

Konference NZIP & NZIS Open 2025

11. prosince 2025

Sekce: Výzvy sdíleného úsilí: budujeme komunitu se zájmem o své zdraví

Michal Hink

Národní screeningové centrum





Spolufinancováno
Evropskou unií



NSC NÁRODNÍ
SCREENINGOVÉ
CENTRUM

NÁRODNÍ PROGRAM PREVENCE OBEZITY DĚTÍ BE FIT 24 – PRŮBĚŽNÉ VÝSLEDKY PROGRAMU

Michal Hink a kolektiv NSC



ÚVOD

- **NSC je samostatný odbor ÚZIS ČR**
 - Národní screeningové centrum bylo oficiálně pověřeno Vládou jako orgán odpovědným za koordinaci, plánování, monitorování a hodnocení screeningových programů v ČR



PŘEDSTAVENÍ PROGRAMU

PILOTNÍ PROJEKT BE FIT 24

- **Oficiální název projektu** – Národní program prevence obezity dětí BE FIT 24
- Financováno z Evropského sociálního fondu OPZ+
- Harmonogram projektu: 1. 1. 2024 - 31. 12. 2026
- **Realizátor projektu** – Národní screeningové centrum ÚZIS ČR
- **Odborný garant** – MUDr. Petr Jehlička, Ph.D.
- **Odborníci z pracovní skupiny** – prof. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D., MUDr. Jan Boženský, Ing. Jan Hlúbik, Ph.D., MUDr. Petr Tláskal, CSc. a další...
- **Spolupracující organizace** – Česká lékařská komora, ČVUT, Společnost pro výživu, STOB, Česká unie sportu odborné lékařské společnosti a další..



PILOTNÍ PROJEKT BE FIT 24

- Cílem projektu je zapojit 1000 dětí ve věkovém rozmezí 6-11 let s nadváhou (tj. 90.-97. percentil BMI) a snížit jejich BMI po roce o 5%.
- **NOVINKA**, po žádostech rodičů a lékařů **rozšiřujeme nábor** na děti s **mírnou obezitou (tj. 98.-99. percentil BMI)**.
- Nábor dětí probíhá od ledna 2025
- Po ukončení projektu dojde k finálnímu vyhodnocení účinnosti intervence a celého nasazení projektu
- Zkušenosti z pilotního testování budou zohledněny při přípravě programu na národní úrovni



100 zapojených
poskytovatelů
zdravotnických služeb



Celkem **1000** dětí v
projektu

- Dítě do projektu zapojuje spolupracující lékař, který posoudí splnění inkluzních kritérií
- Od zákonného zástupce lékař vybere podepsané souhlasy (informovaný souhlas a souhlas se zapojením) a dítěti vydá fitness náramek
- **Dítě je v projektu zapojeno 1 rok**
- Celkově absolvuje **5 prohlídek u lékaře - 1 vstupní a následně á 3 měsíce** průběžné kontrolní. Poslední kontrolní prohlídka je také výstupní.
- V rámci vstupní a průběžných prohlídek změří lékař výšku, váhu a krevní tlak. Z výšky a váhy je vypočítáno BMI. U průběžných prohlídek zjišťuje případnou nemoc v průběhu zapojení, subjektivní vnímání zvýšení fyzické aktivity a spokojenost s aplikací.
- Účastníci v průběhu zapojení v projektu vyplňují **3 dotazníky** – (vstupní, po 6ti měsících a 12ti měsících zapojení)



BE FIT 24 – FITNESS NÁRAMKY

- Monitoring pohybové aktivity
- Počet kroků a pulz
- Odesílání údajů o energetickém výdeji do mobilní aplikace
- Garmin Vivosmart 5



- Zaznamenání denního energetického příjmu
 - Součástí databáze potravin přizpůsobená věku
- Pohybová aktivita z fitness náramku
- Vizualizace denního/týdenního energetického příjmu a výdeje
- Prvky gamifikace
 - Udělení bodových odměn za splněné cíle
 - Herní týdny – soutěž o postavu superhrdiny



MOBILNÍ APLIKACE BUĎ FIT 24 - HRA

- Herní princip - gamifikace
- Herní týdny
 - 9 + 3 herní týdny (v období 1 roku)
- Rovnováha mezi stravou a pohybem
- Cílem hry je sestavení herního týmu superhrdinů



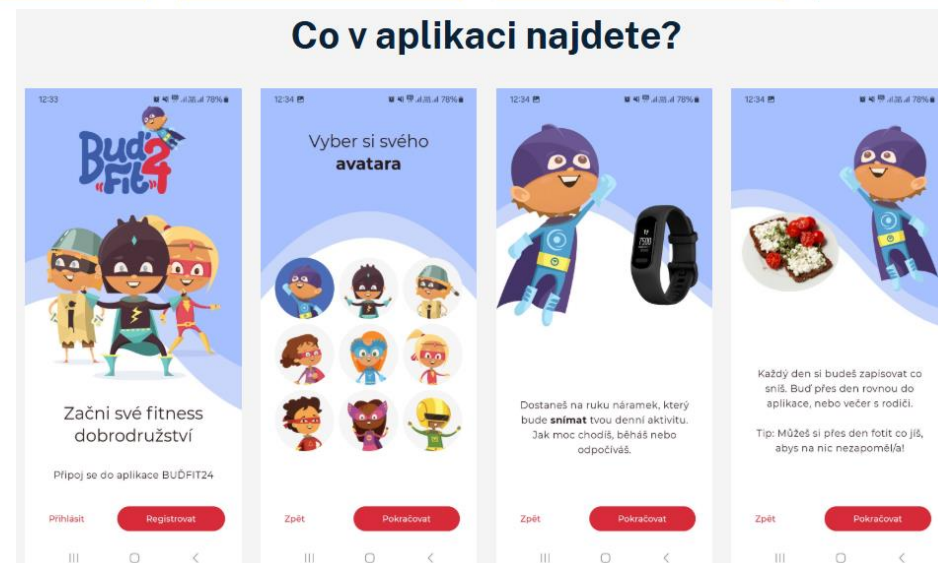
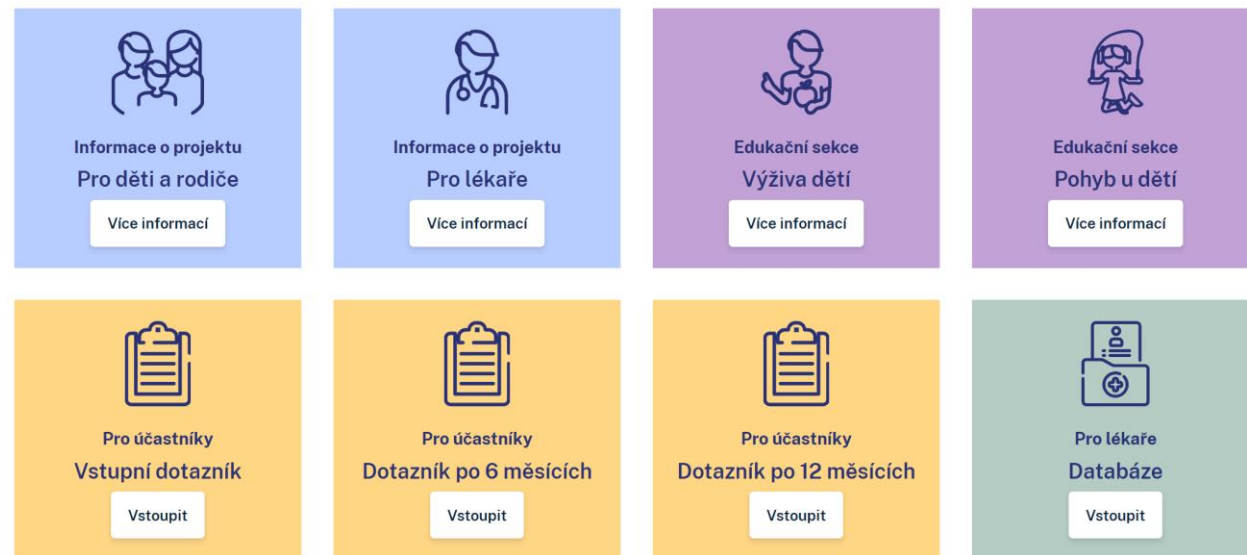
Národní program
prevence obezity dětí

S naší appkou
budete fit!



Život je pohyb
a pohyb je život

- Návštěvnost webu – až **2000 unikátních návštěv** za měsíc
- Představení projektu návštěvníkům webu
- Informace pro zájemce o vstup do projektu
- Informace pro zapojené rodiče s dětmi
- Edukační sekce o správné výživě a pohybu dětí
- Dotazníky pro vyhodnocování projektu a sběr zpětné vazby od uživatelů



WEBOVÝ PORTÁL WWW.NZIP.CZ/BF24 - INFORMACE PRO RODIČE

Jak to celé probíhá aneb názorné vysvětlení projektu

01



Máte podezření, že má Vaše dítě **nadváhu**? Ověřit si to můžete v [BMI kalkulačce](#). V případě potvrzení nadváhy se obraťte na svého praktického lékaře pro děti a dorost a domluvit se na zapojení do projektu BE FIT 24.

02



Navštivte svého **praktického lékaře pro děti a dorost** a proberte s ním možnost zapojení Vašeho dítěte do projektu. Lékař provede základní vyšetření a potvrdí, že vaše dítě splňuje kritéria pro účast.

03



Pokud lékař potvrdí možnost registrace Vašeho dítěte, podepíšete potřebné dokumenty, obdržíte **zdarma fitness náramek** a přihlašovací údaje do **mobilní aplikace**. K lékaři budete docházet na krátké kontroly po 3 měsících po dobu 1 roku. Lékař bude Vašemu dítěti průběžně kontrolovat váhu, výšku a krevní tlak.

03



Aktivujte fitness náramek dle návodu výrobce.

05



Přihlaste se do aplikace pomocí unikátního ID, které Vám přidělí praktický lékař pro děti a dorost.

06



Spárujte aplikaci a fitness náramek [1].

07



Každý měsíc bude dítě po dobu 7 dní **zaznamenávat svůj jídelníček** v mobilní aplikaci, který každý večer zkontroluje s rodičem. Díky propojení s fitness náramkem bude aplikace **automaticky sbírat údaje o pohybové aktivitě**. Na základě těchto údajů aplikace vyhodnotí denní a týdenní **energetickou bilanci** dítěte. Pokud dítě dosáhne optimální týdenní energetické bilance, získá herní postavu. Cílem je získat všechny herní postavy a sestavit tým.

08



Po jednom roce je účast v projektu ukončena, fitness náramek Vašemu dítěti však zůstává a nadále můžete používat mobilní aplikaci a vzdělávat se na webovém portálu. Lékař Vás bude informovat o zdravotním stavu Vašeho dítěte.

Návod pro propojení fitness náramku a aplikace

- Stažení aplikace Garmin Connect.** Najděte aplikaci Garmin Connect v Google Play nebo App Store. Vytvořte nový účet, pokud má dítě jiné hodinky Garmin. Použijte jiný e-mail, aby nedocházelo ke špatnému přenosu dat.
- Spárování náramku s mobilem.** Před použitím náramku plně nabijte pomocí přiloženého kabelu. Po zapnutí náramku se zobrazí hláška „Hello“ a PIN pro spárování s telefonem.
- Stažení aplikace Bud'Fit 24.** Stáhněte aplikaci Bud'Fit 24 z Google Play nebo App Store.
- Propojení aplikací.** Po přihlášení do aplikace Bud'Fit 24 (**blíže viz náš videonávod**) postupujte podle pokynů k propojení s Garmin Connect. Pokud propojení přeskočíte, najdete jej později v menu pod položkou „Zdroj dat“.
- Sdílení dat mezi aplikacemi.** Přihlaste se do Garmin Connect a povolte sdílení údajů o aktivitě. Zaškrtněte možnosti „Activities, Daily Health Stats, Training“ a klikněte na „Save“. Odsouhlaste propojení tlačítkem „Agree“.

Kdo za projektem stojí?

Komplexní program prevence obezity u dětí BF24 je společnou iniciativou České lékařské komory, České obezitologické společnosti ČLS JEP, Odborné společnosti praktických lékařů pro děti a dorost ČLS JEP, Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost, Společnosti pro výživu, společnosti STOB s.r.o., Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze a ČVUT Praha.

Realizátorem projektu je Národní screeningové centrum Ústavu zdravotnických informací a statistiky České republiky. Program je financován z Operačního programu Zaměstnanost plus (OPZ+) z Evropského sociálního fondu.

Seznam zapojených ordinací (praktičtí lékaři pro děti a dorost)

Hlavní město Praha	+
Středočeský kraj	+
Jihočeský kraj	+
Plzeňský kraj	+
Karlovarský kraj	+

Zdravá výživa u dětí

Děti je třeba ke zdravé stravě vést od malicka. Dětský jídelníček má být pestrý a lákavý, aby se děti nebály zkoušet nové chutě. V článcích se dozvíte, jak má vypadat správné rozložení jednotlivých složek potravy pro děti, kolik mají denně přijímat tekutin, jaké zařazovat zdroje bílkovin, sacharidů či tuků nebo například jak má vypadat správný oběd. Najdete také tipy, jak děti přesvědčit ochutnat méně oblíbené potraviny, jako někdy bývá zelenina, luštěniny či třeba ryby, a jak se vyhnout škodlivým návykům.



Kolik a jaké tekutiny mají přijímat děti

Bez jídla vydrží člověk mnoho dní, bez vody však může organismus selhat již po třech dnech. Tekutiny jsou nezbytnou součástí výživy člověka....



Ovoce – chutná a zdravá součást dětského jídelníčku

Ovoce je důležitou součástí vyvážené a pestré stravy. Obsahuje řadu prospěšných látek se širokým spektrem pozitivních účinků na naše...



Jak na zeleninu v dětském jídelníčku

Zelenina má být nedílnou součástí pestré a zdravé stravy u dětí. Přesto se mnoho rodičů potýká s tím, že děti zeleninu z různých důvodů odmítají. Jak to...



Luštěniny v dětském jídelníčku

Luštěniny jsou skvělou, levnou a nutričně bohatou surovinou s mnoha prospěšnými účinky na zdraví. Bohužel benefitů luštěnin moc nevyužíváme a v...

Proč by děti měly jíst ovoce?

Ovoce patří mezi rostlinné potraviny obsahující unikátní látky, které nenajdeme v žádné jiné skupině potravin. Poskytuje řadu tzv. fytochemikálií, což jsou **bioaktivní látky, které mají mnoho pozitivních účinků na náš organismus**. Působí zejména jako **antioxidanty** a přispívá k ochraně před řadou onemocnění, např. před vznikem **rakoviny**. Ovoce je také zdrojem **vitaminů** a **minerálních látek**. Má vysoký obsah vody (70–90 %) a vhodně tak může doplnit **pitný režim** dítěte. Zbytek tvoří **vláknina** a **sacharidy**, obsah **tuku** a **bílkovin** je zanedbatelný (výjimkou je exotické avokádo, které má asi 30 % tuku).

Děti by denně měly sníst přibližně 2 porce ovoce. Jednu porci ovoce představuje třeba jedno jablko, jeden menší banán nebo miska drobného ovoce, jako jsou jahody nebo hroznové víno.



Ať to není nuda

Přimět děti, aby jedly zeleninu, není snadný úkol – ale trocha kreativity může povzbudit jejich zájem. Nechte děti, ať si zeleninu na talíř samy naaranžují. Zkuste společně na talíři poskládat ze zeleniny panáčka nebo třeba oblíbené zvířátko. Skvělé jsou také nejrůznější speciální dekorativní krájíče na zeleninu, se kterými můžete vytvořit doslova umělecká „zeleninová“ díla. Vystačit si ale můžete i s nožem nebo úplně obyčejnými vykrajovátky na cukroví, které má v domácnosti asi každý. Starší děti může nalákat i to, že se mohou fotkami výsledných barevných zeleninových výtvorů pochlubit před kamarády nebo na sociálních sítích.



Luštěniny nejsou jen čočka a hrách

Dnes už dávno neplatí, že luštěniny rovná se automaticky jen čočka na kyselo nebo hrachová kaše. V poslední době se díky rozšíření kuchyní z nejrůznějších oblastí světa máme možnost seznámit se i s dalšími méně známými druhy luštěnin, jako je cizrna a nejrůznější varianty **fazole** a čoček. Stačí si jen vybrat.

Kolik druhů luštěnin znáte? A kolik jich jíte?



Pohyb u dětí

Děti k pohybu přesvědčíte nejlépe formou hry. Pohybové aktivity jim zvýší kondici a předejdou nadváze, případně přispějí spolu se zdravou a vyváženou stravou k její redukci. V článcích vám proto přinášíme podněty na zábavné cviky pro zlepšení silových schopností a celou řadu míčových her, díky nimž si děti vyhraji a také zlepši své pohybové schopnosti, jako je obratnost, postřeh, orientaci v prostoru a další.



Sada pohybových aktivit pro zlepšení silových schopností (úvod)

Přinášíme vám, a zejména dětem, sadu pohybových aktivit pro zlepšení silových schopností. Každá sada je složena ze 4 sérií cviků, od zahřátí až po...



Rozcvičky

Po [zahřívací aktivitě](#) doporučujeme zařadit rozcvičku, která připraví pohybový aparát na následující fyzickou aktivitu a která přispívá k...



Zahřívací aktivity

Na úvod před jakoukoliv pohybovou činností doporučujeme zařadit krátkou zahřívací aktivitu, jejímž cílem je zvýšit tepovou frekvenci a zahřát...



Kruháčky – zlepšení silových schopností

Kruháček nabízí cvičení zábavnou formou, při kterém se střídají různé pohyby a úkoly. Každý kruháček je trochu jiný (obsahuje odlišné cviky),...

Nejprve si ujasníme, které části těla budeme procvičovat a do jakých poloh můžeme tělo během cvičení uvést.

Popisky základních poloh

„Hlava, trup a dolní končetiny v jedné rovině.“

Vysvětlení: Hlava, trup a dolní končetiny jsou natoženy jako pravoúhlo – žádná proklonění hlavy, krkoni a podpatků.



„Bedra přitiská k zemi.“

Vysvětlení: spodní část zad je oplená o zem stejně jako horní část zad.



„Dolní končetiny na šíři boků.“

Vysvětlení: dolní končetiny jsou od sebe tak daleko, aby odpovídaly šířce tyčích ramen.



„Horní končetiny na šíři ramen.“

Vysvětlení: horní končetiny jsou od sebe tak daleko, aby odpovídaly šířce tyčích ramen.



„Ruce pod rameny“

Vysvětlení: ruce jsou položeny tak, aby byly pod rameny – nejsou tedy ani moc vzadu ani vzadu.



„Kolena pod boky.“

Vysvětlení: kolena jsou položena tak, aby byly pod boky – nejsou tedy ani moc vzadu ani vzadu.



„Ruce oplená po celé ploše.“

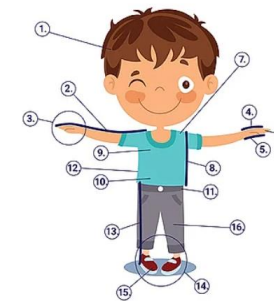
Vysvětlení: celá dlaň i prsty se dotýkají země – pod rukou není žádná mezera.



„Koláčků 8-14.“

Vysvětlení: cirkulární pohyb nejmenší 8x a nejvíce 14x. Základem je na sobě.

Popisky jednotlivých částí těla



- | | | | |
|-------------------|--------------|--------------------|--------------------|
| 1 hlava | 6 dlaň ruky | 8 horní část trupu | 13 dolní končetiny |
| 2 horní končetina | 7 prsty ruky | 9 dolní část trupu | 14 nohy |
| 3 ruce | 8 ramena | 10 boky | 15 špičky nohou |
| 4 hřbet ruky | 9 trup | 11 bedra | 16 kolena |

Sestavy závěrečných protahovacích cvičení

Pohyb u dětí 1 min. čtení

Autor: Katedra tělesné výchovy, Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy

Datum poslední aktualizace: 2. 7. 2025

Po každé pohybové aktivitě je potřeba se protáhnout. I zde je možné si vybrat jednu ze 4 protahovacích sestav.

Nejprve si ukážeme jednu z nich na obrázcích. Všechny jsou pak k stažení níže ve formátu PDF.



Soubory PDF ke stažení



[Závěrečné protažení č. 1](#) (PDF, 1.1 MB)

[Závěrečné protažení č. 2](#) (PDF, 1.2 MB)

[Závěrečné protažení č. 3](#) (PDF, 1.2 MB)

[Závěrečné protažení č. 4](#) (PDF, 1.2 MB)

Během cvičení udržuj své tělo zcela zpevněné!
Nespěchej, pohyby prováděj pomalu a hezky plynule!

Ps:

Prováděj jeden cvik po druhém – žádný nevynechej.

Po každém si dej minutku pauzu nebo méně.

Kruháček si projdi jednou, nebo klidně dvakrát, pokud máš ještě sílu.

Při cvičení na zemi doporučujeme použít podložku.

Kruháček s vlastní vahou č. 6



SHRnutí AKTUÁLNÍHO STAVU PROGRAMU

- Počet zařazených dětí k 1.12.2025 – **602 dětí**
- Počet spolupracujících zařízení k 1.12. – **102 pracovišť**



PRŮBĚŽNÉ VÝSLEDKY

VSTUP DĚTÍ DO PROJEKTU

Zdroj dat: Databáze pilotního projektu
BF 24, stav databáze k 30. 9. 2025,
pouze validní záznamy

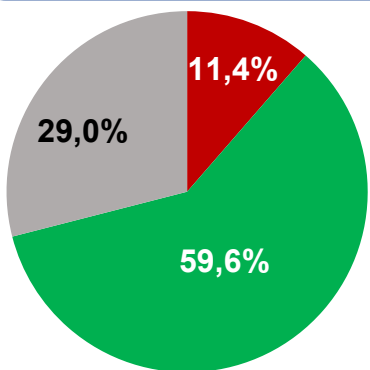
Děti oslovené u PLDD
N = 502

Děti zařazené do projektu
se vstupní návštěvou
N = 483

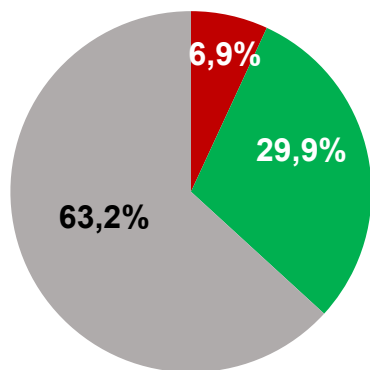
Děti nezařazené do projektu¹
N = 19

¹ 4 děti nemají podepsán informovaný souhlas ² Dalších 15 dětí nesplňuje podmínku BMI, přičemž 3 děti zároveň nesplňují podmínku věku 6–11 let.

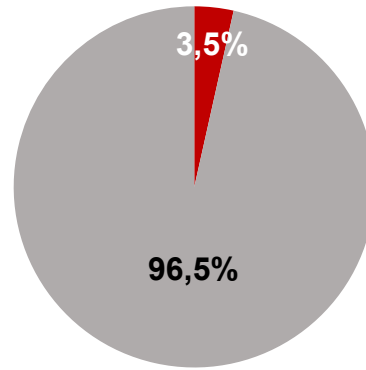
1. Kontrolní návštěva
N = 483



2. Kontrolní návštěva
N = 288



3. Kontrolní návštěva
N = 86

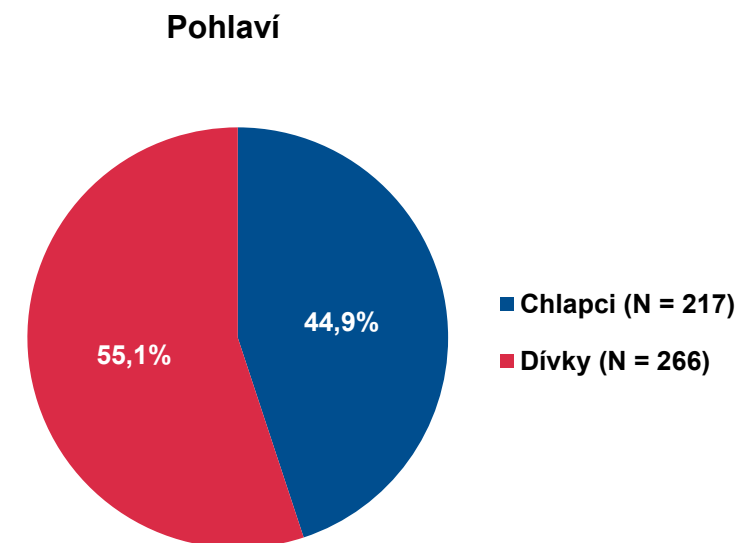
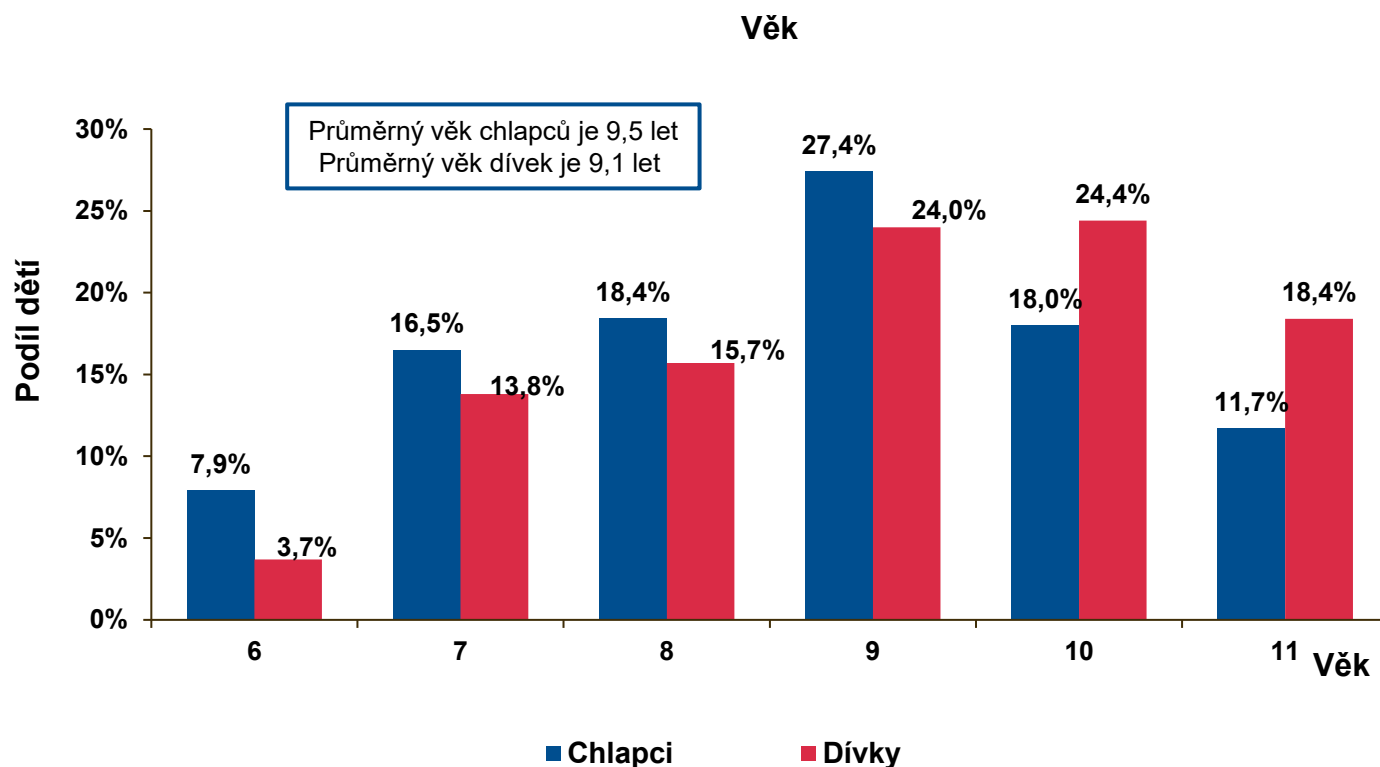


4. Kontrolní návštěva
N = 0

■ Ne (N = 55) ■ Ano (N = 288) ■ Nelze (N = 140) ■ Ne (N = 20) ■ Ano (N = 86) ■ Nelze (N = 182) ■ Ne (N = 3) ■ Ano (N = 0) ■ Nelze (N = 83) ■ Ne (N = 0) ■ Ano (N = 0) ■ Nelze (N = 0)

DĚTI ZAŘAZENÉ DO PROJEKTU SE VSTUPNÍ NÁVŠTĚVOU

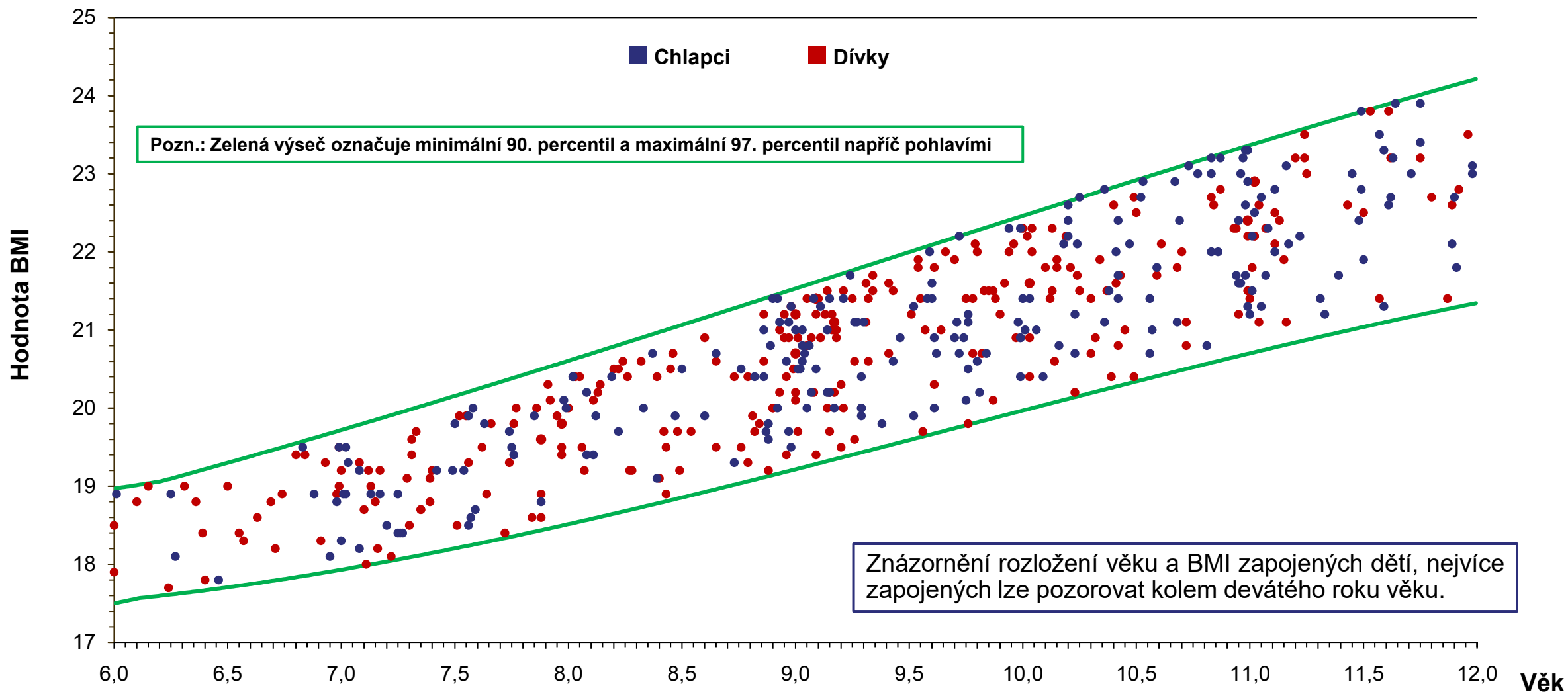
N = 483 dětí



Z celkového počtu zařazených dětí do projektu bylo více dívek (55 %). Průměrný věk chlapců dosahoval 9,5 let. U dívek to bylo 9,1 let.

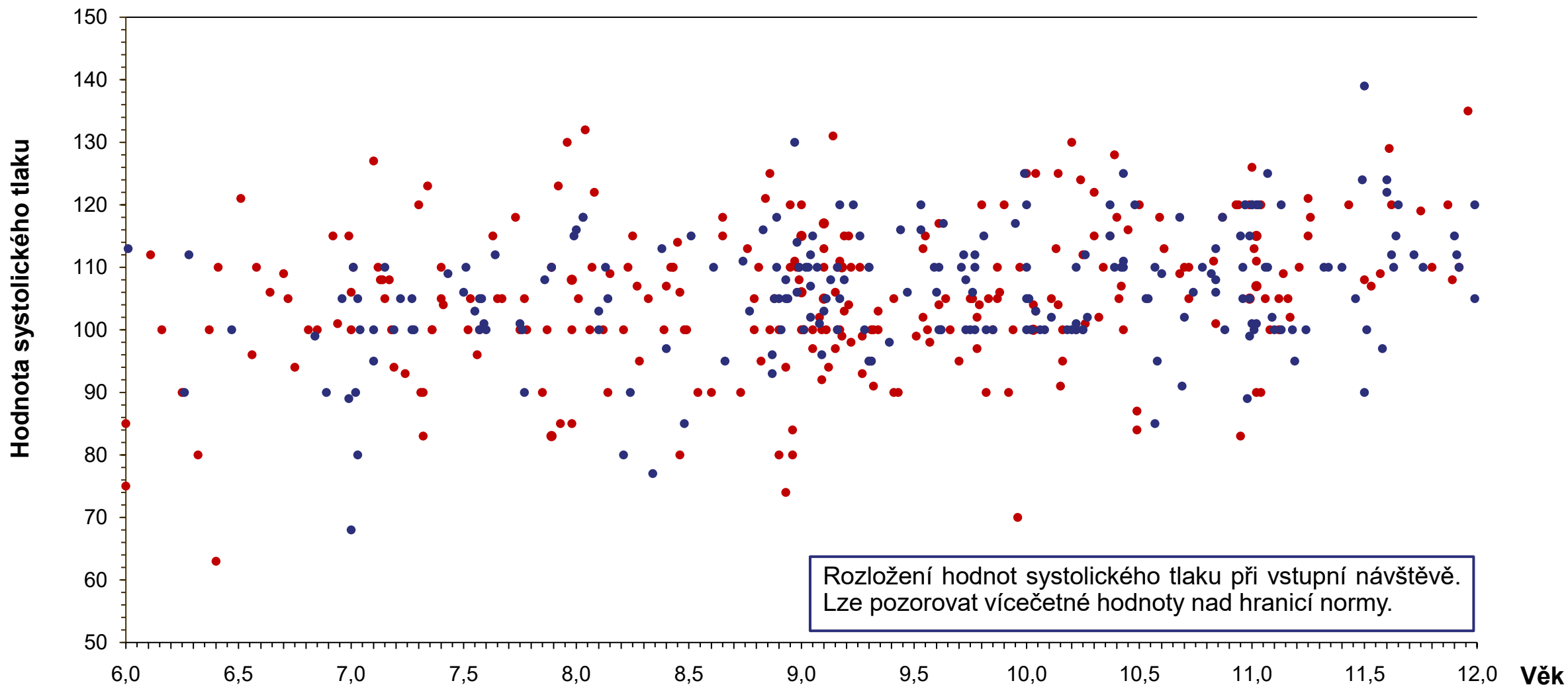
DĚTI ZAŘAZENÉ DO PROJEKTU SE VSTUPNÍ NÁVŠTĚVOU – BMI

N = 483 dětí



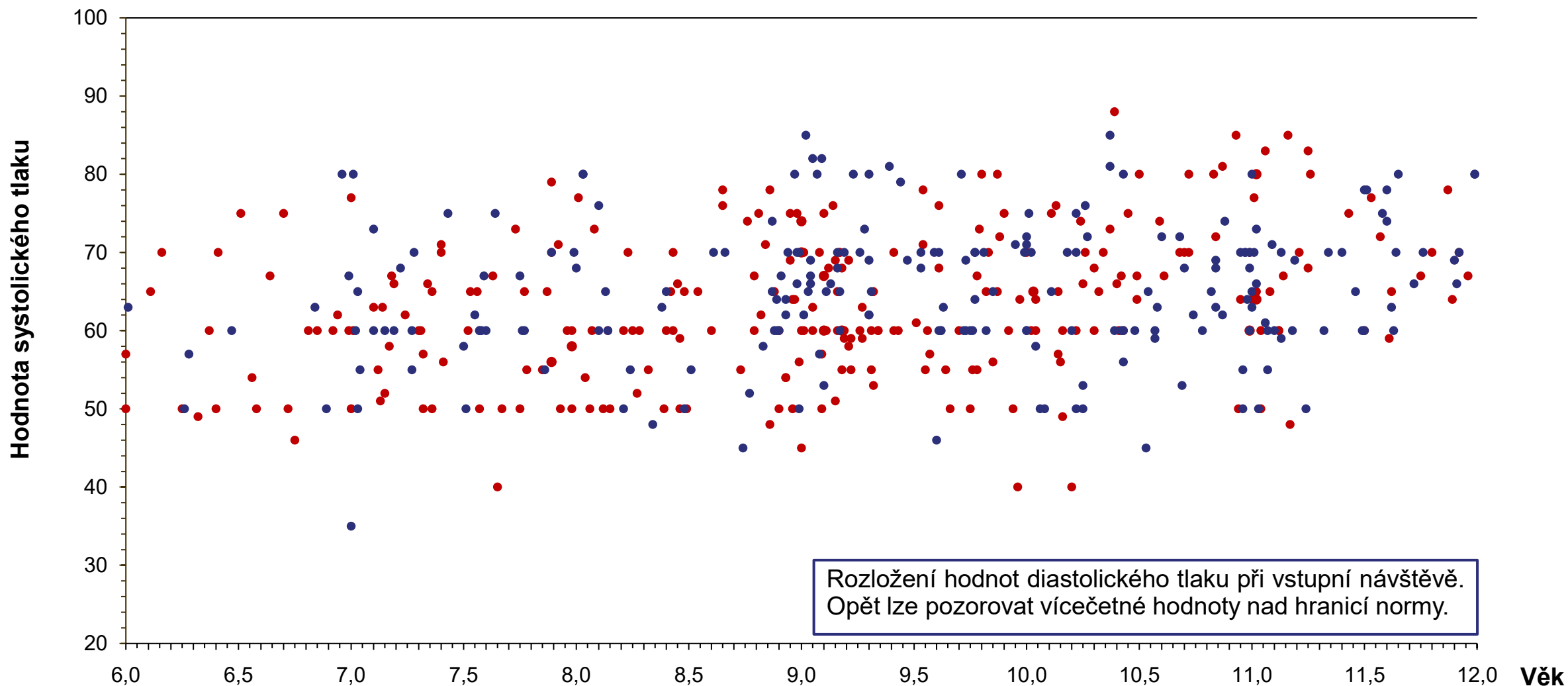
DĚTI ZAŘAZENÉ DO PROJEKTU SE VSTUPNÍ NÁVŠTĚVOU – SYSTOLICKÝ TLAK

N = 483 dětí



DĚTI ZAŘAZENÉ DO PROJEKTU SE VSTUPNÍ NÁVŠTĚVOU – DIASTOLICKÝ TLAK

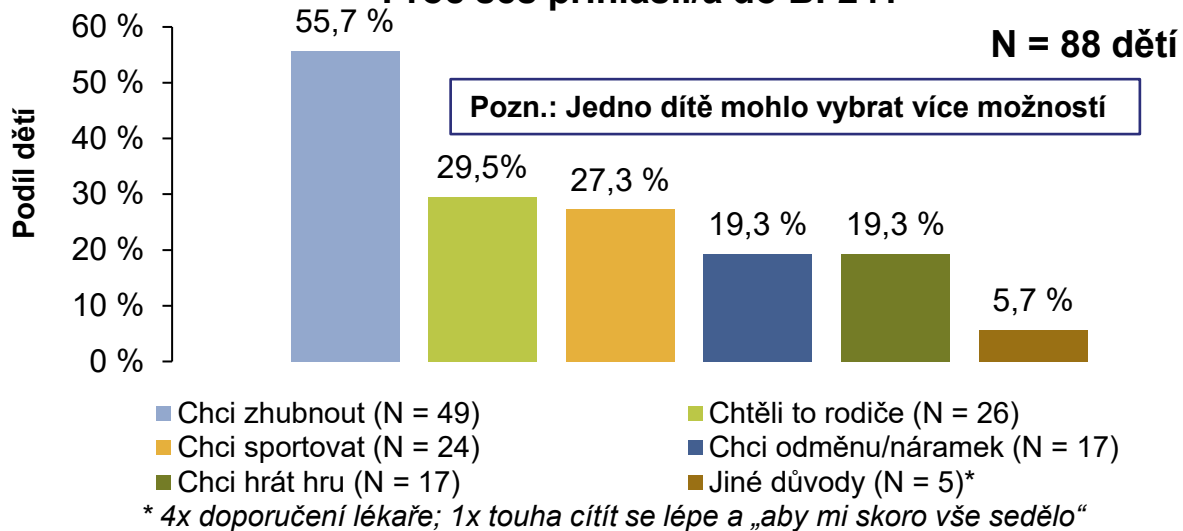
N = 483 dětí



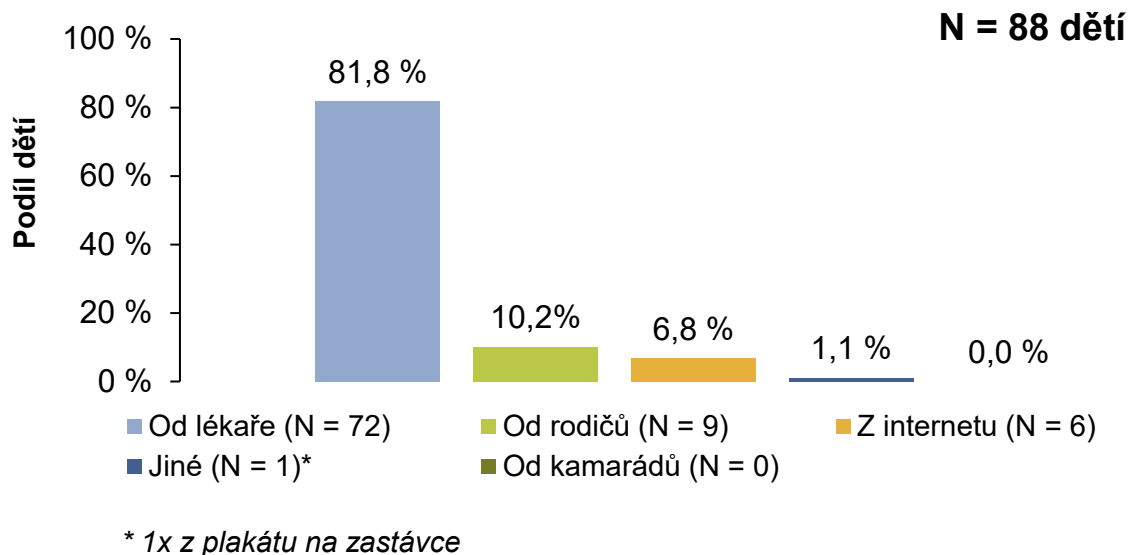
VÝSLEDKY ZE VSTUPNÍHO DOTAZNÍKU

VÝSLEDKY ZE VSTUPNÍHO DOTAZNÍKU – DĚTI

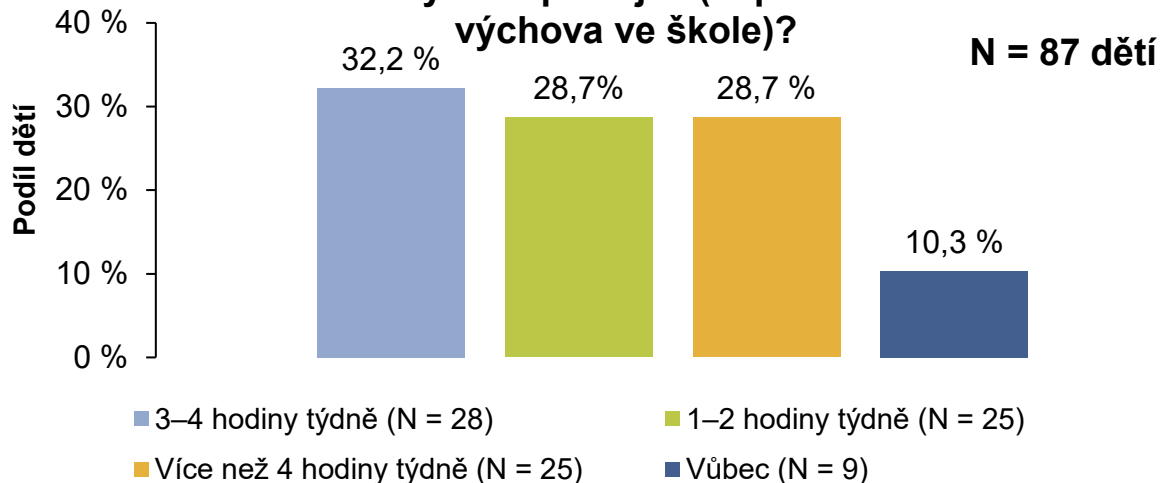
Proč ses přihlásil/a do BF24?



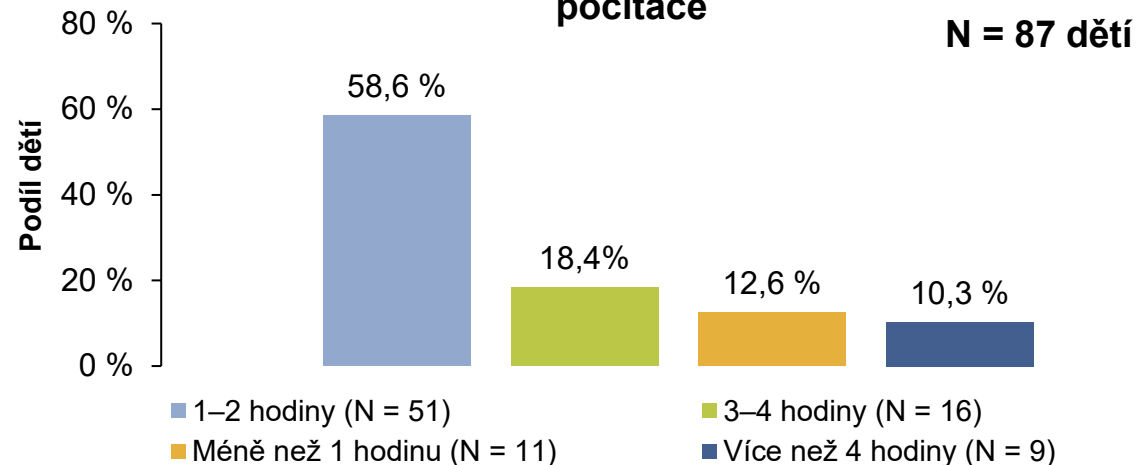
Jak ses dozvěděl/a o BF24



Kolik hodin týdně sportuješ (nepočítá se tělesná výchova ve škole)?



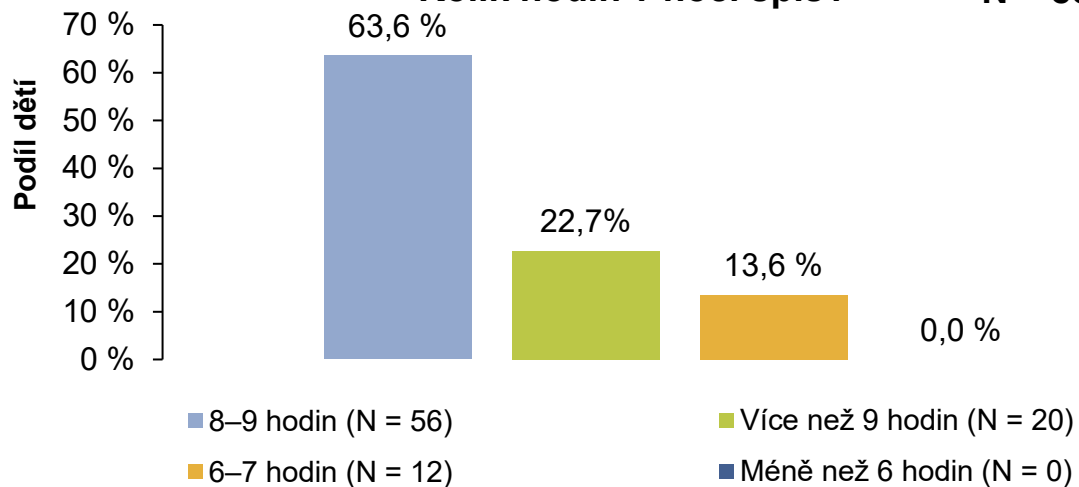
Kolik hodin trávíš denně u mobilu, televize, počítače



VÝSLEDKY ZE VSTUPNÍHO DOTAZNÍKU – DĚTI

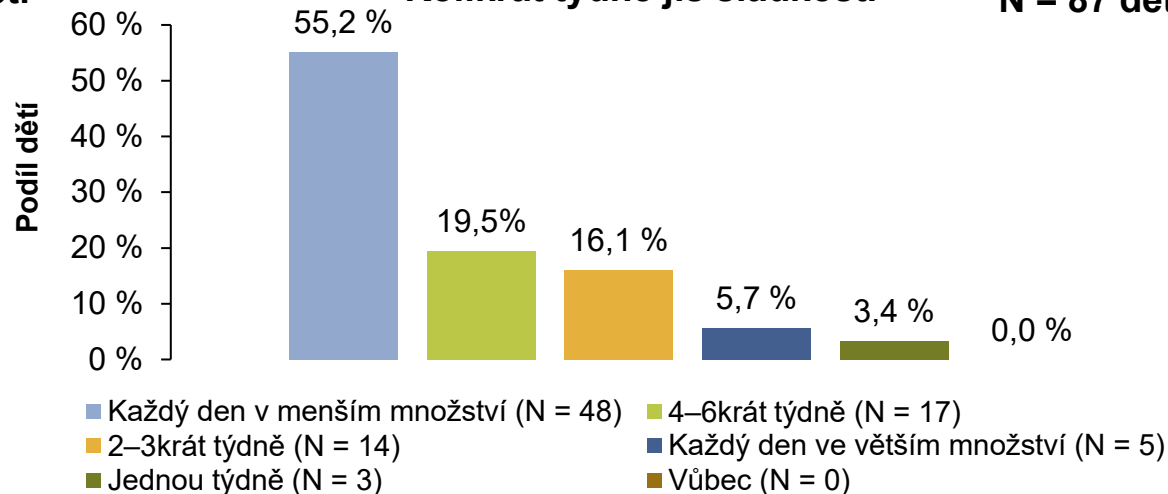
Kolik hodin v noci spíš?

N = 88 dětí



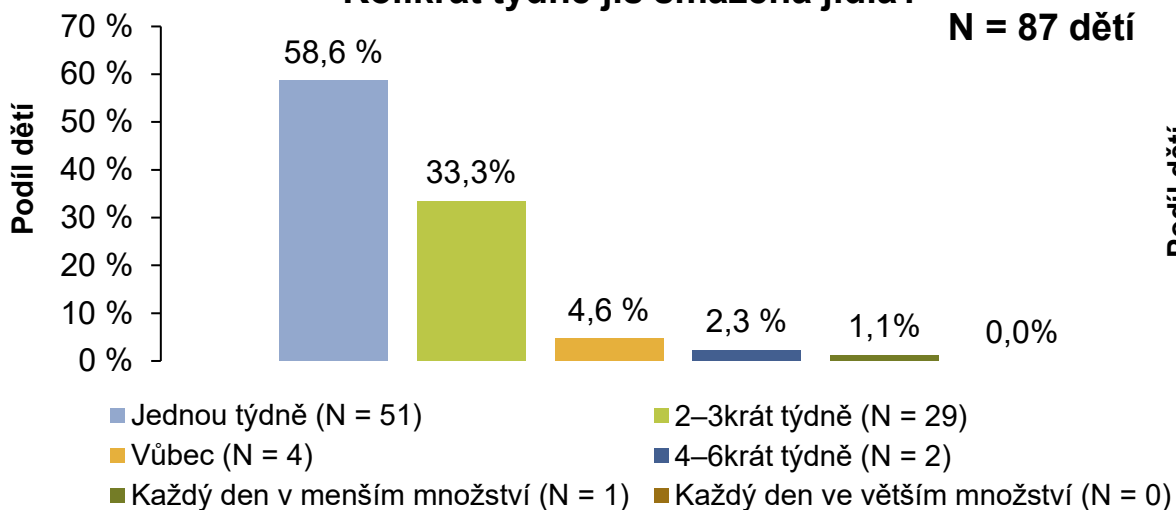
Kolikrát týdně jíš sladkosti

N = 87 dětí



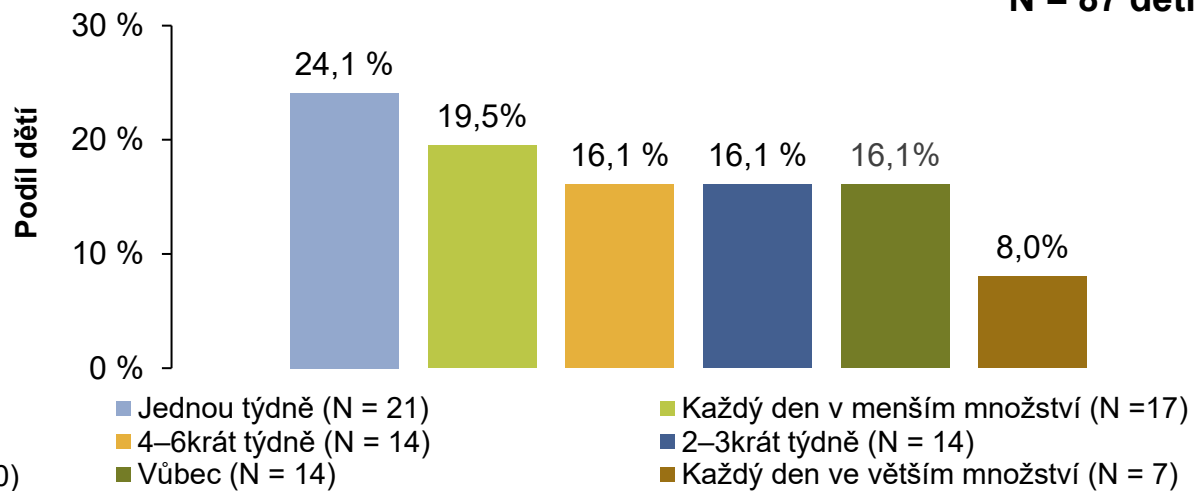
Kolikrát týdně jíš smažená jídla?

N = 87 dětí



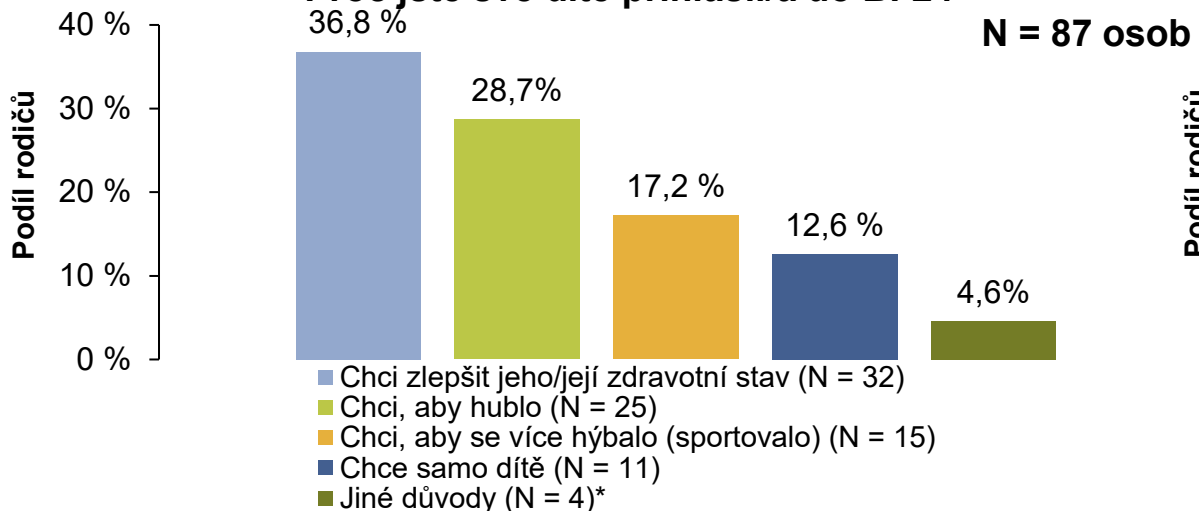
Kolikrát týdně piješ slazené nápoje?

N = 87 dětí

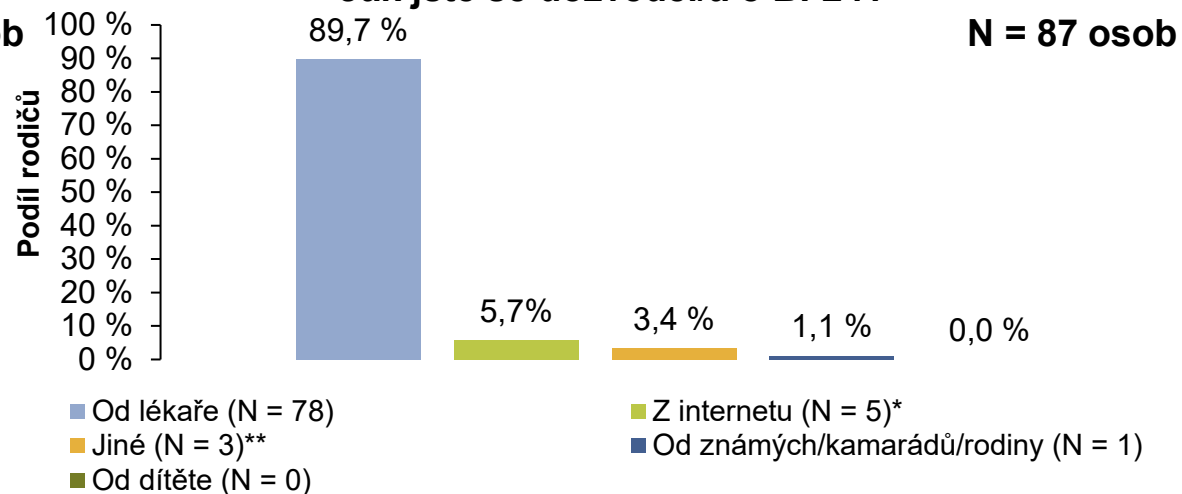


VÝSLEDKY ZE VSTUPNÍHO DOTAZNÍKU – RODIČE

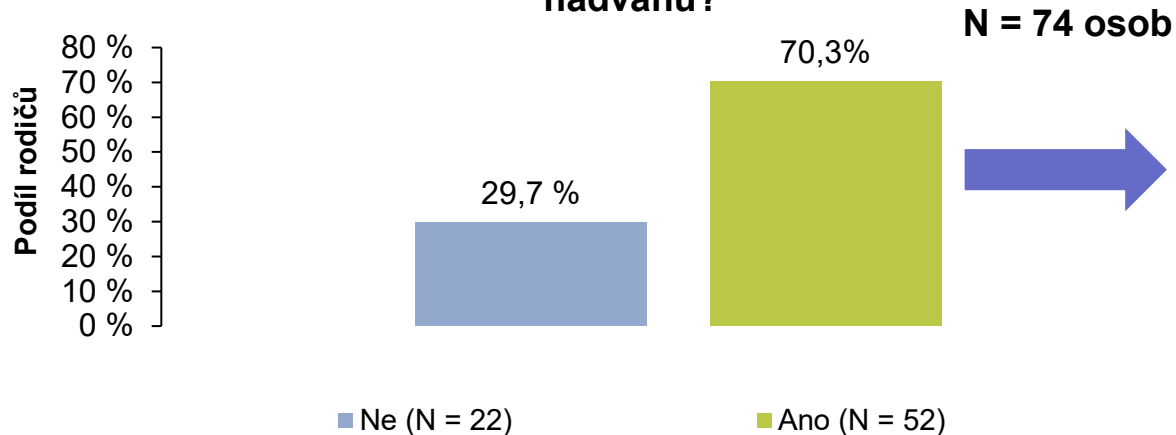
Proč jste své dítě přihlásil/a do BF24



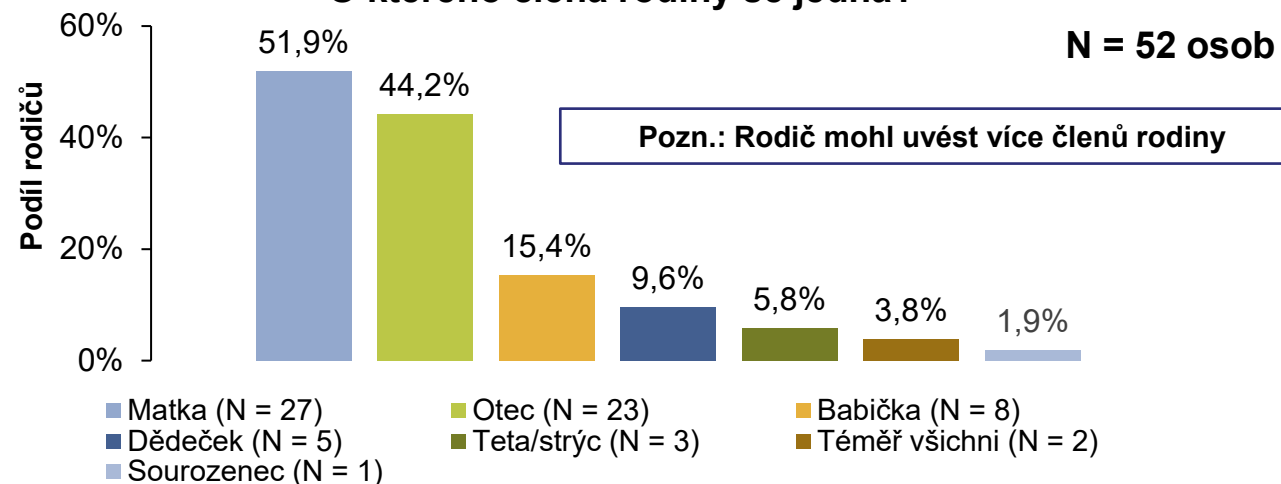
Jak jste se dozvěděl/a o BF24?



Má někdo z nejbližších členů rodiny dítěte nadváhu?



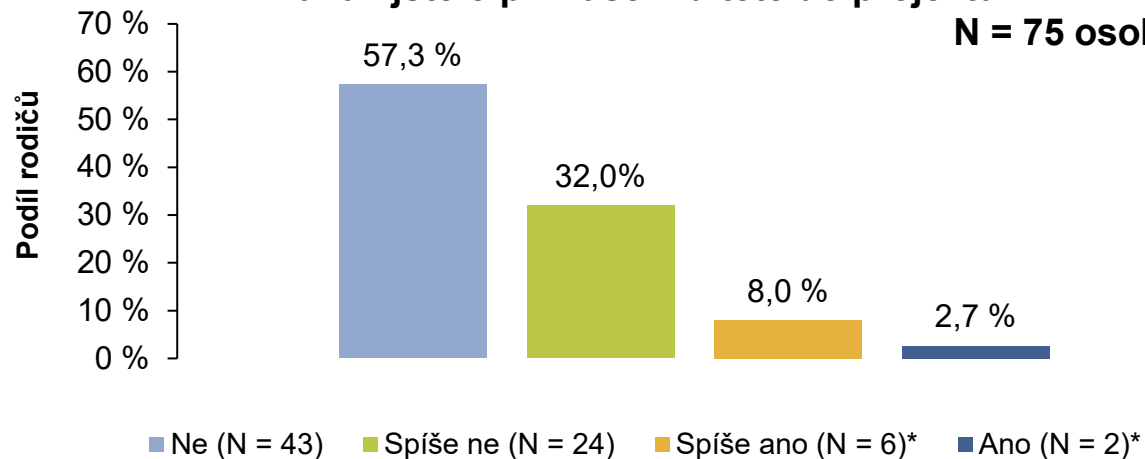
O kterého člena rodiny se jedná?



VÝSLEDKY ZE VSTUPNÍHO DOTAZNÍKU – RODIČE

Váhali jste o přihlášení dítěte do projektu?

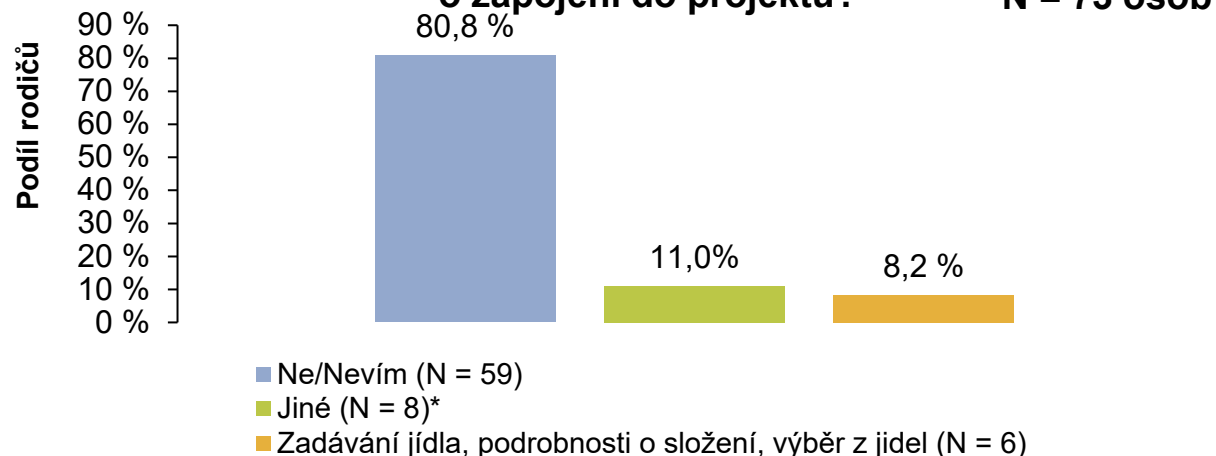
N = 75 osob



3x zapisování jídla; 2x časová náročnost, reakce dítěte; 1x stahování a párování aplikace
1x strach z nátlaku na dítě, který může vést ke stravovacím problémům (bulimie); 1x doporučení lékařky

Existuje něco, co by Vám usnadnilo rozhodování o zapojení do projektu?

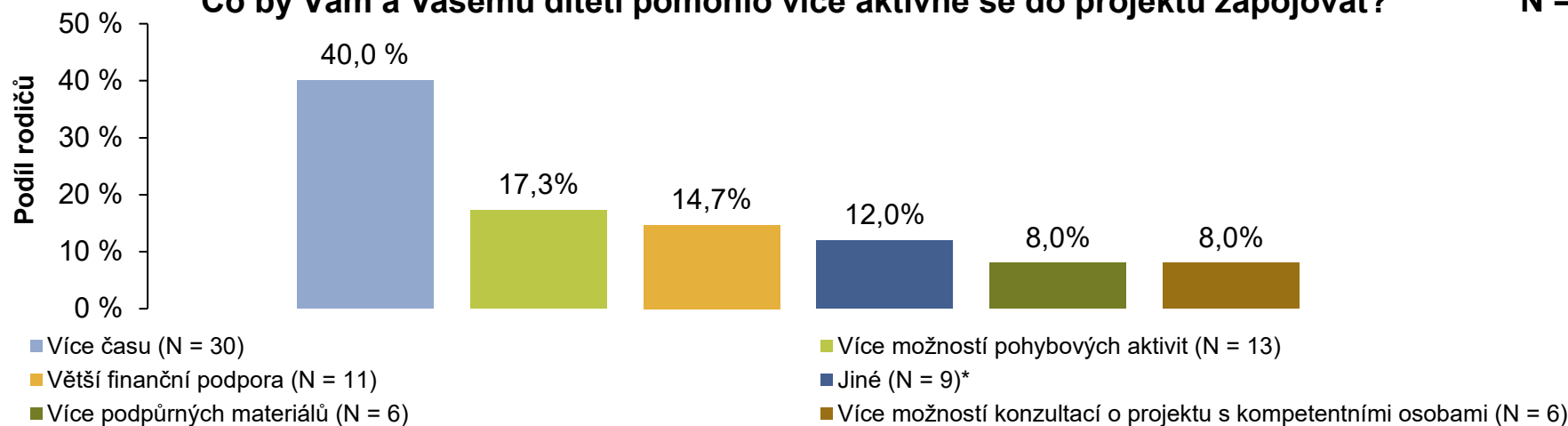
N = 73 osob



1x finanční podpora; 1x čas; 1x online-podpora; 1x pohybové hry; 1x jednodušší přihlašování;
1x ukázka fungování aplikace; 1x větší propagace 1x změna životního stylu a správné návyky pro děti

Co by Vám a Vašemu dítěti pomohlo více aktivně se do projektu zapojovat?

N = 75 osob



2x nic; 1x jednodušší ovládání, které zvládne i dítě; 1x absolvován kurz Stobik, spokojenost; 1x jsou aktivní, ale problém čas ve škole/školce; 1x lepší přehlednost u sportovních aktivit pro splnění denní aktivity, více možností pro zadávání jídla; 1x lepší zpracování aplikace; 1x Možnost zadávat aktivitu ručně (nezapočítávání některých aktivit) a větší přehlednost o složení potravin (viz kalorické tabulky)

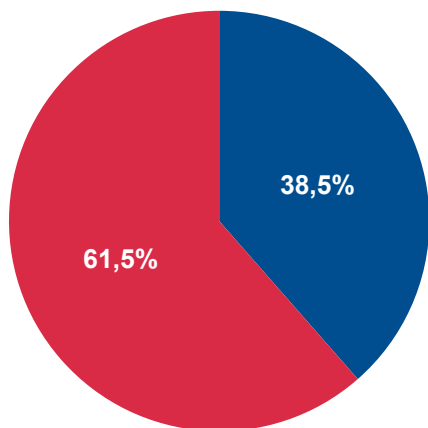
VÝSLEDKY Z PRVNÍ KONTROLNÍ NÁVŠTĚVY

DĚTI ABSOLVUJÍCÍ PRVNÍ KONTROLNÍ NÁVŠTĚVU U PLDD – SPOKOJENOST S APLIKACÍ

Spokojenost s aplikací

N = 288 dětí

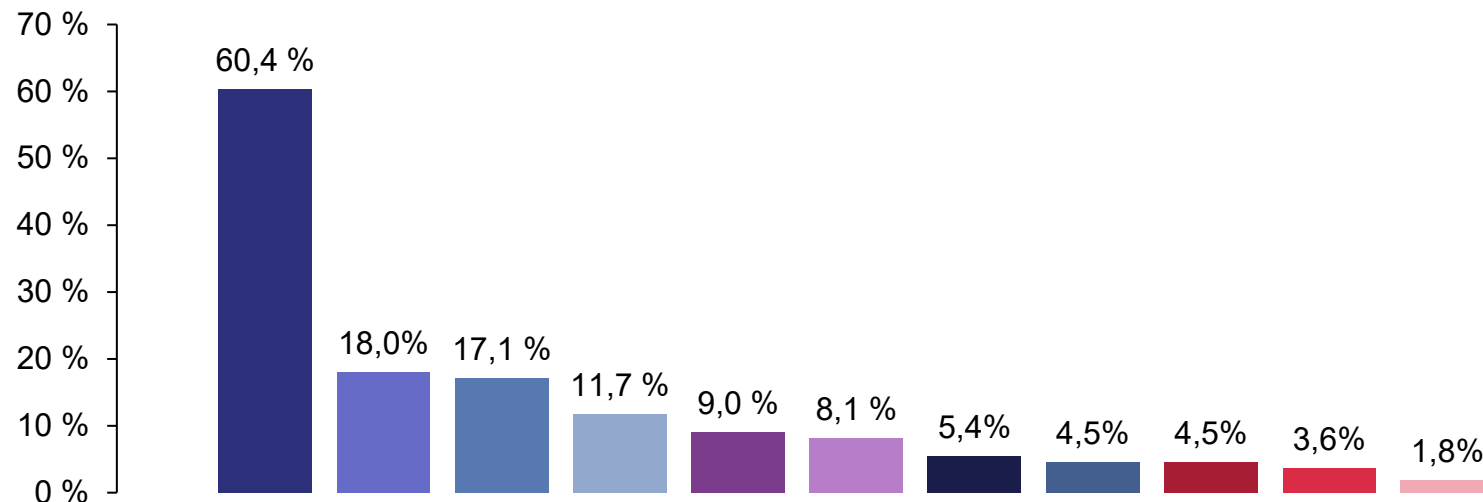
■ Ne (111)
■ Ano (N = 177)



Více než polovina uživatelů je s aplikací spokojena. Díky zpětné vazbě víme, že vhodný směr na vylepšování aplikace je úprava databáze potravin (vyhledávání, výběr atp.) a technické aspekty aplikace.

Důvody nespokojenosti

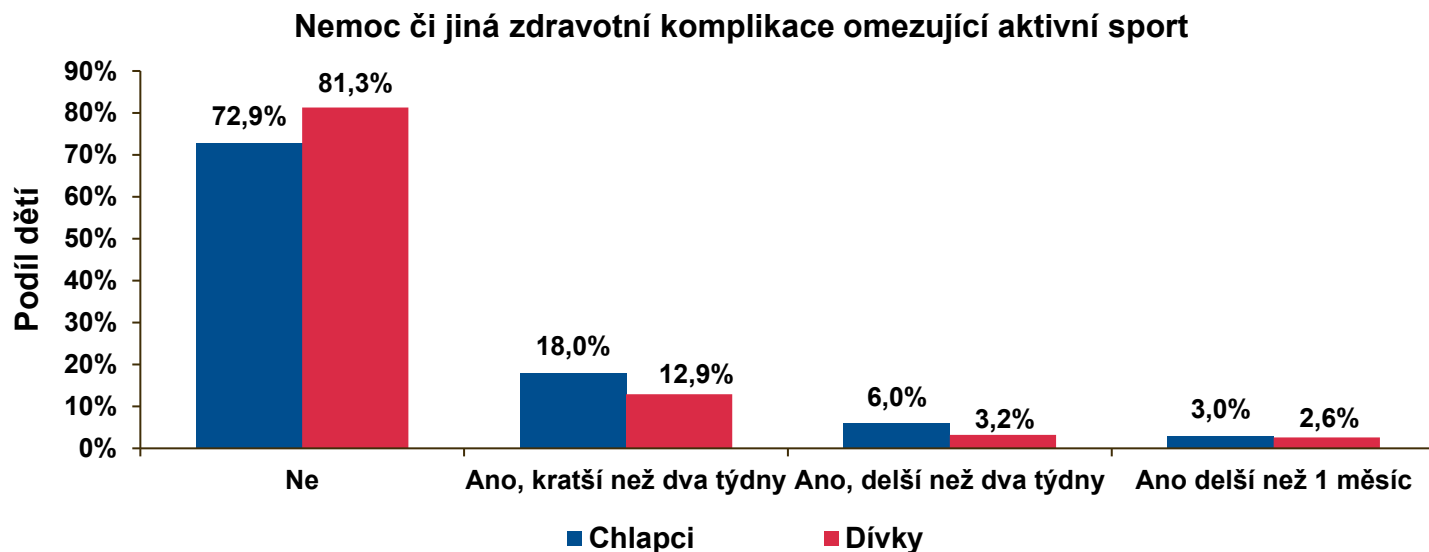
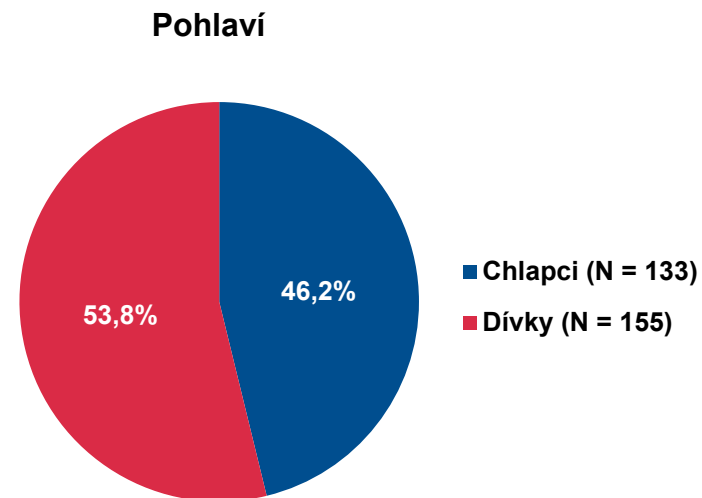
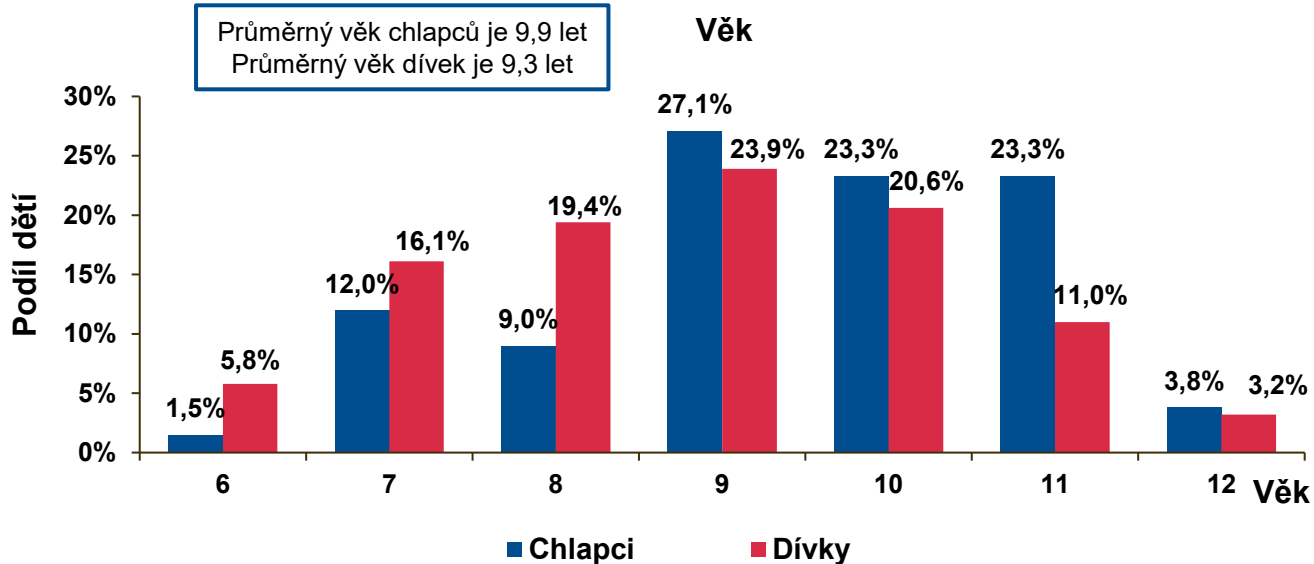
N = 111 dětí



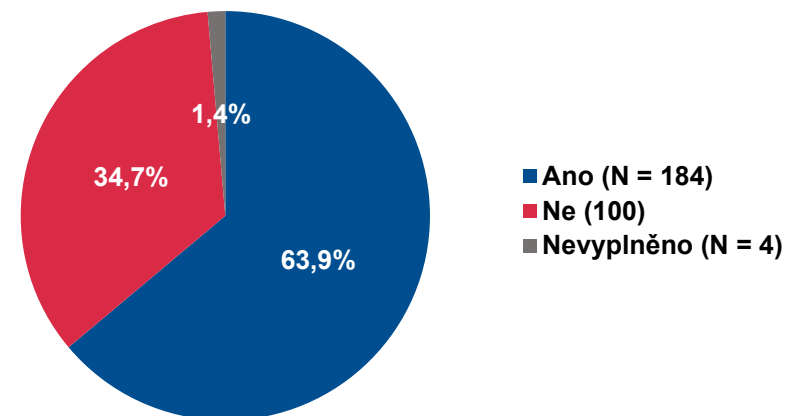
- Výběr jídla (nedotatečný, zaměřený na hotovky/bez možnosti uložení receptu) (N = 67)
- Problém se spárováním hodinek s aplikací/instalováním aplikace (N = 20)
- Nepřenáší se data (N = 19)
- Problém s nastavenými limity sportovní aktivity (N = 13)
- Dítě nechce pokračovat/nosit náramek (N = 10)
- Nezaznamenávání určitého sportovní aktivity (N = 9)
- Nelze využívat hodinky na tréninku/TV (N = 6)
- Nefunkční hodinky (N = 5)
- Chybí zadávání hodnot zpětně/dopředu (N = 5)
- Zdravotní problémy z náramku (N = 4)
- Další: slabá výdrž hodinek; chybí notifikace; ztráta náramku; není zohledněna propojenost příjmu a výdeje (N = 2)

DĚTI ABSOLVUJÍCÍ PRVNÍ KONTROLNÍ NÁVŠTĚVU U PLDD

N = 288 dětí



Pozorujete zvýšení fyzické aktivity u dítěte oproti období před vstupem do programu?



Mgr. Michal Hink

Manažer projektu BF 24

Ústav zdravotnických informací a statistiky

Kounicova 688/26, 602 00 Brno

telefon: +420 771 270 565

e-mail: Michal.Hink@uzis.cz

NSC **NÁRODNÍ
SCREENINGOVÉ
CENTRUM**

Konference NZIP & NZIS Open 2025

10.-11. prosince 2025

Grandium Hotel Prague



nzip.cz



Spolufinancováno
Evropskou unií



nzis.open