magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 7. 7. 2017 | vcj

Rada Evropy volá po zastavení nárůstu dětské obezity a nadváhy

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Rada-Evropy-vola-po-zastaveni-narustu-detske-obezity-a-nadvahy__s10012x10477.html

Rada Evropy přijala v červnu 2017 závěry o zastavení nárůstu nadváhy a obezity u dětí. Rada považuje vysoký počet případů dětské obezity v mnoha členských státech za závažnou výzvu v oblasti zdraví. Zdraví představuje hodnotu, příležitost a investici pro ekonomický růst a sociální rozvoj každé země.

- lidem s nadváhou hrozí větší riziko, že budou trpět celou řadou různých zdravotních problémů, jako je diabetes, astma, vysoký krevní tlak a kardiovaskulární choroby
- je pravděpodobné, že děti s nadváhou budou mít nadváhu rovněž v dospělosti

Rada vyzývá k boji proti dětské obezitě tím, že se státy zaměří nejen na nedostatek tělesné aktivity, ale i na nevyváženou stravu.

Členské státy se rovněž vyzývají, aby prosazovaly tělesnou aktivitu ve školách a v dalších organizacích zaměřených na volnočasové aktivity, stejně jako výuku věnovanou utváření správných stravovacích návyků. Děti a mladiství ve věku 5 až 17 let by měli věnovat tělesné aktivitě střední až vyšší intenzity 60 minut denně. Vyšší intenzita pohybu a aktivity, které posilují kosti a svaly by měly být

provozovány alespoň 3 krát týdně.

Omezena by měla být reklama propagující potraviny s vysokým obsahem energie, nasycených mastných kyselin, transmastných kyselin, cukru a soli, které jsou zaměřeny na děti a mladistvé.

Podporovány by měly být další dobrovolné způsoby značení postavené na vědeckém základě, které pomáhají spotřebitelům lépe porozumět potravinám a jejich výživovým hodnotám.

Školní stravování nabízí dobrou příležitost, jak utvářet správné stravovací návyky podporující zdraví. Státní a veřejné instituce mají možnost vytvářet poptávku po nutričně vyvážených jídlech a tím ovlivňovat trh a podporovat transparentním způsobem inovace zaměřené na výživovou stránku pokrmů. Monitoring a podpora potravin s přidanou výživovou hodnotou převážně konzumovaných dětmi představují důležitý nástroj, jak pozitivním způsobem ovlivnit skladbu stravy.

Výhradní kojení do 6 měsíců věku dítěte hraje významnou roli pro jeho optimální růst, vývoj a celkové zdraví.

Správně živené děti jsou zdravější. Zdravá strava a odpovídající fyzická aktivita v mládí vedou k růstu a rozvoji ve zdravého dospělého.

Zdravé děti mají lepší předpoklady se učit ve škole a perspektivu dalšího osobního rozvoje a zvýšenou produktivitu v pozdějším životě.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz