



1. LÉKAŘSKÁ FAKULTA  
UNIVERZITY KARLOVY V PRAZE

# Stravovací návyky a jejich změny u českých dětí ve věku 1-5 let

MUDr. Eva Kudlová, CSc.

Ústav hygieny a epidemiologie

1. LF UK

Publikováno v: Kudlová, E. Schneidrová D., Dietary patterns and their changes in early childhood. Central European Journal of Public Health 2012 20(2): 126-133

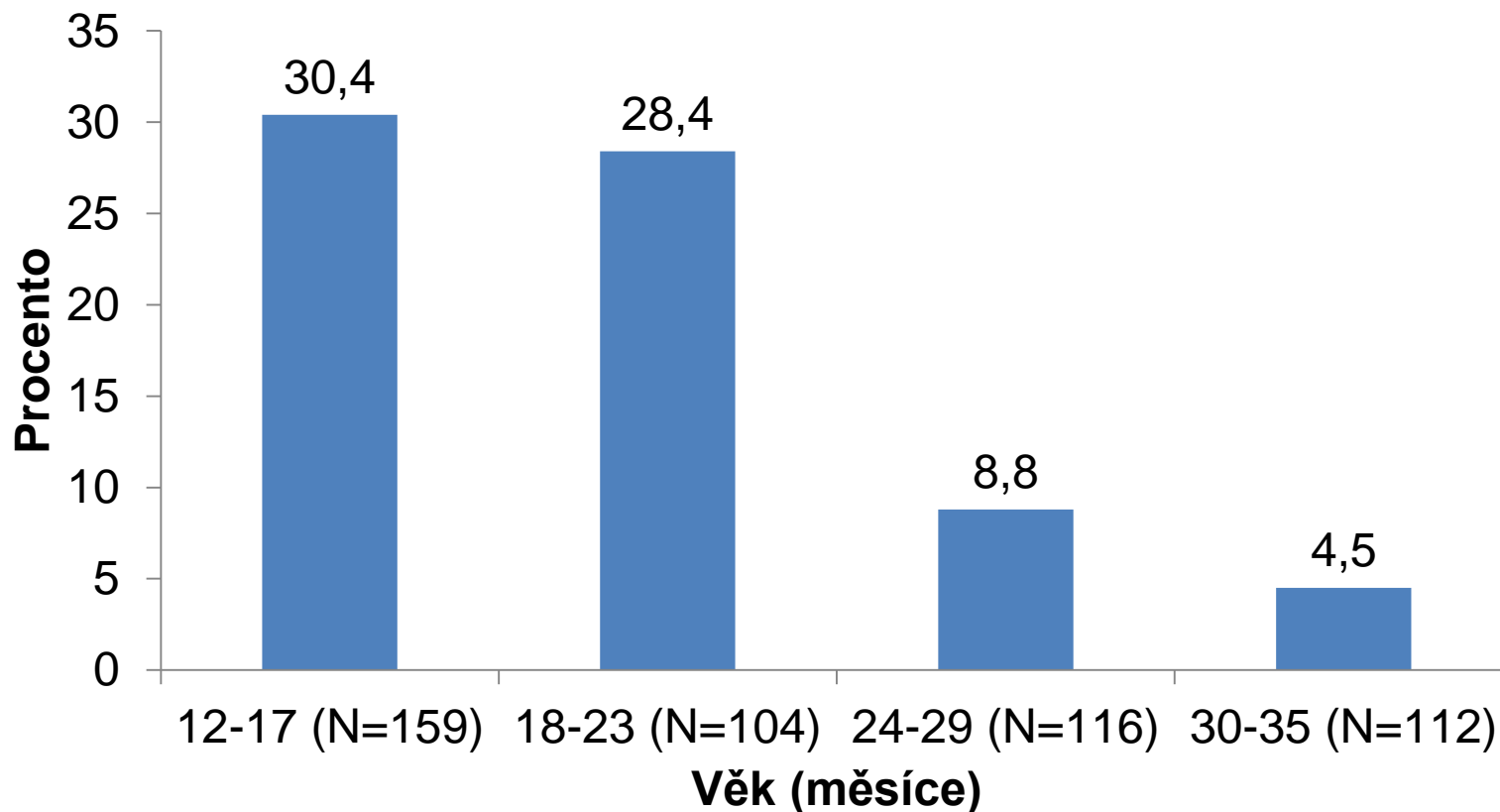


# Metodika a soubor

- Metodika
  - Průřezová studie
  - Vyplňování dotazníku s matkami dětí ve věku 1- 5 let oslovených na veřejných prostranstvích a jeho vyhodnocení
  - Hodnocení frekvence konzumovaných potravin: „Jak často dítě jí...“?
  - Hodnocení rozdílů frekvence konzumace podle věku, místa bydliště, pohlaví, kojení a vzdělání matek (významný rozdíl pokud  $p \leq 0,05$ )
- Soubor
  - 1130 dětí
  - 41,9 % pražských, 58,1 % mimopražských
  - 51,4 % chlapců a 48,6 % dívek
  - Věkové rozložení
    - 12 – 23 měsíců            263
    - 24 – 35 měsíců            228
    - 36 – 47 měsíců            263
    - 48 – 59 měsíců            240
    - 60 – 71 měsíců            136



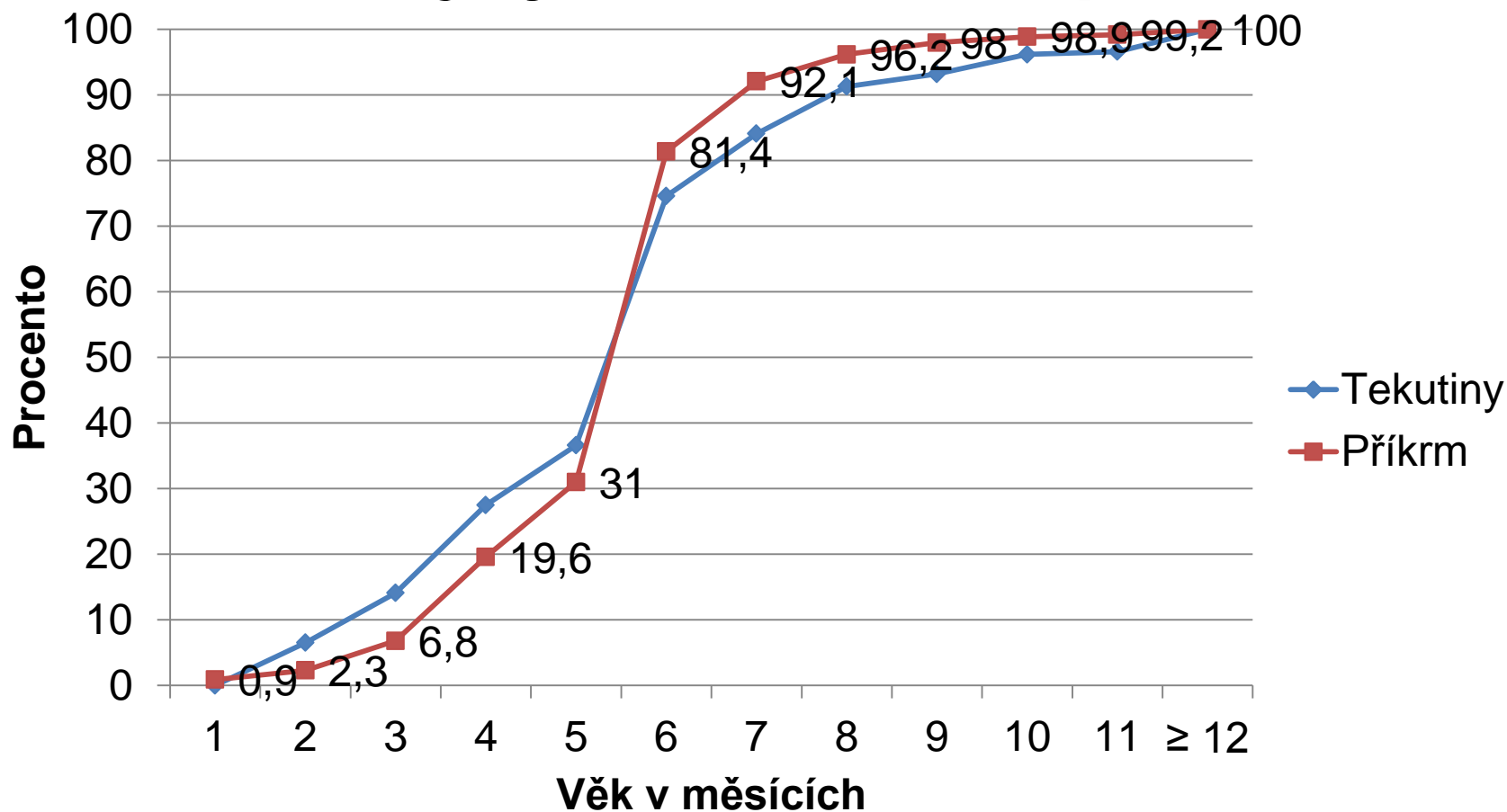
# Prevalence kojení v době interview



Rovněž kojeno 1 dítě ve věku 36 a 1 dítě ve věku 42 měsíců

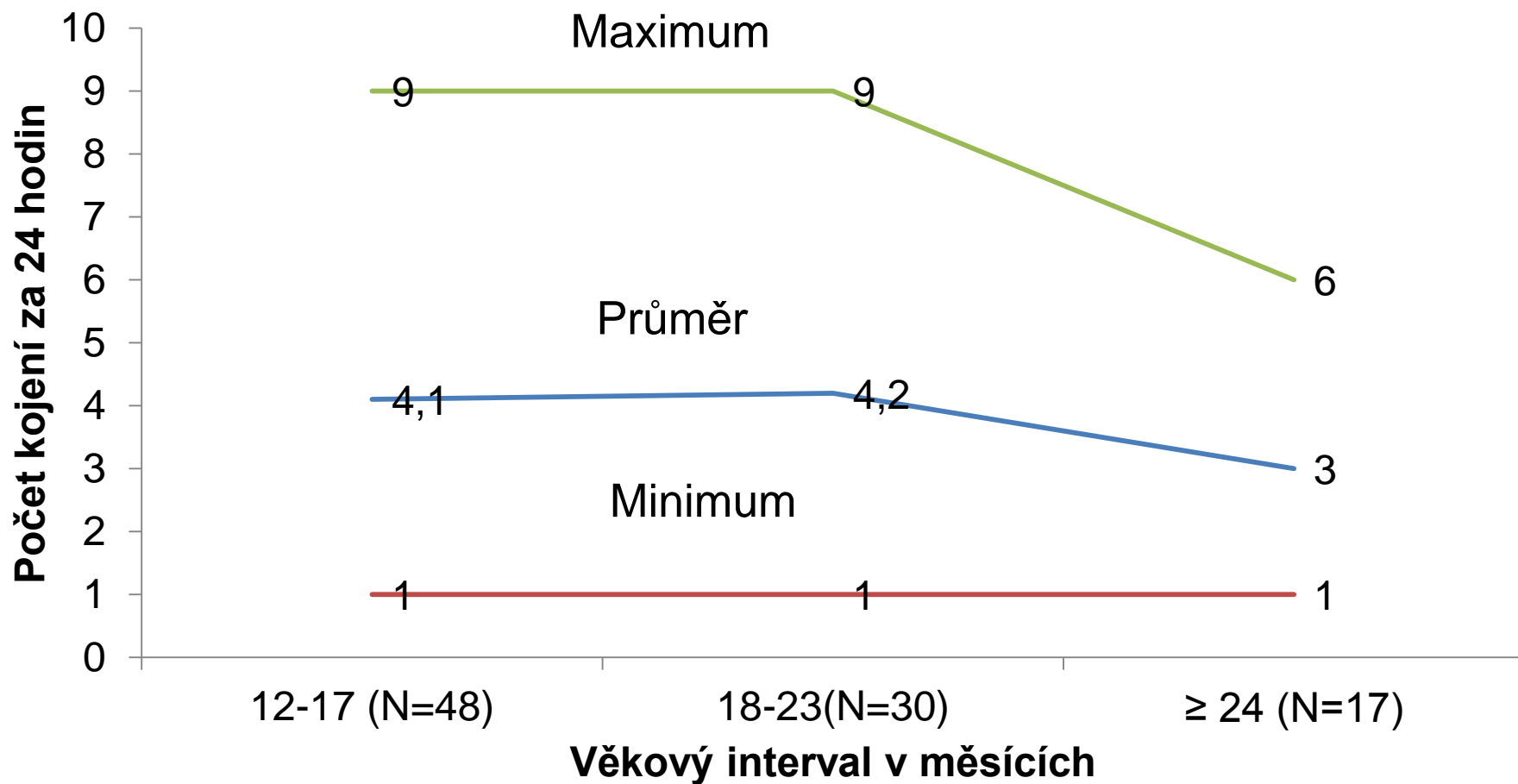


# Kumulativní četnost zahájení podávání tekutin jiných než mléko a příkrmu





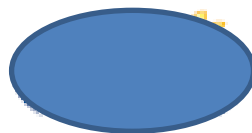
# Denní frekvence kojení podle věku







# Zjištěná frekvence kojení se neshoduje s osvětovými materiály: Příklad



## Jídelníček **garantovaný odborníky**



Věk vašeho dítěte je **13–18** měsíců a už se rozběhne a zastaví samostatně.

Jídelníček pro inspiraci - varianty vhodných denních jídel:

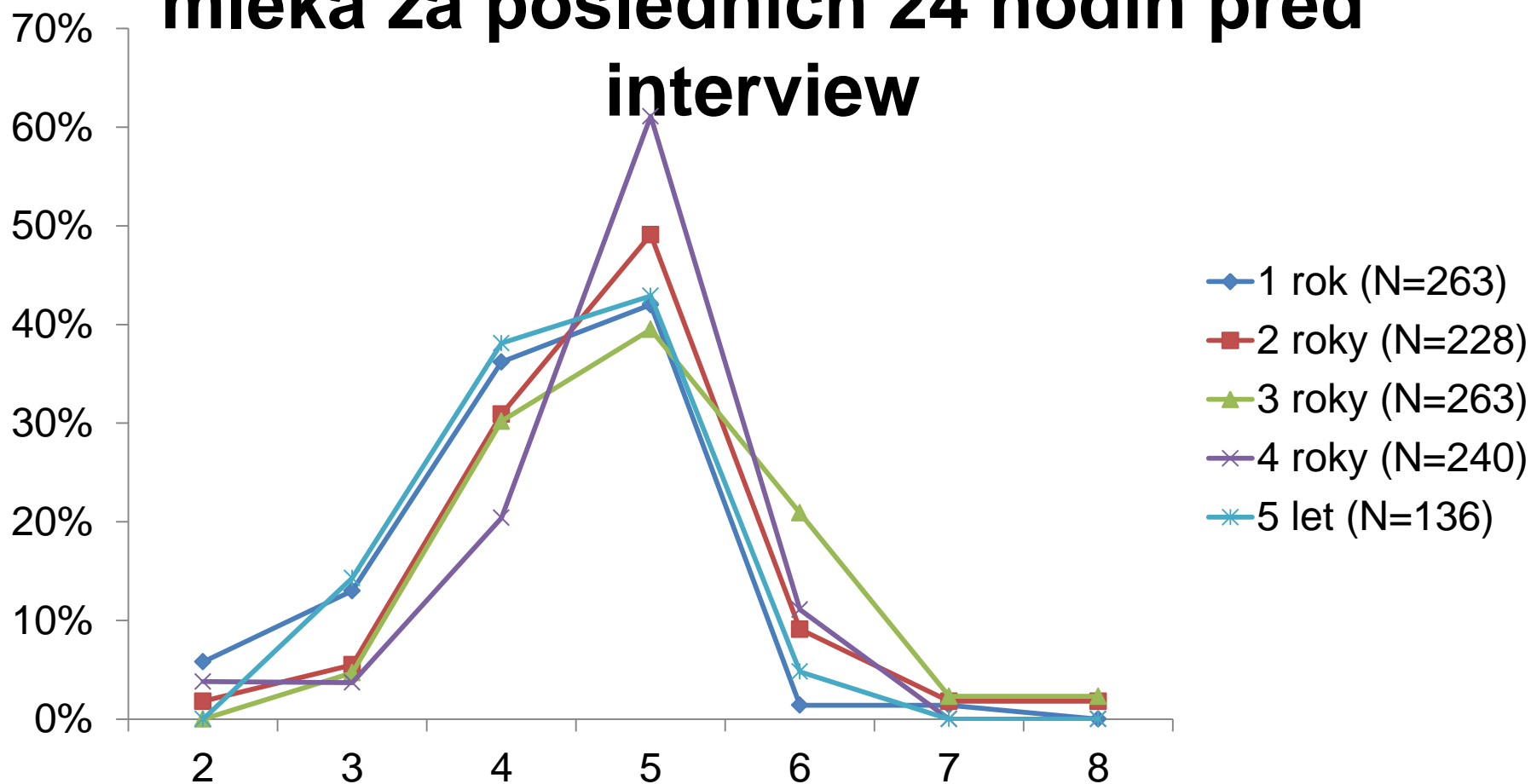
SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE	2. VEČEŘE
<p>Obilná kaše s malinami (asi 250 ml) nebo Hami Mléčná kaše rýžová s malinami</p> <p>1/2 rohlíku s margarínem a půlkou plátku šuniky nejvyšší kvality</p> <p>1/4 nebo 1/2 krajice chleba s margarínem a džemem</p> <p>1/2 krajice chleba s mléčnou pomazánkou</p>	<p>1/2 rohlíku s margarínem a žervé</p> <p>Menší kousek domácího jogurtového koláče s líšeňmi</p> <p>Tvaroh smíchaný s kakaovým pudínkem (dohromady asi 100 g), 1/4 jablka nebo Hami Mléčná rýže</p> <p>Jahodová přesnídávka, 1/2 rohlíku nebo Hami 100% ovoce</p>	<p>Těstoviny s rajčaty a krutím masem s olivovým olejem (dohromady asi 250 g) nebo Hami Mléčné těstoviny s krutou</p> <p>Teletí maso se zeleninou, brambory a řepkovým olejem (dohromady asi 250 g) nebo Hami Roláda – zelenina, teletí maso</p> <p>Zapečená brokolice se sýrem a brambory (asi 250 g) nebo Hami Čtrtina – vaná brokolice se sýrem</p> <p>Těstoviny s tuňákem, zeleninou a olivovým olejem (dohromady asi 250 g) nebo Hami Penne s tuňákem, rajčaty a cuketou</p>	<p>1/2 krajice toastového chleba s margarínem a strouhanou okurkou</p> <p>Bílý jogurt s nakrájeným banánem (dohromady asi 150 g) nebo Hami Banány s mléčnou rýží</p> <p>1/4 krajice chleba s margarínem a rajče</p> <p>1/2 rohlíku s margarínem a půlkou plátku tvrdého sýra</p>	<p>Krémová brokolice polévka s bramborem (asi 200 ml)</p> <p>Zeleninové rizoto se strouhaným sýrem (150 – 200 g) nebo Hami Rizoto s krutím masem</p> <p>Kaše na dobrou noc s ovocem (asi 200 ml) nebo Hami Kaše</p> <p>Rýžová kaše s jüním ovocem (asi 200 ml)</p>	<p>Mateřské mléko nebo kojenecká mléčná výživa nebo Mléko Hami 3</p> <p>Mateřské mléko nebo kojenecká mléčná výživa nebo Mléko Hami 3 Banán</p> <p>Mateřské mléko nebo kojenecká mléčná výživa nebo Mléko Hami 3 Jahoda</p> <p>Mateřské mléko nebo kojenecká mléčná výživa nebo Mléko Hami 3 Hrajka</p>



**Mateřské mléko  
jednou denně**

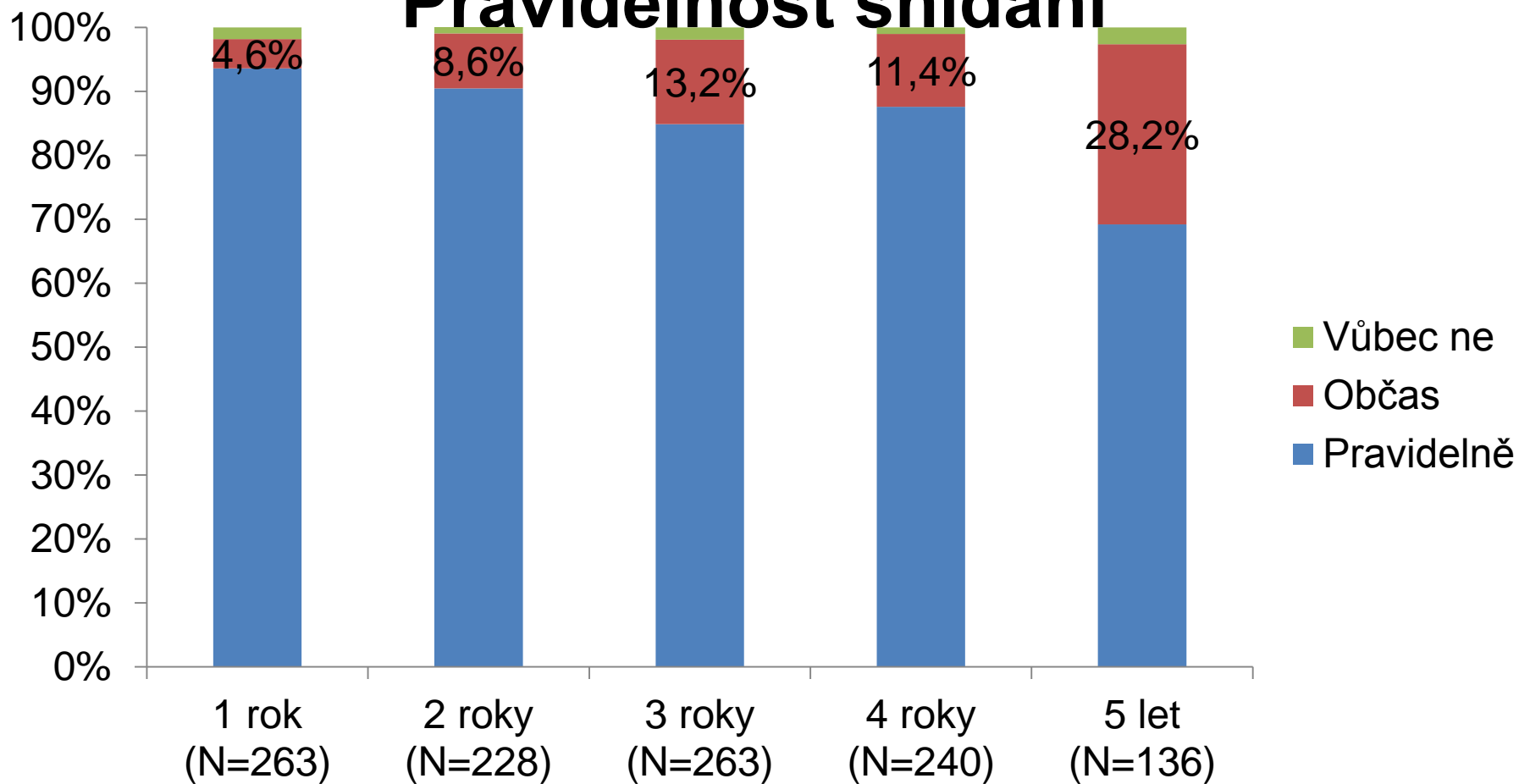


# Rozložení frekvence jiné stravy než mléka za posledních 24 hodin před interview





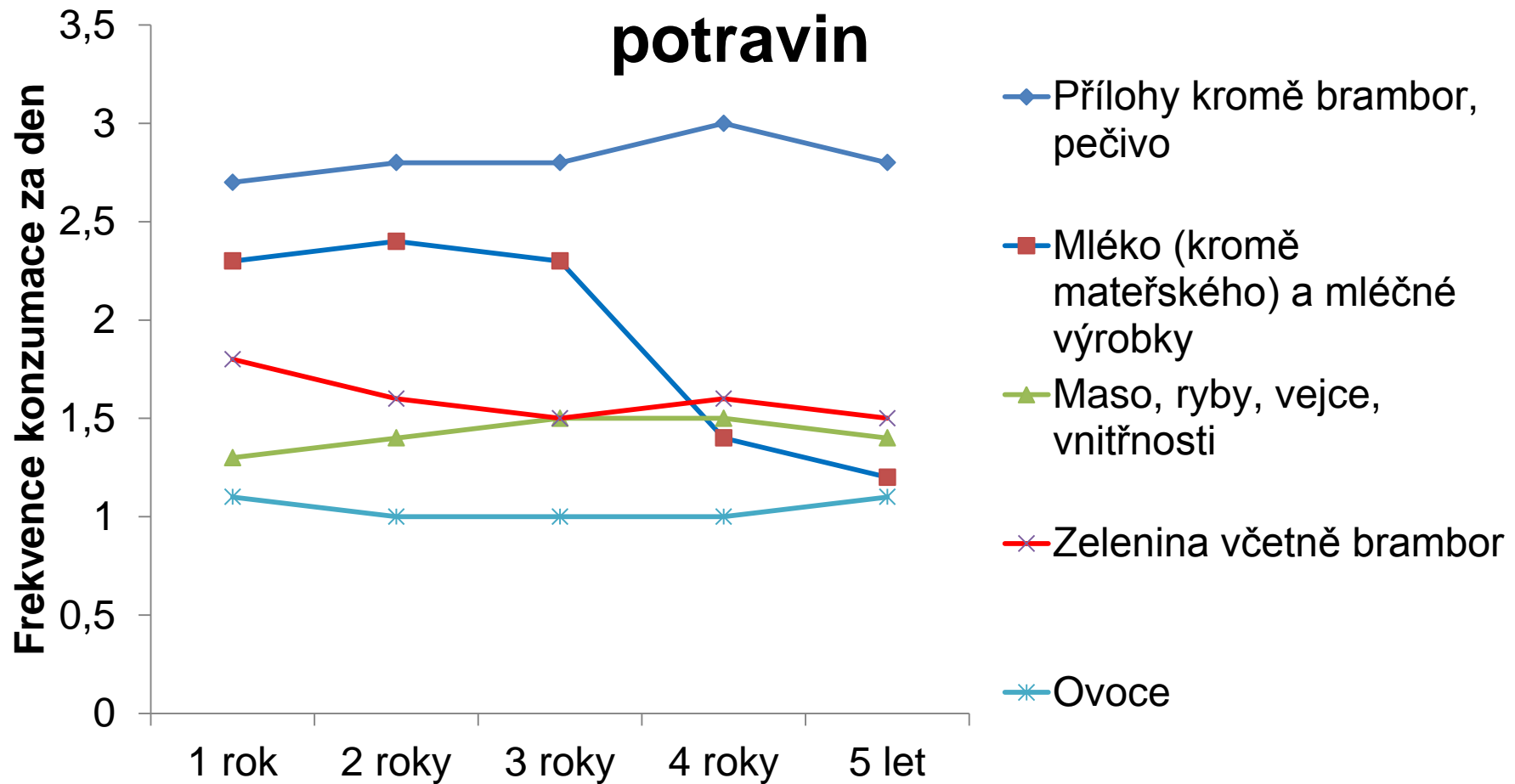
## Pravidelnost snídani







# Denní frekvence konzumace hlavních skupin potravin

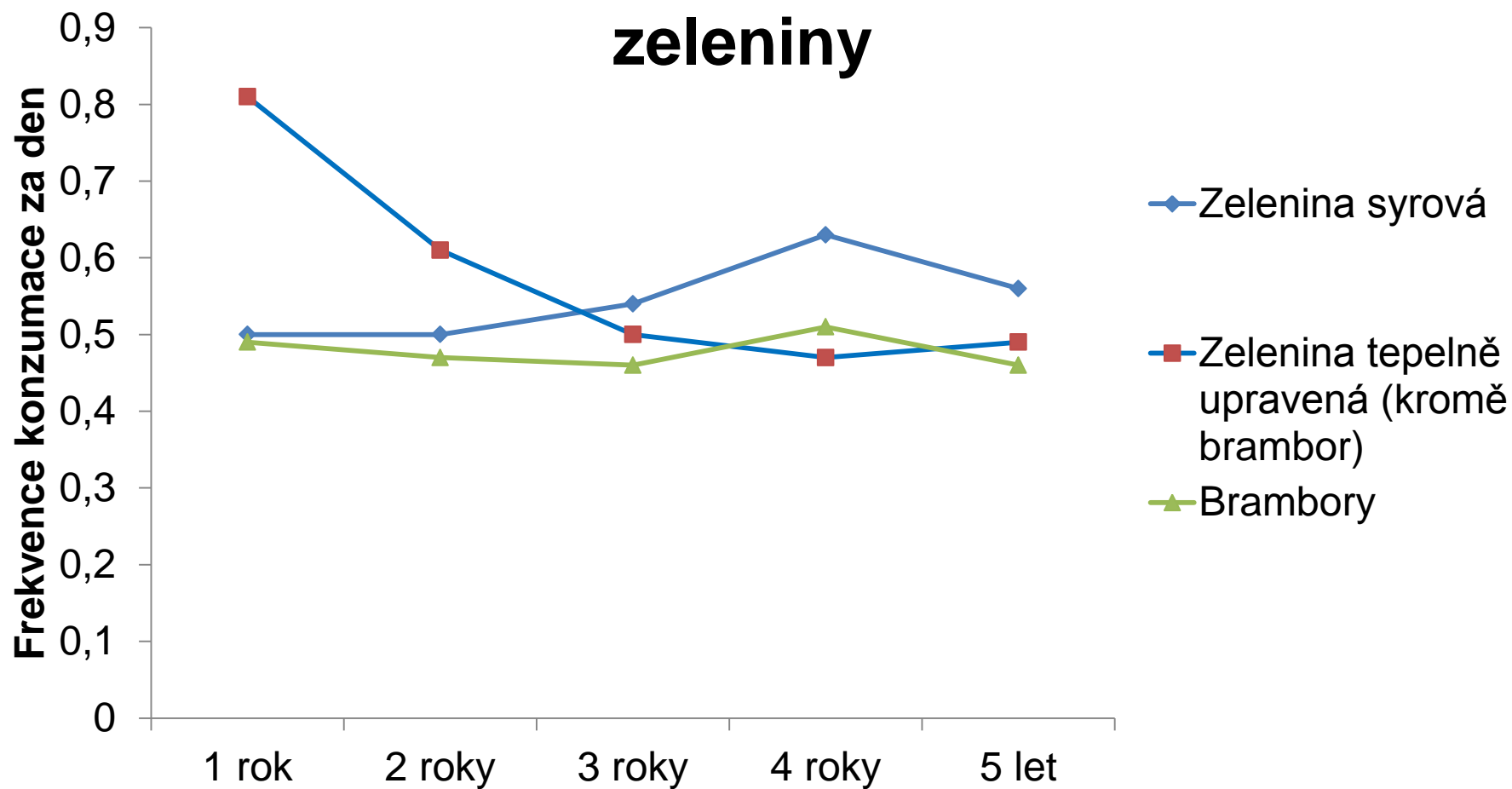


Doporučení pro 2-3 roky (Nevoral 2003) :

„Mléko“ 4-5 porcí, „Maso“ 2 porce, „Zelenina ovoce“ 4-5 porcí, „Přílohy“ 3-4 porce



## Průměrná denní frekvence konzumace zeleniny



Doporučení pro 2-3 roky (Nevoral 2003):

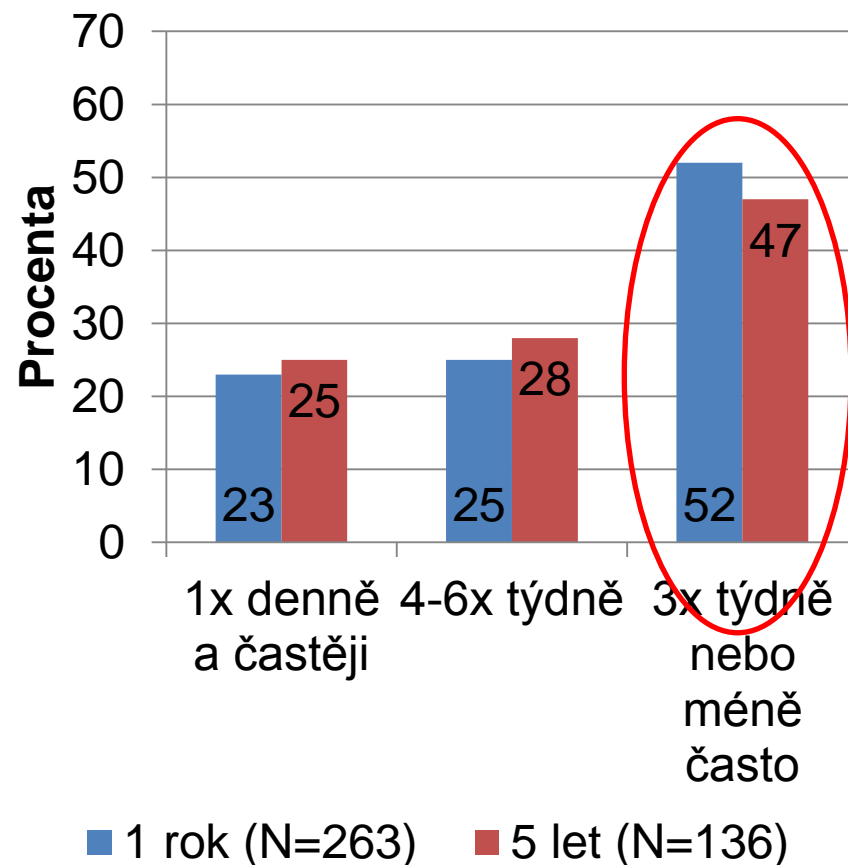
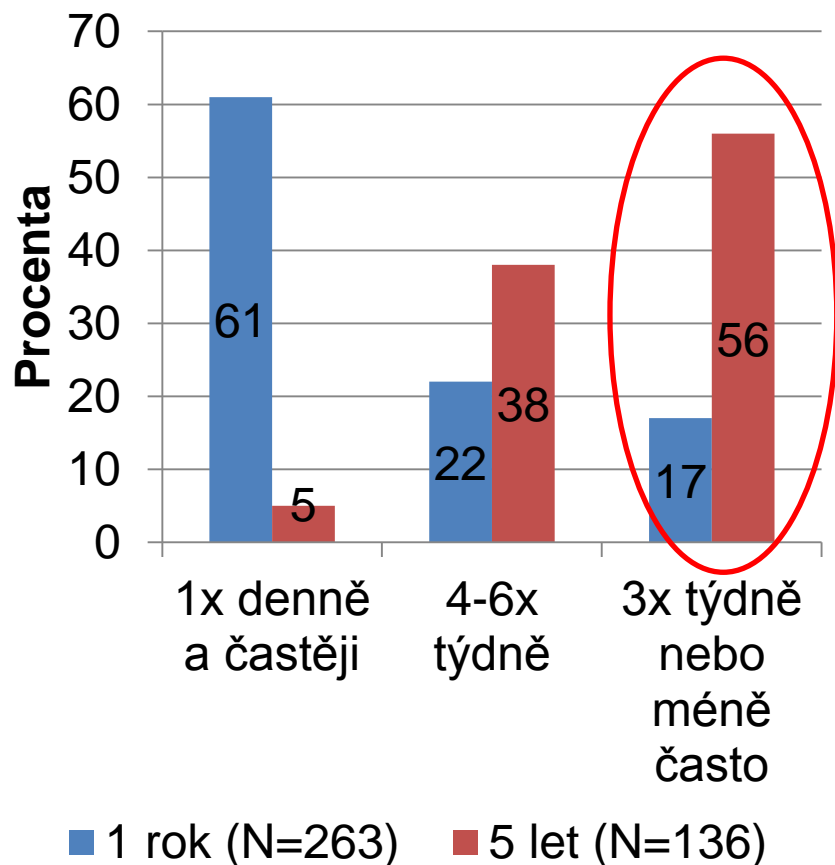
„Mléko“ 4-5 porcí, „Maso“ 2 porce, „Zelenina ovoce“ 4-5 porcí, „Přílohy“ 3-4 porce



# Konzumace zeleniny ve věku 1 a 5 let

Tepelně upravená

Syrová



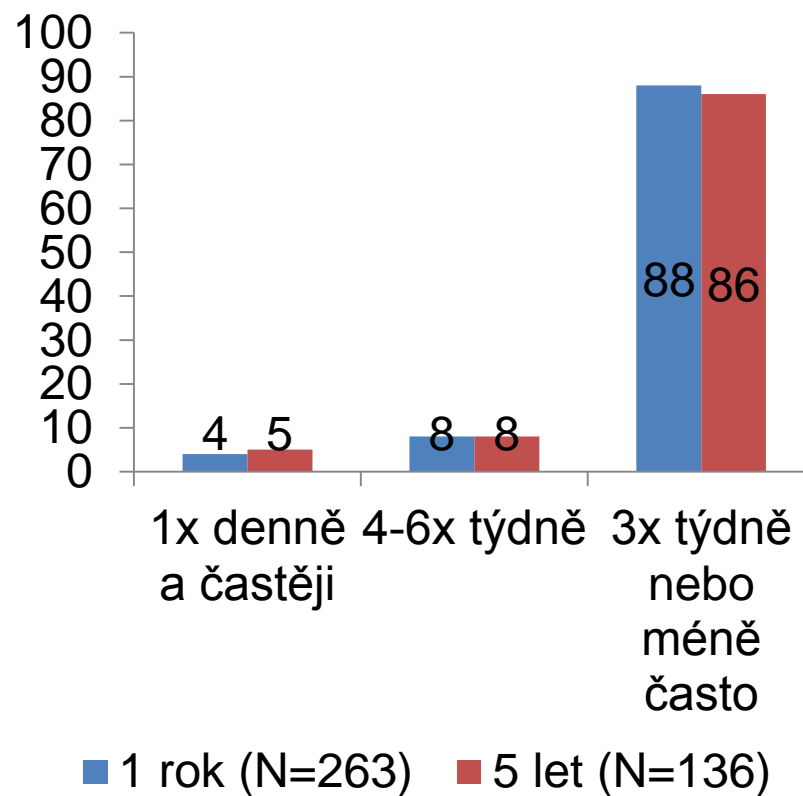
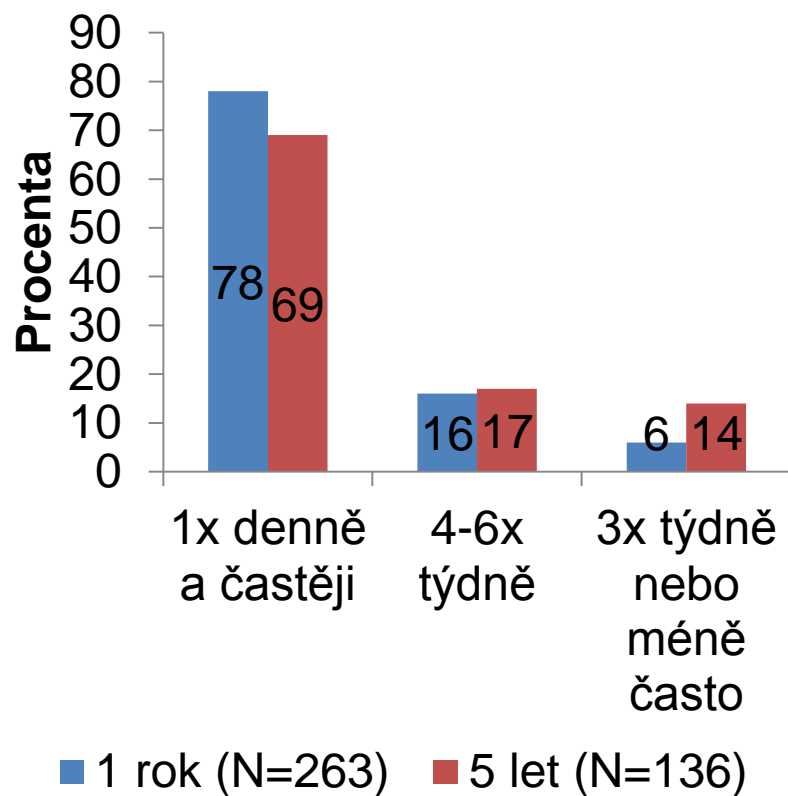
Fiala, 11 leté děti: Tepelně upravená zelenina alespoň jednou denně: 3 %, syrová 24 %.



# Konzumace ovoce ve věku 1 a 5 let

## Čerstvé ovoce

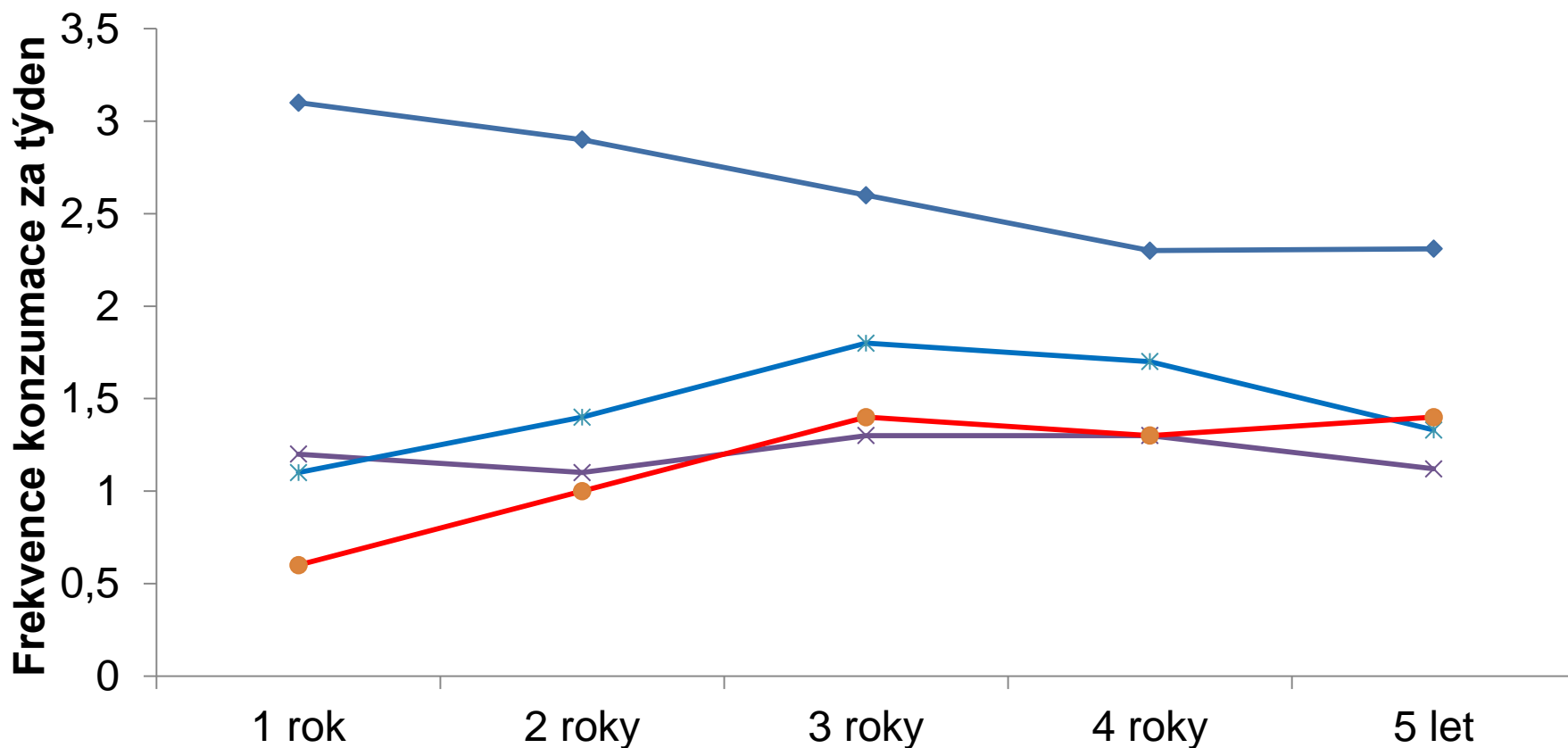
## Konzervované ovoce



Fiala, 11 leté děti: Čerstvé ovoce alespoň jednou denně: 50 %



# Týdenní frekvence konzumace masa a uzenin



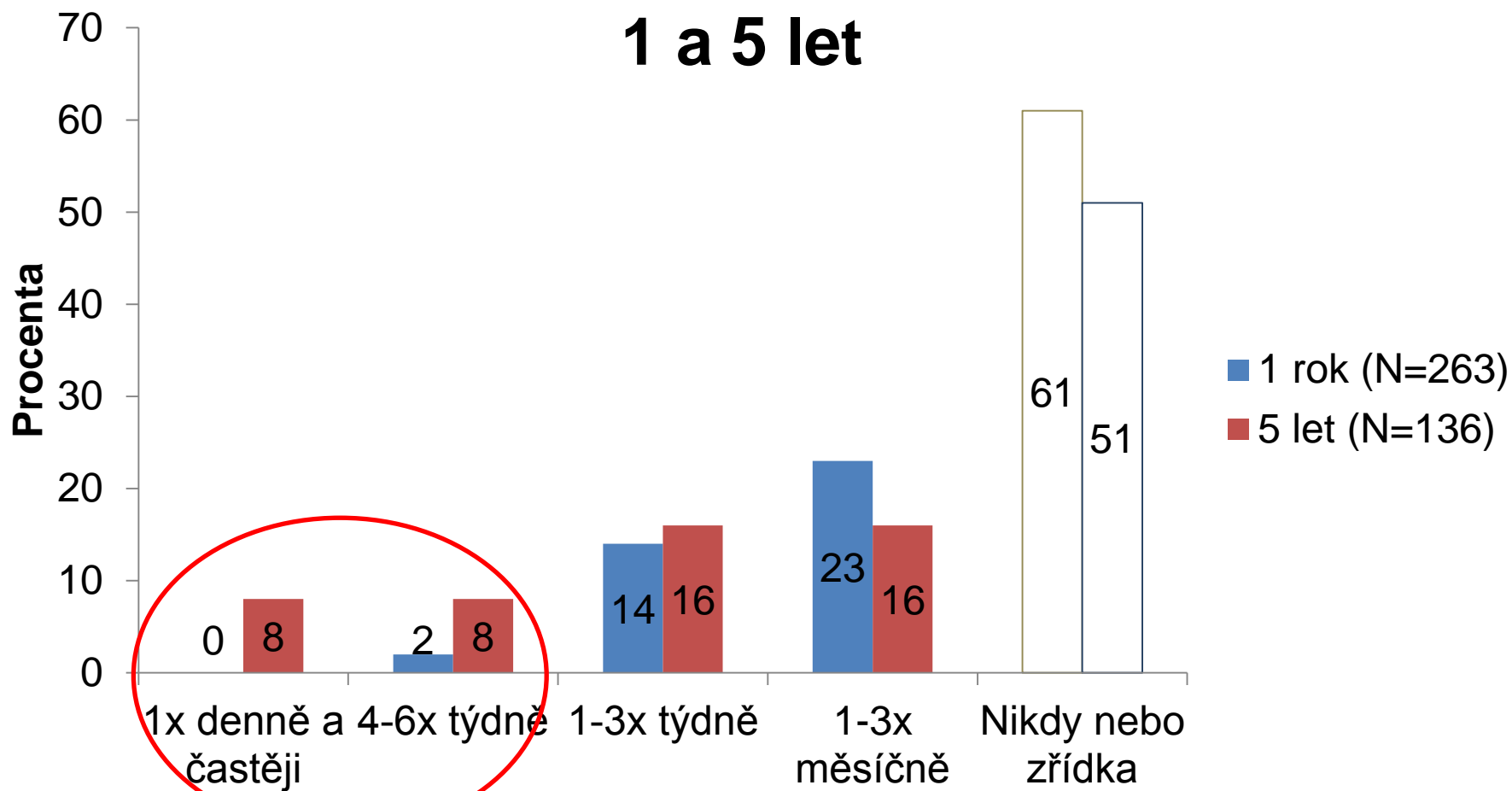
◆ Bílé maso    × Hovězí maso    \* Vepřové maso    ● Uzeniny, uzené maso

Fiala, 11 leté děti: Ve skupině maso výrazně vedou masné výrobky – 2,4x týdně.



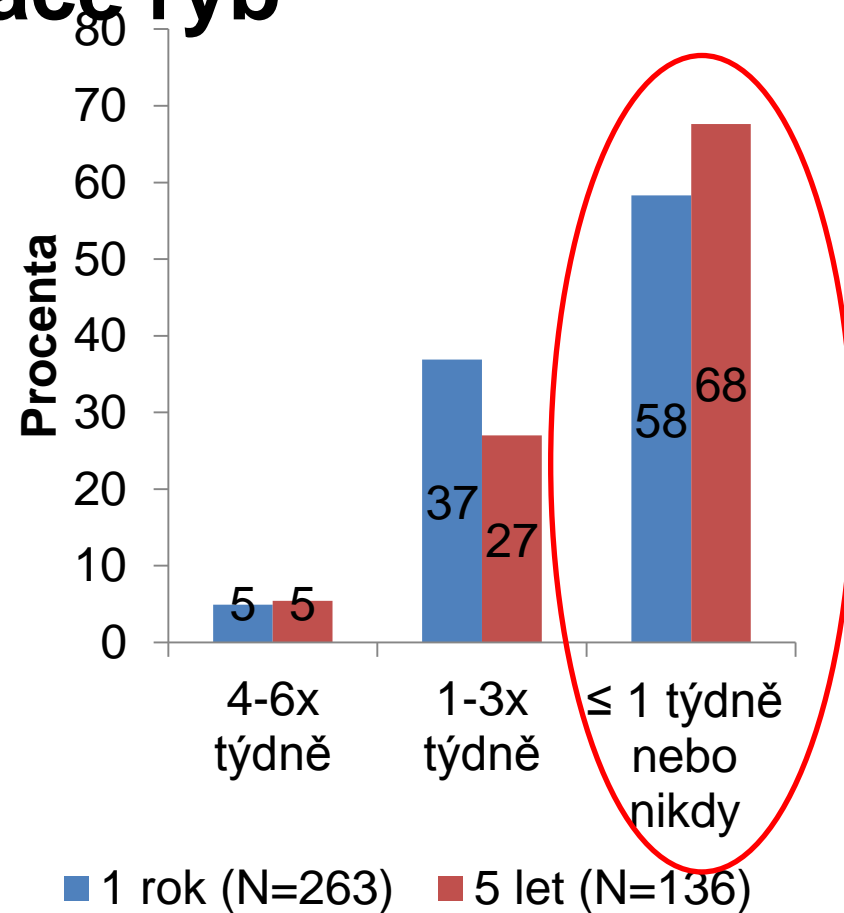
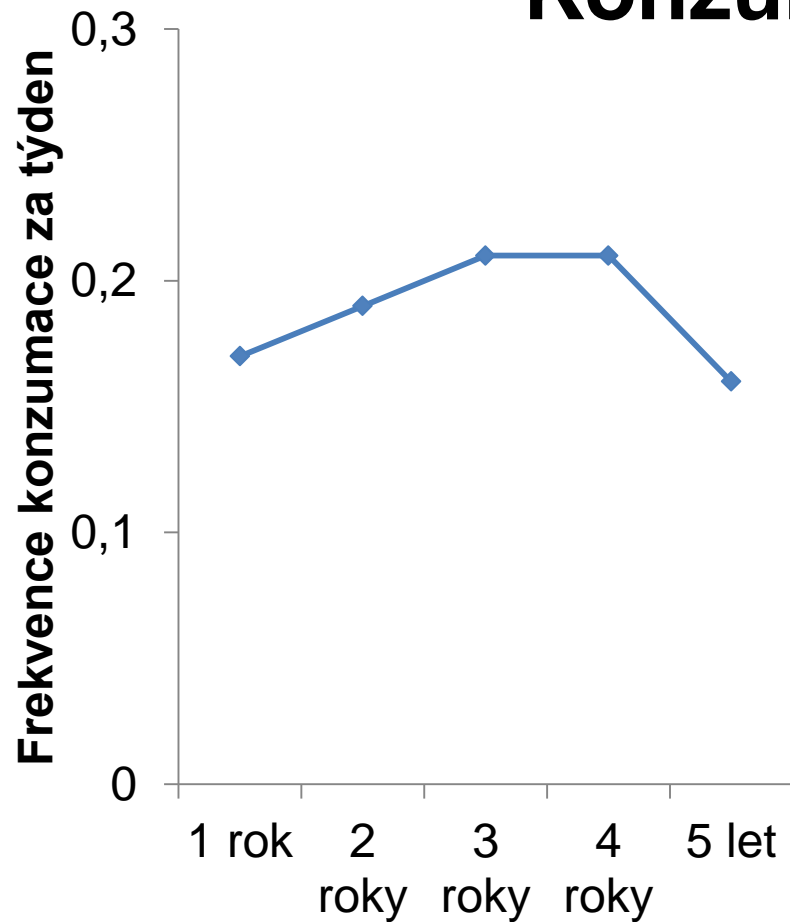


# Konzumace uzenin a uzeného masa ve věku 1 a 5 let





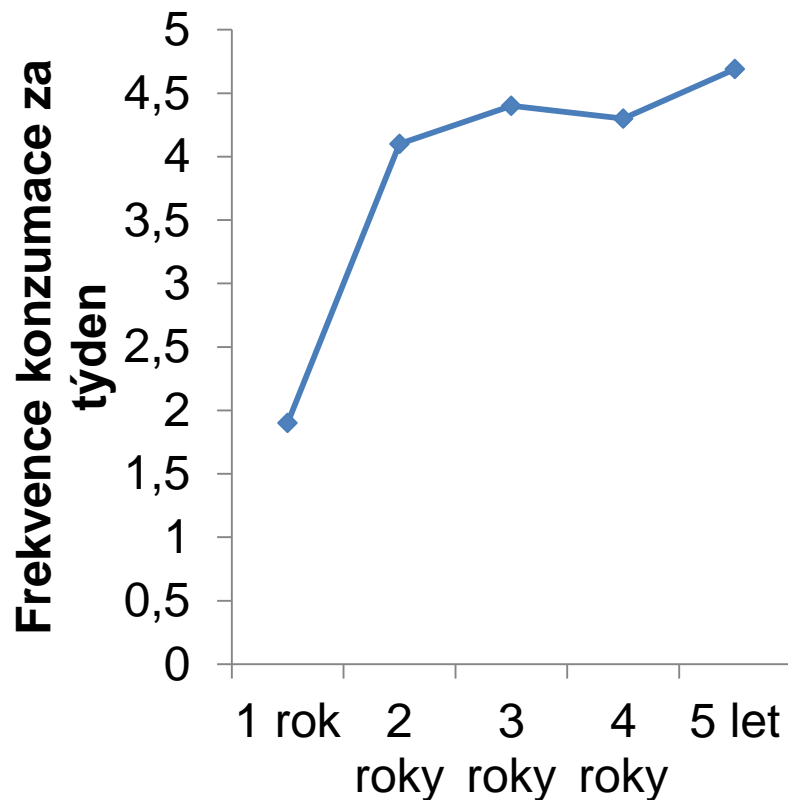
## Konzumace ryb



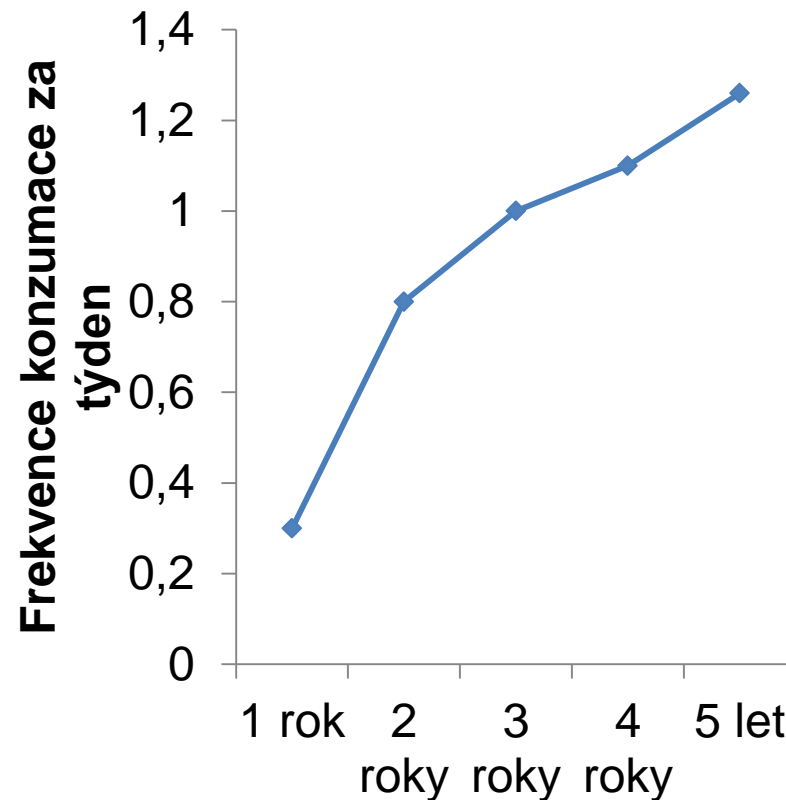


# Týdenní frekvence konzumace sladkostí a smažených pokrmů

## Sladkosti



## Smažené pokrmy



Fiala, 11 leté děti: Sloučené kategorie Čokoláda, dorty a zákusky a ostatní sladkosti: 5x týdně



## Rozdíly podle kojení, pohlaví a vzdělání matky

- **Kojené děti** dostávaly častěji zeleninu a ovoce, méně často ryby než nekojené.
- **Děvčátka** (1 a 2 roky) dostávala častěji potraviny z obilnin, zeleninu (5 let), **chlapci** (5 let) dostávali častěji maso.
- **Děti vysokoškolsky vzdělaných** matek dostávaly častěji zeleninu a méně často potraviny z obilnin.



# Rozdíly mezi pražskými a mimopražskými dětmi

- Pražské děti 12 – 23 měsíců:
  - častěji ovoce celkem
  - méně často kompoty
  - častěji potraviny ze skupiny „maso“
- Pražské děti 60-71 měsíců:
  - častěji hovězí a vepřové maso
  - Méně často brambory





# Potravinové doplňky

## Doporučení WHO

- Používejte pro matku a dítě **v případě potřeby** doplňky vitaminů a minerálních látek nebo obohacené potraviny.

*Pro zjištění potřeby je nezbytné vyhodnocení deficitů živin vyskytujících se v dané dětské populaci.*

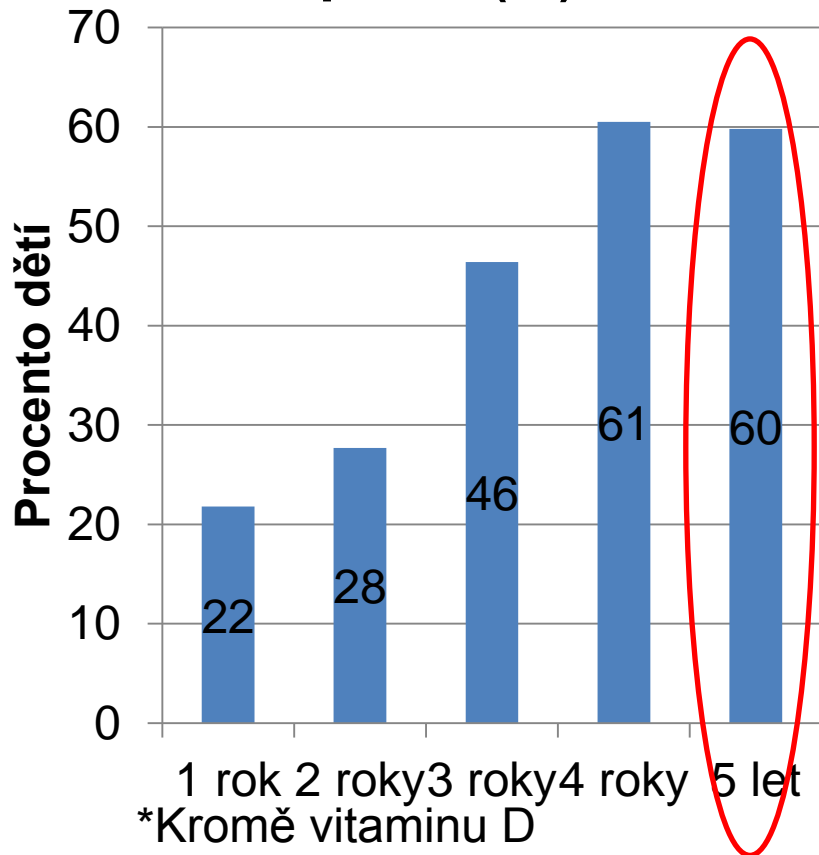
## Doporučení v ČR

- *Vitamin K pro novorozence*
- *Vitamin D: od 2. týdne života v průběhu 1. roku a v během zimních měsíců ve 2. roce*
- *Fluor pokud ho není dostatek v podávané vodě*

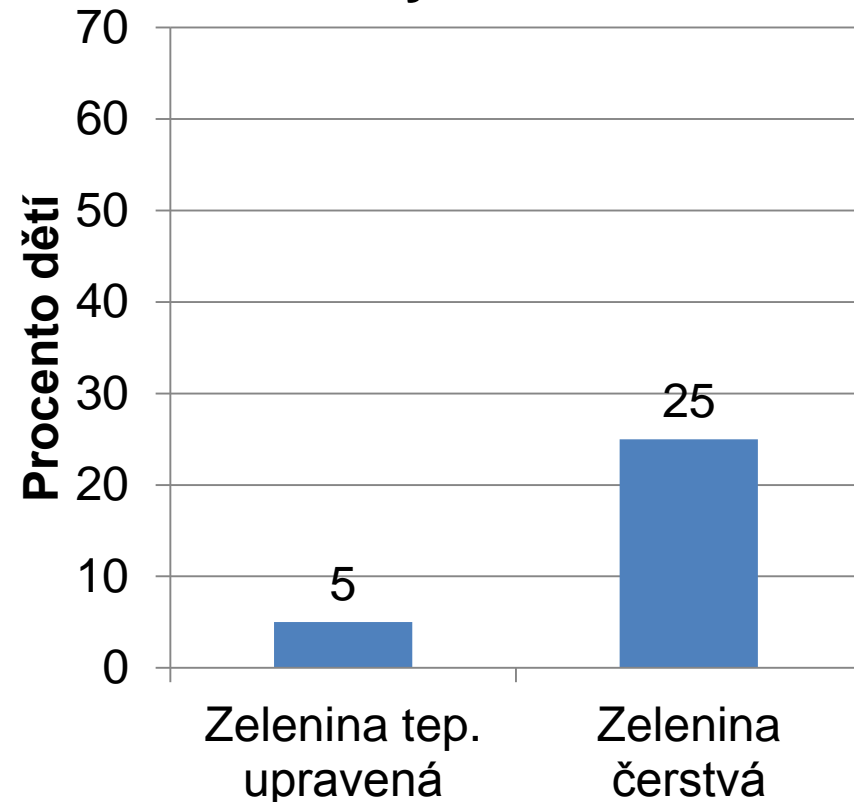


# Potravinové doplňky a strava

## Užívání potravinových doplňků (%)\*

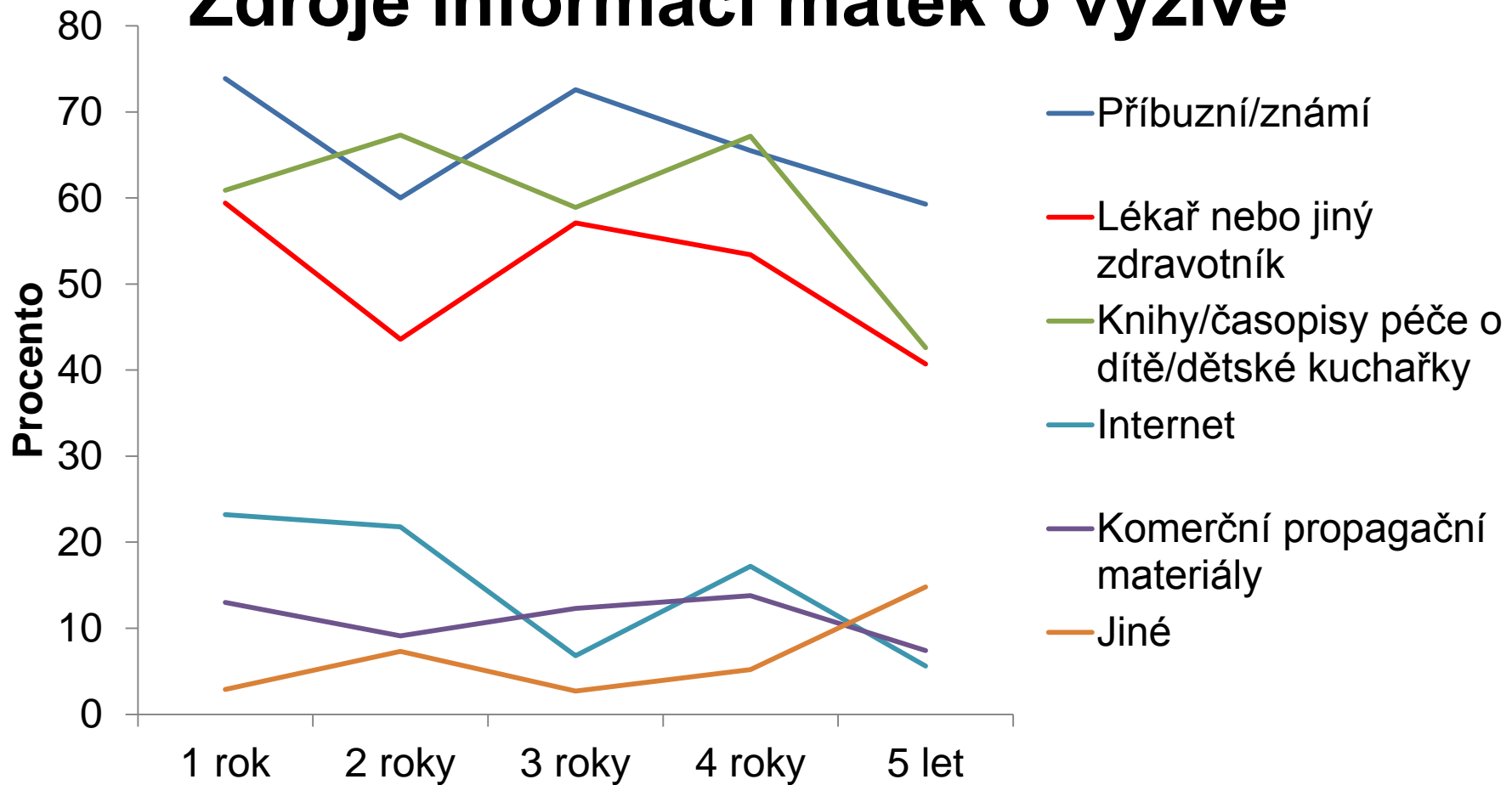


## Každodenní konzum zeleniny v 5 letech





## Zdroje informací matek o výživě



Průměrný počet matkou udaných zdrojů klesl z 2,2 v 1 roce na 1,7 v 5 letech



## Závěr (1)

- Pozitivní je **prodlužování doby trvání kojení**, ke které by mohlo ještě přispět posílení laktačního poradenství.
- I přes určité rezervy výsledky celkově naznačují dobrou práci dětských poraden v době zavádění příkrmu, což se promítá do stravování dětí ve věku 1 rok.
  - Zdravotničtí pracovníci spolu s rodiči/známými a literaturou jsou důležitými zdroji informací o výživě.
- **Výživa dětí po 1. roce věku jeví zřetelný trend k nedostatkům** zjištěným u starších dětí i dospělých v ČR i v jiných průmyslových zemích.
  - Nápadná je shoda zjištění naší studie a u 11letých brněnských dětí, která opětně potvrzuje, že stravovací návyky se vyvíjejí od časného dětství.



## Závěr (2)

- Pro zlepšení stravování dětí je žádoucí posílit nutriční poradenství v post-kojeneckém věku, **zaměřit se na zlepšení stravování celé rodiny** a používat co největší počet různých informačních cest a intervencí.
  - Analýzy ukazují, že stravovací návyky v dětství ve značné míře určují stravování v dospělosti a mají tak vliv na prevenci neinfekčních onemocnění hromadného výskytu.
  - Výživu dětí ve věku do 5 let ve značné míře určuje rodina, proto lze těžko očekávat, že stravování dětí bude lepší než stravování rodiny.
  - Různé studie přesvědčivě dokazují, že pro změnu chování v rodinách nestačí pouze jedna informační či intervenční cesta.





1. LÉKAŘSKÁ FAKULTA  
UNIVERZITY KARLOVY V PRAZE



**Děkuji za  
pozornost**