

Vážení a milí rodiče,

nabízíme vám zajímavou možnost, zcela bezplatnou, jak udělat něco pro zdraví svých dětí, a současně pro zdraví svoje. Jsme tým z Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně a nabídka je zcela nekomerční. Jediné, co k tomu potřebujete, je zájem, chuť, a ochota zamyslet se trochu na svém životním stylem.

Vaše dítě v předškolním věku nejspíše obezitou netrpí. Riziko dětské obezity je ale velký problém, který velmi významně ohrožuje zdraví dětí především do budoucna. Zrádný je v tom, že u malých dětí se řadu let neprojevuje – jen 10 % předškolních dětí má nadváhu či obezitu, ale u školních dětí je to dvojnásobek, a mezi dospělými více než polovina populace.

Přítom dětská obezita se zakládá už v nejnižším věku, jak se u dítěte postupně fixuje nevhodný životní styl. Zdánlivě ale všechno můžeme vypadat v pořádku.

Pokusy léčit dětskou obezitu jsou již většinou málo úspěšné. Základem úspěchu je problému předcházet, tedy prevence. Musí se začít uplatňovat co nejdříve, prakticky od narození, určitě však v předškolním věku.

Podstatou účinné prevence dětské obezity je vytváření správných návyků (zejména stravovacích a pohybových) a vyrůstání v prostředí, které nepřispívá ke vzniku nadváhy a obezity.

Je logické, že rozhodující roli mají rodiče. Nejen přímým výchovným působením, ale i bezděčně svým působením jako vzoru. Nebude fungovat, jestliže budete svým dětem říkat, co je zdravé a prospěšné, a sami se tím nebudete řídit.

Jestliže vylepšíte svůj vlastní životní styl, uděláte tím pro zdraví svých dětí to nejlepší, co můžete!

Obzvláště pokud vy sami máte nadváhu nebo obezitu, je to známka, že váš životní styl není zcela v pořádku. Pokud jsou obézní rodiče, dříve nebo později budou zpravidla obézní i jejich děti.

Náš bezplatný program bude probíhat od dubna do června, zaměří se na budování návyků v oblasti výživy, pohybu a spánku, a bude od vás vyžadovat vyplnění krátkého vstupního dotazníku na začátku, několika v průběhu a jednoho na konci.

Podstatou programu je plnění úkolů v jednotlivých blocích. Nemusíte mít obavy, že by úkolů bylo příliš a byly by příliš náročné. Nemusíte plnit vše – sami si vybíráte, co je pro vás přijatelné a dosažitelné. I málo se počítá, záleží jen na vás.

Úkoly a celý program jsou stavěny tak, aby nevyžadovaly nějaké speciální vybavení, speciální potraviny apod. Naopak, všechno by mělo jít relativně snadno začlenit do běžného života. Chce jen chtít.

Hlavním výsledkem a úspěchem bude, pokud se dosažené změny stanou trvalou součástí vašeho životního stylu. Přestože program je v blocích, určitě by nemělo smysl snažit se jen jeden týden. Změny mohou být malé a postupné, ale hlavně by měly být dlouhodobé, trvalé.

Program uvádí spíše příklady, co a jak by šlo zlepšit, jakým konkrétním způsobem. Něco si z toho vyberete a zkusíte, ale možná potom sami přijdete i na další konkrétní možnosti, které vám budou vyhovovat.

Pro nejlepší z vás máme připravené i zajímavé ceny.

Za řešitelský tým:

doc. Jindřich Fiala, Lékařská fakulta Masarykovy univerzity v Brně

MUNI
MED

