

# ГОЈАЗНОСТ КОД ДЕЦЕ

Гојазност је прекомерна телесна маса у односу на телесну висину. Код деце постоје таблице норманих вредности телесне масе у односу на које се одређује да ли је дете гојазно.



Зашто долази до гојазности?



Узочници гојазности су:  
Наследни, обичајни, лоше навике у исхрани, физичка  
неактивност деце, прекомерно узимање хране.  
Ученици су навели узроке гојазности.





## Како спречити гојазност:

ДА СПРЕЧИМО ГОЈАЗНОСТ  
ТРЕБА ДА ЈЕДЕМО УМЕРЕНО.  
- ДА НЕ ЈЕДЕМО МНОГО СЛАДКО.  
- ДА ИМАМО ЗДРАВУ УЈИЦУ

ПРИМЕР:

ЈАБУКА, ПОМОРАЊА ИЛИ НЕШТО  
ЛИУГО, АЛИ ЈЕДНА КРИШКА  
БОЊА.

ТРЕБА ДА СЕ ХРАНИМО ЗДРАВНО.

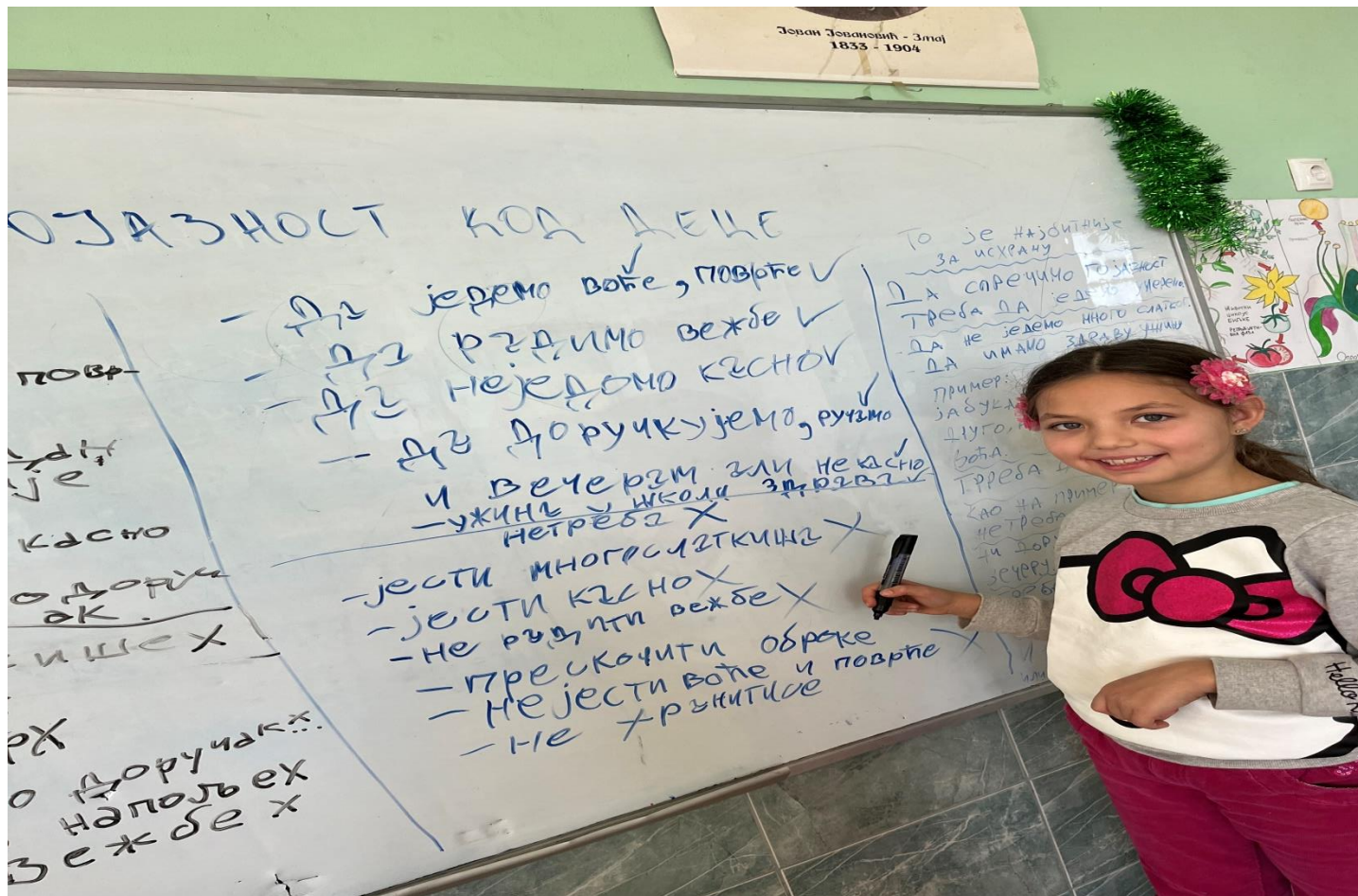
КАО НА ПРИМЕР:

НЕ ТРЕБА ДА ПРОПУСТИМО  
НИ ДОРУЧАК, НИ РУЧАК НИ  
ВЕЧЕРУ.

ТРЕБА ДА ЈЕДЕМО ЗА ДОРУЧАК:  
ЈАЈА, НЕШТО ОД БОЊА УС  
ТО.



# Како треба да се хранимо:





Здрава храна је основа здравог живота.



Физичка активност један од најбитних фактора  
спречавања гојазности.





ХВАЛА НА ПАЖЊИ.



МАЈА КОСТИЋ