

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 Martináková
E-mail: kristyna.martinakova@uzis.cz

Další informace

nsc.uzis.cz
uzis.cz



Partneři programu



Spolufinancováno
Evropskou unií



NÁRODNÍ
SCREENINGOVÉ
CENTRUM



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

nzip.cz



a další.

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

Národní program prevence obezity dětí

Bud' FIT²⁴



**Život je pohyb
a pohyb je život.**

nzip.cz/bf24



Obezita je nejčastější metabolické onemocnění, kterým trpí nejen dospělí, ale v narůstající míře také děti. Přiměřenost tělesné hmotnosti je posuzována podle indexu BMI (*Body Mass Index*). Nadváhou u dítěte se pak rozumí hodnoty BMI v rozmezí 90. až 97. percentilu a obezitou hodnoty BMI vyšší než 97. percentil pro daný věk a pohlaví.

Jednou z hlavních **příčin obezity** u dětí je **nadměrný energetický příjem** v kombinaci s **nízkou fyzickou zátěží**. Důsledkem nadváhy a obezity dochází ke zvýšení tuku v těle, které výrazně zatěžuje zdravý chod organismu. Dá se tedy očekávat, že mnohem dříve děti začne trápit například vysoký krevní tlak, cukrovka 2. typu, onemocnění srdce nebo poruchy trávení.

O programu

Program BUĎ FIT 24 je zaměřen na prevenci dětské obezity v České republice. Jeho cílem je pomoci dětem s nadváhou dosáhnout **zdravějšího životního stylu a během jednoho roku snížit jejich BMI o 5 %**. V rámci programu obdrží děti zdarma fitness náramek a přístup do mobilní aplikace, což umožní sledovat energetický výdej (*pohyb*) a energetický příjem (*stravu*) dítěte. Tyto nástroje budou děti motivovat ke zdravějším stravovacím návykům a zvýšení fyzické aktivity. Program také zahrnuje názorné vzdělávací kapitoly na **internetovém portálu BF24** o výživě a pohybu, čímž se snaží podpořit celou rodinu ve změně životního stylu.

Technické pilíře programu

Program BUĎ FIT 24 se opírá o 3 technické pilíře, kterými jsou mobilní aplikace, fitness náramek a webový portál,

- **Fitness náramek** – zajišťuje automatický monitoring denní pohybové aktivity. Data z náramku jsou odesílána do mobilní aplikace BUĎ FIT 24.
- **Mobilní aplikace** – funguje na principu hry (*gamifikace*), která je speciálně navržena pro děti ve věku 6–11 let. Děti motivuje k pravidelnému zaznamenávání pohybové aktivity a energetického příjmu ve vybraných týdnech v roce (= *herní týdny*).
- **Webový portál** – je součástí Národního zdravotnického informačního portálu (*NZIP*) a slouží jako informační platforma jak pro rodiče, tak pro lékaře. Obsahuje kalkulátor BMI, návody, kontakty na helpdesk. Portál nabízí informační zázemí, kde děti a jejich rodiče najdou články o výživě a tipy na cvičení pro děti.



Cílová skupina
děti ve věku **6–11 let, které mají nadváhu (BMI 90.–97. percentil)**

Jak to probíhá?

V průběhu roku se vaše dítě zapojí do **hry v mobilní aplikaci**, kde každý měsíc ve stanoveném herním týdnu společně s rodičem zaznamená, co během týdne jí a pije. Fitness náramek bude automaticky sledovat jeho pohyb. Aplikace v herním týdnu na konci dne vyhodnotí, jak se dítěti daří vyvážit jídlo a pohyb. Když dítě splní stanovené cíle, získá **herní postavu superhrdiny**. Cílem je posbírat všechny postavy (*celkem 9*) a vytvořit tým. Aplikace dítěti připomene důležité zásady zdravého stravování, pohybu a motivuje dítě ke zdravějšímu životnímu stylu. Dítě bude po dobu hry sledováno v tříměsíčních intervalech u svého dětského lékaře, který bude kontrolovat váhu, výšku, BMI a využívání mobilní aplikace.

Jak se zapojit?
Kontaktujte svého praktického dětského lékaře pro děti a dorost

