



# Mobilní poradna JCzdraví ve Vaší škole ( Roste mé tělo dobře? )

## Základní informace

Nelze podceňovat alarmující ukazatele nárůstu počtu obézních dětí. Počet dětí s diagnózou obezity je za posledních 15 let více než trojnásobný. Problém s nadváhou a obezitou se celkově týká mnoha dětí a situace se bude podle odhadů zhoršovat. Pokud se obezita neřeší již u dětí, osmi dětem z deseti zůstane i v dospělosti. Obezitu můžeme rozdělit na dva druhy a to Hypertrofickou obezitu, u které roste velikost tukových buněk následkem kumulace tuku a Hyperplastickou obezitu, kde dochází nejen ke zvětšení velikosti tukových buněk, ale i počtu tukových buněk. Pro tvorbu tukových buněk je nejdůležitějším obdobím růst organismu a puberta. Proto je důležité dohlížet na problémy s obezitou již od raného dětství. Hyperplastická obezita je totiž daleko hůře zvladatelná, protože počet tukových buněk nelze snížit. Tepny u takto obézních dětí v deseti letech vypadají jako by jim bylo 45 let. Nadváha a přibývající kila nevystavují děti jen posměchu a omezené obratnosti v pohybové aktivitě, ale také mnoha psychickým i zdravotním problémům. Dochází k zatěžování pohybového aparátu, poruchám růstu, bolestí kloubů, kožním a dýchacím potížím, gynekologickým potížím a poruchám imunity. Nesprávnou výživou dochází ke zvýšení hladiny tuků v krvi a tím se zvyšuje krevní tlak. Nadměrný přísun sacharidů v podobě různých pamlsků zvyšuje hladinu inzulínu v krvi, který brání využití tuků jako zásobní energie. Tuk se tedy ukládá do zásoby a to vše vede k rozvoji závažných rizikových faktorů (chronické neinfekční chorobě), jako je ischemická choroba srdeční, ateroskleróza, cukrovka II typu, srdeční infarkt a nebo mozková mrtvice. 95% dětí má obezitu způsobenou nevyrovnaným příjmem a výdejem energie. Pouze 5% obezity u dětí je způsobeno hormonálně nebo geneticky.

Rodiče si neuvědomují jaké riziko se může skrývat v dětském těle, mnohdy nemají čas a nebo chuť se obézním dětem věnovat, nutí je navštěvovat různé sportovní oddíly, ale zde je vše vsazeno na výkon a tomu nemohou tyto děti stačit. Jsou vystaveny velkému psychickému tlaku a posměchu. A tak se dostávají do začarovaného kruhu, do psychosociální izolace, kterou kompenzují jídlem, televizí, počítačem a odmítají chodit ven a zdržují se raději doma.

## Cíl programu

Cílem programu je oslovit co největší počet rodičů a dětí a tak snížit zdravotní rizika vyplývající z nedostatku pohybové aktivity a nesprávného životního stylu. Motivovat děti, ale i rodiče k aktivnímu pohybu. Na začátek může pomoci Turistický deníček k zapisování aktivit a nalepování vizitek atraktivních turistických míst.

Při pokračování v nesprávném životním stylu dochází k přímému ohrožení života. Jediným možným řešením, jak dětem všeobecně pomoci, je především informovat rodiče o riziku, které přináší nesprávný životní styl, který mnohdy vzniká již v útlém věku. Je třeba si uvědomit, že zdravé tělo přináší mnohem větší pohodlí, méně bolesti, stresu a mnohem více energie.

## Program pro děti 6 – 14 let

### Měření na přístroji InBody230 (vhodné pro děti od 6 let),(neinvazivní metoda)

Příklad toho co přístroj dokáže změřit

- tělesná voda
- bílkoviny
- minerály
- vyváženost těla
- růstový vývoj těla
- svalová vyváženost
- percentilové vyhodnocení
- celkové hodnocení
- celkové doporučení
- tuková, kostní a svalová hmota
- bazální energetický příjem
- tištěný přehledný protokol měření (dítě předá rodičům)

- pitný režim
- vytváří svaly
- dělají pevné kosti
- poměr váha, svaly, tuk
- roste mé tělo dobře
- paže,nohy
- růstový graf
- BMI, % tuku, ideální váha
- kolik svalů,tuku, ideální váha



Osobní konzultace naměřených výsledků

## Čas nutný k vyšetření cca 2 minuty

### Vzor protokolu InBody



Voy a descubrir de qué está compuesto mi cuerpo

La mayor parte de mi cuerpo Agua corporal	28,5kg	Suficiente
Lo que forma el músculo Proteínas	7,7kg	Suficiente
Lo que forma los huesos Minerales	2,78kg	Suficiente
Lo que almacena el exceso de energía Grasa corporal	13,9kg	Suficiente

Vamos a ver si mi cuerpo está en equilibrio

		Por debajo	Normal	Por encima
El total	Peso	52,9kg	1 2 3 4 5	6 7 8 9 10
Para estar en forma	Músculo	21,1kg	1 2 3 4 5	6 7 8 9 10
Estoy almacenando demasiado	Grasa corporal	13,9kg	1 2 3 4 5	6 7 8 9 10

¿Estoy creciendo correctamente?

**Eres un poco regordete.**

**¿Mi cuerpo está en equilibrio?**

**Brazos** Un poco desequilibrado. Muy desequilibrado.

**Piernas** Un poco desequilibrado. Muy desequilibrado.

**Será estupendo si crecieras un poco más.**

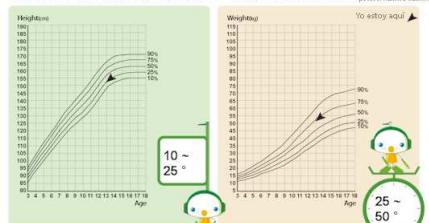
**¿Cual es mi peso ideal?**

**Para tener masa muscular ideal** Enough 0,0kg. Entónces, ¿cual es mi peso ideal?

**Para tener masa grasa ideal** Necesito perder 3,6kg.

**Para mi peso ideal** Necesito perder 3,6kg.

Entre 100 de mis amigos, ¿en qué puesto estoy yo en peso y altura? ¿Cuanto es la altura y más peso, el número suavem.



**¿Cual es mi peso ideal?**

**Para tener masa muscular ideal** Enough 0,0kg. Entónces, ¿cual es mi peso ideal?

**Para tener masa grasa ideal** Necesito perder 3,6kg.

**Para mi peso ideal** Necesito perder 3,6kg.

**Evaluación de mi cuerpo**

**I.M.C. (Índice de masa)** 22,6kg/m<sup>2</sup> Normal. For debajo For encima Muy por encima. ¿Cual es mi puntuación de crecimiento?

**P.G.C. (Porcentaje de grasa corporal)** 26,3 % Normal. For debajo For encima Muy por encima.

**E.C.D. (Grado de deshidratación)** 113% Normal. Débil. Suficiente. Muy por encima.

**B.M.I. (Índice de masa ósea)** 1212 kcal Normal. For debajo For encima.

**Impedancia** Z (kHz) RA LA TR RL LL. 20kHz: 389,6 404,3 21,8 284,2 282,9. 100kHz: 344,2 352,9 19,1 253,1 251,4.

Cena vyšetření děti 195,-Kč / osobu ( minimální počet měřených 15 osob)  
V ceně je zahrnut „Turistický deník“ ( zaznamenávání osobních zážitků, vzpomínek a turistických vizitek z turistických tras)

Běžná cena vyšetření 400,-Kč / osobu

## **Další navazující aktivity**

### **Poradna zdravého životního stylu:**

Osobní konzultace naměřených výsledků  
Jednorázové konzultace  
Dlouhodobá péče pro zájemce o výživu  
Celoživotní péče o osoby s obezitou  
Poradenství pro osoby s potížemi s vyhublostí  
Sestavení energetické a biologické hodnoty jídelníčku  
Odvykání kouření

### **Pohybové aktivity**

SMsystem, cvičení pro páteř a vyváženou postavu (dle MUDr. Richarda Smíška, [www.smsystem.cz](http://www.smsystem.cz))  
Nordic Walking – nácvik chůze s holemi

### **Klub „Gurmán života“**

Klub nabízí program, jak účinně, zdravě a bez rizika upravit a udržet svůj životní styl a stát se tak „Gurmánem“ svého života

### **K vytvoření programu bylo použito materiálů:**

- ✓ Zdraví pro všechny v 21. Století
- ✓ Jak být zdraví ve Zlínském kraji
- ✓ Studií WHO
- ✓ Studií SZÚ Praha
- ✓ Studií Ústavu zdravotnických informací a statistiky (UZIS)

### **Kontakt:**

**JC<sub>zdraví</sub>** Jan Cimburek  
Poradenská a konzultační činnost v oblasti podpory zdraví  
**Nestátní zdravotnické zařízení**  
Domácí zdravotní péče

Hřbitovní 482, 763 Slušovice  
IČ: 761 15 445  
E-mail: [jczdravi@seznam.cz](mailto:jczdravi@seznam.cz) Tel: 739 144 270  
[www.jczdravi.cz](http://www.jczdravi.cz)

Slušovice : 10.6.2014