

Для отримання  
додаткової інформації

**ВЕБСАЙТ:**

<http://www.prepod.org.ua/>

**БЕНЕФИЦІАР:**

Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника

**АДРЕСА:**

вул. Шевченка 57, м. Івано-Франківськ,  
Україна, 76018 (адміністративний корпус);

вул. Галицька 201, м. Івано-Франківськ,  
Україна (корпус Факультету природничих  
наук, 6-й поверх)

**КОНТАКТНІ ДАНІ:**

к.б.н. Олександра Аброт

Тел./Факс: +380342596171

E-mail: [prepod.pnu@gmail.com](mailto:prepod.pnu@gmail.com)

Ця програма реалізується

Прикарпатським національним університетом  
імені Василя Стефаника

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:**

Ця публікація представлена за підтримки Європейського Союзу.  
За зміст даної публікації несе власну відповідальність  
Прикарпатський національний університет імені Василя  
Стефаника і вона ні в якому разі не може сприйматися як  
офіційна позиція Європейського Союзу або структур управління  
Спільної Операційної Програми Румунія-Україна 2014-2020.

[www.ro-ua.net/ua/](http://www.ro-ua.net/ua/)

Європейський Союз складається з 27 країн-членів, які вирішили поступово об'єднати свої знання, ресурси, та долі. Спільно, протягом 50 років, вони збудували зону стабільності, демократії та сталого розвитку, зберігаючи культурне різноманіття, терпимість та свободу особистості.

Європейський Союз прагне поділитися своїми досягненнями та цінностями з країнами та народами за його межами

Спільна Операційна Програма  
Румунія-Україна 2014-2020

## «ПЕРСОНАЛІЗОВАНІ ПІДХОДИ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ОЖИРІННЯ ТА ДІАБЕТУ».

Грант 2SOFT/4.1/56

Спільна Операційна Програма Румунія-Україна 2014-2020 фінансується Європейським Союзом через Європейський Інструмент Сусідства і співфінансується країнами, які беруть участь у Програмі.



Цей проєкт фінансується  
Європейським Союзом



Румунія-Україна  
ЄІС ПРИКОРДОННЕ СПІВРІВНІЦТВО



## 5 факторів ризику розвитку

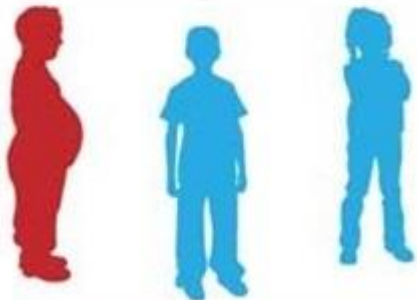
# ОЖИРІННЯ У ДІТЕЙ

За останні 30 років дитяче ожиріння зросло більше, ніж удвічі. Дізнайтеся нижче про найважливіші біологічні, поведінкові та пов'язані із навколишнім середовищем фактори, які впливають на розвиток ожиріння серед дітей та про деякі прості заходи підтримання здорового способу життя.

## ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

### Проблема:

Без виконання курсу фізичного виховання, який є частиною навчальної програми більшості шкіл, діти є менш активними, що призводить до того, що третина дітей у США має ожиріння або надлишкову вагу



### Вирішення:

Заохочуйте фізичну активність у класі, вдома та протягом дня для вироблення здорових та активних звичок, які мінімізують або усунуть дисбаланс калорій



## ДІЄТА / СПОЖИВАННЯ КАЛОРІЙ

### Проблема:

Зміни харчових звичок: все більше сімей перейшли від страв домашнього приготування до фастфудів та напівфабрикатів, які, зазвичай, містять багато жиру, цукру та калорій



### Вирішення:

Читайте етикетки на продуктах, щоб отримати інформацію про їх склад, їжте помірковано та вибирайте різноманітні здорові продукти у невеликих порціях



## ОТОЧЕННЯ / ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

### Проблема:

Люди часто приймають рішення, виходячи зі свого оточення чи громади, але із зменшенням можливостей для фізичної активності та здорового харчування робити правильний вибір стає все важче.



### Вирішення:

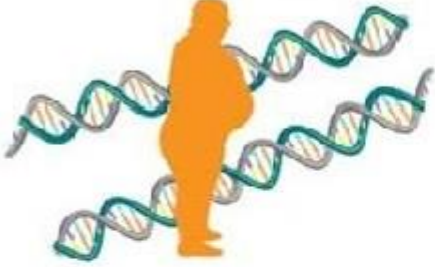
Вбудуйте фізичну активність у ваш повсякденний режим і переконайтеся, що шкільні меню сніданку та обіду відповідають стандартам харчування



# ГЕНЕТИКА

## Проблема:

Гени дають організму вказівки реагувати на зміни в навколишньому середовищі. Доведено наявність варіантів у деяких генах, які можуть сприяти ожирінню шляхом збільшення голоду і, як наслідок, споживання їжі.



## Вирішення:

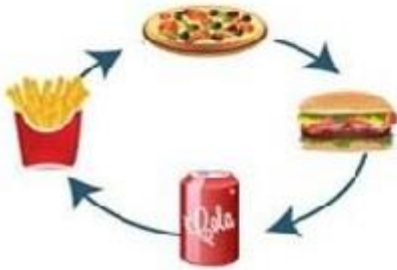
Сім'ї не можуть змінити свої гени, але вони можуть змінити звички, заохочуючи здорове харчування та фізичну активність членів сім'ї. Це дозволить покращити стан здоров'я наступних поколінь.



# ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ

## Проблема:

Хоча психологічні фактори сприймаються індивідуально, однак у дітей з ожирінням існує більший ризик соціальних та психологічних проблем, які можуть сприяти закріпленню чи погіршенню нездорових звичок.



## Вирішення:

Надання достатньої кількості ресурсів для позакласної роботи чи інших добре координованих заходів, щоб охопити молодих людей на місцях, де вони живуть, навчаються і граються. Допомогти знайти друзів із спільними інтересами.



## ДОРΟΣЛИЙ З ОЖИРІННЯМ

Хвороби коронарних артерій  
Діабет  
Хвороби легенів  
Дороговартісне лікування  
Смертність

## ЗДОРОВА ДИТИНА



відеоігри



жирна їжа



тривале навчання без спорту/руху

# ОЖИРІННЯ У ДІТЕЙ

дитина з сильним ступенем ожиріння



дитина з надлишковою вагою



утруднений рух



сповільнення рухливості



дитина з помірним ожирінням