



# Preventivní program podpory zdraví „HRAVĚ ŽIJ ZDRAVĚ“

Flajšmanová Dana, 329232

Fidriková Klára, 327482

# Základní informace o programu „Hravě žij zdravě“

- Projekt podpory zdraví
- realizace v roce 2008



## Zaměření programu

- ❖ problematika dětské obezity, nadváhy
- ❖ zdravotní následky spojené s obezitou dětí a mladistvých

## Cíl programu

- ❖ udržení optimální hmotnosti nebo její snížení
- ❖ zdravý životní styl u dětí školního věku a mladistvých

*Preventivní program vznikl za podpory dotačního programu MZ.*

# Program „Hravě žij zdravě“

- ❖ Určen dětem **všech** věkových skupin
- ❖ Nejvhodnější pro děti ve věku od **10-14** let
- ❖ Osvojení **zásad zdravé výživy** a zdravého životního stylu
- ❖ Prevence a léčba **dětské obezity**
- ❖ Informace o zajímavých akcích a rodinných kurzech
- ❖ Hry a zábava pro děti



# Portál „Hravě žij zdravě“

[www.hravezijzdrave.cz](http://www.hravezijzdrave.cz)

Nabízí:

- Výpočet BMI
- Databázi potravin
- Zdravé recepty
- Online poradnu pro rodiče a jejich děti, mladistvé

## a) pro děti

- Zábavný kurz zdravého životního stylu pro děti
- Akce pro děti, soutěže a rodinné kurzy

## b) Pro rodiče

- Rady a čtení o správném životním stylu

## c) Pro odborníky

- Rady pro pediatry, pedagogy a trenéry
- Příručka „Hravě žij zdravě“ online ke stažení



# Internetový kurz pro děti

## Obsahuje zajímavá témata :

- ❖ výživa, pohybové aktivity
- ❖ rady pro děti, které trápí nadbytečné kilogramy nebo extrémní štíhlost
- ❖ kapitoly o vnímání vlastního těla s upozorněním na problémy související s poruchami příjmu potravy
- ❖ upozorňuje na rizika návykových látek



# Seznámení dětí s obalem výrobku

**DDM** (Doporučené denní množství)

- ❖ denní množství živin k udržení dobrého zdravotního stavu



Vysvětlení znaků

- % = procento
- **Kcal** (kilokalorie) = množství energie, které získáme z určité potraviny
- **KJ** (kilojoul) = jednotka asi 4x menší než kilokalorie

# Úkol programu „Hravě žij zdravě“

- ❖ vysvětlit dětem důležitost jednotlivých denních jídel
- ❖ naučit je správně jíst i kulturně stolovat
- ❖ sledovat pohybovou aktivitu dětí
- ❖ motivovat děti ke zkrácení času tráveného u televize nebo počítačových her



# Program „Hravě žij zdravě“ nabízí soutěž pro děti 😊

- ❖ Součástí programu je pro děti 5. tříd všech ZŠ soutěž
- ❖ Soutěž rozdělena na 4 týdny – během této doby plní děti zadané úkoly – vyplňují vlastní jídelníček, dělají záznamy o pitném režimu a pohybové aktivitě

## CÍL SOUTĚŽE:

- ❖ práce na zlepšování stravovacích návyků a jídelníčku
- ❖ dbát na zvýšení pohybové aktivity
- ❖ omezit hraní počítačových her a sledování TV



# Dětská obezita

- V posledních letech u dětí *zvýšená hladina cholesterolu, vysoký krevní tlak, cukrovka 2. typu*

Studie *Životní styl a obezita* z roku 2005 ukázala:

- Děti 6 – 17 let = 10% obézních
- Nejvyšší podíl dětí s obezitou u 17-ctiletých = 18%

**Příčiny zvýšeného výskytu nadváhy a obezity u dětí:**

- a) role dědičnosti
- b) rodinné prostředí (skladba jídelníčku rodiny)
- c) nedostatek pohybu
- d) nevhodné stravovací návyky



# Obezita a výpočet BMI

Obezita = nadměrné zmnožení tuku v organismu

Stupeň obezity určován dle **BMI** (Body mass index)

BMI = index tělesné hmotnosti

Vzorec BMI

**váha v kg : výška v metrech na druhou**

Normální váha = BMI mezi **18,5 a 25**

Podvýživa = BMI **pod 18, 5**

Nadváha = BMI **nad 25**

Obezita = BMI **nad 30**



# Databáze potravin pro děti

## Vhodné potraviny

- ✓ Zelenina
- ✓ Ovoce
- ✓ Mléčné výrobky
- ✓ Maso
- ✓ Pečivo, cereálie
- ✓ Přílohy (brambory, bramborová kaše, rýže, těstoviny)

## Nevhodné potraviny

- Sladkosti
- Majonézy, kečupy
- Smažená jídla
- Hotová jídla – fastfood
- hamburger, pizza
- párek v rohlíku
- hranolky



# Potravinová pyramida



# Desatero programu „Hravě žij zdravě“ pro zdravé hubnutí

1. Nepodléhej módním „zázrakům“ na hubnutí.
2. Tvým cílem by mělo být zejména zlepšení stravovacích a pohybových návyků.
3. Popros rodiče o pomoc, navštiv s nimi svého praktického lékaře a o svém úmyslu hubnout se poradte.
4. Dodržuj jídelní režim - jez 5-6x denně
5. Zařaď dostatek zeleniny, ovoce stačí 1 kus denně.
6. Dodržuj pitný režim - 2-3 litry neslazených nápojů
7. Omez sladkosti, vyhni se tučným smaženým jídlům .
8. Začni se hýbat!
9. Pestrý a rozmanitý jídelníček
10. A především - Pěstuj kladný vztah k sobě samému 😊

# Použité zdroje

<http://www.hravezijzdrave.cz/>

<http://www.vasedeti.cz/zdravi/zivotni-styl/hrave-zij-zdrave-2010/>

<http://rodina-deti.doktorka.cz/internetovy-kurz-hrave-zij-zdrave/>

<http://www.abecedazdravi.cz/bmi>

<http://www.vyzivavnemoci.cz/?module=vyziva-pri-nadorovem-onemocneni&submodule=potravinova-pyramida>

# Děkujeme za pozornost

