



Strateška izhodišča obvladovanja debelosti pri otrocih in mladostnikih in RNP in TD

dr. Marjeta Recek in dr. Katja Povhe Jemec,
Direktorat za javno zdravje, Ministrstvo za zdravje

24.11.2015 – "Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju" - otroci in
mladostniki

Neprimerna **prehrana** ter premalo **telesne dejavnosti** –
pomembna dejavnika za prekomerno telesno maso,
debelost in KNB.

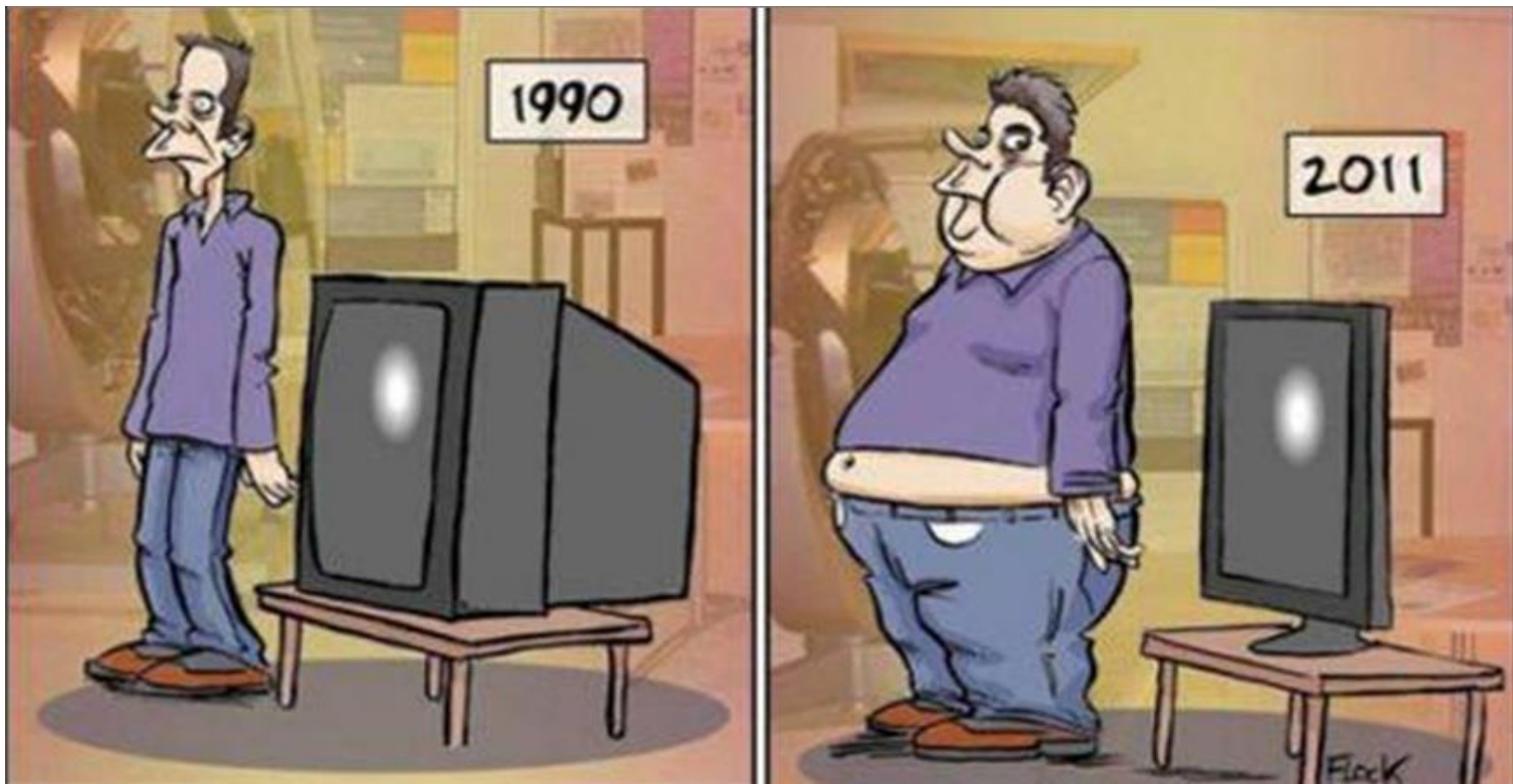


telesno maso večjo od priporočene:
1/3 dečkov
1/4 deklic
2/3 moških





Spremenjen način življenja





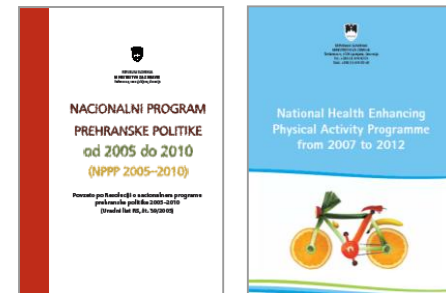
SLABE PREHRANSKE NAVADE

- manj **obrokov** od priporočenih, (opuščanje zajtrka), nezdravi prigrizki,
- zaužitje manj kot 500g **zelenjave in sadja**
- preveč maščob, zlasti **nasičenih**,
- premalo **rib, prehranske vlaknine**,
- preveč **prostih sladkorjev** (brezalkoholne sladke pijače, sladkarije in slaščice),
- preveč **sol**.

PREMALO TELESNE DEJAVNOSTI

- sedeč **življenjski slog**,
- pasivni **transport**,
- vedno manj **fizičnega dela**

Ključni dosežki politik



- razvoj **smernic**, ki pomagajo načrtovati zdravo in uravnoteženo prehrano (otroci, dijaki, študentje, delavci, bolniki, starostniki);
- **uspešno medsektorsko povezovanje**: kmetijstvo, šolstvo, družina in socialne zadeve (SŠS, zakonodaja na področju prehrane otrok in študentov,...)
- **ozaveščanje prebivalcev o pomenu prehrane za zdravje**
- cilji iz Nacionalnega programa spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja 2007-2012 se prenašajo v enotni NPPinTD

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnost za zdravje 2015 - 2025



V večji meri vključuje vidik telesne dejavnosti za zdravje



Vizija = ustvariti pogoje in oblikovati okolje, ki bo prebivalcem omogočalo boljše prehranjevalne in gibalne navade ter zdravo izbiro



boljše zdravje in kakovost življenja





Z izvajanjem nacionalnega programa želimo

- zmanjšati delež prebivalcev s prekomerno telesno maso in debelih;
- zmanjšati delež prebivalcev, ki so telesno nedejavni;
- povečati delež dojenih otrok;
- zmanjšati delež podhranjenih in funkcionalno manj zmožnih starejših ter bolnikov;
- povečati delež tistih, ki vsakodnevno zajtrkujejo;
- povečati uživanje zelenjave in sadja;
- zmanjšati vnos nasičenih maščob, sladkorja in soli;
- zmanjšati vsebnost trans maščob v živilih.



VSEŽIVLJENJSKI PRISTOP KREPITEV ENAKOSTI V ZDRAVJU



Povezovanje in doseganje sinergij med strategijami drugih resorjev





Prednostna področja delovanja

- ➔ Prehranjevanje v skladu s smernicami in priporočili;
- ➔ Zdrave izbire v gostinstvu in turizmu;
- ➔ Zdravju koristni živilski izdelki in sodelovanje industrije;
- ➔ Dostopnosti ponudbe soc.-ekon. ogroženim skupinam;
- ➔ Zagotavljanje varne in zdravju koristne hrane;
- ➔ Označevanje, predstavljanje in trženje živil;
- ➔ Spodbujanje telesne dejavnosti prebivalcev;
- ➔ Krepitev vloge zdravstvenega sektorja;
- ➔ Izobraževanje, raziskovanje in osveščanje.

1. ZDRAVO PREHRANJEVANJE V SKLADU S SMERNICAMI IN PRIPOROČILI



- *Izboljšana kakovost prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih na osnovi uveljavitve smernic*
 - spremljanje ponudbe v VIZ, izobraževanje osebja
 - spodbujanje pitja vode
 - omejevanje trženja hrane v šolskem prostoru



3. ZAGOTAVLJANJE DOSTOPNOSTI DO ZDRAVJU KORISTNIH IZBIR ZA SOCIALNO-EKONOMSKO OGROŽENE

- *Povečati dostopnost do zdravih izbir.*
- *Ohraniti obstoječe sisteme subvencionirane prehrane.*
- Izvajanje shem za izboljšanje dostopnosti do S/Z, mlečna shema



5. OZNAČEVANJE, PREDSTAVLJANJE IN TRŽENJE ŽIVIL

- *Omejiti trženje zdravju nekoristnih živil otrokom (energijsko goste ter hranilno revne hrane in sladkih pijač).*
 - regulirano: komercialna sporočila za živila v programskih vsebinah, namenjena otrokom (Zakon o avdiovizualnih medijskih storitvah)



6. TELESNA DEJAVNOST ZA ZDRAVJE V RAZLIČNIH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH TER OKOLJE, KI JO SPODBUJA

- *Telesna dejavnost otrok, mladostnikov in študentov*
- *Izboljšanje gibalne zmožnosti in telesne pripravljenosti otrok in mladine.*
- *Zagotoviti vsaj eno uro kakovostno vodene vadbe dnevno za vse starostne skupine otrok in mladine.*



6. TELESNA DEJAVNOST ZA ZDRAVJE V RAZLIČNIH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH TER OKOLJE, KI JO SPODBUJA

Okoljske danosti in aktivni transport za spodbujanje telesne dejavnosti

- *boljša dostopnosti do rekreacijskih površin v lokalnem okolju*
- *aktivni transport - prispevek k zdravju in trajnostni mobilnosti*
- *pogoji za varen, učinkovit in prijeten aktiven transport.*



7. VLOGA SISTEMA ZDRAVSTVENEGA VARSTVA

Krepitev zdravja in primarna preventiva ter izvajanje preventivnih programov

- *Bodoči starši in dojenčki*

ukrepi ZV dojenčki

(opolnomočenje staršev, dojenje, zdravo prehranjevanje)

- *Otroci in mladostniki*

ukrepi ZV otroci in mladostniki

(zmanjšati % tistih s povečano telesno maso in debelih)

- *Zdravje ust*

(informiranje, svetovanje in učenje veščin)

ukrep: vzpostaviti enoten sistem izobraževanja zdravstvenih delavcev



Skupaj za zdravje: Preventivni program Zdravje danes za jutri

- prenova obstoječih preventivnih programov za bodoče starše ter otroke in mladostnike
- obstoječe programe in zdravstvenovzgojne programe prilagoditi potrebam današnjih otrok

– PREDLOGI

OPERATIVNI PROGRAM IZVAJANJA EVROPSKE KOHEZIJSKE POLITIKE 2014-2020 „aktivno vključevanje“

9. os "Socialna vključenost in zmanjševanje tveganja revščine" – sociala, zdravje.

Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnosti

- Krepitev kompetenc vseh sodelujočih
- “skupnostni pristop“, razvoj podpornih mrež, skupin za samopomoč

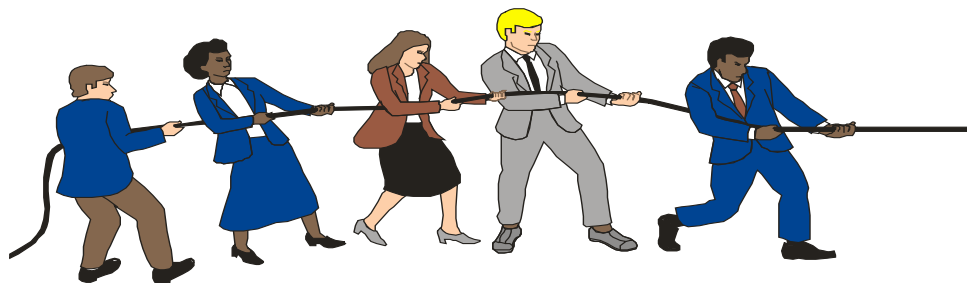
ZDRAVSTVENO
VZG. CENT. nadgradnja →

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA,
samostojna OE v ZD

- **promocija zdravja** – psihosoc. vsebine, vzgoja in svetovanje za zdrav. življ. slog, v ZD, šolah, vrtcih, NVO
- **nemedikamentozna obravnava** oseb s KNB ali tveganjem za razvoj

POGOJI ZA USPEŠNO IZVAJANJE ReNPPTD

- izvajanje različnih ukrepov, ne zgolj v zdravstvu,
- dobro medresorsko sodelovanje in povezovanje vseh, deležnikov (stroke, civilne družbe, lokalnih skupnosti),
- spremembe v vedenju prebivalcev,
- spremembe v okolju (večja ponudba zdravju naklonjenih izbir).



CILJ:

Izboljšane prehranjevalne
navade in navade gibanja -
**ZDRAV IN OPOLNOMOČEN
POSAMEZNIK**



gp.mz@gov.si

Hvala za pozornost!

