

Hodnocení stravování batolat

Dotazník pro vyhodnocení jídelníčku a stravovacích návyků
batolat ve věku 1-3 roky



Proč hodnotit jídelníček vašeho dítěte?

Krmit batole je obecně obtížnější než krmit kojence. Mezi prvním a druhým rokem života, tedy v době kdy se dítě začíná zapojovat do rodinných stravovacích zvyklostí, je celkem běžné, že dítě odmítá potravu, nebo se stává více vybíravým a jeho chování během jídla působí obtíže.

Ve většině případů je to jen další fáze jeho vývoje, která není natolik obtížná či dlouhá na to, aby způsobila nutriční výkyvy nebo narušila růst a vývoj dítěte. Nicméně některé skladby jídelníčku nebo stravovací zvyklosti mohou batole vystavit riziku nutričních problémů – buď proto, že nepřijímají dost toho, co potřebují anebo proto, že jejich chování nedovoluje nastavit zdravé stravovací návyky.

I když je právě vaše batole dobrým jedlíkem a má zdravou chuť k jídlu, doporučujeme vyplnit tento dotazník, který vám pomůže identifikovat oblasti, které si zaslouží vaši pozornost. Na základě odpovědí vám praktický dětský lékař může poskytnout cílená a správná doporučení pro vaše dítě.

O tomto dotazníku

Tento dotazník by vám neměl zabrat více než 5 minut vašeho času. Je založen na rozsáhlém výzkumu výživových problémů batolat a je vytvořen tak, aby pomohl identifikovat oblasti, které si s velkou pravděpodobností zaslouží vaši pozornost. Pokud prostřednictvím tohoto dotazníku naleznete u vašeho dítěte potenciálně problémové oblasti, váš praktický dětský lékař vám poskytne rady a brožurku, vyvinutou experty na dětskou výživu a stravovací návyky, které vám pomohou s výživou právě toho vašeho batolete.



Nevyplňujte tento dotazník, pokud vaše dítě:

- je už v péči specialisty s konkrétním problémem souvisejícím s výživou
- má chronické či akutní onemocnění, kvůli kterému je v péči lékaře

Jak vyplnit dotazník

- odpovězte na každou z otázek na stravovací návyky vašeho batolete
- z nabízených možností zaškrtněte () tu, která NEJLÉPE VYSTIHUJE běžné stravovací návyky vašeho dítěte
- prosím buďte ve svých odpovědích naprosto otevření – nesprávné stravovací návyky v batolecím věku jsou velmi běžné a jediným účelem tohoto dotazníku je pomoci vám identifikovat jakékoliv oblasti, které by mohly vzbuzovat obavy, a poskytnout vám pomoc při jejich řešení

U každé sekce najdete návod k vyhodnocení a interpretaci získaných informací a také řešení v podobě materiálů pro rodiče.



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 (ponechtejte 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. Ji 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. Ji vaše dítě větší množství rychlého občerstvení (např. hranolky)?	vůbec anebo méně než 1× týdně	1-3× týdně	více než 3× týdně
10. Ji 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 (ponechtejte nevyplněné)



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?



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

Máte nějaké další obavy nebo pochyby týkající se jídelníčku 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	☐
výrazně odmítání stravy, výrazná vybíravost v jídle	☐
problémy s polykáním, zakuckávání se, dávení	☐

Jiné obavy nebo pochyby, prosím, upřesněte:

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

