



WSTĘPNY RAPORT PROGRAMU POZDRO!



PROWADZONEGO PRZEZ FUNDACJĘ MEDICOVER
W LATACH SZKOLNYCH 2013/2014 ORAZ 2014/2015

JEDEN Z NAJWIĘKSZYCH PROGRAMÓW PRZEDSIĘWONYCH W EUROPIE

78

LICZBA SZKÓŁ
W PROGRAMIE

5047

LICZBA UCZNIÓW KLAS PIERWSZYCH SZKÓŁ
GIMNAZJALNYCH PRZEBADANYCH PRZEZ
FUNDACJĘ MEDICOVER

784

LICZBA UCZNIÓW
ZAKWALIFIKOWANYCH
DO PROGRAMU

Ogólnopolski Program Profilaktyki Cukrzycy i Chorób Cywilizacyjnych „PoZdro!” jest **odpowiedzią na potrzeby wynikające z braku świadomości, jak ważny w naszym życiu jest sport oraz jakość i ilość spożywanej żywności.** To program kompleksowy. Podzielony jest on na **3 etapy: podstawowy, wsparcia środowiska szkolnego oraz specjalistyczny.** W każdym z tych etapów przeprowadzane są ściśle sprecyzowane działania, których **celem jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia cukrzycy i innych chorób cywilizacyjnych wśród młodzieży gimnazjalnej.**

3 GŁÓWNE ELEMENTY PROGRAMU:

1

**BADANIA
PRZEDSIĘWONE**

Kompleksowa Analiza Zdrowotna (tzw. KAZ). Badanie przeprowadzone jest na terenie szkoły.

2

**WSPARCIE
ŚRODOWISKA
SZKOLNEGO**

- Szkolenia dla nauczycieli
- Lekcje multimedialne
Więcej na www.po-zdro.pl

3

**2-LETNIA
BEZPŁATNA
OPIEKA**

Opieka nad młodzieżą i rodzinami w grupie zagrożonej chorobami cywilizacyjnymi, prowadzona interdyscyplinarnie przez zespoły złożone z 4 specjalistów (lekarz, psycholog, dietetyk, specjalista aktywności fizycznej) – **Zintegrowana Opieka Indywidualna (tzw. ZOI).** Program obejmuje 8 spotkań konsultacyjnych w ciągu 2 lat (str. 4).

WYNIKI 1. I 2. EDYCJI PROGRAMU

**W GDYNI,
WARSZAWIE
I LUBLINIE**



22%

UCZNIÓW MA
NADWAGĘ LUB
OTYŁOŚĆ

**DIAGNOZA: BRAK
ŚWIADOMOŚCI, jak
ważne dla zdrowia są
sport oraz jakość
i ilość spożywanej
żywności.**

CZY WIESZ, ŻE:

= 12

Picie puszek słodzonego napoju codziennie **zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 o 25%.** Picie codziennie słodzonych napojów to konsumowanie nawet do **12 tyżeczek cukru z jednej puszki** – w skali roku to ok. 16 kg cukru na osobę. Może to być przyczyną przybrania na wadze nawet **7 kg w ciągu roku.** Czas konieczny do spalenia kalorii przyjętych z jednej puszki słodzonego napoju to nawet 35 min.



7 X NIE



1 X TAK

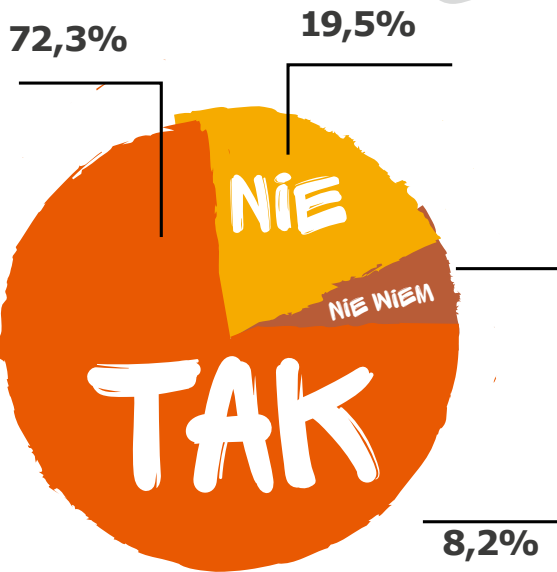
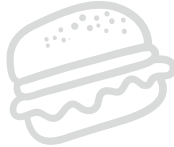
94% budżetów marketingowych skupionych jest na promowaniu **wysokokalorycznych, słodzonych produktów spożywczych.** **12 mld dolarów** rocznie wydawanych jest na **reklamę skierowaną do dzieci i młodzieży.** Chcąc uchronić swoje dziecko przed wpływem kampanii marketingowych, rodzic, na 8 próśb dziecka o zakup promowanych produktów, w 7 przypadkach **powinien odmówić.**

Źródła:
1. Malik, V. S., & Hu, F. B. (2012). Sweeteners and risk of obesity and type 2 diabetes: the role of sugar-sweetened beverages. Current diabetes reports, 12(2), 195-203.
2. HEPCDC.

RODZICE NIE SĄ ŚWIADOMI ZASAD PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA ORAZ ZAPOTRZEBOWANIA DZIECI NA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

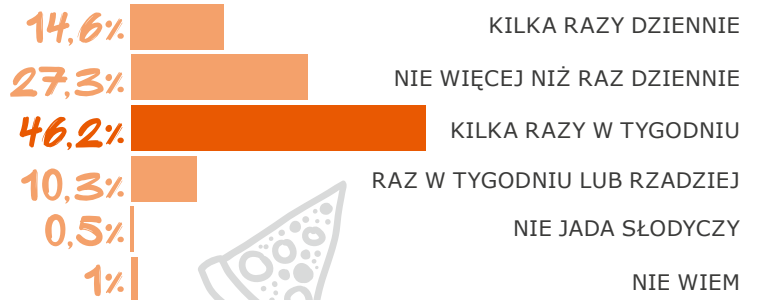
JEDZENIE

CZY W PANI/PANA OPINII DZIECKO PRAWIDŁOWO SIĘ ODŻYWIA?



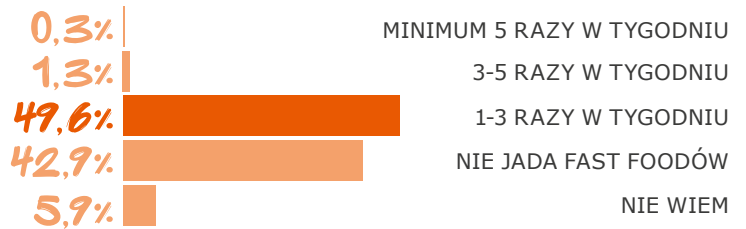
ŹRÓDŁO: FUNDACJA MEDICOVER

JAK CZĘSTO DZIECKO JE SŁODYCZE I SŁONE PRZEKĄSKI?



ŹRÓDŁO: FUNDACJA MEDICOVER

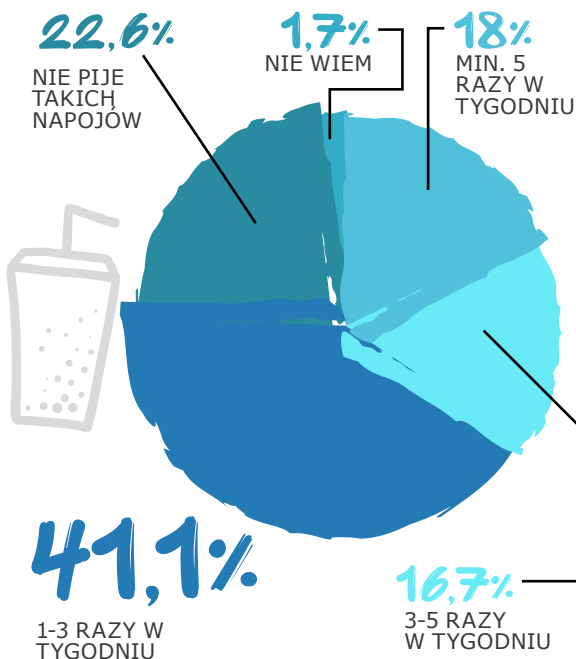
JAK CZĘSTO DZIECKO W CIĄGU TYGODNIA JE ŻYWNÓŚĆ TYPU FAST FOOD (NP. HOT DOGI, HAMBURGERY, FRYTKI, KEBAB, PIZZA)?



ŹRÓDŁO: FUNDACJA MEDICOVER

NAPOJE

JAK CZĘSTO DZIECKO W CIĄGU TYGODNIA PIJE SŁODZONE NAPOJE? (NAPOJE GAZOWANE, „WODY SMAKOWE”)



ŹRÓDŁO: FUNDACJA MEDICOVER

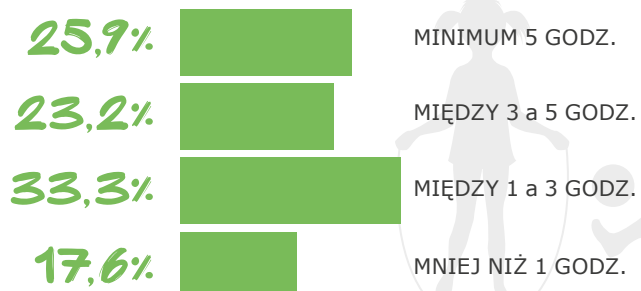
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

CZY W PANI/PANA OPINII DZIECKO MA WYSTARCZAJĄCO DUŻO RUCHU W CIĄGU DNIA?

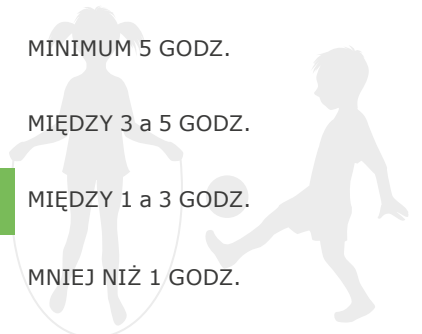


ŹRÓDŁO: FUNDACJA MEDICOVER

ILE GODZIN TYGODNIOWO DZIECKO SPĘDZA NA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ – NA AKTYWNEJ ZABAWIE, UPRAWIANIU SPORTU? (NIE WLICZAJĄC ZAJĘĆ WF)



ŹRÓDŁO: FUNDACJA MEDICOVER



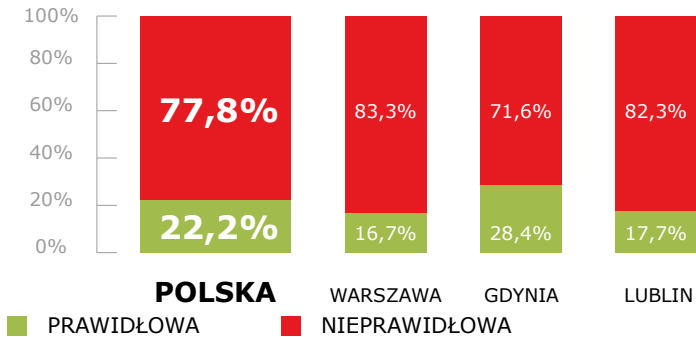
CO BADANIA MÓWIĄ O KONDYCYJI DZIECI

WYNIKI BADAŃ PRZESIEWOWYCH PRZEPROWADZONYCH PRZEZ FUNDACJĘ MEDICOVER W SZKOŁACH



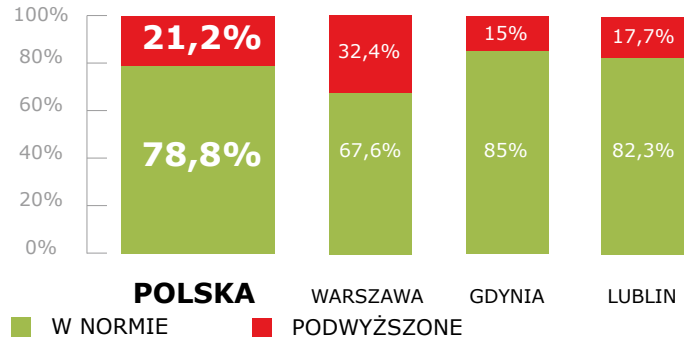
MEDICOVER
FUNDACJA

POSTAWA CIAŁA



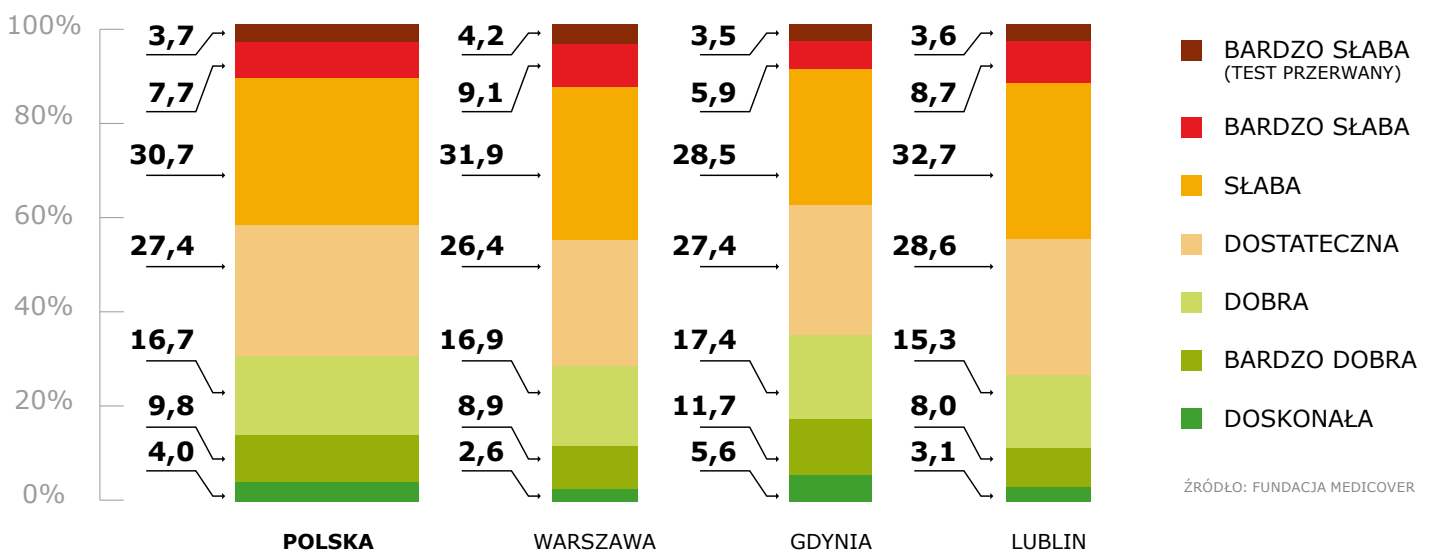
ŹRÓDŁO: FUNDACJA MEDICOVER

CIŚNIENIE TĘTNICZE



ŹRÓDŁO: FUNDACJA MEDICOVER

WYDOLNOŚĆ FIZYCZNA



ŹRÓDŁO: FUNDACJA MEDICOVER

WNIOSKI



1 NA 5 DZIECI

ma nadwagę lub otyłość.

21,2%

dzieci ma podwyższone ciśnienie tętnicze, co wymaga dalszego sprawdzenia.



69,5%

przebadanych ma dostateczną, słabą lub bardzo słabą wydolność fizyczną.



58% RODZICÓW

deklaruje, że ich dziecko ma wystarczająco dużo ruchu w ciągu dnia.

Tymczasem badania przeprowadzone wśród uczniów wykazały, że **dobrą, bardzo dobrą lub doskonałą kondycję fizyczną w wieku lat 13 ma zaledwie 30% dzieci.**



72,3% RODZICÓW

deklaruje, że ich dzieci odżywiają się prawidłowo, jednocześnie wskazując słodkie przekąski, napoje i fast foody jako produkty pojawiające się w diecie kilka razy w tygodniu, a często nawet codziennie.

1500 RODZIN

pomoc dla takiej liczby rodzin z grupy ryzyka to cel PoZdro! - pomoc dotyczy zmiany stylu życia, obniżenia oraz zmiany składu ciała



16,4% NADWAGA **4,6% OTYŁOŚĆ**

Dzieci zagrożone chorobami cywilizacyjnymi wynikającymi z nieprawidłowej diety i braku ruchu.

PROGRAM POMAGA NA KILKU UZUPEŁNIAJĄCYCH SIĘ PŁASZCZYZNACH:

PANEL MEDYCZNY - SPOTKANIA INDYWIDUALNE



LEKARZ
sprawdza stan zdrowia dziecka



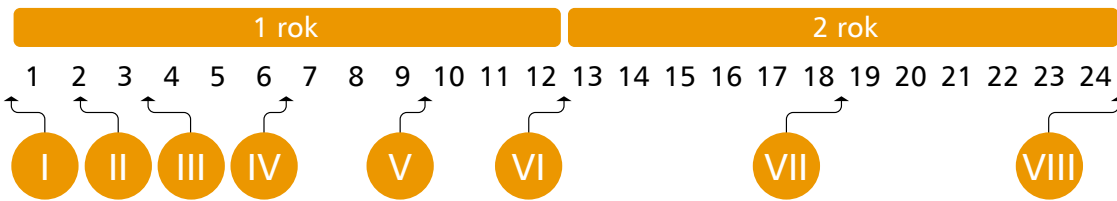
DIETETYK
podpowiada, co zmienić w codziennej diecie



TRENER
ocenia poziom aktywności ruchowej, podpowiada ćwiczenia oraz prawidłowe ich wykonanie



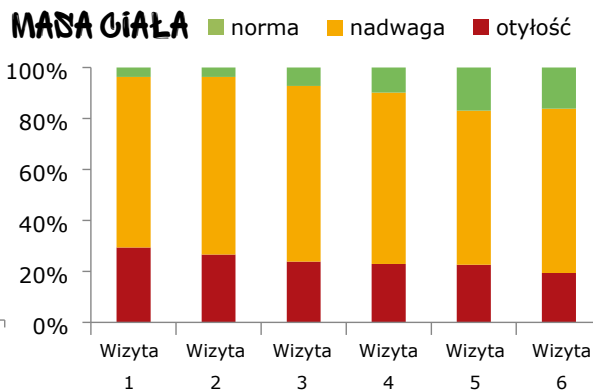
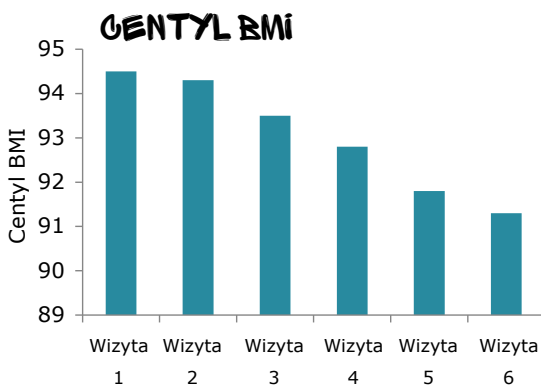
PSYCHOLOG
motywuje, podpowiada, co zrobić w „trudnych momentach”



HARMONOGRAM KONSULTACJI:
ZOI zakłada 8 spotkań konsultacyjnych z 4 specjalistami w ciągu 2 lat

EFEKT

ZOI SIĘ SPRAWDZA



17%
obniżyło o 3 centyle BMI

38%
obniżyło BMI przynajmniej o 4 centyle

55%
z uczestników odnotowało obniżenie masy ciała już po 5. wizycie

CO O POZDRO! MÓWIĄ UCZESTNICY

„BARDZO CIEKAWY PROGRAM I TEMATY DOBRZE UJĘTE”

„SPECJALIŚCI MOGĄ MIEĆ POMYSŁY, ALE POTEM SAMEMU TRZEBA JE REALIZOWAĆ”

„JESTEM BARDZO ZADOWOLONA Z UDZIAŁU W WARSZTATACH. MYŚLĘ, ŻE SĄ BARDZO PRZYDATNE”