

Národný akčný plán prevencie obezity

V posledných dvadsiatich rokoch sa rozšírenie obezity strojnásobilo a počet tých, ktorí sú postihnutí, kontinuálne narastá do alarmujúcich rozmerov, najmä u detí. Obezitou (BMI viac ako 30) je postihnutých viac ako tretina dospelaj 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 predčasnom úmrtí. Z tohto dôvodu je veľmi potrebné uskutočňovať také činnosti, ktoré povedú ku kontrole epidémie obezity.

Hlavným cieľom programu je zlepšiť zdravotný stav obyvateľstva a dosiahnuť prevenciu rozšírenosti tzv. civilizačných ochorení, medzi ktoré obezita bezpochyby patrí. Preto je potrebné už v školách a v školských zariadeniach dôsledne uplatňovať novú koncepciu programu prevencie obezity.

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

Školy podporujúce zdravie

Školská mliečna liga

Školské ovocie a zelenina

Zvýšený počet hodín telesnej výchovy v Školskom vzdelávacom programe

Športové popoludnia školského klubu detí a v materskej škole

Záujmové športové útvary

Opatrenia v oblasti výživy

- 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.

Opatrenia v oblasti pohybu

- zníženie počtu žiakov, ktorí nevykonávajú žiadnu pohybovú aktivitu,
- zvýšenie počtu žiakov, ktorí vykonávajú aspoň 30 minút zdraviu prospešnej pohybovej aktivity denne,
 - pozitívne rozvíjanie a menenie prostredia a jeho faktorov, tak aby boli aktívne vytvárané možnosti a príležitosti pre zdraviu prospešnú pohybovú aktivitu,
 - využívanie všetkých dostupných možností na vykonávanie pohybovej aktivity,
 - zvyšovanie počtu hodín telesnej výchovy,
 - zvyšovanie úrovne pravidelnej pohybovej aktivity,
 - umožniť žiakom voľné využívanie všetkých dostupných športovísk,
 - umožniť žiakom rozvíjať pohybovú aktivitu formou záujmovej činnosti žiakov,
- voľnočasové aktivity zamerať na zmenu životného štýlu, organizovať športové aktivity a vzdelávanie v oblasti zdravej výživy.

Informatívne a poradenské programy

- zvyšovať zdravotného povedomia detí,
- voľnočasové aktivity zamerať na zmenu životného štýlu, organizovať vzdelávanie v oblasti zdravej výživy,
 - propagovať zdravý životný štýl,
 - monitorovať výskyt nadváhy a obezity,
- využívať také marketingové nástroje, ktoré môžu mať pozitívny vplyv na zdravý spôsob života,
 - realizovať pravidelné a kontinuálne mediálne kampane,
- zamedziť vznik diskriminácie na škole v dôsledku nadhmotnosti alebo obezity,
 - vytvoriť zdravie podporujúce podmienky pre zamestnancov.

