

Co-funded by the
Erasmus + Programme
of the European Union



SVEIKOS GYVENSENOS SAMPRATOS ANALIZĖ IR GEROSIOS PATIRTIES RINKIMAS

Projektas: Nr. 2017-1-RO01-KA202-037373

„Corrective VET tarptautiniai nutukimo prevencijos ir sveikos gyvensenos propagavimo mokymai“

Turinys

Įvadas	Klaida! Žymelė neapibrėžta.
1. Sveikos gyvensenos (SG) sąvokos	2
2. SG komponentai, jų tarpusavio ryšys ir įtaka SG	6
3. Individuali SG patirtis:	11
3.1. Individualus SG/nutukimo lygio vertinimas.	11
3.2. Nutukimo statistika šalyse partnerėse	Klaida! Žymelė neapibrėžta.
3.3. Individualios SG gerinimo galimybės	Klaida! Žymelė neapibrėžta.
4. Šeimos patirtis:	23
4.1. Šeimos gyvensena, SG statistika, žalingi įpročiai	23
4.2. Galimybės šeimoms: programos, projektai, mokymai, gydytojų konsultacijos	Klaida! Žymelė neapibrėžta.
4.3. Šeimos švietimo modeliai.	30
5. Organizacijos / institucijos patirtis:	32
5.1. Patirtis mokyklose: priemonės, metodai, tikslinė grupė, kokie specialistai dirba	32
5.2. Universitetai – atlikti SG tyrimai, kaip SG klausimai įtraukiami į studijų procesą	Klaida! Žymelė neapibrėžta.
5.3. Pagrindiniai SG akcentai ruošiant būsimus mokytojus ir slaugytojus	Klaida! Žymelė neapibrėžta.
5.4. Darbo vieta – patirtis, įrankiai, metodai, ergonominė aplinka	Klaida! Žymelė neapibrėžta.
5.5. Visuomenės sveikatos įstaigos, ligoninės	Klaida! Žymelė neapibrėžta.
6. SG patirtis socialinėje aplinkoje: socialinis informavimas, sveikų (natūralių) produktų vartojimas	Klaida! Žymelė neapibrėžta.
7. Išvados	Klaida! Žymelė neapibrėžta.
Informacijos šaltinių sąrašas	Klaida! Žymelė neapibrėžta.

Įvadas

Pasak Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), nutukimas yra didžiausia neatpažįstama visuomenės sveikatos problema. Tai turi didžiulę įtaką sergamumui ir mirtingumui visame pasaulyje. Nutukimas yra nesveiko gyvenimo būdo pasekmė. Leidinyje pabrėžiami pagrindiniai sveiko gyvenimo būdo veiksniai, įvertinama sveiko gyvenimo būdo svarba ir pateikiamos pagrindinės nutukimo priežastys. Pagrindinis šio tyrimo tikslas - surinkti geriausius nutukimo prevencijos metodus ir sveikos gyvensenos sampratos apibrėžtis šalyse partnerėse.

Šio tyrimo tikslai:

1. pateikti sveikos gyvensenos sąvokos apibrėžimus;
2. nustatyti veiksnius, reikalingus veiksmingiems sveikatinimo metodams nustatyti;
3. rinkti nutukimo prevencijos gerąją praktiką šalyse partnerėse
4. apibrėžti nutukimo priežastis, atsižvelgiant į skirtingas aplinkybes - asmeninę, šeimyninę, organizacinę ir aplinkosauginę;
5. pavaizduoti tikslią sveikos gyvensenos vietą tiriamose šalyse.

Šios analizės rengimą koordinavo NVO "Kūrybiškumo ateities idėjos", Lietuva. Turinys, pateiktas šiame dokumente, buvo parengtas kartu su CORRECT IT! partneriais:

Ordinul Asistentilor Medicali Generalisti, Moaselor si Asistentilor Medicali din Romania Filiala Iasi,

Asociatia Everest, Romania,

Instituto Politécnico de Portalegre, Portugal,

Triskelion, Norway,

Universita degli Studi di Foggia, – Italy.

1. Sveikos gyvensenos (SG) sąvoka

1 lentelė

Sveikos gyvensenos sąvokos

Apibrėžimas	Šaltinis
Kasdieninis gyvenimo būdas, kuris stiprina ir gerina kūno rezervo galimybes, padeda išlikti sveikam, saugiam, gerina sveikatą.	Proškovienė R., 2004, Sveikatos ugdymo įvadas. Vilnius: VPU leidykla. Gudžinskienė V., 2007, Mokymas sveikai gyventi: teoriniai ir praktiniai aspektai. Vilnius: VPU lei-dyk-la.
Sveika gyvensena atspindi ne tik akivaizdžiuose veiksmuose, elgesyje, bet ir psichologiniuose procesuose bei patirtyse, kuriuos taip pat galima įvertinti moksliniais metodais.	Gochman D. S., 1982, Labels, Systems, and Motives: Some Perspectives of Future Research. Health Education Quarterly, 9, p. 167–174. Gochman D. S., 1997, Health Behaviour Research: Definitions and Diversity. In D. S. Gochman (ed.) Handbook of Health Behaviour Research Vol. I. Personal and Social Determinants. New York: Plenum Press.



CORRECT IT!
Corrective VET international training
for obesity prevention and healthy life style promotion

Co-funded by the
Erasmus + Programme
of the European Union



Sveika gyvensena apima individų, grupių, organizacijų veiksmus, jų įtaką ir su jais susijusius veiksmus, įskaitant socialinius pokyčius, sveikatos politikos plėtrą ir tobulinimą, gyvenimo kokybės gerinimą.	Parkerson (1993), Parkerson G., 1993, Disease Specific Versus Generic Measurement on Health Related Quality of Life in Insulin Dependent Diabetic Patients. Medical Care, 31, p. 629–637.
Tęstinė individualių elgesio ir įpročių visuma, atskleidžianti gyvenimo ypatumus.	Adaškevičienė E. ir Strazdienė N. (2013), Vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo ugdymas. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla. ISBN 978-9988-18-718-9.
Sveika gyvensena yra visa mūsų kasdienių įpročių ir papročių dalis.	Urbonienė L. (2016), Sveikos gyvensenos pagrindai, arba ką mes žinome apie sveiką gyvenseną. [žiūrėta 2016 m. spalio 20 d.] Prieiga per: < http://www.aidas.lt/lt/sveikata/article/10874-06-06-sveikos-gyvensenos-pagrindai-arba-ka-mes-zinome-apie-sveika-gyvensena >.
Sveika gyvensena yra žmogaus elgesio, įpročių ir veiklos apraiškos, kurios daro įtaką ne tik žmonių sveikatai, bet ir jų aplinkinių žmonių sveikatai.	Zaborskis, A.; Lenčiauskienė, I. Health Behaviour among Lithuania's Adolescents in Context of European Union. Croatian Medical Journal. 2006, vol. 47 (2):
Sveika gyvensena - tai asmens elgesys, kuris apibūdina asmens asmeninių savybių, socialinės sąveikos ir gyvenimo sąlygų sąveiką, kuria siekiama pagerinti, palaikyti ar išlaikyti esamą sveikatos būklę.	World Health Organization: WHO (1998) http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/258752/1/9789290225966-eng.pdf
Sveika gyvensena yra kasdienis gyvenimas, kuris stiprina ir gerina kūno rezervų pajėgumus, padeda žmonėms išlikti sveikais, tausoti ar net pagerinti jų sveikatą.	Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. Zumeras R., Gurskas V. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2012.
Sveika gyvensena yra tinkama mankštos dozė, racionali dieta, gražus pokalbis su draugais ir naktinis miegas.	Kalbant su specialistais
Sveika gyvensena yra gyvenimo būdas, ribojantis susirgimų pavojų ir padedantis jums geriau pasiruošti atsiradus kokiai nors ligai.	Kalbant su specialistais
Gera psichinė sveikata ir reguliarios mankštos suteikia sveiką gyvenseną.	Kalbant su specialistais
Sveika gyvensena yra visko darymas, kas jums patinka, suteikia jums vidinę ramybę, verčia jus šypsotis, ir viskas, kas Jūsų nuomone, yra naudinga jūsų kūnui ir sielai, kas verčia jaustis laimingu	Kalbant su specialistais
Pasak Pasaulio Sveikatos Organizacijos (PSO), sveikata yra visiškos fizinės, psichinės ir socialinės gerovės būklė. Įdomu tai, kad sveikata nėra paprasčiausiai apibrėžiama kaip tik ligos nebuvimas. Sveika gyvensena yra grindžiama: • Sveika ir subalansuota mityba • Fiziniu aktyvumu • Emocine ir dvasine gerove • Rizikos sveikatai prevencija Šių pagrindinių taisyklių nepaisymas bei tokie įpročiai kaip rūkymas, alkoholio vartojimas ar piktnaudžiavimas narkotikais gali būti vadinama nesveika gyvensena.	Healthy Lifestyle through Education http://www.healthbox.eu/fileadmin/user_upload/HealthBoxInfoBrochure_EN.pdf



CORRECT IT!
Corrective VET international training
for obesity prevention and healthy life style promotion

Co-funded by the
Erasmus + Programme
of the European Union



Portugalijos slaugytojų tarybos teigimu, sveikata yra: Sveikata yra būklė ir, tuo pačiu, psichinė asmens būklės išraiška, kentėjimo kontrolė, fizinė gerovė ir emocinis bei dvasinis komfortas. Dėl psichinio atvaizdavimo, tai yra subjektyvi būseną; todėl negali būti laikoma sąvoka, priešinga ligos sąvokai. Individualios būklės ir gerovės psichinis reprezentavimas kinta laike, tai yra, kiekvienas žmogus kiekvieną dieną siekia pusiausvyros, atsižvelgdamas į iššūkius, kuriuos jam kelia kiekviena situacija. Šiame kontekste sveikata yra dinamiško ir tęstinio proceso atspindys; kiekvienas žmogus nori pasiekti pusiausvyrą, virstančią į kančios, fizinės gerovės ir emocinio, dvasinio bei kultūrinio komforto kontrolę.	http://www.ordemenfermeiros.pt/Paginas/default.aspx
Gyvensena yra gyvenimo būdas, pagrįstas identifikuojamais elgesio modeliais, kuriuos lemia asmens asmeninių savybių, socialinės sąveikos ir socialinės bei ekonominės ir aplinkos gyvenimo sąlygos.	WHO – Health promotion Glossary (EN and ITA versions) file:///C:/Users/DIP.%20DISA/Desktop/Erasmus%20K2%20project%20master/OUTPUT%201/HPR%20Glossary%201998.pdf WHO glossary http://www.dors.it/documentazione/testo/201303/OMS_Glossario%201998_Italiano.pdf
Sveikos gyvensenos skatinimas yra lemiamas veiksnys gerovei, gyvenimo kokybei ir sveikatos sistemos tvarumui. Sveikoje gyvensenoje negali būti alkoholio vartojimo, rūkymo, narkotikų vartojimo. Teisinga mityba, sportas ir fizinė veikla, rizikos įvertinimo veiksmų patikrinimas – svarbiausi sveikos gyvensenos elementai.	Italian National ministry of Health website http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_4.jsp?lingua=italiano&area=Vivi_sano http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1181_allegato.pdf
Teisinga ir subalansuota mityba yra svarbi žmogaus sveikatai. Following PSO apibrėžtys, tinkama mityba ir sveikata yra glaudžiai susijusios su pagrindinėmis žmogaus teisėmis. Be to, teisinga mityba yra pagrindinė priemonė daugelio ligų prevencijai ir aktyviam daugelio kitų ligų gydymui.	Italian National federation of nurses colleges (IPASVI) http://www.ipasvi.it/ecm/percorsi-guidati/l-alimentazione-come-stile-di-vita-per-una-buona-salute-id4.htm
Sveika gyvensena - tai visi veiksmai, susiję su sveikatingumo skatinimu ir palaikymu bei ligos pavojaus mažinimu. Negatyvus gyvenimo būdas tūno elgesyje, kuris kelia pavojų sveikatai. Gyvenimo būdas reiškia visą veiklą, kurią sudaro asmens, grupės, bendruomenės gyvenimas, o iš vidaus - struktūrinė ir norminė perspektyva.	Ghid - Educatie pentru o viata sanatoasa http://5.2.199.29/sites/default/files/05.%20Ghid%20-%20Educatie%20pentru%20o%20viata%20sanatoasa.pdf
Gyvenimo būdas - tai įpročių ir elgesio visuma, reaguojanti į kasdienes situacijas, apimanti socializacijos procesą ir nuolat perinterpretuojama bei išbandoma visą gyvenimo ciklą.	https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/saude-escolar/estilos-de-vida.aspx

Analizuojant mokslinę literatūrą, diskutuojant su specialistais, buvo pasirinkta tokia "sveikos gyvensenos" apibrėžimo sąvoka:

Sveika gyvensena yra kasdienis gyvenimo būdas, kuris sustiprina ir gerina kūno rezervų pajėgumus, padeda žmonėms išlikti sveikais, išsaugoti ar net pagerinti jų sveikatą.

Pasak Pasaulio Sveikatos Organizacijos, asmens gyvensena įtakoja iki 50 proc. jo sveikatos, gyvenimo aplinka ir paveldimumas sudaro 20 proc. reikšmės asmens sveikatai, o medicina - tik 10 proc. Kas rodo, kad pats asmuo yra atsakingas už jo sveikatą, gerovę ir kūno būklę? Tik pats žmogus gali išlaikyti kūną tobulos būklės arba sirgti dalį gyvenimo, neįlaužiant gyvenimo malonumo.



CORRECT IT!
Corrective VET international training
for obesity prevention and healthy life style promotion

Co-funded by the
Erasmus + Programme
of the European Union



2 lentelė

Sveikos gyvensenos veiksniai

Veiksniai	Teigiamas poveikis sveikatai	Neigiamas poveikis sveikatai
Įpročiai, požiūriai	Aktyvus sveikos gyvensenos skatinimas	Neskatinama sveika gyvensena
Įgūdžiai	Sveikos gyvensenos mokymai, sveikatingumo skatinimo veiklos organizavimas	Neteisingi sveikos gyvensenos mokymai
Pavyzdys	Teigiamas, teisingas tėvų ir kitų giminaičių sveikos gyvensenos pavyzdys	Neigiamas tėvų ir kitų giminaičių pavyzdys
Ligos rimtumo suvokimas	Grėsmės sveikatai suvokimas	Netinkamas požiūris į sveikatą
Motyvacija	Sveikos gyvensenos naudos supratimas	Nepakankamos žinios
	Įsivaizduojamos teigiamos socialinės normos	Įsivaizduojamos neigiamos socialinės normos
	Individuali motyvacija	Pokyčių baimė
Žinios	Pakankamas informacijos kiekis	Nepakankamos žinios

Gustaitienė L. (2003). Sveikatos politika ir organizavimas. Kaunas: VDU.



2. SG komponentai, jų tarpusavio ryšys ir įtaka SG

(Kaip kiekvienas komponentas veikia sveiką gyvenseną ir nutukimą?)

Analizuojant įvairius mokslinius šaltinius paaiškėja, kad sveika gyvensena yra daugialypė sąvoka, apimanti šiuos pagrindinius elementus:

- mityba;
- maitinimas krūtimi;
- fizinis aktyvumas / pasyvumas;
- tabako gaminių vartojimas / nevartojimas;
- alkoholio ir kitų psichotropinių medžiagų vartojimas / nevartojimas;
- vaistų vartojimas;
- darbo ir poilsio (miego) balansas;
- seksualinis elgesys;
- stresas ir sugebėjimas jį įveikti;
- higienos įpročiai;
- profilaktiniai sveikatos patikrinimai;
- bet koks elgesys, galintis paveikti sveikatą (pvz., vairavimo įpročiai, automobilio saugos diržų dėvėjimas, dalyvavimas kovose, ilgas deginimasis saulėje ar soliariumas, sveikatingumą skatinančio sporto kultivavimas, vandens suvartojimas ir kt.).

Egzistuoja tiesioginis ryšys tarp mitybos ir svorio. Sveikos mitybos poveikis:

1. **Svorio valdymas.** Subalansuota mityba padeda išlaikyti aukštą energijos lygį. Norint sveikai maitintis, vartokite įvairiausių maisto produktų iš visų pagrindinių maisto produktų grupių: vaisius, daržoves, grūdus, baltymus ir pieno produktus. Siekite subalansuoti maistines medžiagas, kalorijas ir porcijos dydį, pasirinkdami maistingiausius jums prieinamus produktus.
2. **Augimas ir vystymasis.** Optimalus vaiko augimas ir vystymasis priklauso nuo tinkamos mitybos. Pagal Viskonsino ankstyvosios vaikystės kompetencijos iniciatyvą, vaikai, kurie tinkamai maitinasi, yra linkę būti energingesni ir žaismingesni, o jų intelekto testų rezultatai - geresni. (<http://www.researchconnections.org/childcare/resources/6455>).
3. **Senėjimo prevencija.** Gera mityba gali prailginti jūsų gyvenimo trukmę ir išlaikyti jus sveikesnius vyresniame amžiuje. Kai kurios medžiagos, iš kurių daugelis yra antioksidantai, gali sukelti uždegimą ir slopinti kai kuriuos degeneracinius pokyčius, susijusius su senėjimu..
4. **Imuniteto stiprinimas.** Jūsų imuninės sistemos būklė priklauso tiek nuo makroelementų, tiek nuo baltymų, angliavandenių ir riebalų, tiek ir nuo mikroelementų: vitaminų ir mineralų, kuriuos gaunate kasdien sveikai maitindamiesi. Gerinant žmogaus ląstelių funkciją ir sąveiką tarp ląstelių, tinkama mityba daro jus atsparesnius infekcijai. Atliktas moterų futbolo žaidėjų tyrimas, publikuotas 2012 m. liepos mėn. "Tarptautinio sporto mitybos draugijos leidinyje" (<https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/1550-2783-9-32>), atskleidė, kad tos, kurios sveikai maitinosi, patyrė mažiau oksidacinio streso, išlaikė žemesnį uždegimo ir geresnės imuninės būklės lygį po futbolo rungtynių, lyginant su grupe, kuri maitinosi ne taip sveikai.
5. **Nuotaika.** Gera mityba reiškia geresnes nuotaikas. Jei jūsų mityboje yra daug cukraus ir krakmolingų maisto produktų, galite patirti cukraus kiekio kraujyje svyravimus, kurie sukelia irzlias ar liūdnas nuotaikas.

Kadangi vis daugiau įrodymų rodo, kad kūdikio maitinimas krūtimi suteikia apsaugą nuo pernelyg didelio svorio vaikystėje ir paauglystėje, maitinimas krūtimi laikomas tinkama strategija,



mažinant vaiko riziką susirgti antsvoriu.

Reguliarus **fizinis aktyvumas** yra labai svarbus sveikam gyvenimui. Žmonėms, turintiems rizikos veiksnių, tokių kaip nutukimas, fizinis aktyvumas gali būti ypač naudingas (Emocijų reakcija į pertrūkių fizinę veiklą sveiko svorio ir antsvorio / nutukusių pradinį mokyklų amžiaus vaikų atžvilgiu. Žmogaus kinetika: 14 tomas, 11 leidimas, 2017 m. lapkritis). Reguliarus fizinis aktyvumas yra vienas iš svarbiausių dalykų, ką žmonės gali padaryti dėl geresnės savo sveikatos. Reguliarus fizinis aktyvumas gali padėti išlaikyti mąstymo, mokymosi ir kritinio mąstymo įgūdžius itin aukštame lygyje jums senstant. Jis taip pat gali sumažinti depresijos riziką ir gali padėti geriau miegoti. Moksliniai tyrimai parodė, kad aerobika arba aerobinių ir raumenų stiprinimo veiklų derinimas nuo 3 iki 5 kartų per savaitę po 30-60 minučių gali suteikti didžiulės naudos jūsų psichinei sveikatai. Kai kurie moksliniai įrodymai taip pat parodė, kad netgi žemas fizinio aktyvumo lygis gali būti naudingas. Žmogaus kūnas nėra sutvertas sėdėti visą gyvenimui. Jis skirtas vaikščioti, važiuoti, šokti - fizinei veiklai realioje erdvėje. Jo prigimtis laisvai judėti atvirose erdvėse. Tai reiškia, kad kūnas turi būti stiprus, lankstus, turi išsitempti, susilenkti ir pasisukti. Tačiau dauguma žmonių daugiausia laiko praleidžia sėdėdami arba automobiliuose. Fizinis pasyvumas yra nusikaltimas kūnui. Žmonės dažnai patys save įkalina, apleidžia savo raumenis, sausgysles ir raiščius, netenkina jų poreikių ir neleidžia plaučiams tinkamai kvėpuoti. Jei nejudate, metabolizmas tinkamai neveikia. Visas kūnas lėtai degeneruoja, su amžiumi tampa vis silpnesnis ir labiau nelankstus. Tai lemia senyvo amžiaus žmonių, kenčiančių nuo didelio skausmo ir negalios, liūdesį.

Tabako vartojimas ir sveikas gyvenimo būdas yra nesuderinami. Neužkrečiamosios ligos (NL), tokios kaip išeminės širdies ligos, vėžys, diabetas, lėtinės kvėpavimo takų ligos yra pagrindinės mirties priežastys visame pasaulyje, susijusios su tabako vartojimu. Turimi duomenys iš PSO rodo, kad trisdešimt aštuoni milijonai žmonių kiekvienais metais miršta nuo NL, iš kurių beveik 85% NL mirčių įvyksta mažas ir vidutinės pajamas gaunančiose šalyse (PSO. Neužkrečiamųjų ligų šalių profiliai 2014. Prieiga per internetą http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/128038/1/9789241507509_eng.pdf, žiūrėta 2014 m. rugsėjo 20 d.).

Tabako vartojimo formos:

- 1) Cigaretė - labiausiai paplitusi ir labiausiai kenksminga
- 2) Bidi - dažniausiai naudojama forma Indijoje
- 3) Cigaras
- 4) Kaljanas
- 5) Šiša arba vandens pypkė
- 6) Kramtomasis tabakas
- 7) Kretekai (gvazdikėlių cigaretės)
- 8) Uostamasis tabakas – drėgnas ir sausas
- 9) E-cigaretė – naujovė

Situacija, kai nerūkantieji kvėpuoja dūmais, kuriuose yra nikotino, ir rūkančiųjų skleidžiamomis toksinėmis cheminėmis medžiagomis, vadinama *pasyviu arba antriniu rūkymu*.



Alkoholio poveikis sveikatai iš tiesų yra gana sudėtingas. Alkoholis yra populiariausias rekreacinis "narkotikas" pasaulyje. Jis gali labai stipriai paveikti jūsų nuotaiką ir psichinę būseną. Viena vertus, nemažai atvejų siejami su nauda sveikatai. Kita vertus, jis sukelia priklausomybę ir yra labai toksiškas, vartojant per daug. Alkoholis gali sumažinti savimonę ir drovumą, suteikdamas žmonėms lengvesnį būdą veikti. Tuo pačiu metu tai gali pakenkti sprendimams ir priversti žmones daryti tai, dėl ko vėliau gailimasi. Lėtinis piktnaudžiavimas alkoholiu gali turėti didelį neigiamą poveikį jūsų kūnui ir smegenims, padidindamas visų rūšių ligų riziką. Tačiau kai kurie alkoholiniai gėrimai yra geresni už kitus. Raudonasis vynas yra tikriausiai sveikiausias alkoholinis gėrimas, greičiausiai dėl didelio antioksidantų kiekio. Alkoholio poveikis gali pasireikšti:

1. Sumažėjusiu slopinimu
2. Nerišlia kalba
3. Motorikos sutrikimais
4. Sumišimu
5. Atminties problemomis
6. Dėmesio problemomis
7. Koma
8. Kvėpavimo problemomis
9. Mirtimi

Kitos alkoholio vartojimo rizikos:

1. Automobilių avarijos ir kiti nelaimingi atsitikimai
2. Rizikingas elgesys
3. Smurtinis elgesys
4. Savižudybė ir žmogžudystė

Kiekvienas **vaistas** yra trikampis, atspindintis gijimą, kurį jis gali sukelti, jo keliamus pavojus ir ekonominį poveikį kiekvienam. Farmacinis vaistas (taip pat vadinamas vaistu, arba tiesiog vaistiniu preparatu) yra vaistas, vartojamas ligai diagnozuoti, gydyti ar užkirsti kelią. Ar visada turite vartoti vaistus, kai sergate ar jaučiate skausmą? Jei skauda galvą, ar geriate skysčių ir šiek tiek pailsite? Ar, vis dėlto, griebiatės skausmą malšinančių vaistų? Daugumai iš mūsų pastarasis greičiausiai bus pirmasis šiaudas, kurio griebsimės. Vis labiau intensyvėjant mūsų gyvenimo būdai, esame linkę savo negalavimus greitai šalinti, dažniausiai pasitelkdami tam tikrą tabletę. Bet ar mes esame per daug priklausomi nuo šiuolaikinių vaistų? O jei taip, ar tai gali padaryti mums daugiau žalos nei naudos? Pacientams visada yra lengviau suvartoti tabletę nei pakeisti gyvenseną.

Kai kurių vaistų, tokių kaip opioidai ir daugelis kitų analgetikų, problema yra ta, kad jie gali sukelti priklausomybę. Opioidiniai vaistai gali sukelti geros savijautos jausmą ir malonumą, nes šie vaistai veikia tam tikras smegenų sritis. Žmonės, kurie piktnaudžiauja opioidais, gali siekti paaštrinti savo potyrius vartodami vaistą kitais būdais negu nustatyta.

Arba, pavyzdžiui, antibiotikai. Antibiotikų naudojimas visais atvejais sukelia biologinį spaudimą bakterijoms, skatinančioms atsparumą. Kai antibiotikai yra reikalingi ligai gydyti, juos visada reikia vartoti. Bet netinkamas antibiotikų naudojimas, nesant reikalui, didina atsparumą antibiotikams.

Darbo ir poilsio (miego) balansas taip pat svarbus sveikam gyvenimui. Negaudami pakankamai poilsio (miego), dieną esame pavargę. Tačiau kūno laikrodis taip pat veikia nuotaiką, psichinį budrumą, alkį ir širdies funkciją. Natūralių ciklų sutrikimas gali sukelti problemų. Tyrimai parodė, kad dažnesni nelaimingi eismo įvykiai ir susižalojimai darbo vietoje kyla dėl valandos miego, kurią prarandame. Sergantieji širdies ligomis turi didesnę riziką susirgti miokardo infarktu per savaitę po vasaros ar žiemos laiko pasikeitimo. Tačiau dar svarbiau yra tai, kad mokslas ir toliau atranda svarbių ryšių tarp pakitusio laiko ir lėtinių sveikatos problemų, nuo diabeto iki širdies ligų ir



kognityvinių sutrikimų. Pasirodo, tie patys genai ir biologiniai veiksniai, reguliuojantys mūsų vidinį laikrodį, taip pat susiję su kitų kūno sistemų veikla ir pablogėjimu. Mes pradėdami daugiau suprasti, kaip laikrodis sąveikauja su kitomis sistemomis ir padeda valdyti kitų sistemų funkcionavimą bei veikia mūsų bendrą sveikatą. Iš tiesų, kūno dienos ciklo išlaikymas vienodame lygyje gali būti vienas iš geriausių dalykų, ką galime padaryti dėl savo geros sveikatos.

Seksualinis elgesys veikia mūsų sveikatą. Seksualinę sveikatą PSO apibrėžia kaip:

- Mėgavimąsi seksualiniu ryšiu be išnaudojimo, priespaudos ar prievartos.
- Saugų nėštumą ir gimdymą bei nenumatytų nėštumų išvengimą.
- Lytiniu keliu plintančių infekcijų, įskaitant ŽIV, nebuvimas ir vengimas.

Nesveikas seksualinis elgesys gali privesti prie bet kurio iš šių trijų aspektų. Stiprūs sveikos gyvensenos ir seksualinio elgesio rodiklių tarpusavio ryšiai, atrodo, yra veiksnys, į kurį reikia atsižvelgti rengiant būsimas AIDS / ŽIV sveikatos intervencijas. (D. G. Uitenbroek, "Santykiai tarp seksualinio elgesio ir sveikos gyvensenos", Psichologinių ir sociomedicinininių požiūrių į AIDS / ŽIV žurnalas", 6 tomas, 1994 m., Nr. 2).

Mes visi patiriame **stresą**. Taip pat, pasireiškiant stresui daugelyje gyvenimo sričių, veiksmingas streso valdymas yra ginklas kovoje su stresu įvairiose gyvenimo situacijose. Svarbus streso sumažinimo būdas yra sveikos gyvensenos įpročių išlaikymas. Subalansuotos, sveikos gyvensenos išlaikymas yra svarbus dėl kelių priežasčių:

- Sveikos gyvensenos įpročiai taip pat gali padėti sumažinti streso įtaką, leidžia jums išvengti ar net pakeisti neigiamą lėtinio streso poveikį.
- Sveikos gyvensenos įpročiai dažnai suteikia papildomos naudos, pvz., padidina Endorfino kiekį, sumažina nusivylimo jausmą neigiamose situacijose, suteikia ilgaamžiškumą.
- Daugelis čia aptartų sveikos gyvensenos įpročių taip pat gali padėti sumažinti reakciją į stresą ilgainėje perspektyvoje, suteikti apsaugą nuo streso, kurios neturėjote anksčiau!

Teigiami **asmeninės higienos įpročiai** yra labai svarbūs gerai sveikatai palaikyti. Tokie asmeninės higienos įpročiai kaip rankų plovimas ir dantų valymas padės išlaikyti bakterijas, virusus ir ligas nuošalyje. Egzistuoja nauda tiek psichinei, tiek fizinei sveikatai. "Tinkamos kūno higienos praktikavimas padeda jums jaustis gerai, o tai yra itin svarbu jūsų psichinei sveikatai", - pažymi Donaldas Novey, MD, šeimos medicinos gydytojas, "Integrative Medicine Associates" įkūrėjas ir prezidentas. Jei norite sumažinti infekcijos riziką ir taip pagerinti bendrą sveikatą, laikykitės šių pagrindinių asmens higienos įpročių:

- Reguliariai maudykitės
- Kirpkite nagus
- Valykite dantis šepetėliu ir tarpdančių siūlu
- Plaukite rankas
- Miegokite ramiai (<https://www.everydayhealth.com/healthy-living/guide-to-good-hygiene.aspx>)

Reguliarūs sveikatos patikrinimai gali padėti atpažinti sveikatos problemas dar prieš joms išsiskyniant. Jie taip pat gali padėti rasti sutrikimus anksčiau, kai galimybės gydytis ir gydyti yra geresnės. Gavę reikiamas sveikatos priežiūros paslaugas, tokias kaip apžiūra ir gydymą, žengsite žingsnius į ilgesnį ir sveikesnį gyvenimą. Jūsų amžius, sveikatos ir šeimos istorija, gyvensenos įpročiai (t. y., ką valgate, koks aktyvus esate, ar rūkote) ir kiti svarbūs veiksniai turi įtakos tam, ko ir kaip dažnai jums reikia sveikatos priežiūrai.



Nutukimas paprastai būna dėl šių priežasčių ir **veiksnių**:

- **Genetika.** Jūsų genai gali turėti įtakos riebalų kiekiui kūne, kurį sukaupiate, ir kur tie riebalai yra paskirstomi. Genetika taip pat gali atlikti tam tikrą vaidmenį jūsų kūnui maistą veiksmingai paverčiant energija ir deginant kalorijas kūno prakaitavimo metu.
- **Šeimos gyvensena.** Nutukimas dažnai egzistuoja šeimos narių tarpe. Jei vienas arba abu tėvai yra nutukę, padidėja nutukimo rizika. Tai ne tik dėl genetikos. Taip yra ir dėl to, kad šeimos nariai yra linkę dalintis panašiais valgymo ir veiklos įpročiais.
- **Neveiklumas.** Jei nesate labai aktyvus, nesudeginate daug kalorijų. Propaguojant sėslų gyvenimo būdą, kiekvieną dieną suvartojate daugiau kalorijų nei sudeginate pratimų ir kasdienės veiklos metu. Dėl medicininių sveikatos problemų, tokių kaip artritas, gali sumažėti aktyvumas, kuris prisideda prie svorio padidėjimo.
- **Nesveika mityba.** Mityba, kurioje yra daug kalorijų, trūksta vaisių ir daržovių, pilna greito maisto, kaloringų gėrimų ir per didelių porcijų, didina svorį.
- **Medicininės sveikatos problemos.** Kai kuriems žmonėms nutukimas gali atsirasti dėl medicininių priežasčių, pavyzdžiui, Prader-Willi sindromo, Cushingo sindromo ir kitų. Medicininės problemos, pvz., Artritas, taip pat gali mažinti aktyvumą, dėl ko gali padidėti svoris.
- **Tam tikri vaistai.** Kai kurie vaistiniai preparatai gali sukelti svorio padidėjimą, jei jūs nekompensuosite to per mitybą ar kasdienę veiklą. Šie vaistiniai preparatai apima kai kuriuos antidepresantus, vaistus nuo traukulių, vaistus nuo diabeto, antipsichozinius vaistus, steroidus ir beta adrenoblokatorius.
- **Socialiniai ir ekonominiai problemos.** Tyrimai susiejo socialinius ir ekonominius veiksnius su nutukimu. Išvengti viršsvorio yra sunku, jei neturite saugių vietų, kuriose galite užsiimti fizine veikla. Taip pat gali būti, kad nebuvote mokomi sveiko maisto ruošimo, arba neturite pinigų įsigyti sveikesnių maisto produktų. Be to, žmonės, su kuriais leidžiate laiką, gali turėti įtakos jūsų svoriui. Jei jūsų draugai ar giminaičiai turi viršsvorio, jums taip pat padidėja viršsvorio rizika.
- **Amžius.** Viršsvoris gali atsirasti bet kuriame amžiuje, net ir vaikystėje. Didėjant amžiui, hormonų pokyčiai ir mažiau aktyvus gyvenimo būdas padidina jūsų nutukimo riziką. Be to, raumenys jūsų organizme mažėja su amžiumi. Mažesnė raumenų masė sumažina medžiagų apykaitą. Šie pokyčiai taip pat mažina kalorijų poreikį ir gali apsunkinti perteklinio svorio išvengimą. Jei su amžiumi sąmoningai nekontroliuojate, ką valgote ir koks fiziškai aktyvus esate, tikriausiai turėsite viršsvorio problemų.
- **Nėštumas.** Nėštumo metu moterų svoris neišvengiamai padidėja. Kai kurios moterys mano, kad gimus kūdikiui šį svorį yra sunku numesti. Šis svorio padidėjimas moterims gali prisidėti prie nutukimo vystymosi.
- **Metimas rūkyti.** Rūkymo metimas dažnai siejamas su svorio padidėjimu. Kai kuriems, tai gali sukelti ryškų svorio padidėjimą, asmuo gali tapti nutukęs. Tačiau ilgainėje perspektyvoje, be abejonės, rūkymo metimas teiks didesnę naudą sveikatai nei rūkymas.
- **Miego trūkumas.** Miego trūkumas arba perteklius gali sukelti pokyčius hormonuose, kurie

padidina jūsų apetitą. Jūs taip pat galite užsimanyti maisto produktų, kuriuose yra daug kalorijų ir angliavandenių, o tai gali prisidėti prie svorio augimo.

3. Individuali SG patirtis:

3.1. Individualus SG / nutukimo lygio vertinimas.

Kaip kiekvienas žmogus gali įvertinti sveikos gyvensenos / nutukimo lygį? Metodika, klausimynai

Kaip ir bet kokioje kelionėje, norint pasiekti savo tikslą, turime žinoti pradžios tašką. Žinant, kad pradinis taškas ir supratimas apie jūsų dabartinę sveikatos būklę yra esminis jūsų asmens sveikatos plano rengimo elementas.

Lietuva:

Asmeninio SG / nutukimo lygio išmatavimo testas gali būti atliekamas naudojant šias priemones: <http://www.theathleticclubs.ca/media/file/NEWWellness%20Self-Evaluation-1.pdf>
<http://www.drwayneandersen.com/health-assessment/>
<http://sveikata.lrytas.lt/gyvenu-sveikai/testas-pasitikrinkite-kiek-zinote-apie-sveika-gyvensena.htm>

Liemens apimtis:

Jei jūsų liemens apimtis yra didesnė nei jūsų klubų - turite daugiau svorio virš klubų - padidėjusią širdies ligų ir antros rūšies cukrinio diabeto riziką. Moterims rizika yra dar didesnė, jei liemens apimtis yra 89 cm ar daugiau, o vyrams - 102 cm ar daugiau.

Naudodami rūbų matavimo juostą, matuokite liemens apimtį tiesiai virš klubo sąnario.

Kūno masės indeksas

Jūsų kūno masės indeksas (KMI) yra apskaičiavimas, rodantis, ar turite sveiką kūno riebalų kiekį. KMI galite nustatyti naudodami KMI lentelę arba internetinį skaičiuotuvą.

Kūno masės indeksas (KMI) yra reikšmė, gauta iš asmens masės (svorio) ir ūgio. KMI apibūdinama kaip kūno masė, padalyta iš žmogaus ūgio kvadrato ir išreiškiama apskaičiuotais pagal masę kilogramais ir aukštį metrais (kg / m^2). Šie KMI rezultatai rodo, ar esate sveiko svorio.

3 lentelė

KMI rezultatai

KMI rezultatų interpretacija	
KMI	Svorio būklė
Mažiau 18.5	Nepakankamas svoris
18.5-24.9	Normalus svoris
25.0-29.9	Viršsvoris
30 ir daugiau	Nutukimas

Nutukimas arba antsvoris yra apibūdinamas pagal kūno masės indeksą (KMI), kuris yra apskaičiuojamas dalijant svorį kilogramais iš ūgio kvadratiniais metrais.

KMI klasifikatoriai (tarptautiniai)

KMI mažesnis nei $18,5 \text{ kg / m}^2$

KMI mažesnis nei $18,5$ reiškia, kad esate nepakankamo svorio, todėl jums gali prireikti priaugti šiek tiek svorio. Patariama kreiptis į gydytoją arba dietologą. KMI $18,5-24,9 \text{ kg / m}^2$ rodo, kad jūs esate sveiko svorio pagal jūsų ūgį. Jei išlaikysite sveiką svorį, sumažinsite riziką susirgti rimtomis sveikatos problemomis.

KMI tarp 25 ir $29,9 \text{ kg/m}^2$

KMI tarp 25 ir 30 rodo, kad turite viršsvorio. Jums gali būti patarta numesti svorio dėl sveikatos galimų sveikatos problemų. Patariama pasikonsultuoti su savo gydytoju ar dietologu. KMI didesnis nei 30 kg / m^2 , rodo, kad esate nutukęs. Jūsų sveikatai gali kilti grėsmė, jei nenumesite svorio. Patariama pasikonsultuoti su savo gydytoju ar dietologu.

Nutukimas arba antsvoris yra apibrėžiamas pagal kūno masės indeksą (KMI), kuris yra apskaičiuojamas dalijant svorį kilogramais iš ūgio metrais kvadratu. Matavimai gali būti atliekami naudojant šį įrankį: <http://www.obesity.ulaval.ca/obesity/generalities/evaluation.php>.

Portugalijos fizinio aktyvumo skatinimo programa (<https://www.dgs.pt/pns-e-programas/programas-de-saude-prioritarios/atividade-fisica.aspx>)

Nacionalinė fizinio aktyvumo skatinimo programa (NFASP), įgyvendinama 2016-2019 m. laikotarpyje ir suderinta su Nacionaliniu sveikatos planu, įgyvendinamu 2016-2020 m., sieks atliepti Nacionalinėje fizinio aktyvumo, sveikatos ir gerovės skatinimo strategijos nustatytas gaires.

Programos vizija - gyventojai, kurių fizinis neaktyvumas yra žemo lygio visą gyvenimo ciklą, motyvuoti aukštu fiziniu raštingumu, savarankiškumu ir pasirengimo lygiu, įterptais į fizinę ir sociokultūrinę aplinką, skatinančią daugiau fizinio aktyvumo ir mažiau sėdėjimo mokyklose, universitetuose, laisvalaikio, darbe ir judėjime.

Portugalijoje metinės neaktyvumo išlaidos buvo maždaug 270 mln. EUR. Apskritai, šie skaičiai parodo su fiziniu neveiklumu susijusios problemos mastą ir sustiprina skubų integruotų strategijų, skirtų sėsliam elgesiui mažinti ir gyventojų fizinio aktyvumo didėjimui, poreikį.

3.2. Nutukimo statistika šalyse partnerėse

Statistinė analizė: tyrimų rezultatai, statistiniai duomenys, šalies vidurkis.

Nuo 1980 m. iki 2014 m. nutukimo paplitimas pasaulyje padvigubėjo, daugiau kaip 20 milijardų žmonių per 18 metų turėjo antsvorio ir daugiau kaip 600 milijonų žmonių buvo nutukę. Daugiau nei 39% suaugusiųjų, kurių amžius viršijo 18 metų, turėjo antsvorio ir 13% buvo nutukę. Eurostato duomenimis, **Europoje** beveik vienas iš šešių suaugusių yra laikomas nutukusiu. Nutukimas didėja kartu su amžiumi, o mažėja su kartu su aukštesniu išsilavinimo lygiu.

Šioje ataskaitoje pateikta informacija buvo pagrįsta sveikos gyvensenos koncepcijos analize ir gerosios praktikos rinkimu.



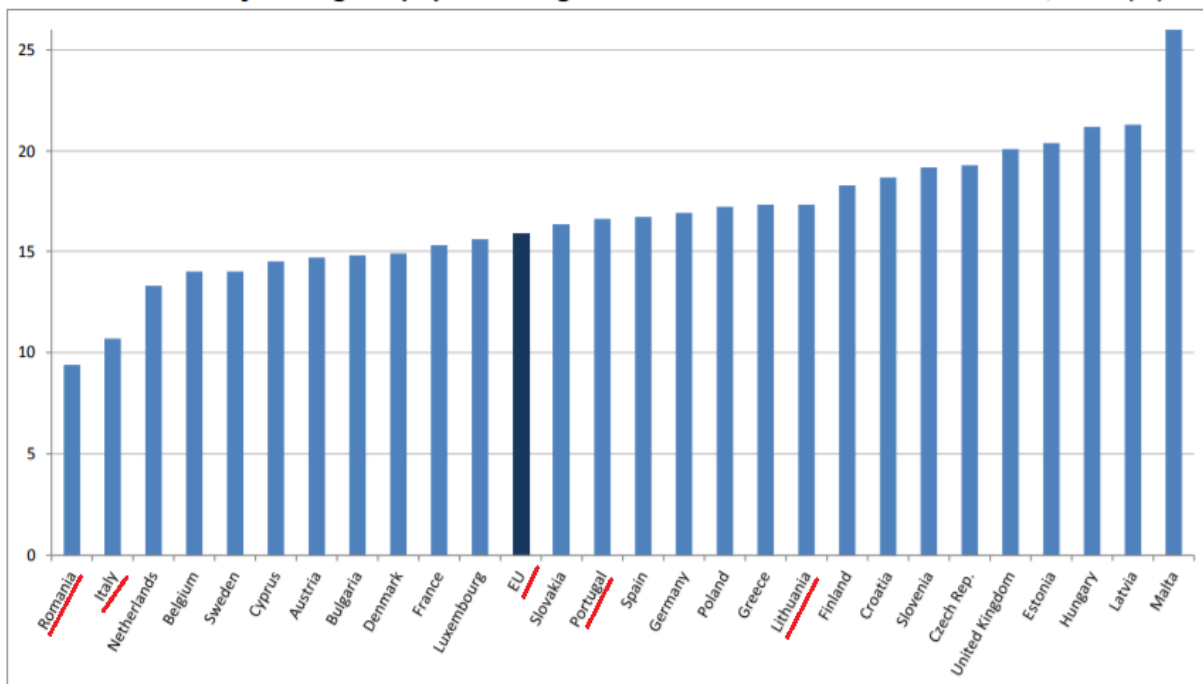
CORRECT IT!

Corrective VET international training
for obesity prevention and healthy life style promotion

Co-funded by the
Erasmus + Programme
of the European Union



Share of obesity among the population aged 18 or over in the EU Member States, 2014 (%)



1 diagrama. Nutukimo lygis procentais ES, 2014.

Tarp ES valstybių narių, kurių duomenys turimi, mažiausias nutukimo lygis 2014 m. 18 metų ir vyresnių gyventojų dalyje buvo registruotas Rumunijoje (9,4%) ir Italijoje (10,7%), kurios rikiuojasi prieš Nyderlandus (13,3%), Belgiją ir Švediją (14,0 proc.). Priešingoje skalės pusėje nutukimas siejamas su daugiau nei 1 iš 4 suaugusiųjų Maltoje (26,0%) ir apytiksliai 1 iš 5 Latvijoje (21,3%), Vengrijoje (21,2%), Estijoje (20,4%) ir Jungtinėje Karalystėje (20,1%).

4 lentelė

Nutukimo statistika ES

1. Pagrindiniai statistiniai duomenys (objektyvi situacija) Gyventojų ES yra apie 511 805 100	http://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/8102195/3-10072017-AP-EN.pdf/a61ce1ca-1efd-41df-86a2-bb495daabdab
1.1. Eurostato ataskaita: 2014 m. normalų svorį turėjo 46,1% 18 metų ir vyresnių asmenų, gyvenančių Europos Sąjungoje (ES), šiek tiek daugiau nei pusė suaugusiųjų (51,6%) buvo laikomi turinčiais viršsvorį (35,7% yra dalinai nutukę ir 15,9% - nutukusių) ir 2,3% gyventojų buvo traktuojami kaip nepakankamo svorio. Kitais žodžiais tariant, beveik 1 iš 6 visų 18 metų ir vyresnių ES gyventojų 2014 m. buvo nutukęs. Nutukimas yra rimta visuomenės sveikatos problema, kurią galima statistiškai išmatuoti naudojant suaugusiųjų kūno masės indeksą (KMI). Nutukimas nustatomas kai KMI yra 30 ar daugiau.	http://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/7700898/3-20102016-BP-EN.pdf/c26b037b-d5f3-4c05-89c1-00bf0b98d646

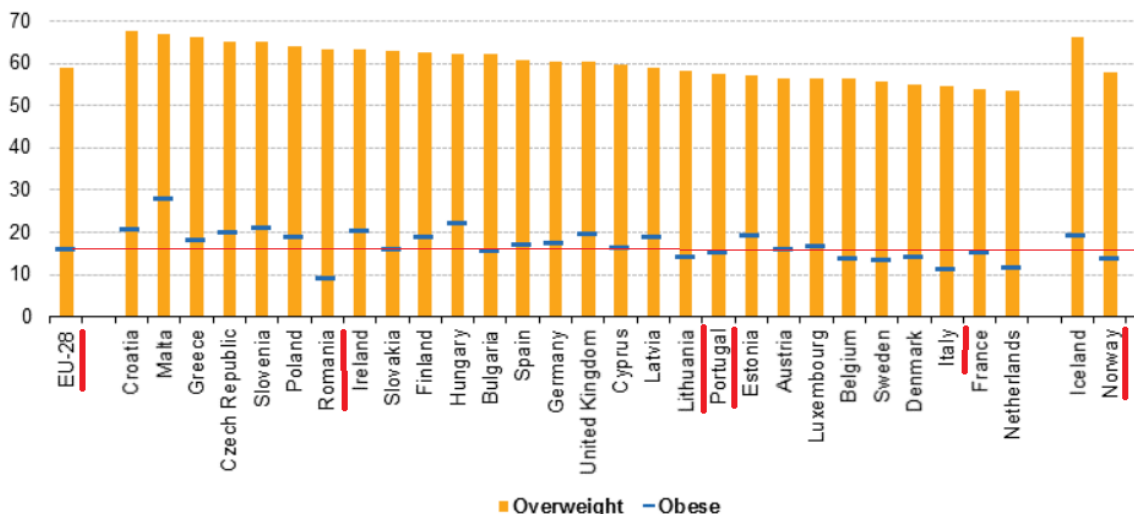


CORRECT IT!
Corrective VET international training
for obesity prevention and healthy life style promotion

Co-funded by the
Erasmus + Programme
of the European Union



1.2. Mažiausia nutukusių žmonių dalis užfiksuota Rumunijoje ir Italijoje, didžiausia – Maltoje.	http://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/7700898/3-20102016-BP-EN.pdf/c26b037b-d5f3-4c05-89c1-00bf0b98d646
1.3. Geras įrankis tirti nutukimo statistiką ir susijusius duomenis yra nutukimo atlasas. Taip pat galima rasti susijusių duomenų apie poveikį, veiksmus.	https://www.worldobesity.org/data/map/overview-adults
1.4. ES suaugusiųjų moterų, vyresnių nei 18 metų, skaičius, kurioms diagnozuotas antsvoris, 2014 m. svyravo nuo 36,1% Italijoje iki 55,2% Maltoje, ir nuo 53,6% Nyderlanduose iki 67,5% Kroatijoje - vyrų.	http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=hlth_ehis_bm1e&lang=en
1.5. 2014 m. duomenimis mažiausia 18 metų ir vyresnių moterų dalis, kuri laikoma nutukusia buvo pastebima Rumunijoje (9,7%), Italijoje (10,3%), Kipre (12,9%) ir Austrijoje (13,4%), vyrų - Rumunijoje (9,1%), Italijoje (11,3%), Nyderlanduose (11,6%) ir Švedijoje (13,6%).	http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics
1.6. Didžiausia nutukusių moterų dalis buvo užfiksuota Maltoje (23,9 proc.), Latvijoje (23,3 proc.), Estijoje (21,5 proc.) ir Jungtinėje Karalystėje (20,4 proc.), vyrų - Maltoje (28,1 proc.), Vengrijoje (22,0 proc. %), Slovėnijoje (21,0%) ir Kroatijoje (20,7%)	http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics
1.7. 2014 m. nerasta sisteminių skirtumų tarp lyčių pagal nutukimo lygį moterų ir vyrų tarpe.	http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics&oldid=334655



Note: population aged 18 and over.

2 diagrama. Nutukimas ir viršsvoris šalyse partnerėse

Šaltinis: http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/File:Proportion_of_overweight_and_of_obese_men,_2014.png

Tarpvalstybiniai palyginti antsvorio ir nutukimo skaičiavimai rodo, kad 60,7 proc. suaugusių (vyresni nei 20 metų) **Lietuvoje** turėjo antsvorio ir 27,6 proc. buvo nutukę. Antsvorio paplitimas tarp vyrų buvo didesnis (64,0 proc.) nei moterų (57,9 proc.). Nutukusių vyrų ir moterų dalis buvo

atitinkamai 24,8% ir 29,9%. Vyresnio amžiaus nutukimo paplitimo prognozės (2010-2030 m.) prognozuoja, kad 2020 m. 12 proc. vyrų ir 14 proc. moterų bus nutukę. Iki 2030 m., kaip numato modelis, 10 proc. vyrų ir 10 proc. moterų bus nutukę. Kalbant apie paauglių antsvorio ir nutukimo paplitimą, remiantis Sveiko mokyklinio amžiaus vaikų elgesio (SMAVE) tyrimo duomenimis, iki 27 proc. berniukų ir 13 proc. 11 metų amžiaus mergaičių turėjo antsvorio. Tarp 13 metų amžiaus vaikų atitinkami skaičiai buvo 18% berniukų ir 11% mergaičių, o tarp 15 metų - atitinkamai 15% ir 5%. Tarp septynmečių vaikų Lietuvoje, 24,8% berniukų ir 21,0% mergaičių turėjo antsvorį, o 9,4% ir 7,2% buvo nutukę.

Palyginus su 30 kitų Europos šalių, **Italija** yra viena iš šalių, kuriose yra didžiausias nutukimo paplitimas. **Italijoje** 2015 m. daugiau nei trečdalis suaugusiųjų (35,3%) turėjo antsvorį, o beveik dešimtadalis buvo nutukę (9,8%); visame pasaulyje 45,1% žmonių, kurių amžius 18 ar daugiau, turi perteklinį kiekį riebalų. Didelis skirtumas pastebimas tarp pietinių regionų (apie 12% ir 38%) ir šiaurinių regionų (8% nutukimas, antsvoris - 29%). Antsvorio procentas paprastai didėja su amžiumi: nuo 14% 18-24 metų amžiaus žmonėms iki 46% 65-74 metų amžiaus žmonėms, o nutukimas tuose pačiuose amžiaus intervaluose kyla nuo 2,3% iki 15,3%. Be to, vyrų antsvoris yra didesnis nei moterų (antsvoris yra 44%, palyginti su 27,3%, o nutukimas - atitinkamai 10,8% ir 9%). (Epicentro - ISS 2015). Kalbant apie vaikystę, 2016 m. atliktas tyrimas rodo, kad 21,3 proc. vaikų turėjo antsvorį, o 9,3 proc. buvo nutukę. Lyginant regioninį kintamumą, didesnis nei šiaurėje paplitimas patvirtinas pietuose. 2016 metais 37% antsvorio turinčių ar nutukusių vaikų motinų mano, kad vaikas yra nepakankamo arba normalaus svorio, o tik 30% mano, kad vaikai per dieną valgo per daug. Apie pagyvenusius: dauguma vyresnių nei 64 metų amžiaus žmonių (57%) turi tam tikrą svorio perteklių, 42% turi antsvorį ir 15% yra nutukę.

Remiantis **Norvegijos** visuomenės sveikatos instituto "Oficialia nacionaline visuomenės sveikatos apžvalga" (Folkehelserapporten (nettutgaven) - Helsetilstanden i Norge žiūrėta 3.12.17) - <https://www.fhi.no/nettpub/hin/>, dauguma visuomenės grupių per pastaruosius 30 metų tapo sveikesnės. Didžiausia nauda sveikatai pastebėta tiems žmonėms, kurių sveikata ir taip buvo gera bei tiems, kurie ilgai mokėsi, gaudavo geras pajamas ir turėjo šeimyninius santykius. Poveikis sveikatai kiek mažesnį išsilavinimą turintiems ir mažesnes pajamų gaunantiems asmenims tiek nepadidėjo. Todėl nelygybė sveikatos srityje padidėjo, ypač per pastarąjį dešimtmetį.

2007 m. Sveikatos apsaugos ministerija paskelbė nacionalinę socialinės sveikatos skirtumų mažinimo strategiją ("Storting" ataskaita Nr. 20, 2007 m.). Kaip šio Parlamento pranešimo pagrindinę informaciją, Norvegijos visuomenės sveikatos institutas sukūrė fakto ataskaitą apie socialinę nelygybę sveikatos srityje (Næss, 2007). Ataskaitoje, be kita ko, minimi šie pagrindiniai punktai galiojantys Norvegijoje:

- Norvegijos vaikai ir paaugliai yra sveiki. Tačiau yra sveikatos skirtumų, susijusių su tėvų pajamomis, išsilavinimu ir šeimynine padėtimi.
- Suaugusiems:
 - Egzistuoja dideli skirtumai tarp individo įsivertintos sveikatos būklės ir psichologinių negalavimų simptomų.
 - Yra daug skirtingų lėtinių ligų, dėl kurių gali padidėti ankstyvos mirties pavojus
 - Vieniši vyrai ir moterys, gaunantys mažas pajamas ir turintys žemą išsilavinimą, yra ypač pažeidžiami priešlaikinės mirties.



- Pagyvenusių žmonių savarankiškai vertinama sveikatos būklė yra geresnė nei anksčiau, tačiau pagal mokymosi trukmę pažymi ryškius skirtumus. Tie, kurie yra mažiausiai išsilavinę, dažniau nurodo lėtines ligas.

Gyvensena labai svarbi motyvacijai ir gebėjimui išlaikyti teigiamus įpročius, tokius kaip reguliarus fizinis aktyvumas, sveika mityba ir susilaikymas arba ribotas tabako ir kitų svaigalų vartojimas. Tačiau, atrodo, kad Norvegijoje nutukimo paplitimas tarp subjektų yra mažesnis nei daugelyje kitų šalių (OECD, 2012 m.). Tyrimų metu naudoti įvairūs metodai, o palyginimų pagrindu tyrimuose taikytos skirtingos aplinkybės. Todėl Norvegiją sunku reitinguoti tarptautiniu lygiu.

Kai kurie statistiniai duomenys apie sveikatą Norvegijoje - (Folkehelserapporten (nettutgaven) - Helsetilstanden i Norg, žiūrėta 3.12.17) - <https://www.fhi.no/nettpub/hin/>;

Maždaug 1 iš 4 vyresnio amžiaus vyrų ir 1 iš 5 moterų identifikuojami nutukusiais, kai kūno masės indeksas yra 30 kg / m² arba didesnis. Vaikų tarpe, atsvaris, lyginant su nutukimu, stabilizavosi. Iš viso 15-20 proc. vaikų turi atsvario arba yra nutukę (apie 1 iš 6 vaikų). Yra požymių, kad tendencija patiria stagnaciją. 1 iš 4 jaunų žmonių (apie 25 proc.) turi atsvario arba yra nutukę. Yra požymių, kad proporcija didėja. Maždaug 1 iš 4 vyrų ir 1 iš 5 moterų nuo 40 iki 45 metų yra nutukę. Proporcija išaugo per pastaruosius 40-50 metų. Viršsvorio proporcija prilygsta nutukimo daliai. Didelis KMI sudaro apie 2400 mirtinų mirčių Norvegijoje (5 milijonai gyventojų) ir tikriausiai daugelio širdies ir kraujagyslių ligų, diabeto ir kitų lėtinių ligų atvejų. Daugiau žmonių sirgs lėtinėmis ligomis. Daugiau žmonių sirgs vėžiu ir mažiau mirs nuo širdies ligų. Daugiau žmonių susidurs su demencija. Lūžių paplitimas Norvegijoje yra ypač aukštas. Keturi pagrindiniai veiksniai svarbūs sveikam senėjimui: didelė pažintinė veikla, fizinis aktyvumas, aktyvus socialinis gyvenimas ir sveika mityba. Vyresni nei 15 metų amžiaus norvegai vidutiniškai per metus išgeria apie 8 litrus gryno alkoholio. Nuo dešimtojo dešimtmečio pradžios alkoholio vartojimas padidėjo maždaug 40 proc., Daugiausia tarp moterų ir pagyvenusių žmonių. Nauji sintetiniai narkotikai turi nežinomų padarinių ir yra iššūkis sveikatos priežiūros paslaugų teikėjams. Per pastaruosius penkerius metus sumtų vairuotojų, sulaikytų vairuojant vartojus kanapių ar metamfetamino, skaičius smarkiai išaugo. Maždaug 1 iš 5 suaugusiųjų pasiekia Norvegijos sveikatos direktorato minimalią rekomendaciją vidutiniškai bent 30 minučių per dieną užsiimti fizine veikla. Visą gyvenimą trunkantis paplitimas, t. y. gyventojų dalis, turinti vieną ar kitą psichinį sutrikimą visą gyvenimą, svyruoja nuo 25 iki 52 procentų. Vidutinis paplitimas yra apie 40 proc. Gyventojų dalį, kuri per pastaruosius dvylika mėnesių turėjo sutrikimų, sudaro maždaug nuo 10 iki 33 proc. Visų gyventojų. Geriausi tarptautiniai rezultatai gaunami iš geriausių tarptautinių tyrimų, NCR ir NEMESIS. Norvegijos skaičiai panašūs į šiuos.

Statistikos departamentas Portugalijoje pateikia pagrindinius 2014 m. rugsėjo-gruodžio mėn. šalies sveikatos priežiūros tyrimo rezultatus (INS 2014), kuris buvo įgyvendintas bendradarbiaujant su Nacionaliniu sveikatos institutu Doutor Ricardo Jorge (INSA). Pagrindinis tikslas buvo aprašyti 15 metų ir vyresnius gyventojus trijose srityse: sveikatos būklės, sveikatos priežiūros ir sveikatą lemiančių veiksnių.

- 9,3% 15 metų ir vyresnių gyventojų (apie 828 tūkst.) nurodė cukrinį diabetą, kuris padidėjo 21,9%, palyginti su 2005/2006 m. (685 tūkst.);

- 2014 m. padidėjęs kraujospūdis buvo sutrikimas 2,2 mln. žmonių (25,3%); matomas padidėjimas, lyginant su 2005-2006 m. (23,4%);

- Apie 2,1 milijono žmonių vartojo vaistus be recepto, kas atitinka 23,9% 15 metų ar vyresnių gyventojų;

- Daugiau nei pusė 18 metų ir vyresnių gyventojų (4,5 milijonų) turėjo antsvorio arba buvo nutukę, 43,9 proc. turėjo įprastą svorį (3,8 mln.) ir 1,8 proc. - mažą svorį (155 tūkst.); Nutukimas paveikė 1,4 mln. 18 metų ir vyresnių žmonių, moterys - labiau paveiktos nei vyrai. Rezultatai parodė, kad nutukimas daugiausia paveikė 45-74 metų gyventojus, o antrojo laipsnio antsvoris buvo pastebimas daugiausia 65-74 metų amžiaus gyventojams.

- Daugiau nei 6 milijonai 15 metų ir vyresnių žmonių (70,8%) vartojo vaisius kiekvieną dieną, o 4,9 milijono (55,1%) vartojo daržoves ir salotas kasdien;

Remiantis Eurostato duomenimis, paskelbtais 2016 m. spalio mėn., 2014 m. mažiausia nutukusiųjų dalis tarp 18 metų ir vyresnių gyventojų Europos Sąjungoje buvo **Rumunijoje**. Vis dėlto, Rumunų nutukimo tyrimų asociacijos (RNTA) 2014-2015 m. tyrimas, pagrįstas reprezentatyvia suaugusiųjų imtimi aštuoniuose regioniniuose centruose, nustatė, kad 21,3 proc. vyresnių nei 18 metų asmenų buvo nutukę ir 31,3 proc. turėjo antsvorį (vadinamasis ORO tyrimas). Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) prognozėse numatoma, kad daugiau nei du trečdaliai suaugusiųjų Rumunijoje (69%) iki 2025 m. turės antsvorio ar nutukusio problemų (nuo 66% 2015 m.).

3.3. Individualios SG gerinimo galimybės

Kur asmenys gali pagerinti savo sveikatą? Sporto klubuose, konsultacijų metu, mokymuose ir kt.

PSO rekomendacijos:

- 5 – 17 metų vaikai ir paaugliai
 - Kasdien, bent 60 minučių, turi užsiimti vidutinio sunkumo ir intensyvia fizine veikla.
 - Fizinis aktyvumas, kurio kiekis viršija 60 minučių per dieną, suteiks papildomos naudos sveikatai.
 - Turėtų įtraukti raumenų ir kaulų stiprinimo veiklą bent 3 kartus per savaitę.
- 18 – 64 metų suaugusieji
 - Visos savaitės metu turi atlikti bent 150 minučių vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo veiklas, arba per visą savaitę atlikti bent 75 minučių trukmės stiprią, intensyvią fizinę veiklą, arba lygiaverčio vidutinio ir intensyvaus intensyvumo aktyvumo derinį.
 - Dėl papildomos naudos sveikatai, suaugusieji fizinio aktyvumo veiklas turėtų prailginti iki 300 minučių per savaitę.
 - Raumenų stiprinimo veikla, apimant dideles raumenų grupes, turėtų būti vykdoma dvi ar daugiau dienų per savaitę.
- 65 metų ir vyresni suaugusieji
 - Per savaitę turėtų atlikti bent 150 minučių vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo veiklą, arba 75 minučių intensyvią fizinio aktyvumo veiklą, arba vienodos trukmės vidutinio intensyvumo ir intensyvią fizinio aktyvumo veiklas.
 - Dėl papildomos naudos sveikatai, jie turėtų prailginti vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo veiklas iki 300 minučių per savaitę.
 - Tiems, kurių judėjimas sutrikęs, turėtų atlikti fizines veiklas, kurios pagerintų pusiausvyrą ir padėtų išvengti kritimo, tris ar daugiau dienų per savaitę.
 - Raumenų stiprinimo veikla turėtų būti atliekama įtraukiant pagrindines raumenų grupes, dvi ar daugiau dienų per savaitę.

Remiantis nacionalinių ir regioninių tyrimų rezultatais, svarbiausias sveikos gyvensenos gerinimo veiksmas, ypač vaikams ir vyresniesiems, yra fizinio aktyvumo didinimas.

Italijoje 23,5% 8-9 metų vaikų skiria ne daugiau kaip vieną dieną per savaitę aktyvaus judėjimo žaidimams ir 33,8% ne daugiau kaip vieną dieną skiria organizuotoms fizinėms veikloms (treniruotėms, sportui ir t.t.) dienai. Sėdimo darbo augimas 25-65 metų amžiaus žmonėms ir vyresniųjų sėdimas gyvenimas didina fizinio aktyvumo stokos problemą, nes tai yra viena didžiausių antsvorio priežasčių Italijoje. Dėl mobilumo mieste, visų amžiaus grupių žmonės per daug naudojami privačiu transportu (asmeniniais automobiliais), kai tuo tarpu dviračių naudojimas, taip pat vaikščiojimas, gali prisidėti prie aktyvesnio ir sveikesnio gyvenimo būdo. Kalbant apie maistą, nesubalansuota mityba, ypač pernelyg dideli angliavandenių kiekiai, (dažniausiai rafinuoti ir / arba cukraus pavidalu) nepakankamas vaisių ir daržovių suvartojimas – problemos, kurios galėtų būti palaipsniui sprendžiamos, o pasekmės prisidėtų prie geresnės sveikatos būklės bet kokiame amžiuje. Kitas maistinis įprotis, turintis įtakos nesubalansuotajam maitinimui, yra pusryčių nevalgymas (Italijoje net 7% gyventojų nevalgo poryčių), ypač vaikams ir aktyviems gyventojams (25-65 metų amžiaus), nes tai didina užkandžių suvartojimą per dieną, kurių dauguma būna saldūs pyragaičiai, šokoladiniai batonėliai ir t.t., todėl pietų ir vakarienės metu padidėja kalorijų suvartojimas.

Įvairių fizinio aktyvumo formų intensyvumas žmonių tarpe skiriasi. Kad būtų naudinga širdies darbui ir kvėpavimo sistemai, visa fizinė veikla turi būti vykdoma bent 10 minučių trukmės intervalais.

Dietiniai aspektai. Individuali kūno svorio kontrolė laikoma pirmuoju žingsniu, patikrinant KMI ir liemens apimtį nuo pat vaikystės. Italijos vaikų darželių draugijos asociacija (IPASVI) siūlo laikytis subalansuotos mitybos, kai kalorijų kiekis, gaunamas iš maisto, sudaro tokias proporcijas: 55-60% kalorijų iš angliavandenių, 28-30% - iš riebalų, 10-12% - iš baltymų. Reikiamos kalorijų normos per dieną pasiskirstymą valgių metu reikėtų sudėlioti taip: 20% kalorijų iš pusryčių, 40% - pietų; 30% - vakarienės ir iš dviejų dalių po 5% pertraukų tarp pusryčių ir pietų bei pietų ir vakarienės metu.

Be maisto produktų kalorijų kiekio ir maistinės pusiausvyros, būtina užkirsti kelią cheminei ir mikrobiologinei maisto užteršimo rizikai, taikant tinkamą praktiką, pvz., maisto pasirinkimą turguje, tinkamą tvarkymą ir apdorojimą namuose, kad būtų galima tinkamai saugoti vidutinį ir ilgesnį laiko tarpą.

Fizinis aktyvumas: aktyvus gyvenimo būdas, kuris laikomas adekvačiu, kad būtų išvengta nutukimo ir kitokios sveikatos rizikos, turi prasidėti nuo kasdienių įpročių. Žmonės turėtų norėti naudoti savo kūną ir raumenis, o ne mašinas, kad galėtų vykdyti kasdienes veiklas: pvz., kai tik įmanoma - vaikščioti, o ne naudotis automobiliu, lipti laiptais, o ne kilti liftu ir kt. Kad užpildyti fizinės veiklos spragas, suaugęs žmogus turėtų užsiimti fizine veikla 4-5 kartus per savaitę bent po 20 minučių – pakankamai, kad sukelti prakaitavimą. Tokia veikla turėtų būti normalus įprotis ir ją reikia laikyti būtina, kaip ir asmens higieną. (INRAN 2003). IND (Italijos Nutukimo Draugijos ir IDA Italijos Dietologijos Asociacijos bei Klinikinės Mitybos Asociacijos) rekomendacijos

suaugusiems yra bent 150 minučių aerobinės veiklos per savaitę (vidutinio intensyvumo) arba mažiausiai 75 minutės (didelio intensyvumo), arba lygios trukmės abiejų intensyvumų kombinacijos. Aerobinė veikla turi tęstis bent 10 minučių be pertraukos. Šią veiklą galima prailginti iki 300 ir 150 minučių per savaitę, atitinkamai vidutinio ir didelio intensyvumo, siekiant padidinti naudą sveikatai. Be to, mankšta pagrindinėms raumenų grupėms stiprinti turėtų būti atliekama mažiausiai du kartus per savaitę. Fizinis aktyvumas, siejamas su kalorijų įsisavinimo apribojimu, gali būti ne tik sėkmingas antsvorio ir nutukimo gydymas, bet taip pat laikomas pagrindiniu nutukimo prevencijos veiksmu, todėl jis susijęs su daugelio kitų klinikinių sutrikimų (pvz., širdies ir kraujagyslių ligų, navikų ir kt.) mažinimu.

Terapinis švietimas: tai yra paciento "konsultavimas", siekiant jam suteikti informacijos apie lėtinių ligų gydymo procesą, padėti kovoti su jomis, pasiekti maksimalų terapinį poveikį ir geriausią paciento suvokimą apie jo gyvenimo kokybę. Šis procesas yra labai svarbus, kai gydomi nutukimo atvejai, nes tai leidžia pacientui pačiam susipažinti su jo liga, valdyti ir keisti savo gyvenimo būdą bei elgesį, taip pat padeda psichologiniu požiūriu. Terapinis švietimas, kartu su tipiškais gyvenimo būdo pokyčiais (pvz., mityba, fizinis aktyvumas) žymiai padidina šių pokyčių efektyvumą. Ši švietimo forma taip pat gali būti organizuojama kaip trumpalaikė ar vidutinio laikotarpio, kaip asmeninė ar grupinė terapija. Prie šio metodo turėtų prisidėti įvairių sričių specialistai: gydytojai, slaugytojai, dietologai, pedagogai, psichiatrai ir profesionalūs instruktoriai. Terapiniame švietime taikoma keletas technikų, kurios ilgainiui gali atnešti naudos, kovojant su nutukimu bei viršsvoriu: terapinė sąjunga, įgalinimas, motyvacija, problemų sprendimas, pasakojamoji medicina.

Alkoholio vartojimas: alkoholinių gėrimų suvartojimas turėtų būti vidutiniškas, geriausia vartoti valgio metu, prieš valgį ar po jo. Vietoje stipriųjų alkoholinių gėrimų, pirmenybė turėtų būti teikiama santykinai mažesnio alkoholio kiekio gėrimams (vynui, alui). Alkoholio reikia vengti vaikystėje, paauglystėje, nėštumo laikotarpiu ir vyresnio amžiaus žmonėms. Negalima vartoti alkoholio prieš vairuojant ar atliekant bet kokią veiklą, kuri reikalauja dėmesio ir koordinacijos. Antsvorio ir nutukimo atvejais reikėtų vengti arba sumažinti alkoholinius gėrimus, ypač jei yra šeimoje yra genetinis diabeto, hipertrigliceridemijos ir nutukimo paveldimumas.

Tradiciškai **norvegai** yra labai aktyvūs lauke ir sporto srityje. Vaikai dažnai užsirašo į skirtingus vietinius sporto klubus, kurie nėra valdomi komerciškai, o organizuojami per Norvegijos sporto federaciją, kur dauguma instruktorių yra savanoriai / tėvai, kurie prisideda prie jų ir kitų vaikų augimo. Savanorystė yra plačiai paplitusi Norvegijoje: nuo sporto ir kultūros iki kaimynystės ir visuomeninių iniciatyvų. Vienas žodis, kuriuo daugelis didžiuojasi ir džiaugiasi vadindami "tipišką norvegą", yra **dugnad**. Daugeliu atžvilgių savanoriškas darbas yra senoji Norvegijos tradicija.

Žodis dugnad yra kilęs iš senosios norvegų kalbos žodžio dugnaðr. Dugnad darbas apibūdinamas kaip bendros savanoriškas pastangas, be jokio apmokėjimo, padedant susidoroti su sunkiai vienam atliekamais darbais. Savanoriams dažnai atsilyginama maistu ir gėrimais. Savanoriškas darbas taip pat sukuria bendruomenės jausmą ir dažnai yra socialus ir linksmas. Tačiau savanoriškas darbas Norvegijoje viršija pastangas. Daugelio kultūros ir sporto asociacijų

veikla priklauso nuo tėvų, senelių ir kitų entuziastų savanoriško darbo.

Per pastarąjį dešimtmetį matėme daugybę komercinių sporto klubų, tokių kaip šokių studijos, kovos menų centrai ir sporto salės. Be klasikinių savanoryste grindžiamų sportinių klubų, dabar didelė dalis gyventojų perka paslaugas tiek vaikams, tiek ir suaugusiems, kad pritaikytų mokymą pagal jų poreikius ar pageidavimus.

Norvegijos gyventojų sveikata yra gera, be to ji vis gerėja. Norvegijoje gerėjimas dabar yra lėtesnis nei tose šalyse, kurias galima lyginti su Norvegija. 1970 m. Norvegija buvo trečia pagal OECD atliktą vyrų ir moterų gyvenimo trukmės tyrimą. Devintojo dešimtmečio viduryje keletas šalių aplenkė Norvegiją ir išlaikė savo pozicijas dešimtajame dešimtmetyje. 1999 m. Norvegija buvo aštuntoje vietoje pagal vyrų gyvenimo trukmę ir devintoje - pagal moterų.

Norvegijos sveikatos direktoratas rekomenduoja, kad pirminėje sveikatos priežiūros įstaigoje būtų įsteigti sveikos gyvensenos centrai (SGC); tai palaikytų įpročių pokyčius ir sumažintų neužkrečiamų ligų riziką. Tikslinė grupė - visų amžiaus grupių asmenys, turintys didelę riziką susirgti liga, arba sergantys ja, kuriems reikia pagalbos, kad pakeistų savo įpročius ir valdytų jų būklę. SGC siūlo individualias ir grupines įpročių pakeitimo intervencijos programas, daugiausia dėmesio skiriant sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių skatinimui bei rūkymo nutraukimui. Sistemos lygmeniu SGC siekia veikti kaip ištekliai, žinių ir kontaktų centras įpročių pokyčiams, sveikatos stiprinimui ir ligų prevencijai savivaldybėse. Kalbant apie NL riziką pažeidžiamoms grupėms, SGC yra viena iš nacionalinių strategijų siekiant sumažinti socialinės sveikatos nelygybę. 2014 m. pabaigoje 57% Norvegijos savivaldybių vykdė SGC veiklą, o nustatytų SGC skaičius 2011-2014 m. laikotarpiu padvigubėjo. Norvegijos sveikos gyvensenos tyrimas yra 6 mėnesių trukmės RCT su išilginiu stebėjimu (24 mėnesiai po įtraukimo), siekiant įvertinti suaugusių žmonių elgesio pokyčių intervencinių priemonių poveikį SGC, kurių pagrindinis tikslas yra parengti pragmatišką intervenciją, pagrįstą ekologiniu sveikatos modeliu. Tyrimų grupės nariai pakvietę 12 savivaldybių dalyvauti mokslinių tyrimų programoje. Keturios atkrito (viena dėl kitų mokslinių tyrimų įsipareigojimų SGC), paliekant imtį iš aštuonių savivaldybių (6,000-270,000 gyventojų) iš viso - 630,000 gyventojų, gyvenančių kaimo vietovėse ir miestuose Norvegijos vakarinėje ir pietinėje pakrantėje. (Norvegijos statistikos biuras: <http://www.ssb.no/en/helse>). Vyriausybė nustatė keletą punktų, susijusių su asmenimis jų pačių sveika gyvensena.

Nors sportinė veikla vaidina svarbų vaidmenį vaikų vystymėsi, neseniai atlikti tyrimai rodo, kad **rumunai** sportuoja mažiau, jų vaikai - taip pat. Pasak vietinio sporto leidėjo "Preda Publishing", viena iš pagrindinių priežasčių yra ta, jog nepakanka fizinio lavinimo pamokų mokyklose.

Pusė Rumunijos mokinių yra atleisti nuo kūno kultūros pamokų. Daugiau nei 40% Rumunijos vaikų sportuoja, o tik 14% sportuoja papildomai, po mokykloje vykstančių fizinio lavinimo pamokų. Rumunijos mokyklose kūno kultūros užsiėmimų skaičius yra mažesnis už Europos Sąjungos vidurkį. Pradinių ir pagrindinių mokyklų moksleiviai turi dvi valandas kūno kultūros užsiėmimų per savaitę, o vidurinės mokyklos mokiniai turi tik vieną valandą fizinio lavinimo



užsiėmimų per savaitę.

Rumunija paskelbė naują strategiją, kaip organizuoti ir plėtoti kūno kultūros ir sportinio švietimo sistemą 2012-2020 metais. Pagrindiniuose strategijos tiksluose minimi šie: pagerinti piliečių švietimą, sveikatą ir socializaciją, dalyvaujant fizinėse ir sporto veiklose; tobulinti mokyklinį fizinį švietimą, skiriant tinkamą mokymosi laiką; modernizuoti ir tobulinti fizinio lavinimo mokytojų rengimą.

Švietimo ministerijos, Olimpino komiteto ir Jaunimo ir sporto agentūros protokolo bendras tikslas - pagerinti visuomenės sveikatą, įtraukiant mokinius ir studentus į sportinę veiklą. Rekomendacijose minimi mažiausiai trijų savaitinių valandų fiziniai ir sportiniai užsiėmimai mokyklose. Protokolu siekiama padidinti sporto varžybų skaičių. Juo taip pat siekiama sukurti nacionalinį registrą, susijusį su mokyklos bendruomenės biometrine stebėseną, kuri atskleis atitinkamas kiekvienos kartos tendencijas.

Šiuo metu Rumunijoje nėra priimtų nacionalinių gairių ar rekomendacijų dėl fizinio aktyvumo. Šalis skatina fizinį aktyvumą, vadovaujantis PSO visuotine rekomendacija dėl fizinio aktyvumo sveikatinimo srityje.

Rumunijos nacionalinė audiovizualinė taryba bendradarbiavo su Tarptautine reklamos asociacija kuriant kampaniją "Sveika gyvensena". Ši transliuoja patariamąsias žinutes, pvz., "Sveikai gyvensenai palaikyti, venkite perteklinės druskos, cukraus ir riebalų" ir "Sveikai gyvensenai išlaikyti, mankštinkitės bent 30 minučių kiekvieną dieną". Šis turinys, kuris transliuojamas įvairių vaikams skirtų programų metu, per dieną gali keistis.

Šiuo metu Rumunija išgyvena mitybos pereinamąjį laikotarpį nuo padidinto angliavandenių, sočiųjų riebalų ir cholesterolio turinčių maisto produktų vartojimo [2, 3, 7] ir sėdimąjo gyvenimo būdą. Nepaisant šių tendencijų, nėra duomenų apie mitybos ir fizinės veiklos tarpusavio ryšį, susijusių su antsvoriu ir nutukimu rumunų vaikų tarpe. Rumunijos kultūra aukština didesnio kūno idealą, o tradicinėje mityboje yra daug daug produktų turtingų angliavandeniais (duonos, bulvių) ir gyvūninės kilmės produktų. Rumunijos berniukų tarpe aptinkamas nutukimas gali atspindėti "didumą", raumeningumą, stiprumo ar vyriškumo troškimą.

2006 m. Sveikatos apsaugos ministerija vadovavo gairių rengimui. Universitetai ir mitybos institutai buvo įtraukti į šį procesą. Gaires patvirtina Sveikatos apsaugos ministerija. Gairės yra nukreiptos į sveikų gyventojų grupę.

Portugalijoje fiziškai aktyviai gyvena tik 36 proc. jaunų žmonių (nuo 15 iki 21 metų), 27 proc. suaugusiųjų ir 22 proc. vyresnio amžiaus žmonių (65-84 metų), laikydamiesi galiojančių PSO rekomendacijų dėl fizinės veiklos sveikatinimo srityje. 15-21 metų amžiaus grupėje fiziškai aktyvių vyrų jaunuolių procentas (49%) yra žymiai didesnis nei moterų (20%). Atsižvelgiant į fizinį aktyvumą visose srityse, 43% Portugalijos gyventojų, vyresnių nei 14 metų, neatitinka jokių tarptautinių fizinio aktyvumo kriterijų ir gali būti laikomi "sėsliais". Apie 60% vaikų ir paauglių, jaunesnių nei 15 metų, vidutinio intensyvumo ir intensyvia ir fizine veikla vidutiniškai per dieną užsiima daugiau nei 60 minučių. Šie skaičiai yra didesni vaikų iki 9 metų amžiaus tarpe (68%) ir mažesni tarp paauglių nuo 10 iki 14 metų amžiaus (57%). Vaikai ir paaugliai iki 15 metų

vidutiniškai apie 9 valandas per dieną praleidžia sėdėdami, o šis laikas su amžiumi tik ilgėja. Vaikų dalis nuo 6 iki 14 metų, kurie vidutiniškai aktyviai žaidžia mažiausiai 60 minučių per dieną, pastebima didelė tiek darbo dienomis (72%), tiek savaitgaliais (79%). Vis dėlto, su vaikų amžiumi, pastebimas ryškus dalyvavimo fizinėse veiklose sumažėjimas, ypač mergaičių tarpe. Nacionalinis suaugusiųjų (22-64 metų), "reguliariai" dalyvaujančių sportinėje ir (arba) laisvalaikio fizinėje veikloje, paplitimas yra 40%; pastebimas aukštas išsilavinimo lygis: 53 proc. aukštąjį išsilavinimą turinčių asmenų ir 28 proc. pagrindinį ir vidurinį išsilavinimą turinčių asmenų. Daugiau nei pusė nurodo, kad dalyvauja tik 1-2 fizinės veiklos seansuose per savaitę. Daugiau nei pusė vaikų (60%), 3 - 14 metų amžiaus, reguliariai dalyvauja struktūrizuotose sportinėse veiklose, o jų procentas yra panašus tiek mergaičių (59%) tarpe, tiek berniukų (60%).

Lietuvoje atliktas tyrimas parodė, kad organizuojamus sporto renginius lanko tik 15,9 proc. gyventojų, o 51,6 proc. jais nėra nepatinka. Tik 16,9% nurodė, kad tai daro sporto / sveikatingumo klube. Tarybų laikais Lietuvos sporto politika buvo orientuota į profesionalų sportą, ir tokia politika vis egzistuoja. Prie bandymų skatinti gyventojų fizinį aktyvumą prisideda ir judėjimas "Sportas visiems", tačiau apčiuopiamų rezultatų nepasiekta, jame dalyvavo tik nedidelė gyventojų dalis (apie 6 proc.). Nė viena vyriausybinių institucijų neturi visiškos ir aiškos atsakomybės už fizinės veiklos skatinimo rezultatus. Dėl prastos fizinio aktyvumo aplinkos atsiranda nepakankamos galimybės fiziškai aktyviai sportuoti laisvalaikio. Priešingai, didžiulė privataus sporto, sveikatos ir grožio industrijos plėtra skatina pagarbą kūnui ir pernelyg pabrėžia kūno įvaizdžio reikšmę visuomenėje. Fizinis aktyvumas yra puiki priemonė pasiekti idealų kūno įvaizdį ar gerą sveikatą, bet ne žmogaus ar visuomenės kultūros matas.

Privataus kapitalo investicijos Lietuvoje sparčiai auga fitneso rinkoje. Kasmet auga sveikatingumo centrų, pirčių ir saunų pajamos. Be to, žymiai padidėjo sporto centrų skaičius. Tai turėtų būti labia šaunu, kad Lietuvos gyventojų fizinės veiklos sąlygos gerėja ir vis daugiau žmonių gali džiaugtis fizinės veiklos įvairove. Deja, dauguma privačių treniruoklių centrų paslaugų yra labai brangios. Ši situacija didina socialinę atskirtį ir išryškina skirtumus atskiruose šalies regionuose.

Lietuvoje yra keletas nutukimo prevencijos ir sveikos gyvensenos skatinimo priemonių: organinių stiklų stendai, žaisliniai maisto rinkiniai, moksliniai eksperimentai. Šios priemonės gali būti naudojamos visose pamokose, jos gali padaryti sveiko maisto pamoką realistiškesnę ir įdomesnę. Priemonės galite rasti: <http://www.mokslotechnologijos.lt/prevencines-priemones/sveika-mityba>.

Kiekvienas žmogus gali apskaičiuoti kalorijas, stebėti fizinį aktyvumą ir kalorijų deginimą, naudodamas programas mobiliuosiuose įrenginiuose. Pavyzdžiui: Nike Training Club, Endomondo Sports Tracker, I care, Eat This, Not That!, Calorie Counter MyNetDiary, Daytum, JEFIT, DailyBurn, Fooducate Nutrition scanner, GymGoal ir kt.



4. Šeimos patirtis:

4.1. Šeimos gyvensena, SG statistika, žalingi įpročiai

Šeimos gyvenimo būdas, sveikos gyvensenos poreikio supratimas (statistiniai, tyrimų duomenys), žalingi įpročiai

Remiantis 2015 m. **Lietuvos** statistiniais duomenimis, pagrįstais preliminariais duomenimis, gryo (100 proc.) alkoholio suvartojimas viename 15 metų ir vyresniam gyventojui sudarė 14. Alkoholio vartojimo rodikliai buvo parengti taikant atnaujintą metodiką, atsižvelgiant į turistų Lietuvoje ir Lietuvos gyventojų užsienyje įsigytą alkoholį. 2015 m. šalies mažmeninės prekybos ir maitinimo įmonės pardavė 3,6 mln. dekalitų spiritinių gėrimų (degtinės, viskio, brendžio ir panašių), tai yra 70 tūkst. dekalitų (1,9 proc.) mažiau nei 2014 m. ir 5,8 mln. dekalitų vyno ir fermentuotų gėrimų, tai yra 929 tūkst. dekalitų (13,8 proc.) mažiau nei 2014 m. Kaip ir kiekvienais metais, didžioji dalis pardavimų tenka alui - 26,8 milijono dekalitų, arba 1 milijonu dekalitų (3,6 procento) mažiau nei 2014 m. Pažymėtina, kad mažų kaimo parduotuvių apyvarta iš esmės priklauso nuo alkoholinių gėrimų pardavimų. 2015 m. mažose (1-3 darbuotojų) kaimo parduotuvėse ji pasiekė beveik 35 procentus, kai kuriose kaimo parduotuvėse - net 67 procentus. 2015 m., lyginant su 2014 m., alkoholinių gėrimų mažmeninės kainos padidėjo 0,9 procento, didžiausias kainų padidėjimas - vynų - 11, vaisių ir uogų vynų - 8, likerių - 7,7, Lietuvoje pagamintos degtinės - 3,3 procento, didžiausias alaus kainų sumažėjimas (5,2 proc.). Alkoholinių gėrimų kainų augimą lėmė didesnis akcizo tarifas, taikomas nuo 2015 m. kovo 1 dienos. Lietuvoje 2015 m. pagaminta 1,15 mln. dekalitų spiritinių gėrimų, išreikštų absoliučiu (100 proc.) alkoholiu, tai yra 2,1 proc. daugiau nei 2014 m. Mažmeninėje prekyboje ir maitinimo įmonėse 15 metų ir vyresniems gyventojams 2015 m. buvo parduota 64 pakeliai cigarečių (5 pakeliais daugiau nei 2014 m.). Alkoholio vartojimas, rūkymo įpročiai ir jų pasekmės: sergamumas ir mirtingumas nuo alkoholio ir rūkymo. 2014 m. sveikatos interviu tyrime 75 proc. 15 metų ir vyresni gyventojai nurodė, kad per 12 mėnesių iki tyrimo vartojo alkoholinius gėrimus (83 proc. vyrų ir 69 proc. moterų). Per pastaruosius devynerius metus alkoholį vartojančių gyventojų procentas išliko beveik nepakitęs: 2005 m. 76 proc. gyventojų vartojo alkoholį. 2014 m. didžiausia gyventojų dalis - 24 procentai (16 procentų vyrų ir 31 procentas moterų) nurodė, kad vartoja alkoholį mažiau nei kartą per mėnesį, 18 procentų (17 procentų vyrų ir 19 procentų moterų) - kartą per mėnesį, 19 procentų (26 procentai vyrų ir 14 procentų moterų) - 2-3 dienas per mėnesį, 14 procentų (24 procentai vyrų ir 5 procentai moterų) - kas savaitę. 72 proc. vyrų, kurie vartojo alkoholį per 12 mėnesių iki tyrimo, nurodė, kad buvo atvejų, kai vieną kartą jie suvartojo pavojingą alkoholio kiekį, atitinkantį 6 ir daugiau standartinių gėrimų; tarp moterų ši procentinė dalis sudarė 39 procentus.

Tyrime teigiama, kad 34 proc. 15 metų ir vyresnių vyrų (2005 m. - 42 proc.) ir 9 proc. moterų (2005 m. - 10 proc.) rūko. Beveik du trečdaliai (62 proc.) vyrų, rūkantys kasdien, surūko vidutiniškai 11-20 cigarečių per dieną; tarp moterų šis skaičius siekė 23 proc., 33 proc. vyrų ir 76 proc. moterų surūko iki pusės cigarečių pakelio per dieną, 5 proc. vyrų ir 1 proc. moterų - daugiau negu pakelį.

Remiantis Policijos departamento prie Vidaus reikalų ministerijos duomenimis, 2015 m. kas septintą kelių eismo įvykį sukėlė svaigalų vartojęs asmuo: užregistruoti 439 kelių eismo įvykiai, sukelti svaigalų vartojusių asmenų, iš kurių 99 baigėsi mirtimi, 834 įvykiuose buvo sužeistų. 2015 metais 15 proc. žmonių buvo nužudyti ir 345 sužeisti kelių eismo įvykiuose, kuriuos sukėlė apsvaigę vairuotojai. 2015 m., lyginant su 2014 m., apsvaigusiu asmenų sukeltų kelių eismo įvykių skaičius sumažėjo 18,1 proc.



Remiantis Vaikų teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos duomenimis, 2015 m. pabaigoje savivaldybių vaiko teisių apsaugos tarnybos užfiksavo 4,3 tūkst. socialinės rizikos šeimų, auginančių vaikus alkoholi vartojančioje aplinkoje, (0,3 tūkst., arba 6,5 proc., mažiau nei 2014 m.). Per metus tokiose šeimose augusių vaikų skaičius sumažėjo 0,6 tūkst. (6,8 proc.).

Italijoje naujausi tyrimai parodė, kad rizika vaikams turėti antsvorio arba būti nutukusiems padidėja, kai bent vienas iš tėvų turi antsvorio. Tai patvirtina svarbų tėvų modelio vaidmenį vaikams ir paaugliams, kai laikomasi netinkamos gyvensenos. Šeima yra pirmoji aplinka, kurioje turėtų būti laikomasi sveikos gyvensenos, sprendžiamas netinkamas elgesys. Beveik 20 proc. italų šeimų turi antsvorio.

Šeimos aplinka: šeima ir bendraamžiai atlieka svarbų vaidmenį, ypač paauglystės pradžioje ir viduryje, ir abu yra glaudžiai susiję su jaunimo gerove. Tradicinė šeimos sudėtis Italijoje yra labiau paplitusi nei kitose šalyse. Nepaisant to, 10% mūsų studentų gyvena šeimoje su vienu iš tėvų arba patėviu / pamote. 75% imties sudaro vienturčiai vaikai arba vaikai, turintys tik vieną brolių (ar seserį), ir 20%, kurių namuose gyvena giminaitis (dažniausiai seneliai), be jų tėvų. Įdomus faktas - Pietų Italijoje paplitusi tendencija, kai vienas ar daugiau giminaičių gyvena tuose pačiuose namuose. Atsižvelgiant į bendravimą šeimoje, mūsų pavyzdys rodo, kad kalbėti su motina yra lengviau nei su tėvu. Merginos, ypač iš pietų, turi daugiau sunkumų kalbėdamos su tėvu. Bendravimo kokybė mažėja su amžiumi. Priešingai atsitinka su draugais, kurie laikomi pagrindiniu ramsčiu, ypač su amžiumi.

Mityba: šeimos aplinka turi didelę įtaką. Maisto paskirstymą, vidutinį kalorijų kiekį ir kalorijų šaltinių pasiskirstymą (pusryčiams, užkandžiams, pietums ir vakarienei) stipriai įtakoja šeimos aplinka. Suaugusieji yra svarbus vaiko ir paauglių autoritetas, todėl šeimos kontekste pirmiausia reikia didinti vaisių, daržovių ir ankštinių augalų suvartojimą bei mažinti cukraus ir riebalų kiekį (vien iš pagrindinių intervencijų siekiant išvengti antsvorio ir nutukimo).

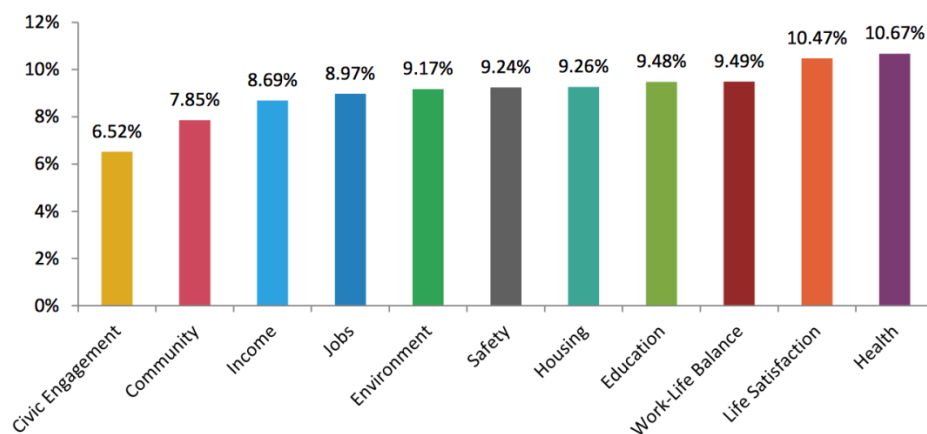
Sėdimas gyvenimas: Šeimos aplinka įspaudžia ir pirminį neigiamo gyvenimo būdo antspaudą. Pavyzdžiui, perteklinis televizoriaus, kompiuterio, planšetinių kompiuterių ir vaizdo žaidimų naudojimas šeimos kontekste neigiamai paveikia jauniausių kartų elgesį ir įpročius, skatina sėdimą gyvenseną ir mažina savaitinį laiką, skirtą veiklai lauke. Savaitinės veiklos kontrolė rekomenduoja tėvams lygiai paskirstyti vaikų / paauglių veiklas viduje ir lauke. Tinkamo vaikščiavimo, laisvalaikio ir sporto laiko šeimoje pasirinkimas gali užkirsti kelią sėdimiems darbams, kurie lemia antsvorį ir nutukimą. Siūloma praktika: 1. Daugiau naudotis dviračiu, o ne automobiliu vykstant į darbą ir / ar mokyklą; 2. Paskirti mažiausiai 2 savaitines fizines veiklas (sporto treniruotės, ilgas vaikščiavimas, sodininkystė ir valymas); 3. Planuoti šeimos laisvalaikį lauke, mažinti valgių skaičių restoranuose; 4. Derinti darbą ir poilsį (miego valandas) šeimoje, nes tai turi tiesioginės įtakos neteisingai mitybai.

Teisingas elgesys: šeimos aplinkai tenka pagrindinis vaidmuo formuojant teisingą SG praktiką, kuri nėra susijusi vien su mityba ir antsvoriu, bet prisideda prie gerovės ir ligų bei nelaimingų atsitikimų prevencijos. Pavyzdžiui, vairuotojo saugos diržo dėvėjimas automobilyje, tinkamas deginimosi laikotarpis Italijoje yra tarp geriausių būdų užkirsti kelią automobilių avarijoms ir odos

melanomai. Tik teisingos elgsenos kontekste, kuriame toleruojamas tinkamas elgesys, galima pasiekti vaikų sveikos gyvensenos perėmimą iš tėvų.

Žalingi įpročiai: (alkoholis, narkotikai). Saikingas alkoholinių gėrimų vartojimas, tabako gaminių nevartojimas ir griežta narkotinių medžiagų prevencija turėtų būti šeimų gerosios praktikos pagrindai plėtojant sveiką gyvenseną.

Norvegija. Toliau išvardytos šalies išvados atspindi 1 680 Norvegijos interneto svetainių lankytojų savanoriškai pasidalintus OECD reitingus. Išvados yra tik orientacinės ir neatspindi visų gyventojų. Norvegijos "Geresnio Gyvenimo Indekso" vartotojų aktualiausios temos yra: sveikata, pasitenkinimas gyvenimu ir darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra. (*Statistiniai duomenys iš Norvegijos statistikos biuro: <http://www.ssb.no/en/helse>*)



¹ User information for Norway is based on shared indexes submitted between May 2011 and September 2017.

3 diagrama. Geresnio Gyvenimo Indeksas

Kaip parodė daugelis ankstesnių tyrimų, tėvai yra traktuojami kaip labai įtakingi veiksniai, darantys įtaką įvairiose vaikų gyvenimo srityse, įskaitant ir mitybos įpročius. Moksliniai tyrimai taip pat parodė, kad tėvams tik patariant ar įpareigojant vaikus valgyti sveiką maistą, bet nevalgant jiems patiems, mitybos ugdyme neatneša jokių rezultatų. Prievartos metodai duoda blogiausių rezultatų. Dėl kelių priežasčių (gyvenančios tuose pačiuose namuose, motinos paprastai ruošia maistą šeimai, motinos atsakingos už maisto tiekimą) stipriausia koreliacija yra tarp motinos valgymo įpročių ir vaiko. Šis teiginys ypač atsispindi tokioje tradicinėje visuomenėje kaip Rumunija - Rytų Europos šalis, kur vaikų priežiūra ir maisto ruošimas vis dar yra pagrindinė moterų užduotis namuose. Kadangi gera mityba siejasi su tinkamomis pajamomis, verta paminėti, kad moterys dažniausiai daug prisideda prie namų ūkių pajamų. Dirbančios motinos, derindamos darbą namuose ir darbovietėje, dažnai patiria pernelyg didelį stresą, jų gyvenimas yra perpildytas veiklomis, todėl tai, ką jos valgo, yra ypatingai svarbu jų sveikatai ir našumui, todėl motinos ir vaiko valgymo įpročiai Rumunijos šeimose koreliuoja, neatsižvelgiant į vaiko amžių. Tėvų vaidmuo sveikoje mityboje (porcijų dydyje) yra labai svarbus, nes viršsvorio turinčios motinos yra

linkusios vaikams pateikti didelės bei riebalų kupinas porcijas. Vaikai tampa neaktyvūs po vakarienės, leidžia laiką priešais televizorių ar kompiuterį, taiga suvartojamas perteklinis kalorijų kiekis. Visais nesubalansuotos mitybos atvejais pabrėžiamos maistingosios medžiagos, kurias vaikai gauna vartodami itin kaloringus užkandžius (saldumynus, saldžius gėrimus) tarp valgių. Didėjantis dirbtinio maitinimo dažnis po gimimo (angliavandenių perteklius ir didelis osmosinio pieno kiekis), ankstyvas kietų maisto produktų įvedimas (ankstyvas diversifikavimas), didesnis pirktinių maisto produktų įvedimas įvairiose mitybose (dauguma jų yra nesubalansuoti, didelis angliavandenių ir mažas baltymų kiekis) iššaukia per didelį kūdikių svorį, lemia didelį riebalų kiekį kūne. Yra žinoma, kad tėvų veiksniai, tokie kaip žemas išsilavinimas, saldumynai kaip atlygio forma, laiko trūkumas, nepakankama informacija apie sveiką mitybą, vaidina svarbų vaidmenį mažų vaikų mityboje. Taip pat, svarbų vaidmenį atlieka šeimos įsitraukimas, nes tėvų požiūris, suvokimas ir elgesys gali turėti įtakos vaikų kūno svorio vystymuisi. Motinos ar globėjo vaidmuo laikomas pagrindiniu, tenkinant vaikų mitybinius poreikius tiek teisinga, tiek negatyvia linkme. Esant įvairiems tėvų požiūriams į mitybą, vaiko gebėjimas suvokti tokius vidinius jausmus kaip įtampą, badą, geismą ar kitus nusivylimus, nuobodulį, vienatvę, perkrovą, išlieka silpnas, todėl valgymas įgyja nediferencijuotą kompensacinę funkciją.

Portugalijos Maisto Balanso 2012-2016 m. palyginimas su tarptautinėmis rekomendacijomis.

Portugalijos maisto balanso apskaičiuotas riebalų suvartojimo kiekis buvo 35,3% 2016 m. (2012 m. - 34,9%), kuris yra didesnis už vartojimui rekomenduojamą didžiausią leistiną ribą (30%). Angliavandenių suvartojimas tais pačiais metais buvo 47,0% (2012 m. - 47,8%), kuris yra mažesnis už rekomenduojamą diapazoną (55-75%). Baltymų suvartojimas - 12,8% 2016 m. (12,7% 2012 m.), rekomenduojamas diapazonas - 10-15%.

Nuo 2013 m. Viduržemio jūros dieta buvo išskirta kaip nematerialus žmonijos paveldas, kurį dalijasi Portugalija, Ispanija, Marokas, Italija, Graikija, Kipras ir Kroatija.

- Viduržemio jūros dietos apibrėžtis grindžiama Graikijos ir Italijos mitybos įpročiais šeštajame ir septintajame XX a. dešimtmečiuose, tačiau šis mitybos modelis išplečiamas į didžiulę Viduržemio jūros pakrančių teritoriją, į kurią įeina Pietų Europos šalys, Portugalija, Vakarų Azija ir Šiaurės Afrika.

- Viduržemio jūros dieta - ne tik sveika mityba, bet ir gyvensena, įprasminanti paprastumą ir įvairius maisto produktus, teikiant pirmenybę šviežiams, vietiniams ir sezoniniams produktams.

- Neapdorotas alyvuogių aliejus, raudonasis vynuogų sultinys ir žuvis yra neatsiejami produktai, prie kurių prisideda javų grūdai, šviežios daržovės, riešutai ir lieso pieno produktai. Dalijimasis maistu, šventės ir tradicijos bei vidutinio intensyvumo mankštinimasis, kuriems akomponuoja lengvas klimatas, sukuria sveikos gyvensenos pavyzdį.



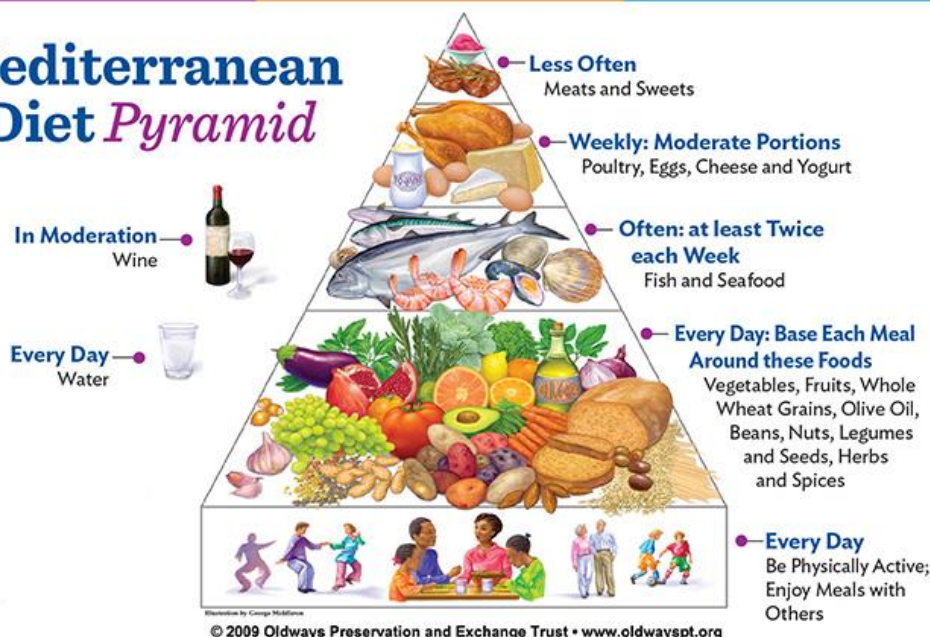
CORRECT IT!

Corrective VET international training
for obesity prevention and healthy life style promotion

Co-funded by the
Erasmus + Programme
of the European Union



Mediterranean Diet Pyramid



4 diagrama. Viduržemio jūros dietos laikymosi pavyzdys (Portugalija 1990- 2016)

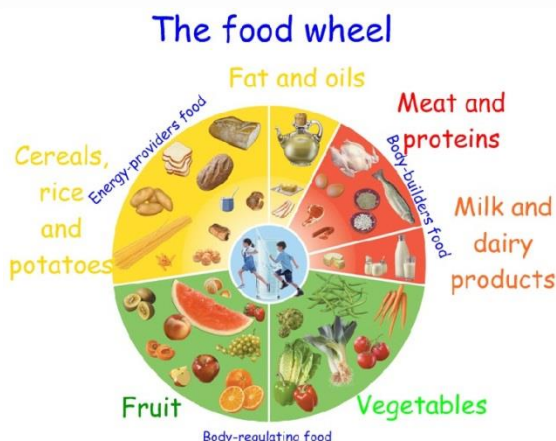
Nuoroda: <https://www.unitypoint.org/madison/article.aspx?id=d3b84dd5-01e2-4a92-9508-bdeba38e5277>

- 2012-2014 m. Viduržemio jūros regiono dietos laikymosi rodiklis sumažėjo 4,0%. Nuo 2014 iki 2016 m. indeksas **padidėjo** 2,8%, tai parodė geresnį požiūrį į šio modelio dietą. Palyginus Portugalijos maisto balansą 2012-2016 m. su Maisto Ratu (5 diagrama).
- Penkerių metų laikotarpyje (2012-2016 m.) Portugalijos maisto produktų balansas parodė, kad vidutiniškai kasdien vartojamų kalorijų suvartojimas vienam gyventojui yra 3 834 kcal, mažiau už 3 938 kcal, registruotas 2008-2011 m. laikotarpiu, tačiau gerokai didesnis nei rekomenduojama vertė (2 000 kcal / gyv. / d.).
- Maisto grupės, kurios 2016 m. pateikė didžiausius nukrypimus nuo Maisto Rato, buvo "Mėsa, žuvis ir kiaušiniai", turintys 11,5 procentinio punkto daugiau nei rekomenduojamas vartojimas (+11,0 procentinio punkto 2012 m.), "Vaisiai" ir "Sodininkystė", kurio deficitas yra atitinkamai 7,3 procentinio punkto ir 6,8 procentinio punkto (-8,2 procento punkto ir - 8,0 procentinio punkto 2012 m.).
- "Pienas ir pieno produktai" nukrypo nuo Maisto Rato - 0,7 procentinio punkto, o 2012 m. fiksuotas teigiamas nukrypimas - 1,6 procentinio punkto.
- "Javai, šakniavaisiai ir šakniagumbiai" bei "Aliejai ir riebalai" 2016 metais nenukrypo nuo rato ir išlaikė rekomendacines normas (atitinkamai +2,9 proc. ir +3,7 proc. punkto), neigiama tendencija nustatyta "Džiovintų pupelių" vartojime (-3.4 proc. punkto).



CORRECT IT!
Corrective VET international training
for obesity prevention and healthy life style promotion

Co-funded by the
Erasmus + Programme
of the European Union



5 diagrama. Maisto Ratas

Nuoroda: <http://evocorner.blogspot.lt/2013/01/3rd-primary-food-wheel.html>

4.2. Galimybės šeimoms: programos, projektai, mokymai, gydytojų konsultacijos

Kur šeimos gali gauti pagalbą visai šeimai: programos, projektai, neformalus mokymai, gydytojų konsultacijos. Kokią pagalbą?

Pirminės sveikatos priežiūros sistema Lietuvoje

Lietuva yra viena iš tų ankstesnių Semaško sistemos šalių, kurios iki 1990-ųjų turėjo centralizuotą, labai reguliuojamą ir į ligoninę orientuotą sveikatos priežiūros sistemą. Nuo nepriklausomybės atkūrimo, kaip ir daugelyje Rytų Europos šalių, Lietuva pradėjo reformą, siekdama įvesti griežtesnę, paremtą šeimos medicina, pirminę sveikatos priežiūrą. Antrosios pakopos šeimos gydytojų rengimas su 3 metų trukmės rezidentūra prasidėjo 1992 metais. Rajonų gydytojai (rezidentai ir pediatrai), kurių vaidmuo buvo artimas PSP gydytojo vaidmeniui, buvo perkvalifikuoti į šeimos gydytojus.

2009 m. pabaigoje pirminės sveikatos priežiūros paslaugas teikė 1951 šeimos gydytojas (68% visų pirminės sveikatos priežiūros gydytojų), 479 rajonų gydytojai (17%) ir 447 (15%) rajonų pediatrai. Siekiant garantuoti platesnę medicinos paslaugų įvairovę, gydytojai ir pediatrai dirba su 342 ginekologais ir 218 chirurgų.

Lietuvoje veikia įvairios PSP įstaigų organizacinės formos:

- Ambulatorijos;
- Medicinos punktai;
- Pirminės sveikatos priežiūros centrai;
- Šeimos gydytojų (bendrosios praktikos gydytojų) kabinetai;
- Poliklinikos (PSP specialistų priežiūra).

Šiuo metu PSP sistema finansuojama iš privalomo sveikatos draudimo fondo ir priklauso nuo registruotų pacientų skaičiaus PSP įstaigai, paciento amžiaus, veiklos rodiklių ir prevencinių sveikatos priežiūros programų taikymo. Lietuvoje dominuojantis mokėjimo modelis yra pagalvės (septynių amžiaus grupių) mokestis, kuris sudaro apie 80-85% visų įmokų. Likusią mokėjimo modelių dalį sudaro paskatų mokėjimai (mokestis už paslaugas) ir priemokos už gerus rezultatus. Paslaugų apmokėjimas gali būti taikomas prostatos ir gimdos kaklelio vėžio patikrinimui, nėščių



moterų priežiūrai, vaikų prevenciniams patikrinimams, chroniškai sergančių pacientų slaugai namuose ir kt. Yra priemokos už rezultatus: ankstyvosios vėžio stadijos diagnostiką (nuo 2003 m.) ir nuo, 2008 m., didesnės priemokos už kokybišką lėtinėmis ligomis sergančių ligonių priežiūrą. Pagrindinės pirminės sveikatos priežiūros prevencinės programos yra: profilaktinė gimdos kaklelio vėžio prevencijos programa (moterims nuo 25 iki 60 metų), krūties vėžio prevencinė programa (moterims nuo 50 iki 69 metų), prostatos vėžio ankstyvosios diagnostikos programa (50-75 metų vyrai), intervencinis kraujo tyrimas žarnyno vėžiui nustatyti (vyrai ir moterys 50-74 m.) ir širdies ir kraujagyslių profilaktikos programos (vyrams 40-55 m., moterims 50-65 m.). Tačiau dauguma šeimos gydytojų Lietuvoje yra menkai apmokami už pirminę pirminę sveikatos priežiūrą ir dirbamus viršvalančius. Šeimos gydytojas taip pat turi "vartininko" vaidmenį, kuris buvo įvestas 1997 m., o specialistų prieinamumas tapo apribotas. Taip pat, šeimos gydytojų darbo krūvis padidėjo ir tapo vienu iš dažniausiai aptariamų klausimų. Lyginant įvairius PSP teikėjus, egzistuoja nevienodos kokybės paslaugos. Nepaisant vartų funkcijos, siuntimų skaičius į kitas įstaigas skirtingose sveikatos priežiūros įstaigose yra iki penkių kartų didesnis, o tai negali būti paaiškinta gyventojų sergamumo lygiu.

Italijos pediatrijos draugija siūlo specialią medžiagą šeimoms dėl nutukimo profilaktikos (<https://docs.sip.it/decalogo2017.pdf>), parengtas medikų ir slaugytojų įgūdžių tobulinimo projektas šeimos nutukimo prevencijos srityje (<http://fad2014.biomedica.net/corso/index/corso/1705>).

Italijos pediatrijos draugija ir kitos svarbios italų asociacijos, tokios kaip ADI ir SIO, organizavo specialius kursus, skirtus šeimos terapiniam švietimui nutukimo tema (<http://www.medicinadelladolescenza.com/wordpress/wp-content/uploads/2015/01/Corso-RITA-TANAS.pdf>)

Italijos dietologų ir klinikinės mitybos asociacija (ADI) kiekvienais metais organizuoja "Nutukimo dieną" ir turi specialią informacijos ir sklaidos interneto svetainę, teikiančią informaciją asmeniniame ir šeimos lygyje.

Italijos sveikatos sistema grindžiama vietinėmis sveikatos agentūromis (ASL - Aziende Sanitarie Locali), šeimos gydytojais bei "Consultori Familiari" (šeimos konsultavimo sveikatos centru), kuris yra pagrindinė bendravimo šeimos aplinkoje ir prevencijos sistema. Visos šios įstaigos yra socialinės ir sanitarinės struktūros, sukurtos vietos lygmeniu ir teikiančios daugialypes sveikatos ir šeimos gerovės lygio paslaugas. Sukurta daugybė projektų nutukimo prevencijai ir šeimos terapijai. Italijos nacionalinės mitybos reabilitacijos dėl valgymo sutrikimų gairėse, gydymo efektyvumui svarbia pabrėžiama specialistų (slaugytojų, dietologų, psichologų ir kt.) pagalba.

Norvegija: įprastas būdas gauti pagalbą šeimoms yra per savo gydytoją. Tam yra labai mažai nepriklausomų specializuotų tarnybų. Mokiniais įprasta konsultuotis su mokyklos slaugytoja. Be to, nėra nacionalinių programų, tik kelios vietos komercinės iniciatyvos, iš kurių šeimos ar asmenys gali įsigyti paslaugų. Socialinėje tarnyboje taip pat yra šeimos gydytojai, kurie paprastai atlieka šeimų patarėjų vaidmenį, kovojančioms su viskuo, nuo elgesio iki sveikatos, tačiau tai daugiausia tiems, kurie turi daugybę šeimos problemų - ne tik sveikatos.

Rumunijos specialistai, apmokyti apie mitybos ir medžiagų apykaitos ligas, daugiausia dėmesio skiria diabeto gydymui. "Dėl laiko trūkumo ir griežto sveikatos draudimo [taisyklių], tik nedaugelis

žmonių, kenčiančių nuo nutukimo, gali būti reguliariai matomi ir stebimi. Kitu atveju, nutukimas "gydomas" privačiose rankose, gydytojų arba, blogiausiu atveju, "dietologų". (Profesorius Copaescu).

Viena iš pagrindinių problemų susiduriant su nutukimu yra tai, kad trūksta priemonių ir gairių, padedančių bendrosios praktikos gydytojams jį nustatyti. Ši supratimo stoka turi ryšį su sunkia socialine stigma, susijusia su nutukimu, todėl daugelis pacientų lieka izoliuoti asmeniniame ir darbo gyvenimuose. Jis teigia, kad dėl viešo požiūrio į nutukimą, kaip būklę, atsiradusią dėl "kontrolės stokos", argumentai investuojant į gydymą yra mažiau įtikinami. "Nuo nutukimo nekenčiantys gyventojai mano, kad socialinės pastangos kontroliuoti problemą yra mažiau svarbios nei kiti prioritetai, pavyzdžiui, kovojant su vėžiu ir kitomis ligomis. Mes neturime turtingiausios sveikatos sistemos pasaulyje." (Profesorius Copaescu)

4.3. Šeimos švietimo modeliai.

Šeimos ugdymas ir elgesio modeliai - kaip šeimos nariai padeda vienas kitam

Lietuva. Nuo seniausių laikų, kai žmonės badavo, manoma, kad stambus vaikas yra sveikas vaikas. Paprastai ne vienas, bet visi šeimos nariai turi nutukimo problemų dėl netinkamos gyvensenos ir mitybos. Lietuvoje yra taikoma Vokietijos psichoterapeuto Bertha'o Hellingerio terapija, taip pat žinoma kaip šeimos konsteliacija. Ji remiasi teorija, kad daugelis iš mūsų nerimą keliančių problemų yra šeimos istorijoje.

Italijoje atlikta daug tyrimų apie šeimos švietimo modelius ir jų įtaką vaikų elgesio ir gyvenimo būdo raidai. Šeimos edukaciniai modeliai paprastai skirstomi į tokius: aukštos apsaugos, demokratiškus, kritikuojančius ir nutrūkstamus (nėra nustatytos leidimo apribojimo taisyklės), įtakingus, įgaliojančius (seneliams), autoritetinius. Nebūtina, kad kiekvienas iš jų galėtų būti laikomas automatiškai susijęs su nesveiko gyvenimo būdo sukūrimu, tačiau bet koku atveju, kai nesuderinamas bet kuris iš šių modelių pritaikymas, netinkamo gyvenimo būdo pavojus didėja. Kadangi šiuolaikinėms šeimoms dažnai būdingas įtamptas gyvenimo būdas, karjeros problemos, šeimos, kuriose tik vienas iš tėvų ir pan., tokios rizikos galimybė vis labiau didėja. Taigi, SG vystymuisi ir nutukimo prevencijai įtakos turi ne tik individualios ir šeimos strategijos.

Norvegija: 2014 sausio 1 d. Norvegijoje privačių namų ūkių skaičius siekė 2 349 500. Kiekvienuose namuose vidutiniškai gyveno 2,15 žmogaus. Šeimos modelių, kuriuos turėjome prieš 30 metų, nebėra, dabar esti dažni konfliktai tarp išsiskyrusių tėvų. Tokie konfliktai dažnai sukelia sudėtingesnę jaunų žmonių sveikatos būklę, netiesiogiai prisidedantys prie blogesnės padėties, ypač psichologinės sveikatos srityje. Tarp 3,9 mln. šalies gyventojų, sulaukusių 18 metų, 60 proc. gyvena poroje. Šiomet 1,3 milijono jaunesnių nei 18 metų vaikų Norvegijoje gyvena kartu su savo tėvais. Septyniiasdešimt penki procentai šių vaikų gyvena su abiem tėvais, o 25 procentai gyvena tik su vienu tėvu. Dalis vaikų, kurie gyvena su abiem tėvais, mažėja su amžiumi. 88 procentai 1 metų amžiaus vaikų gyvena su abiem tėvais. 17 metų amžiaus paauglių dalis yra 61 proc. Šiandien parama šeimai yra ne tokia, kokia buvo prieš 30 metų, ir tai yra tema, kuri Norvegijoje nebuvo tiriamą. Šeimos daugiausia padeda vaikams būsto įsigijimo klausimu, kai jie pradeda palikti gimtuosius namus. Be to, seneliai daug padeda vaikaičiams, tačiau šeimos vienybė nėra panaši į,



pavyzdžiui, Viduržemio jūros region šalių. Šeimos ryšiai yra gana laisvi, galbūt dėl to, kad mes auginame savo vaikus taip, kad jie būtų nepriklausomi ankstyvame amžiuje. (Norvegijos Statistikos Biuras: <http://www.ssb.no> žiūrėta 07.12.2017)

Nustatyta, kad motinų mokymas daro teigiamą poveikį vaikų mitybai besivystančiose šalyse. Mažiau ištirtas yra kitų asmenų - motinų draugų, kaimynų ir šeimos - mokymo poveikis. Vaikų mityba yra teigiamai ir nepriklausomai susijusi su motinų, tėvų ir močiucių mokymu.

Svarbų vaidmenį atlieka šeimos įtraukimas, nes tėvų požiūris, suvokimas ir elgesys gali turėti įtakos vaikų kūno svorio vystymuisi. Motinos ar globėjo vaidmuo laikomas pagrindiniu, konkrečiai nurodant, kaip jie numato ir patenkina vaiko maitinimosi poreikius - deramu požiūriu, nederamu neatsargumo ar nepagarbos požiūriu, pernelyg didelės stimuliacijos ar atlaidumo. Esant tokiems požiūrių tipams, vaiko gebėjimas atskirti jausmus nuo vidinės įtampos, bado, geismo ar kitų nusivylimų, nuobodulio, vienatvės, perkrovos, išlieka silpnas, todėl valgymas įgyja nediferencijuotą kompensacinę funkciją.

Kalbant apie vaikus, pagrindinė atsakomybė už nutukimą tenka tėvams ir šeimoms, taip pat antriniam socializacijos veikėjams, pvz., globėjams ir mokytojams; visi minėtieji atlieka vartininkų funkcijas. Tėvai ilgai dirba, su savo vaikais praleidžia vis mažiau ir mažiau laiko, bando juos įtraukti į kuo daugiau veiklų, todėl dažnai mitybos aspektai paliekami nuošalyje. Vaikai jaučiasi tolimi arba atitolę nuo savo tėvų, o tėvai jiems suteikia viską, ko jie nori, kad galėtų susigrąžinti vaiką. "Tėvai sako, kad jie jaučia vidinį konfliktą. Jie nori pasakyti "ne", bet jie nenori, kad jų vaikas nuliūstų".

Vaikai šiandien patiria didesnę finansinę savarankiškumą. Vaikai iš mokyklos parduotuvės gali nusipirkti ko jie tik nori. Trečiokai ir ketvirtokai vaikai, kurie jau moka skaičiuoti, gauna pinigų iš tėvų, kad nusipirktų saldinių, gėrimų, traškučių, saldinių ir pan. Nepaisant to, kad mokyklos parduotuvės neturėtų parduoti nesveikų maisto produktų ir gėrimų, taip, visgi, nutinka, todėl 55,55% mokinių pasiima maisto į mokyklą iš namų ir 44,44% ką nors nusipirka iš mokyklos parduotuvės. Tačiau vaikai, besimokantys pirmoje klasėsėje, pasiima maisto į mokyklas iš namų, tai sudaro 73% mokinių, o likusieji 27% - nusipirka traškučių, gėrimų ir saldinių. Įsigijami produktai dažniausiai yra traškučiai, guma, spragėsiai su sūriu, saldainiai.



CORRECT IT!
Corrective VET international training
for obesity prevention and healthy life style promotion

Co-funded by the
Erasmus + Programme
of the European Union



5. Organizacijos / institucijos patirtis:

5.1. Patirtis mokyklose: priemonės, metodai, tikslinė grupė, kokie specialistai dirba

Patirtis mokyklose: priemonės, metodai, tikslinė grupė (mokiniai ar tėvai), kokie specialistai dirba su vaikų SG

5 lentelė

Vaikų mokymo apie sveiką gyvenseną metodai:

Pradinės klasės (I-II)	Sveikas žmogus. Kas padeda išlikti sveiku? Maisto įvairovė - sveikatos būklė (vitaminų, dietinio jodo ir kt. svarba) Sveikos mitybos reikalavimai. Sveiko maisto nauda. Greitas maistas.
Pradinės klasės (III-IV)	Žmogaus sveikatos apibrėžtis ir stiprinimo reikalavimai. Augalinės ir gyvūninės kilmės maisto produktų įtaka. Sveikos mitybos principai. Maisto priedai. Maisto piramidė. Reprodukcinė sveikata. Maisto sudėtis.
Žemesniosios vidurinės klasės (V-VI)	Aplinkos įtaka sveikatai. Maisto piramidė. Etiketė – maisto kortelė. Vartotojų teisės Sveiko maisto vadovas
Žemesniosios vidurinės klasės (VII-VIII)	Organoleptinės maistinės savybės: maisto dalis dienos racione Joduota druska mityboje: jodo trūkumo poveikis Nesveika mityba – nutukimo pradžia Maisto kainos pasirinkimas Kūno įvaizdis ir valgymo įpročiai Metabolizmo įtaka sveikatai.
Aukštesniosios vidurinės klasės (IX-X)	Veiksniai, kurie griauna metabolizmą (angliavandeniai, baltymai, riebalai, mineralai). Maisto priedai ir jų įtaka sveikatai Maisto grandinė ir kiekvienos jungties rizika (trąšos, pesticidai, hormonai)
Aukštesniosios vidurinės klasės (XI-XII)	Maisto poveikis sveikatai. Mityba ir širdies ir kraujagyslių ligos. Maisto trūkumas (mityba, bulimija, anoreksija). Subalansuotas kalorijų suvartojimas su fizine ir intelektualine veikla. Mityba esant ypatingoms sąlygoms. RMN ir vartojimo saugumas.

Šaltinis: http://eduforhealth.ssai.valahia.ro/pdf/Curricula_Analysis_lt.pdf

Visos mokymo ir mokymosi strategijos yra interaktyvios:

Ikimokykliniame ugdyme: žaidimas vaidmenimis, stebėjimas, eksperimentiniai metodai, kulinarija, sporto žaidimai (mini futbolas ir t.t.), ekologinis pėsčiųjų turas, sveiko maisto bandymas.

Pradiniame ugdyme: žaidimas vaidmenimis, eksperimentinis metodas, projekto metodas (mokymuisi ir vertinimui), praktiniai testai, plakatų paroda, vaisių ir daržovių paroda, maisto gamyba, debatai, ekskursijos, sveikatingumo savaitės.

Viduriniame ugdyme: minčių šturmas, problemų sprendimas, vaidmenų žaidimas, atvejo analizė, pokalbis, žinau / noriu žinoti / išmokau, diskusijos, kubo metodas, mozaikos metodas; specialist pakvietimai (dietologų, sveikatos specialistų); vertinimui geriausiais laikomi: praktiniai



testai, eksperimentiniai darbai, savęs vertinimas, projektai, aplankai, esė.

Specialistai dirbantys mokyklose:

Lietuvos mokyklose dirba visuomenės sveikatos priežiūros specialistai arba bendruomenės slaugytojai, baigę specialią sveikatos švietimo programą mokykloms. Sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys kartu su mokytojais, tėvais ir psichologinės bei socialinės pagalbos specialistais, gali padėti jaunam žmogui teigiamai vertinti savo sveikatą kaip didžiausią vertybę, paskatinti vaikus ir paauglius saugoti ir gerinti jų sveikatą, įgyti geresnio gyvenimo įgūdžių ir realizuoti savo vaidmenį visuomenėje.

Norvegija: Mokyklose (ypač pradinėse) yra tik dviejų tipų specialistai, dirbantys ties SG klausimais. Kiekvienoje mokykloje yra slaugytoja, atsakinga už kampanijas, patikrinimus ir orientavimą. Vidurinėje ir aukštojoje mokykloje specialistai nedarbo, todėl jie kviečiami esant poreikiui.

Be slaugytojų, mokytojai taip pat atlieka svarbų vaidmenį mokydami sveikos gyvensenos socialinių ir gamtos mokslų srityje. Be to, fizinio lavinimo mokytojas yra atsakingas už motyvaciją ir sveikos gyvensenos bei aktyvios gyvensenos mokymą, poveikį sveikatai. Nacionalinio ugdymo programoje pateikti mokymosi tikslai visų amžių grupėms, ne daug, bet keletas yra itin svarbių.

Sveikos gyvensenos mokymas Italijoje susijęs su Ajzeno "pagrįsto elgesio" teorija, todėl šios veiklos Italijos sistemoje pagrindas yra asmeninis požiūris ir subjektyvios normos. Asmens požiūris reiškia vidinę motyvaciją. Subjektyvios normos reiškia asmens suvokimą apie kitų lūkesčius. Todėl SG veikla skatina šeimos ir mokyklos sinergiją (MIUR, 2010). Naujausioje Italijos švietimo sistemos reformoje pateikiamos gairės: sveikatos švietimas; emocinis ugdymas; pilietiškumas; maistas; aplinkos suvokimas. Italijos vyriausybė šiuo požiūriu mano, kad šie elementai yra esminiai dalykai patenkinimo įtraukimui į socialinį gyvenimą ir pilietiškumo kelią. Tokia priemonė įtraukia visų mokyklų dalykų mokytojus, o tikslinę grupę sudaro 6-14 metų moksleiviai. Tokia švietimo forma turi būti sujungta su kitais dalykais, o daugeliu atvejų tai susiję su specialiais projektais, kuriuose dalyvauja mokiniai. (https://archivio.pubblica.istruzione.it/essere_benessere/allegati/linee_guida.pdf). Vienas iš pavyzdžių yra "Pedibus" projektas. Tai iniciatyva, skatinanti mokinius eiti į mokyklą pėsčiomis. Veikla, dėka mokyklos, mokytojų ir tėvų bendradarbiavimo, orientuota į saugumą gatvėse. (<http://www.piedibus.it>). Kitas pavyzdys - projektas "Vaisiai mokykloje" (<http://www.fruttanellescienze.gov.it>). Tai yra nacionalinis vaisių pristatymo į mokyklą projektas, apimantis konkrečias veiklas, skirtas geriau pažinti vaisius, iširti vaisių svarbą asmeninei mitybai ir kasdieniame gyvenime.

Rumunijoje mokytojai ir mokyklos personalas turi įtakos valgymo sutrikimų prevencijai ir vaikų nutukimui, tačiau mokyklos darbuotojai iš esmės yra nepakankamai išnaudojami kaip potencialūs pokyčių veiksniai. Mokyklos slaugytojai ir kūno kultūros mokytojai atlieka kritinius vaidmenis, padedančius tėvams ir vaikams suprasti grėsmingą atsvario ir nutukimo poveikį, ir padėti vaikams nustatyti teigiamą elgesį sveikatai, kuris gali užkirsti kelią atsvario ir nutukimui. Sveikatos priežiūros specialistai atlieka pagrindinį vaidmenį nutukimo prevencijoje, kuris yra

visuotinės visuomenės sveikatos prioritetas, pavyzdžiui, sveikatos priežiūros specialistai turėtų pasinaudoti visomis galimybėmis, kad padėtų pacientams keisti savo gyvenimo būdą (mitybos patarimai ir mankšta). Visuomenės sveikatos priežiūra neapima intensyvios intervencijos dėl svorio netekimo, tačiau yra vis daugiau privačių praktikų, kurios padeda spręsti šias problemas tiems, kurie gali tai sau leisti ir nori mokėti iš savo kišenės. Rumunijos mitybos ir medžiagų apykaitos ligų specialistai daugiausia dėmesio skiria diabeto gydymui. "Dėl laiko trūkumo ir griežto sveikatos draudimo [taisyklių] tik nedaugelis žmonių, turinčių nutukimą, gali būti reguliariai matomi ir stebimi. Kitu atveju, privačioje praktikoje nutukimas "gydomas" gydytojų arba, blogiausiu atveju, "dietologų". " (Profesorius Copaescu)

Keletas gerosios praktikos pavyzdžių:

1. Kaimo vietovėse buvo išplėsta nacionalinė "Valgyti sveikai mokykloje" mitybos programa, kurioje Rumunijos "Sodexo", bendradarbiaujant su Bukarešto medicinos ir farmacijos universiteto "Carol Davila" savanoriais. Mitybos programa "Valgyk sveikai mokykloje", skirta pradinės mokyklos moksleiviams (0-IV klasėms), mokiniai mokosi valgyti sveikai pertraukų metu. Seminaruose kartu su medicinos studentais jie sukuria sveikų užkandžių mokykloje meniu, išmoko, kokių mitybos taisyklių jie turi laikytis, kad būtų sveiki, ir rasti atsakymus į svarbiausius klausimus apie mitybos įtaką sveikatos problemoms įvairiame amžiuje.
2. „Sveikos tradicijos sveikiems vaikams“ yra bendruomenės programa, skirta vaikystės nutukimo prevencijai Šiaurės rytų Rumunijoje. Siekiant pagerinti blogą vargingų šeimų vaikų sveikatą, buvo sukurta pradinė švietimo intervencija.
3. „Močiutės sveikatos krepšelis“ švietėjiškas rinkinys, skatinantis sveiką įprotį, perteikiant originalias žinutes, pagrįstas vietine kultūra. Tradicinis simbolis "Močiutės sveikatos krepšelis" - tradicinis krepšelis, į kurį vaikai sudeda viską, kas jiems naudinga: tradiciniai sveiki maisto produktai, švarus vanduo ir sporto reikmenys. Naudojant "Močiutės sveikatos krepšelio" interaktyviąją priemonę, programos žinutė tampa labai įtaigi, taip pat kaip istorijos, kurias motina ožka pasakojo savo vaikams.
4. **Pieno ir raguolių nacionalinė programa** yra Europos Mokyklų Pieno Programos dalis, kurios tikslas - visoms Rumunijos ikimokyklinio ugdymo programoms suteikti galimybę pasirinkti sveiką maistą vidurinių mokyklų moksleiviams (nuo 5-6 iki 14-15 metų amžiaus), kiekvieną dieną pietums siūlant mažą butelį pieno / jogurto ir raguolių / riestainį.
5. **Mokyklos Vaisių Schema** - Šia programa siekiama didinti vaisių ir daržovių vartojimą mokykloje, siekiant skatinti sveikesnius mitybos įpročius, atsižvelgiant į mažėjančią šviežių vaisių ir daržovių vartojimą ir augantį nutukusių vaikų skaičių.

6. Pieno Portugalijos Mokyklose Programa

(http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/AccaoSocialEscolar/reg_ce_657_2008.pdf)

Kasdienis nemokamas 200 ml pieno dalijimas ikimokyklinio ugdymo vaikams ir žemesniųjų pagrindinio ugdymo klasių mokiniams visus mokslo metus. Norint papildyti ikimokyklinio amžiaus vaikų ir žemesniųjų pagrindinio ugdymo klasių mokinių mitybos poreikius, kiti sveiki maisto produktai gali būti susiję su mokykloje duodamu pienu.

7. Vaisių Portugalijos Mokyklose Projektas

(<http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/conteudo.aspx?menuid=469&exmenuid=436&SelMenuId=469>)

2009 m. Portugalijos vyriausybė laikėsi "Vaisių Mokyklose" programos, kuri ir šiandien dar yra pagrindinė Portugalijos mokyklų kasdienybės dalis. "Vaisių vartojimo mokyklose programa" - laisvas vaisių ir daržovių pasiskirstymas visiems žemesniųjų pagrindinio ugdymo klasių mokiniams, lankantiems viešąsias mokyklas, ir veiklos mokyklos aplinkoje vykdymas, skirtos plėtoti sveiko maisto vartojimą ir suteikti žinių apie žemės ūkio produktų kilmę.

5.2. Universitetai – atlikti SG tyrimai, kaip SG klausimai įtraukiami į studijų procesą

Universitetai - renka tyrimų duomenis, projektų informaciją, atskleidžia kaip SG klausimai įtraukiami į studijų procesą, kaip dirbama su studentais

Lietuvos aukštojo mokslo institucijų sveikatos ugdymo situacijos analizė parodė, kad maždaug ketvirtadalyje studentų paskaitų yra dalykų, kuriuose jie įgija žinių apie sveikatą. Privalomo fizinio lavinimo užsiėmimai sudaro daugiau kaip trečdalį studentų paskaitų. Fizinio ugdymo metu studentai lavina savo fizines savybes. Studentai yra skatinami dalyvauti įvairiuose renginiuose, skatinančiuose sveiką gyvenseną, pvz., tinklinio rungtynėse, skirtose moters dienai, paskaitose apie jogą ir streso valdymą, renginiuose Pasaulio sveikatos dienai ir kt.

Skirtingų studijų programų sudėtinių komponentų dažnis labai skiriasi. Ugdymo mokslų studentų SG žinios yra ypač žemos. Tai yra blogai, nes kelia abejonių dėl jų sugebėjimų ugdyti sveiką gyvenseną tapus pedagogais.

Daug mokslinių tyrimų **Italijoje** yra skirta sveikai gyvensenai, jos veiksnams ir pasekmėms. Italijoje sveikas gyvenimo būdas dažnai asocijuojasi su Viduržemio jūros regiono mityba. Dėl šios priežasties didelė dalis mokslinių tyrimų, skirtų SG, yra susiję su Viduržemio jūros regiono mitybos poveikiu, kaip parodė Italijos moksliniai tyrimai per pastaruosius metus (https://scholar.google.it/scholar?as_vis=1&q=healthy+lifestyle&hl=it&lr=lang_it&as_sdt=0,5&as_ylo=2000&as_yhi=2017) ir bendra valgymo modelio įtaka antsvorio ir nutukimo bei širdies ir kraujagyslių patologinio pobūdžio problemoms. Kita tyrimo sekcija apie SG problemas, susijusi su socialiniu elgesiu ir įpročiais, taip pat psichologiniais elementais ir nutukimo bei nesveiko gyvenimo būdo suvokimu. Paskutinėje tyrimo dalyje nagrinėjamas skirtingas SG supratimo aspektas ir vertinama psichologinio požiūrio į SG laikymąsi svarba. Universitete SG klausimų analizavimas integruojamas į tris skirtingus užsiėmimus: paskaitas, informacinius seminarus, dalyvavimą mokslinių tyrimų projektuose, susijusiais su tiesiogine patirtimi magistrantūroje ar daktaro disertacijoje, arba asmenimis, kurie renka duomenis socialiniuose eksperimentuose. Žinoma, paskaitos ir dalyvavimas mokslinių tyrimų veikloje, susijusių su Viduržemio jūros regiono mityba, maisto kokybe ir mityba, sporto mokslų srityje, yra riboti maisto, žemės ūkio, medicinos ir sporto fakultetuose. Tačiau platesnė integracija yra užtikrinama seminarų būdu dėl tarpusavio ryšių su kultūriniais aspektais.

Rumunijos medicinos studentai nėra paskelbę tyrimų apie antsvorio ir nutukimo paplitimą. 2013 m. V. Mocanu atliko tyrimą tarp Rumunijos kolegijų studentų požiūrių į antsvorį, nutukimą ir mitybą atžvilgiu.

Su valgymu susijęs elgesys buvo matuojamas naudojant EAT-26 klausimyną. Maisto suvartojimo ir fizinio aktyvumo tyrimas buvo atliktas naudojant klausimyną, kuriame naudotos

antropometrinės priemonės, maisto dažnis ir fizinio aktyvumo lygis. Tyrimo rezultatai parodė, jog apie 20% Rumunijos kolegijų studentų turėjo antsvorio arba buvo nutukę ($KMI \geq 25$). Vyrų studentų nutukimo ir / ar antsvorio rodiklis buvo aukštesnis nei moterų. Moterų nepakankamas svoris buvo pastebimas dažniau (21%) nei antsvoris (10%) arba nutukimas (4%). Vyrų tarpe antsvoris ir / ar nutukimas buvo fiksuotas dažniau nei nepakankamas svoris (atitinkamai 18%, 14% ir 9%).

Rezultatai parodė, kad sutrikusi valgymo elgsena ir nesveika mityba yra dažni reiškiniai Rumunijos kolegijų student tarpe, ypač moterų. Požiūrio į svorį ir mitybos tendencijas supratimas gali padėti dietologams šviesti kolegijų studentų svorio valdymo klausimais.

5.3. Pagrindiniai SG akcentai ruošiant būsimus mokytojus ir slaugytojus

Pagrindiniai SG akcentai ruošiant mokytojus ir slaugytojus. Į kuriuos veiksmus nepakankamai atsižvelgiama?

ITALIJA: Pagrindiniai SG elementai: maistas ir gerovė; fizinė veikla ir gerovė. Norint suteikti žinių apie kiekvienos maistinės medžiagos teikiamą energiją kūnui ir kaip tokios medžiagos gali paveikti kūną, pirmasis akcentas nukreipiamas į skirtingų maistinių medžiagų išskyrimą. Daug dėmesio skiriama savimonių ugdymo priemonėms, tokioms kaip svorio kontrolė, maisto pasirinkimas ir druskos, alkoholio bei cukrų poveikis žmonių sveikatai vidutinės trukmės aspektu. Antroji dėmesio sritis labiau sutelkta į santykius su savo kūnu, taigi pagrindinis savimonės vaidmuo veikia per fizines veiklas nuo pirmųjų metų mokykloje. Kūno priežiūra kartu su padidėjusiu informavimu apie mitybą ir fizinį aktyvumą yra priemonė pozityviam požiūriui į SG (MIUR, 2010).

Skiriamas nepakankamas dėmesys subjektyvioms normoms, šeimos elgesiui, šeimos draugų ir personažų (net garsiems aktoriams ar animacinių filmų / vaizdo žaidimų stabams) sinergijai, kaip nurodyta gairėse.

Norvegijos nacionalinio mokytojų rengimo programoje dėmesys SG skiriamas per tam tikrą dalyką, kuris vadinamas: "**Maistas ir sveikata**". Tai yra 2 modulių 60 studijų taškų (30 + 30) programa, skirta rengti mokytojus mokyti šio dalyko pradinėje mokykloje.

Be to, ši tema yra tik nedidelė kūno kultūros ir socialinių mokslų dalis mokytojų kolegijoje. Mokyklos neturi daug medžiagos, tačiau kai kuriuos vaizdo įrašus ir medžiagą galima rasti internete nacionalinių mokymosi išteklių bendruomenėse. "YouTube" yra vieta, kurioje mokytojai dažnai lankosi. Ankstesniame tyrime, atliktame pagal ankstesnį LLP mitybos ir sveikatos projektą (MEAL projektas), apklausę 30 slaugytojų ir 30 mokytojų, išsiaiškinome, kad jie buvo patenkinti paskaitų apie SG skaičiaus balansu jų studijų metu. (mealproject.eu, žiūrėta 11.12.17)

Grįžtamasis ryšys taip pat labai aiškus, kai kalbama apie tą elementą, kuriam nepakanka dėmesio. Šis elementas yra psichologinė sveikata - kiekvienas respondentas atsakė esantis nepatenkintas skiriamu dėmesiu sveikai gyvensenai. Psichologinės sveikatos klausimai yra didžiausia problema, nes slaugytojos ir mokytojai, kurie susiduria su ja, nėra apmokyti su tuo susidoroti.

Rumunijoje mokytojai ir mokyklos personalas turi svarią įtaką valgymo sutrikimų ir vaikų nutukimo prevencijai, tačiau mokyklos darbuotojai buvo iš esmės nepakankamai naudojami kaip potencialūs asmenys vykdyti pokyčius.

Iš tikrųjų, nesugebėjimas ištirti mokytojų ir kitų mokyklos specialistų, dalyvaujančių nutukimo ir valgymo sutrikimų gydyme ar prevencijoje mokyklose, mitybos, dietos ir svorio kontrolės žinių, vertybių, požiūrių ir elgesio gali būti vienas iš priežasčių, galinčių paaiškinti kuklią kai kurių šių prevencinių programų sėkmę. Be to, jų profesija ir patirtis nebūtinai apsaugo juos nuo didelio riebalų kiekio jų kūnuose.

Mokyklos slaugytojai ir fizinio lavinimo mokytojai yra mokyklos personalas, kuris, labiausiai tikėtina, kad dalyvaus bandant mažinti vaikų antsvorį ir nutukimo epidemiją mokyklos lygiu. Šie asmenys atlieka itin svarbius vaidmenis, padedančius tėvams ir vaikams suprasti pragaištingas antsvorio ir nutukimo pasekmes, nustatant teigiamą elgesį sveikatai, kuris gali užkirsti kelią minėtiems sutrikimams. Slaugos specialistai praleidžia daugiau laiko su pacientais nei bet kuris kitas profesionalas; todėl pacientai slaugytojų rekomendacijas priima kaip sveikų įpročių modelio pavyzdį. Slaugytojos skatinamos ugdyti įgūdžius, tokius kaip propagavimas, bendradarbiavimas ir socialinio marketingo įgūdžiai, kurie gali prisidėti prie vaikų nutukimo prevencijos.

Mokytojai ir mokyklos gali padaryti didžiulę įtaką, kad padėtų pakeisti pasaulinę vaikų nutukimo epidemiją, tuo pat metu stengiantis pagerinti vaikų akademinę sėkmę. Mokytojo atlikta kognityvinė-elgesio įgūdžių ugdymo intervencija gali teigiamai paveikti įvairius paauglių, kuriems gresia didelių problemų rizika, rezultatus. Įprastinė COPE integracija į sveikatos ugdymo programas, kurias mokytojai vykdo realiose mokyklose, gali pagerinti rizikos grupės paauglių sveikatos, psichosocialinius ir akademinius rezultatus. Mokyklos gali padėti mokiniams priimti ir palaikyti sveiką mitybą ir fizinę veiklą.

5.4. Darbo vieta – patirtis, įrankiai, metodai, ergonominė aplinka

Darbo vieta - patirtis, įrankiai, metodai, reikalavimai ergonominei aplinkai

Šiuolaikinės darbo vietos, dėl besikeičiančio darbo pobūdžio (pvz., sėdimas darbas net pramonėje, automatizuotos darbo vietos), ilgų darbo valandų, tampa nutukimo veiksniais. Darbo vietų obesogeninių veiksmų pasekmės išsiplečia net už individualaus lygmens. Jie gali turėti įtakos kasdieniam darbuotojų ir jų šeimų gyvenimui, pvz., skiriant mažiau laiko maisto gaminimui ir valgymui namuose, šeimos išvykoms ir kt. Svarbūs veiksniai, kurie daro įtaką darbuotojų nutukimui:

1. Apkrautos darbo vietas, ribojančios bet kokias judėjimo galimybes darbe
2. Sveiko maisto saugojimo įrenginių stoka, t. y. šaldytuvų
3. Pertraukų trūkumas - darbuotojai valgo savo darbo vietose, prie darbo stalų, automobiliuose ir kt.
4. Nepakankamas sveikų maisto produktų ir fizinio aktyvumo galimybių pasirinkimas
5. Netoliese esančių (ir saugių) rekreacinių zonų, žaliųjų plotų, parkų, sporto aikštelių ribotas prieinamumas.

Darbo vietų tobulinimo įrankiai ir metodai:

1. Darbo organizavimo gerinimas, pavyzdžiui:



- lanksčių darbo valandų pasirinkimas;
- darbo namuose (nuotolinio darbo) pasirinkimas;
- visą gyvenimą trunkančio mokymosi, pavyzdžiui, atliekant įprastą darbą ir plečiant darbo funkcijas įgalinimas.
- 2. Darbo aplinkos gerinimas, pavyzdžiui:
 - bendraamžių paramos skaitinimas;
 - darbuotojų į darbo aplinkos gerinimo procesą įtraukimas;
 - rūpinimasis sveiku maistu valgykloje.
- 3. Darbuotojų skatinimas dalyvauti sveikatinimo veikloje:
 - sporto grupių organizavimas;
 - dviračių, kuriais darbuotojai galėtų naudotis darbo teritorijoje suteikimas.
- 4. Asmeninio tobulėjimo skatinimas, pavyzdžiui:
 - socialinių įgūdžių, tokių kaip gebėjimas įveikti įtampą, organizavimas,
 - pagalba darbuotojams, norintiems mesti rūkyti.
- 5. Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyra:
 - socialinė parama vaikų darželiams.
- 6. Darbuotojų psichinės sveikatos gerinimas ir išlaikymas, pavyzdžiui:
 - darbuotojų skatinimas prisidėti prie įmonės valdymo,
 - atsižvelgimas į jų nuomonę,
 - mokymas kaip sumažinti įtampą ir atsipalaiduoti
 - psichologinis konsultavimas.
- 7. Sveikatos apsauga:
 - reguliarūs sveikatos, kraujo spaudimo, cholesterolio ir cukraus kiekio kraujyje tikrinimai.
- 8. Fizinis aktyvumas:
 - finansinė parama išorinėms fizinės veiklos išlaidoms, pvz., narystės mokestis už sporto ar laisvalaikio klubą,
 - sporto renginių organizavimas,
 - raginimas darbuotojus nenaudoti lifto - lipti laiptais.
- 9. Sveikos gyvensenos skatinimas:
 - konfidenciali parama ir informacija apie alkoholį ir narkotikus,
 - informacijos apie sveiką maistą sklaida ir patarimai, parodantys konkrečius pavyzdžius (pvz., rūpintis, kad valgykloje esantys darbuotojai gautų sveiką maistą ir turėtų pakankamai laiko valgyti).

Ergonominė aplinka

Trys bendri ergonominės aplinkos principai biure esančioje darbo vietoje: klimatas, apšvietimas ir triukšmas.

Klimatas

Žmonės produktyviausiai dirba, kai jie yra patogioje aplinkoje. Darbo vietos klimatas gali teigiamai arba neigiamai paveikti darbo vietų našumą ir komfortą. Klimatą sudaro trys pagrindiniai komponentai: oro temperatūra, oro drėgmė ir oro judėjimas.

Geriausia oro temperatūra priklauso nuo sezono. Paprastai optimaliausia temperatūra yra 20-24 °C diapazone, tačiau priešingai nei lauko temperatūra, taip pat gali priklausyti nuo sezono. Maždaug 23,7 °C temperatūroje dauguma žmonių jaučiasi patogiai. Mažiau kontroliuojama yra oro drėgmė, nors tai lengva padaryti. Padidėjęs drėgmės lygis padidina jutiminės temperatūros lygį. Drėgnumui keičiantis kartu su sezonais, drėgmė keičiasi ir darbo vietoje. Žiemą

rekomenduojama, kad drėgnumas būtų didesnis nei 30 proc., O vasarą drėgmės diapazonas turėtų būti 40-60 proc. Oro judėjimas darbo vietoje paprastai yra minimalus. Rekomenduojama išlaikyti oro judėjimą žemiau 0,2 m / s, o tai atitinka lengvą vėją.

Apšvietimas

Darbo vietos paviršius laikomas "gero darbo" sąlyga, kuriai reikia vidutinio ir aukšto lygio šviesos, ypač 45-65 pėdžvakių (500-700 liuksų) diapazone. Fonas ir bendras apšvietimas gali būti gerokai mažesnis, maždaug 30 procentų minimalios vertės, reikalingos darbo vietos lygiui, pvz. 15 pėdžvakių. Didžiausias rekomenduojamas kontrastas, kuris turėtų egzistuoti matymo lauke, yra 10: 1. Idealiu atveju, šviesos šaltiniai (įskaitant langus) turėtų būti išdėstyti kairėje arba dešinėje. Kai regėjimo linija statmena šviesos šaltiniui, tiesioginio ir netiesioginio atspindžio suma sumažinama. Jei įmanoma, vengti naudoti atspindinčias spalvas ir paviršius arba naudoti tiesioginį apšvietimą, kad sumažėtų švytėjimas. Paprastai darbo vietos turėtų būti atitrauktos toli nuo langų dėl didelio kontrasto ir švytėjimo, kurį sukelia saulės spinduliai.

Triukšmas

Triukšmo vertė tipišrame biure paprastai yra 40-60 dB, o šio triukšmo šaltiniai - nuo kompiuterių ventiliatorių iki kopijavimo aparatų ir žmonių kalbančių aplink. Paprastai aukštesnis triukšmo lygis gali sukelti budrumo sutrikimą ir sutrikdymą, o tai sumažina našumą.

Ergonomikos tikslas - suprojektuoti ir įrengti darbo vietas, kuriose nėra pavojaus sveikatai ir saugumui, patogu ir produktyvu.

Neseniai **Italijos** medicinos, darbo ir ergonomikos žurnale paskelbtas įdomus tyrimas apie nutukimo ir darbo vietos tarpusavio ryšį (<http://slideplayer.it/slide/946777/>). Straipsnyje aptariamas darbuotojų nelaimingų atsitikimų tikimybių padidėjimas dėl antsvorio ar nutukimo. Be to, nutukimas gali lengvai paveikti gebėjimą dirbti, nes yra didesnė raumenų ir skeleto sutrikimų, susijusių su liga, tikimybė. Italijos nacionalinis dekretas Nr. 81/2008 padeda nutukusiems žmonėms teigdamas, kad ergonomiškos darbo vietos turi atsižvelgti į darbuotojų būklę. Be to, medicinos tarnyba turėtų atidžiai įvertinti fizinę darbuotojo būklę, nes nutukimas gali labai riboti gebėjimą dirbti. Tačiau, tas pats dokumentas rašo apie teigiamą SG informacijos sklaidą Italijos darbo vietose. SG elementai yra privaloma informacijos dalis darbuotojų mokymuose. Be to, kelios įmonės ragina darbuotojus būti fiziškai aktyviems, pavyzdžiui, siūlydamos nuolaidas sporto salėms ir propaguojant teigiamą darbuotojų įvaizdį (<https://www.west-info.eu/it/peso-e-lavoro-nuovo-binomio-antitetico/05-2/>).

Norvegija: Kai kurios darbo vietos kelia tam tikrą riziką. Vienas iš penkių dirbančių žmonių susiduria su prastomis patalpų sąlygomis didžiąją darbo valandų dalį. Interesų organizacija, vadinama Norvegijos Ergonomikos ir žmoniškųjų veiksmų draugija, dirba siekiant tinkamų ergonomikos principų laikymosi darbo vietose. Ergonominiai principai yra nurodyti Norvegijos darbo aplinkos įstatyme (*Norvegijos darbo inspekcija (Arbeidstilsynet)*, 2017 m. Spalio mėn.);

Rumunija. "Diena be lifto" yra visos Europos iniciatyva, kuri yra "DabarMesJudame" kampanijos, kurią inicijavo ISCA, dalis. Ji turi du pagrindinius uždavinius:

- Sutelkti visuomenės dėmesį į fizinės veiklos svarbą sveikatai ir gerovei

- Pademonstruoti, kaip lengva gali būti piliečiams būti aktyviems, nepaisant jų įtempto kasdienio gyvenimo. ISCA ir jos vietos partneriai pakvietė piliečius ir įvairias organizacijas, institucijas ir įmones uždaryti kai kuriuos liftus ir eskalatorius bei paskatinti savo darbuotojus ar kolegas lipti laiptais. Europos "Diena be lifto" yra ilgalaikė iniciatyva, kurios tikslas - pasiekti ES ir atitinkamai kiekvienos šalies institucijas, organizacijas bei įmones ir generuoti teigiamą viešumą per kasdienės fizinės veiklos naudą.

Sveikatingumo skatinimas yra sveikatos **Rumunijos sveikatos apsaugos departamento prie Sveikatos apsaugos ministerijos** atsakomybės sritis. Sveikatingumo ir sveikatos ugdymo centras buvo įkurtas 1992 metais. Tai yra metodologinis sveikatingumo skatinimo organas, koordinuojantis vietos sveikatos tarnybų departamentų veiklą. Po 2006 m. šis centras tapo Bukarešto nacionalinės visuomenės sveikatos ir vadybos mokyklos skyriumi. Jis parengė sveikatingumo skatinimo ir sveikatos ugdymo strategijas, remiantis specialiais gyventojų sveikatos tyrimais. Jis rengia tęstinės medicinos švietimo programas ir švietimo kampanijas gyventojams.

2004 m. Rumunija paskelbė Nacionalinę visuomenės sveikatos strategiją, vadovaudamasi "Sveikatos visiems XXI amžiuje" principais (PSO 1998). Prioritetinės sritys yra užkrečiamos ir neužkrečiamosios ligos, psichinė sveikata ir prevencinės paslaugos. Šiandien mūsų šalyje yra daugybė nevyriausybiinių organizacijų, plėtojančių sveikatingumo skatinimo veiklą įvairiose poreikių srityse (alkoholio ir narkotikų vartojimo, lytiniu keliu plintančių ligų, kontracepcijos priemonių).

Suaugusiųjų ir vaikų nutukimo prevencija

Gyventojų intervencija, skirta užkirsti kelią suaugusiųjų nutukimui, apima gyvenimo būdo pokyčių, sveikesnio mitybos ir padidėjusio fizinio aktyvumo skatinimą. Tačiau daugelio žmonių mitybos įpročiai ir padidėjęs fizinis aktyvumas yra labai sudėtingi, nors jie yra pasiekiami per bendruomenės paramą arba stiprią motyvaciją; pvz., buvo nustatyta, kad, pasikeitus maistui ir gyvenimo būdui, maždaug 80% labai motyvuotų pacientų negali išlaikyti ilgalaikio svorio metimo.

Maždaug 60% pasaulio gyventojų mankština nepakankamai. Tai visų pirma yra dėl mechanizuoto transporto ir darbą taupančių technologijų namuose. Pavyzdžiui, tiek vaikams, tiek suaugusiems egzistuoja tarpusavio ryšys tarp televizoriaus žiūrėjimo valandų ir nutukimo pavojaus.

Daugelis gyventojų intervencijų, siekiant užkirsti kelią vaikų nutukimui, buvo nukreiptos į mokyklas. Viena bendroji strategija - uždrausti prekybinius automatus, parduodančius užkandžius ir saldžius gėrimus, kartu mažinant kalorijas mokyklos maiste ir padidinant vaikų fizinę aktyvumą.

Šis įstatymas apima Rumunijos mokyklų aprūpinimą maistu ir gėrimais per užkandžių automatų operatorius (Įstatymas Nr. 123/2008 ir įsakymo Nr. 1563/2008 Žemiau nurodyti draudžiami produktai: Maisto produktai, kuriuose cukraus kiekis yra daugiau nei 15g / 100g produkto, išskyrus vaisius ir daržoves; Maisto produktai, kuriuose riebalų kiekis yra daugiau nei 20g / 100g produkto iš kurių: prisotintų riebalų daugiau nei 5g /100g produkto, riebiųjų rūgščių daugiau nei 1g / 100g produkto; Maisto produktai, kuriuose drusko kiekis yra daugiau 1.5 g druskos / 100 g produkto ir 0.6 g sodos / 100 g produkto; Saldieji gėrimai, išskyrus negazuotą geriamąjį vandenį ir mineralinį vandenį buteliukuose; Maisto produktai, kuriuose kalorijų kiekis yra daugiau nei 300 kcal vienetui; Nefasuoti maisto produktai, išskyrus bananus ir apelsinus; Maisto produktai



be etikečių.

Nuo 2008 m. Rumunijos mokykloms **buvo uždrausta parduoti nesveiką maistą**, įskaitant traškučius, saldumynus ir sausainius. Vyriausybės paskirtas draudimas yra skatinti sveikesnį jaunuolių gyvenimo būdą. Uždraustų užkandžių sąrašas yra sudėtyti riestainiai, sūdyti riešutai, traškučiai, saldainiai, mėsainiai ir pica. Švietimo ministerija teigė, kad maisto produktai, kurių sudėtyje yra per daug druskos ar cukraus, taip pat buvo uždrausti. Daugelyje Rumunijos mokyklų yra kioskai, kurie moksleiviams parduoda maistą. Dabar jie turės pardavinėti vaisius ir vandens buteliukus.

Nacionalinė strategija: 1998 metais buvo priimta Nacionalinė veiksmų programa sveikatai ir aplinkosaugai, kurioje pateikiami ne tik aplinkosauginiai veiksmai (pvz., vandens, radiacijos apsauga, sociali atsakomybė ir kt.), bet ir mitybos bei maisto apsauga [2, 53]. 2004 m. Buvo priimta Nacionalinė visuomenės sveikatos strategija, apimanti sveikatos propagavimą ir prevencines medicinos paslaugas.

Nacionalinės programos: Nuo 1998 m. nacionaliniu lygmeniu įgyvendintos 27 nacionalinės sveikatos programos. Vienas iš jų yra Nacionalinė sveikatos švietimo ir sveikatos skatinimo programa. Visos programos apima sveikatos stiprinimo ir sveikatos ugdymo komponentus, jos finansuojamos Sveikatos apsaugos ministerijos. Jas sudaro kasmetinės kampanijos ir sveikatos skatinimo veiksmai. 2008 m. buvo numatyta atskira programa: "Nacionalinė sveikatingumo skatinimo programa", į kurią įtraukta Nacionalinė sveikatos skatinimo strategija.

Rumunijos mitybos draugija 2006 m. sukūrė "**Sveikos mitybos vadovą**". Tai yra išsami medžiaga, kurioje pateikiama Rumunijos gyventojų sveikos mitybos apžvalga, taip pat praktinės rekomendacijos, skirtos skirtingoms amžiaus grupėms.

Rumunijos televizija surengė **peticiją įdiegti mitybos pamokas mokyklose**. TVR kampanijoje darbuotojai yra prieš vaikų nutukimą, taip pat atkreipia dėmesį į kitą medalio pusę: klaidingus bendruosius patarimus, maisto mitus ar stebuklingas dietas. Šioje kampanijoje "TVR Žinios" apklausia įvairių sričių specialistus: gydytojus, psichoterapeutus, fizioterapeutus, mokytojus, antropologus, gastronomijos specialistus ir darbo rinkos specialistus. Surinkta beveik 7000 parašų.

5.5. Visuomenės sveikatos įstaigos, ligoninės

Visuomenės sveikatos įstaigos, ligoninės - SG stiliaus projektai, statistiniai duomenys, kuriuos jie skelbia

Nacionalinė sveikatos priežiūros įstaiga (A.S.L.) propaguoja ir palaiko visas iniciatyvas, nukreiptas į SG informacijos platinimą. ASL agentūros yra regioninės ir vietos (po vieną kiekvienam miestui / miesteliui). Kiekviena agentūra plėtoja glaudžius ryšius su vietos mokyklomis ir vietos viešosiomis įstaigomis, siekdama skatinti SG per konkrečias informacines kampanijas. Vienas iš pavyzdžių yra Taranto miesto ASL veiksmai (https://www.sanita.puglia.it/web/asl-taranto/news-in-archivio_det/-/journal_content/56/36057/insieme-per-la-salute). Jie organizuoja mokymus ir informacines kampanijas pagrindinėse miesto susitikimų vietose (prekybos centruose, aikštėse ir kt.). Visuomenės sveikatos ministerija reklamuoja SG informaciją svetainėje (https://www.sanita.puglia.it/web/asl-taranto/news-in-archivio_det/-/journal_content/56/36057/insieme-per-la-salute). Be to, yra periodinių leidinių apie skirtingas SG

temas, alkoholio vartojimą, mitybą, viešųjų valgyklų gaires ir t.t., kurie piliečiams yra viešai prieinami

(http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2.jsp?lingua=italiano&area=stiliVita&btnCerca=). Be to, Nacionalinis statistikos biuras (Istat) skelbia periodinius leidinius SG tematika. Per statistinę duomenų analizę, pagrįstą nacionaliniais tyrimais, jie pateikia bendrus statistinius duomenis, kuriuose pateikiama išsami informacija apie gyventojus ir jų sveikatą, gyvenimo kokybę ir mitybos būklę. (<https://www.istat.it/it/archivio/14562>). Kitas labai svarbus projektas yra Okkio alla Salute, tai yra nacionalinė vaikų nutukimo stebėjimo strategija. Projektas leidžia rinkti duomenis ir statistinius duomenis apie problemas bei skatinti sveiką įprotį mokyklose, ligoninėse ir namų ūkiuose (<http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/>).

Portugalijos užkandžių barai, kuriuos prižiūri Nacionalinės sveikatos tarnybų padaliniai, nustos pardavinėti sveikatai kenksmingus produktus, tokius kaip pyragai, sūrūs maisto produktai, šaltus mėsos produktus ir sumuštinis su padažais.

Nuo 2018 m. birželio 30 d. valstybinių ligoninių ir centrų užkandinėse draudžiama parduoti nesveikus maisto produktus. Pagal Vyriausybės įsakymą, kurį pasirašė valstybės sekretoriaus padėjėjas ir sveikatos apsaugos ministras, sutartyse, skirtose paminėti barų, kavinių ir bufetų eksploatavimo patalpų nuomos sutartis, taip pat negalima numatyti gaiviųjų gėrimų ar greito maisto reklamos ar pardavimo. Tarp uždraustų produktų yra sūdytos bandelės, krocketai, pyragai ir šampanai bei pyragaičiai, tokie kaip kreminės bandelės, grietininiai pyragaičiai, raguoliai ir Berlyno rutuliukai. Naujų sutarčių taisyklės taip pat numato, kad negalima parduoti sausainių bei sausainių, kuriuose riebalų ir cukraus kiekis viršija 20 g 100 g produkcijos, šokoladinių vafliukų su kremo įdaru, šokoladinių arba sviestinių sausainių.

Be to, pateikiamas sodos draudimo, energetinių gėrimų, saldumynų ir saldžių ar rūgščių užkandžių, tokių kaip traškučiai ar kukurūzai, sąrašas. Taip pat, pranešime siūlomi tokie maisto produktai kaip pienas, jogurtai, vaisių sultys, salotos, sriuba ar sūris. Geriamasis vanduo taip pat yra nemokamas. Naujos taisyklės yra skirtos Sveikatos apsaugos ministerijos institucijoms, nesvarbu, ar jos yra tiesioginės ar netiesioginės valstybės administracijos, ar viešųjų paslaugų subjektai, teikiantys sveikatos priežiūros paslaugas, priklausančias NHS. Įstatyme nustatyta, kad iki 2018 m. birželio 30 d. šios institucijos turi prisitaikyti prie naujos realios situacijos, jei tai nereiškia žalos atlyginimo ar kitų nuobaudų, peržiūrėti esamas sutartis (<https://dre.pt/application/file/a/114414905>).

6. SG patirtis socialinėje aplinkoje: socialinis informavimas, sveikų (natūralių) produktų vartojimas

Socialinė reklama šalyje - kokia informacija transliuojama. Sveika mityba - pasirinkimas ar galimybė, kurią gali pasirinkti vartotojai, kainos, palyginus su kitais produktais, šalies politika

Socialinė reklama **Italijoje** visada skatino sveiką maistą. "Valgyk gerai" buvo labai sėkminga kampanija 2015 m.

(<http://www.salute.gov.it/portale/expo2015/dettaglioCampagneExpo2015.jsp?id=96>). Šios kampanijos pagrindas - sveika mityba. Didžiulė šios kampanijos sėkmė yra glaudus ryšys su "Expo 2015". Tiesą sakant, Italijos organizuota pasaulinė ekspozicija, skirta maistui, buvo puiki proga pristatyti viešąsias žinias apie sveiką mitybą ne tik Italijoje, bet ir likusiai pasaulio daliai. Be to, ta proga "Carta di Milan" buvo pagrindinis žingsnis skatinant sveiką mitybą, tvarią maisto gamybą ir teisę į sveiką maistą. Be to, pastaraisiais metais vis daugiau komercinės ir socialinės reklamos buvo

sutelktos į sveiką maistą.

Kita vertus, atsiranda lygiavertis socialinės reklamos reiškinys. Labai didelės nesveiko maisto gamintojų investicijos į socialinę reklamą skatina vartotojus, ypač nepilnamečius, elgtis priešingai nei vartojant sveiką maistą. Vaizdo žaidimų reklama, virusinis turinys ir partizaninės rinkodaros strategijos dažnai apima informaciją apie nesveiką maistą, o ne sveiką maistą. Šie turiniai Italijoje nėra uždrausti.

Sveika mityba - pasirinkimas ar galimybė, kurią gali pasirinkti vartotojai, kainos, palyginus su kitais produktais, šalies politika

Yra daugybė šalies politikų itin pasitaraujančių sveikai mitybai. Pagrindinė šalies lygmens strategija Italijoje yra susijusi su maisto etikečių ženklavimo strategijomis. Iš tikrųjų gamintojai yra priversti etiketėje nurodyti maisto produkto maistinę vertę. Nors tai yra įprasta supakuotam maistui, ji nėra skirta paruoštiems maisto produktams restoranuose ir parduotuvėse. Tačiau Italijos sveikatos agentūra, po 2015 m. Expo parodos, paskatino greito maisto gamintojus nurodyti kilokalorijų kiekį etiketėse. Deja, nėra kainų politikos, skirtos nesveiko maisto ar riebalų mokesčiams.

Norvegija: Pagrindinis dėmesys socialinėje reklamoje skiriamas produktams, susijusiems su sveikata ir gerove, elektronikai ir žaislams. Norvegijoje draudžiama reklamuoti alkoholį ir tabaką. Taip pat yra ribojamos reklamos vaikams.

Šį pavasarį Vartotojų ombudsmenas ir Norvegijos žiniasklaidos institucija pradėjo naujas reklamines kampanijas socialinėje žiniasklaidoje apie etikečių ženklimą ir jo gaires. Tai labai gerai reguliuos reklamos verslą. Egzistuoja stiprus ryšys tarp televizijos ir vaikų bei jaunų žmonių nutukimo. Anot PSO, naujausi duomenys rodo, kad vaikai nutukę ne tik todėl, kad žiūri televizorių, vietoje to, kad leistų laiką aktyviai, bet ir dėl to, kad jie yra veikiami maisto reklamos ir kitų rinkodaros taktikų. Mokslinių tyrimų projektas **TEMPEST**, finansuojamas pagal 7-ąją bendrąją mokslinių tyrimų ir technologijų plėtros programą (7BP), rodo, kad paauglių savireguliacijos strategijos buvo suformuotos, pavyzdžiui, maitinimosi praktika ir tėvų bei bendraamžių normomis, šeimos maisto kultūra ir maisto reklamos poveikiu.

Maisto pramonė jau yra įsteigusi keletą savanoriškų iniciatyvų, kaip ES įsipareigojimo 62 dalis, kad būtų apribotas parduodamų mažiau sveikų maisto produktų pasirinkimas vaikams ir jaunimui. Pavyzdžiui, Pasaulinė reklamuotojų federacija sukūrė Baltąją knygą apie maistingumo kriterijus. Ši baltoji knyga nustato maisto produktų reklamavimo ribas jaunesniems kaip 12 metų vaikams. Atsižvelgiant į tolesnius pokyčius reklamos srityje, šį įsipareigojimą ir kitus įsipareigojimus šioje srityje reikėtų toliau peržiūrėti ir sustiprinti. Šios pastangos apriboti rinkodarą ir reklamą vaikams bei jaunimui turėtų apimti ne tik TV, bet ir visus rinkodaros elementus, įskaitant parduotuvių aplinką, reklamas, interneto prieigą ir socialinės žiniasklaidos veiklą. Rumunijos reklamos pramonė yra panaši į tarptautinę. Nors vietinės reklamos rinkos rafinuotumas ir įmantrumas neviršija tradicinių rinkų (JAV ar Vakarų Europos) lygio, kai kalbama apie vartotojų švietimą, atvirumas reklamai, tiek metodinis, tiek instrumentinis - išlieka.

Reklaminiai skelbimai tapo labiau įvairesni - ne tik pabrėžia malonumą sukeliančias produktų savybes (skonį, aromatą, pojūtį, tekstūrą, kvapą), tačiau pabrėžia teigiamą poveikį sveikatai ir



gerovei, kurį šie maisto produktai gali pasiūlyti (nėra priedų ir konservantų, natūralios sudedamosios dalys, įvairūs vitaminai ir mineralai, produktai yra dietiniai). Šio tipo reklamos tikslinį rinkos segmentą sudaro daugiausia moterys, kurios ne tik labiau rūpinasi tuo, ką valgo, bet ir atkreipia didžiąją dėmesį į tai, ką teikia savo vaikams.

Ekologiško maisto vartojimas sudaro tik 2% visos maisto rinkos, nors šių produktų suvartojimas auga lėtai (Europos Komisija 2011 m.). Ekologiškų produktų vartojimas yra svarbus ne tik sveikatai, bet ir ekologiniam ūkininkavimui, naudojant išteklius efektyvesniau, o tai skatina kaimo plėtrą ir kuria darbo vietas. Ekologiškų produktų suvartojimas turi trumpalaikę, ilgalaikę ekonominę ir politinę naudą. Norint sukurti vartotojų kultūrą, reikia šiek tiek laiko paskatinti žmones rinktis daugiau ekologiškų produktų, ištirti veiksnius, kurie formuoja ekologiškų produktų vartojimo kultūrą. Kai paklausa skatinama, tiekimas gali būti padidintas, todėl organizacijoms svarbu sužinoti apie veiksnius, kurie daro įtaką ekologiško maisto vartojimo kultūrai, kad jie galėtų padidinti savo produktų pardavimus. Tyrimai, atlikti Lietuvoje, parodė, kad ekologiškų maisto produktų vartotojų kultūrą Lietuvoje įtakoja du veiksniai: vartotojų vertybės ir požiūris į įpročius.

Tyrimas "Ekologiškų maisto produktų vartojimas ir su jais susiję informacijos šaltiniai Lietuvoje" rodo, kad dauguma respondentų (90%), dažniausiai moterys (54%), atsakė, kad jie daugiau arba mažiau vartoja ekologiškus produktus. Daugumą tokių produktų sunaudojo šeimos, kurių pajamos vienam nariui viršija 900 litų (~260 eurų). Respondentai būtų labiau linkę vartoti ekologiškus maisto produktus, jei būtų didesnė įvairovė, didesni parduotuvių tinklai ir daugiau informacijos apie ekologiškus produktus prekybos vietose. Kai kurie respondentai informaciją daugiausia gavo iš artimų draugų, pažįstamų ir šeimos narių. Kiek mažesnė respondent dalis teigė, kad informaciją rasdavo etiketėse, kiti - nacionalinėje ir komercinėje televizijoje. Vartotojams reikia daug daugiau informacijos apie produktų gamybą arba auginimo sąlygas, pardavimo vietas, produktų sudėtį (sudedamąsias dalis).

Portugalijos projektas "Sveikas hiper judėjimas"

Šio projekto dėka įvairi švietėjiška informacija ir informacijos šaltiniai buvo padaryti lengvai prieinamais, pagrįsti aštuoniais "Įsipareigojimais":

- Valgyk pusryčius kasdien,
- Suvalgyk 5 vaisius / daržoves kasdien,
- Valgyk ne rečiau kaip kas 3 su puse valandos,
- Visada skaityk informaciją etiketėse,
- Mankštinkis tris kartus per savaitę,
- Gerk vandenį,
- Planuok valgius savaitei,
- Valgyk maistą, kuriame mažiau druskos, riebalų ir cukraus.

Sveikatos generalinis direktoratas per Nutukimo platformos skyrių prisidėjo prie įsipareigojimo "Visada skaityti įsigytų produktų etiketes", kurį paskelbė nacionalinė televizija.



7. Išvados

1. Sveika gyvensena yra kasdienis gyvenimo būdas, kuris sustiprina ir gerina kūno resursų pajėgumus, padeda žmonėms išlikti sveikais, išsaugoti ar net pagerinti jų sveikatą.
2. Analizuojant įvairius mokslinius šaltinius paaiškėja, kad sveika gyvensena yra daugialypė sąvoka, apimanti šiuos pagrindinius elementus: mityba, maitinimas krūtimi, fizinis aktyvumas / pasyvumas, tabako vartojimas / nevartojimas, alkoholio ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimas / nevartojimas, vaistų vartojimas, darbo ir poilsio (miegas) balansas, seksualinis elgesys, stresas ir sugebėjimas jį įveikti, higienos įpročiai, prevenciniai sveikatos patikrinimai, bet koks elgesys, kuris gali turėti įtakos sveikatai (pvz., vairavimo įpročiai, automobilio saugos diržų dėvėjimas, dalyvavimas kovose, ilgas deginimasis saulėje ar soliariume, sveikatingumo sporto skatinimas ir kt.).
3. Nutukimas ar antsvoris apibrėžiamas pagal kūno masės indeksą (KMI), kuris yra apskaičiuojamas dalijant kūno svorį kilogramais iš ūgio metrais, pakeltais kvadratu.
4. Tarp ES valstybių narių 2014 m. 18 metų ir vyresnių gyventojų mažiausi nutukusių žmonių skaičiai buvo užregistruoti Rumunijoje (9,4%) ir Italijoje (10,7%), Nyderlanduose (13,3%), Belgijoje ir Švedijoje (14,0% %). Priešingoje skalės pusėje nutukimas fiksuotas daugiau nei 1 iš 4 suaugusiųjų Maltoje (26,0 proc.) ir apie 1 iš 5 Latvijoje (21,3 proc.), Norvegijoje (24 proc.), Vengrijoje (21,2 proc.), Estijoje (20,4 proc. %) ir Jungtinė Karalystė (20,1%). Portugalijos ir Lietuvos nutukimo lygis yra artimas ES vidurkiui. Remiantis nacionalinių ir regioninių tyrimų rezultatais, svarbiausias sveikos gyvensenos gerinimo veiksnys, ypač vaikams ir vyresniesiems, yra fizinis aktyvumas. Tradiciškai norvegai yra labai aktyvūs lauke ir sporto srityje. Nors sporto veikla vaidina svarbų vaidmenį vaikų vystymuisi, neseniai atliktos studijos rodo, kad rumunai, kaip ir jų vaikai, sportuoja mažiau. Portugalijoje fiziškai aktyvūs yra tik 36 proc. jaunų žmonių (nuo 15 iki 21 metų), 27 proc. suaugusiųjų ir 22 proc. vyresnio amžiaus žmonių (65-84 metų), laikydami galiojančių PSO rekomendacijų dėl fizinės veiklos sveikatos srityje. 23,5% 8-9 metų vaikų skiria ne daugiau kaip vieną dieną per savaitę aktyvaus judėjimo žaidimams ir 33,8% ne daugiau nei vieną organizuotos fizinės veiklos (treniruočių, sporto ir t.t.) dieną Italijoje. Ilgalaikė, susijusi su sveikata, bei orientuota į fizinę veiklą nacionalinė strategija yra labai svarbi norint skatinti fizinį aktyvumą, sveikatą ir gyvenimo kokybę nacionaliniu lygmeniu. Fizinio aktyvumo galimybių įvairovė skatintų gyvenimo būdą, o ne kūno įvaizdį ir pagerintų psichologinę ir fizinę gyventojų gerovę. Lietuvos vaikų nutukimą lemia du veiksniai: netinkama mityba ir fizinio aktyvumo stoka. Portugalijoje, kaip ir kitose išsivysčiusiose šalyse, pagrindinės mirtingumo ir sergamumo priežastys yra su maistu susijusios ligos. Nutukimas yra viena iš sunkiausių visuomenės sveikatos problemų Europos Sąjungoje XXI amžiuje. Portugalija yra viena iš šalių, kuriose antsvoris ir nutukimas per pastaruosius dešimtmečius labai išaugo. Nors Portugalijos suaugusiųjų nutukimas yra sąlyginai mažas, lyginant su kitomis TEBPO šalimis, Portugalijos berniukų ir mergaičių, turinčių antsvorį, dalis yra didesnė nei daugumos TEBPO šalių.
5. Šeimos gyvensena turi labai didelį poveikį vaikų nutukimui. Vaikams, kurių bent vienas tėvų turi antsvorio, rizika turėti antsvorio ar nutukti didėja. Tai patvirtina svarbų tėvų

modelio vaidmenį vaikams ir paaugliams kuriant netinkamą gyvenimą. Šeima yra pirmoji aplinka, kurioje turėtų būti laikomasi sveikos gyvensenos. Kita vertus, šeimos aplinka gali pakloti pamatus ir pirminei neigiamai gyvensenai. Pavyzdžiui, pernelyg ilgas laikas, skiriamas televizijai, kompiuteriui, planšetiniam kompiuteriui ir vaizdo žaidimams, alkoholio vartojimas šeimos kontekste turi neigiamos įtakos jauniausių kartų elgesiui ir įpročiams, skatina sėdimą gyvenimo būdą ir mažina laiką savaitinėms lauko veikloms.

6. Šeimos galimybės. Pirminę sveikatos priežiūrą teikia šeimos gydytojai, rezidentai ir pediatrai visose partnerių šalyse. Italijos pediatrijos draugija siūlo specialias medžiagas šeimoms ir nutukimo profilaktikai, kaip projektai medicinos ir slaugytojų įgūdžių tobulinimui šeimos nutukimo prevencijos srityje, organizavo specialius kursus, skirtus šeimos terapiniam švietimui dėl nutukimo. "Nutukimo diena" organizuojama kasmet. Norvegijos socialinė tarnyba taip pat turi šeimos terapeutų, kurie paprastai gali būti patarėjai šeimoms, kovojančioms su viskuo, nuo elgesio iki sveikatos.
7. Šeimos ugdymo modeliai. Paprastai ne vienas, bet visi šeimos nariai turi nutukimo problemų dėl netinkamos gyvensenos ir netinkamos mitybos. Vaikai gali įsigyti nesveiko maisto mokyklos parduotuvėje. Todėl šeimos švietimas atlieka labai svarbų vaidmenį vaikų nutukimo prevencijos srityje.
8. Sveikos gyvensenos mokymas mokyklose. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai arba bendruomenės slaugytojai, baigę specialią sveikatos švietimo mokyklose programą, dirba Lietuvos mokyklose. Norvegijos mokyklose yra tik dviejų tipų specialistai, dirbantys SG srityje: slaugytojai ir kūno kultūros mokytojai.
9. Asmens požiūris ir subjektyvios normos yra SG mokymo pagrindas Italijos sistemoje. Asmens požiūris reiškia vidinę motyvaciją. Subjektyvios normos reiškia asmens suvokimą apie kitų lūkesčius. Gerosios praktikos pavyzdžiai:
 - Pedi autobuso projektas (tai iniciatyva, skatinanti mokinius eiti į mokyklą pėsčiomis),
 - Vaisiai mokyklose (specialūs užsiėmimai, skirti geriau pažinti vaisius, iširti vaisių svarbą asmeninei mitybai ir kasdieniam gyvenimui.).
 - „Mokykloje valgau sveikai”- vaikai mokosi valgyti sveiką mokyklose pertraukų metu
 - „Sveikos tradicijos sveikiems vaikams” buvo sukurta pirminė mitybos švietimo intervencija.
 - „Močiutės sveikatos krepšelis” švietimo priemonė, skatinanti sveikus įpročius, pasitelkiant originalias žinutes, pagrįstas vietos kultūra.
 - „Pieno ir raguolių” nacionalinės programos tikslas - suteikti visiems moksleiviams sveiką maistą, kiekvieną dieną pietų metu mokyklose siūlant mažą pieno / jogurto buteliuką ir raguolį / riestainį.
 - Vaisių vartojimo skatinimo mokyklose programa - šia programa siekiama didinti vaisių ir daržovių vartojimą mokykloje, siekiant skatinti sveikesnius mitybos įpročius, atsižvelgiant į mažėjančią šviežių vaisių ir daržovių vartojimą ir didėjančią nutukusių vaikų skaičių.
10. Sveikos gyvensenos mokymas universitetuose. Studentai yra skatinami dalyvauti įvairiuose renginiuose, skatinančiuose sveiką gyvenimo stilių, pvz., tinklinio rungtynės, skirtos moters

dienos progai, paskaitos apie jogą ir streso valdymą, renginys Pasaulio sveikatos dienos ir kt. Italijoje sveika gyvensena dažnai asocijuojasi su Viduržemio jūros regiono mityba. Pagrindiniai SG akcentai, rengiant mokytojus ir slauges yra: maistas ir gerovė; fizinė veikla ir gerovė. Nepakankamas dėmesys skiriamas subjektyvioms normoms, šeimos elgesiui ir šeimos draugų bei etaloninių žmonių sinergijai. Portugalijos sveikatos ir švietimo specialistai turi tobulinti įgūdžius, kurie gali pagilinti žinias ir skatinti sveikesnius įpročius šeimose. 2012 m. įsteigta Nacionalinė sveikos mitybos skatinimo programa (NSMSP) siekiama pagerinti gyventojų mitybos būklę ir gerinti jų sveikatą per koordinuotą ir įvairią veiklą, užtikrinti ir skatinti prieinamumą tam tikros rūšies maisto produktams. Portugalijoje prevencinei veiklai skirtų išlaidų dalis (1,8 proc.) yra beveik pusė to, ką vidutiniškai išleidžia 27 TEBPO šalys (2,8 proc.).

11. Dėl besikeičiančio darbo pobūdžio šiuolaikinės darbo vietos tampa vis labiau obesogeninės. Gerosios praktikos pavyzdžiai:

- Diena be lifto;
- sporto grupių organizavimas;
- dviračiai, kuriuos darbuotojai gali naudoti darbo teritorijoje;
- sveikas maistas valgykloje;
- reguliarūs sveikatos, kraujo spaudimo, cholesterolio ir cukraus kiekio kraujyje tikrinimai;
- finansinė parama išorinių fizinių veiklų išlaidoms, pvz., narystės mokestis už sporto ar laisvalaikio klubą;
- sporto renginių organizavimas;
- darbuotojų raginimas lipti laiptais vietoje lifto naudojimo;
- konfidenciali parama ir informacija apie alkoholį ir narkotikus;
- informacijos apie sveiką maistą platinimas ir patarimai, parodantys konkrečius pavyzdžius (pvz., rūpintis, kad valgykloje esantys darbuotojai gautų sveiką maistą ir turėtų pakankamai laiko valgyti).

12. Socialinė reklama atlieka labai svarbų vaidmenį nutukimo prevencijos srityje. Egzistuoja stiprus ryšys tarp televizoriaus žiūrėjimo ir vaikų bei jaunų žmonių nutukimo. Anot PSO, naujausi duomenys rodo, kad vaikai nutukę ne tik todėl, kad žiūri į televizorių, vietoje to, kad būtų fiiškai aktyvūs, bet ir dėl to, kad jie yra veikiami maisto reklamos ir kitų rinkodaros taktikų. Pagrindinė ES strategija susijusi su maisto produktų etikečių ženklinimo strategijomis. “Valgyk gerai” - socialinė reklama Italijoje. Kita vertus, vaizdo žaidimų reklama, virusinis turinys ir partizaninės rinkodaros strategijos dažnai perteikia informaciją apie nesveiką maistą, o ne sveiką. Partnerių šalyse šis turinys yra uždraustas.

Informacijos šaltinių sąrašas

1. “Research on the peculiarities of students’ nutrition“ L. Samsonienė, V. Zimnicka
2. Andrius Norkus “Healthy lifestyle in Lithuanian Student population: Educational diagnostic approach”
3. D. Dučinskienė, R. Kalėdienė, J. Petrauskienė “Quality of life among Lithuanian University students”
4. http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/documents/thematic_reports/150EN.pdf
5. <http://internalmedicine.imedpub.com/eating-habits-and-influential-factors-for-mothers-andchildren-in-romania.pdf>
6. <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1942602X12460891>
7. http://rjp.com.ro/articles/2016.1/Pedia_Nr-1_2016_Art-10-en.pdf
8. <http://ro.sodexo.com/en/home/media/noutati/newsListArea/noutati/programul-national-de-sanatate-p.html>
9. http://stiri.tvr.ro/semneaza-peti-ia-pentru-introducerea-orelor-de-nutri-ie-in-coli-lupta-alaturi-de-televiziunea-romana-impotriva-obezita-ii-infantile_818489_comentarii.html#view
10. <http://worldschool2017.com/wp-content/uploads/2017/09/Research-Booklet-ROMANIA.pdf>
11. <http://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/dati2016.asp>
12. <http://www.epicentro.iss.it/passi/dati/sovrappeso.asp>
13. <http://www.epicentro.iss.it/problemi/obesita/EpidItalia.asp>
14. <http://www.euprimarycare.org/column/primary-care-lithuania>
15. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/288122/ROMANIA-Physical-Activity-Factsheet.pdf?ua
16. <http://www.express.co.uk/news/world/62081/Romanian-schools-ban-junk-food>
17. <http://www.fao.org/3/a-as693o.pdf>
18. [http://www.jneb.org/article/S1499-4046\(14\)00284-X/pdf](http://www.jneb.org/article/S1499-4046(14)00284-X/pdf)
19. <http://www.salute.gov.it/portale/quaderni/sfogliabili/29/mobile/index.html>
20. http://www.who.int/medicines/areas/priority_medicines/BP1_introduction.pdf
21. <https://drive.google.com/file/d/0ByrmB5TpSw-3cDhFcm9vazF0S2s/view>
22. <https://drive.google.com/file/d/0ByrmB5TpSw-3cGFWWWZkZUVnaU0/view>
23. <https://drive.google.com/file/d/0ByrmB5TpSw-3dzNOUDQ4NGVAcGs/view>
24. <https://drive.google.com/file/d/0ByrmB5TpSw-3eFJQQWFrZFZFbms/view>
25. <https://drive.google.com/file/d/0ByrmB5TpSw-3MXlIdJqOXR3MGM/view>
26. <https://drive.google.com/file/d/0ByrmB5TpSw-3MzM4eG5uQTdhM28/view>
27. <https://drive.google.com/file/d/0ByrmB5TpSw-3QW5meUNnS2RxM0k/view>
28. <https://drive.google.com/file/d/0ByrmB5TpSw-3R3I4SE1fMkNHAVU/view>
29. <https://drive.google.com/file/d/0ByrmB5TpSw-3TjJJYmVaYVpzeGs/view>
30. <https://drive.google.com/file/d/0ByrmB5TpSw-3Yzl0NWVLZ3dMaDA/view>
31. <https://osp.stat.gov.lt/informaciniai-pranesimai?eventId=93819>
32. https://perspectives.eiu.com/sites/default/files/ConfrontingobesityinCEE_0.pdf
33. <https://www.childcareexchange.com/library/5018916.pdf>
34. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/>
35. <https://www.hindawi.com/journals/bmri/2013/537451/abs/>
36. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4235199/>
37. https://www.researchgate.net/publication/275542431_Initiation_and_Development_of_the_First_Undergraduate_Degree_Program_Nutrition_and_Dietetics_in_Romania
38. <https://www.romania-insider.com/over-40-of-romanian-children-dont-do-any-sports/>
39. https://www.unicef.org/romania/health_nutrition_hivaid_1614.html
40. INRAN 2003 “Linee guida per un’asana alimentazione Italiana (Ministry of agriculture and Forestry, National Institute for Food and Nutrition).
41. IPASVI 2017. L’alimentazione come stile di vita per una buona salute - Federazione IPASVI
42. Standard Italiani per la Cura dell’Obesità S.I.O. / A.D.I. 2012 / 2013 (Italian Society for



CORRECT IT!

Corrective VET international training
for obesity prevention and healthy life style promotion

Co-funded by the
Erasmus + Programme
of the European Union



Obesity – Italian Association for Dietetic and clinical nutrition).

43. Guidelines for the prevention of obesity at the workplace:
http://www.enwhp.org/uploads/media/GPOW_Guidelines_short_version.pdf

44. [http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/conteudo.aspx?menuid=469
&exmenuid=436&SelMenuId=469](http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/conteudo.aspx?menuid=469&exmenuid=436&SelMenuId=469)

45. http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/AccaoSocialEscolar/reg_ce_657_2008.pdf

46. [https://ian-af.up.pt/sites/default/files/IAN-
AF_%20Relato%CC%81rio%20Resultados_v1.5.pdf](https://ian-af.up.pt/sites/default/files/IAN-AF_%20Relato%CC%81rio%20Resultados_v1.5.pdf)

47. <https://www.dgs.pt/pns-e-programas/programas-de-saude-prioritarios/atividade-fisica.aspx>

48. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>