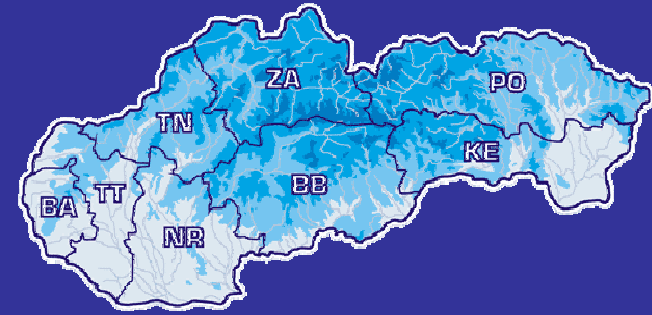


Stravovanie detí na Slovensku



- Prieskumy
- Zvyklosti, spotreba a odporúčania
- Psychologické faktory

MUDr. Katarína Babinská, PhD., MSc.
Fyziologický ústav
Lekárska fakulta UK

Detský vek

● obdobie so špecifickými nárokmi na výživu – vzhľadom na

- rast
- vývoj, postupné dozrievanie organizmu
- špecifické chuťové nároky dieťaťa



● vysoká kvalita stravy a adekvátny prísun živín

- sú podmienkou **normálneho rastu a vývoja**
- sú potrebné pre **normálnu funkciu organizmu**
- zohrávajú úlohu v **prevencii chorôb**

● nesprávna výživa v detstve – závažné až trvalé následky na zdravie

Výživa detí

– prieskumy, vedecký výskum, programy

- 🌐 v SR prebiehajú regionálne, ale i viaceré celoplošné prieskumy a programy – zamerané aj na výživu detí
- 🌐 mapujú aktuálnu situáciu a identifikujú problémy
- 🌐 poukazujú na vývojové trendy
(spotreba potravín, živín, výskyt obezity a pod.)
- 🌐 informácie z prieskumov sú využívané v rámci programov a aktivít zameraných na dosiahnutie žiaducich zmien vo výžive, podporu a rozvoj zdravia detí

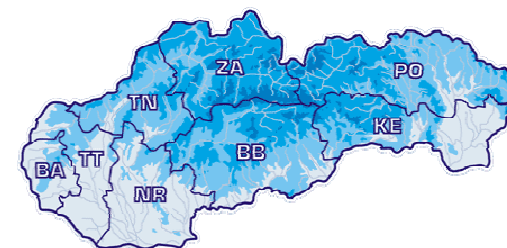


Monitoringy, prieskumy

- Monitoring stravovacích zvyklostí a výživových preferencií vybranej populácie detí SR a hodnotenie expozície vybraných rizík spojených s konzumáciou jedál
- Prieskum telesného vývoja detí a mládeže v SR a zistenie trendov v ich telesnom raste a vývine

Intervenčné programy

- Národný program podpory zdravia
- Národný program prevencie obezity
- Program Školské mlieko
- Program Školské ovocie



Súčasný stav výživy a výskyt obezity u detí vo veku od 6 do 16 rokov vo vybraných regiónoch Slovenska

- výskumný projekt realizovaný v rokoch 2007-2009
- vyšetrených viac ako 5000 detí v 13 regiónoch SR

Cieľ projektu

- zhodnotiť stravovacie návyky a životosprávu školskej mládeže v SR
- získať podklady pre formuláciu cielených výživových odporúčaní

Najzávažnejšie zistenia

- až 37,5 % detí raňajkuje nepravidelne alebo vôbec nejedáva raňajky
- obed - školskej jedálni (55,8%) alebo doma (39,4%)
- 31 % detí nekonzumuje polievku každý deň, najmä starší školáci
- zloženie desiat (podobne i olovrantov) nie je uspokojujúce

- iba necelé dve tretiny detí pijú mlieko denne (priemerne 2,9 dl / deň)
- iba polovica detí jedáva mliečny výrobok každý deň
- iba dve tretiny detí jedávajú ovocie denne
- denne jedáva zeleninu iba 31 % detí
- celozrnné výrobky konzumuje denne iba 15 % detí
- odporúčaný príjem rýb – zistený iba u 14,2 % detí

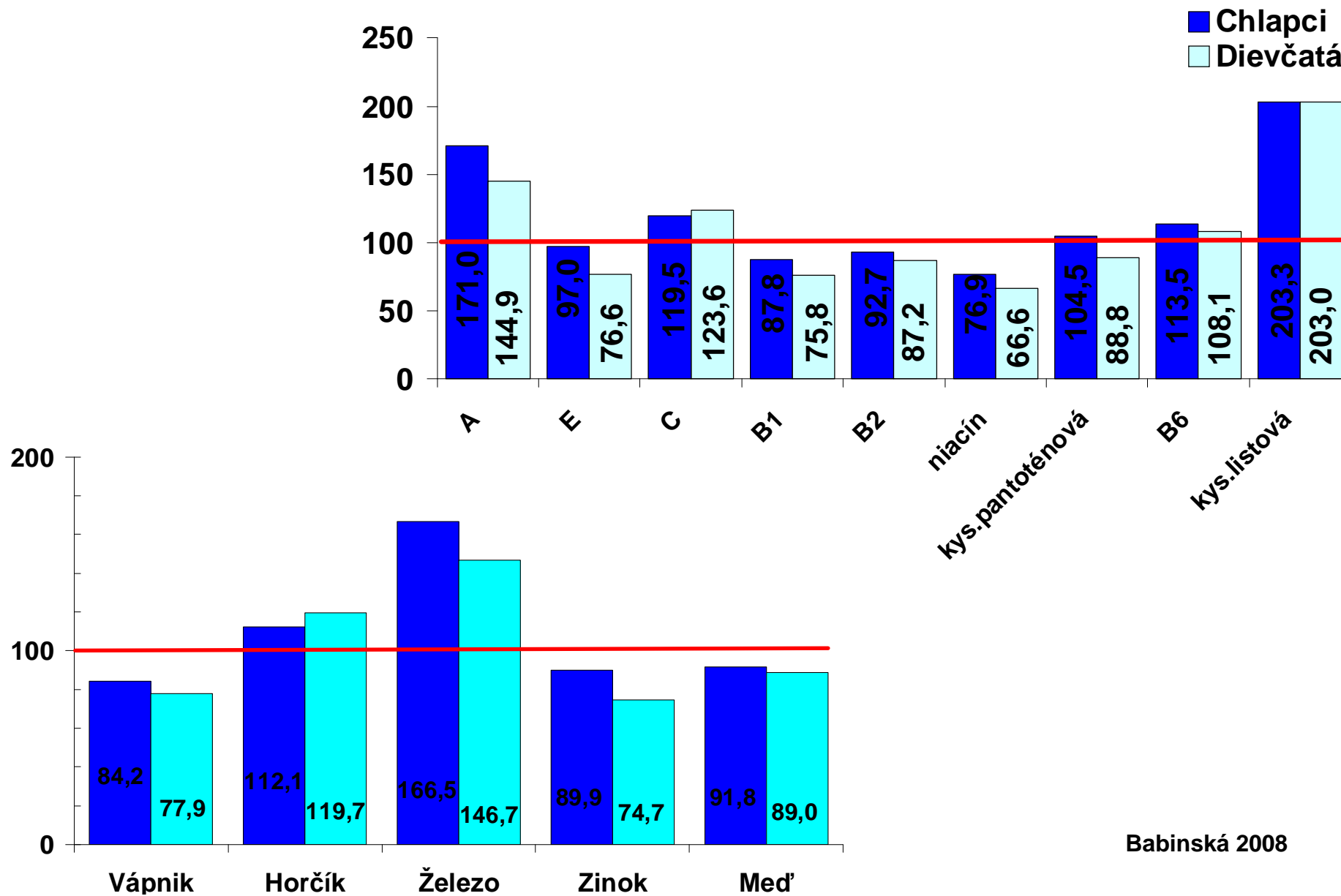
Ďalšie dôležité zistenia

- odporúčaný príjem **strukovín** – zistený iba u 23 % detí
- častá konzumácia konzervovaných a údenárskych **mäsových výrobkov**
- konzumácia **sladkostí** - denne alebo takmer denne – 77% detí
- chipsy a iné **slané pochutiny** viackrát do týždňa - 33,4% detí
- takmer 30 % detí si viackrát do týždňa kupuje **pokrmy v školskom bufete**
- menej priaznivý režim bol zistený u starších detí

Vitáriušová 2010; Babinská 2008

- iné prieskumy – prinášajú podobné zistenia

Príjem vybraných vitamínov a minerálnych látok v súbore detí zo Bratislavy



Súhrn

- výživa detí je na Slovensku, podobne ako v iných rozvinutých štátoch, na vysokej úrovni
- chorobné príznaky spôsobené **t'ažkým nedostatkom** energie a živín (napr. rachitída, podvýživa a pod.) sú ojedinelé
- vo výžive detí školského veku nachádzame viaceré nedostatky
- **hlavným problémom je**
 - **energeticky (kaloricky) nadmerná** strava (prejedanie sa)
 - **nedostatočný príjem ochranných zložiek** stravy:
 - najmä viacerých vitamínov a minerálnych látok, vlákniny
 - príčina: nesprávny výber potravín, nevhodné zloženie stravy

Výživa a zdravie detí

Nadmerná a nevyvážená strava:

- je často bez výrazných chorobných príznakov
 - alebo sú prítomné mierne prejavy (anémia, oslabená imunita, pomalší rast)
- napriek tomu nepriaznivo ovplyvňuje funkciu organizmu
- dôsledky sa prejavujú po mnohých rokoch, najmä v dospelosti
- dlhodobá nesprávna výživa (od detstva) zvyšuje riziko predčasného vzniku závažných chorôb:
 - choroby srdca a ciev
 - vysoká hladina cholesterolu v krvi
 - vysoký krvný tlak
 - cukrovka
 - osteoporóza
 - **obezita**

Obezita

stáva sa závažným zdravotným problémom už aj u detí



- počet obéznych detí pribúda
- výskyt nadmernej hmotnosti na Slovensku:
 - nadhmotnosť 12-13 % detí
 - z toho obezita 5-6 % detí
- 80 % obéznych detí ostáva obéznymi aj v dospelosti
- závažné následky a komplikácie obezity - už v detskom a mladšom dospelom veku

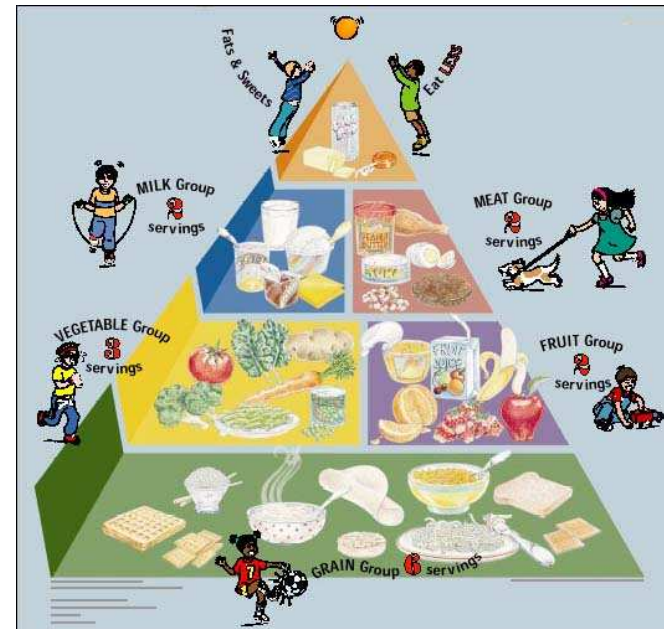
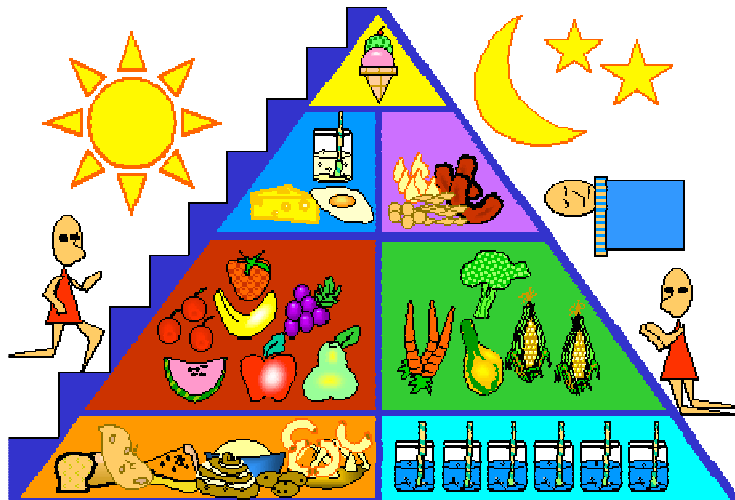
Následky detskej obezity

- vysoká hladina cholesterolu v krvi
- cukrovka
- vysoký krvný tlak, zvýšená záťaž na srdce
- stukovatenie pečene, žlčové kamene
- poruchy pohybového ústrojenstva
- poruchy dýchania v spánku
- následky na psychiku
- poruchy žliaz s vnútorným vylučovaním - zrýchlený rast do puberty
- a ďalšie

- **Liečba obezity** - dlhodobá, náročná, nie vždy vedie k trvalému zníženiu hmotnosti
- **Najúčinnejšie je obezite a jej komplikáciám predchádzať**
- **Správna výživa od detského veku – významná súčasť prevencie**

Zásady správnej výživy dieťaťa

- pravidelný stravovací režim
- pestrá strava
- základ výživy - výživovo hodnotné potraviny



Stravovací režim

Jedávať 3-6 x denne

- **pravidelná konzumácia raňajok**
 - ak neraňajkuje - sýtejšiu desiatu
- **príjem kompletných obedov, vrátane polievky**
 - polievka - výživná súčasť jedálnečky
 - výživová hodnota jedla

- **pravidelná desiatu, olovrant**
 - **vhodné zloženie**
 - žiaduca súčasť: ovocie, zelenina, mliečne výrobky
 - obmedzovať: sladkosti, tukové pečivo, bufetové pokrmy
 - optimálne – doma pripravená
 - školské programy na podporu zdravej výživy - vítané
- druhá večera – vhodná, **ale** neprejedat' sa vo večerných hodinách

Výber potravín

- dodržiavať zásadu **pestrosti**
- zaradovať všetky hodnotné základné potraviny
 - ▀ mlieko a mliečne výrobky
 - ▀ zelenina, ovocie
 - ▀ celozrnné výrobky z obilnín
 - ▀ mäso s nízkym obsahom tuku
 - ▀ rastlinné tuky a oleje
 - ▀ strukoviny
 - ▀ ryby



Jedávať 3-6 x denne

Pestrá strava

- **obmedzovať** príjem **nutrične málo hodnotných potravín** (kalorické, bohaté na tuk a cukor, s nízkym obsahom vitamínov, minerálov a vlákniny):
 - sladkostí, slaných pochutín a pokrmov typu fast-food
- **nevhodné** sú ťažké pokrmy – vyprážané, korenisté, bohaté na tuk
- uprednostňovať jedlá z **čerstvých surovín**

Zelenina a ovocie

- odporúčaný denný príjem
 - 2-3 porcie zeleniny
 - 1-2 porcie ovocia
- **bohatý zdroj vlákniny, vitamínov a minerálov**
- **nízka energetická (kalorická) hodnota**

- **dôležitá zložka výživy v prevencii aj liečbe obezity** u detí
- uprednostňovať v **surovom stave**
- **šetrné spracovanie** – dôležité pre uchovanie čo najvyššieho obsahu živín
- výživovo hodnotné sú aj bežné domáce druhy (kapusta, cibuľa, mrkva, kaleráb a pod.)

Jedávať 3-6 x denne

Pestrá strava

Viac ovocia a zeleniny



Mlieko a mliečne výrobky

- zdroj bielkovín a vápnika, vitamínov
- odporúčaný príjem aspoň 2 porcie denne

- predškolský vek – plnotučné výrobky (energia, vitamíny)
- školský vek – polotučné výrobky

- vo výžive detí je vhodné **uprednostňovať** výrobky
 - neprisládzané
 - s obsahom hodnotných zložiek (ovocie, cereálie)
- odporúča sa pravidelný (denný) príjem **kyslomliečnych** výrobkov, najmä druhov s obsahom **probiotických kultúr**

Jedávať 3-6 x denne

Pestrá strava

Viac ovocia a zeleniny

Mliečne výrobky - viac



Výrobky z obilnín

- uprednostňovať **celozrnné** alebo **grahamové** – výživovo hodnotnejšie než biele
- vyšší obsah **vlákniny**
vitamínov
minerálnych látok
- biele a tukové pečivo
 - vysoký obsah tuku, nízka výživová hodnota
 - príjem obmedzovať
- čierne – prifarbované, bez zvýšeného obsahu hodnotných živín – menej vhodné

Jedávať 3-6 x denne

Pestrá strava

Viac ovocia a zeleniny

Mliečne výrobky - viac

Celozrnné obilniny



Strukoviny

- zvlášť výživné spomedzi rastlinných potravín
- vysoký obsah bielkovín a ochranných živín
- odporúčaný príjem 2-3x do týždňa

Mäso a mäsové výrobky

- uprednostňovať kvalitné nízkotučné druhy (hrabavá hydina, ale aj hovädzie, bravčové)
- denná konzumácia nie je nevyhnutná
- obmedzovať konzervované **mäsové** výrobky, suché salámy (vysoký obsah tuku a soli)

Ryby

- zdroj nenasýtených mastných kyselín radu n-3 (u detí pre vývoj mozgu, zraku)
- odporúčaný príjem 1 – 2 x do týždňa
- možný obsah ťažkých kovov - pri bežnej konzumácii 1-2 x do týždňa nízke riziko porúch zdravia

Jedávať 3-6 x denne

Pestrá strava

Viac ovocia a zeleniny

Mliečne výrobky - viac

Celozrnné obilniny

Mäso, ryby, strukoviny



Tuky

- do 2.-3. roka – uprednostňovať maslo
 - ľahká stráviteľnosť
 - nižší obsah potravinových aditív
- neskôr preferovať rastlinné tuky a oleje pred živočíšnymi
- rastlinné tuky - významná úloha v prevencii kardiovaskulárnych chorôb

Jedávať 3-6 x denne

Pestrá strava

Viac ovocia a zeleniny

Mliečne výrobky - viac

Celozrnné obilniny

Mäso, ryby, strukoviny

Rastlinné tuky a oleje

- rastlinné nátierkové tuky („rastlinné maslá“) – bezpečné a vhodné i pre deti
- stužené tuky (vyprážanie, do cesta, na polevy)
 - nevhodné – zdroj trans mastných kyselín (zvyšujú hladinu cholesterolu v krvi!!!)
 - ďalšie zdroje: keksy, napolitánky, zmrzlina



Ďalšie odporúčania

- **obmedzovať potraviny s vysokou energetickou hodnotou a nízkym obsahom živín (prázdne kalórie)**
- **preferovať potraviny s nižšou energetickou hodnotou, avšak bohaté na živiny**
 - dieťa so sedavým spôsobom života - nie viac ako 100-150 kcal v podobe sladkosti, resp. iného nutrične málo hodnotného pokrmu
 - pri vyššej športovej aktivite možno zvýšiť na 200-500 kcal
 - obmedzovať
 - sladené nápoje
 - pochutiny s vysokým obsahom tuku a soli
 - sladkosti
 - vyprážené pokrmy a pod.

Pitný režim

- u detí sa zistilo najmä nevhodné zloženie nápojov

- sladené nápoje = prebytočné kalórie
- jeden zo závažných faktorov vzniku obezity
- môžu obsahovať iné nevhodné zložky (kofeín, kyselina fosforečná)



- odporúčaný príjem tekutín: 1,5 – 2,5 l / deň
- tekutiny prijímať rovnomerne počas celého dňa
- vhodné nápoje: voda, nesýtené stolové vody s nízkym obsahom sodíka, nesladené/jemne sladené čaje, riedené ovocné šťavy, mliečne nápoje
- dôsledky nedostatku tekutín: malátnosť, nesústredenosť (škola!),

Psychologické aspekty vo výžive detí

Detský vek

– najvhodnejšie obdobie pre osvojenie si správnej životosprávy a výživy

Ako vplývať na dieťa, aby si získalo správne stravovacie návyky?



Časté prekážky

Odmietanie výživovo hodnotných potravín

- riziko nedostatočného príjmu niektorých živín
- neoblíbené potraviny - dieťaťu opakovane ponúkame novú potravinu – zvyknúť si na nové pokrmy si vyžaduje čas!

Snaha o samostatné rozhodovanie o výžive

- nedostatočné poznatky o výžive – nesprávne zostavovanie jedálneho lístka
- často nutrične menej hodnotná výživa (fast - food pokrmy)

Diéty

- dospievajúce - psychická a emocionálna labilita
- nespokojnosť so vzhľadom – snaha páčiť sa
 - chlapci – vysokobielkovinové diéty, doplnky výživy
 - dievčatá – redukčné diéty, alternatívne formy výživy
- rizikové obdobie pre vznik mentálnej anorexie a bulímie

Pre výchovu k správnej výžive je dôležité, aby na dieťa pôsobilo prostredie, ktoré podporuje správnu výživu

- rodina
- škola
- názory kamarátov, autorít
- médiá
- lekár, atď.

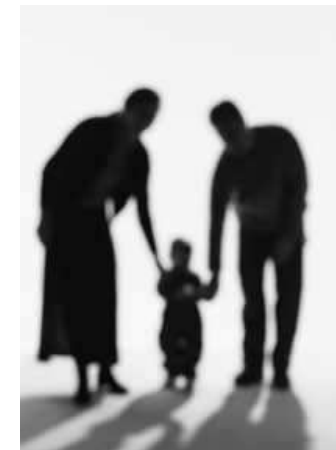


Rodina – základ výchovy k správnej výžive

- detstvo - od útleho veku si dieťa osvojuje stravovacie návyky
 - najskôr kopírovanie vzorov
 - potom učenie v pravom zmysle – výchova
- **rodina - domáce prostredie** - poskytuje základ nutričnej výchovy
 - dieťa prijíma vzor, ktorý si osvojí v rodine
 - čo sa naučí v rodinných podmienkach, považuje za prirodzené a normálne (druh potravín, veľkosť porcie,
 - domáca strava – hodnotná
 - záujem o stravovanie dieťaťa, kontrola

Rodina by mala dodržiavať správne návyky

- stravovací režim (rodičia neraňajkujú – zlý návyk si osvojí i dieťa)
- správny výber potravín
- kultúra stolovania



- **87% rodičov** uvádza, že pravidelne **kontroluje** stravovanie detí
- denne spoločne s deťmi **stoluje 51% - 67% rodičov**, približne 27% rodičov uvádza, že spoločne s deťmi stoluje iba zriedkavo
- **64% rodičov vyhoví požiadavkám dieťaťa pri nákupe potravín**, pričom takmer polovica rodičov (47%) vyhoví dieťaťu pri kúpe **sladkostí**
- **59% rodičov má pocit, že v otázkach výživy sa orientuje dostatočne** a **37%** uvádza, že ich orientácia je len **čiastočná**

(Béderová 2010)



Stravovacie zvyky dieťaťa významne formuje škola

Školské obedy, školská jedáleň

- plnohodnotný teplý pokrm
- školské obedy sú plánované
- jedlá sú pestro obmieňané
- musia spĺňať prísne hygienické normy

- obed v primeranom čase
- prepracovaný jedálny lístok
- strava pripravovaná odborníkmi
- dieťa spoznáva nové jedlá
- osvojuje si kultúru spoločného stolovania



- vplyv prostredia – nástenky, usmerňovanie učiteľmi a zamestnancami školy
(dozor pri obedoch, dohľad nad pitným režimom, dodržiavaním hygienických zásad, a pod.)
- vyučovací proces – dieťa sa učí o správnej výžive a zdraví
- žiacke projekty
- školské projekty
- mliečna desiata, automaty
- ovocné desiaty





Ak chceme, aby z našich deti vyrástli zdraví dospelí, mali by sme ich naučiť ako zdravo žiť a správne sa stravovať.



Ďakujem za pozornosť

