

*Światowy i Europejski
Dzień Walki z Otyłością*



W dniu 22 maja obchodzony jest
Europejski Dzień Walki z Otyłością,
którego celem jest zwrócenie uwagi na problem nadwagi i otyłości
i zwiększenie świadomości społecznej
w kwestii prawidłowego odżywiania i jego wpływu na zdrowie.

Otyłość to jedna z najczęstszych chorób, na którą cierpią ludzie niezależnie od wieku i płci.

Problem ten coraz częściej dotyczy nie tylko osób dorosłych, ale również dzieci i młodzieży.



Główną przyczyną narastania tego problemu jest rosnąca popularność fast-foodów i brak aktywności fizycznej.



Otyłość jest przyczyną wielu chorób

Konsekwencje otyłości

Zaburzenia
oddychania

Schorzenia układu
sercowo-
naczyniowego

Kamica żółciowa

Zaburzenia
hormonalne

Dna moczanowa



Udar mózgu

Choroba
niedokrwienna
serca

Cukrzyca

Zmiany
zwyrodnieniowe
stawów
Nowotwory złośliwe

Żylaki kończyn
dolnych

Co zrobić aby zapobiegać otyłości?

Zastąp kaloryczne przekąski warzywami i owocami



Co zrobić aby zapobiegać otyłości?

Wykonuj ćwiczenia fizyczne



Co zrobić aby zapobiegać otyłości?

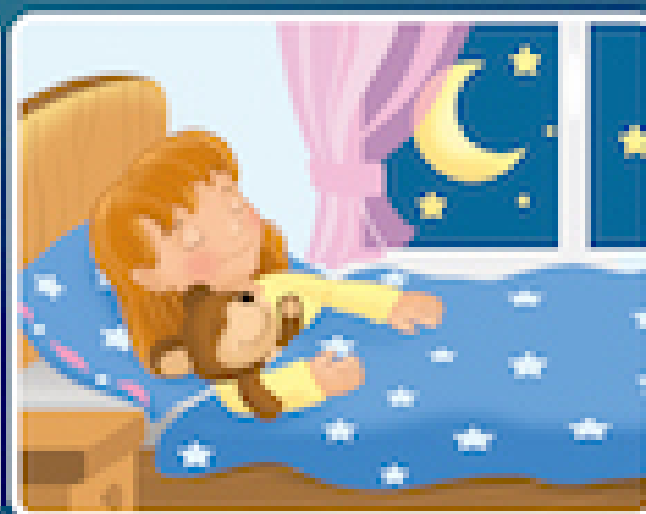
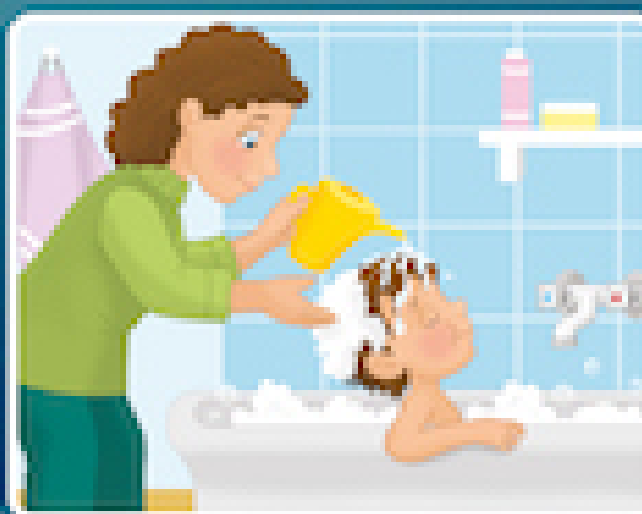
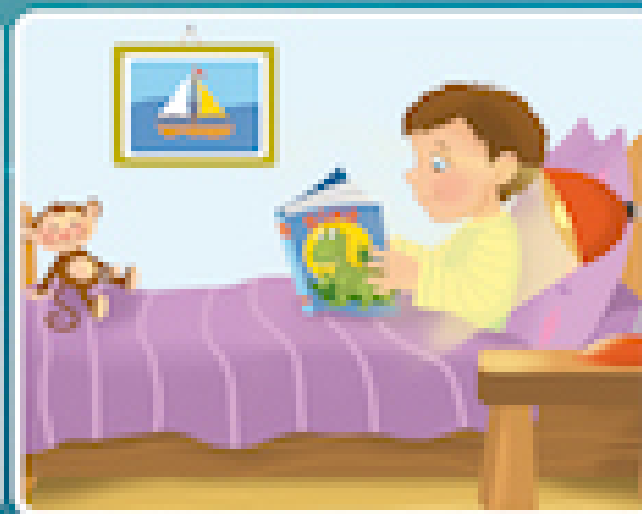
Pij wodę zamiast słodzonych napoi

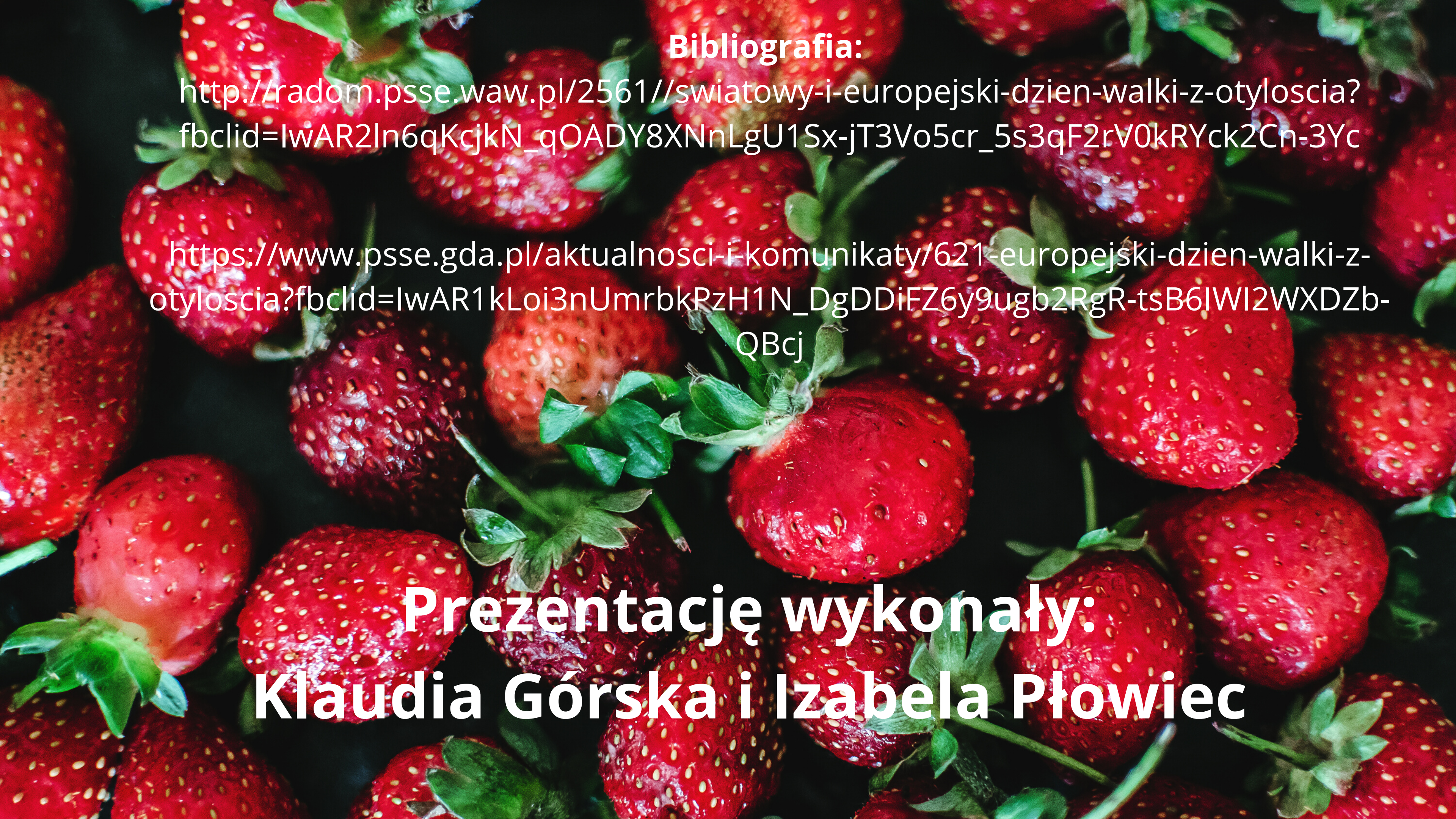


Do Ciebie należy decyzja, którą drogę wybierzesz



KODEKS ZDROWEGO PRZEDSZKOLAKA





Bibliografia:

http://radom.psse.waw.pl/2561//swiatowy-i-europejski-dzien-walki-z-otyloscia?fbclid=IwAR2In6qKcjkN_qOADY8XNnLgU1Sx-jT3Vo5cr_5s3qF2rV0kRYck2Ch-3Yc

https://www.psse.gda.pl/aktualnosci-i-komunikaty/621-europejski-dzien-walki-z-otyloscia?fbclid=IwAR1kLoi3nUmrbkRzH1N_DgDDiFZ6y9ugb2RgR-tsB6IWI2WXDZb-QBcj

**Prezentację wykonały:
Klaudia Górską i Izabela Płowiec**