

Besedy pro zdraví

# Obezita není náhoda

Scénář přednášky pro základní školy

Agentura J.L.M. © 2006-2011

Přednáška se koná ve školní třídě. Výklad lektora je provázen obrazovou projekcí.

	<b>Obraz</b>	<b>Text</b>
1	titulek: Jméno, příjmení, tituly a pracoviště lektora	
2	titulek Obezita	Proč přicházíme Všichni už asi slyšeli slova obezita a otylost a vědí, že to vlastně znamená totéž co nepříliš pěkné české slovo tloušťka.
3	foto otylé dítě	Když je někdo tlustý, často se mu smějeme. Dospělí to většinou dělají potají a za zády tlouštíka, děti se posmívají do očí. Tlouštíky ale takové posměšky mrzí stejně ať jsou dětmi nebo dospělými. Kdyby ale tloušťka způsobovala jen posměšky, nemuseli bychom ji asi brát moc vážně. Jenže tloušťka je především vážný zdravotní problém.
4	obézní dítě	V celém takzvaném vyspělém světě, tedy zejména v Severní Americe a v Evropě včetně naší země, lidé trpí vážnými nemocemi, které jim zkracují život a jejichž důvodem je obezita.
5	tlusté miminko, školák, dospělý	Protože je prokázáno, že z tlustého dítěte často vyroste tlustý dospělý, nebudeme se dnes tloušťce a tloušťkům smát, ale promluvíme si o nich a zkusíme se zamyslet, jak tloušťce předcházet nebo se jí zbavit.
6-8	titulek + karikatura Jak poznám, že jsem tlustý	Kdo si myslí, že je tlustý? A kdo s myslím, že má tlustého tatínka? Kdo si myslí, že má tlustou maminku? <b>(lektor vyvolá několik dětí a zeptá se, proč si myslí, že jsou maminka nebo tatínek tlustí, podle čeho se to dá poznat)</b> Vidíme, že rozhodnout, kdo je tlustý a kdo ne není tak snadné. Jak tedy poznáme, kdo vlastně opravdu je tlustý. A co to vlastně je tloušťka?

9	foto – hroch	Je tlustý hroch? ( <b>lektor nechá na tyto tři otázky děti reagovat</b> )
10	foto – slon	Je tlustý slon?
11	foto – divoké prase	Je tlusté divoké prase? Hroch, slon, ani divoké prase tlustí nejsou, i když jsou mohutní a velcí. Jsou uzpůsobení svému stylu života – musí si shánět potravu, jí jen tolik, kolik seženou a kolik potřebují a musí se každý den pohybovat.
12	foto. domácí prase	Je tlusté domácí prase? ( <b>opět reakce dětí</b> ) Ano, domácí prase tlusté je. Je tlusté především proto, že je stále zásobováno přebytkem potravy a má málo pohybu.
13	Foto překrmený dalmatin	Stejně dopadají i někteří domácí mazlíčci, které jejich páníčci překrmují a nedopřejí jim dostatek pohybu.
	titulek A co člověk	A jak je to u člověka? U člověka je to úplně stejné jako u zvířat.
14	kresba - pravěcí lidé loví mamuta	Když jsme ještě žili v tlupách a sbírali lesní plody a kořínky nebo lovili mamuty, neznali jsme otýlost.
15	foto – „primitivní“ národy	Stejně jako ji neznají dnešní tzv. primitivní kmeny žijící v afrických nebo jihoamerických pralesech či v australské buši.
16	foto – tlustá Američanka	Obézní, otlí čili tlustí jsme ale čím dál víc my, kteří žijeme v tzv. vyspělém světě.
17	titulek: Hlavní příčiny obezity Mnoho jídla Málo pohybu	Z toho vidíme, že hlavní příčinou tloušťky jsou příliš velký příjem potravy a nedostatek pohybu.
18	karikatura – dva kluci na váze jsou v rovnováze, jeden tlustý, druhý mohutný	Jak poznáš , že jsi tlustý? Je to dáno jen vzhledem? <b>Dovedeš odhadnout pohledem, kdo je tlustý a kdo ne? (lektor položí tuto otázku několika žákům)</b> První informace je vážení. Je však pojem tloušťky stejný u stejně vážících?

		<p>Odpověď zní: Není. Např. dva stejně vážící chlapci nemusí být stejně tlustí.</p> <p>Co je tedy důležité? Důležité je složení těla.</p> <p>Na váze / hmotnosti./ těla se podílí hmotnost kostry, svalstva, tuku a všech orgánů . Je tedy jasné, že ten kdo má silnou kostru / je robustní / nebo má výrazné svaly / svalnatec / není tak tlustý jako druhý , který má křehkou kostru nebo chabé , málo vyvinuté svaly.</p>
19	<p>titulek</p> <p>BMI = hmotnost v kg/výška v m na druhou</p>	<p><b>Můžeme tedy zjistit pouhou váhou zda jsme tlustí? (reakce dětí)</b> Nemůžeme. Jak tedy zjistíme, zda máme správnou váhu. Už jste někdy slyšeli zkratku BMI? Je to z anglických slov body mass index, index tělesné hmoty, který nám říká, jaký je poměr naší výšky a váhy a vyjadřuje, zda má člověk správnou váhu nebo ne.</p>
20	<p>titulek</p> <p><b>25</b></p>	<p>BMI by neměl být vyšší než 25. Váha se ale v průběhu lidského života mění tím jak stárneme a jak rosteme. Proto je metoda výpočtu BMI určená dospělým lidem. Takže ji můžete použít například při zjišťování, jak jsou na tom s váhou vaši rodiče.</p>
21	<p>titulek:</p> <p>Výpočet BMI dětí</p> <p>kolečko pro výpočet BMI dětí - příklad dívka 152 cm, 42 kg</p>	<p>Pro děti a mladé do 18 let používáme pro přesné určování správné váhy výpočtové kolečko, které máte v těch taškách, které jsme vám rozdali. Chlapci použijí modrou stranu, dívky žlutou.</p> <p>Na větším kolečku si najdete svou hmotnost, na menším výšku a obě odpovídající čárky nastavíte proti sobě.</p> <p>Pak si na stupnici vedle výřezu v dolní části kolečka najdete svůj věk – po obou stranách jsou tam stupnice, vlevo lichá čísla od 5 do 17, vpravo sudá od 6 do 18.</p> <p>Teď se podíváme do výřezu kolečka na barvu, ve které se protíná čárka odpovídající našemu věku a pomyslná svislá čára mezi těmi dvěma černými šipkami, které vidíte na horním a spodním okraji výřezu.</p> <p>A nakonec si ve vysvětlivkách, které jsou vlevo od středu</p>

		<p>kolečka, najdeme odpovídající barvu a přečteme si, jak na tom jsme. Je to tady rozdělené podle percentilových pásem, ale nám stačí vědět, že ideální je, abychom byli ve světle modré nebo zelené barvě. Kdo je žlutý nebo tmavě modrý, měl by si začít dávat pozor. A ti, kteří se našli ve fialovém, oranžovém nebo dokonce červeném pásmu, by s tím měli začít něco dělat.</p> <p>Tahle kolečka byste si měli schovat a čas od času si podle nich vypočítat, jak se vyvíjí vaše váha vzhledem k vašemu věku a výšce.</p>
22	sloupcový graf BMI	<p>Už jsme si říkali, že výpočet správné váhy dospělých se počítá pomocí vzorce BMI. Možná, že se ale vašim rodičům bude ten výpočet zdát moc složitý, nebo se na to třeba jen budou vymlouvat. Proto jsme vám do těch papírových tašek připravili ještě jednu pomůcku. Tento graf je velice jednoduchý, takže výmluvy nebudou rodičům nic platné.</p> <p><b>Vysvětlíme opět na příkladu paní učitelky nebo vlastním, jak vypočítat BMI pomocí grafu.</b></p>
23	titulek Počet obézních ve světě	<p>Kdyby tedy, jak už jsme říkali, jediným problémem tloušťky byly posměšky, nemuseli bychom si tím asi moc lámat hlavu. Obezita ale přináší, jak si ještě řekneme, spoustu zdravotních rizik a problémů. A hlavně počet obézních lidí ve světě hrozně rychle roste. Týká se to zejména vyspělých průmyslových zemí v Evropě a Severní Americe. Vidíte, že počet obézních v letech 1995 až 2000 ve světě vzrostl o 50%. Novější údaje nejsou k dispozici, ale je pravděpodobné, že už se to možná bude blížit k půl miliardě obézních na celém světě,</p>
24	tabulka nadváha mužů a žen v ČR	<p>Češi přitom patří mezi nejotylejší v Evropě. Více než dvě třetiny mužů a skoro polovina žen mají nadváhu nebo jsou obézní.</p>
25	tabulka Obézní děti v ČR	<p>Jak už jsme si říkali, obézní dospělý byl často v dětství obézním dítětem, takže není divu, že problémy s váhou mají</p>

		u nás už i děti. V roce 2010 jsme při těchto přednáškách a besedách dělali mezi dětmi pomocí toho kolečka, s kterým jsme před chvílí počítali, jak anonymní průzkum. Ukázalo se, že 9% vašich vrstevníků má nadváhu a 5% je obézních, to znamená, že 14% dětí jako jste vy, už má nějaký problém s váhou.
26	titulek + foto Epidemie 3. tisíciletí	Jak vidíme, obezita je opravdu velikým celosvětovým problémem. Proto se lékaři, ale i řada státních organizací snaží proti ní bojovat. Jednou z forem jsou i takovéto besedy, které mají za cíl povědět si, jak je důležité obezitě předcházet, tedy snažit se, abychom měli stále správnou váhu. Shazovat nadbytečná kila je totiž daleko obtížnější. To je také jeden z hlavních důvodů, proč například i Všeobecná zdravotní pojišťovna České republiky a poradenské centrum Výživa dětí přispěly na to, abychom k vám dnes mohli na tuto besedu přijet.
27	Titulek Proč obezita škodí	Ted' si povíme, proč a jak obezita škodí
28	schéma – lidská kostra	Nadměrnou zátěží přílišných tukových vrstev je zatížena vaše kostra- hlavně páteř a dolní končetiny. Tak můžeme u obézních nalézt poruchy páteře – uchýlení páteře do stran – tzv. skolióza nebo kulatá záda- tzv. kyfóza. Tyto změny nenacházíte u zvířat, neboť u nich je rovnováha mezi váhou kostry a váhou tuku a svalů.
29	foto – obézní dítě s nohama do obráceného Y	Na dolních končetinách vidíte, že se obézní dítě nemůže postavit rovně, má chodidla od sebe výrazně vzdálená, jen tak na této široké bázi udrží totiž rovnováhu.
30	foto – obézní žena při odběru krve	Nejde ale zdaleka jen o to, že se otlý člověk hůř hýbe a nepěkně vypadá. Daleko horší je, že špatně volená strava je v těle špatně zpracována, zažívací systém ji nestačí správně rozložit a vstřebat a škodlivé látky se tak hromadí v krvi člověka a postupně způsobují vážné zdravotní problémy.
31	titulek	Jednou takových látek, která se do našeho těla dostává hlavně

	Cholesterol	<p>z příliš tučného jídla, je cholesterol.</p> <p><b>Kdo už slyšel tohle slovo?</b></p> <p><b>A ví někdo, jaké nemoci může zvýšená hladina cholesterolu v naší krvi způsobit? (reakce dětí)</b></p> <p>Ano, největším nebezpečím je infarkt myokardu neboli srdeční infarkt. mozková mrtvice a další nemoci oběhového systému. Tyto nemoci jsou nejčastější příčinou smrti v České republice a nejvíc hrozí právě obézním lidem.</p>
32	foto dortíky	<p>Podobným tichým zabijákem je cukr. Ano, ten sladký cukr, který vám tak chutná v bonbónech a čokoládách. Možná řeknete, že bonbóny a čokoládu moc nejíte, ale jak je to s limonádami?</p> <p><b>Kdo z vás tento týden už pil nějakou limonádu? (reakce dětí)</b></p> <p>Vidíte a právě většina limonád obsahuje velké množství cukru, jehož nadbytek v našem těle způsobuje také obezitu, ale může vést i k rozvoji další velmi nebezpečné choroby, která se jmenuje diabetes nebo-li cukrovka.</p>
33	Titulek: Cholesterol a cukr škodí i dětem	<p>Nemyslete si ale, že to, co vám tady teď vyprávím, se týká jen dospělých. Když vyšetřujeme krev dětí na tyto látky, tak už u malých dětí v prvních a druhých třídách, ale nejvíc hlavně u starších žáků na druhém stupni základní školy nacházíme nenormální, škodlivé nálezy cholesterolu a cukru.</p>
34	foto – vývoj obezity	<p>Na obezitě je velice nebezpečné, že se s přibývajícím věkem zpravidla zhoršuje a především, že dříve nebo později přináší vážné zdravotní komplikace, o kterých jsme právě mluvili.</p>
35	titulek Všeho moc škodí	<p>Názory na to, jak by měl člověk vypadat, se v průběhu času měnily a vyvíjely, dnes se ale všichni shodují, že ideální je být štíhlý s přiměřeným svalstvem a správnou váhou. Nic se ale nemá přehánět a tak i snaha být za každou cenu štíhlý, se může zvrhnout a stát nebezpečnou.</p>
36	foto – Miss Jumbo	<p><b>Která z dívek by se chtěla zúčastnit této soutěže? Její vítězka získá titul Miss Jumbo. Která z vás by chtěla být</b></p>

		<b>Miss Jumbo?</b>
37	foto Miss World	<b>A která byste se chtěla zúčastnit této soutěže a získat titul Miss World?</b> Možná, že po úspěchu v takové soutěži mnohá z vás tajně touží. Jenže právě tyto soutěže skrývají pro mladé dívky jedno veliké nebezpečí. Dnešní móda, ale i média – časopisy, televize – se snaží přesvědčit zejména ženy, že by měly vypadat jako modelky. Přitom mnohé z nich jsou na opačném pólu toho, o čem tady dnes mluvíme. Mají podváhu, jsou příliš hubené.
38	foto – Twiggy	Tento nebezpečný ideál ženské krásy začal v šedesátých letech minulého století modelkou Twiggy. Některé dívky a mladé ženy se tak díky touze podobat se modelkám, dostanou až do nebezpečí, které se jmenuje mentální anorexie. Je to vlastně psychická nemoc, která se projevuje chorobným strachem z nadváhy a odmítáním jídla. Bohužel v mnoha případech tato nemoc končí dokonce smrtí. A není výjimkou, že tato nemoc postihuje i chlapce.
39	foto - Samatha Kendall	Jako například v případě této mladé Angličanky. S mentální anorexií bojovala od svých 18 let. Na této fotografii z roku 1997 jí bylo skoro třicet, vážila necelých 40 kilogramů a krátce poté zemřela.
40	titulek Jak nebýt tlustý	Dohodli jsme se, že vypadáme lépe, když jsme štíhlí, lépe se pohybujeme, nehrozí nám zdravotní následky tloušťky, které jsme uvedli. Co tedy musíme pro sebe udělat, abychom nebyli tlustí?
41	tabulka Správná strava	<b>Vezmeme si teď ty papírové tašky, které jste dostali. Tady na té straně je tabulka, kterou si postupně vyplníme a která nám pomůže zjistit, jaké jsou naše stravovací a pohybové zvyklosti, co případně děláme špatně a jestli a jak moc jsme ohroženi obezitou.</b> Takže se podíváme na první sloupec pod titulkem STRAVA. Nechceme-li být obézní, musíme si především správně rozložit stravu. V prvním sloupečku si teď tedy zakroužkujte,

		<p>jak často během dne jíte. Spočítejte si třeba, kolikrát jste jedli včera. Kdo jedl méně než třikrát nebo víc než šestkrát, ten si napíše nulu. Ti kdo měli snídani, oběd a večeři, si napíší jeden bod. Kdo i svačil, má dva body.</p>
42	foto 2 porce jídla + titulek špatně	<p>Je totiž rozdíl, jestliže stejné množství jídla během dne sníme ve dvou, třech nebo pěti porcích. Jestliže jíme méně často, pak se porce jídla v dané chvíli stává pro nás přebytečná a naše tělo ji přemění na tuk.</p>
43	foto pět porcí jídla + titulek správně	<p>Nejvhodnější je rozložení denní stravy na 5-6 porcí během dne, kdy se pohybujeme a pracujeme a potravu využijeme pro tvorbu energie . Jestliže jíte jen třikrát denně, pak můžeme vaše tělo přirovnat k autu, které přelijete benzinem. Motor se zahltí a funguje špatně.</p>
44	Tabulka jak děti snídají	<p>Nejdůležitější jídlo dne je snídane. Je to proto, že tělo celou noc sice nemělo skoro žádný výdej energie, ale také vůbec žádnou nepřijalo. Ráno vstanete a vaše tělo čeká spousta práce, spousta výdeje energie. Vstáváte, jdete do školy, ve škole namáháte mozek a to je taky pro tělo velká energetická zátěž. Proto je potřeba se pořádně nasnídat. V tom průzkumu mezi vašimi vrstevníky, o kterém už jsme mluvili, jsme se také ptali, zda děti snídají. A zjistili jsme, že s vašimi snídaněmi je to moc špatné. Tohle jsou výsledky. Vidíte, že horší je to i dívek, skoro polovina děvčat uvedla, že snídání málokdy. A jak je to ve vaší třídě. <b>Kolik z vás dnes nesnídalo?</b></p>
45	foto+titulek - Snídane	<p>Rozumné je tedy upravit denní režim. Ráno si raději přivstat, abych měl čas se v klidu nasnídat, snídane může být větší, protože pak jdu do školy, kde potřebuji na učení dostatek energie. K snídani si dáme např. ¼ l málo slazeného ovocného čaje nebo polotučného mléka , k tomu ovocný či bílý jogurt a 1 kousek tmavého pečiva, nebo pečivo či chléb s rostlinným tukem, plátek sýra nebo šunky a kousek čerstvé zeleniny,</p>

		<p>nebo lze na pečivo použít zeleninovou pomazánku (např. ředkvičkovou), případně cereálie s mlékem či jogurtem, které obsahují vlákninu, nebo i ovocnou rýži.</p> <p>Kdo se zatím nenaučil pravidelně snídat, může začít tím, že su zvykne ráno vypít aspoň šálek ovocného čaje a sníst kousek méně kyselého ovoce, třeba jeden banán.</p>
46	foto+titulek – Svačina	<p>Řekli jsme si, že je potřeba jíst častěji a v menších porcích, takže po snídani nebudeme čekat až na oběd, ale dáme si svačinu.</p> <p><b>Ted' zvedne ruku, kdo si nepřinesl svačinu vůbec. (reakce dětí).</b></p> <p><b>Ted' zvedne ruku, kdo měl ke svačině nějaké pečivo s máslem, nějakou pomazánkou, se salámem nebo jinou uzeninou. (reakce dětí).</b></p> <p><b>A ted' zvedne ruku, kdo měl zeleninu nebo ovoce, nějaké tmavé pečivo, müsli, nebo nějaký hrubozrnný výrobek? (reakce dětí).</b></p> <p>Nejrozumněji se stravují ti, komu maminka připravila zeleninovou nebo ovocnou svačinu, nejhůř činí, kdo nesvačí vůbec.</p> <p>Takže na svačinu je nejlepší ovoce se slupkou, nebo zelenina, tu můžeme jíst v neomezeném množství. Zelenina obsahuje vlákninu, která je hůře stravitelná, tím máme pocit plného žaludku a menší pocit hladu. K svačině si můžeme dát taky například jogurt, nějaké sušené ovoce nebo müsli.</p> <p>Pokud jste ráno nesnídali, je dobré připravit si do školy alespoň dvě svačiny, z nichž jednu sníte ještě před začátkem vyučování, nebo o první malé přestávce.</p>
47	foto+titulek – Oběd	<p><b>Kdo chodí na oběd do školní jídelny? (reakce dětí).</b></p> <p>Tak se podívejme, jak vám ve vaší školní jídelně vaří.  <b>(lektor má předem jídelní lístek školní jídelny a připraví si rozbor – něco jako: Včera jste měli k obědu....., zítra</b></p>

		<p><b>bude, dnes.... To všechno jsou dobrá jídla. Neškodilo by víc zeleniny, méně knedlíků a omáček, ale...vcelku je to v pořádku).</b></p> <p>Jak by tedy měl vypadat správný oběd. Měla by nám stačit 1 sběračka polévky, nejlépe bez jíšky a těstovin, nejlépe vývary zeleninové nebo masové. Druhým chodem bývá maso, to by ale nemělo být každý den – nejlepší je maso kuřecí či krůtí, ryby, zvěřina, králík. Méně často bychom měli jíst hovězí a vepřové. Nevhodné jsou uzeniny a mletá masa. Příloha – brambory, rýže, těstoviny či ještě lépe upravená zelenina nebo salát. Vhodné jsou luštěniny, které rovněž obsahují bílkoviny, nutné pro růst a vývoj a také už zmíněnou důležitou vlákninu. Sladká jídla si můžeme dát jen výjimečně, třeba za odměnu za dobrou známku z písemky.. Po obědě vynechejme moučník nebo si místo něj dejme raději ovoce. <b>(Ještě jednou srovnáme zásady s jídelním lístkem školní jídelny z tohoto týdne)</b></p>
48	foto+titulek – ovocná svačina	<p>Odpolední svačina nemusí být velká obsahem, ale je vhodné před večeří opět zakousnout zeleninu, méně sladké ovoce, miskou müsli, nebo kousek pečiva, nejlépe z tmavé mouky, namazaný rostlinným tukem nebo s kouskem šunky.</p>
49	foto+titulek – Večeře	<p>Večeře má být obsahově malá, brzo po ní jdeme spát a nepotřebujeme tolik energie, protože nadměrnou potravu ukládáme do zásoby jako tuk.</p> <p>Večeře má být správně načasována, alespoň tři hodiny před spánkem. Pro teplou večeři platí stejné pravidlo jako pro oběd jen v menším množství, studená večeře může obsahovat kuřecí či krůtí šunku, tvaroh či sýr, s malým množstvím pečiva/ např.1 tmavý rohlík /.</p> <p>Jestliže máme ještě před spánkem hlad, pak jíme jen zeleninu nebo ovoce.</p>
50	tabulka Správná strava	<p><b>Ted' si zase vezmeme tabulku na našich taškách a</b></p>

		<p><b>podíváme</b> vzpomeneme si, co jste včera jedli. Kdo měl včera nějaký salám, párek nebo jinou uzeninu nebo dort, má nulu. Kdo nejedl sladkosti a uzeniny, ale měl aspoň jednu porci ovoce nebo zeleniny, získává dva body. Ti kdo měli k obědu nebo večeři rybu nebo nějakou drůbež, si připsí jeden bod.</p>
51	karikatura+titulek -Proč je důležité pít	<p>Proč je důležité pít.</p> <p>Možná už jste se učili nebo se budete brzy učit o tom, že lidské a vlastně skoro každé živé tělo obsahuje velké množství vody.</p> <p><b>Kolik si třeba myslíte, že je vody v těle vaší paní učitelky? (reakce dětí).</b></p> <p>Dospělý člověk má v těle kolem 60% vody, ženy mají trochu větší podíl tuku než muži, takže u těch je to řekněme kolem 50%, takže jestli paní učitelka váží 60 kilogramů, tak její tělo obsahuje asi 30 litrů vody. Živé tělo se zkrátka bez vody neobejde.</p> <p>Proto si zapamatujte, že člověk musí každý den vypít 2 až 3 litry tekutin desetileté děti kolem 2 litrů. Ale pozor, nesladkých – už jsme si řekli, že sladké limonády jsou plné cukru a že cukr patří mezi tiché zabijáky.</p>
52	foto – lidé pijící vodu	<p>Nejvhodnější nápoj je čistá voda. Můžete pít vodu z vodovodu nebo balenou, to je celkem jedno, ale voda je po všech stránkách nejlepší nápoj. Vhodná je i minerálka bez příchuti nebo ovocný neslazený čaj. Džusy a ovocné šťávy jsou také dobré nápoje, ale měli byste si je ředit vodou, protože obsahují poměrně hodně cukru. A cukr, jak už jsme si říkali, je jeden z tichých zabijáků. Proto bychom měli co nejméně pít všechny ty různé slazené nápoje. Já vím, že je to dobré, že vám to chutná, ale měli byste si je dávat opravdu jen občas, třeba za odměnu, nebo jen v neděli. Pít je každý den je opravdu velký nerozum a spolehlivá cesta k obezitě.</p>
53	tabulka správná strava	<p><b>A opět vyplníme tabulku ve sloupci NÁPOJE Lektor vyvolá jednoho žáka a s ním podrobně spočítá, kolik za</b></p>

		<p><b>včerejšek vypil tekutin – kolik šálků či sklenic k snídani, obědu, večeři, jindy během dne, jaký obsah měly ty sklenice, zda si nosí do školy láhev s vodou a jak velkou, zda měl k obědu polévku atd.</b> Kdo vypil méně než půldruhého litru, napíše si nulu. Ti, kdo vypili litr a půl až dva litry, mají jeden bod. Kdo včera vypil více než dva litry tekutin – počítáme do nich i asi dva decilitry polévky, kterou jsme měli k obědu – připíše si dva body.</p>
54	foto – nevhodné potraviny	<p>Teď tedy víme, co a jak bychom měli jíst. Řekněme si ale, co bychom měli jíst co nejméně – především jsou to tučná a sladká jídla. Tučná masa, sladké limonády a sladká jídla, smetanové omáčky, uzeniny, sádlo, slaninu, škvarky a podobné věci.</p> <p>Jak už jsme si říkali, neznamená to, že byste tyto potraviny nebo pochutiny neměli jíst už nikdy v životě. Důležité je, aby tvořily zanedbatelnou část toho co sníte.</p>
55	titulek Proč potřebujeme tuky	<p>Proč je nebezpečný cukr a že je vlastně pro náš organismus zbytečný jsme si už řekli. S tuky je to ale trochu jiné. Tuky totiž naše tělo potřebuje. Jsou zdrojem energie, pomáhají vstřebávat některé vitamíny, jsou zdrojem esenciálních mastných kyselin, jsou “stavebním kamenem” organismu a zlepšují chuť a vůni jídla.</p> <p>Důležité je ale vědět, že není tuk jako tuk. Jsou tuky, které plní ty úkoly, o kterých jsme teď mluvili, těm říkáme hodné tuky a pak jsou tuky, které našemu tělu vysloveně škodí a těm můžeme říkat zlé tuky.</p>
56	foto+ titulek Hodné tuky	<p>Hodné tuky jsou ty, které jsou převážně obsaženy v rostlinách a rybách. Tedy všechny rostlinné oleje a z nich vyrobené tuhé tuky, tučné ryby a všechny druhy ořechů a semínek.</p>
	foto+titulek Zlé tuky	<p>Naopak zlé tuky jsou především v potravinách živočišného původu a jevíc jich je v takových věcech, jako jsou sádlo,</p>

		slanina, uzeniny a také moučníky, smetana, máslo a tučné sýry
57	kresba – potravinová pyramida	Měli bychom se snažit řídit touto potravinovou pyramidou, kterou máte na druhé straně toho letáčku s grafem, se kterým budete kontrolovat váhu vašich rodičů, jak už jsme si říkali. Nejvíce bychom měli jíst věci, které jsou v jejím základě, a ty které jsou na vrcholu, bychom si měli dát třeba jen jednou za týden.
58	Potravinová pyramida - hra	Teď si vyzkoušíme, kolik jste si zapamatovali z toho, o čem jsme zatím mluvili. Tady máme prázdnou potravinovou pyramidu rozdělenou na čtyři úrovně. Řekli jsme si, že nejvíce bychom měli jíst potraviny, které jsou v základně pyramidy a ty co jsou úplně nahoře, bychom měli jíst jen úplně vyjímečně. Teď se postupně budou objevovat obrázky různých potravin a my je budeme zkoušet umístit do správného patra pyramidy (po každém kliknutí se objeví obrázek, po dalším kliknutí se obrázek přesune do správného patra, obrázky naskakují v pořadí: celozrnné pečivo – 1, olivový olej, ořechy – 2, luštěniny – 1, uzeniny – 4, mléko – 3, čipsy, hranolky – 4, ryby – 3, zelenina -2, maso – 3, ovoce – 2, hamburger – 4, rýže – 1, kola – 4, sýry – 3, těstoviny – 1, zmrzlina – 4)
59	karikatura+titulek Bez pohybu to nepůjde	Abychom ale měli správnou váhu, nestačí jen jíst správnou, tedy pestrou a vyváženou stravu. Další součástí našeho správného životního stylu je dostatek pohybu. Pohyb je pro každého živočicha potřebou, sami víte, že ve volné přírodě se každé zvíře pohybuje.
60	tabulka Správná strava	<b>Takže si zase vezmeme letáček</b> a zkusíme si vzpomenout, jak jsme se včera hýbali, co všechno jste během včerejška dělali.  Teď se podíváme kdo včera seděl víc než dvě hodiny u televizoru nebo počítače. Jestli tu někdo takový je, tak si rovnou napíše nulu i kdyby zároveň včera taky sportoval.

		<p>Kdo strávil u obrazovky méně než dvě hodiny a zároveň se aspoň půl hodiny pohyboval tak, že se zapotil a zadýchal, si napíše dva body. si mohou připsat dva body. Kdo sportoval více než hodinu, může si napsat body čtyři.</p> <p><b>Ted' sečteme všechny body</b> – za pravidelnost a obsah stravování, za pitný režim i za naše sportovní aktivity. Kdo z vás získal méně než deset bodů, měl by začít přemýšlet, jak změnit svoje dosavadní zvyklosti. Ti, kdo mají méně než pět bodů, by měli začít hodně rychle něco dělat, zvláště jestli navíc mají podle grafu na druhé straně letáčku nadváhu.</p> <p>No a z těch, kdo mají deset a více bodů si ostatní můžou vzít příklad, protože ti se stravují a pohybují tak, že jim ani nadváha ani obezita nehrozí. Pokud samozřejmě své zvyky nezmění.</p>
60	<p>titulek + karikatura</p> <p>Co dělat, když jsem tlustý</p>	<p>Ale co dělat, když už máme nadváhu?</p> <p>V podstatě platí totéž jako u předcházení ztloustnutí. Ale platí to ve větší míře a hůře se uvedená opatření dodržují, neboť naše tělo si již zvyklo na určitý denní rytmus a trvá určitou dobu a vyžaduje to velmi pevnou vůli se novým poměrům přizpůsobit. Např. snížit chuť na sladké, mít radost z pohybu a podobně.</p>
61	<p>Hodiny s časem pěti denních jídel – snídaně-svačina-oběd-svačina-večeře</p>	<p>Abychom zhubli, musíme nutně dodržovat denní režim a především jíst pravidelně ve stejnou dobu.</p>
62	<p>Fotografie – energetická hodnota potravin: libové vepřové 1094 kJ, kuře 596 kJ, pstruh 410 kJ</p>	<p>Když máme problémy s váhou, musíme se naučit rozlišovat, které potraviny mají větší a které menší energetickou hodnotu. Vidíte, že deset deka libového vepřového má skoro třikrát více energie než stejné množství pstruha.</p>
63	<p>Fotografie – energetická hodnota potravin: banán 398 kJ, jablko 596 kJ,</p>	<p>Stejně velké rozdíly jsou u ovoce – stejně těžký banán mám čtyřikrát víc energie než meloun.</p>

	meloun kJ	
64	Fotografie – energetická hodnota potravin: kedluben 139 kJ, rajče 85 kJ, okurka 70 kJ	Deset deka okurky má dvakrát méně energie než stejné množství kedlubny.
65	karikatura – u stolu	Největším problémem obézních dětí ale je nedodržování více porcí během dne. Rodiče tlustých dětí často říkají, že jedí málo, ale ve skutečnosti je to tak, že jedí třeba jen jednou nebo dvakrát denně, ale velké porce.
66	karikatura – tloušťk v lednici	Tohle možná znáte – celý den ve škole nic nejíte a když pak přijдете domů, vyluxujete lednici.
67	karikatura – tukové buňky	Tukové buňky, které jsou umístěny hlavně v podkožním tuku, mají v té chvíli dluh. Dítě, i když vlastně jelo na dluh během školního vyučování, neboť nedostávalo dostatečný přívod energie a půjčí si energii ze zásob v tukové buňce, najednou získá z potravy kalorií hodně, v té chvíli je nepotřebuje, protože doma většinou odpočívá u televize nebo počítače. A chytré tukové buňky z nadměrné potravy do sebe natáhnou to co půjčily na dluh a nakonec do sebe natáhnou i to co v té chvíli odpočívající dítě nezpracuje na v té chvíli nepotřebnou energii. Takové dítě nemůže nikdy zhubnout. Proto je úprava rozložení jídla tak důležitá.
68	karikatura – jídlo pod lupou	Musíme jíst častěji menší množství jídla, jak už jsme si to říkali. Obézní děti ale musí mít ty porce ještě menší než ti, kteří nemají nadváhu.
69	karikatura – ďábel s talířem pochoutek	Další nutnou podmínkou pro zhubnutí je výběr potravy. Chci-li zhubnout, musím zapomenout na šlehačkové poháry a dorty, ale hlavně na slazené limonády, hromady bramborových hranolků, svíčkové omáčky s deseti knedlíky nebo krajíce chleba na namazané na prst máslem nebo sádlem.
	karikatura – kůň naděl	Obézní dítě se musí hodně pohybovat. Je samozřejmé, že po dítěti, které váží o 10 či 20kg více než

		jeho kamarád, nemohu chtít , aby běželo stejně rychle , vyskočilo do stejné výšky nebo šplhalo stejně rychle.
70	karikatura – tloušťík s utrženým lanem	Zvířata běhají každý den, každý den musí utíkat buď před nebezpečím nebo utíkat a hledat potravu. V naší společnosti nemusíme utíkat před nebezpečím nebo za potravou, ale přesto naše tělo vyžaduje denní pohyb. Proto nestačí jednou týdně vyjít na výlet. Alespoň půl až ¾ hodiny denně se musíme věnovat intenzivnímu pohybu.  Teď tedy už víme, že nebýt tlustý je nejen hezčí, ale i zdravější. Víme také, co bychom měli jíst a jak se pohybovat, abychom nebyli tlustí. A víme i to, že zhubnout, když už tlustí jsme, je možné, i když to stojí hodně odvahy, vytrvalosti a pevné vůle.
71	titulek: Nezapomeň! Pravidelně jíst	Začít můžeme tím, že si zapamatujeme ty nejdůležitější věci, o kterých jsme si dnes povídali. Můžeme tomu říkat třeba pět zásad zdravé výživy.  Takže za prvé: Budeme jíst pravidelně, nebudeme se přejídat ani nehladovět, budeme jíst menší porce 5-6x denně
72	titulek: Nezapomeň! Jíst dobré potraviny	Za druhé: Budeme jíst dobré a zdravé potraviny, tedy především zeleninu, ovoce, cereálie, luštěniny, rostlinné tuky a oleje, netučné mléčné výrobky, drůbež, ryby
73	titulek: Nezapomeň! Hodně pít	Za třetí: Budeme hodně pít, denně 1,5 - 2,5 litru vody, ovocných čajů a šťáv
74	titulek: Nezapomeň! Omezit cukr a sůl	Za čtvrté: Omezíme cukr a sůl, budeme pít co nejméně sladkých limonád a budeme se vyhýbat moučnickům, uzeninám a dalším přesoleným potravinám
75	titulek: Nezapomeň! Hodně se pohybovat	Za páté: A budeme se každý den hodně pohybovat – tak, abychom se sportováním zadýchali a zapotili.
77	titulek: děkujeme za pozornost	