



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

# D<sup>Ó</sup>BER TEK Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni  
dejavnosti za zdravje 2015–2025

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani  
COBISS.SI-ID=287823360,  
ISBN 978-961-6523-62-2

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025  
(povzeto po Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025  
(ReNPPTDZ), Uradni list RS šte. 58/2015)  
Izdajatelj: Ministrstvo za zdravje RS  
e-pošta: gp.mz@gov.si  
Oblikovanje: arnoldvuga+  
Leto izdaje: 2016

# KAZALO

|    |  |
|----|--|
| 3  | <b>NAGOVOR</b>   |
| 4  | <b>UVOD</b>  |
| 6  | <b>NAMEN, VIZIJA, KLJUČNI IZZIVI</b>   |
| 8  | <b>STRATEŠKI CILJI</b>   |
| 10 | <b>PREHRANJUJMO SE BOLJ ZDRAVO</b>   |
| 14 | <b>GIBAJMO SE VEČ IN POGOSTEJE</b>   |
| 16 | <b>OSTANIMO ZDRAVI VSE ŽIVLJENJE</b>   |
| 20 | <b>PREDNOSTNA PODROČJA IN UKREPI</b>   |
| 21 | Prehranjevanje, skladno s smernicami in priporočili  |
| 24 | Izboljšanje ponudbe živilskih izdelkov ter gostinske in turistične ponudbe                         |
| 25 | Zdrava izbira za socialno ogrožene in ranljive skupine prebivalstva                                |
| 26 | Zagotavljanje varne, zdrave, lokalno in trajnostno pridelane hrane                                 |
| 28 | Označevanje, predstavljanje in trženje živil   |
| 29 | Spodbujanje telesne dejavnosti za zdravje v različnih življenjskih obdobjih                        |
| 31 | Ustvarjanje okolja, ki spodbuja telesno dejavnost  |
| 33 | Vloga zdravstvenega varstva pri ohranjanju zdravja in preprečevanju kroničnih bolezni in debelosti |
| 37 | Izobraževanje, usposabljanje in raziskovanje   |
| 39 | Informiranje in ozaveščanje prebivalcev  |
| 40 | <b>IZVAJANJE IN SPREMLJANJE</b>  |



# SPOŠTOVANA BRALKA, CENJENI BRALEC!

Pred vami je Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, ki je plod skupnega dela različnih ministrstev in nadaljevanje oziroma nadgradnja prvega programa, to je Nacionalnega programa prehranske politike 2005–2010.

Stalno povečevanje pojavnosti kroničnih nenalezljivih bolezni, še posebej debelosti, ne le v Evropi in svetu, marveč tudi v Sloveniji, je pripeljalo do strokovne odločitve, da je za obvladovanje naraščajoče debelosti poleg zdravega prehranjevanja nujna tudi zadostna vsakodnevna telesna dejavnost skozi celotno življenjsko obdobje. Vsekakor vseh obolenj in tudi debelosti ne moremo pripisovati le neprimerni prehrani in nezadostni telesni dejavnosti, prepričani pa smo, da medsebojno učinkovanje dejavnikov tveganja, kot so neustrezno prehranjevanje in nezadostna telesna dejavnost ter tvegano uživanje alkohola in kajenje, nemalokrat privede do nastanka bolezni, ki bi se ji sicer lahko izognili.

Pri oblikovanju Nacionalnega programa 2015–2025 sta nas vodili skrb za posebej ranljive skupine, kot so otroci in starostniki, ter želja, da bi bi zmanjšali neenakost v zdravju, ki se kaže kot razlike v zdravstvenih izidih med družbenimi skupinami z različnim socialno-ekonomskim statusom.

Nacionalni program 2015–2025 je nastal na podlagi posvetovanj številnih strokovnih skupin, zato se zahvaljujemo vsem slovenskim in tujim strokovnjakom, ki so z veliko predanostjo in zavzetostjo sodelovali pri njegovi pripravi. Naj za uspešno izvajanje nacionalnega programa in doseganje zastavljenih ciljev k dejavni vključitvi povabimo vse prepoznavne partnerje z željo, da bi s skupnimi močmi oblikovali razmere, v katerih bo posameznik hotel in zmoget vplivati na čezmerno prehranjenost, obolevnost za srčno-žilnimi boleznimi, rakom ter drugimi s prehrano in nezadostno telesno dejavnostjo povezanimi boleznimi, ki pomembno vplivajo na kakovost življenja vsakogar izmed nas.

Milojka Kolar Celarc  
ministrica za zdravje



# UVOD



## **Zdravo prehranjevanje in redna telesna dejavnost**

prispevata k boljšemu zdravju, večji kakovosti življenja in vzdržnosti zdravstvenih sistemov. Otroku med odraščanjem zagotavljata optimalno rast in razvoj, pri odraslih izboljšujeta počutje in delovno storilnost, dolgoročno pa predvsem krepita zdravje ter prispevata k aktivnemu in zdravemu staranju.

Vodilo pri pripravi Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (v nadaljnjem besedilu: nacionalni program 2015–2025) je **vseživljenjski pristop**, s katerim želimo **opolnomočiti posameznike v vseh življenjskih obdobjih in oblikovati pogoje, ki jim bodo omogočili** zdravo prehranjevanje in redno telesno dejavnost.

Možnost oblikovati zdrav življenjski slog mora biti dana vsem, ne glede na njihov družbeno-ekonomski status, spol ali starost. Z medsektorskim pristopom ter povezanim in celostnim delovanjem na različnih področjih: v zdravstvu, kmetijstvu, vzgoji in izobraževanju, športu, gospodarstvu, okolju in v povezavi s strokovno javnostjo, nevladnim in zasebnim sektorjem ter lokalnimi skupnostmi lahko ta cilj dosežemo.





## Nacionalni program 2015–2025 opredeljuje prednostna področja:

- zagotavljanje **varne** in **zdravju koristne hrane** s poudarkom na **lokalni trajnostni oskrbi** in **samooskrbi**,
- spodbujanje **telesne dejavnosti** prebivalcev v vseh življenjskih obdobjih,
- zagotavljanje **zdravega prehranjevanja** v skladu s smernicami in priporočili za **različne starostne skupine** (še posebej v sistemu organizirane vrtčevske, šolske in študentske prehrane ter v bolnišnicah in domovih za starejše),
- zagotavljanje **dostopnosti zdravih prehranjevalnih izbir** za **socialno-ekonomsko ogrožene skupine**,
- spodbujanje ponudbe **zdravju koristnih živilskih izdelkov** v sodelovanju z deležniki v živilski dejavnosti (zniževanje vsebnosti sladkorja, soli in maščob v živilih),
- spodbujanje **zdrave gostinske** in **turistične ponudbe** ter **aktivni turizem**,
- ozaveščanje potrošnikov s primernim **označevanjem**, **predstavljanjem** in **trženjem** živil ter omejevanjem trženja zdravju nekoristnih živil otrokom,
- **informiranje** in **ozaveščanje** vseh deležnikov, tudi z medijskimi kampanjami,
- krepitev vloge **zdravstvenega sektorja** pri obvladovanju debelosti, preprečevanju podhranjenosti in spodbujanju telesne dejavnosti s ciljem zmanjševanja kroničnih bolezni,
- **izobraževanje** in **raziskovanje** na področju prehrane in telesne dejavnosti za zdravje.

# NAMEN, VIZIJA, KLJUČNI IZZIVI

## Namen

Z nacionalnim programom 2015–2025 želimo izboljšati prehranjevalne in gibalne navade prebivalcev od zgodnjega obdobja življenja do pozne starosti. S tem želimo zaustaviti in obrniti trend naraščanja telesne mase prebivalcev Republike Slovenije, zmanjšati pojavnost kroničnih bolezni in okrepiti vzdržnost zdravstvenega sistema. S predvidenimi ukrepi želimo ustvariti enake možnosti za zdravje za vse prebivalce, tudi za socialno in ekonomsko ogrožene skupine, ter ugodno vplivati na biološko-psihološko-socialni razvoj posameznika.

## Vizija

Ustvariti razmere, kjer imajo vsi prebivalci Republike Slovenije dobre prehranjevalne in gibalne navade ter dostop do zdravih izbir za prehranjevanje in telesno dejavnost, kar zvišuje kakovost življenja in krepi zdravje posameznika.

## Ključni izzivi

Ključni izziv so: zmanjšanje pojavnosti kroničnih bolezni in debelosti, doseganje energijske in hranilne uravnoteženosti med presnovnimi potrebami ter prehranskim vnosom in sprememba sedečega življenjskega sloga.

Kronične bolezni, med katere prištevamo srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen tipa 2, bolezni dihal, bolezni prebavil, raka ter debelost, predstavljajo glavni vzrok obolevnosti in umrljivosti v Republiki Sloveniji, saj je več kot 70 % smrti posledica najpogostejših kroničnih bolezni. Slovenija sodi v skupino držav, kjer se je število ljudi, ki so debeli, v zadnjih tridesetih letih podvojilo. Telesno maso, večjo od priporočene, ima več kot dve tretjini moških in slaba polovica žensk. Še večji izziv predstavlja silovit porast debelosti pri otrocih in mladostnikih v zadnjem tridesetletju. V primerjavi z drugimi državami EU se beleži večji trend naraščanja debelosti. Opogumlja nas dejstvo, da je od leta 2011 delež otrok in mladostnikov s čezmerno telesno maso nekoliko upadel in dosega evropsko povprečje, vendar stanje še zdaleč ni zadovoljivo. Kar petina deklet in četrtnina fantov ima telesno maso večjo od priporočene.

Čezmerna telesna masa in debelost sta povezani tudi s porastom števila bolnikov s sladkorno boleznijo. Sladkorna bolezen tipa 2, ki je bila še nedavno značilna predvsem za starejše, se danes pojavlja tudi pri otrocih s povečano telesno maso, pri katerih hkrati ugotavljamo tudi povišan krvni tlak in povečano vrednost holesterola v krvi ter zamaščenost jeter.





Kar petina deklet in četrtnina fantov ima telesno maso večjo od priporočene.

Večjo telesno maso od priporočene ima več kot dve tretjini moških in slaba polovica žensk.

Čezmerno uživanje sladkorja je predvsem problematično med otroki in mladostniki, saj vnos tega hranila presega priporočila za 60 %. Večina sladkorja izvira iz sladkih pijač, sladkih pekovskih izdelkov in sladkarij, ki se najpogosteje oglašujejo otrokom in mladostnikom. Uživanje sladkih napitkov in pijač namesto fiziološko najprimernejše pitne vode predstavlja ne le vir energije, pač pa tveganje za razvoj presnovnih nepravilnosti. Z uživanjem sladkih in slanih prigrizkov, kot pogosto oglaševanih izdelkov, močno presegamo dopustni vnos soli, sladkorja in transmaščob. Prebivalci Slovenije kljub ugodnemu splošnemu trendu zmanjševanja maščob v prehrani še vedno zaužijemo preveč maščob.

Po drugi strani predstavlja velik izziv tudi preprečevanje podhranjenosti in doseganje prehranskih priporočil glede vnosa kakovostnih beljakovin ter zagotavljanje energijskih potreb pri kronično bolnih in pri starejših odraslih.

Hranilno in energijsko uravnoteženost prehrane in telesne dejavnosti v celotnem poteku življenja je mogoče prebivalcem v vseh starostnih obdobjih zagotoviti tudi skozi priporočen vnos skupin različnih živil. Zelenjave, sadja, polnozrnatih žitnih izdelkov in rib v povprečju zaužijemo mnogo premalo.

Za ohranjanje zdravja se odraslim priporoča vsaj 30 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti dnevno. Za doseganje večjih učinkov na zdravje in obvladovanje dejavnikov tveganja (čezmerna telesna masa, visok krvni tlak, povišane maščobe v krvi ipd.) pa je priporočljivo količino telesne dejavnosti podvojiti. Čeprav stopnja celokupne telesne dejavnosti pri odraslih Slovencih v povprečju narašča in 60 % prebivalcev dosega priporočila, opazamo izrazito neenakost med skupinami z različnim socialno-ekonomskim ozadjem. Še večji socialni razkorak je opaziti pri doseganju priporočil glede rekreativne telesne dejavnosti. Ta priporočila dosega zgolj petina odraslih.

Izziv pomeni tudi zagotoviti najranljivejšim skupinam dostopnost urejenih površin za telesno dejavnost ter telesni dejavnosti prilagojeno kakovostno prehrano. Še posebej si je potrebno prizadevati za pritegnitev ranljivih skupin prebivalstva v posodobljene programe krepitev zdravja v celotnem življenjskem obdobju, prednostno v času začetka življenja (za nosečnice, doječe matere, dojenčke in majhne otroke) ter v jeseni življenja (za starejšo populacijo).

# STRATEŠKI CILJI



## Povečati:

- delež dojenih otrok;
- delež prebivalcev, ki vsakodnevno zajtrkujejo;
- uživanje zelenjave in sadja;
- delež prebivalcev, ki so telesno dejavni.



## Zmanjšati:

- delež debelih in prebivalcev s čezmerno telesno maso;
- delež podhranjenih in funkcionalno manj zmožnih starejših prebivalcev ter bolnikov;
- vnos nasičenih maščob, sladkorja in soli;
- vsebnost transmaščob v živilih.

## DOJENJE

Povečati delež **izključno dojenih otrok** ob **6. mesecu** starosti na **20 %**.

Povečati **delež dojenih otrok** ob ustrezni dopolnilni prehrani ob **12. mesecu** starosti na **40 %**.

## ZAJTRKOVANJE

Povečati delež prebivalcev, ki vsak dan zajtrkujejo, za **10 %**.

## UŽIVANJE ZELENJAVE

Povečati delež prebivalcev, ki uživajo **zelenjavo** najmanj enkrat na dan, za **10 %** in zmanjšati razliko med spoloma.

## UŽIVANJE SADJA

Povečati delež prebivalcev, ki uživajo **sadje** najmanj enkrat na dan, za **5 %** in zmanjšati razliko med spoloma.

## TELESNA DEJAVNOST

Povečati delež prebivalcev, ki so **telesno aktivni**, za **10 %**.

## TELESNA MASA

Zmanjšati delež čezmerno hranjenih in debelih **otrok** in **mladostnikov** za **10 %**.

Zmanjšati delež čezmerno hranjenih in debelih **odraslih** za **5%**.

## SLADKOR

Zmanjšati delež prebivalcev, ki pogosto uživajo sladke pijače, sladkarije in slaščice, za **15 %**.

## SOL

Zmanjšati vnos soli pri prebivalcih za **15 %**.

# PREHRANJUJMO SE BOLJ ZDRAVO

Spremenljiv okus materinega mleka dojenčku olajša privajanje na nove okuse sadja in zelenjave.

Spremembe v prehranskih navadah je mogoče doseči z dejavno vključitvijo različnih partnerjev, ki skupaj oblikujejo pogoje, ki prebivalcem omogočajo zdravo prehranjevanje.

## Dojenje

**Dojenje je naraven in optimalen način hranjenja dojenčka, saj mu zagotavlja vsa hranila,** potrebna za rast in razvoj. Dojenje je tudi močno povezano z razvojem okusa in poznejšim sprejemanjem raznolikih okusov, ki jih ponujajo sadje, zelenjava in druga živila. Sprejemanje raznolikosti okusov je dobro izhodišče za razvoj zdravih prehranjevalnih navad.

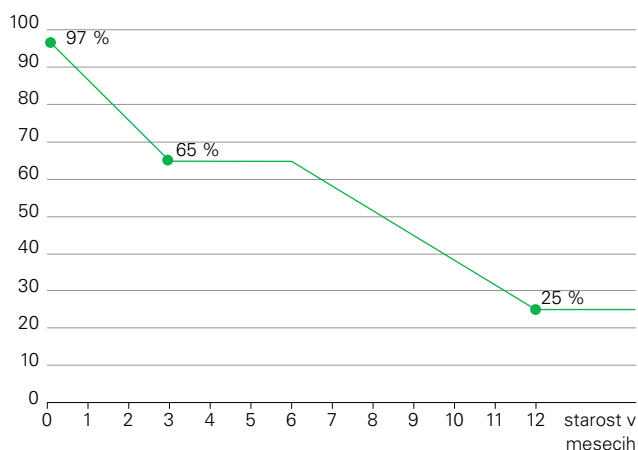
Posameznikove zdrave izbire naj spodbujajo zdravju prijazna okolja, za kar je s svojimi ukrepi odgovorna država. Na dojenje, poleg dojenju naklonjene zakonodaje, ki jo urejajo zakoni o porodniškem dopustu, dopustu za nego in varstvo otrok ter zakon o delovnih razmerjih, ugodno vplivajo tudi pobude, kot sta na primer "Novorojencu prijazna porodnišnica" in "Dojenju prijazna ustanova". Leta 2010 je ob odpustu iz porodnišnice izključno ali delno dojilo 97,2 % mater, po odpustu iz porodnišnice pa dojenje razmeroma hitro upade. Do tretjega meseca starosti se doji nekaj več kot dve tretjini dojenčkov. Ta delež rahlo upade do šestega meseca (dve tretjini dojenih), vendar pa je delež izključno dojenih otrok\* odločno premajhen. Po dvanajstem mesecu se doji četrtina otrok.

\* Izključno dojeni otrok razen materinega mleka in predpisanih vitaminov in zdravil ne dobiva niti vode niti čaja.



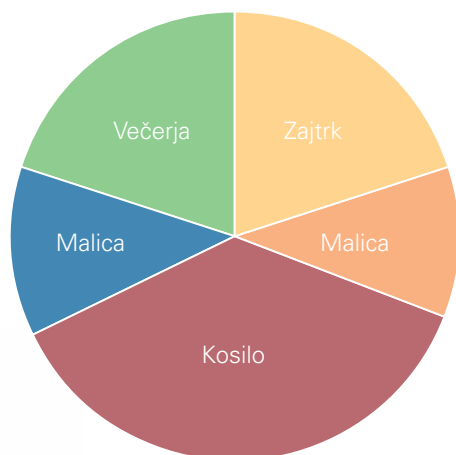
**Graf 1:**

Upadanje deleža dojenih otrok v odstotkih



## Graf 2:

Priporočena razporeditev  
dnevne energije v petih obrokih



Zajtrk je pomemben obrok. Da nam energijo za začetek dneva.

## Ritem prehranjevanja

**Dnevno naj bi zaužili tri do pet obrokov**, vendar le približno 40 % odraslih prebivalcev zaužije vsaj tri, slaba petina pa le en obrok dnevno. Med zaposlenimi prebivalci je še nekoliko manjši delež prebivalcev, ki vsakodnevno užije vse tri obroke. Ker se vse več ljudi med delovnim časom prehranjuje zunaj doma, je treba več pozornosti nameniti tudi kakovosti tovrstne ponudbe.

Pomembno vlogo ima zajtrk, saj nam da energijo za začetek dneva. Čeprav se je navada zajtrkovanja v zadnjem desetletju izboljšala, je zajtrk obrok, ki ga odrasli še vedno najpogosteje izpuščajo (četrtnina moških in petina žensk). Navada zajtrkovanja se nekoliko izboljšuje tudi med mladostniki, saj jih nekaj manj kot polovica zajtrkuje vsak dan.

## Sladkor

Zaradi prirojene nagnjenosti k uživanju sladkih živil imamo danes, ko je prisotno izobilje sladkorja v mnogih izdelkih, težave z izborom živil. **Enostavni sladkorji naj pri prehranskem vnosu 2000 kcal ne presežejo količine 50 g** (do 10 % dnevnih energijskih potreb, bolje manj). V primeru intenzivnejše telesne dejavnosti ne veljajo tako striktne omejitve glede vnosa sladkorja.

Pretirano uživanje sladkorja je problematično zlasti med otroki in mladostniki, kjer vnos močno presega priporočila in s tem pomembno prispeva k razvoju debelosti, sladkorne bolezni tipa 2, kariesa in srčno-žilnih bolezni. Mladi zaužijejo večino sladkorja s sladkanimi pijačami, sladkimi pekovskimi izdelki in sladkarijami. Ob tem so živila z visoko vsebnostjo sladkorjev skupina, ki se največ oglašuje otrokom in mladostnikom. Prebivalce je potrebno ozaveščati, po drugi strani pa je potrebno postopno zmanjševati količino sladkorja v živilih.

## Sol

Prebivalci Slovenije zaužijemo preveč soli. Namesto še sprejemljivih 5 g soli dnevno (otroci 3 g), je odrasli zaužijemo v povprečju 12 g. Prekomeren vnos soli pomeni tveganje za povišan krvni tlak, ki vodi do možganske kapi ter drugih bolezni srca in ožilja. Potrebe posameznika po soli so odvisne od stopnje intenzivnosti telesne dejavnosti, temperature okolja in zaužite tekočine. Po ocenah skoraj tri četrtine soli zaužijemo s predelanimi živili in predpripravljenimi obroki (kupljena gotova živila). **Pomembno je postopno zmanjševanje količine soli v živilih, saj se na manj slan okus privadimo v približno 8 tednih.** Pri tem je na eni strani ključna vloga živilske industrije in ponudnikov hrane, na drugi strani pa je ozaveščeni posameznik, ki pri pripravi jedi uporablja manj soli ter ne dosoljuje jedi iz navade. Jodirana sol je pomemben vir joda v prehrani, ki je potreben za pravilno delovanje ščitnice. Prebivalce je potrebno spodbujati k uporabi jodirane soli.



## Maščobe in maščobna živila

**Osnovno priporočilo je zmerno uživanje maščob, od teh naj bo čim več nenasičenih.** Največ nenasičenih maščob vsebujejo rastlinska olja, npr. oljčno, repično, sončnično, laneno, orehovo, in nekatera druga živila, kot so različni oreški, avokado in modre ribe. Živila živalskega izvora vsebujejo več nasičenih maščob, zato izbirajmo puste kose mesa, delno posneto mleko, mlečne izdelke, skuto in sire z manj maščob. V različnih živilih je maščoba lahko skrita, zato smo nanjo manj pozorni. Takšna živila so na primer hrenovke, klobase, paštete, mleto meso in podobni izdelki. Še večji delež nasičenih maščob, kot jih najdemo v živilih živalskega izvora, je v maščobah nekaterih rastlin, npr. v kokosovem, palmovem in kakavovem maslu, zato njihovo uživanje čim bolj omejimo. Pri pripravi jedi se izogibajmo cvrtju in uporabi trdne margarine, saj oboje povečuje vnos škodljivih transmaščob.

Ribe predstavljajo vir beljakovin in maščob omega-3, ki nas varujejo pred boleznimi srca in ožilja.



## Beljakovine in beljakovinska živila

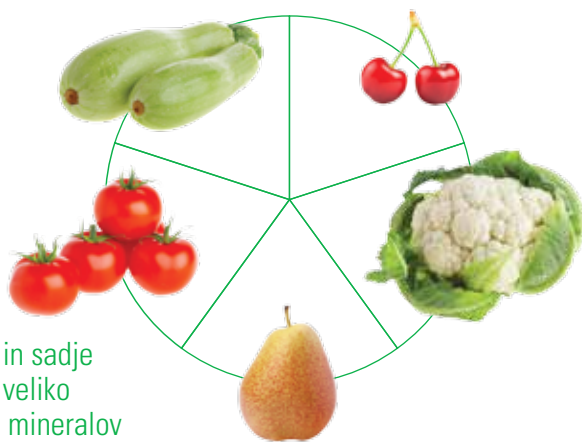
**Zadosten vnos kakovostnih beljakovinskih virov je pomemben** pri vseh populacijskih skupinah **predvsem za razvoj in vzdrževanje mišično-skeletnega sistema.**

Še posebej je vnos priporočenih količin beljakovin pomemben za populacijske skupine nosečnic, otrok in mladostnikov ter starejših odraslih. Povečana potreba po beljakovinah pa je značilna tudi za telesno bolj dejavne posameznike. Priporočene vrednosti za vnos beljakovin v prehrani bolnikov in starejših odraslih so večje kot za zdravo splošno populacijo.

Ribe so pomemben vir hranljivih snovi, kot so beljakovine, vitamin B12, D, selen in jod, pa tudi koristnih maščob, zato so pomemben varovalni dejavnik pred boleznimi srca in ožilja. Rib zaužijemo premalo, v povprečju le približno 70 gramov tedensko, čeprav je priporočena količina 300 gramov tedensko v dveh porcijah. Zamenjava mesa z ribami (npr. sardelami in skušami) dvakrat tedensko, prinese dvojni pozitiven učinek, saj tako zmanjšamo količino nasičenih maščob in povečamo količino maščob omega-3.

## Zelenjava in sadje

V povprečju zaužijemo le eno tretjino priporočene količine zelenjave in le dve tretjini priporočene količine sadja; teh živil bi morali zaužiti približno 500 g dnevno. Zelenjava in sadje vsebujeta veliko vlaknin, vitaminov in antioksidantov. Če ju ustrezno kombiniramo, dosežemo boljše učinke na zdravje. Priporoča se vključenost zelenjave v najmanj tri dnevne obroke ter vključenost sadja v najmanj dva. Z organizirano prehrano, drugimi oblikami subvencionirane prehrane ter s spodbujanjem lastne pridelave lahko pomembno povečamo količino zaužite zelenjave in sadja. Zaradi bližine pridelave in krajšega časa skladiščenja, možnosti obiranja sadja in zelenjave v optimalni zrelosti in s tem višje biološke vrednosti, dajemo prednost lokalno pridelanemu sadju in zelenjavi.



Zelenjava in sadje vsebujeta veliko vitaminov, mineralov in varovalnih snovi.

Polnozrnata žemlja ima trikrat več vlaknin od bele.



## Polnozrnati izdelki

Polnozrnati kruh, polnozrnati žitni izdelki in kaše imajo precej višjo vsebnost vlaknin ter hranljivih snovi, kot jih imajo izdelki iz bele moke (npr. beli kruh in pecivo). Kruh iz polnozrnate moke občasno uživa 27 % prebivalcev, kar 31 % pa ga sploh ne uživa. Ta odstotek je treba v prihodnje občutno povečati, saj je **zadostno uživanje vlaknin** (najmanj 30 g dnevno) **varovalni dejavnik** pred kroničnimi boleznimi, še posebej pred rakom debelega črevesa.

# GIBAJMO SE VEČ IN POGOSTEJE

## Gibanje koristi zdravju v vseh starostnih obdobjih

Večja gibalna učinkovitost pomeni boljšo kakovost življenja in boljše zdravje ter možnosti za delo v odrasli dobi, kar povečuje splošno učinkovitost in razvojno zmožnost družbe. Svetovna zdravstvena organizacija zdravim odraslim, ki želijo ohraniti svoje zdravje, v splošnem priporoča najmanj 30 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na dan, otrokom pa najmanj eno uro zmerne do intenzivne telesne dejavnosti. Za doseganje dodatnih in boljših učinkov na zdravje in obvladovanje dejavnikov tveganja (čezmerna telesna masa, visok krvni tlak, povišane maščobe v krvi ipd.) je priporočljivo čas telesne dejavnosti podvojiti.

Brezplačne ali cenovno ugodne možnosti gibanja v naravnem okolju (hoja, tek, kolesarjenje, pohodništvo ipd.), aktivni transport in dejavnosti, ki jih ponujajo športna društva, društva bolnikov, društva upokojencev in druga društva ter lokalne skupnosti, pomembno pripomorejo k splošnemu zdravju. Telesna dejavnost ne pripomore zgolj k ustrezni telesni masi in boljši telesni pripravljenosti, temveč izboljša ravnovesje krvnega sladkorja in krvnih maščob, uravnava trebušno debelost in krvni tlak ter preprečuje nastanek presnovnega sindroma (pri posamezniku se pojavlja več znakov, kot so povišana vrednost lipidov v krvi, povišana vrednost krvnega sladkorja na tešče ter trebušna debelost), zavira razvoj osteoporoze (zmanjševanje kostne gostote in večanje krhkost kosti) in preprečuje izgubo mišične mase.

Za ohranjanje dobre telesne pripravljenosti so pomembne tako vaje za moč kot tudi aerobna vadba.

Tudi fizično zahtevno delo (odmetavanje snega, košenje trave, sekanje drv in druga opravila) je koristno za zdravje in zmanjšuje tveganja za pojav bolezni, vendar ga posamezniki ne dojemajo kot koristnega in ga žal povezujejo s slabšo kakovostjo življenja.

## Skrajšajmo čas sedenja

Za ohranjanje zdravja je pomembno tudi, da skrajšamo čas sedenja na najmanjšo možno mero in ga čim pogosteje prekinjamo. Sedenje negativno vpliva na zdravje tudi pri tistih, ki sicer dosegajo priporočila za telesno dejavnost.

## Povečajmo delež telesno dejavnih otrok in mladostnikov

Kljub temu da naši **otroci v veliki meri dosegajo priporočila Svetovne zdravstvene organizacije za telesno dejavnost**, zaradi sprememb v življenjskem slogu beležimo pomembne negativne spremembe njihove telesne pripravljenosti. Vsakdanjik namreč zahteva čedalje manj telesnega napora, kar pomembno zmanjšuje celotno porabo energije v primerjavi s predhodnimi generacijami. Poleg dejavnega življenjskega sloga je potrebno redno skrbeti tudi za kakovosten spanec. Delež redno telesno dejavnih mladostnikov (vsaj eno uro dnevno) je pri nas majhen in zlasti po vstopu v adolescenco še upade. Tudi opravičevanje oz. izostajanje otrok od pouka športne vzgoje, ki na sistemski ravni uvaja telesno dejavnost v šolski prostor, je izziv. Na podlagi podatkov, pridobljenih s samoporočanjem mladih, je vsak dan dovolj telesno dejavnih 25,5 % fantov in le 14,9 % deklet. **Še posebej skrb vzbujajoči so podatki za dekleta, ki so telesno nedejavna v značilno večjem deležu kot fantje.**

Ravno tako so premalo telesno dejavni dijaki srednjih poklicnih šol, čeprav bodo prav oni v svojem poklicu izvajali monotone gibe, kar ima zaradi gibalnih primanjkljajev za posledico okvare in razne druge tegobe (npr. bolečine v križu).





Odraslim se priporoča vsaj pol ure zmerno intenzivne telesne dejavnost na dan.

## Zdrav življenjski slog je pomemben tudi v odrasli dobi in zrelih letih

V splošnem lahko trdimo, da se delež zadostno telesno dejavnih Slovencev povečuje, spremembe pa so povezane s socialno-ekonomskimi dejavniki in geografskim vplivom. Delež odraslih, ki dosegajo priporočila za telesno dejavnost Svetovne zdravstvene organizacije, se je od leta 2001 do 2012 značilno povečal. Čeprav so odrasli Slovenci glede na raziskave, ki zajemajo celotno telesno dejavnost – od

delovnega mesta, poti na delo do domačih opravil in rekreacije, v velikem deležu zadostno telesno dejavni, pa je mnogo manjši delež prebivalcev zadosti telesno dejaven, če upoštevamo rekreacijo oziroma zmernejšo in intenzivnejšo telesno dejavnost.

**Kar dve tretjini starejših ni telesno dejavnih.** Delež telesno nedejavnih (dobra polovica) je največji med tistimi z najnižjo izobrazbo, medtem ko je v skupini najvišje izobraženih delež telesno nedejavnih najmanjši (slaba petina). Telesna dejavnost upade zlasti po 65. letu starosti.

Ustrezno telesno dejavnost in primerno prehrano je treba spodbujati tudi pri ogroženih populacijskih skupinah, kot so starostniki in bolniki. Pri slednjih predstavlja neločljiv del uspešnega zdravljenja.

Za celotno družbo in vsakega posameznika je ključno, da spremeni način razmišljanja o telesni dejavnosti kot o nečem nepotrebem.

# OSTANIMO ZDRAVI VSE ŽIVLJENJE



Dojenje pozitivno vpliva  
na telesni in čustveni  
razvoj otroka.

## Bodoči starši, dojenčki

**Uravnotežena prehrana in telesna dejavnost nosečnic pripomoreta k boljši psihofizični pripravljenosti na porod in hitrejšemu okrevanju po porodu.** Telesna dejavnost povečuje verjetnost nadaljevanja dejavnega življenjskega sloga mlade družine, saj se vzorci oziroma dejaven življenjski slog z zgledom, še zlasti materinim, prenaša na otroke. **Pri otrocih je treba že od najzgodnejših začetkov spodbujati njihovo naravno potrebo po gibanju** ter jim omogočati varno gibanje tako doma kot v sklopu organiziranih dejavnosti za dojenčke in majhne otroke.

**Prehrana v najzgodnejšem obdobju življenja, torej že pred rojstvom, v času nosečnosti in zlasti v prvem letu življenja, vpliva na t. i. presnovno programiranje posameznika in ima zato dolgoročen učinek na našo presnovo.** Dojenje je naraven in najboljši način hranjenja dojenčka, saj mu zagotavlja vsa hranila, potrebna za rast in razvoj, zato je v tem obdobju tako pomembno **spodbujati izključno dojenje.** Med 4. in 6. mesecem starosti, ko je otrok najbolj dojemljiv za različne okuse, je treba spodbujati dojenje in mu pri postopnem uvajanju mešane prehrane ponuditi čim manj industrijsko predelane hrane. Dojenje

je pomembno za zdravje matere in otroka, tudi dolgoročno. Pri otroku pomembno vpliva na čustveni in telesni razvoj, primerno pridobivanje telesne mase ter sprejemanje različnih okusov pri prehajanju na običajno prehrano. Dojenje pri materi, poleg ekonomskih prednosti in praktičnosti, omogoča boljše krčenje maternice po porodu, hitrejšo izgubo odvečnih kilogramov, manjšo pojavnost raka dojke in jajčnikov, manj presnovnega sindroma in sladkorne bolezni tipa 2. Šole za starše in redni sistematski pregledi, s poenotenimi strokovnimi napotki pomembno prispevajo k opolnomočenju mladih družin in spodbujajo dojenje.

**Nadomestki materinega mleka** so sicer dobrodošla in nujna pomoč, kadar otrok iz različnih razlogov ne more biti dojen, ker pa je njihov okus ves čas enak, pri uvajanju mešane prehrane pri otrocih pogosto povzročijo zavračanje raznolikih okusov. Dojenčki in majhni otroci, ki niso bili dojeni, imajo povečano tveganje za okužbe, razvoj čezmerne telesne mase in debelosti, motnje presnove ter zgodnji pojav alergij in astme.

## Otroci in mladostniki

Otroci in mladostniki **uživajo premalo zelenjave in rib, predvsem pa prepogosto posegajo po energijsko bogatih in hranilno revnih živilih.** Sladkarije in sladke pijače vsak dan ali pogosteje uživa četrtnina mladostnikov. Kljub velikemu deležu zaužitih sladkih pijač mladostniki popijejo premalo tekočine, predvsem fiziološko najpomembnejše pitne vode. Tudi vnos soli je dvakrat večji od dopustne meje 5 g. Otroci in mladostniki zaužijejo manjše število dnevnih obrokov od priporočenega in se prehranjujejo neredno. Neuravnotežena prehrana in slabe prehranske navade otrok ter motnje hranjenja so po drugi strani lahko tudi glavni vzrok podhranjenosti. V primeru ugotovljenega neustreznega prehranskega statusa otrok je pomembno dobro sodelovanje med otrokovim osebnim zdravnikom in celotno družino, ki s svojimi navadami pomembno vpliva na navade otroka. Pomembno je tudi povezovanje šolskih zdravnikov ter vzgojno-izobraževalnih ustanov, ki lahko s svojim poslanstvom, pa tudi z dejansko ponudbo obrokov močno vplivajo na razvoj zdravih prehranskih navad na populacijski ravni. V vrtcih in šolah je mnogo priložnosti za spodbujanje pitja vode ter navajanja na zdravo prehrano. Poleg tega so šole in vrtci ustanove, kamor ne sodi trženje hrane, zlasti tiste z manj ugodno prehransko sestavo.

Gibalne navade staršev (dejavno preživljanje prostega časa, ukvarjanje s športom, aktivni transport ipd.) vplivajo na razvoj otrokovih gibalnih navad. Otroci, ki obiskujejo vrtec, so do določene mere deležni strukturirane telesne

dejavnosti, vendar to ne zadošča za njihov zdrav razvoj, zato je naloga staršev, da spodbujajo telesno dejavnost svojih otrok. To je še pomembnejše pri otrocih, ki ne obiskujejo vrtca, saj je pri njih razvoj gibalnih navad v celoti odvisen od spodbud iz domačega okolja.

**Telesna dejavnost zgolj v sklopu športne vzgoje v šolah ne zadošča za zdrav razvoj in ohranjanje zdravja.** Otroci imajo precej možnosti za udeležbo v športnih programih, organiziranih v prostorih šole, vendar so zaradi plačljivosti teh vsebin prikrajšani otroci iz socialno šibkih družin. Zato so toliko pomembnejši programi, kot je npr. program »Zdrav življenjski slog«, ki so za uporabnika v celoti brezplačni. Naloga družbe, predvsem lokalnih skupnosti, šole in športnih društev, je **zagotoviti ponudbo programov telesne dejavnosti, ki je brezplačna ali cenovno dostopna**, in tako omogočiti dostopnost programov ne glede na socialno-ekonomski položaj otrok. Poudariti je treba tudi pomen telesne dejavnosti, ki ni del strukturiranih športno-rekreacijskih dejavnosti. Predvsem velja poudariti t. i. **aktivni transport** (kolesarjenje, hoja, kombinacija z javnim prevozom), pri čemer morajo sodelovati politike več sektorjev, ki lahko vplivajo na njegovo promocijo.

Gibalne navade staršev ugodno vplivajo na razvoj gibalnih navad otrok.



## Študenti in odrasli

Aktivni odrasli in študenti imajo podobne prehranske navade. Po zadnjih ocenah se polovica odraslih nezdravo prehranjuje. **Pri dveh tretjinah odrasle populacije so že prisotni dejavniki tveganja za nastanek bolezni nezdravega življenjskega sloga.** Odrasli danes pogosteje posegajo po živilih z ustrežnejšo sestavo kot v preteklosti, vendar ti najpogosteje pripadajo višjim socialno-ekonomskim statusom. Tudi trend uživanja zelenjave in sadja se je v zadnjem desetletju nekoliko obrnil navzgor, kar še zlasti velja za sadje, medtem ko uživanje zelenjave ostaja preskromno. **Število dnevnih obrokov in ritem prehranjevanja pri odraslih nista ustrezna. Najpogosteje se opušta zajtrk.** Posebno pozornost je treba posvetiti moškim, mlajšim odraslim ter osebam z nižjo izobrazbo in nižjim socialno-ekonomskim statusom, saj so pri teh ugotovljene najslabše prehranjevalne navade: zaužijejo največ energije v dnevnem obroku, največ maščob in obenem najmanj zelenjave. Zdravim prehranskim izbiram ne namenjajo velike pozornosti ali pa jim ne morejo slediti zaradi ekonomskih razlogov, premajhne dostopnosti ali še vedno premajhnega poznavanja zdrave prehrane.

Odrasli kot razlog za nezadostno telesno dejavnost najpogosteje navajajo pomanjkanje časa in denarja. Sodoben življenjski slog dejansko narekuje čedalje hitrejši ritem življenja in usklajevanje dejavnosti v prostem času pomeni čedalje večji izziv. Tudi pri odraslih in študentih je treba spodbuditi aktivni transport kot vrsto telesne dejavnosti za krepitev zdravja, saj pri velikem deležu populacije (glede na razdaljo od doma do delovnega mesta) pomeni tako časovno kot materialno ugodno rešitev.

Tudi aktiven prihod v šolo ali na delovno mesto ter opravljanje fizično zahtevnejših opravil prispevata k boljšemu zdravju.

Če želimo ljudi spodbuditi k redni telesni dejavnosti, moramo poskrbeti za dostopnost do zelenih površin, športnih objektov in organiziranih športno-rekreativnih dejavnosti - za zadnji dve postavki so najbolj odgovorne lokalne skupnosti, športna društva in drugi ponudniki organizirane telesne vadbe. Pomembna je tudi cenovna dostopnost športnih programov, ki so financirani iz javnih sredstev, ter dostopnost podpornih programov gibanja, saj ti pozitivno vplivajo na zmanjševanje neenakosti.



## Starejši od 65 let

Zdrav življenjski slog starejših od 65 let postaja čedalje pomembnejši vidik celostnega pristopa k reševanju ekonomske, zdravstvene in socialne problematike. Delež starejših odraslih se bo do leta 2020 povečal na petino celotne populacije, v naslednjih desetletjih pa se bo število starejših od 65 let še občutno povečalo.

V skupini starejših odraslih manj kot polovica prebivalcev dosega priporočila za telesno dejavnost. Z redno in ustrežno telesno dejavnostjo ob ustreznih prehranski podpori se degenerativni procesi v organizmu starejšega odraslega lahko upočasnijo, posameznik pa dlje ohrani dobro telesno pripravljenost. V primeru bolezni in zdravljenja je tudi zdravljenje uspešnejše.

Pri starejših odraslih težava ni samo povečana telesna masa, ampak tudi izgubljanje mišične in kostne mase. Starejši odrasli, ki se neustrezno prehranjujejo, so zaradi zmanjšane telesne dejavnosti še posebej ogroženi. Težavna lahko postanejo že vsakodnevna opravila, kot so vstajanje s stola, dvigovanje stvari ali hoja po stopnicah, poveča se nevarnost padcev in poškodb, kar povzroča večje število hospitalizacij in obiskov drugih ustanov za starejše odrasle. Med zdravimi doma živečimi starejšimi odraslimi je običajno malo podhranjenih, **pri starejših, živečih v ustanovah in hospitaliziranih, pa pogosto najdemo visoko stopnjo beljakovinske in energijske podhranjenosti.**

## Bolniki

Zaradi presnovnih sprememb ob kroničnih boleznih sta za optimalno zdravljenje bolnikov ključna predvsem **ustrezen energijski in beljakovinski vnos v kombinaciji s primerno telesno dejavnostjo.** Pri kroničnih bolnikih so beljakovinske potrebe povečane (1,2 g/kg telesne mase), zato je treba zagotoviti njihov ustrezen vnos s kakovostnimi viri (ribe, pustno meso, mleko in mlečni izdelki, jajca, stročnice, oreščki).



Zdrava prehrana in telesna dejavnost upočasnjujeta procese staranja in pomagata ohranjati vitalnost.



**PREDNOSTNA  
PODROČJA  
IN UKREPI**



---

# 1

## PREHRANJEVANJE, SKLADNO S SMERNICAMI IN PRIPOROČILI

---



### Izboljšanje kakovosti prehrane za otroke v vrtcih, učence in dijake

Republika Slovenija je ena od držav, ki šolski prehrani otrok namenja posebno skrb, saj je sistemsko dobro urejena šolska prehrana najučinkovitejši in najbolj premišljen način omogočanja dostopnosti obrokov vsem učencem in dijakom; šolska prehrana vpliva na zdrav način življenja in zdrave prehranjevalne navade. Ureja jo Zakon o šolski prehrani skupaj s Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih.

**CILJ** **Izboljšana kakovost prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah na podlagi uveljavitve Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih v Republiki Sloveniji.**

**UKREPI**

- Redno spremljanje ponudbe in poročanje o njeni ustreznosti skladno s smernicami ter prilagajanje ponudbe na podlagi poročil,
- izobraževanje in usposabljanje ter zagotavljanje zmogljivosti za izvajanje prehrane v vzgojno-izobraževalnih zavodih,
- proučitev ustreznosti organizacije šolske prehrane in ustrezno ukrepanje,
- izvajanje shem za izboljšanje dostopa do hrane (shema šolskega sadja in zelenjave ter mleka) oziroma drugih živil skladno s smernicami in povečevanje deleža živil višjega kakovostnega razreda,
- spodbujanje uživanja pitne vode, tudi z nameščanjem pitnikov v objektih in na igriščih,
- izvajanje projekta Tradicionalni slovenski zajtrk in podobnih projektov z izborom priporočenih lokalno pridelanih živil in povečevanjem deleža ekološko pridelane hrane,
- vzpostavitev sistema javnega naročanja hrane z upoštevanjem kratkih dobavnih verig in načel zelenega javnega naročanja, prilagojenega vzgojno-izobraževalnim zavodom v smislu poenostavitve in boljše učinkovitosti,
- omejevanje trženja hrane in pijače v šolskem prostoru,
- vzpostavitev izmenjave primerov dobre prakse in učinkovitih vzgojno-izobraževalnih pristopov pri izvajanju prehranske vzgoje v vrtcih in šolah.

**NOSILCI**

- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport,
- Ministrstvo za zdravje,
- Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano,
- Ministrstvo za javno upravo,
- Ministrstvo za finance.



## Izboljšanje kakovosti prehrane za študente

Država, z namenom prispevati h kakovostnejšemu študiju, zagotavlja subvencionirano študentsko prehrano. V prihodnosti je treba več pozornosti nameniti kakovosti subvencionirane študentske prehrane in ponudnikom študentske prehrane omogočiti strokovno podporo pri njenem zagotavljanju.

|         |   |
|---------|---|
| CILJ    | <b>Izboljšati kakovost subvencionirane študentske prehrane in zdravo prehranjevanje študentov.</b>  |
| UKREPI  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zagotavljanje strokovne podpore ponudnikom prehrane, študentom inšpektorjem in komisiji za prehrano z namenom prilagajanja ponudbe veljavnim smernicam,</li><li>• uveljavitev meril zdravega prehranjevanja v okviru javnega razpisa za ponudnike subvencionirane študentske prehrane s povečevanjem deleža kakovostnih lokalno in ekološko pridelanih živil,</li><li>• ozaveščanje študentov o zdravem načinu prehranjevanja in spodbujanje veščin za samostojno pripravo uravnoteženih obrokov oziroma hrane, s posebnim poudarkom na moških,</li><li>• proučitev drugih možnosti zdravega prehranjevanja študentov in sprejetje ustreznih ukrepov,</li><li>• zagotavljanje ponudbe zdravju koristnih živil (v prodajnih avtomatih izobraževalnih ustanov in na organiziranih prireditvah za študente).</li></ul> |
| NOSILCI | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ministrstvo za zdravje,</li><li>• Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti,</li><li>• Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.</li></ul>  |



## Izboljšanje kakovosti prehrane za zaposlene

Programi promocije zdravja na delovnem mestu, ki jih skladno z Zakonom o varnosti in zdravju pri delu (Uradni list RS, št. 43/11) načrtuje delodajalec, vključujejo tudi zdravo prehranjevanje in telesno dejavnost in so namenjeni ohranjanju in krepitvi telesnega in duševnega zdravja ter dobrega počutja zaposlenih.

|         |   |
|---------|---|
| CILJ    | <b>Izboljšati kakovost prehrane in okrepiti ozaveščenost o zdravem prehranjevanju med zaposlenimi, s posebnim poudarkom na moških.</b>  |
| UKREPI  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Uveljavitev Smernic zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah v okviru programov promocije zdravja na delovnem mestu,</li><li>• podpora socialnim partnerjem za uveljavljanje promocije zdravega načina prehranjevanja in gibanja na delovnem mestu ter pri izmenjavi dobrih praks,</li><li>• spodbujanje ponudbe zdravih obrokov oziroma jedi v gostinstvu, ponujenih kot malica oziroma kosilo, s povečevanjem deleža kakovostnih lokalno in ekološko pridelanih živil,</li><li>• izobraževanje in usposabljanje osebja za pripravo hrane skladno s Smernicami zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah.</li></ul> |
| NOSILCI | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ministrstvo za zdravje,</li><li>• Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti,</li><li>• Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo.</li></ul>  |





## Izboljšanje prehrane bolnikov in oskrbovancev

Prehranjevanje bolnikov v bolnišnici ni namenjeno le zadostitvi osnovnih prehranskih potreb, ampak je neločljivi del zdravljenja. Prehrana bolnikov mora biti prilagojena njihovim specifičnim potrebam, hkrati pa tudi kakovostna in uravnotežena.

**CILJ** Izboljšati kakovost prehrane bolnikov in starejših odraslih v bolnišnicah in socialnovarstvenih zavodih s poudarkom na lokalni trajnostni oskrbi.

**UKREP**

- Vzpostavitev sistema javnega naročanja hrane z upoštevanjem kratkih dobavnih verig ter povečevanjem deleža kakovostnih lokalno in ekološko pridelanih živil ter načel zelenega javnega naročanja, prilagojenega bolnišnicam in socialnovarstvenim zavodom v smislu poenostavitve in boljše učinkovitosti.

**NOSILCI**

- Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano,
- Ministrstvo za finance,
- Ministrstvo za javno upravo,
- Ministrstvo za zdravje,
- Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.



## 2

## IZBOLJŠANJE PONUDBE ŽIVILSKIH IZDELKOV TER GOSTINSKE IN TURISTIČNE PONUDBE

### → Spodbujanje zdrave gostinske in turistične ponudbe ter aktivni turizem

Čedalje več prebivalcev Slovenije se prehranjuje zunaj doma, zato je treba pri gostincih in uporabnikih storitev povečati zanimanje za zdravo ponudbo v gostinstvu. Za lažjo izbiro zdrave ponudbe v gostinstvu in turizmu so oblikovana merila za jedi oziroma obroke, ki bi lahko služila pri uveljavitvi certifikata za prepoznavnost zdrave ponudbe. Merila se nanašajo na energijsko gostoto ter vsebnost zelenjave, sadja in posameznih hranil v obroku, med temi so količina soli in sladkorjev ter kakovost in količina maščob. Gostinske ponudnike bo treba spodbuditi, da ponudbo obogatijo z zdravju koristnimi obroki skladno z že oblikovanimi merili, kar bo okrepilo njihovo prepoznavnost pri potrošniku.

**CILJA** Povečati in izboljšati ponudbo zdravju koristnih obrokov in jedi pri ponudnikih v gostinstvu in turizmu. Povečati ponudbo telesne dejavnosti v okviru turistične ponudbe.

**UKREPA**

- Spodbujanje ponudbe zdravju koristnih obrokov oziroma jedi v gostinstvu in turizmu (zdraviliška dejavnost, lokalno in ekološko pridelana živila), promocija in uveljavitev sistema za oblikovanje zdrave ponudbe v gostinstvu in turizmu,
- prilagajanje porcij pri ponudnikih v gostinstvu in turizmu, spodbujanje povezovanja lokalnih športnih društev s turističnoinformacijskimi centri, zdravilišči ipd.

**NOSILCI**

- Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo,
- Ministrstvo za zdravje,
- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.

### → Povečanje ponudbe zdravju koristnih živilskih izdelkov

Danes so na trgu številna cenovno zelo dostopna živila, ki so po sestavi in energijski gostoti prehransko neugodna. Vsebujejo veliko maščob, transmaščob, soli in sladkorja; prepogosto uživanje teh živil ne prispeva k uravnoteženi prehrani. Zato je treba njihovo sestavo prilagoditi potrebam sodobnega načina življenja, potrošnike pa seznaniti z vsebnostjo hranil z ustreznim označevanjem. Poleg same sestave živil, jedi oz. celotnega obroka je treba vplivati tudi na odnos prebivalcev do velikosti porcij oz. velikosti pakiranj.

**CILJ** Povečati ponudbo prehransko ustrežnejših in tudi preoblikovanih živilskih izdelkov.

**UKREPI**

- Preoblikovanje sestave živilskih izdelkov z zniževanjem vsebnosti sladkorja, sladil, transmaščob, nasičenih maščob in soli ob zagotavljanju zadostne preskrbljenosti z jodom in s povečevanjem deleža sestavin ekološkega izvora,
- prilagajanje velikosti pakiranja živilskih izdelkov,
- proučitev zakonodajnih ukrepov za spremembo vsebnosti hranil v živilih (npr. transmaščob).

**NOSILCI**

- Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano,
- Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo,
- Ministrstvo za zdravje.

---

# 3

## ZDRAVA IZBIRA ZA SOCIALNO OGROŽENE IN RANLJIVE SKUPINE PREBIVALSTVA

---

### → Spodbujanje zdravega prehranjevanja

S sistemskimi ukrepi bomo tudi socialno ogroženim in drugim ranljivim skupinam prebivalcev omogočili boljšo dosegljivost sadja in zelenjave ter drugih zdravju koristnih skupin živil.

**CILJA**            **Povečati dostopnost zdravih izbir.**  
**Ohraniti veljavne sisteme subvencionirane prehrane.**

**UKREPI**

- Spodbujanje mehanizmov za povečanje dostopnosti zelenjave in sadja ter drugih zdravih prehranskih izbir za socialno ogrožene in ranljive skupine prebivalcev (socialno podjetništvo, zadružništvo, skupnostni oziroma urbani vrtovi, ustvarjanje razmer za pridelavo hrane v urbanih okoljih ipd.),
- zmanjševanje količine zavržene hrane,
- spodbujanje kratkih dobavnih verig od pridelovalca do končnega potrošnika (lokalne tržnice, alternativne poti prodaje, ki skrajšujejo distribucijsko verigo s povečevanjem deleža kakovostne ekološko pridelane hrane (npr. partnersko kmetovanje),
- spodbujanje kratkih dobavnih verig v sistemu javnega naročanja hrane in živil v javnih zavodih s poudarkom na kakovostnih živilih ekološkega izvora,
- podpora socialno ogroženim in ranljivim skupinam za večjo finančno, zdravstveno in okoljsko pismenost v povezavi z nakupom in pripravo jedi,
- proučitev dodatnih ukrepov za spodbujanje uživanja priporočenih skupin živil in zmanjševanje uživanja odsvetovanih živil.

**NOSILCI**

- Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ,
- Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano,
- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport,
- Ministrstvo za zdravje,
- Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo,
- Ministrstvo za finance,
- Ministrstvo za okolje in prostor.

---

# 4

## ZAGOTAVLJANJE VARNE, ZDRAVE, LOKALNO IN TRAJNOSTNO PRIDELANE HRANE

---

### → Zagotavljanje varnosti živil

Doseganje visoke ravni varstva človekovega življenja in zdravja je eden od temeljnih ciljev živilske zakonodaje. Pravila in postopki, ki temeljijo na analizi tveganja, so ključna podlaga za zagotavljanje varne hrane tako z mikrobiološkega, fizikalnega kot tudi kemijskega vidika. Naraščajoče število kemikalij v okolju in materialih, ki prihajajo v stik z živilom, novi tehnološki postopki priprave živil in nove živilske sestavine ter vse večja pogostost alergij, ki jih lahko sprožijo sestavine živil, so področja, ki jim bomo morali v prihodnje posvetiti še več pozornosti.

CILJA

**Celovito zagotavljati varnost hrane.**  
**Zmanjšati pojavnost okužb, zastrupitev in bolezni, povzročenih s hrano.**

UKREPI

- Redno izvajanje uradnega nadzora nad živilom; ta mora biti pregleden, učinkovit in dinamičen ter temeljiti na analizi tveganja,
- sprotno nadgrajevanje programov spremljanja varnosti živil, vzpostavljanje medsebojnih povezav (mreženje), usklajeno načrtovanje in poročanje ter uporaba podatkovnih zbirk za oceno vnosa oziroma izpostavljenosti dejavnikom tveganja,
- izvajanje Akcijskega načrta Komisije 2011 za obvladovanje naraščajoče grožnje kot posledice protimikrobne odpornosti,
- izvajanje Protokola komuniciranja in obveščanja o tveganjih v Republiki Sloveniji na področju zagotavljanja varne hrane in krme,
- vzpostavitev nacionalne podatkovne zbirke, ki jo uporabljajo pristojne ustanove v postopku ocene tveganja na področju varnosti živil za hiter dostop do podatkov in informacij, ki izhajajo iz programov spremljanja (monitoring),
- redno obveščanje strokovne in splošne javnosti o rezultatih spremljanja in uradnega nadzora nad živilom,
- obveščanje, izobraževanje in usposabljanje vseh deležnikov živilske dejavnosti za zagotavljanje varne in kakovostne hrane.

NOSILCA

- Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano,
- Ministrstvo za zdravje.



## Spodbujanje samooskrbe in lokalne pridelave živil

Glede na razsežnost globalne trgovine ima lokalno pridelana hrana poseben pomen pri razvoju in ohranjanju kmetijstva ter zagotavljanju trajnostne oskrbe s hrano. Republika Slovenija z domačo pridelavo še ne zadosti svojim potrebam po kmetijskih in živilskih izdelkih, zato je v tem času zagotavljanje prehranske varnosti pomembno strateško in politično vprašanje. Stopnja samooskrbe z osnovnimi kmetijskimi pridelki v Republiki Sloveniji je precej različna: nizka za rastlinske pridelke in višja za živinorejske.

**CILJ** S trajnostno pridelanimi živili povečati lokalno oskrbo gospodinjstev, javnih zavodov in drugih proračunskih uporabnikov, ki zagotavljajo prehrano skladno s smernicami.

**UKREPI**

- Povečanje obsega (kjer je samooskrba nizka) in konkurenčnosti pridelave s poudarkom na povečanju produktivnosti in učinkovitosti ter trajnostni rabi virov,
- zagotavljanje pogojev in povečevanje spodbud za ekološko pridelavo in druge sheme kakovosti,
- povezovanje kmetijskih gospodarstev v oblike proizvodnega in tržnega organiziranja,
- spodbujanje partnerstva in sodelovanja med deležniki v verigi oskrbe z lokalno hrano in živili,
- povečanje tržnega deleža lokalne hrane in živil,
- spodbujanje kratkih dobavnih verig in lokalnih trgov,
- promocija kmetijskih in živilskih proizvodov (skupna splošna promocija, promocija shem kakovosti ipd.),
- vzpostavitev sistema naročanja hrane in živil v javnih zavodih s poudarkom na lokalni trajnostni oskrbi,
- izobraževanje vodstev in strokovnih delavcev v javnih zavodih o pomenu lokalne trajnostne oskrbe in normativnih rešitvah za uveljavljanje načela kratkih dobavnih verig v sistemu javnega naročanja hrane in živil,
- izobraževanje ponudnikov lokalne hrane in živil o normativnih rešitvah za uveljavljanje načela kratkih dobavnih verig v sistemu javnega naročanja živil,
- promocija lokalne in ekološko pridelane hrane v zavarovanih območjih.

**NOSILCI**

- Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano,
- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport,
- Ministrstvo za zdravje,
- Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti,
- Ministrstvo za obrambo,
- Ministrstvo za okolje in prostor.



# 5

## OZNAČEVANJE, PREDSTAVLJANJE IN TRŽENJE ŽIVIL



### → Pregledno in odgovorno trženje živil

Raziskave kažejo, da je okolje, ki spodbuja pogosto uživanje večjih količin energijsko goste hrane, eden glavnih vzrokov za naraščajočo debelost otrok. Intenzivno trženje energijsko gostih in hranilno revnih živil moti prehranske izbire.

**CILJI**      **Potrošnikom omogočiti lažjo izbiro zdravju koristnih živil.**  
**Omejiti trženje zdravju nekoristnih živil otrokom (energijsko goste ter hranilno revne hrane in sladkih pijač).**  
**Zmanjšati potvorbe živil in zavajanje potrošnikov.**

**UKREPI**

- Proučitev pristopov za lažje in boljše razumevanje prehranskih informacij in informacij o označevanju živil, vključno s proučitvijo vzpostavitve nacionalne sheme označevanja za lažjo prepoznavo in izbiro zdravju koristnih živil,
- podpora potrošniškim organizacijam pri ozaveščanju in izobraževanju o prehrani (primerjalno potrošniško testiranje za krepitev zaupanja potrošnikov v prehransko verigo),
- priprava smernic za omejevanje trženja nezdravih izbir otrokom,
- vzpostavitev sistema za prepoznavanje tistih dejavnikov, okoliščin in informacij, ki lahko potrošnika zavajajo glede sestave, kakovosti, porekla oziroma izvora in posebnih lastnosti živil,
- ukrepi za zmanjševanje uživanja zdravju nekoristnih živil (po sestavi in energijski gostoti prehransko neugodna živila) v skladu s predlogi OECD.

**NOSILCI**

- Ministrstvo za zdravje,
- Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano,
- Ministrstvo za kulturo,
- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport,
- Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo,
- Ministrstvo za finance.

# 6

## SPODBUJANJE TELESNE DEJAVNOSTI ZA ZDRAVJE V RAZLIČNIH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH

### → Za otroke in mladostnike brezplačne oblike telesne dejavnosti

Financiranje šolske športne vzgoje sodi na področje vzgoje in izobraževanja, ki ga pokriva ministrstvo, pristojno za izobraževanje. Smiselno je, da se zaradi velikih sprememb v življenjskih slogih vsem otrokom in mladostnikom, vključenim v programe vzgoje in izobraževanja od vrtca do konca šolanja, skladno z Resolucijo Evropskega parlamenta o vlogi športa v izobraževanju zagotovi najmanj 180 minut kakovostne šolske športne vzgoje tedensko.

#### CILJI

**Zagotavljanje ustrezne količine redne športne vzgoje za vse otroke in mladino ter izboljšanje njene kakovosti.**

**Spodbujanje telesne dejavnosti v ciljnih skupinah populacije.**

**Izboljšanje gibalne zmožnosti in telesne pripravljenosti otrok in mladine.**

#### UKREPI

- Vzpostavitev tesnejšega in kakovostnejšega interdisciplinarnega sodelovanja zdravstvene službe (pediatrov, šolskih zdravnikov, fizioterapevtov in drugih zdravstvenih delavcev) s šolami, kadar je potrebno prilagajanje ali omejitev telesne dejavnosti kratkotrajnim ali dolgotrajnejšim posebnostim ali zdravstvenim omejitvam posameznika namesto opravičevanja od vseh oblik telesne dejavnosti,
- spodbujanje telesne dejavnosti v vrtcih in šolah (minuta za gibanje, rekreativni odmor),
- proučitev možnosti za vnovično uvedbo t. i. ur korektivne vadbe oziroma dopolnilnega pouka za tiste učence, ki za zdrav razvoj potrebujejo dodatne oblike telesne dejavnosti,
- ozaveščanje otrok in staršev o primerni prehrani otrok, ki se aktivno ukvarjajo s športom,
- sprejetje in uveljavitev medsektorsko usklajenih nacionalnih smernic za telesno dejavnost za zdravje za različne ciljne populacije,
- sprejetje in uveljavitev medsektorsko usklajenih nacionalnih smernic za preprečevanje sedečega življenjskega sloga (vedenja) za različne ciljne populacije,
- podpora izvajanju programov Zdrav življenjski slog v osnovnih šolah ter Mladi za mlade v srednjih poklicnih in strokovnih šolah ter drugih podobnih programov za izboljšanje gibalne zmogljivosti in obvladovanje debelosti pri otrocih in mladostnikih,
- podpora vnovični uvedbi obvezne ure športne vzgoje v prvih letnikih visokošolskih študijskih programov,
- boljše povezovanje med pristojnimi službami (zdravstvo, šolstvo, sociala) in športnimi organizacijami, društvi in lokalno skupnostjo pri spodbujanju telesne dejavnosti otrok, zlasti tistih iz socialno ogroženih družin,
- izvajanje obštudijskih športnih dejavnosti.

#### NOSILCI

- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport,
- Ministrstvo za zdravje,
- Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti,
- Ministrstvo za javno upravo.

## → Povečanje deleža telesno dejavnih odraslih

Trendi glede telesne dejavnosti pri odraslih so ugodni, a je delež telesno dejavnih, upoštevajoč rekreacijo oz. zmernejšo in intenzivnejšo telesno dejavnost, še vedno premajhen. Telesno dejavni naj bi bili najmanj 30 minut dnevno. Telesno dejavnost je potrebno spodbujati tudi na delovnem mestu, saj je treba vzpostaviti in razširiti kulturo telesne dejavnosti za krepitev zdravja med delom, v delovna okolja in zunaj delovnega časa.

CILJ **Povečati delež telesno dejavnih odraslih.**

UKREPI

- Ozaveščanje prebivalcev o koristih redne telesne dejavnosti za krepitev zdravja in nevarnostih sedečega življenjskega sloga; ozaveščanje telesno dejavnih odraslih o primerni prehrani ob telesni dejavnosti,
- organizacija in izpeljava za uporabnika brezplačnih celoletnih programov kakovostno vodene rekreativne vadbe z različno vsebino na javno dostopnih površinah, s čimer se pričakuje pomemben zdravstveni učinek na vadeče (npr. občinske trim šole),
- podpora socialnim partnerjem pri uveljavljanju priporočil o telesni dejavnosti in zmanjševanju neprekinjenega sedenja v okviru programov promocije zdravja na delovnem mestu in izmenjavi dobrih praks (podpora izvajanju minut za zdravje v delovnih okoljih in vadbe na delovnem mestu),
- boljša povezanost dejavnosti v zdravstvenem sistemu s programi športnih organizacij in društev ter lokalne skupnosti pri spodbujanju telesne dejavnosti med aktivno populacijo.

NOSILCI

- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport,
- Ministrstvo za zdravje,
- Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti,
- Ministrstvo za javno upravo.

## → Povečanje deleža telesno dejavnih starejših

Delež telesno dejavnih po 65. letu starosti pomembno upade. Ker so koristi telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja in funkcijske zmožnosti starejših še posebej velike, je cilj za povečanje deleža telesno dejavnih starostnikov, ki živijo doma, in tistih, ki so vključeni v socialnovarstvene zavode.

CILJA **Povečati delež telesno dejavnih starejših.**  
**Spodbuditi medgeneracijsko sodelovanje s telesno dejavnostjo.**

UKREPI

- Kakovostno vodena gibalna vadba za starejše v različnih okoljih (npr. v socialnovarstvenih zavodih, zdravstvenih domovih, društvih upokojencev, športnih društvih) s povezovanjem upokojenskih, zdravstvenih in športnih organizacij,
- kakovostno vodena in brezplačna skupinska gibalna vadba starejših na javno dostopnih površinah,
- ciljano izvajanje programov za ravnotežje in koordinacijo zaradi preprečevanja padcev in poškodb,
- zagotavljanje dostopnosti telesne dejavnosti vsem, s poudarkom na socialno ogroženih in funkcijsko manj zmožnih oziroma funkcijsko nezmožnih starejših,
- zaznavanje oseb s primanjkljajem v telesni pripravljenosti in svetovanje o vključevanju v kakovostne gibalne programe z interdisciplinarnimi svetovalnicami za telesni in gibalni razvoj v zdravstvenih domovih (sodelovanje zdravnika, kineziologa, fizioterapevta, medicinske sestre, nutricionista, športnega pedagoga).

NOSILCI

- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport,
- Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti,
- Ministrstvo za zdravje,
- Ministrstvo za javno upravo.



---

# 7

## USTVARJANJE OKOLJA, KI SPODBUJA TELESNO DEJAVNOST

---



### Spodbujanje aktivnega prihoda na delovno mesto ali v šolo

Aktivni приход na delovno mesto ali v šolo ter druge vsakodnevne nujne in načrtovane dejavnosti posameznika (opravki, nakupi, obiski oziroma druge zadolžitve) so priložnost za vsakodnevno gibanje.

**CILJA** **Vključiti aktivni transport v vsakodnevne dejavnosti in prispevati k trajnostni mobilnosti (npr. приход v službo, vrtec ali šolo in odhod domov).  
Zagotoviti pogoje za varen, učinkovit in prijeten aktivni transport.**

**UKREPI**

- Spodbujanje k varnemu aktivnemu transportu (npr. pešačenje in kolesarjenje) in povezovanju aktivnega transporta z javnim prevozom (trajnostna mobilnost),
- umestitev pogojev za aktivni transport v vrtece, šole in na delovna mesta (kolesarjenje, hoja) v prostorske načrte,
- izboljšanje kakovosti sistemov P&R ter sistemov izposoje koles, zlasti v urbanih in primestnih okoljih,
- usmeritev priprave občinskih prostorskih načrtov v zagotavljanje trajnostne mobilnosti,
- zagotovitev ustrezne infrastrukture (npr. ureditev kolesarnic, kolesarskih povezav – stez, pasov, poti ter ureditev pločnikov in pešpoti – tudi v manjših naseljih in med občinami),
- spodbujanje trajnostne mobilnosti za obisk zavarovanih območij.

**NOSILCI**

- Ministrstvo za infrastrukturo,
- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport,
- Ministrstvo za okolje in prostor,
- Ministrstvo za zdravje,
- Ministrstvo za javno upravo.



## Spodbujanje ureditve občinskih rekreacijskih površin in medgeneracijsko sodelovanje

Urejenost širše okolice bivališč lahko spodbudi priložnostno vsakodnevno gibanje ljudi. Obstaja veliko površin za telesno dejavnost, ki so neizkoriščene, slabo ali celo nevdrževane oziroma niso znane širšemu krogu ljudi. Najpomembnejšo vlogo pri tem imajo lokalne skupnosti, smiselno je tudi povezovanje z lokalnimi športnimi društvi in vzgojno-izobraževalnimi ustanovami.

### CILJA

**Usmeritev občinskih prostorskih načrtov v kakovostno bivalno okolje ter zagotavljanje dostopnosti površin za telesno dejavnost v lokalnem okolju vsem prebivalcem.  
Spodbujanje medgeneracijskega sodelovanja s telesno dejavnostjo.**

### UKREPI

- Ohraniti oziroma vzpostaviti sisteme in infrastrukturo v lokalnem okolju, ki spodbujajo telesno dejavnost za zdravje (npr. kolesarske povezave, parki, otoki športa za vse, trim steze, zunanja šolska in vrtčevska igrišča),
- povečati in promovirati kakovost in število javno dostopnih športnih površin v naravnem okolju ob upoštevanju ciljev ohranjanja narave, prednostno z obnovo in ureditvijo obstoječih poti in površin (npr. planinske, tekaške, kolesarske povezave, naravna kopališča), ter jih promovirati,
- vzpostaviti sistem preverjanja kakovosti organiziranih ponudb telesne vadbe, infrastrukture za telesno dejavnost ter oseb ali ponudnikov, ki ponujajo in izvajajo programe telesne dejavnosti,
- vzpostaviti programe za uporabnike brezplačne telesne vadbe,
- vzpostaviti pogoje za izvedbo kakovostne neorganizirane telesne vadbe v naravi oziroma na prostem ob upoštevanju naravovarstvenih vidikov,
- povečati dostopnost pitne vode na javnih mestih in v javnih ustanovah ob upoštevanju okoljskih vidikov (npr. uporaba pitnikov namesto vodnih balonov, kjer je mogoče).

### NOSILCI

- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport,
- Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti,
- Ministrstvo za zdravje,
- Ministrstvo za okolje in prostor,
- Ministrstvo za infrastrukturo,
- Ministrstvo za javno upravo.



## → Pomen dojenja in zdrave prehrane otrok in nosečnic

Ustrezno opolnomočenje in ozaveščanje mladih staršev o zdravi prehrani in telesni dejavnosti je dobra popotnica za zdrav življenjski slog mladih družin. Bodoči starši so v pričakovanju rojstva otroka najbolj odprti za nasvete, zato je treba podporne dejavnosti usmeriti k družini, bodoči materi, ki načrtuje zanositev, dojenje, uvajanje mešane prehrane ter spodbujanje zdrave prehrane in telesne dejavnosti v celotnem življenju družine.

### CILJI

- Izboljšati obveščenost bodočih staršev in jih opolnomočiti.
- Povečati delež izključno dojenih otrok ob šestem mesecu starosti.
- Povečati delež dojenih otrok ob ustrezni dopolnilni prehrani ob dvanajstem mesecu starosti.
- Posebna skrb za zdravo prehrano nosečnic, doječih mamic in dojenčkov.

### UKREPI

- Umestiti vsebine o zdravem prehranjevanju in telesni dejavnosti v programe šol za bodoče starše,
- razviti in uveljaviti priporočila za telesno dejavnost nosečnic,
- povečati delež ustrezno izobraženega zdravstvenega osebja,
- pripraviti smernice zdravega prehranjevanja za nosečnice in doječe matere,
- podpora uveljavitvi smernic zdravega prehranjevanja za dojenčke,
- spodbujati in pomagati vzdrževati izključno dojenje do otrokovega dopolnjenega šestega meseca starosti,
- vzpostaviti sistem spremljanja dojenja,
- širiti mrežo dojenju prijaznih zdravstvenih ustanov,
- vzpostaviti dojenju prijazno okolje na javnih mestih,
- podpora programom za spodbujanje in ozaveščanje o pomenu dojenja z upoštevanjem potreb socialno ogroženih in ranljivih skupin,
- v okviru prenove preventivnih programov zagotoviti strokovno podporo (informiranje, svetovanje in učenje veščin dojenja in komplementarnega prehranjevanja novorojenčkov, dojenčkov in majhnih otrok) pri vseh izvajalcih zdravstvene dejavnosti, ki so v stiku z bodočimi starši in mlado družino,
- urediti trženje nadomestkov materinega mleka skladno z Mednarodnim kodeksom trženja nadomestkov materinega mleka.

### NOSILEC

- Ministrstvo za zdravje.

## → Zaznavanje nezdravega življenjskega sloga pri otrocih in mladostnikih ter programi za opolnomočenje

Programi zdravstvene dejavnosti morajo posameznike, ogrožene zaradi nezdravega prehranjevanja in sedečega življenjskega sloga, zaznati dovolj zgodaj in razviti učinkovit sistem obravnave, napotitve in spremljanja zdravstvenega stanja ogroženega že v obdobju nosečnosti, otroštva in mladostništva. Pomembno je, da veljavne preventivne programe nadgradimo tako, da poleg zgodnjega odkrivanja in svetovanja v primeru slabih prehranskih navad in nezadostne telesne dejavnosti otrokom, mladostnikom in njihovim družinam ponudimo tudi ustrezne programe v podporo spremembam prehranjevalnih in gibalnih navad, pri tem pa jih povezujemo z lokalnim okoljem.

|         |  |
|---------|--|
| CILJ    | <b>Zmanjšati delež otrok in mladostnikov s povečano telesno maso ter delež debelih otrok in mladostnikov, s posebnim poudarkom na fantih.</b>  |
| UKREPA  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zgodnje odkrivanje in zdravljenje otrok in mladostnikov z dejavniki tveganja za razvoj bolezni in stanj, povezanih z neustreznim prehranjevanjem, čezmerno hranjenostjo, debelostjo in nezdravim življenjskim slogom ter motnjami hranjenja, in njihovo vključevanje v individualizirane intervencijske programe za izboljšanje zdravja in telesne pripravljenosti skozi delovanje interdisciplinarnih svetovalnic v zdravstvenih domovih (sodelovanje zdravnika, kineziologa, fizioterapevta, medicinske sestre, dietetika, športnega pedagoga),</li><li>• nadgradnja veljavnih preventivnih in zdravstvenovzgojnih programov, tudi patronažnega varstva, za ogrožene otroke in mladostnike ter njihove starše v okviru primarnega zdravstvenega varstva.</li></ul> |
| NOSILEC | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ministrstvo za zdravje.</li></ul>  |

## → Izboljšanje ustnega zdravja za celotno populacijo

Tudi preventiva na področju ustnega zdravja spada med pomembnejše preventivne programe. Za promoviranje ustnega zdravja za vse populacijske skupine je treba opolnomočiti strokovnjake zobozdravstvene stroke za celostno obravnavo bolnika in populacijskih skupin, da svojo diagnostično in terapevtsko prakso povezujejo z izvajanjem preventivnih in promocijskih dejavnosti tudi na področju prehranjevanja.

|         |  |
|---------|--|
| CILJ    | <b>Izboljšati ustno zdravje prebivalcev Republike Slovenije z usklajeno podporo (informiranje, svetovanje in učenje veščin vzdrževanja ustnega zdravja z ustrežno prehrano) za vse populacijske skupine pri vseh izvajalcih zdravstvene dejavnosti.</b>              |
| UKREPI  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vzpostavitev enotnega sistema izobraževanja vseh zdravstvenih delavcev o ustnem zdravju ter enotna uvedba vsebine v izvajanje vzgoje za zdravje in zdravstvene nege na vseh ravneh in za vse populacijske skupine.</li></ul> |
| NOSILEC | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ministrstvo za zdravje.</li></ul>  |

## **Zaznavanje nezdravega življenjskega sloga pri starejših ter programi za opolnomočenje**

Potrebni sta krepitev in nadgradnja primarnega zdravstvenega varstva s širitvijo referenčnih ambulant na vse ambulante splošne in družinske medicine z upoštevanjem posebnosti starajoče se populacije v smislu presejanja prehranskega stanja in funkcijske zmogljivosti starejših. Raziskave so pokazale, da slabo zdravje, obnemoglost in odvisnost niso neizogibne posledice staranja. Starejši odrasli, ki skušajo živeti zdravo in ob tem uporabljajo tudi preventivne ukrepe, ki jih ponuja zdravstvo, ter so vključeni v družinsko in družabno življenje, bodo bolj verjetno ostali zdravi, dlje živeli samostojno ter manj finančno obremenili zdravstveni in socialni sistem.

**CILJ** **V okviru zdravstvenega varstva zagotoviti zgodnje odkrivanje in učinkovito obravnavo neustreznih prehranjevalnih navad ter nezadostne telesne dejavnosti pri odraslih ter funkcijske manjzmožnosti oziroma nezmožnosti pri starejših odraslih s posebnim poudarkom na specifičnih potrebah žensk in moških, socialno ogroženih in drugih ranljivih ali prikrajšanih skupin.**

**UKREPI**

- Razširitev referenčnih ambulant na vse ambulante splošne in družinske medicine s ciljem kakovostne obravnave kroničnih bolnikov ter zgodnjega odkrivanja dejavnikov tveganja in ogroženih zaradi neustreznih prehranjevalnih in gibalnih navad, čezmerne hranjenosti oz. podhranjenosti, nezadostne telesne dejavnosti pri odraslih ter funkcijske manjzmožnosti oziroma nezmožnosti pri starejših odraslih,
- nadgradnja veljavnih preventivnih programov in programov krepitev zdravja za odrasle in starejše odrasle, ki se nanašajo na prehrano (prehransko svetovanje) in telesno dejavnost za zdravje (svetovanje) ter funkcijsko zmožnost,
- okrepitev izvajalske mreže kadrov v zdravstveno-vzgojnih centrih (centri za krepitev zdravja, patronažne službe) s standardnimi timi za izvajanje programov krepitev zdravja in podpore za opolnomočenje na področju zdravega prehranjevanja (dietetiki) ter redne telesne dejavnosti in funkcijske zmožnosti za vse populacijske skupine (kineziologi, fizioterapevti), izvedba pilotnih projektov in testiranje programov za delovanje interdisciplinarnih svetovalnic v zdravstvenih domovih v razširjeni multidisciplinarni ekipi (sodelovanje zdravnika, kineziologa, fizioterapevta, medicinske sestre, dietetika, športnega pedagoga) pred razširitvijo v zdravstveni sistem,
- okrepitev in nadgradnja programov ter izvajalske mreže v podporo programom krepitev zdravja za socialno ogrožene in drugače prikrajšane prebivalce, ki so zdravstveno najbolj ogroženi, ter vzpostavitev povezav s sistemom socialnega varstva in ustreznimi programi v lokalnem okolju v povezavi z medgeneracijskimi ali skupnostnimi centri,
- priprava priporočil za telesno dejavnost kroničnih bolnikov,
- podpora uveljavitvi priporočil za telesno dejavnost kroničnih bolnikov.

**NOSILCI**

- Ministrstvo za zdravje,
- Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti,
- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.



## Ustrezna prehrana in telesna dejavnost – pogoja za uspešno zdravljenje

Pri nekaterih že izraženih boleznih je prehranska terapija neločljivi del zdravljenja, ki neposredno vpliva na potek bolezni (teža bolezni, pojav zapletov, hitrost okrevanja) in s tem tudi na stroške zdravljenja. Pogoji za učinkovito prehransko terapijo so predvsem izdelani postopki za njeno vodenje in evaluacijo ter dovolj izobražen in izkušen kader, pa tudi uveljavitev Priporočil za prehransko obravnavo bolnikov v bolnišnicah in starostnikov v bolnišnicah in socialnovarstvenih zavodih. Približno 40 % bolnikov, sprejetih v bolnišnico, je podhranjenih, pri večini se podhranjenost med hospitalizacijo še poslabša. Še slabše je v socialnovarstvenih zavodih, saj je kar 60 % odstotkov starejših od 65 let neprimerno prehranjenih. Zato je toliko pomembneje vpeljati ustrezne postopke in ukrepe, ki bodo zmanjševali podhranjenost in funkcijsko manjzmožnost bolnikov.

|         |   |
|---------|---|
| CILJI   | <p><b>Zagotavljanje zdravih prehranskih izbir za bolnike, osebje in obiskovalce v sistemu zdravstvenega varstva in socialnovarstvenih zavodih.</b></p> <p><b>Izboljšanje kakovosti prehranjevanja v bolnišnicah in socialnovarstvenih zavodih na podlagi uveljavitve Priporočil za prehransko obravnavo bolnikov v bolnišnicah in starostnikov v socialnovarstvenih zavodih.</b></p> <p><b>Bolnikom v bolnišnicah omogočiti terapiji podporno telesno dejavnost.</b></p> <p><b>Vzpostavitev sistema rednega spremljanja stanja prehranjenosti in funkcijske zmožnosti starejših odraslih in bolnikov ter prehranskega svetovanja in podporne obravnave za funkcijsko zmožnosti v okviru zdravstvene obravnave.</b></p>  |
| UKREPI  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Uvesti sistemsko ureditev presejanja, obravnave in ustrezne podpore za funkcijsko zmožnost bolnikov in starejših z dejavniki tveganja za funkcijsko manjzmožnost v klinični praksi ter zagotoviti spremljanje vpliva podpore funkcijski zmožnosti bolnikov in oskrbovancev v socialnovarstvenih zavodih,</li><li>• uvesti prehranske strokovnjake (dietetike, prehranske svetovalce, klinične dietetike) na vse tri ravni zdravstvenega in socialnega varstva,</li><li>• proučiti možnosti za uvedbo novih profilov strokovnjakov (kineziologov) na vse tri ravni zdravstvenega in socialnega varstva,</li><li>• v zdravstvenih in socialnovarstvenih zavodih zagotoviti pogoje za telesno dejavnost za zdravje kot del dnevnih dejavnosti ter spodbujati bolnike in oskrbovance k telesni in umski dejavnosti,</li><li>• zagotoviti ustrezno opremo dnevnih prostorov za izvajanje gibalnih in umskih dejavnosti oskrbovancev.</li></ul> |
| NOSILCA | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ministrstvo za zdravje,</li><li>• Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.</li></ul>  |

---

# 9

## IZOBRAŽEVANJE, USPOSABLJANJE IN RAZISKOVANJE

---



### Prenova programov in stalno strokovno usposabljanje

Ključno je, da imajo zaposleni v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, bolnišnicah, socialnovarstvenih zavodih, pa tudi v gostinstvu in turizmu na voljo vsebine o zdravi prehrani in telesni dejavnosti za zdravje ter tako tudi znanje o pripravi zdravju koristnih oziroma varovalnih obrokov za ciljno populacijo.

Nova spoznanja, bodisi o pomenu zdrave in uravnotežene prehrane, priprave jedi, prednostih lokalne in ekološko pridelane hrane bodisi o pomenu telesne dejavnosti, pa tudi o prehranski podpori in svetovanju, je potrebno sistematično uvajati v celotno izobraževalno vertikalo.

#### CILJI

**Pridobitev sodobnega znanja in spoznavanje konceptov o zdravju koristni prehrani in telesni dejavnosti ter zdravem življenjskem slogu med dodiplomskim študijem (npr. pedagoškim, zdravstvenim).**

**Dopolnitev izobraževanja in usposabljanja strokovnih delavcev na področju gostinstva in turizma z vsebinami o zdravi sestavi in pripravi hrane.**

**Povečanje kompetenc učiteljev in vzgojiteljev na področju promocije zdravja, telesne dejavnosti, prehrane in spodbujanja telesne pripravljenosti otrok s programi stalnega strokovnega izpopolnjevanja.**

#### UKREPI

- Zagotavljanje celostnih sistemsko vpetih vsebin uravnoteženega prehranjevanja in telesne dejavnosti za zdravje v vzgojno-izobraževalni sistem po načelu medpredmetnega podajanja,
- pregled veljavnih programov ter priprava predloga ustrezne dopolnitve za zagotavljanje ustreznega znanja o promociji zdravja in veščin gostinskih in turističnih strokovnih delavcev o zdravi sestavi in pripravi hrane,
- stalno izobraževanje in usposabljanje na področju hrane, prehrane in telesne dejavnosti ter spodbujanje telesne pripravljenosti otrok v vzgojno-izobraževalnih zavodih.

#### NOSILCA

- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport,
- Ministrstvo za zdravje.



## Izboljšanje raziskovalne dejavnosti na področju zdrave prehrane in gibalnih navad različnih ciljnih skupin

Za uspešno delo in razvoj področja, na katerega posega nacionalni program 2015–2025, je treba zagotoviti ustrezno prilagojeno in medsektorsko usklajeno raziskovalno dejavnost. Racionalizacija in razvoj raziskovalnih zmogljivosti sta možna s sistematičnim poenotenjem raziskovalnega programa in združevanjem raziskovalnih timov pri večjih raziskovalnih projektih. Na podlagi prioritet je potrebno izboljšati in posodobiti rutinski zajem ter zbiranje podatkov o prehranskih in gibalnih navadah v različnih populacijskih skupinah, po potrebi znova opredeliti namen uporabe podatkov ter zagotoviti redno poročanje in izmenjavo podatkov o ciljnih populacijah. Pomembno je, da se podatki zbirajo na mednarodno primerljiv način.

|         |  |
|---------|--|
| CILJA   | <p><b>Povečati obseg in financiranje temeljnega in aplikativnega raziskovanja na področju hrane, prehrane, telesne dejavnosti in telesne pripravljenosti.</b></p> <p><b>Zagotoviti redno posodobljena priporočila oziroma referenčne vrednosti za vnos hranil in priporočil za telesno dejavnost za različne ciljne skupine.</b></p>   |
| UKREPI  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Izvajanje periodičnih presečnih raziskav kvalitativnega in kvantitativnega tipa, s katerimi spremljamo stanje in trende na področju prehranjevalnih in gibalnih navad, telesne pripravljenosti, prehranskega vnosa in energijske porabe ter varnosti in kakovosti (pre)hrane v posameznih populacijskih skupinah v Republiki Sloveniji in regijah, ter priprava predlogov prioritet in ukrepov v okviru ciljnih raziskovalnih projektov,</li><li>• posodobitev sistema letnega spremljanja telesnega in gibalnega razvoja šolajočih se otrok in mladine (v okviru sistema Športnovzgojni karton) za pripravo individualnih oziroma diferenciranih programov telesne dejavnosti ter redno poročanje o spremembah in zagotavljanje povratnih informacij, ter ob tem tudi zagotavljanje systemskega financiranja analiz teh podatkov,</li><li>• nadgradnja sistema diagnostike in vrednotenja telesnega in gibalnega razvoja šolajočih se otrok in mladine v okviru sistema Športnovzgojni karton za vseživljenjsko spremljanje telesnega in gibalnega razvoja, razvoj napovedovalnih modelov za zdravstvena tveganja in omogočanje dostopa zdravnikov do podatkov, ki jih potrebujejo za svetovanje in usmerjanje v ustrezne programe za izboljšanje telesne pripravljenosti in prehranjevalnih navad prek zdravstvenovzgojnih centrov,</li><li>• vključevanje vseh ključnih deležnikov v proces načrtovanja in izvajanja medsektorsko povezanih interdisciplinarnih raziskovalnih programov na področju (pre)hrane in telesne dejavnosti, povezava raziskovalnih ustanov in njihova vključitev v procese spremljanja,</li><li>• redno posodabljanje smernic in priporočil za zdravo prehranjevanje na podlagi referenčnih vrednosti za vnos hranil za različne ciljne skupine, ki izhajajo iz novih mednarodnih in državnih spoznanj,</li><li>• redno posodabljanje priporočil za telesno dejavnost za različne ciljne skupine prebivalcev na podlagi novih mednarodnih in državnih spoznanj,</li><li>• redno nadgrajevanje in posodabljanje odprte platforme za klinično prehrano ter že vzpostavljenega državnega orodja za prehransko raziskovanje, spremljanje in vrednotenje dejavnosti,</li><li>• proučitev uspešnosti uvedbe novih profilov strokovnjakov (kineziolog, dietetik) z vidika telesne pripravljenosti in prehranskega statusa na vseh treh ravneh zdravstvenega in socialnega varstva, v zdravstvenih ustanovah in socialnovarstvenih zavodih.</li></ul> |
| NOSILCI | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport,</li><li>• Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano,</li><li>• Ministrstvo za zdravje.</li></ul>   |



 **Informiranje in ozaveščanje prebivalcev**

V množici različnih informacij morajo javne ustanove in kvalificirani strokovnjaki prebivalcem omogočiti dostop do verodostojnih, strokovnih in razumljivih informacij ter pridobitev praktičnih veščin, povezanih z zdravim načinom prehranjevanja in gibanja, bodisi s seznanitvijo v programih rednega in fakultativnega izobraževanja, na srečanjih strokovnjakov v zdravstvenem sistemu bodisi širše, na svetovnem spletu ter iz različnih informativnih in drugih medijev.

|         |  |
|---------|--|
| CILJA   | <p><b>Okrepiti vrednote in povečati obveščenost in znanje prebivalcev o koristih zdrave prehrane in telesne dejavnosti za zdravje, ob upoštevanju vidika spolov.</b></p> <p><b>Zagotoviti verodostojne, strokovne in razumljive informacije o prehrani in telesni dejavnosti v vseh življenjskih obdobjih.</b></p>   |
| UKREPI  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Redna in sistematična komunikacija, vključno z izvedbo kampanj za ozaveščanje in spodbujanje uživanja zdravju koristne hrane, priprave zdravih obrokov in redne telesne dejavnosti ter za zmanjševanje sedečega življenjskega sloga,</li><li>• vzpostavitev spletnega mesta, ki bo nudilo strokovne in razumljive informacije s področja prehrane in telesne dejavnosti,</li><li>• zagotavljanje stalnega ozaveščanja potrošnikov o ustreznih higienskih navadah in varnem ravnanju s hrano ter ustrezno obveščanje v primeru zdravstvenih tveganj, povezanih z varnostjo hrane in živil,</li><li>• promocija organiziranih programov telesne vadbe, ki so za uporabnika brezplačni,</li><li>• izvedba celovito zastavljenih institucionaliziranih promocijskih dejavnosti, ki bodo vključevale in povezovala starše, otroke, šolski sistem, zdravstveni sistem in lokalno okolje (npr. aktiven prihod v šolo, dan slovenske hrane, projekt Tradicionalni slovenski zajtrk ipd.),</li><li>• sodelovanje z mediji za zagotavljanje medijskega prostora za predstavitev celostnih vsebin o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje za različne skupine prebivalstva,</li><li>• predstavljanje vsebine nacionalnega programa 2015–2025 na rednih nacionalnih konferencah.</li></ul> |
| NOSILCI | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport,</li><li>• Ministrstvo za zdravje,</li><li>• Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano,</li><li>• Ministrstvo za kulturo.</li></ul>   |


# IZVAJANJE IN SPREMLJANJE

\* Publikacija je nastala na podlagi Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, ki jo je potrdil Državni zbor RS julija 2015 (Uradni list RS, št. 58/15).

Številni ukrepi, navedeni v nacionalnem programu 2015–2025\*, so zunaj dosega sektorja zdravstva. Zanje so pristojni drugi resorji, kot so kmetijski, šolski oziroma izobraževalni, gospodarski, finančni, prometni, kulturni ter resor za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Ključno je, da zagotovimo usklajeno delovanje med resorji in vsemi pomembnimi deležniki. V pripravo, načrtovanje in izvajanje ukrepov so zato vključeni vsi pomembni deležniki iz vladnega, nevladnega in zasebnega sektorja, stroke, civilne družbe, socialnih partnerjev in lokalne samouprave. Za izvajanje in spremljanje programa je treba vzpostaviti ustrezno strukturo, ki bo vključevala vse ključne deležnike ter omogočala pravočasno, odprto in učinkovito izmenjavo podatkov in informacij.

Operacionalizacija ukrepov bo opredeljena v periodičnih izvedbenih (akcijskih) načrtih, ki jih sprejema Vlada Republike Slovenije. V njih bodo podrobno določeni dejavnosti in nosilci ter potrebna finančna sredstva. Izvedbeni načrti bodo usmerjeni tako v dolgoročne kot kratkoročne učinke (kazalnike), ki bodo podlaga za procesno spremljanje izvajanja programa. Za pripravo izvedbenih dejavnosti bodo po posameznih prednostnih področjih oblikovane delovne skupine, njihovo delo bo spremljala krovna medresorska delovna skupina. Vse navedene dejavnosti usklajuje ministrstvo, pristojno za zdravje, v sodelovanju z drugimi ministrstvi.





## Priporočila za zdravo prehranjevanje in telesno dejavnost

1. Uživajte v hrani; jejte v rednih obrokih.  
Uživajte pestro hrano pretežno rastlinskega izvora.
2. Izbirajte polnovredna živila iz žit in žitnih izdelkov.
3. Večkrat dnevno imejte na krožniku svežo zelenjavo in sadje iz lokalne pridelave.
4. Nadzorujte količino zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih oz. živalskih maščob z nenasičenimi in nerafiniranimi vrstami olja.
5. Mastno meso in mastne mesne izdelke nadomestite s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.
6. Vsak dan uživajte priporočeno količino posnetega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.
7. Jejte manj slano hrano.
8. Omejite uživanje sladkih živil in pijač.
9. Pijte dovolj tekočine.
10. Omejite uživanje alkohola.
11. Hrano pripravljajte zdravo in higiensko.
12. Bodite dovolj telesno dejavni, da bosta vnos in poraba energije uravnotežena; tako boste ohranili primerno telesno maso.