

# OBEZITA

Je prokázáno, že děti, které tráví více času sledováním médií nebo hraním her na obrazovce, mají větší tělesnou hmotnost a BMI.



## HORMONÁLNÍ DISBALANCE

je způsobena nedostatkem spánku a má za následek zvýšenou chuť k jídlu a vyšší preferenci nezdravých jídel.

## FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ NÁRŮST HMOTNOSTI

- Zvýšená konzumace jídla při sledování obrazovek
- Vyšší expozice reklamě na vysoce kalorické potraviny s nízkým obsahem živin a sladké, či energetické nápoje.
- Nižší fyzická aktivita
- Narušení spánku

## KOLIK POHYBU POTŘEBUJÍ?



- |   |  |
|---|--|
| <p><b>I.st.ZŠ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alespoň 60 minut aerobních aktivit</li> <li>• Třikrát do týdne vykonávat aktivity, které zpevňují kosti (běhání, skákání apod.) a budují svaly (lehčí posilování, plavání, lezení na horolezecké stěně apod.).</li> <li>• Maximálně 2 hodiny pasivních a sedavých aktivit denně.</li> <li>• 9 až 12 hodin pravidelného spánku</li> </ul> | <p><b>II.st.ZŠ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alespoň 60 minut aerobních aktivit</li> <li>• Třikrát do týdne vykonávat aktivity, které zpevňují kosti (běhání, skákání apod.) a budují svaly (lehčí posilování, plavání, lezení na horolezecké stěně apod.).</li> <li>• Maximálně 2 hodiny pasivních a sedavých aktivit denně.</li> <li>• 8 až 10 hodin pravidelného spánku</li> </ul> |
|---|--|

## DOPORUČENÁ PRAVIDLA



- Nenechávejte děti jíst u obrazovek a pokud je to nezbytné, dávejte jim pouze zdravé potraviny.
- S dětmi aktivně mluvte o reklamách. O tom, že nejsou vždy úplně pravdivé a že se snaží prodat často nezdravé věci.
- Každý den se snažte děti motivovat ke sportovním nebo fyzickým aktivitám.
- Nastavte si denní nebo týdenní limit na sledování obrazovek, vyšetřený čas věnujte sportu nebo společnému času.
- Nepoužívejte obrazovky 60 - 90 minut před spaním

## OBECNÁ DOPORUČENÍ:

Projekt #CvičímSeSokolem se snaží inspirovat rodiče pomocí instruktážních YouTube videí na téma, jak s dětmi cvičit během karantény. Projekt však mohou využít všechny věkové kategorie..

