



igrom do zdravlja

PRIOPĆENJE ZA MEDIJE

## **PREDSTAVLJEN PROGRAM PREVENCIJE PRETILOSTI DJECE ŠKOLSKE DOBI „PETICA – IGROM DO ZDRAVLJA”**

***Program se počeo provoditi u sklopu razredne nastave drugih razreda u osam odabranih zagrebačkih osnovnih škola. Sastavni je dio međunarodne mreže EPODE koja djeluje u više od 29 zemalja i uključuje 200 milijuna ljudi diljem svijeta. U Hrvatskoj program „PETICA – igrom do zdravlja” provodi Hrvatski liječnički zbor u suradnji s brojnim institucijama i priznatim stručnjacima.***

(Zagreb, 26. veljače 2015.) – U Hrvatskom liječničkom zboru danas je predstavljen program prevencije pretilosti djece školske dobi „PETICA – igrom do zdravlja”. Program se trenutno provodi u osam odabranih pokusnih osnovnih škola u gradu Zagrebu: u četiri škole u Donjem gradu te četiri škole u Novom Zagrebu. Cilj je programa obrazovati djecu, njihove roditelje i učitelje o važnosti pravilnih prehrambenih navika i redovite tjelovježbe za pravilan rast i razvoj. Program „PETICA – igrom do zdravlja” počinje se provoditi u drugim razredima i provodi se sve do četvrtog razreda, a dio je međunarodne mreže EPODE koju čine slični programi u 29 zemalja diljem svijeta te uključuje više od 200 milijuna ljudi. U Hrvatskoj program provodi Hrvatski liječnički zbor u suradnji s brojnim institucijama i priznatim stručnjacima.

„Hrvatski liječnički zbor (HLZ) dragovoljna je udruga hrvatskih liječnika osnovana 1874. godine. Jedan od temeljnih ciljeva djelovanja HLZ-a jest unaprjeđenje i zaštita zdravlja naroda. Epidemija debljine u dječjoj dobi predstavlja znatan problem koji vodi nastanku brojnih kroničnih bolesti poput dijabetesa, bolesti srca, oštećenja vida i bubrega, povišenoga krvnog tlaka, koštano-zglobnih oštećenja te bolesti središnjega živčanog sustava. Upravo mogućnost prevencije debljine u dječjoj dobi, a posljedično i brojnih navedenih zdravstvenih problema, potaknula je HLZ da prihvati vođenje ovoga važnog projekta. Program 'PETICA - igrom do zdravlja' kamenčić je u mozaiku važnih javnozdravstvenih aktivnosti u Hrvatskoj”, izjavio je prof. dr. sc. Željko Krznarić, predsjednik HLZ-a, predstavljajući program.

Zabrinjavajući su podatci kojima raspolaže Hrvatski zavod za javno zdravlje, a na koje je ukazao prof. dr. sc. Mirko Koršić: „26,4 % djece školske dobi ima prekomjernu masu, dok je 11,2 % djece pretilo. Na zabrinjavajuće prehrambene navike ukazuje činjenica da svega 56 % djece svakodnevno doručkuje tijekom radnog tjedna, dok 76 % djece ne konzumira preporučeni unos povrća, a 66 % ne konzumira preporučeni unos voća. Usto, djeca se iznimno malo kreću pa se tako svega 30 % dječaka i 17 % djevojčica svakodnevno bavi tjelesnom aktivnošću u trajanju od preporučenih sat vremena. Dakle, možemo zaključiti da je debljina sveprisutna bolest u hrvatskom društvu.”

### **PROGRAM PREVENCIJE PRETILOSTI DJECE ŠKOLSKE DOBI**

Hrvatski liječnički zbor · Šubićeva 9 · HR-10 000 Zagreb · Tel. +385 (0)1 46 93 300 · Fax: +385 (0)1 46 55 066

OIB: 60192951611 · Žiro račun kod Zagrebačke banke d. d. · SWIFT: ZABHR2X · IBAN: HR7423600001101214818 · PNB: 268-120



Projekt PETICA - igrom do zdravlja dio je EPODE međunarodne mreže (EIN) programa čiji je cilj smanjenje stope pretilosti u djece školske dobi diljem svijeta.

petica@hlz.hr  
www.petica.hr



igrom do zdravlja

Brojna su znanstvena istraživanja potvrdila kako je u aktivnosti za suzbijanje pretilosti potrebno uključiti cijelu zajednicu, a program „PETICA – igrom do zdravlja” podržale su razne institucije kao i Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta te Ministarstvo zdravlja. Odobrenjem Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta te Agencije za odgoj i obrazovanje program je uvršten u redovni kurikulum i provode ga učitelji razredne nastave tijekom satova razredne zajednice i na radionicama sa studentima nutricionizma i kineziologije.

I Grad Zagreb podržava program „PETICA – igrom do zdravlja”, a prof. dr. sc. Mirna Šitum, pročelnica Gradskog ureda za zdravstvo izjavila je: „Iz perspektive pročelnice, ali i majke jedne osnovnoškolke, primjećujem sve više problema povezanih s prekomjernom težinom i pretilošću u djece i drago mi je što mogu reći da kao zdravstveni djelatnik i kao roditelj iskreno podržavam ovaj program. Program se lako prati te nudi brojne nadasve jednostavne i zanimljive preporuke za svaki dan. Jedna od glavnih namjera programa jest da djeca i roditelji zajedno 'otkriju' koliko je zapravo jednostavno odlučiti se za zdrav život. Međusobna potpora djece i roditelja presudna je da bi naša djeca naučila važnost zdrave prehrane i tjelesne aktivnosti i prenijela to na svoju djecu. Na kraju krajeva, sve ćemo napraviti za svoju djecu. Napravimo im, za početak, zdrav obrok.”

S obzirom na to da iskustva unutar međunarodne mreže EPODE ukazuju na pozitivne rezultate kada djeca uče kroz igru, program „PETICA” razvio je niz materijala, kreativnih alata i rekvizita za djecu, nastavnike i roditelje.

„Svi materijali koji se koriste u provedbi programa osmišljeni su da potiču učenje kroz igru te razmišljanje, vještine i kreativnost. Vesele maskote programa, Njumi i Njami, dolaze iz Zdravigrada i svojom maštovitom pričom djeci prenose važne informacije o pravilnoj, uravnoteženoj prehrani i važnosti redovite tjelovježbe. Nastavnici su, a u pojedinim školama i tim kuhara, posebno educirani kako bi program mogli provoditi na satu razredne zajednice. Educirani studenti nutricionizma i kineziologije u školama održavaju niz zabavnih radionica tijekom kojih djeca kroz praktičnu nastavu usvajaju dodatna znanja ili vještine. Cilj nam je utjecati i na roditelje, osvježiti im znanje o uravnoteženoj prehrani djece, dati važne informacije ili ponuditi niz jednostavnih i zdravih recepata i savjeta koji su lako dostupni na internetu, društvenim mrežama, radionicama i u medijima”, zaključila je doc. dr. sc. Darija Vranešić Bender, znanstvena koordinatorica programa.

###

Za više informacija obratite se:

Sari Cobal, mag. nutr.  
Voditelj programa „PETICA  
– igrom do zdravlja”  
E: [cobal.epode@hlz.hr](mailto:cobal.epode@hlz.hr)  
M: +385 98 171 23 38

Tei Matoš, PR direktor  
E: [tea@bododo-media.hr](mailto:tea@bododo-media.hr)  
M: +385 98 238 083