



**Srčanožilnim bolestima – što uključuje srčani i moždani udar – podložne su sve dobne i populacijske skupine, uključujući žene i djecu.** Danas su uzrok 17.3 milijuna smrti godišnje od čega se 80 posto događa u zemljama niskih i srednjih prihoda, što ih čini svjetskim ubojicom broj jedan. Mnoge ozbiljne bolesti od kojih bolujemo kao odrasle osobe, imaju korijen u adolescentnoj dobi, te kasnije vode do oboljenja ili prerane smrti. Djeca uvelike ovise o vodstvu odraslih u pogledu zdravog ponašanja te stoga moramo osigurati da usvoje ono pravo.

Vlada vaše zemlje bila je među 194 zemlje koje su se obvezale smanjiti prerane smrti uzrokovane kardiovaskularnim bolestima za 25 posto do 2025. godine. Vlade, međutim to ne mogu postići same i pojedinci mogu preuzeti kontrolu za zdravlje njihova srca i srca njihovih obitelji kako bi živjeli dulje i bolje. **Potičite zdravu prehranu, tjelesnu aktivnost i zabranite pušenje; jer zdrava djeca postaju zdravi ljudi.**

### Zdravo dijete, zdrav čovjek: činjenice

Oko dvije trećine preranih smrti i jedna trećina sveukupnog opterećenja bolestima u odraslim ljudima povezano je sa stanjima ili ponašanjem koje je počelo u mladosti, uključujući pušenje, nedostatak tjelesne aktivnosti i nezdravu prehranu.

- Velika većina pušača u svijetu počela je pušiti kada su bili adolescenti, a ako je jedan od djetetovih roditelja pušio, šanse da će i dijete pušiti trostruko su veće.
- Prekomjerno teška ili pretiła djeca vjerojatno će ostati pretiła i u odrasloj dobi te je vjerojatnost veća da se kod njih u mlađoj dobi razviju dijabetes ili srčanožilna bolest.
- Tjelesna aktivnost koju je dijete usvojilo nastavlja se i kad odraste pridonoseći smanjenom riziku da vaše dijete pretrpi srčani ili moždani udar kasnije tijekom života

# Svjetski dan srca

29. rujna 2013.

### Uključite se

Proslavite Svjetski dan srca 29. rujna 2013. Aktivnosti koje će organizirati članovi i partneri Svjetske federacije srca u cijelom svijetu mogu uključivati javne tribine i screeninge (mjerjenja), šetnje i trke, koncerte, športska događanja i mnogo više.

Nadamo se da će vam ovaj letak pružiti neke ideje kako da pokrenete svoju aktivnost ka zdravom srcu; za daljnju inspiraciju posjetite:

[www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)

[www.zaklada-hks.hr](http://www.zaklada-hks.hr)

 Pridružite nam se na:  
[www.facebook.com/worldheartday](https://www.facebook.com/worldheartday)  
[www.facebook.com/HrvatskaKucaSrca](https://www.facebook.com/HrvatskaKucaSrca)

 Pratite nas na:  
[www.twitter.com/worldheartfed](https://www.twitter.com/worldheartfed)



**SVJETSKI  
DAN SRCA**

### O Svjetskoj kardiološkoj federaciji

Svjetska kardiološka federacija vodi globalnu borbu protiv bolesti srca i moždanog udara s fokusom na zemlje niskih i srednjih prihoda, putem zajednice od preko 200 organizacija-članica, okupljajući kardiološka društva i zaklade za zdravlje srca iz više od 100 zemalja. Svoje napore usklađuje s ciljem Svjetske zdravstvene organizacije, koji je usmjeren smanjenju preuranjenog mortaliteta od kardiovaskularnih bolesti za 25 posto do 2025. godine. Našim kolektivnim naporima možemo pomoći ljudima u cijelom svijetu da žive dulje i bolje sa zdravim srcem.

Organizatori:

© World Heart Federation



**Pomognite djeci da krenu  
putem zdravog srca**

Dobna skupina 5 – 17

[www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)  
[www.zaklada-hks.hr](http://www.zaklada-hks.hr)



Objavlivanje letka omogućio: 

Proslavite Svjetski dan srca: pomognite djeci da krenu putem prema zdravom srcu i duljem i boljem životu.

- **Otkrijte što ih motivira.** Izgledati dobro, osjećati se dobro i biti dobar u onome što rade. To su faktori koji djecu i adolescente motiviraju da jedu zdravo i budu fizički aktivni: djeca koja se puno kreću i imaju uravnoteženu prehranu mogu biti bolja u onome što rade i bolje se koncentrirati u školi, na športskim aktivnostima i kod kuće.
- **Budite dobar uzor.** Najbolji način utjecanja na ponašanje vašeg djeteta je primjerom. Ne morate stalno biti savršeni, ali ako djeca vide da se trudite jesti zdravo i biti fizički aktivni, prepoznat će vaš napor. Poslat ćete poruku da je vašoj obitelji važno dobro zdravlje.
- **Budite pozitivni.** Djeca ne vole čuti što ne smiju raditi, stoga im recite što smiju. Neka stvari budu zabavne i pozitivne. Slavite uspjehe i pomognite djeci i adolescentima da razviju dobru sliku o sebi.



 **Kažite NE pušenju u vašem domu**

Zabranite pušenje u vašem domu i izbjegavajte izlagati svoju djecu pasivnom pušenju. Pasivno pušenje ubija preko 600,000 nepušača godišnje uključujući i djecu

Budite uzor vašem djetetu, te ukoliko pušite, pokušajte prestati – potražite stručnu pomoć, budući da će djeca vjerojatno slijediti ponašanje roditelja, a adolescenti će vas kritizirati ako se ne pridržavate vlastitog savjeta.

Upoznajte djecu s opasnostima vezanim uz pušenje tako što ćete ih poticati da ne počinju pušiti.

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, djeca u dobi od 5 do 7 godina trebala bi dnevno imati barem 60 minuta umjerene (brzo hodanje, ples, kućanski poslovi i vrtlarjenje) do jače tjelesne aktivnosti (trčanje, vožnja biciklom, plivanje i natjecateljski sport). Više od 60 minuta tjelesne aktivnosti dodatno će pridonijeti dobrom zdravlju.



**Budite aktivni i potičite tjelesnu aktivnost**

**Pružite djeci mogućnosti za povećanu tjelesnu aktivnost:** budite aktivni sa svojom djecom i prakticirajte ono što propovijedate, to bi moglo uključivati šetnju ili vožnju biciklom zajedno do škole.

Adolescenti žele imati moć da sami donose odluke; **naglasite da nije važno "što" rade već da trebaju redovito biti tjelesno aktivni.** To uključuje igranje nogometa s prijateljima, plesanje ili neke druge aktivnosti u kojima oni istinski uživaju. Ne mora to biti samo sport!

Vršnjaci mogu dosta utjecati na život adolescenata, pa stvorite prilike u kojima mogu biti aktivni sa svojim prijateljima. Socijalni element potaknut će faktor zabave i entuzijazam za redovitom tjelesnom aktivnošću.

Ograničite vrijeme provedeno pred televizorom ili u video igrama na računaru na ne više od 2 sata dnevno i ponudite aktivnije alternative

Ako u vašem okruženju nema dovoljno sigurnih zelenih površina gdje se vaša djeca mogu igrati, **lobirajte pri vašim vladama ili odjelima za prostorno uređenje** putem kampanja s pismima i peticijama kako biste osigurali razvoj gradova s infrastrukturom koje podržavaju život sa zdravim srcem.



**Potaknite prehranu za zdravo srce**

**Osigurajte posebno vrijeme za obiteljski objed kako bi svi jeli zajedno** – kad svi jedu zajedno manje su šanse da će dijete jesti nezdravu hranu ili previše brze hrane.

**Učinite zdravu hranu privlačnom za djecu** – odaberite hranu u raznim bojama, uključite djecu u planiranje i pripremu jela i osigurajte kod kuće zdrave varijante objeda i grickalica.

**Pripremite vašem djetetu obrok kod kuće i osigurajte da taj zdravi obrok ponese u školu** te potaknite dijete na odabir zdrave hrane i u školskoj kantini ako je to moguće. Lobirajte u školi koju pohađa vaše dijete da uvede zdravu prehranu.

**Pobrinite se da svaki obrok sadrži najmanje 2-3 komada povrća** po osobi i izbjegavajte hranu s visokim razinama zasićenih masti, trans-masnih kiselina, soli i šećera.

**Budite oprezni s prerađenom hranom** koja često sadrži visoke razine soli. Ukupni unos soli trebalo bi ograničiti na manje od 5 grama dnevno (otprilike jedna čajna žličica).

