

Tjelesna aktivnost je važan faktor u postizanju optimalnog stanja zdravlja, a isto tako djeluje na smanjenje rizika pojave različitih bolesti.

Blagostanje i promjene životnog stila koje su se dogodile u posljednjih nekoliko desetljeća utjecale su kako na odrasle, tako i na djecu. Ona danas imaju prosječno sve manje tjelesne aktivnosti uz istodobno praktički neograničen pristup velikim količinama njima ukusne, slatke i masne visokokalorične hrane, što povećava rizik razvoja debljine i pridruženih joj bolesti. Tako se u mladoj populaciji unatrag 20-ak godina zapaža rastuća epidemija metaboličkih poremećaja povezanih s debljinom koji su bili karakteristični za stariju životnu dob.

Utjecaj roditelja na tjelesnu masu djece je rezultat niza faktora – kako prenatalnih, tako i kasnijih roditeljskih ponašanja povezanih s usvajanjem navika koje pogoduju razvoju prekomjerne tjelesne mase djece, kao što su prehrabene navike i bavljenje tjelesnom aktivnošću.

Roditeljsko ponašanje vezano uz hranu ima utjecaj na masu djece već od rane dobi. Primjerice, trajanje dojenja te dob u kojoj je uvedena kruta hrana znatno utječu na stupanj debljine tijekom dojenačkog razdoblja. Dokazano je da prekomjerno hranjenje dojenčeta i malog djeteta može znatno pridonijeti kasnijem razvoju debljine

Osim izravnim hranjenjem roditelji na masu djece utječu i kao modeli prikladnih prehrabnenih navika od rane dječje dobi. Oni imaju utjecaj na to kakvoj će hrani djeca imati pristup. Slično tome, količina tjelesne aktivnosti roditelja je vrlo važna u oblikovanju tih navika kod djece. Već i djeca predškolske dobi čiji se roditelji redovito bave tjeleovježbom imaju gotovo šest puta veću vjerojatnost da će i sama biti fizički aktivna

Pretilost do treće godine života nije prediktor kasnije pretilosti, osim u slučajevima kada je i jedan od roditelja pretio. Nakon treće godine raste vjerojatnost da će se pretilost iz bilo kojeg doba djetinjstva nastaviti..

U vrtiću provodimo svakodnevno različite oblike tjelesne aktivnosti, u skladu s razvojnim motoričkim i spoznajnim sposobnostima djece, kao i u odnosu na interes. Maksimalno koristimo naše vanjske prostore i prilagođavamo unutarne. Provodimo antropometrijska mjerenja djece.

**PERCENTILNE KRIVULJE**-za roditelje. Rast svog djeteta možete bilježiti i pratiti na ovim krivuljama

<http://www.pedijatrija.org/default.asp?ru=141&sid=&akcija=&jezik=1>