

# PRACOVNÍ LIST PRO PRÁCI S BROŽUROU RODINNÝ PRŮVODCE ZDRAVÝM ŽIVOTNÍM STYLEM ANEB VESELE S VESELÝMI

## DIAGNÓZA OBEZITA

- BMI = 90. - 97. percentil k věku a pohlaví = nadváha
- BMI  $\geq$  97. percentil k věku a pohlaví = obezita
- informovat rodinu o diagnóze jako o nemoci, zkontrolovat růstové grafy, vyloučit sekundární příčiny obezity
- posouzení stupně obezity dle BMI (s ohledem na pohlaví a věk)

### Chlapci

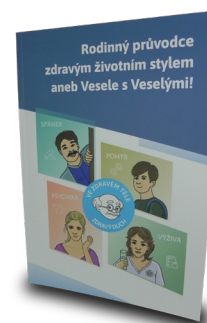
Věk (roky)	Obezita I. stupně (BMI, kg/m <sup>2</sup> )	Obezita II. stupně (BMI, kg/m <sup>2</sup> )	Obezita III. stupně (BMI, kg/m <sup>2</sup> )
6,00 - 6,99	19,6 - 24,8	24,9 - 28,8	$\geq$ 28,9
7,00 - 7,99	20,2 - 25,0	25,1 - 29,2	$\geq$ 29,3
8,00 - 8,99	21,1 - 25,3	25,4 - 30,4	$\geq$ 30,5
9,00 - 9,99	22,2 - 25,7	25,8 - 30,5	$\geq$ 30,6
10,00 - 10,99	23,3 - 26,2	26,3 - 30,9	$\geq$ 31,0
11,00 - 11,99	24,3 - 27,0	27,1 - 32,0	$\geq$ 32,1
12,00 - 12,99	24,8 - 27,8	27,9 - 33,3	$\geq$ 33,4
13,00 - 13,99	25,1 - 28,6	28,7 - 33,5	$\geq$ 33,6
14,00 - 14,99	25,5 - 29,3	29,4 - 34,7	$\geq$ 34,8
15,00 - 15,99	26,2 - 31,0	31,1 - 39,6	$\geq$ 39,7
16,00 - 16,99	26,9 - 32,5	32,6 - 38,3	$\geq$ 38,4
17,00 - 18,99	27,6 - 33,5	33,6 - 40,4	$\geq$ 40,5

### Dívky

Věk (roky)	Obezita I. stupně (BMI, kg/m <sup>2</sup> )	Obezita II. stupně (BMI, kg/m <sup>2</sup> )	Obezita III. stupně (BMI, kg/m <sup>2</sup> )
6,00 - 6,99	19,7 - 24,8	24,9 - 28,6	$\geq$ 28,7
7,00 - 7,99	20,6 - 24,6	24,7 - 28,8	$\geq$ 28,9
8,00 - 8,99	21,5 - 24,4	24,5 - 28,8	$\geq$ 28,9
9,00 - 9,99	22,4 - 25,2	25,3 - 29,4	$\geq$ 29,5
10,00 - 10,99	23,1 - 25,7	25,8 - 30,0	$\geq$ 30,1
11,00 - 11,99	24,2 - 26,3	26,4 - 31,4	$\geq$ 31,5
12,00 - 12,99	25,3 - 27,6	27,7 - 32,8	$\geq$ 32,9
13,00 - 13,99	25,6 - 28,9	29,0 - 34,6	$\geq$ 34,7
14,00 - 14,99	25,5 - 29,5	29,6 - 35,0	$\geq$ 35,1
15,00 - 15,99	25,8 - 29,7	29,8 - 36,3	$\geq$ 36,4
16,00 - 16,99	27,2 - 30,2	30,3 - 37,3	$\geq$ 37,4
17,00 - 18,99	27,3 - 31,4	31,5 - 38,1	$\geq$ 38,2

## VYŠETŘENÍ DÍTĚTE S OBEZITOU

- měření obvodu pasu – měřit v polovině mezi spodním okrajem žebér a spina iliaca ant. sup.
- poměr obvodu pasu k tělesné výšce (WHtR) - hodnoty  $> 0,5$  = zvýšené kardiometabolické riziko,  $> 0,6$  = vysoké kardiometabolické riziko
- screening komplikací obezity
  - tlak krve – posouzení dle percentilových grafů pro dané pohlaví, výšku a věku
  - krevní odběry dle indikace lékaře
    - AST, ALT
    - glykémie nalačno, HbA1c
    - kyselina močová
    - lipidogram
    - TSH
    - KO + diff.
- a další dle rodinné a osobní anamnézy



## IDENTIFIKACE ZÁSADNÍCH PROBLÉMŮ V ŽIVOTNÍM STYLU

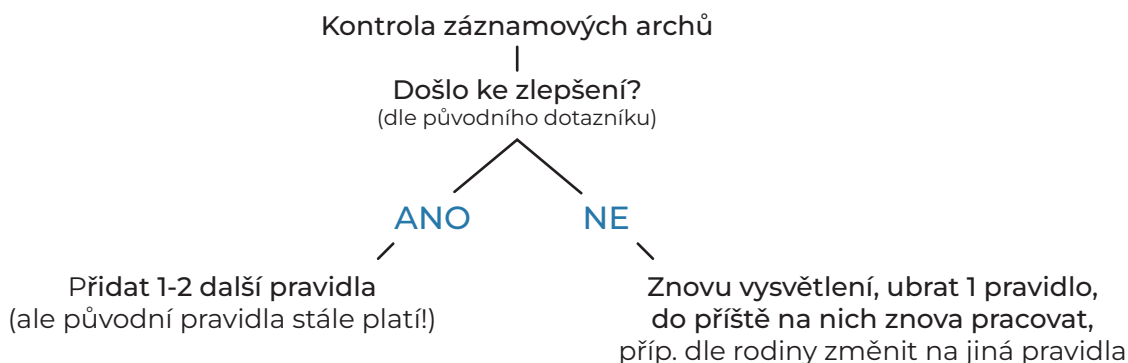
1. Jí Vaše dítě 5-6krát denně s 2-3hodinovými odstupy?	ANO / NE
2. Snídá Vaše dítě před začátkem školního vyučování (kromě víkendů)?	ANO / NE
3. Pije Vaše dítě převážně neslazené nápoje?	ANO / NE
4. Má Vaše dítě téměř ke každému jídlu hrst ovoce nebo zeleniny?	ANO / NE
5. Je velikost oběda stejná jako 2 dlaně Vašeho dítěte a svačina jako 1 dlaň?	ANO / NE
6. Má Vaše dítě maximálně 1 sladkost denně (velikosti ukazováčku)?	ANO / NE
7. Spí Vaše dítě více než 9 hodin?	ANO / NE
8. Jí Vaše dítě převážně neslazené mléčné výrobky (bílý jogurt/neochucený kefír/bílý tvaroh/...)?	ANO / NE
9. Jí Vaše dítě v klidu bez sledování obrazovek u jídelního stolu?	ANO / NE
10. Má Vaše dítě 60 minut pohybu denně (nemusí být kontinuálně, ale celkem)?	ANO / NE

## PRÁCE S CÍLI

- na základě odpovědí v dotazníku (odpověď NE = problematická oblast životního stylu) si rodina ve spolupráci se zdravotníkem vybere 1-3 témata, kterými se do příště bude zabývat (pozorovat a postupně měnit)
- číslo v dotazníku odpovídá níže uvedeným stránkám v brožuře k pročtení
- *podrobnější návod na nastavení cílů najdete v brožuře na stránkách 37 a 48*

1. **pravidelnost stravy** - strana **33**  
+ záznamový arch *Sledujte množství slazených nápojů*
2. **snídaně** - strana **33**  
+ materiál na webu (QR kód na dané straně brožury)  
+ záznamový arch *Sledujte jídelní režim I. a II.*
3. **pitný režim** - strana **26**  
+ záznamový arch *Sledujte množství slazených nápojů*
4. **zdravý talíř** - strana **18**  
+ záznamový arch *Zdravý talíř - večeře*
5. **velikost porce** - strana **56**  
+ záznamový arch *Sledujte svůj jídelníček*
6. **sladkost** - strana **56**  
+ materiál na webu (QR kód na dané straně brožury)  
+ záznamový arch *Nahrazování energeticky bohatých potravin vhodnější variantou*
7. **důležitost spánku** - strana **20**  
+ materiál *Spíte dost?*
8. **neslazené mléčné výrobky/výběr potravin** - strana **63-64** (*Čtení potravinových obalů*)  
+ materiál na webu (QR kód na dané straně brožury)  
+ záznamové archy *Nahrazování energeticky bohatých potravin vhodnější variantou a Vysoce zpracované potraviny*
9. **klidné stolování** - strana **82**  
+ Jak na duši na webu - *Nácvik všímavého jedení*
10. **pohyb** - strana **19**  
+ záznamové archy *Pohybové svačinky, Rodinná soutěž v krokování, Rutinní pohyb*

## DALŠÍ KONTROLA



Záznamové archy



Brožura

