

Ako používať NutriCHEQ

Sprievodca vyhodnotením a odporúčané postupy



Ako používať tento nástroj?

Odporúčame vyzvať rodičov batoliat vo veku 12–36 mesiacov, aby vyplnili dotazník NutriCHEQ pri návšteve svojho všeobecného lekára pre deti a dorast, či už prichádzajú na bežnú preventívnu prehliadku vývoja dieťaťa alebo kvôli očkovaniu či inej príležitosti. Dotazník je určený na vyšetrenie zdravých batoliat a nie je vhodný napríklad pre vyšetrenie malnutrie alebo pre deti trpiace akútnym alebo chronickým ochorením, ktoré môže mať vplyv na jeho nutričný stav či príjem potravy.

Vyplnenie dotazníka by nemalo rodičom zaberať viac ako 5 minút a možno ho vyplniť aj v čakárni pri čakaní na prijatie u lekára. Vyplnený dotazník rodičia odovzdajú zdravotnej sestre alebo pediaterovi, ktorý vykonáva hodnotenie. Pediater použije výsledky dotazníka NutriCHEQ na rýchle zistenie možných rizík, čo mu pomôže formulovať odporúčania alebo rozhodnúť sa pre ďalšie sledovanie či ďalšie prípadné vyšetrenia dieťaťa.

Aké informácie vám poskytnú jednotlivé sekcie?

Časť 1: Ako vyzerá denný jedálny lístok batolaťa?

- sekcia A je zameraná predovšetkým na príjem železa a vitamínu D
- sekcia B je zameraná na vyváženosť stravy a dosiahnutie odporúčaných denných dávok všeobecne

Časť 2: Aké stravovacie návyky sú u batolaťa budované?

Časť 3: Majú sami rodičia nejaké pochybnosti o stravovaní svojho dieťaťa?

Pri každej sekcii nájdete návod na vyhodnotenie, interpretáciu získaných informácií a riešenie v podobe materiálov pre rodičov.



Ako vypočítať a interpretovať mieru rizika u batoliat z dotazníka NutriCHEQ?

PRVÝ KROK:

V časti 1 vypočítajte individuálne skóre zvlášť v sekcii A aj B, podľa tohto návodu:

Sekcia A (príklad vyhodnotenia)



Miera rizika	0	1	2
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 batoliatá ✓	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 batoliatá (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	2 × 0 = 0	1 × 1 = 1	1 × 2 = 2

Skóre sekcie A: **stĺpec 1** (2 × 0 = 0) + **stĺpec 2** (1 × 1 = 1) + **stĺpec 3** (1 × 2 = 2) => **SEKCIA CELKOM** (0 + 1 + 2 = 3)

3

skóre sekcie A

Sekciu B vyhodnoťte **ROVNAKÝM POSTUPOM**



Po vyhodnotení sekcií A a B časti 1 kontrolne **SPOČÍTAJTE VÝSLEDKY OBOCH SEKCIÍ**. Ak je výsledok **10 a VIAC**, okrem postupov a odporúčaní uvedených v ďalšom texte, **zvážte ďalšie podrobné vyšetrenie dieťaťa v oblasti výživy a možných nutričných deficitov**.

DRUHÝ KROK: Na základe výsledku časti 1 vyvodte príslušné odporúčania **KU ZMENE STRAVOVANIA** dieťaťa.



ČASŤ 1, SEKČIA A:

hodnotenie množstva a typu konzumovaných potravín, ktoré majú najväčší vplyv na príjem a koncentráciu železa a vitamínu D

skóre 0–1 NÍZKE riziko

Veľmi nízka pravdepodobnosť nedostatočného príjmu železa a niekoľkých ďalších kľúčových živín

V TOMTO SMERE NIE JE NUTNÝ ŽIADEN
ZÁSAH DO JEDÁLNEHO LÍSTKA DIEŤA

skóre 2–4 STREDNÉ riziko

Mierne riziko nízkeho alebo nedostatočného príjmu alebo nízkej koncentrácie železa. Ponúknuť príručky pre rodičov (podľa konkrétnej situácie):

- **Ako stravovať moje batola**
- **Moje batola nemá dostatok železa**
- **Ako stravovať batola v rodine vegetariánov**

skóre >4 ZVÝŠENÉ riziko

Toto hodnotenie úzko súvisí s výrazne zvýšeným rizikom nízkej koncentrácie železa a niekoľkých ďalších kľúčových živín vrátane vitamínu D a zinku. U detí s vysokým hodnotením v tejto oblasti je tiež pravdepodobnosť výrazne vyššieho príjmu tuku a nasýtených tukov oproti deťom s nižším hodnotením. Ponúknuť príručky pre rodičov (podľa konkrétnej situácie):

- **Ako stravovať moje batola**
- **Moje batola nemá dostatok zinku**
- **Moje batola nemá dostatok vitamínu D**
- **Moje batola odmieta mäso alebo rybu**
- **Moje batola nemá dostatok železa**

Prečo kladieme tieto otázky?

1 Kedy prešlo vaše dieťa na konzumné kravské mlieko ako hlavný mliečny nápoj?

Skoré zavedenie alebo nadmerná konzumácia konzumného kravského mlieka (t. j. viac ako 500 ml denne) predstavuje hlavný rizikový faktor pre výskyt anémie spôsobenej nedostatkom železa u detí v batoliacom veku. Je to preto, že neupravené kravské mlieko neobsahuje prakticky žiadne železo, a ak je konzumované vo väčšom množstve, má tendenciu nahrádzať v jedálnom lístku detí ďalšie potraviny, ktoré sú na železo bohatšie. Naproti tomu jediná porcia (200 ml) pokračovacieho mlieka pre batolátá alebo mliečnej výživy denne môže zásadným spôsobom zvýšiť pravdepodobnosť dosiahnutia odporúčaného konzumovaného množstva železa (a vitamínu D).

2 Aký druh a aké množstvo mlieka pije denne vaše dieťa?

3 Ako často jedáva vaše dieťa červené mäso alebo ryby? Červeným mäsom sa rozumie napr. hovädzie, bravčové, zverina, baranie.

Mäso a tučné ryby sú v našom jedálnom lístku hlavným zdrojom železa podporujúceho krvotvorbu a sú najlepšie vstrebateľným typom železa v potravinách. Tieto potraviny taktiež zvyšujú absorpciu železa z iných potravín konzumovaných spoločne s nimi. I keď biele mäso a ryby obsahujú určité množstvo železa, môže byť toto množstvo veľmi nízke, najmä v polotovarochoch z (obaľovaného) kuracieho mäsa. Preto je pravidelná konzumácia tmavého mäsa a/alebo tučných rýb (takmer denne) najspoľahlivejším spôsobom zabezpečenia správnej koncentrácie železa v organizme.

4 Ako často jedáva vaše dieťa výrobky z obilnín určené pre batolátá (napr. detské kaše s vekovým určením)?

Cereálie obohatené o železo môžu organizmu dodávať až 50% dennej potreby železa a teda môžu pri pravidelnej konzumácii zohrávať významnú úlohu z hľadiska dostatočnej koncentrácie železa. Je však potrebné dbať na to, aby zvolené cereálie mali primerane nízky obsah cukru a soli vhodný pre batolátá.



ČASŤ 1, SEKČIA B: hodnotenie množstva a typu konzumovaných potravín, ktoré majú najväčší celkový vplyv na vyváženosť stravy a na dosiahnutie odporúčaných denných dávok

skóre 0–2 NÍZKE riziko

- pri otázke č. 5: Zistiť, či bola alergia/neznášanlivosť diagnostikovaná lekárom a či boli rodičom poskytnuté zodpovedajúce odporúčania
- Ponúknuť príručku: **Moje batola môže mať potravinovú alergiu**
- pri otázke č. 6: Ponúknuť príručku: **Moje batola odmieta ovocie**
- pri otázke č. 7: Ponúknuť príručku: **Moje batola odmieta zeleninu**
- pri otázke č. 8: Ponúknuť jednu z príručiek (podľa konkrétnej situácie)
 - **Moje batola odmieta mlieko**
 - **Moje batola je príliš veľa**

skóre 3–6 STREDNÉ riziko

Bolo zistené, že toto hodnotenie súvisí s miernym rizikom nevyváženosti stravy (nízky príjem kľúčových živín alebo nadmerný príjem nasýtených tukov, cukru a/alebo soli).

Ponúknuť príručky pre rodičov (podľa konkrétnej situácie):

- **Moje batola je príliš veľa**
- **Ako stravovať moje batola**

skóre >6 ZVÝŠENÉ riziko

Bolo zistené, že toto hodnotenie súvisí so značným rizikom nevyváženosti stravy.

Ak je hodnotenie oddielu B v kategórii „vysoké riziko“, je vhodné vykonať detailnú analýzu stravovania.

Ponúknuť príručky pre rodičov (podľa konkrétnej situácie):

- **Moje batola je príliš veľa**
- **Moje batola má nadváhu**
- **Ako stravovať moje batola**

Prečo kladieme tieto otázky?

5	Vyhýbate sa v jedálnom lístku dieťaťa niektorým potravinám (napr. z dôvodu alergie) bez toho, aby to odporučil lekár na základe vyšetrenia?	Vylúčenie celých skupín potravín, napr. chleba, cereálií alebo mlieka a mliečnych výrobkov, môže mať významný negatívny vplyv na celkový príjem živín a malo by k nemu dochádzať jedine pod lekársym dohľadom na základe riadne stanovenej diagnózy.
6	Jedáva vaše dieťa ovocie alebo čerstvú ovocnú šťavu (max 50–100 ml/deň)? Nepočítajte ovocné konzervované džúsy.	Ovocie a zelenina by sa mali podávať ku každému jedlu, aby dieťa každý deň dostalo štyri alebo päť malých porcií alebo kúskov na ochutnanie. Hoci práve ovocie a zelenina bývajú v tomto veku odmietané najčastejšie, opakované predkladanie týchto potravín a tiež to, že dieťa vidí, ako ich rodičia konzumujú a ako im chutia, pomáhajú deťom obľúbiť si ich a začať ich pravidelne konzumovať.
7	Konzumuje vaše dieťa zeleninu (v akejkoľvek forme)?	
8	Ako často konzumuje vaše dieťa mlieko alebo mliečne výrobky (napr. syr, jogurt)?	Mlieko a mliečne výrobky by sa mali podávať približne trikrát denne. Avšak konzumácia vyššieho množstva neobohatených mliečnych výrobkov (a kravského mlieka) je spojená so zvýšeným rizikom nedostatočnej koncentrácie železa, preto sa neodporúča.
9	Ako často jedáva vaše dieťa jedlá rýchleho občerstvenia (napr. hranolčeky, párok v rožku, langoš a pod.)?	Odporúčaná maximálna denná dávka sodíka u detí vo veku 1–3 roky je 2 g soli denne. V jedálničku mnohých detí je tento limit výrazne prekročený. Polotovary a rýchle občerstvenie majú vysoký obsah soli a/alebo nasýtených tukov. Sú rizikovým faktorom pre vytváranie nesprávnych stravovacích návykov a ich konzumácia vo väčšom množstve môže byť spojená s celkovo vyšším rizikom rozvoja kardiovaskulárnych ochorení v budúcnosti.
10	Ako často jedáva vaše dieťa sladkosti (napr. kúsok čokolády, zmrzlinu, cukrík) alebo sladký druhý chod?	Tieto potraviny majú vysokú energetickú hodnotu a vysoký obsah tukov a cukru, avšak nízky obsah živín, ktoré deti potrebujú. Preto by mali tvoriť len malé percento obvyklého jedálnička detí. Konzumácia sladkostí vo väčšom množstve môže naznačovať, že dieťaťu nie sú ponúkané zdravé desiaty medzi hlavnými jedlami, ktoré konzumuje v pokoji pri stole alebo že sa sladkosti používajú ako odmena alebo ako úplatky za dobré správanie.
11	Pije vaše dieťa džúsy (nepočítajte čerstvo pripravenú šťavu z ovocia) alebo iné sladené nemliečne nápoje (vrátané granulovaných detských čajov)?	Sladené nápoje vrátane riedených ovocných džúsov by sa mali konzumovať iba pri jedle, aby sa znížilo riziko vzniku zubného kazu, a ich množstvo by malo byť u batoliat obmedzené najviac na 170 ml denne. Pravidelná konzumácia aj malého množstva môže byť spojená s vyšším rizikom nadváhy a obezity u detí, ktoré majú k nadváhe určité predispozície. Toto riziko je aj u detí s menšou chuťou do jedla v dôsledku vysokého energetického príjmu z týchto nápojov.



TRETÍ KROK: Na základe výsledku časti 2 zvolte príslušné odporúčania KU ZMENE STRAVOVACÍCH NÁVYKOV dieťaťa.

ČASŤ 2: hodnotenie stravovacích návykov, ktoré môžu ovplyvniť rozvoj preferencií chutí a prístupu k jedlu všeobecne. Odpoveď (✓) na ktorúkoľvek otázku, ktorá sa objaví v PRVOM STĽPCI, by mala byť impulzom ku zmene.

1	Pije vaše dieťa stále ešte z dojčenskej fľaše jednu alebo viac porcií nápojov denne?	Zo štúdií vyplýva, že pitie z fľaše v neskoršom veku dieťaťa býva spojené s nadváhou a nadmernou konzumáciou mlieka, takže by sa nemalo podporovať. Pitie z fľaše počas dňa navyše zvyšuje riziko vzniku zubného kazu, najmä ak sa vo fľaši podávajú ďalšie nápoje obsahujúce cukor, ako napr. džúsy. Na druhej strane prax ukazuje, že náhly prechod z fľaše na hrnček môže viesť k odmietaniu mlieka, preto by mal byť tento prechod postupný.
2	Je vaše dieťa stále ešte väčšinu denných porcií v kašovitaj/mixovanej forme?	Obmedzená konzumácia dôležitých skupín potravín a dlhodobé problémy so stravovaním sa častejšie objavujú tam, kde sa pevná strava zavádza v neskoršom veku dieťaťa, t. j. po 9.–10. mesiaci veku. Niekedy však môže byť neskorší prechod na pevnú stravu spojený s celkovým pomalším vývojom dieťaťa.
3	Musíte byť opatrní, koľko toho vaše dieťa zje, pretože má tendenciu jesť príliš veľa?	Prísna kontrola rodičov nad množstvom jedla dieťaťa (na rozdiel od kontroly nad tým, čo bude dieťaťu na jedenie ponúkané) môže narušiť schopnosť dieťaťa regulovať si svoj vlastný energetický príjem, v dôsledku čoho bude dieťa horšie reagovať na svoje vnútorné pocity hladu alebo naopak sýtosti. Má rodič obavy z nadváhy dieťaťa?
4	Používate sladkosti ako odmenu za dobré správanie? Alebo naopak zákaz sladkostí za zlé správanie?	Potraviny používané ako odmena sa pre dieťa môžu stať atraktívnejšími ako samotné jedlo, za ktorého zjedenie sa taká odmena ponúka. Takéto podplácanie, prehováranie alebo nútenie dieťaťa do jedla naučí dieťa ignorovať svoje vnútorné pocity hladu a sýtosti a môže viesť k tomu, že sa problémy s vyberavosťou alebo jedlom všeobecne ešte zhoršia.
5	Konzumuje vaše dieťa jednu alebo viac porcií pred televíznou obrazovkou (alebo akýmkoľvek inými prehrávačmi filmov či rozprávok)?	Jedlá konzumované pred televíznou obrazovkou môžu u dieťaťa narušiť vnímanie vnútorného pocitu sýtosti, chuti, vône a konzistencie jedla. Dlhší čas sledovania televízie a čas strávený pri televízii býva spojený aj s vyšším rizikom obezity.
6	Sedí vaše dieťa pri jedle pri spoločnom stole s ostatnými členmi rodiny?	Spoločné rodinné stolovanie je pre malé deti mimoriadne dôležité, pretože im umožňuje učiť sa od ostatných a profitovať zo sociálnej interakcie. Obzvlášť dôležité je spoločné stolovanie u „vyberavých“ detí, ktoré sa môžu učiť pozorovaním ostatných.
7	Musí vaše dieťa zjesť všetko, čo má na tanieri, než opustí jedáľenský stôl (alebo než dostane sladký dezert/odmenu)?	Chuť do jedla u malých detí je ovplyvnená individuálnou potrebou energetického príjmu a potrebami rastu. Deti sú schopné si regulovať svoj energetický príjem, ak je im umožnené jesť také množstvo potravín, aké si samy zvolia. Nútenie detí do „dojedania“ ich môže naučiť ignorovať vnútorný pocit sýtosti, čo je potenciálny rizikový faktor pre vznik obezity v neskoršom veku.
8	Sú vaše stravovacie návyky dobrým príkladom pre vaše dieťa?	Príklad rodičov je jedným zo základných spôsobov, akým sa deti učia prekonávať svoj strach z nových alebo neznámych potravín, najmä potravín, ako je ovocie a zelenina. Toto je dôležité najmä u detí, ktoré sú v jedle vyberavé, lebo práve tieto deti niekedy potrebujú vidieť a sledovať, ako ostatníedia určitú potravinu a dotknúť sa jej viackrát ako ostatné deti v batoliacom veku, než sa rozhodnú takúto potravinu samy ochutnať.

Otázky 1 a 2: ak sa objaví odpoveď na niektorú z týchto otázok v prvom stĺpci, je potrebné identifikovať prípadné prekážky prechodu na pevnú stravu alebo pitie z hrnčeka. Rodičom môžete ponúknuť príručky (podľa konkrétnej situácie) **Ako stravovať moje batola** alebo **Moje batola je v jedle vyberavé**.

Otázky 3–8: ak sa objaví odpoveď na niektorú z týchto otázok v prvom stĺpci, môžete rodičom ponúknuť príručky zamerané na účinné stratégie pomáhajúce malým deťom vytvoriť si zdravé stravovacie návyky na celý život. Rady nájdete v brožúrkach **Ako stravovať moje batola** alebo **Moje batola nemá dostatok železa**.



ŠTVRTÝ KROK: Na základe výsledku časti 3 skontrolujte, či sami rodičia nemajú **POCHYBNOSTI O SPÔSOBE STRAVOVANIA** ich batoliat.

PIATY KROK: Odovzdajte rodičom informácie o dostupných materiáloch, ktoré sú **ŠITÉ NA MIERU** stavu výživy ich vlastného batolaťa.

Čo nájdete v ponuke programu NutriCHEQ pre rodičov detí v batoliacom veku?

Prehľad brožúrok pre rodičov:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Moje batola odmieta zeleninu | <input type="checkbox"/> Ako stravovať moje batola |
| <input type="checkbox"/> Moje batola odmieta ovocie | <input type="checkbox"/> Moje batola je v jedle vyberavé |
| <input type="checkbox"/> Moje batola odmieta mlieko | <input type="checkbox"/> Ako stravovať batola v rodine vegetariánov |
| <input type="checkbox"/> Moje batola odmieta mäso alebo rybu | <input type="checkbox"/> Moje batola môže mať potravinovú alergiu |
| <input type="checkbox"/> Moje batola nemá dostatok vitamínu D | <input type="checkbox"/> Moje batola má zníženú hmotnosť |
| <input type="checkbox"/> Moje batola nemá dostatok železa | <input type="checkbox"/> Moje batola je príliš málo |
| <input type="checkbox"/> Moje batola nemá dostatok omega-3 mastných kyselín | <input type="checkbox"/> Moje batola je príliš veľa |
| <input type="checkbox"/> Moje batola nemá dostatok zinku | <input type="checkbox"/> Moje batola má nadváhu |

Všetky tieto materiály a ďalšie rady odborníkov k stravovaniu detí raného veku nájdete na www.1000dni.sk.

K dispozícii máte brožúrku pre rodičov **Ako stravovať moje batola**, na zadnej strane brožúrky nájdete prehľad materiálov, ktoré sú dostupné na www.1000dni.sk.

Keď túto brožúrku rodičom odovzdáte, **zaškrtnite prosím názvy ďalších brožúrok**, ktorých obsah zodpovedá diagnostikovaným oblastiam výživy, v ktorých je žiaduce zlepšenie výživy či stravovacích návykov dieťaťa.

Ďakujeme, že pomáhate zlepšiť zdravie budúcich generácií

