

Abstrakt

Pandemie covidu narušila běžný chod v celé České republice, dotkla se i dětí školního věku, kterým se vlivem uzavření škol naprosto změnil denní rytmus. Děti zůstaly bez pravidelného pohybu ve škole i zájmových kroužcích, stravovaly se nepravidelně a s odlišnou skladbou jídla, posunuly si spánkový režim. Mnoho dětí se po ukončení proticovidových opatření vrátilo do škol ztloustlých a bez fyzické zdatnosti. U ztloustlých dětí by se tato změna mohla negativně promítnout do zdravotního stavu.

Cílem této práce bylo získat informace o změnách stravovacích zvyklostí a pohybu dětí školního věku v době před přijetím proticovidových opatření, v době lockdownu a následně po něm. Získané informace z jednotlivých období byly porovnány a vyhodnoceny. Dalším cílem bylo zjistit, zda u sledované skupiny dětí vlivem změněného denního režimu během covidových restrikcí došlo ke zvýšení jejich hmotnosti či nikoli a u dětí, které na hmotnosti přibraly, byly sledovány vybrané hodnoty z rozboru krve odebraného u praktického lékaře pro děti a dorost, zda se tyto hodnoty posunuly mimo referenční meze.

Zpracováním odpovědí dotazníků předpokládám potvrzení tří předpokladů, že děti během lockdownu zhoršily své stravovací návyky jak ve složení, tak v četnosti porcí denně, že se během lockdownu nevěnovaly stejně intenzivně aktivnímu pohybu, jako před covidovými opatřeními a že třetina dětí během covidových opatření zvýšila svoji hmotnost.

Sběr dat se uskutečnil formou elektronických dotazníků pomocí dotazníkového nástroje Survio, jímž byla zajištěna potřebná anonymita respondentů a možnost rozšířit dotazník snadno mezi respondenty. K vyplnění prvního dotazníku byli osloveni žáci základních škol a v případě, že tyto děti během covidové doby ztloustly, tak byli jejich rodiče požádáni o poskytnutí výsledků krevních rozborů těchto dětí (druhý dotazník). Získané informace byly následně převedeny do tabulek a grafů (Excel), vyhodnoceny a opatřeny komentářem. Průzkumu realizovaného anonymním dotazníkovým šetřením se zúčastnilo v první fázi 63 respondentů, ve druhé fázi 13 respondentů splňujících požadovaný parametr ztloustnutí.

Dotazníkovým šetřením bylo zjištěno, že oproti době před covidem, děti jedly během covidu častěji, zeleninu jedly jen 1-2x denně a navýšil se počet těch, které ji nejedly vůbec, začaly jíst více sladkých jídel nebo pít více sladkých nápojů, méně času trávily pohybem a déle spaly, téměř polovina dětí navýšila svou hmotnost. U dětí, které uvedly nárůst hmotnosti byly sledovány parametry z krevních testů a parametry pro zjištění BMI a následný odečet z percentilového grafu. U všech pacientů, kterým byly v krvi naměřeny vyšší hodnoty, se jednalo jen o mírně zvýšené hodnoty. Ve výsledku se změny ve stravování, pohybových aktivitách, nadváha či obezita anebo změny délky spánku neprojeví hodnotami celkového cholesterolu, HDL cholesterolu, LDL cholesterolu triglyceridů nebo glykémie zvýšenými nad referenční rámec. Ze vzorku respondentů je však patrné, že nadváha a obezita jsou v současné době velmi aktuálním problémem v dětské populaci a je potřeba ji přimět k lepším stravovacím i pohybovým návykům.

Klíčová slova: stravování, sportovní aktivity, dítě školního věku, obezita, covid