

NUTRICHEQ – NÁSTROJ PRO SCREENING VÝŽIVY BATOLAT

Nadace 1000 Dní do života

Mgr. Monika Ihnatková

15.9.2022



WHO

Cíle WHO do 2025

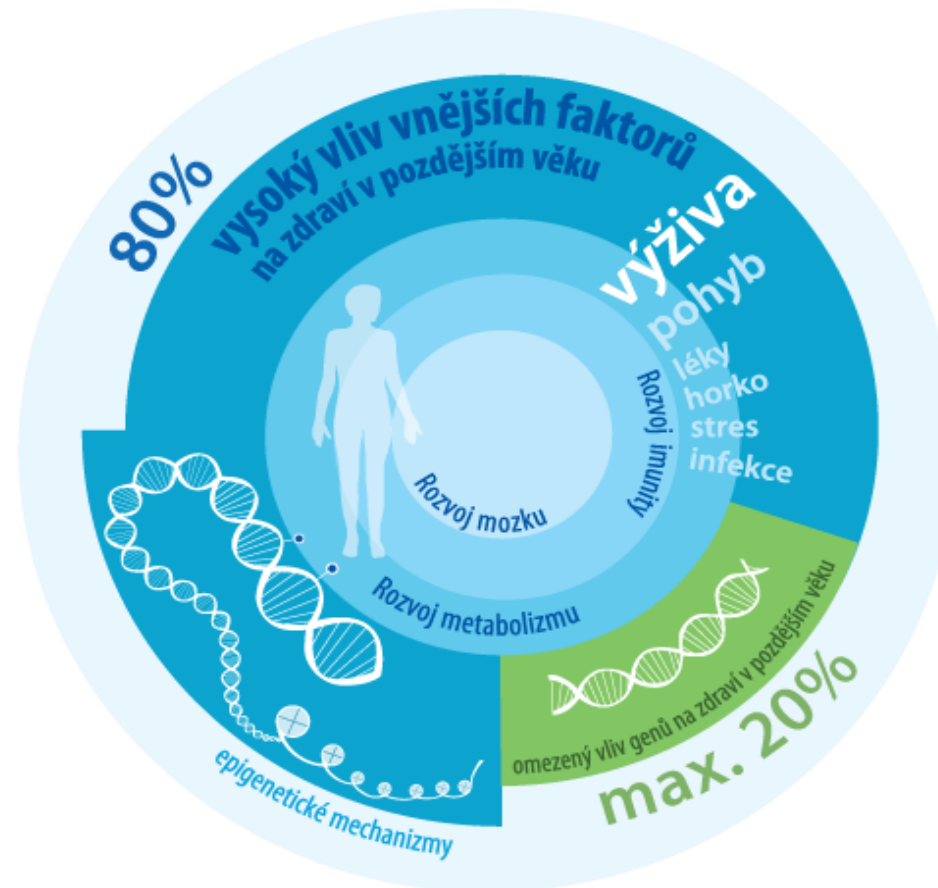
40% snížení počtu dětí ve věku do 5ti let, které neprospívají

- 50% snížení počtu žen v reprodukčním věku s anémií;
- 30% snížení počtu dětí s nízkou porodní hmotností;
- žádné zvýšení podílu dětí s nadváhou;
- zvýšit míru exkluzivního kojení během prvních 6 měsíců na nejméně 50% (v současnosti 38%);
- snížit a udržet podíl dětí, které mají nízkou hmotnost ke své výšce, na méně než 5% (v současné době 8%).

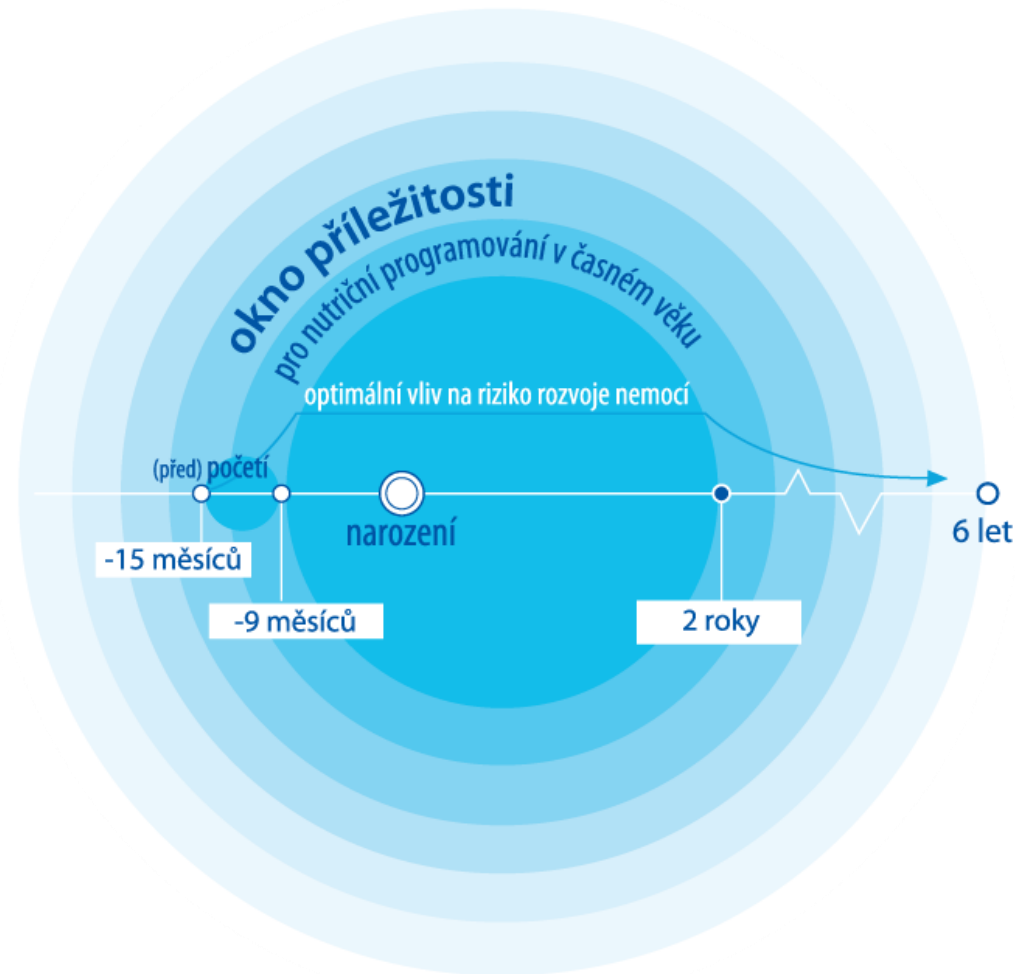
WHO publikace z roku 2013



Zdraví dítěte v dospělosti ovlivňují až z 80 % okolní faktory, nejvíce výživa, a jen 20 % je předurčeno jeho geny.



Rozhodující vliv pro zdraví dítěte v dospělosti má výživa od početí až do batolecího věku



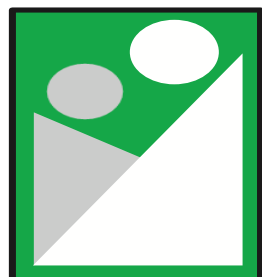


NutriCheq je unikátní odborně validovaný praktický nástroj pro diagnostiku a řešení nedostatků ve výživě batolat (1-3 roky)

Odborná garance projektu:



SPOLEČNOST
PRO VÝŽIVU



OSPDL ČLS JEP

Jak NutriCHEQ probíhá?

- 1. Rodič** batolete vyplní jednoduchý dotazník, který předá svému praktickému dětskému lékaři. Může tak učinit předem anebo přímo v čekárně před návštěvou lékaře.
- 2. Praktický dětský lékař s pomocí dotazníku** identifikuje rizika spojená s příjmem stravy, její vyvážeností a stravovacími návyky batolete.
- 3. Lékař poskytne rodičům praktický návod** co je potřeba změnit a jak to udělat. K tomu má k dispozici set edukačních materiálů, z nichž vybere ty, které jsou vhodné právě pro jejich dítě.
- 4. Při další návštěvě lékař zkontroluje s rodiči dodržování doporučení.**

1. část dotazníku

ČÁST 1: Jak vypadá typický jídelníček vašeho batolete?

Sekce A: zaškrtněte (✓) možnost, která nejlépe vystihuje skutečnost, u každé z následujících otázek:

1. Kdy přešlo vaše dítě na kravské mléko jako hlavní mléčný nápoj?	mé dítě stále ještě nepřešlo na kravské mléko	ve 12 měsících nebo později	dříve než ve 12 měsících
2. Jaký druh a jaké množství mléka pije denně vaše dítě?	1 nebo více porcí mléka pro batolata	mateřské mléko nebo méně než 500 ml kravského mléka	více než 500 ml kravského mléka nebo žádné mléko
3. Jak často jí vaše dítě červené maso nebo ryby? Červeným masem se rozumí např. hovězí, vepřové, zvěřina, skopové.	3× nebo vícekrát za týden	1-2× za týden	méně než 1× za týden (např. vegetariáni či děti konzumující hlavně kuřecí maso)
4. Jak často jí vaše dítě výrobky z obilovin určené pro batolata (např. dětské kaše)?	každý den nebo téměř každý den v týdnu	několik dnů v týdnu	jednou za týden nebo méně často

skóre (ponechte nevyplněné)

Sekce B: zaškrtněte (✓) možnost, která nejlépe vystihuje skutečnost, u každé z následujících otázek:

5. Vyhýbáte se v jídelníčku dítěte některým potravinám (např. z důvodu alergie)?	ne	vyhýbám se jednomu druhu potravy	vyhýbám se dvěma nebo více druhům potravy
6. Jí vaše dítě dostatečné množství ovoce? Nepočítejte ovocné džusy.	3 nebo více porcí denně	1-2 porce denně	0-1 porci denně
7. Konzumuje vaše dítě dostatečné množství zeleniny (v jakékoliv formě)?	jí alespoň 2 porce každý den anebo téměř každý den	jí nějakou zeleninu, ale ne tolik, jak bych si přál(a)	jí zeleninu velmi málo nebo vůbec
8. Konzumuje vaše dítě mléko nebo mléčné výrobky (např. sýr, jogurt) každý den?	2-4 porce denně	více než 4 porce denně	méně než 2 porce denně
9. Jí vaše dítě větší množství rychlého občerstvení (např. hranolky)?	vůbec anebo méně než 1× týdně	1-3× týdně	více než 3× týdně
10. Jí vaše dítě sladkosti (např. kousek čokolády, zmrzlina, bonbón)?	vůbec anebo ne více než 1× týdně	2-3× týdně	více než 3× týdně
11. Pije vaše dítě džusy nebo jiné slazené nemléčné nápoje (včetně granulovaných dětských čajů)?	vůbec anebo méně než 1 nápoj denně	1-2 nápoje denně (tj. kolem 200ml)	více než 2 nápoje denně (více než 200ml)

skóre (ponechte nevyplněné)

2. část dotazníku

ČÁST 2: Jaké stravovací návyky se učí vaše batole?

Zaškrtněte (✓) možnost, která nejlépe vystihuje skutečnost, u každé z následujících otázek:

1. Pije vaše dítě stále ještě z kojenecké lahve jednu nebo více porcí nápojů denně?	ano	ne
2. Jí vaše dítě stále ještě většinu denních porcí v kašovitě/mixované formě?	ano	ne
3. Musíte být opatrná(y), kolik toho vaše dítě sní, protože má tendenci jíst příliš mnoho?	ano	ne
4. Používáte sladkosti jako odměnu za dobré chování? Nebo naopak zákaz sladkostí za špatné chování?	ano (často)	ne (zřídka)
5. Jí vaše dítě jednu nebo více porcí před televizní obrazovkou (nebo jakýmkoliv jinými přehrávači filmů či pohádek)?	ano (některé dny/většinu dní)	ne (zřídka nebo nikdy)
6. Jí (a sedí) vaše dítě při jídle u společného stolu s ostatními členy rodiny?	ne (většinou ne)	ano (většinou ano)
7. Musí vaše dítě sníst všechno, co má na talíři, než opustí jídelní stůl (nebo než dostane sladký dezert/odměnu)?	ano (často)	ne (zřídka)
8. Jsou vaše stravovací návyky dobrým příkladem pro vaše dítě?	ne (nejsem si jistá/y)	určitě ano
9. Podáváte svému dítěti vitamíny či minerální látky (např. v tabletách)?	ano	ne

Pokud jste na poslední otázku odpověděl(a) ano, jaké výživové doplňky konkrétně používáte pro vaše dítě?



3. část dotazníku

ČÁST 3: Trápí vás něco jiného ve věci stravování vašeho batolete?

Máte nějaké další obavy nebo pochyby týkající se jídelničky nebo stravovacích zvyklostí vašeho dítěte, které byste chtěl(a) diskutovat či řešit s vaším praktickým dětským lékařem?

Prosím zaškrtněte (✓) u následujících možností ty, které vás trápí:

výška, váha dítěte nebo jejich vzájemný poměr	<input type="checkbox"/>
výrazné odmítání stravy, výrazná vybióravost v jídle	<input type="checkbox"/>
problémy s polykáním, zakuckávání se, dávení	<input type="checkbox"/>

Jiné obavy nebo pochyby, prosím, upřesněte:

Děkujeme za vyplnění tohoto dotazníku – prosím odevzdejte jej vašemu praktickému dětskému lékaři.



Vyhodnocení dotazníku

Jak vypočítat a interpretovat míru rizika u batolat z dotazníku NutriCHEQ?

PRVNÍ KROK:

V části 1 vypočítejte individuální skóre zvlášť v sekci A i B, podle tohoto návodu:

Sekce A (příklad vyhodnocení)

Míra rizika	0	1	2
1. Kdy přešlo vaše dítě na kravské mléko jako hlavní mléčný nápoj?	mé dítě stále ještě nepřešlo na kravské mléko ✓	ve 12 měsících nebo později	dříve než ve 12 měsících
2. Jaký druh a jaké množství mléka pije denně vaše dítě?	1 nebo více porcí mléka pro batolata ✓	mateřské mléko nebo méně než 500 ml kravského mléka	více než 500 ml kravského mléka nebo žádné mléko
3. Jak často jí vaše dítě červené maso nebo ryby? Červeným masem se rozumí např. hovězí, vepřové, zvěřina, skopové.	3x nebo vícekrát za týden	1-2x za týden ✓	méně než 1x za týden (např. vegetariáni či děti konzumující hlavně kuřecí maso)
4. Jak často jí vaše dítě výrobky z obilovin určené pro batolata (např. dětské kaše)	každý den nebo téměř každý den v týdnu	několik dnů v týdnu	jednou za týden nebo méně často ✓
	$2 \times 0 = 0$	$1 \times 1 = 1$	$1 \times 2 = 2$

Skóre sekce A: sloupec 1 ($2 \times 0 = 0$) + sloupec 2 ($1 \times 1 = 1$) + sloupec 3 ($1 \times 2 = 2$) => SEKCE CELKEM ($0 + 1 + 2 = 3$)

3

skóre sekce A

Sekci B vyhodnoťte STEJNÝM POSTUPEM



Po vyhodnocení sekci A a B části 1 kontrolně SEČTĚTE VÝSLEDKY OBOU SEKČÍ. Pokud je výsledek **10 a VÝŠE**, kromě postupů a doporučení uvedených v dalším textu, **zvažte další podrobné vyšetření dítěte v oblasti výživy a možných nutričních deficitů.**

DRUHÝ KROK: Na základě výsledku části 1 vyvodte příslušná doporučení KE ZMĚNĚ JÍDELNÍČKU dítěte



Moje batole odmiatá mléko

Proč moje dítě nechce pít mléko?



Nejste v tom sami...

Je celkem běžné, že batolata začínají být kolem čtrnácti měsíců mléko vynechávat. Mnozí rodičeby si přáli, aby se pak mléko objevilo až do čtyř let. Mnozí rodiče navíc mají obavy, pokud jejich dítě odmítá mléko, jak to může ovlivnit jeho výživu. Je to opravdu jako hladovění, jak má dítě dostatek bílkovin a přispívá k tomu, že se vyvíjí jako zdravé? Pokud má dítě dostatek bílkovin a přispívá k tomu, že se vyvíjí jako zdravé, není třeba se obávat. Mléko není jedinou potravou, která dítě vyživuje. Ať už je dítě batolata nebo školák, v těchto letech se mění jeho metabolismus a tělo, že potřebuje méně bílkovin a tuků, než v předchozích letech. To znamená, že dítě může být zdravé a vyvíjet se normálně, i když odmítá mléko.

Proč potřebujeme mléko?

Mléko a mléčné výrobky jsou bohaté na bílkoviny, vitamíny a minerální látky. Mléko dítě potřebuje pro růst a zdravou výživu. Pokud dítě odmítá mléko, není třeba se obávat. Mléko není jedinou potravou, která dítě vyživuje. Ať už je dítě batolata nebo školák, v těchto letech se mění jeho metabolismus a tělo, že potřebuje méně bílkovin a tuků, než v předchozích letech. To znamená, že dítě může být zdravé a vyvíjet se normálně, i když odmítá mléko.

Ještě? Většinou dítě je, aby si šlo bez problémů z mléka. Většinou dítě odmítá mléko, protože má jiné preference. Pokud má dítě dostatek bílkovin a přispívá k tomu, že se vyvíjí jako zdravé, není třeba se obávat. Mléko není jedinou potravou, která dítě vyživuje. Ať už je dítě batolata nebo školák, v těchto letech se mění jeho metabolismus a tělo, že potřebuje méně bílkovin a tuků, než v předchozích letech. To znamená, že dítě může být zdravé a vyvíjet se normálně, i když odmítá mléko.

Co je tedy na mléku špatného?

Ne, jak je to, že odmítá mléko? Dítě si může vybrat, jaké mléko chce pít. Pokud má dítě dostatek bílkovin a přispívá k tomu, že se vyvíjí jako zdravé, není třeba se obávat. Mléko není jedinou potravou, která dítě vyživuje. Ať už je dítě batolata nebo školák, v těchto letech se mění jeho metabolismus a tělo, že potřebuje méně bílkovin a tuků, než v předchozích letech. To znamená, že dítě může být zdravé a vyvíjet se normálně, i když odmítá mléko.

Proč je mléko špatné? Mléko není jedinou potravou, která dítě vyživuje. Ať už je dítě batolata nebo školák, v těchto letech se mění jeho metabolismus a tělo, že potřebuje méně bílkovin a tuků, než v předchozích letech. To znamená, že dítě může být zdravé a vyvíjet se normálně, i když odmítá mléko.

Co funguje nejlépe a proč?

Zkoušejte...	Proč to funguje
✓ Změňte mléko na jiné (například na mléko s jinou chuť). Mléko s jinou chutí může být pro dítě zajímavější a snadnější na pití.	Dítě se může cítit jinak, když pije mléko s jinou chutí. Pokud má dítě dostatek bílkovin a přispívá k tomu, že se vyvíjí jako zdravé, není třeba se obávat. Mléko není jedinou potravou, která dítě vyživuje. Ať už je dítě batolata nebo školák, v těchto letech se mění jeho metabolismus a tělo, že potřebuje méně bílkovin a tuků, než v předchozích letech. To znamená, že dítě může být zdravé a vyvíjet se normálně, i když odmítá mléko.
✓ Povolte dítěti vyzkoušet jiné mléko (například mléko s jinou chuť). Mléko s jinou chutí může být pro dítě zajímavější a snadnější na pití.	Povolte dítěti vyzkoušet jiné mléko. Pokud má dítě dostatek bílkovin a přispívá k tomu, že se vyvíjí jako zdravé, není třeba se obávat. Mléko není jedinou potravou, která dítě vyživuje. Ať už je dítě batolata nebo školák, v těchto letech se mění jeho metabolismus a tělo, že potřebuje méně bílkovin a tuků, než v předchozích letech. To znamená, že dítě může být zdravé a vyvíjet se normálně, i když odmítá mléko.
✓ Dítěti krmte ho jinými potravinami (například zeleninou, ovocem, bílými pečivem). Dítě může být zdravé a vyvíjet se normálně, i když odmítá mléko.	Dítě může být zdravé a vyvíjet se normálně, i když odmítá mléko. Pokud má dítě dostatek bílkovin a přispívá k tomu, že se vyvíjí jako zdravé, není třeba se obávat. Mléko není jedinou potravou, která dítě vyživuje. Ať už je dítě batolata nebo školák, v těchto letech se mění jeho metabolismus a tělo, že potřebuje méně bílkovin a tuků, než v předchozích letech. To znamená, že dítě může být zdravé a vyvíjet se normálně, i když odmítá mléko.
✓ Změňte mléko na jiné (například na mléko s jinou chuť). Mléko s jinou chutí může být pro dítě zajímavější a snadnější na pití.	Povolte dítěti vyzkoušet jiné mléko. Pokud má dítě dostatek bílkovin a přispívá k tomu, že se vyvíjí jako zdravé, není třeba se obávat. Mléko není jedinou potravou, která dítě vyživuje. Ať už je dítě batolata nebo školák, v těchto letech se mění jeho metabolismus a tělo, že potřebuje méně bílkovin a tuků, než v předchozích letech. To znamená, že dítě může být zdravé a vyvíjet se normálně, i když odmítá mléko.
✓ Nechte dítě vyzkoušet jiné mléko (například mléko s jinou chuť). Mléko s jinou chutí může být pro dítě zajímavější a snadnější na pití.	Povolte dítěti vyzkoušet jiné mléko. Pokud má dítě dostatek bílkovin a přispívá k tomu, že se vyvíjí jako zdravé, není třeba se obávat. Mléko není jedinou potravou, která dítě vyživuje. Ať už je dítě batolata nebo školák, v těchto letech se mění jeho metabolismus a tělo, že potřebuje méně bílkovin a tuků, než v předchozích letech. To znamená, že dítě může být zdravé a vyvíjet se normálně, i když odmítá mléko.

Seznam produktů NutriCHEQ je uveden v seznamu produktů. Pokud máte nějaké otázky, obraťte se na naši zákaznickou službu. Pokud máte nějaké otázky, obraťte se na naši zákaznickou službu.



Průvodce NutriCHEQ pro rodiče

Moje batole odmiatá zeleninu
Proč moje dítě nechce jíst zeleninu?



Moje batole odmiatá ovoce
Proč moje dítě nechce jíst ovoce?



Moje batole odmiatá mléko
Proč moje dítě nechce pít mléko?



Moje batole odmiatá maso nebo rybu
Proč moje dítě nechce jíst maso nebo rybu?



Moje batole nemá dostatek vitamínu D




Moje batole nemá dostatek železa




Moje batole nemá dostatek omega-3 mastných kyselin




Moje batole nemá dostatek zinku




Moje batole je v jídle vybíravé




Jak stravovat batole v rodině vegetariánů




Jak stravovat moje batole?



Moje batole může mít potravinovou alergii



Moje batole má podváhu
Proč moje dítě není zdravé, ale jak postupovat, že nepřibere a má dostatek bílkovin a přispívá k tomu, že se vyvíjí jako zdravé?



Moje batole jí příliš málo
Proč moje dítě není zdravé, ale jak postupovat, že nepřibere a má dostatek bílkovin a přispívá k tomu, že se vyvíjí jako zdravé?



Moje batole jí příliš mnoho
Proč moje dítě není zdravé, ale jak postupovat, že nepřibere a má dostatek bílkovin a přispívá k tomu, že se vyvíjí jako zdravé?



Moje batole má nadváhu
Proč moje dítě není zdravé, ale jak postupovat, že nepřibere a má dostatek bílkovin a přispívá k tomu, že se vyvíjí jako zdravé?



+

○

DĚKUJI ZA POZORNOST

