

Podpora veřejného zdraví a význam prevence, 30.4.2026
KHS Plzeň, Plzeňský kraj, SZÚ

Rozhovor s AI o prevenci obezity

Marie Nejedlá, Lidmila Hamplová
Vysoká škola zdravotnická Praha



Očekávání

- Komplexní návrh řešeného problému
- Originalita - pohled z jiného úhlu - myšlenkový posun – přidaná hodnota
- Zdroj informací



ChatGPT 4.0 <https://chatgpt.com>



- **Generative Pre-trained Transformer** - chatbot firmy OpenAI
- silný v odpovídání na otázky a přizpůsobování se kontextu
- používá a interpretuje přirozený **text / řeč** v široké škále témat
- **velmi dobře sumarizuje články, studie, reporty, vybere podstatné informace, kombinuje různé texty a vytváří nové**
- užitečný pomocník při tvorbě **strategií, konceptů, osnov, programů**, seznamů a slovníčků.
- Má vlastní nápady a vymýšlí nová řešení.
- **virtuální asistent**
- napíšete / řeknete, **co přesně po něm chcete**, a on se snaží co nejpřesněji splnit zadání.
- <https://cs.wikipedia.org/wiki/ChatGPT>

Alternativy

Google Gemini

- AI asistent
- Do vyhledávacího pole na Googlu zadejte otázku a pod vyhledávacím polem klepněte na Režim AI.
- NEBO přejít na google.com/ai. a klepnout na ploše na Režim AI
- Aplikace na Google Play
- S třetími stranami nejsou sdílena žádná data
- Stížnosti na chyby a signál

Microsoft Copilot

- Microsoft Copilot pracuje jako **chytrý digitální pomocník**, který lidem usnadňuje práci, učení i každodenní úkoly.
Stručně řečeno:
- **• Odpovídá na otázky a vysvětluje věci** Umí rychle najít informace, shrnout texty, vysvětlit pojmy nebo poradit s tématy od techniky po kreativní nápady.
- **• Pomáhá s psaním a tvorbou obsahu** Dokáže navrhnout texty, upravit styl, vytvořit osnovu, shrnutí, prezentaci nebo třeba návrh letáku.
- **• Umí pracovat s dokumenty a daty** Zvládne analyzovat texty, tabulky, e-maily nebo dlouhé soubory a vytáhnout z nich to důležité.
- **• Podporuje kreativitu** Pomáhá vymýšlet nápady, slogany, příběhy, návrhy vizuálů nebo struktury projektů.
- **• Reaguje podle kontextu** Pamatuje si průběh konverzace a přizpůsobuje odpovědi tomu, co už spolu řešíte.
- Pokud chceš, můžu to popsat ještě stručněji, nebo naopak rozšířit o konkrétní příklady z praxe.

1. Velké technologické společnosti (Big Tech)

- Tyto firmy vyvíjejí vlastní modely, cloudové služby i nástroje pro vývoj AI.
- **Google / Alphabet** – nabízí platformu *Vertex AI*, vlastní čipy TPU a modely Gemini. Google je považován za jednoho z lídrů v oblasti AI.
- **Microsoft** – poskytuje *Azure AI* a integruje AI do svých produktů (Office, Windows, Teams).
- **Meta** – vyvíjí modely Llama a další open-source technologie.
- **Amazon (AWS)** – nabízí širokou škálu AI služeb přes AWS (modely, automatizace, analýzy).
- **IBM** – dlouhodobě působí v oblasti AI (Watson, podnikové AI systémy).
- **NVIDIA** – klíčový hráč díky GPU a softwarovým platformám pro trénování modelů.

2. Specializované AI startupy

- Rychle rostoucí firmy zaměřené přímo na vývoj modelů, chatbotů nebo generativní AI.
- **OpenAI** – tvůrce ChatGPT, jeden z největších hráčů na trhu.
- **Anthropic** – vývojář modelů Claude, patří mezi nejrychleji rostoucí AI firmy.
- **Mistral AI** – evropský startup vyvíjející otevřené modely, spolupracuje s velkými firmami.
- **Cohere, Hugging Face, Stability AI, Midjourney** – zaměřují se na jazykové modely, open-source AI a generování obrázků.
- **Suno** – specializuje se na generování hudby pomocí AI.

3. AI jako služba (AI-as-a-Service)

Firmy nabízející hotové AI nástroje přes cloud.

- **Microsoft Azure AI** – komplexní platforma pro podnikové nasazení AI.
- **Ment Tech Labs** – poskytuje AI řešení pro firmy, automatizaci a prediktivní modely.
- **Další poskytovatelé** – Dataiku, Scale AI, Poolside AI, Aleph Alpha aj.

4. Akademické a výzkumné laboratoře

- Některé instituce vyvíjejí AI modely a technologie, které pak využívají firmy.
- **DeepMind (součást Google)** – špičkový výzkum v oblasti AI
- **EleutherAI** – open-source komunita vyvíjející velké jazykové modely.

Jaký bude výsledek ?

- Dozvíím se nové informace ?
- Budou systematické ?
- Budou srozumitelné ?
- Budou evidence based?
- Budou logické?
- Budou pravdivé ?
- Jaké má AI silné stránky?
- Odhalím slabé stránky AI ?

Otázky

Odpovědi



Jak se ptát AI ?

- Stanovit si pro AI cíl: „Jak řešit pandemii obezity“, **vhodné uvést AI předem do tématu**
- Formulovat otázku/výzvu („prompt“)
 - **Cíleně:** nutná hlubší znalost problému předem
 - **JASNĚ A STRUČNĚ**
 - Čím **přímočařejší** otázka/výzva, tím přesnější odpověď
 - První odpověď implikuje další otázky
 - Kreativní otázky = dobré odpovědi, **AI pochválí** 😊
- Komunikovat **jako s člověkem**
- **POŽADOVAT CITACE**, nabídne různé citační normy

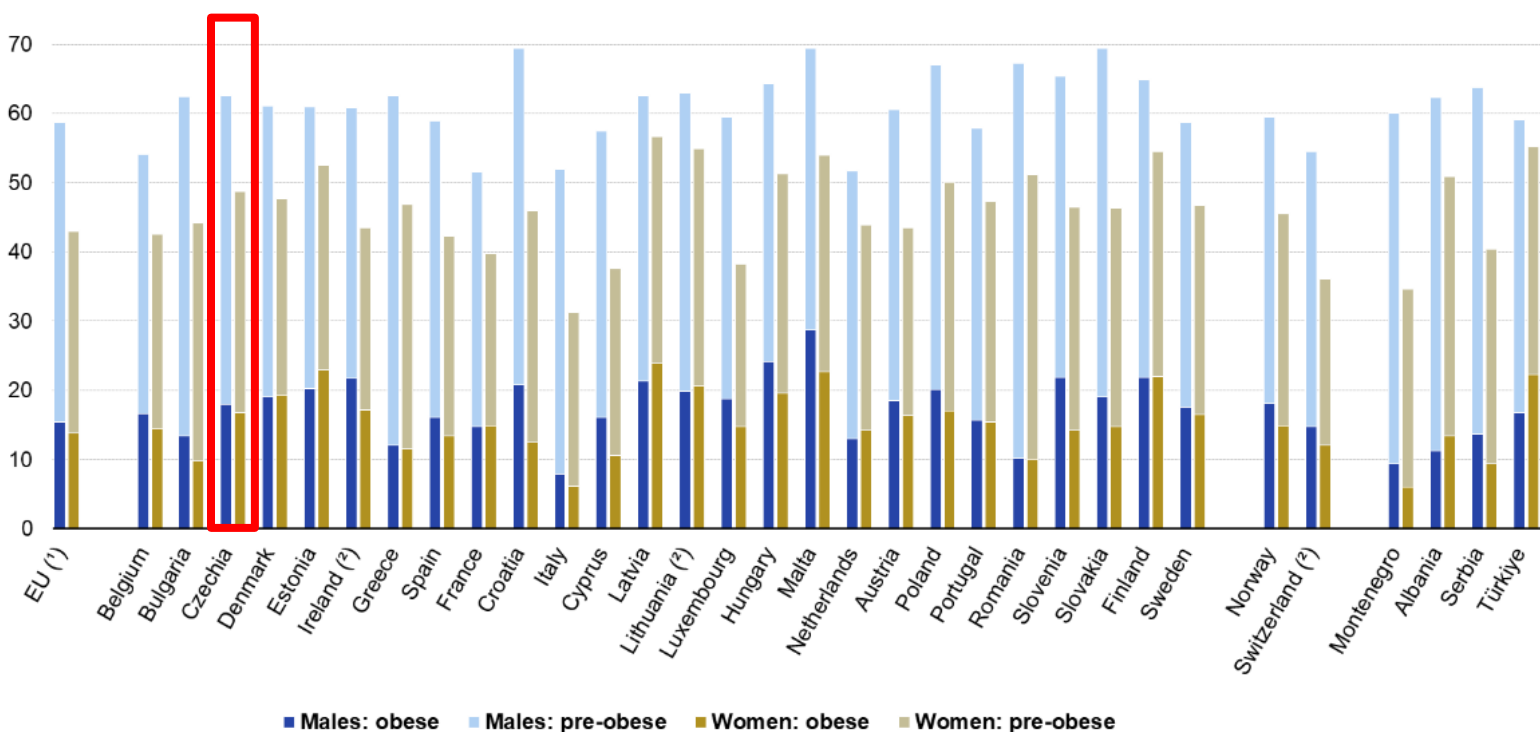


Podíl žen a mužů s nadváhou a obezitou (%)

(dospělá populace, vybrané evropské státy, 2022)

Obesity in the EU: gender differences

Share of pre-obese and obese persons aged 16 years or over, by sex, 2022 (%)



Note: Germany, not available.

(1) Estimate.

(2) Low reliability.

Source: Eurostat (online data code: ilc_hch10)

<https://www.tribune.cz/vsechny-clanky/vyzkum-nadvahu-nebo-obezitu-ma-pres-60-procent-dospelych-cechu/>

- **Více než 60 procent dospělé české populace má nadváhu nebo obezitu a**
- průměrná hodnota BMI dosahuje 27,9 kg/m².
- Ukazuje to aktuální výzkum agentury Ipsos pro Společnost klinické obezitologie, který navazuje na šetření z let 2013 a 2020.
- Data potvrzují, že česká populace se z postcovidového období z hlediska hmotnosti dosud nevzpamatovala – přestože se další růst výskytu obezity zastavil, návrat k nižší hmotnosti nenastal.
- Obezita tak zůstává významným zdravotním problémem s dopady na délku života i potřebu systematického přístupu k prevenci.

Obezita a její dopady – dle WHO evropský region

- **o 5 let kratší** doba dožití než lidé se „zdravou“ hmotností – nádory, TK, DM 2.
- **≥ 1,2 mil. úmrtí - 13 %** všech úmrtí (WHO)
- Příčiny úmrtí 1. hypertenze, 2. nezdravé stravování, 3. tabák, **4. obezita**
- **7 %** roků pracovní neschopnosti
- **o 30 %** vyšší náklady na léčbu.
 - 32 % z přímých nákladů na zdravotní péči a ze 68 % z nepřímých nákladů: ztráta produktivity práce až předčasné úmrtí (69 %) či pracovní neschopnost (31 %).
- Země OECD vynaloží v letech 2020 až 2050 asi 8,4 % svého celkového rozpočtu na zdravotnictví na léčbu nemocí souvisejících s obezitou = **311 mld USD PPP /rok**

Epidemie obezity u dospělých a možná preventivní opatření v ČR

Možná preventivní opatření v gesci MZ ČR

Monitoring výskytu, hodnocení a výzkum obezity, s ní spojených komplikací a jejich determinant

Posilování zdravotní gramotnosti a odpovědnosti ke zdraví ve smyslu ovlivnění rizikových faktorů obezity na úrovni léč. prev.

Vzdělávací programy o výživě a životním stylu

Regulace složení potravin a nápojů

Fiskální opatření

Podpora fyzické aktivity

Omezení/zákaz reklamy na nezdravé potraviny

Zlepšení přístupu k zdravým potravinám

Podpora zdravého stravování

Spolupráce se soukromým sektorem

Podpora výzkumu

Rekondiční centra pro obézní, síť odborných pracovišť, testování nutričního stavu, preskripce výživy a fyzické aktivity

Dana Müllerová¹, Barbora Macková², Marie Nejedlá²

¹ Univerzita Karlova, Lékařská fakulta v Plzni, Ústav hygieny a preventivní medicíny, Plzeň, Česká republika

² Státní zdravotní ústav, Praha, Česká republika

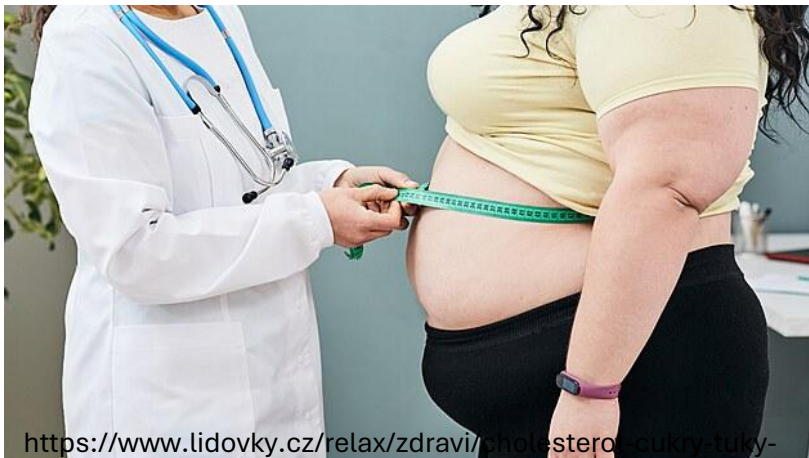
Problém: Pandemie obezity

Cíl: dokáže AI navrhnout koncepční a konkrétní řešení?

- **Identifikuje příčiny** pandemie obezity?
- **Navrhne strategii a intervenční postupy** ke snižování prevalence obezity?
- **Překvapí** jaké navrhne klíčové strategie pro efektivní boj proti obezitě?
- Budou výstupy použitelné a konkrétní?
- **Navrhne marketingové materiály a komunikační strategii** pro rodiče a pro děti na podporu zdravého životního stylu?
- Bude přínosné ji využívat pro prevenci dezinformací?
- Dokáže podporovat zvyšování zdravotní gramotnosti populace?
- Dělá chyby ?

Přehled otázek pro ChatGT

1. Jak snížit prevalenci obezity a nadváhy v ČR
2. Jak omezit nezdravé potraviny ve školách?
3. Jak přinutit restaurace nabízet zdravá jídla
4. Jak přimět politiky prosazovat zdravý životní styl ?
5. Proč má primární prevence menší podporu než sekundární ?
6. Je primární prevence levnější než sekundární?
7. Jak motivovat veřejnost?
8. Jak motivovat obézního?
9. Co vytváří makroekonomické ztráty z nemocí ?

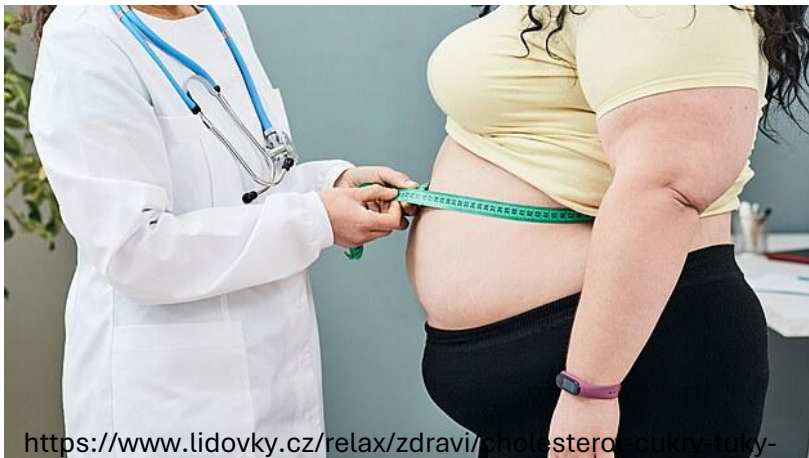


https://www.lidovky.cz/relax/zdravi/cholesterol-cukry-tuly-hubnuti-vysoky-krevni-tlak-obezita.A221215_131850_ln-zdravi.asp

10. Proč jsou lidé obézní?
„Tento obsah může porušovat naše zásady používání“
11. Jak přesvědčit výrobce reformulovat zdravější receptury ?
12. Co je obezitogenní prostředí?
13. Navrhni leták Prevence obezity pro rodiče obézních dětí
14. Můžeš leták nakreslit ?
15. Můžeš vytvořit obrázek na kterém jsou štíhlé veselé děti, které si hrají venku, mají kolem sebe ovoce a zeleninu
16. „Vytvoř obrázek, kde běhají štíhlé děti a rodiče a mají kolem sebe ovoce a zeleninu“
17. Navrhni audiospot který má za cíl snižovat prevalenci obezity
18. Napiš básničku na podporu zdravého stravování pro předškolní děti
19. Napiš básničku na podporu zdravého stravování pro předškolní děti, která se bude rýmovat
20. Jakou zvolit komunikační strategii pro veřejnost za účelem motivace ke zdravému životnímu stylu

Přehled otázek pro ChatGT

1. **Jak snížit prevalenci obezity a nadváhy v ČR**
2. Jak omezit nezdravé potraviny ve školách?
3. Jak přinutit restaurace nabízet zdravá jídla
4. Jak přimět politiky prosazovat zdravý životní styl ?
5. Proč má primární prevence menší podporu než sekundární ?
6. Je primární prevence levnější než sekundární?
7. Jak motivovat veřejnost?
8. Jak motivovat obézního?
9. **Co vytváří makroekonomické ztráty z nemocí ?**



https://www.lidovky.cz/relax/zdravi/cholesterol-cukry-tuky-hubnuti-vysoky-krevni-tlak-obezita.A221215_131850_ln-zdravi.asp

10. Proč jsou lidé obézní?

„Tento obsah může porušovat naše zásady používání“

11. Jak přesvědčit výrobce reformulovat zdravější receptury ?

12. Co je obezitogenní prostředí?

13. Navrhni leták Prevence obezity pro rodiče obézních dětí.

14. Můžeš leták nakreslit ?

15. Můžeš vytvořit obrázek na kterém jsou štíhlé veselé děti, které si hrají venku, mají kolem sebe ovoce a zeleninu?

16. „Vytvoř obrázek, kde běhají štíhlé děti a rodiče a mají kolem sebe ovoce a zeleninu“

17. Navrhni audiospot který má za cíl snižovat prevalenci obezity

18. Napiš básničku na podporu zdravého stravování pro předškolní děti

19. Napiš básničku na podporu zdravého stravování pro předškolní děti, která se bude rýmovat

20. Jakou zvolit komunikační strategii pro veřejnost za účelem motivace ke zdravému životnímu stylu ?

1. Otázka: Jak snížit prevalenci obezity a nadváhy v České republice, odpovídá ChatGPT 2024

1. Zdravější stravovací návyky

- **Vzdělávání o výživě:** Zlepšení znalostí o zdravé výživě mezi obyvatelstvem, zejména prostřednictvím škol, médií a zdravotnických kampaní. Důležité je zdůraznit význam vyvážené stravy, omezení příjmu nezdravých tuků, cukrů a soli.
- **Podpora zdravého stravování ve školách:** Zajištění dostupnosti zdravých jídel ve školních jídelnách a kantýnách, omezení prodeje nezdravých potravin ve školách (například sladkých nápojů a pochutin).
- **Zdravé stravování v restauracích:** Povzbuzení restaurací k poskytování zdravějších variant jídel s nižším obsahem kalorií a menším množstvím tuku.
- **Regulace reklamy na nezdravé potraviny:** Zvláště zaměřená na děti, které jsou více ovlivnitelné reklamou na kaloricky bohaté, ale nutričně chudé potraviny.

2. Podpora fyzické aktivity

- **Podpora pohybu ve školách:** Zajistit, aby tělesná výchova byla pravidelnou součástí školního rozvrhu a aby školy poskytovaly dostatek příležitostí pro děti k fyzické aktivitě.
- **Veřejná infrastruktura pro pohyb:** Vytváření a údržba veřejných prostorů, které podporují pohyb (parky, cyklostezky, sportovní zařízení), a jejich přístupnost.
- **Podpora aktivní dopravy:** Podporovat chůzi a cyklistiku jako alternativy k automobilové dopravě, například rozvojem bezpečné infrastruktury pro pěší a cyklisty.

3. Lepší dostupnost zdravotní péče

- **Individuální poradenství:** Zajištění dostupnosti odborného poradenství v oblasti výživy a pohybu v rámci zdravotní péče (nutriční terapeuti, fyzioterapeuti), které je přístupné všem občanům.
- **Preventivní programy:** Podpora programů zaměřených na prevenci obezity, například skrze pravidelné zdravotní kontroly a intervence zaměřené na kontrolu hmotnosti a zdravý životní styl.
- **Psychologická podpora:** Poskytování přístupu k psychologickým službám zaměřeným na poruchy příjmu potravy a na pomoc lidem při zvládání stresu, který často vede k nezdravým stravovacím návykům.

4. Politiky a regulace

- **Zdanění nezdravých potravin a nápojů:** Uplatnění vyšších daní na potraviny a nápoje s vysokým obsahem cukrů a tuků může snížit jejich spotřebu a tím podpořit zdravější stravovací návyky.
- **Snížení DPH na zdravé potraviny:** Zlevnění ovoce, zeleniny, celozrnných produktů a dalších výživově hodnotných potravin může vést k jejich větší dostupnosti pro všechny sociální vrstvy.
- **Zdravotní kampaně:** Spuštění národních kampaní zaměřených na osvětu a podporu zdravého životního stylu. Kampaně by měly být cílené a měly by se zaměřit na motivaci k dlouhodobým změnám návyků.

5. Školení a vzdělávání odborníků

- **Vzdělávání zdravotnického personálu:** Zajistit, aby lékaři, sestry, výživoví poradci a další odborníci měli dostatečné znalosti a nástroje k podpoře pacientů při hubnutí a změnách životního stylu.
- **Podpora rodičů:** Vzdělávání rodičů v oblasti zdravé výživy a fyzické aktivity pro jejich děti, protože děti často přebírají stravovací a pohybové návyky z rodinného prostředí.

6. Zvýšení povědomí veřejnosti

- **Média a sociální sítě:** Využití vlivu médií a sociálních sítí k šíření osvěty o důsledcích obezity a nadváhy a motivaci lidí k pozitivním změnám ve stravování a pohybu.
- **Celebritní podpora a influenceři:** Využití veřejně známých osobností k podpoře zdravého životního stylu a motivaci lidí, zejména mladé generace.

7. Dlouhodobá udržitelnost změn

- **Motivační programy:** Nabídka programů odměňujících za dosažení cílů v oblasti zdraví, například snížení hmotnosti nebo zvýšení fyzické aktivity (například slevy na sportovní zařízení, finanční pobídky od zdravotních pojišťoven).
- **Zapojení komunit:** Podpora komunitních programů zaměřených na pohyb a zdravé stravování, například společné cvičení, kurzy vaření či komunitní zahrady.

Shrnutí

- Snížení prevalence obezity a nadváhy v ČR je složitý úkol, který vyžaduje koordinované úsilí na úrovni jednotlivců, veřejného zdraví, vzdělávání, zdravotnictví i politiky.
- Existuje několik účinných opatření a strategií, které mohou přispět k dosažení tohoto cíle.
- Zavedení kombinace těchto opatření může přispět ke snížení prevalence obezity a nadváhy v České republice.
- Důležitá je dlouhodobá změna postojů a chování jak na individuální, tak na celospolečenské úrovni.

Jak snížit prevalenci obezity a nadváhy v ČR odpovídá Gemini 2026

Systémová a celospolečenská opatření

- Pro účinné snížení výskytu obezity v populaci jsou nezbytné kroky ze strany státu a institucí:
- **Regulace potravin ve školách:** Omezení dostupnosti nezdravých potravin a slazených nápojů ve školních automatech a bufetech.
- **Podpora zdravého stravování:** Motivace restaurací k nabízení nutričně vyvážených jídel a jasnější značení složení potravin v obchodech.
- **Zlepšení zdravotní gramotnosti:** Zvýšení osvěty prostřednictvím praktických lékařů a specialistů, kteří mohou včas zachytit nárůst hmotnosti u pacientů.
- **Monitoring a registry:** Zavedení systematického sběru dat z preventivních prohlídek pro lepší řízení epidemie obezity v ČR. Individuální prevence a změna životního stylu. **(VŠZ)**

Základem je dosažení vyrovnané energetické bilance – tedy aby příjem kalorií odpovídal jejich výdeji.

- **Pravidelný pohyb:** Doporučuje se alespoň **150–300 minut** středně intenzivní aktivity (např. svižná chůze, plavání, jízda na kole) týdně.
- **Kvalitní strava:** Upřednostňování celozrnných výrobků, luštěnin, ořechů, ovoce a zeleniny při současném omezení cukrů a živočišných tuků.
- **Omezení slazených nápojů:** Pít primárně neslazenou vodu nebo čaje.
- **Spánek a psychohygienu:** Zajištění alespoň **7 hodin kvalitního spánku** denně a omezení stresu, který často vede k přejídání.
- **Snížení "času u obrazovky":** Omezení pasivního času stráveného u počítačů, mobilů a televizí, zejména u dětí. **(ČLK)**

Možnosti odborné pomoci a léčby

- Pokud změna životního stylu nestačí, je na místě vyhledat odborníky:
- **Konzultace:** S úpravou jídelníčku a návyků pomůže lékař, nutriční terapeut nebo psycholog.
- **Farmakoterapie:** U těžších případů (obvykle BMI nad 28–30) může lékař zvážit podávání léků (antiobezitik), jako je například Orlistat.
- **Chirurgická léčba:** V indikovaných případech těžké obezity přichází v úvahu bariatrická operace. **(Healthy-Heart.org)**
- **Doporučení: NZIP, SZÚ**

9. Otázka: co vytváří makroekonomické ztráty z nemocí ?

- Makroekonomické ztráty z nemocí jsou komplexní a ovlivňují ekonomiku na mnoha úrovních.
- Nemoci a jejich důsledky mohou
 - snižovat produktivitu,
 - zvyšovat náklady na zdravotní péči a
 - vytvářet další zátěže pro veřejné rozpočty a soukromý sektor.
- Zde jsou hlavní faktory, které přispívají k makroekonomickým ztrátám z nemocí:

Otázka: co vytváří makroekonomické ztráty z nemocí ?

1. Ztráta produktivity práce

- **Absence v práci:** Nemocní lidé často nejsou schopni pracovat, což vede k absencím a snížení produktivity. Dlouhodobé nemoci, jako jsou kardiovaskulární onemocnění nebo diabetes, mohou způsobit opakovanou pracovní neschopnost.
- **Snížený výkon:** I když jsou lidé v práci přítomní, ale trpí chronickými nemocemi (např. bolestmi zad nebo depresí), jejich pracovní výkon může být nižší. Tento jev je známý jako **prezntismus**, kdy zaměstnanci chodí do práce, ale nejsou schopni podávat plný výkon kvůli zdravotním problémům.
- **Ztráta lidského kapitálu:** Chronické nebo vážné nemoci mohou způsobit předčasný odchod z trhu práce, což vede k odlivu kvalifikovaných pracovníků a lidského kapitálu.

2. Zvýšené náklady na zdravotní péči

- **Přímé náklady:** Léčba nemocí zahrnuje vysoké výdaje na léky, hospitalizace, operace a další zdravotní služby. Chronické nemoci, jako jsou obezita, diabetes, srdeční choroby nebo rakovina, vyžadují dlouhodobou a nákladnou léčbu.
- **Nepřímé náklady:** Nemocní lidé mohou vyžadovat pečovatele nebo speciální zdravotní zařízení, což zvyšuje výdaje rodin i státu. Rovněž se zvyšuje potřeba pojišťovacích systémů a sociálních služeb.
- **Přetížení zdravotního systému:** Vysoká míra nemocnosti zatěžuje zdravotnickou infrastrukturu, což může způsobit nedostatek zdrojů a snížit kvalitu péče. Tato zátěž může vést k vyšším veřejným výdajům na zdravotní systém.

3. Snížená spotřeba a investice

- **Snížený příjem domácností:** Nemoci mohou snižovat příjem domácností, zejména pokud jsou lidé na delší dobu mimo práci nebo se musí starat o nemocné členy rodiny. Snížený příjem snižuje jejich spotřebu a ovlivňuje celkovou poptávku v ekonomice.
- **Snížená spotřeba:** Lidé, kteří čelí vážným nemocem, mohou odkládat nebo snižovat své výdaje na neesenční zboží a služby (cestování, luxusní výrobky), což negativně ovlivňuje celou ekonomiku.
- **Omezené investice:** Nemoci mohou snížit motivaci lidí investovat do vzdělání, podnikání nebo jiných dlouhodobých aktivit, protože mají menší finanční prostředky a nejistou budoucnost.

4. Demografické změny a stárnutí populace

- **Stárnoucí populace:** Nemoci jsou častější u starší populace. Jak populace stárne, zvyšuje se výskyt chronických nemocí, což zvyšuje zátěž pro zdravotní systém a snižuje počet lidí v produktivním věku.
- **Závislost na státním systému:** S rostoucím počtem starších a nemocných osob roste také počet lidí, kteří jsou závislí na sociálních a zdravotních službách, což zatěžuje státní rozpočty a zvyšuje veřejný dluh.

5. Ztráta lidského kapitálu

- **Předčasná úmrtnost:** Nemoci mohou vést k předčasné úmrtnosti, což znamená ztrátu potenciální produktivní práce, investic do vzdělání a dalších přínosů, které by jedinci mohli přinést společnosti.
- **Omezení pracovních sil:** Závažné nemoci nebo postižení mohou snížit velikost pracovní síly, což ovlivňuje ekonomický růst, zejména pokud jsou nemocní lidé v mladším a produktivním věku.

6. Zvýšené náklady na sociální a zdravotní pojištění

- **Vyšší pojišťovací náklady:** Rostoucí výskyt nemocí zvyšuje náklady zdravotního a sociálního pojištění, protože pojišťovny musí pokrývat drahé léčby. To může vést ke zvýšení pojistného pro jednotlivce i podniky.
- **Zátěž pro sociální stát:** Sociální dávky, jako je nemocenské pojištění, invalidní důchody a podpora v nezaměstnanosti, mohou být významně zatíženy vysokou nemocností v populaci.

7. Makroekonomické ztráty způsobené pandemiemi a infekčními chorobami

- **Náhlé ekonomické šoky:** Epidemie a pandemie (např. COVID-19) mohou způsobit náhlé a výrazné ztráty na makroekonomické úrovni. Mohou ovlivnit dodavatelské řetězce, omezit mezinárodní obchod a zhoršit celosvětovou ekonomiku.
- **Preventivní náklady:** Výdaje na prevenci (očkování, karantény, ochranné prostředky) mohou být vysoké a zatěžují veřejné rozpočty i soukromý sektor.

Shrnutí

Makroekonomické ztráty z nemocí zahrnují

- snížení produktivity,
- zvýšení zdravotních nákladů,
- ztráty na lidském kapitálu a
- ekonomickou zátěž pro domácnosti, firmy i stát.

Nemoci mohou snížit hospodářský růst, ovlivnit spotřebu a investice, a v dlouhodobém horizontu negativně ovlivnit demografické složení a pracovní trh.

13. Výzva: navrhni leták Prevence obezity pro rodiče obézních dětí

1. Vytvořte zdravé stravovací návyky

- **Plánujte vyvážená jídla:** Zahrnujte do jídelníčku čerstvé ovoce, zeleninu, celozrnné výrobky, libové bílkoviny (kuřecí maso, ryby, luštěniny) a zdravé tuky (olivový olej, avokádo).
- **Omezte sladkosti a fast food:** Snižte konzumaci cukrů, sladkých nápojů a vysoce zpracovaných potravin.
- **Podporujte pravidelné jídlo:** Dbejte na pravidelný jídelní režim – snídaně, oběd, večeře a zdravé svačiny mezi jídly.

2. Podporujte fyzickou aktivitu

- **Najděte oblíbené aktivity:** Zjistěte, co vaše dítě baví – může to být sport, tanec, plavání nebo jízda na kole.
- **Buďte vzorem:** Zapojte se do fyzické aktivity jako rodina – procházky, hry na zahradě nebo víkendové výlety.
- **Omezte čas strávený u obrazovky:** Snažte se, aby čas strávený sledováním televize a hraním videoher byl omezený. Doporučuje se maximálně 1-2 hodiny denně.

3. Zajistěte pozitivní prostředí

- **Podporujte zdravé volby:** Mějte doma zdravé potraviny, které si vaše dítě může vzít kdykoliv.
- **Vytvořte zdravé rutiny:** Zahrňte do každodenního života pravidelné jídla, rodinné aktivity a společné chvíle u stolu.
- **Motivujte a oceňujte:** Oceňujte úsilí vašeho dítěte o zdravé návyky, zaměřte se na pozitivní motivaci a podporu.

4. Vzdělávejte a informujte se

- **Informujte se o zdravé výživě:** Čtěte knihy a články o zdravé stravě a zdraví dětí.
- **Konzultujte s odborníky:** Pokud máte obavy o váhu vašeho dítěte, obraťte se na pediatra nebo odborníka na výživu, který vám může poskytnout konkrétní rady a podporu.

5. Budujte podporující komunitu

- **Zapojte se do komunitních programů:** Hledejte místní programy zaměřené na zdraví a výživu, které mohou nabídnout podporu a další zdroje.
- **Sdílejte zkušenosti:** Spojte se s ostatními rodiči, kteří čelí podobným výzvám – společně můžete sdílet tipy a podporu.

14. Výzva: Můžeš leták nakreslit ?

„Nemohu přímo kreslit, ale mohu vám poskytnout podrobný návod, jak leták navrhnout. Pokud máte přístup k grafickému editoru nebo online nástrojům jako Canva, můžete použít následující pokyny“

1. Záhloví

- **Název:** Velkým, výrazným písmem "Prevence obezity pro rodiče obézních dětí".
- **Podnadpis:** "Zdravé Dětství – Zdravá Budoucnost!"

2. Rozložení

- Rozdělte leták do několika sekcí, každou s nadpisem a krátkým textem.

3. Sekce 1: Zdravé stravovací návyky

- **Nadpis:** "Vytvořte zdravé stravovací návyky"
- **Ikona:** Obrázek čerstvého ovoce a zeleniny.
- **Text:** Použijte bullet points pro klíčové body. Např.:
 - "Plánujte vyvážená jídla."
 - "Omezte sladkosti a fast food."
 - "Podporujte pravidelná jídla."

4. Sekce 2: Podpora fyzické aktivity

- **Nadpis:** "Podporujte fyzickou aktivitu"
- **Ikona:** Obrázek dětí při sportu nebo hry na zahradě.
- **Text:** Bullet points, např.:
 - "Najděte oblíbené aktivity."
 - "Buďte vzorem."
 - "Omezte čas u obrazovky."

5. Sekce 3: Pozitivní prostředí

- **Nadpis:** "Zajistěte pozitivní prostředí"
- **Ikona:** Obrázek rodiny společně u stolu.
- **Text:** Bullet points, např.:
 - "Podporujte zdravé volby."
 - "Vytvořte zdravé rutiny."
 - "Motivujte a oceňujte."

6. Sekce 4: Vzdělávání a podpora

- **Nadpis:** "Vzdělávejte a informujte se"
- **Ikona:** Obrázek knihy nebo laptopu.
- **Text:** Bullet points, např.:
 - "Informujte se o zdravé výživě."
 - "Konzultujte s odborníky."

7. Sekce 5: Komunitní podpora

- **Nadpis:** "Budujte podporující komunitu"
- **Ikona:** Obrázek lidí, kteří si podávají ruce nebo se navzájem podporují.
- **Text:** Bullet points, např.:
 - "Zapojte se do komunitních programů."
 - "Sdílejte zkušenosti."

8. Kontaktní informace a závěr

- **Kontaktní údaje:** Umístěte je na dno letáku.
 - "Pro více informací a podporu navštivte: [webová stránka]"
 - "Telefon: [telefonní číslo]"
 - "Email: [emailová adresa]"
- **Závěr:** Velkým písmem "Podpořme zdravý vývoj našich dětí – začněme dnes!"

Styl a design

- Používejte jasné, přátelské barvy (např. modrá, zelená, oranžová) a jednoduché, čitelné fonty.
- Zahrňte obrázky a ikony, které vizuálně podporují text a dělají leták atraktivnější.
- Zajistěte, aby byl leták snadno čitelný a vizuálně přitažlivý.
- Tento návrh vám pomůže vytvořit informativní a atraktivní leták, který bude rodiče efektivně informovat a motivovat.



chatGPT OpenAI



Copilot Microsoft: omlouvám se, ale tento obsah je příliš citlivý, můžete zkusit jiný soubor?

HEALTHY CHILDHOOD -AL FUTUR!



DEAR PARENTS:

Your child has the best bet not chances of a healthy prevention starts at home. Your child to also get the very much to be a child, and to learn habits and health care.

Evening aim to get enough of healthy you will be are good a healthy healthy habits,

- Ever play dessert are off your a yooceage of your child can to
- snitch's habits can be ely after, be healthy your future much. oobiloat canist so much.

BY SHAILIGE

- ✓ Big
- ✓ BITIBE
- ↓ Be Paitte




HEALTHY CHILDHOOD -EATHY FUTURE!

Your child has the best chance to learn healthy eating habits, and to do physical activity.

Eat your fruits and vegetables
 Drink water
 Get enough sleep
 Be active
 Eat healthy snacks
 Avoid sugary drinks
 Limit screen time
 Read books
 Play outside
 Get a good night's sleep
 Eat a balanced diet
 Stay hydrated
 Move your body
 Limit junk food
 Spend time with family
 Get a good night's sleep
 Eat a balanced diet
 Stay hydrated
 Move your body
 Limit junk food
 Spend time with family
 Get a good night's sleep
 Eat a balanced diet
 Stay hydrated
 Move your body
 Limit junk food
 Spend time with family

Don't miss out on healthy habits.
 Your child gets a healthy future.

Navrhni leták Prevence obezity pro rodiče obézních dětí, ChatGPT 2026

 Zdravé dítě, šťastná rodina

Malé změny dnes znamenají velkou budoucnost zítra.

Dětská obezita není jen estetický problém, ale především zdravotní riziko, které ovlivňuje krevní tlak, klouby i psychickou pohodu dítěte. Dobrou zprávou je, že jako rodiče máte v rukou ty nejdůležitější nástroje ke změně.


 1. Strava: Cesta k energii, ne k nadbytečným kilům

- **Voda je základ:** Nahradte sladké limonády a džusy čistou vodou nebo neslazeným čajem. Sladké nápoje jsou největším zdrojem "skrytých" kalorií.

- **Pravidlo 5 porcí:** Dopřejte dítěti zeleninu a ovoce ke každému jídlu. Vláknina pomáhá navodit pocit sytosti.

- **Menší talíře, větší klid:** Učte děti jíst pomalu a vnímat signály sytosti. Neved'te je k dojídaní za každou cenu.


- **Zdravé náhrady:** Místo hranolků zkuste pečené brambory v troubě, místo sladkých tyčinek bílý jogurt s čerstvým ovocem.

 2. Pohyb: Hra, která léčí

- **Pravidelnost nad intenzitu:** I 30 minut svižné chůze nebo hry venku denně dělá zázraky.

- **Omezte obrazovky:** Stanovte jasná pravidla pro čas strávený u mobilu, televize nebo herních konzolí.

- **Bud'te vzorem:** Děti kopírují vaše chování. Jděte na společný výlet, zahrajte si badminton nebo jděte plavat.

 3. Psychická podpora: Bud'te parťákem, ne kritikem

- **Netrestejte jídlem ani zákazy:** Jídlo by nemělo být odměnou ani trestem.


- **Mluvte o zdraví, ne o vzhledu:** Zaměřte se na to, kolik má dítě energie a jak se cítí, místo řešení čísel na váze.

- **Společné stolování:** Jezte společně bez televize a mobilů. Je to čas pro sdílení zážitků a budování vztahu k jídlu.

Návrh – materiály ke stažení

- <https://www.prevencedetskeobezity.cz/materialy-ke-stazeni/>
- <https://nsc.uzis.cz/res/file/projekty/bf24/bf24-letak.pdf>
- <https://sancedetem.cz/obezita-u-deti-jeji-lecba#:~:text=Na%20vodorovn%C3%A9%20ose%20vyhled%C3%A1me%20v%C4%9Bk,percentilu%2C%20je%20d%C3%ADt%C4%9B%20jednozna%C4%8Dn%C4%9B%20ob%C3%A9zn%C3%A1D.>

Můžeš navrhnout grafické rozložení letáku?

- Pro vytvoření profesionálního a přehledného letáku formátu **A4 (skládaný na třetiny – typ „Z“ nebo „C“)** nebo klasické **jednostranné A4** doporučuji následující rozvržení.
- Cílem je, aby leták nepůsobil jako kázání, ale jako přátelská a motivační příručka.
-  **Vizuální styl**
- **Barvy:** Světle zelená (zdraví, svěžest), jemná oranžová (energie) a hodně bílého místa (vzdušnost).
- **Písmo:** Bezpatkové, oblé a dobře čitelné (např. *Montserrat* nebo *Quicksand*).
- **Ilustrace:** Místo fotek smutných dětí použijte veselé ikony ovoce, sportovních bot a smějících se rodin.

📐 Návrh rozvržení (Struktura)

1. Horní část: "Hero sekce" (První dojem)

- **Vlevo nahoře:** Malé logo (pokud máte) nebo ikona jablka.
- **Střed:** Hlavní nadpis „**Zdravé dítě, šťastná rodina**“ (velké, výrazné písmo).
- **Podtitul:** „*Malé změny dnes znamenají velkou budoucnost zítra.*“ (kurzívou v barevném boxu).
- **Vpravo:** Ilustrace veselého dítěte na kole nebo skákajícího přes švihadlo.

2. Střední část: Tři hlavní pilíře (Infografika)

- Rozdělte tuto část na **tři svislé sloupce** nebo tři barevně odlišené **boxy se zaoblenými rohy**:
- **Levý box (Zelený - Strava):**
 - Ikona talíře a příboru.
 - Nadpis: **1. Strava.**
 - Body textu v odrážkách s ikonkami (kapka vody u pití, jablko u porcí).
- **Prostřední box (Oranžový - Pohyb):**
 - Ikona tenisek.
 - Nadpis: **2. Pohyb.**
 - Krátké úderné věty. Zvýrazněte tučně: „**Pravidelnost nad intenzitu**“.
- **Pravý box (Modrý/Růžový - Psychika):**
 - Ikona srdce.
 - Nadpis: **3. Psychická podpora.**
 - Text zaměřený na empatii. Klíčové heslo: „**Budte parťákem**“.

- Spodní část: "Call to Action" (Co dělat dál)
- **Zvýrazněný rámeček:** „*Jak poznat, že je čas jednat?*“ s krátkou zmínkou o BMI grafech.
- **Pata letáku:** Odkazy na zdroje (NZIP, STOB) s QR kódy pro snadné naskenování mobilem.

💡 Tip pro tisk:

- Pokud leták děláte jako **skládačku (DL)**:
- **Přední strana:** Jen nadpis a motivační obrázek.
- **Vnitřní trojstrana:** Rozdělení na Strava / Pohyb / Psychika.
- **Zadní strana:** Kontakty, zdroje a prostor pro poznámky rodičů (např. „**Náš první společný cíl**“).
- **Mám vám vypsát seznam ikon, které by se k jednotlivým bodům nejlépe hodily, nebo chcete pomoci s textem pro QR kódy?**

Níže najdete ukázky moderních infografik a letáků zaměřených na zdravý životní styl dětí, které kombinují čistý design, hravé ikony a přehledné rozdělení informací – přesně tak, jak jsme si naplánovali (zelená barva pro zdraví, sekce pro stravu a pohyb).



Režim AI Vše Obrázky Vídea Krátká videa Více ▾



Healthy Lifestyle Fitness Poster Stoc Dreamstime.com



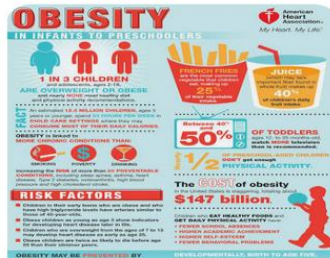
Healthy Lifestyle Concept Round Pat Dreamstime.com



Posters On Health Fitness Kids: Over Shutterstock



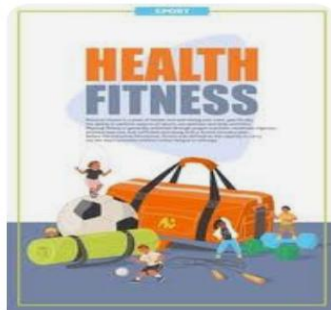
Childhood Obesity Prevention Policy Healthy Caribbean Coalition -



Health Poster Kids Illustrations & Vec Dreamstime.com



Healthy Lifestyle Stock Illustrations - Dreamstime.com



Posters On Health Fitness Kids: Over Shutterstock



Childhood Obesity Statistics Infograp Vennage



infographic poster childhood obesity PubHTML5



Posters On Health Fitness Kids: Over Shutterstock



Healthy Lifestyle Fitness Poster Stoc Dreamstime.com



Copilot Microsoft

- 🍏 **Zdravé dítě, šťastná rodina**
- *Malé.změny.dnes.znamenají.velkou.budoucnost.zítřa;*
- Dětská obezita není jen estetický problém — ovlivňuje **krevní tlak, klouby i psychickou pohodu**. Dobrá zpráva: rodiče mají v rukou nejdůležitější nástroje ke změně.
- 🍷 **1. Strava: Energie pro růst, ne pro kila navíc**
- **Voda je základ** Nahradte sladké limonády a džusy čistou vodou nebo neslazeným čajem. Sladké nápoje jsou největším zdrojem skrytých kalorií.
- **Pravidlo 5 porcí** Zelenina a ovoce ke každému jídlu. Vlákna pomáhá zasytit a podporuje trávení.
- **Menší talíře, větší klid** Učte děti jíst pomalu, vnímat signály sytosti a nedojídat „na povel“.
- **Zdravé náhrady**
- hranolky → pečené brambory
- sladké tyčinky → bílý jogurt s ovocem
- smažené → pečené
- 🏃 **2. Pohyb: Hra, která léčí**
- **Pravidelnost je víc než výkon** Stačí 30 minut denně: chůze, hra venku, kolo, tanec.
- **Méně obrazovek, více pohybu** Nastavte jasná pravidla pro mobil, TV a hry.
- **Budte vzorem** Děti kopírují vás. Společná procházka, badminton, plavání — cokoliv, co vás baví.
- ❤️ **3. Psychická podpora: Budte partákem, ne kritikem**
- **Jídlo není odměna ani trest** Pomáhá to budovat zdravý vztah k jídlu.
- **Mluvte o zdraví, ne o vzhledu** Zaměřte se na energii, radost z pohybu a dobrý pocit.
- **Společné stolování** Bez mobilů a televize. Je to prostor pro sdílení a budování zdravých návyků.
- 🌱 **Každý krok se počítá**

- Abych mohl obrázek vytvořit, potřebuju jednu z těchto možností:
co má být na obrázku (např. dítě sportující, rodina u stolu, infografika o zdravém životním stylu...)
případně **styl** (ilustrace, plakát, jednoduchá grafika, realistická fotka...)
a jestli má obrázek sloužit jako **součást letáku**, nebo být samostatný vizuál.
Jakmile doplníš, co má obrázek zobrazovat, vytvořím ho.

Zadání: dítě sportující, rodina u stolu, infografika o zdravém životním stylu, samostatný vizuál, leták

Tady je obrázek, který jsi chtěl — samostatný vizuál kombinující sportující dítě, rodinu u stolu a infografiku o zdravém životním stylu. Pokud budeš chtít upravit barvy, styl, texty nebo vytvořit verzi pro tisk, klidně řekni.



15. Výzva: „Můžeš vytvořit obrázek na kterém jsou štíhlé veselé děti, které si hrají venku, mají kolem sebe ovoce a zeleninu.“ 2024



Copilot Microsoft

16. Výzva: „Vytvoř obrázek, kde běhají štíhlé děti a rodiče a mají kolem sebe ovoce a zeleninu“

„Tady je váš obrázek veselých dětí a rodičů, kteří si užívají venkovní aktivity a jsou obklopeni ovocem a zeleninou!“



„děkuji“

„Nemáte zač! Rád jsem pomohl. Pokud budete potřebovat další pomoc nebo máte další otázky, jsem tady. Přeji vám hodně úspěchů při podpoře zdravého vývoje vašich dětí! 😊“



Copilot Microsoft

18. Výzva: napiš básničku na podporu zdravého stravování pro předškolní děti, 2024

Básnička: „Zdravý talíř“



- Na talíři máme poklad,
ovoce, zeleninu, vše je to tak fajn.
Jablíčko a hruška, mrkvička, rajče,
každé z nich je zdravé a chutné, to je jisté!
- Mňam, mňam, co máme v jídle?
Hrozny, banány a papriku v nabídce.
Zdravý talíř radost přináší,
když se s ním naje, všichni si pochutnají!
- V zelené salátky, co zdraví chrání,
a mrkvičky na kousky – to se nám líbí.
Zdravé jídlo nám dodá sílu,
hrát si a skákat, to nám jde skvostně!
- Pohyb je super, zábava bez konce,
běhat, skákat a tancovat – to nás baví.
Společně cvičit a jíst zdravě,
to je cesta k radosti a zdraví, to víme!
- Tak pojďme si hrát, ať máme sílu,
na talíři a v pohybu zdravě žít.
S ovocem a zeleninou,
každý den je radostí a zdravím plný!
- Pojďme se zdravě a s úsměvem učit,
vždyť zdraví je to, co nám dává sílu žít.

19. Výzva: napiš básničku na podporu zdravého stravování pro předškolní děti, která se bude rýmovat

Básnička: „Zdravý talíř“

- Na talíři zázrak zlatý,
ovoce, zelenina – to je to, co znát.
Hruška, jablíčko, mrkev na kousky,
to je dobrota, to je radost v pusce!
- Rajčátka červená, co zdraví chrání,
a brokolice, co sílu dává nám.
Zelený hrášek, co nás přivítá,
všechno tohle zdravě chutná, to je pravda!
- K snídani jablíčko, na oběd mrkev,
k večeři salát – to je super věc.
Když jíme zdravě, máme sílu spoustu,
skákání a hraní nás pak baví moc tu!
- Jídlo plné barev, to je náš cíl,
a k tomu pohyb, to je náš styl.
Tak pojd'me jíst zdravě, jak to máme rádi,
ať jsme veselí, silní a vždycky v pohodě!
- S námi zdravé jídlo, to je radost veliká,
užijeme si každý den a to je prima.

18. Výzva: napiš básničku na podporu zdravého stravování pro předškolní děti, 2026

-  **Zdravé tělo, veselé srdíčko**
 - Mrkev křupe, jablko voní, zelenina v misce se honí. Voda v hrníčku ti dá sílu, běhej, skákej, hraj si chvíli!
 - Sladká limonáda? Ne, děkuji! Radši vodu, ta mi chutná, věř mi! Jogurt s ovocem, chleba s máslem, to je snídaně, co voní krásně!
 - Když jím pomalu, mám víc radosti, břicho se směje bez starosti. Zdravé tělo, veselé srdíčko — to je kouzlo, milé dětičko!
 - **Chceš, abych ji upravil do písničkové verze (s refrénem a rytmem na melodii), nebo spíš krátkou říkanku pro plakát či leták?**
- Tady je krátká, rytmická říkanka vhodná na leták — veselá, snadno zapamatovatelná a s jasným poselstvím o zdravém jídle:
 -  **Zdravé tělo, veselé dítě**
 - Mrkev křupe, jablíčko voní, voda v hrníčku sílu honí. Jogurt s ovocem chutná skvěle, zdravé jídlo dělá těle!
 - **Chceš, abych ji doplnil o barevné grafické prvky (např. ovoce, zeleninu, skákající dítě) pro vizuální leták?**

„Pořád jsou verše těžkopádné. Máš ještě nějakou variantu?“

„Tady jsou **tři nové varianty**, všechny krátké, hravé a jasné. Můžeš si vybrat tu, která nejlépe sedí k letáku.“



-  **Varianta 1 — nejjednodušší**

Mrkev křupe, jablko sladké,
voda osvěží každé děťátko.
Jogurt s ovocem chutná hezky,
zdravé jídlo dává síly dětské.

-  **Varianta 2 — rytmická**

Mrkev křupe, jablko láká,
voda pítko pro malého žáka.
Jogurt s ovocem chutná všem,
se zdravým jídlem zvládneš celý den.

-  **Varianta 3 — hravá**

Mrkev křupe, jablko zpívá,
voda tě chladí, když slunce bývá.
Jogurt a ovoce — mňamky dvě,
zdravé jídlo sílu v těle nechá hned.

20. Otázka: jakou zvolit komunikační strategii pro veřejnost za účelem motivace ke zdravému životnímu stylu ?

1. Definování Cílové Skupiny

- **Segmentace:** Určete konkrétní cílové skupiny (např. mladí lidé, rodiče, starší osoby) a přizpůsobte zprávy jejich potřebám a zájmům.
- **Analýza:** Zjistěte, co motivuje a co brání různým skupinám v přijetí zdravého životního stylu.

2. Personalizace a Přizpůsobení Zprávy

- **Relevantní obsah:** Vytvořte obsah, který je relevantní pro konkrétní cílovou skupinu (např. tipy na zdravé recepty pro rodiče, cvičební programy pro mladé dospělé).
- **Inspirativní příklady:** Sdílejte příběhy úspěchu a osobní svědectví od lidí, kteří zlepšili svůj životní styl.

3. Využití Více Kanálů

- **Sociální média:** Využijte platformy jako Facebook, Instagram a TikTok pro šíření informací, inspiraci a angažování komunity.
- **Webové stránky a blogy:** Poskytujte podrobné články, videa a návody na zdravý životní styl.
- **Média:** Spolupracujte s médii (televize, rádio) pro širší dosah a povědomí.

4. Vzdělávání a Informování

- **Workshopy a školení:** Organizujte veřejné akce a školení na téma zdravé výživy a fyzické aktivity.
- **Infografiky a letáky:** Vytvářejte vizuálně přitažlivé materiály, které jednoduše vysvětlují zdravé návyky.

5. Motivace a Odměny

- **Výzvy a soutěže:** Pořádejte výzvy a soutěže, které motivují lidi k zapojení se do zdravějších aktivit.
- **Odměny:** Nabízejte malé odměny nebo certifikáty za dosažení cíle, jako je pravidelná fyzická aktivita nebo zdravé stravování.

6. Podpora a Komunita

- **Podpůrné skupiny:** Vytvářejte a podporujte online nebo místní podpůrné skupiny, kde si lidé mohou sdílet své úspěchy a výzvy.
- **Konzultace s odborníky:** Nabízejte přístup k odborníkům, jako jsou dietologové a fitness trenéři, kteří mohou poskytovat rady a podporu.

7. Využití Vizualizace a Emoce

- **Emocionální apel:** Použijte příběhy, které apelují na emoce a ukazují, jak zdravý životní styl může zlepšit kvalitu života.
- **Vizuální prvky:** Využívejte atraktivní vizuály, které ukazují pozitivní změny a výsledky zdravého životního stylu.

8. Monitorování a Přizpůsobení

- **Sledování účinnosti:** Pravidelně monitorujte, jak vaše strategie funguje, a měřte úspěšnost různých přístupů.
- **Úpravy:** Na základě zpětné vazby a výsledků přizpůsobujte svou strategii, aby byla co nejefektivnější.

Snižování obezity je komplexní úkol, který vyžaduje integrovaný přístup zahrnující různé strategie a intervence. Zde je několik návrhů, jak efektivně přistoupit k problematice snižování obezity:

1. Vzdělávání a Informování

- **Zdravá výživa:** Zvyšování povědomí o zásadách zdravé výživy, jako jsou vyvážené porce, čerstvé ovoce a zelenina, celozrnné výrobky a omezení příjmu cukru a tuků.
- **Fyzická aktivita:** Vzdělávání o důležitosti pravidelného pohybu a doporučení pro začlenění fyzické aktivity do každodenního života.

2. Podpora a Zlepšení Životního Prostředí

- **Zdravé školní prostředí:** Implementace zdravějších jídel ve školních jídelnách, zajištění pravidelného tělesného cvičení v rámci školního programu.
- **Městské plánování:** Podpora vytvoření bezpečných a přístupných veřejných prostor pro fyzickou aktivitu, jako jsou parky, cyklostezky a pěší zóny.

3. Politická a Institucionální Podpora

- **Politiky a regulace:** Zavádění a podpora politik zaměřených na regulaci reklamy na nezdravé potraviny, daňové úlevy na zdravé potraviny a podporu veřejného zdraví.
- **Podpora výzkumu:** Investice do výzkumu a programů zaměřených na prevenci a léčbu obezity.

4. Individuální Podpora a Motivace

- **Programy a kurzy:** Organizace programů pro hubnutí a zdravý životní styl, které zahrnují poradenství, podporu a monitorování pokroku.
- **Osobní poradenství:** Poskytování přístupu k odborníkům na výživu, dietologům a psychologům pro individuální podporu a plánování.

Komunitní a Sociální Programy

- **Podpůrné skupiny:** Vytváření a podpora komunitních skupin, kde mohou lidé sdílet své zkušenosti, motivovat se navzájem a dosahovat svých cílů.
- **Vzdělávací akce:** Pořádání workshopů, přednášek a aktivit zaměřených na zdravý životní styl a prevenci obezity.

6. Zdravé Marketingové Strategie

- **Reklama a osvěta:** Propagace zdravých potravin a aktivit prostřednictvím atraktivních marketingových kampaní, které budou motivovat k pozitivním změnám.
- **Vzorové chování:** Zapojení veřejně známých osobností a influencerů, kteří mohou inspirovat ostatní svým zdravým životním stylem.

7. Sociální a Psychologická Podpora

- **Psychologická podpora:** Nabízení psychologického poradenství pro lidi s obezitou, které může pomoci zvládat emocionální a behaviorální aspekty spojené s přejídáním a neefektivním stravováním.
- **Motivační techniky:** Používání technik, které pomáhají lidem udržet motivaci, jako jsou cílové nastavení, sledování pokroku a odměny za dosažené cíle.

8. Zlepšení Přístupu k Zdravé Stravě

- **Dostupnost zdravých potravin:** Zajištění, aby zdravé potraviny byly cenově dostupné a snadno dostupné ve všech oblastech, včetně znevýhodněných komunit.
- **Vzdělávání o nákupech:** Učení lidí, jak číst etikety na potravinách a vybírat zdravější možnosti při nakupování.

Problém: Jak řešit pandemii obezity

Cíl: dokáže AI navrhovat koncepční a konkrétní řešení?

- **Identifikuje příčiny** pandemie obezity? **ANO**
- **Navrhne strategii a intervenční postupy** ke snižování prevalence obezity? **ANO**
- **Překvapí** jaké navrhne klíčové strategie pro efektivní boj proti obezitě? **ANO**
- Navrhne marketingové materiály a komunikační strategii pro rodiče a pro děti na podporu zdravého životního stylu? **ČÁSTEČNĚ**
- Budou výstupy použitelné a konkrétní? **ČÁSTEČNĚ**
- Bude přínosné ji využívat pro prevenci dezinformací? **ANO**
- Dělá chyby ? **FAKTICKÉ NE**
- Dokáže podporovat zvyšování zdravotní gramotnosti populace? **ANO**



nejedla@vszdrav.cz

hamplova@vszdrav.cz

