

## **Vyhodnotenie 6. ročníka programu Viem, čo zjem: Vyše 23-tisíc žiakov sa vzdelávalo v oblasti zdravého stravovania**

[Viem, čo zjem](#) je projekt, v ktorom Úrad verejného zdravotníctva SR figuruje ako odborný garant už niekoľko rokov. Počas školského roku 2021/2022 prebiehal na Slovensku už šiesty ročník tohto projektu. Projekt patrí do celosvetového programu Nestlé Healthy Kids.

**Cieľová skupina:** žiaci 3. – 6. ročníka ZŠ získavajú zábavnou formou vedomosti o význame zdravého stravovania, zásad správnej výživy, taktiež sa zorientujú v zložení potravín a učia sa, ako ich správne skladovať či konzumovať.

**Cieľom projektu** je motivovať žiakov ZŠ, ktorí sú vo veku 8-12 rokov, k správnym stravovacím návykom, k vyváženému životnému štýlu a podporiť ich záujem o pohybovú aktivitu.

Od školského roku 2020/2021 je možnosť vybrať si **voliteľný predmet Viem, čo zjem** (zahŕňa 6 tematických celkov: Vyvážená strava, Pitný režim, Ovocie a zelenina, Riziká nevhodného stravovania, Energia, Hygiena potravín.)

Počet zapojených škôl v školskom roku 2021/2022: 212

Počet zapojených žiakov v školskom roku 2021/2022: 23 320

Počet zapojených škôl vo **voliteľnom predmete**: 83.

### **Realizácia prieskumu – Marec 2022**

Cieľová skupina: rodičia tretiakov až šiestakov na ZŠ (8-11 r.) Vzorka: 907 respondentov (28% chlapcov a 72% dievčat)

Výsledky:

- Najsilnejší faktor, ktorý ovplyvňuje nadváhu detí? **pohybová aktivita dieťaťa a deti, ktoré sa viac hýbu, majú nadváhu menej často**
- Druhý faktor: **pitie sladených nápojov a deti, ktoré pijú viac sladených nápojov, majú nadváhu častejšie**
- Tretí faktor: **nadváhu ovplyvňujú raňajky a Deti, ktoré raňajkujú 1-, 2- a menej krát týždenne, majú častejšie nadváhu ako deti, ktoré raňajkujú každý deň**
- Významným faktorom, ktorý sa podieľa na stravovacích návykoch detí:
  - deti rodičov s nižším príjmom celkovo žijú menej zdravo, okrem pohybu a športu (častejšia konzumácia fastfood či vyprážaného jedla; častejšie a viac konzumujú sladené nápoje)
  - deti rodičov vyšším príjmom celkovo žijú zdravšie, okrem pohybu a športu (častejšia konzumácia zeleniny a ovocia, častejšie sú každodenné raňajky, menej častá je konzumácia fastfood či vyprážaného jedla)

Ďalšie zistenia:

- Narastá podiel detí so stravovacími obmedzeniami (rok 2017 – 9 %, 2019 – 10 %, 2022 – 12 %)
- najčastejšie obmedzenia: alergia na laktózu/mlieko ; alergia všeobecne/na nejakú potravinu, bezlepková diéta atď.

**Konzumácia raňajok počas týždňa:**

- **66 % každý deň**
- 10 % 3-4-krát
- 12 % 1-2-krát
- **12 % nikdy**

**Konzumácia ovocia či zeleniny za týždeň:**

- **44 % každý deň**
- 36 % 3-4-krát
- 17 % 1-2-krát
- **3 % nikdy**

**Pitie sladených nápojov za týždeň:**

- **21 % každý deň**
- 17 % 3-4-krát
- 47 % 1-2-krát
- **14 % nikdy**

Podrobnejšie výsledky prieskumu nájdete [tu](#).

**Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu ÚVZ SR**