



Profilaktyka nadwagi i otyłości, o której warto wiedzieć



Najczęstsze czynniki rozwoju otyłości

- Spożywanie wysokoprzetworzonej żywności
- Picie słodkich napojów, zwłaszcza gazowanych
- Niewielkie spożycie warzyw i owoców
- Zbyt obfite posiłki i mała aktywność fizyczna
- Siedzący tryb życia



Skutki otyłości u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym

- Problemy z koncentracją i pamięcią
- Rozwój chorób przewlekłych, takich jak na przykład cukrzyca typu 2, choroby układu kostno-stawowego, nadciśnienie tętnicze
- Niedobory witamin - szczególnie **witaminy D oraz składników mineralnych**
- Obniżona wydolność organizmu i niechęć do wysiłku fizycznego
- Zbyt wczesne dojrzewanie płciowe
- Zaburzenia emocjonalne, niska samoocena
- Depresja i izolacja społeczna





Środowisko w szkole

Szkoły od lat realizują programy edukacji zdrowotnej, w tym ukierunkowane na zapobieganie występowania nadwagi i otyłości. Ważnym elementem w działaniach zapobiegających nadwadze i otyłości wśród uczniów jest tworzenie w szkole środowiska wspierającego edukację zdrowotną.

Rekomendacje specjalistów wskazują na kilka ważnych elementów:

- **Edukacja zdrowotna** – programy w szkołach powinny kłaść nacisk na edukację w zakresie zdrowego stylu życia, w tym prawidłowego odżywiania i aktywności fizycznej.
- **Promocja aktywności fizycznej** - zwiększenie dziennych zajęć aktywności fizycznej zorganizowanych w trakcie i po godzinach lekcyjnych, dostępności szkolnych placów zabaw dla zorganizowanych lub dowolnych aktywności fizycznych podczas i po godzinach lekcyjnych.
- **Regulacja dostępu do niezdrowej żywności** - usuwanie automatów sprzedających słodzone napoje lub przekąski o wysokiej zawartości tłuszczu, cukru lub soli; promocja zdrowych alternatyw w sklepikach szkolnych, czy też zapewnienie w szkole bezpłatnych lub tanich zdrowych przekąsek, wody.
- **Zaangażowanie rodziców i społeczności lokalnych** w pomoc w realizacji powyższych celów.
- **Monitorowanie i ocena programów edukacji zdrowotnej** ukierunkowanych na zapobieganie występowania nadwagi i otyłości u dzieci w celu oceny sposobu ich przeprowadzania oraz skuteczności.





Codzienna profilaktyka otyłości dla całej rodziny

- **Spożywanie regularnie 4-5 mniejszych posiłków w ciągu dnia**, w gronie rodzinnym, a nie przed telewizorem.
- **Pamiętanie o śniadaniu.** Dzieci które jedzą śniadanie, rzadziej i w mniejszym stopniu są narażone na ryzyko nadwagi i otyłości.
- **Zastąpienie napojów słodzonych i soków wodą.**
- Nienagradzanie i niepocieszanie dzieci słodyczami – należy wybrać **kreatywne, edukacyjne nagrody i wspólne działania.**
- Unikanie produktów typu fast-food.
- **Bycie aktywnym** – ruszanie się i ćwiczenie razem – co najmniej 30 minut dziennie.
- **Dbanie o odpowiednią długość i jakość snu,** dzieci pomiędzy 6 a 13 rokiem życia powinny spać 9-11 godzin na dobę, a młodzież w wieku 14-17 lat od 8 do 10 godzin na dobę.
- Rozmawianie i na bieżąco rozwiązywanie problemów – **wsparcie emocjonalne i zdrowe relacje w rodzinie są podstawą harmonijnego rozwoju.**





Bezpłatne projekty profilaktyczne w całości finansowane z budżetu Województwa Łódzkiego:

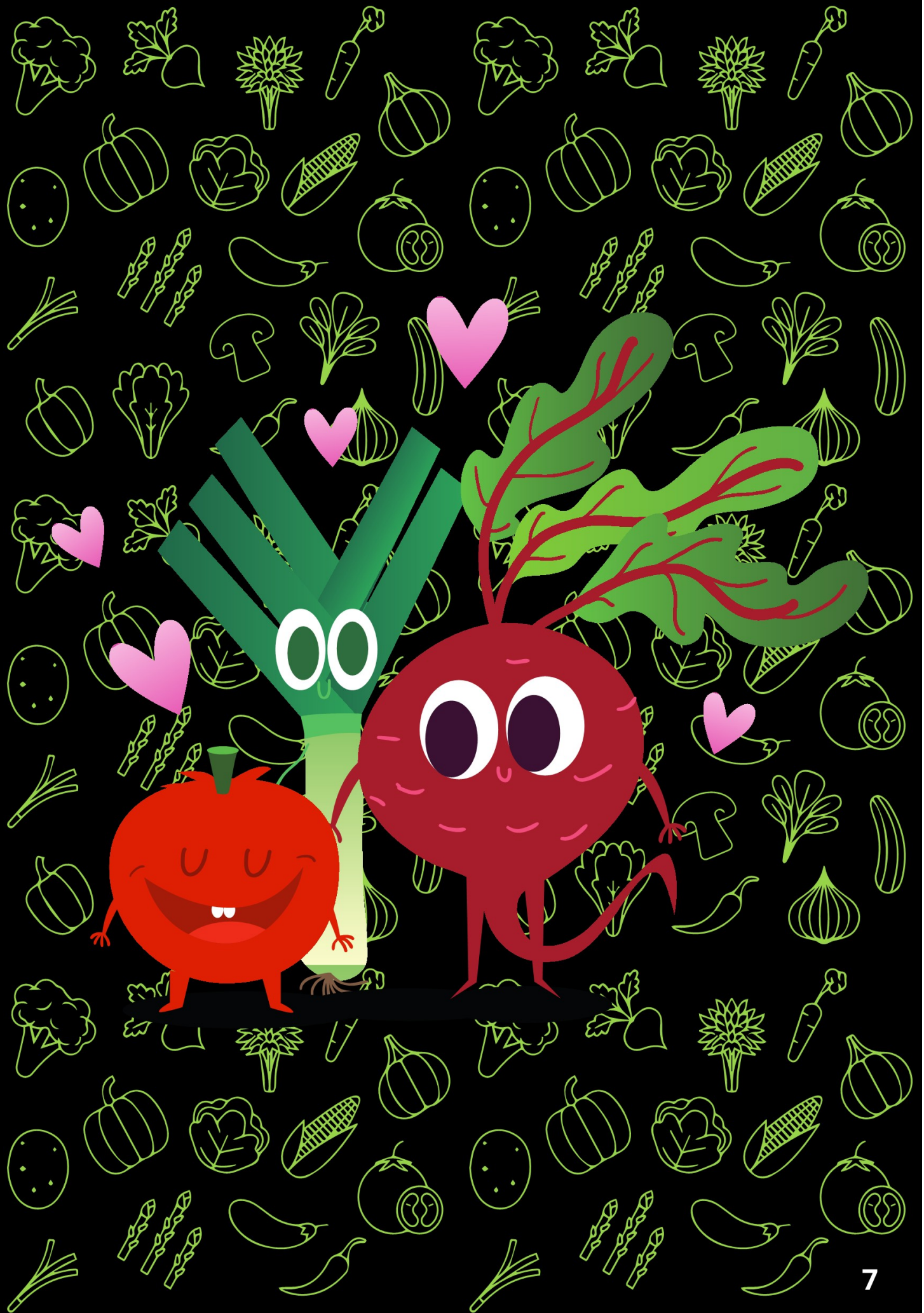
„Program polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki nadwagi i otyłości u dzieci z terenu województwa łódzkiego”

- Czas trwania Programu: **2025-2027**
- Program jest skierowany do dzieci w wieku 10 lat z terenu województwa łódzkiego (według roku urodzenia).
- **Program oferuje:**
 - konsultacje lekarskie (3 konsultacje przypadające na 1 uczestnika)
 - porady dietetyczne (12 porad przypadających 1 uczestnika);
 - zajęcia aktywności fizycznej (7 indywidualnych zajęć przypadających na 1 uczestnika)
 - wsparcie psychologiczne (4 spotkania przypadające na 1 uczestnika)
 - edukację zdrowotną
 - Łączna ilość spotkań, konsultacji, zajęć czy porad przewidziana dla jednego uczestnika to 26.

„Łódzkie dba o zdrowe odżywianie dzieci”

- Projekt oferuje **spotkania edukacyjne połączone z warsztatami kulinarnymi dla dzieci** w najstarszych grupach przedszkolnych lub w klasach 1-3 szkół podstawowych z terenu województwa łódzkiego.
- Wykaz placówek realizujących projekt znajduje się na stronie internetowej **www.zdrowie.lodzkie.pl**

Aktualne informacje o wszystkich działaniach profilaktycznych finansowanych ze środków Samorządu Województwa Łódzkiego można znaleźć stronie internetowej **www.zdrowie.lodzkie.pl**



Dobre praktyki instytucji publicznych - przegląd bezpłatnych projektów

Na portalu Diety.nif.gov.pl znajdują m.in.: bezpłatne plany żywieniowe oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz lista zakupów, e-booki terapeutyczne.

Na stronie internetowej **Narodowego Centrum Żywienia i Żywności**, w zakładce **Centrum Dietetyczne Online** można zapisać się na bezpłatne porady online: dietetyka, psychodietetyka, czy też specjaliści ds. aktywności fizycznej.

Przy opracowaniu broszury informacyjno-edukacyjnej wykorzystano informacje zawarte w serwisie Narodowego Funduszu Zdrowia Akademia NFZ w opinii Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji do „Programu polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki nadwagi i otyłości u dzieci z terenu województwa łódzkiego” w wytycznych National Sleep Foundation - Sleep Duration Recommendations, ISPED, ISP 2018.