

# Obezita je dnes realita!

## Vyskytuje se ve vaší rodině obezita?

Příčinou obezity jsou genové dispozice, ale i nezdravá skladba stravy. V rodině obézních rodičů je až ze 70 % pravděpodobné, že budou obézní i děti. Nejlepší prevencí obezity dětí je, aby nebyli obézní rodiče.

## Dá se z obezity vyrůst?

Výzkumy potvrzují, že s rostoucím věkem roste i pravděpodobnost, že obézní dítě bude obézním i v dospělosti. Čím dříve se podaří zvyšování hmotnosti dítěte zastavit, tím je pravděpodobnost obezity v dospělosti nižší.

## Jíte víc v druhé polovině dne?

Výzkumy potvrzují, že obézní lidé si nezvyknou snídat a jedí mnohem víc v druhé polovině dne. Večer a v noci se přejírají.

## Trávíte vy a vaše děti víc než 5 hodin u televize?

Pokud sledujete televizi víc než 5 hodin denně, vzniká 6krát větší riziko vzniku obezity než u lidí, kteří sledují TV minimálně. Důvody jsou hned dva. Snižuje se vaše pohybová aktivita a zároveň na vás negativně působí reklamy propagující konzumaci nevhodných potravin.

## Podle výzkumů WHO

- během posledních 10 let stoupla prevalence obezity v Evropě o 10 až 40 %. Obezita se stále podceňuje, i když jako „diagnóza“ je začleněna do mezinárodní klasifikace chorob už 50 let
- nedostatečná konzumace ovoce a zeleniny je jeden z 10 důvodů vzniku obezity
- doporučená jedna dávka ovoce a zeleniny je 400g

**Kolikrát denně se zakousnete do zdravého ovoce nebo zeleniny?**

**Splnili jste dnes výzvu „Zdravě 5“?**

[www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz)

## Dobré rady a postřehy, nejen pro rodiče

- Učme děti a okolí zdravému způsobu života vlastním příkladem.
- Dovolme dětem přemýšlet o výživě a uplatňovat právo na aktivní volbu potravin.
- Děti mají tendenci přebírat preference svých rodičů, pokud žijí v harmonickém prostředí.
- Pro dítě je důležité, aby konzumovalo zdravé prospěšné potraviny. Nenuťme je, aby zdravá jídla jedlo za každou cenu, ale najděme způsob, aby si je oblíbilo. Na to, aby si potravinu oblíbil dospělý, stačí 4 až 7 ochutnávek, dítě jich potřebuje až 11 a nesmí být k nim nuceno.
- Při velké psychické zátěži ve škole je vhodné zvýšit podíl ovoce a zeleniny ve stravě dítěte. Tělo má při stresu vysokou spotřebu „cěčka“. Dále pomůže i hrst oříšků, hrozinek, borůvek nebo banán.

**Jezme to, co nám chutná. Snažme se, aby nám chutnalo to, co je pro nás zdravé!**

## Kde je jaký vitamín?

Co?	Kde?	Jak pomáhá?
A	ovoce a zelenina se žlutým a oranžovým zbarvením, hrášek, dýně, petržel	Zlepšuje zrak, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, je důležitý na růst a vývoj kostí, ovlivňuje funkci pohlavních žláz.
B1	listová zelenina, brambory, fazole, sušené ovoce	Brání únavě, napomáhá dobrému trávení.
B2	brambory, vlašské ořechy	Pomáhá spalovat cukry, je potřebný při vývoji mozku dětí, chrání před anémií.
B3	hrách, fazole	Nemůže bez něho pracovat mozek, likviduje složky cholesterolu a tuků v krvi.
B6	brambory, banány, kapusta, fazole, ořechy	Je prevencí proti nádorům, zlepšuje imunitu, tlumí svalové křeče, potlačuje předmenstruační obtíže, zlepšuje metabolismus.
C	citrusové plody, černý rybíz, hrozno, kořenová zelenina, paprika, šípky, kiwi	Regeneruje, zvyšuje odolnost organismu, pomáhá žlázám s vnitřní sekrecí, chrání před rakovinou, ale nemůže ji léčit.
E	špenát, kapusta, ořechy, kopřiva	Chrání před nádorovými chorobami, zvyšuje potenci mužů, chrání před srdečními a cévními poruchami.

**Projekt zdravé výživy „Zdravá 5“ je odpovědí společnosti AHOLD, provozovatele hypermarketů Hypernova, na narůstající počet obézních lidí v České republice.**



Kancelář Světové zdravotnické organizace podporuje projekt „Zdravá 5“, který je v souladu s Globální strategií pro zdraví, výživu a pohyb.

hypernova

[www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz)

BUSINESS LEASE

I vám vrtá v hlavě, proč je právě Pětka zdravá?  
Odpověď je jednoduchá.  
Číslice 5 vyjadřuje, kolikrát denně je optimální jíst ovoce a zeleninu.  
Nezapomeňte!  
5krát denně ovoce a zeleninu!



Barevný autobus vezme děti na výlet do „Školy ovoce a zeleniny“.



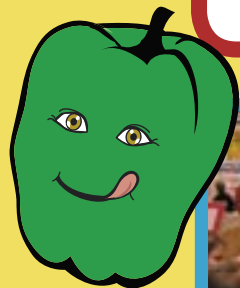
Ovocný dáreček pro každého.

Projekt „Zdravá 5“ je určený především pro děti ze základních škol. **Netradiční a zábavnou formou** vštěpuje dětem **správné návyky zdravé výživy** a podněcuje je **konzumovat ovoce a zeleninu.**

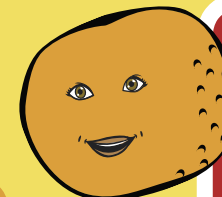
Těšíme se na další hodinu!



Tam je pro ně připravená hodina plná her a zábavy...



Jaké je to ovoce či zelenina?



Hravá forma projektu je nejlepším způsobem, jak děti získat pro konzumaci ovoce a zeleniny!  
Mlsat se dá i zdravě!

