

**ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA Z DNIA 26 LIPCA 2016 ROKU W  
SPRAWIE ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH PRZEZNACZONYCH DO SPRZEDAŻY  
DZIECIOM I MŁODZIEŻY W JEDNOSTKACH SYSTEMU OŚWIATY ORAZ  
WYMAGAŃ , JAKIE MUSZĄ SPEŁNIAĆ ŚRODKI SPOŻYWCZE STOSOWANE W  
RAMACH ŻYWIENIA ZBIOROWEGO DZIECI I MŁODZIEŻY W TYCH  
JEDNOSTKACH**

**CZYLI**

**„ROZPORZĄDZENIE SKLEPIKOWE”**

# „ROZPORZĄDZENIE SKLEPIKOWE” DLACZEGO?

- SYTUACJA POLSKICH DZIECI JEST JEDNĄ Z NAJGORSZYCH W EUROPIE.
- OTYŁOŚĆ I NADWAGA SĄ DRUGĄ (PO PALENIU PAPIEROSÓW) NAJCZĘSTSZĄ PRZYCZYNĄ NOWOTWORÓW.
- OTYŁOŚĆ (OTYŁOŚĆ TO CHOROBA) I NADWAGA (COŚ JAK STAN PRZEDRAKOWY) DOTYKA OK. 35% POLAKÓW DO 11 ROKU ŻYCIA.
- WYSTARCZY SCHUDNAĆ O 5 – 10% ABY ZREDUKOWAĆ RYZYKO ZACHOROWANIA NA NOWOTWORY (DIETA JEST O WIELE SKUTECZNIEJSZA NIŻ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, CHOĆ ICH POŁĄCZENIE DAJE NAJLEPSZE REZULTATY).

# „ROZPORZĄDZENIE SKLEPIKOWE” DLACZEGO?

- **NAJWAŻNIEJSZE CZYNNIKI RYZYKA CHOROBY NOWOTWOROWEJ:**
  1. **PALENIE TYTONIU (SMOG JEST RÓWNORZĘDNYM CZYNNIKIEM RYZYKA).**
  2. **OTYŁOŚĆ.**
  3. **NADMIERNE OPALANIE SIĘ.**
  4. **INFEKCJE.**
  5. **NADUŻYWANIE ALKOHOLU.**
  6. **ZBYT MAŁE SPOŻYCIE BŁONNIKA (WARZYW I OWOCÓW).**

# „ROZPORZĄDZENIE SKLEPIKOWE” DLACZEGO?

- **95% PRZYPADKÓW OTYŁOŚCI UWARUNKOWANE JEST CZYNNIKAMI ŚRODOWISKOWYMI (RODZINA, SZKOŁA), SPOŁECZNYMI I PSYCHOLOGICZNYMI,**
- **TYLKO 5% PRZYPADKÓW OTYŁOŚCI SPOWODOWANE JEST CZYNNIKAMI GENETYCZNYMI, HORMONALNYMI I METABOLICZNYMI, CZYLI NIEZALEŻNYMI OD NAS.**

# „ROZPORZĄDZENIE SKLEPIKOWE” DLACZEGO?

- DO GŁÓWNYCH PRZYCZYŃ NADWAGI I OTYŁOŚCI ZALICZA SIĘ:
  1. NIEPRAWIDŁOWE NAWYKI ŻYWIENIOWE,
  2. BRAK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ,
  3. NIEKORZYSTNE OTOCZENIE ŚRODOWISKOWE,
  4. NIEEFEKTYWNY MECHANIZM SAMOREGULACJI,
  5. NIEUMIEJĘTNE RADZENIE SOBIE ZE STRESAMI,
  6. BŁĘDNE OCZEKIWANIA WOBEC PRZYSZŁOŚCI.

# **„ROZPORZĄDZENIE SKLEPIKOWE” DLACZEGO?**

- **JAKĄ RECEPTĘ NA EPIDEMIĘ OTYŁOŚCI PROPONUJĄ WSPÓLNIE - CENTRUM BADAWCZE UE I KOMISJA EUROPEJSKA?**
  - 1) **DARMOWE, ZDROWE POSIŁKI DOSTĘPNE W SZKOŁACH,**
  - 2) **DOSTĘP WYŁĄCZNIE DO ZDROWYCH PRZEKĄSEK W SZKOŁACH.**

# ODPOWIEDZIĄ NA OCZEKIWANIA KOMISJI EUROPEJSKIEJ BYŁO ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA W SPRAWIE ... Z 2015 ROKU

- **OKREŚLONO W NIM SZCZEGÓŁOWO** (NA WZÓR REGULACJI OBOWIĄZUJĄCYCH WE WSZYSTKICH STARYCH KRAJACH UNII EUROPEJSKIEJ, MIMO, ŻE ZNACZNIE MNIEJ RESTRYKCYJNE) **DOZWOLONE POZIOMY ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH, W SZCZEGÓLNOŚCI SOLI, CUKRÓW, TŁUSZCZÓW W POSZCZEGÓLNYCH PRODUKTACH.**
- **OKREŚLONO PROPORCJE POSZCZEGÓLNYCH ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH W POSIŁKACH.**
- **OKREŚLONO DOZWOLONY SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH.**

# MINISTER ZDROWIA W 2016 ROKU WYCOFAŁ SIĘ Z TYCH REGULACJI

POWSTAŁO AKTUALNIE OBOWIĄZUJĄCE ROZPORZĄDZENIE,

NIESTETY NIE GWARANTUJE ONO STOSOWANIA ZDROWEJ DIETY.

ZAWIERA OGÓLNE SFORMUŁOWANIA, KTÓRE MOGĄ BYĆ DOWOLNIE INTERPRETOWANE.

NORMY ZAWARTE W REGULACJI MOGĄ BYĆ WYŁĄCZNIE SPRAWDZONE PRZEZ  
SPECJALISTYCZNY PERSONEL I SPECJALISTYCZNE ANALIZY.

**TRZEBA JEDNAK PODKREŚLIĆ, ŻE ZAWIERA WIELE KORZYSTNYCH REGULACJI.**



# JAK ŻYĆ PANIE PREMIERZE, JAK ŻYĆ ?

## **ZMIANA STARYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH I WYPRACOWANIE NOWYCH:**

- ZMIANA PRZEKONAŃ I BŁĘDNYCH ZAŁOŻEŃ DOTYCZĄCYCH DIETY,
- WYPRACOWANIE NOWYCH NAWYKÓW I WYPOSAŻENIE W ZESTAW UMIEJĘTNOŚCI POZWALAJĄCYCH NA UTRZYMANIE PRAWDŁOWEJ MASY CIAŁA.

## **ZMIANA ZACHOWAŃ EMOCJONALNYCH (PSYCHOLOG, PSYCHIATRA):**

- REDUKCJA NEGATYWNYCH EMOCJI,
- EDUKACJA W ZAKRESIE METOD RADZENIA SOBIE.

## **EDUKACJA ŻYWIENIOWA (TEORETYCZNA I PRAKTYCZNA).**

# PRIORYTET DZIAŁAŃ ?

USAMODZIELNIENIE, KTÓREGO EFEKTEM BĘDZIE  
UTRZYMANIE WYPRACOWANYCH EFEKTÓW.

# POLSKIE PRZYKŁADY

- **GDAŃSK** (SAMORZĄD WE WSPÓŁPRACY Z GUM) – ZBADANO DZIECI W WIEKU 6-14 LAT. U 18% ZIDENTYFIKOWANO POWAŻNE ODCHYLENIA OD NORMY WYMAGAJĄCE NATYCHMIASTOWEJ KONSULTACJI SPECJALISTYCZNEJ (KTÓREJ UDZIELONO).
- NA PODSTAWIE BADAŃ OPRACOWANO DLA NICH I ICH RODZICÓW WARSZTATY TERAPEUTYCZNO-EDUKACYJNE.

**PO ROKU OBOWIĄZYWANIA PROGRAMU, PARAMETRY WAGOWE POPRAWIŁY SIĘ U PONAD 75% PODOPIECZNYCH.**

# POLSKIE PRZYKŁADY

- **WROCŁAW** – WE WSPÓŁPRACY ZE SPECJALISTAMI Z UM OPRACOWANO WZORCOWE JADŁOSPISY DLA PRZEDSZKOLI I SZKÓŁ WSZYSTKICH POZIOMÓW. SZKOŁY WPROWADZAJĄCE JADŁOSPISY OTRZYMUJĄ CERTYFIKAT ZDROWEGO I RACJONALNEGO ŻYWIENIA (PROWADZENIE PROGRAMU PRZEZ MIASTO GWARANTUJE STOSOWNE ZAINTERESOWANIE).
- PROWADZONE SĄ BADANIA MAJĄCE NA CELU WYŁONIENIE DZIECI Z NADWAGĄ, OTYŁOŚCIĄ I ZABURZENIAMI OKRESU ROZWOJOWEGO, KTÓRE SĄ OBJĘTE OPIEKĄ EDUKACYJNĄ I PSYCHOLOGICZNĄ.

# DESER

NOWE AMERYKAŃSKIE WYTYCZNE DOTYCZĄCE  
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ  
Z 14 LISTOPADA 2018 ROKU.

# NOWE AMERYKAŃSKIE WYTYCZNE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

## PRZYCZYNY WYPRACOWANIA

- NIEDOSTATECZNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JEST ODPOWIEDZIALNA ZA 10% PRZEDWCZESNYCH ZGONÓW.
- KOSZTY Z TYM ZWIĄZANE WYNOSZĄ OK. 117 MILIARDÓW DOLARÓW ROCZNIE
- ZALECENIA DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI WYPEŁNIA TYLKO 26% MĘŻCZYZN, 19% KOBIET I 20% NASTOLATKÓW.
- OTYŁOŚĆ JEST CZYNNIKIEM DYSKWALIFIKUJĄCYM OD SŁUŻBY WOJSKOWEJ DLA PONAD 35% UBIEGAJĄCYCH SIĘ OSÓB.

# NOWE AMERYKAŃSKIE WYTYCZNE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

## PODSTAWOWE ZALECENIA

- DZIECI W WIEKU 3-5 LAT POWINNY BYĆ AKTYWNE PRZEZ CAŁY DZIEŃ.
- DZIECI I MŁODZIEŻ W WIEKU 6-17 LAT POWINNY BYĆ INTENSYWNE AKTYWNE FIZYCZNIE CO NAJMNIJ PRZEZ 160 MINUT DZIENNIE.
- DOROŚLI POWINNI BYĆ AKTYWNI CO NAJMNIJ PRZEZ 150 MINUT UMIARKOWANEGO LUB 60 MINUT INTENSYWNEGO WYSIŁKU.

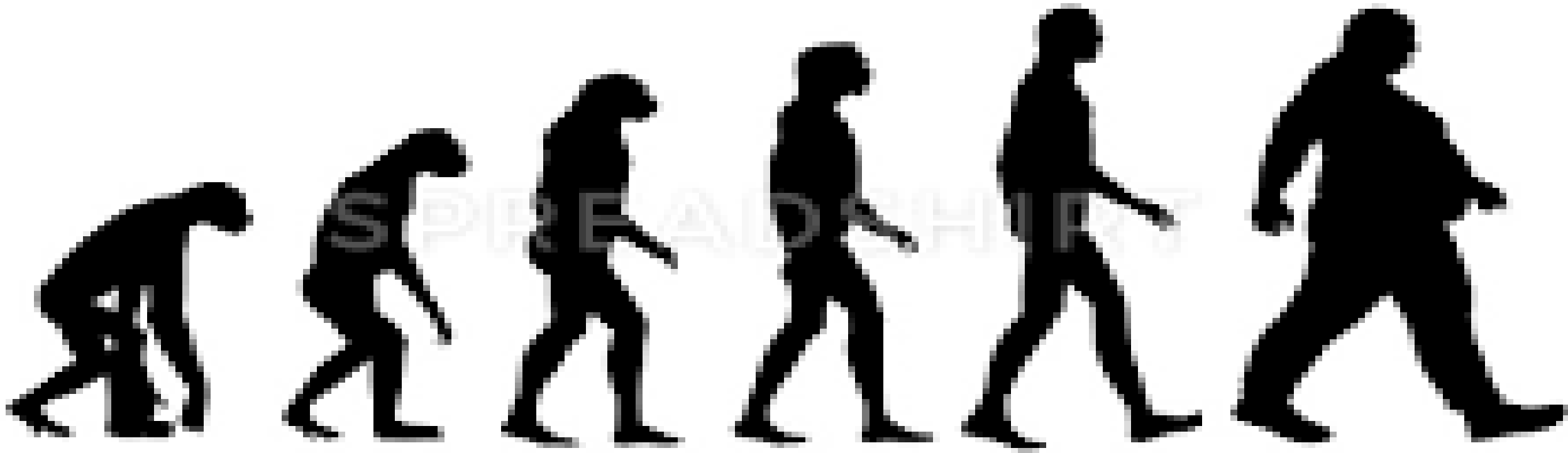
# NOWE AMERYKAŃSKIE WYTYCZNE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

## EFEKTY

- OSOBY PRZESTRZEGAJĄCE ZALECANYCH NORM AKTYWNOŚCI (POPRZEDNICH) MAJĄ O 33% MNIEJSZE RYZYKO PRZEDWCZESNEGO ZGONU NIŻ OSOBY NIEAKTYWNE.
- KORZYŚCI PRZYNOŚI KAŻDA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NP. POJEDYNCZE WEJŚCIE PO SCHODACH. **KAŻDA AKTYWNOŚĆ JEST LEPSZA OD JEJ BRAKU.** NIE SĄ KONIECZNE SKOMPLIKOWANE PROGRAMY ĆWICZEŃ.
- AKTYWNOŚĆ SKUMULOWANA W 1 LUB 2 DNI MA PODOBNE KORZYŚCI JAK ROZŁOŻONA NA WIĘCEJ DNI.
- CZĘŚĆ KORZYŚCI ZWIĄZANYCH Z WYSIŁKIEM WYSTĘPUJE JUŻ BEZPOŚREDNIO PO SESJI ĆWICZENIOWEJ, NP. OBNIŻENIE CIŚNIENIA U OSÓB Z NADCIŚNIENIEM UTRZYMUJE SIĘ CO NAJMNIEJ PRZEZ 13 GODZIN; POJEDYNCZA SESJA ĆWICZENIOWA REDUKUJE STĘŻENIE TRÓJGLICERYDÓW I POPRAWIA WRAŻLIWOŚĆ NA INSULINĘ PRZE 24 GODZINY.



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ



PIOTR WARCZYŃSKI