

<b>PŘEDMLUVA</b>	<b>7</b>
<b>TEST: JE TATO PUBLIKACE URČENA PRO VÁS A VAŠE DÍTĚ?</b>	<b>9</b>
<b>Úvod</b>	<b>11</b>
GRAF HMOTNOSTI, POMĚRU HMOTNOSTI K TĚLESNÉ VÝŠCE A BODY MASS INDEXU	13
<b>ZDROJE DĚTSKÉ OBEZITY</b>	<b>19</b>
GENETICKÉ POZADÍ	19
OBEZITOGENNÍ PROSTŘEDÍ	20
<i>Faktory centrálního řízení</i>	21
<i>Zlomení a vyhasnutí pocitu sytosti v batolivém věku</i>	22
<i>Podmíněný reflex bezmyšlenkovitého dojídaní</i>	23
<i>Návykové pití sladkých tekutin</i>	23
<i>Vynechávání snídaní jako energeticky nejbohatšího jídla dne</i>	24
FAKTORY PROSTŘEDÍ	24
<i>Termoneutrální prostředí</i>	24
<i>Zkracování délky spánku</i>	25
<i>Vyřazení půstu</i>	25
<i>Vyřazení chůze jako hlavního zdroje pohybu</i>	26
<i>Několik informací ze statistik a průzkumů</i>	27
<i>Bezpečnostní faktor</i>	28
<i>Průmyslová velkovýroba potravin</i>	28
<i>Potravinářské technologie</i>	30
FAKTORY VNÍMÁNÍ	31
<i>Vývoj výživových zvyklostí</i>	31
<i>Ztráta sebevědomí</i>	38
SPOJUJÍCÍ PRVEK MNOHA ZDROJŮ – ŽIVOTNÍ STYL RODINY	39
<i>Obézní dítě je produktem životního stylu rodiny</i>	39
<i>Stav soudobé rodiny</i>	40

<b>PREVENCE DĚTSKÉ OBEZITY</b>	<b>47</b>
PREVENCE NA ÚROVNI RODINY	54
KONKRÉTNÍ PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ PODLE VĚKU DÍTĚTE	55
<i>Těhotenství</i>	55
<i>Kojenecké období</i>	55
<i>Batolivé období</i>	57
<i>Předškolní věk</i>	59
<i>Mladší školní věk</i>	63
<i>Starší školní věk</i>	65
<i>Raná plnoletost</i>	68
POHYBOVÁ AKTIVITA V PREVENCI DĚTSKÉ OBEZITY	70
<i>Tělesná výchova ve škole</i>	72
<i>Mimoškolní aktivity</i>	73
JAK VYBRAT VHODNOU POHYBOVOU AKTIVITU?	74
<i>Chůze</i>	75
<i>Nordic walking</i>	76
<i>Plavání a aquagymnastika</i>	76
<i>Cyklistika</i>	77
<i>Bruslení</i>	78
<i>Lyžování</i>	79
<i>Tanec</i>	79
<i>Zumba</i>	80
<i>Stolní tenis, badminton, tenis, squash</i>	80
<i>Kopaná</i>	81
<i>Házená, basketbal a volejbal</i>	81
<i>Atletika</i>	82
<i>Další sportovní aktivity</i>	82
<i>Silový trénink</i>	83
<i>Posilovací cvičení na pomůckách - velký míč, BOSU</i>	84
ZÁSADY PŘI ZATĚŽOVÁNÍ MLADÉHO ORGANISMU	86
SHRNUTÍ NA ZÁVĚR	86
VYMEZENÍ POJMŮ	87
OSM ZÁKLADNÍCH PRAVIDEL PREVENCE OBEZITY	88
<b>JÍDELNÍČEK ŠKOLÁKA - OBECNÉ DOPORUČENÍ I KONKRÉTNÍ RADY</b>	<b>89</b>
SNÍDANĚ – CELOZRNÉ SNÍDAŇOVÉ CEREÁLIE S MLÉČNÝM VÝROBKEM A OVOCEM	89
DOPolední SVAČINY – OVOCNĚ-ZELENINOVÝ ZÁKLAD	90
OBĚD - VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ	92
ODPOLEDNÍ SVAČINA OVOCNĚ-MLÉČNÁ	93
VEČEŘE – STŘEDOMOŘSKÁ STRAVA BOHATÁ NA ESENCIÁLNÍ MASTNÉ KYSELINY	94
<i>Tipy a návrhy</i>	96