

# Jak přimět k trvalé změně návyků dospělé i děti

PhDr. Iva Málková

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

[malkova@stob.cz](mailto:malkova@stob.cz)



# Co už znáte

- Stačí nutriční označování potravin k zlepšení jídelníčku
- Jak informace na obalech ovlivňují jídelníček spotřebitele
- Jak zvyšovat nutriční gramotnost
- **Jak uvést znalosti do praxe**



**Předtím**

**Potom**



**Ivo ztratil za 4 týdny 4 týdny**

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

*Hubněte zdravě a natrvalo*



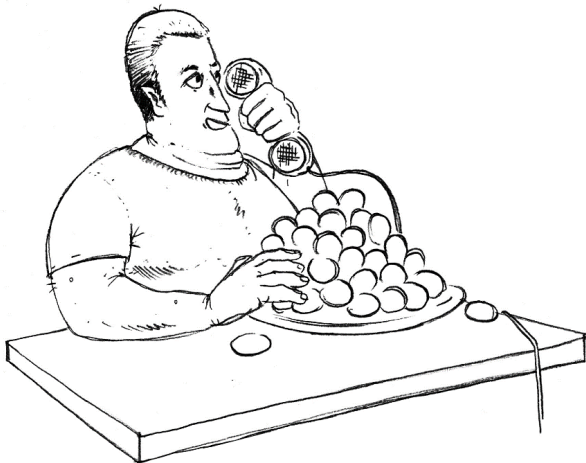
# Držení diet

## Dříve

držení vajíčkové diety bylo málo početné - jeden na jednoho  
výměna diet po sousedsku

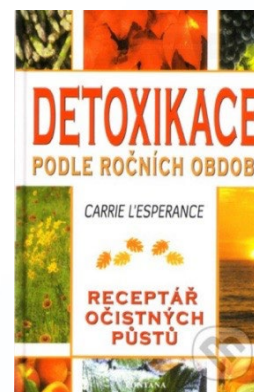
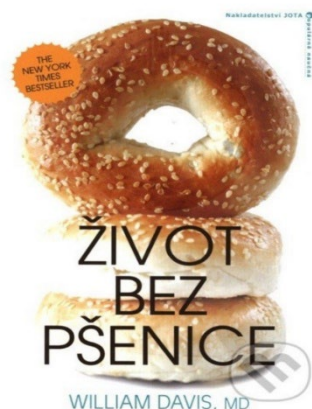
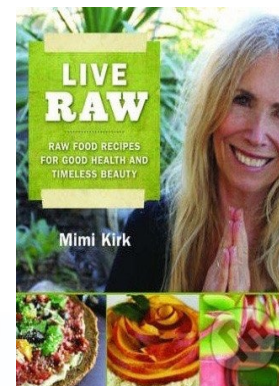
## Současnost

Díky moderním technologiím šíří **virálně** nákazu hubnoucí  
guru, který ovlivňuje celou společnost





# Syrová strava, paleo, bezlepková...



# Aktivní změna návyků, ne oběť ale strůjce

- **volba potravin je svobodným rozhodnutím** - autopilot
- **toxické prostředí** - hojnost jídla, sedavá činnost
- **zaměření se na cestu** – ne pouze na cíl (malá chvíle štěstí)
- **dlouhodobá spokojenost** - jím chutná jídla, kreativita, pohyb
- **hlavní cíl není váhový úbytek** - ale naplnění životních hodnot, zvýšení kvality života

*Shozená kila dávají zpětnou vazbu, zda jdeme správným směrem.*

# Co se podílí na konzumaci potravin

**Nutriční gramotnost** (označování potravin)  
**co jím**

**Dostupnost nutričně výhodných potravin**, které budou vyhovovat sensoricky stejně jako klasické - reformulace potravin

**Psychologické spouštěče**

**Proč jím** – toxické obezitogenní prostředí, emoční jedení

**Jak jím** – všímavost x automatické jedení



## Kvíz

Seřadte následující potraviny **sestupně** dle celkového obsahu cukru (na celé balení):



zvednu levou ruku



zvednu pravou ruku



zvednu obě ruce



# Nejčastější odpovědi:

Nejméně cukru v balení - - - - - nejvíce cukru v balení



- Nejvíce cukru obsahuje tyčinka Mars nebo Pepsi
- Nejméně cukru obsahuje jahodový kefír

# Správné řešení:

Nejvíce cukru v balení - - - - - nejméně cukru v balení



1. Ochucené keфіrové mléko (balení 450 ml) - 47 g cukru (celkového) **pravá ruka**
2. Pepsi (plechovka 330 ml) - 35 g cukru
3. Mars (1 tyčinka 51 g) - 32 g cukru

# Jak účastníci kvíz hodnotí?

- Velká většina jen odhaduje a nedívá se na obal potravin
- Pokud už někdo sleduje obal, hodnotí jen dle obsahu cukru na 100 g a není schopný si přepočítat obsah na celé balení

**Lidé obaly nečtou nebo neví, jak správně číst obaly a  
zhodnotit nutriční údaje!!!**

# Co se podílí na konzumaci potravin

Nutriční gramotnost (označování potravin)  
co jím

**Dostupnost nutričně výhodných potravin, které budou  
vyhovovat sensoricky stejně jako klasické - reformulace potravin**

**Psychologické spouštěče**

**Proč jím** – toxické obezitogenní prostředí, emoční jedení

**Jak jím** – všímavost x automatické jedení





# Změny v sortimentu potravin od roku 1990

V roce 1990 – na trhu v České republice 3 500 položek

V roce 2015 – na trhu Evropské unie 350 000 položek

Zdroj SZÚ

Velký výběr potravin  
včetně reformulace  
většinou nestačí pro  
změnu návyků





# Co se podílí na konzumaci potravin

**Nutriční gramotnost** (označování potravin)  
**co jím**

**Dostupnost nutričně výhodných potravin**, které budou  
vyhovovat  
senzorycky stejně jako klasické - reformulace potravin

## **Psychologické spouštěče**

**Proč jím** – toxické obezitogenní prostředí, emoční jedení

**Jak jím** – všímavost x automatické jedení

Vědět neznamená dělat

Informace nestačí ke změně – jsme více emotivní bytosti, které  
nedělají změnu na základě jen logického myšlení

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

*Hubněte zdravě a natrvalo*



# Metodika STOBu- motivační připravenost



# Nechce se mi

- Necítíte žádný problém, který by se měl řešit, žádná motivace ke změně
- Tlak ostatních (Nový rok, hubnutí do plavek, nová dieta)
- Odborníci (Musíte zhubnout - cvičte)



Vybavte si situaci, kdy jste se chtěli v něčem změnit?  
(budu pravidelně cvičit, budu studovat jazyky, budu se více věnovat dětem...)

Pomohlo by vám, kdyby vás do rozhodnutí tlačil někdo jiný?

Motivační rozhovory

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



*Hubněte zdravě a natrvalo*



# Motivační rozhovory

Pomoc rozvinout **nesoulad** mezi současným problémovým chováním a důležitými životními cíli

*Bolí vás kolena a chtěl byste hrát s vnukem fotbal*

**Zvažování zisků ze změny**

# Zvyšování motivace

Vyznačte na škále 0-10 jak jste připraven na to, pustit se do změny

0

10

... klient odpoví...6

*„Co můžete udělat pro to, aby to bylo o 1 víc?“*

*„Kdo/co všechno vás v tom může podpořit?“*

*„Jak vám mohu pomoci?“*

Vyznačte na škále 0-10 jak si věříte, že změny dosáhnete

0

10





## 4. Stupeň Jsem v akci

→ **KBT metody** mohou být v tomto stádiu hlavním terapeutickým přístupem – konkrétní plán

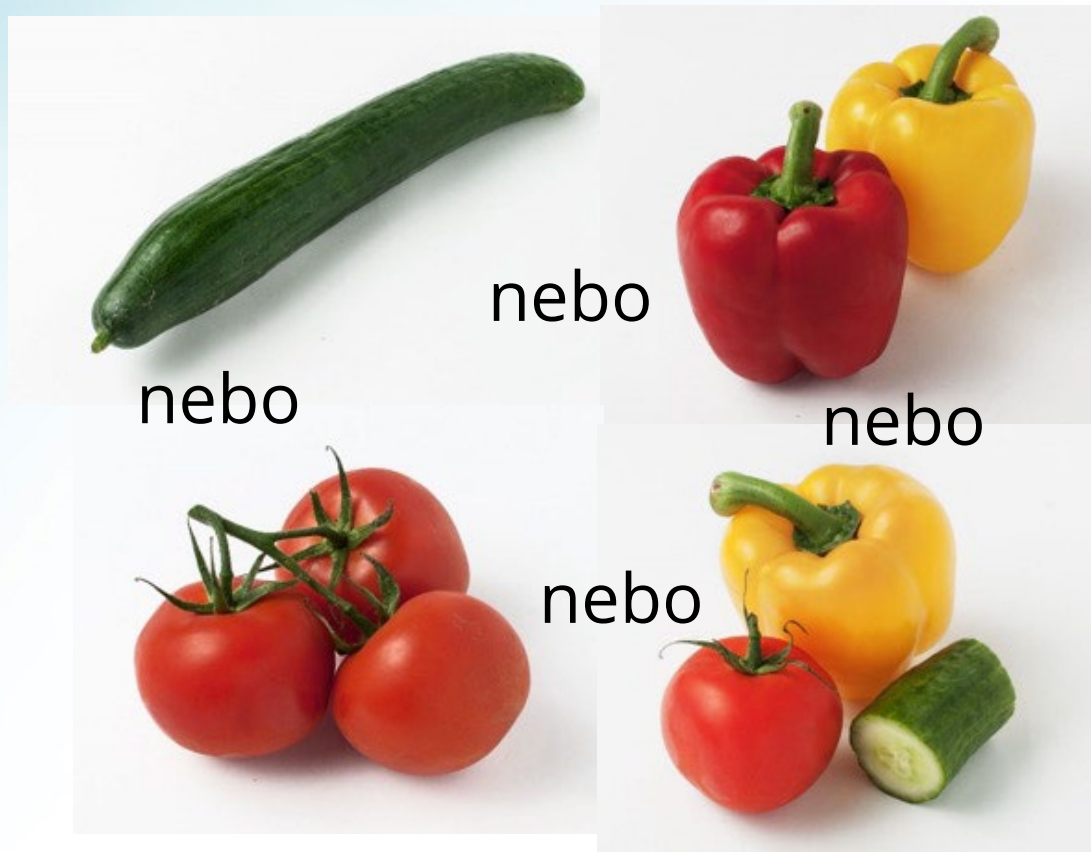
→ Způsob změny již předurčuje udržení změny - čím menší změnu uděláme, tím je trvalejší



# Pravidlo zdravého talíře



Denně bychom měli sníst alespoň 400–500 g zeleniny

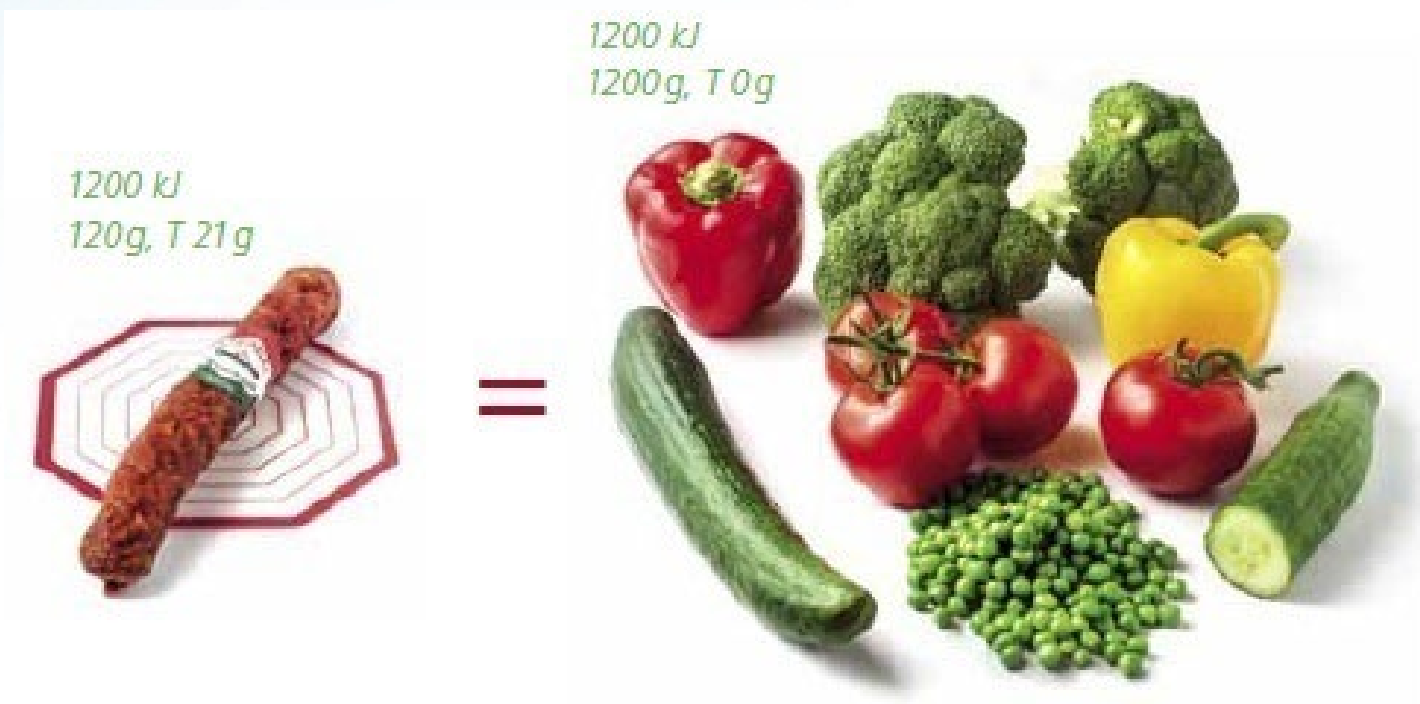


Střídejte různé druhy zeleniny, čím pestřejší váš jídelníček bude, tím lépe.



# Jak jednoduše ušetřit energii?

## Nešetřete zeleninou!!!





# Čím sladit? Podstatné je kolik!

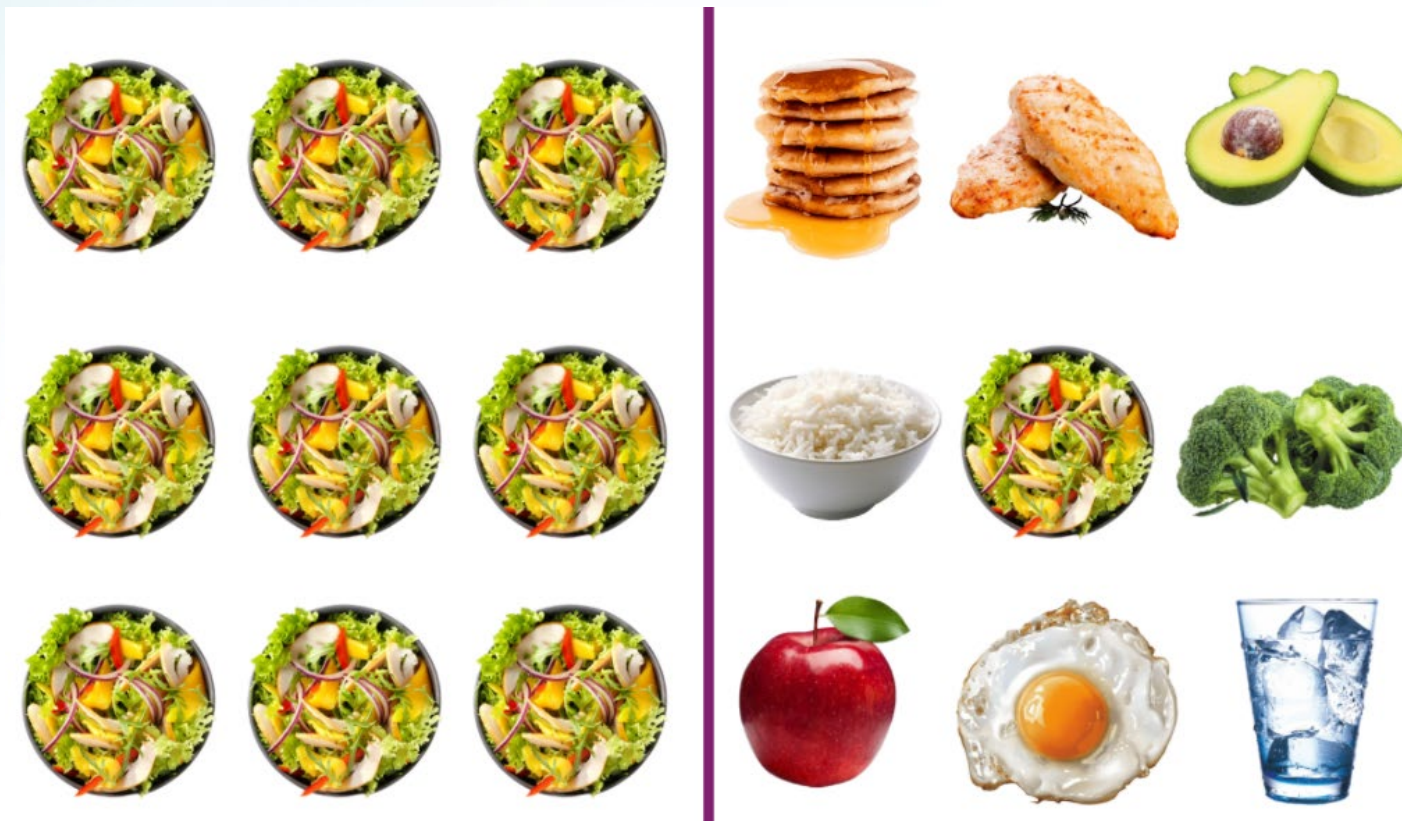


„Třtinový cukr obsahuje asi 50x více vápníku než cukr bílý.“

**Ano, ALE ...**

Pro naplnění DDD Ca bychom museli sníst asi 1,5 kg třtinového cukru denně!

# Pestrost a plánovat předem



# Co můžete sníst v hodnotě 1000 kJ?



Ořechy - 40 g



Chipsy - 45 g



Sušenky - 50 g



Čokoláda - 45 g



1 kg zeleniny



400 g ovoce



Obložený talíř - šunka, zelenina, sýr, pečivo



# Pitný režim



# Life/form<sup>®</sup> STOOL Smarts

Nasco 1-800-558-9595 • eNasco.com  
Copyright © 2014 Nasco WA32205

1



Separate hard lumps,  
like nuts (hard to pass)

2



Sausage-shaped, but lumpy

3



Like a sausage, but with  
cracks on the surface

4



Like a sausage or snake,  
smooth and soft

5



Soft blobs with clear-cut  
edges (easy to pass)

6



Fluffy pieces with ragged  
edges, mushy

7



Watery, no solid pieces, liquid

Type 1 spends the longest time in the colon, and Type 7 the least. Types 1 and 2 indicate constipation. Type 4 is considered normal. Types 6 and 7 indicate diarrhea. Any time there is blood in the stool, consult with a physician.

*Information from the  
Bristol Stool Chart.*

Human feces contains digested food, some liquid, fat, and bile, causing the normal walnut-colored bowel movement. Temporary changes may be caused by eating foods with strong pigments, like Jell-O<sup>®</sup> or licorice. White or black stools should cause the greatest concern.

**Black:** Appears sticky like tar. Could be bleeding in stomach or small intestine, or medicines (iron supplements or bismuth.)  
**Maroon:** Could be bleeding in the mid-colon area.

**Red:** Usually from food like beets or Jell-O<sup>®</sup> unless the red is a coating or streaks on top of the stool which could indicate bleeding.

**Yellow:** Could be normal from food, or could indicate parasites, lack of fat, or pancreatic enzymes.

**Green:** From foods, iron pills, or rapid transit time through colon.

**Clay/White:** Decreased bile output caused by many things, including an obstruction. Consult a doctor.



# Školení lektorů STOB

## 3 moduly – únor až duben 2024 v Praze

1. modul 24. 2. – 26.2. 2023 **Psychologie hubnutí a aplikace znalostí do praxe**
2. modul 24.3. – 26.3. 2023 **Výživa a aplikace výživových znalostí do praxe**
3. modul 21.4. – 23.4. 2023 **Předání 10týdenní metodiky STOB, manuálu a materiálů pro práci s klienty s nadváhou a obezitou**

## Přihlášky na

[www.stob.cz/cs/seminare](http://www.stob.cz/cs/seminare)

(záložka Semináře v patičce)



# Co se podílí na konzumaci potravin

Nutriční gramotnost (označování potravin)  
co jím



**Dostupnost nutričně výhodných potravin, které budou vyhovovat**  
senzoricky stejně jako klasické - reformulace potravin

**Psychologické spouštěče k jídlu navíc**

**Proč jím** – toxické obezitogenní prostředí, emoční jedení  
**Jak jím** – všímavost x automatické jedení



# Klasické podmiňování - toxické prostředí



# Jak zvládat emoce

## Odstranění, vyhnutí se spouštěči

Nebudu sledovat politické debaty

## Vytvořit na stresující podnět jinou reakce než jídlo

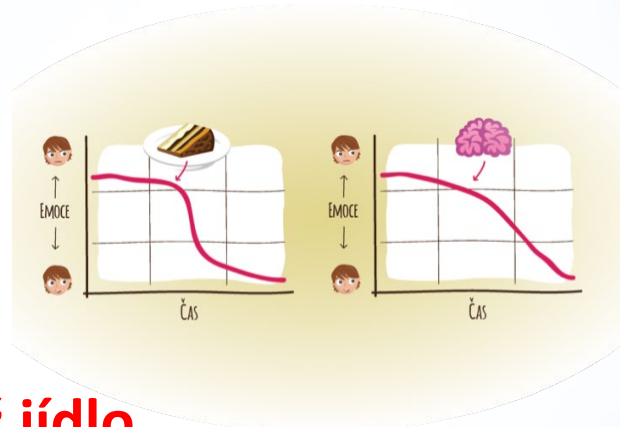
Zabránit neúčinnému **autopilotu**, aby sáhl ve stavu rozrušení po jídle,

napětí nemůže růst donekonečna

**pauza** - pomůže čas

**alternativní činnost** – hudba, telefon, skype, vana, pohyb

**relaxace, automasáž, dýchání**





# Minutové cvičení před každým jídlem navíc

1. Několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte.
2. Na škále 0 (žádný hlad) až 10 (největší hlad) si uvědomte, jak velký máte v tuto chvíli fyzický hlad.
3. Odpovězte si na otázku:  
*Jak se cítím, co teď opravdu potřebuji?*

*Fyziologický hlad x emoční*

*Je škoda ztratit informaci, kterou mi emoce přináší tím, že jí  
dočasně zmírním jídlem*



# Vytváření správných návyků

## Převedení teoretických znalostí do praktického života

1. Identifikace problému - jídlo navíc
2. Uvědomění si spouštěčů
3. Stanovení si cíle
4. Připravit plán, jak regulovat jídlo navíc jinak než jídlem
5. Pozitivní zpětná vazba

# Jaká jsou úskalí v terapii dětské obezity?

## Odborná péče

**Pediatr** (čas a chuť), **endokrinolog** (přetíženost), **lázně**  
Chybí mezičlánek mezi pediatrem a endokrinologem

## Lázně

Chybí následná péče

## STOB doplňuje tento mezičlánek

**Kurzy zdravého životního stylu - rodinné**  
„naživo“  
online

rok 1980



# Metodika rodinných kurzů

Vyvíjela se

**Děti 7-13 let**

10ti týdenní terapie – klienti se setkávají jednou týdně

1 hodina setkání dětí a rodičů odděleně

1 hodina edukačně motivačních činností dětí s dospělými



**Nově telemedicina**

On line rodinné kurzy

**Děti 7-13 let** on line terapie po lázních

**Adolescenti KAMP** (Vinohrady – MUDr. Hainerová)

# Výživové zvyklosti dětí

**Velká spotřeba:** uzenin, párků, paštik, tučných sýrů, smetanových tavených sýrů, smetanových mléčných sladkých výrobků, čokoládových tyčinek, oplatků, pamlsků, buchet, bílého pečiva, smažených pokrmů.

**Deficit:** zeleniny v jakékoli úpravě, zakysaných mléčných výrobků, ryb, luštěnin, celozrnného pečiva, ovoce

**Pitný režim:** všichni pijí slazené nápoje

**Malá rozmanitost jídelníčku**



# MŮJ ZÁPISNÍK

## KAPITOLA TALÍŘKY

### SACHARIDY - PEČIVO, PŘÍLOHY, CEREÁLIE



### SACHARIDY - PEČIVO, PŘÍLOHY, CEREÁLIE



### SACHARIDY - OVOCE



### TUKY - OLEJE, ROSTLINNÉ TUKY, MÁSLA, OŘECHY



10

### BÍLKOVINY - MĀSO, UZENINY



### BÍLKOVINY - MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY



### BÍLKOVINY - SÝRY, VEJCE



### BÍLKOVINY - TVAROHY



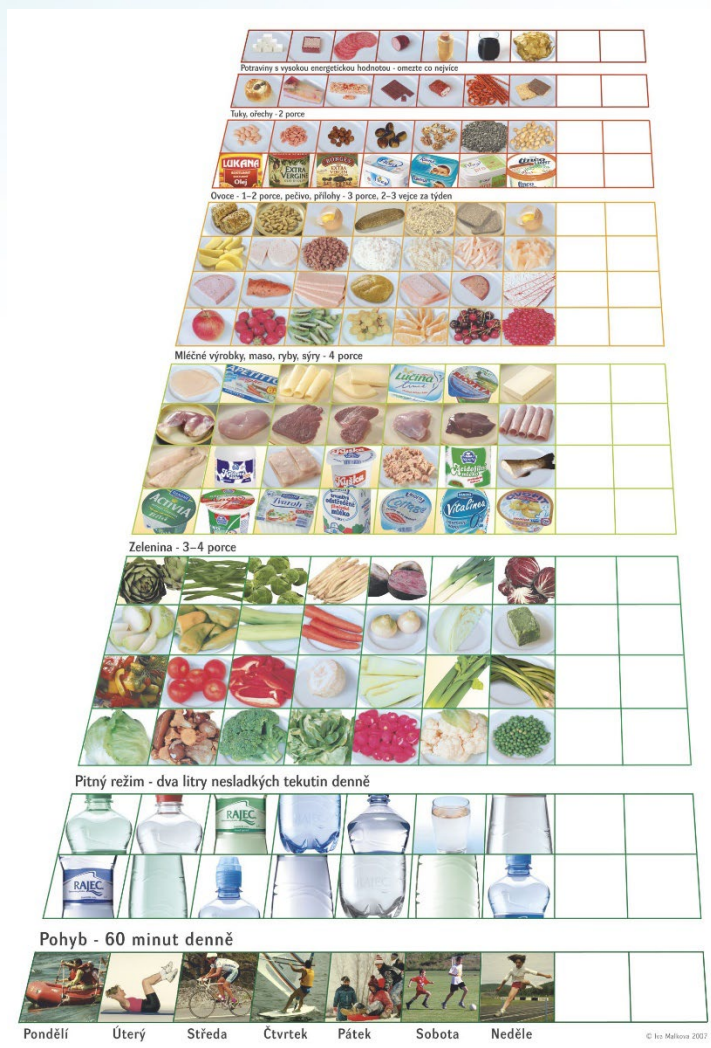
### BÍLKOVINY - LUŠTĚNINY

### ZELENINA



11

# Stíratelná pyramida k záznamu stravovacích návyků





# Talířky

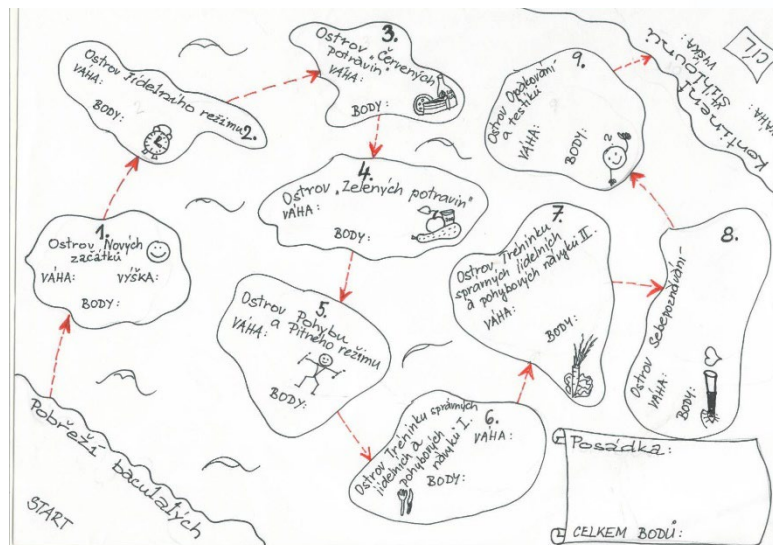


[www.stob.cz](http://www.stob.cz)

Hubněte zdravě a natrvalo



# Děti v akci...(ne hvězdy ani outsideři)





Recepty na [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz) a [hravezijzdrave.cz](http://hravezijzdrave.cz)



Hubněte zdravě a natrvalo



ALLOJ MARTINE !



DĚKUJI TI ZA  
ZAPISOVÁNÍ!!!!

VELKÁ POCHVALA :

za zapisování jídelníčku.  
Velmi oceňuji, že se ve tvém jídelníčku objevuje zelenina.

JE POTŘEBA :

Pozor na dodržování jídelního režimu, nevynedávaj jídla.  
Pozor na sladkosti, které sniž místo pořádné svačiny.

BODY ZA JÍDELNÍČEK:

Můžou přidat více zeleniny!  
Pozor na ledový čaj!  
býva hodně slazený.

Zapisování:

5

Jídelní režim:

3

CELKEM BODŮ TENTO TÝDEN:

8  
(z max. 10 bodů)

*Jan*



# Malými krůčky k velkým cílům



# Kurz zdravého životního stylu pro děti a rodiče od října

efektivní kurz vedený odborníky společnosti STOB.

Více informací a přihlášky na [www.stob.cz](http://www.stob.cz).



**KURZ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU  
PRO DĚTI A PRO RODIČE**

Světěte své děti do rukou odborníků a naučte se společně žít zdravěji.

- Podpora skupiny
- Ověřené informace hravou formou
- Dlouhodobě udržitelný životní styl
- Péče dvou odborníků – psychologů a lékařky

**Jméno:** MUDr. J. Vobrová a Mgr. Z. Acar Jarošová

**Místo:** Praha (bude upřesněno)

**Datum:** leden - březen 2023

Více informací najdete na stránkách [stob.cz](http://stob.cz).

[malkova@stob.cz](mailto:malkova@stob.cz)  
+420608834816



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

Hubněte zdravě a natrvalo





# Jak může pomoci STOB převést teorii do praxe



# Svépomocné manuály



**CHCI ZMĚNU. JAK NA VÝŽIVU?** 



**HUBNEME S ROZUMEM**

- JAK PRACOVAT S BROŽUROU
- ZÁKLADY VÝŽIVY
- JAK NAKUPOVAT TUKY
- PEČIVO, CEREÁLIE
- PŘÍLOHY, LUŠTĚNINY, OCHUCOVADLA
- MASO, MASNÉ VÝROBKY, VEJCE
- MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, SÝRY
- NÁPOJE
- ZELENINA, OVOCE, OŘECHY
- RESTAURACE, JÍDELNY, FASTFOOD
- SLADKOSTI, SLANÉ VÝROBKY
- POMŮCKY NA CESTU K CÍLI

**CHCI ZMĚNU. JAK NA VÝŽIVU II?** 



**HUBNEME S ROZUMEM**

- JAK SI SESTAVIT JÍDELNÍČEK
- DENNÍ REŽIM
- PRAKTICKÝ NÁVOD
- SNÍDANĚ
- SLADKÁ SNÍDANĚ
- OBĚD
- VEČEŘE
- STUDENÁ VEČEŘE
- SVAČINY
- JÍDLO V RESTAURACI, MĚSÁNÍ
- PITNÝ REŽIM
- ODHAD VELIKOSTI PORCE
- POMŮCKY NA CESTU K CÍLI

**CHCI ZMĚNU. JAK NA POHYB?** 



**HUBNEME S ROZUMEM**

- JAK PRACOVAT S BROŽUROU
- STOBKOLO – PŮJDU DO TOHO?
- TEORIE K POHYBU – BENEFITY
- PRO ZAČÍNÁJÍCÍ VÁHAVCE
- OSOBNÍ PLÁN – RUTINNÍ POHYB
- OSOBNÍ PLÁN – CHŮZE
- OSOBNÍ PLÁN – NORDIC WALKING
- OSOBNÍ PLÁN – BĚH
- OSOBNÍ PLÁN – KOLO, ROTOPED
- OSOBNÍ PLÁN – PLAVÁNÍ
- OSOBNÍ PLÁN – IN-LINE BRUSLE
- SKUPINOVÁ CVIČENÍ A STREČINK
- POMŮCKY NA CESTU K CÍLI



# Jak může pomoci STOB – Den zdraví

**21. října 2023** vás čeká:

- 10 druhů pohybu, poradny, odborné služby, měření, index zdraví, atd.
- prodejní výstava s ochutnávkami
- **Jste vítáni s vašimi nutričně výhodnými produkty**



[malkova@stob.cz](mailto:malkova@stob.cz)



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

Hubněte zdravě a natrvalo





# Závěr

- Je třeba, aby odborníci přispívali k zvyšování nutriční gramotnosti
- K trvalé redukci váhy vede zlepšování nutričního složení potravin, které vyhovují sensoricky – reformulace potravin
- Pro uvedení teoretických nutričních znalostí do praxe je výhodné používat psychologické přístupy. Je důležité se zabývat nejen tím, **co lidé jedí, ale také jak jedí a proč jedí.**





Kontakt:  
Iva Málková  
tel. 608 834 816  
email: malkova@stob.cz

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

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

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

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

*Hubněte zdravě a natrvalo*

