

Výcvik gramotnosti o potravinách pre deti, ktoré žijú v znevýhodnených oblastiach

Safe Food Advocacy Europe



Co-funded by
the European Union

SAFE – Safe Food Advocacy Europe is financially co-funded by the European Union in the framework of the ESF+ Operating Grant. Views and opinions expressed are those of Safe Food Advocacy Europe only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

ESF-2022-OG-NETW-NGO-SGA-101101916



Kto je SAFE?

[Video predstavujúce SAFE](#)

SAFE – *Safe Food Advocacy Europe* vznikla s cieľom zabezpečiť, aby zdravie a záujmy spotrebiteľov ostali **základom potravinovej legislatívy v EÚ**.

Safe Food Advocacy Europe SAFE je v súčasnosti jedinou mimovládnu organizáciou so sídlom v Bruseli, ktorá sa špecializuje na **ochranu a zastupovanie spotrebiteľov EÚ v potravinárskom sektore**.

Spoločnosť SAFE vyvinula rôzne programy zamerané na **zvýšenie povedomia detí o zdravej výžive a vedomostiach o potravinách**, ako sú napríklad projekty [Tackling Adolescent Obesity](#) a [Sugar Project](#).

KTO SME: NAŠI ČLENOVIA

SAFE má v súčasnosti 33 členov v 15 európskych krajinách, ktorí spoločne zastupujú viac ako 2 500 000 európskych občanov:

- národné spotrebiteľské organizácie
- zdravotnícke organizácie
- asociácie pre obezitu
- univerzity a nezávislí výskumníci, lekári, odborníci na výživu
- permakultúrne organizácie



UNIVERSITÀ degli STUDI di CATANIA

Posilnenie zraniteľných detí prostredníctvom gramotnosti o potravinách

- Projekt je časťou SAFE projektu [FOOD4INCLUSION project](#) → ktorý je spolufinancovaný Európskou komisiou prostredníctvom Európskeho sociálneho fondu (ESF).

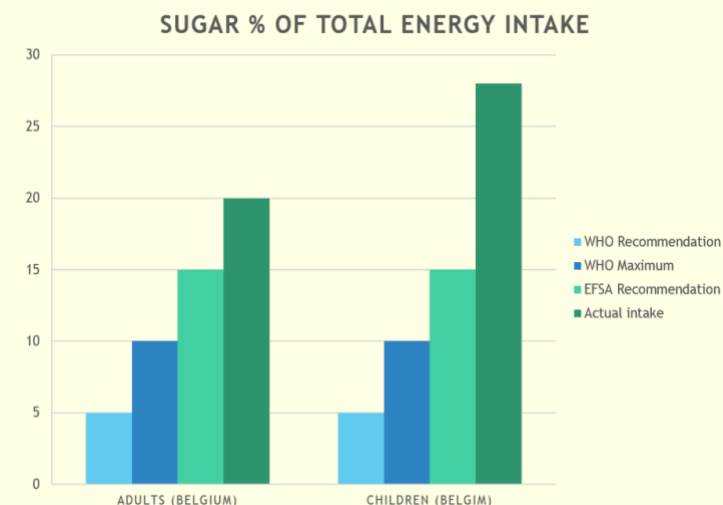
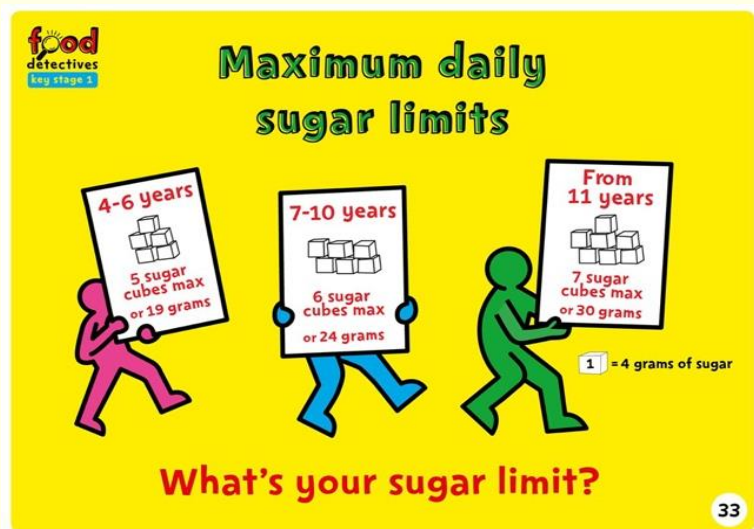
INKLÚZIA ZAČÍNA POTRAVINAMI

- Hlavný cieľ: **podporovať zdravú výživu a bojovať proti nerovnostiam** v oblasti zdravia v znevýhodnených oblastiach a domácnostiach a bojovať proti chudobe **zaručením rovnakého prístupu detí k informáciám o výžive**.
- Učenie sa o potravinovej gramotnosti a nadmernej konzumácii cukru a potravinárskych prídavných látok pomôže zúčastneným jednotlivcom **rozvíjať ich zručnosti** v kontexte dosiahnutia rozvoja **inkluzívnejšej spoločnosti zameranej na občanov**.

Prečo je potrebná lepšia potravinová gramotnosť? (2)

Deti, bábätká a cukor

- Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) zdôrazňuje, že deti by mali konzumovať čo najmenej pridaného cukru



Deti však pravidelne konzumujú **oveľa viac cukru**, ako je denné odporúčané maximum!

Prečo je potrebná lepšia potravinová gramotnosť (2)

Riziká nadmernej spotreby cukru

- **Psychologické problémy s nadváhou a obezitou**
- **Obezita** - postihuje jedno z troch detí v európskom regióne WHO
- **Zubný kaz** - postihnutých je 77% európskych adolescentov
- **Diabetes 2 Typu** - Európa má jedno z najvyšších čísel počtu s cukrovkou detí vo svete
- **Rakovina** - obezita je spojená so zvýšeným rizikom niektorých druhov rakoviny; cukor podporuje rast rakovinových buniek
- **Závislosť** - existujú dôkazy o tom, že cukor je návykový

- **Nasýtenosť** - Nápoje obsahujúce cukor (nápoje sladené cukrom a ovocné šťavy) nepodporujú pocit sýtosti v porovnaní s ekvivalentným množstvom cukru v pevnej forme, čo vedie k ďalšiemu jedeniu a nadmernému príjmu energie.
- Nedostatok pozornosti a hyperaktívna porucha (**ADHD**) - súvislosť medzi ADHD a nadmernou konzumáciou cukru



Zdroje: World Health Organisation; Fondation pour la Santé Dentaire; Diabetes UK; National Cancer Institute; American Diabetes Association; MD Anderson Cancer Center; Queensland University of Technology, ESPGHAN, Cortese S. (2019). The Association between ADHD and Obesity: Intriguing, Progressively More Investigated, but Still Puzzling. Brain sciences, 9(10), 256.

Psychologické a sociálne problémy s nadváhou a obezitou

- Štúdie ukázali, že 20% až 60% osôb s obezitou, a najmä extrémnou obezitou, trpia **psychiatrickými ochoreniami**
- **Poruchy príjmu potravy:** medzi ľuďmi s obezitou sú bežné poruchy príjmu
- **Úzkosť** - sociálna úzkosť (strachu z hodnotenia inými)
- Vplyv na **sebavedomie** (znižuje sa)
- **Negatívny dopad na zdravie vo vzťahu ku kvalite života** => ťažkosti s fyzickým a pracovným životom
- Ťažkosti s **diskrimináciou** z dôvodu ich hmotnosti, ako **zahanbovanie**
- Extrémna obezita spôsobuje, že ľudia sú zraniteľnejší a majú samovražedné myšlienky

DETI JEDIA PRÍLIŠ VEĽA CUKRU



Závazok SAFE k podpore potravinovej gramotnosti detí,
aby zapojením škôl prijali zdravšie stravovacie návyky



Podrobnosti o tréningu



Interaktívny tréning, každý trvá približne 1h 30 min.



2 tréningové moduly:

1 tréning zameraný na cukor

1 tréning zameraný na balenie/označovanie



Cieľovou skupinou sú deti vo veku 7-14 rokov



Tréningový materiál je vytvorený výživovými lekármi v spolupráci s partnerskými organizáciami

(1) Tréning o cukre

Cieľ

- Podporovať prevenciu detskej obezity so zameraním na dopady spotreby cukru, prezentáciou rôznych foriem cukru a **kalkuláciou denného príjmu**.



Fotka: Tréning zameraný na cukor v Belgicku

Obsah

- PowerPoint prezentácia obsahuje:
 - Informácie o rôznych druhoch cukru, spotrebe cukru, ich účinkov na telo...
 - Vzdelávacie a ilustračné videá
 - Dve interaktívne a vzdelávacie hry
- Informačné letáky na cestu domov
- Doplnujúce prezentácie o potravinových prídavných látkach a farbivách

(2) Balenie a označovanie -Tréning

Ciel'

- snažiť sa rozvíjať pochopenie rozdielu medzi minimálne a ultraspracovanými potravinami s vysokým obsahom tuku, cukru a soli (HFSS)
- naučiť deti, ako **dekódovať etikety na potravinách a marketingové techniky** a ako môže zdravá a vyvážená strava prispieť k prevencii chorôb

Obsah

- PowerPointová prezentácia, ktorá obsahuje:

o Informácie o tom, ako identifikovať potraviny s HFSS, prídavné látky a nebezpečenstvá s nimi spojené, rozpoznať marketingové taktiky

o Vzdelávacie videá

o Dve interaktívne a vzdelávacie hry

- Informačný leták, ktorý si môžete vziať domov

Emballages et étiquettes Qu'est-ce que c'est ?

Les emballages:

- C'est l'apparence de ton produit
- C'est aussi sa marque
- Tous les logos, symboles, et affirmations sur la santé que tu peux y trouver

Les étiquettes: Elles t'indiquent tout ce que tu as besoin de savoir sur ton produit.

Ce sont des outils utiles pour mieux comprendre ce que nous consommons !



Comment déchiffrer les étiquettes

Fais attention à tous les éléments qui apparaissent sur les étiquettes:

- **Les ingrédients:** Tout ce que l'on retrouve dans le produit, par ordre de quantité. Plus la liste est longue, plus ton produit est transformé !
- **Les allergènes:** Indiqués clairement pour que tu puisses facilement les repérer.
- **La valeur énergétique**
- **Les valeurs nutritionnelles**

Attention aux emballages trompeurs !

Les fabricants utilisent parfois des emballages ciblés pour attirer les enfants ! Fais attention aux publicités, ce n'est pas parce que ton héros favori est dans une publicité que le produit est forcément bon pour toi !

Les emballages peuvent aussi faire croire qu'un aliment est bon pour ta santé. Pourtant, ce n'est pas parce qu'il y a des vitamines sur l'emballage que le produit est bon pour toi.



Maintenant à toi de jouer !

Utilise ton esprit critique et ne te laisse pas attraper par les fabricants:

- Lis les étiquettes et demande-toi si les produits sont bons pour ta santé ou pas !
- Étudie les emballages des produits que tu consommes habituellement, fais attention aux pièges et trouve les ingrédients à éviter !

SAFE - Safe Food Advocacy Europe est financé par l'Union Européenne dans le cadre de la subvention de développement de l'UE (ERDF) 2014-2020. Ce projet est financé par le programme de coopération transfrontalière de l'Union Européenne et de la République slovaque. Les partenaires de ce projet ne sont pas responsables de ses résultats.





Ako sa môžete zapojiť?

Krok 1

- Dajte svojej kontaktnej organizácii vedieť, že by ste sa chceli zapojiť
- Pošlú vám **memorandum o porozumení**
- Podpísaním memoranda musíte:
 - Vypracovať plány hodín inšpirované vzdelávacími materiálmi
 - Vytvoriť informačné stretnutia na podporu cenovo dostupného zdravého stravovania vo vašich priestoroch
 - Zdieľať nový obsah vzdelávania a metodológie
 - Rozšíriť školenie do iných organizácií
 - Podeliť sa o skúsenosti z kurzu na svojich vlastných stránkach sociálnych médií
- Podpísať memorandum o porozumení a poslať ho späť

Krok 2

- Vyberte triedy, ktorým by školenia priniesli úžitok
- Dohodnite si termíny a časy, kedy sa školenia budú konať





Nejaké otázky?





Kontaktné informácie

Asociácia spotrebiteľských subjektov Slovenska

www.spotrebiteinfo.sk

spotrebiteinfo@spotrebiteinfo.sk

Popradská 6
064 01 Stará Ľubovňa

Ďakujeme

Dúfame, že s vami budeme čoskoro spolupracovať!



SAFE – Safe Food Advocacy Europe je spolufinancovaný Európskou úniou v rámci Operačného programu Európskeho sociálneho fondu plus (ESF+). Vyjadrené názory a myšlienky sú len názormi Safe Food Advocacy Europe a nemusia nevyhnutne odrážať názory Európskej únie alebo Európskej komisie. Európska únia ani orgán poskytujúci pomoc za ne nezodpovedajú.

ESF-2022-OG-NETW-NGO-SGA-101101916