

MŠ BUDAPEŠŤIANSKA 1 KOŠICE

**Národného programu prevencie obezity (NPPO)
v podmienkach MŠ Budapešťianska 1**

**PLÁN AKTIVÍT ŠKOLY –ÚLOH
BOJA PROTI OBEZITE**

Na školský rok 2017/2018

Spracovala : Mgr. Iveta Strukanová
Riaditeľka školy

Plán aktivít školy - boja proti obezite

Konkrétne napĺňanie Národného programu prevencie obezity (NPPO) v podmienkach MŠ Budapešťianska 1

Hlavné ciele Národného programu prevencie obezity (NPPO), ktorý schválila vláda v januári 2008, sú:

- zabrániť vzniku nadmernej hmotnosti a obezity u detí,
- zastaviť nárast počtu a zároveň znížiť počet dospelých ľudí trpiacich nadváhou a obezitou,
- aktivity by mali byť vykonávané v dvoch základných oblastiach, a to výživa a pohybová aktivita.

Pri tvorbe požiadaviek a opatrení na konkrétne napĺňanie NPPO v podmienkach našej školy sme vychádzali z jeho hlavných cieľov.

Zamerali sme sa na oblasti výživy a pohybovej aktivity:

Výživa

- strava v školskej jedálni - viac ovocia, zeleniny (najmä v surovom stave - šaláty), strukovín, rýb, kyslomliečnych výrobkov, menej vysmázaných jedál, sladených nápojov- čistá voda ako pitný režim- resp. nesladený čaj- minerálky,
 - racionálna strava - viac celozrnného pečiva, ovocia, orechov ovocných a zeleninových štiav, kyslomliečnych výrobkov, menej sladkostí, bieleho pečiva, tučných výrobkov a presladených nápojov- vedúca školskej jedálne a vedenie školy,
 - mliečne desiaty-
 - v rámci triednych vývesiek a stretnutí s rodičmi - besedy na tému - zdravý životný štýl,
 - formou výstav, nástieniek propagovať zdravú výživu a zvyšovať povedomie u detí o negatívnych dôsledkoch nadváhy a obezity,
 - činnosť a niektoré aktivity environmentálneho aktivít (napr. aktivity na Deň životného prostredia a i.) môže pozitívne ovplyvniť deti v tejto oblasti.
 - podporovať správny pitný režim a znížiť príjem sladených nápojov
 - propagujeme programy – a zapojili sme sa do programov „ školské ovocie a školské mlieko“
 - zabezpečiť primerané športové zariadenie v priestoroch MŠ – uľahčiť športové aktivity pre deti
 - budovanie detského ihriska a dopravného ihriska v priestoroch MŠ – EPV
-
- **podporovať u detí zdravý životný štýl - aj oslavami narodenín, menín – nie sladkosť – ale ovocie, cereálna tyčinka, a pod.**

VÝCHODISKÁ PROGRAMU :

V mnohých ekonomicky vyspelých štátoch sa v poslednom desaťročí z **obezity a nadváhy stáva jeden z najčastejších verejno-zdravotných problémov**. Alarmujúci je nielen výskyt obezity u populácie v produktívnom veku, ale i výskyt detskej nadváhy a obezity. Dochádza k rýchlemu nárastu detskej obezity a nadváhy. Nadváha a obezita v detstve vyvoláva vážne komplikácie a podstatne zvyšuje riziko obezity v dospelosti. Pre zvládnutie pandémie nadváhy a obezity je potrebné nielen monitorovať výskyt a trendy obezity u detí a dospelých, ale je potrebné pristúpiť aj k návrhu intervencií, ktoré nám umožnia kontrolovať a zmierniť negatívne dopady obezity a nadváhy na verejné zdravie. Obezita je jednou z najväčších výziev verejného zdravotníctva v 21. storočí. Na Slovensku má podľa zistení Organizácie pre ekonomickú spoluprácu a rozvoj nadváhu takmer 58 % ľudí a asi tretina Slovákov je obéznych. Nadváha a obezita sa merajú pomocou indexu telesnej hmotnosti, v ktorom sa váha v kilogramoch delí druhou mocninou výšky v metroch. Za optimálny sa pritom považuje index od 18 do 25 %. Pri indexe od 25 do 30 % sa hovorí o nadváhe a nad 30 % už o obezite. Slovensko sa ocitlo na štvrtom mieste vo svete pokiaľ ide o obezitu a dostalo sa tak za USA, Veľkú Britániu a Austráliu. Podľa odhadov lekárov v 63 krajinách piatich kontinentov spĺňa obezita dokonca všetky charakteristiky globálnej epidémie.

Táto situácia núti vlády jednotlivých štátov, aby sa touto situáciou intenzívne zaoberali a vyvíjali potrebné opatrenia na zlepšenie tohto stavu.

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky v spolupráci s Ministerstvom zdravotníctva Slovenskej republiky pripravuje v rámci nového znenia Štátnej politiky zdravia Slovenskej republiky celospoločenské preventívne programy zamerané na chronické ochorenia. Programy sa budú zameriavať na problematiku kardiovaskulárnych ochorení, onkologických ochorení a problematiku obezity a nadváhy.

Národný program prevencie nadváhy a obezity v Slovenskej republike

Za svoj hlavný cieľ si kladie znížiť výskyt obezity a nadváhy u občanov Slovenskej republiky a znížiť vplyv obezity a nadváhy, ako významného rizikového faktoru chronických chorôb na verejné zdravie. Konkrétne ciele vychádzajú z modelu zvládania problému obezity a nadváhy, ktorým je globálna stratégia svetovej zdravotníckej organizácie.

- 1. podpora stabilizácie normálnej telesnej hmotnosti,*
- 2. predchádzanie zvyšovaniu telesnej hmotnosti,*
- 3. podpora znižovania telesnej hmotnosti,*
- 4. vytvorenie trvalo udržateľného systému monitorovania telesnej hmotnosti a súvisiacich biologických, psychologických a sociálnych rizikových faktorov u obyvateľov Slovenskej republiky,*
- 5. vytvorenie trvalo udržateľného systému monitorovania a hodnotenia faktorov životného štýlu a faktorov prostredia s vplyvom na vznik nadváhy a obezity.*

Cieľová skupina preventívneho programu:

Cieľovými skupinami populácie by mali byť:

1. deti a mládež do 18 rokov s normálnou hmotnosťou,
2. deti a mládež do 18 rokov s nadváhou alebo s vysokým rizikom rozvoja nadváhy a s tým súvisiacich možných zdravotných komplikácií,
3. dospelí od 18 rokov s normálnou hmotnosťou,
4. dospelí od 18 rokov s nadváhou (Body Mass Index 25–29,9) [BMI] alebo s vysokým rizikom rozvoja nadváhy a chorôb (*napríklad v prípade vrodenej dispozície k obezite,*

osoby ktoré ukončili fajčenie, gravidné ženy alebo osoby užívajúce lieky vedúce k nárastu hmotnosti, napríklad antidepresíva a iné).

Program je celospoločenským programom podpory zdravia, ktorý ovplyvňuje nielen faktory akými sú pohybová aktivita, či výživa, ale mal by obsahovať najmä zložky nadrezortnej zodpovednosti za zdravie. Ambíciou nového znenia štátnej politiky zdravia Slovenskej republiky a národného programu je aj silná intersektoriálna politika zdravia na všetkých úrovniach od národnej až po regionálnu a miestnu, ktorá musí obsahovať, ako integrálnu súčasť podporu zdravia, vrátane politiky súkromného sektora, najmä pri prijímaní rozhodnutí v oblasti obchodu, produktov, tovarov a služieb, obchodných stratégií.

Priority programu – vhodná strava a telesná aktivita

Nevhodná a zlá životospráva je ideálna na ukladanie a naberaniu prebytočných kilogramov, k čomu výrazne prospieva aj málo pohybovej aktivity. Vysoký krvný tlak, vysoká hladina cholesterolu v krvi, obezita, nedostatok fyzického pohybu, nízka konzumácia ovocia a zeleniny i vyšší príjem než výdaj energie – to sú hlavné rizikové faktory, ktoré predstavujú najväčšie bremeno pre zdravie ľudí a zdravotnícke systémy vo viacerých krajinách. Do národného programu NPPO, podporujúceho v očiach verejnosti zdravý životný štýl a obmedzenie obezity, sú okrem úradov verejného zdravotníctva zapojené rôzne vládne sektory, vyššie územné celky i obce, ktoré majú možnosť čerpať z jednotlivých štrukturálnych fondov a operačných programov. Úlohy NPPO sa vzťahujú predovšetkým na rizikové faktory, ktoré obezitu spôsobujú, najmä čo sa týka stravovania, zloženia stravy, početnosti prijímania stravy v priebehu dňa, pohybovej aktivity i zdravotnej výchovy.

Obsah preventívneho programu

Preventívny program školy a školského zariadenia obsahuje:

- aktivity zamerané na poskytovanie informácií pre deti v rámci výchovno-vzdelávacieho procesu,
- ponuku voľnočasových aktivít, ktoré sú realizované v školách a školských zariadeniach i v mimoškolskom prostredí,
- programy aktívneho sociálneho učenia, ktoré využívajú skupinové formy práce (ak väčšina výchovných problémov je interpersonálnej povahy),
- poradenské činnosti poskytované priamo v škole a školskom zariadení v spolupráci so školskými poradenskými zariadeniami a zariadeniami z rezortu zdravotníctva a sociálnych vecí.

Prevenia a učebné osnovy

Témy prevencie sociálno-patologických javov u detí možno uplatniť vo výchovno-vzdelávacom procese. Využívaním kurikulárnych projektov školy ako sú:

- Adamko –hravo zdravo –projekt zameraný na zásady zdravého životného štýlu,
- Evička nám ochorela,
- Dohovor práva dieťaťa,
- Dopravná výchova,
- Špind'ura v krajine zdravia,
- oblasť zdravého životného štýlu – výchova ku zdraviu, osobná a duševná hygiena, výživa, pohybové aktivity,

Dôležitou súčasťou vplyvu na deti v oblasti prevencie je rozvíjanie pozitívne orientovaných aktivít za účasti učiteľov, a rodičov v oblasti záujmových aktivít.

Prevenca je chápaná ako súbor činností a opatrení zameraných na predchádzanie vzniku drogových závislostí. Veľkú úlohu tu hrá ovplyvňovanie jednotlivca a jeho sociálneho prostredia.

Vybrané konkrétne kroky NPPO

Výchova a vzdelávanie detí

- pozornosť detí upriamiť na nevhodné potraviny,
- voľnočasové aktivity zamerané na zmenu životného štýlu, najmä organizovaná športová aktivita a vzdelávanie v oblasti zdravej výživy,
- zvýšenie povedomia detí na voľnočasové aktivity zamerané na zmenu životného štýlu, najmä organizovaná športová aktivita a vzdelávanie v oblasti zdravej výživy.

Iné aktívne nástroje

- propagácia zdravého životného štýlu na verejných priestranstvách alebo vybraných inštitúciách (napríklad školy, verejné priestory, inštitúcie a podobne) a aj dôsledná kontrola,
- štátna podpora a využívanie motivačných nástrojov pri reklame zdraviu, prospešných potravín alebo produktov, výrobkov podporujúcich zdravý spôsob života (nezahŕňa výživové doplnky, potraviny určené na špeciálne účely alebo liečivá),
- dôsledná kontrola reklamných stratégií zameraných na potraviny s vysokým obsahom cukru v čase vysielacích programov pre deti a mládež,
- monitorovanie výskytu nadváhy a obezity,
- zaradenie nefarmakologickej liečby nadváhy a metabolických porúch (napr. poradenstvo, motivácia, psychoterapeutický rozhovor, liečba riadenou fyzickou aktivitou atď.) , do liečebného režimu a katalógu zdravotníckych výkonov, podpora projektov a aktivít zameraných na vývoj nových metód a postupov v podpore zdravia nadváhy a obezity,
- vytvorenie zdravie podporujúcich podmienok pre zamestnancov a najmä aktívny prístup zo strany zamestnávateľov k zmene životného štýlu (napríklad podpora športových programov, zmena spôsobu spoločného stravovania atď.)
- budovanie športovísk na zvýšenie úrovne pravidelnej pohybovej aktivity umožniť ľuďom, ale najmä študentom a žiakom voľné (alebo za symbolickú cenu) využívanie všetkých dostupných športovísk (napríklad školské telocvične a podobne), ktoré nie sú primárne zriadené pre komerčné účely.

Cieľ našej školy je :

- poskytnúť základné informácie o zdravom životnom štýle, podpora zdravého spôsobu života,
- rozvinúť u detí sociálne zručnosti, to znamená schopnosť rozhodovania, komunikačné zručnosti, schopnosť čeliť sociálnemu tlaku, vedieť povedať NIE, preferovať zdravý životný štýl a vytvárať podmienky pre formovanie zdravej osobnosti dieťaťa,
- viesť deti k zdravej životospráve,

Aktivity:

Deň zdravia- Pohybové aktivity (futbal, loptové hry) v rámci školy

Mesiac: október 2017

Z.: všetci vyučujúci VVČ oblasť

Ovocníčkové a zeleninové dni – aktívna participácia detí a učiteľa pri príprave ovocných štiav, sušenia ovocia

Mesiac: november 2017

Z.: všetci vyučujúci VVČ oblasť

Pitný režim - pozornosť detí na dodržiavanie pitného režimu upriamujeme formou školskej nástenky. (zdravé nápoje)

Mesiac: november 2017

Z.: Saxová

Dopraváčik – pohybové aktivity na školskom dvore

Mesiac: apríl 2018

Z.: Weissová a kol.uč.

Deň mlieka- pri príležitosti “Dňa mlieka” zorganizujeme v máji ochutnávku rôznych druhov mliečnych výrobkov.

Mesiac: máj 2018

Z.: Cmorová a vedúca ŠJ

Odborná prednáška – Ako zostaviť správny jedálny lístok pre deti- zachovanie všetkých nutričných a kalorických hodnôt

Mesiac: január 2018

Z.: Matová D-ved.ŠJ

OLYMPIÁDA - Deň zdravej výživy a pohybu – športové aktivity spojené s ochutnávku zdravých jedál v rámci tried.

Mesiac: máj- 2018

Z.: Smolíková a kol.uč.

Realizovať každodenné pobyty vonku, vychádzky, exkurzie ako súčasť zdravej výživy a pohybu.

Mesiac: priebežne

Z.: všetci vyučujúci

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.

OBLASTI VYKONÁVANIA AKTIVÍT NPPO v podmienkach našej školy:

1. **Oblasť pohybovej aktivity :** materiálne technické vybavenie
budovanie športovísk – dopravného ihriska EPV
rekonštrukcia a budovanie nového športoviska v MŠ
zvýšenie a ochrana bezpečnosti chodcov

2. **Oblasť výživy :** dodržiavanie odporúčaných výživových dávok
zmena výživových návykov detí v ŠJ
poskytovanie 2 druhov šalátov a zelenin.príloh
dôraz na konzumáciu mlieka a mliečnych výrobkov
pitný režim na škole – čistá voda.,

CIEL programu ŠKOLSKÉ OVOCIE :

- zvýšiť konzumáciu ovocia a zeleniny u detí
- vplývať na zmenu stravovacích návykov u detí
- podporiť zdravú výživu a informovať o výživovej hodnote jednotlivých druhov ovocia a zeleniny

