

# **Ülekaaluliste laste toitumis- ja liikumisharjumuste muutmine: võlud ja valud**

**Kristin Salupuu**  
**Tervisedenduse konverents 2016**

# LASTE ÜLEKAALU PÕHJUSED



# SA Tallinna Lastehaigla toetusfond

## **Personaalne lähenemine laste ülekaalulisuse käsitluses:**

- 10- päevane suvine terviselaager ülekaalulistele lastele;
- Aasta vältel 2x nädalas kehaline tegevus Lastehaiglas;
- Personaalne toitumisnõustamine;
- Füüsilise aktiivsuse jälgimine;

# MINU ROLL LASTEHAIGLAS

- POSITIIVNE EESKUJU LASTELE;
- NÕUANDJA NING TUGI VANEMATELE;



# SUVINE TERVISELAAGER REMNIKUL

## PANIME LAPSED LIKUMA

KEELATUD OLI OSTA RÄMPSTOITU JA MAIUSTUSI



**OMETIGI VALMISTAB  
KEHAKAALU  
SÄILITAMINE/LANGETAMINE  
PALJUDELE LASTELE PROBLEEME  
MIKS NII?**



**VANEMATE VÄHENE HUVI:  
TASUTA ASJU EI HINNATA PIISAVALT  
TÕIN OMA LAPSE, TEHKE TA TERVEKS!!**

# LASTEGA VÄLJAS SÖÖMAS





# LIIGA RADIKAALSED MUUTUSED EI KANNA VILJA

*Junk Food V's Healthy Food*



# KOOLILÕUNA

- KELL 10 HOMMIKUL????
- JÄTAN VAHELE VÕI SAAN MÄRKUSE???



# KEHALISE KASVATUSE TUND

- KAS EI PEAKS OLEMA AEG LIIKUMISEKS **KÕIKIDELE** LASTELE?
- VALMISTUMINE KOOLIDE VAHELISTEKS VÕISTLUSTEKS;
- MEESKONDADE VALIK: LEMMIKLAPSED 😞

# ÜLEKAALUST ON VÕIMALIK VÄLJA KASVADA!



**ÕIGETE TOIDUVALIKUTE ÜLE TULEB UHKUST TUNDA!  
TRENNIS KÄIMINE ON TORE! 😊**

# KOKKUVÕTE

- MUUTUS PEAB OLEMA JÄRJEPIDEV NING VÄIKESTE SAMMUDE KAUPA
- VANEMLIK TOETUS ON ÜLIOLULINE!
- KA KOOLIL JA KESKKONNAL ON OMA ROLL!

# TÄNAN TÄHELEPANU EEST!

