



# РЕЗУЛЬТАТИ ПЕРШОГО В УКРАЇНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОШИРНОСТІ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА У ДІТЕЙ, ЩО ВІДБУЛОСЯ В РАМКАХ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ІНІЦІАТИВИ ВООЗ З ЕПІДНАГЛЯДУ ЗА ОЖИРІННЯМ У ДІТЕЙ (COSI)

Європейська ініціатива ВООЗ з епіднагляду за дитячим ожирінням (COSI) – це унікальна система, яка майже 20 років вимірює тенденції надлишкової маси тіла та ожиріння серед дітей молодшого шкільного віку у Європейському регіоні ВООЗ.

У 2023-2024 рр. Україна вперше приєдналася до Європейської ініціативи ВООЗ з епіднагляду за ожирінням серед дітей 6–9 років, ставши частиною шостого раунду дослідження. Проєкт налічує 48 країн-учасниць.

## У ДОСЛІДЖЕННІ ВЗЯЛИ УЧАСТЬ



3557 дітей



3601 батьків



187 шкіл



20 регіонів України

## МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Цільові групи	Вибірка	Метод опитування
Діти – учні 1 та 2 класів початкової школи	3557	<ul style="list-style-type: none"><li>Отримання інформованої згоди батьків</li><li>Введення даних у розроблену форму та завантаження до планшетного пристрою</li><li>Антропометричне обстеження (проводилося в окремому приміщенні закладу освіти):<ul style="list-style-type: none"><li>зважування (ваги SECA 874)</li><li>вимірювання зросту (стадіометри (ростоміри) SECA 213)</li></ul></li></ul>
Представник закладу освіти	185	Стандартизоване інтерв'ю «віч-на-віч»
Батьки учнів 1–2 класів початкової школи	3601	<ul style="list-style-type: none"><li>Самозаповнення анкети батьками за місцем їх перебування</li><li>Анкета вкладалася до індивідуального конверта, який заклеювався та повертався класному керівнику дитини</li></ul>

**Вибірка для учнів** - репрезентативна

**Етичні аспекти:** повага до особистості, інформована згода та конфіденційність

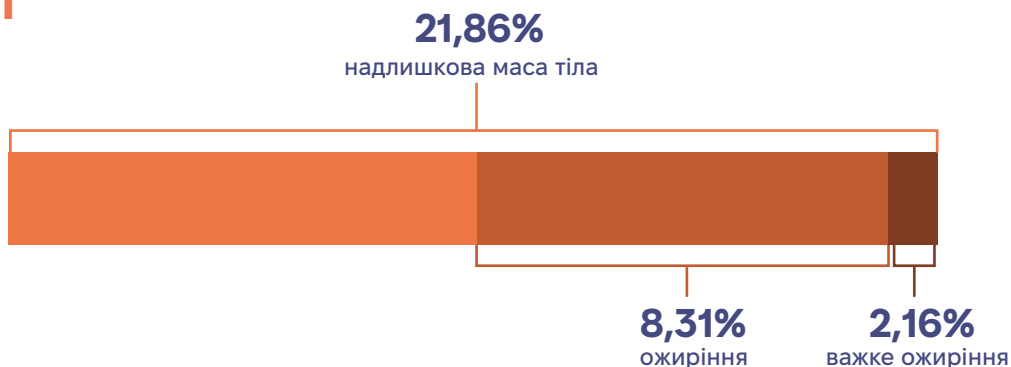
**Збір даних:** листопад 2023 – лютий 2024 рр.

**Географічне покриття:** 20 регіонів України, крім тимчасово окупованих територій та зон активних бойових дій. Регіони дослідження відбирались з урахуванням проведення у них очної або змішаної форми навчання (основний критерій визначення регіону – понад 90% учнів навчається очно).

## ЗАГАЛЬНІ ДАНІ

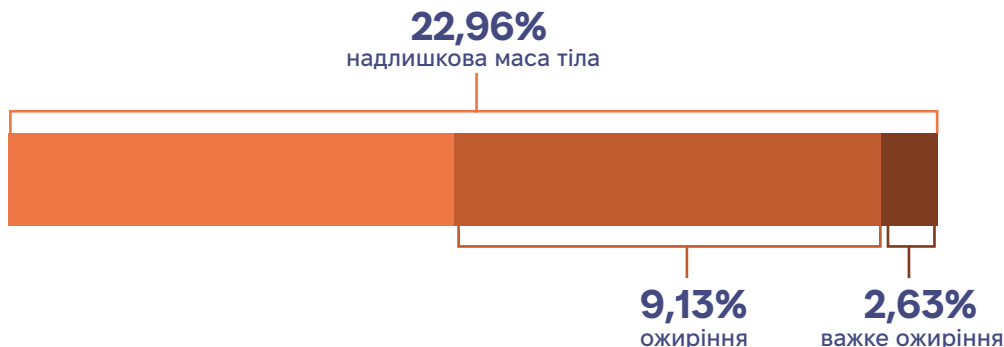
### Серед 7-річних дітей

Гендерні відмінності статистично незначущі



### Серед дітей 6-8 років

Гендерні відмінності статистично значущі, серед хлопців рівень поширеності є вищим, ніж серед дівчат. Дівчата частіше потрапляють в діапазон нормальної ваги, ніж хлопці



Дані в Україні загалом збігаються із середньоєвропейськими показниками (загальний рівень розповсюдженості надлишкової маси тіла, включаючи ожиріння – 25%).

**Гендерні відмінності статистично значущі, серед хлопців рівень поширеності є вищим, ніж серед дівчат:**



#### ХЛОПЦІ 6-8 РОКІВ:

25,24% - надлишкова маса тіла, з них:  
11,35% - ожиріння  
3,71% - важке ожиріння  
72,98% - діапазон нормальної ваги



#### ДІВЧАТА 6-8 РОКІВ:

20,72% - надлишкова маса тіла, з них:  
6,95% - ожиріння  
1,58% - важке ожиріння  
77,41% - діапазон нормальної ваги

## ХАРЧУВАННЯ

### ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ



Кожна шоста дитина (16,7%) перебувала на грудному вигодовуванні менше ніж 1 місяць



а кожна 11 (8,7%) – ніколи

Виключно на грудному вигодовуванні протягом перших 6 місяців і більше (як рекомендує ВООЗ) перебували діти чверті опитаних батьків (26%).



### СНІДАНОК



Снідають щодня (хлопці частіше ніж дівчата)

73%

Снідають більшість днів на тиждень

11%

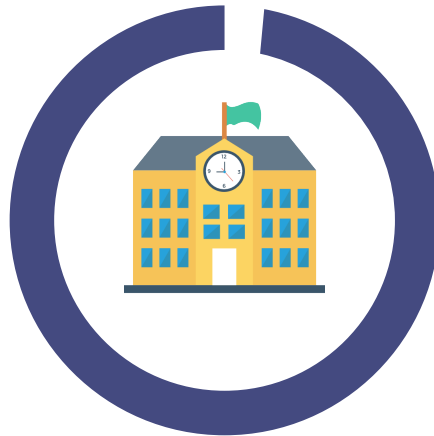
Не снідають вдома

3,8%



Наявність безкоштовного гарячого сніданку в школі є одним із важливих елементів, який сприяє забезпеченню правильного харчування.

# ХАРЧУВАННЯ В ШКІЛЬНИХ ЇДАЛЬНЯХ



**93%** шкіл мають їдальні

## ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УЧНІВ 1–4 КЛАСІВ ЇЖЕЮ У ШКОЛІ:



## СПОЖИВАННЯ СВІЖИХ ФРУКТІВ ТА ОВОЧІВ

Рівень споживання свіжих фруктів та овочів серед дітей не відповідає міжнародним та національним рекомендаціям щодо здорового харчування, які передбачають щоденне вживання цих продуктів.

**55,3%** дітей щодня споживають свіжі фрукти

**41,4%** дітей щодня споживають овочі (окрім картоплі)

**2/3** з опитаних дітей з'їдають тільки одну-дві порції свіжих фруктів та/або овочів\* у звичайний день впродовж звичайного тижня

**1 з 5** опитаних учнів з'їдає менше ніж одну порцію

\* 1 порція фруктів і овочів – 80 гр

Такі усталені моделі харчування не забезпечують дітей необхідними поживними речовинами, що можуть призводити до дефіциту вітамінів, мінералів і клітковини, які відіграють ключову роль у підтримці фізичного здоров'я та профілактиці хронічних захворювань.

# СПОЖИВАННЯ ЦУКРУ І СОЛІ



**20,3%** дітей щодня вживають цукровмісні напої



**17,8%** дітей щодня вживають солодкі закуски – печиво, торти, десерти



Лише **1,2%** дітей регулярно вживають солоні снеки (картопляні чипси, кукурудзяні чипси, попкорн, арахіс)



Після початку повномасштабної війни діти менше **стали споживати продукти, які можуть спричинити збільшення ваги та ожиріння** (солоні снеки, солодкі напої, сухі зернові сніданки).

Водночас **зменшилось споживання і продуктів, які потрібні для розвитку дитини** – молочних продуктів, фруктів і фруктових соків, риби та бобових.

## ЕКРАННИЙ ЧАС ТА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

### ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ



**1/3** дітей витрачають менше однієї години на тиждень на високоінтенсивну фізичну активність (не відвідують спортивних секцій, танцювальних студій чи інших активних гуртків)



**1/2** опитаних батьків вказали, що їх діти приділяють цій діяльності протягом тижня від 3-х та більше годин



**Помірна активність дітей зростає у вихідні порівняно з будніми** (54,9% дітей у будні витрачають на це від 2 до 4 год на день, тоді як у вихідні 48,4% батьків заявляють про залученість дітей до цієї активності вже від 4-х та більше год)



### ВАЖЛИВО!

**43%** дітей витрачають понад 2 години на виконання домашніх завдань або читання у будні після школи

**54,4%** учнів більше ніж 2 години проводять за електронними пристроями у будні дні та

**83,4%** – у вихідні

### УМОВИ ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ШКОЛАХ

Заклади освіти мають усі умови для забезпечення фізичної активності дітей.



школи, які мають майданчик(и) на відкритому повітрі

**96,2%**



школи, які мають критий тренажерний зал/спортивний зал

**94,1%**



школи, які мають тренажерні/спортивні зали, в яких займаються фізичною активністю учні 1–4 класів практично всіх шкіл, забезпечені фізкультурно-спортивним обладнанням, яке відповідає віковим особливостям учнів

**97,7%**

**У 93,1%** з таких зал наявні комори для зберігання спортивного інвентарю

**у 83,9%** шкіл є окремі приміщення для переодягання

**у 31,6%** шкіл – душові кабінки при спортивному залі (роздягальні)