



KONFERENCIA ZDRAVIA JUNIOROV 3



Vážená pani riaditeľka / pán riaditeľ, pani učiteľka / pán učiteľ,

srdečne Vás pozývame na online **Konferenciu zdravia juniorov 3** s heslom “**Nebojuj, edukuj!**”, ktorá adresuje dôležitý spoločenský problém a má potenciál zmeniť prístup k riešeniu danej témy.

Veríme, že patríte ku školám, ktorých činnosť je zodpovedná voči okoliu, zamestnancom či žiakom a tiež k školám, ktoré sa angažujú v oblasti zdravého životného štýlu či environmentálnym témam.

Naša platforma, ktorú tvorí viac združení s rovnakým cieľom sa venuje téme prevencie detskej obezity so zameraním na zdravý životný štýl. Veríme, že práve včasná **edukácia** dokáže zmierniť nárast detskej obezity.

Viac ako 12 % detí na Slovensku trpí nadváhou a z toho približne 80 % chlapcov a 75 % dievčat je za hranicou obezity.

Dňa **4. marca 2021** sa bude konať Svetový deň obezity. Práve v tento deň chceme prostredníctvom online **Konferencie zdravia juniorov** poukázať na alarmujúci stav detskej obezity aj u nás na Slovensku. Prostredníctvom online edukácie, chceme pozitívne ovplyvniť cieľovú skupinu - staršie deti v rizikovom veku od 11- 14 rokov, ich rodičov aj učiteľov.

Konferencia zdravia juniorov bude mať tento rok tretie pokračovanie. Tak ako v minulosti, aj teraz má byť toto podujatie len začiatkom **celoročnej edukácie**. Máme záujem ponúknuť deťom atraktívny program, počas ktorého si vytvoria zdravé stravovacie návyky a pozitívny vzťah ku kvalitným potravinám. Naším cieľom je prostredníctvom edukácie zlepšiť zdravotný stav budúcej generácie detí v predškolskom a školskom veku a znížiť nepriaznivo sa vyvíjajúci podiel obéznych jedincov.

Spolupráca s nami môže byť prínosná aj pre vás, máme s touto témou bohaté skúsenosti. Na trhu pôsobíme už viac ako 10 rokov, preškolili sme stovky detí aj rodičov, ale aj personál školskej jedálne či pedagógov. Od roku 2009 fungujeme pod značkou **Jem iné®** a za našu činnosť sme získali najvyššie ocenenie **Via Bona Slovakia** v kategórií sociálne inovácie a tiež špeciálnu cenu Inšpiratívny projekt v kategórií Dobrý partner komunity. Od roku 2012 organizujeme na Slovensku projekt **Food Revolution Day**, od roku 2018 jej inovatívnu verziu - **Konferencia zdravia juniorov**. Prostredníctvom programu **Zeleninkové šialenstvo®** sme preškolili už tisícky detí po celom Slovensku a naučili ich jesť zeleninu - čo tiež pris-

pelo k zlepšeniu stavu obezity na Slovensku. Na všetkých projektoch spolupracujeme so skúsenými odborníkmi a nutričnou špecialistkou a výsledkom našej práce je tiež niekoľko **edukačných publikácií**.

Ak vás naša činnosť, zámer a osвета zaujali, budeme radi, keď nás budete kontaktovať. Veríme, že spolu dokážeme ešte viac.

Ostávame s úctou a s pozdravom,



Za celý team,

Jarka Kreškóciová, Janica Malek Lacová a Mária Markeová

Kontakty:

jarka@zeleninkovesialenstvo.sk

majka@zeleninkovesialenstvo.sk

janica@jemine.sk

www.malysefkucharbezcapice.sk

www.zeleninkovesialenstvo.sk

www.jemine.sk



KONFERENCIA
ZDRAVIA
JUNIOROV 3

Konferencia zdravia juniorov 3

Svetový deň obezity

4. marec 2021

10.00 - 12.00 hod. / online konferencia

TÉMA, PROGRAM A CIEĽ

Téma:

Prierez celého dňa - online konferencia na tému, ako by mal vyzeráť ideálny deň školáka. Dôraz na princípy zdravého životného štýlu počas denných rutín.

Cieľová skupina:

Staršie deti v kritickom veku od 11- 14 rokov, ich rodičia a učitelia.

Vek, kedy aj samotné deti vedia dobre uchopiť témy odborníkov a pochopia tiež dôležitosť nášho zámeru.

Základná myšlienka:

Väčšina detí nemá žiadny režim. Nielen počas pandémie, ale počas celého detstva a tento zlozvyk si prenášajú až do dospelosti. Režim a základné princípy im pritom do budúcnosti prináša disciplinovanosť v rôznych sférach. Disciplína, sebauvedomovanie sa či zodpovednosť za seba samého sa formuje už v detskom veku. Pred 11-tym rokom života sa začína vyvíjať sebavedomie, uvedomovanie si samých seba, ktoré je vo veľkej miere formované spoločenskými vplyvmi a systémom hodnôt okolo nás. Pokiaľ si deti tieto návyky nestihnú vybudovať, ich dôsledkom môže byť zlyhávanie ich budúcich cieľov. Každé dieťa, ktoré je zodpovedné samé za seba, rozumie dôležitosť problematiky je spokojné, zdravé, usmievavé a je nižšia pravdepodobnosť, že bude trpieť obezitou a nadváhou.

Celým, 2-hodinovým programom s názvom “Zdravší deň školáka” vás bude sprevádzať naša **nutričná špecialistka Mária Markeová**, ktorej do jednotlivých častí dňa budú vstupovať pozvaní hostia a odborníci.

1. Ranná rozcvička a dôležitosť pravidelného pohybu

Športový tréner počas krátkej online rozcvičky vysvetlí deťom dôležitosť pravidelného pohybu a jeho spojenosť so stravou. Je vhodné jesť pred pohybovou aktivitou a čo po nej.

Host: Radim Král, športový tréner, Sport Club Slovakia

2. Zubná hygiena

Zubný lekár vysvetlí dôležitosť čistenia zubov a tiež správnu techniku. Vo veku od 11 rokov začínajú hormonálne zmeny a v tomto období vzniká pri nesprávnej starostlivosti o zuby najviac kazov.

Host: MDDr. Dominika Szabová

3. Raňajky

Cieľom prednášky bude poukázať na to, prečo je dôležité raňajkovať, čo by mali deti raňajkovať a kedy (ešte pred odchodom do školy). Poukázať na to, že základom sú výdatné raňajky, ktoré im naštartujú metabolizmus a dodajú energiu na celé dopoludnie.

4. Desiata

5 porcií jedla za deň nie je možné skonzumovať v pravidelných časových rozstupoch, ak by chýbala desiata. Čo je vhodné pripraviť deťom na desiatu a ako to zvládnu aj sami - o tom porozpráva autorka projektu Jem iné. *Host: Janica Malek Lacová, spoluorganizátorka*

5. Čo na to odborník?

Názor pediatra na režim v stravovaní, na potrebu sledovania stavu obezity v detskom veku a tiež na zloženie stravy v spojitosti s pohybom.

Host: MUDr. Niki Szabóová, pediater, Nové Zámky

6. Školské stravovanie, školské jedálne

Názor ambasádorky projektu Scolarest na Slovensku a autorky značky Jem iné, jej skúsenosti so školským stravovaním v súkromnom a štátnom zariadení, ako obohatiť obedy v rámci školských noriem a ako motivovať deti rozmanito a zdravo jesť.

Host: Marián Maszay, šéfkuchár školskej jedálne, ZŠ Tilgnerová, Karlovka, Bratislava

7. Iný kraj - iný mrav

Ako žijú deti v Afrike, čo a ako sa učia a čo jedia? Skúsenosti jednej z organizátoriek, Jarky Kreškóciovej. Cieľom je porovnanie dvoch svetov, kedy si deti uvedomia, že by si mali vážiť to čo majú. *Host: Jarka Kreškóciová, spoluorganizátorka konferencie*

8. Popoludňajší tréning

Šport a pohyb vo všeobecnosti patria k životu rovnako ako zdravá strava. Deti pohyb milujú a preto by sme im ho mali dopriať, a podporiť ich v konkrétnom druhu športu, už v útlom veku. *Host: Radim Král, športový tréner, Sport Club Slovakia*

9. Olovrant a večera

Dôležitosť pravidelného stravovacieho režimu, ako nevynechávať jednotlivé chody a čo si pripraviť na olovrant či večeru. Je dôležitý aj spôsob prípravy?

Host: Jaroslav Guzanič, člen Medzinárodnej akadémie pedagógov výživy, NNEDPro Global Center for Nutrition, Švajčiarsko

10. Večerná zubná hygiena

Je dôležitejšia ranná alebo večerná zubná hygiena? Na čo všetko vplýva kvalita stravy - aj to sa dozviete od našej odborníčky na zdravé zuby. *Host: MDDr. Dominika Szabová*

11. Dôležitosť spánku

Mnoho mladých ľudí si neuvedomuje dôležitosť spánku a zvyknú ponocovať. Ak mladí ľudia nemajú dostatok spánku, sú náchylnejší na problémy s oslabenou imunitou, depresiou a obezitou. Toto všetko je dôsledok nedostatku dobrého spánku, ktorý vedie k nižšej energii, čo zase vedie k väčšej túžbe po prázdnych kalóriách. Prázdne kalórie môžu mať za následok oslabenie imunitného systému, zníženie koncentrácie a tiež priberanie na váhe.

Host: Jarka Kreškóciová, spoluorganizátorka konferencie

Odkaz na online podujatie: <https://www.facebook.com/events/429072684979569>