

Interaktivní programy v nutriční edukaci

Kernová V., Skálová L., Komárek L., Rážová J.

Státní zdravotní ústav

Centrum zdraví a životních podmínek

OBEZITOLOGIE 2007

Plzeň 18.-20.10.2007

Evropská úřadovna Světové zdravotnické organizace

- Prevalence obezity se od 80. let v mnoha evropských zemích více než ztrojnásobila
- Průměrný BMI dospělé populace Evropského regionu WHO je téměř 26,5
- Odhad - téměř 400 milionů dospělých v Regionu trpí nadváhou a cca 130 milionů dospělých je obézních
- **Předpoklad - v r. 2010 bude 150 milionů obézních dospělých**

Evropská úřadovna Světové zdravotnické organizace

- Globální strategie pro výživu, pohybovou aktivitu a zdraví - schválena na 57. zasedání Světového zdravotního shromáždění, dne 22. května 2004
- **Vyzývá k zahájení takových kroků, které zabrání epidemii obezity**
- Požaduje podpoření a poskytnutí širších možností pro větší pohybovou aktivitu
- Požaduje zlepšení dostupnosti zdravého jídla

Evropská úřadovna Světové zdravotnické organizace

- snížit prevalenci chronických neinfekčních onemocnění
- snížit rizika spojená z nesprávnou výživou a nízkou pohybovou aktivitou
- **WHO vybízí členské státy k vytvoření, realizaci a zhodnocení kroků doporučovaných strategií**
- přizpůsobení národním podmínkám
- podpoře životního stylu, který zahrnuje správnou výživu a pohybovou aktivitu → pomáhá rozvoji energetické rovnováhy

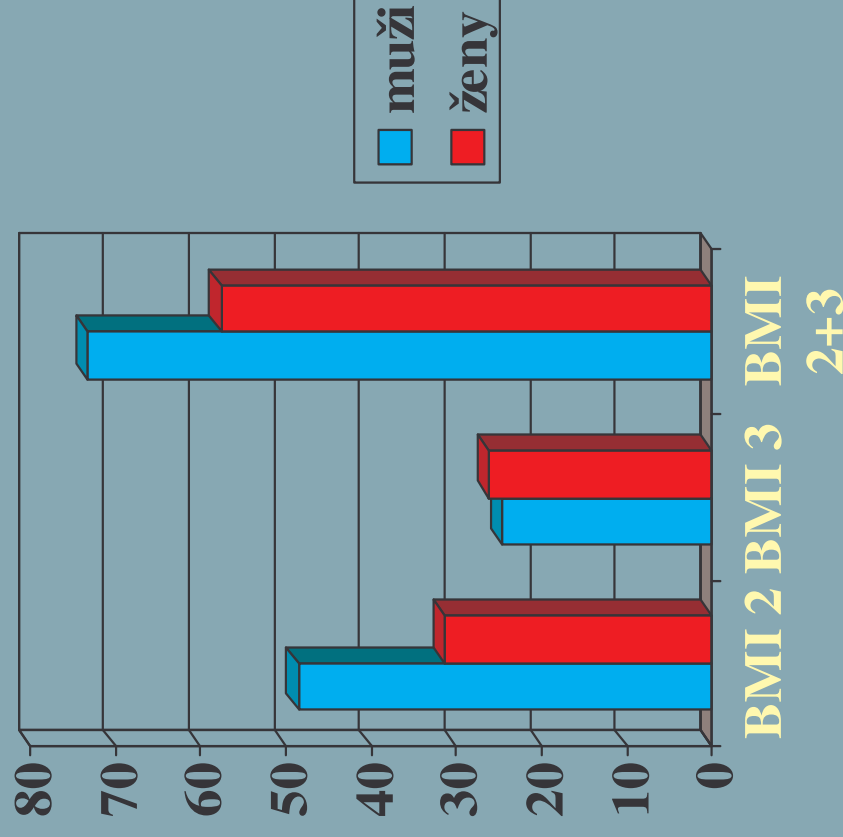
Nadváha a obezita u české populace

International Obesity Task-Force, 2005

www.iaso.org

BMI = hmotnost (kg)/výška²(m)

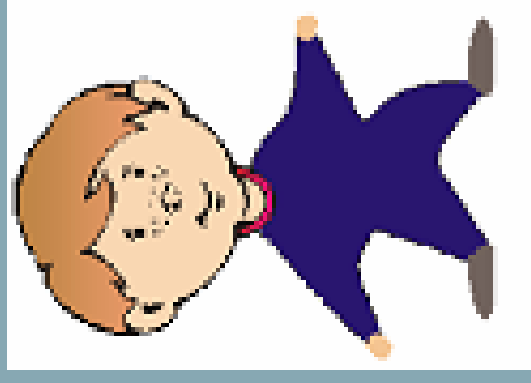
- | | |
|----------------|-------------|
| 1. Norma | 18,5 - 24,9 |
| 2. Nadváha | 25 - 29,9 |
| 3. Obezita I | 30 - 34,9 |
| 4. Obezita II | 35 - 39,9 |
| 5. Obezita III | 40 a více |



Pyramida zdravé výživy

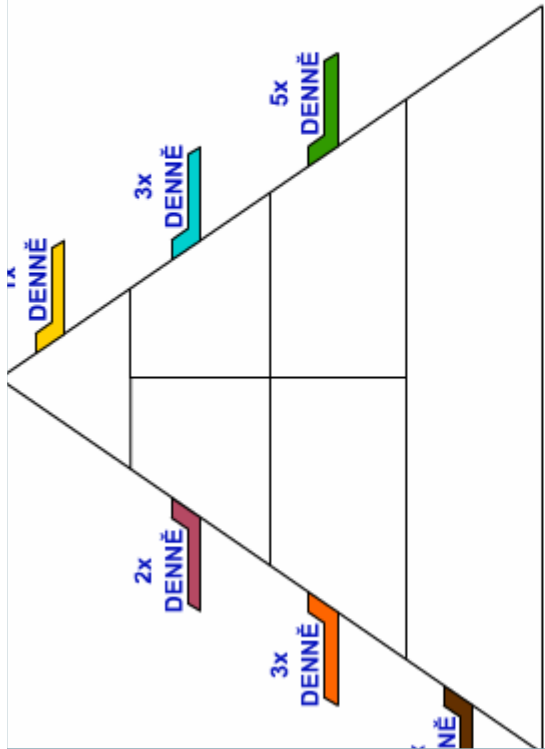
program pro děti

- Sestavení pyramidy výživy
- Sestavení jídelníčku
- Edukační program pro výběr komodit v pyramidě a jídelníčku
- www.szu.cz zdraví/pro děti



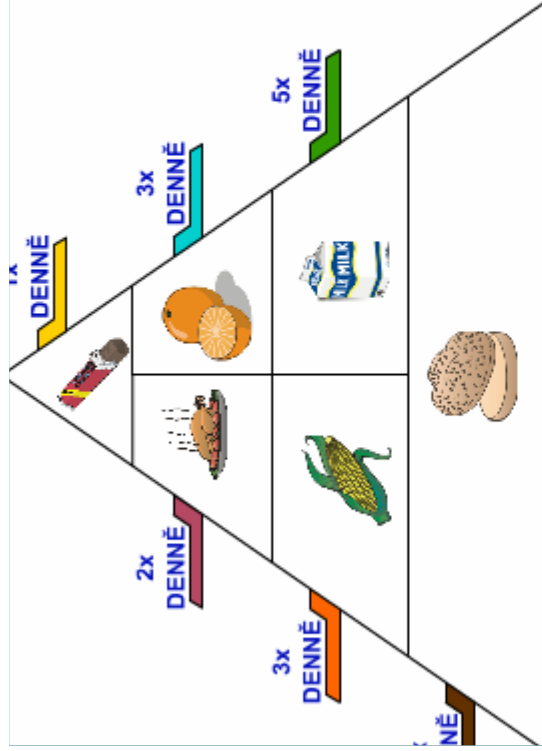
PYRAMIDA ZDRAVÉ VÝŽIVY

MENU
NÁVOD

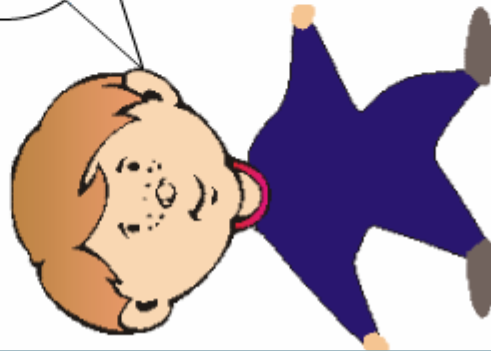


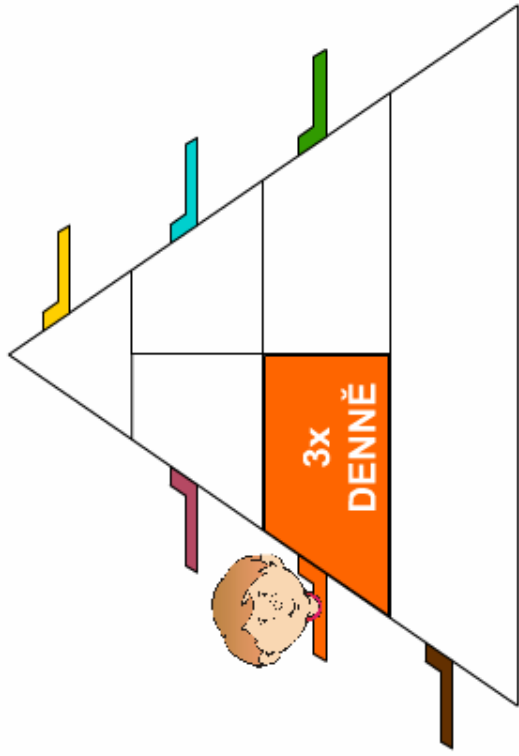
PYRAMIDA ZDRAVÉ VÝŽIVY

MENU
NÁVOD



ŠPATNĚ
KLIKNI PRO
ZOBRAZENÍ CHYB





NÁVOD
PYRAMIDA

NÁVOD
JÍDELNÍČEK

HRA
PYRAMIDA

HRA
JÍDELNÍČEK




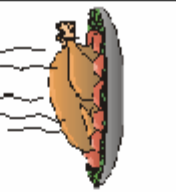











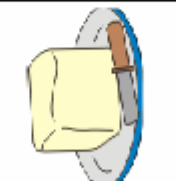









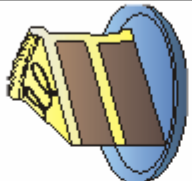








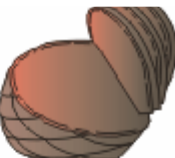

















MENU

SESTAVENÍ JIDELNÍČKU

MENU

NÁVOD



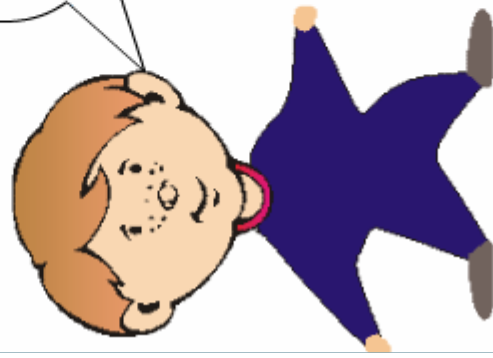
					
					
					
					
					
					
					
					
					
					

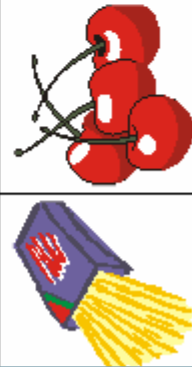
SESTAVENÍ JIDELNÍČKU

MENU

NÁVOD

ŠPATNĚ
KLIKNI PRO
NÁVRAT





Poznejte rizika svého životního stylu

[WWW.SZUL.CZ/CZLP/RIZIKO](http://www.szul.cz/czlp/riziko)

- Dotazníky: CINDI Health Behaviour Monitor:
 - výživové zvyklosti
 - konzumace alkoholu
- Výpočet BMI
- Grafické vyhodnocení
- Doporučení
- Databáze přístupů, souhrnné statistiky

Pozn.: Stránky jsou pouze orientačními vodítky a pomocníkem těm, kteří cítí odpovědnost za vlastní zdraví a spokojený život. Stránky a doporučení nenahrazují lékařskou odbornou péči

Poznejte rizika svého životního stylu



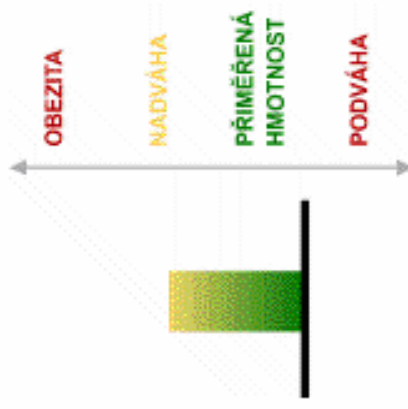
- ÚVOD
- ZNÁTE SVÁ RIZIKA?
- RIZIKO DOPRAVNÍCH ÚRAZŮ
- DOPORUČENÍ
- DALŠÍ INFORMACE

Výpočet BMI

BMI = hmotnost v kg / výška m²

<=18,5	podváha (hubenost, štíhlost)
18,5 - 24,9	normální, přijatelná hmotnost
25,0 - 29,9	nadváha
30,0 - 39,9	obezita
>=40	morbidní obezita

Vaše hmotnost: **72 kg**
 Vaše výška: **1.65 m**



Vaše BMI = 26.45

Nadváha je šesté největší riziko ohrožující zdraví

[Další](#)

Poznejte rizika svého životního stylu



- ÚVOD
- ZNÁTE SVÁ RIZIKA?
- RIZIKO DOPRAVNÍCH ÚRAZŮ
- DOPORUČENÍ
- DALŠÍ INFORMACE

Stravovací zvyklosti

- Snídáte? ano ne
- Jaký druh tuku většinou používáte pro přípravu potravin doma?
 - rostlinný olej
 - margarín
 - máslo nebo výrobek převážně z másla
 - sádlo nebo jiný živočišný tuk
 - žádný tuk
 - nevím
- Jaký tuk používáte většinou jako pomazánku na chléb?
 - žádný
 - nízkotučný margarín
 - obyčejný margarín
 - máslový výrobek obsahující hlavně máslo
 - sádlo nebo jiný živočišný tuk
 - máslo
- Pokud pijete mléko, co používáte obvykle?
 - nízkotučné mléko

Doporučení

Jak můžete ovlivnit "STRAVOVÁNÍ" - Microsoft Internet...

Jak můžete ovlivnit výživu

Ideální složení každodenní stravy a její doporučení množství v obvyklých porcích:

Tuky, sůl, cukry- sladkosti -užívejte jen střídmě

Mléko a mléčné výrobky

- 2 - 3 porce denně
- 3 - 4 porce denně (dospívající, těhotné a kojící ženy)
- vybíráme nízkotučné výrobky

Příklad 1 porce:

- 1 porce = 250 ml mléka
- 150 ml jogurtu
- 50 g sýrů

Jak můžete ovlivnit "KONZUMACI ALKOHOLU" - Micros...

Jak můžete ovlivnit konzumaci alkoholu

Uvědomte si problém možného rizika včas, určete si množství a frekvenci alkoholu. Pokuste se omezit svůj příjem alkoholu na maximálně 10g čistého alkoholu denně, t.j. 1 dávku.

Pamatujte, že bez rizika je u zdravého člověka pouze mírná konzumace, t.j. u žen méně než 7 dávek alkoholu týdně, u mužů méně než 11 dávek týdně.

1 dávka znamená 250 ml 12° piva, 0,5 litru 12° piva jsou 2 dávky alkoholu

0,5 litru 10° piva představuje 1,5 dávky (1dávka 330 ml)

1 dávka vína je 100ml

1 dávku destilátu, lihovin představuje 25 ml - štamprle malé, velké 50ml jsou 2 dávky

Statistika odpovědí

Respondenti

Muži	40.22 %
Ženy	59.77 %

Věk

<=21	10.47 %
(21,35>	43.50 %
(35,45>	18.10 %
(45,55>	19.27 %
(55,65>	7.29 %
>65	1.33 %

BMI

Podváha	2.88 %
Normální	58.01 %
Nadváha	28.00 %
Obezita	10.02 %
Morbidní obezita	1.06 %

Lékárna na talíři

www.szul.cz/czsp/lekarna

- Program je určen:
 - pracovníkům sociální péče
 - seniorům
- Cíl: zlepšování vědomostí a dovedností v oblasti výživových zvyklostí, výběru a přípravě pokrmů
- Základní přístup: edukace pracovníků sociálních služeb v oblasti výživy v seniorském věku

lékárna.na.talíři

hlavní stránka | o stárnutí | výživa starších osob | tabulky výživových rad | ke stažení | dotazník

minikurz gastroterapie

lékárna na talíři

Do roku 2020 by měli mít lidé nad 65 let možnost plně využít svůj zdravotní potenciál a aktivně se podílet na životě společnosti („Zdraví 21“, cíl č.5 — Zdravé stárnutí).

Podstatnou součástí je zajištění **správného stravování a vhodné pohybové aktivity seniorů** jako základních potřeb, které jsou neoddělitelné. V programu WHO „Zdraví pro všechny v 21. století“, ke kterému se Česká republika přihlásila a rozpracovala do národní varianty „Zdraví 21“ (odkaz: <http://www.mzcr.cz/index.php?kategorie=211>) jsou hlavními cíli ochrana a rozvoj zdraví lidí po jejich celý život. Jedná se o komplexní péči společnosti o zdraví a jeho rozvoj, celospolečenské aktivity s velkým **aktivním podílem seniorů**

Cílem projektu Lékárna na talíři je zlepšování vědomostí a dovedností pracovníků sociální péče a seniorů v oblasti výživových zvyklostí, výběru a přípravě pokrmů podporujících zdraví a napomáhajících odstraňování zdravotních obtíží typických pro seniorský věk.

Webové stránky vytvořeny za finanční podpory dotačního programu MZ ČR „Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví 2006“, projekt č.5594 — Lékárna na talíři.

lékárna na talíři

hlavní stránka | o stárnutí | výživa starších osob | ke stažení | otázky a odpovědi | dotazník

lékárna na talíři

Do roku 2020 by měli mít lidé nad 65 let možnost plně využít svůj zdravotní potenciál a aktivně se podílet na životě společnosti ("Zdraví 21", čl. č.5 — Zdravé stárnutí).

Podstatnou součástí je zajištění správného stravování a vhodné pohybové aktivity seniorů jako základních potřeb, které jsou neoddělitelné. V programu WHO "Zdraví pro všechny v 21. století", ke kterému se Česká republika přihlásila a rozpracovala do národní varianty "Zdraví 21" (odkaz: <http://www.mzcr.cz/index.php?kategorie=211>) jsou hlavními cíli ochrana a rozvoj zdraví lidí po jejich celý život. Jedná se o komplexní péči společnosti o zdraví a jeho rozvoj, celospolečenské aktivity s velkým aktivním podílem



Cílem projektu Lékárna na talíři je zlepšování vědomostí a dovedností pracovníků sociální péče a seniorů v oblasti výživových zvyklostí, výběru a přípravě pokrmů podporujících zdraví a napomáhajících odstraňování zdravotních obtíží typických pro seniorský věk.

lékárna na talíři

[hlavní stránka](#)
[o stárnutí](#)
[výživa starších osob](#)
[otázky a odpovědi](#)
[dotazník](#)

o stárnutí

Subjektivně hodnotí svůj zdravotní stav jako dobrý či velmi dobrý 31,8% osob ve věkové skupině 64-74 let, ve věku nad 85 let pouze 17,4. Obě údaje jsou horší než průměr starších osob v členských zemích EU. Zhruba 50% žen a mužů nad 60 let má BMI spadající do oblasti nadváhy a obezity, která je také spolupříčinou vzniku a zhoršování mnoha chronických onemocnění ve stáří.

Stárnutí je provázáno progresivní ztrátou funkční kapacity tělesných orgánů a ztrátou potenciální tělesné energie. Optimální výživa a fyzická aktivita mohou zpomalit proces stárnutí a podpořit zdraví.

**příjem proteinů,
vitaminů a minerálních
látek**



Potřeba proteinů je u starších osob stejná jako u mladších zdravých dospělých. Přitom průměrný příjem proteinů u osob starších 65 let, zejména u žen, má tendenci klesat pod doporučené dávky.

Pokračovat

**energetická potřeba
seniorů**



Faktorů, které snižují chuť k jídlu a ovlivňují příjem potravy je mnoho. Mnoho s nutričními problémy souvisí s celoživotními nevhodnými nutričními návyky.

Pokračovat

lékárna na talíři

[hlavní stránka](#)
[o stárnuti](#)
[výživa starších osob](#)
[ke stažení](#)
[otázky a odpovědi](#)
[dotazník](#)


energetická potřeba seniorů

Současné doporučené denní dávky pro dospělé odpovídají i potřebám starších lidí, výjimkou je energie. Energetická potřeba klesá s věkem z několika důvodů:

- Tělesné tkáně mění svoji skladbu směrem k vyššímu zastoupení tukových tkání a snižování objemu svaloviny. Redukce aktivní tělesné hmoty vede ke snížení energetického výdeje a následně k nižší potřebě energie.
- Redukce aktivní tělesné hmoty má za následek snížení bazálního metabolismu.
- Snižuje se tělesná aktivita.

Energetický příjem stejný jako v mladším věku je tedy pro starší osoby nadměrný a vede k rozvoji nadváhy a obezity se všemi negativními vlivy na zdraví. Stabilizace hmotnosti v optimálním rozmezí snižuje u seniorů morbiditu a mortalitu a zvyšuje jejich kvalitu života.

Redukce příjmu potravin je tedy jedním z požadavků správné výživy seniorů. Ovšem na druhé straně je toto prostě a neuvážené, pouze kvantitativně pojaté snížení často provázeno nedostatečným příjmem některých důležitých nutrientů. Starší lidé jsou totiž konzervativní a nedůvěřiví vůči změnám výživových zvyklostí a většinou je spojují, i když ne oprávněně, s ekonomickou zátěží.

[Zpět](#)


lékárna na talíři

hlavní stránka o stárnutí výživa starších osob ke stažení otázky a odpovědi dotazník

ke stažení

Výživová doporučení pro osoby s nadváhou a obezitou.

[Stáhnout](#)

Výživová doporučení pro osoby s poruchou glukózové tolerance, ohrožené onemocněním cukrovkou

[Stáhnout](#)

Výživová doporučení pro osoby s vysokým krevním tlakem.

[Stáhnout](#)

Výživová doporučení pro osoby se zažívacími obtížemi.

[Stáhnout](#)

Doporučení pro správnou výživu ve vyšším věku

[Stáhnout](#)

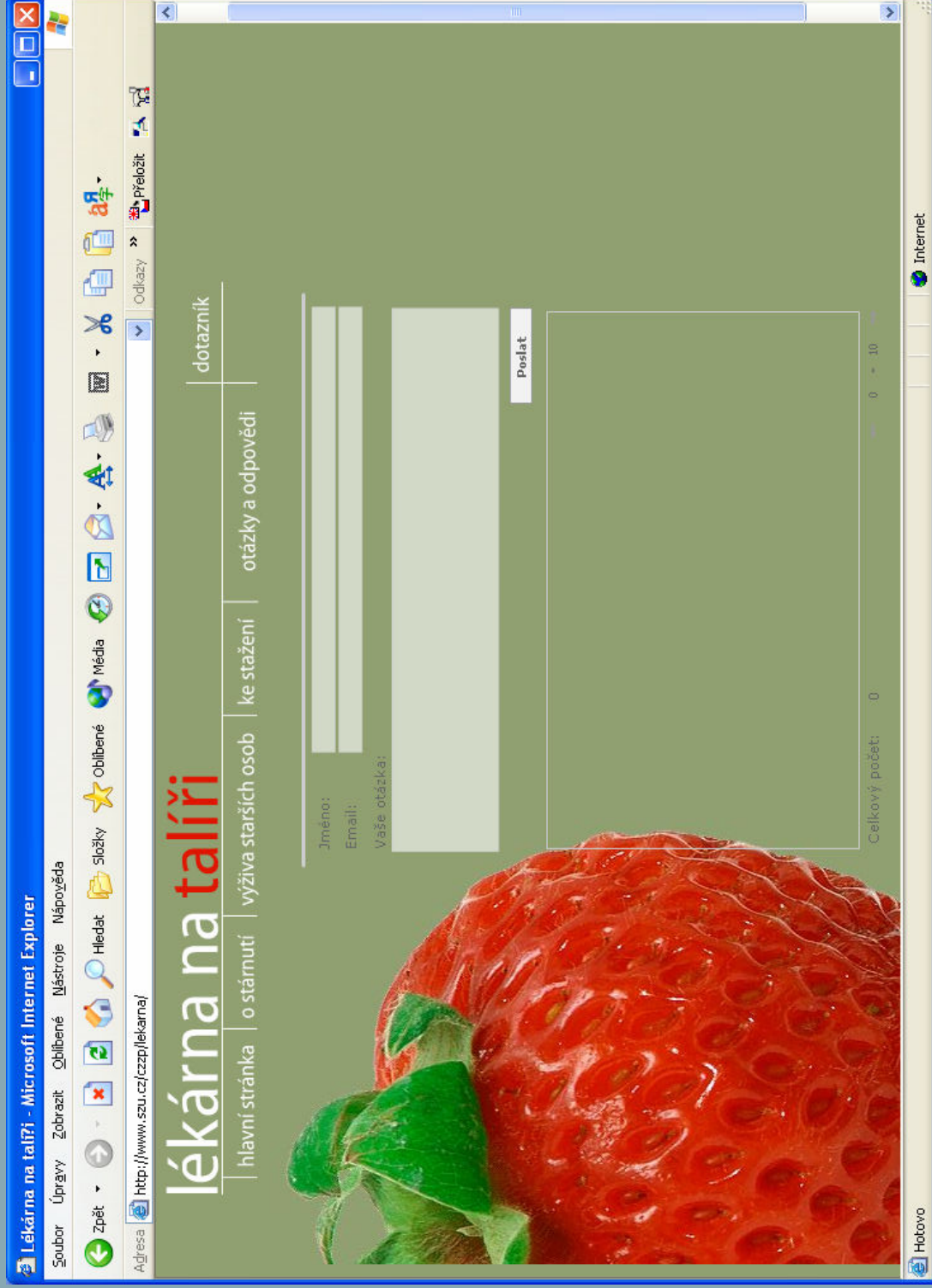


Letáky ke stažení:

Výživová doporučení

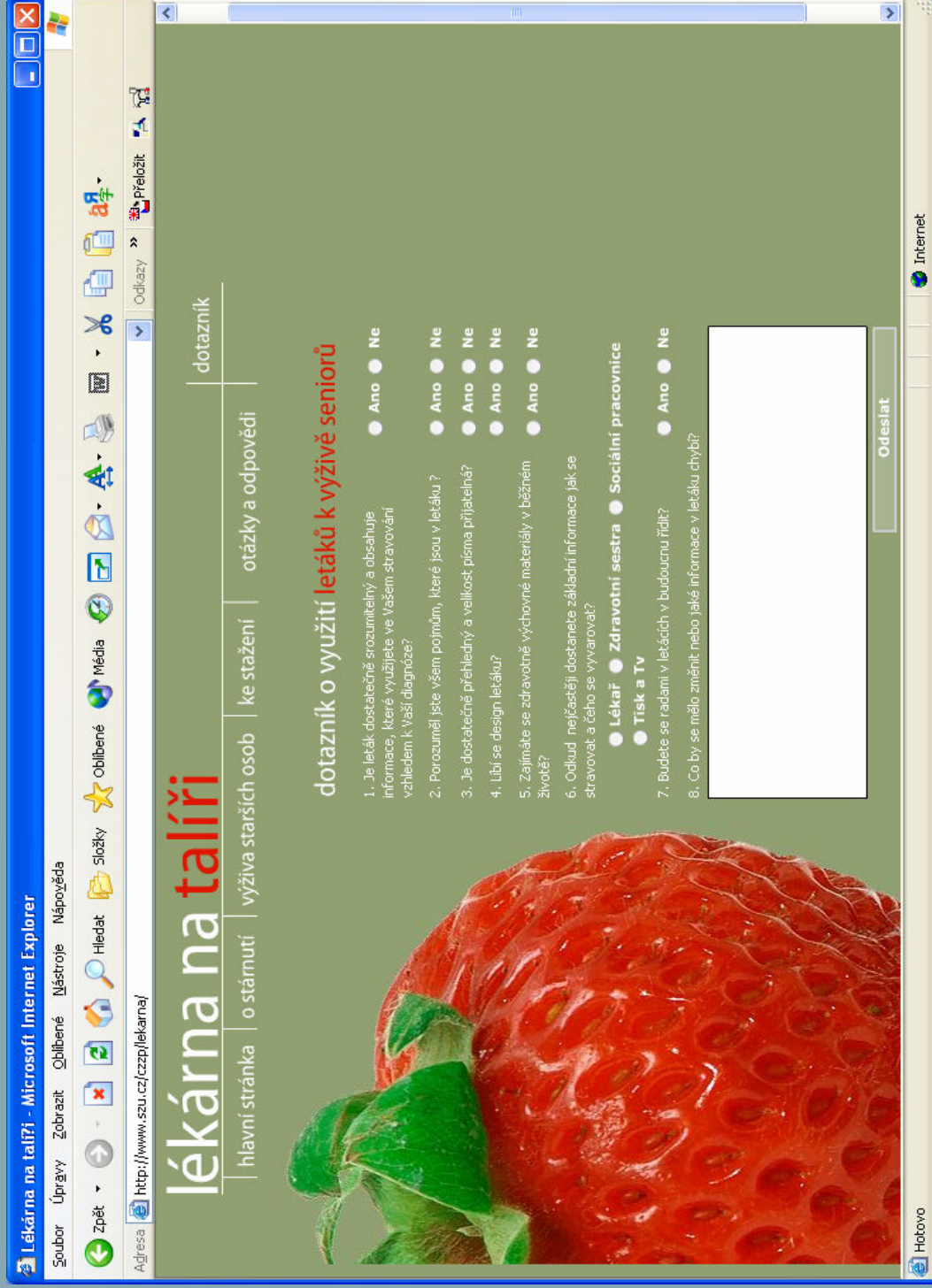
- obecná doporučení pro správnou výživu ve vyšším věku
- pro seniory:
 - s poruchou glukózové tolerance, ohrožené onemocněním cukrovkou
 - s nadváhou a obezitou
 - s vysokým krevním tlakem
 - se zažívacími obtížemi

Otázky a odpovědi



The screenshot shows a Microsoft Internet Explorer browser window displaying the website 'lékárna na talíři'. The browser's address bar shows the URL 'http://www.szu.cz/czpl/lekarna/'. The website's navigation menu includes 'domov', 'hlavní stránka', 'o státní', 'výživa starších osob', 'ke stažení', and 'otázky a odpovědi'. The 'otázky a odpovědi' section is active, showing a 'dotazník' (survey) form. The form includes fields for 'Jméno:', 'Email:', and 'Vaše otázka:', followed by a 'Poslat' button. A 'Celkový počet: 0' indicator is visible at the bottom right of the form area. A large, detailed image of a strawberry is positioned in the bottom right corner of the browser window. The browser's status bar at the bottom indicates 'Hotovo' and 'Internet'.

Dotazník o využití letáků k výživě seniorů



lékárna na talíři | hlavní stránka | o stárnutí | výživa starších osob | ke stažení | otázky a odpovědi | dotazník

dotazník o využití letáků k výživě seniorů

1. Je leták dostatečně srozumitelný a obsahuje informace, které využijete ve Vašem stravování vzhledem k Vaší diagnóze?
 Ano Ne
2. Porozuměl jste všem pojmům, které jsou v letáku?
 Ano Ne
3. Je dostatečně přehledný a velikost písma přijatelná?
 Ano Ne
4. Líbí se design letáku?
 Ano Ne
5. Zajímáte se zdravotně výchovné materiály v běžném životě?
 Ano Ne
6. Odkud nejčastěji dostanete základní informace jak se stravovat a toho se vyvarovat?
 Lékař Zdravotní sestra Sociální pracovníce
 Tisk a TV Ano Ne
7. Budete se radami v letácích v budoucnu řídit?
 Ano Ne
8. Co by se mělo změnit nebo jaké informace v letáku chybí?

Odeslat

Hotovo

Internet

Kampaň 2007





Zúčastní se soutěže o krásné ceny, zdraví a větší radost ze života.
ceny: značková horská kola, sportovní a turistické vybavení aj.



test test

[Odhlásit](#)

Zadané hodnoty

Spotřebováno: mléko plnotučné (500ml); krajíc chleba (2ks); šunka (100g); polévka zahusťená (gulášová, bramborová, hrachová) (1 porce); špagety, fleky (1 porce); jogurt smetanový (150g); rizoto (1 porce)

Příjem: 2315 Kcal
Výdej: 2880 Kcal

Nové zadání můžete provést ve formuláři vpravo.

Výpočet vašeho denního energetického příjmu a výdeje

Výpočet denního energetického příjmu

Zaznamenávejte všechno, co sníte. Jednoduše vyberte spotřebované potraviny pomocí rozbalovací nabídky. Poté zadejte spotřebované množství v uvedených jednotkách. Zvolené potraviny se vám přidají do denního příjmu a jejich energetické hodnoty se sečtou. Získáte tak **hrubý odhad** Vašeho energetického příjmu.

---- vyberte spotřebované potraviny ----

Spotřebované potraviny:

Denní energetický příjem: 0 Kcal

Výpočet denního energetického výdeje

Výdej se počítá z vaší hmotnosti v kg a koeficientu pohybové aktivity. Použijte takový



Výpočet denního energetického výdeje

Výdej se počítá z vaší hmotnosti v kg a koeficientu pohybové aktivity. Použijte takový koeficient, který je výrazem Vaší pohybové aktivity, kterou jste vykonávali více než 1 hodinu denně, nejlépe více hodin. Zjistíte tak **orientačně** Váš energetický výdej.

Koeficient pohybové aktivity:

- 1,2 **nepatrná** - sedavý způsob života
běžné denní činnosti, kancelářské práce, sledování televize, stolní hry
- 1,3 **velmi malá** – velmi lehké práce
příprava stravy, umývání nádobí, žehlení, řízení auta
- 1,4 **malá** – lehké práce
lehké montážní práce, rovnání zboží, běžný domácí úklid, běžné práce na zahradě
- 1,5 **malá sportovní** – aktivity charakteru rekreačního sportu
chůze, volná jízda na kole, rekreační volejbal, golf, bowling
- 1,6 **střední** – středně náročná práce
lehké stavební práce, práce v mechanizovaném skládu, namáhavější práce na zahradě – sekání kosou, mytí oken a jiné namáhavější domácí práce
- 1,7 **střední sportovní** – aktivity charakteru organizovaného sportu
rychlá chůze, rychlejší jízda na kole, jízda na kolečkových bruslích, kondiční cvičení, rekreační košíková nebo tenis, lehký lyžařský sjezd
- 1,8 **velká** – těžké práce
těžší stavební a jiné manuální práce, práce v nemechanizovaném skládu
- 1,9 **velká sportovní** – aktivity charakteru závodního sportu
běh 9km/hod., usilovná jízda na kole, nošení větších břemen, běh na lyžích, sjezdové lyžování, plavání, tenis, aerobik, spinning, tanec, vysokohorská turistika



Countrywide **Integrated Noncommunicable Diseases Intervention programme**

Titulka | Doporučené PPZ | Kontakt

Kurz „Podpora zdraví“

Státní zdravotní ústav
Program WHO CINDI pro Českou republiku
Nadace CINDI ČR

Tento kurz vznikl v rámci Dvoulété smlouvy o spolupráci mezi Ministerstvem zdravotnictví ČR a Regionální úřadovou WHO. Je součástí plnění bodu 1. Strengthened capacity for implementation of the NCD integrated prevention and control policy. Kurz byl vytvořen podle programu akreditovaného vzdělávacího kurzu pro nelékařská zdravotnická povolání dle zákona č. 96/2004 Sb. „Podpora zdraví.“

Obsah

- **Modul 1** - Podpora zdraví, metody a postupy její realizace
- **Modul 2** - Pohybová aktivita a prevence úrazů
- **Modul 3** - Poradenství - Poradenství v odvykání kouření
- **Modul 4** - Duševní zdraví a stres
- **Modul 5** - Výživa a zdraví
- **Modul 6** - Psychologické, zdravotní a sociální aspekty nezaměstnanosti



Countrywide **Integrated Noncommunicable Diseases Intervention programme**

Titulka | Kontakt

Obsah

- **Rizikové faktory**
 - Ozdravení výživy
 - Omezování kouření
 - Omezování a zvládnutí nadměrného stresu
 - Zlepšení reprodukčního zdraví
 - Optimalizace pohybové aktivity
 - Prevence škodlivého užívání drog
- **Prevence nemocí**
 - Prevence KVO
 - Prevence HIV/AIDS
 - Prevence nádorových onemocnění
 - Prevence metabolických onemocnění
 - Prevence úrazů a otrav

Doporučené projekty podpory zdraví 2000 - 2006