

# PRAKTICKÉ RADY PRO PREVENCI NADVÁHY

zaregistrujte se na  
[www.sdetmiprotinadvaze.cz](http://www.sdetmiprotinadvaze.cz)



Na pěti prstech



Na pití je voda



Chodit, chodit  
a chodit



Mléko, ovoce  
a zelenina



Zdravé mlsání



S DĚTMI PROTI NADVÁZE

Bližší informace naleznete na  
[www.sdetmiprotinadvaze.cz](http://www.sdetmiprotinadvaze.cz)  
[www.skojenciprotiobezite.cz](http://www.skojenciprotiobezite.cz)  
[www.sdetmiprotiobezite.cz](http://www.sdetmiprotiobezite.cz)

a v knize  
**S dětmi proti obezitě**



Nápad přišel z přírody:  
Jen proměna baculaté housenky v motýla  
zaručí dobré vyhlídky do života.

**MEDASOL**  
medical access solutions

  
MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



S KOJENCÍ PROTI OBEZITĚ



PROGRAM PREVENCE DĚTSKÉ NADVÁHY



S DĚTMI PROTI NADVÁZE

# DĚTSKÁ OBEZITA JE ZLODĚJ DĚTSTVÍ A VRAH DOSPĚLÝCH

V současné době jsme zasaženi epidemií rozvoje běžné obezity. Spojení infekčního názvosloví s nenakažlivým onemocněním není náhodné pro rychlost nárůstu výskytu a především pro nemocnost a časná úmrtí, která převyšují v tomto století všechna infekční onemocnění dohromady. **Dětská nadváha produkuje v 80 % chronicky obézní dospělé jedince se závažnými zdravotními a psychosociálními komplikacemi.** Závažná dětská obezita se rozvíjí již v předškolním věku.

Jste si jistí, že Vaše dítě není ohroženo rozvojem obezity? **Nepodceňujte její riziko!** Zaregistrujte se na [www.sdetmiprotinadvaze.cz](http://www.sdetmiprotinadvaze.cz) a ověřte si genetickou zátěž nadváhy.

# PREVENCE BĚŽNÉ OBEZITY JE JEDINÉ ÚČELNÉ ŘEŠENÍ

V Evropské unii žije přes 20 000 obézních dětí, které mají cukrovku 2. typu, 400 000 dětí má poruchu glukózové tolerance a přes milion obézních dětí má známky kardiovaskulárního onemocnění včetně vysokého krevního tlaku a nárůstu cholesterolu – vše **závažná onemocnění typická v minulosti pro prarodiče současných obézních dětí.** Nemůže se to stát i Vašemu dítěti?

**Předpokladem zdravého jídelního i pohybového režimu dětí je zdravý jídelní a pohybový režim rodičů a v konečném důsledku celé rodiny.** Někdy bývá pro rodiče dost komplikované správně se zorientovat v záplavě informací o výživě, zároveň nepodléhat tlaku médií a v neposlední řadě rozmarům samotného dítěte. **Jen dobře poučení rodiče mohou správně nastavit rodinná výživová pravidla a být vzorem pro své dítě.**

Není výjimkou, že i vzdělané matky podlehnou reklamnímu doporučení, které „zaručuje“ tu nejlepší volbu pro jejich dítě. Paradoxem na-

opak bývá, že právě **výrobky určené dětem od různých sladkostí, čokoládových náhražek, přes uzeniny a další potraviny, jsou často nutričně na podstatně horší úrovni než srovnatelný výrobek pro dospělého spotřebitele.**

Již dnes každý z vás rozhoduje o tom, jaké dětství prožijí naše děti, jak se uplatní v plnoletosti a jaké prožijeme stáří. Zda se dožijeme předurčených osmdesáti let, zda se budeme dívat z okna, jak někdo venčí mazlíka, zda ho budeme venčit a nebo chodit pro radost do práce. Zkusme spolu pohlédnout do křišťálové koule a nechme vylétnout motýla v plné kráse do oblak.

**Lépe dnes reálně vyřešit 2 kg nadváhy, než za dva roky nereálně 20 kg obezity.**

