

# BUĎ FIT 24: Nový program pomáhá dětem s nadváhou ke zdravějšímu životnímu stylu

24.1.2025 - | Ministerstvo zdravotnictví ČR

**Ministerstvo zdravotnictví ve spolupráci s Národním screeningovým centrem a pod odbornou garancí pracovní skupiny Národního programu prevence obezity dětí spouští realizační část programu BUĎ FIT 24 (BF24), jehož cílem je podpora zdravého životního stylu u dětí s ve věku 6-11 let s nadváhou. Tento inovativní projekt se zaměřuje na boj proti dětské obezitě, která je jedním z hlavních zdravotních problémů současné generace.**

## Nadváha a obezita: zdravotní riziko současné generace

Nadváha a obezita není pouze estetický problém, ale především vážné zdravotní riziko. U dětí může vést ke vzniku závažných onemocnění, jako jsou: vysoký krevní tlak, cukrovka 2. typu, srdeční choroby nebo poruchy trávení.

Mezi hlavní faktory přispívající k nadváze patří:

- **Nadměrný energetický příjem:** Vysoký obsah cukrů a tuků v potravinách.
- **Nedostatek pohybu:** Sedavý způsob života spojený s časem stráveným před obrazovkami.
- **Nevyvážené stravovací návyky:** Konzumace sladkostí, slazených nápojů a fast foodů.

„Představujeme zde další z mnoha nově zahájených a připravených programů prevence v tomto volebním období. A tento program má zvláště vysokou cenu, neboť cílí na předcházení nemocem u dětí, a to je vklad na celý život. Obezita u dětí je jedním z klíčových zdravotních problémů naší doby a jejím řešením se musíme intenzivně zabývat. Ministerstvo zdravotnictví klade na tuto oblast velký důraz, protože věříme, že investice do prevence dětské obezity je investicí do zdravější budoucnosti celé naší společnosti,“ říká Ministr zdravotnictví **prof. MUDr. Vlastimil Válek, CSc., MBA, EBIR.**

„Obezita je opravdu vážný komplexní problém. Mimo jiné má také dopady na psychické zdraví dětí, což může vést k nižšímu sebevědomí, úzkostem či depresím. Je proto zásadní zahájit prevenci již v raném věku,“ říká **MUDr. Bohuslav Procházka.**

## Proč se zaměřit na děti s nadváhou?

„Děti s nadváhou jsou ideální cílovou skupinou pro preventivní programy, protože jejich zdravotní stav je stále reverzibilní. U těchto dětí je vyšší šance na návrat k normální hmotnosti,“ vysvětluje **MUDr. Petr Jehlička, Ph.D.**

Děti ve věku 6-11 let jsou navíc ochotnější přijímat změny v oblasti životního stylu, snadněji se učí novým vzorcům chování a správným stravovacím návykům.

## Cíl programu BUĎ FIT 24

Cílem je snížit BMI (body mass index) dětí s nadváhou o 5 % během jednoho roku. Program je zaměřen nejen na samotné děti, ale také na jejich rodiny, protože klíčovou roli při změně životního stylu hraje podpora v domácím prostředí. „Chceme motivovat děti k pohybu a ke zdravějšímu stravování zábavnou a nenásilnou formou.“ uvedl **MUDr. Petr Jehlička, Ph.D.**

## **Jak program funguje?**

Každé dítě zapojené do programu obdrží zdarma fitness náramek Garmin Vivosmart 5 a přístup do mobilní aplikace, která funguje na principu hry. Tato aplikace umožní dětem a jejich rodičům sledovat:

denní fyzickou aktivitu, energetický příjem a výdej, plnění cílů v oblasti zdravého stravování a pohybu.

Cílem aplikace je motivovat děti ke sledování své pohybové aktivity a energetického příjmu ve stanovených herních týdnech. „Herní prvky aplikace děti nejen baví, ale také motivují. Mohou například získávat odměny a vytvářet si postavy superhrdinů za splněné úkoly,“ popisuje **Mgr. Kristýna Martináková**. Program zahrnuje také pravidelné kontroly u dětského praktického lékaře, který sleduje váhu, výšku a krevní tlak dětí.

## **Edukace pro celou rodinu**

Program BUĎ FIT 24 jde ale ještě dál. Součástí je edukace na webovém portálu [www.nzip.cz/bf24](http://www.nzip.cz/bf24) o výživě, pohybu a prevenci obezity, kde mohou rodiče i děti získat praktické rady a tipy, jak změnit svůj životní styl.

„Pohybové a stravovací návyky se nejlépe tvoří v rodinném prostředí. Proto chceme zapojit celou rodinu, aby se zdravý životní styl stal běžnou součástí jejich života,“ zdůraznil **prof. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.**

Program BUĎ FIT 24 je příkladem toho, jak mohou technologie a odborné znalosti přispět ke zlepšení zdraví naší populace. Projekt je aktuálně dostupný ve vybraných ordinacích praktických lékařů pro děti a dorost a bude se postupně rozšiřovat.

„Všechny údaje z pilotního programu budou následně zpracovány, díky čemuž získáme nový pohled na situaci a možnosti boje s dětskou obezitou. I na základě těchto dat bude rozhodnuto o tom, jestli a případně v jaké podobě bude program rozšířen na celou republiku,“ uzavřel **Ing. Jan Hlúbik**.

<https://mzd.gov.cz/tiskove-centrum-mz/bud-fit-24-novy-program-pomaha-detem-s-nadvahou-ke-zdrav-ejsimu-zivotnimu-stylu>