

# Maak 'n kind met 'n gesonde hart groot.

Gee jou kind die geskenk van 'n gesonde hart.

Het jy geweet dat kinders ook hoë bloeddruk kan hê?  
Oorgewigtheid en hoë bloeddruk kan by 'n kind bly tot in volwassenheid.  
Sonder ingryping sal hierdie toestande vererger.



## Ongesonde kind



## Gesonde kind



Hoë risiko vir hartsiekte en beroerte in volwassenheid

Lae risiko vir hartsiekte en beroerte in volwassenheid.

1 uit 5 kinders het hoë bloeddruk\*



1 uit 5 kinders is oorgewig of vetsugtig\*



**Jy is belangrik om jou kind te help om 'n gesonde leefstyl te lei.**



Beperk skermtyd



Moedig fisiese aktiwiteit aan



Verminder stres



Eet meer vars vrugte en groente



Vermyn lekkers en tjijs



Kies water bo soet drinkgoed



Vermyn wegvoorn- en geprosesseerde kos



Gebruik minder sout wanneer jy kosmaak

## Hoëbloeddruksifting

Dis 'n goeie idee om jou kind se bloeddruk op 'n jong ouderdom te laat toets. Vra jou plaaslike kliniek, apteek of dokter omtrent bloeddrukmeting.

Kontak ons om meer uit te vind oor hoe om 'n hartgesonde ouer te wees.

+27 18 299 2904

Ruan.Kruger@g.nwu.ac.za

<http://health-sciences.nwu.ac.za/hart>



\*Volgens navorsing deur die "Hipertensie in Afrika Navorsingspan" (HART) by die Noordwes-Universiteit

Die ExAMIN Jeug SA-studie word befonds deur die Nasionale Navorsingstigting van Suid-Afrika (Toekenningsnommers: B5885 en 11214) en die Suid-Afrikaanse Mediese Navorsingsraad se self-geïnisieerde navorsingstoekening. Opinies, bevindings en gevolgtrekkings of aanbevelings wat in enige publikasie uitgedruk word wat deur die NNS-gestonde navorsing gegenereer is, is alleenlik dié van die outour(s) en die NNS aanvaar hoegenaamd geen aanspreeklikheid in hierdie verband nie.



Hypertension in Africa  
Research Team (HART)

