

Interaktivní programy v nutriční edukaci

Skálová L., Komárek L., Kernová V., Rážová J.

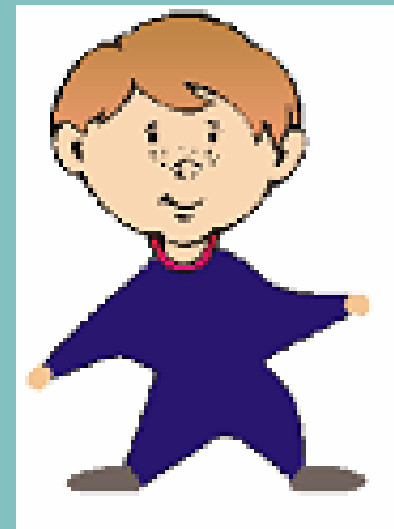
**Státní zdravotní ústav
Centrum zdraví a životních podmínek**

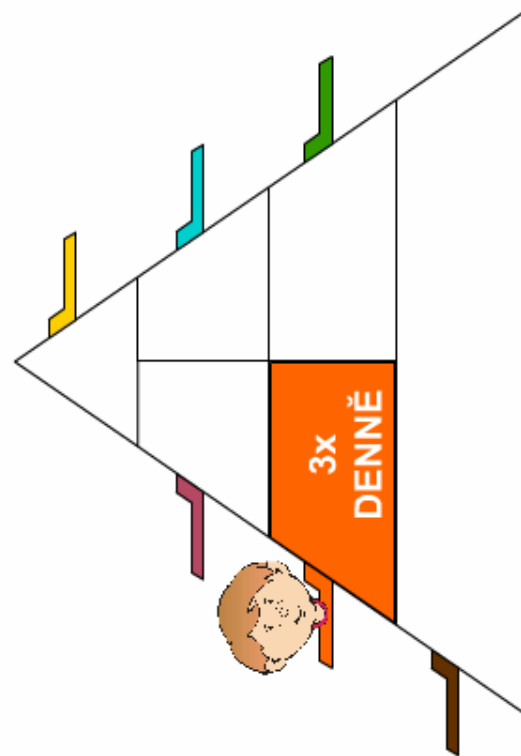
Výživa a zdraví
Teplice, 18.-20.9.2007

Pyramida zdravé výživy

program pro děti

- Sestavení pyramidy výživy
- Sestavení jídelníčku
- Edukační program pro výběr komodit v pyramidě a jídelníčku
- www.szu.cz zdraví/pro děti





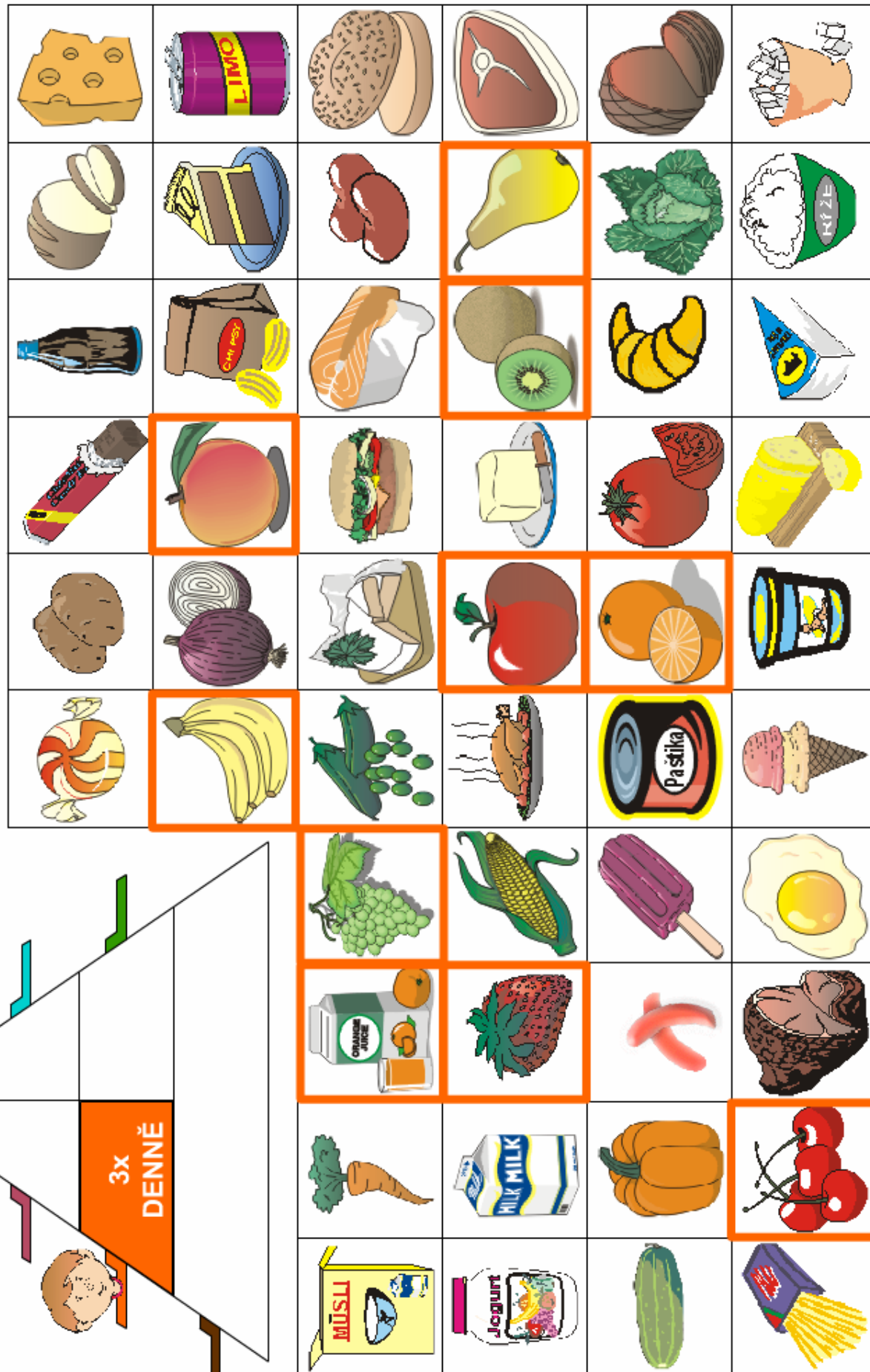
NÁVOD
PYRAMIDA

NÁVOD
JÍDELNÍČEK

HRA
PYRAMIDA

HRA
JÍDELNÍČEK

MENU



SESTAVENÍ JIDELNÍČKU



MENU
NÁVOD

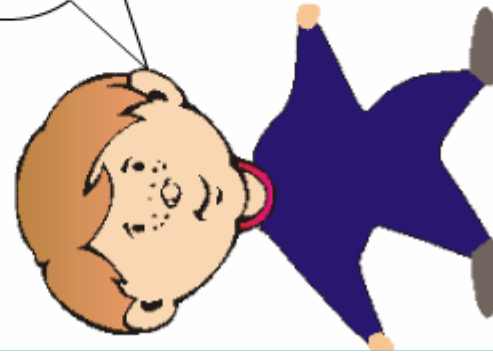
SESTAVENÍ JIDELNÍČKU

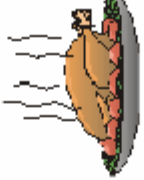
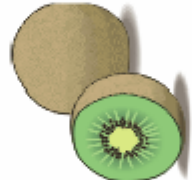
MENU

NÁVOD

ŠPATNĚ
KLIKNI PRO
NÁVRAT





Poznejte rizika svého životního stylu

www.szu.cz/czzp/riziko

- Dotazníky: CINDI Health Behaviour Monitor:
 - výživové zvyklosti
 - konzumace alkoholu
- Výpočet BMI
- Grafické vyhodnocení
- Doporučení
- Databáze přístupů, souhrnné statistiky

Pozn.: Stránky jsou pouze orientačními vodítky a pomocníkem těm, kteří cítí odpovědnost za vlastní zdraví a spokojený život. Stránky a doporučení nenahrazují lékařskou odbornou péči

Poznejte rizika svého životního stylu



Základní informace BMI Strava Pohyb Kouření Alkohol Zátěž a stres Výhodnocení

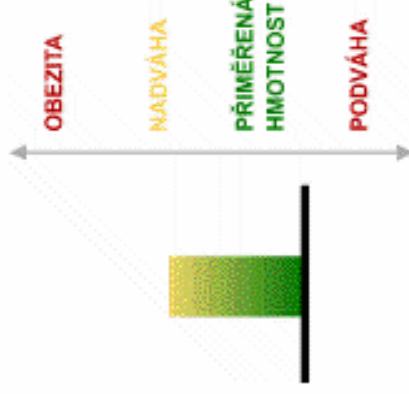
- ⋮ ÚVOD
- ⋮ ZNÁTE SVÁ RIZIKA?
- ⋮ RIZIKO DOPRAVNÍCH ÚRAZŮ
- ⋮ DOPORUČENÍ
- ⋮ DALŠÍ INFORMACE

Výpočet BMI

BMI = hmotnost v kg / výška m²

<=18,5	podváha (hubenost, štíhlost)
18,5 - 24,9	normální, přijatelná hmotnost
25,0 - 29,9	nadváha
30,0 - 39,9	obezita
>=40	morbidní obezita

Vaše hmotnost: 72 kg
Vaše výška: 1.65 m



Vaše BMI = 26.45

Nadváha je šesté největší riziko ohrožující zdraví

Další

Poznejte rizika svého životního stylu



Základní informace BMI Strava Pohyb Kouření Alkohol Zátěž a stres Vyhodnocení

ÚVOD
ZNÁTE SVÁ
RIZIKA?
RIZIKO
DOPRAVNÍCH
ÚRAZŮ
DOPORUČENÍ
DALŠÍ
INFORMACE

Stravovací zvyklosti

1. Snídáte? ☒ ano ☐ ne
2. Jaký druh tuku většinou používáte pro přípravu potravin doma?
 - ☒ rostlinný olej
 - ☐ margarín
 - ☐ máslo nebo výrobek převážně z másla
 - ☐ sádlo nebo jiný živočišný tuk
 - ☐ žádný tuk
 - ☐ nevím
3. Jaký tuk používáte většinou jako pomazánku na chléb?
 - ☐ žádný
 - ☐ nízkotučný margarín
 - ☐ obyčejný margarín
 - ☒ máslový výrobek obsahující hlavně máslo
 - ☐ sádlo nebo jiný živočišný tuk
 - ☐ máslo
4. Pokud pijete mléko, co používáte obvykle?
 - ☐ nilotučné mléko

Doporučení

Jak můžete ovlivnit "STRAVOVÁNÍ" - Microsoft Internet...

Jak můžete ovlivnit výživu

Ideální složení každodenní stravy a její doporučení množství v obvyklých porcích:

Tuky, sůl, cukry- sladkosti -užívejte jen střídmě

Mléko a mléčné výrobky

- ❖ 2 - 3 porce denně
- ❖ 3 - 4 porce denně (dospívající, těhotné a kojící ženy)
- ❖ vybíráme nízkotučné výrobky

Příklad 1 porce:

- ❖ 1 porce = 250 ml mléka
- ❖ 150 ml jogurtu
- ❖ 50 g sýrů

Jak můžete ovlivnit "KONZUMACI ALKOHOLU" - Micros...

Jak můžete ovlivnit konzumaci alkoholu

Uvědomte si problém možného rizika včas, určete si množství a frekvenci alkoholu. Pokuste se omezit svůj příjem alkoholu na maximálně 10g čistého alkoholu denně, t.j. 1 dávku.

Pamatujte, že bez rizika je u zdravého člověka pouze mírná konzumace, t.j. u žen méně než 7 dávek alkoholu týdně, u mužů méně než 11 dávek týdně.

1 dávka znamená 250 ml 12° piva, 0,5 litru 12° piva jsou 2 dávky alkoholu

0,5 litru 10° piva představuje 1,5 dávky (1dávka 330 ml)

1 dávka vína je 100ml

1 dávku destilátu, lihovin představuje 25 ml - štamprle malé, velké 50ml jsou 2 dávky

Statistika odpovědí

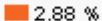
Respondenti

Muži	 40.22 %
Ženy	 59.77 %

Věk

<=21	 10.47 %
(21,35>	 43.50 %
(35,45>	 18.10 %
(45,55>	 19.27 %
(55,65>	 7.29 %
>65	 1.33 %

BMI

Podváha	 2.88 %
Normální	 58.01 %
Nadváha	 28.00 %
Obezita	 10.02 %
Morbidní obezita	 1.06 %

Lékárna na talíři

www.szu.cz/czzp/lekarna

- Program je určen:
 - pracovníkům sociální péče
 - seniorům
- Cíl: zlepšování vědomostí a dovedností v oblasti výživových zvyklostí, výběru a přípravě pokrmů
- Základní přístup: edukace pracovníků sociálních služeb v oblasti výživy v seniorském věku

lékárna na talíři

[hlavní stránka](#)[o stárnutí](#)[výživa starších osob](#)[ke stažení](#)[otázky a odpovědi](#)[dotazník](#)

lékárna na talíři

Do roku 2020 by měli mít lidé nad 65 let možnost plně využít svůj zdravotní potenciál a aktivně se podílet na životě společnosti ("Zdraví 21", čl. č.5 – Zdravé stárnutí).

Podstatnou součástí je zajištění správného stravování a vhodné pohybové aktivity seniorů jako základních potřeb, které jsou neoddělitelné. V programu WHO "Zdraví pro všechny v 21. století", ke kterému se Česká republika přihlásila a rozpracovala do národní varianty "Zdraví 21" (odkaz: <http://www.mzcr.cz/index.php?kategorie=211>) jsou hlavními cíli ochrana a rozvoj zdraví lidí po jejich celý život. Jedná se o komplexní péči společnosti o zdraví a jeho rozvoj, celospolečenské aktivity s velkým aktivním podílem



Cílem projektu Lékárna na talíři je zlepšování vědomostí a dovedností pracovníků sociální péče a seniorů v oblasti výživových zvyklostí, výběru a přípravě pokrmů podporujících zdraví a napomáhajících odstraňování zdravotních obtíží typických pro seniorský věk.

lékárna na talíři

[hlavní stránka](#)[o stárnutí](#)[výživa starších osob](#)[ke stažení](#)[otázky a odpovědi](#)[dotazník](#)

o stárnutí

Subjektivně hodnotí svůj zdravotní stav jako dobrý či velmi dobrý 31,8% osob ve věkové skupině 64-74 let, ve věku nad 85 let pouze 17,4. Obě údaje jsou horší než průměr starších osob v členských zemích EU. Zhruba 50% žen a mužů nad 60 let má BMI spadající do oblasti nadváhy a obezity, která je také spolupříčinou vzniku a zhoršování mnoha chronických onemocnění ve stáří.

Stárnutí je provázáno progresivní ztrátou funkční kapacity tělesných orgánů a ztrátou potenciální tělesné energie. Optimální výživa a fyzická aktivita mohou zpomalit proces stárnutí a podpořit zdraví.

příjem proteinů, vitamínů a minerálních látek



Potřeba proteinů je u starších osob stejná jako u mladších zdravých dospělých. Přitom průměrný příjem proteinů u osob starších 65 let, zejména u žen, má tendenci klesat pod doporučené dávky.

[Pokračovat](#)

Faktorů, které snižují chuť k jídlu a ovlivňují příjem potravy je mnoho. Mnoho s nutričními problémy souvisí s celoživotními nevhodnými nutričními návyky.

[Pokračovat](#)

lékárna na talíři

[hlavní stránka](#)[o stárnutí](#)[výživa starších osob](#)[ke stažení](#)[otázky a odpovědi](#)[dotazník](#)

energetická potřeba seniorů

Současné doporučené denní dávky pro dospělé odpovídají i potřebám starších lidí. Výjimkou je energie. Energetická potřeba klesá s věkem z několika důvodů:

- Tělesné tkáně mění svoji skladbu směrem k vyššímu zastoupení tukových tkání a snižování objemu svaloviny. Redukce aktivní tělesné hmoty vede ke snížení energetického výdeje a následně k nižší potřebě energie.
- Redukce aktivní tělesné hmoty má za následek snížení bazálního metabolismu.
- Snižuje se tělesná aktivita.

Energetický příjem stejný jako v mladším věku je tedy pro starší osoby nadměrný a vede k rozvoji nadváhy a obezity se všemi negativními vlivy na zdraví. Stabilizace hmotnosti v optimálním rozmezí snižuje u seniorů morbiditu a mortalitu a zvyšuje jejich kvalitu života.

Redukce příjmu potravin je tedy jedním z požadavků správné výživy seniorů. Ovšem na druhé straně je toto prostě a neuvážené, pouze kvantitativně pojaté snížení často provázáno nedostatečným příjmem některých důležitých nutrientů. Starší lidé jsou totiž konzervativní a nadávěří vůči změnám výživových zvyklostí a většinou je spojují, i když ne oprávněně, s ekonomickou zátěží.

[Zpět](#)

lékárna na talíři

[hlavní stránka](#)[o stránutí](#)[výživa starších osob](#)[ke stažení](#)[otázky a odpovědi](#)[dotazník](#)

ke stažení

Výživová doporučení pro osoby s nadváhou a obezitou.

[Stáhnout](#)

Výživová doporučení pro osoby s poruchou glukózové tolerance, ohrožené onemocněním cukrovkou

[Stáhnout](#)

Výživová doporučení pro osoby s vysokým krevním tlakem.

[Stáhnout](#)

Výživová doporučení pro osoby se zažívacími obtížemi.

[Stáhnout](#)

Doporučení pro správnou výživu ve vyšším věku

[Stáhnout](#)



Letáky ke stažení: výživová doporučení

- obecná doporučení pro správnou výživu ve vyšším věku
- pro osoby:
 - s poruchou glukózové tolerance, ohrožené onemocněním cukrovkou
 - s nadváhou a obezitou
 - s vysokým krevním tlakem
 - se zažívacími obtížemi

Otázky a odpovědi

Lékárna na talíři - Microsoft Internet Explorer

Soubor Úpravy Zobrazit Oblíbené Nástroje nápověda

Zpět Hledat Složky Oblíbené Média

Adresa <http://www.szu.cz/czsp/lekarna/> Odkazy Přeložit

lékárna na talíři

dotazník

hlavní stránka o stárnutí výživa starších osob ke stažení otázky a odpovědi

Jméno:

Email:

Vaše otázka:

Celkový počet: 0

Hotovo Internet

Dotazník o využití letáků k výživě seniorů

Lékárna na talíři - Microsoft Internet Explorer

Soubor Úpravy Zobrazit Oblíbené Nástroje Nápověda

Zpět Hledat Složky Oblíbené Média

Adresa <http://www.szu.cz/czzp/lekarna/> Odkazy Přeložit

lékárna na talíři dotazník

hlavní stránka o stárnutí výživa starších osob ke stažení otázky a odpovědi

dotazník o využití **letáků k výživě seniorů**

1. Je leták dostatečně srozumitelný a obsahuje informace, které využijete ve Vašem stravování vzhledem k Vaší diagnóze? ☐ Ano ☐ Ne

2. Porozuměli jste všem pojmům, které jsou v letáku? ☐ Ano ☐ Ne

3. Je dostatečně přehledný a velikost písma přijatelná? ☐ Ano ☐ Ne

4. Líbí se design letáku? ☐ Ano ☐ Ne

5. Zajímáte se zdravotně výchovné materiály v běžném životě? ☐ Ano ☐ Ne

6. Odkud nejčastěji dostanete základní informace jak se stravovat a čeho se vyvarovat?

☐ Lékař ☐ Zdravotní sestra ☐ Sociální pracovníce

☐ Tisk a Tv

7. Budete se radami v letácích v budoucnu řídit? ☐ Ano ☐ Ne

8. Co by se mělo změnit nebo jaké informace v letáku chybí?

Odeslat

Hotovo Internet

Kampaň 2007



Přihláška do soutěže

Jméno, příjmení a titul:

Adresa bydliště: PSČ

Kraj: Telefon: e-mail:

Zdravotní pojišťovna: VZP OZP jiná - kód

Věk: Pohlaví: muž ☐ žena ☐

Vzdělání: základní ☐ středoškolské ☐ vysokoškolské ☐

Den ve kterém soutěžíte: Po ☐ Út ☐ St ☐ Čt ☐ Pá ☐ So ☐ Ne ☐

Měsíc ve kterém soutěžíte: srpen ☐ září ☐ říjen ☐

Energetický příjem v soutěžním dni kcal

Energetický výdej v soutěžním dni kcal

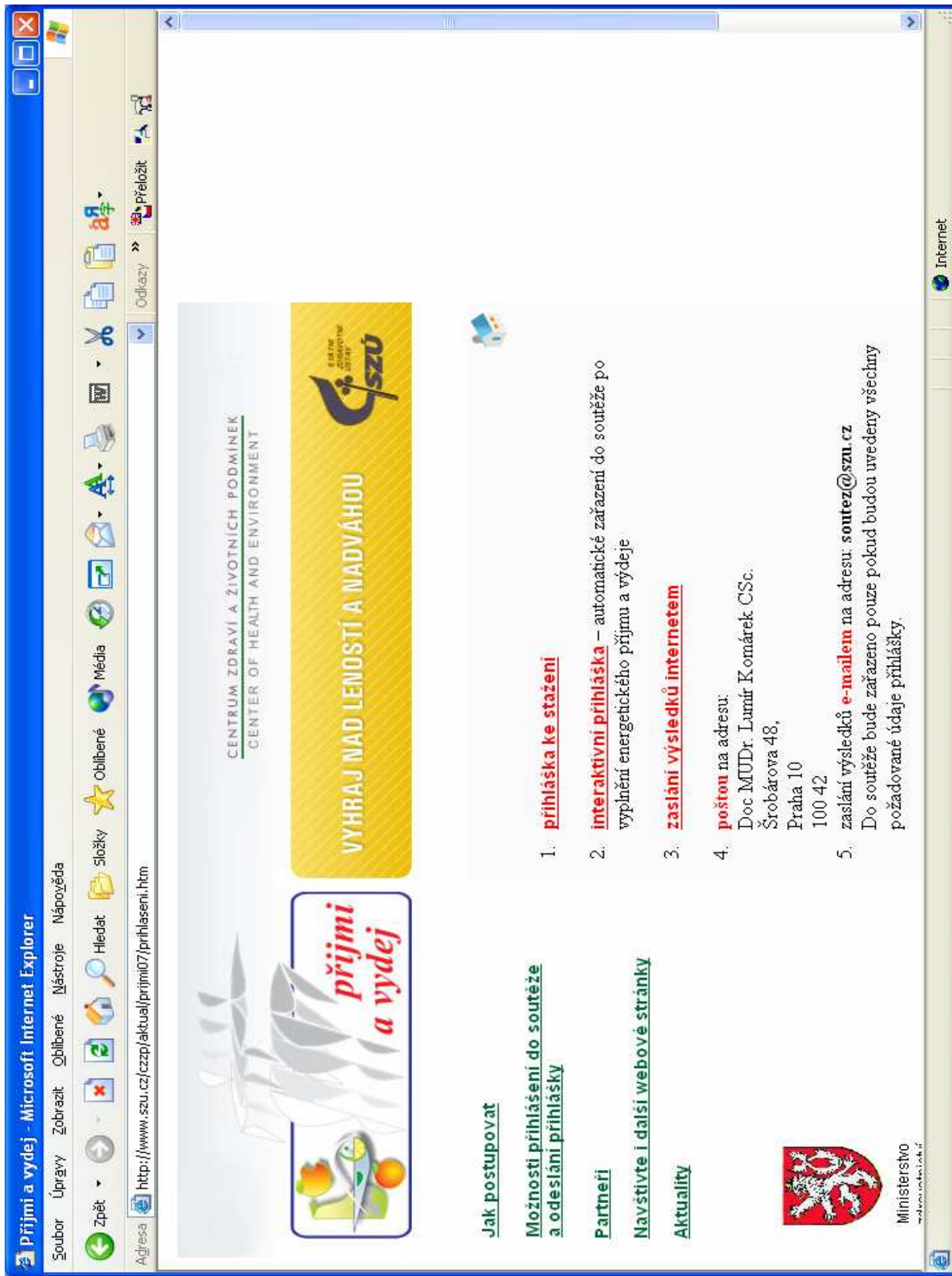


Přihlášku zašlete do 5. listopadu 2007 na adresu:

Doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc, Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10
e-mail: soutez@szu.cz tel.: 267 082 488 fax: 267 082 110

Přihlášku najdete i na www.szu.cz

Vaše osobní data budou využita jen pro kontakt s Vámi v rámci soutěže a budou chráněna podle zákona o ochraně osobních dat.



VYHRAJ NAD LENOSTÍ A NADVÁHOU



Jak postupovat

Možnosti přihlášení do soutěže a odeslání přihlášky

Partneri

Navštivte i další webové stránky

Aktuality

1. **přihláška ke stažení**
2. **interaktivní přihláška** – automatické zařazení do soutěže po vyplnění energetického příjmu a výdeje
3. **zaslání výsledků internetem**
4. **poštou** na adresu:
Doc. MUDr. Lumír Komárek CSc.
Šrobárova 48,
Praha 10
100 42
5. zaslání výsledků **e-mailem** na adresu: **soutez@szu.cz**
Do soutěže bude zařazeno pouze pokud budou uvedeny všechny požadované údaje přihlášky.



Ministerstvo
zdravotnictví



Zúčastni se soutěže o krásné ceny, zdraví a větší radost ze života.
ceny: značková horská kola, sportovní a turistické vybavení aj.

VYHRAJ NAD LENOSTÍ A NADVÁHOU



test test
test

Odhlásit

Zadané hodnoty

Spotřebováno: mléko plnotučné (500ml); krajíc chleba (2ks); šunka (100g); polévka zahuštěná (gulášová, bramborová, hrachová) (1 porce); špagety, fleky (1 porce); jogurt smetanový (150g); rizoto (1 porce)

Přijem: 2315 Kcal
Výdej: 2880 Kcal

Nové zadání můžete provést ve formuláři vpravo.

Výpočet vašeho denního energetického příjmu a výdeje

Výpočet denního energetického příjmu

Zaznamenávejte všechno, co sníte. Jednoduše vyberte spotřebované potraviny pomocí rozbalovací nabídky. Poté zadejte spotřebované množství v uvedených jednotkách. Zvolené potraviny se vám přidají do denního příjmu a jejich energetické hodnoty se sečtou. Získáte tak **hrubý odhad** Vašeho energetického příjmu.

---- vyberte spotřebované potraviny ----

Spotřebované potraviny:

Denní energetický příjem: 0 Kcal

Výpočet denního energetického výdeje

Výdej se počítá z vaší hmotnosti v kg a koeficientu pohybové aktivity. Použijte takový

Výpočet denního energetického výdeje

Výdej se počítá z vaší hmotnosti v kg a koeficientu pohybové aktivity. Použijte takový koeficient, který je výrazem Vaší pohybové aktivity, kterou jste vykonávali více než 1 hodinu denně, nejlépe více hodin. Zjistíte tak **orientačné** Váš energetický výdej.

Koeficient pohybové aktivity:

- ☒ 1,2 **nepatrná** - sedavý způsob života
běžné denní činnosti, kancelářské práce, sledování televize, stolní hry
- ☐ 1,3 **velmi malá** - velmi lehké práce
příprava stravy, umývání nádobí, žehlení, řízení auta
- ☐ 1,4 **malá** - lehké práce
lehké montážní práce, rovnání zboží, běžný domácí úklid, běžné práce na zahradě
- ☐ 1,5 **malá sportovní** - aktivity charakteru rekreačního sportu
chůze, volná jízda na kole, rekreační volejbal, golf, bowling
- ☐ 1,6 **střední** - středně náročné práce
lehké stavební práce, práce v mechanizovaném skladu, namáhavější práce na zahradě - sekání kosou, mytí oken a jiné namáhavější domácí práce
- ☐ 1,7 **střední sportovní** - aktivity charakteru organizovaného sportu
rychlá chůze, rychlejší jízda na kole, jízda na kolečkových bruslích, kondiční cvičení, rekreační košíková nebo tenis, lehký lyžařský sjezd
- ☐ 1,8 **velká** - těžké práce
těžší stavební a jiné manuální práce, práce v nemechanizovaném skladu
- ☐ 1,9 **velká sportovní** - aktivity charakteru závodního sportu
běh 9 km/hod., usilovná jízda na kole, nošení větších břemen, běh na lyžích, sjezdové lyžování, plavání, tenis, aerobik, spinning, tanec, vysokohorská turistika

Příjmi a vydej

- soutěž v roce 2007

- Na přihlášce uváděný pouze 1 den energetické bilance
- Výpočet energetického výdeje pro muže a ženy
- Přidán koeficient pro aktivity sportovního charakteru
- Informace na webu www.szu.cz včetně počítačky kalorií
- Slosování: listopad 2007



Countrywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention programme

Titulka | Doporučené ppz | Kontakt

Kurz „Podpora zdraví“

Státní zdravotní ústav
Program WHO CINDI pro Českou republiku
Nadace CINDI ČR

Tento kurz vznikl v rámci Dvoulleté smlouvy o spolupráci mezi Ministerstvem zdravotnictví ČR a Regionální úřadovou WHO. Je součástí plnění bodu 1. Strengthened capacity for implementation of the NCD integrated prevention and control policy. Kurz byl vytvořen podle programu akreditovaného vzdělávacího kurzu pro nelékařská zdravotnická povolání dle zákona č. 96/2004 Sb. „Podpora zdraví“.

Obsah

- **Modul 1** - Podpora zdraví, metody a postupy její realizace
- **Modul 2** - Pohybová aktivita a prevence úrazů
- **Modul 3** - Poradenství - Poradenství v odvykání kouření
- **Modul 4** - Duševní zdraví a stres
- **Modul 5** - Výživa a zdraví
- **Modul 6** - Psychologické, zdravotní a sociální aspekty nezaměstnanosti

Děkuji za pozornost

kernova@szu.cz