

Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025

Veliki živilski seminar, 22. april 2015

Marjeta Recek in Katja Povhe Jemec, Direktorat za javno zdravje,
Ministrstvo za zdravje

nepravilno prehranjevanje in
pomanjkanje telesne dej.



debelost
kronične nenalezljive bolezni
prezgodnje smrti

osnovni razlog za prekomerno težo in debelost je

ENERGIJSKO NERAVNOVESJE



Debelosti – problem celotne EU



SLOVENIJA

- **otroci in mladostniki:** delež čezmerno hranjenih in debelih se je v zadnjih tridesetih letih podvojil, bolj izrazito je bilo to povečanje pri fantih
- **odrasli:** telesna masa večja od priporočene ima malo manj kot polovica žensk in skoraj 70 % moških.



Spremenjen način življenja-prehranjevanje

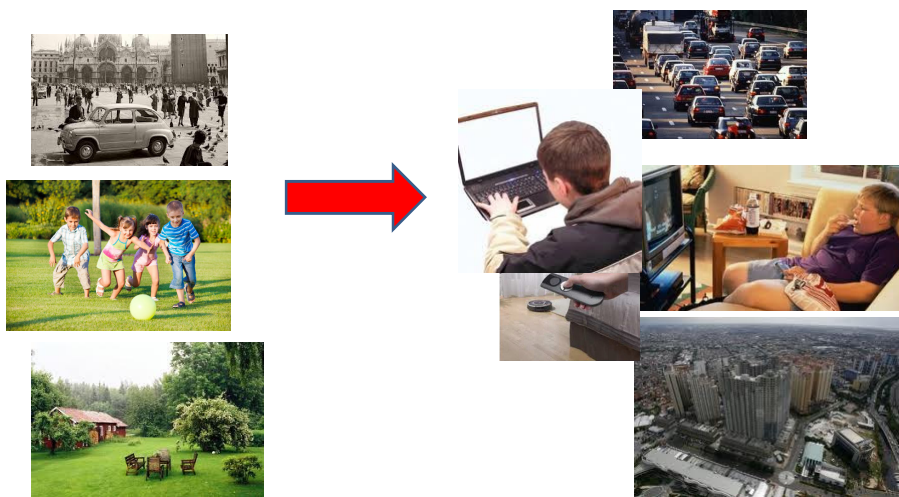
tradicionalen način
prehranjevanja: uporaba
osnovnih živil



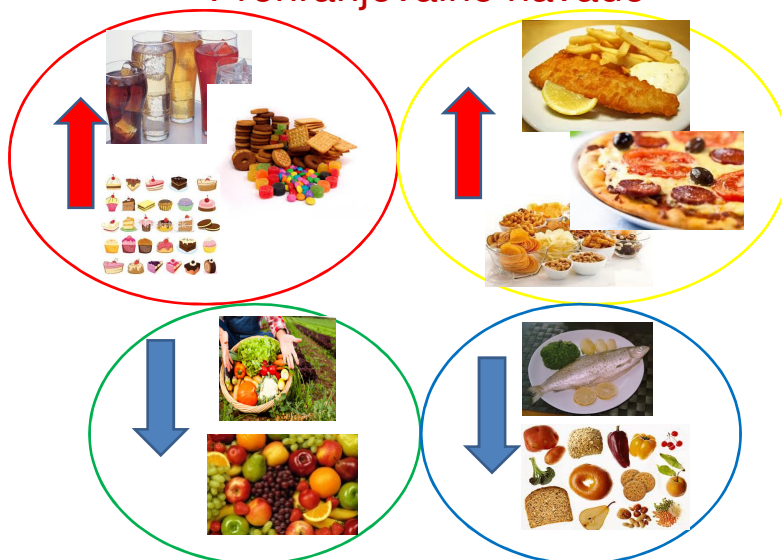
visoko predelana hrana,
hitra hrana, pripravljeni obroki



Spremenjen način življenja-telesna dejavnost

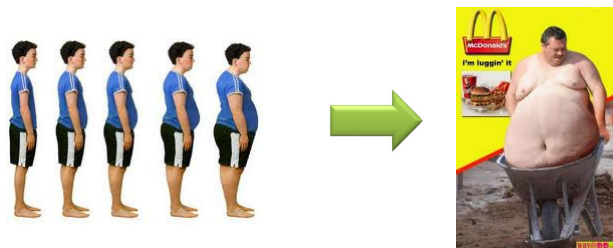


Prehranjevalne navade



Prehranjevalne navade – otroci in mladostniki

čezmerna prehranjenost otrok in mladostnikov -
pogosto napovedni dejavnik v odrasli dobi



negativen vpliv na kakovost življenja in zdravja

predlog Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025

- zaključena javna in medresorska obravnava
- sprejem na vladi (začetek maja) in
v državnem zboru (september 2015)



Z izvajanjem nacionalnega programa želimo

- zmanjšati delež prebivalcev s prekomerno telesno maso in debelih,
- povečati delež prebivalcev, ki so redno telesno dejavni,
- povečati delež dojenih otrok,
- zmanjšati delež podhranjenih in funkcionalno manj zmožnih starejših ter bolnikov,
- povečati uživanje sadja in zelenjave,
- zmanjšati vnos nasičenih maščob, sladkorja in soli,
- zmanjšati vsebnost transmaščob.

POGOJ ZA USPEŠNO IZVAJANJE Resolucije

- dobro medresorsko sodelovanje in povezovanje
- izvajanje različnih podpornih ukrepov ne zgolj v zdravstvu



CILJ:
Izboljšane prehranjevalne navade
in navade gibanja - **ZDRAV IN**
OPOLNOMOČEN POSAMEZNIK

Zdravje nastaja povsod, kjer preživljamo svoj čas.





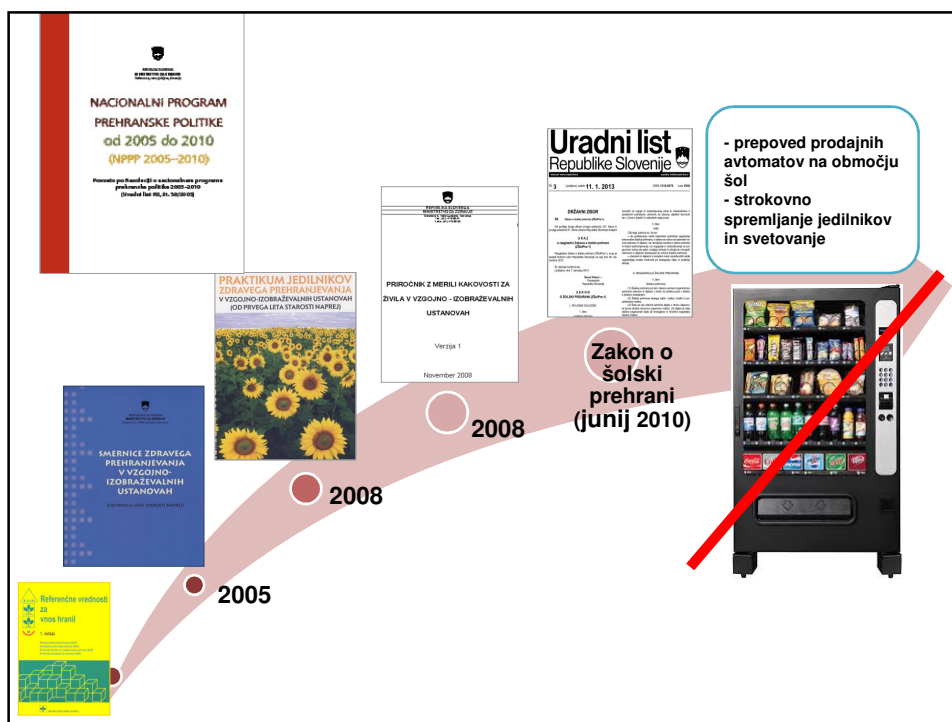
Prednostna področja delovanja

1. ZDRAVO PREHRANJEVANJE V SKLADU S SMERNICAMI IN PRIPOROČILI



- Uveljaviti smernice zdravega prehranjevanja v *vzgojno-izobraževalnih zavodih*.
- Povečati kakovost subvencionirane *študentske* prehrane in zdravo prehranjevanje študentov.
- Izboljšati kakovost prehrane in okrepiti ozaveščenost o zdravem prehranjevanju med *zaposlenimi*.
- Povečati kakovost prehrane za *bolnike in starejše*.





Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu

- prizadevanja za podporo in omogočanje dobrega zdravja in počutja pri vseh zaposlenih (vključno z obvladovanjem psihosocialnih tveganj).
- potrebna dejavna zavezanost:
 - delodajalcev, ki morajo zagotavljati zdrave organizacijske in okoljske razmere- program aktivnosti glede na potrebe zaposlenih
 - zaposlenih, ki naj dejavno sodelujejo v programu promocije zdravja na delovnem mestu.

2. IZBOLJŠANJE PONUDBE ZDRAVJU KORISTNIH IZBIR

- *Povečati ponudbo zdravju koristnih obrokov in jedi pri ponudnikih v gostinstvu in turizmu.*



- *Povečati ponudbo telesne dejavnosti v okviru turistične ponudbe.*
- *Povečati ponudbo zdravju koristnih (preoblikovanih) živilskih izdelkov.*

3. ZAGOTAVLJANJE DOSTOPNOSTI DO ZDRAVJU KORISTNIH IZBIR ZA SOCIALNO-EKONOMSKO OGROŽENE

- *Povečati dostopnost do zdravih izbir.*
- *Ohraniti obstoječe sisteme subvencionirane prehrane.*



4. ZAGOTAVLJANJE VARNE IN ZDRAVE HRANE S POUDARKOIM NA LOKALNI TRAJNOSTNI OSKRBI IN SAMOOSKRBI

- *Povečati stalno ponudbo in povpraševanje po zdravju koristni, lokalno pridelani hrani.*
- *Povečati lokalno trajnostna oskrbo gospodinjstev in proračunskih uporabnikov, ki zagotavljajo zdravo in kakovostno prehrano.*
- *Celovito zagotavljati varnost hrane.*



5. OZNAČEVANJE, PREDSTAVLJANJE IN TRŽENJE ŽIVIL

- *Potrošnikom omogočiti lažjo izbiro zdravju koristnih živil.*
- *Omejiti trženje zdravju nekoristnih živil otrokom (energijsko goste ter hranilno revne hrane in sladkih pijač).*
- *Zmanjšati potvorbe živil in zavajanje potrošnikov.*



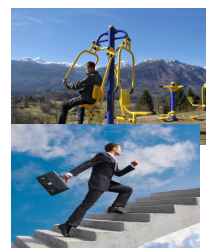
6. TELESNA DEJAVNOST ZA ZDRAVJE V RAZLIČNIH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH TER OKOLJE, KI JO SPODBUJA

- *Izboljšati gibalno zmogljivost otrok in mladine.*
- *Povečati število redno telesno dejavnih otrok, mladostnikov in študentov, odraslih in starejših.*
- *Spodbuditi medgeneracijsko sodelovanje skozi telesno dejavnost.*



6. TELESNA DEJAVNOST ZA ZDRAVJE V RAZLIČNIH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH TER OKOLJE, KI JO SPODBUJA

- *Zagotoviti dostopnosti do površin, namenjenih telesni dejavnosti v lokalnem okolju vsem prebivalcem.*
- *Vključiti aktivni transport v vsakodnevne aktivnosti in prispevati k trajnostni mobilnosti (npr. prihod in odhod v službo, vrtec, šolo).*
- *Zagotoviti pogoje za varen, učinkovit in prijeten aktiven transport.*



7. VLOGA SISTEMA ZDRAVSTVENEGA VARSTVA

Krepitev zdravja in primarna preventiva ter izvajanje preventivnih programov

- *Zdravi začetki (bodoči starši in prehrana dojenčkov).*
- *Vzpostavitev programov za spremljanje, zgodnje odkrivanje ter obravnavo neustreznega prehranjevanja in nezadostne telesne dejavnosti.*
- *Ustvariti pogoje za izvajanje telesne dejavnosti za zdravje ter zagotavljanje zdravih prehranskih izbir.*
- *Prehranska obravnava bolnikov v bolnišnicah.*



8. IZOBRAŽEVANJE IN USPOSABLJANJE TER RAZISKOVANJE



- *Pridobitev sodobnih znanj in konceptov (dodiplomski študij npr. pedagoška, zdravstvena smer).*
- *Dopolnitev izobraževanja in usposabljanja strokovnih delavcev na področju gostinstva in turizma.*
- *Povečati obseg in financiranje raziskovanja.*
- *Zagotoviti redno posodobljena strokovna priporočila, smernice.*

9. OBVEŠČANJE IN OSVEŠČANJE

- *Okrepiti vrednote in povečati obveščenost in znanje prebivalcev o koristih zdrave prehrane in telesne dejavnosti za zdravje.*
- *Zagotoviti verodostojne, strokovne in razumljive informacije s področja prehrane in telesne dejavnosti v vseh življenjskih obdobjih.*



IZBOLJŠANJE PONUDBE ZDRAVJU KORISTNIH IZBIR



Zagotavljanje ponudbe zdravju koristnih živilskih izdelkov v sodelovanju z deležniki v živilsko-predelovalni verigi

- *Povečati ponudbo zdravju koristnih (preoblikovanih) živilskih izdelkov.*

Ukrepi za povečanje ponudbe zdravju koristnih živilskih izdelkov

- preoblikovanje z zniževanjem vsebnosti **sladkorja**, **transmaščob**, **nasičenih maščob** ter **sol**i ob zagotavljanju zadostne preskrbljenosti z jodom,
- prilagajanje **velikosti pakiranja** živilskih izdelkov,
- zakonodajni ukrepi (transmaščobe)

Preoblikovanje živil

- ohraniti funkcionalne karakteristike izdelka (okus, rok trajnosti, konsistenco ipd.),
- pomembna postopnost,
- pristop od primera do primera.

Preoblikovanje živil: EU okvir

- 2007 EU okvir za nacionalne pobude za zniževanje soli:
 - prostovoljno
 - podpira in spodbuja pripravo nacionalnih načrtov
 - skupna vizija, pristop:
 - omogoča primerjavo napredka na nivoju EU
 - koordinirano sporočilo za EU živilsko industrijo

Preoblikovanje živil: EU okvir

- zniževanje soli
 - [EU poročilo: december 2012 \(Survey on Members States' Implementation of the EU Salt Reduction Framework\)](#)



2011 EU okvir za nacionalne pobude za zniževanje določenih hranil: energijska vrednost, celotne vsebnost maščob, nasičene maščobe (aneks 2012), trans maščobe, sladkor, velikost porcij, pogostost uživanja obrokov

Preoblikovanje živil: zniževanje soli v Sloveniji



NACIONALNI AKCIJSKI NAČRT
ZA ZMANJŠEVANJE UŽIVANJA SOLI V PREHRANI
PREBIVALCEV SLOVENIJE
ZA OBDOBJE 2010-2020

Številka: 008/11/2014
Datum: 7.7.2014



1. Ljubljana, avgust 2010

- Nacionalni akcijski načrt za zmanjševanje uživanja soli 2010-2020:
 - večja ozaveščenost prebivalcev
 - sodelovanje z živilsko industrijo in ponudniki hrane
 - usklajeno delovanje zdravstvenih delavcev
- Ciljni izdelki: kruh, mesni izdelki, gotovi obroki

Z NAŠIM NAČINOM PREHRANJEVANJA slovenski državljani kar za 140 % presegamo priporočila o za zdravje varnem uživanju soli.

UŽIVAJTE ŽIVILA Z MANJŠO KOLIČINO SOLI. Pri nakupu živil vedno preberite, koliko soli (natrija) vsebujejo.

Omejite dosojevanje hrane.

KAJ POMENI VELIKO IN KAJ MALO SOLI V ŽIVILIH?

VELIKA količina soli v živilih pomeni, da je v 100 g izdelka več kot 3,5 g soli, oziroma 0,6 g natrija.

MAJHNA količina soli v živilih je manj kot 0,3 g soli/100 g izdelka oziroma 0,2 g natrija/100 g izdelka.

Zgornja meja za zdravje še varne dnevno zaužite količine je **5g** soli, kar vključuje tudi sol, ki je vsebovana v predelanih živilih.

DEKLARACIJE IN NAVEDBE KOLIČINE SOLI

Kar nekaj živil iz ponudbe v malih trgovinah že ima **NAVEDENO VSEBNOST SOLI (NATRIJA)**.

- Običajne oznake za vsebnost soli v živilih:
- miligrami natrija (Na) v 100 gramih živila: mg Na/100 g ali na težo izdelka;
- grammi natrija v 100 gramih živila: g Na/100 g ali na težo izdelka;
- grammi soli (NaCl ali angli. salt) v 100 gramih živila: g NaCl ali salt/100 g ali na težo izdelka

KAKO PRERAČUNAMO VSEBNOST SOLI IZ NAVEDBE O KOLIČINI NATRIJA IN NASPROTNO?

KOLIČINA SOLI = KOLIČINA NATRIJA x 2,5

- Za pretvorbo količine natrija v količino soli v živilu (natrijev klorid) je treba vrednost pomnožiti z 2,5.
- Paziti bodite tudi na enote – miligrami (mg) pomenijo 1.000-krat manjšo enoto kot grami (g).

PRIMERI:

- 5,5 dag mesnega izdelka, ki vsebuje 0,85 g (850 mg) natrija/100 g, zaužijete 1,1 g soli.
- Če izberete manj slano živilo, na primer kosmiče za zajtrk brez dodatkov, ki vsebujejo 0,2 g (200 mg) natrija/100 g, 5,5 dag izdelka zaužijete le 0,1 g soli.



S kosom pice
Človek dobi za ves dan dovolj soli.



S petimi rezinami salame
Človek dobi za ves dan dovolj soli.



Z dvema kosoma kruha
Človek dobi za ves dan dovolj soli.

Zmerno uživajte živila, ki vsebujejo veliko soli, kot so: mesni izdelki, slan kruh in krušni izdelki, predpripravljene jedi in hitra hrana.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Začnite uporabljati naravne začimbe in dišavnice ter se tako izognite čezmernemu soljenju pri pripravi hrane in pri mizi.



ZPS
Zveza potrošnikov Slovenije

Ne dodajajte soli pri mizi kar iz navade. Dokazano je, da se človek v razmeroma kratkem času lahko prilagodi na manj slan okus. Zato že danes dodajte v hrano manj soli.



PODOBNE AKCIJE
UMC PEDAGOGSKA KLINIKA
Ljubljana

Solite manj in izbirajte manj slane izdelke – tako boste ohranili svoje zdravje!

www.nesoli.si



**PREVEČ
SOLI ŠKODI**

Pretirano uživanje soli lahko povzroči zvišanje krvnega tlaka in posledično možgansko kap ter druge bolezni srca in ožilja.



REPUBLICA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Preoblikovanje živil: zniževanje soli v Sloveniji

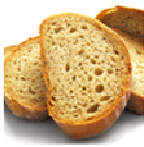
- Rezultati:

Kruh (g NaCl/100 g)

2005-2007 : 1,5

2010 : 1,36

2012: 1,35



Natrij v urinu odraslih (g NaCl/dan)

2007: 12,4

2012: 11,8

Preoblikovanje živil - primeri drugih držav: Danska

- povečanje uživanja polnozrnatih izdelkov med prebivalci
- povečanje ponudbe in dvig ozaveščenosti o vplivu polnozrnatih izdelkov na zdravje
- javno-zasebno partnerstvo
 - komercialni partnerji: mlinarstvo, pekarstvo, testeninarstvo (razpoložljivost, razvoj izdelkov, označevanje izdelkov)
 - zdravje: Danska veterinarska uprava in NVO (kredibilnost, prehranska priporočila, raziskave, znanje)
- rezultat: v 7 letih povečali vnos vlaknin za 100 %, malo pod priporočili



Preoblikovanje živil - primeri drugih držav: Nizozemska

- izboljšanje sestave maščob v živilih: trans maščobe in nasičene maščobe
- stimulacija inovativnosti
- povečanje znanja pri NŽD
- ozaveščanje potrošnikov (kampanja: „zdravo“ cvrtje“)



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Hvala za pozornost!