

Obsah

Předmluva	9
1 Proč nás zajímá obezita dítěte?	11
<i>S. Fraňková, J. Pařízková</i>	
1.1 Proč je obezita závažným zdravotním i psychologickým problémem?	12
1.2 Jak probíhá tělesný vývoj a jak poznáme riziko nadváhy?	13
1.3 Proč nás zajímá podíl tuku v dětském organismu?	17
1.4 Kde hledat příčiny obezity v dětském věku?	20
1.5 Shrnutí kapitoly 1	23
2 Jak souvisí obezita dítěte s životem rodiny?	25
<i>S. Fraňková</i>	
2.1 Rodina a její životní styl	25
2.2 Jak se projevuje osobnost rodičů?	27
2.3 Jaký vztah mají rodiče k nadváze dítěte?	31
2.4 Jaký význam mají v životě rodiny jídelní tradice?	38
2.5 Z čeho se skládá nutriční výchova dítěte s nadváhou?	43
2.6 Jaké jsou hlavní zásady a strategie nutriční výchovy obézních dětí?	50
2.7 Shrnutí kapitoly 2	58

3	Potravní a jídelní chování a vztah k jídlu dětí s nadváhou . . .	59
	<i>S. Fraňková</i>	
3.1	Co znamená potravní a jídelní chování a proč nás zajímá u obézního dítěte?	59
3.2	Vývoj potravního a jídelního chování v časném věku . . .	61
3.3	Proč dítě jí? Dovede obézní dítě regulovat příjem potravy?	70
3.4	Jaké mohou být příčiny přejídání obézních dětí?	76
3.5	Jak bojovat proti přejídání dítěte s nadváhou?	83
3.6	Co by mělo jíst dítě s nadváhou?	87
3.7	Jaké jídelní preference mají obézní děti? Jak spokojené jsou s jídlem ve škole?	91
3.8	Kdy, jak, kde a s kým jí obézní dítě? Jaké je jeho jídelní chování?	104
3.9	Vlivy sdělovacích prostředků na chování dítěte s nadváhou	113
3.10	Shrnutí kapitoly 3	126
4	Osobnost obézního dítěte a adolescenta	129
	<i>S. Fraňková, J. Divoká, D. Kopáčíková, E. Malichová</i>	
4.1	Proč nás zajímá osobnost obézního dítěte a adolescenta?	129
4.2	Vlastnosti důležité pro pochopení problémů obézního dítěte a adolescenta	133
4.3	Jak dítě či adolescent vidí a vnímá svoje tělo? Jak se utváří jeho vztah k němu? Co je tělesné schéma?	138
4.4	Jak se vidí a hodnotí obézní dítě a adolescent?	149
4.5	Jaký vztah k tělesným proporcím obézního dítěte a adolescenta má společnost a vrstevníci?	152
4.6	Jak se měří a poznává osobnost obézního dítěte a adolescenta?	165
4.7	Co jsme se dozvěděli o osobnosti obézních dětí předškolního a školního věku?	178
4.8	Co je pravdy na názorech o poruchách chování obézního dítěte a adolescenta?	187
4.9	Shrnutí kapitoly 4	188

5	Obézní dítě se musí léčit. Jak a jaké jsou s tím problémy? . . .	191
	<i>S. Fraňková, K. Bednaříková, E. Malichová, J. Pařízková, D. Kopáčíková, J. Divoká</i>	
5.1	Kdy a jak poznají rodiče, že dítě je obézní a že sami nestačí vyřešit problémy s jeho tělesnou hmotností? . . .	191
5.2	Využití možností, které poskytují dětské léčebny a ozdravovny	193
5.3	Jaké jsou začátky a jak probíhá pobyt v DL či DO?	201
5.4	Léčebný dietní režim jako první pilíř léčby obézních dětí	210
5.5	Pohyb jako druhý pilíř léčby obézních dětí	215
5.6	Edukace a psychoterapie jako třetí pilíř efektivní terapie obezity v léčebných zařízeních	225
5.7	Čtvrtým pilířem úspěšné léčby je rodina	234
5.8	Jak se obézní děti připravují na návrat domů a jaké jsou s tím problémy?	241
5.9	Shrnutí kapitoly 5	245
6	Co ještě můžeme říct rodičům?	247
	<i>S. Fraňková</i>	
6.1	Jak vysvětlit mladšímu dítěti, co je obezita a jak s ní bojovat?	247
6.2	Shrnutí kapitoly 6 a poslední rady rodičům	249
	Literatura	251
	O autorkách	253