

# ТИХАТА ЕПИДЕМИЯ ОТ ДЕТСКО ЗАТЛЪСТЯВАНЕ СРЕД ПЪРВОКЛАСНИЦИТЕ В БЪЛГАРИЯ

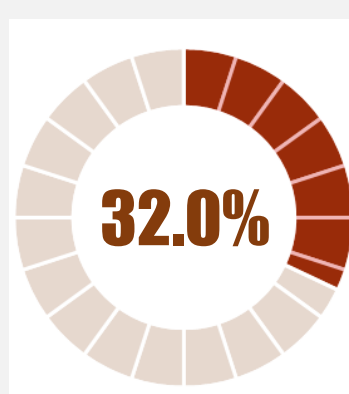
Представени са данни на Националния център по общественото здраве и анализи от проведената в България в периода 2008-2023 г. Европейска инициатива на СЗО за наблюдение на затлъстяването при деца (COSI)



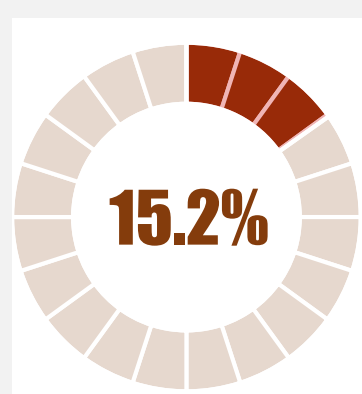
## 2023



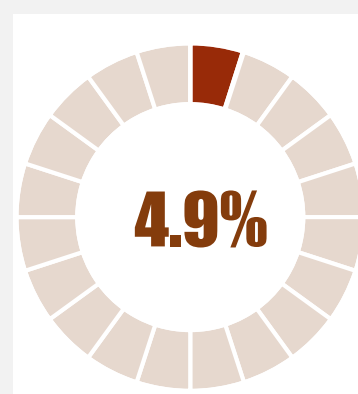
Ученици в първи клас на 7-годишна възраст



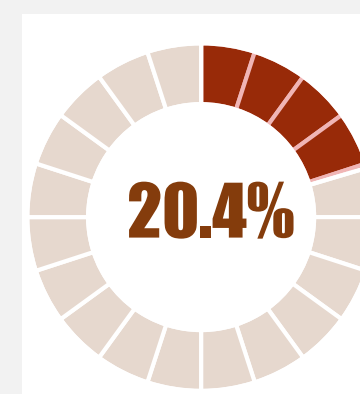
**Наднормено тегло** (включва затлъстяване и тежкостепенно затлъстяване)



**Затлъстяване** (включва тежкостепенно затлъстяване)



**Тежкостепенно затлъстяване**



**Централно (абдоминално) затлъстяване**



3-то място по относителен дял на затлъстяване сред 7-годишните деца от 27 държави в Европа



### Водещи рискови фактори, 2023 г.

- Всяко второ дете не консумира ежедневно пресни плодове и зеленчуци.
- Всяко второ дете консумира по-често от три дни/седмично храни и напитки, подсладени със захар.
- Всяко четвърто дете консумира солени снаскове по-често от три дни/седмично.
- Всяко трето дете прекарва пред екрани над 2 часа всеки ден.
- Всяко шесто дете спи под 9 часа/ден, колкото е препоръчителната продължителност на съня в тази възраст.
- Всяко четвърто дете няма необходимата допълнителна физическа активност извън училище.

### Неблагоприятни тенденции в периода 2008-2023 г.:

- Нараства относителният дял на наднорменото тегло от 28.2% на 32% и затлъстяването от 12.4% на 15.2%.
- Тежкостепенното затлъстяване при момчетата се превръща в нов значим проблем (6.6% през 2023 г.).
- Рисковото централно (абдоминално) затлъстяване сред първокласниците нараства близо двукратно от 11.9% на 20.4%.
- В селата силно нараства наднорменото тегло, затлъстяването и тежкостепенно затлъстяване, докато в градовете не се наблюдава значимо нарастване.
- Променя се посоката на действие на социално-икономическия статус на семействата, като през 2023 г. най-застрашени са децата от семейства с нисък социално-икономически статус.
- Децата от семейства с нарушения в здравния статус на родителите са с повишен риск за наднормено тегло и затлъстяване спрямо тези със здрави родители.
- Децата от семейства, в които и двамата родители са със затлъстяване имат двукратно повишен риск за наднормено тегло, трикратно за затлъстяване и четирикратно за тежкостепенно затлъстяване спрямо децата, при които няма родител със затлъстяване.
- Родителите силно подценяват хранителния статус на децата със свръхтегло и затлъстяване.

След 2008 г. е разработен пакет от национални политики за осигуряване на здравословното хранене на учениците в България

Наредба №37 от 21 юли 2009 г. за здравословно хранене на учениците

Сборник с рецепти за ученическите столове и бюфети от 2012 г.

Препоръки за здравословно хранене за ученици на 7-19 години в България, 2008 г. (преиздадени 2014г.)

Благоприятни ефекти



Модел на хранене

- Положителна промяна в честотата на консумация на ключови за епидемията от детско затлъстяване групи храни и напитки като: ↑ пресни плодове и зеленчуци, ↓ храни и безалкохолни напитки, съдържащи захар, солени снаскове.



Храни и напитки

- Значимо се подобрява профила на предлаганите на училищата групи храни и напитки.



Училищна среда

- Подобрява се училищната среда, организират се повече инициативи за промоция на здравословен начин на живот, в програмата по-често се включва обучение по хранене.

Храненето на децата в училищна възраст е споделена отговорност между родителите, обществото и държавата. Само с комплексни и постоянни усилия могат да се получат трайни резултати по отношение изграждането на здравословен модел на хранене и физическа активност на децата в училищна възраст в България.