

# Hodnotenie stravovania batoliat

Dotazník pre vyhodnotenie stravovacích návykov batoliat vo veku 1–3 roky



## Prečo hodnotiť jedálny lístok vášho dieťaťa?

Krímiť batola je zložitejšie ako krmiť dojča. Medzi prvým a druhým rokom života, v čase keď sa dieťa začína zapájať do rodinných stravovacích zvyklostí, je celkom bežné, že dieťa odmieta stravu, stáva sa viac vyberavým a jeho správanie počas jedla pôsobí ťažkosť.

Vo väčšine prípadov je to len ďalšia fáza jeho vývoja, ktorá nie je natoľko ťažká či dlhá, aby spôsobila nutričné výkyvy alebo narušila rast a vývoj dieťaťa. Avšak niektoré stravovacie zvyklosti môžu batola vystaviť riziku nutričných problémov. Buď preto, že neprijíma dosť toho, čo potrebuje alebo preto, že toto správanie mu nedovoľuje nastaviť zdravé stravovacie návyky.

Aj keď je práve vaše batola dobrým jedákom a má dobrú chuť do jedla, odporúčame vyplniť tento dotazník. Pomôže vám identifikovať oblasti, ktoré si zaslúžia vašu pozornosť. Na základe odpovedí vám môže pediater poskytnúť celené a správne odporúčania pre vaše dieťa.

## O tomto dotazníku

Tento dotazník vám nezaberie viac ako 5 minút času. Je založený na rozsiahlom výskume výživových problémov batoliat. Je vytvorený tak, aby pomohol identifikovať oblasti, ktoré si s veľkou pravdepodobnosťou zaslúžia vašu pozornosť. Ak prostredníctvom dotazníka nájdete u vášho dieťaťa potenciálne problémové oblasti, váš všeobecný lekár pre deti a dorast vám poskytne rady a brožúrky vytvorené expertmi na detskú výživu a stravovanie, ktoré vám pomôžu s výživou batoláťa.

## Nevypĺňajte tento dotazník, ak vaše dieťa:

- je už v starostlivosti špecialistov s konkrétnym problémom súvisiacim s výživou
- má chronické či akútne ochorenie, kvôli ktorému je v starostlivosti odborného lekára

## Ako vyplniť dotazník:

- odpovedzte na každú z otázok na stravovacie návyky vášho batoláťa
- z ponúkaných možností zaškrtnite (✓) tú, ktorá NAJLEPŠIE VYSTIHUJE bežné stravovacie návyky vášho dieťaťa
- prosím, buďte vo svojich odpovediach absolútne otvorení. Nesprávne stravovacie návyky v batoliacom veku sú veľmi bežné a jediným účelom tohto dotazníka je pomôcť vám identifikovať akékoľvek oblasti, ktoré by mohli vášmu dieťaťu spôsobovať zdravotné problémy. Zároveň vám môže poskytnúť pomoc pri ich riešení.





Priestor pre vaše poznámky:



A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a template for writing notes.

# ČASŤ 1: Ako vyzerá typický jedálny lístok vášho batoľaťa?

**Sekcia A:** Pri každej z nasledujúcich otázok zaškrtnite (✓) možnosť, ktorá najlepšie vystihuje skutočnosť:

1.	Kedy prešlo vaše dieťa na konzumné kravské mlieko ako hlavný mliečny nápoj?	moje dieťa stále ešte neprešlo na konzumné kravské mlieko	v 12 mesiacoch alebo neskôr	skôr ako v 12 mesiacoch
2.	Aký druh a aké množstvo mlieka pije denne vaše dieťa?	1 alebo viac porcií pokračovacieho mlieka pre batoľatá	materské mlieko alebo menej ako 500 ml konzumného kravského mlieka	viac ako 500 ml konzumného kravského mlieka alebo žiadne mlieko
3.	Ako často jedáva vaše dieťa červené mäso alebo ryby? Červeným mäsom sa rozumie napr. hovädzie, bravčové, zverina, baranie.	3× alebo viackrát za týždeň	1–2× za týždeň	menej ako 1× za týždeň (napr. vegetariáni či deti konzumujúce hlavne kuracie mäso)
4.	Ako často jedáva vaše dieťa výrobky z obilnín určené pre batoľatá (napr. detské kaše s vekovým určením)?	každý deň alebo takmer každý deň v týždni	niekoľko dní v týždni	raz za týždeň alebo menej často
→ Vyplní pediater →		×0	×1	×2



Skóre sekcie A  
(vyplní pediater)

**Sekcia B:** Pri každej z nasledujúcich otázok zaškrtnite (✓) možnosť, ktorá najlepšie vystihuje skutočnosť:

5.	Vyhýbate sa v jedálnom lístku dieťaťa niektorým potravinám (napr. z dôvodu alergie) bez toho, aby to odporučil lekár na základe vyšetrenia?	nie	vyhýbam sa jednému druhu potraviny	vyhýbam sa dvom alebo viacerým druhom potravín
6.	Jedáva vaše dieťa ovocie alebo čerstvú ovocnú šťavu (max 50–100 ml/deň)? Nepočítajte ovocné konzervované džúsy.	3 alebo viac porcií denne	1–2 porcie denne	0–1 porciu denne
7.	Konzumuje vaše dieťa zeleninu (v akejkoľvek forme)?	je aspoň 2 porcie každý deň alebo takmer každý deň	je nejakú zeleninu, ale nie toľko, ako by som si prial(a)	je zeleninu veľmi málo alebo vôbec
8.	Ako často konzumuje vaše dieťa mlieko alebo mliečne výrobky (napr. syr, jogurt)?	2–4 porcie denne	viac ako 4 porcie denne	menej ako 2 porcie denne
9.	Ako často jedáva vaše dieťa jedlá rýchleho občerstvenia (napr. hranolčeky, párok v rožku, langoš a pod.)?	vôbec alebo menej než 1× týždenne	1–3× týždenne	viac než 3× týždenne
10.	Ako často jedáva vaše dieťa sladkosti (napr. kúsok čokolády, zmrzlinu, cukrík) alebo sladký druhý chod?	vôbec alebo nie viac ako 1× týždenne	2–3× týždenne	viac ako 3× týždenne
11.	Pije vaše dieťa džúsy (nepočítajte čerstvo pripravenú šťavu z ovocia) alebo iné sladené nemliečne nápoje (vrátane granulovaných detských čajov)?	vôbec alebo menej ako 1 nápoj denne	1–2 nápoje denne (t. j. okolo 200 ml)	viac ako 2 nápoje denne (viac ako 200 ml)
→ Vyplní pediater →		×0	×1	×2

Skóre sekcie B  
(vyplní pediater)



## ČASŤ 2: Aké stravovacie návyky sa učí vaše batola?

Pri každej z nasledujúcich otázok zaškrtnite (✓) možnosť, ktorá najlepšie vystihuje skutočnosť:

1. Pije vaše dieťa stále ešte z dojčenskej fľaše jednu alebo viac porcií nápojov denne?	áno	nie
2. Je vaše dieťa stále ešte väčšinu denných porcií v kašovitvej/mixovanej forme?	áno	nie
3. Musíte byť opatrní, koľko toho vaše dieťa zje, pretože má tendenciu jesť príliš veľa?	áno	nie
4. Používate sladkosti ako odmenu za dobré správanie? Alebo naopak zákaz sladkostí za zlé správanie?	áno (často)	nie (zriedka)
5. Konzumuje vaše dieťa jednu alebo viac porcií pred televíznou obrazovkou (alebo akýmkoľvek inými prehrávačmi filmov či rozprávok)?	áno (niektoré dni/väčšinu dní)	nie (zriedka)
6. Sedí vaše dieťa pri jedle pri spoločnom stole s ostatnými členmi rodiny?	nie (väčšinou nie)	áno (väčšinou áno)
7. Musí vaše dieťa zjesť všetko, čo má na tanieri, než opustí jedálenský stôl (alebo než dostane sladký dezert/odmenu)?	áno (často)	nie (zriedka)
8. Sú vaše stravovacie návyky dobrým príkladom pre vaše dieťa?	nie (nie som si istá/y)	určite áno
9. Podávate svojmu dieťaťu vitamíny či minerálne látky (napr. v tabletkách)?	áno	nie

→ Ak ste na poslednú otázku odpovedali áno, aké výživové doplnky konkrétne používate pre vaše dieťa?



## ČASŤ 3: Trápi vás niečo iné v stravovaní vášho dieťaťa?

Máte nejaké ďalšie obavy alebo pochybnosti týkajúce sa jedálneho lístka alebo stravovacích zvyklostí vášho dieťaťa, o ktorých by ste chceli diskutovať s vašim pediatrom?

Prosím zaškrtnite (✓) pri nasledujúcich možnostiach tie, ktoré vás trápia:

výška, váha dieťaťa alebo ich vzájomný pomer	<input type="checkbox"/>
výrazné odmietanie stravy, výrazná vyberavosť v jedle	<input type="checkbox"/>
problémy s prehĺtaním, zakuckávanie sa, vracanie	<input type="checkbox"/>

Iné obavy alebo pochybnosti, prosím, spresnite konkrétnejšie:



Ďakujeme za vyplnenie dotazníka – prosím, odovzdajte ho vašmu pediatrovi.

