

**Informacja o Szwajcarsko-Polskim Programie Współpracy ( KIK/34)  
pt. „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym  
poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności  
fizycznej”**

*prof. dr hab. Jadwiga Charzewska*

Projekt KIK/34 będzie realizowany w latach 2011-2017, na terenie całego kraju. Jego **podstawowym celem** jest promocja zdrowego stylu życia, w tym zapobieganie rozwojowi nadwagi i otyłości oraz innym chorobom przewlekłym, poprzez edukację społeczeństwa w zakresie prozdrowotnej zmiany żywienia i zwiększenia poziomu aktywności fizycznej.

Głównym realizatorem Projektu jest Instytut Żywności i Żywienia im. prof. dr med. Aleksandra Szczygła w Warszawie, który jest odpowiedzialny za prawidłową i skuteczną jego realizację Projektu, wraz z Partnerami:

- Akademią Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,
- Instytutem Pomnikiem – Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie, i
- Polskim Towarzystwem Dietetyki.

Dobór realizatorów Projektu był podyktowany kompleksowym ujęciem celu Projektu, w którym zidentyfikowano i określono priorytety dla zdrowia społeczeństwa polskiego. Opracowanie Projektu poprzedziło opracowanie diagnozy sposobu żywienia i stanu odżywienia oraz poziomu aktywności fizycznej społeczeństwa polskiego w latach 1960-2005. Diagnoza ta dobitnie wykazała, że również w naszym kraju, podobnie do innych, najważniejszymi czynnikami ryzyka rozwoju złego stanu zdrowia są niewłaściwe żywienie i brak odpowiedniej aktywności fizycznej.

Wyniki diagnozy włączyły Polskę do problemów zdrowia publicznego w skali międzynarodowej. Światowa Organizacja Zdrowia w opublikowanej w roku 2004 „Globalnej Strategii dotyczącej diety, aktywności fizycznej i zdrowia” uznała, że jedyną drogą do zmniejszenia zachorowalności i umieralności na przewlekłe choroby niezakaźne we współczesnych społeczeństwach, jest poprawa żywienia oraz zwiększenie poziomu aktywności fizycznej. Priorytetem stała się profilaktyka nadwagi i



otyłości, jako choroby nie tylko groźnej samej w sobie, lecz sprzyjającej rozwojowi wielu innych schorzeń skracających życie współczesnemu człowiekowi.

Z badań prowadzonych w Polsce wynika, że otyłość dotyczy wielu milionów osób, gdyż co drugi dorosły mężczyzna lub kobieta w Polsce ma nadwagę lub otyłość, w tym co piąta osoba jest zdecydowanie otyła. Natomiast, nasilenie otyłości u dzieci i młodzieży nie przekracza obecnie 5%, co jest wielką szansą dla naszego kraju, aby zahamować szybki rozwój otyłości i nie powtarzać błędów innych krajów. Odsetki otyłej młodzieży w wielu krajach europejskich i poza europejskich są już znacznie wyższe niż w Polsce. A leczenie otyłości w młodym wieku jest znacznie trudniejsze i kosztowniejsze od zapobiegania. Specyficzna sytuacja w naszym kraju umożliwia wczesną ingerencję poprzez edukację społeczeństwa i promowanie zdrowego stylu życia, w celu zatrzymania lub nawet odwrócenia wzrastającego trendu otyłości i nadwagi wśród młodej generacji i zmniejszenie nasilenia otyłości i jej skutków u osób dorosłych.

Kompleksowość naszego Projektu KIK/34, polega na tym, że jego oddziaływanie rozpocznie się od najwcześniejszych faz życia, już od okresu płodowego. Bowiem przeprowadzone w kraju badania wśród kobiet ciężarnych, wykazały wielką potrzebę edukacji kobiet ciężarnych w zakresie prawidłowego żywienia, prawidłowej aktywności ruchowej i szkodliwości częstych zachowań ryzykownych. Tę wczesną profilaktykę Program nasz będzie realizował w Zadaniu nr 1 na temat:

***1. Żywieniowa promocja zdrowia ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki nadwagi i otyłości wśród kobiet w ciąży i matek karmiących oraz zbadanie jej wpływu na wybrane parametry stanu odżywienia.***

Kolejne fazy życia młodego pokolenia objęte promocją zdrowego stylu życia to wszystkie poziomy edukacji od przedszkola do 18 roku życia. Temu zagadnieniu poświęcono ważne Zadanie nr 2, pt.:

***2. Edukacja i wdrażanie zasad prawidłowego żywienia w przedszkolach, szkołach: podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych oraz ocena wpływu tej edukacji na sposób żywienia, stan odżywienia i poziom wiedzy dzieci i młodzieży.***

Kolejne Zadanie nr 3 dotyczy osób otyłych i z nadwagą oraz osób w wieku podeszłym i niepełnosprawnych. Osoby odchodzące z pracy zmieniają swój styl życia na antyzdrowotny. Jest to duża liczba osób, wymagająca usilnej edukacji, aby zapobiegać ich stopniowej degradacji fizycznej i umysłowej.

***3. Wdrażanie zasad racjonalnego stylu życia wśród osób z nadwagą i otyłością w systemie ochrony zdrowia w Polsce.***

Z wielu badań wiadomo, że poziom wiedzy w społeczeństwie o składzie i wartości odżywczej produktów żywnościowych i o tym jak korzystać z opisów znakowania żywności, nie jest taki jaki powinien być.

Zadanie 4, ma na celu upowszechnianie tej wiedzy w społeczeństwie.

***4. Upowszechnianie wiedzy o składzie i wartości odżywczej żywności, oświadczeniach żywieniowych i zdrowotnych oraz znakowania żywności celem wpływu na kształtowanie racjonalnych wyborów produktów spożywczych.***

Wszystkie zadania Projektu będą wspomagane Zadaniem 5, odpowiedzialnym za kampanię medialną w całym kraju.

***5. Kampania medialna na rzecz zmniejszania nadwagi i otyłości w Polsce, w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy.***

W rezultacie zaprojektowanego Programu KIK/ 34 i dzięki działaniom w Zadaniach szczegółowych realizowanych w czasie kilku lat oczekujemy, że nastąpi zmiana stylu życia w kierunku pro-zdrowotnym oraz zwiększenie poziomu wiedzy społeczeństwa i poszczególnych grup demograficznych, wytypowanych jako wymagających pilnej edukacji, co zostało wymienione w poszczególnych zadaniach.

Przykłady skuteczności działań edukacyjnych i promocyjnych zostały udowodnione i potwierdzone w krajach, w których szczególną rolę nadano programom edukacyjnym, uwzględniającym zarówno żywienie jak i aktywność fizyczną.

## **Cel i założenia zadania 2**

*prof. dr hab. Jadwiga Charzewska*

**Zadanie 2. Edukacja i wdrażanie zasad prawidłowego żywienia w przedszkolach, szkołach: podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych oraz ocena wpływu tej edukacji na sposób żywienia, stan odżywienia i poziom wiedzy dzieci i młodzieży.**

***Liderzy Zadania z Instytutu Żywności i Żywienia:***

*prof. dr hab. Jadwiga Charzewska, dr Katarzyna Wolnicka, oraz  
mgr inż. Joanna Jaczewska-Schuetz, dr Elżbieta Chabros*

***Liderzy Zadania z Akademii Wychowania Fizycznego***

*dr Dorota Trzcńska, dr Renata Czarniecka*

Przedszkole i szkoła są uznane za najlepsze miejsce dla promocji i edukacji, gdyż oprócz dzieci spędzających wiele godzin w tym miejscu, są tam również nauczyciele jak i dostępni rodzice dzieci. A dodatkowo, co udowodniono, wdrożenie poprawnych nawyków zarówno z zakresu żywienia jak i aktywności ruchowej procentuje zarówno lepszą sprawnością fizyczną i umysłową dzieci, dobrym obecnym zdrowiem i stanem rozwoju jak i odroczonym, w życiu dorosłym. Toteż we wszystkich programach edukacyjnych, wielką wagę przywiązuje się działaniom promocyjnym skierowanym do dzieci i młodzieży.

Realizacja Zadania 2 w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy, KIK/34 jest w pełni uzasadniona potrzebami zdrowotnymi najmłodszej generacji. Częstość występowania otyłości według międzynarodowej klasyfikacji porównywalnej z innymi krajami, jest obecnie u dzieci i młodzieży w Polsce niższa niż w wielu innych krajach i do niedawna nie przekraczała 5%. Wykazano jednakże, że tempo wzrostu jest intensywne, gdyż w ostatnich trzydziestu latach otyłość u chłopców wzrosła trzykrotnie, a u dziewcząt nawet dziesięciokrotnie. Rozwojowi otyłości sprzyja również duży odsetek dzieci wykazujących stany przed otyłościowe, w postaci nadwagi. A dodatkowo, międzynarodowa organizacja IOTF zwróciła uwagę, że obserwowane tempo wzrostu nasilenia otyłości u dzieci, jest w Polsce wyższe niż w wielu innych krajach. Wzrastającemu trendowi sprzyja bierny fizycznie styl życia młodzieży.



Jak wykazano w międzynarodowym badaniu HBSC (Health Behaviour in School-Aged Children: a WHO Collaborative Cross-National Study) przeprowadzonym w 2002 roku w 35 krajach, w Polsce 2/3 młodzieży nie osiąga zalecanego poziomu aktywności fizycznej, a dodatkowo, spadek uczestnictwa w różnych formach aktywności ruchowej jest wśród polskiej młodzieży większy niż w innych krajach europejskich. Oprócz braku optymalnej aktywności ruchowej występuje wiele nieprawidłowości żywieniowych w dietach młodzieży co stwarza w odroczonym czasie, zwiększone ryzyko rozwoju wielu chorób przewlekłych. Spośród najważniejszych wad wymienić można: nieregularność w spożywaniu posiłków, brak posiłku podczas pobytu w szkole, za małe spożycie warzyw i owoców, oraz produktów mlecznych, zakupy w sklepikach szkolnych żywności „śmieciowej”, zbyt dużą zawartość w dietach tłuszczu, sacharozy, sodu, fosforu, a zbyt małą wapnia, witamin D, B<sub>1</sub> i B<sub>2</sub>.

Promowanie zdrowego stylu życia poprzez edukację i wdrażanie do praktyki, zasad prawidłowego żywienia i optymalnej aktywności fizycznej w jak najmłodszym wieku, to cele Zadania 2, wobec którego są duże oczekiwania ze strony oceny skuteczności działania Programu Szwajcarsko-Polskiej Współpracy.

Dodatkowe informacje dotyczące SPPW i projektu KIK/34 znajdują się na stronach internetowych IŻŻ i AWF.

Koordynator wojewódzki: Alicja Echary tel. 0603 59 33 59, adres: [echary@poczta.fm](mailto:echary@poczta.fm)

