

**EASO**

European Association for the Study of Obesity



Practical Guide for the Parents of Overweight Children

**EASO**

**Evropsko udruženje za proučavanje gojaznosti**

## **PRAKTIČAN VODIČ ZA RODITELJE PREKOMERNO UHRANJENE DECE**

### ***I. Podržite i pohvalite svoje dete***

Ako ste zabrinuti zbog težine vašeg deteta i želite praktične savete za poboljšanje svojih životnih navika, onda je ovaj Vodič namenjen vama.

Ulaganje roditelja u lečenje prekomerno uhranjenog deteta zahteva vreme, motivisanost i istrajnost. Ali je to ulaganje vredno napora – u pitanju je zdravlje i dobrobit vašeg deteta i vas samih.

U naporu da usvoji zdrave navike i način života, dete više nego ikada iziskuje vašu podršku. Vi ste njegov primer i uzor. Ako je potrebno, zdravstveni stručnjaci mogu vam pomoći da stvorite odgovarajući pristup i način svog ponašanja, ali samo vi možete promeniti stvari nabolje.

Želimo da vam Priručnik bude od koristi.

## ***II. Prekomerna uhranjenost u detinjstvu***

Prekomerna uhranjenost predstavlja izuzetno značajan zdravstveni problem stanovništva u Evropi, koji pogađa više od 20% dečije populacije. Nije samo vaše dete ugroženo.

Prekomerna uhranjenost prvenstveno je prouzrokovana promenama u društvu koje su i kod dece rezultovale smanjenom fizičkom aktivnošću, neuravnoteženom ishranom, nedovoljnom dužinom spavanja i povremenom izloženošću stresu. U nekim porodicama postoji i nasledna sklonost prekomernoj uhranjenosti.

Suvišna težina čini da život deteta više nije isti: ono je prinuđeno da menja način odevanja, više nije u stanju da trči, a da se ne zaduva, a drugovi u razredu ga ismevaju ili vređaju.

Prekomerna uhranjenost vodi nastanku kratkoročnih, ali i dugoročnih poremećaja zdravlja kao što su kardiovaskularne bolesti i dijabetes melitus tipa 2.

Stalno zagledanje i zadirkivanje od okruženja, kao i teškoće u prihvatanju sopstvene telesne slike, mogu imati psihološke posledice. Uticaj prekomerne uhranjenosti na kvalitet života i mentalno zdravlje ne treba potceniti.

Iz ovih razloga, kao i u cilju prevencije komplikacija, važno je što ranije preduzeti lečenje preuhranjenosti.

## ***III. I mala promena je veliki dobitak***

Osnovni cilj je da se, uz očuvanje normalnog rasta i razvoja deteta, zaustavi ili uspori napredovanje u težini.

U predškolskom i školskom uzrastu dete obično dobija godišnje oko 3 kilograma u težini. U slučaju prekomerno uhranjenog deteta osnovni cilj nije gubitak težine, već, uz očuvan rast, održavanje iste težine. Time dete, iako ne gubi u težini, postaje mršavije („izdužuje se“).

Otkrivanje najverovatnijih uzroka preuhranjenosti vašeg deteta prvi je korak, nakon čega treba uložiti napor za promenu uočenih navika i ponašanja. Čitava porodica mora biti uključena. Roditelji, kao i atmosfera u porodici, imaju odlučujuću ulogu u razvoju navika kod dece. Oni su modeli i služe kao bitan uzor ponašanja dece.

Životne navike obuhvataju način prevoza, sport, korišćenje slobodnog vremena, aktivnosti povezane sa sedenjem (televizija, elektronske igrice, kompjuteri), kvalitet hrane i količina i sastav obroka.

Nije lako promeniti način života. Promene zahtevaju vreme. Odaberite jedan ili dva realna cilja koji se u datom vremenu mogu postići i dugoročno održavati. Koncentrišite svoju energiju i napore da biste imali najbolju šansu da ostvarite postavljene ciljeve.

I mala promena je veliki dobitak.

#### ***IV. Vežbati sa zadovoljstvom***

Fizička aktivnost ima blagotvoran uticaj na mentalno i fizičko zdravlje, kao i brojna druga povoljna delovanja (srce, kosti, mišići i masno tkivo). Iz zdravstvenih razloga deca treba da budu fizički aktivna najmanje 60 minuta dnevno, a odrasli najmanje 30 minuta (ili tri puta 10 minuta) na dan.

#### **Praktični saveti:**

- Šetajte sa svojim detetom.
- Predložite detetu da, nezavisno od vremenskih prilika, ide peške ili koristi bicikl ili skuter na putu do škole, na sportske aktivnosti i muzičke časove.
- Koristiti stepenice umesto lifta.
- Organizujte porodične aktivnosti: šetnja, vožnja biciklom, igre sa loptom, šetanje psa i dr.
- Ohrabrite dete da učestvuje u grupnim vežbama van škole.
- Pomozite detetu da izabere sport koji voli.
- Zahtevajte od deteta da pomaže u kućnim poslovima (npr. čišćenje svoje sobe, iznošenje smeća, postavljanje stola).
- Treba početi laganim vežbama i postepeno povećavati njihov intenzitet i trajanje. Treba težiti da dete bude fizički aktivno jedan sat dnevno.

#### ***V. Televizija i kompjuteri***

Sedeći pred televizijskim ili kompjuterskim ekranom dete troši malo energije što vodi do porasta u težini. Za svaki sat dnevno proveden pred ekranom dete može dodati 6–7 funti (2,7 do 3,2 kilograma) na očekivani godišnji prirast u težini.

U toku dečijih programa na televiziji prikazuju se brojne reklame kojima se nude prehrambeni proizvodi bogati šećerom i mastima, što podstiče dete na stalno uzimanje hrane („grickalice“). Time se ometa nastanak normalnog osećaja sitosti.

Gledanje televizije pred spavanje remeti dobar san deteta.

#### **Praktični saveti:**

- Dovoljno je da dete provodi jedan sat pred ekranom televizora ili kompjutera!
- Unapred uspostavite jasna pravila i program boravka deteta pred ekranom: vi odredite kada i koliko vremena dete može da provodi pred ekranom.
- Televizor ili kompjuter ne treba da budu u dečijoj sobi.
- Isključite televizor tokom obeda i nemojte dozvoliti da dete uzima hranu gledajući televizijski program.

## ***VI. Uživajte u hrani***

Ograničenja u ishrani stvaraju velike probleme i sukobe u porodici. Stroge dijete ne preporučuju se za decu pošto su neuspešne, imaju suprotan efekat, a ponekad mogu biti i opasne. Cela porodica treba da se pridržava uravnotežene ishrane sa raznovrsnim i zdravim priložima, kao i utvrđenog vremena obeda i užina.

Dete treba savetovati da prepoznaje i poštuje osećaje gladi i sitosti, kao i da proba i prihvata nove namirnice kako bi obogatilo ishranu.

### **Praktični saveti u ishrani:**

- Uravnoteženi obroci.
- Pet porcija voća i povrća dnevno.
- Voda.
- Osećaj gladi ili sitosti treba da odredi količinu obroka.
- Uravnoteženi doručak svako jutro.
- Zdrave užine prema potrebi.
- Više različitih namirnica tokom obeda koje svako za stolom mora, bar, probati.

## ***VII. Uravnoteženi obroci***

### **Praktični saveti za pripremu uravnoteženog glavnog obroka (ručak, večera):**

- Najmanje 1/3 obroka (tanjira) čini kuvano povrće, salata ili supa od povrća.
- 1/3 obroka (tanjira) čini testo, hleb, pirinač, krompir, žitarice i slično.
- 1/4 obroka (tanjira) čini meso, riba, jaja, sir, sir od sojinog mleka (tofu), sočivo, leblebije i slično.
- Jedna supena kašika ulja po osobi po obedu.

### **Cilj:**

#### **5 porcija voća i povrća na dan.**

Unos voća i povrća povećavati postepeno. Na primer: jedna čaša voćnog soka za doručak; salata sa predjelom i jedna breskva kao desert za ručak; jedna jabuka za užinu i činiya supe od povrća sa večernjim obedom.

Jedna porcija voća ili povrća veličine je šake deteta.

## **Voda i nezaslađeni napici**

Voda je jedina neophodna tečnost. Za ublažavanje žeđi idealni napici su voda, gazirana ili negazirana, ili nezaslađeni čajevi. Soda, limunada, ledeni čaj i sirupi sadrže mnogo šećera. Voćni sok takođe sadrži šećer. Jedna čaša dnevno je dovoljna!

## ***VIII. Kako odrediti količinu hrane***

Osećaj gladi označava potrebu za jelom, ali ne pruža obaveštenje o potrebnoj količini hrane. Ljudi doživljavaju osećaj gladi na različite načine (osećaj praznine, šupljine, kлокotanja, umora ili razdražljivosti).

Žudnja za hranom je želja za jelom sa ili bez osećaja gladi. Sitost nastaje kada je želudac pun, a osećaj gladi iščezava.

### **Praktični saveti o količini hrane:**

- Ne prisiljavajte svoje dete da „počisti“ tanjir ako više ne oseća glad.
- Na tanjir prvo iznesite povrće.
- Dete poslužite na manjem tanjiru.
- Izbegavajte iznošenje hrane direktno na sto.
- Ponudite prvo salatu ili supu od povrća.
- Sačekajte 5–10 minuta posle unosa hrane iz prvog tanjira i zapitajte dete da li je još gladno.
- Svima za stolom poslužite male porcije.
- Zapakovanu hranu poslužite na tanjiru ili u činiji.
- Stvorite prijatnu atmosferu u vreme obeda pomoću sveća, stolnjaka i slično, a izbegavajte neprijatne teme za razgovor.
- Jedite lagano da bi blagovremeno prepoznali osećaj sitosti.

## ***IX. Struktura obroka***

Usvojite porodični redosled obroka i užina i izbegavajte unošenje hrane između glavnih obroka. Unos hrane ujutro dozvoljava da se energetska unos rasporedi tokom čitavog dana i postigne bolja nutritivna ravnoteža. Deca koja nemaju naviku da doručuju mogu, na primer, uzeti užinu oko 9 – 10 časova.

### **Praktični saveti za užinu:**

Zavisno od fizičke aktivnosti, detetu se mogu ponuditi jedna ili dve porcije sledećih namirnica:

- Voće (sveže, kuvano, sušeno), povrće, umak ili sok.
- Mlečni proizvodi (jogurt, mleko, sir).
- Ugljeni hidrati (hleb, žitni štapići, „musli“ i slično).
- Voda.

Pojedine namirnice koje deca često uzimaju za užinu („grickalice“) sadrže veoma mnogo masti i šećera (npr. kolačići, čips, čokoladni štapići). Jedan takav obrok na dan je dovoljan, ali je bolje uopšte ih ne unositi!

Užina podrazumeva uzimanje hrane između glavnih obroka. Uskraćivanje užine, ili, pak, vaš stav zbog koga se dete koje uzme užinu oseća krivim, ne donosi uspeh. Umesto toga pokušajte da ustanovite šta ga navodi da uzima užinu i da otklonite ili ublažite povode koji do toga dovode (dosada, tuga, osećaj uskraćenosti, prisustvo hrane u kuhinji i dr.).

## ***X. Reklame i kupovine u prodavnici***

Televizijski ekrani prepuni se reklama namenjenih porodici i posebno deci. Nažalost, informacije u njima nisu uvek istinite. Setite se da pročitate tekst na etiketi proizvoda i da o njegovoj sadržini porazgovarate sa detetom.

### **Praktični saveti o kupovini:**

- Čuvajte se ponuda koje obećavaju više nego što vi tražite.
- Pokušajte da sačinite program kupovine da bi smanjili broj odlazaka u prodavnicu.
- Izbegavajte da praznog stomaka idete u kupovinu.
- Podstičite dete da uzima voće i povrće.

## ***XI. Raznovrsna ishrana***

Raznovrsna ishrana obezbeđuje organizmu sve potrebe. Možda postoje namirnice koje vaše dete ne voli. Zapamtite da neku hranu treba više puta (i do 15 puta) probati pre nego što njen ukus postane prijatan. Stoga, imajte strpljenja!

### **Praktični saveti:**

- Tražite da dete više puta proba neku hranu.
- Neka u tanjiru bude namirnica različitih boja.
- Dopustite detetu da učestvuje u kupovini hrane i spremanju obroka.
- Roditelji su modeli ponašanja. Budite dobar uzor!

## ***XII. Izgled i samopouzdanje***

Naše društvo poklanja veliku pažnju izgledu. Ono podstiče vitkost, a osuđuje ugojenost. Prekomerno uhranjena deca često pate zbog ismevanja i negativnih komentara, što je naročito štetno kada primedbe dolaze od drugih članova porodice. Mladi sa nedovoljnim osećajem samopouzdanja skloni su prekomernom dobijanju u težini i neodgovarajućoj ishrani.

### **Praktični saveti:**

- Prihvatite svoje dete takvo kakvo je.
- Pomozite detetu da poštuje i voli sebe.
- Govorite detetu da ga volite.
- Uvek ističite vrline svoga deteta i poslove koje dobro obavlja.
- Ohrabrite dete da učestvuje u aktivnostima u kojima uživa i u kojima se oseća ugodno.
- Ne poklanjajte mnogo značaja fizičkom izgledu.
- Ne dozvolite komentare ili šale o telesnoj težini ili fizičkom izgledu.
- Istupite protiv zadirkivanja i ismevanja deteta, ono očekuje vašu podršku. Odvojite vreme da sa njim razgovarate.
- Oslušnite patnje svoga deteta!
- Kritike ne motivišu. Izbegavajte ih!

## ***XIII. Kome se obratiti za savet i podršku***

Možete pozvati ili konsultovati:

- Lekara vašeg deteta,
- Medicinsku sestru ili lekara u školi,
- Dijetetičara.

*Autori: Maude Bessat (dijetetičar), Sophie Bucher Della Torre (dijetetičar),  
Lydia Lanza (psiholog), Albane Maggio (pedijatar).*

*Konsultant: Nathalie Farpour – Lambert (pedijatar i sportski lekar).*

*Prevodilac za EASO COTF: Annamaria Bulatovic (pedijatar).*

*Recenzija i odobrenje: EASO Childhood Obesity Task Force (COTF)*

*Contrepoids, 2010*

*Hôpitaux Universitaires de Geneve*





---

СПЕЦИЈАЛНА БОЛНИЦА ЗА БОЛЕСТИ ШТИТАСТЕ ЖЛЕЗДЕ  
И БОЛЕСТИ МЕТАБОЛИЗМА – ЗЛАТИБОР

ПРЕПОРУКЕ О ИСХРАНИ  
И ФИЗИЧКОЈ АКТИВНОСТИ

**ПРОГРАМ ПРЕВЕНЦИЈЕ  
И ЛЕЧЕЊА ГОЈАЗНОСТИ  
КОД ДЕЦЕ И АДОЛЕСЦЕНАТА  
У РЕПУБЛИЦИ СРБИЈИ**

Драги учесници програма  
Чиготица,

Ви сте успешно завршили  
тронедељни Програм превенције  
и лечења гојазности Чиготица.

Честитамо Вам на истрајности коју сте  
показали током нашег дружења и сарадње.  
Тиме сте учинили велики корак у очувању  
свог здравља, али не заборавите да Вас чекају  
још многа искушења и напори. Због тога Вас  
молимо да се до следећег сусрета придржавате  
Препорука о исхрани и физичкој активности  
како у породичном животу, тако и у школи и ван  
школе у друштву са својим вршњацима.

Поштовани родитељи,

Ваше дете је уложило огроман напор  
и исказало велику жељу да  
сачува своје здравље.

Подржите га својим  
ангажовањем, стрпљењем  
и љубављу, спречите испољавање  
тешких последица које  
нелечена гојазност може узроковати  
већ у младим годинама.

## ОПШТЕ ПРЕПОРУКЕ

Одмалена децу треба подстицати да развијају здраве навике у исхрани и да буду физички активна како би се спречило сувишно добијање у тежини. Најважнији услов за успешно лечење гојазности представља мотивисаност детета и породице. Због тога терапија гојазне деце и адолесцената подразумева промене у начину живота свих чланова породице. У програм лечења, поред чланова породице, треба да се укључе и све особе које се стално или повремено старају о детету (васпитачи, учитељи, бабе, деде), што је неопходно за дугорочан успех.

Већина гојазне деце може да се лечи амбулантно. Продужени боравак у клиничким установама је понекад потребан у случајевима екстремне гојазности да би се подстакао почетни губитак телесне тежине. Дугорочни резултати клиничког лечења нису бољи од амбулантног третмана.

Лечење гојазности се заснива на увођењу и усвајању трајних измена у дотадашњој исхрани и физичкој активности.

## ПРЕПОРУКЕ О ИСХРАНИ

### Намирнице које се препоручују

- црни, интегрални или ражани хлеб – до четири кришке дневно (кришка хлеба = 30 г),
- житарице у зрну – куван овас, јечам, просо, пшеничне клице (обезбеђују значајан унос влакана),
- интегрални пиринач,
- поврће – барено или свеже у облику салата са зачинима који немају значајну енергетску вредност (сирће, мало уља, бибер, сенф и др.),
- свеже воће – као део главног оброка или као ужина,
- обрано млеко (1,6% млечне масти), јогурт (1% млечне масти) – до две шоље односно највише ½ литра дневно, млади обрани сир,
- немасне врсте меса (риба, пилеће месо без коже, ћуретина, телетина) – кувано, на роштиљу, печено у тефлонској посуди или у рерни на фолији,ž
- сувомеснати производи – шунка, прашка шунка, пилеће и ћуреће груди, печеница,
- замена за месо – легуминозе (пасуљ, сочиво, грашак, соја, леблебије),
- јаја – четири комада недељно, обична вода, негазирана минерална вода с лимуном или незаслађен чај уместо сока,ž
- ограничен унос уља (само по једна супена кашика дневно),
- ограничен унос соли (не препоручује се досољавање оброка),
- зачини биљног порекла – першун, мирођија, црни и бели лук, сенф и сл.

## НАМИРНИЦЕ КОЈЕ ТРЕБА ИЗБЕГАВАТИ

- шећер и све намирнице које га садрже: колачи, бомбоне, чоколаде, сладолед, кекс и слично,
- воћни сокови и газирани заслађени напици,
- пецива, пите, питице, пице, лиснато тесто,
- грицкалице (штапићи, чипс, рибице, смоки),
- масни сиреви, кајмак, путер, павлака,
- свињско месо и маст, изнутрице, масна меса и већина сувомеснатих производа,
- паштете, мајонез, конзервисани производи,
- похована и пржена меса, запршке и сосови у припреми варива,
- ораси, бадеми, лешници, кикирики и семенке – због велике калоријске вредности и садржаја масти,
- све врсте алкохолних пића.

## БРОЈ ОБРОКА И РАСПОРЕД КАЛОРИЈА ПО ОБРОЦИМА

Укупну дневну количину хране треба распоредити у 5-6 оброка: доручак, ручак, вечера и 2-3 ужине. Пожељно је да се укупне калорије распореде на следећи начин:

- 30% за доручак,
- 10% за преподневну ужину,
- 30% за ручак,
- 5% за поподневну ужину,
- 25% за вечеру.

## ДРУГЕ ВАЖНЕ ПРЕПОРУКЕ

- Не треба изостављати оброке. Редовно узимање оброка даје осећај ситости и подстиче метаболизам, а тиме и потрошњу калорија!
- Оброке увек треба узимати код куће, по могућности заједно с осталим члановима породице. На тај начин се избегавају грешке у исхрани!
- Избежавати оброке из продавнице тзв. брзе хране, јер су веома калорични. Тиме се избегава претеран унос калорија недовољне нутритивне вредности!

## ПРЕПОРУКЕ О ФИЗИЧКОЈ АКТИВНОСТИ

Седентарни начин живота, тј. провођење много слободног времена у мировању (гледање телевизије, „игрице на рачунару“ и др.), повећава ризик од гојазности у детињству. Физичка активност непосредно повећава утрошак енергије, а мишићна активност утиче повољно на процес мршављења јер смањује стварање масног ткива. Деца и родитељи треба да знају да и обично ходање и вожња бицикла представља значајну мишићну активност. Вежбање на справама код куће ретко се спроводи у довољној мери да би имало битан утицај на губитак у тежини.

Код све гојазне деце требало би да се ограничи време гледања телевизије и седења за компјутером на највише два сата дневно (14 сати недељно). Неопходно је да се уведе редовна физичка активност (ходање, вожња бицикла, пливање и сл.) и да се свакодневно (најмање пет дана недељно) проводи 30 до 60 минута у вежбању које интензивно ангажује веће групе скелетних мишића.



## ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ КОЈЕ СЕ ПРЕПОРУЧУЈУ

- Аеробне активности – активности које ангажују велике групе мишића, треба да трају минимум 30 минута са умереним интензитетом. У ове активности спадају шетње, пливање, вожња бицикла...
- Вежбе – активности које утичу на повећање тонуса мишића, самим тим повећава се мишићна маса која утиче на сагоревање масти (мишићи су велики потрошачи енергије). Овде можемо сврстати спортску и ритмичку гимнастику, карате, цудо, плес, вежбе снаге, истезања и обликовања...
- Спортске игре – утичу на социјализацију, дружење, припадност вршњачкој групи, подстичу такмичарски дух. Од спортова препоручују се одбојка, кошарка, тенис, ватерполо, фудбал...

**КОМБИНУЈТЕ ШТО ВИШЕ РАЗНОВРСНИХ АКТИВНОСТИ!**

## ОСТАЈЕ ВАЖНЕ ПРЕПОРУКЕ

- Направите дугорочан план активности,
- бележите реализацију,
- наставите са активностима већ првог дана након повратка кући,
- учланите се у спортски клуб,
- будите активни на часовима физичког васпитања,
- обавезно се загрејте пре почетка активности и истегните по завршетку,
- вежбајте са пријатељима, у друштву је све лакше и лепше,
- физичке активности спроводите свакодневно, минимум 30 минута,
- изаберите спорт који волите и имате склоности према њему.

Физичка активност је важна не само за губитак телесне масе, већ она мора постати саставни део Ваше свакодневице у циљу здравог живота. Кондицију сте стекли, али се она лако губи, зато наставите са активностима и уживајте у њима као што сте и у нашем програму уживали.

## ИНДИВИДУАЛНЕ ПРЕПОРУКЕ О ИСХРАНИ И ФИЗИЧКОЈ АКТИВНОСТИ

Име и презиме: \_\_\_\_\_ ,

датум рођења: \_\_\_\_\_ .

Узраст: \_\_\_\_\_ година, ТМ: \_\_\_\_\_ kg, ТВ: \_\_\_\_\_ cm.

Индекс телесне масе (ИТМ) = \_\_\_\_\_ kg/m<sup>2</sup>

(перцентил ИТМ за узраст и пол = \_\_\_\_\_).

Дијагноза узрока гојазности: \_\_\_\_\_

Први боравак у Програму Чиготица

од \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_ .

Препоручени укупни дневни унос хране \_\_\_\_\_ kCal.

Препоручује се мерење телесне масе код куће сваких \_\_\_\_\_ дана.

Не заборави на редовну, свакодневну физичку активност.

Теби се препоручује брзо ходање у укупном трајању од најмање \_\_\_\_\_ минута сваког дана.

Немој да гледаш телевизију или да се играш на компјутеру дуже од два сата дневно!

***Редовне контроле и консултације код  
надлежног педијатра су обавезне!***

Драги млади пријатељи,

до новог сусрета

желимо Вам свако добро,  
а Ваше здравље ће свима нама  
бити најлепша награда.

---

Колектив

*Чиготице*

CIP - Каталогизација у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд

613.95/.96(035)

ЗДРАВКОВИЋ, Драган, 1949-  
Препоруке о исхрани и физичкој активности  
: програм превенције и лечења гојазности код  
деце и адолесцената у Републици Србији /  
[аутори Драган Здравковић, Милош Банићевић].  
- Златибор : Специјална болница за болести  
штитасте жлезде и болести метаболизма, 2011  
(Ужице : Графичар). - 14 стр. : фотогр. ; 24 cm

Подаци о ауторима преузети из колофона. -  
Тираж 2.000.

ISBN 978-86-905507-4-6

1. Банићевић, Милош, 1939- [аутор]

COBISS.SR-ID 188272140



## III СИМПОЗИЈУМ О АДОЛЕСЦЕНТНОЈ ГОЈАЗНОСТИ

Специјална болница за болести штитасте жлезде и болести метаболизма „Златибор“  
Златибор, 26-27. април 2012. године

# ПРОГРАМ СИМПОЗИЈУМА

### Четвртак, 26. април

- 17:00 Отварање Симпозијума и поздравне речи  
*Проф. др Милош Банићевић*
- 17:15 Гојазност као политички и теоријски проблем  
*Др сц. Виши научни сарадник Миша Ђурковић*
- 18:00 Европско удружење за проучавање гојазности – EASO: принципи и циљеви  
*Академик Драјан Мицић*
- 18:30 EASO центри за вођење гојазности: препоруке и предности (The COMs: guidelines and benefits)  
*Prof. dr Volkan Yumuk*
- 19:00 23 године програма „Чигота“  
*Др Ненад Црнчевић*
- 19:30 Дискусија

### Петак, 27. април

- 09:00 Породица и гојазно дете  
*Проф. др Анејша Лакић*
- 09:30 Клиничке карактеристике у подгрупи метаболички здраве гојазне деце и адолесцената  
*Др Раде Вуковић, њроф. др Драган Здравковић*
- 10:00 Принципи исхране адолесцената у програму „Чиготица“ и религијске норме исхране деце и младих  
*Милица Цвијовић, нутрициониста - дијететичар, др Фахрија Зајрић, специјалиста за исхрану, Ана Шнај, технолој исхране*
- 10:30 Критеријуми медицинске успешности и економске исплативости програма „Чиготица“  
*Мр сц. др Снежана Лешовић*
- 11:00 Дискусија
- 12:00 Обилазак простора и учесника програма „Чиготица“; клинички приказ случајева
- 13:00 Затварање Симпозијума и додела сертификата