

PRAKTICKÉ RADY  
OD 6 MĚSÍCŮ VĚKU



### VAŘÍM, CO JÍM

V nemléčných příkrmech používejte receptury domácího vaření s definovanou stravou – Vím, z čeho vařím.

[www.skojenciprotiobezite.cz/vareni](http://www.skojenciprotiobezite.cz/vareni)



### NA PITÍ JE VODA

Na pití je voda a ne cukřenka. Vodu na pití nepodbízejte přislazením.

[www.skojenciprotiobezite.cz/voda](http://www.skojenciprotiobezite.cz/voda)



### JEZTE SPOLU HRAJTE SI SPOLU

Zaveďte pravidelnost v jídle, které nabízíte jen u jídelního stolu. Odměňujte kojence společnou hrou a ne sladkostí.

[www.skojenciprotiobezite.cz/spolecne](http://www.skojenciprotiobezite.cz/spolecne)

PRAKTICKÉ RADY  
OD 9 MĚSÍCŮ VĚKU

### OBARVI PORCI OVOCEM A ZELENINOU



Nikdy by neměla na talíři kojence chybět čerstvá zeleninová obloha a ovoce. Vynechání zeleniny a ovoce v přiznaných kusech vede k jejímu odmítání v následujících letech.

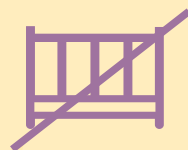
[www.skojenciprotiobezite.cz/zelenina](http://www.skojenciprotiobezite.cz/zelenina)



### STOP TELEVIZI K JÍDLU

Celá rodina jí společně u jídelního stolu bez sledování televize. Dítě, které při jídle sleduje televizi, sní výrazně větší porci.

[www.skojenciprotiobezite.cz/televize](http://www.skojenciprotiobezite.cz/televize)



### STOP OHRÁDCE

Základním pohybovým pravidlem kojence je, nebránit mu ve volném pohybu, ale ani ho k němu nevybízet. Pokud dítě stojí, nevodíme ho za ruku, ani nepoužíváme chodítka.

[www.skojenciprotiobezite.cz/ohradka](http://www.skojenciprotiobezite.cz/ohradka)

PRAKTICKÉ RADY  
OD 12 MĚSÍCŮ VĚKU

### RODIČE URČUJÍ, DĚTI SI VYBÍRAJÍ



Rodinné jídlo pro dítě bez ochucovadel a soli. Nikdy by neměla na talíři dítěte chybět čerstvá zeleninová obloha a ovoce.

[www.skojenciprotiobezite.cz/rodice](http://www.skojenciprotiobezite.cz/rodice)



### VSTÁT A ROZBĚHNOUT

Vytvořte bezpečné prostředí, které motivuje barvou a zvuky k neomezenému spontánnímu pohybu. Ovlivňujete tak jeho vztah k pohybové aktivitě na zbytek života.

[www.skojenciprotiobezite.cz/vstat](http://www.skojenciprotiobezite.cz/vstat)

### S DĚTMI PROTI OBEZITĚ

Informujte se o následné prevenci dětské nadváhy na [sdetmiпротиobezite.cz](http://sdetmiпротиobezite.cz) a zaregistrujte si odběr newsletterů.



## PRAKTICKÉ RADY ZAVÁDĚNÍ PŘÍKRMŮ



### NEMLÉČNÉ PŘÍKRMY

Nemléčné příkrmy se zavádí postupně v jednotlivých krocích v závislosti na věku dítěte. Pestrost příkrmů je základem plnohodnotné a racionální stravy.  
[www.skojenciprotiobezite.cz/prikrmymy](http://www.skojenciprotiobezite.cz/prikrmymy)



### STOP SOLI A CUKRU

Jídlo kojencům nepřislužeme, nesolíme a nekořeníme. Přisolení je rizikovým faktorem vysokého krevního tlaku a přislazení rizikovým faktorem cukrovky.  
[www.skojenciprotiobezite.cz/stop](http://www.skojenciprotiobezite.cz/stop)



### PORCE ZE LŽIČKY

Přidávky a příkrmy podávejte lžičkou a tekutiny z hrníčku.  
[www.skojenciprotiobezite.cz/lzicka](http://www.skojenciprotiobezite.cz/lzicka)

Zaregistrujte se na webu  
[www.skojenciprotiobezite.cz](http://www.skojenciprotiobezite.cz)  
a podpořte celoživotní  
zdraví svých dětí.

Preventivní program **S kojenci proti obezitě** je podporovaný **Všeobecnou zdravotní pojišťovnou České republiky**. VZP ČR si dobře uvědomuje hrozby, které narůstající epidemie obezity přináší. Proto přispívá nejen na samotnou léčbu, ale prostřednictvím preventivních programů usiluje o změnu myšlení a chování veřejnosti. Pilotní projekt vznikl za finanční podpory VZP ČR.

Více informací naleznete na:

[www.vzp.cz](http://www.vzp.cz)  
[www.medasol.eu](http://www.medasol.eu)  
[www.sdetmiprotiobezite.cz](http://www.sdetmiprotiobezite.cz)  
[www.skojenciprotiobezite.cz](http://www.skojenciprotiobezite.cz)



S KOJENCI PROTI OBEZITĚ

© Medical Access Solutions, s. r. o., 2014.  
Vyrobeno za podpory Všeobecné zdravotní pojišťovny České republiky.

## OBEZITA JE ZLODĚJ DĚTSTVÍ

V současné době trpí nadváhou každé čtvrté dítě a obezitou každé sedmé. Ve 40 % závažná obezita začíná do 1 roku věku. Děti z nadváhy nevyrostají, v 80 % pokračují s obezitou i v dospělosti, kdy jim způsobuje závažné zdravotní a psychosociální komplikace.

## NEJÚČINNĚJŠÍ LÉČBA OBEZITY JE JEJÍ PREVENCE



S KOJENCI PROTI OBEZITĚ

Na stránkách [www.skojenciprotiobezite.cz](http://www.skojenciprotiobezite.cz) najdete pomůcky jak na to. Můžete zhodnotit hmotnost dítěte a jeho genetické riziko nadváhy. Najdete zde praktické rady, které, i když se mohou zdát banální, mají překvapivý dlouhodobý efekt.

## ZAČNĚTE JIŽ OD KOJENECKÉHO VĚKU PŘEDCHÁZET NADVÁZE

Zaregistrujte se na webu [www.skojenciprotiobezite.cz](http://www.skojenciprotiobezite.cz)  
a podpořte celoživotní zdraví svých dětí.

[www.skojenciprotiobezite.cz](http://www.skojenciprotiobezite.cz)

