

SVETOVÝ DEŇ OBEZITY 2022 – MAJÚ ŠKOLÁCI NA SLOVENSKU ZDRAVÉ STRAVOVACIE NÁVYKY?

V rámci prevencie obezity je najdôležitejšie nastaviť správne stravovacie návyky a zdravý životný štýl už v detstve. Nezastupiteľnú úlohu tu majú rodičia, keďže sú pre deti vzorom.

Zaujímavé poznatky o stravovaní školákov na Slovensku nám približujú napríklad výsledky štúdie HBSC, jej ostatné zistenia nájdete zachytené aj v sprievodnej infografike.

HBSC je medzinárodná štúdia o zdraví a so zdravím súvisiacom správaní 11-, 13- a 15-ročných školákov, ktorá sa uskutočňuje v spolupráci so Svetovou Zdravotníckou Organizáciou v 50 krajinách už od roku 1983. Jej cieľom je monitorovať zdravie a so zdravím súvisiace správanie školákov v ich sociálnom kontexte. Medzinárodný protokol štúdie HBSC je pripravovaný špičkovými odborníkmi, ktorí využívajú najnovšie poznatky v danej oblasti.

Každé 4 roky sa do štúdie zapojí približne pol milióna školákov vo veku 11 až 15 rokov, z viac ako päťdesiatich krajín (Európa a Severná Amerika). Cieľom je získať údaje, ktoré umožňujú porovnať situáciu v krajinách a sledovať aktuálnu situáciu a trendy v živote školákov. Slovensko je do medzinárodnej štúdie HBSC zapojené už od roku 1993 a nasledujúci zber údajov je plánovaný v školskom roku 2021/2022.

Podrobnejšie informácie o štúdiu môžete získať tu: <https://hbcslovakia.com/>

O kampani: V období 4.3. až 11.3.2022 publikujeme sériu osvetových príspevkov zameraných na obezitu. Na každý pracovný deň sú naplánované 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, sú pripravené na voľné stiahnutie vo vysokom rozlíšení vhodnom aj na tlač v podobe plagátov.

Dnešnú infografiku nájdete vo vysokom rozlíšení tu:

https://www.uvzsr.sk/docs/info/tb/03032022/plagaty_OBEZITA_zivotosprava_skolakov.pdf

Naším poslaním je chrániť vaše zdravie – pomôžte nám v tom. [#CHRANIMEVAS](https://twitter.com/CHRANIMEVAS)

RIZIKO OBEZITY U DETÍ: ŽIVOTOSPRÁVA ŠKOLÁKOV



Podľa údajov NCZI evidujú lekári v ambulanciách pre deti a dorast **vyše 12-tisíc obéznych detí**. V rámci prevencie obezity je kľúčové nastaviť správne stravovacie návyky a zdravý životný štýl už v detstve. Nezastupiteľnú úlohu tu majú rodičia, keďže sú pre deti vzorom.

Raňajkovanie školákov počas pracovných dní



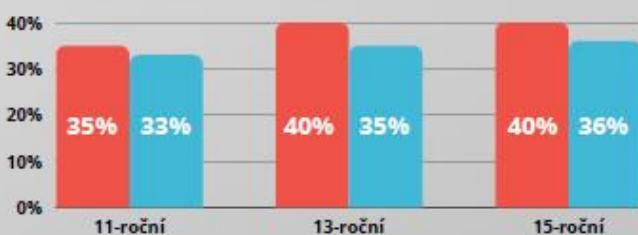
Približne polovica 11-ročných a iba dve pätiny 15-ročných školákov raňajkovala každý pracovný deň. Od roku 2010 klesá počet školákov, ktorí raňajkujú každý pracovný deň.

Spoločné stravovanie s rodičmi



Chlapci vo veku 13 a 15 rokov stolovali so svojimi rodičmi častejšie ako dievčatá. Mladší školáci stolovali s rodičmi častejšie než starší.

Konzumácia sladkostí



Viac ako každé tretie dieťa uvádza, že jedáva sladkosti denne alebo viackrát za deň. Medzi rokmi 2010 a 2018 pozorujeme klesajúci trend konzumácie vo všetkých vekových kategóriách okrem 11-ročných dievčat.

Konzumácia sladených nápojov



Približne pätina detí uvádza, že pije sladené nápoje každý deň. Viac ako raz týždenne pila energetické nápoje až tretina 15-ročných chlapcov.