



Z á k l a d n á š k o l a
Š t v r t e j s e d n i c e T a t r í n a

Pionierska 351, 916 21 Čachtice

Plán prevencie obezity

Prevenca obezity je jednou z najväčších výziev verejného zdravotníctva v 21. storočí. V posledných dvadsiatich rokoch sa rozšírenie obezity stornásobilo a počet tých, ktorí sú postihnutí, kontinuálne narastá do alarmujúcich rozmerov, najmä u detí.

Obezitou (BMI viac ako 30) je postihnutých viac ako tretina dospelých populácie. Takmer 400 miliónov dospelých trpí nadhmotnosťou a 130 miliónov je obéznych. Detská obezita predstavuje akútnu zdravotnú krízu. Nárast obezity spôsobuje narastanie všetkých výdavkov na zdravotníctvo a čo je horšie, podieľa sa na predčasných úmrtiach. Z tohto dôvodu je veľmi potrebné uskutočňovať také činnosti, ktoré povedú ku kontrole epidémie obezity.

Národné stratégie a programy zabezpečujú a vytvárajú príležitosti pre zlepšenie fyzickej aktivity a podporujú dostupnosť a prístup k zdraviu prospešným potravinám. Slovenská republika sa snaží znížiť negatívne vplyvy životného štýlu a najmä výživy prostredníctvom „Programu ozdravenia výživy obyvateľov Slovenskej republiky“. Najvýznamnejším dôvodom pre prípravu a aplikáciu tohto programu je skutočnosť, že existuje dlhodobá energetická nadmernosť vo výžive a jej nevyváženosť v zastúpení živín a ochranných faktorov u nášho obyvateľstva, ktorá vytvára rizikové podmienky z hľadiska výskytu chorôb neinfekčnej povahy, najmä kardiovaskulárnych a onkologických ochorení, obezity a cukrovky.

Správna výživa je základným predpokladom zdravého vývoja človeka a hlavnou podmienkou prevencie a liečby týchto tzv. civilizačných ochorení, ktoré postihujú veľké skupiny obyvateľstva. Bez zlepšenia výživovej politiky nemožno perspektívne zlepšiť zdravotný stav nášho obyvateľstva. Zlepšenie súčasnej nepriaznivej spotreby potravín je možné zabezpečiť právnym usmerňovaním potravinárskej výroby v množstve a kvalite výrobkov, distribúciou vhodných potravín vrátane potravín z dovozu, informovanosťou a usmerňovaním žiakov o zásadách správnej výživy, cenovou politikou príslušných orgánov štátnej správy, zmenou postoja našich žiakov k vlastnému zdraviu.

Hlavným cieľom programu je zlepšiť zdravotný stav žiakov a dosiahnuť prevenciu rozšírenosti tzv. civilizačných ochorení, medzi ktoré obezita bezpochyby patrí.

Je potrebné už v školách a v školských zariadeniach dôsledne uplatňovať novú koncepciu programu prevencie obezity:

- uplatnenie zásad zdravej výživy,
- výchova k správnej orientovanej výžive,
- zmena stravovacích návykov,
- rozvoj spoločného stravovania školskej mládeže,
- zmena postoja k vlastnému zdraviu,
- rozvoj pohybových aktivít atď.

Zdravotné dopady obezity

Obezita je spolu s fajčením jedným z najrizikovejších faktorov ohrozujúcich zdravie, ktorým sa dá predchádzať. Obezita je spojená so zvýšenou mortalitou, so zníženým pocitom telesnej a duševnej pohody a so sociálnou izoláciou. Najčastejšie ochorenia sú

kardiovaskulárne ochorenia, metabolické ochorenia, niektoré onkologické ochorenia, niektoré gynekologické ochorenia niektoré choroby kĺbov, kostrového a svalového systému (degeneratívne ochorenia kĺbov a chrbtice, hlavne gonartróza a coxartróza), niektoré kožné ochorenia (exémy, mykózy, celulitída), niektoré psychosociálne poruchy (nízke sebavedomie, sebaobviňovanie, poruchy motivácie, depresia, úzkosť, poruchy príjmu potravy ako kompulzívne prejedanie, bulímia, anorexia).

Cieľové skupiny

Problém obezity je rovnako ako väčšina ochorení či porúch zdravia, ktoré sa vyskytujú hromadne, celospoločenským problémom najmä vtedy, ak príčiny týchto stavov priamo či nepriamo súvisia so sociálnym statusom a ekonomickou výkonnosťou danej spoločnosti.

Cieľovú skupinu tvorí veľmi významná časť populácie, ktorou sú deti a mládež.

U tejto cieľovej skupiny je možné dosiahnuť želanú zmenu spôsobu života a eliminovať tak vznik ochorení súvisiacich s obezitou v budúcnosti. Cieľovou skupinou tohto programu sú deti a mládež do 15 rokov s nadhmotnosťou alebo s vysokým rizikom rozvoja nadhmotnosti a jej komplikácií, so zámerom zníženia telesnej hmotnosti a jej stabilizácie, deti a mládež do 15 rokov s normálnou hmotnosťou, so zámerom podpory zdravia a prevencie rozvoja nadhmotnosti/obezity.

Ciele školského programu prevencie obezity:

Národný program prevencie obezity je celospoločenskou iniciatívou, preto i jeho aktivity budú mať prierezový charakter, ako horizontálny, tak vertikálny. Úspešné dosiahnutie cieľov programu si vyžaduje celospoločenskú aktivitu, teda spoluprácu a zodpovednosť všetkých zainteresovaných.

Cieľom programu prevencie obezity na našej škole je vytvoriť prospešný systém, ktorý povedie k zníženiu obezity našich žiakov, bude eliminovať súčasný výskyt obezity a bude sa podieľať na znížení nových prípadov ochorenia súvisiacich s obezitou. Pre dosiahnutie stanovených cieľov, boli stanovené štyri základné oblasti, v ktorých budú vykonávané aktivity školy. Týmito oblastami sú výživa, pohybová aktivita, informatívne a poradenské programy, prezentácie a aktivity.

1. Výživa

Opatrenia pre oblasť výživy vychádzajú z programu ozdravenia výživy a sú zamerané na:

- zníženie príjmu energie zo všetkých tukov,
- obmedzenie spotreby živočíšnych tukov, najmä mäsa a mäsových výrobkov,
- obmedzenie spotreby tučných mliečnych výrobkov,
- zvýšenie spotreby rýb, kyslomliečnych výrobkov s nízkym obsahom tuku,
- zníženie príjmu energie z voľných cukrov,
- zvýšenie spotreby zeleniny a ovocia v čerstvom prírodnom stave,
- zvýšenie spotreby strukovín, celozrnných výrobkov a orechov,
- dodržiavanie pitného režimu.

2. Pohybová aktivita

Úroveň pohybovej aktivity žiakov nedosahuje potrebnú úroveň a zdraviu prospešná, kondičná pohybová aktivita nie je súčasťou ich bežného denného programu. Príčiny tohto stavu sú rôzne, no hlavnou príčinou tohto stavu je určite nedostupnosť športovísk pre všetkých žiakov a nedostatočná úroveň ich zdravotného povedomia.

V oblasti pohybovej aktivity sú opatrenia zamerané na:

- zníženie počtu žiakov, ktorí nevykonávajú žiadnu pohybovú aktivitu,
- zvýšenie počtu žiakov, ktorí vykonávajú aspoň 30 minút zdraviu prospešnej pohybovej aktivity denne,
- využívanie všetkých dostupných možností na vykonávanie pohybovej aktivity,
- umožniť žiakom voľné využívanie všetkých dostupných športovísk,
- umožniť žiakom rozvíjať pohybovú aktivitu formou záujmovej činnosti žiakov,
- voľnočasové aktivity a súťaže zamerať na zmenu životného štýlu, organizovať športové aktivity a vzdelávanie v oblasti zdravej výživy.

3. Informatívne a poradenské programy

Cieľom aktivít a úloh je výchova k zdravému spôsobu života, formovanie zdravého životného štýlu, dosiahnutie trvalej zmeny prístupu ku zdraviu. Za týmto účelom každoročne organizujeme na škole niekoľko podujatí a aktivít, ktorých cieľom je:

- zvyšovať zdravotné povedomie žiakov,
- voľnočasové aktivity zamerať na zmenu životného štýlu, organizovať vzdelávanie v oblasti zdravej výživy,
- propagovať zdravý životný štýl,
- zamedziť vznik diskriminácie na škole v dôsledku obezity,
- vytvoriť zdravie podporujúcich podmienok pre zamestnancov.

4. Prezentácie a aktivity

V rámci plnenia Národného programu prevencie obezity sa naša škola podieľa na realizácii projektov a programov:

- plavecký výcvik
- kurzy ochrany života a zdravia,
- Lyžiarsky výcvik
- športové krúžky, rôzne školské športové súťaže, projekty v rámci prierezovej témy „mediálna výchova“ zamerané na pohybovú a športovú činnosť
- spolupráca s regionálnym úradom verejného zdravotníctva pri organizácii prednášok a aktivít,
- v súvislosti s prevenciou vo výžive spolupracovať so zariadeniami školského stravovania,
- „Deň jablka“
„Deň výživy“
Svetový deň vody“ – pitný režim,

Za najdôležitejšie považujeme motivovať a vyzývať mladú populáciu všetkých vekových kategórií, aby sa zapájala a plnila doterajšie i pripravované aktivity. Preventívne opatrenia v boji proti nadváhe a obezite majú svoj význam. Nevyhnutné je však začínať s osvetou už u detí, u ktorých je možné najľahšie dosiahnuť zmenu spôsobu života. Národný program je celospoločenskou iniciatívou. Pozitívne výsledky si vyžadujú spoluprácu a zodpovednosť všetkých zainteresovaných sektorov. Zapojením sa prispejeme k zmene súčasnej situácie.

Plán je otvoreným dokumentom, ktorý sa môže meniť a dopĺňať vhodnými aktivitami počas celého školského roka v nadväznosti na Národný akčný plán prevencie obezity na roky 2015-2025.