

rodinka



MAGAZÍN PRO RODINY S DĚTMI DO 18 LET

NEPRODEJNÉ

Pan Prokoukl

od strany 6

Proč záleží
na tom, co
děti jedí

od strany 10

Když rodina
potřebuje
pomoc

od strany 12

Slevy pro rodiny s dětmi

www.rodinnepasy.cz



Rodinné pasy Olomouckého kraje

O projektu

Projekt Rodinné pasy vznikl na podporu rodin s dětmi. Jeho podstatou je vytvoření a realizace systému poskytování slev a dalších výhod rodinám s alespoň jedním dítětem do věku osmnácti let. Projekt je zaměřen na snížení finančních výdajů rodiny při běžných nákupech a návštěvách volnočasových aktivit. Napomáhá však také rozvoji cestovního ruchu zvýšenou návštěvností kulturních, přírodních a jiných památek a dále podporuje drobné regionální živnostníky.

Rodina a karta

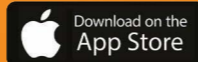
Vstup do projektu a vydání karty Rodinný pas je pro rodinu zdarma. Registrovat se je možné online na webu projektu www.rodinnepasy.cz nebo vyplněním a zasláním tištěného formuláře na adresu kontaktního centra. Po registraci obdržíte emailem Vaše číslo, pod kterým karty naleznete v mobilní aplikaci Rodinné pasy.

Karta je vystavována všem rodinám, tedy i náhradním, osobám majícím dítě v péči či neúplným rodinám. Podmínkou vstupu do projektu je trvalé bydliště rodiny v Olomouckém kraji a alespoň jedno dítě v rodině do věku 18 let.

Symbol označující slevové místo:



Stáhněte si mobilní aplikaci Rodinné pasy



Poskytovatelé a slevy

Držiteli karty Rodinný pas vzniká nárok na uplatnění slevy u všech zapojených poskytovatelů bez ohledu na město či region. Karty Rodinný pas jsou vzájemně uznatelné. Slevy je možné čerpat nejen v celé České republice, ale také u vybraných poskytovatelů v Dolním Rakousku. Zapojený poskytovatel je označen samolepkou a je zařazen do databáze poskytovatelů a slev na www.rodinnepasy.cz, kde je možné jednotlivé subjekty vyhledávat dle regionu, města,

názvu či zaměření. Slevy se pohybují v rozmezí 5–20 % na zboží a služby, u volnočasových aktivit mohou být slevy až ve výši 50 %. Rozsah nabízených výhod je široký, od oblasti volnočasových aktivit (kultura, sport), klasických spotřebních nákupů (oděvy, elektronika, sportovní potřeby) až po ostatní služby (restaurace, ubytování, cestování...).

Kontaktní centrum projektu:

Rodinné pasy Olomouckého kraje
Mendlovo nám. 1a, 603 00 Brno
tel.: 543 211 254, 601 323 055
e-mail: olomouc@rodinnepasy.cz

www.rodinnepasy.cz

[www.Facebook.com/RodinnePasy](https://www.facebook.com/RodinnePasy)

Tento projekt je financován Olomouckým krajem



Koordinátor projektu:



Milé rodiny, vážení rodiče,

rodina je pro mnohé z nás tím nejcennějším, co máme. Je místem, kde vzniká důvěra, láska, bezpečí i budoucnost. V Olomouckém kraji si každý den uvědomujeme, jak důležité je rodinu podporovat – nejen jako instituci, ale především jako živé společenství lidí, kteří si navzájem dávají sílu, péči a smysl.

Založení rodiny a výchova dětí je krásná, ale zároveň náročná životní etapa. Vyžaduje obětavost, trpělivost a schopnost vzdát se vlastního pohodlí ve prospěch druhých. Proto se snažíme vytvářet prostředí, které rodinám pomáhá – ať už formou vzdělávání, poradenství, výhodných programů nebo podpory při sladování pracovního a rodinného života.

Projekt Rodinné pasy je jedním z konkrétních kroků, jak Vám tuto cestu usnadnit. Nabízí výhody, slevy a inspiraci pro společné zážitky s Vašimi nejbližšími. Stejně tak podporujeme prorodinné projekty, které reagují na aktuální potřeby v regionu – včetně podpory náhradního rodičovství, mezigenerační spolupráce a prevence krizí v rodinách.

Věřím, že rodinná politika má smysl. A věřím také, že společnými silami dokážeme vytvořit kraj, kde se rodiny cítí dobře, bezpečně a kde mají prostor pro společný růst.

Přeji Vám mnoho krásných společných chvil.

JUDr. Martin Škurek, Ph.D.,
náměstek hejtmána, sociální věci a záležitosti seniorů



MK ČR E 18929 · Číslo 01/2025 · Olomouc · Fotky v časopise: archiv, Adobe Stock
Maskoti Rodinných pasů (kreslené veverky) jsou majetkem Sun Drive s.r.o. · e-mail: rodinka@rodinnepasy.cz
Zpracovatel tohoto časopisu neručí za případné tiskové chyby a správnost uvedených dat. Změny jsou vyhrazeny.

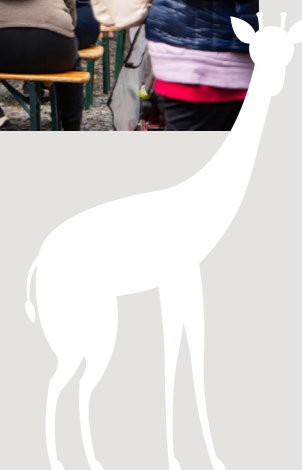
DEN RODIN V ZOO OLOMOUC

Neděle 18. května patřila v olomoucké zoologické zahradě rodinám s dětmi. Tradiční Den rodin, pořádaný Rodinnými pasy Olomouckého kraje, přilákal mnoho návštěvníků a nabídl bohatý program plný her, soutěží a zábavy. Letošní ročník se nesl v duchu motto „Budme spolu u rodinného stolu“, které připomnělo význam společně stráveného času.

Děti si užily malování na obličeje, zábavná a soutěžní stanoviště i komentovaná krmení zvířat, která jim nabídla zajímavý pohled do života zvířecích obyvatel zoo. O skvělou atmosféru se postarala oblíbená skupina Čiperkové, která roztančila malé i velké návštěvníky.

Díky Rodinnému pasu mohly rodiny využít zvýhodněné vstupné, děti zdarma, rodiče s 10% slevou, a slevu do lanového centra Lanáček. Noví zájemci měli možnost se do projektu registrovat přímo na místě, a uplatnit tak ihned výhody, které projekt poskytuje.

Děkujeme Olomouckému kraji za podporu a zoo Olomouc za krásné prostředí. Den rodin opět potvrdil, že sdílené zážitky a společně strávené chvíle jsou tím nejcennějším, co mohou rodiny mít.



MÍSTA, KDE SE RODINÁM DOBŘE ŽIJE



V Olomouckém kraji přibývá obcí a měst, které myslí na potřeby rodin s dětmi. Celkem jedenáct z nich získalo základní certifikát Obec přátelská rodině, který je udělován v rámci projektu audit familyfriendlycommunity. Slavnostní předání ocenění proběhlo 11. června v Červeném kostele v Olomouci za účasti náměstka hejtmána pro sociální oblast Martina Škurka.

Certifikát získaly obce:

Čelechovice na Hané, Hradčany, Jeseník, Křtomil, Liboš, Polom, Prosenice, Střeň, Tučín, Uhelná a Vrchoslavice.

Tyto obce prošly první fází auditu, během níž místní obyvatelé společně s vedením obce definovali konkrétní potřeby a návrhy pro zlepšení života rodin. V následujících třech letech budou naplňovat plán opatření, po jejichž splnění mohou získat plný certifikát.

Projekt Obec přátelská rodině má za cíl podporovat prostředí, kde se dobře žije nejen dětem, ale i rodičům a seniorům. Nejde jen o výstavbu nových hřišť či školek, ale i o podporu společných aktivit napříč generacemi – rodinné slavnosti, sousedské dny, tvořivé dílny nebo vzdělávací programy.

Do procesu se zapojují samotní občané všech věkových kategorií. Díky tomu se zvyšuje zájem o dění v obci a posiluje se komunitní život. Projekt je v Olomouckém kraji realizován od roku 2022 na základě licence Jihomoravského kraje, který zastává roli národního koordinátora. Slavnostní vyhlášení doprovodil i kulturní program žáků ZUŠ Campanella z Olomouce.

Zapojit se do projektu mohou i další obce a města, které chtějí podporovat rodinný život, mezigenerační soužití a aktivní komunitu.

Více informací najdete na webu

www.affc-ok.cz

nebo můžete kontaktovat organizátory prostřednictvím kontaktního formuláře.



 familyfriendlycommunity



Proč záleží na tom, co děti jedí



Nikdy dříve nebyla nezdravá jídla a sladké nápoje tak snadno dostupné a lákavé jako právě dnes. Reklamy, barevné obaly a rychlá občerstvení na každém rohu dětem každodenně připomínají, že stačí jen natáhnout ruku. Není proto divu, že dětská obezita patří k největším zdravotním výzvám současnosti. Nadbytečná kila však nepředstavují jen estetický problém – mohou ovlivnit zdraví dítěte, jeho sebevědomí i celkovou kvalitu života.

Dá se tomuto trendu vůbec účinně bránit? Hraje zásadní roli nedostatek pohybu, nebo spíše nevhodné stravovací návyky a přemíra sladkostí? Jak mohou rodiče podpořit své děti, aby si osvojily zdravější styl a našly radost z pohybu?

Odborný pohled na tyto i mnohé další otázky přináší doc. MUDr. Dalibor Pastucha, Ph.D., MBA, dětský obezitolog a tělovýchovný lékař, který v našem článku sdílí své zkušenosti i praktické rady, jak dětem pomoci k zdravému a spokojenému dětství.

Stravování dětí je velké téma současnosti. Jak si v tomto ohledu stojíme u nás v Česku? Jedí české děti zdravě? A jak je to s výskytem dětské obezity u nás?

České děti patří v evropském měřítku bohužel mezi nejvíce ohrožené dětskou obezitou. Přispívá k tomu nejen dostupnost a oblíbenost nezdravých, vysoce průmyslově zpracovaných potravin a sladkostí, ale i nedostatek pohybu. Zvyšuje se výskyt metabolických komplikací, jako je vysoký tlak, zvýšený cholesterol i cukrovka druhého typu. Výzvou zůstává prevence a edukace rodičů i dětí.

Sladkosti jsou lákadlem pro většinu dětí. Jak velký problém představuje jejich nadměrná konzumace a jaké mohou mít nadbytečné dávky cukru následky na jejich zdraví?

Sladkosti představují lákadlo, ale při nadměrné konzumaci mají zásadní negativa: podporují vznik zubního kazu, narušují stabilní hladinu energie během dne a zvyšují riziko obezity. Dlouhodobě zatěžují i metabolismus, což může vést ke vzniku diabetu, zejména pokud je ve stravě dětí i nadbytek sladkých nápojů nebo průmyslově zpracovaných potravin.

Jak pravidelně by měly děti během dne jíst? A co snídaně – je opravdu tak zásadní, když spousta dětí před školou nesnídá?

Děti mají jíst 5–6x denně, v přiměřených porcích přizpůsobených jejich věku, tělesné hmotnosti i pohybové aktivitě. Pestrý jídelníček by měl zahrnovat hlavní jídla i dopolední a odpolední svačinu. Jíst příliš velké porce nebo naopak omezovat přísun může vést k narušení energetické rovnováhy.

Snídaně pokládá základ energetickému a metabolickému startu rána. Děti, které snídají, mají lepší výsledky ve škole, jsou pozornější a méně trpí výkyvy nálad. Ideální je snídaně složená z kvalitních sacharidů, bílkovin a ovoce – například ovesná kaše s ovocem, jogurt s müsli nebo krajíc celozrnného pečiva se sýrem a kouskem zeleniny. Pravidelné snídaně jsou důležitou prevencí rozvoje obezity.

Jak by měl v ideálním případě vypadat vyvážený jídelníček dětí? Existuje vůbec nějaká obecná rada?

Je nutné dbát na pestrost a rozmanitost.



V každém dni by mělo být:

- 3–5 porcí zeleniny a ovoce, s důrazem na různé druhy,
- celozrnné obiloviny jako pečivo, rýže, těstoviny,
- kvalitní zdroje bílkovin: maso, ryby (alespoň dvakrát týdně), vejce, luštěniny a mléčné výrobky,
- zdravé tuky z rostlinných olejů, ořechů, semínek,
- dostatek vápníku, vlákniny a vitamínů.
- Důraz se také klade na omezování solí, slazených nápojů a sladkostí.

Na skladbu jídelníčku má jistě vliv i to, zda dítě sportuje, nebo tráví více času doma. Na co by si rodiče měli dát pozor právě u malých sportovců?

Malí sportovci potřebují větší přísun kalorií, kvalitních bílkovin a minerálů, obzvláště v období růstu. Dostatečný energetický příjem je důležitý i kvůli regeneraci. U méně aktivních dětí je potřeba velikost porcí více hlídat a vyhýbat se „prázdným“ kaloriím. Klíčová je také hydratace – sportující děti by měly pít pravidelně, ideálně vodu, a nezapomínat na doplnění tekutin po výkonu.

Jak velkou roli hraje v dětském stravování rodina? Ovlivňuje, co a jak děti jedí, spíše příklad rodičů než samotné rady?

Děti napodobují rodiče, proto je naprosto zásadní, aby rodiče sami jedli zdravě a byli těmi, kdo určují stravovací režim a nabídku potravin v domácnosti. Studie ukazují, že děti, které jedí doma s rodiči, mají lepší výživu a méně problémů s hmotností.

Pitný režim je často opomíjený. Kolik by měly děti během dne vypít a co by mělo v jejich hrníčku převládat? Mají rodiče nutit děti pít?

Spíše než nátlak je lepší drobná motivace a průběžná nabídka nápojů, například přes hravé láhve, brčka nebo motivaci k pití při jídelních pauzách. Učení správným návykům probíhá v každodenních rituálech, nikoliv při přílišné kontrole.

Do jaké míry může strava ovlivňovat emoce, náladu a celkovou psychickou pohodu dětí?

Správně nastavený jídelníček ovlivňuje stabilitu nálady, schopnost udržet pozornost, emoční pohodu i zvládnutí stresu. Nedostatek důležitých živin může zapříčinit únavu, podrážděnost, zhoršit výsledky ve škole nebo v kolektivu. Výkyvy glykemie při nevyvážené stravě mohou přispívat ke kolísání nálad a snížení výkonnosti dítěte.

**Doc. MUDr. Dalibor Pastucha, Ph.D., MBA
Dětský obezitolog a tělovýchovný lékař
ReFit Clinic s.r.o., Olomouc**



Kde najít pomoc, když ji rodina potřebuje

„Rodina je základ státu,“ připomínal už náš první prezident Tomáš Garrigue Masaryk. Podle něj je právě fungující rodina klíčem k rozvoji a pevnosti celého národa. Domov, kde panuje vzájemná úcta, láska a pocit bezpečí, dává dětem sílu a odvahu vyrůstat v sebevědomé a odpovědné jedince.

Rodina pod tlakem moderní doby

Realita dnešní doby však často představuje náročné výzvy. Každá rodina se čas od času může ocitnout v situaci, kdy se problémy zdají větší než její síly. Moderní životní tempo je rychlé a neustále se zvyšují nároky na rodiče i děti. Rodiče se snaží zajistit finance, zvládnout pracovní povinnosti a zároveň vést děti správným směrem. Děti čelí vysokým nárokům ve škole, v kroužcích, mimoškolních aktivitách a někdy i tlaku sociálních sítí.

Takové tempo může vést k únavě, stresu, pocitu bezmoci a někdy i k napětí mezi jednotlivými členy rodiny. Přiznat si, že na všechno sami nestačíme, bývá těžké – mnoho rodičů má pocit, že by měli vše zvládnout vlastními silami.

Tento tlak může postupně oslabit rodinnou soudržnost, snížit trpělivost a způsobit frustraci, konflikty a celkovou nepohodu v rodině.

Rozvodovost a její dopad na rodinu

Statistiky ukazují, že v roce 2024 byla rozvodovost v České republice kolem 40 %. Časté rozpady manželství mohou mít výrazně negativní vliv na rodinné prostředí a zejména na děti, které se tak ocitají v nejistotě a mohou prožívat emoční napětí, smutek nebo pocit ztráty bezpečí. Na druhou stranu rozvodovost po vrcholu v roce 2010 vykazuje klesající trend, což je pozitivní známka toho, že stále více manželství se udržuje a rodiny nacházejí způsoby, jak spolu fungovat harmonicky.

Různorodé rodinné formy

Dnes existují i rodiny tvořené homosexuálními páry nebo jiné netradiční formy rodin. Tyto rodiny mohou dětem poskytnout lásku a bezpečí stejně jako tradiční rodiny, ale zároveň se mohou setkávat s určitými výzvami, například společenskými předsudky či nepochopením okolí. Děti v těchto rodinách mohou potřebovat podporu při orientaci ve světě, který někdy vnímá odlišné rodinné modely kriticky.

Proto je důležité, aby všechny rodiny měly možnost hledat podporu a pomoc v obtížných situacích, a to nejen pro udržení dobrých vztahů, ale i pro zdravý vývoj dětí.

Proč je důležité vyhledat pomoc

Právě proto je důležité vědět, že rodiny na to nemusí být samy. Když se životní situace stane náročnou, odborná pomoc dokáže výrazně ulehčit každodenní zátěž a nabídnout podporu, která přináší klid a rodinnou pohodu.

V Olomouckém kraji působí řada institucí a organizací, které nabízejí finanční i psychologickou pomoc, odborné poradenství a volnočasové programy. Díky nim mohou rodiče získat rady a podporu, zatímco děti bezpečné prostředí pro rozvoj, hraní a sdílení zkušeností. Taková komplexní podpora pomáhá rodinám nejen překonat aktuální obtíže, ale také posiluje jejich soudržnost a schopnost společně čelit budoucím výzvám.

Rodinná a mateřská centra

pořádají aktivity pro rodiče i děti, pomáhají hledat nové přátele a sdílet zkušenosti.

- Aguna z.s.
- Duha Klub Rodinka
- Komunitní centrum Klubko Bohuňovice, z.s.
- Mateřské centrum Prostějov, z.s.
- Jeseník MC Krteček Jeseník
- Konice MC Srdíčko
- Mohelničec, rodinné a mateřské centrum, z.s.
- o - kruh rodinné centrum z.s.
- Osečánek, z.s.
- Povzbuzení, z.s.
- RC Ententýna
- RC Heřmánek
- RC Provázek
- RC Sluněnka
- RC Víkyně, z.s.
- Rodinné centrum Olivy
- Rodinné centrum Tabuláček, z.s.
- Rodinné centrum Vlčáci z.s.

Poradny a krizová centra

poskytují psychologickou či právní pomoc rodinám, které trápí dluhy, ztráta zaměstnání nebo složité mezilidské vztahy.

- **Poradna pro rodinu Olomouc – manželské a rodinné poradenství, krizová intervence, mediace.**
www.ssp-ol.cz

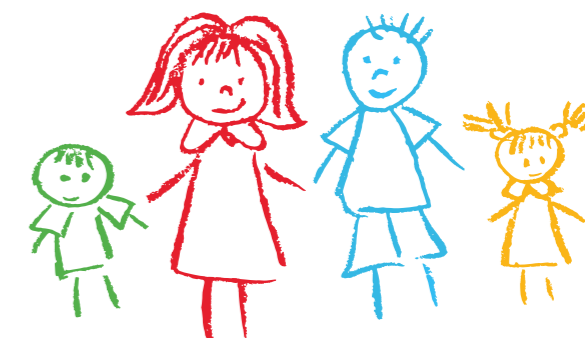
Neziskové organizace

nabízejí kurzy, podpůrné skupiny nebo krátkodobé hlídání dětí, aby si rodiče mohli odpočinout.

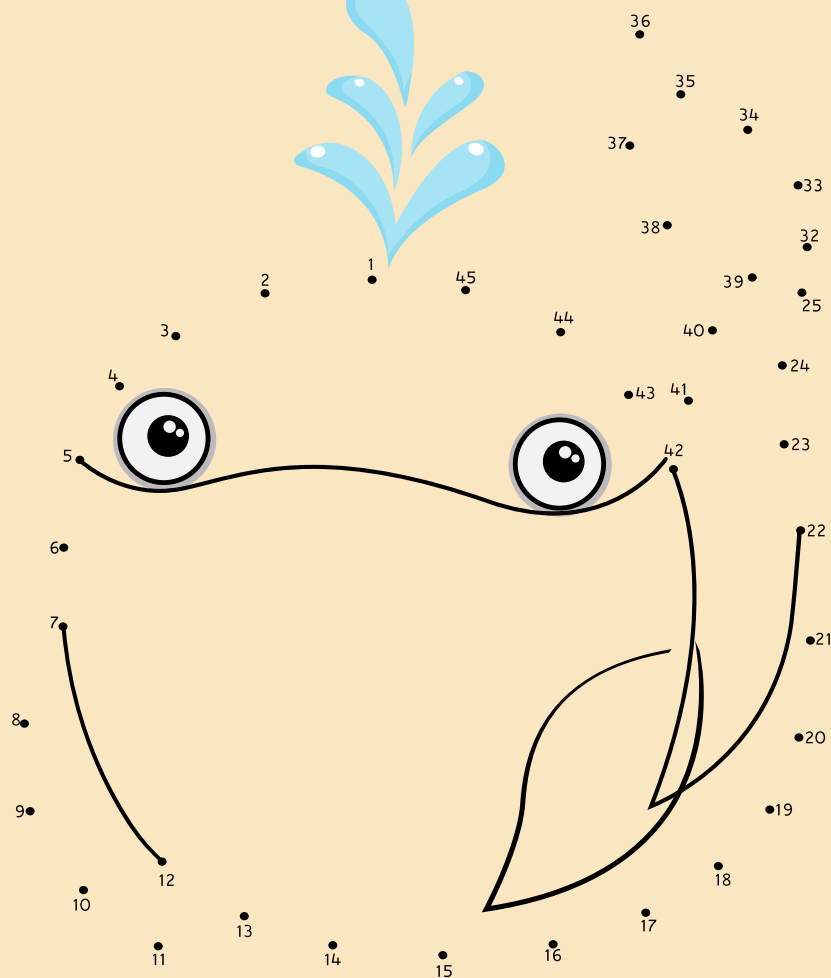
- **Maltézská pomoc Olomouc – doprovázení pěstounských rodin, dobrovolnické programy, pomoc rodinám v nouzi.**
www.maltezskapomoc.cz
- **Člověk v tísni – Olomoucký kraj – sociální poradenství, pomoc s bydlením, zadlužeností a vzdělávací podpora pro děti.**
www.clovekvtsni.cz
- **ISIS – pomoc náhradním rodinám – doprovod pěstounů a adoptivních rodičů, odborné poradenství.**
www.adopce.com

Vyhledat pomoc není projev slabosti – naopak, je to projev zodpovědnosti a odvahy, který může rodině pomoci překonat těžké chvíle a najít cestu zpět k rovnováze. Když rodina dostane podporu v pravý čas, má šanci se z krize poučit, posílit vzájemné vztahy a vyjít z ní silnější než předtím.

Slova Tomáše Garrigua Masaryka tak platí i dnes: pevná a spokojená rodina je základem celé společnosti. Proto stojí za to pečovat nejen o své blízké, ale také o sebe samotné – o vlastní psychickou pohodu, zdraví a rovnováhu. Jen tak může domov zůstat místem, kde se všichni členové rodiny cítí bezpečně, milováni a podporováni a kde každodenní starosti nepřebijí radost ze společného života.



**KUDY VEDE
CESTA?**



**SPOJ ČÍSLA
A VÝMALUJ
VELRYBU**