Svetový deň obezity 2023:
Celoslovenská výtvarná súťaž pre základné školy

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky v spolupráci s regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva a Skutočne zdravou školou o.z. vyhlasuje celoslovenskú súťaž pre triedy základných škôl pri príležitosti Svetového dňa obezity.

Milé žiačky, žiaci a pedagógovia základných škôl, zapojte sa do výtvarnej súťaže, ktorá súvisí so Svetovým dňom obezity, ktorý každoročne pripadá na 4. marec.

V našom každodennom živote je dôležité robiť také rozhodnutia, ktoré nám pomáhajú predchádzať obezite - obezita je totiž ochorenie, ktoré prináša veľa zdravotných komplikácii a naše telo ňou trpí. Zdravšie rozhodnutia sú častokrát jednoduché a účinné. Počas dňa jedzte čo najviac zeleniny a hýbte sa. Kvalitne sa vyspite a neseďte dlho pred televízorom, mobilom či počítačom.

Budeme sa tešiť, ak sa zapojíte do výtvarnej súťaže a ukážete nám, ako sa pozeráte na zdravý jedálniček a život práve vy. Ak žijete zdravo už ako školáci, je to dobrý začiatok, pretože si zdravý životný štýl ľahšie udržíte aj ako dospelý.

Pravidlá súťaže:

Súťažia medzi sebou triedy základných škôl z celého Slovenska, nie jednotlivci. Znamená to, že so spolužiakmi z vašej triedy urobíte spoločnými silami iba jedno súťažné dielo. Snažte sa zároveň pri tvorbe držať témy, ktorá je určená zvlášť pre 1. stupeň a zvlášť pre 2. stupeň základných škôl.

Téma súťaže pre 1. stupeň ZŠ: Ako trieda zaujímavo spracujte tému zdravej desiaty. Zamerajte sa na to, čo je vhodné jesť na desiatu každý deň a naopak aj na to, čo by bolo dobré zo svojej desiaty vynechať. Túto tému stvárnite na výkres.

Téma súťaže pre 2. stupeň ZŠ: Ako trieda vymyslite originálnu aktivitu (činnosť), ktorú môžu ľudia jednoducho zaradiť do svojho bežného dňa a vďaka tomu znižovať riziko vzniku obezity. Túto aktivitu nápadito stvárnite na výkrese. Inšpirovať sa môžete napríklad týmito faktormi: https://www.uvzsr.sk/docs/info/tb/03032022/5_faktory_vplyvajuce_na_obezitu.pdf.

Prosíme, aby ste používali výkres rozmeru A2 alebo A3, na jednu triedu vždy pripadá iba jeden výkres. Ide o výtvarnú súťaž, preto by vaše dielo malo byť prevažne kreslené/maľované, poprípade môžete využiť iné výtvarné techniky (koláž obrázkov, strihanie, lepenie atď.). Písaný text používajte čo najmenej, iba ak je to nutné. Triedy na 2. stupni zároveň môžu navrhnúť miesto vo svojom okolí, kde sa dá ich navrhnutá aktivita realizovať, prípadne koľko času taká aktivita zaberie.

Termín odovzdávania výtvarných projektov je 24. marec 2023, do tohto dňa je potrebné svoj projekt vytvoriť, v dostatočnej kvalite odfotiť a zaslať elektronicky z verejne prístupnej mailovej adresy školy na adresu určenú vašim regionálnym úradom.

Súťaž bude prebiehať v troch kolách.

1. kolo: Prvé je kolo regionálne, kde regionálne úrady verejného zdravotníctva vyberú 36 víťazov za celé Slovensko. Víťazi postúpia do krajského kola. (Predpokladaný termín hodnotenia regionálneho kola: 27.-28.3.2023)

2. kolo: V druhom krajskom kole spoznáme 8 víťazov, ktorí postúpia do celoslovenského tretieho kola. (Predpokladaný termín hodnotenia krajského kola: 30.3.-31.3.2023)

3. kolo: V celoslovenskom kole sa určí úplný víťaz súťaže, ktorý získa ako cenu praktický workshop z programu Skutočne zdravá škola, tému zaujímavého semináru si v triede budete môcť vybrať sami z tejto ponuky: https://skutocnezdravaskola.sk/pre-ziakov. (Predpokladaný termín hodnotenia celoslovenského kola: 3.-5.4.2023)

Šancu vyhrať celoslovenskú súťaž majú iba tie výtvarné projekty, ktoré dodržia pravidlá súťaže a budú sa týkať stanovenej témy a budú mať originálnu myšlienku či pútavé spravovanie.

O tom, či ste so svojou triedou postúpili do ďalšieho kola, vás budeme informovať. Víťazné projekty radi zverejníme na stránkach Úradu verejného zdravotníctva SR aj webovej stránke Skutočne zdravej školy.

Podrobné pravidlá súťaže nájdete tu, jej priebeh a kontaktnú adresu na zasielanie projektov si môžete overiť na webovej stránke vášho regionálneho úradu verejného zdravotníctva.

Úrad verejného zdravotníctva a regionálne úrady verejného zdravotníctva

AKO PREDCHÁDZAŤ DETSKEJ OBEZITE

ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Aspoň päť jedál denne

Deti by mali jesť pravidelne počas dňa. Chýbať by každý deň nemali raňajky, desiata, obed, olovrant či večera.

Stravovanie s rodinou

Odporúčame aspoň päť spoločných rodinných jedál v týždni, pričom je potrebné dbať na zásady zdravej výživy. Pri vhodnom príklade rodičov si dieťa buduje správne stravovacie návyky. Dbajte, aby stravovanie detí bolo pestré a zahŕňalo všetky potrebné živiny.

Zdravé maškrty

Minimalizujte energeticky bohaté maškrty s vysokým obsahom nasýtených tukov a pridaných cukrov. Vhodnejšie sú ovocie a zelenina, maškrty s vysokým obsahom kakaa alebo cereálne keksíky.

Vhodný pitný režim

Dbajte na pitný režim, avšak vyhýbajte sa sladeným nápojom. Povzbuďte svoje dieťa, aby pilo najmä čistú vodu alebo nesladený čaj.

Stredomorská strava

Dododržiavanie zásad stredomorskej stravy môže pomôcť udržať si zdravú telesnú hmotnosť. Ide o najúčinnejšiu formu stravy z hľadiska prevencie chorôb súvisiacich s obezitou. Vyznačuje sa vysokým príjmom zeleniny, ovocia, orechov, obilnín, celozrnných výrobkov a olivového oleja, miernej konzumácie rýb, hydiny a nižšieho príjmu červeného mäsa.

Cvičenie

Cvičte alebo športujte s deťmi aspoň 60 minút denne. Veďte deti k aktívnemu životnému štýlu, snažte sa obmedziť čas, ktorý trávia pred obrazovkou (a to aj počas jedla).

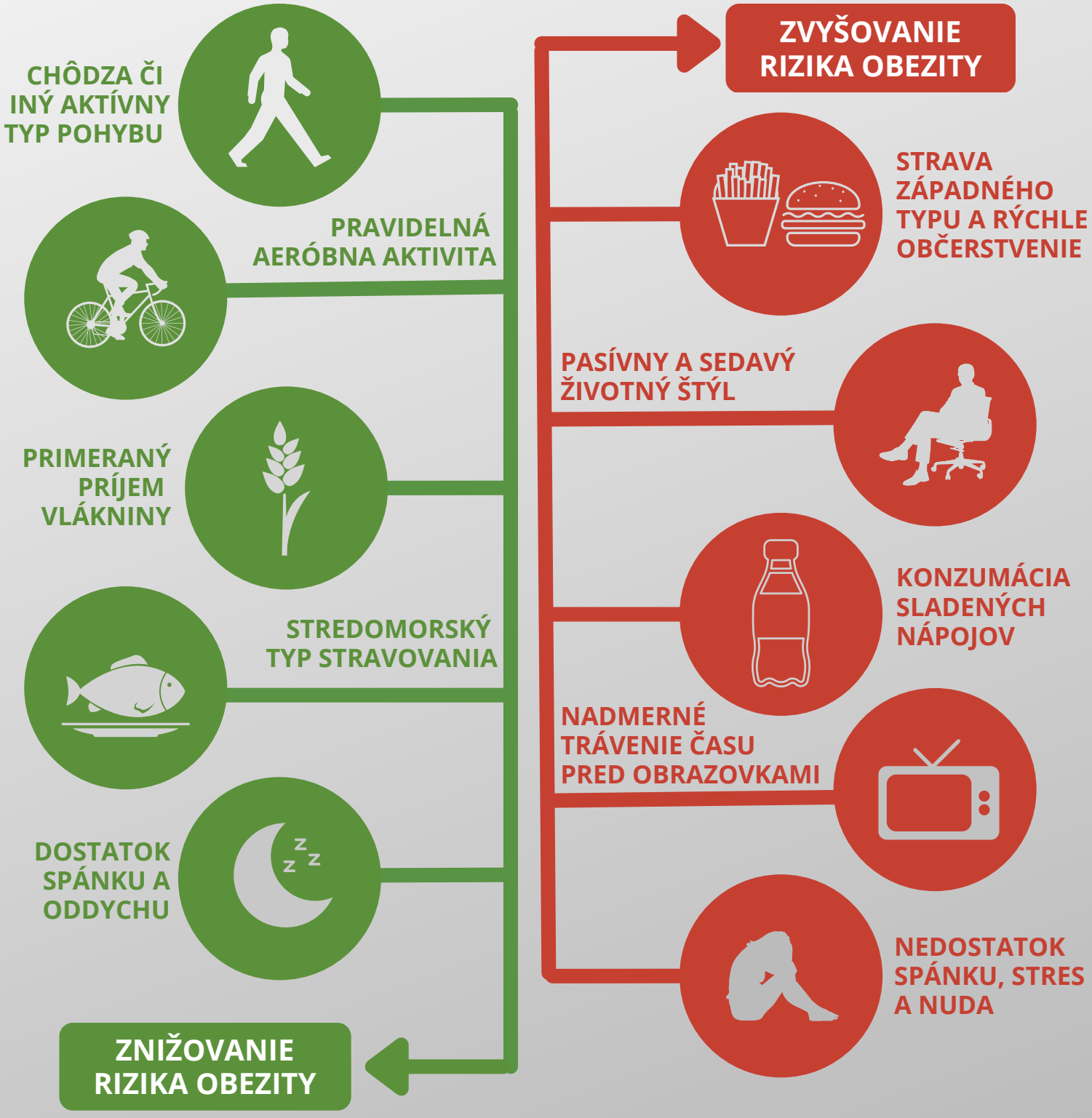
ZDROJ: ESPGHAN, ECOG, WHO, ÚVZ SR

FAKTORY VPLÝVAJÚCE NA RIZIKO VZNIKU OBEZITY

ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Medzi významné rizikové faktory vzniku obezity patria napríklad nedostatočná fyzická aktivita, sedavý spôsob života, nesprávne, nezdravé a nepravidelné stravovanie, nedostatočný spánok či stres.

Pri znižovaní nadbytočnej hmotnosti je vhodné začať práve úpravou životosprávy.



ZDROJ: World Cancer Research Fund, ÚVZ SR

KORENE OBEZITY SIAHAJÚ HLBOKO

ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Obezita môže mať rozličné príčiny a preto neexistuje jeden univerzálny návod na jej riešenie. Až keď pochopíme komplexné korene obezity, dokážeme podniknúť také kroky, ktoré fungujú pre našu populáciu, naše komunity a naše telá.

Pomenujme hlavné príčiny obezity a spoločnými silami ju vykoreňme.

1 BIOLÓGIA

Ľudské telo má zabudovaný mechanizmus na ochranu pred vyhladovaním - udržať si zníženú hmotnosť preň môže byť náročné

2 STRAVA

Takzvané „ultra-spracované“ potraviny, ktoré sa objavujú na celom svete, prispievajú k rýchlemu nárastu obezity

3 GENETIKA

Odhaduje sa, že pravdepodobnosť rozvoja obezity u jednotlivcov ovplyvňujú gény na 40 - 70 %

4 DOSTUPNOSŤ STAROSTLIVOSTI

Bez prístupu k vyškoleným zdravotníkom väčšina ľudí trpiacich obezitou nedosiahne a dlhodobo si neudrží cieľovú hmotnosť

5 ŽIVOTNÉ UDALOSTI

Prenatálny vývoj, raná dospelosť, tehotenstvo, ochorenia, zranenia a užívané lieky môžu vplývať na nárast hmotnosti

6 MARKETING

Existuje komplexný vzťah medzi potravinovými systémami a zdravím, pričom marketing produktov má potvrdenú súvislosť s obezitou

7 DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Nárast telesnej hmotnosti môže súvisieť s niektorými prejavmi duševných porúch alebo s nastavenou liečbou

8 SPÁNOK

Nedostatok spánku, ako aj zvýšený stres narúšajú hladiny hormónov ovplyvňujúcich hmotnosť

9 STIGMA

Významný dopad na ľudí s obezitou majú aj diskriminácia a stigma, ktorej musia čeliť

ZDROJ: worldobesityday.com, ÚVZ SR (2023)

CHÔDZA JE ZÁKLADOM POHYBU

Chôdza je prirodzený, bezplatný a účinný spôsob, ako žiť aktívnejšie a zdravšie.

Pravidelné svižné prechádzky môžu pomôcť:

- zlepšiť činnosť srdca a pľúc
- posilniť svalstvo
- udržiavať si hmotnosť
- zlepšiť kvalitu spánku
- zvýšiť odolnosť kostí
- zvýšiť výdrž
- odbúrať stres
- zlepšiť náladu
- zvýšiť kreativitu
- nabiť energiou

30

MINÚT DENNE

ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

Zdroj: NHS, betterhealth.vic.gov.au, ÚVZ SR 2023