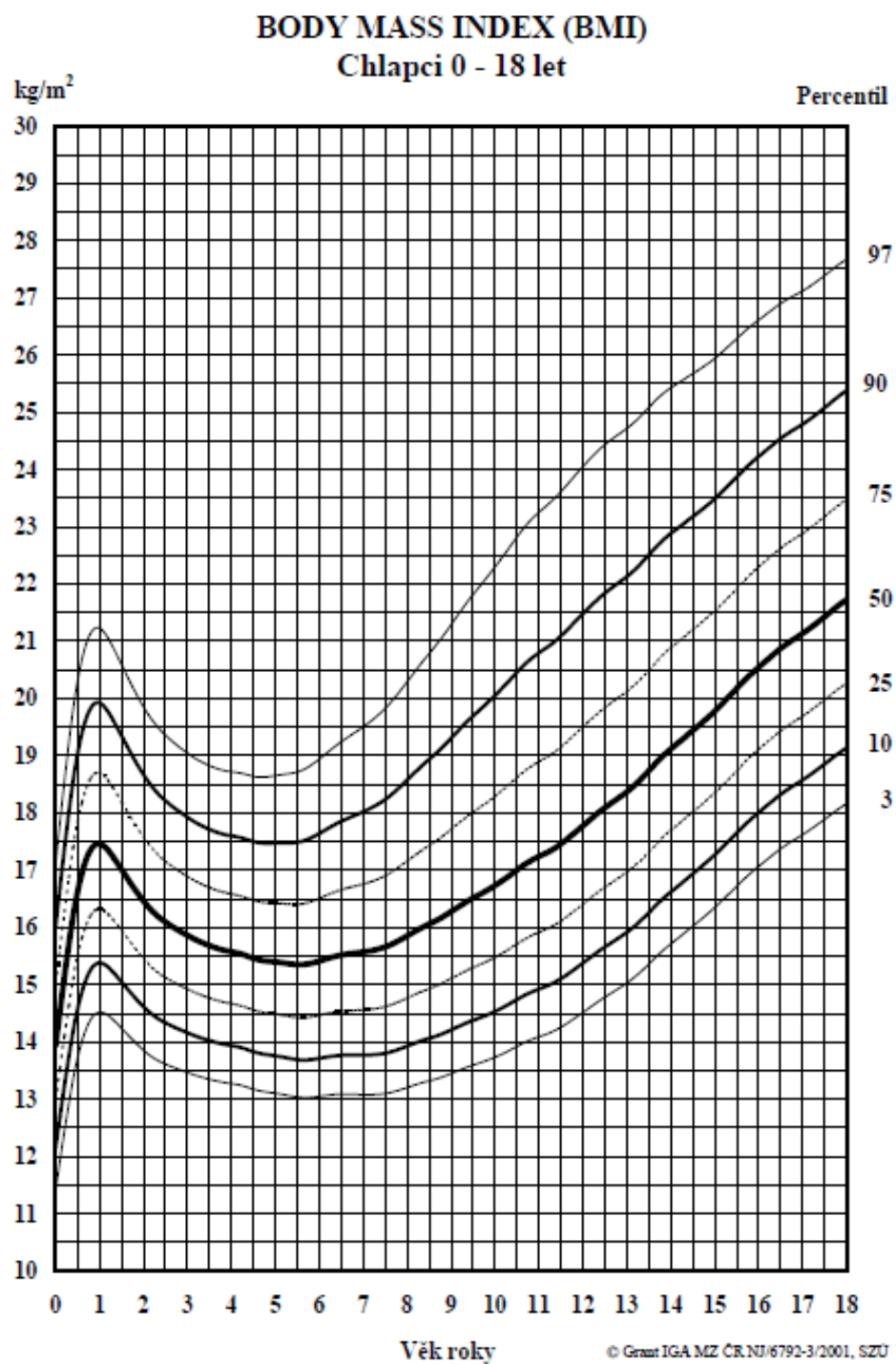
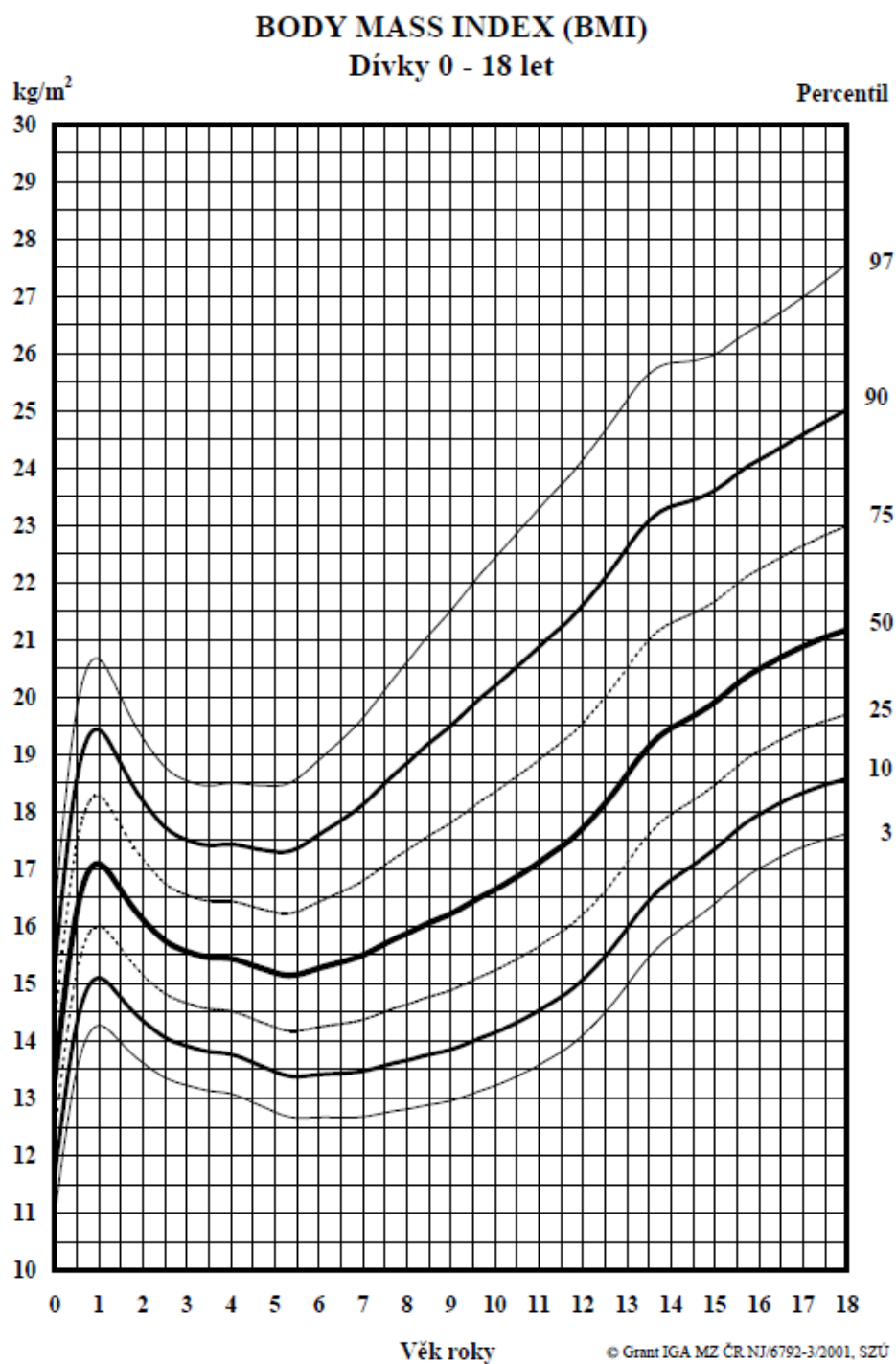


## Příloha č. 1 - Percentilový graf BMI - chlapci



Zdroj: Státní zdravotní ústav

## Příloha č. 2 – Percentilový graf BMI – dívky



Zdroj: Státní zdravotní ústav

## Příloha č. 3 – Dotazník

Milí rodiče,

ráda bych Vás požádala o vyplnění krátkého dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce týkající se problematiky dětské obezity. Dotazník je zcela dobrovolný a anonymní. Prosím o co nejupřímnější odpovědi, které poslouží pouze jako podklad k praktické části mé bakalářské práce.

Moc děkuji za Vaši ochotu a čas.

Simona Horáčková, 3.ročník Nutriční terapie, 1.lékařská fakulta UK

(odpovídejte prosím podle běžné situace, tudíž prezenční výuky, otevření všech zájmových kroužků, bez žádných režimových opatření)

**1. Napište prosím pohlaví, věk, výšku a váhu svého dítěte.**

-----

**2. Vyskytuje se u Vás nadváha či obezita v rodině? (dítě, rodič, prarodič, ostatní příbuzní)**

- Ano
- Ne

**3. Máte přehled o způsobu stravování svého dítěte?**

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

**4. Kolikrát denně se Vaše dítě stravuje?**

- 1-2x denně
- 3x denně
- 4x denně
- 5x denně
- 6x a více denně
- Nevím

**5. Kolikrát denně se stravujete Vy?**

- 1-2x denně
- 3x denně
- 4x denně
- 5x denně
- 6x a více denně
- Velmi nepravidelně

**6. Jak často Vaše dítě snídá?**

- Každý den
- 3-5x týdně
- 1-2x týdně
- Velmi nepravidelně
- Nesnídá

**7. Jak často připravujete svému dítěti do školy svačiny?**

- Každý den
- Občas
- Nepřipravuji

**8. Uvítali byste, kdyby děti dostávaly svačiny ve škole?**

- Ano
- Ne

**9. Nosí Vaše dítě svačiny zpět domů?**

- Ano, pravidelně
- Občas
- Ne

**10. Chodí Vaše dítě do školní jídelny?**

- Ano, jídlo si tam pochvaluje
- Ano, ale jídlo mu prý moc nechutná
- Nepravidelně
- Ne

**11. Dáváte dítěti peníze na jídlo, za které si může samo koupit svačinu nebo oběd?**

- Ano
- Ne

**12. Dává se Vaše dítě po večeři ještě něco k „snědku“?**

- Ano
- Občas
- Ne
- Nevím

**13. Jak dlouho před spaním má Vaše dítě poslední jídlo?**

- Půl hodiny před spaním
- 1-2 hod před spaním
- Více než 2 hod před spaním
- Nevím

**14. Jak často Vaše dítě konzumuje ovoce a zeleninu?**

- Každý den
- 3-4x týdně
- Méně
- Nevím

**15. Jak často konzumuje sladkosti? (př. čokoláda, sušenky, sladké pečivo s polevou, bonbony)**

- Každý den
- 3-4x týdně
- Méně
- Nevím

**16. Jak často Vaše dítě konzumuje sladké nápoje? (př. Coca-cola, džusy, šťávy, smoothie)**

- Každý den
- 3-4x týdně
- Méně
- Nevím

**17. Jak často Vaše dítě konzumuje fastfood? (př. pizza, hamburger, kebab, chipsy, párek v rohlíku)**

- Každý den
- 3-4x týdně
- Méně
- Nevím

**18. Zakazujete svému dítěti některé druhy potravin?**

- Ano, ty které si myslím, že jsou pro dítě nezdravé
- Ne, ale upozorňuji ho, že některé druhy potravin by mělo omezit
- Ne, nic mu nezakazuji

**19. Jak často, se stravujete doma společně? (např. společné večeře)**

- Každý den
- Často, ale ne každý den
- Pravidelně o víkendu
- Pouze zřídka
- Každý se stravuje, kdy chce

**20. Chodí Vaše dítě na nějaký pohybový kroužek či organizovanou sportovní aktivitu?**

- Ano, 1hod týdně
- Ano, 2-4 hod týdně
- Ano, více než 4 hod týdně
- Nechodí

**21. Jak často sportujete se svým dítětem? (př. delší procházka, kolo, plavání, jiný druh sportu)**

- Pravidelně, několikrát do týdne
- Jen o víkendu

- Pouze zřídka
- Nesportuji

**22. Jakým způsobem se Vaše dítě nejčastěji dostává do školy, na kroužky nebo za kamarády?**

- Vozím ho autem
- MHD
- Chodí pěšky
- Jiným způsobem

**23. Kolik času tráví Vaše dítě po škole na počítači, u televize či na jiném elektronickém zařízení?**

- Méně než 1hod denně
- 1-2 hod denně
- 3-4 hod denně
- Více jak 5 hod denně

# JAK PŘEDEJÍT DĚTSKÉ OBEZITĚ?

"Je snadnější obezitě předcházet než jí později léčit."

## Pravidelně se stravovat 5-6x denně:

3 hlavní chody + 2 svačiny, složené z kvalitních a pestrých surovin, jíst v klidu, bez televize a počítače, nemlsat mezi hlavními jídly a svačinami



## Každý den snídat:

ne nadarmo se říká, že snídaně je nejdůležitější jídlo dne, doplňuje energie po nočním lačnění, měla by se jíst doma, bez spěchu

## Denně konzumovat ovoce a zeleninu:

ideálně 2-3 kusy ovoce a 3 kusy zeleniny denně



## Preferovat čistou vodu:

před slazenými limonádami, džusy a energetickými nápoji

## Omezit konzumaci sladkostí a fastfoodu:

dát si jednou za čas nevadí, každodenní konzumace však vhodná není



## Stravovat se společně:

společná rodinná večeře u jednoho stolu či společná příprava jídla přispěje jak k prohloubení vztahů, tak k nastavení správných jídelních zvyklostí

## Společně sportovat:

celkově podporovat dítě ve sportovních aktivitách, být mu vzorem nejen ve stravování, ale také v pohybové aktivitě



## Stanovit čas trávený na počítači,

u televize nebo na jiných elektronických zařízeních: doba by neměla přesahovat 2 hodiny denně

## Navýšit přirozený pohyb:

místo jízdy autem nebo MHD jít pěšky nebo se dopravit na jízdě kole, zapojit děti do domácích prací a nákupu, podporovat setkávání s kamarády venku - například na sportovních hřištích

Lepší zvolit tuto cestu než tahat nadbytečnou vestu!



...a hlavně být dítěti ve všem dobrým vzorem!



# VZOROVÝ JÍDELNÍČEK MLADÉHO ŠKOLÁKA

**Snídaně**

Domácí ovesná kaše se skořicí, jablky a ořechy

**Svačina**

Celozrnný chléb s tvarohovou pomazánkou  
a ředkvičkami

**Oběd**

Ve škole: V rámci školní jídelny  
Doma: Domácí kuřecí vývar se zeleninou a nudlemi  
Pohankové rizoto se zeleninou a sýrem

**Svačina**

Bílý jogurt s čerstvým ovocem  
(př. jablko, banán, lesní plody)

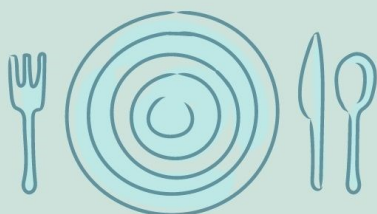
**Večeře**

Rybí file s bramborovou kaší, mrkvový salát

**(2.večeře)**

Celozrnný rohlík s kvalitním rostlinným tukem,  
plátek tvrdého sýru

+ dostatečný pitný režim během celého  
dne (čaj, čistá voda)





## **Příloha č. 5 – Seznam obrázků**

**Obrázek 1:** Vývoj prevalence dětské nadváhy a obezity mezi roky 1996-2016 v ČR

**Obrázek 2:** Srovnání vývoje obezity a nadváhy u českých chlapců a dívek mezi lety 2002 až 2018

**Obrázek 3:** Vztah mezi konzumací snídaně a dětskou obezitou

**Obrázek 4:** Průměrná denní doba obrazovky u českých adolescentů v letech 2002 až 2014 (TV: sledování televize, PC: používání počítače)

**Obrázek 5:** Střet mezi obezitou a COVID-19

## **Příloha č. 6 – Seznam tabulek**

**Tabulka 1:** Kritéria metabolického syndromu u dětí a dospívajících

**Tabulka 2:** Výživová doporučení pro děti školního a adolescentního věku podle Společnosti pro výživu

**Tabulka 3:** Frekvence jídel během dne a prevalence nadváhy a obezity u předškolních dětí

**Tabulka 4:** Studie prokazující souvislost mezi vynecháváním snídaně a dětskou obezitou

## **Příloha č. 7 – Seznam grafů**

**Graf 1:** Pohlaví dítěte. N=122

**Graf 2:** Věkové zastoupení dětí. N=122

**Graf 3:** Hodnocení BMI podle percentilových grafů. (Státní zdravotní ústav) N=122

**Graf 4:** Výskyt nadváhy či obezity v rodině. N=122

**Graf 5:** Přehled rodičů o způsobu stravování svého dítěte. N=122

**Graf 6:** Frekvence stravování dětí. N=122

**Graf 7:** Frekvence stravování dětí dle hmotnostních percentilů.

**Graf 8:** Frekvence stravování rodiče. N=122

**Graf 9:** Pravidelnost snídaně u dětí. N=122

**Graf 10:** Pravidelnost snídaně u dětí podle percentilových kategorií.

**Graf 11:** Procento dětí, které nosí školní svačiny zpět domů. N=122

**Graf 12:** Možnost dostávání svačin ve škole. N=122

**Graf 13:** Procento dětí, které nosí školní svačiny zpět domů. N=122

**Graf 14:** Procento dětí stravující se ve školní jídelně. N=122

**Graf 15:** Procento rodičů dávající svému dítěti peníze na svačinu nebo oběd. N=122

**Graf 16:** Procento dětí, které si dávají po večeři něco k „snědku“. N=122

**Graf 17:** Zda si dávají děti po večeři něco k „snědku“ dle hmotnostního percentilu.

**Graf 18:** Doba posledního jídla před spaním. N=122

**Graf 19:** Četnost konzumace ovoce a zeleniny u dětí. N=122

**Graf 20:** Četnost konzumace ovoce a zeleniny u dětí dle hmotnostních percentilů

**Graf 21:** Četnost konzumace sladkostí u dětí. N=122

**Graf 22:** Četnost konzumace sladkostí u dětí dle hmotnostních percentilů.

**Graf 23:** Četnost konzumace sladkých nápojů u dětí. N=122

**Graf 24:** Četnost konzumace sladkých nápojů u dětí dle hmotnostních percentilů.

**Graf 25:** Četnost konzumace fast food u dětí. N=122

**Graf 26:** Četnost konzumace fast food u dětí dle hmotnostního percentilu.

**Graf 27:** Zakazování některých druhů potravin. N=122

**Graf 28:** Společné stravování. N=122

**Graf 29:** Chození dětí na pohybový kroužek či organizovanou sportovní aktivitu. N=122

**Graf 30:** Chození dětí na pohybový kroužek či organizovanou sportovní aktivitu, rozdělení dle hmotnostního percentilu

**Graf 31:** Společné sportování rodičů s dětmi. N=122

**Graf 32:** Způsob dopravy dětí do škol, na kroužky nebo za kamarády. N=122

**Graf 33:** Způsob dopravy dětí do škol, na kroužky nebo za kamarády dle hmotnostního percentilu.

**Graf 34:** Trávení času na počítači, u televize či na jiném elektronickém zařízení. N=122

**Graf 35:** Trávení času na počítači, u televize či na jiném elektronickém zařízení dle hmotnostního percentilu.