

OBEZITA

Je prokázáno, že děti, které tráví více času sledováním médií nebo hraním her na obrazovce, mají větší tělesnou hmotnost a BMI.



HORMONÁLNÍ DISBALANCE

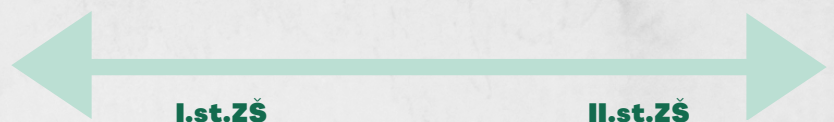
je způsobena nedostatkem spánku a má za následek zvýšenou chuť k jídlu a vyšší preferenci nezdravých jídel.

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ NÁRŮST HMOTNOSTI

- Zvýšená konzumace jídla při sledování obrazovek
- Vyšší expozice reklamě na vysoce kalorické potraviny s nízkým obsahem živin a sladké, či energetické nápoje.
- Nižší fyzická aktivita
- Narušení spánku



KOLIK POHYBU POTŘEBUJÍ?



I.st.ZŠ

- Alespoň 60 minut aerobních aktivit
- Třikrát do týdne vykonávat aktivity, které zpevňují kosti (běhání, skákání apod.) a budují svaly (lehčí posilování, plavání, lezení na horolezecké stěně apod.).
- Maximálně 2 hodiny pasivních a sedavých aktivit denně.
- 9 až 12 hodin pravidelného spánku

II.st.ZŠ

- Alespoň 60 minut aerobních aktivit
- Třikrát do týdne vykonávat aktivity, které zpevňují kosti (běhání, skákání apod.) a budují svaly (lehčí posilování, plavání, lezení na horolezecké stěně apod.).
- Maximálně 2 hodiny pasivních a sedavých aktivit denně.
- 8 až 10 hodin pravidelného spánku

DOPORUČENÁ PRAVIDLA



- Nenechávejte děti jíst u obrazovek a pokud je to nezbytné, dávejte jim pouze zdravé potraviny.
- S dětmi aktivně mluvíte o reklamách. O tom, že nejsou vždy úplně pravdivé a že se snaží prodat často nezdravé věci.
- Každý den se snažte děti motivovat ke sportovním nebo fyzickým aktivitám.
- Nastavte si denní nebo týdenní limit na sledování obrazovek, vyšetřený čas věnujte sportu nebo společnému času.
- Nepoužívejte obrazovky 60 – 90 minut před spaním

OBEČNÁ DOPORUČENÍ:

Projekt #CvičímSeSokolem se snaží inspirovat rodiče pomocí instruktážních YouTube videí na téma, jak s dětmi cvičit během karantény. Projekt však mohou využít všechny věkové kategorie..

