**Národný program boja proti nadváhe a obezite**

Vzhľadom na to, že v súčasnosti je problém s nadváhou a obezitou u detí čoraz častejší, čo vyvoláva vážne komplikácie a podstatne zvyšuje riziko obezity v dospelosti, rozhodli sme sa zapojiť i do celospoločenského preventívneho programu zameraného na chronické ochorenia.

Preto podporujeme „Národný program prevencie nadváhy a obezity v Slovenskej republike“, ktorého hlavný cieľ je znížiť výskyt obezity a nadváhy u občanov Slovenskej republiky a znížiť vplyv obezity a nadváhy, ako významného rizikového faktoru chronických chorôb na verejné zdravie. Národný program prevencie nadváhy a obezity v SR je u nás realizovaný zvýšením pohybovej aktivity detí a pobytu vonku.

Programom sledujeme hlavne:

* podporu stabilizácie normálnej telesnej hmotnosti, a zároveň predchádzanie zvyšovaniu telesnej hmotnosti,
* podporu znižovania telesnej hmotnosti.

Našou cieľovou skupinou sú deti vo veku od 2 do 6 rokov s normálnou hmotnosťou a deti od 2 do 6 rokov s nadváhou alebo s vysokým rizikom rozvoja nadváhy, s čím súvisia ďalšie možné zdravotné komplikácie.

Náš Školský vzdelávací program a Plán práce na školský rok zahŕňa program na podporu zdravia, ktorý ovplyvňuje nielen faktory, akými sú pohybová aktivita, či výživa, ale aj vštepovanie zodpovednosti za zdravie už v predprimárnom veku.

Snažíme sa deťom vysvetliť a osvojiť si zdravé návyky (ako príjem pravidelnej stravy, každodenné cvičenie, pobyt vonku, otužovanie, či pravidelný príjem ovocia a zeleniny).

Opatrenia na realizáciu programu v priebehu školského roka sú v rôznych podobách, a to napríklad:

* turistické vychádzky do prírody – jesenná, jarná,
* environmentálne vychádzky do Zámockého parku v Malackách,
* vychádzky počas pobytu vonku spojené s pohybovými aktivitami (loptové hry, švihadlá, lietajúce taniere a pod.),
* využívanie školských dvorov na edukačný proces, športové aktivity,
* realizácia Športovej olympiády pre deti zo všetkých elokovaných pracovísk našej materskej školy,
* využívanie detských športových areálov vybudovaných v meste,
* spolupráca s rodinou – spoločné športové aktivity – cvičenie rodičov s deťmi,
* využívanie školského dvora pri pohybe a pohybovo-relaxačných cvičeniach – v súlade s plnením cieľov zameraných na rozvíjanie psychomotorických kompetencií,
* rozvíjanie zodpovednosti u detí za vlastné zdravie – poznať svoje telo,
* otužovanie detí v zimnom období,
* dodržiavanie pobytu vonku za každého počasia (okrem silného dažďa, búrok a silných mrazov) a neskracovanie pobytu vonku z bezdôvodných príčin,
* realizácia športových výcvikov – korčuliarsky, plavecký výcvik,
* realizácia pobytu detí v Škole v prírode – v letnej – zameranej na rôzne športové aktivity (ako napríklad futbalové súťaže, šplhanie na lezeckej stene, jazda na koni, jazda na „štvorkolke“, skoky na trampolínach a pod.),
* realizácia pobytu detí v Škole v prírode – v zimnej – zameranej na lyžiarsky výcvik a zimné športové aktivity,
* podpora vzťahu k zdravej výžive a stravovaniu u detí (poznávanie zdravých a škodlivých potravín).

V spolupráci so školskou jedálňou zabezpečujeme pravidelne k strave detí šaláty z čerstvej zeleniny, príjem čerstvého ovocia a dodržiavanie pitného režimu (najmä čistej prefiltrovanej vody, ale i príjem mlieka a zdravých ovocných štiav).

Do „jedálničkov“ sme zahrnuli i jedlá zo špaldovej a cícerovej múky, celozrnný chlieb, jedlá z tofu, či zdravé nátierky, ktoré prezentujeme na ochutnávkach v rámci Dňa otvorených dverí v našej Materskej škole v Malackách.