

# *Kampaň*



*přijmi  
a vydej*

Skálová L., Komárek L, Kernová V.  
Státní zdravotní ústav

OBEZITOLOGIE 2007  
Plzeň 18.-20.10.2007





# Cíle kampaně

---

- Vytvoření širokého povědomí a zájmu o možnosti přirozené cesty prevence nadváhy a obezity
- Zvýšení vědomostí o možnostech stravovacích návyků a zároveň jejich praktické aplikace
- Zvýšení motivace k uvědomělému vytváření rovnovážné energetické bilance a dovedností



Národní rada pro obezitu

## Zdravotní ústavy



OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA  
ZAMĚSTNANČŮ BANK, POJIŠTOVEN  
A STAVEBNICTVÍ



**Abbott**  
A Promise for Life

*Merrylinka*



OBEZITOLOGIE 2007  
Plzeň 18.-20.10.2007



# Partneři a realizace spolupráce v roce 2006

---

- Zdravotní ústavy – realizační spolupráce
- AUTHOR kola – propagace kampaně, distribuce přihlášek na cykl.závodcích, hlavní ceny
- Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví – propagace v časopise BONUS, ceny pro prvních 100 přihlášených členů OZP do soutěže
- AHOLD, Program ZDRAVÁ 5 – propagace a distribuce přihlášek v síti prodejen Hypernova a Albert , 28 cen
- ABBOTT – Poradna snižování hmotnosti Merrylinka – distribuce přihlášek do ordinací praktických lékařů a lékáren, poskytování bezplatných konzultací pro účastníky soutěže
- TRITUME S.r.o. – distribuce přihlášek ve sportovních zařízeních , ceny: sportovní rekondiční pobyty na horách
- Národní síť zdravotních měst – propagace kampaně v síti Zdravých měst



# Tisková konference 30.5.2006

---

- **Vyhlášení soutěže:** Ministerstvo zdravotnictví, Potravinářská komora ČR, Národní rada pro obezitu, program CINDI WHO
- **Informace o Globální strategii pohyb, výživa a zdraví** – situace v ČR
- **Informace o projektu Přijmi a vydej** - součást příspěvku ke globální strategii:
  - strategie kampaně
  - metodické nástroje (na základě přípravné fáze projektu) včetně vytvoření webových stránek



# Metodické nástroje

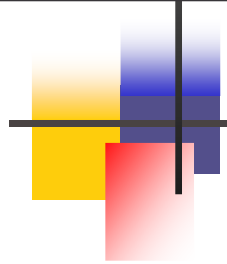
---

- **Tištěná forma přihlášky** v nákladu 600.000 výtisků (z dotace PPZ, a Potravinářská komora ČR), pro odesílání poštou ⇒ vkládání dat do databáze
- **Internetová forma přihlášky** (po registraci možnost denního záznamu a automatické ukládání do databáze)
- **Informační plakát** (formát A5, náklad 3000 výtisků, formát A4, náklad 2000 výtisků)
- **Elektronická „tisková krabička“** – grafická podoba plakátu určená pro přímé použití v tiskových sdělovacích prostředcích

## Tabulka pro výpočet denního energetického příjmu

skupina	typy jídel	kcal	porce
mléko a mléčné výrobky	jogurt polotučný	70	100g
	jogurt smetanový	150	100g
	jogurt nízkotučný	50	100g
	sýr tavený 30%	180	100g
	sýr tavený 45%, tvrdý 30%	260	100g
	sýr tvrdý 45%, zrající	380	100g
	mléko polotučné	50	100ml
	mléko plnotučné	60	100ml
	tvaroh nízkotučný	75	100g
	tvaroh tučný	110	100g
jogurtové mléko	90	100g	
moučné výrobky	sladké pečivo - bábovka, buchty, vánočka	190	1 ks
	rohlík, houska	180	1 ks
	krajíc chleba	120	1 krajíc
	bageta střední	280	120g
cereálie nezapékané	múslí s ovocem, cornflakes	350	100g
	ovesné vločky	350	100g
polévky	polévka čirá (bujóny se zavářkou)	100	1 porce
	polévka zahuštěná (gulášová, bramborová)	170	1 porce
ryby, maso a uzeniny	ryby, drůbež	75	1 porce
	maso pečené, grilované	210	1 porce
	maso vařené, dušené	190	1 porce
	maso smažené (včetně karbanátků)	295	1 porce
	tlačenka, sekaná, jitrnice	285	100g
	salám suchý	450	100g
	salám měkký	270	100g
	paštika	150	50g
	šunka	140	100g
	rybičky ve vlastní šťávě	180	125g
	rybičky v oleji	290	125g
	zavináč	175	100g
	uzená makrela	230	100g
omáčky	omáčka smetanová	305	1 porce
	omáčka jiná	215	1 porce
přílohy	brambory	70	100g
	bramborová kaše	210	100g

OBEZITOLOGIE 2007  
Plzeň 18.-20.10.2007



1.den-počet kcal	
příjem	výdej

2.den-počet kcal	
příjem	výdej

3.den-počet kcal	
příjem	výdej



## Výpočet denního energetického výdeje

Násobte svoji hmotnost v kg číslem 25 a koeficientem pohybové aktivity podle tabulky. Použijte takový koeficient, který odpovídá Vaší pohybové aktivitě, které jste věnovali **více než hodinu denně**. Lze sčítat i krátké časové úseky pohybové aktivity, ale pouze ty, při kterých Vaše aktivita trvala více než 10 minut. Zjistíte tak **orientačně** Váš energetický výdej.

Vzorec pro výpočet energetického výdeje: **Hmotnost v kg x 25 x koeficient aktivity**

**Koeficient** Pohyb. pohybové aktivity  
**Příklad**

<b>1,2</b>	velmi malá	běžné denní činnosti, kancelářské práce, sledování televize, stolní hry, řízení auta
<b>1,5</b>	malá	lehké montážní práce, rovnání zboží, chůze do 4km/hod., volná jízda na kole, běžný domácí úklid, příprava salvy, běžné práce na zahradě, rekreační volejbal, bowling
<b>1,7</b>	střední	lehké stavební práce, práce v mechaniz. skladu, rychlá chůze, rychlejší jízda na kole 15km/hod., těžší práce na zahradě, kondiční cvičení, košíková, tenis, fotbal
<b>1,8</b>	velká	těžší stavební práce, práce v nemechaniz. skladu, běh 9km/hod., usilovná jízda na kole 20km/hod., nošení větších břemen, plavání, aerobik, spinning
<b>1,9</b>	značně velká	velmi těžké manuální práce (lesní, kopáčské), běh nad 10km/hod., jízda na kole nad 20km/hod., závodně provozované sporty - trénink a závody

**Při správné životosprávě by se denní energetický příjem neměl od energetického výdeje příliš lišit. Záznamy ved'te za každý den, sečtete 7 denních záznamu a zjistíte Váš týdenní energetický příjem a výdej.** Pokud si Váš týdenní energetický příjem a výdej zanesete do grafu, uvidíte, zda jsou vyrovnané, či se liší. **Pokud je příjem a výdej vyrovnaný, máte naději, že si udržíte svoji tělesnou hmotnost.**

**Pokud máte neúměrně vysokou tělesnou hmotnost, není možné spokojit se s tím, že si ji udržíte. Musíte proto snížit příjem a zvýšit výdej až do dosažení správných hodnot a potom si hmotnost vyrovnaným výdejem a příjmem udržovat.**

**Správnou hmotnost zjistíme výpočtem tzv. Body Mass Indexu (BMI) podle následujícího vzorce:**

$$\text{BMI} = \text{hmotnost [kg]} / \text{výška}^2 \text{ [m]}$$

**Ideální rozmezí BMI je 18,5-25, 25-30 je nadváha a 30 a více obezita.**

a vyhrať.



# Přihláška do soutěže Soutěžící přijmi a vydej 2006

Jméno, příjmení a titul:

Adresa bydliště: PSČ

Věk: Vzdělání:

Telefon: e-mail:

*Vaše osobní data budou využita jen pro kontakt s Vámi v rámci soutěže a budou chráněna podle zákona o ochraně osobních dat.*

**Týden ve kterém soutěžíte**

od do

**Celkový počet kalorií za týden**

příjem: výdej: kcal

**Průměrný počet kalorií za den**

příjem: výdej: kcal

Přihlášku zašlete do 10. října 2006 na adresu:

Doc.MUDr. Lumír Komárek, CSc.

Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10

e-mail: [soutez@szu.cz](mailto:soutez@szu.cz) tel.: 267 082 488 fax: 267 082 110

Přihlášku najdete i na [www.szu.cz](http://www.szu.cz)



Přijímání a výdej 2006 - Microsoft Internet Explorer


Soubor Úpravy Zobrazení Oblíbené Nástroje Měnověda

Opět Zpět Oblíbené Slušky Hledat Média


Adresa D:\Dokumenty-C\PPZ\Vlastni\Prijimi a vydej\2006\Inernet\Prijimi a vydej 2006.htm

Odkazy

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



**VYHRAJ NAD LENOSTÍ A NADVÁHOU**



**Neodstatek pohybu a nadbytečný příjem potravy, které provázejí náš denní život, vedou k nadváze a obezitě. Energetický příjem převyšuje nad energetickým výdejem a to je důvod k zamýšlení. Neboť nadváha i nedostatek pohybu jsou rizikem vzniku mnoha závažných onemocnění.**

**Cílem kampaně a soutěže je orientační odhad vlastních zvládnutí v příjmu a výdeji energie a podnět k zamýšlení nad tím, zda nejvíce piliš a nepohybujeme se málo. A toto zamýšlení by nás mělo vést ke zlepšení životní správy.**

**Soutěž vyhlásí Státní zdravotní ústav a program CINDI Světové zdravotnické organizace v rámci Národního programu zdraví 2006.**

**Sposobování a vyhlášení vítězů v říjnu 2006**

Podmínky účasti v soutěži:

1. Účastník se může každý občan starší 18 let, který v jednom z letních měsíců (červenec, srpen, září) bude po dobu jednoho týdne sledovat a vyhodnotit svůj energetický příjem a výdej. Pro ideální energetický výdej je žádoucí sportovat alespoň 30 minut 5x týdně.
2. Budete-li zapisovat svůj energetický příjem a výdej každý den po dobu 1 týdne, vyplíte v této přihlášce počet kalorií vašeho příjmu a výdeje a zašlete do 30 září 2006 na uvedenou adresu. Denní záznamy uschováte k prokázání v případě Vaší výhry.

**Přihlášení uživatele**

Jméno:

Heslo:

**Registrace**

Pro účast v soutěži se musíte nejprve registrovat. Vyplňte a odešlete **registrační formulář**

Hotovo

Internet

OBEZITOLOGIE 2007  
Plzeň 18.-20.10.2007



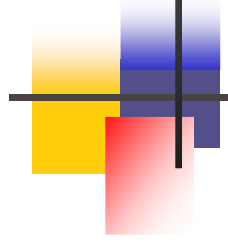
# Aktivity zdravotních ústavů

---

- **Regionální partneři:** Krajské úřady, Magistráty, Deníky Bohemia, MF Dnes, Český rozhlas, VZP, Zdravá města
- **Marketingová komunikace:**
  - přímá distribuce přihlášek pracovníky ZÚ
  - nepřímá distribuční cesta přihlášek (zdravotnická zařízení, obchodní síť, úřady, školy, sportovní a rekreační zařízení, podniky...)
- **Propagace:** samolepky, plakátky, Dny zdraví
- **Medializace:** regionální deníky, přílohy celostátních deníků, zpravodaje, časopisy, rozhlas, regionální TV



OBEZITOLOGIE 2007  
Plzeň 18.-20.10.2007



# Další tiskové konference:

- **20.července 2006** – informace o průběhu kampaně
  - zhodnocení marketingových postupů jednotlivých ZÚ
- **13.listopadu 2006** – závěrečná konference spojená se seminářem a slosováním výherců soutěže
  - MUDr.M.Vít,Ph.D., náměstek ministra zdravotnictví a hlavní hygienik
  - Ing.J.Camplík, prezident potravinářské komory ČR
  - MUDr.J.Volf,Ph.D., ředitel SZÚ
  - zástupci partnerů kampaně
  - zástupci ZÚ
  - novináři



OBEZITOLOGIE 2007  
Plzeň 18.-20.10.2007



OBEZITOLOGIE 2007  
Plzeň 18.-20.10.2007

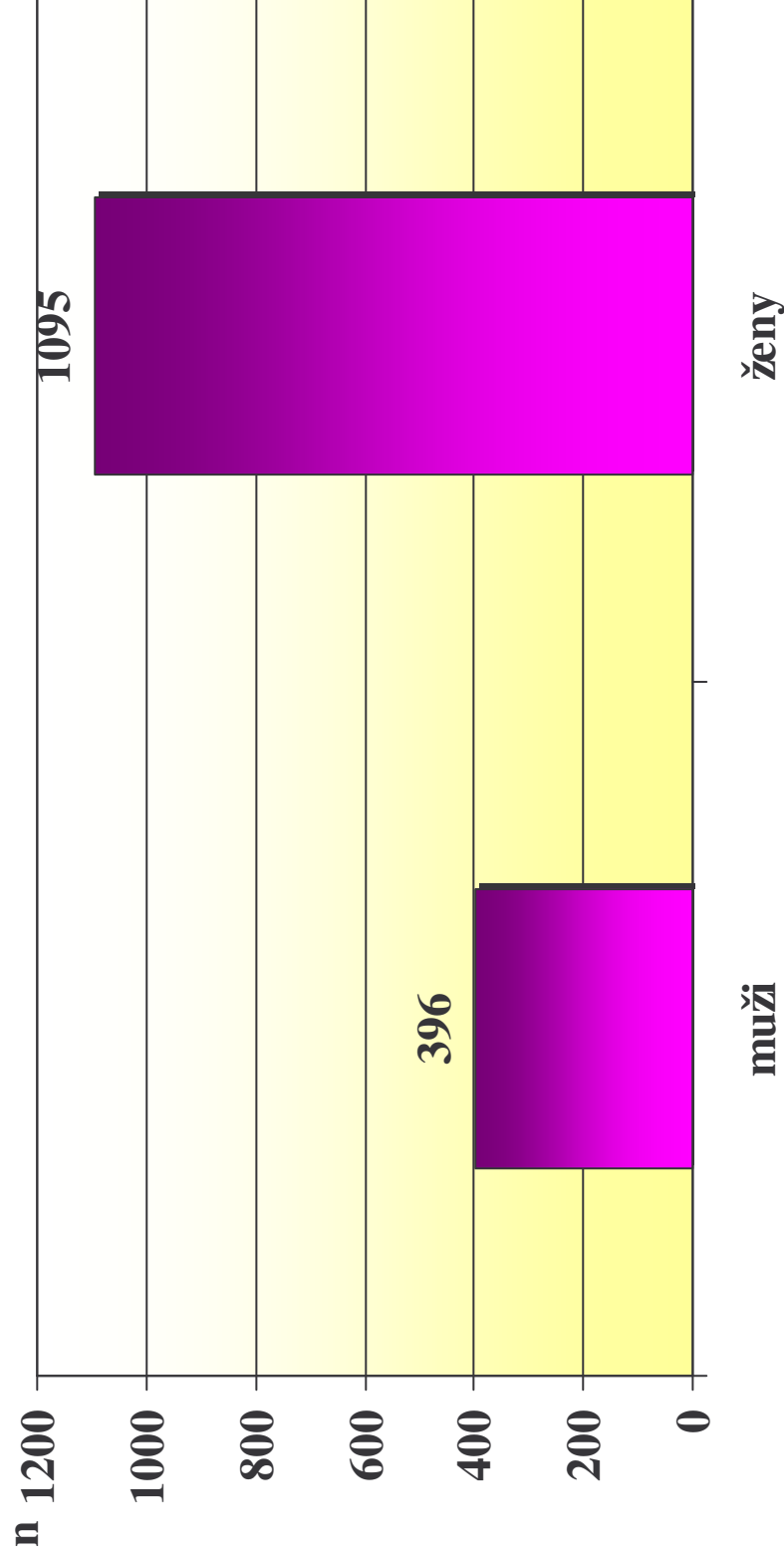




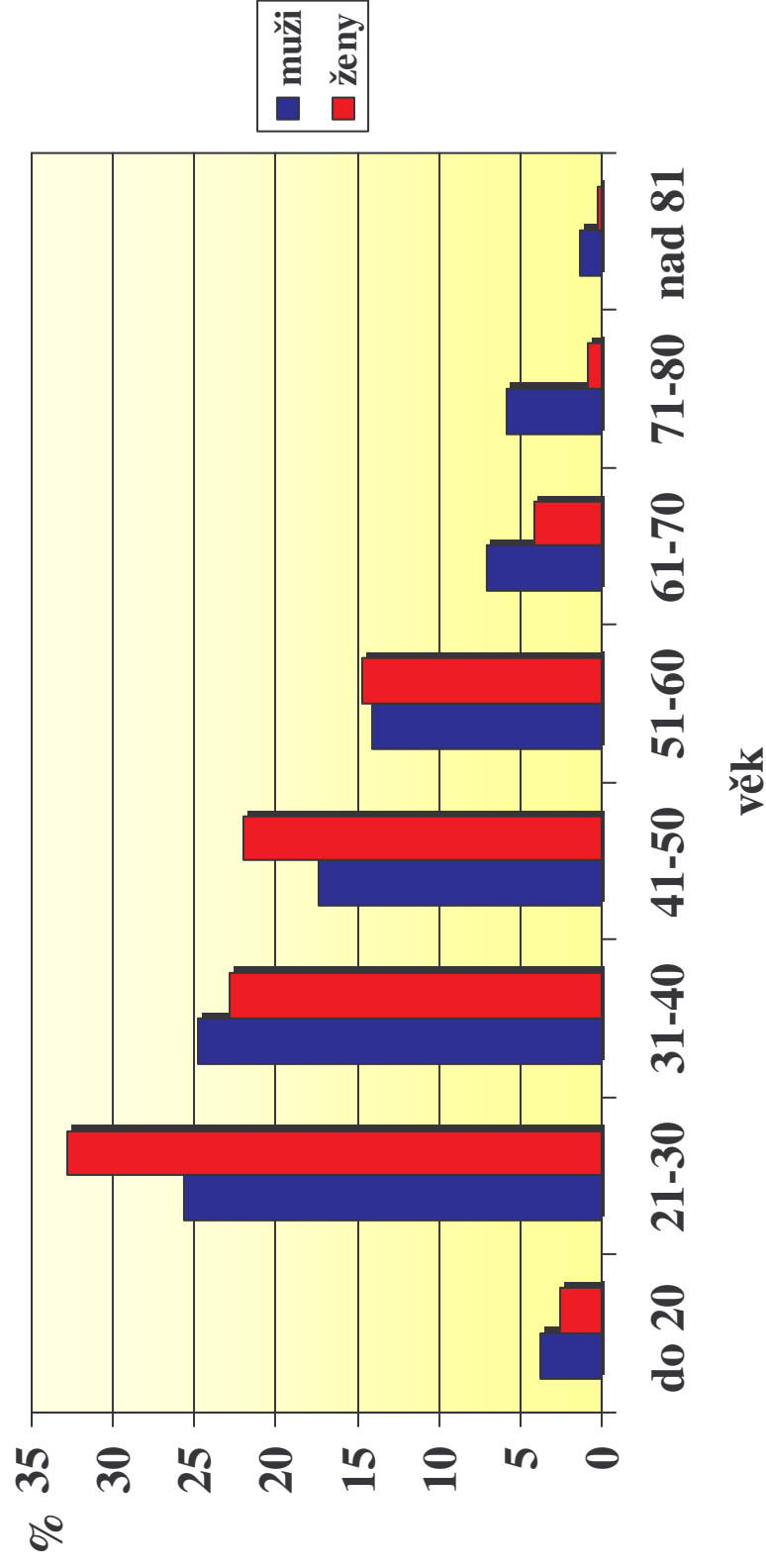
# Soutěží

registrováno 1895 přihlášek, platných a zařazených do

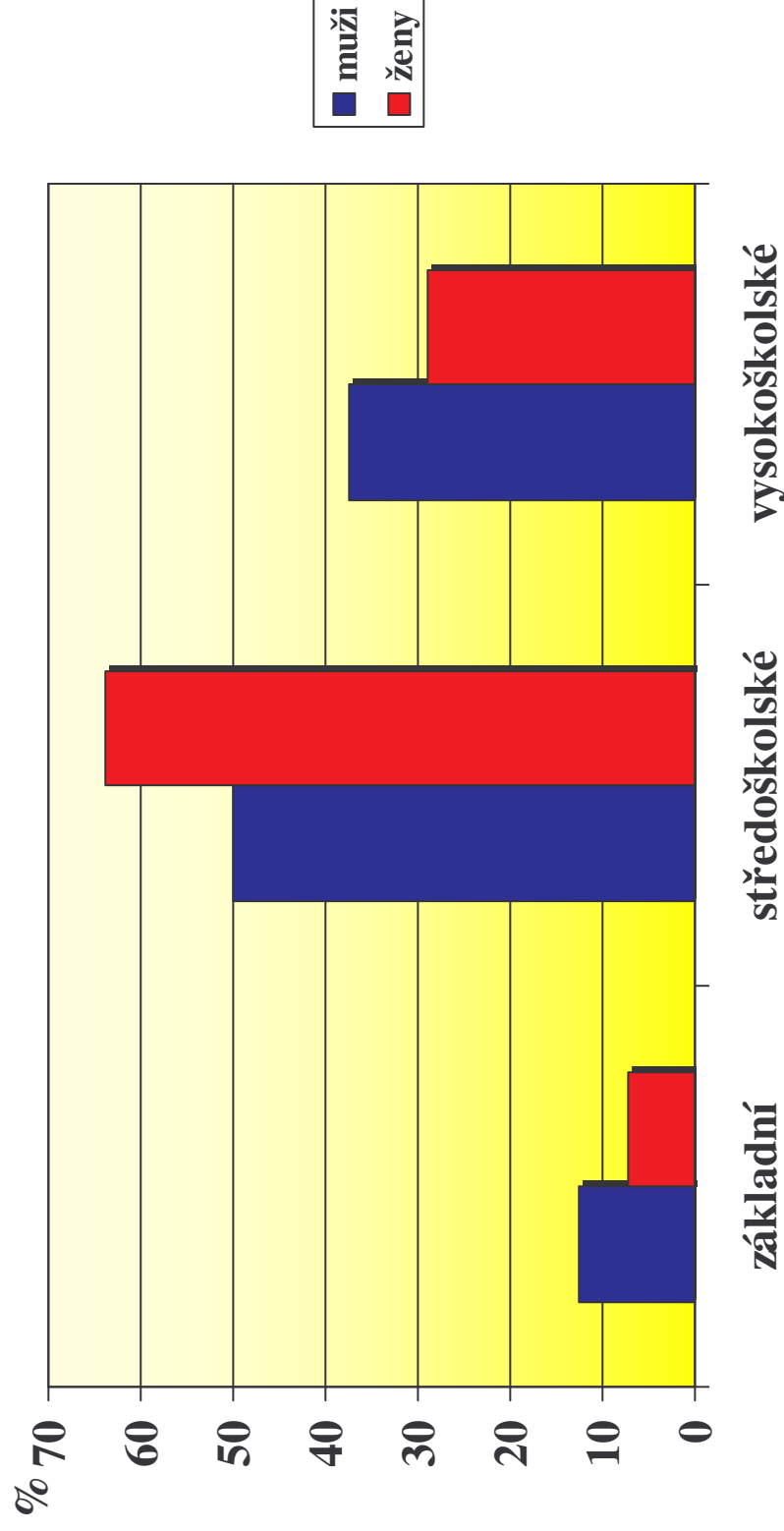
slosování 1491 Vyřazeno: 404 pro opakované přihlášení, neúplná data



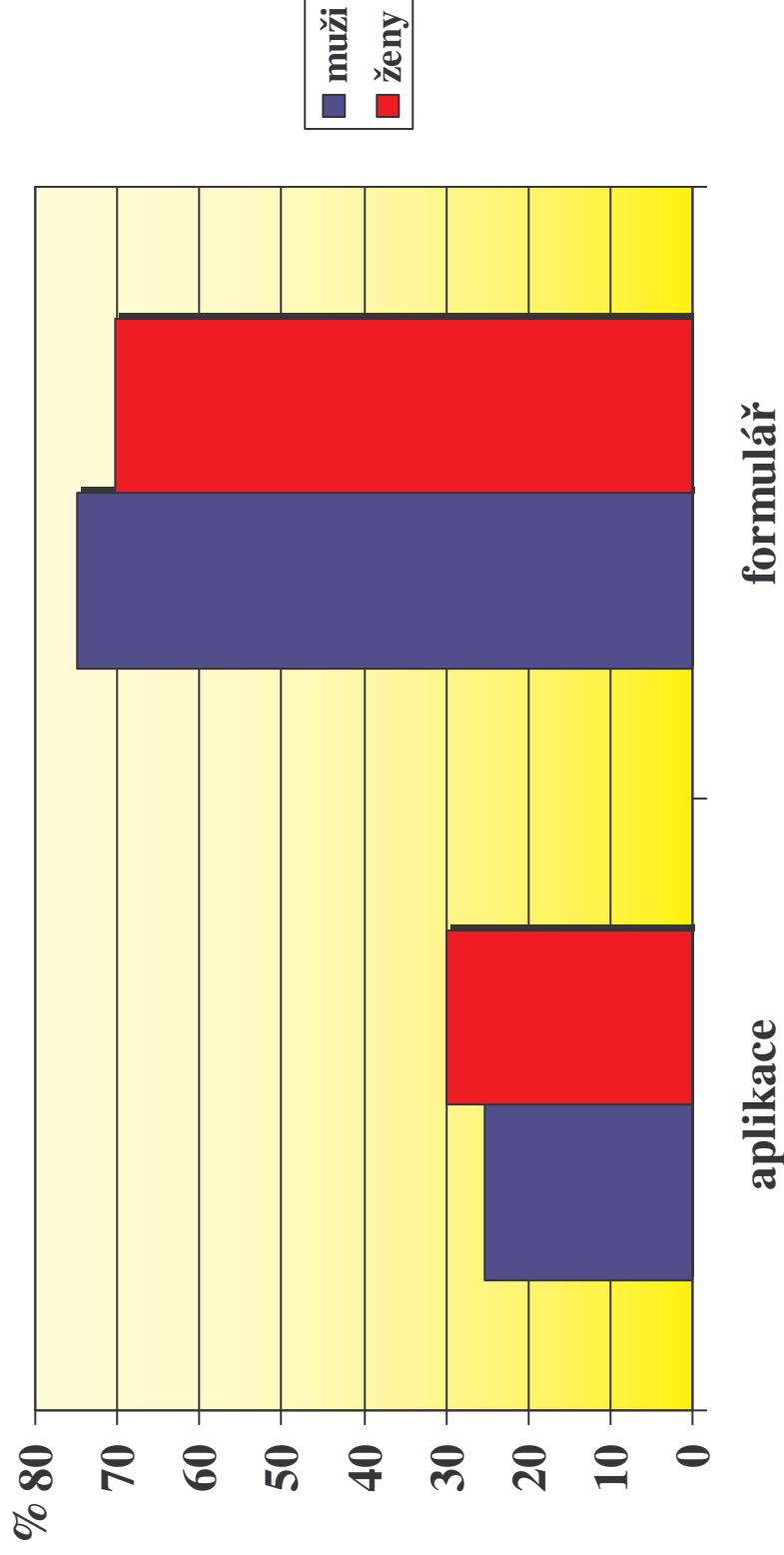
# Věk soutěžících



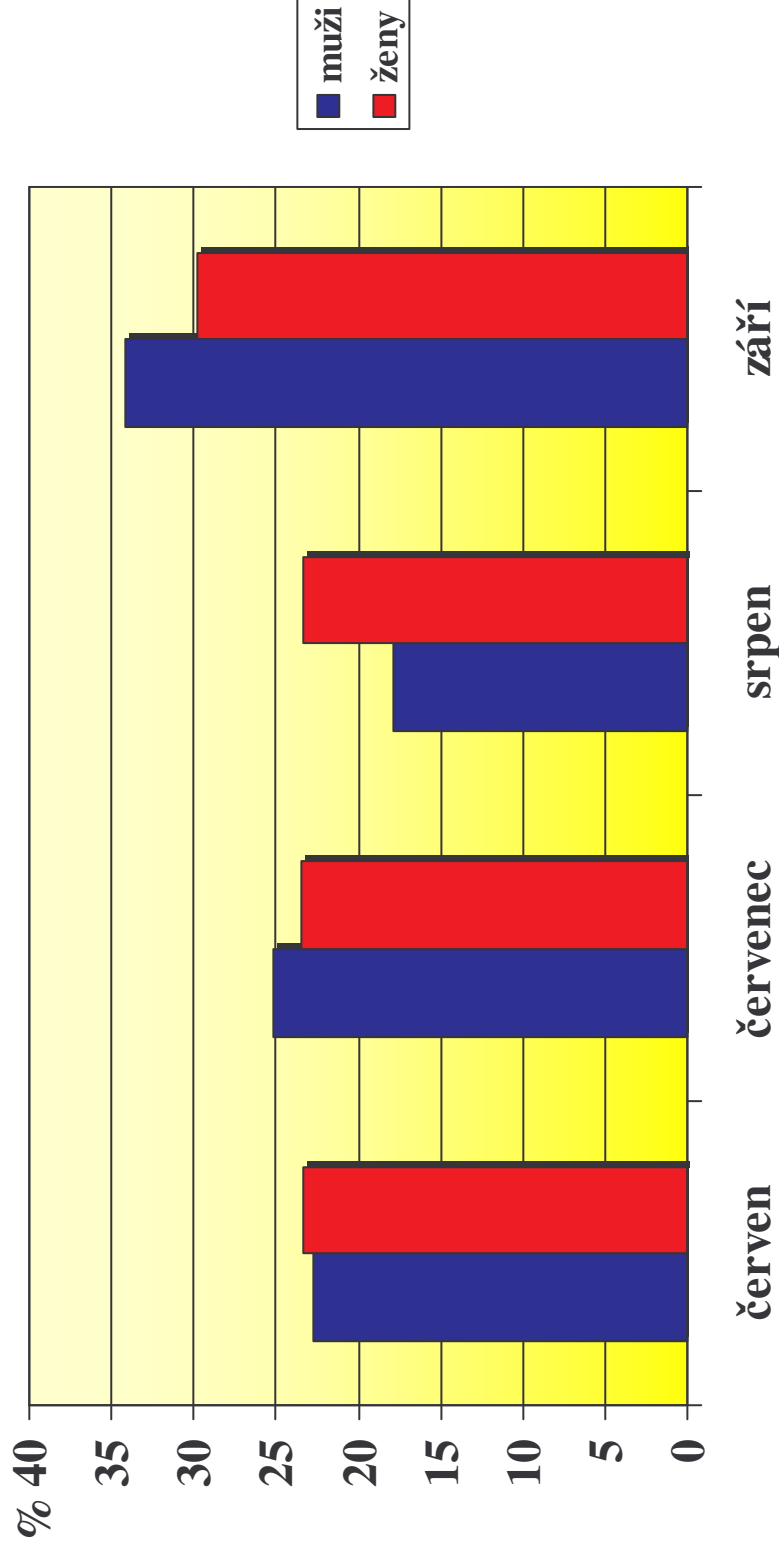
# Vzdělání soutěžících



# Způsob přihlášení do soutěže

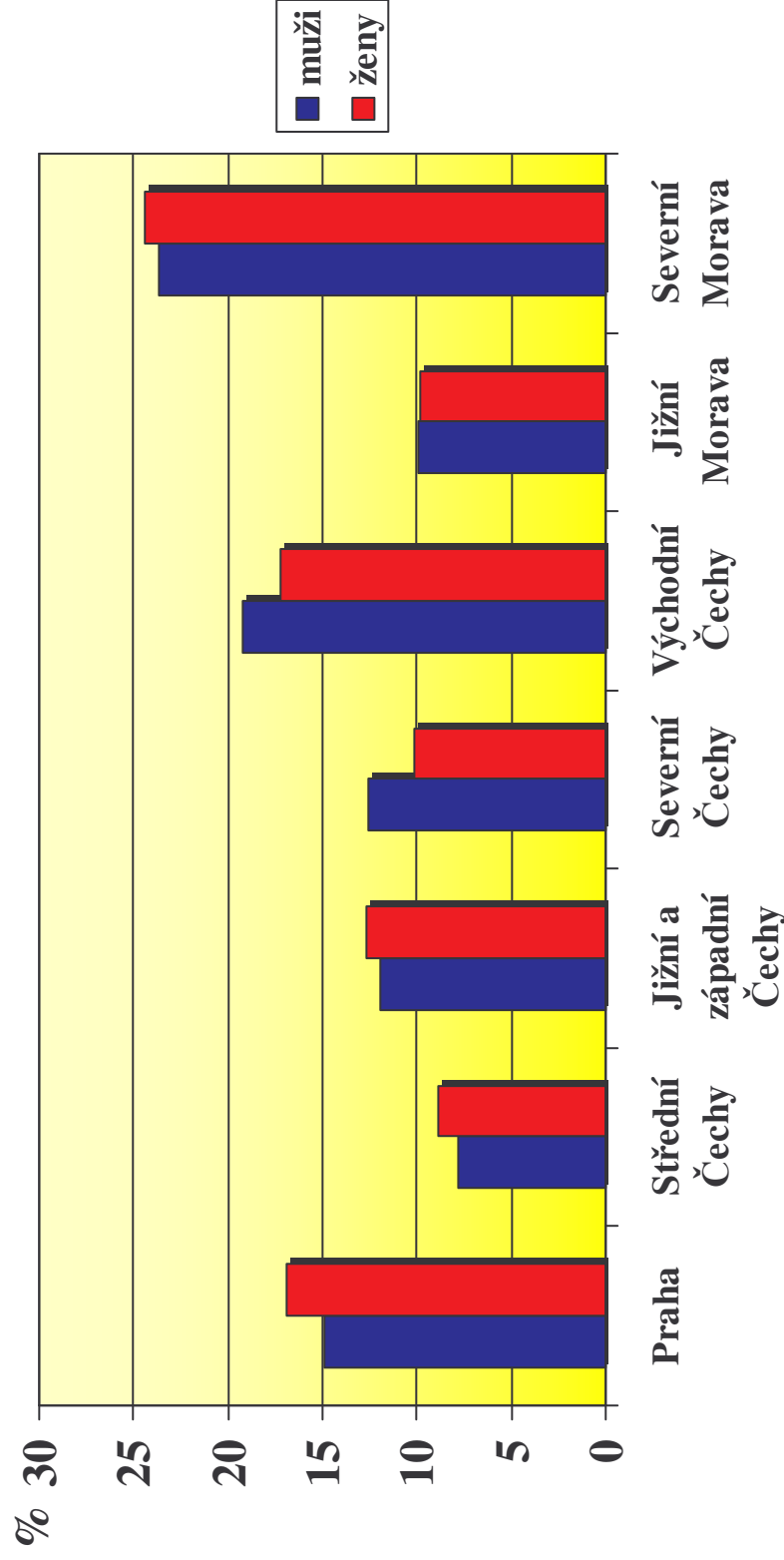


# Měsíc přihlášení do soutěže



OBEZITOLOGIE 2007  
Plzeň 18.-20.10.2007

# Regiony – podle pšc



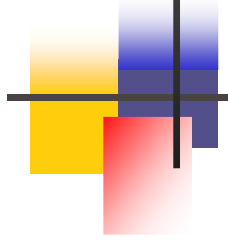


# Výherci hlavních cen soutěže Příjmi a vydej 2006

---

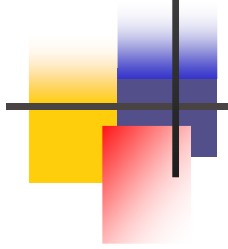
- **Horské kolo Author Sector:**  
Kuncová Sabina, 20 let, Pardubice
- **Horské kolo Author Versus:**  
Marbach Jiří, 44 let, Ústí n.Lab.
- **Horské kolo Author Opus:**  
Mgr.Hořanská Lenka, 24 let, Vsetín
- **Rekondiční pobyt pro 2 osoby:**  
Kučabová Lenka, 60 let, Nový Bor
- **Rekondiční pobyt pro 2 osoby:**  
Šestáková Marie, 60 let, Sedlice





## Další výhry:

- Poukázky na nákup zboží v lékárně v hodnotě 500,-Kč
- 100 pojištěnců OZP
- Sportovní vybavení firmy Author
- 30 výherců
- Sportovní vybavení věnované firmou AHOLD
- 28 výherců



# Přijmi a vydej 2007

---

- Srpen – září - říjen 2007
  - Přihláška, informace:
- 
- Slosování: listopad 2007

**[WWW.SZU.CZ](http://WWW.SZU.CZ)**



# Soutěž P+V v roce 2007

---

- Na přihlášce uváděný pouze 1 den energetické bilance
- Výpočet energetického výdeje pro muže a ženy
- Doplněn koeficient pro aktivity sportovního charakteru
- Interaktivní nástroj pro výpočet energetického příjmu a výdeje