**Národný akčný plán v prevencii obezity**

**v podmienkach SOŠ poľnohospodárstva a služieb na vidieku**

**v Žiline v školskom roku 2017/2018**

**Národný akčný plán na prevenciu obezity na roky 2015 – 2025** tematicky vychádza z **Národného programu prevencie obezity**, ktorého hlavné ciele sú:

* **zastaviť nárast počtu a zároveň znížiť počet detí, mladých a dospelých ľudí trpiacich nadhmotnosťou a obezitou, a tým predchádzať** vysokej hladine cholesterolu, vysokému krvnému tlaku a abnormálnej glukózovej tolerancii,
* pozitívne ovplyvňovať stravovacie návyky u žiakov, a tým **zabrániť vzniku nadmernej hmotnosti a obezity,**
* **zapájať žiakov do aktivít formujúcich ich racionálny postoj k rizikovým faktorom ako sú inaktivita, nesprávna výživa a stres,**
* **diskutovať s rodičmi a presviedčať ich o potrebe fyzickej aktivity a vyváženej stravy pre ich deti, čím sa zníži riziko nadhmotnosti a obezity v dospelosti,**
* **zvyšovať zapojenosť žiakov do športových aktivít a hodín telesnej výchovy,**
* **vykonávať aktivity v dvoch základných oblastiach, a to výživa a pohybová aktivita,**
* **vytvárať a formovať postoje žiakov k aktívnemu a zdravému životnému štýlu,**
* **viesť žiakov k harmonizácii telesného a duševného zdravia.**

Prioritné oblasti **Národného akčného plánu v prevencii obezity** sa týkajú dvoch hlavných rizikových faktorov chronických neprenosných ochorení, ktorými sú **výživa a fyzická aktivita**. Z nich sme vychádzali pri tvorbe opatrení na konkrétne napĺňanie NAPPO v podmienkach našej školy:

**Výživa**

* zapojiť sa do kampane „Odstráň obezitu“, kde si žiaci môžu zistiť svoj BMI index a informovať sa o vhodnom stravovacom programe pri znižovaní váhy,
* zúčastniť sa na projekte „Hovorme o jedle“, ktorý je síce zostavený pre ZŠ, ale v podobe prednášok a besied diskutovať so žiakmi o zdravej výžive,
* v rámci praxe navštíviť prvovýrobcov základných potravín a aj spracovatelia,
* pri príležitosti Svetového dňa výživy a Svetového dňa mlieka budú vyhlásené tematické týždne zamerané na podporu zvýšenia spotreby mlieka a mliečnych výrobkov, a tak reagovať na projekt EÚ „Školské mlieko“,
* zvýšiť konzumáciu ovocia a zeleniny pestovaných v našom zemepisnom pásme, a to najmä v surovom stave vo forme šalátov, čím sa zapojíme do programu „Školské ovocie“,
* zaradzovať do jedálneho lístka spracované 100%-né ovocné šťavy a ovocné pyré, ktoré sú spracované v blízkom okolí a neobsahujú konzervačné látky, cukor, tuky, soli a aditívne látky,
* zapojiť sa do výzvy ku kampani „Zdravie na tanieri“,
* na nástenkách v triedach a vitrínach propagovať zdravú výživu,
* rámci triednických hodín vytvárať a formovať postoje k zdravému životnému štýlu,
* cielene diskutovať so žiakmi o negatívnych javoch, ako sú fajčenie, užívanie drog, pitie alkoholu a upozorňovať ich na ich negatívne dôsledky,
* spomenúť aj potrebu harmonizácie tela a ducha, znižovania stresu, o potrebe otužovania, kvalitného spánku a aktívneho odpočinku,
* zvyšovať povedomie u žiakov o negatívnych dôsledkoch nadváhy formou výstav a násteniek,
* na stretnutiach rodičov upozorňovať na negatívne stravovacie návyky ich detí, pohovormi ovplyvňovať postoj rodičov k racionálnej strave,
* sústavne zlepšovať stravu v školskej jedálni s ohľadom na nutričnú hodnotu,
* zaradzovať do jedálneho lístka viac strukovín, rýb, kyslomliečnych výrobkov,
* v maximálnej miere obmedziť vysmážané jedlá, sladené nápoje, čo je možné dosiahnuť v  spolupráci so stravovacou komisiou,
* v školskom bufete sa musí venovať viac pozornosti racionálnej strave, viac celozrnného pečiva, ovocia, orechov ovocných a zeleninových štiav, kyslomliečnych výrobkov, vylúčiť sladkosti, menej bieleho pečiva, tučných výrobkov a presladených nápojov v spolupráci so študentskými spoločnosťami,
* formovať postoje žiakov k zdravému životnému štýlu v rámci predmetov,
* aktualizovať vzdelávanie k zdravému životnému štýlu v rámci inovovaných školských dokumentov,
* postupovať podľa zrevidovaných metodických pokynov pre školy a zariadenia školského stravovania v súlade s odporúčaniami WHO a EK výboru pre zdravie a spotrebiteľa s osobitným zreteľom na nápoje,
* zapojiť sa do projektov zameraných na zmenu stravovacích návykov  žiakov v školách so zameraním na zdravšie alternatívne ponuky doplnkového stravovania,
* aktivita ako „Čajovňa“, a i. môže pozitívne ovplyvniť žiakov v tejto oblasti.

**Pohybová aktivita**

* zapojiť sa do kampane „Do školy na bicykli“ a navrhnúť žiakom ako možnú variantu,
* reagovať na koncepciu Európskeho týždňa športu, ktorý zahŕňa **4 tematické dni** špecificky zamerané na **školské prostredie, pracovné prostredie, vonkajšie prostredie a prostredie klubov a fitnescentier**,
* zapájať sa do projektov športových a iných občianskych združení prostredníctvom výzvy „Šport a zdravie“, zamerané na organizovanie aktivít, ktoré masovo zapájajú deti a mládež do pohybových aktivít, vrátane školských športových súťaží,
* zníženie počtu žiakov, ktorí nevykonávajú žiadnu pohybovú aktivitu a necvičia na hodinách TSV,
* umožniť žiakom aktívne tráviť veľké prestávky hraním loptových hier alebo cvičením,
* zvýšenie počtu žiakov, ktorí vykonávajú pravidelnú zdraviu prospešnú pohybovú aktivitu - hodiny telesnej výchovy, lyžiarsky výcvik, cvičenia na ochranu zdravia, činnosť rôznych krúžkov zameraných na šport a pohyb, účasť v športových a tanečných súťažiach (štvorylka),
* zvýšiť počet športových súťaží medzi školami i na škole medzi jednotlivými triedami, kedy okrem pohybovej aktivity je dôležitý i faktor prirodzenej snahy byť čo najlepší a v nemalej miere prispieva k zlepšovaniu vzťahov v kolektíve,
* zapájať čo najviac žiakov do aktivít športových krúžkov a pestovať pešiu turistiku,
* zvýšiť dostupnosť všetkých športových zariadení školy a umožniť žiakom ich voľné využívanie (napríklad školské telocvične, posilňovňa a podobne),
* formou násteniek a vitrín propagovať zdravý životný štýl a pozitívne stránky pohybu a športu, povedomie u žiakov o negatívnych dôsledkoch nadváhy a obezity.

V Žiline 20. septembra 2017. Ing. Čanecká Emília

koordinátor ENV

**Rozpracovanie úloh rezortu školstva**

**vyplývajúcich**

**z Národného akčného plánu prevencie obezity**

**na roky 2015 – 2025**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | | |  | | --- | | **Podpora zdravšieho prostredia v školách** | | **Priorita: Ustanoviť zdravie ako prioritu na školách** | | | | | | | | | | | |
| **Operatívny cieľ** | **Aktivita** | **Zodpovedné strany** | | **Ukazovatele** | **Zber údajov a mechanizmy hodnotenia** | | **Obdobie**  **odpočtu** | | **Cieľ SR** |
| Podporovať vzdelávanie v oblasti správnej voľby potravín, zdravých stravovacích návykov | Podporovať oblasti vzdelávania o témy zdravej výživy a životného štýlu v školských vzdelávacích programoch, integrácia vzdelávania o výžive ako súčasť školských osnov. | MŠVV a Š SR,  ŠPÚ  Školy  MZ SR (ÚVZ SR, RÚVZ SR) | | Počet škôl s integrovaným vzdelávaním o výžive | Hodnotenie plnenia Šk VP prostredníctvom ŠŠI    Národný monitoring | | 2017  2020  2023  2025 | | % škôl so zameraním ŠVP na oblasti výživy |
| Poskytnúť možnosť zdravej voľby ako alternatívu školských bufetov a tým, zvýšiť dennú spotrebu čerstvého ovocia a zeleniny, zdravú výživu a príjem vody. | Podporovať rozvoj školského stravovania vrátane Celospoločenských programov podpory zdravia. Podporovať rozvoj školského stravovania a zmenu stravovacích návykov detí a žiakov v školách prostredníctvom špecifických programov. | MŠVV a Š SR  zriaďovatelia školy  MPRV SR  MZ SR | | Počet škôl a školských zariadení implementujúcich rámec  školského stravovania a počet  škôl, implementujúcich celospoločenské programy podpory zdravia. | Monitoring OÚ OŠ a zber štatistických údajov | | 2017  2020  2023  2025 | | % škôl zapojených do programov EÚ |
|  | Podporovať správny pitný režim a znížiť príjem sladených nápojov | MŠVV a Š SR  zriaďovatelia škôl, | | Obmedzenie automatov  s nealkoholickými nápojmi v školách a požívanie pitnej vody z vodovodu. | Monitoring OÚ OŠ a zber štatistických údajov MŠVVaŠ SR | | 2017  2020  2023  2025 | | % škôl s obmedzením automatov so sladenými nápojmi |
|  | MZ SR (ÚVZ SR, RÚVZ v SR) | | Štátny zdravotný dozor | | 2016  2017  2018  2019  2020  2021  2022  2023  2024  2025 | |
|  | Poskytnúť vzdelávanie zamestnancov školského stravovania v rámci projektov profesijných združení | MŠVV a Š SR  zriaďovatelia  školy  MZ SR (ÚVZ SR, RÚVZ SR) | | Školy umožňujúce odbornému personálu zariadení školského stravovania vzdelávanie vo výžive | Prostredníctvom ŠSI a  monitoring školského stravovania prostredníctvom OÚ OŠ | | 2017  2020  2023  2025 | | % škôl umožňujúcich odbornému personálu ZŠS vzdelávanie vo výžive. |
| |  | | --- | | **3.6 Podpora fyzickej aktivity** | | **Priorita: zvýšiť pravidelnú účasť detí a mládeže pri športe alebo iných fyzických aktivitách** | | | | | | | | | | |
| **Operatívny cieľ** | **Aktivita** | | **Zodpovedné strany** | **Ukazovatele** | | **Zber údajov a mechanizmy hodnotenia** | | **Obdobie odpočtu** | **Cieľ SR** |
| Posilniť podporu politík pohybových aktivít  Zvýšiť povedomie a účasť na Európskom týždni športu | Podporovať pohybové aktivity detí a mládeže prostredníctvom občianskych združení v oblasti športu Rozvíjať a realizovať činnosti v rámci Európskeho týždňa športu (EWoS). | | MŠVV a Š SR  školy | Počet podporených občianskych združení v oblasti športu  Počet zapojených detí a dospelých | | Hodnotenie plnenia kritérií výzvy MŠVVaŠ SR | | 2020 | % zapojených detí a dospelých do pohybových aktivít prostredníctvom vyhlásenej výzvy |