

**KONFERENCIA**  
**ZDRAVIA**  
**JUNIOROV 3**

**4. MAREC**  
**2021**

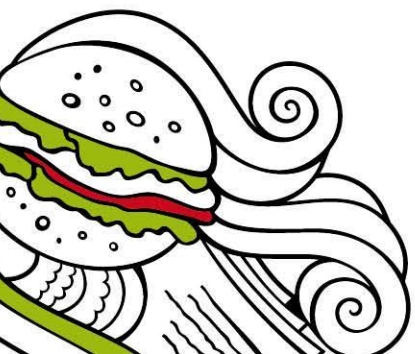


**#NEBOJUV EDUKUV**  
**#FOODEDUCATION**

# Svetový deň obezity

4. marec 2021

Konferencia zdravia juniorov 3  
“Zdravší deň školáka”



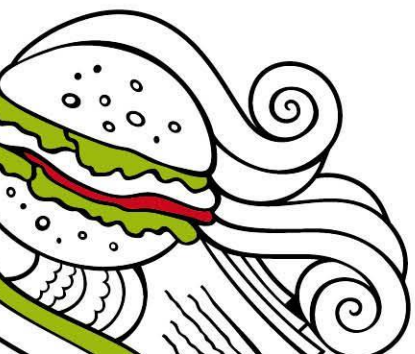
**#NEBOJUI EDUKUI**  
**#FOODEUCATION**



**Nebojij, edukuj!**



Ponúkame vám aktívnu spoluprácu na platforme “**Nebojuj, edukuj!**”, ktorá adresuje dôležitý spoločenský problém a má potenciál zmeniť prístup k riešeniu danej témy.

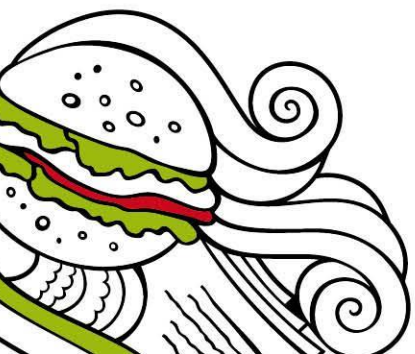


**#NEBOJUJ EDUKUJ**  
**#FOODEDUCATION**



Viac ako 12 % detí na Slovensku trpí nadváhou a z toho približne 80 % chlapcov a 75 % dievčat je za hranicou obezity.

**Veríme, že práve včasná edukácia dokáže zmierniť nárast detskej obezity.**



**#NEBOJUJ EDUKUJ**  
**#FOODEDUCATION**

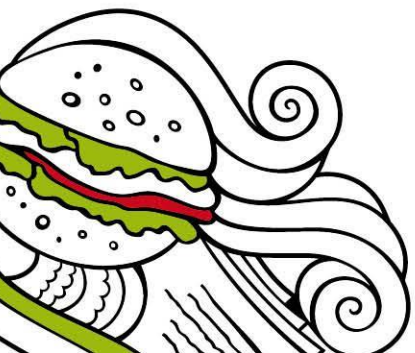






Prostredníctvom online konferencie chceme poukázať na alarmujúci stav detskej obezity aj u nás na Slovensku.

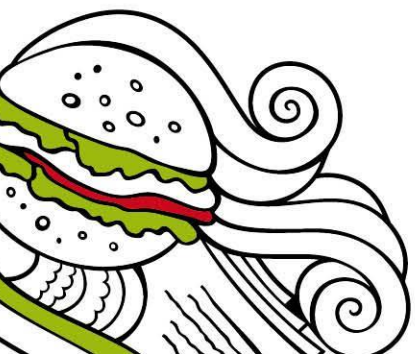
Online edukácia bude adresovaná starším deťom **v rizikovom veku od 11 - 14 rokov**, ich rodičom a učiteľom.



**#NEBOJUI EDUKUI**  
**#FOODEUCATION**

Konferencia zdravia juniorov bude mať tento rok tretie pokračovanie. Tak ako v minulosti, aj teraz má byť toto podujatie len začiatkom celoročnej edukácie.

Máme záujem ponúknuť deťom **atraktívny program**, počas ktorého si vytvoria zdravé stravovacie návyky a pozitívny vzťah ku kvalitným potravinám.



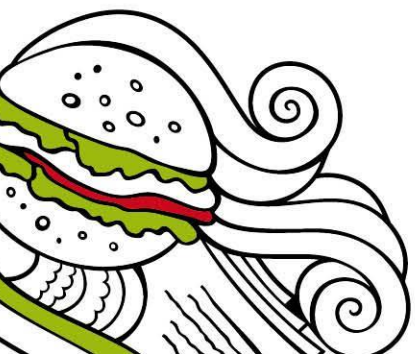
**#NEBOJUI EDUKUJ**  
**#FOODEDUCATION**







Naším cieľom je prostredníctvom edukácie **zlepšiť zdravotný stav** budúcej generácie detí v predškolskom a školskom veku a znížiť nepriaznivo sa vyvíjajúci podiel obéznych jedincov.

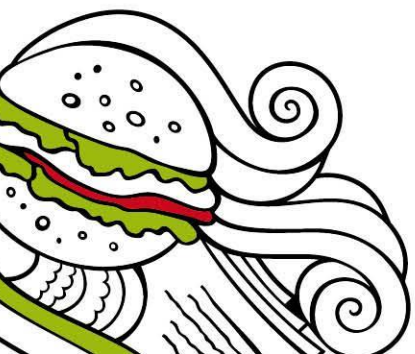


**#NEBOJUI EDUKUI**  
**#FOODEUCATION**



## Kto sme?

Na trhu pôsobíme už viac ako 10 rokov,  
preškolili sme stovky detí aj rodičov,  
ale aj personál školskej jedálne či pedagógov.



**#NEBOJUIJ EDUKUJ**  
**#FOODEDUCATION**



### Jarka Kreškóciová

Venuje sa zážitkovému vzdelávaniu detí a psychológií zdravia rodín, pôsobí ako konzultantka výchovy o jedle. V roku 2016 zakladá neziskovú organizáciu **Malý šéfkuchár bez čapice**, ktorej hlavným cieľom je upovedomiť verejnosť na nevšimavú nadváhu detí. Je zakladateľkou celoročného edukačného programu **Zeleninkové šialenstvo** určeného pre materské školy a školské kluby. V roku 2019 vydáva knihu **Ako naučiť deti jesť zeleninu**.



### Mária Markeová

Absolventka Slovenskej poľnohospodárskej univerzity v **odbore výživa ľudí**. Od roku 2012 sa venuje individuálnym výživovým poradenstvám z oblasti redukčnej diéty, racionálnej strave, klinickej výžive a tehotenskej výžive a výžive detí. Spolupracuje tiež s VŠZP a zúčastňuje sa na ich verejných akciách s názvom Dni zdravia ako **nutričný špecialista**. Je spoluautorkou knihy **Ako naučiť deti jesť zeleninu**.



### Janica Malek Lacová

Je zakladateľkou značky **Jem iné**, ktorá sa venuje vzdelávaniu v oblasti stravovania. V roku 2012 získava status ambasádora nadácie Jamieho Olivera – **Food Revolution Foundation**. V roku 2017 sa stáva víťazom ceny **Via Bona Slovakia 2016** v kategórii Sociálne inovácie a špeciálnej ceny Inšpiratívny projekt v kategórii Dobrý partner komunity. Aktuálne je **Ambasádorkou projektu Scolarest** a konzultantkou viacerých projektov.









MALÝ ŠÉFKUCHÁR  
bez čapice

Zeleninkové<sup>®</sup>  
šialenstvo



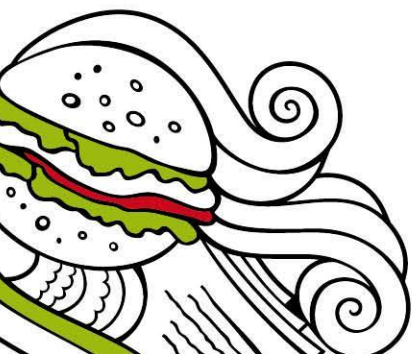
www.jemine.sk

KONFERENCIA  
ZDRAVIA  
JUNIOROV



Od roku 2009 fungujeme pod značkou **Jem iné**® a za našu činnosť sme získali najvyššie ocenenie **Via Bona Slovakia** v kategórií **Sociálne inovácie** a tiež špeciálnu cenu Inšpiratívny projekt v kategórií **Dobrý partner komunity**.

Od roku 2012 organizujeme na Slovensku projekt **Food Revolution Day**, od roku 2018 jej inovatívnu verziu - **Konferencia zdravia juniorov**.



**#NEBOJUIJ EDUKUJ**  
**#FOODEDUCATION**

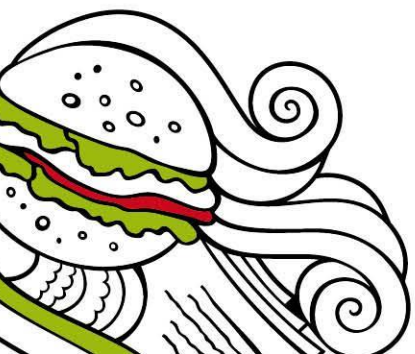






Prostredníctvom programu **Zeleninkové šialenstvo** ® sme v materských školách preškolili už tisícky detí po celom Slovensku a naučili ich jesť zeleninu - čo tiež prispelo k zlepšeniu stavu obezity na Slovensku.

Na všetkých projektoch spolupracujeme so skúsenými odborníkmi a nutričnou špecialistkou a výsledkom našej práce je tiež niekoľko edukačných publikácií.



**#NEBOJUI EDUKUI**  
**#FOODEDUCATION**



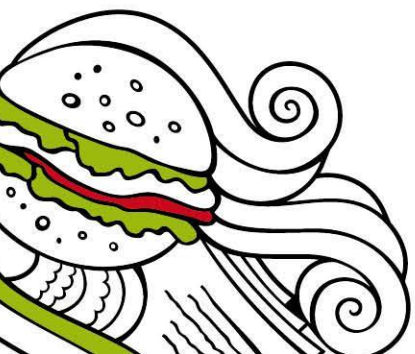


# Svetový deň obezity

## 4. marec 2021

10.00 - 12.00 hod. / online konferencia

**Téma, program a cieľ**



**#NEBOJUIJ EDUKUJ**  
**#FOODEDUCATION**



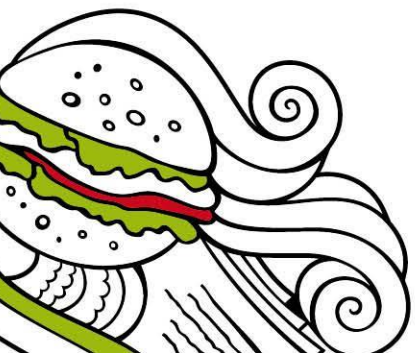


## Téma:

Prierez celého dňa - ako by mal vyzerat' ideálny deň školáka. Dôraz na princípy zdravého životného štýlu počas denných rutín.

## Ciel'ová skupina:

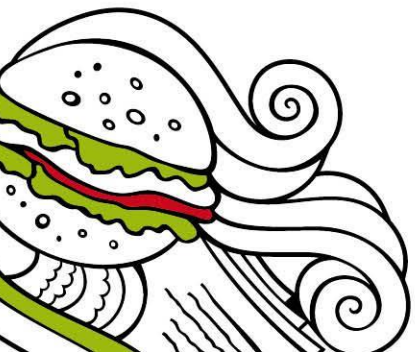
Staršie deti v kritickom veku od 11 - 14 rokov, ich rodičia a učitelia.



**#NEBOJUI EDUKUI**  
**#FOODEUCATION**

## Základná myšlienka:

Väčšina detí nemá žiadny režim. Nielen počas pandémie, ale počas celého detstva a tento zlozvyk si prenášajú až do dospelosti. Pred 11-tym rokom života sa začína vyvíjať sebavedomie, uvedomovanie si samých seba, ktoré je vo veľkej miere formované spoločenskými vplyvmi a systémom hodnôt okolo nás. Pokiaľ si deti tieto návyky nestihnú vybudovať, ich dôsledkom môže byť zlyhávanie budúcich cieľov.

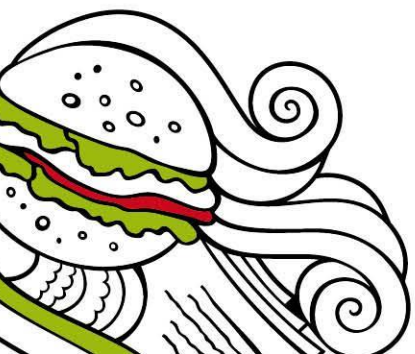


**#NEBOJUI EDUKUJ**  
**#FOODEDUCATION**



Začiatok online konferencie: 10.00 hod.

Celým, 2-hodinovým programom s názvom **“Zdravší deň školáka”** bude sprevádzať nutričná špecialistka a spoluorganizátorka **Mária Markeová**, ktorej do jednotlivých častí dňa budú vstupovať pozvaní hostia a odborníci.

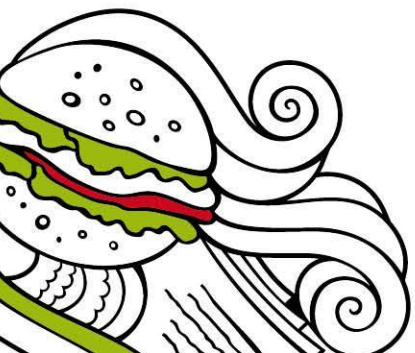


**#NEBOJUI EDUKUJ**  
**#FOODEDUCATION**

## Ranná rozcvička a dôležitosť pravidelného pohybu

Krátka zábavná rozcvička od športového trénera, počas ktorej deťom vysvetlíme dôležitosť pravidelného pohybu a jeho spojitosť so stravou. Je vhodné jesť pred pohybovou aktivitou a či po nej?

Host: Radim Král  
športový tréner  
Sport Club Slovakia, Nové Zámky



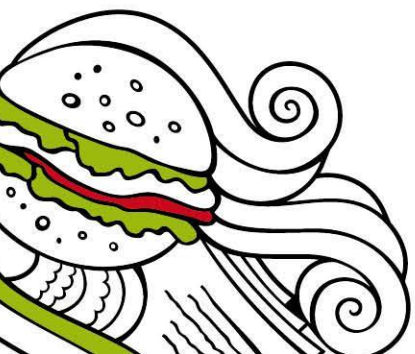
**#NEBOJUIJ EDUKUJ**  
**#FOODEDUCATION**



## Zubná hygiena

Zubná lekárka vysvetlí dôležitosť čistenia zubov a tiež správnu techniku. Vo veku od 11 rokov začínajú hormonálne zmeny a v tomto období vzniká pri nesprávnej starostlivosti o zuby najviac kazov.

Host' : MDDr. Dominika Szabová



**#NEBOJUI EDUKUI**  
**#FOODEUCATION**

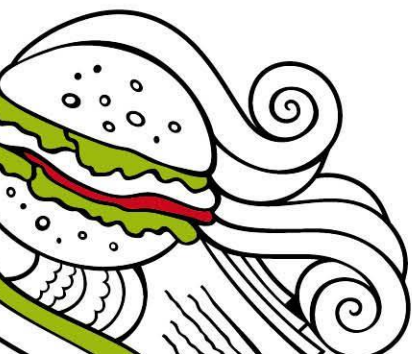
## Raňajky

Cieľom prednášky bude poukázať na to, prečo je dôležité raňajkovať, čo by mali deti raňajkovať a kedy.

## Desiata

5 porcií jedla za deň nie je možné skonzumovať v pravidelných časových rozstupoch, ak by chýbala desiata. Čo je vhodné pripraviť deťom na desiatu a ako to zvládnu aj sami.

Host' : Janica Malek Lacová  
zakladateľka značky Jem iné, spoluorganizátor



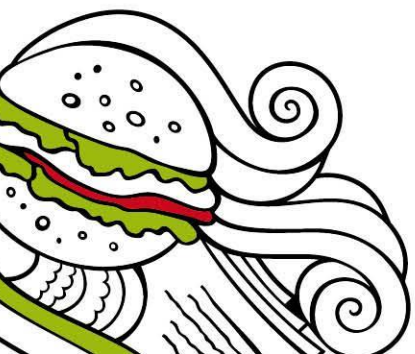
**#NEBOJUIJ EDUKUJ**  
**#FOODEDUCATION**



## Čo na to odborník?

Názor pediatra na režim v stravovaní a na potrebu sledovania stavu obezity v detskom veku.

Host' : MUDr. Niki Szabóová  
pediater, Nové Zámky

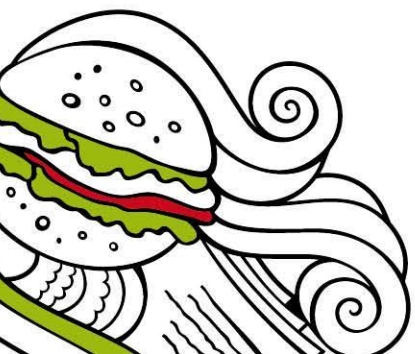


**#NEBOJUI EDUKUI**  
**#FOODEDUCATION**

## Školské stravovanie, školské jedálne

Skúsenosti so školským stravovaním v súkromnom a štátnom zariadení, ako vylepšiť normy v praxi, ako deťom variť pestro a zdravo a ako ich jedlom zaujať.

Host': Marián Maszay  
šéfkuchár ZŠ Tilgnerová, Karlovka, Bratislava



**#NEBOJUI EDUKUI**  
**#FOODEUCATION**





JANE OLIVER'S  
**FOOD  
REVOLUTION**  
SLOVAKIA

**BOTANICAL GARDEN**  
NORMANDY

**BOTANICAL GARDEN**  
NORMANDY

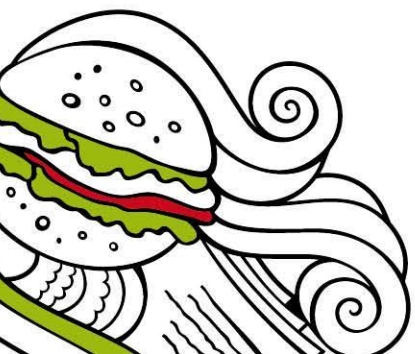
**FOOD  
REVOLUTION**  
NOVE ZAMKY

**FOOD  
REVOLUTION**

## Iný kraj - iný mrav

Ako žijú deti v Afrike, čo a ako sa učia a čo jedia? O tom nám porozpráva jedna z organizátoriek Jarka Kreškóciová. Cieľom je porovnanie dvoch svetom, kedy si deti uvedomia, že by si mali vážiť to čo majú.

Host': Jarka Kreškóciová  
spoluorganizátor Konferencie zdravia juniorov



**#NEBOJUI EDUKUI**  
**#FOODEUCATION**

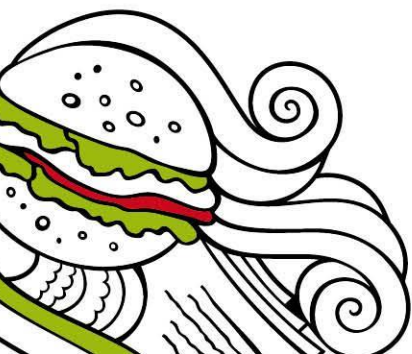




## Popoludňajší tréning

Šport a pohyb vo všeobecnosti patria k životu rovnako ako zdravá strava. Deti pohyb milujú a preto by sme im ho mali dopriať, a podporiť ich v konkrétnom druhu športu, už v útlom veku.

Host': Radim Král'  
športový tréner  
Sport Club Slovakia, Nové Zámky



**#NEBOJUIJ EDUKUIJ**  
**#FOODEDUCATION**



## Olovrant a večera

Dôležitosť pravidelného stravovacieho režimu, ako nevynechávať jednotlivé chody a čo si pripraviť na olovrant či večeru. Je dôležitý spôsob prípravy, zručnosti a kreativita?

Host: Jaroslav Guzanič

člen Medzinárodnej akadémie pedagógov výživy  
NNEDPro Global Center for Nutrition, Švajčiarsko



**#NEBOJUI EDUKUI**  
**#FOODEUCATION**

## Večerná zubná hygiena

Je dôležitejšia ranná alebo večerná hygiena?  
Na čo všetko vplýva kvalita stravy - aj to sa dozviete  
od našej odborníčky na zdravé zuby.

Host': MDDr. Dominika Szabová



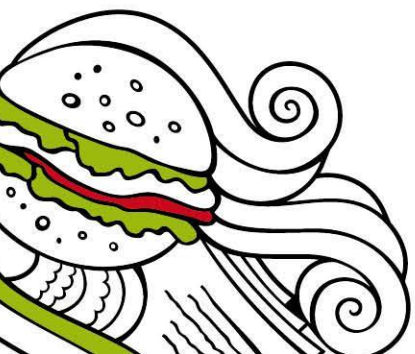
**#NEBOJUI EDUKUI**  
**#FOODEUCATION**



## Dôležitosť spánku

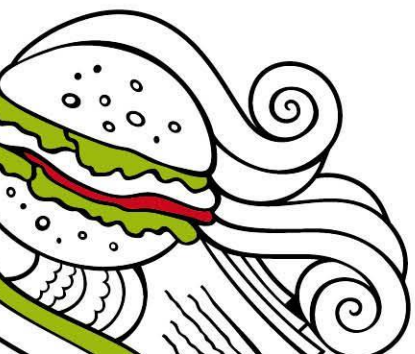
Mnoho mladých ľudí si neuvedomuje dôležitosť spánku a zvyknú ponocovať. Ak mladí ľudia nemajú dostatok spánku, sú náchylnejší na problémy s oslabenou imunitou, depresiou a obezitou. Toto všetko je dôsledok nedostatku dobrého spánku, ktorý vedie k nižšej energii, čo zase vedie k väčšej túžbe po prázdnych kalóriách.

Host': Jarka Kreškóciová,  
spoluorganizátor Konferencie zdravia Juniorov



**#NEBOJUI EDUKUI**  
**#FOODEDUCATION**

Staňte sa aj vy súčasťou  
**Konferencie zdravia juniorov 3**  
a platformy “**Nebojuj, edukuj!**”  
a zároveň **partnerom podujatia.**



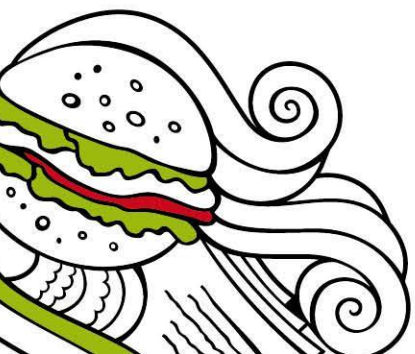
**#NEBOJUJ EDUKUJ**  
**#FOODEDUCATION**



4. marca 2021 začneme našu tohtoročnú osvetu online Konferenciou zdravia juniorov, ale pokračovať v edukácií budeme aj naďalej.

Ponúkame Vám možnosť **partnerstva** v **hodnote 3 000 Eur**, ktorá zahŕňa:

- uvádzanie partnerstva na všetkých komunikačných materiáloch,
- logotyp na všetkých komunikačných materiáloch,
- zastúpenie (host'ovanie) na online aj offline Konferenciách zdravia juniorov a odprezentovanie vlastnej prednášky.

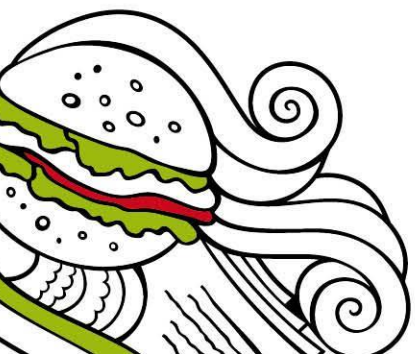


**#NEBOJUI EDUKUI**  
**#FOODEUCATION**

Ak vás naša činnosť, zámer a osвета zaujali,  
budeme radi, keď nás budete kontaktovať.

Veríme, že spolu dokážeme ešte viac.

**Ďakujeme za pozornosť.**



**#NEBOJUIJ EDUKUJ**  
**#FOODEDUCATION**



Organizátor:

Pojem.sk, o.z.

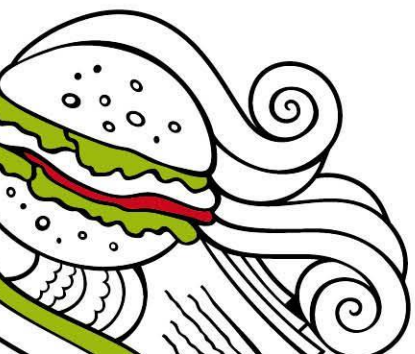
Generála Svobodu 60, 036 01 Martin

IČO: 51007665

predseda združenia: Janka Malek Lacová

kontakt: [janica@jemine.sk](mailto:janica@jemine.sk)

tel. kontakt: 0948 106 918



**#NEBOJUIJ EDUKUIJ**  
**#FOODEDUCATION**