

## SVETOVÝ DEŇ OBEZITY 2022 – PREVENCIA OBEZITY U ŠKOLÁKOV A DOSPIEVAJÚCICH (3. časť)

Rodičia dokážu efektívne znižovať riziko vzniku obezity tým, že v rodine vytvoria predpoklady pre formovanie zdravého životného štýlu.

Tu je však potrebné zdôrazniť, že deti spravidla preberajú návyky rodičov a preto je potrebné byť pre ne vzorom. Nástroje proti vzniku a rozvoju obezity by mali byť súčasťou dennej rutiny všetkých členov rodiny, nie len detí.

Rodičia, ale aj inštitúcie, by sa mali sústrediť najmä na tieto oblasti životosprávy:

### Výživa

- Zdravá výživa je počas detstva a dospelovania jedným z hlavných rizikových faktorov obezity.
- V tomto veku na deti pôsobí veľký vplyv marketingu nezdravých potravín a sladených nápojov, taktiež tlak od rovesníkov a v neposlednom rade aj predstavy o ideálnom tele.
- Dospievajúce deti majú mimo domu väčšiu slobodu vo výbere jedla a nápojov. Často preferujú konzumáciu jedál, ktoré sú chudobné na potrebné živiny, no bohaté na kalórie, majú vysoký obsah tukov a cukrov.
- Odporúča sa konzumovať aspoň 5 porcií ovocia a zeleniny denne. Konzumácia väčšieho množstva ovocia a zeleniny, zníženie tukov a pridaných cukrov v potravinách vedie k **zníženiu rizika vzniku obezity**.
- Vyhnúť sa treba kaloricky bohatým a súčasne nutrične chudobným potravinám, vrátane sladených nápojov, fast foodov a podobne.
- Školské jedlá tvoria približne 40% denného príjmu detí, preto by sa malo na úrovni škôl dbať na obmedzení dostupnosti nezdravých potravín a nápojov, a zároveň by sa mala zvýšiť dostupnosť zdravých potravín s nízkou energetickou hodnotou a samozrejme nezabudnúť na dostatočný príjem pitnej vody.

### Pohybová aktivita

- Odporúčaná pohybová aktivita pre deti vo veku 5 – 17 rokov je denne aspoň 60 minút pohybovej aktivity strednej alebo silnej intenzity.
  - Nízka intenzita: napr. bicyklovanie po rovine, jazda na kolobežke, skateboarde, presun peši do a zo školy, prechádzka.
  - Stredná intenzita: napr. bicyklovanie v premenlivom teréne, korčuľovanie, rýchla chôdza, turistika, volejbal, joga.
  - Silná intenzita: napr. atletický beh, rýchla cyklistika, športové plávanie, detská naháňačka, basketbal, futbal, hokej, zumba, rýchla chôdza do kopca.
- Nízka fyzická aktivita v detstve sa stala celosvetovo spoločenskou normou a je dôležitým faktorom prispievajúcim k epidémii obezity.
- Obezita zas znižuje fyzickú aktivitu, čo vedie k začarovanému kruhu.
- Pravidelná fyzická aktivita redukuje telesný tuk ale najmä zlepšuje celkovú kondíciu a zdravie kostí.
- Pri správnej miere pohybovej aktivity hrajú dôležitú úlohu rodičia, ktorí by mali ísť príkladom a dieťa by mali motivovať k pravidelnej pohybovej aktivite.

### Sledovanie televízie a čas pred obrazovkou

- Sledovanie televízie a čas pred obrazovkou (telefónu, tabletu, či iného zariadenia) je uznávaný rizikový faktor vzniku obezity.
- Tieto aktivity podporujú sedavý spôsob života. Človek zároveň obvykle siahne po väčšom množstve občerstvenia, ktoré automaticky konzumuje, taktiež sa obmedzuje čas, ktorý by sa dal využiť na rôznu pohybovú aktivitu.
- Dôležitým problémom času stráveného pri obrazovke sú aj rôzne reklamy na nezdravé jedlá a nápoje, ktoré nepriaznivo vplyvajú na stravovacie návyky detí.

### **ZDRAVÝ SPÁNOK**

- Je dokázané, že existuje vyššia pravdepodobnosť zvýšeného BMI medzi tými, ktorí majú zlú kvalitu spánku - a to bez ohľadu na jeho dĺžku.
- Deti, ktoré málo spia, môžu mať na ďalší deň menej energie a tým je obmedzená ich fyzická aktivita počas dňa.
- Adolescenti by mali spať min. 8,5 až 10,5 hodiny denne

### **ZAVEDENIE PRAVIDLA 3-2-1**

- 3 hlavné jedlá denne, maximálne 2 hodiny voľného času stráveného pred obrazovkou a minimálne 1 hodinu fyzickej aktivity denne.

O kampani: V rámci tohtoročného Svetového dňa obezity sme spustili informačnú kampaň aj prostredníctvom profilu ÚVZ SR. V období 7.3. – 11.3.2022 každý deň zverejníme osvetový príspevok zameraný na obezitu. Naplánované sú prehľadné informácie o obezite ako ochorení a jej vplyve na ľudský organizmus. Taktiež sa budeme venovať rýchlejšej „diagnostike“ obezity, detskej obezite či rôznym odporúčaniam, ako jej môžeme predchádzať. Sprievodné infografiky nájdete zverejnené aj na [www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk), sú pripravené na voľné stiahnutie vo vysokej kvalite vhodnej aj na tlač v podobe plagátov.

# AKO PREDCHÁDZAŤ DETSKEJ OBEZITE



ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVŇOVNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY

## Aspoň päť jedál denne

Deti by mali jesť pravidelne počas dňa. Chýbať by každý deň nemali raňajky, desiata, obed, olovrant či večera.

## Stravovanie s rodinou

Odporúčame aspoň päť spoločných rodinných jedál v týždni, pričom je potrebné dbať na zásady zdravej výživy. Pri vhodnom príklade rodičov si dieťa buduje správne stravovacie návyky. Dbajte, aby stravovanie detí bolo pestré a zahŕňalo všetky potrebné živiny.

## Zdravé maškrtky

Minimalizujte energeticky bohaté maškrtky s vysokým obsahom nasýtených tukov a pridaných cukrov. Vhodnejšie sú ovocie a zelenina, maškrtky s vysokým obsahom kakaa alebo cereálne keksíky.

## Vhodný pitný režim

Dbajte na pitný režim, avšak vyhýbajte sa sladeným nápojom. Povzbudte svoje dieťa, aby pilo najmä čistú vodu alebo nesladený čaj.

## Stredomorská strava

Dododržiavanie zásad stredomorskej stravy môže pomôcť udržať si zdravú telesnú hmotnosť. Ide o najúčinnjšiu formu stravy z hľadiska prevencie chorôb súvisiacich s obezitou.

Vyznačuje sa vysokým príjmom zeleniny, ovocia, orechov, obilnín, celozrnných výrobkov a olivového oleja, miernej konzumácie rýb, hydiny a nižšieho príjmu červeného mäsa.

## Cvičenie

Cvičte alebo športujte s deťmi aspoň 60 minút denne. Vedte deti k aktívnemu životnému štýlu, snažte sa obmedziť čas, ktorý trávia pred obrazovkou (a to aj počas jedla).



ZDROJ: ESPGHAN, ECOG, WHO, ÚVZ SR