

Prieskum odhalil: Stravovanie malých detí pred obrazovkou rastie, vo výžive im najviac chýba železo a vitamín D

Bratislava, 11. júna 2024 – Dotazník NutriCheq zistil nedostatky vo výžive batoliat (1 - 3 roky) na Slovensku poukazujúce na medziročné zhoršenie viacerých trendov. Pretrváva problém priskorého prechodu na neupravené kravské mlieko a prehýbil sa nedostatočný príjem potravín bohatých na železo a vitamín D, aj ovocia a zeleniny. Pozitívom je, že takmer tri štvrtiny rodín pravidelne jedávajú spoločne, čím si deti osvojujú zvyky ostatných a profitujú zo sociálnej interakcie.

Online dotazník NutriCheq (<https://www.1000dni.sk/nutricheq/>), ktorý anonymne vyplňajú rodičia batoliat, odhalil aj v roku 2023 viaceré nedostatky v ich výžive. Pediatrom ukázal, na čo je potrebné rodičov upozorňovať, aby správna výživa čo najviac prispela k zdravému rastu malých pacientov.

Dôsledky nedostatkov vo výžive

„Výživa počas prvých 1000 dní života má zásadný vplyv na vývoj, metabolizmus, stravovacie návyky či chuťové preferencie. Dodržiavaním správnej životosprávy v tomto veku sa znižuje riziko civilizačných ochorení (obezita, cukrovka 2. typu, alergia, astma, kardiovaskulárne ochorenia a pod.) v dospelosti,“ hovorí hlavná odborníčka Ministerstva zdravotníctva SR pre všeobecnú starostlivosť o deti a dorast MUDr. Elena Prokopová a dodáva k výsledkom prieskumu: *„Ako odhalili výsledky NutriCheq-u za rok 2023, viaceré ukazovatele v stravovaní batoliat sa medziročne zhoršili, čo znamená, že všeobecní lekári pre deti a dorast musia aj naďalej na rodičov apelovať, aby správnej výžive a životospráve venovali dostatočnú pozornosť a prebrali tak plnú zodpovednosť za ich neskorší vývoj. Prieskum ukázal, že najviac zaostávame v príjme železa a vitamínu D, ktorý je spôsobený skorým zavedením kravského mlieka v strave batoliat a nedostatočným príjmom červeného mäsa a rýb. Vitamín D a železo majú zásadný vplyv na imunitu dieťaťa, ako aj na jeho kognitívny vývoj.“* O výživových potrebách dieťaťa hovorí doktorka Prokopová aj v [obsažnom podcaste](#).

Časť detí je v riziku obezity, ďalšie môžu byť ohrozené malnutríciou

Podľa odpovedí rodičov iba 11 % batoliat konzumuje odporúčané množstvo ovocia a zeleniny, teda 3 a viac porcií denne na základe odporúčaní odborníkov. Neuveriteľných 20 % detí konzumuje údeniny alebo fastfood 1- až 3-krát týždenne (v roku 2022 to bolo len 6 %). U týchto detí je niekoľkonásobne prekročená denná dávka sodíka, soli a nasýtených mastných kyselín, čo môže spôsobiť vyššie riziko rozvoja kardiovaskulárnych ochorení v budúcnosti. Viac ako tretina opýtaných potvrdila konzumáciu sladkostí a sladených nápojov vo frekvencii 2 a viackrát týždenne. Tieto neduhy môžu byť predpokladom pre rozvoj obezity. Na druhej strane, v batolacom veku sa rodičia stretávajú aj s odmietaním jedla či nechutenstvom u detí. Podľa výsledkov prieskumu NutriCheq bola u 12 % batoliat zaznamenaná nízka konzumácia viacerých základných potravinových skupín. V spojení s inými faktormi, predovšetkým nízkou hmotnosťou, to môže viesť k neprospievaniu či v závažných prípadoch dokonca k podvýžive, obmedzeniu rastu a intelektuálneho vývoja. Riešenie tohto problému patrí do rúk pediatra.

Stravovanie pred obrazovkou

Odborníkov nemilo prekvapil alarmujúci trend pravidelnej konzumácie jedál pred digitálnou obrazovkou, čo uviedlo až 44 % rodičov. Neuropsychológ PhDr. Robert Krause, PhD., MPH, MBA upozorňuje, že používanie digitálnych technológií v batolacom a predškolskom veku negatívne ovplyvňuje bielu a sivú hmotu mozgu, čo vedie k zhoršeniu kognitívnych schopností. *„Ak dieťa počas*

konzumácie jedla pozerá na obrazovku, znižuje sa jeho samoregulácia príjmu energie, čo v praxi znamená, že buď zvyšuje alebo znižuje príjem potravy, ba dokonca, niektoré výskumy (Utter, 2003) prišli so zistením, že sa tak zvyšuje aj hmotnosť dieťaťa. Deti by mali byť vedené k tomu, že jedlo je dôležité pre zdravé fungovanie organizmu a učiť sa, že starať sa o svoje telo sa oplatí, keďže je to jediné miesto, kde môžu dlhodobo žiť.”

NutriCheq – Pomoc rodičom a pediatrom

NutriCheq sprístupnila rodičom Iniciatíva Prvých 1000 dní, ktorej zriaďovateľom je spoločnosť Danone. Po vyplnení anonymného dotazníka dostane rodič okamžitú odpoveď aj s návrhmi riešenia nedostatkov v stravovaní svojho batolaťa, ktoré pripravili lekári. Projekt vznikol v spolupráci so Slovenskou pediatrickou spoločnosťou a pomáha rodičom odhaľovať nedostatky vo výžive dieťaťa či kultúre stravovania v rodine. „Unikátny projekt NutriCheq pomohol už mnohým rodičom zorientovať sa v spleti informácií o výžive detí a veríme, že pomôže ešte ďalším. Avšak diagnostika pediatrov aj naďalej ostáva primárnym zdrojom informácií, NutriCheq plní orientačnú úlohu, keďže ho môže rodič dobrovoľne vyplniť a zaslať aj svojmu pediatrovi,“ dodáva Mária Jendrišáková, vedúca pre korporátne záležitosti Danone Česká republika a Slovensko.

O prieskume

Celoslovenský prieskum sa realizoval online dotazníkom NutriCheq na reprezentatívnej vzorke 700 rodičov detí vo veku 1 - 3 roky v období január - december 2023.

O spoločnosti

Danone je popredná svetová potravinárska a nápojová spoločnosť pôsobiaca v troch rýchlo rastúcich a trendových kategóriách zameraných na zdravie: čerstvé mliečne a rastlinné výrobky, balené vody a špeciálna výživa pre deti a dospelých. V súčasnosti vlastní najrozsiahlejšiu zbierku fermentačných baktérií na svete a jej dlhoročným poslaním je prinášať zdravie čo najväčšiemu počtu ľudí prostredníctvom potravín.

Cieľom Danone je inšpirovať ľudí k zdravšiemu a udržateľnejšiemu stravovaniu a dodržiavať pitný režim. Zároveň sa zaviazala dosiahnuť merateľné nutričné, sociálne, spoločenské vplyvy a dosahovať pozitívny vplyv na životné prostredie. Spoločnosť Danone postavila svoju stratégiu na obnovení rastu, konkurencieschopnosti a vytváranie hodnôt z dlhodobého hľadiska. Do roku 2025 sa chce stať jednou z prvých nadnárodných spoločností, ktoré získali globálnu certifikáciu B Corp™.

S viac ako 90 000 zamestnancami po celom svete a predanými produktmi na viac ako 120 trhoch spoločnosť vygenerovala v roku 2023 tržby vo výške 27,6 miliardy EUR. V súčasnosti portfólio Danone zahŕňa popredné medzinárodné značky (Actimel, Activia, Alpro, Aptamil, Danette, Danio, Danonino, evian, Nutricia, Nutrilon, Volvic, atď.). **Na slovenskom a českom trhu ponúka značky mliečnych a rastlinných produktov ako napr. Activia, Actimel, Danette, Kostici a Fantasia, Alpro, ale aj výrobky detskej výživy Nutrilon a Hami a prípravky klinickej výživy spojené so značkou Nutricia – Nutridrink, Forticare, Cubitan, Nutrison, Neocate a ďalšie.**

Danone je súčasťou európskej akciovej burzy Euronext Paris a zároveň je súčasťou amerického finančného trhu OTCQX prostredníctvom programu ADR (American Depositary Receipt). Je súčasťou popredných indexov udržateľnosti vrátane indexov spravovaných agentúrami Moody's a Sustainalytics, ako aj indexov MSCI ESG, série indexov FTSE4Good, indexu Bloomberg Gender Equality a indexu Access to Nutrition.

V prípade akýchkoľvek ďalších otázok, prosím, kontaktujte:

Ing. Dominika Preška

External Communications Specialist Czech Republic & Slovakia

General Secretary CEE

Mlynské nivy 5, 821 09 Bratislava

M: + 421 907 081 908

dominika.preska@danone.com