

Spis treści

Definicja otyłości	9
<i>Ewa Małecka-Tendera, Artur Mazur</i>	
Czy otyłość to częsty problem u dzieci?	13
<i>Artur Mazur</i>	
Czy dziecku otyłemu w przyszłości grożą choroby?	19
<i>Piotr Socha</i>	
Nadciśnienie tętnicze	22
<i>Mieczysław Litwin</i>	
Zaburzenia endokrynologiczne	26
<i>Paweł Matusik</i>	
Zaburzenia metabolizmu tłuszczów	32
<i>Piotr Socha</i>	
Zaburzenia metabolizmu węglowodanów	33
<i>Agnieszka Zachurzk-Buczyńska</i>	
Stłuszczenie wątroby	37
<i>Piotr Socha</i>	
Przyczyny otyłości – rola diety	41
<i>Halina Weker, Piotr Socha</i>	
Czy żywienie w okresie niemowlęcym ma znaczenie?	41
<i>Halina Weker, Piotr Socha</i>	

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe a ryzyko otyłości _____	44
<i>Halina Weker</i>	
Nieprawidłowe żywienie dzieci w wieku 1–3 lat _____	45
<i>Piotr Socha</i>	
Nieprawidłowe żywienie dzieci w wieku szkolnym _____	47
<i>Halina Weker</i>	
Ruch i sport – a jeśli go brakuje? _____	51
<i>Michał Plewa</i>	
Relacje w rodzinie – kiedy sprzyjają utrzymywaniu się otyłości? _____	53
<i>Joanna Radoszewska</i>	
Szkoła i przyjaciele _____	57
<i>Edyta Obodyńska</i>	
Media a otyłość u dzieci _____	63
<i>Artur Mazur</i>	
Co należy zmienić w życiu dziecka? Jak przeciwdziałać otyłości i jej powikłaniom? _____	67
<i>Agnieszka Zachurzok-Buczyńska</i>	
Co to jest „zdrowe jedzenie”? _____	71
<i>Halina Weker</i>	
Jak wprowadzić właściwą dietę? _____	81
<i>Halina Weker</i>	
Jak odczytywać informacje na produktach spożywczych? _____	93
<i>Halina Weker</i>	
Jak zacząć ćwiczyć? _____	97
<i>Michał Plewa</i>	
Pomoc dziecku otyłemu i jego rodzicom _____	101
<i>Joanna Radoszewska</i>	
Wsparcie w szkole i przedszkolu _____	105
<i>Edyta Obodyńska</i>	

Jak oceniać własne sukcesy i niepowodzenia?	109
--	------------

Piotr Socha, Edyta Obodyńska

Zakres zadań dla służby zdrowia	111
--	------------

Paweł Matusik

Często zadawane pytania	113
--------------------------------	------------

Piotr Socha, Edyta Obodyńska, Halina Weker, Paweł Matusik