

Vážený pán štátny tajomník,
Vážený pán predseda,
Vážené dámy a páni,

dovoľte mi v mene hlavného hygienika SR predniesť pár slov k dnešnému podujatiu, venovanému problematike výchovy detí a mládeže k správneému spôsobu stravovania.

Správna výživa zohráva od útleho veku významnú úlohu v prevencii vzniku rôznych poškodení zdravia, prejavujúcich sa často až v dospelosti. Už najstaršie civilizácie považovali diétiku za jednu z liečebných možností, o čom svedčia aj Hippokratovské spisy (okolo r. 400 pred Kr.), v ktorých sa zdravý spôsob života uvádza ako najvyšší princíp ochrany pred chorobami.

Pri usmerňovaní správnej výživy detí a mládeže je dôležité dbať na to, aby si deti už v detstve vytvorili správne stravovacie návyky. Tieto sa vytvárajú a udržujú lepšie u najmenších detí, ako v neskoršom veku a najkritickejším obdobím z tohto pohľadu je predškolský vek. Správna výživa detí a mládeže je výživa, ktorá priaznivo pôsobí na zdravie, rast a vývin organizmu a vytvára podmienky na dosiahnutie harmonického a všestranného rozvoja dieťaťa. Medzi jej základné zásady patrí nielen optimálna energetická hodnota stravy, závislá od energetického výdaja, ktorý je ovplyvňovaný vekom, pohlavím a stupňom fyzickej aktivity.

Je všeobecne známe, že najlepší spôsob výživy predstavuje zdravá, energeticky a výživovo vyvážená zmiešaná strava. Zdravá strava je taká, ktorá je biologicky hodnotná a obsahuje potrebné množstvo bielkovín, tukov, cukrov, minerálnych látok a vitamínov.

Naopak - nesprávna výživa môže byť príčinou mnohých chronických neprenosných ochorení. Nedostatky vo výživovom režime, t.j. nepravidelné stravovanie a nerovnomernosť v príjme živín sú hlavnou príčinou neustále stúpajúceho výskytu obezity u detí v celosvetovom meradle. Zároveň stúpa výskyt chudokrvnosti, kazivosti zubov, infekčných ochorení. Nespráva výživa negatívne vplýva u detí na úroveň sústredenosti, pohotovosti a schopnosti učiť sa a vnímať učivo počas vyučovacieho procesu.

Prostriedkom na dosiahnutie cieľa – uvedomenia si významu zdravej výživy už od detstva, je intenzívna medzirezortná spolupráca, zameraná na prirodzené povzbudenie záujmu u mladej generácie o zdravé stravovanie. Edukácia v oblasti zdravej výživy u detí by mala byť zameraná na:

- aktívne prezentovanie vlastného názoru na zdravšiu a vhodnejšiu výživu,
- schopnosť rozpoznať správne a nesprávne potraviny a nápoje,

- uvedenie si významu správneho pitného režimu.

Záverom mi v dovoľte v mene hlavného hygienika vysloviť poďakovanie organizátorom a partnerom projektu „Hovorme o jedle“, za to, že touto formou iniciovali zapojenie sa mnohých škôl do aktivít, zameraných na vzdelávanie detí a mládeže v oblasti podpory správnych stravovacích návykov ako neoddeliteľnej súčasti zdravého životného štýlu. Zdravotno-výchovné pôsobenie sa realizovalo hravou, veku primeranou formou za využitia kreatívnych a inovatívnych postupov pri oboznamovaní sa detí s danou problematikou.

Veríme, že všetky projekty a aktivity v oblasti podpory zdravého životného štýlu, zamerané na cieľovú skupinu detí a mládeže, sa stanú základom efektívnej prevencie mnohých chronických neprenosných ochorení u dospeléj populácie.

Dňa: 14.11.2013

Hotel Carlton, Bratislava

Iveta Trusková, Úrad verejného zdravotníctva SR