



DĚTI NA STARTU



www.ceskosehybe.cz

Měření tělesného složení

- ▶ Zpráva o stavu Zdraví...20% obezita
- ▶ Neznalost složení stravy, nadbytek stravy, nedostatek pohybu
- ▶ Změřeno 562 dětí
- ▶ Opakovaně změřeno 128 dětí
- ▶ Na začátku 68% nedostatečná svalová hmota a více než 56 % nedostatečná kostní hustota
- ▶ Po roce
- ▶ Pokles o 19% v nedostatečné svalové hmotě
- ▶ Pokles 13% v kostní hustotě
- ▶ Ale i 16 % nárůst podílu tělesného tuku

Měření tělesného složení

- ▶ Zásadní problémy
- ▶ Nedostatek mléčných výrobků
- ▶ Nedůvěra k mléčným výrobkům
- ▶ Neznalost u rodičů o důležitosti stravy po cvičení
- ▶ Neznalost o celkové složení stravy

Tělesná kompozice

| | Pod | Normální | Nad | Normální rozmezí |
|-------------------------------------|----------------------------------|----------|-------------------------|-----------------------|
| Hmotnost | 55 70 85 100 115 130 145 160 175 | 72,8 kg | | 59,0 ~ 79,8 |
| SMM Množství kosterního svalstva | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 | 38,6 kg | | 29,8 ~ 36,4 |
| Množství tuku v těle | 40 60 80 100 160 220 280 340 400 | 5,4 kg | | 8,3 ~ 16,7 |
| Celková voda v těle | 49,3 kg (39,0 ~ 47,7) | | Čistá hmotnost těla | 67,4 kg (50,7 ~ 63,2) |
| Celkové množství vody v těle | | | Čistá hmotnost bez tuku | |

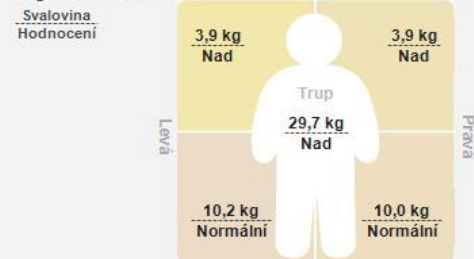
Diagnóza obezity

| | Hodnoty | Normální rozmezí | |
|--|---------|------------------|--|
| BMI Index tělesné hmotnosti (kg/m ²) | 23,3 | 19,2 ~ 25,2 | $BMI = \frac{\text{Hmotnost, kg}}{(\text{Výška, m})^2}$ |
| % tuku v těle Procento tuku v těle (%) | 7,4 | 10,0 ~ 20,0 | $\% \text{ tuku v těle} = \frac{\text{Tuk, kg}}{\text{Hmotnost, kg}} \times 100$ |
| Poměr pasu a boků Poměr pasu a boků | 0,77 | 0,80 ~ 0,90 | $\text{Poměr pasu a boků} = \frac{\text{Obvod pasu, cm}}{\text{Obvod boků, cm}}$ |
| Minimální kalorická potřeba Základní metabolický poměr (kcal) | 1826 | 1573 ~ 1840 | |

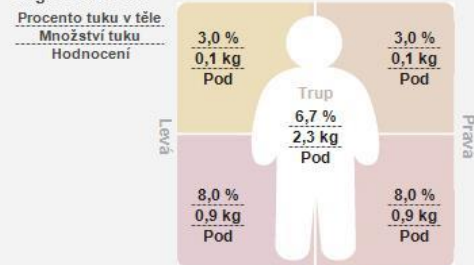
Kontrola svaloviny-tuku

| | | | |
|-------------------|--------|---------------|--------|
| Kontrola svalstva | 0,0 kg | Kontrola tuku | 0,0 kg |
|-------------------|--------|---------------|--------|

Segmentální svalovina



Segmentální tuk



* Segmentální tuk je odhadován

Impedance

| Z | Prava ruka | Leva ruka | Trup | Prava noha | Leva noha |
|----------|------------|-----------|------|------------|-----------|
| 20kHz : | 295,0 | 293,5 | 18,2 | 261,4 | 249,9 |
| 100kHz : | 254,4 | 255,4 | 14,4 | 225,9 | 216,5 |

* Předložte Vaše výsledky při konzultaci s Vaším poradcem či trenérem.

Cvičební plán

Naplánujte si svůj týdenní cvičební program z následujících možností a snižte pomocí nich svou váhu.

| Výdej energie při každé aktivitě (výchozí hmotnost: 72,8kg /Délka: 30min./ Jednotka: kcal) | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|---------------------------------------|---------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| Chůze 146 | Jogging 255 | Cyklistika 218 | Plavání 255 | Horolezectví 237 | Aerobic 255 | | | | | | |
| Stolní tenis 165 | Tenis 218 | Fotbal 255 | Orientální šerm 364 | Gate ball 138 | Badminton 165 | | | | | | |
| Racket ball 364 | Tae-kwon-do 364 | Squash 364 | Basketball 218 | Skákání na laně 255 | Golf 128 | | | | | | |
| Kliky posilování horní části těla | sedy-lehy posilování břišních svalů | zvedání závaží prevence od bolesti zad | posilování s činkami cvičení svalů | elastická guma cvičení svalů | dřepy udržování svalů dolní části těla | | | | | | |

• Jak na to

1. Vyberte si pravidelné a preferované aktivity na levé straně.
2. Uvedená spotřeba energie je počítána po 30 minutách cvičení.
3. Vyplňte níže uvedená místa aktivitami, jenž jste zvolili na 7 dní.
4. Spočítejte si celkovou spotřebu energie za týden.
5. Zjistěte předpokládaný úbytek na váze pomocí níže uvedeného vzorce.

• Doporučený denní příjem kalorií

2700 kcal

Výpočet pro předpokládaný úbytek váhy za měsíc (měsíc = 4 týdny)

Celkový výdej energie (kcal/týden) × 4 týdny : 7700

Tělesná kompozice

| | Pod | Normální | Nad | Jednotka% | Normální rozmezí |
|--|----------------------------------|----------|---|-----------------------|------------------|
| Hmotnost | 55 70 85 100 115 130 145 160 175 | | | 52,3 kg | 39,1 ~ 52,9 |
| SMM Množství kosterního svalstva | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 | | | 22,0 kg | 17,7 ~ 21,6 |
| Množství tuku v těle | 40 60 80 100 160 220 280 340 400 | | | 12,3 kg | 7,7 ~ 15,5 |
| Celková voda v těle Celkové množství vody v těle | 29,4 kg (24,1 ~ 29,4) | | Čistá hmotnost těla Čistá hmotnost bez tuku | 40,0 kg (31,4 ~ 37,5) | |

Diagnóza obezity

| | Hodnoty | Normální rozmezí | |
|---|---------|------------------|--|
| BMI (kg/m ²) Index tělesné hmotnosti | 22,6 | 16,9 ~ 22,9 | $\text{BMI} = \frac{\text{Hmotnost,kg}}{(\text{Výška,m})^2}$ |
| % tuku v těle (%) Procento tuku v těle | 23,5 | 16,0 ~ 26,0 | $\% \text{ tuku v těle} = \frac{\text{Tuk,kg}}{\text{Hmotnost,kg}} \times 100$ |
| Poměr pasu a boků Poměr pasu a boků | 0,86 | 0,75 ~ 0,85 | $\text{Poměr pasu a boků} = \frac{\text{Obvod pasu,cm}}{\text{Obvod boků,cm}}$ |
| Minimální kalorická potřeba (kcal) Základní metabolický poměr | 1234 | 1173 ~ 1352 | |

Tělesná kompozice

| | Pod | Normální | Nad | Normální rozmezí |
|-------------------------------------|----------------------------------|----------|-------------------------|-----------------------|
| Hmotnost | 55 70 85 100 115 130 145 160 175 | 62,1 kg | | 59,1 ~ 79,9 |
| SMM Množství kosterního svalstva | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 | 32,5 kg | | 29,8 ~ 36,4 |
| Množství tuku v těle | 40 60 80 100 160 220 280 340 400 | 4,9 kg | | 8,3 ~ 16,7 |
| Celková voda v těle | 41,9 kg (39,1 ~ 47,8) | | Čistá hmotnost těla | 57,2 kg (50,7 ~ 63,3) |
| Celkové množství vody v těle | | | Čistá hmotnost bez tuku | |

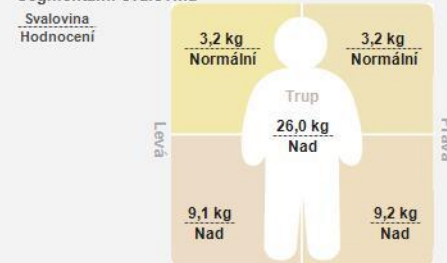
Diagnóza obezity

| | Hodnoty | Normální rozmezí | |
|--|--------------|----------------------------|---|
| BMI Index tělesné hmotnosti (kg/m ²) | 19,8 | 19,2 ~ 25,2 | $BMI = \frac{Hmotnost, kg}{(Výška, m)^2}$ |
| % tuku v těle Procento tuku v těle (%) | 7,9 | 10,0 ~ 20,0 | $\% \text{ tuku v těle} = \frac{Tuk, kg}{Hmotnost, kg} \times 100$ |
| Poměr pasu a boků Poměr pasu a boků Minimální kalorická potřeba Základní metabolický poměr (kcal) | 0,81 1606 | 0,80 ~ 0,90 1396 ~ 1624 | $Poměr \text{ pasu a boků} = \frac{Obvod \text{ pasu, cm}}{Obvod \text{ boků, cm}}$ |

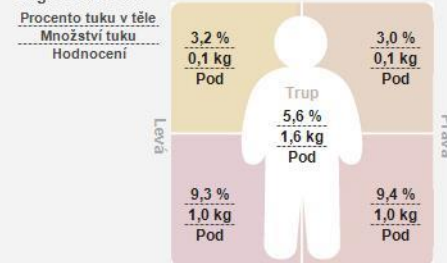
Kontrola svaloviny-tuku

| | | | |
|-------------------|----------|---------------|----------|
| Kontrola svalstva | + 1,9 kg | Kontrola tuku | + 5,5 kg |
|-------------------|----------|---------------|----------|

Segmentální svalovina



Segmentální tuk



* Segmentální tuk je odhadován

Impedance

| Z | Prava ruka | Leva ruka | Trup | Prava noha | Leva noha |
|----------|------------|-----------|------|------------|-----------|
| 20kHz : | 346,5 | 352,4 | 23,4 | 311,7 | 310,7 |
| 100kHz : | 303,9 | 308,5 | 18,9 | 268,5 | 270,2 |

* Předložte Vaše výsledky při konzultaci s Vaším poradcem či trenérem.

Cvičební plán

Naplánujte si svůj týdenní cvičební program z následujících možností a snižte pomocí nich svou váhu.

| Výdej energie při každé aktivitě (výchozí hmotnost: 62,1kg /Délka: 30min./Jednotka: kcal) | | | | | | |
|---|--|---|---------------------------------------|---------------------------------|---|--|
| Chůze 124 | Jogging 217 | Cyklistika 186 | Plavání 217 | Horolezství 202 | Aerobic 217 | |
| Stolní tenis 140 | Tenis 186 | Fotbal 217 | Orientální šerm 311 | Gate ball 118 | Badminton 140 | |
| Racket ball 311 | Tae-kwon-do 311 | Squash 311 | Basketball 186 | Skákání na laně 217 | Golf 109 | |
| Klíčky posilování horní části těla | sedy-lehy posilování břišních svalů | zvedání závaží prevence od bolesti zad | posilování s činkami cvičení svalů | elastická guma cvičení svalů | dřepy udržování svalů dolní části těla | |

• Jak na to

1. Vyberte si pravidelné a preferované aktivity na levé straně.
2. Uvedená spotřeba energie je počítána po 30 minutách cvičení.
3. Vyplňte níže uvedená místa aktivitami, jež jste zvolili na 7 dní.
4. Spočítejte si celkovou spotřebu energie za týden.
5. Zjistěte předpokládaný úbytek na váze pomocí níže uvedeného vzorce

Tělesná kompozice

| | Pod | Normální | Nad | Jednotka,% | Normální rozmezí |
|--|----------------------------------|----------|---|-----------------------|------------------|
| Hmotnost | 55 70 85 100 115 130 145 160 175 | 64,2 kg | | | 52,0 ~ 70,4 |
| SMM Množství kosterního svalstva | 70 80 90 100 110 120 130 140 150 | 24,8 kg | | | 23,4 ~ 28,6 |
| Množství tuku v těle | 40 60 80 100 160 220 280 340 400 | 18,8 kg | | | 11,3 ~ 22,5 |
| Celková voda v těle Celkové množství vody v těle | 33,2 kg (31,2 ~ 38,1) | | Čistá hmotnost těla Čistá hmotnost bez tuku | 45,4 kg (40,8 ~ 47,9) | |

Diagnóza obezity

| | Hodnoty | Normální rozmezí | |
|---|---------|------------------|--|
| BMI Index tělesné hmotnosti (kg/m ²) | 22,7 | 18,7 ~ 24,7 | $\text{BMI} = \frac{\text{Hmotnost,kg}}{(\text{Výška,m})^2}$ |
| % tuku v těle Procento tuku v těle (%) | 29,3 | 18,0 ~ 28,0 | $\% \text{ tuku v těle} = \frac{\text{Tuk,kg}}{\text{Hmotnost,kg}} \times 100$ |
| Poměr pasu a boků Poměr pasu a boků | 0,88 | 0,75 ~ 0,85 | $\text{Poměr pasu a boků} = \frac{\text{Obvod pasu,cm}}{\text{Obvod boků,cm}}$ |
| Minimální kalorická potřeba Základní metabolický poměr (kcal) | 1350 | 1331 ~ 1545 | |

Moje jídlo

Je mi 6–10 let

Týdenní záznam – kontrola, zda mám pestrou stravu.
Snadno zjistím, čeho jím málo a čím se naopak přejídám.

fit konto

Datum:

Od:

do:

| Co je to porce? | obilniny, pečivo, těstoviny, ryže | ovoce | zelenina | maso, ryby, vejce, luštěniny | mléko a mléčné výrobky | tuky a slané pochutiny | cukr a sladkosti | voda a neslazené nápoje | nápoje ochucené |
|---|---|--|---|---|---|--|---|---|--|
| <p>Co je to porce?</p> <ul style="list-style-type: none"> množství jídla jako moje pěst množství jídla jako je moje otevřená pěst množství jídla jako je moje dlaň polévková lžice čajová lžička sklenice je 250 ml <p>skupiny potravin a jejich konkrétní příklady v jídelníčku, více v záložce jídlo na www.fitkonto.cz</p> | <p>ananas, banány, borůvky, broskve, citrony, hrozny, hrušky, jablka, jahody, kiwi, maliny, mandarinky, menušky, pomeranč, švestky, nebo také ovocné pyré (přesnídávka)</p> <p>pečivo je také 1 pololečka, 2 lívanče, pizza 1/4 – jen 1 porce za den</p> <p>těstoviny, ryže, knedlíky, bramborové knedlíky, chléb</p> | <p>ananas, banány, borůvky, broskve, citrony, hrozny, hrušky, jablka, jahody, kiwi, maliny, mandarinky, menušky, pomeranč, švestky, nebo také ovocné pyré (přesnídávka)</p> <p>džus 100% nebo smoothie</p> <p>džem, sušené ovoce</p> | <p>brambory a syrová, dušená a grilovaná zelenina – např.: brokolice, ruketa, fazole, paprika, kedlubna, květák, okurka, rajčata, ředkvičky, listový salát, špenát, zelí, hrášek, kukuřice, karotka, pórek, olivy, červená řepa, meloun vodní</p> <p>stouchnané brambory, hranolky, krokety</p> | <p>plátek masa nebo drůbeže, 2x týdně kostka rybního masa, 3 plátky šunky jsou 1/2 porce</p> <p>vejce = 1 porce</p> <p>uvařená čočka, hrách, cizma nebo fazole (cca 4–5 lžic)</p> | <p>neochucené, ochucené mléko, jogurtové mléko, mléčné nápoje a koktejly</p> <p>pozor balení mohou být větší než 1 porce!</p> <p>tvoroh, tvarohová pomazánka, jogurt, mozzarella, cottage</p> <p>smetanový krém, tavený sýr</p> <p>tvrdý sýr (cca 3 plátky)</p> | <p>rostlinný tuk, olej, máslo, sádlo, majonéza nebo dressing z ní, ořechy a semínka přírodní tj. nesolené, nesmažené, arašidové máslo, kakaovo-oříšková pomazánka</p> <p>zde je tuk, kterým obohacujeme jídlo – tj. mažeme na pečivo, lijeme do salátu – není to tuk, který se používá při přípravě jídel v teplé kuchyni a ten, který je součástí tučných jídel</p> | <p>jako např. 1 lžička cukru do čaje</p> <p>1 ks lízátka 10 želatinových medvídků 4 kostičky čokolády půl čokoládové tyčinky...</p> | <p>nebo voda s citronem, limetkou, nepříslazované ovocné, zelené nebo bylinkové čaje, minerálky a jemně ochucené minerálky do 2 porcí denně</p> | <p>sladké limonády, ředěné ovocné džusy, voda se šťávou, slazený čaj</p> <p>v den, kdy sportuji, mohu více – tj. např. 2–3 porce</p> |
| | | | | | | | | | |
| Kolik porcí by mělo být: | 3 - 4 porce | 2 porce | 3 porce | 1 - 2 porce | 3 porce | 1 - 2 porce | 0 - 1 porce | 6 - 10 porcí | 0 - 1 porce |
| pondělí | ☺☺☺☺ | ☺☺ | ☺☺☺ | ☺☺ | ☺☺☺ | ☺☺ | ☺ | ☺☺☺☺☺☺☺☺ | ☺☺ |
| úterý | ☺☺☺☺ | ☺☺ | ☺☺☺ | ☺☺ | ☺☺☺ | ☺☺ | ☺ | ☺☺☺☺☺☺☺☺ | ☺☺ |
| středa | ☺☺☺☺ | ☺☺ | ☺☺☺ | ☺☺ | ☺☺☺ | ☺☺ | ☺ | ☺☺☺☺☺☺☺☺ | ☺☺ |
| čtvrtek | ☺☺☺☺ | ☺☺ | ☺☺☺ | ☺☺ | ☺☺☺ | ☺☺ | ☺ | ☺☺☺☺☺☺☺☺ | ☺☺ |
| pátek | ☺☺☺☺ | ☺☺ | ☺☺☺ | ☺☺ | ☺☺☺ | ☺☺ | ☺ | ☺☺☺☺☺☺☺☺ | ☺☺ |
| sobota | ☺☺☺☺ | ☺☺ | ☺☺☺ | ☺☺ | ☺☺☺ | ☺☺ | ☺ | ☺☺☺☺☺☺☺☺ | ☺☺ |
| neděle | ☺☺☺☺ | ☺☺ | ☺☺☺ | ☺☺ | ☺☺☺ | ☺☺ | ☺ | ☺☺☺☺☺☺☺☺ | ☺☺ |

Množství jídel uváděné v porcích není přesný popis jídelníčku.

když sním porci – škrtnu jeden symbol

Měření tělesného složení

- ▶ Východiska
- ▶ Vzdělávání rodičů, nejen dětí
- ▶ Opakované semináře, ukázky vaření a svačin
- ▶ Zdůrazňování energetické hodnoty cvičení vs. jídla
- ▶ Podpora znalosti cestou ukázkových jídelníčků