

ZAJEDNO PODIŽEMO SVIJEST O VAŽNOSTI PREVENCIJE PRETILOSTI U DJECE I ODRASLIH!

SVAKA PETA

odrasla osoba bit će
pretiła do 2025. godine



Povećanjem tjelesne
mase za **1 kg** raste rizik
od razvoja šećerne
bolesti za **7,3%**



Do 2025. godine bit će:

268 MILIJUNA DJECE
s prekomjernom tjelesnom masom

91 MILIJUN DJECE
bit će **pretiła**



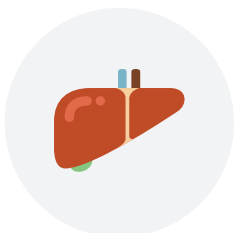
Do 2025. godine uz pretilost bit će
razvijene i druge popratne bolesti:

**12
milijuna
djece**
imat će
oslabljenu
toleranciju
glukoze



**27
milijuna
djece**
imat će
hipertenziju

**4 milijuna
djece**
imat će
tip 2
dijabetes



**38
milijuna
djece**
imat će
masnu jetru

Jednostavni koraci ka
zdravijoj budućnosti:



**Umjerena, uravnotežena
i raznovrsna prehrana** od
malih nogu



Ograničiti hranu bogatu
jednostavnim šećerima,
zasićenim i trans mastima i
solju te zamijeniti zdravijim
izborima



**Redovita tjelesna
aktivnost** u kojoj uživamo
svakodnevno



Edukacija o važnosti
pravilne prehrane i tjelesne
aktivnosti po zdravlje



Kvalitetno vrijeme
provedeno s najbližima
kako bismo bili zdravi i
sretni