

Abstrakt

Úvod: Rané dětství je rozhodující období pro formování si základních stravovacích návyků a vytvoření si preferencí stravy, které mají vliv na dlouhodobý fyzický i duševní stav jedince. Malé dítě si přebírá stravovací návyky od svých rodičů a jejich zlepšení je v pozdějším věku obtížné.

Metody: Zhodnocení stravovacích návyků dětí od 12 do 23 měsíců žijících v České republice. Data byla získána v rámci retrospektivní průřezové dotazníkové studie. Dotazníky byly vyplňovány s matkami dětí, které byly osloveny na veřejných místech.

Výsledky: Po prvním roce života dítěte stále kojila téměř čtvrtina matek (24,4 %) a průměrně byly tyto děti kojeny 4,3 krát během dne. Průměrný věk, kdy dítě přestalo být kojeno, byl 8,5 měsíce. Nejčastější důvod ukončení kojení bylo nedostatečné množství nebo ztráta mléka. Před ukončením 6. měsícem života začala dostávat navíc jiné tekutiny než mléko více než třetina dětí (38,5 %). A jinou stravu dostávala dříve než od 6 ukončených měsíců života přibližně třetina dětí (27,8 %). Stravu dostávaly děti v průměru 5,3 krát za den. Převážná většina matek (83,3 %) uvedla, že nemají problémy se stravou dítěte. Jako nejčastější problém uváděly vybíravost v jídle. Ve 28,0 % domácností televizor nechávali hrát i během jídla a 58,3 % dětí nechávaly jejich matky jíst, v jakoukoli dobu dítě chtělo. Kupovanou dětskou výživu dostávalo 74,6 % dětí méně než 3x týdně, spíše tedy matky vařily dětem vlastní domácí stravu. Matky dětem podávaly bílé pečivo častěji než tmavý chléb. Průměrná denní frekvence konzumace tepelně upravené zeleniny byla 0,9 a syrové zeleniny 0,6. Průměrná denní frekvence konzumace čerstvého ovoce byla 1,3. Mléko děti dostávaly v průměru 1,9 krát za den. Maso děti dostávaly 0,6 krát za den. Častěji dostávaly děti maso červené než drůbeží. Ryby alespoň jednou za týden mělo jen 43,1 % dětí. Jen výjimečně děti konzumovaly kečupy, hořčice, smažené pokrmy a solené výrobky (např. brambůrky). K pití byla dětem podávána voda, ovocný a bylinný čaj.

Závěr: Výsledky výzkumu potvrzují, že se prodlužuje délka kojení, a také že stravovací návyky si dítě vytváří již začátkem života. Zlepšit stravovací návyky malých dětí lze ovlivněním návyků jejich rodičů a rozšířením jejich vědomostí o vhodné výživě malých dětí.

Klíčová slova: malé děti, výživa, stravovací návyky, frekvence konzumace, kojení