

ABSTRAKT

Tématem této bakalářské práce je dětská obezita, která je v současné době stále velkou výzvou nejen české pediatrie. Práce se zaměřuje zejména na souvislost mezi dětskou obezitou a nepravidelným stravovacím a pohybovým režimem dětí mladšího školního věku.

Teoretická část se zaměřuje na prevalenci dětské obezity, zdravotní rizika s ní spojená, faktory ovlivňující vznik dětské obezity a také na to, jaké jsou možnosti, týkající se jak výživových, tak pohybových doporučení. Kapitola 1.9 se dodatečně věnuje epidemiologické situaci Covid-19 související se zavedením různých režimových opatření mající dopad na stravovací a pohybový režim dětí.

Hlavním cílem praktické části je zjistit, jaké jsou stravovací a pohybové návyky dětí mladšího školního věku. Dále porovnat, jakou roli hraje frekvence jednotlivých zvyklostí s hmotnostním percentilem dětí a také poukázat na rizikové chování dětí a rodičů v souvislosti s nárůstem hmotnosti u dětí a doporučit vhodné intervence. V praktické části jsou nejprve zhodnoceny jak graficky, tak písemně výsledky z anonymního, kvantitativního dotazníkového šetření, který byl určený pro rodiče dětí mladšího školního věku (6-11 let). Dotazník se skládal z 23 otázek, z čehož první otázka byla otevřená a zjišťovala věk, pohlaví, výšku a hmotnost dítěte. Tyto údaje pak sloužily k rozdělení dětí do jednotlivých hmotnostních kategorií, určené pomocí percentilových grafů BMI a u vybraných otázek se odpovědi právě těchto kategorií porovnávaly.

K vyhodnocení výsledků bylo použito celkem 122 kompletně vyplněných dotazníků. Ve sledovaném souboru bylo 55 % rodičů, kteří mají děti v rozmezí 25.-75. percentilu, tedy v optimální hmotnosti. Děti s robustnější postavou (75.-90. percentil) tvoří 22 % a děti s nadváhou nebo obezitou (percentil > 90.) tvoří 11 % ze sledovaného souboru. Ve zbývajícím procentu odpovědí (12 %) byli rodiče mající děti v kategorii štíhlost až nízká hmotnost. Z výsledků je patrné, že nevhodnější frekvence stravování pro děti je 5x denně. Pozitivní zjištění je u pravidelnosti snídaně, přípravy svačín do školy rodiči, nízké konzumace fastfoodu a také u společného sportování rodiče s dítětem, kde výsledky vycházejí velmi kladně. Významná souvislost se prokázala mezi nárůstem hmotnostního percentilu dětí a nízkou konzumací ovoce a zeleniny, zvýšenou konzumací sladkostí a sladkých nápojů, absencí pohybového kroužku či jiné organizované sportovní aktivity a také absencí chůze jako způsobu dopravy. Je třeba zmínit, že na otázky odpovídali rodiče dětí, a tak mohou být některé odpovědi podhodnoceny či zkresleny, jako v případě trávení času na elektronických zařízeních, kde nejčastější odpověď je 1-2 hodiny denně. Na základě výsledků praktické části byl vytvořen edukační leták pro rodiče i děti mladšího školního věku, ve kterém jsou zmíněny základní doporučení k prevenci dětské obezity a také sestaven pro inspiraci vzorový jídelníček mladého školáka.

Klíčová slova:

dětská obezita, nepravidelnost, výživa, pohybová aktivita