

Jak stravovací zvyklosti rodičů ovlivňují stravování předškolních dětí




Ing. Hana Střítecká, Ph.D.
FVZ UO – Hradec Králové



Proč?

- Velké ovlivnění rodičů médii
 - Co je dobré pro mě – je dobré i pro mé dítě
 - Už to není co bývalo (ovoce, zelenina)
 - Mám(me) alergii / intoleranci ????? – FB skupiny
 - Nesmyslné kampaně pro/proti některým potravinám

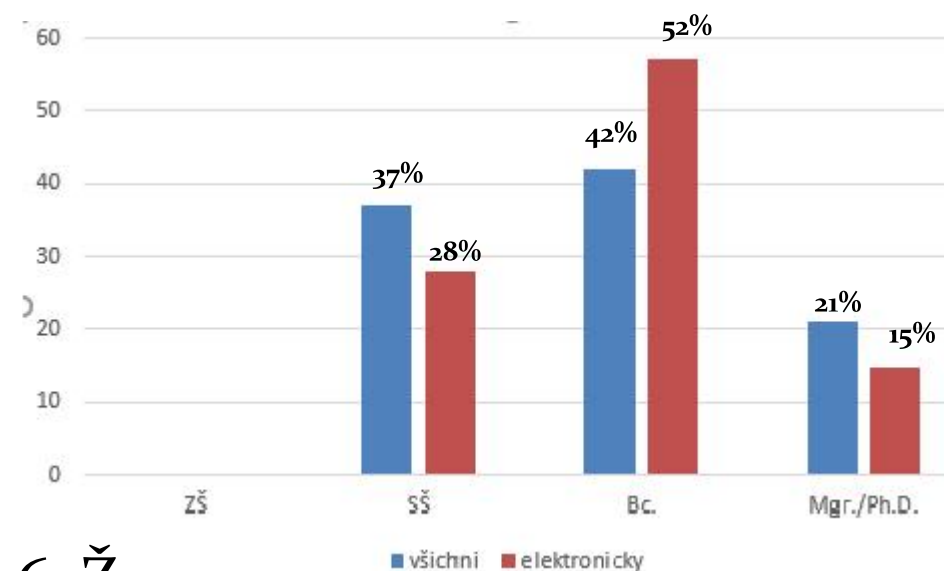


Metodika - dotazník

- 39 otázek
 - Většina uzavřených (kupujete BIO? Ano-ne)
 - Dovysvětlující – volné (důvod:)
 - Zohledňují současné trendy (BIO,RAW...) a obavy (ryby-kovy, alergie)
 - Elektronická forma (selfreported)
 - Tištěná forma – osobní pohovor
 - Poznámky mimo dotazník – použito v diskuzi

Soubor

- Přímé oslovení rodičů v MŠ - 67
- Internetové šetření - 74
- Účastníci kurzu – výživa dětí - 18
- 100% výtěžnost = 159;
- Průměrný věk 33,4 (SD 6,4) 6M, 63Ž



Vzdělání-respondentů

N·(%)	celkem	ZŠ	SŠ	Bc.	Mgr./Ph.D.
všichni	159 (100)	0	59 (37)	67 (42)	33 (21)
elektronicky	74 (100)	0	21 (28)	42 (57)	11 (15)



Stravování v MŠ

Dotazníků celkem 159 (138 = 87%)

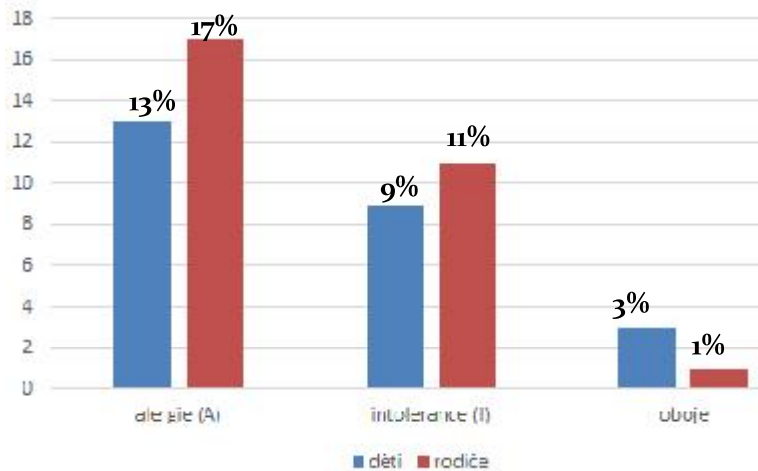
N (%)	celkem	ANO	NE
stravují se v MŠ	138 (100)	114 (83)	24 (17)

- 2x matka na mateřské dovolené - vaří doma
- nespokojenost se stravou
 - oběd v 87% doma a ve zbylých 13% u prarodičů
 - vysoký podíl masa, bílé pečivo (lepek) a „neochota“ ozdravit jídelníček o nesladká bezmasá, vegetariánská jídla
 - 86% dopovídajících NE odpovídal kladně i na otázku - omezujete lepek a jste zastáncem alternativního stravování

Alergie / intolerance

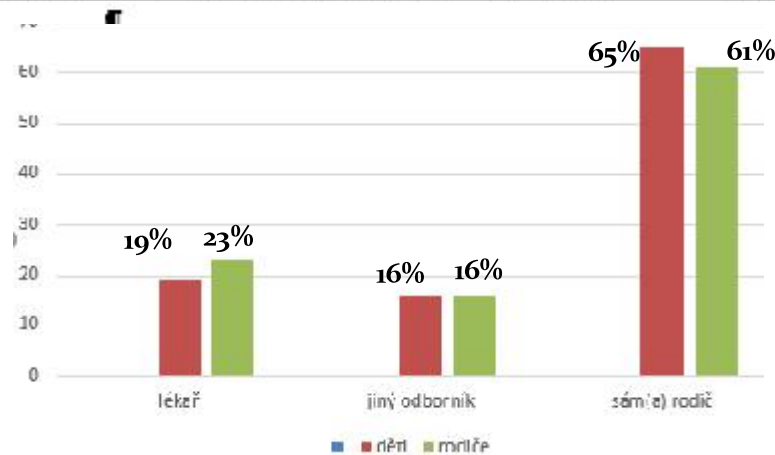
Četnost výskytu A/I

N(%) - 159 (100)	děti	rodiče
alergie (A)	21 (13)	27 (17)
intolerance (I)	14 (9)	18 (11)
oboje	4 (3)	2 (1)



Stanovení diagnózy A/I Dotazníků celkem 159 (31 = 20%; 43 = 27%)

Dotazník	N(%)	lékař	jiný odborník	sám(a) rodič
děti	31 (100)	6 (19)	5 (16)	20 (65)
rodiče	43 (100)	10 (23)	7 (16)	26 (61)



? Nejčastější alergie ?

- lepek
- sója (luštěniny)
- ☹ laktóza ☹

Záměny I / A

16% (N=20) A/I důvod zájmu o jídelníček MŠ

67% (N=18) A/I důvod k žádostem o změnu jídelníčku MŠ

Mléko – mléčné výrobky

N (%) 159 (100)	denně	několikrát v týdnu	občas	ne
snídá doma	121 (76)	22 (14)	11 (7)	5 (3)
snídá ve školce	3 (2)	22 (14)	8 (5)	126 (79)
dostává doma zeleninu	95 (60)	53 (33)	11 (7)	0
jí zeleninu ve školce	66 (41)	55 (35)	16 (10)	22 (14)
dostává ovoce doma	99 (62)	55 (35)	5 (3)	0
jí ovoce ve školce	74 (47)	65 (41)	16 (10)	3 (2)
dostává doma mléko	60 (38)	35 (22)	42 (26)	22 (14)
pije mléko ve školce	25 (16)	48 (30)	49 (31)	37 (23)

Důvod nepodávání mléčných výrobků doma (vyjma mléka)

Dotazníků celkem 159 (49 = 31%)

N (%)	alternativní výživa	nechutnají	A / I	stačí ve školce	zahleňuje odvádňuje
49 (100)	12 (24)	3 (6)	6 (12)	17 (35)	10 (20)

13% dětí nedostává doma ani v MŠ mléko ani mléčné výrobky.

Děti konzumující mléko/mléč. výrobky jen v MŠ (31%)

přeci stačí množství mléčných výrobků podávané v mateřské školce.

N	dítě	rodič
alergie	13	27
intolerance	14	18
oboje	4	2
stanovil lékař	19	23

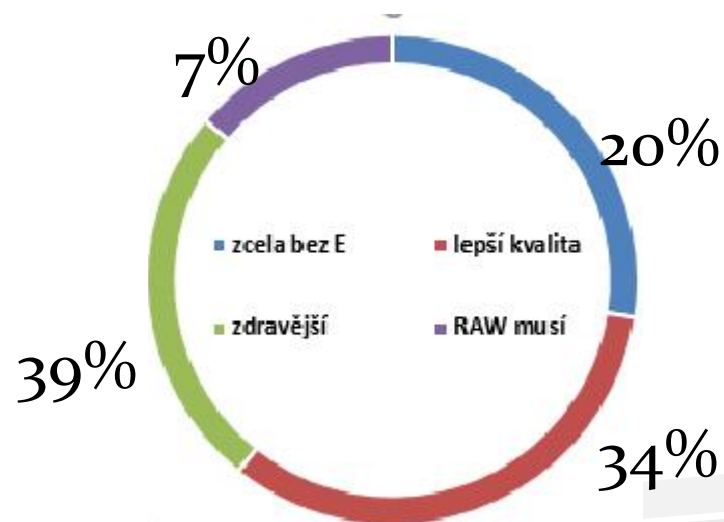
Zastánci BIO

- odpověď šlo pouze jedním důvodem (bez výběru)
 - proto součet lepší kvalita + zdravější bráno za totožné

Dotazníků celkem 159 (88 = 55%)

Důvod nakupování BIO potravin

N(%)	zcela bez E	lepší kvalita	RAW musí	zdravější
88(100)	18(20)	30(34)	6(7)	34(39)



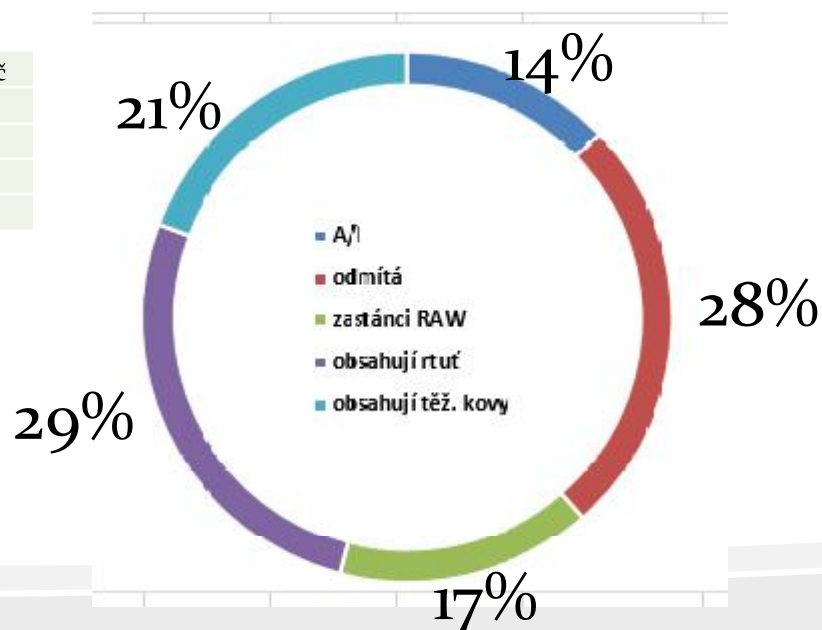
Žádný z respondentů neuvedl jako důvod nakupování BIO šetrnost k přírodě

Proč dětem nedáváme ryby

Dotazníků celkem 159 (34 = 21%)

Důvod nepodávání ryb

N·(%)	A/I	odmítá	zastánci RAW	obsahují rtuť	obsahují těž. kovy
34·(100)	6·(14)	12·(28)	7·(17)	12·(29)	9·(21)

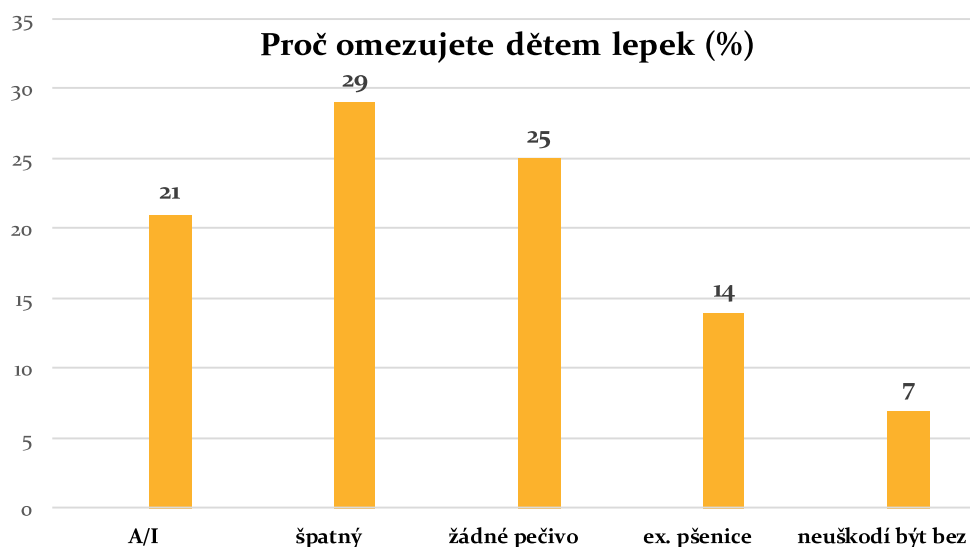


N	dítě	rodič
alergie	13	27
intolerance	14	18
oboje	4	2
stanovil lékař	19	23

SPECIES	WEEKLY MERCURY	SUSTAINABILITY	CONCLUSION
SALMON	11%	Best Choice: Wild Alaska	
SARDINES	17%	Best Choice: Pacific	
MUSSELS	6%	Best Choice: Farmed	
RAINBOW TROUT	11%	Best Choice: Farmed	
ATLANTIC MACKEREL	9%	Best Choice: Not Trawled	
SPECIES	WEEKLY MERCURY	SUSTAINABILITY	CONCLUSION
CANNED LIGHT TUNA	26%	Variable*	
FLATFISH (Plaice, Sole, Flounder)	26%	Good Alternative*	
SPECIES	WEEKLY MERCURY	SUSTAINABILITY	CONCLUSION
ORANGE ROUGHY	123%	Avoid*	
SHARK	190%	Avoid*	
SWORDFISH	192%	Variable*	

Cílené omezování

18% (N = 29) respondentů cíleně omezuje dětem lepek



Konzumace vybraných potravin doma

N (%) 159 (100)	více za den	1x za den	několikrát za týden	méně často	vůbec
celozrnné pečivo	18 (11)	77 (49)	25 (16)	21 (13)	18 (11)
maso	3 (2)	40 (25)	85 (54)	18 (11)	13 (8)
ryby	0	2 (1)	35 (22)	100 (63)	22 (14)
mléčné výrobky	57 (36)	46 (29)	11 (7)	24 (15)	21 (13)
zelenina	58 (37)	52 (33)	44 (28)	5 (3)	0
ovoce	61 (38)	59 (37)	30 (19)	8 (5)	1 (1)
uzeniny	2 (1)	42 (26)	37 (23)	68 (43)	10 (6)
obilné kaše	3 (2)	21 (13)	35 (22)	48 (30)	52 (33)

N	dítě	rodič
alergie	13	27
intolerance	14	18
oboje	4	2
stanovil lékař	19	23

- 8% dětí nejí maso, ale uzeninu (resp. šunku) jen 6%
- Ti co nejedli maso, ale jedli šunku (drůbeží) byly děti rodičů uvádějících, že se stravují jako vegetariáni.

93% alternativně se stravujících rodičů zcela stejně stravuje i své děti

Dotazníků celkem 159 (27 = 17%)

Druhy alternativního stravování

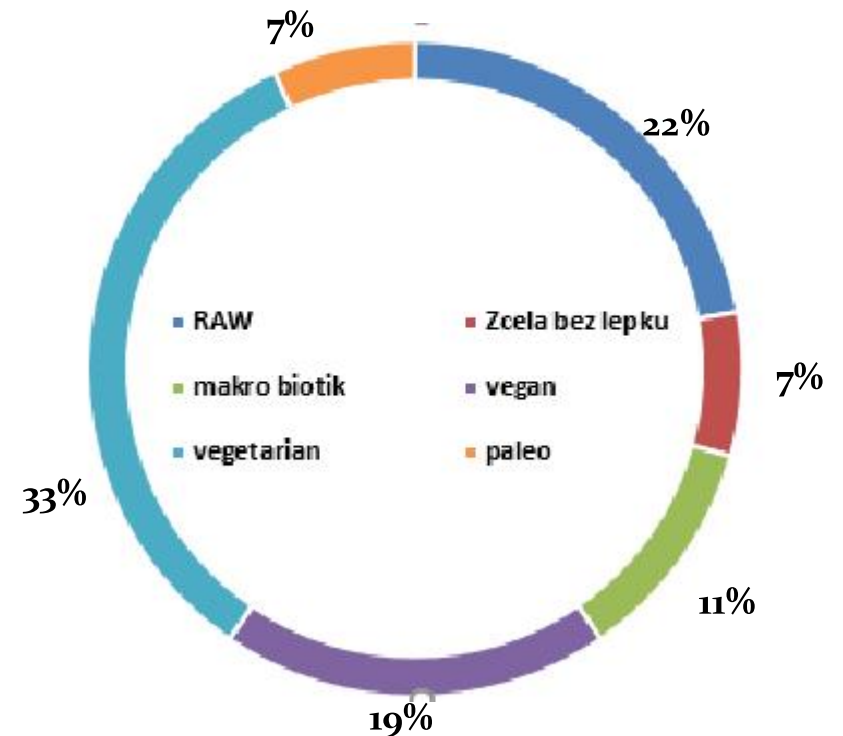
N·(%)	RAW	Zcela-bez-lepku	makro-biotik	vegan	vegetarián	paleo
27·(100)	6·(22)	2·(7)	3·(11)	5·(19)	9·(33)	2·(7)

1 vegan a 2 vegetariáni uváděli, že dítě dostává občas sýr a vejce zakomponované do pokrmu jinak shodným s rodiči

Dotazníků celkem 159 (54 = 34%)

Úpravy oproti stravě rodičů:

N (%)	ne celozrnné	více mléč. výrobků	více ovoce zeleniny	méně koření	ano ryby a vejce	méně soli
54 (100)	6 (11)	12 (22)	8 (15)	18 (33)	4 (8)	6 (11)



suplementace - důvod

Četnost podávání jednotlivých typů suplementů

N·(%)·159·(100)	zcela pravidelně	sezóně	při nemoci	nikdy
vitamíny/min.látky	79·(50)	34·(21)	36·(23)	10·(6)
probiotika	12·(8)	55·(41)	38·(24)	44·(28)
jiné	7·(4)	12·(8)	24·(15)	116·(73)

Podávání doma a konzumace v MŠ vybraných potravin

N·(%)·159·(100)	denně	několikrát v týdnu	občas	ne
dostává doma zeleninu	95·(60)	53·(33)	11·(7)	0
jí zeleninu ve školce	66·(41)	55·(35)	16·(10)	22·(14)
dostává ovoce doma	99·(62)	55·(35)	5·(3)	0
jí ovoce ve školce	74·(47)	65·(41)	16·(10)	3·(2)

Dotazníků celkem 159 (127 = 80%)

Důvody podávání suplementů

N·(%)	omega-3-nejí ryby	lepší trávení	prevence	zvýšení imunity	zlepšení léčby	po léčbě
127·(100)	7·(6)	12·(9)	47·(37)	22·(17)	23·(18)	16·(13)

Získávání informací,

Nejčastější způsob získávání informací o výživě

N·(%)·159·(100)	časopis	internet	pořady v· TV	lékař	jiné
	15·(9)	97·(61)	10·(6)	12·(8)	25·(16)

Vzdělání respondentů

N·(%)	celkem	ZŠ	SŠ	Bc.	Mgr./Ph.D.
všichni	159·(100)	0	59·(37)	67·(42)	33·(21)
elektronicky	74·(100)	0	21·(28)	42·(57)	11·(15)



Závěr

- 60% rodičů nepodává dětem stravu odlišnou od té jejich, pouze sníží velikost porce (93% z alternativně se stravujících)
- Časté úpravy jídelníčku (lepek, mléko) z důvodu údajné A/I (lékařem potvrzeno pouze v 19%)
- Vícekrát za den zeleninu dostává pouze 37 % dětí a ovoce 38% dětí
- Preparáty z důvodu chybějících vitamínů 50% -O/Z již není co bývalo
- V 20% důvod nepodávání mléka – zahleňuje, odvádí...
- V 50% důvod omezeného podávání ryb – těžké kovy
- Celozrnné pečivo denně 49%, několikrát za den 11% - „vyměňte bílé za celozrnné“