



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Prehrana in telesna dejavnost za zdravje

Strategija Republike Slovenije 2014-2023

Marjeta Recek

Direktorat za javno zdravje

Sektor za obvladovanje nalezljivih bolezni, hrano in okolje



Veliki jesenski živilski seminar, GZS, Ljubljana 21. 11. 2013



- **Uravnoteženo prehranjevanje in telesna dejavnost sta pomembna za zdravje in dobro počutje**
- **Podatki za Slovenijo kažejo:**
 - porast prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih in mladostnikih,
 - porast tudi pri odraslih,
 - zmanjševanje telesne dejavnosti.

Spremenjen način življenja

tradicionalen način
prehranjevanja: uporaba
osnovnih živil



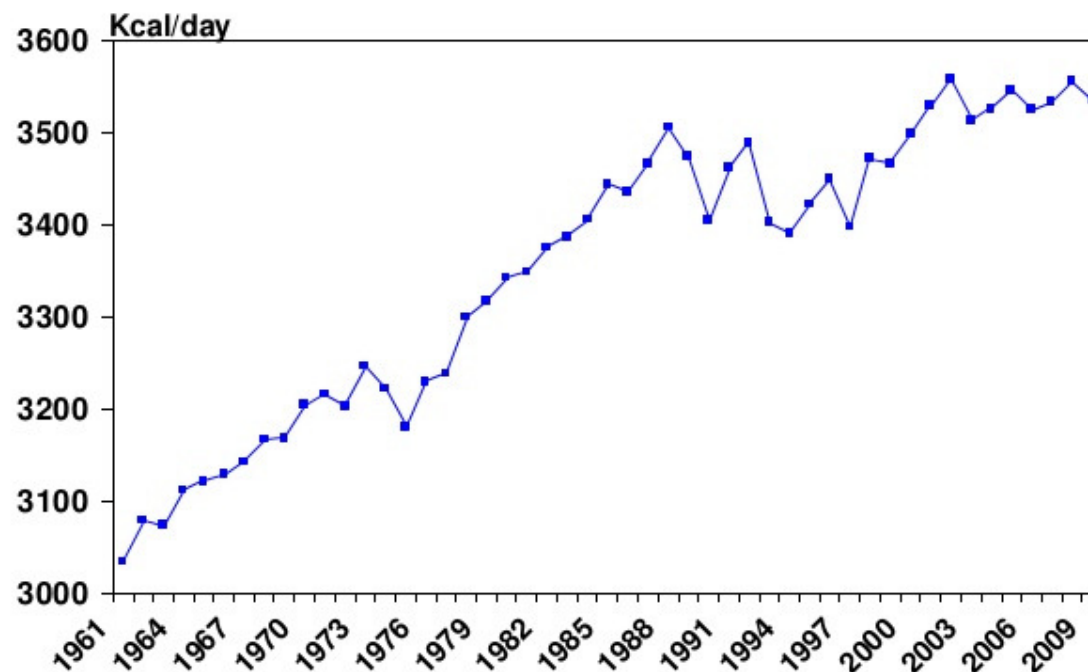
visoko predelana hrana,
hitra hrana, pripravljeni obroki





Preskrba s hrano na prebivalca v kcal/dan v obdobju 1961-2009

Per capita total food supply WESTERN EUROPE: 1961-2009



Source: FAOSTAT

Povzeto po predstavitvi: Carlos A. Monteiro: Specific policies to tackle diet-related NCD in Europe



Porast prodaje visoko predelanih živil, pripravljenih za takojšnje uživanje

Proizvod	Povišanje v 14 letih	kcal
Prigrizki (snaks)	+ 3,1 kg	9.000
Pripravljeni obroki	+ 8,5 kg	21.000
Brezalkoholne sladke pijače	+48 l	20.000
Skupaj		50.000

Povzeto po predstavitvi: Carlos A. Monteiro: Specific policies to tackle diet-related NCD in Europe



- **Visoko predelana hrana:**

- zelo dostopna (relativno poceni),
- zelo priročna (dolga rok uporabnosti, enostavna za uživanje),
- zelo atraktivna (senzorične lastnosti, embalaža).





REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Spremenjen način življenja





- **Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike 2005 – 2010**
- **Nacionalni program spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja 2007 – 2012**
 - Nadaljevanje dobro zastavljenega dela



Ključni dosežki pretekle prehranske strategije

- razvoj **smernic**, ki pomagajo načrtovati zdravo in uravnoteženo prehrano, (sprejem prehranskih smernic in navodil: otroci, dijaki, študentje, delavci, bolniki, starostniki; sprejem prehranskih priporočil za vnos hranil)
- **uspešno medsektorsko povezovanje**: kmetijstvo, šolstvo, družina in socialne zadeve (shema šolskega sadja, zakonodaja na področju prehrane otrok in študentov,...)
- **ozaveščanje prebivalcev o pomenu prehrane za zdravje** (medijske kampanje, sodelovanje z NVO)



Strategija RS 2014-2023: Prehrana in telesna dejavnost za zdravje

- **MZ koordinira pripravo strategije**
- **v letu 2012 odločitev o enotni strategiji: prehrana in telesna dejavnost**
- **pripravljen osnutek : v decembru javna obravnava in medresorsko usklajevanje**



Ključni izzivi nove strategije



skozi celotno življenjsko obdobje spodbujati zdravo prehranjevanje in telesno dejavnost za zdravje in potrošniku omogočati zdrave izbire



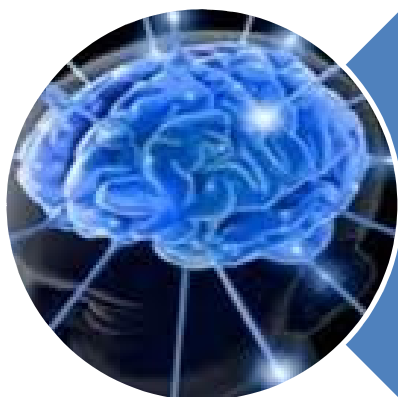
zagotavljati prebivalcem varno in kakovostno hrano ter lokalno trajnostno oskrbo s hrano



Ključni izzivi nove strategije



krepiti enakost v zdravju, tudi preko ukrepov za zagotavljanje zdrave prehrane in možnosti za telesno dejavnost za zdravje



uspešno posredovanje znanj in veščin



Glavni cilji nove strategije

- **izboljšanje prehranskih navad prebivalcev ter povečanje telesne dejavnosti;**
- **zaustavljen in obrnjen trend povečevanja telesne teže prebivalcev;**
- **povečan delež izključno dojenih otrok do 6. meseca starosti;**
- **povečana ponudba lokalno pridelane in predelane hrane ter ponudba in povpraševanje po zdravju koristnih živilih;**



Glavni cilji nove strategije

- **zmanjšana pojavnost bolezni, povezanih s hrano in prehrano;**
- **zmanjšana podhranjenost bolnikov in starostnikov;**
- **zmanjšanje razlik v zdravju prebivalcev, ki nastajajo zaradi nepravilnega prehranjevanja in pomanjkanja telesne dejavnosti socialno in ekonomsko ogroženih.**

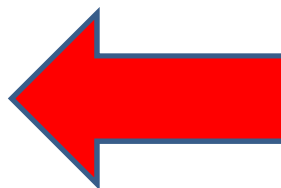


Želene spremembe

tradicionalen način
prehranjevanja



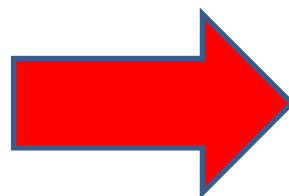
procesirana hrana, hitra hrana,
pripravljeni obroki





REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Želene spremembe





Specifični cilji in ukrepi





1. Zdravi začetki v vseh življenjskih obdobjih

- **Povečan delež polno dojenih otrok**
- **Povečan delež tistih, ki uživajo priporočene količine sadja in zelenjave, ribe vsaj 1-krat tedensko**



1. Zdravi začetki v vseh življenjskih obdobjih

- **Zmanjšan delež tistih, ki dnevno uživajo mesne izdelke, pogosto uživajo sladke pijače, živila z visoko vsebnostjo maščob (nasičene maščobe, transmaščobne kisline), živila z visoko vsebnostjo soli**
 - Posodobiti oziroma pripraviti in uveljaviti prehranske smernice za različne ciljne populacije
- **Povečan delež tistih, ki so telesno dejavni v skladu s priporočili**
- **Povečan delež tistih, ki na delovno mesto prihajajo na aktiven način**



2. Okolja, ki spodbujajo zdravo prehranjevanje

- **Cenovna dostopnost do zdravih izbir za prehrano, še posebno za ekonomsko ogrožene**
- **Zagotavljanje zdrave prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah**
- **Povečan delež delovnih organizacij, ki omogočajo svojim zaposlenim zdravo prehranjevanje**



2. Okolja, ki spodbujajo zdravo prehranjevanje

- **Vzpostavitev podpornih okolij za dojenje**
- **Zmanjšan pritisk trženja energijsko goste ter hranilno revne hrane in sladkih pijač**
 - Celostno zastavljeni sistemski ukrepi za omejitev uživanja živil z visoko vsebnostjo sladkorja, soli in zdravju škodljivih maščob (npr. omejevanje trženja nezdravih živil, zmanjšanje dosegljivosti sladkanih pijač, ...)



2. Okolja, ki spodbujajo zdravo prehranjevanje

- **Povečati ponudbo preoblikovanih živil z zdravju bolj ugodno sestavo in obrokov**
 - Oblikovanje prehranskih profilov
 - Vzpostavitev pogojev za preoblikovanje živil
 - Ukrep za zmanjšanje vsebnosti transmaščobnih kislin v živilih
 - Razvoj in uveljavitev sistema za oblikovanje zdrave ponudbe v gostinstvu
- **Povečati uživanje vode na račun zmanjšanega uživanja sladkih pijač, še posebej pri otrocih**
 - Povečati dostopnost do pitne vode na javnih mestih in v ustanovah



3. Okolja, ki spodbujajo telesno dejavnost

- **Ohranjanje in vzpostavljanje vzgojno-izobraževalnih in drugih okolij, ki spodbujajo telesno dejavnost za zdravje**
- **Cenovna dostopnost zdravih izbir in vzpostavitvev programov brezplačne vadbe**
- **Varna in aktivna mobilnost vseh udeležencev v prometu**



4. Varnost in kakovost hrane ter lokalno trajnostna oskrba s hrano

- **Povečana stalna ponudba zdravju koristne hrane s promocijo lokalnih in mestnih tržnic**
- **Povečana ponudba in povpraševanje po kakovostni lokalno pridelani in predelani hrani:**
 - **Opredelitev lokalne trajnostne oskrbe kot razvojne usmeritve na nivoju države in lokalnih skupnosti**
 - **Vzpostavitev pogojev ter vzpodbud za večjo konkurenčnost lokalno trajnostne pridelave in predelave hrane s povezovanjem pridelovalcev in partnerskim kmetovanjem**



4. Varnost in kakovost hrane ter lokalno trajnostna oskrba s hrano

- **Povečana ponudba in povpraševanje po kakovostni lokalno pridelani in predelani hrani**
 - Zmanjšanje administrativnih ovir
 - Vzpostavitev sistema naročanja na področju prehrane pri proračunskih uporabnikih, ki bo dal prednost lokalni trajnostni preskrbi
- **Zmanjševanje okužb in zastrupitev in bolezni, povzročenih s hrano**
- **Manj potvorb, zavajanja potrošnikov in nepoštenih praks**



5. Prehrana in telesna dejavnost v sistemu zdravstvenega in socialnega varstva

- **Vzpostavljeni programi v okviru zdravstvenega varstva (spremljanje, zgodnje odkrivanje ter obravnava neustreznih prehranskih navad, prekomerne prehranjenosti, debelosti in premajhne telesne dejavnosti) pri odraslih in otrocih ter mladostnikih, s poudarkom na socialnem gradientu**



6. Osveščanje, izobraževanje in usposabljanje

7. Raziskovanje in spremljanje



Zaključek

- Pomembno je **vzpostaviti pogoje oziroma okolja**, ki bodo omogočali **zdravo prehranjevanje in telesno dejavnost**.
- Pomembno **ozavestiti prebivalce**.
- Pomembno **poiskati priložnosti**, tudi v živilski industriji.



Hvala za pozornost!

gp.mz@gov.si