**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 dospievania 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 vplývajú 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.

*Vypracoval Odbor podpory zdravia a výchovy ku zdraviu v spolupráci s Odborom komunikácie ÚVZ SR*