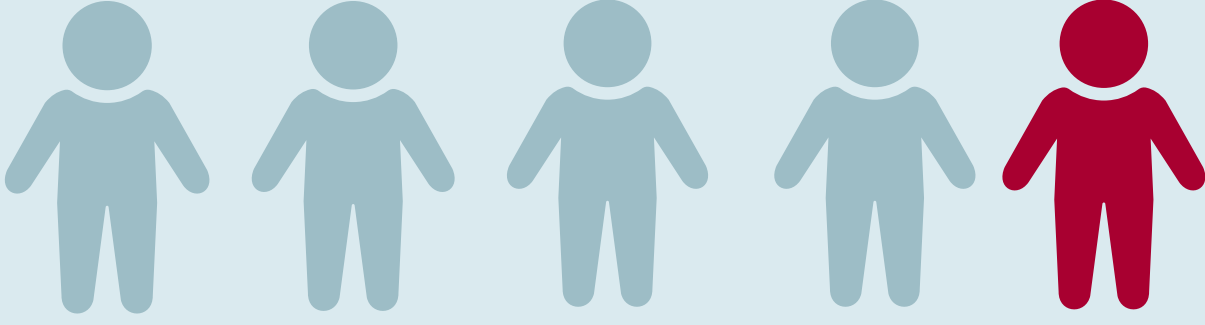


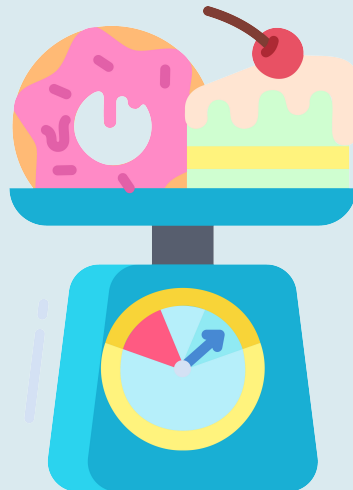
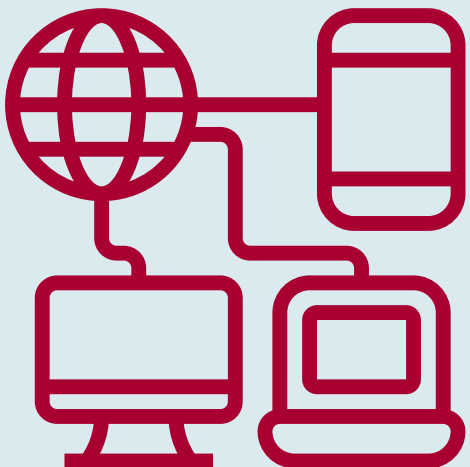
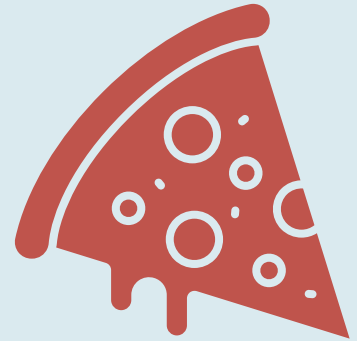
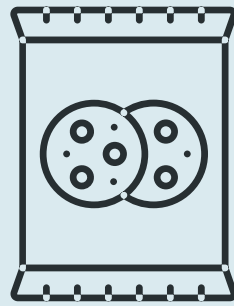
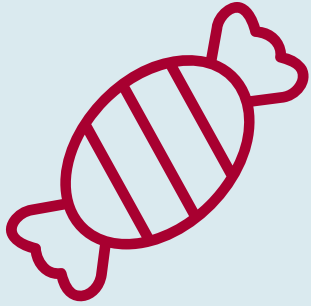
Fazla Kiloluluk ve Şişmanlık

sağlık açısından risk oluşturan anormal veya aşırı yağ birikimi olarak tanımlanır.

Dünya genelinde beş çocuktan biri şişman veya fazla kiloludur.



Yağ ve şeker oranı yüksek, enerji açısından yoğun gıdaların alımının artması ve fiziksel hareketsizlikte artış temel nedendir.



Fazla kiloluluk ve şişmanlık nelere sebep olur?

**Bazı hastalıklarda artışa neden olur
(şeker hastalığı, kalp damar
hastalıkları vb.)**

**Okul performansını ve yaşam
kalitesini etkiler.**

**Damgalama, ayrımcılık ve
zorbaları artırabilir.**

**Şişman çocukların şişman
yetişkinler olma olasılığı çok
yüksektir ve ayrıca yetişkinlikte
bazı hastalık riskleri daha
yüksektir.**

Önlemek için...



Çocukların sağlıklı alışkanlar edinmesi desteklenmeli ve bunların yapılması sağlanmalıdır.



Ekran süresi kısıtlanmalıdır.

