Alarmující problémy s obezitou u českých dětí: Jak podpořit zdraví a vytvořit zdravé návyky pro školní rok

27.9.2024 - Dominika Žejdl | PROTEXT

Alarmující nárůst dětské obezity: Co můžeme udělat? Podle Státního zdravotního ústavu jsou statistiky dětské obezity v České republice alarmující. Během pandemie COVID-19 se situace ještě zhoršila a u mnoha dětí došlo k rapidnímu nárůstu váhy. Nyní, když se děti vracejí do škol, je čas zaměřit se na prevenci a podporu zdravého životního stylu.

Školy a rodiny jako klíčoví hráči

Školy hrají klíčovou roli v podpoře zdraví dětí. Nový projekt **FIT-4-SCHOOL**, který právě spouští síť fitness center Form Factory ve spolupráci s GTS Alive, se zaměřuje na to, jak motivovat studenty k pohybu a zdravému životnímu stylu. Tento projekt přináší do škol tematické semináře, tréninkové lekce, sportovní hodiny a motivační výzvy, které jsou navrženy tak, aby inspirovaly jak studenty, tak i pedagogy.

Školní prostředí nabízí jedinečnou příležitost pro utváření dlouhodobých zdravých návyků. Jak říká Štefan Blahovec, CEO společnosti Form Factory: *„Projekt FIT-4-SCHOOL není jen o cvičení, ale o vytváření zdravých životních návyků a pozitivního vztahu k pohybu. Věříme, že investice do zdraví a fitness našich studentů má dlouhodobý pozitivní dopad na celou společnost.“*

Role rodičů: Společně ke zdraví

Nejen školy, ale také rodiče mají klíčovou roli při podpoře zdraví svých dětí. Nový školní rok je ideální příležitostí pro zavedení rodinných rituálů, které podpoří zdravý životní styl. Společné rodinné aktivity jako procházky, cyklistika nebo společné vaření zdravých jídel mohou být nejen zábavné, ale také velmi prospěšné pro zdraví dětí.

Tipy na zdravé svačiny pro školáky

Zdravé stravování je klíčovým aspektem podpory zdraví a pohody dětí během školního roku. Svačiny mohou být nejen chutné, ale také výživné. Zde jsou některé tipy na zdravé svačiny, které snadno připravíte:

1. Ovocné a zeleninové balíčky

Nakrájené kousky ovoce (jablka, hrozny, jahody) a zeleniny (mrkev, okurka, paprika) jsou skvělým zdrojem vitamínů a vlákniny. Přidejte k nim například hummus nebo tvarohový dip pro zvýšení bílkovin.

2. Jogurt nebo tvaroh s ovocem a ořechy

Přírodní jogurt nebo tvaroh můžete obohatit čerstvým ovocem (borůvky, maliny, banán) a posypat hrstí ořechů nebo semínek pro zdravé tuky a bílkoviny.

3. Domácí müsli tyčinky

Místo kupovaných sladkých tyčinek zkuste připravit vlastní domácí verzi, kterou sladíte například medem nebo javorovým sirupem. Přidejte ovesné vločky, sušené ovoce a ořechy pro chutnou a energeticky bohatou svačinu.

4. Celozrnné pečivo s pomazánkou

Vyměňte bílé pečivo za celozrnné a připravte například pomazánku z tvarohu, luštěnin nebo avokáda. Můžete také přidat plátky šunky nebo sýra s vysokým podílem bílkovin a nízkým obsahem soli.

Zdraví a pohyb: Jak začít?

Jedním z nejlepších způsobů, jak motivovat děti k pohybu, je vytvoření pozitivního prostředí a vzoru. Učitelé a rodiče mohou děti inspirovat vlastním příkladem. Programy jako **FIT-4-SCHOOL** mohou sloužit jako skvělý startovní bod, kdy se pohyb stane přirozenou součástí života dětí.

„Začínáme již v září 2024 na vybraných školách v Praze a Brně a postupně plánujeme rozšíření na další školy po celé republice. Cílem je oslovit co nejvíce studentů a pomoci jim vytvořit zdravé návyky, které jim vydrží po celý život,“ dodává Radek Schich, ředitel společnosti GTS Alive.

Sociální média jako nástroj motivace

V dnešní digitální době mají sociální média velký vliv na chování a názory mladých lidí. Pokud influenceři propagují zdravý životní styl, mohou mít pozitivní vliv na své sledující. Pavla Slanec z Form Factory však varuje: *„Je důležité začínat s mírou. Přehnaná cvičební rutina nebo drastické diety mohou být pro děti nebezpečné.“*

Návrat do školy není jen o knihách a učebnicích, ale také o zdraví a celkové pohodě dětí. Projekty jako **FIT-4-SCHOOL**, společné rodinné aktivity a správné využití sociálních médií mohou být klíčem k vytvoření zdravých návyků, které budou děti provázet po celý jejich život. Společnými silami škol, rodičů a komunity můžeme pomoci dětem vykročit do nového školního roku zdravě a s úsměvem.

ČTK Connect ke zprávě obrazovou vydává přílohu, která je k dispozici na adrese http://www.protext.cz.

http://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/alarmujici-problemy-s-obezitou-u-ceskych-deti-jak-podporit-zdravi-a-vytvorit-zdrave-navyky-pro-skolni-rok/2574843