

VÝŽIVA A TĚLESNÁ AKTIVITA SLOVENSKÝCH DĚTÍ

U souboru více než 5 tisíc náhodně vybraných žáků ze základních škol v 13 regionech Slovenska byly zjišťovány výživové zvyklosti a volnočasové pohybové aktivity. 63 % dětí pravidelně snídalo, téměř všechny děti v pracovních dnech obědvaly a 60 % z nich dávalo přednost teplému jídlu. Jen polovina dětí měla denně mléko a 62 % mléčný nápoj, častěji chlapci než dívky. Spotřeba vepřového a drůbežího masa byla zhruba stejná, jednou týdně rybu mělo pouze 14 %. Jen 13 % dětí dávalo přednost celozrnnému chlebu, 57 % jedlo denně cukrovinky a 32 % mělo alespoň 2krát týdně slaný „snack“. Téměř 36 % žáků se nevěnovalo tělesnému cvičení ani jednou týdně, téměř všichni se dívali denně na TV

a 64 % denně hrálo hry na PC. Deset procent dětí mělo nadváhu a 4,5 % trpělo obezitou. Autoři doporučují působit na změnu vzorců chování a připomínají, že výchova ke zdravé výživě a životnímu stylu musí začínat už v dětství.

Vitáriušová E, Babinská K, Košťálová L, Rosický J, Hlavatá A, Pribilincová Z, et al. Food intake, leisure time activities and the prevalence of obesity in schoolchildren in the Slovak Republic. Cent Eur J Public Health. 2010;18(4):192-7.

Redakce