



**ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ "HEPS"
(Healthy Eating and Physical Activity in Schools)

Ελληνική Γλώσσα

Τίτλος

Κατευθυντήριες οδηγίες για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης στα σχολεία

Ελληνική γλώσσα

Τίτλος Πρωτοτύπου

HEPS Guidelines

Συγγραφείς

Aniek Boonen, M.Sc.
Nanne de Vries, Ph.D.
Silvia de Ruiter, M.Sc.
Sue Bowker, M.Sc.
Goof Buijs, M.Sc.

Επιμέλεια-Μετάφραση

Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, Ηλέκτρα Μπάδα, Αδαμαντία Ξεκαλάκη, Παναγιώτα Μαυρίκα.

Η μετάφραση δεν έχει μεταφραστεί πίσω στην Αγγλική γλώσσα έτσι ώστε να εξασφαλίσει ακρίβεια. Συνεπώς, το NIGZ και οι εταίροι του HEPS δε φέρουν ευθύνη για τυχόν ανακρίβειες.

Ευχαριστίες

E. Bada (Institute of Child Health, Greece), K. Dadaczynski (Leuphana University Lüneburg, Germany), Z. Dafesh (Netherlands Institute for Health Promotion, the Netherlands), Wolfgang Dür (Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research, Austria), E. Flashberger (Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research, Austria), S. Nic Gabhinn (National University of Ireland, Galway, Ireland), Lisa Gugglberger (Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research, Austria), A. Jociute (State Environmental Health Centre, Ministry of Health, Lithuania), C. Kelly (National University of Ireland, Galway, Ireland), A.Lee (NHS Health Scotland), P.Paulus (Leuphana University Lüneburg, Germany), D. Piette (Universite Libre de Bruxelles, Belgium), V. Simovska (Danish School of Education, Aarhus University, Copenhagen, Denmark), K. Sokou (Institute of Child Health, Greece), N.G. Viig (University of Bergen, Norway), B. Woynarowska (Warsaw University, Poland).

Ημερομηνία πρωτότυπης έκδοσης

Απρίλιος 2009

NIGZ- code: OJ072129

ISBN: 9789069282688

Διεύθυνση: Customer service NIGZ, P.O. Box 500, 3440 AM Woerden, The Netherlands

Ο οδηγός είναι διαθέσιμος στην ιστοσελίδα του HEPS: www.hepseurope.eu

Χρηματοδότηση

Η έκδοση του πρωτοτύπου χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα HEPS, το οποίο υποστηρίζεται οικονομικά από την Ευρωπαϊκή Ένωση στα πλαίσια του Προγράμματος Δημόσιας Υγείας.



© NIGZ, 2009. Δεν επιτρέπεται η αναπαραγωγή της παρούσας έκδοσης (τμήματος ή όλου), χωρίς ειδική άδεια. Αιτήσεις σχετικές με την αναπαραγωγή εικόνων ή κειμένου, θα πρέπει να απευθύνονται στην εξής διεύθυνση: Uitgeverij NIGZ-P.O. Box 500-3440 AM Woerden- The Netherlands-E-mail: uitgeverij@nigz.nl

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ “HEPS”

(Healthy Eating and Physical Activity in Schools)

Aniek Boonen, M.Sc. ¹⁾

Nanne de Vries, Ph.D. ²⁾

Silvia de Ruiter, M.Sc. ³⁾

Sue Bowker, M.Sc. ⁴⁾

Goof Buijs, M.Sc. ³⁾

¹⁾ Department of Health Promotion, School for Public Health and Primary Care (CAPHRI), Maastricht University

²⁾ Department of Health Promotion, School for Nutrition, Toxicology and Metabolism (NUTRIM), Maastricht University

³⁾ Netherlands Institute for Health Promotion NIGZ

⁴⁾ Welsh Assembly Government

■ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	5
Κεφάλαιο 1: Παιδική παχυσαρκία και σχολεία προαγωγής της υγείας	7
1.1 Παχυσαρκία και υπέρβαρα παιδιά	7
1.2 Σχολεία προαγωγής της υγείας	9
Κεφάλαιο 2: Η κατάσταση στην Ευρώπη σχετικά με την προαγωγή της φυσικής άσκησης και της υγιεινής διατροφής στα σχολεία	12
2.1 Η κατάσταση στην Ευρώπη σήμερα.....	12
2.2 Παραδείγματα καλής πρακτικής	13
2.2.1 Ουαλία	13
2.2.2 Ολλανδία	14
2.2.3 Βέλγιο	15
2.2.4 Σκοτία	16
Κεφάλαιο 3: HEPS οδηγίες για διαμόρφωση πολιτικής και κανονισμών (policy)	17
3.1 Πώς χρησιμοποιούμε τις οδηγίες;	17
3.2 Οδηγίες	17
3.2.1 Αρχές προαγωγής της υγείας	17
3.2.2 Αγωγή υγείας	18
3.2.3 Φυσική Άσκηση.....	19
3.2.4 Κανονισμοί για τα Τρόφιμα	20
3.2.5 Υγεία και ασφαλές περιβάλλον	22
3.2.6 Συμμετοχή γονέων και κοινότητας.....	22
3.2.7 Ψυχολογικοί και κοινωνικο-συναισθηματική καθοδήγηση και συμβουλευτική	23
3.2.8 Παροχή φροντίδας	24
3.2.9 Προαγωγή υγείας στο χώρο εργασίας	24
Περισσότερες πληροφορίες	26
Βιβλιογραφία	26

■ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όλοι νοιαζόμαστε για τα παιδιά μας. Είναι το μέλλον της Ευρώπης. Σήμερα, ένα στα τέσσερα περίπου παιδιά είναι υπέρβαρα. Για να βοηθήσουμε στην αντιμετώπιση αυτού του θέματος, διαμορφώσαμε το πρόγραμμα HEPS «Υγιεινή Διατροφή και Σωματική Άσκηση στα Σχολεία» (Healthy Eating and Physical Activity in Schools) το οποίο στηρίζει Ευρωπαϊκές χώρες να προωθήσουν την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση στα σχολεία με ένα θετικό και βιώσιμο τρόπο. Το HEPS χρησιμοποιεί την μεθοδολογία και την προσέγγιση της προαγωγής της υγείας στα σχολεία με ένα αποτελεσματικό τρόπο για τη διαμόρφωση πολιτικής υγείας στα σχολεία.¹ Το HEPS είναι ένα πρόγραμμα του δικτύου SHE- Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη² (Schools for Health in Europe).

Ανά τα κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης παίρνονται πολλές πρωτοβουλίες για να μειωθούν οι αριθμοί των παιδιών που είναι υπέρβαρα με πρακτική κατεύθυνση προς τη διαμόρφωση δραστηριοτήτων, προγραμμάτων και εκπαιδευτικών μεθόδων. Παρ'όλα αυτά κανένα από τα κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης δεν έχει ένα αποτελεσματικό εθνικό σχέδιο διαχείρισης των σχολείων σε εφαρμογή. Το HEPS στοχεύει να γεφυρώσει αυτό το κενό με το να αποτελεί ένα πρόγραμμα ανάπτυξης σχεδίου διαχείρισης και αποφάσεων σε εθνικό και τοπικό επίπεδο ανά την Ευρώπη. Το HEPS θα βοηθήσει να εφαρμοστούν αυτά τα προγράμματα με ένα βιώσιμο τρόπο σε σχολικό επίπεδο.

► Πακέτο Σχολικών Εργαλείων HEPS

Το πρόγραμμα HEPS περιλαμβάνει το Πακέτο των Σχολικών Εργαλείων HEPS.

Το πακέτο HEPS στηρίζει τα κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης να διαμορφώσουν εθνική πολιτική για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης στα σχολεία, η οποία βασίζεται στην προσέγγιση των «Σχολείων Προαγωγής Υγείας». Το πακέτο αποτελείται από τα παρακάτω 6 εργαλεία:

¹ Πολιτική με την ευρεία έννοια της διαμόρφωσης κανονισμών και της λήψης αποφάσεων, είτε σε εθνικό, τοπικό ή σχολικό επίπεδο.

² Το δίκτυο ΣΥΕ, «Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη» (SHE), είναι η μετονομασία του Ευρωπαϊκού Δικτύου Σχολείων Προαγωγής της υγείας (ENHPS) και αποτελεί τη συνέχειά του.

1. Κατευθυντήριες οδηγίες HEPS: αποτελείται από ένα σύνολο κατευθυντήριων αρχών για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης στα σχολεία που απευθύνεται σε φορείς οι οποίοι δραστηριοποιούνται σε εθνικό επίπεδο στην Ευρώπη.
2. Οδηγός συνηγορίας HEPS: ένα εργαλείο που βοηθά αυτούς που δραστηριοποιούνται υπέρ της διαμόρφωσης και εφαρμογής εθνικής σχολικής πολιτικής με στόχο την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης.
3. Κατάλογος για ποιοτική εκτίμηση HEPS: ένα σύνολο ποιοτικών κριτηρίων για σχολικά προγράμματα για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης.
4. Εργαλείο για σχολεία HEPS: ένα εγχειρίδιο το οποίο θα βοηθήσει τα σχολεία στα κράτη-μέλη να εισάγουν και να εφαρμόσουν ένα σχολικό πρόγραμμα για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης.
5. Εργαλείο για την εκπαίδευση εκπαιδευτικών HEPS: πρόκειται για ένα πρόγραμμα το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην εκπαίδευση εκπαιδευτικών για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης στα σχολεία.
6. Εργαλείο αξιολόγησης HEPS: χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση της αποτελεσματικής εφαρμογής του πακέτου HEPS σε κάθε ένα από τα κράτη-μέλη.

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ HEPS

Οι «Κατευθυντήριες Οδηγίες» είναι ένα στοιχείο του πακέτου HEPS. Ως «κατευθυντήρια οδηγία» ορίζεται «ένα λεπτομερές σχέδιο ή ερμηνεία με στόχο τη διαμόρφωση αρχών ή τον καθορισμό τρόπου δράσης». Οι κατευθυντήριες οδηγίες που περιγράφονται στο Κεφάλαιο 3 μπορούν να υποστηρίξουν τα κράτη-μέλη της Ε.Ε. στην εφαρμογή της προσέγγισης των σχολείων προαγωγής της υγείας, να αυξήσουν τα επίπεδα φυσικής άσκησης και υγιεινής διατροφής των παιδιών και των νέων σε ένα σχολικό περιβάλλον. Κάθε κράτος-μέλος δομεί πάνω στην εμπειρία που έχει αποκομίσει από τις προ-υπάρχουσες κατευθυντήριες οδηγίες της ίδιας της χώρας ή άλλων χωρών. Τα κράτη-μέλη μπορούν επίσης να

χρησιμοποιήσουν τις κατευθυντήριες οδηγίες που περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο στη χώρα τους, στην Ευρώπη ή εκτός Ευρώπης. Η συνεργασία με άλλα κράτη-μέλη μπορεί να προάγει και να ενισχύσει τη χρηστικότητα των κατευθυντήριων οδηγιών που είναι χρήσιμες για την προαγωγή της υγείας των παιδιών.

Εκτός από τις κατευθυντήριες οδηγίες υπάρχουν άλλα πέντε εργαλεία στο πακέτο HEPS τα οποία υποστηρίζουν την εφαρμογή της προαγωγής της υγείας στα σχολεία σε διάφορα επίπεδα. Το πακέτο περιλαμβάνει τον οδηγό συνηγορίας για την υιοθέτηση πολιτικών πρόσπισης της υγείας σε υψηλό επίπεδο, τον οδηγό εκπαίδευσης εκπαιδευτικών, τον κατάλογο ποιοτικών οδηγιών και ένα εργαλείο για την πρακτική εφαρμογή στα σχολεία.

Οι Κατευθυντήριες Οδηγίες του HEPS και ο Οδηγός Συνηγορίας του HEPS, έχουν σχεδιαστεί για να αλληλοσυμπληρώνονται. Ο οδηγός συνηγορίας HEPS υποστηρίζει τα κράτη-μέλη στη διαμόρφωση επιχειρηματολογίας και δράσης, ώστε να προαχθεί η υγιεινή διατροφή και η φυσική άσκηση στα σχολεία, με βάση την προσέγγιση των «σχολείων προαγωγής της υγείας». Οι Κατευθυντήριες Οδηγίες HEPS δίνουν σαφείς και πρακτικές προτάσεις και κατευθύνσεις για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης στα σχολεία.

ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ HEPS;

Οι Κατευθυντήριες Οδηγίες HEPS προορίζονται για τους συντονιστές του δικτύου SHE-Schools for Health in Europe (Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη) και για όσους λαμβάνουν αποφάσεις εθνικής πολιτικής σε κράτη-μέλη της Ε.Ε. Οι συντονιστές SHE, οι οποίοι είναι τα κύρια μέλη του δικτύου SHE, ενθαρρύνονται να παρέχουν πληροφορίες, να αναλαμβάνουν έρευνα, να συνηγορούν για την προαγωγή της υγείας στα σχολεία, όπως επίσης και να ανταλλάσσουν εμπειρίες καλής πρακτικής και δεξιότητες. Οι εθνικοί, περιφερειακοί και τοπικοί φορείς, συντονιστές και άλλοι άμεσα συσχετιζόμενοι επαγγελματίες-κλειδιά ενθαρρύνονται να συνεργάζονται με τους συντονιστές SHE για την εφαρμογή των κατευθυντήριων οδηγιών στην πράξη.

ΣΕ ΤΙ ΥΠΕΡΕΧΟΥΝ ΟΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ HEPS;

Ο στόχος της δημιουργίας των κατευθυντήριων οδηγιών για τους συντονιστές SHE και για όσους παίρνουν πολιτικές αποφάσεις είναι η υποστήριξη τους στη διαμόρφωση πολιτικής προαγωγής της υγείας στα σχολεία στο θέμα της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης. Τέτοιου είδους πολιτικές κατευθύνσεις έχουν στόχο τη δημιουργία ενός ικανού πλαισίου δράσης. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η προαγωγή της υγείας στα σχολεία μπορεί να δώσει τη δυνατότητα στα παιδιά και τους νέους ανθρώπους να κάνουν υγιεινές επιλογές.

■ ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Αυτό το κεφάλαιο δίνει πληροφορίες σχετικές με τα παιδιά και τους νέους ανθρώπους στην Ευρώπη που είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Κατ'αρχήν, δίνονται γενικές πληροφορίες σε σχέση με τους καθοριστικούς παράγοντες και τις συνέπειες του προβλήματος. Έπειτα, περιγράφεται η έννοια των Σχολείων Προαγωγής της Υγείας και ακολουθεί μια συζήτηση για το πώς αυτή η προσέγγιση μπορεί να φανεί χρήσιμη στην προαγωγή της υγείας των παιδιών σχολικής ηλικίας.

1.1. ΥΠΕΡΒΑΡΑ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ ΠΑΙΔΙΑ

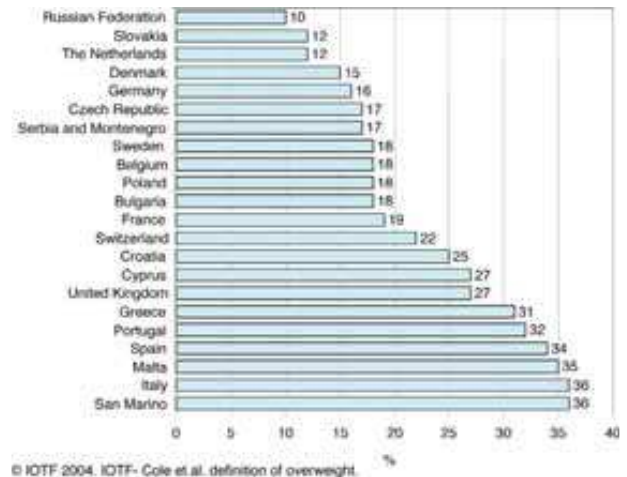
Η υπερβαρία ή παχυσαρκία είναι ένα ολοένα αυξανόμενο πρόβλημα δημόσιας υγείας. Η επίπτωση της παχυσαρκίας ή της υπερβαρίας αυξάνεται παγκόσμια στην τρέχουσα γενιά παιδιών και ενηλίκων (1,2,3). Στις μέρες μας, ένα στα τέσσερα παιδιά στην Ευρώπη (4) είναι υπέρβαρα με την υψηλότερη επίπτωση παιδικής παχυσαρκίας να παρατηρείται στις Μεσογειακές χώρες και την χαμηλότερη επίπτωση στις Σκανδιναβικές χώρες (5).

Σκοπός αυτής της έκθεσης είναι να αποτρέψει τα παιδιά και τους νέους από το να γίνουν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με τη βελτίωση των υγιεινών συνηθειών διατροφής και του βαθμού φυσικής άσκησης.

Η υπερβαρία ή η παχυσαρκία είναι το αποτέλεσμα μιας ασυμμετρίας μεταξύ της πρόσληψης και της κατανάλωσης ενέργειας (1), αλλά δεν υπάρχει ένας συγκεκριμένος παράγοντας που να λειτουργεί ως παγκόσμιο αίτιο για την πρόσληψη βάρους (6). Ποικίλοι παράγοντες που εμφανίζονται να έχουν αιτιολογική συσχέτιση με την υπερβαρία ή παχυσαρκία, είναι η έλλειψη φυσικής άσκησης, η αυξημένη πρόσληψη τροφής με υψηλό ενεργειακό φορτίο, η χαμηλή πρόσληψη τροφής πλούσιας σε φυτικές ίνες, η χαμηλή πρόσληψη φρούτων και λαχανικών, ένα περιβάλλον που καλλιεργεί την εξέλιξη της παχυσαρκίας και μια αλληλεπίδραση μεταξύ γενετικών παραγόντων και φυσικού περιβάλλοντος.

Η υπερβαρία έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία των ανθρώπων. Τα υπέρβαρα παιδιά είναι περισσότερο πιθανό να εξελιχθούν σε υπέρβαρους ενήλικες με ένα μεγαλύτερο ρίσκο καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη ή άλλων παθήσεων (8). Επιπρόσθετα, οι παχύσαρκοι νέοι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να έχουν προβλήματα υγείας όπως είναι η φτωχή ανοχή

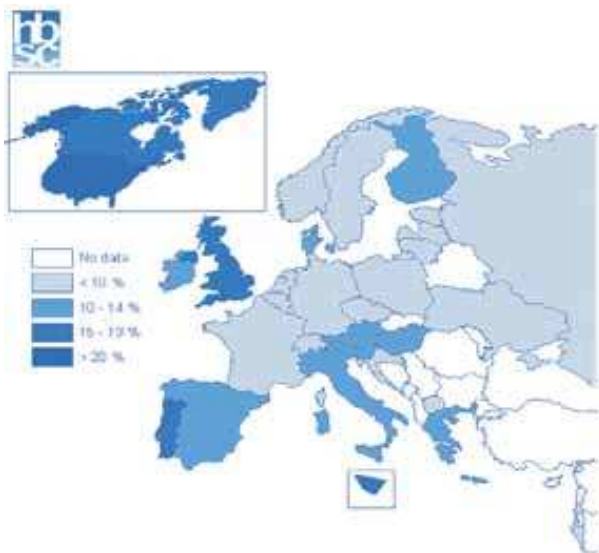
γλυκόζης, η υπερινσουλιαιμία, ο διαβήτης τύπου 2, η υπέρταση και το άσθμα συγκρινόμενοι με νέους ανθρώπους που δεν είναι παχύσαρκοι (9).



Σχ. 1. Πίνακας υπέρβαρων παιδιών ηλικίας 7-11 σε 22 Ευρωπαϊκές χώρες (Πηγή: International Obesity Task Force (IOTF), 2004. IOTF if a taskforce of IASO)



Σχ. 2. Πίνακας υπέρβαρων αγοριών ηλικίας 11, 13 και 15 ετών (Π.Ο.Υ. 2008, WHO/HBSC forum 2007 final report: Social cohesion for mental well-being among adolescents)



Σχ. 3. Πίνακας υπέρβαρων κοριτσιών ηλικίας 11, 13 και 15 ετών (Π.Ο.Υ. 2008, WHO/HBSC forum 2007 final report: Social cohesion for mental well-being among adolescents)

Άλλες συνέπειες της παχυσαρκίας στα παιδιά και τους νέους, είναι η χαμηλή αυτοπεποίθηση, μειωμένη ψυχολογική ευεξία, αυξημένα ψυχοσωματικά συμπτώματα και χαμηλή ποιότητα ζωής.

Για παράδειγμα, ψυχολογικές διαταραχές όπως η κατάθλιψη, συμβαίνουν με αυξημένη συχνότητα σε παχύσαρκα παιδιά (5). Επίσης, τα παχύσαρκα και τα υπέρβαρα παιδιά σχολικής ηλικίας έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν θύματα εκφοβισμού σε σχέση με άλλα παιδιά και νέους φυσιολογικού βάρους (10). Υπάρχουν εκτεταμένα αποδεικτικά στοιχεία ότι τα παχύσαρκα παιδιά στιγματίζονται από τους συνομήλικούς τους, από εκπαιδευτικούς, ακόμα και από τους γονείς τους (11), με συνέπεια τα παχύσαρκα παιδιά να έχουν ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις αλλά και προβλήματα υγείας.

Τα τέσσερα σχέδια δράσης για μακρόχρονη επιτυχία στη μείωση του βάρους στα παιδιά και τους νέους είναι:

- 1) η ενασχόληση με υψηλής ενέργειας φυσική άσκηση,
- 2) διατροφή χαμηλή σε θερμίδες και λίπη,
- 3) η κατανάλωση πρωινού,
- 4) η διατήρηση ενός σταθερού διατροφικού προγράμματος (12).

Αυτά τα σχέδια δράσης παρουσιάζονται στο Διάγραμμα 1. Στο διάγραμμα αυτό δίνονται εξηγήσεις και πρακτικά παραδείγματα.

Στρατηγική	Εξήγηση	Πώς;
Καθημερινή ενασχόληση με φυσική άσκηση	Τα παιδιά και οι νέοι θα πρέπει να είναι σωματικά ενεργοί για τουλάχιστον μια ώρα την ημέρα, ενώ έντονη φυσική άσκηση απαιτείται τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα	Με π.χ. περπάτημα, ποδήλατο, ενεργητικό παιχνίδι, δυνατότητα επιλογής φυσικής άσκησης στο σχολείο όπως τα ομαδικά και ατομικά αθλήματα ο χορός ή το κολύμπι
Κατανάλωση τροφής χαμηλής σε ενέργεια και λιπαρά	Η υγιεινή διατροφή βελτιώνει τόσο τη σωματική όσο και τη ψυχολογική υγεία	Με κατανάλωση περισσότερων τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες, όπως φρούτα και λαχανικά, και λιγότερων τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, π.χ. κέικ και γαριδάκια
Κατανάλωση πρωινού	Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Αποτρέπει τους ανθρώπους από το να «τσιμπάνε» σνακ χαμηλής διατροφικής αξίας. Έχει αποδειχθεί ότι βοηθά τα παιδιά στη μάθηση	Με καθημερινή κατανάλωση υγιεινού πρωινού, π.χ. φρέσκος φυσικός χυμός, ψωμί ολικής αλέσεως, γιαούρτι με φρέσκα φρούτα ή δημητριακά «μούσλι» με φυτικές ίνες
Διατήρηση ενός σταθερού διατροφικού προγράμματος	Η διατήρηση ενός σταθερού διατροφικού προγράμματος προάγει μια καλύτερη υγεία και προλαμβάνει τη κατανάλωση σνακ υψηλών σε λιπαρά	Με την κατανάλωση τριών ισορροπημένων γευμάτων την ημέρα

Διάγραμμα 1. Παραδείγματα από στρατηγικές για την προώθηση μιας υγιεινής ισορροπίας της ενέργειας σε παιδιά και νέους

1.2. ΣΧΟΛΕΙΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Σημαντική συμβολή στην υγεία και την ευεξία των παιδιών, αποτελεί η δημιουργία Σχολείων Προαγωγής της Υγείας. Σύμφωνα με τη Διεθνή Ένωση για την Προαγωγή της Υγείας και της Αγωγής Υγείας, «το Σχολείο Προαγωγής της Υγείας είναι αυτό στο οποίο όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας εργάζονται μαζί για να προσφέρουν στους μαθητές θετικές εμπειρίες και δομές ενταγμένες στο σχολικό πρόγραμμα, οι οποίες προάγουν και προστατεύουν την υγεία» (13). Ένα Σχολείο Προαγωγής της Υγείας εστιάζει στην πρόληψη των ασθενειών, στην αύξηση της γνώσης των μαθητών σε θέματα υγείας, στη βελτίωση της δυνατότητας των νέων να παίρνουν υγιείς αποφάσεις και να φροντίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους.

Αυτά όλα ενισχύουν τη δυνατότητα για κοινωνική δικαιοσύνη και βιώσιμη ανάπτυξη. Ένα Σχολείο Προαγωγής της Υγείας κάνει χρήση όλων των δομών της ζωής στο σχολείο για όσους ζουν και εκπαιδεύονται εκεί. Επίσης, λαμβάνεται υπ' όψη το σχολικό περιβάλλον, ενώ παράλληλα προάγεται η φυσική, κοινωνική, πνευματική, νοητική, συναισθηματική ευεξία των μαθητών και του διδακτικού προσωπικού (14).

Το δίκτυο Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη (SHE network - Schools for Health in Europe) αποτελεί την Ευρωπαϊκή πλατφόρμα για την προαγωγή της υγείας στα σχολεία (15). Το δίκτυο Σχολείων για την Υγεία στην Ευρώπη (SHE) έχει στόχο να στηρίζει οργανισμούς και επαγγελματίες προκειμένου να διαμορφώσουν περαιτέρω και να στηρίζουν την προαγωγή της υγείας στα σχολεία σε κάθε χώρα. Το δίκτυο Σχολείων για την Υγεία στην Ευρώπη (SHE), χρησιμοποιεί μια θετική έννοια της υγείας και της ευεξίας και λαμβάνει υπ' όψη την Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του παιδιού. Η προσέγγιση του, για την προαγωγή της υγείας στα σχολεία βασίζεται σε πέντε βασικές αξίες και πέντε πυλώνες. Οι βασικές αξίες και οι πυλώνες του SHE αποτελούν πηγή έμπνευσης και προσφέρουν μια βάση για την εξέλιξη των Σχολείων Προαγωγής της Υγείας.

Οι πέντε βασικές αξίες του δικτύου Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη (SHE) είναι οι εξής:

1. Ισότητα. Τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας εξασφαλίζουν να παρέχουν σε όλους ίσες ευκαιρίες πρόσβασης σε όλο το φάσμα δυνατοτήτων που προσφέρονται για εκπαίδευση

και υγεία. Με αυτόν τον τρόπο έχουν τη δυνατότητα να μειώσουν τις ανισότητες στην υγεία.

2. Βιωσιμότητα. Τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας αναγνωρίζουν ότι η υγεία, η εκπαίδευση και η εξέλιξη είναι στενά συνδεδεμένα. Τα σχολεία λειτουργούν ως κέντρα ακαδημαϊκής γνώσης και στηρίζουν τη διαμόρφωση ενεργής και θετικής εικόνας όσον αφορά στους μελλοντικούς ρόλους των μαθητών στην κοινωνία. Τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας εξελίσσονται καλύτερα όταν οι προσπάθειες και τα επιτεύγματα εφαρμόζονται με συστηματικό τρόπο για μια εκτεταμένη σχολική χρονική περίοδο, για τουλάχιστον πέντε με επτά χρόνια. Τα αποτελέσματα, τόσο στην υγεία όσο και στην παιδεία γίνονται περισσότερο ορατά σε βάθος χρόνου.

3. Ένταξη. Τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας γιορτάζουν τη διαφορετικότητα και εξασφαλίζουν ώστε όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας να νιώθουν ότι είναι άξια εμπιστοσύνης και σεβασμού. Τα σχολεία είναι κοινότητες μάθησης όπου οι καλές σχέσεις ανάμεσα σε μαθητές, ανάμεσα σε μαθητές και εκπαιδευτικούς καθώς και ανάμεσα σε σχολείο, γονείς και κοινότητα είναι σημαντικές.

4. Ενδυνάμωση και ικανότητα για ορθή δράση³. Τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας ενθαρρύνουν τα παιδιά, τους νέους και όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας να συμμετέχουν ενεργά στον προσδιορισμό των στόχων που σχετίζονται με την υγεία και να αναλαμβάνουν δράσεις σε επίπεδο σχολείου και κοινότητας για να επιτευχθούν οι στόχοι αυτοί.

5. Δημοκρατία. Τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας βασίζονται σε δημοκρατικές αξίες και εξασκούνται στην εφαρμογή των δικαιωμάτων και της ανάληψης ευθύνης.

Οι πέντε πυλώνες του δικτύου Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη (SHE) που υπογραμμίζουν αυτή την προσέγγιση των Σχολείων Προαγωγής της Υγείας είναι οι εξής:

1. Συνολική προσέγγιση του σχολείου για την υγεία. Υπάρχει μια συνάφεια μεταξύ του σχεδιασμού σχολικής πολιτικής που διέπει τον τρόπο λειτουργίας του σχολείου και στις πρακτικές δράσεις που πραγματοποιούνται και

³ Η ικανότητα για ορθή δράση (action competence) ορίζεται ως η στοιχειοθετημένη δυνατότητα του ατόμου να δρα και να φέρνει αλλαγές σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο, έχοντας κατά νου ως στόχο τη βελτίωση της υγείας και των συνθηκών για την υγεία (Jensen, 1997).

αναγνωρίζονται από ολόκληρη τη σχολική κοινότητα. Αυτή η προσέγγιση περιλαμβάνει:

Μια προσέγγιση της αγωγής υγείας που να εντάσσεται στο ωρολόγιο πρόγραμμα και η οποία να είναι συμμετοχική και προσανατολισμένη σε συγκεκριμένες δράσεις

- Την αντίληψη των ίδιων των μαθητών για την υγεία
- Τη διαμόρφωση σχολικής πολιτικής η οποία διέπει τον τρόπο λειτουργίας του σχολείου
- Τη διαμόρφωση του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος του σχολείου
- Τη διαμόρφωση δεξιοτήτων ζωής
- Την αποτελεσματική διασύνδεση με το σπίτι και την κοινότητα
- Την αποτελεσματική χρήση των υπηρεσιών υγείας.

2. Συμμετοχικότητα. Η αίσθηση του «ανήκειν» γαλουχείται στους μαθητές, στο διδακτικό προσωπικό και στους γονείς μέσα από τη συμμετοχή και την ουσιαστική δέσμευση, η οποία είναι μια προϋπόθεση για την αποτελεσματικότητα των δράσεων προαγωγής της υγείας στα σχολεία.

3. Ποιότητα του σχολείου. Τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας δημιουργούν καλύτερες διδακτικές και μαθησιακές διαδικασίες. Οι υγιείς μαθητές μαθαίνουν καλύτερα. Το υγιές διδακτικό και μη διδακτικό προσωπικό, εργάζεται αποτελεσματικότερα με υψηλότερο αίσθημα εργασιακής ικανοποίησης. Το κύριο μέλημα του σχολείου είναι να μεγιστοποιήσει τα σχολικά αποτελέσματα. Η πολιτική της προαγωγής της υγείας στα σχολεία, στηρίζει την επίτευξη των εκπαιδευτικών και κοινωνικών στόχων των σχολείων.

4. Δράση βάση ενδείξεων. Το δίκτυο Σχολείων για την Υγεία στην Ευρώπη (SHE) ενημερώνεται από τα ισχύοντα ερευνητικά δεδομένα τα οποία εστιάζονται στις αποτελεσματικές προσεγγίσεις και πρακτικές στην προαγωγή της υγείας στα σχολεία, τόσο σε θέματα υγείας (π.χ. νοητική υγεία, υγιεινή διατροφή, πρόληψη χρήσης ουσιών κλπ) όσο και στην ολιστική σχολική προσέγγιση του σχολείου.

5. Σχολεία και οι κοινότητες. Τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας είναι μέρος της ευρύτερης κοινότητας που τα περιβάλλει. Ενστερνίζονται την ενεργή συνεργασία μεταξύ σχολείου και κοινότητας και είναι ενεργοί φορείς στην ενδυνάμωση του κοινωνικού κεφαλαίου και της δυνατότητας κατανόησης των πληροφοριών που έχουν σχέση με την υγεία.

Το δίκτυο Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη (SHE) στοχεύει να κάνει τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας αναπόσπαστο κομμάτι του σχεδιασμού πολιτικής στον τομέα της

εκπαίδευσης και της υγείας στην Ευρώπη. Το δίκτυο Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη (SHE) παρέχει εύκολη πρόσβαση σε ενημέρωση, καλές πρακτικές, επαφές και ανταλλαγή πληροφοριών. Η διεθνής συνεργασία μεταξύ επαγγελματιών βοηθά στην παροχή ενός πλαισίου που ενισχύει και διατηρεί την καινοτομία, την εξέλιξη και την εφαρμογή του Σχολείου Προαγωγής της Υγείας. Κάθε Ευρωπαϊκή χώρα παροτρύνεται να αναπτύξει το Σχολείο Προαγωγής της Υγείας με έναν τρόπο που να ταιριάζει στις δικές της ανάγκες και πλαίσιο (16).

Το Σχολείο Προαγωγής της Υγείας δε στοχεύει μόνο συγκεκριμένα στην προαγωγή της φυσικής άσκησης και της υγιεινής διατροφής στα παιδιά και στους νέους, αλλά στοχεύει στη διαρκή ενδυνάμωση και στήριξη της δυνατότητας του σχολείου ως ένα υγιές πλαίσιο για να ζουν. Να μαθαίνουν και να εργάζονται οι μαθητές και το προσωπικό του σχολείου (17).

Αυτή είναι μια σημαντική προσέγγιση για την αύξηση των επιπέδων υγείας των παιδιών για διάφορους λόγους:

- Το σχολείο είναι ένα μέρος όπου τα παιδιά περνούν ένα μεγάλο μέρος του χρόνου τους, οπότε υπάρχει άφθονος χρόνος για να προαχθεί η θετική συμπεριφορά ως προς την υγεία τους (13).
- Φαίνεται ότι οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες ακολουθούν το άτομο και στην ενήλικη ζωή (18) οπότε είναι σημαντικό να εξασφαλίσουμε ότι αυτό ξεκινά από το σχολείο.
- Η διατροφή και η φυσική άσκηση έχουν αντίκτυπο στα επίπεδα ενέργειας των παιδιών και των νέων και συνεπώς επηρεάζουν την σχολική-ακαδημαϊκή επιτυχία. Η βελτίωση της διατροφής και των επιπέδων άσκησης μπορούν επομένως να εξυπηρετήσουν τον βασικό σκοπό της εκπαίδευσης.
- Τα υπέρβαρα παιδιά μπορεί να στιγματιστούν στο σχολείο. Η ένταξη είναι μια κεντρική αρχή στην προσέγγιση των Σχολείων Προαγωγής της Υγείας και αυτό σημαίνει ότι όλα τα παιδιά θα έπρεπε να νιώθουν ότι εισπράττουν εμπιστοσύνη και σεβασμό. Μέσα από την προσέγγιση του Σχολείου Προαγωγής της Υγείας ο αριθμός των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών μπορεί να μειωθεί και συνεπώς να περιορισθεί ο αριθμός των παιδιών και των νέων που στιγματίζονται. Με τη μείωση του στίγματος ενθαρρύνεται η κοινωνική και γνωστική ανάπτυξη του παιδιού. Αυτό σημαίνει ότι τα παιδιά και οι νέοι θα έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση, θα νιώθουν καλύτερα και θα βελτιώσουν τις μαθησιακές τους ικανότητες.
- Η προαγωγή της υγείας στα σχολεία μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση στην

κοινωνική ανοχή και ανάπτυξη δεξιοτήτων. Αυτό είναι σημαντικό για τις μαθησιακές ικανότητες του παιδιού και συνεπώς για τις μελλοντικές του προοπτικές (13).

Σήμερα στην Ευρώπη δεν υπάρχει ένα συγκεκριμένο Ευρωπαϊκό μοντέλο για την εφαρμογή του Σχολείου Προαγωγής της Υγείας στα σχολεία. Υπάρχουν όμως διαφορετικά μοντέλα ώστε να περιγράψει κανείς την προσέγγιση του Σχολείου Προαγωγής της Υγείας (20). Προκειμένου να δομηθούν οι κατευθυντήριες οδηγίες του HEPS, οι οποίες κατευθύνουν τα σχολεία στην εφαρμογή δραστηριοτήτων για να βελτιωθούν οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες και τα επίπεδα φυσικής άσκησης των παιδιών και των εφήβων, χρησιμοποιήθηκε το Ολλανδικό μοντέλο του Σχολείου Προαγωγής της Υγείας. Αυτό το μοντέλο χρησιμοποιείται, επειδή ακολουθεί τον ορισμό του IJHPE για τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας, βασίζεται στο Χάρτη της Οττάβα και είναι αποδεδειγμένα αποτελεσματικό μοντέλο,

βασισμένο στο Αμερικάνικο μοντέλο για τον συντονισμό προγραμμάτων για τη σχολική υγεία (26).

Συμπερασματικά, η υιοθέτηση ενός Σχολείου Προαγωγής της Υγείας εξελίσσει τους ανθρώπους στο σχολικό και την τοπική κοινότητα. Επίσης, υποστηρίζει την ενδυνάμωση και τη δράση με στόχο το φυσικό και ψυχολογικό περιβάλλον του σχολείου (π.χ. μέσω υποστηρικτικών πολιτικών και εφαρμογών). Τα σχολεία μπορούν να προάγουν την υγεία των παιδιών και των νέων, μέσω των προσπαθειών αυτών και λόγω των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών ενός Σχολείου Προαγωγής της Υγείας, όπως αυτό προωθείται μέσα από το δίκτυο Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη (SHE) (21). Εξαιτίας αυτών των προσπαθειών και των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών των Σχολείων Προαγωγής της Υγείας, όπως προάγονται από το δίκτυο Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη (SHE), το σχολείο έχει τη δυνατότητα να προάγει την υγεία των παιδιών και των νέων.

■ ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

Η υγιεινή διατροφή και η φυσική άσκηση αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για την προαγωγή της υγείας παιδιών και νέων ανθρώπων. Για να υπάρχει μια καλύτερη εικόνα των πολιτικών και στρατηγικών σχετικών με την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση, που ήδη εφαρμόζονται στα κράτη- μέλη της Ε.Ε., ζητήθηκε από τους εθνικούς συντονιστές του δικτύου δίκτυο Σχολεία για την Υγεία στην Ευρώπη (SHE), να συμπληρώσουν ένα ειδικό ερωτηματολόγιο.

Το ερωτηματολόγιο αυτό αφορούσε στην ύπαρξη εθνικής ή περιφερειακής πολιτικής, σχετικής με τη διατροφή, τη φυσική δραστηριότητα, αλλά και την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας. Ζητήθηκαν επίσης ερευνητικά δεδομένα σχετικά με τον την εφαρμογή και αποτελεσματικότητα αυτών των πολιτικών όπως επίσης και για τον τρόπο με τον οποίο σχεδιάστηκαν αυτές οι πολιτικές.

Ακολουθούν τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου που απεικονίζουν την τρέχουσα κατάσταση, καθώς και τέσσερα παραδείγματα καλής πρακτικής. Στα παραδείγματα αυτά, έχουν αναπτυχθεί και εφαρμοστεί πολιτικές και δραστηριότητες για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και/ ή φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά και τους νέους. Οι κατευθυντήριες γραμμές μαζί με αυτά τα παραδείγματα, μπορούν να βοηθήσουν άλλες χώρες ώστε να προάγουν την υγιεινή διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα βασιζόμενοι στην προσέγγιση του Σχολείου Προαγωγής της Υγείας.

2.1 Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ ΣΗΜΕΡΑ

Στην Ευρώπη υπάρχει μεγάλη διαφοροποίηση στις πολιτικές και στις δομές που ακολουθούνται για τα δύο αυτά θέματα υγείας. Σε κάποιες χώρες όπως στη Γερμανία, στη Γαλλία και στην Ισπανία, αναπτύσσονται πολιτικές σε εθνικό επίπεδο που σταδιακά, περνάνε σε τοπικό επίπεδο. Τα υπουργεία σε αυτές τις χώρες λειτουργούν προστατευτικά ως προς την πρόσβαση φορέων στα σχολεία και ελέγχουν θεσμικά τις δραστηριότητες στα σχολεία

(*gatekeepers*). Αυτή αποτελεί μια ιεραρχική “από την κορυφή προς τη βάση” (*top-down*) προσέγγιση. Άλλες χώρες όπως η Ουαλία και η Ολλανδία χρησιμοποιούν μια περισσότερο ευέλικτη “από τη βάση προς την κορυφή” (*bottom-up*) προσέγγιση, όπου εθνικές και περιφερειακές πολιτικές συνδυάζονται και στις οποίες, ανεξάρτητες δραστηριότητες υγείας υποστηρίζονται σε τοπικό επίπεδο.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου, σε καμία ευρωπαϊκή χώρα δεν υπάρχει μια εννιαία εθνική πολιτική σχετικά με την πρόληψη της παχυσαρκίας στα σχολεία. Βέβαια, οι περισσότερες χώρες έχουν πολιτικές σχετικά με τη φυσική άσκηση και την υγιεινή διατροφή, που αποτελούν τους δύο προδιαθεσικούς παράγοντες για την παχυσαρκία και οι οποίες στοχεύουν στη μείωση των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών.

Σε κάποιες ευρωπαϊκές χώρες η πολιτική για την πρόληψη της παχυσαρκίας αναπτύσσεται από το κράτος και εφαρμόζεται σε εθνικό επίπεδο. Σε άλλες χώρες οι πρωτοβουλίες λαμβάνονται σε περιφερειακό ή/και σε επίπεδο σχολείου, ενώ αρκετές χώρες υιοθετούν ένα συνδυασμό στρατηγικών.

Όπως αναφέρθηκε, ένας συνδυασμός εθνικών και περιφερειακών πολιτικών υπάρχουν σε χώρες όπως η Γερμανία. Σε ορισμένες περιοχές (π.χ. στο *Länder*) εφαρμόζονται ειδικά προγράμματα σε όσα σχολεία της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης επιλέγουν να προάγουν την υγιεινή διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα μεταξύ των παιδιών. Τα σχολεία της πρωτοβάθμιας προσφέρουν περισσότερο χρόνο για φυσική άσκηση και τα παιδιά λαμβάνουν μέρος σε μαθήματα μαγειρικής. Ένα άλλο παράδειγμα είναι αυτό της Ιρλανδίας, όπου πολλά σχολεία παίρνουν τις δικές τους πρωτοβουλίες όσον αφορά στη διατροφή και οι οποίες υποστηρίζονται από εθνικά προγράμματα. Ωστόσο, στη Νορβηγία και την Πορτογαλία η τοπική πολιτική αποτελεί μια εφαρμογή σε τοπικό επίπεδο της εθνικής πολιτικής χωρίς να αναπτύξει ανεξάρτητες πολιτικές τοπικά.

Στις περισσότερες χώρες, οι πολιτικές αναπτύσσονται και χρηματοδοτούνται από την κυβέρνηση. Στην Αγγλία εφαρμόζεται το

πρόγραμμα Food in Schools. Στη Σλοβενία η κυβέρνηση έχει αναπτύξει και εφαρμόσει ένα εθνικό πρόγραμμα για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας, το National Health Enhancing Physical Activity Programme 2007-2012. Στη Γερμανία, το εθνικό πρόγραμμα InForm εστιάζει στην υγιεινή διατροφή όλου του πληθυσμού και χρηματοδοτείται από το κράτος. Τέλος, στη Μάλτα, υιοθετήθηκε από το 2007 το Σχέδιο για έναν Υγιεινό Τρόπο Ζωής (Healthy Eating Lifestyle Plan), ως εθνική πολιτική για τη διατροφή στα σχολεία. Παρόλα αυτά στη χώρα αυτή δεν υπάρχει εθνική πολιτική που να εστιάζει στην προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας στα σχολεία.

Μέχρι τώρα δεν υπάρχει αρκετή έρευνα για την αξιολόγηση της εφαρμογής και της αποτελεσματικότητας εθνικών ή/και περιφερειακών ή /και τοπικών πολιτικών. Ωστόσο στις περισσότερες χώρες- μέλη της Ε.Ε. διεξήχθη η έρευνα με τίτλο Health Behavior in School-Aged Children (HBSC) και περιελάμβανε την αξιολόγηση πολιτικών σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα. Στη Νορβηγία, ως θετικό καταγράφεται το αποτέλεσμα της αύξησης του αριθμού των σχολείων που ακολούθούσαν τις εθνικές κατευθυντήριες οδηγίες για υγιεινά σχολικά γεύματα, αφού πρώτα εφάρμοσαν την πολιτική τη υγιεινής διατροφής. Επίσης, αυξήθηκε ο αριθμός των μαθητών που έτρωγαν φρούτα και ήταν σωματικά δραστήριοι στη διάρκεια του σχολείου. Στην Ελλάδα, δεν υπάρχουν ερευνητικά δεδομένα αλλά, ειδικές επιτροπές επιτηρούν τα σχολικά κυλικεία και τις υπηρεσίες τροφοδοσίας των σχολικών κυλικείων, ώστε να ελέγχουν τις συνθήκες κάτω από τις οποίες δουλεύουν και προετοιμάζουν το φαγητό.

Εκτός από τις διαφορές στο επίπεδο λήψης πολιτικής ανάμεσα στα κράτη- μέλη (π.χ. εθνικών ή περιφερειακών επιπέδων), διαφέρει επίσης η δομή των πολιτικών αυτών. Στη Γερμανία κάθε αυτόνομη περιφέρεια έχει τη δική της εκπαιδευτική πολιτική, που σημαίνει ότι και η αγωγή υγείας διαφέρει ανάλογα με την περιφέρεια. Στην Ιρλανδία υπάρχει συνεργασία μεταξύ του τμήματος Εκπαίδευσης και του τμήματος Υγείας και Παιδιών. Στην Ισπανία υπάρχουν συμφωνίες συνεργασίας ανάμεσα σε διάφορα υπουργεία και αρκετά προγράμματα αγωγής υγείας έχουν αναπτυχθεί και εφαρμοστεί, αλλά και οι περιφέρειες έχουν αυτονομία να αναπτύξουν τις δικές τους τοπικές πολιτικές. Αντίθετα, στην Ουαλία υπάρχει ένα εθνικό δίκτυο προγραμμάτων για την υγεία στα σχολεία, το οποίο συντονίζει η Ουαλική κυβέρνηση. Αυτό χρηματοδοτείται από το Υπουργείο Υγείας και παράλληλα υπάρχει συνεργασία και συνδέσεις με

το Υπουργείο Παιδείας το οποίο έχει θεσπίσει την πολιτική για τα σχολικά γεύματα και την τροφοδοσία στα σχολεία. Επίσης υπάρχουν τοπικοί συντονιστές των προγραμμάτων αυτών οι οποίοι προσφέρουν στήριξη στην εφαρμογή της προαγωγής της υγείας στα σχολεία σε τοπικό επίπεδο.

Σε ορισμένες χώρες, όπως για παράδειγμα στη Λιθουανία, στην Ισπανία και στην Πολωνία, η αγωγή υγείας αποτελεί ένα υποχρεωτικό θέμα ενταγμένο στο ωρολόγιο σχολικό πρόγραμμα. Ορισμένα από τα θέματα που συζητούνται μέσα στην τάξη στη διάρκεια των μαθημάτων αγωγής υγείας είναι η προσωπική υγιεινή και υπευθυνότητα, οι πρώτες βοήθειες, η φυσική άσκηση και η διατροφή, η ψυχολογική υγεία, όπως επίσης και θέματα που σχετίζονται με το φυσικό, το κοινωνικό και το πολιτιστικό περιβάλλον.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου, γίνεται αντιληπτό ότι δεν υφίσταται μια αποτελεσματική εθνική πολιτική για την υγεία στα σχολεία στην Ευρώπη. Προτείνεται λοιπόν, κάθε χώρα-μέλος της Ε.Ε., να αναπτύξει και να διατηρήσει μια εθνική πολιτική για την προαγωγή της υγείας στα σχολεία, ώστε να προαχθεί η υγεία των παιδιών και των νέων. Το πρόγραμμα HEPS στοχεύει στο να βοηθήσει τις χώρες για το σκοπό αυτό.

2.2 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

Έως αυτό το σημείο παρουσιάστηκε η κατάσταση που επικρατεί γενικά στην Ευρώπη. Ορισμένες χώρες ακολουθούν προγράμματα που μπορούν να αποτελέσουν παραδείγματα καλής πρακτικής σχετικά με τις πολιτικές και τις δομές που ακολουθούν στο θέμα της παιδικής και νεανικής παχυσαρκίας, των ανθυγιεινών συνηθειών διατροφής και της έλλειψης φυσικής δραστηριότητας. Στο επόμενο τμήμα περιγράφονται τέσσερα παραδείγματα καλής πρακτικής.

2.2.1 Ουαλία

Το πρώτο παράδειγμα καλής πρακτικής αποτελεί αυτό της Ουαλίας. Στην Ουαλία υπάρχει μεγάλο ενδιαφέρον για τη βελτίωση της γενικής υγείας του πληθυσμού και την ανάγκη για δράση προς αυτή την κατεύθυνση. Η δημιουργία μιας συνολικής προσέγγισης προαγωγής της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης στα σχολεία, θεωρήθηκε σαν ο καλύτερος τρόπος για τη λύση του προβλήματος.

Στη χώρα αυτή, από το 1999 λειτουργεί ένα δίκτυο υγιών σχολείων, το Welsh Network of Healthy School Schemes, και στο οποίο συμμετέχουν ενεργά το 90% των σχολείων. Αρχικά δόθηκε σημασία στο είδος των τροφίμων που διατίθενται στα σχολεία και διανεμήθηκαν οδηγίες για την πώληση φρούτων και την πρόσβαση σε πόσιμο νερό.

Το 2006 η κυβέρνηση ξεκίνησε ένα 5ετές πρόγραμμα με τίτλο “Food and Fitness Implementation Plan” όπως επίσης και τη δράση “Appetite for Life”, που αφορά το φαγητό κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας. Το σχέδιο αυτό, περιγράφει τις κατευθυντήριες οδηγίες και τις δράσεις που απαιτούνται για τη βελτίωση της ποιότητας του νερού και των τροφίμων που διατίθενται στα σχολεία της χώρας. Προτείνονται δράσεις που μπορούν να βοηθήσουν τα σχολεία, το προσωπικό των κυλικείων, αλλά και την ίδια την κυβέρνηση προκειμένου να βελτιωθεί η υγεία των παιδιών και των νέων. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι το εξής: Τα μικρογεύματα (σνακς) που παρέχονται στα σχολεία οφείλουν να έχουν ένα ξεκάθαρο διατροφικό όφελος. Θα πρέπει δηλαδή να προσφέρουν απαραίτητα διατροφικά συστατικά και όχι μόνο θερμίδες. Ειδικά στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, θα πρέπει αποκλειστικά να προσφέρεται φρούτο στο διάλειμμα. Επιπλέον, αρκετές από τις 22 περιφέρειες έχουν αναπτύξει τις δικές τους στρατηγικές σχετικά με την παχυσαρκία στα παιδιά και τους νέους (22).

Στην Ουαλία, διατίθενται κατευθυντήριες οδηγίες που βασίζονται στην καλή πρακτική ώστε να βοηθηθούν τα σχολεία να αναπτύξουν δικές τους καλές πρακτικές καλής διατροφής και φυσικής άσκησης. Αυτό γίνεται σε πολλά βήματα που μπορούν να χρησιμεύσουν ως παραδειγματικό μοντέλο (23) :

1. Δημιουργία ομάδας εργασίας.
Η ομάδα μπορεί να αποτελείται από μαθητές, γονείς, εκπροσώπους του σχολείου, έναν υπεύθυνο τροφοδοσίας κυλικείων, έναν υπεύθυνο χώρων πολιτιστικών, ψυχαγωγικών και αθλητικών δραστηριοτήτων και επαγγελματίες υγείας.
2. Επίβλεψη της φυσικής άσκησης και των τροφίμων που προσφέρονται στα σχολεία.
Αυτό περιλαμβάνει την επίβλεψη του σχολικού περιβάλλοντος, του νερού και των τροφίμων, καθώς και της φυσικής δραστηριότητας. Περιλαμβάνει επίσης την επιθεώρηση του υγιεινού τρόπου ζωής, τους κανονισμούς, το προσωπικό του σχολείου καθώς και το ωρολόγιο πρόγραμμα για θέματα σχετικά με το φαγητό και τη φυσική άσκηση. Η διαδικασία αυτή παρέχει τη

δυνατότητα μιας κριτικής αξιολόγησης της υπάρχουσας κατάστασης και επιτρέπει στην ομάδα εργασίας να διακρίνει ανάμεσα σε καλές και κακές πρακτικές.

3. Σχεδιασμός σχολικής πολιτικής.
Αυτή η πολιτική περιλαμβάνει τους σκοπούς, τους στόχους, τα καθήκοντα και το χρονοδιάγραμμα.
4. Επανεξέταση του σχεδίου σχολικής πολιτικής και τροποποίησή του.
5. Διάδοση και εφαρμογή της πολιτικής
6. Παρακολούθηση / αξιολόγηση / ανασκόπηση / επανεξέταση της πολιτικής.

2.2.2 Ολλανδία

Το δεύτερο παράδειγμα καλής πρακτικής είναι αυτό της Ολλανδίας, όπου χρησιμοποιείται μια ιεραρχική προσέγγιση «βάσης-κορυφής» (bottom-up), βασισμένη στη μεθοδολογία της Ολλανδίας για το Σχολείο Προαγωγής της Υγείας.

Η παχυσαρκία αποτελεί σημαντικό θέμα δημόσιας υγείας στη χώρα αυτή. Το Υπουργείο Υγείας έχει αναγνωρίσει την παχυσαρκία ως θέμα προτεραιότητας για τη δημόσια υγεία και το έχει συμπεριλάβει στην εθνική πολιτική δημόσιας υγείας. Παρόλα αυτά, δεν υπάρχει κεντρικός σχεδιασμός που να διέπει τη λειτουργία των σχολείων.

Σύμφωνα με την ολλανδική προσέγγιση για τα Σχολεία Προαγωγής της Υγείας, τα σχολεία μπορούν να ορίσουν τις προτεραιότητές τους και να αναπτύξουν τη δική τους πολιτική σχολικής υγείας. Η προσέγγιση αυτή παρουσιάστηκε το 2005 (24) και προτείνει τον τρόπο με τον οποίο τα σχολεία μπορούν να υποστηριχθούν σε τοπικό επίπεδο ώστε να γίνουν Σχολεία Προαγωγής της Υγείας. Η προσέγγιση αυτή βασίστηκε σε μια τοπικού επιπέδου προσέγγιση με τίτλο “SchoolBeat”, η οποία δηλώνει ότι 1) οι δραστηριότητες της προαγωγής της υγείας θα πρέπει να ενταχθούν στα σχολεία, 2) οι δραστηριότητες όλων των εμπλεκόμενων φορέων πρέπει να συντονίζονται, 3) να χρησιμοποιείται μια ολιστική προσέγγιση του σχολείου και 4) να είναι δυνατό το όφελος τόσο από την πλευρά της εκπαίδευσης όσο και από την πλευρά της προαγωγής της υγείας (25). Η διαδικασία ένταξης και εφαρμογής της προαγωγής της υγείας στα σχολεία, περιγράφεται στα έξι βήματα του “SchoolBeat”, ως εξής:

1. Καθορισμός των αναγκών υγείας του σχολείου
2. Καθορισμός των προτεραιοτήτων στην προαγωγή υγείας

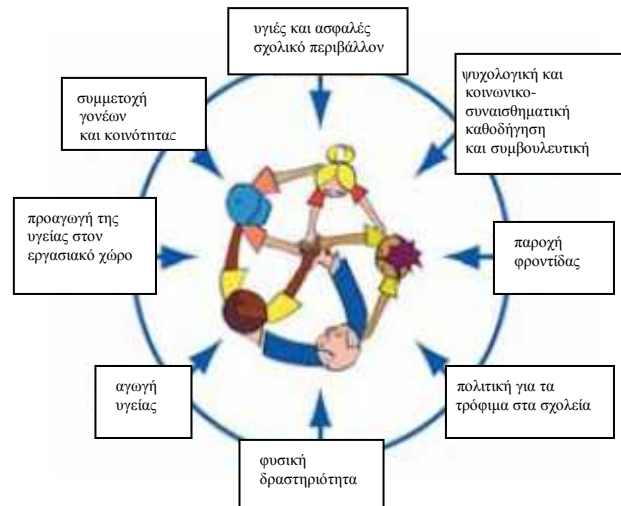
3. Καθορισμός της στρατηγικής και των δραστηριοτήτων
4. Καταγραφή του σχεδίου υγείας του σχολείου
5. Εφαρμογή του σχεδίου
6. Αξιολόγηση

Κεντρικό σημείο της ολλανδικής προσέγγισης αποτελεί το γεγονός ότι όλος ο πληθυσμός του σχολείου θα πρέπει να συμμετέχει ενεργητικά στο θεσμό του Σχολείου Προαγωγής της Υγείας και ότι η δουλειά για αυτό μοιράζεται ανάμεσα σε σχετικούς φορείς. Τα σχολεία μπορούν να χρηματοδοτήσουν προγράμματα και δραστηριότητες σχεδιασμένα ώστε να ανταποκρίνονται στις συγκεκριμένες ανάγκες τους.

Εναλλακτικά, υπάρχουν οργανισμοί προαγωγής υγείας και υπηρεσίες δημόσιας υγείας που αναπτύσσουν προγράμματα ή δραστηριότητες για τα σχολεία. Έτσι τα σχολεία μπορούν να αναγνωρίσουν τα πιο σημαντικά θέματα για το καθένα, και κατόπιν να επιλέξουν προγράμματα ή υλικό για την αντιμετώπισή τους. Το αποτέλεσμα αυτής της διαδικασίας είναι ότι υπάρχουν αυτή τη στιγμή αρκετά προγράμματα που στοχεύουν στη λύση του προβλήματος της παχυσαρκίας των παιδιών και των νέων, τα οποία εστιάζουν στην υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση. Η ολλανδική προσέγγιση όμως στοχεύει όχι μόνο στη βελτίωση της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης των μαθητών, αλλά στη δημιουργία ενός υγιούς και ασφαλούς περιβάλλοντος για όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας, μαθητές και προσωπικό (25).

Το ολλανδικό μοντέλο για το Σχολείο Προαγωγής της Υγείας, το οποίο βασίζεται στο αμερικάνικο μοντέλο συντονισμού προγραμμάτων για τη σχολική υγεία (American Coordinated School Health Program Model) (26), έχει κεντρικό ρόλο στην προσέγγιση του Σχολείου Προαγωγής της Υγείας. Στην Ολλανδία τόσο η πρωτοβάθμια όσο και η δευτεροβάθμια εκπαίδευση δουλεύουν με αυτό το μοντέλο (25). Το μοντέλο αυτό περιγράφεται σαν μια μίξη διαφορετικών στρατηγικών και προσεγγίσεων που οδηγούν σε μια ενσωματωμένη σχολική πολιτική υγείας και το οποίο χρησιμοποιείται όταν ιεραρχούνται προγράμματα και δραστηριότητες. Το μοντέλο του Σχολείου Προαγωγής της Υγείας αποτελείται από οχτώ συστατικά στοιχεία και όταν τρία ή περισσότερα χρησιμοποιούνται, αυξάνει την αποτελεσματικότητα του μοντέλου. Τα οχτώ στοιχεία είναι: αγωγή υγείας, φυσική δραστηριότητα, πολιτική για τα τρόφιμα στα σχολεία, υγιές και ασφαλές σχολικό περιβάλλον, συμμετοχή γονέων και κοινότητας, ψυχολογική και κοινωνικο-συναισθηματική καθοδήγηση και

συμβουλευτική, παροχή φροντίδας και προαγωγή της υγείας στον εργασιακό χώρο.



Σχεδιάγραμμα 1: Το ολλανδικό μοντέλο για το Σχολείο Προαγωγής της Υγείας, το οποίο βασίζεται στο αμερικάνικο μοντέλο συντονισμού προγραμμάτων για τη σχολική υγεία (27).

Σχετικά με την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας, τα σχολεία μπορούν να επιλέξουν περισσότερα από ένα συστατικά στοιχεία για να επιτύχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Τα σχολεία μπορούν για παράδειγμα να βελτιώσουν την επιλογή φαγητού στα κυλικεία (πολιτική για τα τρόφιμα στα σχολεία) και να αυξήσουν την άσκηση στη διάρκεια του μαθήματος φυσικής αγωγής (αθλητισμός και άσκηση), όπως και να ενημερώσουν τους γονείς για τη σημασία της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης (συμμετοχή γονέων), ώστε να μειωθεί ο αριθμός των υπέρβαρων παιδιών και νέων. Το μοντέλο αυτό χρησιμοποιήθηκε για τη δομή των κατευθυντήριων οδηγιών του HEPS που περιγράφονται στο κεφάλαιο 3.

2.2.3. Βέλγιο

Τρίτο παράδειγμα καλής πρακτικής αποτελεί το φλαμανδικό τμήμα του Βελγίου, με εστίαση στο κομμάτι της υγιεινής διατροφής στα σχολεία. Σε αυτό το τμήμα του Βελγίου, 2.400 σχολεία της πρωτοβάθμιας και 800 της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, προσφέρουν καθημερινά μαγειρεμένο φαγητό στους μαθητές τους. Τα παιδιά μπορούν να εκπαιδευτούν στην υγιεινή διατροφή όχι μόνο μέσω της αγωγής υγείας, αλλά και μέσω του φαγητού που τους προσφέρεται καθημερινά, όπως επίσης με το παράδειγμα της συμπεριφοράς υγείας των ίδιων των εκπαιδευτικών.

Το φθινόπωρο του 2006, ξεκίνησε το σχέδιο “Υγιεινή διατροφή στα σχολεία” (“Healthy Eating at School”), ως σύνθεση 28 υψηλής ποιότητας

φλαμανδικών πρωτοβουλιών και προγραμμάτων, με στόχο την παροχή υγιεινών μενού στα σχολεία (27). Δημιουργήθηκε ένα δίκτυο που περιελάμβανε διευθυντές σχολείων, προσωπικό από το δίκτυο του “Κέντρου Υποστήριξης Μαθητών” (Student Support Centre), επαγγελματίες υγείας, μάγειρες σχολείων, και άλλους εμπλεκόμενους. Το δίκτυο αυτό οργάνωσε επισκέψεις σε εταιρείες τροφοδοσίας (catering) και σε σχολεία. Όλοι οι συμμετέχοντες προσπάθησαν να συμπεριλάβουν περισσότερα υγιεινά προϊόντα στη διανομή (σχολικά γεύματα και προϊόντα άρτου), και αναπτύχθηκαν προγράμματα όπως το πρόγραμμα για φρούτα στα σχολεία. Χάρη σε αυτό το σχέδιο, τα σχολεία κάνουν χρήση του “The Active Food Triangle” (“Ενεργό Διατροφικό Τρίγωνο”), για να εφαρμόσουν μια καθημερινή ισορροπημένη διατροφή και επαρκή φυσική άσκηση. Το “Τρίγωνο” αυτό περιλαμβάνει θρεπτικά και υγιεινά προϊόντα στη διάρκεια της μέρας, όπως νερό, πατάτες, φυτικές ίνες, φρούτα και δημητριακά, κρέας, ψάρι, αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα.

Η έκθεση “Υγιεινή διατροφή στο σχολείο: Οδηγός καλής πρακτικής για ισορροπημένη διατροφή στο σχολείο”, προτείνει ποια προϊόντα είναι κατάλληλα για ένα δεκαήμερο πρόγραμμα σχολικών γευμάτων που επαναλαμβάνεται. Επίσης δίνονται συστάσεις και πρακτικές προτάσεις για ισορροπημένη λήψη υγρών και μικρογευμάτων (σνακς) (27).

2.2.4 Σκοτία

Τέταρτο παράδειγμα καλής πρακτικής αποτελεί αυτό της Σκοτίας.

Η κυβέρνηση της χώρας, επιθυμεί να βελτιώσει τον τρόπο διατροφής παιδιών και νέων γενικότερα, γιατί έχει αποδειχθεί ότι ο τρόπος διατροφής δεν συνάδει με τις διατροφικές οδηγίες της χώρας. Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών κρίνεται ανεπαρκής, ενώ υπάρχει υπερκατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε λίπη, κορεσμένα λιπαρά, αλάτι και ζάχαρη (28).

Το πρόγραμμα “eatwell plate” που έχει δημιουργηθεί για την παιδική ηλικία, παρουσιάζει τους τύπους και τις αναλογίες των τροφών που απαιτούνται για μια ισορροπημένη, υγιεινή διαίτα.

Εξαιτίας της πρωτοβουλίας “Hungry for Success”, συνέβη μια αλλαγή στα σχολικά γεύματα. Ο Νόμος 2007 -Schools Act-(Προαγωγή της υγείας και Διατροφή), βασίστηκε στο πρόγραμμα “Hungry for Success” και απαιτεί από τους διευθυντές των επιχορηγούμενων σχολείων και τις τοπικές αρχές να εξασφαλίσουν

ότι το φαγητό, τα ροφήματα και το νερό που παρέχονται στα σχολεία να συμμορφώνονται με τις διατροφικές απαιτήσεις που καθορίζονται από τα αντίστοιχα υπουργεία. Ο νόμος αυτός κάνει την προαγωγή της υγείας, έναν κεντρικό στόχο της σχολικής εκπαίδευσης. Στη Σκοτία δημιουργήθηκε ένας οδηγός για την εφαρμογή των προϋποθέσεων σε θρεπτικά συστατικά στο φαγητό και στα ροφήματα στα σχολεία. Οι οδηγίες περιγράφουν μοντέλα σχολικών γευμάτων, όπως επίσης και πρότυπα τροφίμων και ροφημάτων που σερβίρονται εκτός του δομημένου σχολικού γεύματος (28).

Εκτός από τον οδηγό για την υγιεινή διατροφή, δημιουργήθηκε αντίστοιχος για τη φυσική δραστηριότητα στα παιδιά, τους νέους αλλά και τους ενήλικες (29). Ο Νόμος “ Towards a Healthier Scotland” , είχε ως αποτέλεσμα τη δημιουργία του οργανισμού “Physical Activity Task Force” η οποία παρέχει πληροφορίες για τις συνέπειες της έλλειψης φυσικής άσκησης, αλλά και γίνονται συστάσεις για την υποστήριξη της φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά και τους ενήλικες. Ο οργανισμός αυτός στοχεύει να δημιουργήσει έναν υγιέστερο πληθυσμό ενθαρρύνοντάς τον να γίνει περισσότερο σωματικά δραστήριος. Επιτυχημένες προσεγγίσεις στη χώρα, είναι αυτές που εφαρμόζονται για μεγάλα χρονικά διαστήματα, εμπλέκουν διάφορους φορείς και οργανισμούς και στοχεύουν στην πρόληψη της σωματικής αδράνειας. Στη Σκοτία, πρόκληση αποτελεί η παροχή μιας συνδυασμένης προσπάθειας διάφορων φορέων και πολιτικών: εκπαίδευση, μέσα μαζικής μεταφοράς, κοινωνική δικαιοσύνη, υγεία, επίλυση των οικονομικών προβλημάτων και θεμάτων στέγασης. Για το συντονισμό όλων αυτών των πολιτικών, έχει ήδη οριστεί ένας εθνικός συντονιστής για την προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας, ο οποίος έχει αναπτύξει δύο δράσεις. Η πρώτη αφορά τα σχολεία της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (Active Primary Schools) και η δεύτερη τον καθορισμό υπευθύνων για την ανάπτυξη του αθλητισμού στα σχολεία (School Sport Development Officers). Η ομάδα Physical Activity Task Force, έχει επίσης ορίσει στόχους για το 2022 (29).

Τα τέσσερα παραδείγματα καλής πρακτικής (Ουαλία, Ολλανδία, Βέλγιο και Σκοτία), περιλαμβάνουν ικανό αριθμό πρωτοβουλιών, σχεδίων και προγραμμάτων τα οποία αναπτύχθηκαν για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και /ή της φυσικής άσκησης στα παιδιά και τους νέους. Τα παραδείγματα καταδεικνύουν την ανάγκη και τη σημασία για μια περιεκτική εθνική πολιτική για την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση, η οποία να βασίζεται στην προσέγγιση του Σχολείου Προαγωγής της Υγείας.

■ ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ HEPS ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΡΑΣΗΣ

Σε αυτό το κεφάλαιο περιγράφονται οι κατευθυντήριες οδηγίες HEPS. Βασισμένες στη μεθοδολογία του Σχολείου Προαγωγής της Υγείας, αυτές οι κατευθυντήριες οδηγίες είναι σχεδιασμένες ώστε να βοηθήσουν τα κράτη-μέλη της Ε.Ε. να σχεδιάσουν πολιτικές για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας στα παιδιά και τους νέους. Οι κατευθυντήριες οδηγίες σκοπεύουν να προάγουν μια ενιαία θετική και δομημένη προσέγγιση της Προαγωγής της Υγείας στα Σχολεία, συμπεριλαμβανόμενων και της διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας.

3.1. ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Οι κατευθυντήριες Οδηγίες είναι ένα εργαλείο που χρησιμοποιείται από τα κράτη-μέλη για την προαγωγή της υγείας των παιδιών και νέων. Στοχεύουν να υποστηρίξουν τα κράτη ώστε να διαμορφώσουν κατάλληλη πρακτική προαγωγής της υγείας αντί να περιγράψουν με ένα ενιαίο τρόπο τι θα έπρεπε να γίνει. Οι κατευθυντήριες οδηγίες λαμβάνουν υπόψη ότι δεν είναι μόνο τα σχολεία που έχουν την ευθύνη για την υγεία και την ευεξία των παιδιών. Άλλοι, όπως οι γονείς, το κοινωνικό περιβάλλον και τη ευρύτερη κοινότητα επίσης έχουν ένα σημαντικό ρόλο να παίξουν. Οποσδήποτε όμως τα παιδιά και οι νέοι περνούν το ένα τρίτο του χρόνου τους στο σχολείο, επομένως τα σχολεία μπορούν να έχουν μια σημαντική συμβολή.

Υπάρχουν σημαντικές διαφορές του τρόπου με τον οποίο ξεχωριστές χώρες, περιφέρειες και σχολεία ήδη προάγουν την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση. Κάθε χώρα διαθέτει το δικό της ξεχωριστό εκπαιδευτικό σύστημα που δίνει διαφορετικά επίπεδα αυτονομίας στα σχολεία για να δουλέψουν μέσα στο ωρολόγιο πρόγραμμα. Επομένως είναι σημαντικό να λάβει κανείς υπόψη, όταν εφαρμόζει αυτές τις κατευθυντήριες οδηγίες, τη μοναδικότητα των χωρών και των σχολείων και να τις εφαρμόσει με ένα κατάλληλο και λογικό τρόπο. Επιπρόσθετα είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη το πολιτισμικό και θρησκευτικό υπόβαθρο πριν χρησιμοποιηθούν οι

κατευθυντήριες οδηγίες του HEPS επειδή μπορεί να έχει επίπτωση στο είδος των τροφών και ροφημάτων που προσφέρονται στα σχολεία, ή να διαφοροποιήσει τον τρόπο με τον οποίο γίνεται η φυσική άσκηση. Οφείλει σε κάθε χώρα να υπάρχει εκ των προτέρων ορθή κρίση σχετικά με ποιες κατευθυντήριες οδηγίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν ή όχι.

3.2. ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ HEPS

Σε αυτή την ενότητα θα υπογραμμιστούν και θα συζητηθούν οι κατευθυντήριες αρχές (5,23,25,28,29,30,31,32,33). Κατ' αρχήν θα υπογραμμιστούν οι βασικές αρχές της προαγωγής της υγείας συμπεριλαμβανόμενων της συμμετοχής του πληθυσμού στόχου, της ενδυνάμωσης και της ικανότητας για δράση. Στη συνέχεια, χρησιμοποιείται το Ολλανδικό μοντέλο Προαγωγής της Υγείας στα Σχολεία ώστε να διαμορφωθεί η δομή των κατευθυντήριων οδηγιών.

Θα περιγραφεί το σύνολο των οχτώ σκελών του μοντέλου και θα δοθούν παραδείγματα μοντέλων εργασίας προς την κατεύθυνση της πρόληψης της παχυσαρκίας των παιδιών και των νέων ανθρώπων. Στα πλαίσια του μοντέλου αυτού, οι κατευθυντήριες οδηγίες διαχωρίζονται στο εθνικό και περιφερειακό/τοπικό επίπεδο των χωρών. Στη Ολλανδία, τα σχολεία εργάζονται με αυτό το μοντέλο ώστε συστηματικά και με δομημένο τρόπο, η υγεία να εμπεριέχεται στις πολιτικές τους.

3.2.1. Αρχές της προαγωγής της υγείας

Αυτό το κεφάλαιο δίνει κατευθυντήριες οδηγίες για πρακτικές προαγωγής της υγείας στα σχολεία.

- Τα παιδιά και οι νέοι παροτρύνονται να συμμετέχουν ενεργά στην εκπαίδευση για την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση. Τα παιδιά και οι νέοι είναι καλό να ενθαρρύνονται να συζητούν στην τάξη τις δικές τους απόψεις για την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση.

- Τα παιδιά και οι νέοι παροτρύνονται να συμμετέχουν ενεργά στα μαθήματα και σε δραστηριότητες φυσικής αγωγής.
Τα παιδιά και οι νέοι μπορούν να βοηθηθούν ώστε να συμμετέχουν πλήρως στη φυσική αγωγή μέσα από μια ποικιλία δραστηριοτήτων που προσφέρονται από τους εκπαιδευτικούς.
- Οι εκπαιδευτικοί να ενθαρρύνουν τα παιδιά και τους έφηβους να ασχολούνται με τη φυσική άσκηση.
Τα παιδιά και οι νέοι μπορούν να παρακινηθούν από τους εκπαιδευτικούς να αυξήσουν το χρόνο που διαθέτουν για τη φυσική άσκηση.
- Οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται ώστε να βελτιώσουν την ικανότητα για δράση των παιδιών και των νέων ανθρώπων.
Οι εκπαιδευτικοί μπορούν για παράδειγμα, να δώσουν πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση στους μαθητές. Μετά τη γνωριμία των μαθητών με αυτά τα θέματα, μπορούν να τα εφαρμόσουν στην πράξη, συμμετέχοντας π.χ. σε ένα μάθημα μαγειρικής όπου μπορούν να προετοιμάσουν ένα υγιεινό γεύμα, ή μπορούν να συμμετέχουν σε φυσική άσκηση.
- Οι εκπαιδευτικοί παροτρύνονται να βελτιώνουν τη συμμετοχή των παιδιών και των νέων σε δραστηριότητες. Οι δάσκαλοι για παράδειγμα μπορούν να δώσουν πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση στους μαθητές. Αφού μάθουν για τα θέματα αυτά, τα παιδιά και οι νέοι μπορούν να τα εφαρμόσουν στην πράξη, συμμετέχοντας για παράδειγμα σε μάθημα για την προετοιμασία ενός υγιεινού γεύματος ή να ασχοληθούν με μια σωματική άσκηση.

Στη συνέχεια θα ακολουθήσει μια περιγραφή για κάθε ένα από τα οχτώ σκέλη των κατευθυντήριων οδηγιών για την προαγωγή της υγείας στα σχολεία.

3.2.2. Αγωγή Υγείας

Αυτό το σκέλος στοχεύει στην παρότρυνση και την υποστήριξη των παιδιών και των νέων ατόμων να παραμένουν υγιείς, να προλαμβάνουν ασθένειες και να μειώσουν επικίνδυνες συμπεριφορές.

Σε εθνικό επίπεδο, οι παρακάτω κατευθυντήριες οδηγίες μπορούν να εφαρμοστούν στα κράτη-μέλη.

- Η κυβέρνηση παροτρύνεται να εισάγει ένα συγκεκριμένο αριθμό ωρών για την αγωγή υγείας (συμπεριλαμβάνοντας την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση) ανά εβδομάδα στο σχολικό ωρολόγιο πρόγραμμα ως μέρος της εθνικής πολιτικής.
Για να εξασφαλίσει τη συμμετοχή ολόκληρου του σχολείου, η κυβέρνηση μπορεί να θελήσει να εντάξει αυτή την κατευθυντήρια οδηγία ως θεσμοθετημένη προϋπόθεση.
- Η κυβέρνηση παροτρύνεται να εντάξει ως εθνική πολιτική τουλάχιστον δύο ώρες φυσικής άσκησης στο ωρολόγιο πρόγραμμα.
Έχει αποδειχτεί ότι η αύξηση του αριθμού μαθημάτων φυσικής άσκησης έχει μια θετική επίδραση στη συμπεριφορά των παιδιών.
Για να εξασφαλίσει τη συμμετοχή ολόκληρου του σχολείου, η κυβέρνηση μπορεί να θελήσει να εντάξει αυτή την κατευθυντήρια οδηγία ως θεσμοθετημένη προϋπόθεση.

Σε περιφερειακό /τοπικό επίπεδο, οι παρακάτω κατευθυντήριες οδηγίες μπορούν να εφαρμοστούν στα κράτη-μέλη.

- Τα σχολεία (εκπαιδευτικοί, διευθυντές σχολείων, σύλλογοι γονέων και κηδεμόνων) μπορούν να χρησιμοποιήσουν ήδη υπάρχοντα εργαλεία και εκπαιδευτικό υλικό για να προωθήσουν την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση.
Για παράδειγμα, μπορούν να χρησιμοποιήσουν τον υπολογιστή και τον προτζέκτορα του σχολείου για να παρουσιάσουν ένα εκπαιδευτικό βίντεο για την υγιεινή διατροφή ή την φυσική άσκηση για παιδιά (στο διαδίκτυο για παράδειγμα, υπάρχουν πολύ καλά εκπαιδευτικά βίντεο τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν). Αν τα σχολεία δεν έχουν τέτοια υλικοτεχνική υποδομή, μπορούν να χρησιμοποιήσουν εργαλεία που χρησιμοποιούνται από άλλα σχολεία ή άλλες χώρες (εφόσον βέβαια τα εργαλεία αυτά έχουν μεταφραστεί).
- Τα σχολεία μπορούν να ενθαρρύνουν τα παιδιά να δουλέψουν με εναλλακτικούς τρόπους.
Για παράδειγμα, είναι καλό να ενθαρρύνουν τα παιδιά να κάνουν τη δική τους έρευνα για το σχετικό θέμα, να παρουσιάσουν μια εργασία ή έργα ζωγραφικής με θέμα την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση.

Μπορούν να συμμετέχουν σε μαθήματα μαγειρικής ή να συζητήσουν με κάποιον ειδικό εκτός σχολείου, π.χ. διαιτολόγο. Μπορούν επίσης να ενθαρρυνθούν ώστε να συμμετέχουν σε μαθήματα αγωγής υγείας, όπου οι ίδιοι θα μπορέσουν να ιεραρχήσουν τις προτεραιότητές τους. Με όλους τους παραπάνω τρόπους η γνώση προάγεται μέσω της εμπειρίας.

3.2.3. Φυσική Άσκηση

Αυτό το σκέλος στοχεύει α) στην ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων, αθλητικής δυνατότητας και ευεξίας, β) στην εξοικείωση με την κίνηση ως απόλαυση και γ) στην ενδυνάμωση της νοητικής, κοινωνικής και συναισθηματικής ατμόσφαιρας στο σχολείο.

Σε εθνικό επίπεδο, οι παρακάτω κατευθυντήριες οδηγίες μπορούν να εφαρμοστούν στα κράτη-μέλη.

- Η κυβέρνηση παροτρύνεται να ελέγχει τους κανονισμούς για την εκπαίδευση φυσικής αγωγής και τη φυσική άσκηση. Ένας σχολικός επιθεωρητής ή κάποιο κεντρικό σώμα επιθεωρητών μπορούν να εξετάζουν εάν τα σχολεία ανταποκρίνονται στις ποιοτικές προϋποθέσεις για το μάθημα της φυσικής αγωγής. Ο σχολικός επιθεωρητής μπορεί για παράδειγμα να ελέγχει εάν οι εγκαταστάσεις όπου παίζουν τα παιδιά μέσα και έξω από το σχολικό κτίριο ανταποκρίνονται στους κανονισμούς ασφάλειας.

Σε περιφερειακό/τοπικό επίπεδο, οι παρακάτω κατευθυντήριες οδηγίες μπορούν να εφαρμοστούν στα κράτη-μέλη.

- Τα σχολεία καλούνται να δημιουργήσουν ένα ελκυστικό προαύλιο για να παίζουν τα παιδιά. Μπορούν για παράδειγμα να βάψουν με χρώματα το προαύλιο και να μαρκάρουν το δάπεδο του προαυλίου έτσι ώστε να το χρησιμοποιούν τα παιδιά για παιχνίδια (όπως για παράδειγμα ποδόσφαιρο και «κουτσό»). Επίσης τα σχολεία πρέπει να μπορούν να προμηθεύουν τα παιδιά με μπάλες και σχοινάκια.
- Τα σχολεία παροτρύνονται να παρέχουν πρόσβαση στο προαύλιο και στις αθλητικές τους εγκαταστάσεις στα παιδιά και στους νέους τα Σαββατοκύριακα, τις διακοπές και τις αργίες.

Με το να είναι οι εγκαταστάσεις αυτές ανοιχτές σε πρόσβαση στα παιδιά, δίνεται η δυνατότητα σε περισσότερα παιδιά να αθλούνται και να παίζουν. Θα μπορούσαν να παρευρίσκονται ενήλικες εθελοντές - γονείς ή εκπαιδευτικοί - οι οποίοι να είναι παρόντες για την ασφάλεια των παιδιών. Οι δραστηριότητες θα μπορούσαν να εποπτεύονται από εκπαιδευμένο προσωπικό.

- Τα σχολεία παροτρύνονται να εξασφαλίσουν ότι ο χώρος και οι εγκαταστάσεις που χρησιμοποιούνται για φυσική άσκηση να πληρούν τις προδιαγραφές ασφαλείας (στον σχεδιασμό, την εγκατάσταση και τη συντήρησή τους). Στο προαύλιο όπου παίζουν τα παιδιά, για παράδειγμα, θα πρέπει να υπάρχει χώρος με σκιά που να προστατεύει από τον ήλιο καθώς και χώρους με σκέπαστρα όπου τα παιδιά να μπορούν να παίζουν εάν ο καιρός είναι κακός.
- Τα σχολεία παροτρύνονται να παρέχουν δυνατότητες στα παιδιά να είναι σωματικά ενεργά καθημερινά κατά τα διαλείμματα. Ευκαιρίες για φυσική άσκηση μπορούν να δημιουργηθούν καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας σε προ-σχολικές εγκαταστάσεις, στη διάρκεια του παιχνιδιού, καθώς και στη διάρκεια των διαλειμμάτων για φαγητό. Η φυσική άσκηση μπορεί να είναι μέρος της ζωής εκτός του σχολικού ωρολογίου προγράμματος, μέρος του ολοήμερου σχολείου, αλλά μπορεί να συμβαίνει και κατά τη διάρκεια του χρόνου αναψυχής (συμπεριλαμβάνοντας τα σαββατοκύριακα, τις αργίες και τις διακοπές). Οι δραστηριότητες μπορούν να ποικίλουν ανταγωνιστικά αθλήματα, μέχρι σύντομες αεροβικές ασκήσεις. Είναι πάντα σημαντικό να δίνεται κίνητρο και ενθουσιασμός στα παιδιά και τους νέους με το να τους προτείνονται νέες ενδιαφέρουσες δραστηριότητες φυσικής άσκησης.
- Τα σχολεία παροτρύνονται να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες φυσικής άσκησης στην ηλικία και στο στάδιο ανάπτυξης του παιδιού και σύμφωνα με τις δυνατότητές του. Οι δραστηριότητες συμβάλλουν στη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών σε διάφορα στάδια. Από το μπουσούλισμα, στο τρέξιμο, στο σκαρφάλωμα, στο χοροπήδημα, στο να πιάνουν και να κλοτσούν μπάλες. Τα παιδιά και οι νέοι μπορούν επίσης να έχουν εμπειρία από πιο προχωρημένες δραστηριότητες όπως το κολύμπι, το ποδήλατο, το ποδόσφαιρο και ο χορός. Οι

δραστηριότητες αυτές, μπορούν να εισαχθούν στα μαθήματα φυσικής άσκησης.

- Τα σχολεία παροτρύνονται να κινητοποιήσουν τα υπέρβαρα παιδιά να συμμετέχουν σε μακροχρόνια προγράμματα απώλειας βάρους.
Είναι σημαντικό να ενισχυθούν τα υπέρβαρα παιδιά και οι νέοι άνθρωποι με στόχο να αυξήσουν την αυτοεκτίμησή και το αίσθημα ευεξίας τους.
- Τα σχολεία ενθαρρύνονται ώστε να εμπνεύσουν τα παιδιά να γραφτούν σε αθλητικά σωματεία.
Μπορούν να συνεργαστούν με τοπικούς αθλητικούς οργανισμούς, οι οποίοι θα μπορούσαν να προσφέρουν ανιδιοτελώς κάποια εισαγωγικά μαθήματα στα παιδιά, ανεξάρτητα από το μάθημα φυσικής αγωγής του σχολείου. Έτσι τα παιδιά γνωρίζουν ποιες δραστηριότητες και αθλήματα τους αρέσουν.
- Τα σχολεία παροτρύνονται να ενισχύσουν τη φυσική άσκηση στα παιδιά και τους νέους με ειδικές ανάγκες.
Τα σχολεία μπορούν να δημιουργήσουν ευκαιρίες στο φυσικό περιβάλλον και να προσαρμόσουν μαθήματα φυσικής αγωγής και άθλησης για παιδιά και νέους με ειδικές ανάγκες. Για παράδειγμα, τα σχολεία μπορούν να οργανώσουν αθλητικές δραστηριότητες για παιδιά και νέους που δεν μπορούν να συμμετέχουν σε κάποια κανονική αθλητική δραστηριότητα, π.χ. τένις σε αναπηρικές καρέκλες ή προσαρμοσμένες αεροβικές δραστηριότητες.
- Τα σχολεία ενθαρρύνονται να σχεδιάσουν, να εφαρμόσουν και να προάγουν ένα οδικό σχέδιο πρόσβασης στο σχολείο.
Τα σχολεία μπορούν να φτιάξουν έναν ασφαλή οδικό χάρτη για το σχολείο. Μια ασφαλής διαδρομή για το σχολείο, είναι ένας δρόμος που δεν έχει μεγάλη κυκλοφοριακή κίνηση ή που έχει αρκετά φανάρια πεζών. Τα σχολεία μπορούν να οργανώσουν μέρες περιπάτου ή ποδηλασίας προς το σχολείο, καθώς και μια δράση με το όνομα «τα λεωφορεία που περπατούν» ('walking buses'), στην οποία τα παιδιά και οι νέοι άνθρωποι οργανώνονται ώστε να κάνουν ποδήλατο ή να περπατήσουν όλοι μαζί προς το σχολείο συνοδευόμενοι από έναν ενήλικα για την ασφάλειά τους. Επιπρόσθετα τα σχολεία μπορούν να οργανώσουν εκπαιδευτικά μαθήματα για την ασφάλεια στο δρόμο και την ασφαλή ποδηλασία, όπου τα

παιδιά μαθαίνουν να είναι προσεκτικά στο δρόμο.

- Τα σχολεία παροτρύνονται να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των παιδιών, των νέων, των γονέων και κηδεμόνων τους, της τοπικής κοινότητας και των εξωτερικών φορέων στην εφαρμογή του οδικού σχεδίου πρόσβασης στο σχολείο.
Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένας συνδιασμός μέτρων για να προωθηθεί το παραπάνω σχέδιο. Τα σχολεία μπορούν να συνεργαστούν με έναν τοπικό υπεύθυνο για τον οδικό σχεδιασμό και τις μεταφορές (ή με την τροχαία) και να κληθούν εθελοντές για συνεργασία μακράς διάρκειας ώστε να μπορέσει να εφαρμοστεί το σχέδιο.

3.2.4 Κανονισμοί για τα τρόφιμα

Το σκέλος «κανονισμοί για τη διατροφή» στις κατευθυντήριες οδηγίες στοχεύει στη δημιουργία ενός σχολικού περιβάλλοντος το οποίο προωθεί την υγιεινή διατροφή και διαμορφώνει σχετική γνώση και δεξιότητες.

Σε εθνικό επίπεδο, οι παρακάτω κατευθυντήριες οδηγίες μπορούν να εφαρμοστούν στα κράτη-μέλη.

- Η κυβέρνηση παροτρύνεται να υιοθετήσει κανονισμούς και σχέδια δράσης που είναι υποστηρικτικά για την υγιεινή διατροφή στα σχολεία και που μειώνουν τη διαθεσιμότητα προϊόντων υψηλών σε περιεκτικότητα αλατιού, ζάχαρης και λιπαρών.
Όταν μια κυβέρνηση διαμορφώνει πολιτική η οποία προωθεί τη διαθεσιμότητα υγιεινών προϊόντων και περιορίζει τη διαθεσιμότητα ανθυγιεινών προϊόντων, τα παιδιά και οι νέοι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να καταναλώνουν πιο υγιεινά προϊόντα κατά τη διάρκεια των σχολικών ημερών. Η κυβέρνηση μπορεί να αναθεωρήσει τις ήδη υπάρχουσες πολιτικές και τους κανονισμούς σχετικά με την υγιεινή διατροφή και μπορεί να συνδυάσει ή να επεκτείνει τους κανονισμούς αυτούς.
- Η κυβέρνηση παροτρύνεται να εισάγει ένα μικρό φόρο για τα τρόφιμα που είναι υψηλής θερμιδικής, αλλά χαμηλής θρεπτικής αξίας, όπως κάποια αναψυκτικά και σνακ.
Εάν η κυβέρνηση αποφασίσει να αυξήσει το φόρο σε εντοπισμένα ανθυγιεινά τρόφιμα και ποτά, τότε η αγορά αυτών των προϊόντων γίνεται λιγότερο ελκυστική για τα σχολεία ή τα παιδιά και τους νέους.

- Η κυβέρνηση παροτρύνεται να ελέγχει την υγιεινή του σχολικού κυλικείου.
Ένα κεντρικό σώμα επιθεωρητών μπορούν να εξετάζουν κατά πόσο το ανθρώπινο δυναμικό στα σχολικά κυλικεία εργάζεται σύμφωνα με τους κανόνες υγιεινής τα τρόφιμα και τα ροφήματα, παρασκευάζονται και διατίθενται με ένα τρόπο υγειονομικά ασφαλή.

Σε περιφερειακό/τοπικό επίπεδο, οι παρακάτω κατευθυντήριες οδηγίες μπορούν να εφαρμοστούν στα κράτη-μέλη.

- Τα σχολεία παροτρύνονται να παρέχουν καθαρό πόσιμο νερό.
Για παράδειγμα, τα σχολεία μπορούν να βελτιώσουν την παροχή του καθαρού νερού με το να αυξήσουν σε αριθμό τους καταψύκτες και τις βρύσες. Τα σχολεία μπορούν επίσης να καθιερώσουν την άδεια πρόσβασης στο νερό 3 φορές την ημέρα, ή να αυξήσουν τη δυνατότητα αυτή κατά τη διάρκεια του μαθήματος φυσικής αγωγής και κατά τη διάρκεια μιας ζεστής σχολικής ημέρας. Η ενθάρρυνση για πρόσβαση σε καθαρό νερό πολλές φορές την ημέρα έχει ως στόχο να ελατώσει την κατανάλωση αναψυκτικών ή άλλων ροφημάτων.
- Τα σχολεία παροτρύνονται να παρέχουν δωρεάν ή φτηνά φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά προϊόντα.
Η παροχή υγιεινών τροφών δωρεάν, έχει ως στόχο την κατανάλωση μεγαλύτερης ποσότητας αυτών των προϊόντων. Είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη οι οικονομικές συνέπειες και να εξασφαλιστεί ότι ο προϋπολογισμός είναι δυνατόν να καλύψει αυτή τη δράση. Τα σχολεία να μπορούν ανεξάρτητα να αποφασίσουν πόσο συχνά θα προσφέρουν φαγητό δωρεάν π.χ. καθημερινά ή μια μέρα τη βδομάδα.
- Τα σχολεία ενθαρρύνονται να οργανώσουν μια γιορτή πρωινού.
Είναι σημαντικό η μέρα να ξεκινήσει με πρωινό, αλλά πολλά παιδιά και νέοι δεν τρώνε πρωινό κάθε πρωί. Με στόχο να αυξηθεί ο αριθμός των παιδιών που τρώνε ένα υγιεινό πρωινό πριν αρχίσει το σχολείο, τα σχολεία μπορούν να οργανώσουν μια «δράση για πρωινό», προσφέροντας μια ποικιλία υγιεινών τροφών όπως φρούτα, μαύρο ψωμί ή ψωμί ολικής αλέσεως, γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά, όπως γιαούρτι, ροφήματα με βάση το γάλα και γάλα αποβουτυρωμένο ή ημι-

αποβουτυρωμένο. Θα μπορούσαν οι γονείς να συμβάλλουν σε αυτή τη δράση.

- Τα σχολεία ενθαρρύνονται να προσφέρουν υγιεινά σχολικά γεύματα.
Τα σχολεία μπορούν να συνεργαστούν με τη βιομηχανία τροφίμων ώστε να προσφέρονται υγιεινά γεύματα κατά τη διάρκεια των σχολικών ωρών. Αυτά τα γεύματα θα μπορούσαν να είναι ένα υγιεινό σάντουιτς ή ένα υγιεινό μαγειρευμένο γεύμα. Τα γεύματα θα πρέπει να συμμορφώνονται με τις διατροφικές προϋποθέσεις. Απαγορεύεται το πρόσθετο αλάτι, χρησιμοποιούνται μόνο πολυ- ή μονο-ακόρεστα λιπαρά και επιπλέον μπορούν να προσφέρονται ροφήματα όπως αποβουτυρωμένο ή ημι-αποβουτυρωμένο γάλα, σκέτο νερό, χυμός φρούτου ή τσάι.
Ένα υγιεινό σχολικό γεύμα θα πρέπει επίσης να παρέχει μια επιλογή από τουλάχιστον δύο τύπους λαχανικών και δύο τύπους φρούτων και τα μεγέθη των μερίδων θα πρέπει να είναι μικρά. Τα παιδιά και οι νέοι άνθρωποι έχουν σημαντικό κέρδος όταν ποικιλία φρούτων και λαχανικών συμπεριλαμβάνεται σε μια δράση όπως αυτή.
- Τα σχολεία ενθαρρύνονται να διαθέτουν ένα υγιεινό σχολικό κυλικείο.
Ένα παράδειγμα για το πώς η σχολική κουζίνα μπορεί να γίνει πιο υγιεινή, είναι η αντικατάσταση προϊόντων με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και θερμιδική αξία, αλλά χαμηλή σε θρεπτική αξία. Θα μπορούσαν να αντικατασταθούν τα αλμυρά σνακς και τα γλυκά με γάλα, γιαούρτι, χυμό φρούτου χωρίς ζάχαρη, νερό, σάντουιτς, φρούτα, ξηρούς καρπούς και λαχανικά. Αυτό δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά και τους νέους μιας υγιεινής επιλογής.
- Τα σχολεία ενθαρρύνονται να απομακρύνουν τους αυτόματους πωλητές που προσφέρουν αθυγιεινά σνακς ή να αλλάξουν τα προϊόντα των αυτόματων πωλητών.
Τα σχολεία μπορούν να επιλέξουν ή να απομακρύνουν τους αυτόματους πωλητές που προσφέρουν αθυγιεινά σνακς όπως σοκολάτες, γλυκά και μπάρες δημητριακών έτσι ώστε τα παιδιά και οι νέοι να μην έχουν τη δυνατότητα να τα αγοράσουν κατά τη διάρκεια των σχολικών ωρών. Άλλη περίπτωση είναι να επιλέξουν να αντικαταστήσουν τα προϊόντα που προσφέρουν οι αυτόματοι πωλητές με υγιεινά σνακς όπως φρούτα και λαχανικά και υγιεινά ροφήματα όπως νερό ή γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά.

- Τα σχολεία παροτρύνονται να απαγορεύουν τη διαφήμιση ανθυγιεινών προϊόντων.
Αν δεν υπάρχουν διαφημίσεις ανθυγιεινών προϊόντων, τα παιδιά και οι νέοι άνθρωποι είναι λιγότερο πιθανό να αγοράσουν, να φάνε ή να πιούν τέτοια προϊόντα. Αντίθετα τα σχολεία μπορούν να διαφημίζουν υγιεινά προϊόντα, ώστε τα παιδιά και οι νέοι να έχουν τη δυνατότητα υγιών επιλογών.
- Τα σχολεία παροτρύνονται να ενσωματώσουν δράσεις γευσιγνωσίας στο ωρολόγιο πρόγραμμα.
Με το να παρέχονται δραστηριότητες όπου θα δοκιμάζουν διάφορες γεύσεις, τα παιδιά και οι νέοι εξοικειώνονται με ποικίλα νέα και υγιεινά προϊόντα. Θα δοκιμάζουν τη γεύση και θα μυρίζουν αυτά τα τρόφιμα και θα μαθαίνουν επίσης πως να προετοιμάζουν ένα υγιεινό φαγητό ή σνακ.

3.2.5 Υγιεινό και ασφαλές σχολικό περιβάλλον

Αυτό το σκέλος περιλαμβάνει το φυσικό περιβάλλον, όπως το σχολικό κτίριο και το προαύλιο (παιδική χαρά και/ή αθλητικές εγκαταστάσεις), καθώς και το κοινωνικό περιβάλλον, την ασφαλή ατμόσφαιρα στην τάξη και τους σχετικούς κανονισμούς.

Σε εθνικό επίπεδο, οι παρακάτω κατευθυντήριες οδηγίες μπορούν να εφαρμοστούν στα κράτη-μέλη.

- Η κυβέρνηση καλείται να ελέγχει το σχολικό περιβάλλον.
Η επιθεώρηση ασφάλειας του κτιρίου, πρέπει να ελέγχει εάν τηρούνται οι κανονισμοί για το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον του σχολείου σύμφωνα με τους κανονισμούς για την ασφάλεια και την υγεία στην χώρα, όπως τα ποσοστά διοξειδίου του άνθρακα μέσα στην τάξη, η υγιεινή του σχολείου, η ασφάλεια των σχολικών εγκαταστάσεων και οι συνθήκες εργασίας για τους εργαζόμενους και τους μαθητές.

Σε περιφερειακό/τοπικό επίπεδο, οι παρακάτω κατευθυντήριες οδηγίες μπορούν να εφαρμοστούν στα κράτη-μέλη.

- Τα σχολεία παροτρύνονται να φτιάξουν κανόνες σχετικά με το που επιτρέπεται το φαγητό στο σχολικό κτίριο.
Τα σχολεία θα έπρεπε να προτείνουν να επιτρέπεται το φαγητό μόνο στο χώρο του

κυλικείου. Αυτό περιορίζει τις δυνατότητες των παιδιών και των νέων να τρώνε σνακ.

- Τα σχολεία παροτρύνονται να συζητήσουν με την τοπική αυτοδιοίκηση και τον ιδιωτικό τομέα τη μείωση του αριθμού των καταστημάτων που πουλούν γλυκά κοντά στο σχολείο.
Για παράδειγμα, οι τοπικές αρχές μπορούν να απορρίψουν την αίτηση για άδεια λειτουργίας ενός καινούργιου καταστήματος που θα πουλά γλυκά κοντά σε σχολεία ή θα μπορούσαν να δοκιμάσουν να μεταφερθεί σε άλλη τοποθεσία η οποία να είναι εξίσου καλή για τους ιδιοκτήτες. Όσο λιγότερα μαγαζιά πουλούν γλυκά κοντά σε σχολεία, τόσο λιγότερες είναι οι πιθανότητες να αγοράζουν γλυκά οι μαθητές.
- Τα σχολεία παροτρύνονται να δημιουργήσουν μια σχολική καντίνα με ευχάριστο περιβάλλον.
Η δημιουργία ενός ελκυστικού σχολικού κυλικείου ενθαρρύνει τους μαθητές να το χρησιμοποιήσουν. Μπορούν για παράδειγμα να βάψουν με ζωντανά χρώματα τους τοίχους, να υπάρχει μουσική και όμορφες αφίσες. Αυτό θα μπορούσε να γίνει με την ενεργή συμμετοχή των μαθητών. Έτσι, η κατανάλωση του υγιούς γεύματος που προσφέρεται στο κυλικείο, συνδιάζεται με το ευχάριστο περιβάλλον.
- Τα σχολεία παροτρύνονται να διαμορφώσουν ένα ευχάριστο σχολικό περιβάλλον το οποίο να ενθαρρύνει τη φυσική άσκηση και την υγιεινή διατροφή.
Θα μπορούσαν για παράδειγμα να τοιχοκολλήσουν μια αφίσα στους διαδρόμους που να παροτρύνει τα παιδιά να χρησιμοποιούν τις σκάλες αντί του ασανσέρ (π.χ. «Γνωρίζετε ότι καίτε πέντε φορές περισσότερες θερμίδες αν πηγαίνετε από τις σκάλες αντί να παίρνετε το ασανσέρ;». Ενώ στο κυλικείο μπορεί να υπάρχουν τοιχοκολλημένα μηνύματα όπως π.χ. «Ένα κρουασάν έχει 360 θερμίδες. Πόση ώρα σωματικής άσκησης χρειαζόσαστε την ημέρα για να κάψετε τις θερμίδες από ένα κρουασάν;») ώστε να κατανοήσουν τα παιδιά τη σχέση μεταξύ διατροφής και φυσικής άσκησης.

3.2.6 Συμμετοχή των γονέων και της κοινότητας

Αυτό το σκέλος στοχεύει στη βέλτιστη χρήση των μέσων και της εμπειρίας στην προαγωγή της

υγείας των παιδιών και των νέων ατόμων σε κοινωνικό πλαίσιο.

Σε περιφερειακό/τοπικό επίπεδο, οι παρακάτω κατευθυντήριες οδηγίες μπορούν να εφαρμοστούν στα κράτη-μέλη.

- Τα σχολεία παροτρύνονται να παρέχουν συστηματική πληροφόρηση στους γονείς. Τα σχολεία μπορούν να ενημερώνουν τους γονείς για τις δραστηριότητες που σχεδιάζουν ή που υλοποιούν σε σχέση με την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση με κάποιο ενημερωτικό φυλλάδιο, ή δίνοντας κάποιο φυλλάδιο στα παιδιά και στους νέους.
- Τα σχολεία μπορούν να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των γονέων σε πρακτικά θέματα. Οι γονείς μπορούν να συμμετέχουν όταν τα παιδιά κάνουν κάποια δραστηριότητα στο σπίτι, όπως βοηθώντας τα στη μαγειρική ή στο διάβασμα για την υγιεινή διατροφή ή τη φυσική άσκηση. Οι γονείς μπορούν να συμμετέχουν σε ένα πρόγραμμα ως εθελοντές ή να βοηθήσουν τα παιδιά σε ατομικό επίπεδο, βοηθώντας τα στο σπίτι ή σε κάποιο μάθημα. Τα σχολεία παροτρύνονται να οργανώσουν συναντήσεις ενημέρωσης των γονέων σε θέματα υγιεινής διατροφής και φυσικής άσκησης.
- Τα σχολεία μπορούν να οργανώσουν ενημερωτικές συναντήσεις με τους γονείς με στόχο την πληροφόρηση για την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση. Εκτός από την πληροφόρηση για την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση, τα σχολεία μπορούν να δώσουν πρακτικές οδηγίες στους γονείς για την προετοιμασία υγιεινού φαγητού, ή για το ποιού είδους φυσική άσκηση μπορούν να κάνουν μαζί με τα παιδιά τους.
- Τα σχολεία μπορούν να οργανώσουν ενημερωτικές συναντήσεις με τους γονείς με στόχο το σχολικό περιβάλλον. Μπορούν να συζητήσουν με τους γονείς για ασφαλείς διαδρομές προς το σχολείο, ή και να ενημερώσουν για κινδύνους στη διαδρομή και για τόπους επικύνδυνους να παίζουν τα παιδιά και οι νέοι. Αυτό αυξάνει τόσο τη γνώση, όσο και την ετοιμότητα των γονέων.
- Οι τοπικές αρχές καλούνται να στηρίξουν τα σχολεία προκειμένου να γίνουν Σχολεία Προαγωγής της Υγείας. Οι τοπικές αρχές μπορούν, για παράδειγμα, να θεσπίσουν περιορισμούς στο παρκάρισμα, να οργανώσουν συναντήσεις όπου η

κοινότητα να εκφράζει ενεργά επιθυμίες και να βρίσκει λύσεις σχετικά με το Σχολείο Προαγωγής της Υγείας.

3.2.7 Ψυχολογική, κοινωνική και συναισθηματική καθοδήγηση και φροντίδα

Αυτό το σκέλος του μοντέλου του Σχολείου Προαγωγής της Υγείας στοχεύει να χρησιμοποιήσει την έγκαιρη παρέμβαση ώστε να γίνει πρόληψη διαφόρων προβλημάτων και να προωθήσει την υγιή ανάπτυξη των παιδιών και των νέων ανθρώπων.

Σε εθνικό επίπεδο, οι παρακάτω κατευθυντήριες οδηγίες μπορούν να εφαρμοστούν στα κράτη-μέλη.

- Η κυβέρνηση και οι τοπικές αρχές ενθαρρύνονται να δημιουργήσουν και να δουλέψουν με ένα σύνολο κανόνων-πρωτοκόλλου που δίνει κίνητρο στα σχολεία, σε ένα πρώιμο στάδιο, να ανιχνεύσουν και να καθοδηγήσουν τα παιδιά που έχουν αυξημένο βάρος. Είναι σημαντικό να κατανοηθούν οι κοινωνικές, συναισθηματικές και νοητικές συνέπειες για τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά και να γίνεται έγκαιρη πρόληψη του προβλήματος όσο το δυνατόν νωρίτερα.

Σε περιφερειακό/τοπικό επίπεδο, οι παρακάτω κατευθυντήριες οδηγίες μπορούν να εφαρμοστούν στα κράτη-μέλη.

- Τα σχολεία παροτρύνονται να παραπέμπουν παιδιά τα οποία είναι υπέρβαρα και εν δυνάμει παχύσαρκα στις αρμόδιες υπηρεσίες υγείας. Οι αρμόδιες υπηρεσίες υγείας μπορούν να στηρίζουν έγκαιρα τα παιδιά για να μειώσουν το βάρος τους και να βελτιώσουν τον τρόπο ζωής τους. Τα σχολεία ενθαρρύνονται να συμφωνήσουν με τις υπηρεσίες υγείας και άλλους φορείς στην περιοχή, για το πως θα αντιμετωπίσουν τα παιδιά και τους νέους με αυξημένο βάρος.
- Τα σχολεία παροτρύνονται να βοηθούν τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα που συνδέονται με το βάρος τους. Τα σχολεία για παράδειγμα, μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να αντιμετωπίσουν την μοναξιά, την κοροϊδία από άλλους και τυχόν συστηματικές απουσίες. Αυτό θα μπορούσε να γίνει με τη δημιουργία μιας ομάδας παιδιών με

τη δημιουργία μικρών ομάδων παιδιών που θα καθοδηγούνται από κάποιον ειδικό (ψυχολόγο για παράδειγμα) και όπου τα υπέρβαρα παιδιά και νέοι να μπορούν να μιλούν για τα θέματά τους. Επίσης, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να εκπαιδευτούν επαγγελματικά στην αντιμετώπιση των νοητικών, κοινωνικών και συναισθηματικών προβλημάτων που αντιμετωπίζουν τα υπέρβαρα παιδιά. Οι γονείς επίσης πρέπει να συνειδητοποιήσουν τη σημασία του υγιούς βάρους, της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης. Επίσης, είναι καλό να γνωρίζουν τα παιδιά ότι υπάρχει ένας εκπαιδευτικός σε ρόλο «μέντορα-συμβούλου», στον οποίο τα παιδιά να μπορούν να απευθυνθούν και να συζητήσουν τα προβλήματά τους και να βρίσκουν λύσεις.

3.2.8 Παροχή φροντίδας

Αυτό το σκέλος δίνει τις κατευθυντήριες οδηγίες σχεδιασμένες να προάγουν την πρόωρη αναγνώριση των παιδιών και των νέων που κινδυνεύουν να γίνουν υπέρβαρα ή παχύσαρκα, τα οποία μπορεί να έχουν ανάγκη παραπομπής και θεραπείας.

Σε εθνικό επίπεδο, οι παρακάτω κατευθυντήριες οδηγίες μπορούν να εφαρμοστούν στα κράτη-μέλη.

- Η κυβέρνηση παροτρύνεται να εξετάσει τις τάσεις που υπάρχουν σε εθνικό και τοπικό επίπεδο σχετικά με την παιδική και νεανική παχυσαρκία. Οι τάσεις αυτές μπορούν να ανιχνευθούν με τη διανομή κάποιων ερωτηματολογίων με ερωτήσεις σχετικά με τη συμπεριφορά των παιδιών και των νέων. Αυτά τα ερωτηματολόγια μπορούν να διανεμηθούν από τις περιφερειακές υπηρεσίες υγείας. Μπορεί επίσης να διαμορφωθεί ένα πρωτόκολλο που να χρησιμοποιείται για τον εντοπισμό των παχύσαρκων και υπέρβαρων παιδιών όσο το δυνατό νωρίτερα.

Σε περιφερειακό/τοπικό επίπεδο, οι παρακάτω κατευθυντήριες οδηγίες μπορούν να εφαρμοστούν στα κράτη-μέλη.

- Οι τοπικές υπηρεσίες υγείας ενθαρρύνονται να ανιχνεύσουν τα υπέρβαρα άτομα και να συμβουλευθούν τα παιδιά και τους νέους που είναι υπέρβαροι. Προτείνεται τα παιδιά και οι νέοι να χρησιμοποιούν ένα ημερολόγιο όπου θα

καταγράφουν την πραγματική τους συμπεριφορά ως προς το φαγητό και τη φυσική άσκηση. Οι υπηρεσίες υγείας μπορούν να αναλύσουν αυτά τα ημερολόγια με στόχο να αναγνωρίσουν συμπεριφορές μη υγιεινές και να δουλέψουν με στόχο να τις αλλάξουν.

- Τα σχολεία παροτρύνονται να ενημερώνουν τους γονείς σχετικά με την καθοδήγηση των παχύσαρκων μαθητών στο σχολείο. Αυτό εξασφαλίζει ότι οι γονείς είναι ενήμεροι για τη στάση του σχολείου στο θέμα της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης και πως αυτό εφαρμόζεται στην πράξη. Αυτό εξασφαλίζει ότι οι γονείς κατανοούν τι γίνεται στο σχολείο.
- Οι υπηρεσίες υγείας για παιδιά καλούνται να στηρίζουν τα παχύσαρκα και υπέρβαρα παιδιά. Είναι σημαντικό να υπάρχει μια καλή ανασκόπηση των προσβάσιμων και εξειδικευμένων θεραπειών και προγραμμάτων που διατίθενται με σκοπό να βοηθήσουν τα παιδιά και τους νέους να προάγουν την υγεία τους. Είναι επίσης σημαντικό οι υπηρεσίες υγείας να έχουν κατάλογο των διαιτολόγων, των εξειδικευμένων γιατρών και οργανισμών που προσφέρουν υπηρεσίες σε παιδιά και νέους με αυξημένο βάρος. Με αυτή τη γνωστική βάση, η παροχή φροντίδας μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική.

- Οι υπηρεσίες υγείας ενθαρρύνονται να σχεδιάσουν και να οργανώσουν σεμινάρια για παιδιά και νέους με αυξημένο βάρος. Σε αυτά τα εξειδικευμένα σεμινάρια τα παιδιά και οι νέοι άνθρωποι μαζί με τους γονείς τους, θα μάθουν περισσότερα για την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση. Στα σεμινάρια αυτά μπορούν να οργανωθούν εργαστήρια με στόχο τα παιδιά και οι νέοι να μάθουν δραστηριότητες τις οποίες μπορούν να πραγματοποιήσουν με τους γονείς και τους φίλους τους. Επίσης μπορούν να οργανωθούν μαθήματα μαγειρικής ώστε να μάθουν εμπειρικά την προετοιμασία ενός υγιεινού γεύματος.

3.2.9 Προαγωγή Υγείας στο εργασιακό περιβάλλον

Αυτό το σκέλος του μοντέλου προαγωγής της υγείας εστιάζει στη κοινωνική, φυσική και νοητική υγεία των εργαζομένων στο σχολείο. Η προαγωγή της υγείας στο χώρο εργασίας στοχεύει στη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας για τους

εργαζόμενους στο σχολείο οι οποίοι θα λειτουργούν ως ένα μοντέλο προς μίμηση για τους μαθητές τους.

Σε εθνικό επίπεδο, οι παρακάτω κατευθυντήριες οδηγίες μπορούν να εφαρμοστούν στα κράτη-μέλη.

- Η κυβέρνηση παροτρύνεται να θεσπίσει κανονισμούς για τη δημιουργία και διατήρηση ενός υγιεινού χώρου εργασίας. Η κυβέρνηση μπορεί για παράδειγμα να συμπεριλάβει την ύπαρξη καλών εγκαταστάσεων, ικανοποιητικού αερισμού και χώρου μεστόχο την ανάπαυση κατά τη διάρκεια των διαλλειμάτων, μέσα σε ένα εκπαιδευτικό πρωτόκολλο ή σχέδιο νόμου με στόχο να εξασφαλίσει ότι το σχολείο επενδύει στην υγεία του προσωπικού του.

Σε περιφερειακό/τοπικό επίπεδο, οι παρακάτω κατευθυντήριες οδηγίες μπορούν να εφαρμοστούν στα κράτη-μέλη.

- Τα σχολεία παροτρύνονται να τονίζουν τη σημασία της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης στους εκπαιδευτικούς και τους εργαζόμενους του σχολείου. Η γνώση για την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση είναι σημαντική και οδηγεί σε μια υγιεινή συμπεριφορά. Το σχολείο μπορεί να ενημερώσει όλους τους εκπαιδευτικούς για την αξία της υγιεινής διατροφής και της σωματικής άσκησης δίνοντας πληροφορίες με κάποιο έντυπο ή ομιλία ή οργανώνοντας κάποια εκδήλωση στο χώρο του σχολείου. Ο διευθυντής του σχολείου ή ένας εκπρόσωπος από κάποιο τοπικό φορέα υγείας μπορούν να

δώσουν πληροφορίες για το πώς να παρέχουν ενημέρωση και γνώση στα παιδιά και τους νέους για την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση. (Οι διευθυντές των σχολείων καλούνται να παροτρύνουν όλους τους εκπαιδευτικούς να μιλούν συστηματικά στα παιδιά για το θέμα της υγιεινής διατροφής και της σωματικής άσκησης.).

- Τα σχολεία παροτρύνονται να προωθούν την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση στο ανθρώπινο δυναμικό. Ένας υγιεινός τρόπος ζωής μπορεί να προωθηθεί με την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση. Τα σχολεία μπορούν να αυξήσουν τις δραστηριότητες προαγωγής της υγείας για τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές ταυτόχρονα. Για παράδειγμα, η φυσική άσκηση μπορεί να αυξηθεί όταν οι εργαζόμενοι στο σχολείο κάνουν ποδήλατο για να πάνε στη δουλειά ή κάνουν γυμναστική κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού διαλείμματος. Μια άλλη ιδέα είναι να εισαχθούν «μέρες διατροφικής ισορροπίας», όπου η πρόσληψη υπερβολικά πολλών θερμίδων τη μια μέρα θα εξισορροπείται από μειωμένη πρόσληψη θερμίδων την επόμενη μέρα. Σε μια σχολική εκδρομή για τους εκπαιδευτικούς μπορεί για παράδειγμα να οργανωθεί μια βόλτα για ένα ελκυστικό και υγιεινό μεσημεριανό ή δραστηριότητες φυσικής άσκησης πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά από τη δουλειά τους. Επίσης, προγράμματα φυσικής άσκησης μπορούν να εισαχθούν μετά τις ώρες εργασίας. Ένα ετήσιο ιατρικό τσεκ-απ για όλους τους εργαζόμενους του σχολείου μπορεί να εισαχθεί ώστε να είναι ενήμεροι για την υγεία τους.

■ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Σχετικά με την προαγωγή της υγείας στα σχολεία:

- <http://www.euro.who.int/document/E90358.pdf>:

Stephen Clift and Bjarne Bruun Jensen (Eds.). The health promoting school: international advances in theory, evaluation and practice. Health Promoting School:

This book brings together recent international knowledge on the links between education and health, and recent research evidence evaluating the processes and outcomes of health promoting schools initiatives.

- http://ws10.e-vision.nl/she_network/upload/pubs/Healthpromotingschoolsaresourcefordevelopingindicators.pdf

Vivian Barnekow, Goof Buijs, Stephen Clift, Bjarne Bruun Jensen, Peter Paulus, David Rivett & Ian Young. Health-promoting schools: a resource for developing indicators.

The focus of this book was to develop and use indicators for health-promoting schools. The work had to be relevant to the needs of the country.

- <http://www.euro.who.int/Document/E69846.pdf>

Rachael Dixey, Ines Heindl, Isabel Loureiro, Carmen Pérez-Rodrigo, Jeltje Snel & Petra Warnking. Healthy eating for young people in Europe. A school-based nutrition education guide.

This report aims to encourage the further development of nutrition education in European schools. It aims to do this by placing nutrition education within the context of the health-promoting school and by providing a framework for nutrition education in the health-promoting school.

Malta:

- http://www.education.gov.mt/ministry/doc/pdf/HELP_document.pdf

Scotland:

- <http://www.scotland.gov.uk/Resource/Doc/47032/0017726.pdf>
- <http://www.scotland.gov.uk/Resource/Doc/238187/0065394.pdf>

Slovenia:

-

http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/mz_dokumenti/delovna_podrocja/javno_zdravje/national_health_enhancing_physical_activity_programme.pdf

■ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Field, A. E., Coakly, E. H., Must, A., Spadano, J. L., Laird, N., Dietz, W. H., et al. (2001). Impact of overweight on the risk of developing common chronic diseases during a 10-year period. Archives of Internal Medicine, 161, 1581-1586.
2. Kruger, J., Blanck, H. M., & Gillespie, K. (2008). Dietary practices, dining out behaviour, and physical activity correlates of weight loss maintenance. Preventing chronic disease: Public Health Research, Practice, and Policy, 5, 1-14.
3. Summerbell, C. D., Waters, E., Edmunds, L. D., Kelly, S., Brown, T., & Campbell, K. J. (2005). Interventions for preventing obesity in children. Cochrane Database of Systematic Reviews, 20, 1-73.
4. Harbers, M. M., Visscher, T. L. S., & Wilk van der, E. A. (2007). Zijn er verschillen tussen Nederland en andere landen? [Are there differences between the Netherlands and other countries?] In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM.
5. Deghan, M., Akhtar-Danesh, N., & Merchant, A. T. (2005). Childhood obesity, prevalence and prevention. Nutrition Journal, 4, 1-8
6. Kremers, S. P. J., Bruijn de, G., Schaalma, H., & Brug, J. (2004). Clustering of energy balance-related behaviours and their intrapersonal determinants. Psychology and Health, 19, 595-606.
7. Visscher, T. L. S., & Schoemaker, C. (2007). Wat zijn de mogelijke oorzaken van overgewicht en ondergewicht? [What are possible causes of overweight and underweight?] In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM.
8. International Obesity Task Force (2002). Obesity in Europe. The case for action. Retrieved from the World Wide Web on September 20th, 2008 from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs206/en/>
9. Bupa. (2007). Obesity in children. Retrieved from the World Wide Web on September 25th, 2008 from http://hcd2.bupa.co.uk/fact_sheets/html/child_obesity.html.

10. Janssen, I., Craig, W. M., Boyce, W. F., & Pickett, W. (2004). Associations between overweight and obesity with bullying behaviours in school-aged children. *Pediatrics*, 113, 1187-1194.
11. Puhl, R. M., & Latner, J. D. (2007). Stigma, obesity, and the health of the nation's children. *Psychological bulletin*, 133, 557-580.
12. Wing, R. R., & Phelan, S. (2005). Long-term weight loss maintenance. *American Journal of Clinical Nutrition*, 82, 222S-225S.
13. International Union for Health Promotion and Education. (2008). Achieving health promoting schools: Guidelines for promoting health in schools. Version 2 of the document 'Protocols and guidelines for health promoting schools'.
14. World Health Organization (WHO) (2006). What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and, specifically, what is the effectiveness of the health promoting school approach? Retrieved from the World Wide Web on September 29th, 2008 from <http://www.euro.who.int/Document/E88185.pdf>.
15. Buijs, G. (2009). SHE strategic plan 2008-2012. Netherlands Institute for Health Promotion (NIGZ), Woerden.
16. Gray, G., Young, I., & Barnekow, V. (2006). Developing a health-promoting school. A practical resource for developing effective partnership in school health, based on the experience of the European Network of Health Promoting Schools. Retrieved from the World Wide Web on October 13th 2008 from <http://www.schoolsforhealth.eu/upload/pubs/Developingahealthpromotingschool.pdf>.
17. World Health Organization (2008). Global school health initiative. Retrieved from the World Wide Web on October 17th 2008 from http://www.who.int/school_youth_health/gshi/en/.
18. Kelder, S.H., Perry, C. L., Klepp, K. I., & Lytle, L. L. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviours. *American Journal of Public Health*, 84, 1121-1126.
19. Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Kolody, B., Lewis, M., Marsha, S., & Rosengard, P. (1999). Effects of health-related physical education on academic achievement: SPARK. *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 70, 127-134.
20. Jensen, B.B., Simowska, V. (2002). Models of health promoting schools in Europe. International Planning Committee, Copenhagen
21. Jones, J. T. (2003). A national framework for health promoting schools (2000-2003). Retrieved from the World Wide Web on October 20th, 2008 from <http://www.ahpsa.org.au/files/framework.pdf>.
22. Welsh Assembly Government (2006). In Perspective. Food and Fitness.
23. Welsh Assembly Government (2007). Developing a whole school food and fitness policy.
24. Buijs, G. (2005). Werkdocument de Gezonde School Methode in Nederland. [Description Dutch healthy school method]. NIGZ, Woerden.
25. Bessems, K., Ruiter, de S., Buijs, G. (2006). Toolkit overgewicht: preventie van overgewicht binnen de setting school. [Dutch toolkit prevention overweight in Schools]. Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ), Woerden.
26. Marx, E., Wooley, S. (1998). Health Is Academic. A guide to coordinated school health programs. New York, Teachers College Press.
27. Moens, O. & Vanhauwaert, E. (2008). Gezond eten op school. Praktijkgids voor een evenwichtig voedings-en drankenaanbod op school. [Healthy eating at school. Practical guide for equal food and drink offers]. Retrieved from the World Wide Web on March 5th 2009 from http://www.kbs-frb.be/uploadedFiles/KBS-FRB/05_Pictures_documents_and_external_sites/09_Publications/Voeding-scholen.pdf.
28. Scottish Government the (2008). Healthy Eating in Schools. A guide to implementing the nutritional requirements for food and drink in schools (Scotland) regulations. Retrieved from the World Wide Web on February 20th 2009 from <http://www.scotland.gov.uk/Resource/Doc/238187/0065394.pdf>.
29. Physical Activity Task Force (2008). Let's make Scotland more active. A strategy for physical activity. Retrieved from the World Wide Web on February 20th, 2009 from <http://www.scotland.gov.uk/Resource/Doc/47032/0017726.pdf>.
30. Health Scotland (2005). Growing through adolescence. A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating.
31. Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport (2008). Gezonde voeding, van begin tot eind, Nota voeding en gezondheid. Retrieved from the World Wide Web on December 15th, 2008 from <http://www.minvws.nl/notas/vgp/2008/gezonde-voeding-van-begin-tot-eind-nota-voeding-en-gezondheid.asp>.
32. National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) (2009). Promoting physical activity, active play and sport for pre-school and school-age children and young people in family, pre-school, school and community settings. Retrieved from the World Wide Web on March 15th, 2009 from <http://www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/PH017Guidance.pdf>.
33. Voedingscentrum (2008). Zo gezond! Gezond eten en bewegen met kinderen van 9-12 jaar. Retrieved from the World Wide Web on November 18th, 2008 from <http://www.scorenvoorgezondheid.nl/files/files/Gezond%20eten%20en%20bewegen.pdf>.
34. Saan, S., & Haes de, W. (2005). Effective health promotion. Retrieved from the World Wide Web on March 9th 2009, from <http://www.nigz.nl/index.cfm?act=esite.tonen&pagina=105&a=6&b=105>.
35. Leurs, M. (2008). A collaborative approach to tailored whole-school health promotion. The schoolBeat study. Retrieved from the World Wide Web on February 27th, 2009 from http://www.academischewerkplaatslimburg.nl/pool/6/documents/proefschrift_schoolSlag_M.Leurs.pdf.
36. Buijs, G., & Ruiter de, S. (2006). Summary Dutch toolkit prevention overweight in schools. Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ), Woerden.