



uživajmo v zdravju  
S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



REPUBLIKA SLOVENIJA  
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ  
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

Sporočilo za medije

## Projekt »Uživajmo v zdravju« ZA ZMANJŠANJE DEBELOSTI OTROK IN MLADOSTNIKOV

Ljubljana, 7. september 2016 – Nezadostna telesna dejavnost, nezdravo oziroma neprimerno prehranjevanje in prekomerna telesna teža ter debelost predstavljajo enega od najpomembnejših javnozdravstvenih problemov v Sloveniji. Opažamo prekomeren vnos maščob, nezadostno uživanje sadja in predvsem zelenjave ter vse večji problem čezmerne hranjenosti in debelosti tako pri odrasli populaciji kot pri otrocih. Debelost prinaša velika zdravstvena tveganja in bistveno zmanjšuje kakovost življenja, pri otrocih lahko vpliva tudi na učno uspešnost in gibalno učinkovitost. Podatki iz 2015 na primeru 11-letnih otrok so pokazali, da so debeli fantje za več kot tretjino, debela dekleta pa za dobro četrtno manj vzdržljivi od vrstnikov z zdravo telesno maso. Nezadostno uživanje zelenjave ter prekomerno uživanje soli in sladkorja v Sloveniji zaznavamo že pri predšolski populaciji, še bolj pa se nezdravo prehranjevanje pojavi pri šolarjih in se stopnjuje v času adolescence, predvsem zaradi vse večje dostopnosti do cenovno ugodnih, nekakovostnih živil z neugodno prehransko sestavo ter trženja izdelkov, ki so v nasprotju s priporočili, kar problem le še pogloblja. Zato je kot odgovor na potrebe nastal projekt [»Uživajmo v zdravju«](http://www.uzivajmovzdravju.si).

### O projektu »Uživajmo v zdravju«

Projekt z naslovom **Celostni inovativni model za zagotavljanje zdravega življenjskega sloga, s poudarkom na prehranjevanju, gibanju, preprečevanju in obravnavi debelosti pri otrocih, mladostnikih ter odraslih in zmanjševanju neenakosti v zdravju** oziroma s krajšim naslovom **»UŽIVAJMO V ZDRAVJU«** poteka pod vodstvom Zavoda Republike Slovenije za šolstvo, kot ključni partnerji pa v projektu sodelujejo Nacionalni inštitut za javno zdravje, Univerza v Ljubljani (Pedagoška fakulteta in Fakulteta za šport), Institut Jožef Stefan, Fakulteta za zdravstvene vede Univerze v Mariboru in Fakulteta za zdravstvo Jesenice. Projekt, ki je financiran iz programa Norveškega finančnega mehanizma, traja do 31. decembra 2016. Spletna stran projekta, kjer so objavljene dosedanje aktivnosti in izdelki, je [www.uzivajmovzdravju.si](http://www.uzivajmovzdravju.si).

Slovenija je ena izmed redkih evropskih držav, ki ima urejen in organiziran sistem šolske prehrane, ki ponuja možnost kakovostne prehrane za otroke in mladostnike. *»Vsak dan se v vzgojno-izobraževalnih zavodih v povprečju pripravi več kot 630.000 obrokov, kar je prek 3 milijone šolskih obrokov na teden oziroma preko 100 milijonov obrokov v posameznem šolskem letu. Vzgojno-izobraževalni zavodi pripravljajo obroke hrane na osnovi veljavnih strokovnih priporočil, vendar pa ugotavljamo, da imajo otroci in mladostniki slabe prehranjevalne navade,«* je povedala **Irena Simčič, vodja projekta »Uživajmo v zdravju« z Zavoda Republike Slovenije za šolstvo**. Prav tako je poudarila, da *»je pri prehrani otrok in mladostnikov potrebno posebno pozornost namenjati različnim vidikom (vzgojnemu, zdravstvenemu,*

nosilec projekta



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



Institut  
"Jožef Stefan"  
Ljubljana, Slovenija



Fakulteta za zdravstvo  
Jesenice





uživajmo v zdravju

S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



REPUBLIKA SLOVENIJA  
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ  
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

ekonomskemu, socialnemu ...). Za izboljšanje prehranjevalnih navad je posebej pomemben vzgojni vidik, ki ga lahko uresničujemo z različnimi vzgojno-izobraževalnimi dejavnostmi, ki so podprte z ustreznimi didaktično metodičnimi pristopi in gradivi. To je tudi ena izmed pomembnih dejavnosti projekta, v okviru katerega so nastala in še nastajajo gradiva za obravnavo prehranskih vsebin z namenom izboljšanja znanja in veščin na področju prehrane in prehranjevalnih navad. Tudi skrbno pripravljene obroki ne zadostijo potrebam, če jih otroci odklanjajo. Zato želimo v okviru projekta »Uživajmo v zdravju« v sklopu inovativnih modelov ugotoviti, ali dodatne dejavnosti na področju zdravega prehranjevanja pripomorejo k izboljšanju prehranskih navad.«

Vodja projekta »[Uživajmo v zdravju](#)« **Irena Simčič z Zavoda Republike Slovenije za šolstvo** je še dodala, da ima Slovenija vzorno vzpostavljeno športno vzgojo v obveznem kurikulumu in sistem sistematičnih preventivnih pregledov, odstotek debelih in prekomerno hranjenih otrok in mladostnikov pa je kljub temu velik: »Opazni so manjši pozitivni premiki, še vedno pa ostaja na področju prehranjevanja in telesne dejavnosti otrok in mladostnikov še veliko priložnosti za izboljšanje stanja. S tem namenom je Zavod Republike Slovenije za šolstvo skupaj s partnerji pripravil projekt »Uživajmo v zdravju« in se prijavil na javni razpis Programa Norveškega finančnega mehanizma – za področje Pobude za javno zdravje. Projekt »Uživajmo v zdravju« je torej nastal kot odziv na potrebe iz prakse.«

Projekt »Uživajmo v zdravju« kot dodano vrednost uvaja in pilotira različne inovativne modele in pristope k obravnavani problematiki. V okviru dejavnosti projekta je vključenih 48 vzgojno-izobraževalnih zavodov iz statističnih regij v Sloveniji, in sicer več kot 500 učiteljev, vzgojiteljev in drugih strokovnih delavcev s področja šolstva, ki intenzivno uvajajo inovativne pristope v šolskih okoljih za več kot 10.000 otrok in mladostnikov. V 29 vzgojno-izobraževalnih zavodih se npr. testira model, ki daje poudarek vzgojno-izobraževalnim dejavnostim, v drugih 19 vzgojno-izobraževalnih zavodih pa se testira inovativni model skupnostnega pristopa, tj. uvajanje nove strukture v lokalna okolja, kjer delujejo t. i. preventivni timi, sestavljeni iz strokovnjakov iz vzgojno-izobraževalnih zavodov ter pripadajočega zdravstvenega doma in občine. Organizacije delujejo po principu skupnostnega pristopa, kar pomeni, da se medsebojno povezujejo, zbirajo in spremljajo podatke, obenem pa se morajo s svojimi aktivnostmi odzivati in prilagajati potrebam in posebnostim v lokalnem okolju.

**Irena Simčič z Zavoda Republike Slovenije za šolstvo** je še povedala, da bo evalvacija ob zaključku projekta pokazala, kateri izmed pilotiranih modelov so se izkazali kot najučinkovitejši.

»Tako v Sloveniji kot v svetovnem merilu iščemo učinkovite rešitve, ob tem pa se zavedamo, da smo pri soočanju s to javnozdravstveno problematiko uspešni le, če se različni sektorji med seboj povezujemo in usklajeno ukrepamo v dobrobit posameznika in družbe. Otrok, mladostnik in njegova družina, ki se sooča s prekomerno telesno težo in debelostjo, potrebuje v okolju, kjer živi, se šola in dela, podporo s strani vseh ustanov, ki jih obiskuje. V lokalnem okolju imajo tako izjemen pomen vrtci, šole, zdravstveni domovi in širša lokalna skupnost, občine, nevladne organizacije in drugi,« je povedal **Rok Poličnik z Nacionalnega inštituta za javno zdravje**.

nosilec projekta



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za šport



Institut  
"Jožef Stefan"  
Ljubljana, Slovenija

Univerza v Ljubljani  
Pedagoška fakulteta



Fakulteta za zdravstvo  
Jesenica



Univerza v Mariboru  
Fakulteta za zdravstvene vede



## uživajmo v zdravju

S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



REPUBLIKA SLOVENIJA  
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ  
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

»V interdisciplinarnih strokovnih timih je v času pilotnega testiranja vključenih 257 strokovnjakov iz 12 zdravstvenih domov, 19 vzgojno-izobraževalnih zavodov, 15 občin in vseh 9 območnih enot Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Vsi delujejo po enotnih navodilih, njihov ključni cilj pa je usmerjati otroke in njihove družine v dodatne aktivnosti na področju zdravega življenjskega sloga, torej zdrave prehrane in telesne dejavnosti, oziroma zagotoviti na tem področju celostno zdravstveno obravnavo otroku ter njegovi družini,« je poudaril **Rok Poličnik z Nacionalnega inštituta za javno zdravje** in dodal: »V sklopu projekta smo aktivno delovali tudi na prenovi obstoječe delavnice hujšanja odraslih, ki se izvaja na primarni zdravstveni ravni v zdravstvenih domovih že več kot 10 let. Delavnica je bila v tem času nadgrajena in pilotno testirana z vidika izvedljivosti in učinkovitosti v 13 zdravstvenih domovih, v okviru katerih sodeluje 50 izvajalcev in 175 udeležencev.«

### Cilj in pomen skupnostnega pristopa v projektu »Uživajmo v zdravju«

Skupnostni pristop je usmerjen k posamezniku, njegov namen pa je zagotoviti enakovredno partnerstvo in soodločanje med različnimi deležniki v lokalnem okolju, kjer vsak izmed njih prispeva skladno s svojimi pristojnostmi. Taki pristopi so lahko bolj podporni posamezniku, saj so v lokalnem okolju med ljudmi boljše socialne povezave, poznanstva, prebivalci v lokalnem okolju pa lahko zaradi svojih potreb bolj učinkovito in usklajeno vplivajo na lokalno politiko. Sodelovanje različnih deležnikov v lokalnem okolju lahko neposredno pozitivno vpliva tudi na ranljive skupine ljudi. V okviru projekta so partnerji zasnovali tudi inovativne modele oziroma pristope, na podlagi katerih lokalne ustanove delujejo, obravnavajo skupine ljudi in posameznike s čezmerno težo ter jim zagotavljajo ustrezno podporo.

### Debelost med slovenskimi šolarji se vendarle zmanjšuje

Podatki analize telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol (SLOfit) kažejo, da se je trend naraščanja debelosti med slovensko mladino ustavil in se je število debelih začelo zmanjševati. »Od leta 1993 do leta 2010 se je delež debelih osnovnošolcev povečal za 4,2 odstotni točki, kar pomeni za 112 %, delež čezmerno hranjenih pa za 5,9 odstotnih točk oziroma za 44 %. Delež gibalno neučinkovitih otrok je naraščal do šolskega leta 2010/2011 in se je od šolskega leta 1992/1993 povišal za 4,8 odstotne točke oziroma 54 %. Od šolskega leta 2010/2011 do šolskega leta 2014/2015 pa smo bili priča ugodnemu trendu, saj je delež teh otrok v populaciji upadel za 1,9 odstotne točke oziroma za 16 %,« je povedal **prof. dr. Gregor Jurak s Fakultete za šport** in dodal: »V šolskem letu 2010/2011 je bil v tretjino slovenskih šol vpeljan program Zdrav življenjski slog, ki je vključenim otrokom zagotavljal eno do dve uri dodatne športne dejavnosti v šoli na teden. Na podlagi podatkov smo ugotovili, da je od leta 2011 do 2015 tudi zaradi uvedbe tega programa delež debelih osnovnošolskih otrok upadel za 0,7 odstotnih točk oziroma za skoraj 11 odstotkov, delež preddebelih pa za 1,4 odstotne točke oziroma za skoraj 8 odstotkov«. Z ustreznimi intervencijami v šolskem sistemu lahko torej bistveno pripomoremo k izboljšanju javnega zdravja.

### Z boljšimi prehranskimi navadami do boljšega zdravja

Raziskave evropskih držav kažejo na številne prehranske probleme, med katerimi so zagotovo najbolj izpostavljeni prekomeren vnos sladkorja in slabih maščob, nezadostno uživanje sadja in zelenjave ter vse

nosilec projekta



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



Institut  
"Jožef Stefan"  
Ljubljana, Slovenija



Fakulteta za zdravstvo  
Jesenica







## uživajmo v zdravju

S PREHRANO IN TELESNO DEJAVNOSTJO



REPUBLIKA SLOVENIJA  
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ  
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

večji problem prekomerne hranjenosti in debelosti, ki je izražena pri vseh skupinah prebivalcev. »Podobno ugotavljamo v Sloveniji, kjer najmanj odstopanj od priporočil zaznavamo pri predšolski populaciji, čeprav se že v tem obdobju prvič opazi zaskrbljujoče odstopanje od priporočil. Bolj nezdravo prehranjevanje se pojavi pri šolarjih in se stopnjuje v času adolescence, predvsem zaradi vse večje dostopnosti do cenovno ugodnih, nekvalitetnih živil z neugodno prehransko sestavo in trženja izdelkov, ki so pretežno v nasprotju s priporočili, kar problem le še pogloblja,« je povedal **dr. Matej Gregorič z Nacionalnega inštituta za javno zdravje**, ki ugotavlja, da »se šolarji prehranjujejo neredno, zlasti pogosto opuščajo zajtrk in izbirajo pretežno nezdrava živila. Uživajo premalo zelenjave, polnozrnatih izbir in priporočenih mlečnih izdelkov, prepogosto pa zamenjujejo obroke s sladkimi in slanimi prigrizki, sladkimi deserti ter pretirano uživajo mesne izdelke ter zlasti sladke pijače, ki predstavljajo skoraj polovico vseh zaužitih sladkorjev.« Kaže pa raziskava Z zdravjem povezana vedenja v šolskem okolju (HBSC, 2002–2014) tudi nekatere ugodne trende, in sicer se je v opazovanem obdobju zvišal delež šolarjev, ki med šolskim tednom redno zajtrkujejo (z 39 % na 45,1 %), znižal se je delež teh, ki dnevno pijejo sladkane pijače (z 39,6 % na 24,3 %), zvišal pa se je tudi delež mlajših šolarjev, predvsem fantov, ki redno uživajo zelenjavo (z 24,6 % na 31,9 %). Ne glede na to je v prehrani šolarjev še vedno preveč sladkorjev, še zlasti v obliki pijač (16,5 % energijskega vnosa, namesto največ 10 %), preveč nasičenih in premalo večkrat nenasičenih maščob (neustrezna sestava maščob) in preveč uživanja soli (10,4 g/dan namesto največ 5 g/dan). V prehrani primanjkujejo tudi številni za rast in razvoj pomembni vitamini in minerali. Zaradi izbirčnosti in posledično neuravnotežene prehrane, ko je tudi energijski vnos večji od porabe, se tako že pri otrocih kažejo določeni dejavniki za razvoj metabolnega sindroma (motena presnova sladkorja, dislipidemija, hiperholesterolemija, debelost, hipertenzija), po drugi strani pa tudi različne oblike podhranjenosti zaradi pomanjkanja določenih hranil v prehrani.

\*\*\*

### Dodatne informacije:

#### Zavod Republike Slovenije za šolstvo

##### Služba za odnose z javnostmi

Poljanska cesta 28, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 300 51 50

[nadja.malovrh@zrss.si](mailto:nadja.malovrh@zrss.si)

#### Nacionalni inštitut za javno zdravje

##### Služba za komuniciranje

Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 2441 494

[pr@nijz.si](mailto:pr@nijz.si)

[www.nijz.si](http://www.nijz.si)

[Podatkovni portal NIJZ](#)



nosilec projekta



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

projektni partnerji

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za šport



Institut  
"Jožef Stefan"  
Ljubljana, Slovenija

Univerza v Ljubljani  
Pedagoška fakulteta



Fakulteta za zdravstvo  
Jesenica



Univerza v Mariboru  
Fakulteta za zdravstvene vede

