



# **Plán prevencie obezity Strednej zdravotníckej školy – Egészségügyi Középiskola Nové Zámky**

**„Nie je normálne byť chorý, tučný, unavený a smutný.**

**Je to len bežné.“**

(Karpaty, Uričková)

## **ÚVOD**

Nadváha a obezita predstavujú hlavný zdravotný problém súčasnej populácie. Počet obéznych osôb sa neustále zvyšuje. Týka sa to epidemického šírenia detskej obezity, v dôsledku čoho sa u detí a mládeže vyskytujú vážne fyzické a psychické ochorenia a zvyšuje sa riziko ochorení a úmrtí v mladšom veku. Obezita sa definuje ako nadmerné uloženie tuku v organizme a je najčastejším a najrozšírenejším chronickým metabolickým ochorením na svete, postihujúcim všetky vekové kategórie, bez rozdielu pohlavia, v hrozivom a stále väčšom rozsahu. Obezita sa stala celosvetovou pandémiou a v súčasnosti sa považuje za hlavnú hrozbu zdravotného stavu populácie.

Slovenská republika na základe podpísania Európskej charty boja proti, na ministerskej konferencii 16. novembra 2006 v Istanbule ako reakciu na výzvu, ktorú pre zdravie predstavuje epidémia obezity, prijala na zasadnutí vlády Slovenskej republiky 9. januára 2008 Národný program prevencie obezity. Slovenská republika svojou účasťou a aktívnym vystupovaním týmto deklarovala záväzok posilniť aktivity zamerané na boj proti obezite v súlade s Európskou chartou. Národný akčný plán prevencie obezity na roky 2015 – 2025 tematicky vychádza z Národného programu prevencie obezity.

Plán prevencie obezity Strednej zdravotníckej školy – Egészségügyi Középiskola Nové Zámky je zameraný na prioritné oblasti a opatrenia vychádzajúce z Národného

akčného plánu prevencie obezity na roky 2015 – 2025. Plán sa zameriava na dve základné oblasti, v ktorých sú plánované aktivity – výživa a fyzická aktivita.

## **1 Zámer plánu prevencie obezity**

Zámerom Plánu prevencie obezity Strednej zdravotníckej školy – Egészségügyi Középiskola Nové Zámky je posilniť aktivity vyplývajúce z Národného akčného plánu prevencie obezity na roky 2015 – 2025. Realizovať aktivity na škole na zdravé stravovanie a podporu zdravého životného štýlu s cieľom znížiť nadhmotnosť a obezitu u žiakov školy. Podporiť vzájomnú interakciu medzi pedagógmi a žiakmi školy v rámci preventívnych aktivít.

### **1.1 Ciele plánu prevencie obezity na Strednej zdravotníckej školy – Egészségügyi Középiskola Nové Zámky**

1. Znížiť mieru obezity a nadhmotnosti žiakov školy.
2. Monitorovať a hodnotiť stav výživy žiakov školy.
3. Znížiť konzumáciu jedál a nápojov s vysokým obsahom tukov, cukrov a soli počas pobytu žiakov v priestoroch školy a školského internátu.
4. Obmedziť marketing a reklamu žiakom školy zameraním na jedlo/nápoje s vysokým obsahom tukov, cukrov a soli v priestoroch školy.
5. Znížiť nedostatok fyzickej aktivity žiakov.

## **2 Prioritné opatrenia v oblasti výživy a fyzickej aktivity**

Výživa a telesná aktivita ovplyvňujú zdravie spoločne aj nezávisle. Hoci účinky stravovania a telesnej aktivity na zdravie sa často ovplyvňujú, najmä vo vzťahu k obezite existuje dodatočný zdravotný úžitok, získaný z telesného pohybu, ktorý je nezávislý od stravovania a výživy; a zároveň existujú významné stravovacie riziká, ktoré sa nevzťahujú na obezitu. Fyzická aktivita hrá dôležitú úlohu pri udržiavaní zdravého životného štýlu. Existuje množstvo dôkazov o pozitívnom vzťahu medzi fyzickou aktivitou a duševným zdravím, duševným vývojom a kognitívnymi procesmi.

## **2.1 Podpora zdravšieho prostredia na Strednej zdravotníckej školy – Egészségügyi Középiskola Nové Zámky**

1. Vzdelávanie v oblasti správnej voľby potravín, zdravých stravovacích návykov bude priebežne integrované do výchovno – vzdelávacieho procesu a preventívneho programu školy.
2. Zabezpečenie aktuálnych informácií o Národnom akčnom pláne prevencie obezity na roky 2015 -2025 v priestoroch školy pre žiakov a pedagógov školy.
3. Poskytnutie informácií o správnej voľby potravín a zdravom životnom štýle prostredníctvom preventívnych aktivít organizovaných s príležitosťou Svetového dňa výživy, Svetového dňa vody, Svetového dňa zdravia a európskeho dňa obezity.
4. Školská jedáleň poskytuje žiakom zdravú bezmäsitú stravu mesačne v rámci výzvy „Zdravie na tanieri“ zameranej na zvýšenie konzumácie mlieka, zeleniny a ovocia.
5. Poskytnutie informácií o zdravom životnom štýle v rámci mimoškolskej činnosti na školskom internáte – krúžok „ Zdravý životný štýl“
6. Integrovanie výchovy v oblasti správnej voľby potravín, zdravých stravovacích návykov do plánov triednych učiteľov v rámci výchovného pôsobenia v tejto oblasti na triednických hodinách.
7. Získanie informácií o stravovacích návykoch žiakov školy prostredníctvom dotazníka v priebehu prvého polroku školského roka. Na základe získaných informácií zamerať výchovné pôsobenie v rámci preventívneho programu školy.
8. Zameranie Stredoškolskej odbornej činnosti na prevenciu obezity.

## **2.2 Podpora zdravej voľby potravín pre žiakov Strednej zdravotníckej školy – Egészségügyi Középiskola Nové Zámky**

1. Žiakom školy je zabezpečené zdravé jedlo denne v rámci zariadenia školského stravovania.
2. Žiakom školy nie je umožnené podľa Školského poriadku opustiť areál školy počas vyučovania, čím majú žiaci obmedzený prístup k nákupu nezdravých potravín.

3. Žiakom je umožnené dodržiavať zdravý pitný režim prostredníctvom automatu na pitnú filtrovanú vodu v areály školy a školského internátu.
4. Na základe opatrenia riaditeľky školy nemajú žiaci v priestoroch Strednej zdravotníckej školy možnosť nákupu sladených nápojov a nezdravých potravín.

### **2.3 Obmedzenie marketingu a reklamy na jedlo/nápoje s vysokým obsahom tukov, cukrov a soli na Strednej zdravotníckej školy – Egészségügyi Középiskola Nové Zámky**

1. Na základe opatrení riaditeľky školy je v priestoroch Strednej zdravotníckej školy a školského internátu zakázaná reklama na jedlo/nápoje s vysokým obsahom tukov, cukrov a soli.
2. Na základe opatrení riaditeľky školy sa v priestoroch Strednej zdravotníckej školy a školského internátu nenachádzajú automaty/bufet na jedlo a nápoje s vysokým obsahom tukov, cukrov a soli.
3. Poukázať na negatívnu reklamu podporujúcu rozvoj nezdravých stravovacích preferencií na internetových stránkach v rámci predmetu INF.

### **2.4 Podpora fyzickej aktivity na Strednej zdravotníckej školy – Egészségügyi Középiskola Nové Zámky**

1. Dostatočné a kvalitné hodiny telesnej výchovy s riadnym povzbudením žiakov k telesnej aktivite a posúdením pokroku žiakov.
2. Organizovanie športových aktivít v rámci Európskeho týždňa športu.
3. Organizovanie športových súťaží v stolnom tenise, vo floorbale.
4. Organizovanie športových aktivít v rámci Svetového dňa – Pohybom ku zdraviu.
5. Riaditeľka školy vyhlasuje športový deň Riaditeľky školy v druhom polroku školského roka.
6. V rámci zvýšenia fyzickej aktivity žiakov škola organizuje lyžiarsky kurz v druhom polroku školského roka.

7. V rámci mimoškolských aktivít v rámci krúžkovej činnosti – Rehabilitačné cvičenia, Plavecký krúžok.

## **2.5 Monitorovanie a hodnotenie výživového stavu žiakov Strednej zdravotníckej školy – Egészségügyi Középiskola Nové Zámky**

1. Monitorovať a hodnotiť BMI žiakov školy v priebehu prvého štvrťroka školského roka v rámci hodín TV. Na základe získaných informácií výchovne pôsobiť na žiakov s hodnotami BMI, ktoré poukazujú na nadváhu a obezitu.

## **ZÁVER**

Dôsledky nadhmotnosti a obezity v Európe sú neúprosné prevalence obezity sa od roku 1980 viac ako stonásobila v mnohých európskych krajinách a tento nárast je sprevádzaný nárastom chronických neprenosných ochorení. V prípade, že sa nebude riešiť problematika v oblasti výskytu nadhmotnosti a obezity u detí a mladých ľudí čo najskôr, môže mať tento problém veľmi negatívny vplyv na zdravie a kvalitu života.

Pre dosiahnutie stanovených cieľov Plánu prevencie obezity Strednej zdravotníckej školy – Egészségügyi Középiskola Nové Zámky boli stanovené dve základné oblasti, v ktorých sa vykonávajú aktivity - **výživa a fyzická aktivita**. U detí a mladých ľudí vyvážená strava a fyzicky aktívny životný štýl môže znížiť riziko nadhmotnosti a obezity v dospelosti, ako aj prispieť k zdravému rastu a vývinu.