**Poruke u odnosu na različite scenarije**

1. **Vrednost težine za dužinu/visinu deteta je između -2SD do +2 SD**

Bravo! Vaše dete raste i skladno napreduje po utvrđenom obrascu Nastavite da se pridžavate preporuka za optimalnu ishranu, fizičku aktivnost i spavanje. Pratite i dalje rast vašeg deteta.

Povezani tekstovi:

Tipičan rast deteta: prvih 6 meseci, 1 godina, 2 godina , 3 godina i dalje

Optimalna ishrana: u prvih 6 meseci, 6-9 meseci, 9-12 meseci, 12 – 24 meseca, od treće godine nadalje

Preporuke za fizičku aktivnost, sedenje pred ekranom i spavanje:1 godina, 2 godina, od treće godine nadalje

Praćenje rasta - karte rasta

1. **Vrednosti težine za dužinu/visinu deteta su između -2 i -3 SD**

Pažnja! Vaše dete gubi na težini ( ili ne dobija u skladu sa visinom) i ima umereni nedostatak težine za dužinu/visinu. Razmislite o mogućim uzrocima : bolest, nedvoljna i nepravilna ishrana, promene u najbližem okružrnju i dr. Obavezno zakažite pregled kod pedijtra radi otkrivanja uzroka, korekcije nastalog gubitka kao i određivanja dinamike daljeg praćenja rasta.

Povezani tekstovi:

Opšte preporuke za decu sa gubitkom telesne mase

Optimalna ishrana: u prvih 6 meseci, 6-9 meseci, 9-12 meseci, 12 – 24 meseca, od treće godine nadalje

Tipičan rast deteta: prvih 6 meseci, 1 godina, 2 godina , 3 godina i dalje

Preporuke za fizičku aktivnost, sedenje pred ekranom i spavanje:1 godina, 2 godina, od treće godine nadalje

1. **Vrednosti težine za dužinu/visinu deteta su ispod -3 SD**

Hitno! Vaše dete ima ozbiljan nedostatak težine za dužinu/visinu. Neki od mogućih uzroka su: bolest, nedvoljna i nepravilna ishrana, promene u najbližem okružrnju i dr. Hitno se obratite pedijatru radi ispitivanja uzroka i određivanja načina za nadoknadu nastalog gubitka.

Povezani tekstovi:

Opšte preporuke za decu sa gubitkom telesne mase

Optimalna ishrana: u prvih 6 meseci, 6-9 meseci, 9-12 meseci, 12 – 24 meseca, od treće godine nadalje

Preporuke za fizičku aktivnost, sedenje pred ekranom i spavanje:1 godina, 2 godina, od treće godine nadalje

1. **Vrednosti težine za dužinu/visinu deteta su između +2 i +3 SD**

Pažnja! Vaše dete ima umereni višak težine za visinu. Ova prekomerna težina može ugroziti njegovo zdravlje i zato razmislite šta je tome doprinelo: unos veće količine ili energetski bogatije hrane, smanjena fizička aktivnost ili promene u najbližem okružrnju idr. Obavezno zakažite pregled kod pedijatra radi dobijanja dodatnih preporuka i određivanja dinamike praćenja rasta vašeg deteta.

Povezani tekstovi:

Opšte preporuke za decu sa prekomernom težinom i gojaznošću: 1 godina , od druge godine nadalje

Optimalna ishrana: u prvih 6 meseci, 6-9 meseci, 9-12 meseci, 12 – 24 meseca, od treće godine nadalje

Tipičan rast deteta: prvih 6 meseci, 1 godina, 2 godina , 3 godina i dalje

Preporuke za fizičku aktivnost, sedenje pred ekranom i spavanje:1 godina, 2 godina, od treće godine nadalje

1. **Vrednosti težine za dužinu/visinu deteta su iznad +3 SD**

Hitno! Vaše dete je gojazno, odnosno ima ozbiljan višak težine za visinu. Ova težina može ozbiljno ugroziti zdravlje vašeg deteta. Razmislite šta je tome doprinelo: unos veće količine ili energetski bogatije hrane, smanjena fizička aktivnost ili promene u najbližem okružrnju. Obavezno zakažite posetu kod pedijatra radi pregleda i dodatnog ispitivanja kao i određivanja dinamike daljeg praćenja rasta!

Povezani tekstovi:

Opšte preporuke za decu sa prekomernom težinom i gojaznošću: 1 godina , od druge godine nadalje

Optimalna ishrana: u prvih 6 meseci, 6-9 meseci, 9-12 meseci, 12 – 24 meseca, od treće godine nadalje

Tipičan rast deteta: prvih 6 meseci, 1 godina, 2 godina , 3 godina i dalje

Preporuke za fizičku aktivnost, sedenje pred ekranom i spavanje:1 godina, 2 godina, od treće godine nadalje

1. **Vrednost dužine/visine deteta za uzrast je između -2SD do +2SD**

Bravo! Vaše dete raste u dužinu/visinu po utvrđenom obrascu u skladu sa uzrastom i polom. Nastavite da se pridžavate preporuka dobre prakse u ishrani, fizičkoj aktivnosti i spavanju i pratite rast vašeg deteta.

Povezani tekstovi:

Tipičan rast deteta: prvih 6 meseci, 1 godina, 2 godina , 3 godina i dalje

Optimalna ishrana: u prvih 6 meseci, 6-9 meseci, 9-12 meseci, 12 – 24 meseca, od treće godine nadalje

Preporuke za fizičku aktivnost, sedenje pred ekranom i spavanje:1 godina, 2 godina, od treće godine nadalje

1. **Vrednost dužine/visine deteta za uzrast je ispod -2 SD**

Pažnja! Vaše dete sporo raste u dužini/visinu i sada je sa umerenim zaostajanjem u rastu. Razmislite da li je neki od mogućih uzroka tome doprineo: nasleđe, nedovoljna ishrana, hronična bolest, endokrini poremećaj i dr. Obavezno zakažite pregled kod pedijatra radi dodatnog ispitivanja, dobijanja dodatnih preporuka i određivanja dinamike daljeg praćenja rasta.

Povezani tekstovi: radi dodatnog ispitivanja, dobijanja dodatnih preporuka i određivanja dinamike daljeg praćenja rasta.

Tipičan rast deteta: prvih 6 meseci, 1 godina, 2 godina , 3 godina i dalje

Optimalna ishrana: u prvih 6 meseci, 6-9 meseci, 9-12 meseci, 12 – 24 meseca, od treće godine nadalje

Preporuke za fizičku aktivnost, sedenje pred ekranom i spavanje:1 godina, 2 godina, od treće godine nadalje

Nizak rast

1. **Vrednost dužine/visine deteta za uzrast je ispod -3 SD**

Hitno! Vaše dete je sa teškim zaostajanjem u rastu. Hitno zakažite pregled kod pedijatra radi dodatnog ispitivanja, dobijanja odgovarajućeg tretmana i određivanja dinamike daljeg praćenja rasta!

.

1. **Vrednost dužine/visine deteta za uzrast je iznad + 2 SD**

Bravo! Vaše dete raste u dužinu/visinu iznad okvira očekivanih za njegov uzrast. Verovatno da je postignuta visina rezultat njegovih genetskih potencijala uz vašu uspešnu podršku. Nastavite da se pridžavate usvojenih preporuka i da redovno pratite rast deteta. .

Povezani tekstovi:

Tipičan rast deteta: prvih 6 meseci, 1 godina, 2 godina , 3 godina i dalje

Optimalna ishrana: u prvih 6 meseci, 6-9 meseci, 9-12 meseci, 12 – 24 meseca, od treće godine nadalje

Preporuke za fizičku aktivnost, sedenje pred ekranom i spavanje:1 godina, 2 godina, od treće godine nadalje

1. **Vrednost dužine/visine deteta za uzrast je iznad + 3 SD**

Vaše dete je poraslo u visinu znatno iznad okvira uobičajenih za njegov uzrast i pol. Verovatno da je to rezultat njegovih genetskih potencijala ali ipak razgovarajte o tome sa pedijatrom. Nastavite da se pridžavate usvojenih preporuka i pratite rast vašeg deteta u regularnim intervalima.

Povezani tekstovi:

Tipičan rast deteta: prvih 6 meseci, 1 godina, 2 godina , 3 godina i dalje

Optimalna ishrana: u prvih 6 meseci, 6-9 meseci, 9-12 meseci, 12 – 24 meseca, od treće godine nadalje

Preporuke za fizičku aktivnost, sedenje pred ekranom i spavanje:1 godina, 2 godina, od treće godine nadalje