

# Národní program prevence obezity dětí

Pracovní skupina projektu a kolektiv NSC

Život je pohyb  
a pohyb je život.

SNÍDANĚ S NOVINÁŘI | 24. 1. 2025



Spolufinancováno  
Evropskou unií



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



NSC NÁRODNÍ  
SCREENINGOVÉ  
CENTRUM

# ÚVODNÍ SLOVO

Prof. MUDr. Vlastimil **Válek**, CSc., MBA, EBIR

- Prevence jako klíč ke zdravému obyvatelstvu.
- Ministerstvo zdravotnictví ve spolupráci s Národním screeningovým centrem ÚZIS ČR a pod odbornou garancí České lékařské komory.
- Nový preventivní program připraven ke spuštění.
- **Inovativní prvek v podobě zapojených moderních prvků elektronizace.**

# OBSAH

Vliv covidu-19 na nárůst dětské obezity v ČR

Představení programu

Pilíře programu BUĎ FIT 24

Pohyb

Výživa

Sběr a hodnocení dat



# VLIV COVIDU-19 NA NÁRŮST DĚTSKÉ OBEZITY V ČR

MUDr. Bohuslav Procházka

*Praktický lékař pro děti a dorost  
zapojený do programu Bud' fit 24*



## PROČ SE OBEZITOU ZABÝVAT?

- V populaci nejvíce rozšířený rizikový faktor kardiovaskulárních onemocnění zvláště ve spojitosti s kouřením a komplikacemi: hypertenzí, poruchou lipidů, diabetem a sníženým množstvím pohybu.
- Ohrožuje společenský komfort dítěte, často ho vyčleňuje z kolektivu, vede k psychickým problémům a zvýšenému množství sebevražd.
- Ortopedické problémy pedes plani, patologie kolen, vadné držení těla časný rozvoj artrotických změn.
- Kožní změny, únavový syndrom, zadýchávání.
- **Obézní dítě bude ze 75–80 % obézní dospělý.**

## JAKÉ JE MNOŽSTVÍ OBÉZNÍCH DĚTÍ V ČR?



- Od roku 1951 celostátní antropologické výzkumy a 10 let poslední 2001.
- Od roku 2011 obtížnější získávání relevantních dat.
- Probíhají plošné studie organizované OSPDL ČSL JEP:
  - Často ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem.
  - Poslední studie „Zdraví 2016“.
  - Po 4 letech, i s ohledem na změnu životního stylu v souvislosti s pandemií covidu-19, bylo nutno antropologická data českých dětí aktualizovat.

*Pozn.: OSPDL ČSL JEP – Odborná společnost praktických dětských lékařů České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně*

## VÝSKYT OBEZITY A NADVÁHY U ČESKÝCH DĚTÍ 2021 – STUDIE SPLDD



- **Prospektivní studie** v ordinacích praktických lékařů pro děti a dorost (PLDD).
- **Výběr pacientů:** děti přicházející na preventivní vyšetření.
- **Věkové skupiny:** 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17 let
- **Období 4/2021–6/2021.**
- Zastoupeny všechny kraje ČR kromě HKK a JHC
- Při vyšetření byly zjišťovány následující údaje: hmotnost, výška, obvod pasu, břicha a boků a krevní tlak.
- Zjištěná antropologická data zadána do excelové tabulky a centrálně zpracovávána.

Zdroj: Vážná, A., Vignerová, J., Brabec, M., Novák, J., Procházka, B., Gabera, A., & Sedlak, P. (2022). Influence of COVID-19-Related Restrictions on the Prevalence of Overweight and Obese Czech Children. *International journal of environmental research and public health*, 19(19), 11902. <https://doi.org/10.3390/ijerph191911902>

Pozn.: SPLDD – Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost

## VÝSKYT OBEZITY A NADVÁHY U ČESKÝCH DĚTÍ 2021 – STUDIE SPLDD



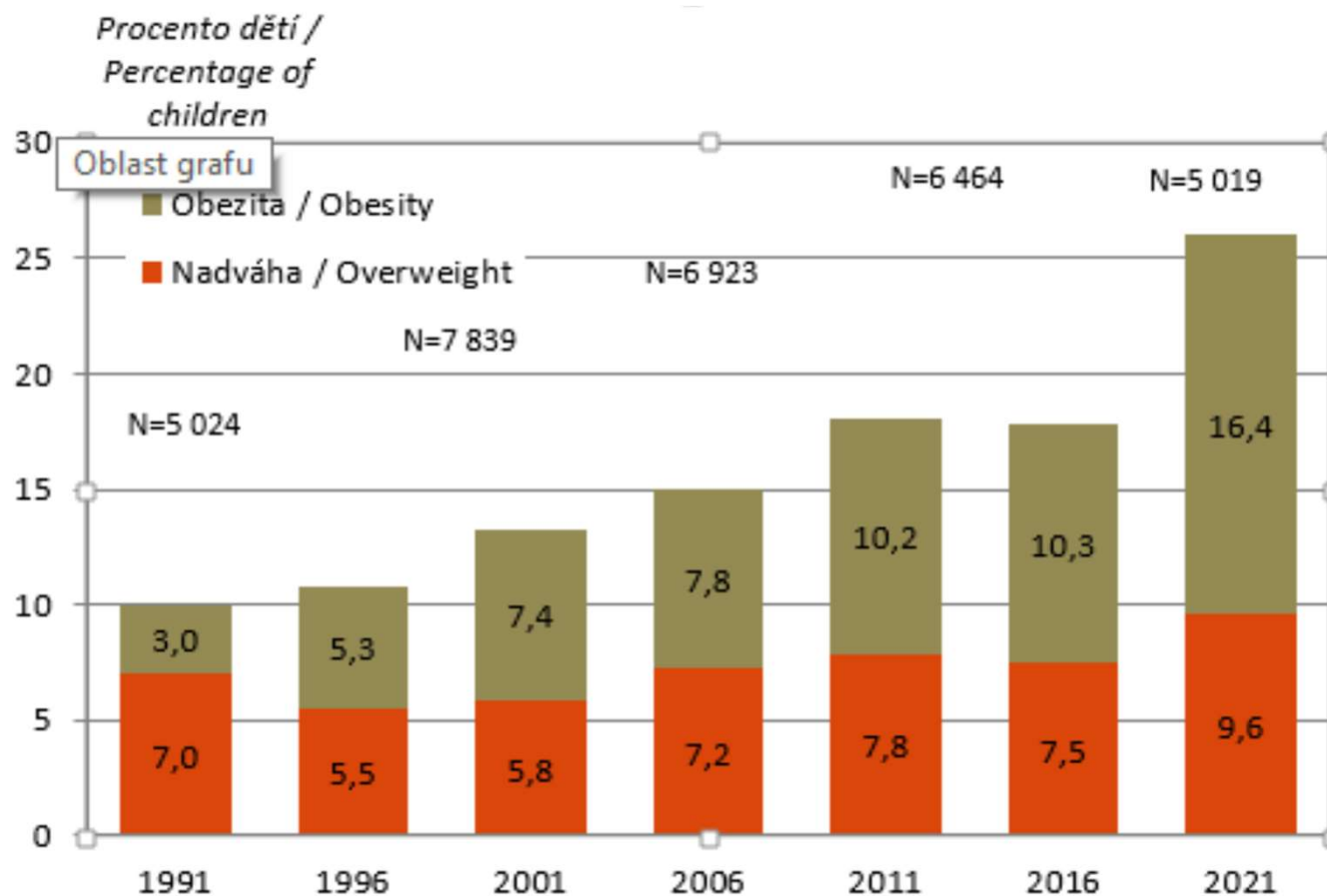
- Počet spolupracujících PLDD: 68
- Zastoupeny všechny kraje ČR kromě HKK a JHC.
- Počet vyšetřených dětí: 4386
- **Provedeno u 80 % registrovaných dětí zařaditelných do této práce**

Věkové složení	Počet dětí
5 let	489
7 let	493
9 let	514
13 let	529
15 let	461

Zdroj: Vážná, A., Vignerová, J., Brabec, M., Novák, J., Procházka, B., Gabera, A., & Sedlak, P. (2022). Influence of COVID-19-Related Restrictions on the Prevalence of Overweight and Obese Czech Children. *International journal of environmental research and public health*, 19(19), 11902. <https://doi.org/10.3390/ijerph191911902>



## OBEZITA U DĚTÍ V ČR (1991–2021)



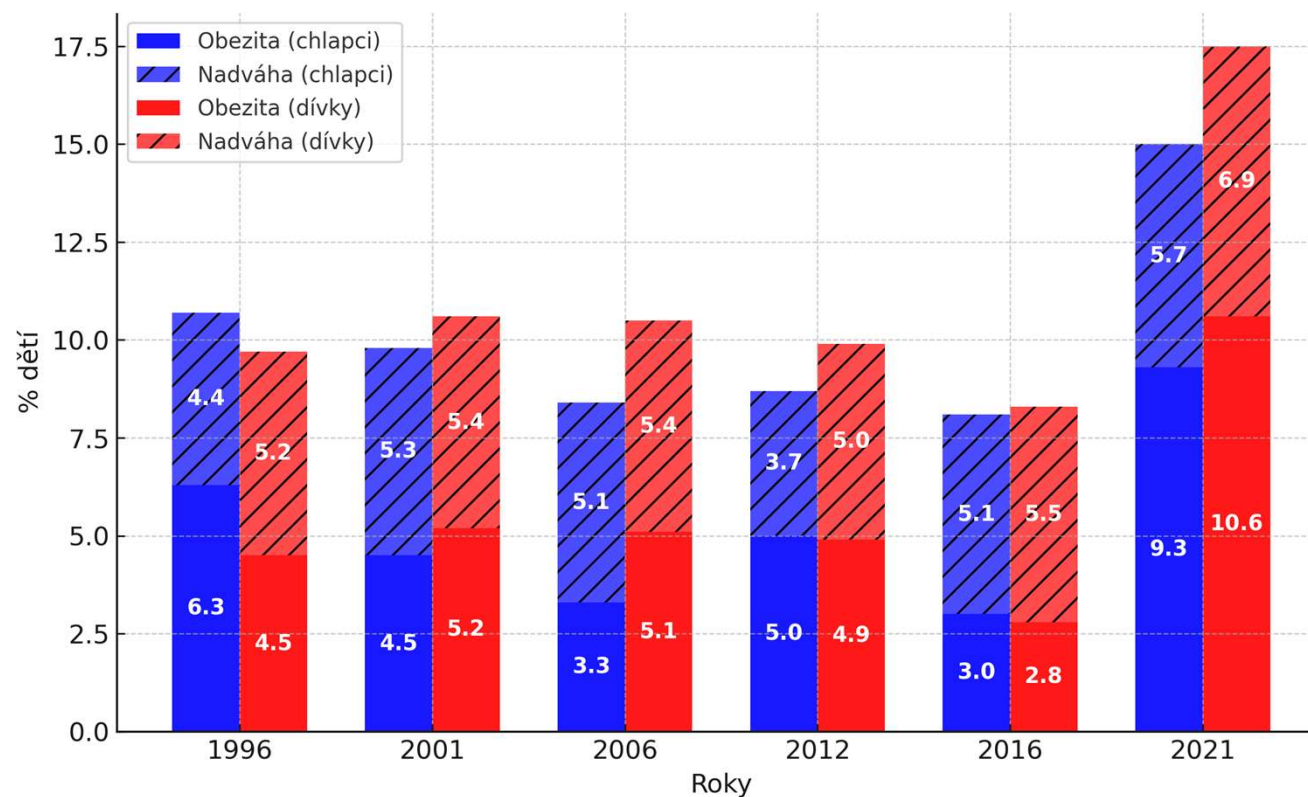
Zdroj dat: Procházka, B., Vígnerová, J., Gabera, A. et al. Výskyt nadváhy a obezity u dětí v ČR za rok 2021. Vox pediatrice. 2022, roč. 22, č. 2, s. 13–14.

## VÝSKYT NADVÁHY A OBEZITY U DĚTÍ V ČR ZA ROK 2021



Zdroj dat: Procházka, B., Vígnerová, J., Gabera, A. et al. Výskyt nadváhy a obezity u dětí v ČR za rok 2021. Vox pediatrice. 2022, roč. 22, č. 2, s. 13–14.

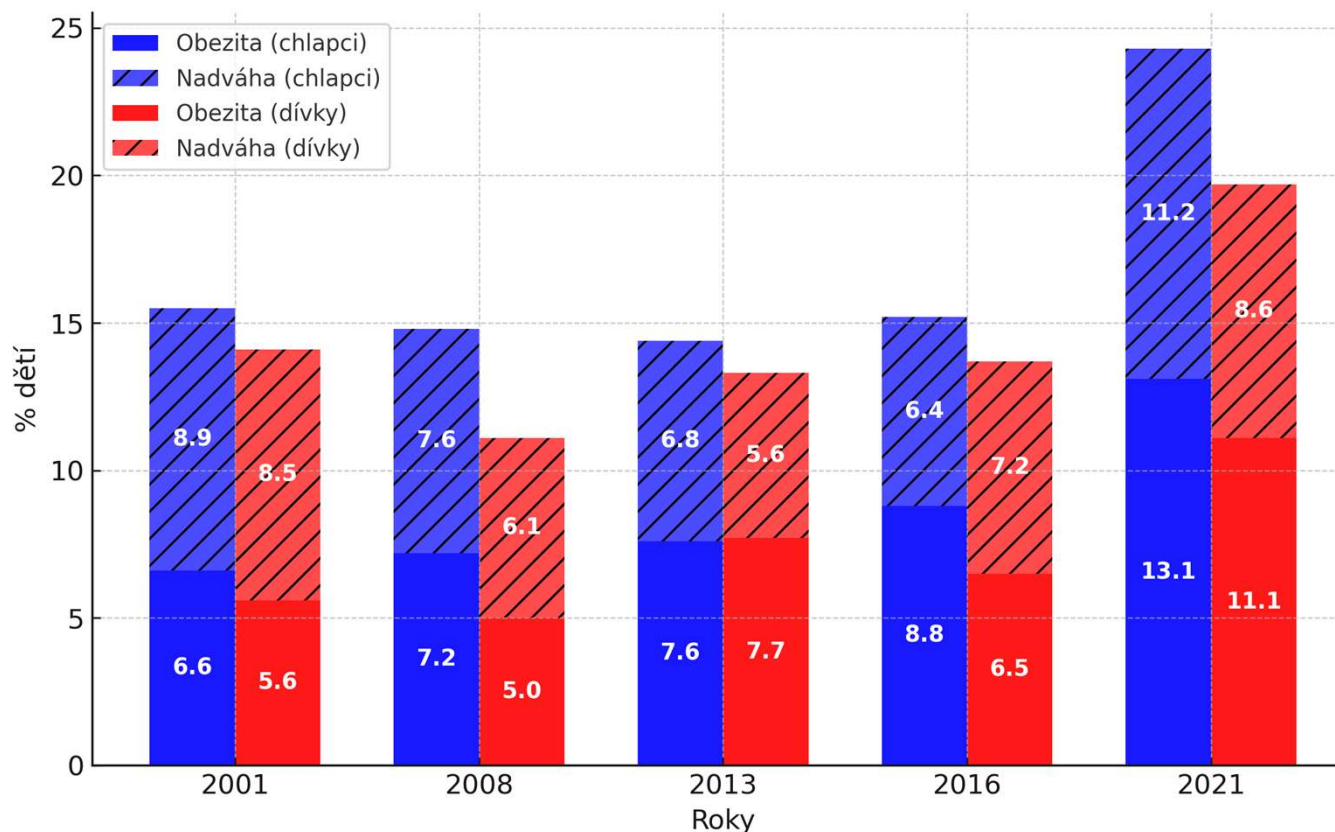
# PREVALENCE NADVÁHY A OBEZITY U 5LETÝCH DĚTÍ (1996–2021)



Zdroj dat: Procházka, B.; Kratěnová, J.; Žejglocová, K.; et al. Aktuální výskyt rizikových faktorů ischemické choroby srdeční u dětí v ČR v roce 2016. Česko-slovenská pediatrie [online]. 2018, roč. 73, č. 8, s. 501–508. ISSN 0069-2328.

Vázná, A.; Vígnerová, J.; Brabec, M. et al. Influence of COVID-19-Related Restrictions on the Prevalence of Overweight and Obese Czech Children. International Journal of Environmental Research and Public Health [online]. 2022, roč. 19, č. 19, s. 11902. ISSN 1660-4601.

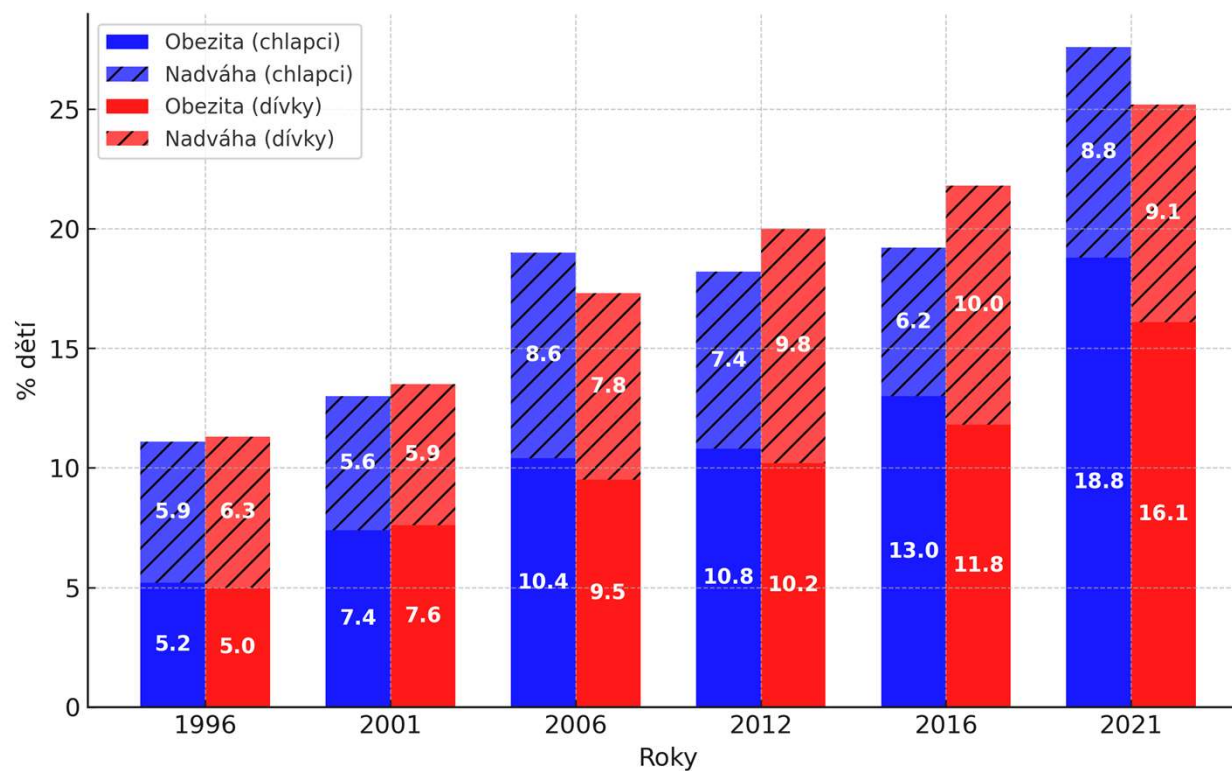
# PREVALENCE NADVÁHY A OBEZITY U 7 LETÝCH DĚTÍ (2001–2021)



Zdroj dat: Procházka, B.; Kratěnová, J.; Žejglocová, K.; et al. Aktuální výskyt rizikových faktorů ischemické choroby srdeční u dětí v ČR v roce 2016. Československá pediatrie [online]. 2018, roč. 73, č. 8, s. 501–508. ISSN 0069-2328.

Vážná, A.; Vignerová, J.; Brabec, M. et al. Influence of COVID-19-Related Restrictions on the Prevalence of Overweight and Obese Czech Children. International Journal of Environmental Research and Public Health [online]. 2022, roč. 19, č. 19, s. 11902. ISSN 1660-4601.

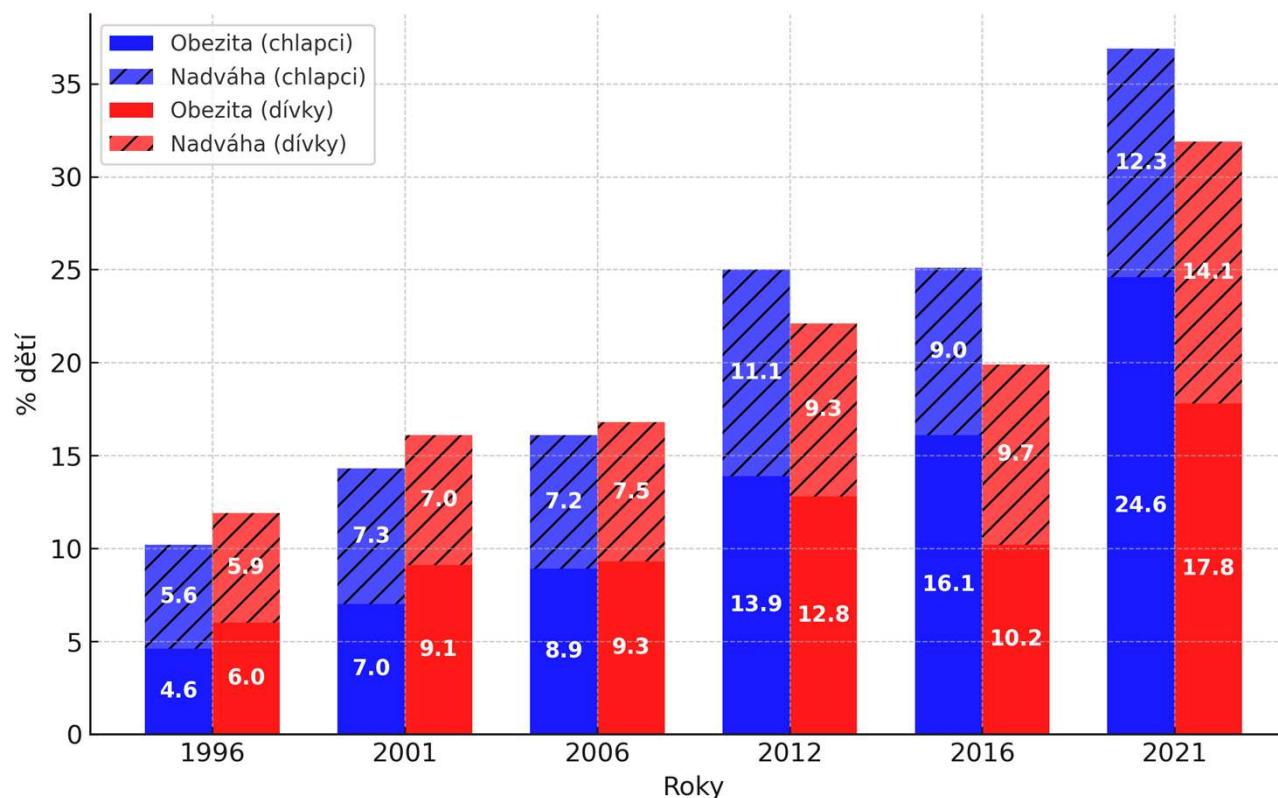
# PREVALENCE NADVÁHY A OBEZITY U 9 LETÝCH DĚTÍ (1996–2021)



Zdroj dat: Procházka, B.; Kratěnová, J.; Žejglocová, K.; et al. Aktuální výskyt rizikových faktorů ischemické choroby srdeční u dětí v ČR v roce 2016. Československá pediatrie [online]. 2018, roč. 73, č. 8, s. 501–508. ISSN 0069-2328.

Vážná, A.; Vígnerová, J.; Brabec, M. et al. Influence of COVID-19-Related Restrictions on the Prevalence of Overweight and Obese Czech Children. International Journal of Environmental Research and Public Health [online]. 2022, roč. 19, č. 19, s. 11902. ISSN 1660-4601.

## PREVALENCE NADVÁHY A OBEZITY U 13 LETÝCH DĚTÍ (1996–2021)



Zdroj dat: Procházka, B.; Kratěnová, J.; Žejglová, K.; et al. Aktuální výskyt rizikových faktorů ischemické choroby srdeční u dětí v ČR v roce 2016. Československá pediatrie [online]. 2018, roč. 73, č. 8, s. 501–508. ISSN 0069-2328.

Vázná, A.; Vígnerová, J.; Brabec, M. et al. Influence of COVID-19-Related Restrictions on the Prevalence of Overweight and Obese Czech Children. International Journal of Environmental Research and Public Health [online]. 2022, roč. 19, č. 19, s. 11902. ISSN 1660-4601.

## OBEZITA U DĚTÍ (1991–2021) – ZÁVĚRY



- Studie dokumentuje významný a strmý nárůst počtu dětí s obezitou a nadváhou.
- Procento obézních dětí souvisí s věkem dětí a pohlavím.
- Výsledky studie by měly být základem ke koordinovanému postupu všech složek účastnících se na životním stylu našich dětí.



# PŘEDSTAVENÍ PROGRAMU

MUDr. Petr Jehlička, Ph.D.

*Odborný garant programu za  
Pracovní skupinu Národního  
programu prevence obezity dětí*





## VÝCHODISKA PROGRAMU BUĎ FIT 24



- **KOMPLEXNÍ** – celospolečenský přístup: rodina, škola, zdravotnictví, sportovní oddíly, jednoty, lokální samosprávy
- **MOTIVACE** – rodiny a dítěte – důležitý psychologický aspekt
- **HRA** – atraktivní formát pro dětský věk
- **ČAS** – s prevencí musíme začít mnohem dříve, již ve stádiu nadváhy



# NÁRODNÍ PROGRAM PREVENCE OBEZITY DĚTÍ BUĎ FIT 24



- Děti ve věku **6–11 let s nadváhou** (BMI 90.–97. percentil)
- Zapojení **praktických lékařů pro děti a dorost (PLDD)**
- Roční účast ve hře v **mobilní aplikaci**, fitness náramek zdarma
- Edukace na webovém portálu **nzip.cz/bf24**



cca **100** zapojených  
PLDD



**1000** dětí  
v projektu



## INFORMACE O BUĎ FIT 24



- Doba trvání: 1. 1. 2024 – 31. 12. 2026
- Realizátor projektu: **Národní screeningové centrum**
- Odborný garant projektu: **MUDr. Petr Jehlička, Ph.D.**
- Iniciátor projektu: **Česká lékařská komora**
- Financováno z Operačního programu Zaměstnanost Plus

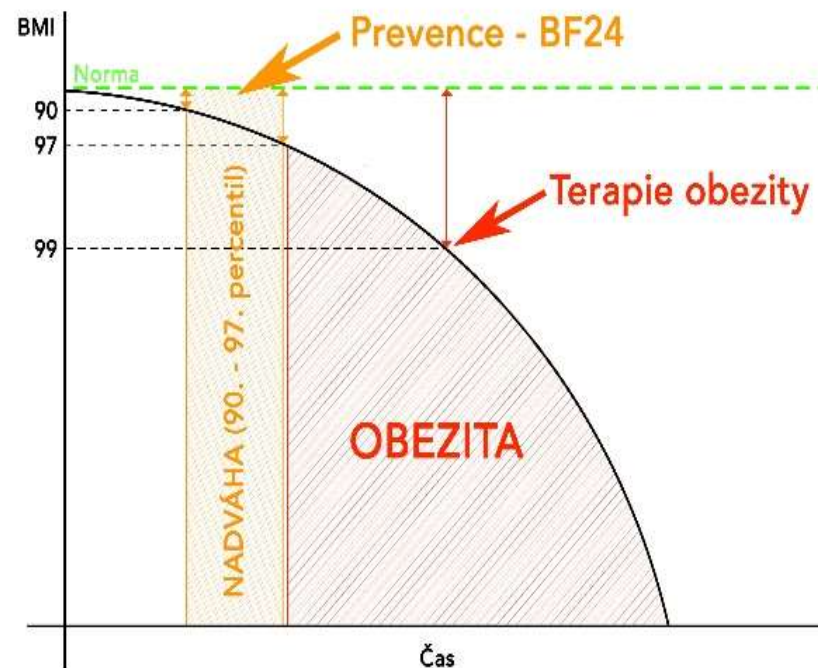


**Spolufinancováno  
Evropskou unií**

## DĚTI S NADVÁHOU = DĚTI NA ROZCESTÍ




- Dobře motivovatelná věková skupina v reverzibilním stadiu nadváhy.
- Lineární růst bez hormonálních vlivů a minimálním rizikem mentální anorexie.
- BF24 není primárně určen obézním dětem, které vyžadují specializovanou zdravotní péči.



## VIZE NÁRODNÍHO PROGRAMU



- **Celospolečenský přístup**
- Lokální BF24 portály na webových stránkách obcí s informacemi o možnostech pohybové aktivity v konkrétním místě ČR.
- Pod logem  najdou rodiče **aktuální informace v daném regionu** (*školy, sokolovny, tělovýchovné jednoty, turistické oddíly – trasy aj.*).
- Pravidelná aktualizace informací.
- Nutná **podpora místních samospráv** – jednání se starosty v Plzeňském kraji – pilotní region.
- Při úspěšném vyhodnocení pilotní fáze – příprava programu na národní úrovni.

# GARANCE PROGRAMU



Spolufinancováno  
Evropskou unií

NSC NÁRODNÍ  
SCREENINGOVÉ  
CENTRUM

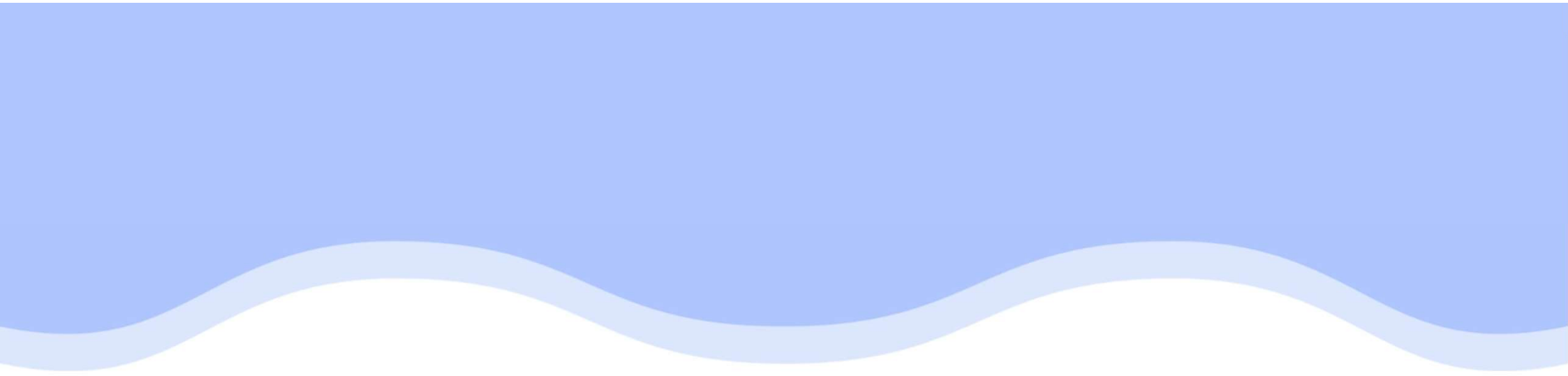
nzip.cz



Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR  
Institute of Health Information and Statistics of the Czech Republic



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



# PILÍŘE PROGRAMU BUĎ FIT 24

Mgr. Kristýna **Martináková**  
Mgr. Lucie **Mandelová**, Ph.D.

*Národní screeningové centrum*





## PILÍŘE BUĎ FIT 24



Praktičtí  
lékaři pro  
děti a dorost  
(*PLDD*)

Fitness  
náramky

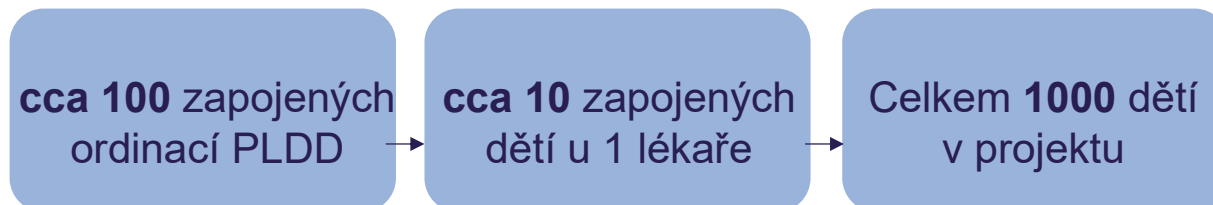
Mobilní  
aplikace

Webový  
portál

## ROLE PRAKTICKÝCH LÉKAŘŮ PRO DĚTI A DOROST



- Iniciální edukační a motivační pohovor s dítětem a rodinou.
- Pravidelné kontroly v tříměsíčním intervalu po dobu 1 roku.
- Spuštění náboru – leden 2025.



# INFORMAČNÍ MATERIÁLY PRO RODINY

Národní program prevence obezity dětí

# Bud'FIT 24

Komplexní program pro podporu zdravého životního stylu u dětí.

**Máte dítě ve věku 6-11 let s nadváhou?**  
Zapojte se do programu BUĎ FIT 24 a podpořte ho na cestě k vyváženému stravování a zdravému pohybu.

**Co program nabízí?**

- Fitness náramek zdarma:** Sleduje pohyb a motivuje k aktivitě.
- Mobilní aplikace:** Zaznamenává stravu a pohyb hravou formou.
- Podpora lékařů:** Pravidelné kontroly a sledování pokroků.
- Vzdělávací portál:** Tipy na zdravé stravování a pohyb.

**Jak se zapojit?**  
Navštivte lékaře a proberte účast v programu BUĎ FIT 24.

Program je financován z prostředků Operačního programu Zaměstnanost plus.

nzip.cz

Partneři programu: ÚZIS, NSC, STOB, ČVUT

Spolufinancováno Evropskou unií

Koordinátor programu: Národní screeningové centrum Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR 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 Martínáková E-mail: kristyna.martinakova@uzis.cz

Další informace: nsc.uzis.cz uzis.cz

Partneři programu: Spolufinancováno Evropskou unií, NSC NÁRODNÍ SCREENINGOVÉ CENTRUM, ÚZIS Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, nzip.cz, STOB, ČVUT

Národní program prevence obezity dětí

# Bud'FIT 24

Život je pohyb a pohyb je život.

nzip.cz/bf24

„Národní program prevence obezity dětí BE FIT 24“ a reg.č. CZ.03.02.02/00/22\_005/0003842

# Bud'FIT 24

Život je pohyb a pohyb je život!

ID superhrdiny

datum	čas	výška	váha



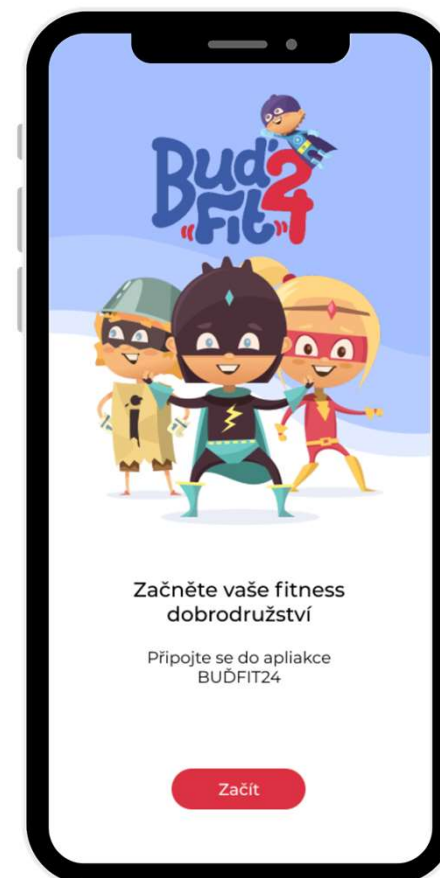
## FITNESS NÁRAMKY

- Monitoring pohybové aktivity
- Počet kroků
- Odesílání údajů o energetickém výdeji do mobilní aplikace
- Garmin Vivosmart 5



## MOBILNÍ APLIKACE BUĎ FIT 24

- Zaznamenání denního **energetického příjmu**
  - Součástí databáze potravin přizpůsobená věku
- **Pohybová aktivita** z fitness náramku
- **Vizualizace** denního/týdenního energetického příjmu a výdeje
- Prvky gamifikace
  - Udělení bodových odměn za splněné cíle
  - Herní týdny – soutěž o postavu superhrdiny
- Možnost zapojení veřejnosti s vlastním zařízením Garmin



# MOBILNÍ APLIKACE BUĎ FIT 24 - HRA



- Herní princip - gamifikace
- Herní týdny
  - 9+3 herní týdny (v období 1 roku)
- Rovnováha mezi stravou a pohybem
- Cílem hry je sestavení herního týmu superhrdinů



## MOBILNÍ APLIKACE BUĎ FIT 24 – EDUKATIVNÍ OBSAH



- Pop-up okna, notifikace
- Nutriční a pohybová edukace
- Připomínky návštěv lékaře



# WEBOVÝ PORTÁL WWW.NZIP.CZ/BF24



Spolufinancováno  
Evropskou unií

nzip.cz

[O NZIP](#) [Zapojené organizace](#) [Pro partnery a média](#) [Události, komunikace](#) [Kdo jsme](#)

[Přihlášení pro autory](#)

[Životní situace](#) [Prevence a zdravý životní styl](#) [Informace o nemocech](#) [Mapa zdravotní péče](#) [Hry](#)

∨ Více



[✉ Napište nám](#)

Národní program  
prevence obezity dětí

S naší appkou  
budete fit!



Život je pohyb  
a pohyb je život



# ROZCESTNÍK WEBOVÉHO PORTÁLU



Informace o projektu  
Pro děti a rodiče

Více informací



Informace o projektu  
Pro lékaře

Více informací



Edukační sekce  
Výživa dětí

Více informací



Edukační sekce  
Pohyb u dětí

Více informací



Výzkum  
Dotazníky pro účastníky

Vstoupit



Výzkum  
Databáze pro lékaře

Vstoupit



Užitečný odkaz  
BMI kalkulačka

Vstoupit

# POHYB

prof. PhDr. Jiří **Suchý**, Ph.D

*Člen Pracovní skupiny Národního  
programu prevence obezity dětí*



# POHYBOVÁ EDUKACE



- **Webový portál**

- Cvičební jednotky
- Kruháčky
- Rozcvičky

- **Mobilní aplikace**

- Pohybová pop-up okna

## Cvičení dětí: manipulace s basketbalovým míčem

Pohyb u dětí

Autor: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR  
Datum poslední aktualizace: 15. 10. 2023

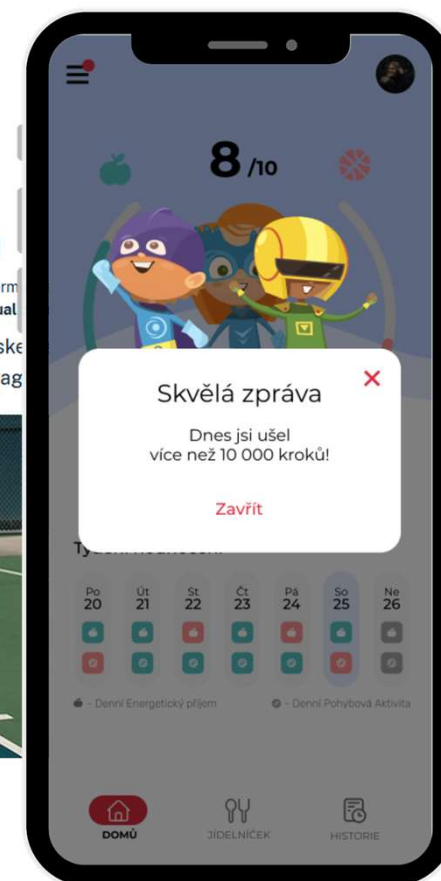
„Život je pohyb, pohyb je život s míčem“ – v článku najdete inspiraci pro cvičení dětí (6 až 12 let) s s basketbalovým míčem. Můžete si zahrát honěnou dvou míčů v kruhu, naučit děti driblovat, házet na koš či vyzkoušet ragby.



Tato cvičební jednotka se zaměřuje na hry s basketbalovým míčem.

Počet dětí: 8–24

Pomůcky: basketbalové míče, švédské bedny



# VÝŽIVA

Ing. Martin Pávek

*Člen Pracovní skupiny Národního  
programu prevence obezity dětí*



# NUTRIČNÍ EDUKACE

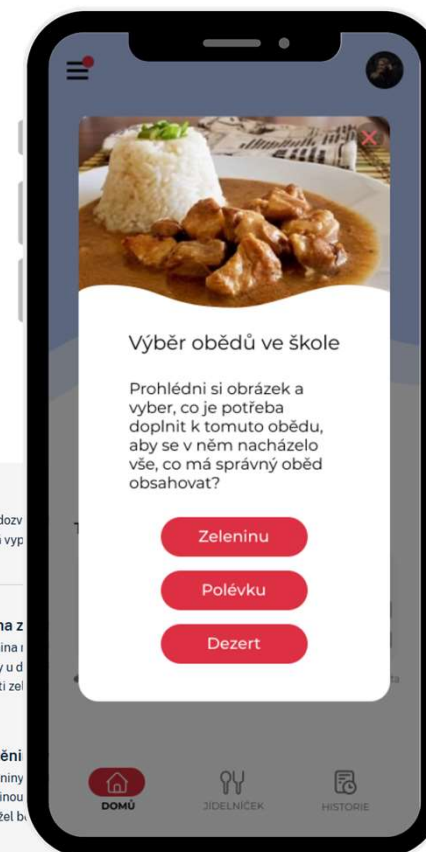


- **Webový portál**

- Tipy ke zlepšení životosprávy
- Recepty

- **Mobilní aplikace**

- Nutriční databáze potravin přizpůsobených věku
- Výživová pop-up okna



## Zdravá výživa u dětí

Děti je třeba ke zdravé stravě vést od malička. Dětský jídelníček má být pestrý a lákavý, aby se děti nebály zkoušet nové chutě. V článcích se dozvíš jednotlivých složek potravy pro děti, kolik mají denně přijmout tekutin, jaké zařazovat zdroje bílkovin, sacharidů či tuků nebo například jak má vypadat zdravý jídelníček. Děti přivesdíci ochutnat méně oblíbené potraviny, jako někdy bývá zelenina, luštěniny či třeba ryby, a jak se vyhnout škodlivým návykům.



### Kolik a jaké tekutiny mají přijímat děti

Bez jídla vydrží člověk mnoho dní, bez vody však může organismus selhat již po třech dnech. Tekutiny jsou nezbytnou součástí výživy člověka...



### Jak na zeleninu

Zelenina a stravy u dětí. Zelenina je důležitou součástí výživy dětí, protože obsahuje mnoho vitamínů a minerálů. Děti se často bojí zeleniny, ale s trochou trpělivosti a kreativity lze jejich chuť přizpůsobit. Zkus například zeleninu nakrájet na malé kousky, přidat do oblíbených jídel nebo ji přetvořit na tvar, který dítě pozná.



### Ovoce – chutná a zdravá součást dětského jídelníčku

Ovoce je důležitou součástí vyvážené a pestré stravy. Obsahuje řadu prospěšných látek se širokým spektrem pozitivních účinků na naše zdraví.



### Luštěniny

Luštěniny surovinou Bohužel b...



### Ryby v dětském jídelníčku

Rybí maso je výživově hodnotné a obsahuje řadu látek významných pro naše zdraví. Zároveň ale patří mezi potraviny, které děti často odmítají. Přidej do jídelníčku například lososa nebo makrely, které jsou bohaté na omega-3 mastné kyseliny.



### Mléčné výrobky pro každý den

Mléko a mléčné výrobky jsou základem dětského jídelníčku a nenahraditelným zdrojem cenného vápníku. Pravidelná konzumace zakysaných...

# SBĚR A HODNOCENÍ DAT

Ing. Jan **Hlúbik**, Ph.D.

*Člen Pracovní skupiny Národního  
programu prevence obezity dětí*



## PROPOJENÍ FITNESS NÁRAMKU A APLIKACE



Fitness náramek

- Garmin Vivosmart 5



Garmin Connect

- Spárování s mobilem



Aplikace Bud' Fit 24

- Propojení náramku s aplikací



# SBĚR A VYHODNOCENÍ DAT



## Zdroj dat

Mobilní aplikace

Praktický lékař  
pro děti a dorost

Dotazníky cílené  
na děti a rodiče

## Monitorované indikátory

- Počet dětí ochotných se zapojit do projektu
- Podíl dětí využívajících aktivně aplikaci
- Podíl dětí, které absolvovaly kontrolní návštěvu u PLDD v daných obdobích (*účast při 2., 3., 4. a 5. návštěvě*)
- Podíl dětí, které dokončily celý proces, tj. všech 5 návštěv u PLDD v průběhu jednoletého follow up
- Vyhodnocení efektu intervencí v rámci programu BF24 (*snížení BMI*)
- Úspěšnost redukce BMI o 5 % za rok v kohortě zařazených dětí
- Změny BMI v podskupinách: chlapci/dívky, regiony, 6–8 / 9–11 let, spoluhráč ano/ne
- Hodnocení zvýšení pohybové aktivity
- Hodnocení změny energetického příjmu

Pozn.: PLDD = Praktický lékař pro děti a dorost

Analýza dat bude realizována NSC ÚZIS ČR





Bud'2  
"Fit"4

# DĚKUJEME ZA POZORNOST

**Kontakt na manažera programu**

Mgr. Kristýna Martináková

Národní screeningové centrum ÚZIS ČR

Kounicova 688/26, 602 00 Brno

E-mail: [kristyna.martinakova@uzis.cz](mailto:kristyna.martinakova@uzis.cz)



**NSC** NÁRODNÍ  
SCREENINGOVÉ  
CENTRUM