

Světový den výživy a obezita

Světový den výživy se připomíná od roku 1981 každoročně 16. října. Toto datum bylo stanoveno právě na výroční den založení [Organizace pro výživu a zemědělství FAO](#) - specializované agentury OSN v roce 1945 na mezinárodní konferenci v Quebecu. Bývalé Československo patří k zakládajícím členům této organizace. Cílem této organizace je zajištění dostatku potravin a pitné vody zejména pro obyvatelstvo rozvojových zemí, zmírnění chudoby a hladu. „Společně proti hladu“ je také celosvětovým tématem letošního ročníku Světového dne výživy.

My máme to štěstí, že v Evropě podobné problémy neznáme a hlady netrpíme. Potravin i pitné vody je dostatek. Častěji se můžeme setkat spíš s opačným problémem – plýtváním potravinami a s narůstající obezitou, zejména u dětí.

Populace na celém světě nejenom stárne, ale také tloustne. Světová zdravotnická organizace bije na poplach. V posledních letech hovoříme o obezitě jako o epidemii třetího tisíciletí.

V roce 1995 se ve světě odhadovalo na dvě stě miliónů obézních lidí, o pouhých pět let později celých tři sta miliónů. Tato nemoc roste geometrickou řadou a stále se dramaticky zvyšuje. Světová zdravotnická organizace uvádí, že počet obézních lidí a lidí s nadváhou je dokonce vyšší, než počet lidí, kteří trpí opačným problémem, podvýživou a hladověním. Podle amerických studií trpí podvýživou osm set miliónů lidí a počet lidí s nadváhou dosáhl už jedné miliardy, což znamená, že celá šestina lidstva váží víc, než by měla.

Obezita se vyskytuje ve všech společenských vrstvách, napříč kontinenty a i v rozvojových zemích. Mezi země nejhůře postižené obezitou patří východní Evropa a Spojené státy. Ve východní Evropě trpí nadváhou 30% mužů a 40% žen. Ve Spojených státech je to 28% dospělé populace. Nejvíce jsou postižena černošská a hispánská etnika. Za příčinu obezity bývá mylně považována nějaká závažná choroba, kvůli které nemůže obézní člověk zhubnout. Podle lékařů a dietologů stojí nemoc za obezitou v pouhém jednom procentu případů. Pokud se jedná o nemoci, nadváhu způsobuje snížená funkce štítné žlázy nebo zvýšená hladina hormonů kůry nadledvin. Ve skutečnosti jsou hlavní příčiny v nadbytku jídla, špatné stravovací návyky a nedostatek pohybu. Dalšími příčinami obezity jsou dědičnost, některé léky, metabolické vlivy a psychogenní faktory.

Už více jak sto let se podvýživa, normální hmotnost, nadváha a obezita určují pomocí takzvaného body mass index (BMI – hmotnost v kilogramech děleno druhou mocninou výšky v metrech).

podvýživa	BMI	méně jak 18
normální hmotnost	BMI	18,5 - 25
nadváha	BMI	25 - 30
obezita	BMI	30 a vyšší
morbidní obezita	BMI	40 a vyšší

Ve všech populacích jsou ženy více obézní než muži. Obézních lidí přibývá s rostoucím věkem. Podle světové zdravotnické organizace může za dramatický nárůst obezity v Evropě dlouhodobý ekonomický růst, rostoucí urbanizace, stále usedlejší způsob života, v němž si lidé najdou čím dál méně času na pohyb. Česká republika patří v evropském kontextu k nejhorším zemím.

Setkáváme se stále s rostoucí obezitou u dětí a mládeže. Zatímco jim přibývá v těle tuku díky nesprávným stravovacím návykům (sladkosti, smažené pokrmy, sladké nápoje, přejídání), jejich zdatnost a pohybové aktivity mají sestupnou tendenci. Nevhodné stravovací návyky způsobují potíže po celý život. Co se v dětství naučí, mají tendenci používat celý život. Obezita u dětí nepřináší jen zdravotní problémy (vyšší krevní tlak, cukrovka, vyšší hladiny cholesterolu, ekzémy, alergie, onemocnění kloubů a pohybového aparátu, deprese), ale i problémy sociálního charakteru. Obézní děti se často setkávají s posměšky, urážkami a šikanou, štihlejší nestáčí ve sportu.

Proto je stále kladen důraz na společné stravování dětí, žáků a studentů, kde za přijatelnou cenu je nabízeno stravování v optimální skladbě a fyziologickým potřebám.

Desatero výživy dětí

1. Dopřejte dětem **pestrou a rozmanitou stravu**, bohatou na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. Nenechte děti se přejídat, ale ani hladovět – jíst by měly [pravidelně 5-6x denně](#); velikost porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a [pohybové aktivitě](#).
3. Dodávejte dětem pravidelně **kvalitní zdroje bílkovin** ([drůbeží a rybí maso](#), luštěniny, cereálie).
4. Několikrát denně dětem podávejte [mléčné výrobky](#), přednostně polotučné.
5. Upřednostňujte kvalitní [rostlinné tuky a oleje](#) před živočišnými tuky.
6. Učte děti střídmosti v konzumaci [cukru, sladkostí](#) a slazených nápojů. Sacharidy by děti měly přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny.
7. Nedosolujte již hotové pokrmy; [sůl a solené potraviny](#) dětem nabízejte jen výjimečně.
8. Naučte děti správnému [pitnému režimu](#), měly by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litry tekutin denně.
9. Učte děti **zdravému způsobu života** svým vlastním příkladem a aktivně se zajímejte o to, co jedí mimo domov a školu.
10. Pravidelně **konzultujte zdravotní stav dítěte** se zákonnými zástupci (hladinu cholesterolu, krevních tuků, krevního tlaku, nadváhu aj.).

Odborná a zajímavá literatura

- Bonnot-Matheron: Nechuť k jídlu. Portál. Praha 2002.
- Gregora, Martin: Výživa malých dětí. Grada. Praha 2004.
- Illková, Olga: Zdravá výživa malých dětí. Portál. Praha 2003.
- Illková, Olga; Vašíčková, Zdeňka: Zdravá výživa v mateřské škole. Portál. Praha 2004.
- Kejvalová, Lenka, MUDr.: Výživa dětí od A do Z. Vyšehrad. Praha 2005.
- Krch, D. František, MUDr.: Bulimie – Jak bojovat s přejídáním. Grada. Praha 2003.
- Krch, D. František, MUDr.: Mentální anorexie. Portál. Praha 2002.
- Montignac, Michel: Tajemství štíhlých a šťastných dětí. Partmedia. Praha 2005.
- Nevoral, Jiří: Výživa v dětském věku. H&H Vyšehradská. Jinočany 2003.
- Packová, Anna a kolektiv: Ve škole nám chutná. Akademické nakladatelství CERM. Brno 2005
- Valášková, Martina, Sobotková, Radka, Suchánek, Pavel, Tomešová, Jitka: BABABOOK. Vydavatelství a nakladatelství Computer Press, a.s. Brno 2007

Odkazy na internetu

Zajímavé informace o výživě dětí, zdravé výživě a zdravém životním stylu můžete najít také na níže uvedených adresách:

- www.msmt.cz rezortní stránky k výchově a vzdělávání s evidencí vzdělávacích programů v oblasti zdraví a pohybových aktivit na školách.
- www.mzcr.cz rezortní stránky v oblasti zdraví.
- www.fzv.cz
Sdružení odborníků zabývajících se problematikou vlivu výživy na zdraví, kteří jsou široké veřejnosti k dispozici pomocí on-line poradny.
- www.mojerama.cz
Zajímavé informace o zdravém životním stylu celé rodiny, typy na výlety, na restaurace, na vaření.

- www.happysnack.cz
Projekt zaměřený na prodej zdravých školních svačín prostřednictvím chladicích výdejních automatů. Všechny zařazené výrobky byly zhodnoceny a schváleny nutričními terapeutkami z Poradenského centra Výživa dětí, které je odborným garantem projektu. Rodiče tak mají jistotu, že si jejich děti z automatu odnesou zdravou svačinu.
- www.zdravykorinek.cz
Proč je vhodné jíst rostlinné tuky nebo jak sestavit dopolední menu zjistíte na nových stránkách věnovaných zdravému životnímu stylu. Se svými dotazy se můžete obrátit také na odborníky v on-line poradně na webových stránkách.
- www.flora.cz, www.e-kalkulacka.cz
Pomocník pro sledování příjmu a výdeje energie může být Deník e-kalkulačky Flora. S dotazy se můžete obrátit také na infolinku nebo na on-line poradnu.
- www.mojedite.cz
On-line poradna s informační linkou věnovanou zdravé výživě dětí do 3 let.
- www.vzp.cz
Všeobecná zdravotní pojišťovna České republiky
- www.vychovakezdravi.cz
Tematický přehled informací o preventivních aktivitách a programech zaměřených na zdravý životní styl a výchovu ke zdraví.
- www.anabell.cz
Občanské sdružení Anabell nabízí pomoc a podporu osobám, postiženým i ohroženým poruchami příjmu potravy hledat a nalézt východiska k řešení problémů spojených s neplnohodnotným nebo nevhodným stravováním.
- www.yesneyes.cz portál nejenom pro mladé, evidence celorepublikové soutěže o nejlepší oběd ve školní jídelně.
- www.zijzdrave.cz

Připojte se aktivně ke Světovému dni výživy nejenom správnou a vyváženou skladbou denních jídel, ale i vhodnou formou informujte strážníky o zdravém životním stylu, sezónních a regionálních potravinách.

Podklady čerpány z webových stránek o zdraví a slouží jako pracovní pomůcka pro školní stravovací zařízení v kraji Vysočina.

2010-09-30
Olga Johanidesová
oddělení organizace školství
odbor školství, mládeže a sportu
tel.: +420 564 602 955
fax.: +420 564 602 429
e-mail: johanidesova.o@kr-vysocina.cz



Krajský úřad kraje Vysočina
Žižkova 57, 587 33 Jihlava, Česká republika
IČ: 70890749, bank. spoj. Volksbank CZ, a.s., č.ú.: 4050005000/6800
web: www.kr-vysocina.cz facebook: [facebook](https://www.facebook.com/kr.vysocina)