

V Sloveniji že uspešno izvajamo številne ukrepe za izboljšanje prehranjevanja in spodbujanje redne telesne dejavnosti. V naslednjem obdobju jih bomo nadgradili še z ukrepi za:

- zagotavljanje varne in zdrave hrane s poudarkom na lokalni trajnostni oskrbi in samooskrbi;
- spodbujanje ponudbe zdravih koristnih živil v sodelovanju z industrijo in trgovino (zmanjševanje vsebnosti sladkorja, soli in maščob v živilih);
- spodbujanje ponudbe zdrave hrane v gostinstvu in turizmu ter aktivnega turizma;
- izboljšanje organizirane in subvencionirane prehrane otrok, mladostnikov ter študentov;
- promocijo zdravja v povezavi s prehrano in telesno dejavnostjo na delovnem mestu;

- zagotavljanje dostopnosti zdravju koristnih izbir za socialno ogrožene in ranljive skupine;
- večjo razpoložljivost in cenovno dostopnost kakovostnih športno-rekreacijskih programov za različne starostne skupine tako v lokalnem okolju kot tudi v okviru vzgoje in izobraževanja;
- spodbujanje aktivnega transporta kot oblike telesne dejavnosti za zdravje;
- izboljšanje pogojev za rekreacijo v lokalnem in naravnem okolju;
- ozaveščanje potrošnikov s primernim označevanjem, predstavljanjem in trženjem zdravju koristnih živil ter omejevanjem trženja zdravju nekoristnih živil otrokom;
- nadgradnjo preventivnih programov za zgodnje odkrivanje in zdravljenje prebivalcev, ki se neustrezno prehranjujejo, so telesno neaktivni, imajo nezdrav življenjski slog ali motnje hranjenja, ter njihovo vključevanje v individualizirane intervencijske programe in promocijske programe v zdravstvenem sistemu;
- izvajanje sistemskega presejanja, prehranske obravnave ter spodbujanja telesne dejavnosti za podporo zdravljenja;
- zagotavljanje primerne institucionalne prehrane in telesne dejavnosti bolnikom in starejšim odraslim, ki je prilagojena njihovim specifičnim potrebam;
- izobraževanje, usposabljanje in raziskovanje na področju prehrane in telesne dejavnosti za zdravje;
- boljše informiranje in ozaveščanje širše javnosti in deležnikov nacionalnega programa.



DÓBER TEK Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, ki ga koordinira Ministrstvo za zdravje in ga je julija 2015 potrdil Državni zbor, je odziv države na porast debelosti in kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni in različne vrste raka.

POTREBNO JE POVEZANO DELOVANJE NA RAZLIČNIH RAVNEH

Nacionalni program temelji na dejavni vključitvi številnih partnerjev.

Oblikovanje razmer, ki bodo posamezniku omogočile zdrave prehranske izbire in pri njem spodbudile željo po telesni dejavnosti, je mogoče le z medsektorskim pristopom, s povezanim in celostnim delovanjem različnih področij – zdravstva, kmetijstva, vzgoje in izobraževanja, športa, gospodarstva, turizma, okolja – in s sodelovanjem strokovne javnosti, nevladnega in zasebnega sektorja (živiškopredelovalne industrije, trgovine, gostinstva) ter lokalnih skupnosti.



DEBELOST – KLJUČNI PROBLEM SODOBNEGA NAČINA ŽIVLJENJA

Slovenija sodi v skupino držav, kjer se je število debelih ljudi v zadnjih tridesetih letih podvojilo. Večjo telesno maso od priporočene ima več kot dve tretjini moških in slaba polovica žensk. Porast debelosti v zadnjih treh desetletjih opažamo tudi pri otrocih in mladostnikih. V primerjavi z drugimi državami EU je bil trend naraščanja debelosti pri nas izrazitejši. **Opogumija pa nas dejstvo, da je od leta 2011 delež otrok in mladostnikov s čezmerno telesno maso nekoliko upadel** in dosega evropsko povprečje, vendar stanje še zdaleč ni zadovoljivo. Kar petina deklet in četrtina fantov ima telesno maso večjo od priporočene, to pa so razmere, ki terjajo odločno ukrepanje.

STRATEŠKI CILJI ZA DESELETNO OBDOBJE

DOJENJE

Povečati delež **izključno dojenih otrok ob 6. mesecu** starosti na **20 %**.

Povečati **delež dojenih otrok** ob ustrezni dopolnilni prehrani **ob 12. mesecu** starosti na **40 %**.

ZAJTRKOVANJE

Povečati delež prebivalcev, ki vsak dan zajtrkujejo, za **10 %**.

UŽIVANJE ZELENUJAVE

Povečati delež prebivalcev, ki uživajo **zelenjavo** najmanj enkrat na dan, za **10 %** in zmanjšati razliko med spoloma.

UŽIVANJE SADJA

Povečati delež prebivalcev, ki uživajo **sadje** najmanj enkrat na dan, za **5 %** in zmanjšati razliko med spoloma.

TELESNA DEJAVNOST

Povečati delež prebivalcev, ki so telesno aktivni, za **10 %**.

TELESNA MASA

Zmanjšati delež čezmerno hranjenih in debelih **otrok in mladostnikov za 10 %**.

Zmanjšati delež čezmerno hranjenih in debelih **odraslih za 5 %**.

SLADKOR

Zmanjšati delež prebivalcev, ki pogosto uživajo sladke pijače, sladkarije in slaščice, za **15 %**.

SOL

Zmanjšati vnos soli pri prebivalcih, za **15 %**.

TRANSMAŠČOBE, NASIČENE MAŠČOBE

Zmanjšati vsebnost transmaščob in nasičenih maščob v živilih.

PODHRANJENI, FUNKCIONALNO MANJ ZMOŽNI

Zmanjšati delež podhranjenih in funkcionalno manj zmožnih starejših ljudi ter bolnikov.

VIZIJA: USTVARITI ENAKE MOŽNOSTI ZA ZDRAVJE VSEH PREBIVALCEV

S skupnim sodelovanjem želimo doseči, da bi vsi prebivalci Slovenije razvili dobre prehranjevalne in gibalne navade, imeli dostop do zdravih prehranjevalnih izbir in možnosti za telesno dejavnost, zaradi česar se bo zvišala kakovost življenja in izboljšalo zdravje posameznika ne glede na njegov družbeno-ekonomski status, spol ali starost.



KLJUČNI IZZIVI

- Zmanjšati pojavnost debelosti in kroničnih bolezni, na primer srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni, raka,
- doseči energijsko in hranilno uravnoteženost med presnovnimi potrebami in prehranskim vnosom,
- zmanjšati sedeči način življenja.