**Program NutriCHEQ pomůže zlepšit stravu českých batolat**

**Jak zjistit, jestli batole trpí nedostatkem vitamínu D, vápníku, železa nebo naopak nadbytkem rizikových živin? S tím může pediatrům a rodičům nově pomoci program NutriCHEQ. Podle britského vzoru jej do českého prostředí adaptovala iniciativa 1 000 dní ve spolupráci s předními českými pediatry. Do konce roku 2015 se s programem NutriCHEQ seznámí čtvrtina všech praktických lékařů pro děti a dorost. Program by měl dlouhodobě zlepšit výživu českých dětí.**

**Jak funguje program NutriCHEQ?**

V průběhu čekání na lékařskou prohlídku vyplní rodič za zhruba 5 minut dotazník. Lékař jej zreviduje a vyhodnotí možná rizika. Pro batolata ve vysokém riziku naplánuje další vyšetření, případně i návštěvu u výživového specialisty či dietologa. Pro řešení běžných nedostatků dostává rodič návod, jak postupovat, aby výživu svého dítě sám zlepšil. Při další návštěvě lékař zkontroluje, zda rodiče aplikují doporučení správně.

*„Výživa batolat se ve světle nových vědeckých poznatků ukazuje jako velmi důležitá. Může ovlivnit vývoj dítěte až do dospělosti, rovněž jeho stravovací návyky a výběr potravin, které dítě bude preferovat. NutriCHEQ je nový nástroj, který nám v praxi pomůže rychle rozeznat rizikové dítě,“* upozorňuje **MUDr. Natália Szitányi**, praktická lékařka pro děti a dorost, která vedla skupinu pediatrů při adaptaci programu NutriCHEQ do českých podmínek.

**Testováno na stovkách batolat**

NutriCHEQ je program vytvořený ve Velké Británii a Irsku, který identifikuje výživově rizikové oblasti. Poskytuje informace, jak řešit problémy s výživou a stravováním. Byl klinicky ověřován jako součást průzkumu na 370 irských batolatech, v Česku pak na 130 batolatech. Program se plně osvědčil. V návaznosti na nedávnou českou studii, odhalující nedostatky ve stravě nejmenších dětí, se odborníci rozhodli NutriCHEQ adaptovat i do České republiky.

**Proč používat NutriCHEQ? Studie ukázala, že strava českých dětí má vážné nedostatky**Na přelomu roku 2013/2014 proběhla studie, do které se zapojilo více než 800 kojenců a batolat z celé České republiky. Studie odhalila výrazné nedostatky ve výživě. 36 % 2-3letých dětí se potýká s nedostatkem vápníku. 10 % půlročních až ročních dětí mělo laboratorní projevy chudokrevnosti a ukázalo se, že batolata přijímají polovinu doporučené denní dávky vitamínu D. Na vině může být nedostatečný příjem rybího masa. Vitamín D lze však doplnit i zařazením batolecího mléka. Studie dále prokázala, že vyšší příjem cukrů v batolecím věku významně zvyšoval hmotnost dětí, a to do nadváhy až obezity.

*„Prvních 1 000 dní života dítěte je klíčových pro jeho dobré zdraví v dospělém věku. V rámci studie jsme zjistili, že v důsledku nevhodné stravy přijímají česká batolata nedostatek nebo naopak nadbytek některých živin,“* upozorňuje **MUDr. Petr Tláskal, CSc.**, z Fakultní nemocnice Motol, předseda Společnosti pro výživu, zástupce iniciativy 1 000 dní a vedoucí studie, která odhalila nedostatky ve výživě nejmenších českých dětí.Dlouhodobě nevyvážená strava může mít negativní dopad na zdraví v dospělosti. NutriCHEQ by se proto měl stát pomocníkem při správném nutričním programování dítěte.

**NutriCHEQ pomáhá rodičům i pediatrům**

Pomocí jednoduchého dotazníku, který vyplňují rodiče, pediatr zjistí, na které oblasti ve výživě dítěte je nutné se zaměřit. *„Rodiče díky tomuto novému nástroji získají individuálně přizpůsobená doporučení a informace týkající se rizik u svých dětí,“* doplňuje **MUDr. Natália Szitányi.**

**15 problémů, které řeší NutriCHEQ, aneb moje batole:**

* odmítá zeleninu
* odmítá ovoce
* odmítá mléko
* odmítá maso nebo rybu
* nemá dostatek vitaminu D
* nemá dostatek železa
* nemá dostatek omega-3 mastných kyselin
* nemá dostatek zinku
* je v jídle vybíravé
* jak stravovat v rodině vegetariánů
* může mít potravinovou alergii
* má podváhu
* jí příliš málo
* jí příliš mnoho
* má nadváhu

Informace jsou rozděleny do 16 okruhů. 15 z nich je zaměřeno na nejčastější potíže ve stravování batolat. 16. okruh nazvaný „Jak stravovat moje batole?“ dostává rodič automaticky v podobě brožury. V té se mimo jiné dozví, jaká je velikost jedné porce nebo jak naplánovat výživově vyvážený jídelníček právě pro batole. Součástí je i několik konkrétních vzorových jídelníčků nebo tipy, jak batole motivovat k ochutnávání nových potravin.

Rodič si od lékaře odnáší brožuru a v ní vyznačené okruhy, které se týkají právě jeho dítěte. Podrobnosti k danému problému si pak může nastudovat online na webu <http://www.1000dni.cz/nutricheq>.

**Může zlepšit zdraví české populace**

Lékaři, kteří program NutriCHEQ v Česku připravovali, doporučují jeho zařazení do standardní 18měsíční prohlídky. Lze ho však využít kdykoliv mezi 1. a 3. rokem dítěte. Do praxe byl program uveden v září 2015 a školením na jeho použití prošlo dosud cca 250 lékařů. Do konce letošního roku bude s nástrojem seznámeno 450 pediatrů, což je přibližně čtvrtina všech praktických lékařů pro děti a dorost. Nový nástroj může pomoct spustit proces vedoucí k dosažení trvalých pozitivních změn v životním stylu české populace.

**Program NutriCHEQ** byl v Česku zaveden díky iniciativě 1 000 dní, grantu Ministerstva zdravotnictví ČR a za podpory Odborné společnosti praktických dětských lékařů a Společnosti pro výživu.

**Cílem iniciativy 1000 dní** je napomáhat aplikaci vědeckých poznatků z oblasti nutričního programování do praxe a podporovat vzdělávaní praktických pediatrů a sester v oblasti výživy malých dětí. Ambicí iniciativy 1 000 dní je nasměrovat pozornost veřejnosti na důležitost budování správných stravovacích návyků v časném věku, nastartovat změnu chovaní rodičů a pozitivně tak ovlivnit celoživotní zdraví dítěte.

**Pro bližší informace kontaktujte:** Ing. Eva Wolfová, PR Manager

GSM: 730 517 777

e-mail: [e.wolfova@focus-age.cz](mailto:e.wolfova@focus-age.cz)