

**Європейська ініціатива ВООЗ
з епіднагляду за ожирінням у дітей (COSI)
в Україні у 2023–2024**



COSI: Стан харчування дітей – Україна

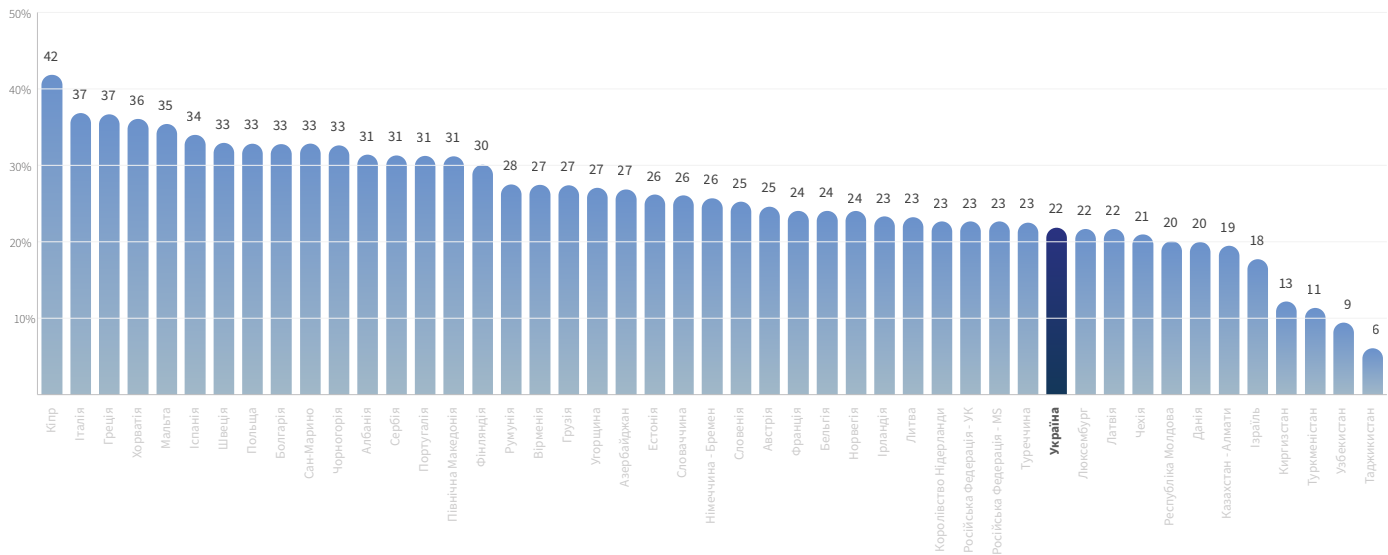
Діти першого та другого класів початкової школи (6–8 років)



90% дітей перебували деякий час на грудному вигодовуванні, але цей відсоток зменшується до 59%, якщо розглядати виключно грудне вигодовування, і лише приблизно кожна четверта дитина перебувала на грудному вигодовуванні протягом шести місяців або довше ⁽¹⁾.

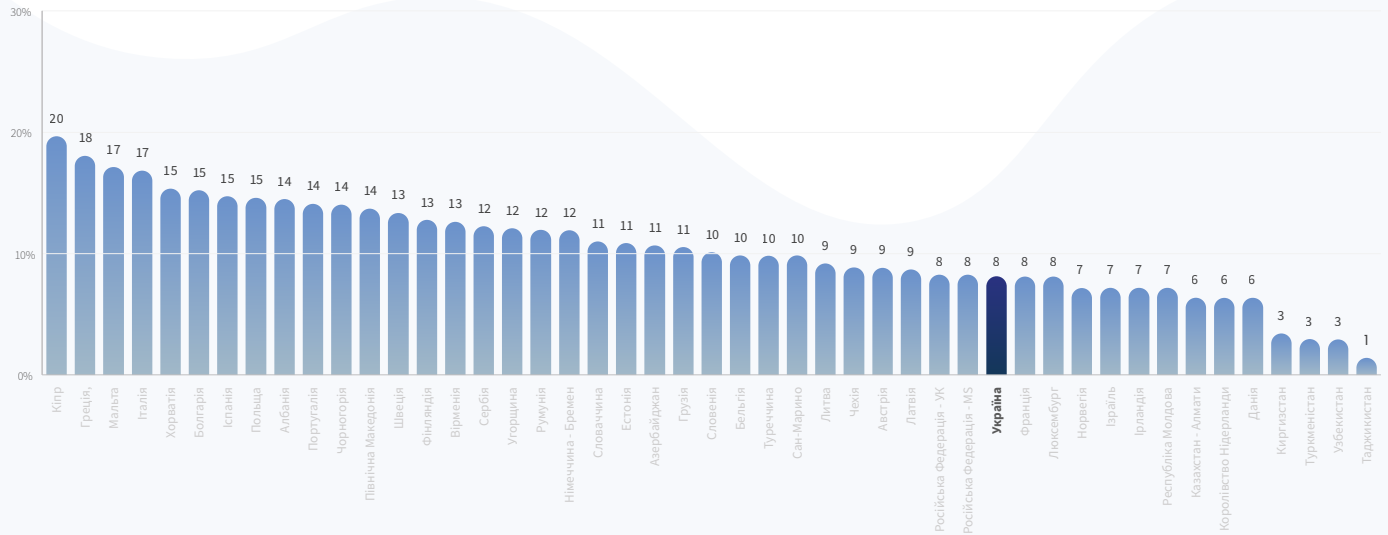
Поширеність надлишкової маси тіла ⁽²⁾
(включаючи ожиріння) у дітей віком 7–9 років (%); COSI раунд 6 (2022–2024 рр.)

Середній показник: 25%



Поширеність ожиріння ⁽²⁾
у дітей віком 7–9 років (%); COSI раунд 6 (2022–2024 рр.)

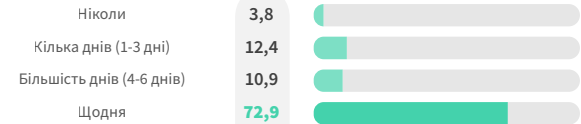
Середній показник: 11%



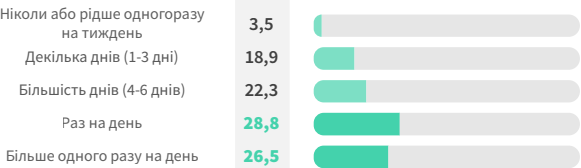
⁽¹⁾ Близько 15% респондентів не пам'ятають, чи перебувала дитина виключно на грудному вигодовуванні.
⁽²⁾ Дані стосуються (i) 7-річних дітей у Болгарії, Греції, Грузії, Данії, Естонії, Ізраїлі, Ірландії, Іспанії, Киргизстані, Латвії, Литві, Люксембурзі, Мальті, Північній Македонії, Португалії, Республіці Молдова, Румунії, Словаччині, Словенії, Туреччині, Угорщині, Узбекистані, Україні, Фінляндії, Чехії та Чорногорії; (ii) 8-річних дітей в албанії, Австрії, Азербайджані, Італії, Казахстані (лише Алмати), Німеччині (лише у федеральній землі Бремен), Польщі, Сан-Марино та Хорватії та Швеції; (iii) 9-річних дітей на Кіпрі.

Здорові звички у харчуванні

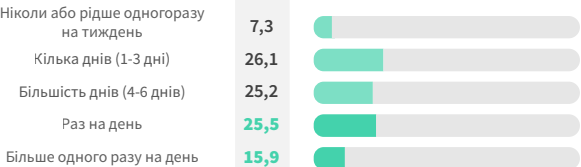
Сніданок



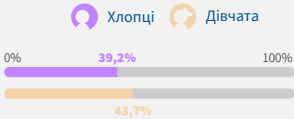
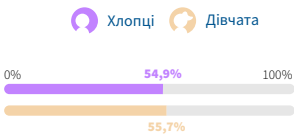
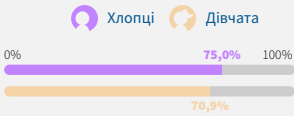
Вживання свіжих фруктів



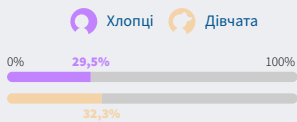
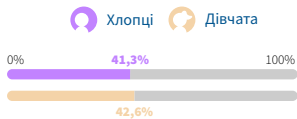
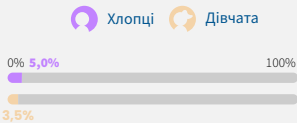
Вживання овочів



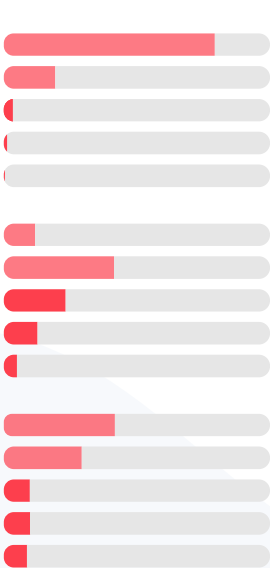
Щоденне споживання серед хлопців та дівчат



Регулярне споживання серед хлопців та дівчат (більше 3 днів на тиждень)



Нездорові звички в харчуванні



Ніколи або рідше одного разу на тиждень

Кілька днів (1-3 дні)

Більшість днів (4-6 днів)

Раз на день

Більше одного разу на день



Вживання солоних сніків



Вживання солодких сніків



Вживання солодких напоїв

Фізична активність

Екранний час

Час сну



Ходили пішки до школи та/або зі школи або на велосипеді

60,9%



Займалися спортом не менше 2 годин на тиждень

62,1%



Активно/енергійно грали щонайменше 1 годину на день

94,0%
94,3%

Будні

Вихідні



Дивилися телевизор або використовували електронні пристрої щонайменше 2 години на день

54,4%
83,4%



Спали не менше 9 годин на добу

83,6%

Ключові результати

У 2023–2024 роках трохи більше ніж кожна п'ята дитина у віці 7 років в Україні жила з надлишковою масою тіла або ожирінням (21,9%). На ожиріння страждали 8% дітей, тоді як худими були менше 2%. Хлопчики рідше, ніж дівчатка, потрапляли до категорії «здорова вага» (75,6% проти 77,1%).

Більше половини дітей молодшого шкільного віку щодня вживали свіжі фрукти (55,3%), тоді як щоденне споживання овочів було нижчим (41,4%). Якщо розглядати кількість порцій фруктів та/або овочів, що споживаються на день, то лише 1 з 10 дітей з'їдала щонайменше 3 порції, і менше 1% відповідали рекомендаціям щодо споживання щонайменше 5 порцій.

Понад 40% дітей споживали солодкі закуски щодня (17,7%) або більшість днів (24,2%) тижня. Споживання солоних закусок було менш поширеним: 3 з 4 дітей їли цей тип їжі рідко або епізодично. Кожна п'ята дитина пила безалкогольні підсолоджені напої щодня.

Щодо часу, проведеного перед екраном, 54,4% дітей дивилися телевізор або користувалися електронними пристроями щонайменше 2 години на день протягом тижня, причому приблизно 83,4% робили те саме у вихідні дні.

Майже всі діти займалися активними або рухливими іграми щонайменше 1 годину на день.

Шестеро з 10 дітей ходили пішки або їздили на велосипеді до школи та зі школи (60,9%), і така ж частка дітей займалася спортом щонайменше 2 години на тиждень (62,1%).

Впровадження політик

Уряди відіграють ключову роль у створенні умов для здорового харчування та фізичної активності. Це вимагає комплексного підходу, що включає промоцію здорового харчування та фізичної активності серед дітей різного віку, а також медичне обслуговування в період до зачаття і під час вагітності та надання послуг з контролю ваги в рамках універсального охоплення послугами охорони здоров'я. Заходи політики, спрямовані на боротьбу з недостатнім харчуванням, можуть включати:

- фінансові інтервенції (оподаткування напоїв, що містять цукор),
- заохочення до зміни рецептури продуктів з високим вмістом жиру, цукру та солі,
- запровадження маркетингових обмежень на шкідливі для здоров'я продукти (особливо для дітей),
- маркування на упаковці,
- ініціативи зі створення можливостей для фізичної активності та активного пересування (включаючи міське планування).

Школи відіграють ключову роль у подоланні недостатнього харчування шляхом забезпечення здорового харчування, навчання здоровому харчуванню та фізичній активності (включаючи створення умов для фізичної активності), а також забезпечення зв'язку з ширшим колом громадськості.

Виключно грудне вигодовування протягом перших шести місяців життя та відповідний прикорм є ключовими для запобігання ожирінню та надлишковій масі тіла. Впровадження Ініціативи «Лікарня, доброзичлива до дитини» та Міжнародного кодексу маркетингу заміників грудного молока може сприяти правильному харчуванню.

Оскільки рівень ожиріння та надлишкової маси тіла в Європейському регіоні ВООЗ зростає, важливо розбудовувати потенціал для управління надлишковою масою тіла та ожирінням на рівні первинної допомоги та серед працівників охорони здоров'я.

Про дослідження COSI

Європейська ініціатива ВООЗ з епідагляду за дитячим ожирінням (COSI), започаткована у 2007 році, вже понад 15 років вимірює тенденції щодо надлишкової маси тіла та ожиріння серед дітей молодшого шкільного віку. На основі єдиного протоколу на національному рівні збираються репрезентативні дані про дітей віком 6–9 років за допомогою стандартизованих вимірювань маси тіла та зросту, а також додаткові дані про раціон харчування, фізичну активність, малорухливу поведінку, сімейне оточення та шкільне середовище.

Участь у дослідженні COSI зросла з 13 країн-учасниць у 2007 році до 48 країн у 2024 році, що робить його найбільшою ініціативою з епідагляду за дитячим ожирінням у світі. Шостий раунд, проведений у 2022–2024 роках, охопив близько 470 000 дітей у 37 країнах регіону. В Україні до дослідження було включено 187 початкових шкіл, в яких було охоплено близько 3500 дітей, які навчаються у першому та другому класах. Крім того, понад 3600 сімей взяли участь у дослідженні, заповнивши анкету про харчові звички, фізичну активність та малорухливий спосіб життя своїх дітей.

Дані COSI відіграють ключову роль у визначенні проблеми ожиріння, обґрунтуванні заходів, проведенні міжнародних порівнянь і відстеженні прогресу в часі.

Спеціальна ініціатива з неінфекційних захворювань та інновацій (SNI) Європейського регіону ВООЗ та Бюро ВООЗ в Україні зобов'язуються підтримувати країни у прийнятті всебічних, комплексних, міжсекторальних заходів, спрямованих на зупинення зростання дитячого ожиріння в регіоні.

Подяка

Дослідження Європейська ініціатива ВООЗ з епідагляду за ожирінням у дітей (COSI) у 2023–2024 роках було успішно проведено в рамках спільних зусиль Центру громадського здоров'я України, Європейського регіонального бюро ВООЗ та Бюро ВООЗ в Україні. Міністерство охорони здоров'я України та Міністерство освіти і науки України надали вагомий підтримку в проведенні опитування. Особлива подяка також висловлюється Українському інституту соціальних досліджень ім. О. Яременка за їхній досвід та професіоналізм у проведенні опитування. Дослідження COSI в Україні проводилося в рамках проекту Act4health під керівництвом GFA Consulting Group та стало можливим завдяки значній фінансовій підтримці Швейцарської агенції розвитку та співробітництва (SDC).

Робота Спеціальної ініціативи ВООЗ Європа з НІЗ та інновацій фінансово підтримується грантом від урядів Данії, Естонії, Ірландії, Ісландії, Латвії, Литви, Люксембургу, Норвегії, Словенії, Фінляндії, Франції та Швеції.