



## SEZNÁMENÍ S VÍKENDOVOU NUTRIČNÍ STUDIÍ ŠKOLNÍCH DĚTÍ



Vážení rodiče,

obracíme se na Vás se žádostí o spolupráci při víkendovém záznamu celodenně konzumované stravy a nápojů, jehož součástí je i odběr vzorků moči Vašeho dítěte. Studii pořádá Společnost pro výživu ([www.vyzivapol.cz](http://www.vyzivapol.cz)) ve spolupráci s dalšími subjekty. Již dříve, v jiných studiích, byly hodnoceny stravovací návyky více než 5000 kojenců, batolat, předškolních a školních dětí. S výsledky studie u nejmladších dětí je v současné době seznamována odborná i laická veřejnost, na jejímž podkladě byla navržena doporučení nejvhodnějšího postupu výživy a zajištění budoucího zdraví dětí (Iniciativa 1000 dnů života). Současná studie umožní doplnit údaje z předchozích studií.

Cílem studie je zhodnocení změn vnitřního prostředí u dětí školního věku v souvislosti s konzumací stravy a nápojů. Víkend byl zvolen z ryze praktických důvodů, proto aby poskytl dostatečný prostor a čas k zaznamenání konzumace stravy a nápojů. Studie se nezaměřuje na stravovací návyky jednotlivé rodiny.

Důvodem nezařazení do studie je přítomnost vážného chronického onemocnění ledvin, trávicího traktu a nervového systému. Dále je to závažné endokrinní, alergologické, onkologické, kardiologické či imunologické onemocnění. V době sledování by dítě rovněž nemělo mít akutní onemocnění, které by výrazně ovlivňovalo příjem stravy a nápojů nebo jejich výdej a v neposlední řadě by se dítě v průběhu testování nemělo aktivně účastnit sportovních soutěží.

Všechny informace budou zpracovány anonymně. K identifikaci dotazníku, záznamů stravy a vzorků moči bude sloužit pouze identifikační kód, který bude sestaven z údajů o škole, pohlaví dítěte, iniciálů jména, data narození a označení vzorku moči.

Výsledky Vašeho dítěte, konkrétně okomentované zhodnocení příjmu energie a živin, hodnot osmolality, kreatininu, případně iontů v moči, Vám můžeme zaslat elektronickou poštou. Poskytnutí těchto informací je dobrovolné. V případě zájmu uveďte do dotazníku Vaši e-mailovou adresu.

Pro získání potřebných údajů bude nutné zaznamenávat do přiloženého dotazníku kompletní příjem stravy a nápojů dítěte po dobu obou víkendových dnů. S Vaší pomocí a dohledem to bude určitě dobře uskutečnitelné. Návod ke sběru moči a k zaznamenání příjmu stravy uvádíme v další části tohoto sdělení.

# NÁVOD KE SBĚRU MOČI A K VYPLNĚNÍ ZÁZNAMU KONZUMACE STRAVY A NÁPOJŮ

## A ) Sběr moči

Do přiložených dvou zkumavek, pro komplexní studii tří zkumavek, je potřeba odebrat vzorek moči Vašeho dítěte. Jednotlivé zkumavky jsou opatřeny identifikačním kódem, jehož poslední údaj (číslo 1, 2 nebo 0) znamená pořadí vzorku moči. **Správné označení zkumavek je pro analýzu vzorků moči velmi důležité.**

### Postup při odebrání vzorků moči:

- První vzorek odeberte do zkumavky s označením „1“ v neděli večer před spaním dítěte.
- Druhý vzorek moči odeberte do zkumavky s označením „2“ v pondělí ráno ihned po probuzení.
- Třetí zkumavka s označením „0“ je určena pro děti, které budou společně s Vámi souhlasit s rozšířenou variantou studie, kdy od rána v sobotu do rána v neděli (při probuzení včetně) budou sbírat do přiložené plastové lahve s ryskami všechnu svoji moč. V neděli ráno je třeba změřit množství moči a zaznamenat hodnotu do přiloženého dotazníku, poté moč promíchat a odebrat vzorek moči do zkumavky s označením 0. Zbytek moči následně z plastové lahve můžete vylít.
- Plné zkumavky je potřeba uchovávat v chladu (např. venku za oknem, v chladničce apod.). Důležité je, aby moč nezmrzla. Zkumavky s označením 1 a 2, příp. 0, 1 a 2 dítě přinese v pondělí ráno do školy, kde si je hned převezme řešitelský tým.
- V průběhu pondělního dopoledne se dítě ve škole ještě jednou vymočí a tento poslední vzorek, rovněž jako předchozí vzorky, předá řešitelskému týmu. K tomuto účelu budou pro děti vyhrazeny toalety a připraveny hygienické pomůcky (dezinfekce, plastové kelímky, rukavice apod.).

## **B) Záznam konzumace potravin a nápojů**

V dotazníku, který Vaše děti dostaly ve škole, naleznete tři tabulky. Jedna je již vyplněná a slouží jako příklad, jak by měly být dvě zbylé tabulky vyplněné. Čím podrobněji budou tabulky vyplněné, tím lépe budeme moci příjem energie a živin zhodnotit.

### **Zásady pro vyplnění záznamu:**

- Je potřeba uvést všechny potraviny, pokrmy a nápoje, které děti snědly a vypily během dne i noci.
- Čím podrobněji se záznam vyplní, tím lépe – je potřeba přesně specifikovat druh potraviny, udat název výrobku, uvést, zda se jedná o slazený či neslazený výrobek apod.
- Je důležité uvést co nejpřesněji množství zkonzumované potraviny, pokrmu a nápojů – opsat gramáž z obalu výrobku nebo popsat množství pomocí kusů, porcí, hrnků, misek, mističek, naběraček, lžic, plátků, koleček apod.
- Dále prosíme o zápis druhu a množství vypitých nápojů s uvedením, zda jsou ne/slazené.

### **Postup:**

- Do první prázdné tabulky je třeba uvést všechny potraviny, pokrmy a nápoje konzumované během celého dne – soboty, druhá prázdná tabulka slouží pro nedělní záznam stravy a nápojů.
- Záznam konzumace pondělní snídaně, případně svačiny a příjmu tekutin provede řešitelský tým s Vaším dítětem přímo ve škole.
- Názvy potravin a nápojů se vpisují do příslušných kolonek specifikujících časové období během dne, („snídaně“, „oběd“ apod.).
- Názvy potravin a nápojů, které nelze zařadit do daných časových období, je možné vepsat do kolonky „mezi jídly“.
- Pokud Vaše dítě vypilo či snědlo cokoli po odběru vzorku moči v neděli v noci, napište to do kolonky „po odběru prvního vzorku moči“.
- Nezapomeňte uvést, jakou pohybovou aktivitu provozovalo dítě v průběhu soboty a neděle – u tabulek je na toto příslušná otázka.
- Vzorky a vyplněné dotazníky v pondělí ráno vyzvedne řešitelský tým.

V Praze dne 25.10.2015

Mgr. T. Vrábelová, MUDr. J. Zieg, Ph.D.  
řešitelský tým

MUDr. P. Tláškal, Csc. (SPV, FN Motol)  
vedoucí studie