

**PROČ JE  
VÁHA VAŠEHO  
DÍTĚTE  
DŮLEŽITÁ**

Cyklus Vaše  
váha – Vaše  
zdraví



## Úvod

Rodiče mohou udělat mnoho pro to, aby pomohli svému dítěti udržovat zdravou váhu. To záleží na dvou faktorech: zdravém stravování a fyzické aktivitě. Tato brožura poskytuje praktické rady, kterých mohou rodiče využít k tomu, aby jejich rodina žila zdravě. Dále zde najdete informace o Národním programu měření dětí (National Child Measurement Programme – NCMP).

## Vážení a měření ve školách

Děti v přípravné třídě a v šestém ročníku se nyní ve školách váží a měří jako součást NCMP, který se uskutečňuje každý rok. Pokud je vaše dítě v jednom z těchto ročníků, měli byste obdržet dopis, který vám poskytne více informací o tomto programu ve škole vašeho dítěte. Vyškolení pracovníci, jako např. školní zdravotní sestra, změří a zváží vaše dítě. Dbají na to, aby vše bylo provedeno citlivým způsobem, a výsledky vašeho dítěte nebudou oznámeny učitelům ani ostatním dětem. Přestože se vaše dítě nemusí zúčastnit, žádáme vás, abyste ho v tom podpořili.

## Proč sbíráme tyto informace?

NCMP je součástí celonárodní snahy o zlepšení zdraví dětí. NCMP nám umožní dozvědět se více o tom, jak děti v Anglii rostou. Tyto informace pomohou místním zdravotnickým službám zjistit, jak nejlépe využít zdroje pro dětské zdraví.

Jakmile bude výška a váha vašeho dítěte zaznamenána, vaše obvodní administrativní středisko základní zdravotní péče NHS (primary care trust – PCT) povede tuto informaci v evidenci spolu s dalšími údaji, včetně datumu narození vašeho dítěte a jeho školy. PCT pak pošle tyto informace bezpečnou cestou na ministerstvo zdravotnictví, avšak údaje, které identifikují vaše dítě (jako např. jméno a datum narození), budou vynechány.



Ministerstvo zdravotnictví tyto anonymní informace analyzuje, aby zjistilo tendence ve výšce a váze dětí napříč Anglií. Výsledky pak budou každý rok publikovány ve zprávě.

## Proč je důležité, aby se moje dítě zúčastnilo?

Každé změřené dítě přispívá k celonárodnímu obrázku o tom, jak děti rostou. Čím více dětí se zúčastní, tím jasnější ten obrázek bude.

## Jak zjistím výšku a váhu svého dítěte?

Od svého PCT byste měli obdržet dopis, který vám umožní požádat o zprávu o výsledcích vašeho dítěte. Pokud nevíte, jaké je vaše obvodní PCT, měli byste se zeptat vaší školní sestry nebo navštívit internetové stránky [www.nhs.uk/servicedirectories](http://www.nhs.uk/servicedirectories).

## Proč je zdravá váha důležitá?

Víme, že obecně se dětská váha zvyšuje, a to je špatná zpráva pro jejich zdraví a spokojenost – především, když jsou větší.

Děti s nadváhou mají později v životě větší šanci dostat cukrovku a také jsou náchylnější k obezitě v dospělosti..



Ale zdraví není jediným problémem; děti s nadváhou mohou být postiženy také dalšími faktory:

- Mohou být středem posměchu nebo šikany
- Nízké sebevědomí
- Pocit trapnosti při hrách nebo sportech; nebo
- Potíže při aktivním způsobu života (např. snadno se zadýchají)

Nejlepší, co můžete udělat, je pomoci svému dítěti osvojit si zdravé stravovací návyky a být více fyzicky aktivní. Děti, které vidí své rodiče, prarodiče a opatrovníky vést zdravý, aktivní styl života, se snadněji učí na příkladu. Tyto návyky se pak stávají běžnou součástí každodenního života. Vytvoření dobrých návyků a postupů v raném věku zlepší kvalitu života dítěte v krátkém a i dlouhodobějším měřítku.



Pokud máte starost, jestli vaše dítě netrpí podváhou nebo nadváhou, promluvte si se svým obvodním lékařem, školní sestrou či zdravotní sestrou. Pokud potřebujete pomoci s porozuměním váhy a výšky vašeho dítěte, využijte prosím náš online kalkulačtor na: [www.direct.gov.uk/childweight](http://www.direct.gov.uk/childweight)

## Zdravé stravování pro děti

Není dobrým nápadem počítat kalorie nebo vážně omezovat děti v jídle. Pravidelné obědy či večeře u stolu s rodinou, omezená konzumace vysokokalorických svačinek a nápojů s vysokým obsahem cukru a snaha vyhnout se jídlu ve spěchu, pomůže vašemu dítěti osvojit si dobré stravovací návyky na celý život. Odolejte pokušení dávat vašemu dítěti sladkosti a čokoládu za odměnu nebo na utišení.

Většina dětí s nadváhou nepotřebuje držet dietu a dokonce možná ani nemusí ubrat na váze. Zatímco děti s nadváhou rostou, snažte se udržovat jejich váhu zhruba stejnou. To znamená, že dosáhnou své ideální váhy, až povyroستou.

Dokonce i když vaše dítě netrpí nadváhou nebo obezitou, je důležité, aby jedlo zdravě a bylo fyzicky aktivní. Naše rady se týkají všech dětí, bez ohledu na jejich váhu.

Všechny děti by měly denně jíst:

- Pět a více porcí různého ovoce a zeleniny (ovoce k snídani nebo svačině a trochu zeleniny, salátu či ovoce při každém jídle) – navštivte [www.5aday.nhs.uk](http://www.5aday.nhs.uk);
- Jídla postavená na potravinách s obsahem škrobu, např. brambory, těstoviny, rýže, chléb, vločky nebo cereálie;
- Mléčné výrobky s nižším obsahem tuku – mléko, jogurty, tvaroh nebo sýr (když je dětem více než pět let); a
- Potraviny bohaté na proteiny – drůbež, ryby, vejce, fazole, luštěniny a čočku.

Slané a sladké snacky (např. bramborové lupínky, sušenky nebo čokoláda) a nápoje s vysokým obsahem cukru by se měly udržovat na minimu. Zkuste jim jako alternativu nabídnout nakrájené ovoce.

## Zdravé stravovací návyky doma a ve škole

Abyste pomohli svému dítěti přijmout zdravé stravovací návyky, začněte s nimi v raném věku. Mnoho škol se účastní Národního programu zdravých škol (National Healthy Schools Programme) a všechny školy musí dnes dodržovat nové vyživovací standardy pro školní stravování. To znamená, že školy by měly nabízet pouze zdravé jídlo ve své nabídce. Když jim nabídnete zdravější možnosti doma, bude to v souladu s tím, co dostanou ve škole, a to jim pomůže ke zdravějším stravovacím návykům.

Pokuste se dělat pokud možno co nejvíce z následujících činností:

- Sedět při jídle společně u stolu jako rodina
- Vypnout televizi během jídla
- Sami jezte vyrovnanou zdravou stravu a mějte k tomu pozitivní přístup
- Podporujte rodinu ve zkoušení nových potravin
- Podporujte a pochvalte „dobré stravování“ místo peskování za špatné stravovací návyky; a
- Začleňte děti do přípravy jídla.

## Aktivní děti

Všechny děti by se měly snažit být aktivní alespoň hodinu denně. Je dobrý nápad omezit čas strávený před obrazovkou (počítače či televize) na maximálně dvě hodiny denně, a pokud možno méně u mladších dětí.

Pomozte svým dětem nalézt činnosti, které je baví. Pro většinu dětí je hraní na hřišti nebo v parku, či běhání venku skvělou zábavou – bez ohledu na počasí. Snažte se začlenit fyzickou aktivitu do každodenního života vaší rodiny – procházky, jízda na kole a hraní venku by měly být součástí.

Různorodé činnosti jsou důležité a pomáhají dětem vyvinout silné kosti, svalovou sílu a ohebnost. Pohyb může být přirozený a spontánní (na hřišti či pískovišti, hraní venku), plánovaný (procházky, jízda na kole do školy) nebo školní sport. Pamatujte na pochvalu pro vaše děti, když se zúčastní nebo jsou aktivní a nekritizujte je, když nejsou tak schopné jako ostatní děti.

Více informací naleznete na:

[www.eatwell.gov.uk/agesandstages/children](http://www.eatwell.gov.uk/agesandstages/children)

[www.parentlineplus.org.uk](http://www.parentlineplus.org.uk)

[www.schoolfoodtrust.org.uk](http://www.schoolfoodtrust.org.uk)



# V pohybu

Zde naleznete pár nápadů na to, jak pomoci svým dětem dosáhnout jedné aktivní hodiny denně navrch k jejich tělocviku a školním sportům.

## S RODIČI

Procházky, jízda na kole nebo koloběžce

Pěšky do školy

Fotbal v parku

Venčení psa

Opičí dráha

Procházka s piknikem v parku nebo v přírodě

Hra na pasáka

Sběr ovoce

Návštěva městských farem

Lesní stezky

Návštěvy místního hřiště

Výlety na kole

Házení létajícího talíře

Běhání

Pěšky na nákup

## DOMA

Jemné hry doma

Tanec na hudbu nebo s taneční žíněnkou

## NA MÍSTNÍCH VENKOVNÍCH KURTECH

Košíková

Házená

Tenis

## NA MÍSTNÍM HŘIŠTI NEBO V PARKU

Hra na honěnou

Hra s obručemi , Skákací panák

Hra na schovávanou

Skákání přes švihadlo

Fotbal

Házení létajícího talíře

Běhání

Kriket

Skateboarding

Jízda na kolečkových bruslích

## V TĚLOVÝCHOVNÉM CENTRU

Plavání

Gymnastika

Skákání na trampolíně

Badminton

Šplhání na horolezecké stěně

Tanec

## DALŠÍ INFORMACE

NALEZNETE NA

[www.playgroundfun.org.uk](http://www.playgroundfun.org.uk)

[www.activeplaces.com](http://www.activeplaces.com)



Pokud požadujete další kopie této brožury, zavolejte na objednávací linku DH Publications: 08701 555 455 nebo pošlete e-mail na: [dh@prolog.uk.com](mailto:dh@prolog.uk.com) a sdělte heslo: **277810/Proč je váha vašeho dítěte důležitá** (Why your child's weight matters)

Crown copyright 2007

Poprvé vydáno v březnu 2007 277810 2p 300k (BEL) 282938

Zpracoval: COI (Ústřední informační kancelář) pro ministerstvo zdravotnictví

[www.dh.gov.uk/publications](http://www.dh.gov.uk/publications)