

ИНИЦИЈАТИВА ЗА СЛЕДЕЊЕ НА
**ДЕБЕЛИНАТА
КАЈ ДЕЦАТА**

(COSI)

РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА



Околу едно од три момчиња или девојчиња во основно училиште е со зголемена телесна тежина.

Само едно од три училишта нема реклами и маркетинг за нездрава храна и пијалаци.

Условите за исхрана и физичка активност можат да бидат подобри во повеќето училишта.

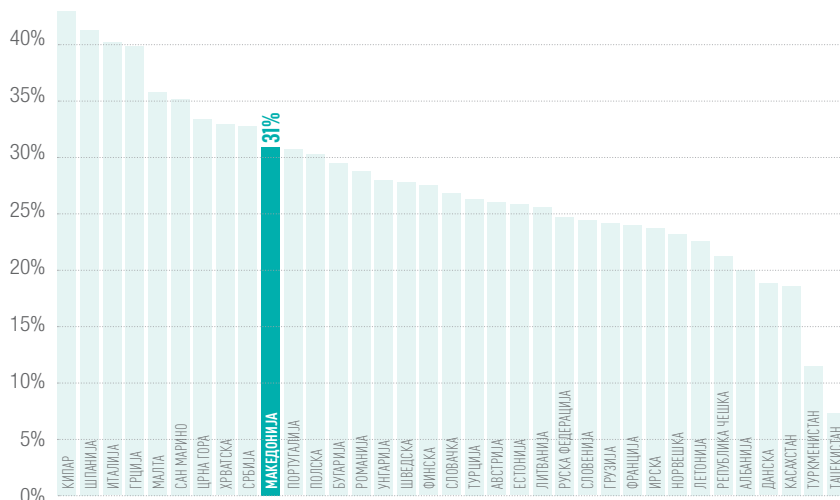
Времето посветено на часовите по физичко воспитување може да биде зголемено на државно ниво.

Момчињата, како и девојчињата, надвор од скопскиот регион се склони кон зголемена телесна тежина или дебелина.

Европската иницијатива на СЗО за следење на дебелината кај децата е еден уникатен систем што повеќе од десет години се занимава со мерење на трендовите во зголемената телесна тежина и дебелина кај децата од основната школска возраст. Република Македонија за прв пат се вклучи во COSI во 2009/2010 година, и се придружи на повеќе од 40 други земји во четвртиот круг на истражувањето во 2015/2016 г., за да се продолжи со прибирањето на висококвалитетни и споредливи податоци за зголемената телесна тежина и дебелина кај децата.

Споредба по земји на прекумерната тежина кај 7-9 годишни ученици. Бројките се однесуваат на седумгодишници од сите земји освен Албанија, Австрија, Хрватска, Франција, Италија, Норвешка, Полска, Романија, Сан Марино и Шведска (осумгодишници), Кипар и Казахстан (двестгодишници). Руската Федерација учествуваше со податоци само од Москва. Процентите се основаат врз препораките за раст на СЗО од 2007 година во контекст на деца од училишна возраст и адолесценти. Според дефиницијата на СЗО, прекумерната телесна тежина подразбира и дебелина.

Извор: СЗО Европска иницијатива за следење на дебелината кај децата 2015 - 2017, Иницијатива за следење на дебелината кај децата, Р. Македонија 2015/2016, Министерство за здравство, 2018



Девојчиња



2,7%

подхранетост

67,8%

нормална тежина

16,6%

прекумерна тежина

12,9%

дебелина

Момчиња



4,7%

подхранетост

63,1%

нормална тежина

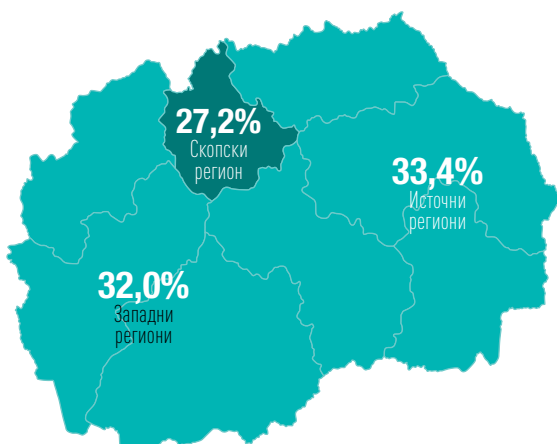
14,9%

прекумерна тежина

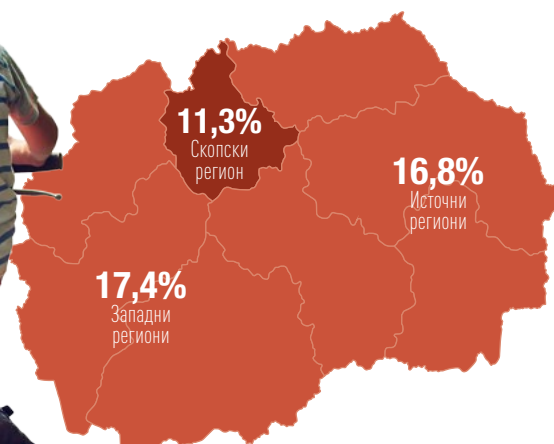
17,3%

дебелина

Зголемена телесна тежина (вклучително и дебелина)

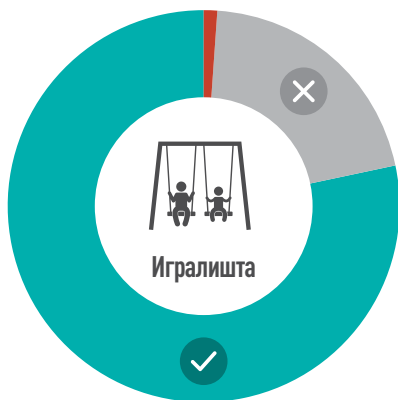


Дебелина

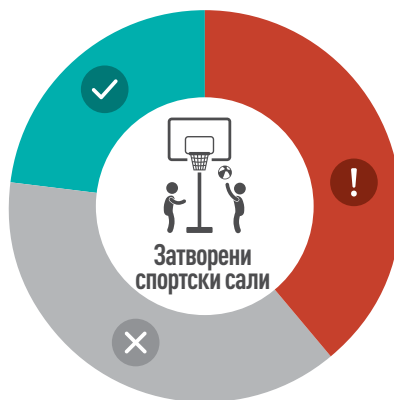


УЧИЛИШНАТА ОКОЛИНА ВО ОДНОС НА НАВИКИТЕ ЗА ИСХРАНА И ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ

ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ ВО ОКОЛИНАТА



- ❗ **1,9%** од училиштата немаат игралишта
- ❌ **20,4%** од училиштата имаат игралишта што не се достапни по школските часови
- ✅ **77,7%** од училиштата имаат игралишта достапни и по школските часови



- ❗ **39,0%** од училиштата немаат спортски сали
- ❌ **38,2%** од училиштата немаат спортска сала достапна по школските часови
- ✅ **22,8%** од училиштата имаат спортска сала достапна и по школските часови



Во РМ сите деца присуствуваат на часови по физичка активност во времетраење од

120
минути
неделно

Процент на основни училишта кои организираат спортски или физички активности за деца **надвор од школските часови**

37,0%

НАВИКИТЕ НА ИСХРАНА ВО ОКОЛИНАТА

31,2%

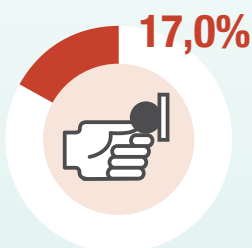


од училиштата се ослободени од промоција и маркетинг на било какви високо енергетски, но некорисни прехранбени производи и пијалаци, кои можат да и наштетат на промоцијата на здравата и урамнотежена исхрана

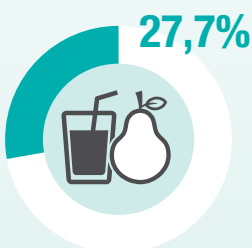
97,0%



од училиштата имаат вклучена едукација за исхрана во нивната училишна програма



Училишта со автомати за храна, каде децата можат да купат храна и пијалаци (освен вода, овошје и зеленчук)

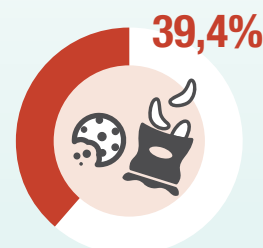


Училишта каде има пристап до свежо овошје или 100% сок без додаден шеќер во рамки на училиштето



Училишта каде пијалаци кои содржат додаден шеќер можат да се купат во рамки на училиштето

*Овошни сокови или други негазирани пијалаци што содржат додаден шеќер, и газирани пијалаци кои содржат додаден шеќер



Училишта каде што има пристап до слатки или солени ужинки

*Слатки ужинки (чоколадо, бонбони, торти, плочки од житарки, бисквити и печива) или сладоледи или солени ужинки (чипс, солени пуканки, солени јатки, солени бисквити или переци)

ПРОМОЦИЈА НА ЗДРАВ НАЧИН НА ЖИВОТ

81,5%

Училишта со иницијативи или проекти за промоција на здрав начин на живот



ИНИЦИЈАТИВА ЗА СЛЕДЕЊЕ НА ДЕБЕЛИНАТА КАЈ ДЕЦАТА

РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

ВЛИЈАНИЕ НА ПОЛИТИКИТЕ

Исхраната во училиштата и условите за физичка активност можат да бидат подобрени за да се намалат високите стапки на дебелина кај децата во Република Македонија. Како помошна алатка во водењето на таквите активности би можел да послужи еден план за подобра исхрана и поголема физичка активност во училиштата, кој ќе биде договорен со сите засегнати страни.

Постои можност да се зголеми бројот на училишта каде нема реклами и маркетинг за високо енергетски но некорисни храна и пијалаци, што можат да наштетат на промоцијата на здрава и урамнотежена исхрана.

Според успешниот пример на кампањите спроведени во другите земји, нужно е и во Република Македонија да се преземат соодветни дејства, со цел да се намали достапноста на зашекерените пијалаци, како и слатките и солените ужинки во училиштата.

Иако охрабрува тоа што во текот на една недела се предвидени 120 минути физичко воспитување, сепак бројот може да се зголеми согласно на препорачаните меѓународни нивоа.

Еден друг ефективен начин да се овозможат прилики за физичка активност е да се овозможи пристап до игралиштата и спортските сали надвор од школските часови на децата од заедницата. Исто така, создавањето на програми за спортски и физички активности надвор од училишните часови и за време на викендите, може да го зголеми бројот и разновидноста на приликите тие да бидат физички активни.

Корисно ќе биде, доколку во следниот круг на прибирање податоци за COSI се користат и формулари за прибирање податоци за семејството, за да се добијат дополнителни податоци околу навиките на децата во однос на нивната исхрана и физичката активност, со цел добивање на појасна слика за состојбата во земјата и да се овозможи создавање и спроведување на ефективни политики за намалување на дебелината кај децата.

Корисни врски

<http://www.who.int/countries/mkd/en/>

<https://gateway.euro.who.int/en/country-profiles/the-former-yugoslav-republic-of-macedonia/>

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-cosi>

Контакт

Е-адреса: eurowhotkml@who.int

Тел: +389 2306 4299

Благодарност

Министерството за здравство на Република Македонија и Светската здравствена организација ја изразуваат својата благодарност до учесниците во истражувањето и истражувачите. Презентацијата беше заеднички подготвена од Министерството за здравство и Европската канцеларија на СЗО за превенција и контрола на незаразни болести, со седиште во Москва, Руска Федерација. Дизајнот и изгледот беа инспирирани од информативната брошура на Хрватскиот институт за јавно здравје: „Светска здравствена организација - Регионална канцеларија за Европа: Иницијатива за следење на дебелината кај децата, Хрватска (CroCOSI) 2015/2016“

Сите горенаведени активности се целосно или делумно финансирани со грант од Руската Влада, а во контекст на Европската канцеларија на СЗО за превенција и контрола на незаразни болести