

Zájem rodičů o výživu batolat roste - téměř o 40 % více než loni. NutriCHEQ pokračuje

10.9.2025 - Komerční sdělení | ČTK

Úspěšný rok 2024 a rostoucí zájem rodičů.

V roce 2024 využilo nástroj NutriCHEQ 1205 rodičů z celé České republiky, což je téměř o 40 % více než v předchozím roce, kdy se zapojilo 722 rodičů. Tento nárůst ukazuje, že rodičům v Česku stále více záleží na zdraví jejich dětí a chtějí získávat personalizované rady ohledně výživy.

Proč je výživa v raném věku tak důležitá?

Výživa v prvních 1000 dnech života představuje klíčové období, které zásadně ovlivňuje zdraví dítěte po celý život. Právě v tomto čase se nejdynamičtěji rozvíjí mozek, imunitní systém i metabolismus. Podle odborníků z Nadačního fondu 1000 dní a projektu NutriCHEQ má výživa v tomto období vliv nejen na růst a vývoj, ale i na vznik nebo prevenci civilizačních onemocnění v dospělosti. Správně nastavené stravovací návyky od útlého věku pomáhají vytvořit pevné základy pro zdravou budoucnost.

Kde mohou rodiče zlepšit výživu svých dětí?

Podle průzkumu pouze čtvrtina batolat konzumuje doporučené množství červeného masa a ryb, což jsou alespoň tři porce týdně. Konkrétně 18 % dětí má červené maso nebo ryby méně než jednou týdně (v roce 2023 to bylo 21 %), naopak 36 % dětí jí maso nebo ryby alespoň třikrát týdně (34 % v roce 2023). Tyto potraviny jsou přitom významným zdrojem vitamínu D a železa, jejichž nedostatek negativně ovlivňuje imunitu a kognitivní vývoj dětí.

Pozitivní zprávy

Průzkum přinesl i řadu povzbudivých zjištění. Mírně se zvýšila konzumace ovoce a zeleniny, které by děti měly jíst několikrát denně. Denně alespoň dvě porce zeleniny má nyní 57 % dětí, což je o 7 % více než v roce 2023. Potěšujícím trendem je také úbytek dětí, které jedí před obrazovkou mobilního telefonu nebo televize. Aktuálně je to 37 %, zatímco v roce 2023 šlo o 46 %. Zlepšení jsme zaznamenali i v konzumaci sladkostí. 74 % dětí je dostává jen výjimečně, tedy méně než jednou týdně, zatímco v roce 2023 to bylo 67 %. Podíl dětí, které sladkosti konzumují více než třikrát týdně klesl z 16 % na 10 %. Stejný pozitivní vývoj sledujeme také u konzumace džusů. 84 % dětí je nepije vůbec nebo méně než jednou týdně, což je o 8 % více než v roce 2023.

Praktická pomoc pro každého rodiče

„Naším cílem není hodnotit, ale podporovat rodiče při nastavování správných stravovacích návyků u svých dětí“, zdůrazňuje Monika Ihnatková, členka Správní rady Nadačního fondu 1000 dní. „Ihned po vyplnění dotazníku obdrží rodiče doporučení šitá na míru, která můžou zkonzultovat se svým pediatrem. Jedná se o velmi jednoduchý a nenáročný způsob, jak si ověřit, zda nepotřebuje strava vašeho dítěte upravit tak, aby dostávalo všechny živiny potřebné pro svůj vývoj.“

Zapojte se i vy

Vyplnění NutriCHEQu je rychlé, anonymní a dostupné online na nově upravených stránkách. Každý rodič dítěte ve věku 1-3 roky může:

O NutriCHEQ

NutriCHEQ byl vyvinut ve spolupráci s odborníky na pediatrii a výživu pod záštitou Odborné

společnosti praktických dětských lékařů ČLS JEP a Společnosti pro výživu. Projekt rodičům zpřístupnila Iniciativa Prvních 1000 dní, jejímž zřizovatelem je společnost Danone.

O Organizaci

Nadační fond **TISÍC DNÍ DO ŽIVOTA** již od roku 2014 propojuje přední odborníky na výživu kojenců a batolat s pediatry i rodiči po celé České republice a pomáhá šířit osvětu o důležitosti správné výživy dítěte pro jeho celoživotní zdraví.

V případě jakýchkoli dalších dotazů prosím kontaktujte:

info@1000dni.cz

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/zajem-rodicu-o-vyzivu-batolat-roste-temer-o-40-vice-nez-lo-ni-nutricheq-pokracuje/2718931>