

Brožura pro zapojené rodiny

Národní program prevence obezity dětí

Bud' Fit 2



Život je pohyb a pohyb je život.

nzip.cz/bf24

Obezita a její rizika

Obezita je dnes jedním z nejzávažnějších zdravotních problémů, a to nejen u dospělých, ale stále častěji i u dětí. Jedná se o chronické onemocnění, které může mít vážné důsledky pro zdraví již v raném věku. U dětí obezita zvyšuje riziko vzniku vážných zdravotních komplikací jako jsou vysoký krevní tlak, cukrovka 2. typu, srdeční onemocnění a poruchy trávení. Obezita také může negativně ovlivnit jejich psychické zdraví, což vede k nižšímu sebevědomí, úzkostem či depresím.

Příčiny vzniku obezity

K obezitě u dětí často přispívá kombinace několika faktorů:

- **Nadměrný energetický příjem** – více jídla, než je pro děti v daném věku potřeba. Často také vysoký obsah cukrů a tuků, které dítě nedokáže spálit prostřednictvím pohybu.
- **Nedostatek pohybu** – moderní doba přináší sedavý způsob života, který často zahrnuje mnoho času stráveného před obrazovkami a málo fyzické aktivity.
- **Nevyvážené stravovací návyky** – častá konzumace sladkostí, slazených nápojů, fast foodů, nedostatek vlákniny a nepravidelnost v jídle může vést k nevyvážené stravě, která neposkytuje tělu potřebné živiny. Takový způsob stravování negativně ovlivňuje zdraví dítěte.

Proč se zaměřujeme na děti s nadváhou?

Cílem programu BUĎ FIT 24 je především prevence obezity u dětí, které jsou ve fázi nadváhy. Děti ve věkové skupině 6–11 let jsou vnímány jako ideální cílová skupina z několika důvodů:

1. **Lepší motivace** – děti v tomto věku jsou ochotnější přijímat změny v oblasti životního stylu. V tomto období jsou stále otevřené novým výzvám, hravým formám učení, pohybu a rády se účastní aktivit, které je zaujmou. Program BUĎ FIT 24 proto využívá herní prvky v aplikaci, která děti motivuje k aktivnímu přístupu ke zdraví.
2. **Vývoj nových stravovacích návyků** – děti v tomto věku se snadněji učí novým vzorcům chování a správným stravovacím návykům. Tento věk je tak klíčový pro vytváření zdravých životních návyků, které si s sebou mohou děti nést do dospělosti. Program BUĎ FIT 24 jim pomáhá pochopit, jak důležité je správné stravování a dostatek pohybu.
3. **Prevence vážnějších komplikací** – děti s nadváhou mají šanci své zdraví zlepšit dříve, než se jejich stav rozvine do plné obezity. U dětí ve stadiu nadváhy je vyšší pravděpodobnost návratu k normální hmotnosti než u dětí obézních. Nadváha je stále reverzibilní a cílené kroky mohou výrazně snížit riziko vzniku vážnějších onemocnění.

Obezita je vážné onemocnění, které ovlivňuje kvalitu života dítěte a jeho zdraví v budoucnu. Díky časně prevenci a vhodným nástrojům, jako je program BUĎ FIT 24, mají děti spolu s rodiči šanci udělat změnu, která může mít pozitivní dopad na celý jejich život.

O programu BUĎ FIT 24

BUĎ FIT 24 je preventivní program zaměřený na děti ve věku 6–11 let, které mají nadváhu. Hlavním cílem je během jednoho roku snížit jejich BMI (*Body Mass Index*)* o 5 %. Děti během roku rostou, což znamená, že při stejné váze se jejich BMI sníží – i to je považováno za úspěch.

Víte, že ...

*BMI udává, zda mají děti zdravou váhu pro svůj věk a pohlaví. Pokud je BMI příliš vysoké (*nad 97. percentil*), dítě může trpět obezitou. Rozmezí mezi 90.–97. percentilem udává nadváhu.



Jak to funguje?

Od svého dětského lékaře jste obdrželi fitness náramek a přístup do mobilní aplikace, kde můžete sledovat pohyb Vašeho dítěte a zaznamenávat jeho jídelníček. Díky těmto pomůckám budou děti motivovány k lepším stravovacím návykům a pravidelné fyzické aktivitě. Kromě toho program zahrnuje vzdělávání celé rodiny prostřednictvím webového portálu na www.nzip.cz/bf24, kde najdete tipy na cvičení a zdravou výživu.

Účast v programu BUĎ FIT 24 je na 1 rok. Po tuto dobu bude dítě soutěžit ve hře pomocí mobilní aplikace. Důležitou podmínkou je docházení na pravidelné kontroly k dětskému praktickému lékaři v intervalu 3 měsíců po dobu jednoho roku (*celkem tedy 5 kontrol*). Lékař u Vašeho dítěte zkontroluje vždy váhu, výšku a krevní tlak.

Průvodci na cestě ke zdravějšímu životnímu stylu

Fitness náramek

- Děti zapojené do programu obdrží zdarma u svého praktického lékaře fitness náramek Garmin Vivosmart 5. Pokud budete chtít do hry v mobilní aplikaci přidat spoluhráče (*např. sourozence*), který nesplňuje vstupní kritéria, bude potřeba náramek pro něj zakoupit zvlášť.

- Fitness náramek průběžně zaznamenává denní pohybovou aktivitu dítěte a automaticky tyto údaje odesílá do mobilní aplikace BUĎ FIT 24, kde si je budete moci zobrazit.

Mobilní aplikace



Funguje na principu hry, která je navržena speciálně pro děti ve věku 6–11 let. Děti motivuje k pravidelnému hodnocení pohybové aktivity a energetického příjmu ve vybraných týdnech v roce, tedy v herních týdnech. Herní týden probíhá jednou měsíčně po dobu 1 roku a cílem každého z nich je získat postavu superhrdiny.

Webový portál nzip.cz/bf24

Je součástí Národního zdravotnického informačního portálu (nzip.cz) a slouží jako informační platforma jak pro rodiče a děti, tak pro lékaře. Obsahuje kalkulačku BMI, návody a kontakty na helpdesk. Portál nabízí také vzdělávací sekci, kde najdete články o výživě a tipy na cvičení pro děti.

Seznámení s fitness náramkem

V rámci programu BUĎ FIT 24 Vaše dítě obdrželo fitness náramek Garmin Vivosmart 5, který je důležitým pomocníkem při sledování pohybové aktivity. Tento náramek je lehký, snadno ovladatelný a vhodný pro každodenní nošení.

Základní funkce náramku:

- **Sledování kroků:** Náramek počítá kroky, které dítě během dne ujde.
- **Monitorování srdečního tepu:** Automaticky měří srdeční tep a sleduje, jak se mění během dne i při fyzické aktivitě.
- **Upomínky k pohybu:** Náramek dítěti připomene, že je čas na pohyb, pokud se delší dobu nehýbe.
- **Spojení s aplikací:** Data z náramku se automaticky přenášejí do mobilní aplikace BUĎ FIT 24, kde můžete sledovat výsledky.
- **Nabíjení:** Doporučujeme vždy večer zkontrolovat stav baterie a při nízkém procentu nabít přes noc.



Jak náramek používat:

1. **První nabití:** Před prvním herním týdnem náramek plně nabijte pomocí přiloženého kabelu.
2. **Stažení aplikace Garmin Connect:** Nejprve nainstalujte aplikaci Garmin Connect do svého mobilního zařízení (*dostupná na App Store a Google Play*). Tato aplikace je nezbytná pro propojení a správnou funkci náramku.
3. **Propojení s Garmin Connect:** Otevřete aplikaci Garmin Connect a vytvořte si nový účet. Podle pokynů připojte náramek k této aplikaci. Jakmile je náramek propojen, začne automaticky sledovat a ukládat údaje o aktivitách dítěte.
4. **Propojení s aplikací BUĎ FIT 24:** Otevřete aplikaci Garmin Connect a podle pokynů synchronizujte náramek k této aplikaci pomocí PIN kódu, který se objeví na náramku. Aplikace Vás provede základním nastavením, kterému nemusíte věnovat pozornost. Je nutné však zaškrtnout věk 16 a více, aby přenos dat správně fungoval. Pokud tento krok přeskočíte, můžete se k němu vrátit v levém menu aplikace BUĎ FIT 24 v části „zdroj dat“.
5. **Nošení náramku:** Náramek by měl být pevně, ale pohodlně nasazen na zápěstí, aby mohl správně měřit srdeční tep.



První přihlášení do mobilní aplikace

Po zapnutí fitness náramku je dalším krokem přihlášení do mobilní aplikace BUĎ FIT 24, která bude sloužit ke sledování pohybové aktivity a zaznamenávání jídelníčku vašeho dítěte.



Jak se přihlásit do aplikace:

1. **Stažení aplikace:** Aplikaci BUĎ FIT 24 si stáhněte z App Store (*pro iOS*) nebo Google Play (*pro Android*) do mobilního zařízení.
2. **Přihlašovací ID:** Při první návštěvě u lékaře jste obdrželi unikátní identifikační desetimístný kód (*ID*). Tento kód zadejte do přihlašovacího pole v aplikaci.
3. **Vytvoření účtu:** Po zadání ID Vás aplikace vyzve k zadání e-mailové adresy a vytvoření hesla. K potvrzení Vašeho účtu budete vyzváni emailem.
4. **Propojení fitness náramku:** Po přihlášení Vás aplikace automaticky vyzve k propojení fitness náramku přes Garmin Connect. Postupujte podle pokynů v aplikaci.
5. **Seznámení s aplikací:** Aplikací Vás provede superhrdina, který dítěti vysvětlí základní princip hry a ukáže, jak se v ní orientovat.

Po úspěšném přihlášení je aplikace připravena zaznamenávat pohybové aktivity a jídelníček vašeho dítěte. V případě potíží s přihlášením nebo propojením náramku můžete bližší návod najít na webovém portálu nzip.cz/bf24 nebo kontaktovat náš helpdesk, kde vám rádi poradí (✉ podpora.nsc@uzis.cz ☎ +420 770 171 533).

Pravidla hry

Účast v mobilní hře trvá 12 měsíců, přičemž první tři měsíce slouží jako tréninkové a následujících devět měsíců jsou plně soutěžní. V každém měsíci bude mít dítě „herní týden“, během kterého bude společně s Vámi zaznamenávat večer do aplikace co během dne snědlo a vypilo. Fitness náramek zároveň automaticky sleduje jeho denní pohybovou aktivitu. Po potvrzení denních aktivit a jídelníčku aplikace vyhodnotí, jak se dítěti dařilo vyvážit jídlo a pohyb pomocí barevného semaforu:

- Zelená = cíl byl splněn
- Žlutá = dítě se cíli přiblížilo
- Červená = cíl nebyl splněn

Upozornění! Barevné vyhodnocení pomocí semaforu se Vám ukáže až po uzavření dne ve večerních hodinách. Aplikace Vás vždy upozorní, když bude potřeba zkontrolovat zadaný jídelníček a potvrdit jej.

Tip: Pokud si Vaše dítě nebude vědět rady s průběžným nahráváním svého jídelníčku během dne, může si svá jídla fotit na mobil a nahrát je spolu s Vámi večer. Fotografie Vám pomohou odhadnout množství a snižují riziko, že dítě na nějakou potravinu zapomene.

Pokud se dítě během dne dostatečně hýbe a přiměřeně jí, bude odměněno odznakem daného dne a odkrytím části superhrdiny, o kterého daný herní týden bojuje. Pokud dítě splní během celého herního týdne stanovené cíle, získá jednu herní postavu superhrdiny. Během devíti herních měsíců je cílem postupně nasbírat všech 9 postav a sestavit celý tým superhrdinů. Aplikace také pomocí vyskakovacích oken pravidelně připomíná zásady zdravého stravování a pohybu a motivuje dítě k postupnému zlepšování.

Postupné zlepšování

První 3 měsíce – Zkušební období

První tři měsíce slouží k tomu, aby si dítě osvojilo pravidla hry a naučilo se pracovat s aplikací.

Druhé 3 měsíce – Mírné výzvy

Následující tři měsíce už dítě plní výzvy, ale pravidla jsou mírnější. Pro získání postavy superhrdiny musí dítě splnit alespoň 4 dny se zeleným nebo žlutým semaforem (vyhodnocení probíhá vždy na konci dne po zadání jídelníčku do aplikace).

Třetí 3 měsíce – Vyšší nároky

V tomto období se pravidla zpřísní a dítě bude potřebovat více snahy. Pro získání postavy superhrdiny musí splnit alespoň 5 dnů se zeleným nebo žlutým semaforem.

Poslední 3 měsíce – Skutečná výzva!

V závěrečném období hry jsou pravidla nejnáročnější. Dítě bude muset splnit alespoň 6 dnů se zeleným nebo žlutým semaforem, aby získalo postavu a dokončilo tým superhrdinů. Díky postupnému zvyšování náročnosti se dítě učí zdravým návykům krok za krokem a je motivováno vytrvat ve hře i ve svém zlepšování.

Webový portál BUĎ FIT 24

Webový portál BUĎ FIT 24 je klíčovým zdrojem informací a podpory pro Vás a děti zapojené do programu. Tento portál je navržen tak, aby poskytoval užitečné materiály, které pomáhají rodinám na jejich cestě ke zdravějšímu životnímu stylu.

Co všechno portál nabízí:

• Vzdělávací články

Na portálu najdete řadu článků o zdravé výživě a fyzické aktivitě s konkrétními tipy na cvičení. Tyto informace jsou přehledné a snadno srozumitelné, takže si je mohou přečíst jak rodiče, tak děti. Zde se dozvíte o důležitosti vyvážené stravy, doporučených pohybových aktivitách a dalších tématech, která podporují zdravý životní styl.

• Informační zázemí

Portál obsahuje také praktické tipy a rady, jak správně používat mobilní aplikaci a fitness náramek. V případě, že si s něčím nevíte rady, najdete zde návody a případně kontakt na náš helpdesk.

• Dotazníky

Při registraci do programu, po 6 a 12 měsících budete spolu s dětmi vyplňovat stručné dotazníky. Ty slouží k posouzení aktuálního zdravotního stavu a k monitorování pokroku v rámci programu. Vámi poskytnuté informace budou velmi důležité pro sledování účinnosti programu a pro jeho další úpravy.

Webový portál BUĎ FIT 24 představuje cenný nástroj, který rodinám pomáhá nejen získat potřebné informace, ale také se aktivně zapojit do procesu zlepšování zdraví svých dětí. Věříme, že s jeho pomocí budete schopni efektivně sledovat pokrok v průběhu hry a motivovat děti k dosažení stanovených cílů.

Hodně štěstí!



Kontakty

Koordinátor programu

Národní screeningové centrum

Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky

Kounicova 688/26

602 00 Brno

Kontakt na helpdesk

e-mail: podpora.nsc@uzis.cz

Telefon: +420 770 171 533

Kontakt na manažera programu

Mgr. Kristýna Martináková

e-mail: kristyna.martinakova@uzis.cz

Realizátorem projektu je Národní screeningové centrum Ústavu zdravotnických informací a statistiky České republiky. Program je financován z Operačního programu Zaměstnanost plus (OPZ+) z Evropského sociálního fondu.

Další informace

- Web Národního screeningového centra: nsc.uzis.cz/bf24
- Webový portál: nzip.cz/bf24
- Web ÚZIS ČR: uzis.cz



Partneři programu



Spolufinancováno
Evropskou unií



NSC NÁRODNÍ
SCREENINGOVÉ
CENTRUM

nzip.cz

