

Vztah k jídlu a stravovací návyky u dětí a dospívajících v ČR

Mgr. Helena Pipová, PhDr. Martin Dolejš Ph.D., Mgr. Jaroslava Suchá

Katedra psychologie, Univerzita Palackého v Olomouci

Proč tento příspěvek?

- 1) čísla o situaci s dětskou nadváhou a obezitou
- 2) konkrétní jednotlivci, které trápí jídlo, vztah k jídlu (ačkoliv tak často nevypadají)



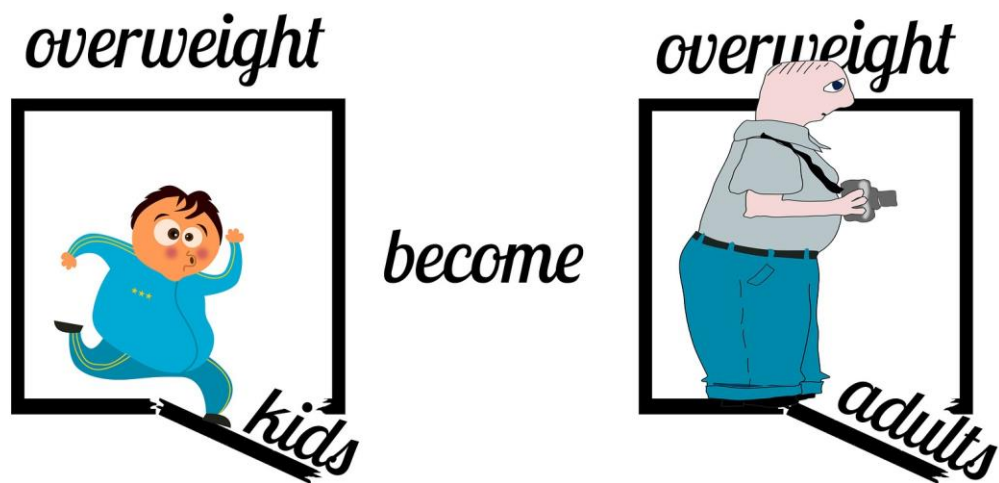
Příčina nadváhy a obezity?

- nedostatek pohybu
- nezdravém stravování dítěte a rodiny
- genetická predispozice
- psychické problémy řešeny jídlem (problémy v rodině, konflikty rodičů, vztah rodičů k dětem, vztahy ve škole, učivo,...)
- jídelní prostředí
- jídlo jako odměna či k umocňování příjemných pocitů (endorfiny)
- řešení stresu, nudy, naštvání
- berlička k vypořádání nároků života a společnosti

Následky nadváhy a obezity

- choroby spojené s obezitou (cukrovka II. typu, srdeční, kloubní onemocnění, astma, vysoký krevní tlak) mohou vzniknout už v dospívání
- obezita a nadváha jako obrovská psychická zátěž
- psychická zátěž roste s tím, jaký důraz je kladen na ideál štíhlosti
- sociální média (dokonalé postavy a dokonalé životy) - instagramová bloggerka a její přiznání
- tělo je jedna z nejdůležitějších součástí vlastní identity, porovnává s ostatními
- dospívající se potřebuje líbit sobě i jiným, aby se ubezpečil o své hodnotě
- nezdravé vnímání vlastního těla může způsobovat nejistotu ve vztazích a souvisí s nízkým sebehodnocením

Význam prevence



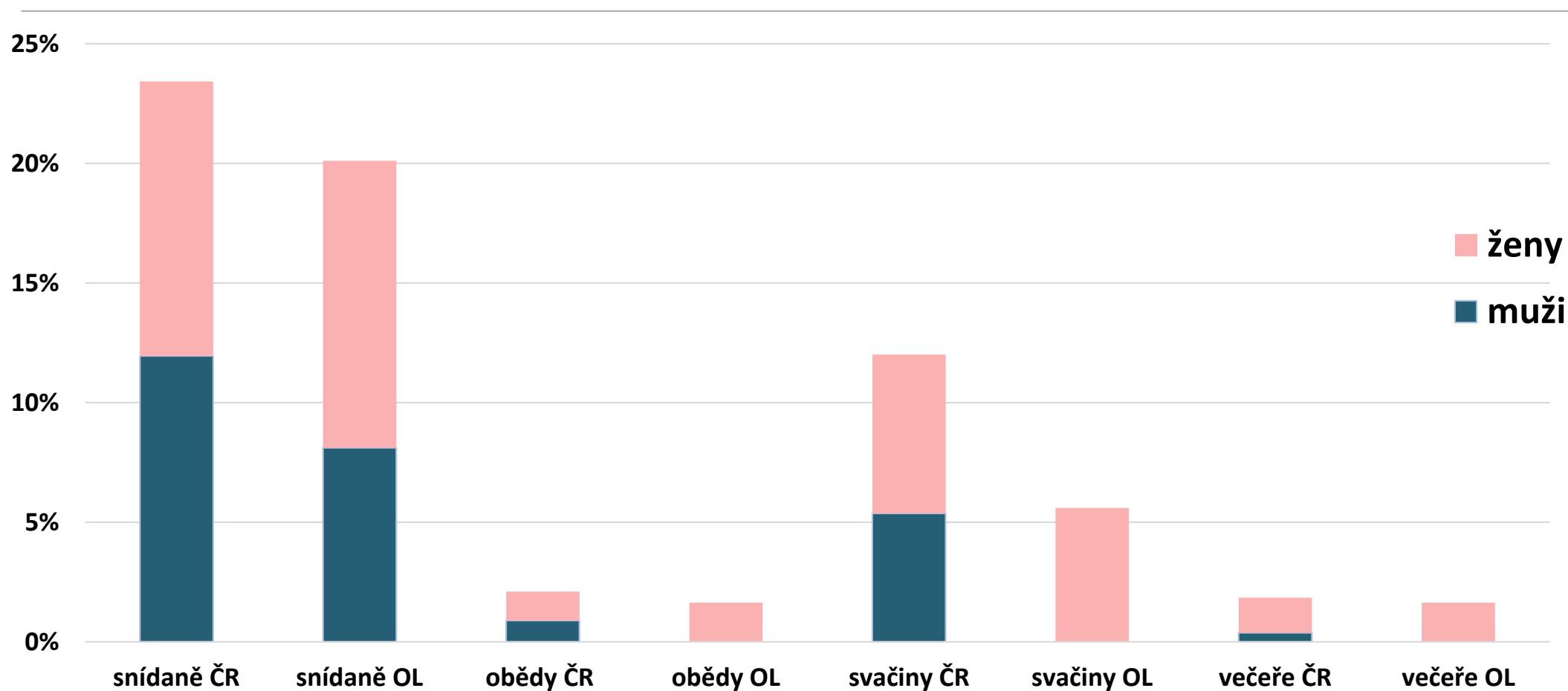
Naše studie

- „Stravování v souvislosti s psychologickými fenomény u českých adolescentů“
- 14 krajů, 39 škol
- sběr květnu-červen 2019
- dospívající ve věku 15-18 let
- celkem platných dotazníků ČR 3515 z toho 1596 mužů a 1919 žen
- Olomoucký kraj 162 z toho 37 mužů a 123 žen
- odpovědi ČR vs. Olomoucký kraj
- klinická skupina

Kolik % dětí/dospívajících v ČR dle Vašeho názoru nesnídá?



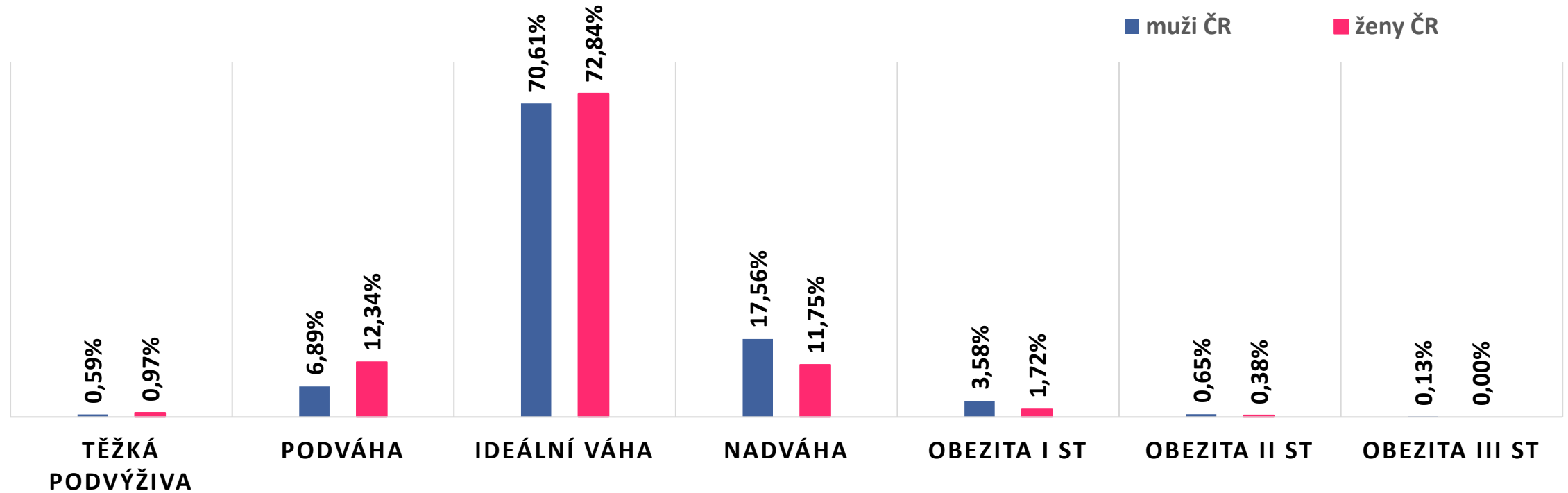
Nekonzumace daného denního jídla pro ženy a muže v procentech



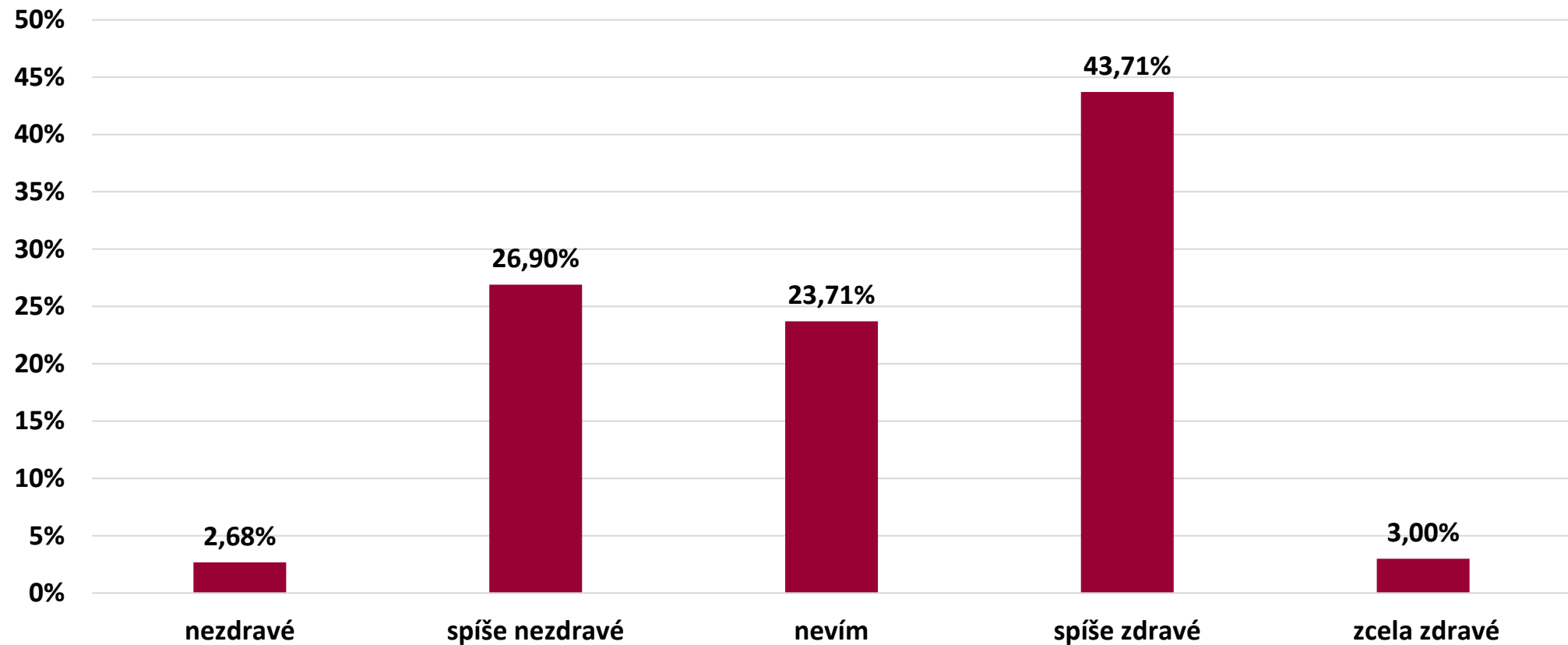
Kolik je v ČR dětí s nadváhou či obezitou?



BMI



Za jak zdravé považuješ celkově své stravování? (celkem ČR)

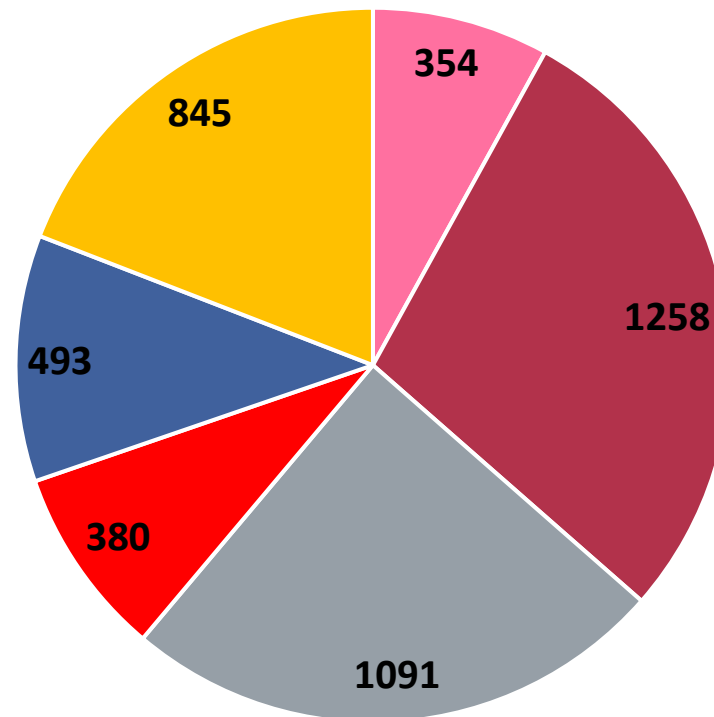


V případě, že participanti uvedli, že je jejich strava nezdravá, z jakého to důvodu?



Moje strava není zdravá z důvodu (počty odpovědí ČR)

- nemám dost peněz
- nemám dost času na přípravu či konzumaci
- jsem na takovou stravu zvyklý/á
- dostávám jí doma
- jiný důvod
- moje strava je zdravá

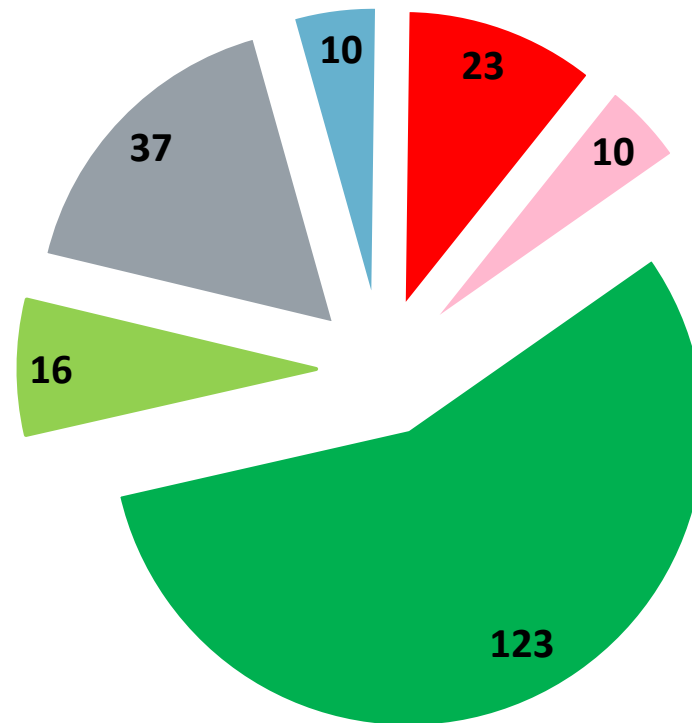


Který alternativní jídelní směr je u dospívajících v ČR nejčastější?



Jídelní směry s počty odpovědí v ČR

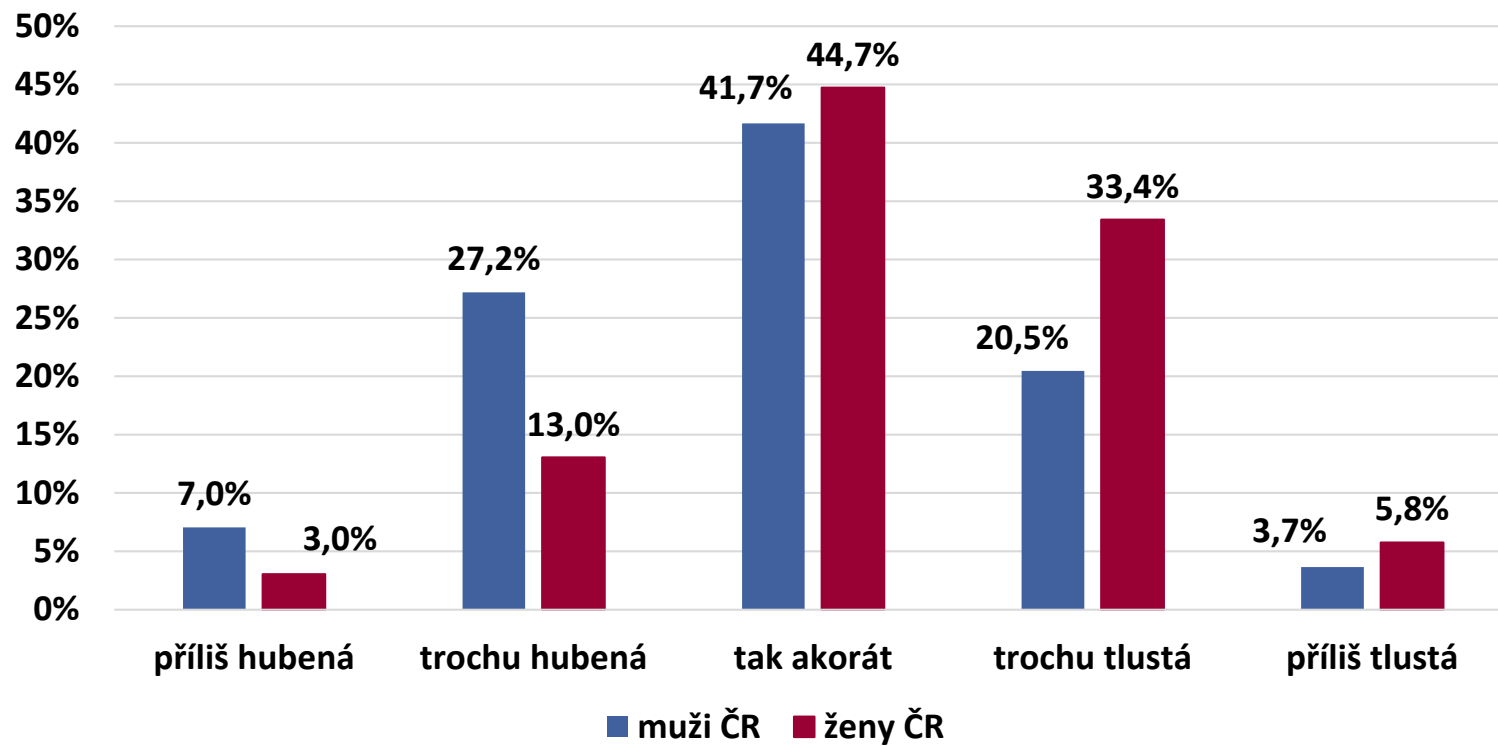
- vegetariánství
- veganství
- bezlepkové stravování
- makrobiotická strava
- raw strava
- paleo strava



44,7 % dívek a 41,7 chlapců v ČR je se svým tělem spokojeni



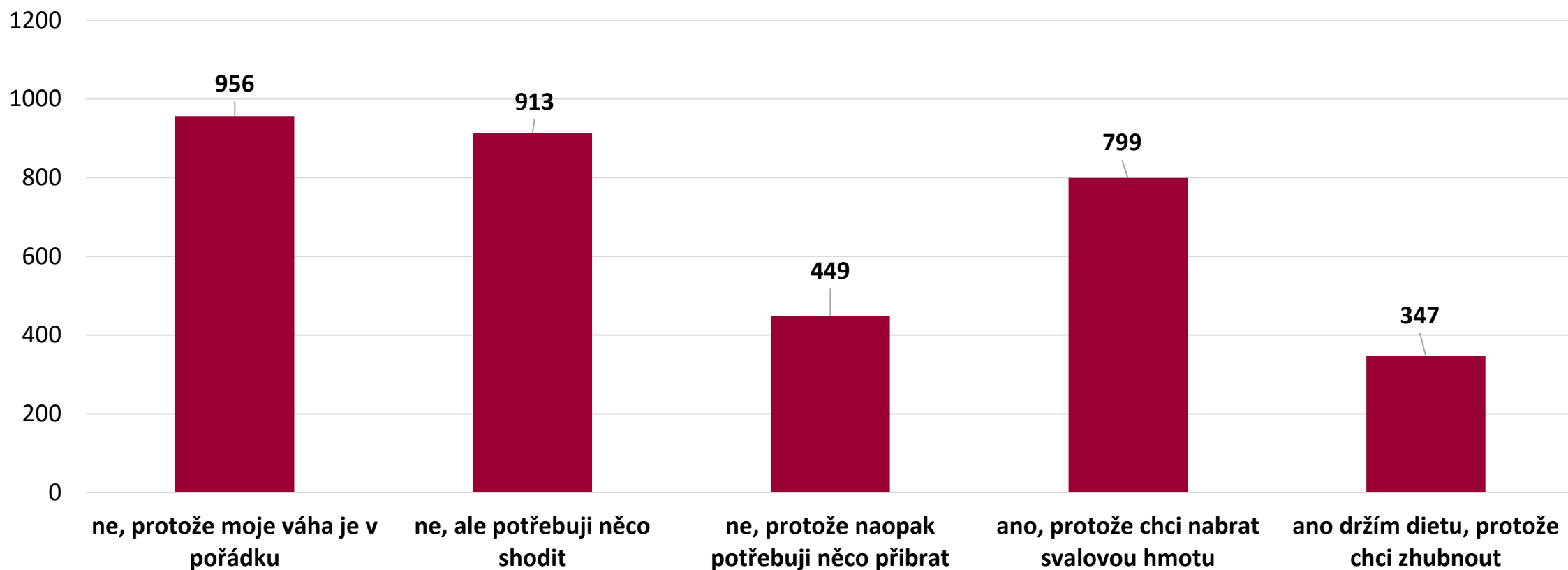
Body image



Kolik dětí ze souboru 3515 dětí/dospívajících drží dietu?



Držíš v současné době dietu nebo děláš něco jiného, abys shodil/a váhu?

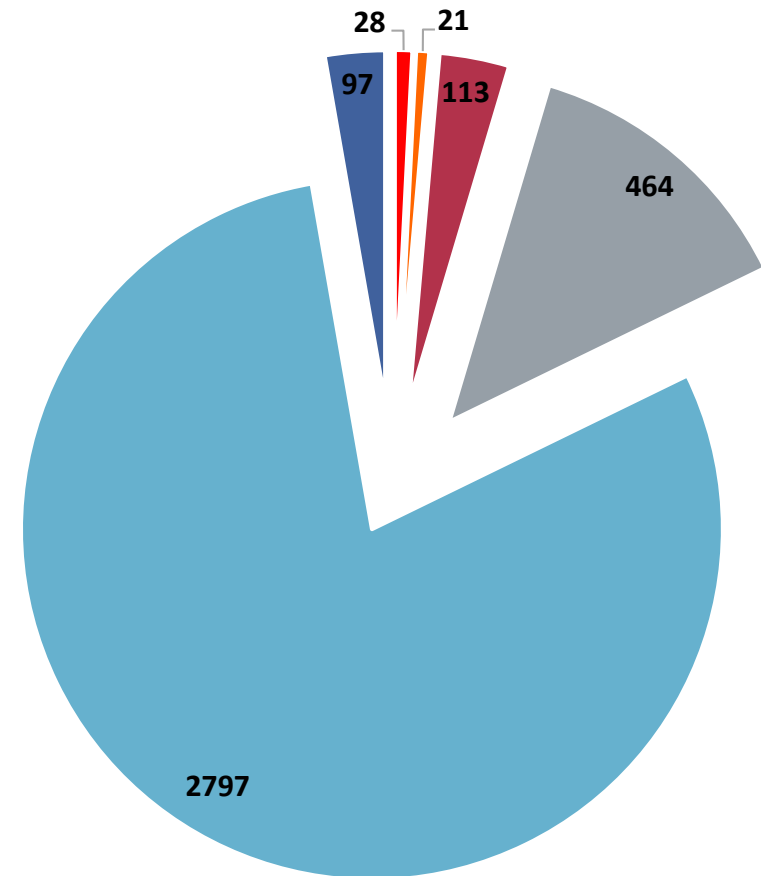


Kolik dětí/dospívajících v ČR trpí poruchou příjmu potravy?



Poruchy příjmu potravy

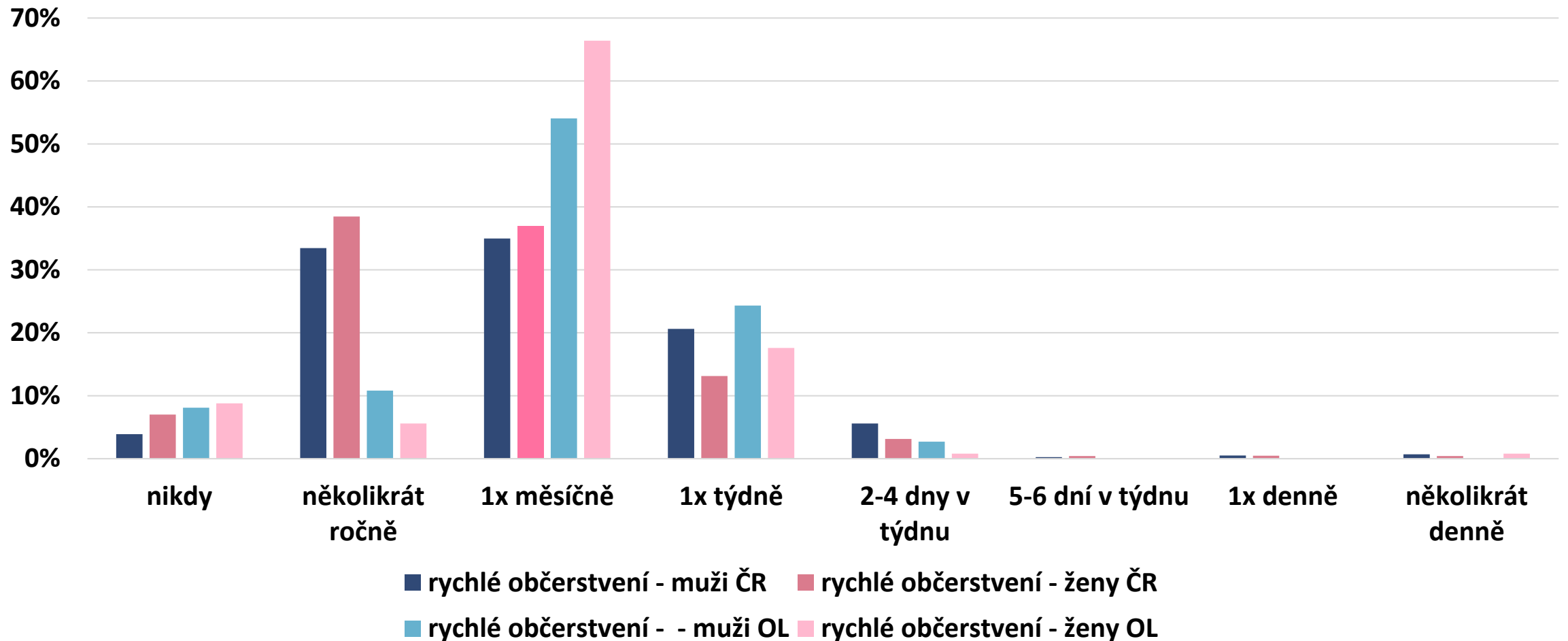
- bulimií
- anorexií
- záchvatovitě přejídání
- žádný z výše zmíněných, ale můj vztah k jídlu není v pořádku
- netrpím žádnou poruchou příjmu potravy, můj vztah k jídlu je v pořádku
- jiné



1x týdně se v rychlém občerstvení stravuje 21 % dětí/dospívajících v Olomouckém kraji a téměř 17 % dětí/dospívajících v ČR



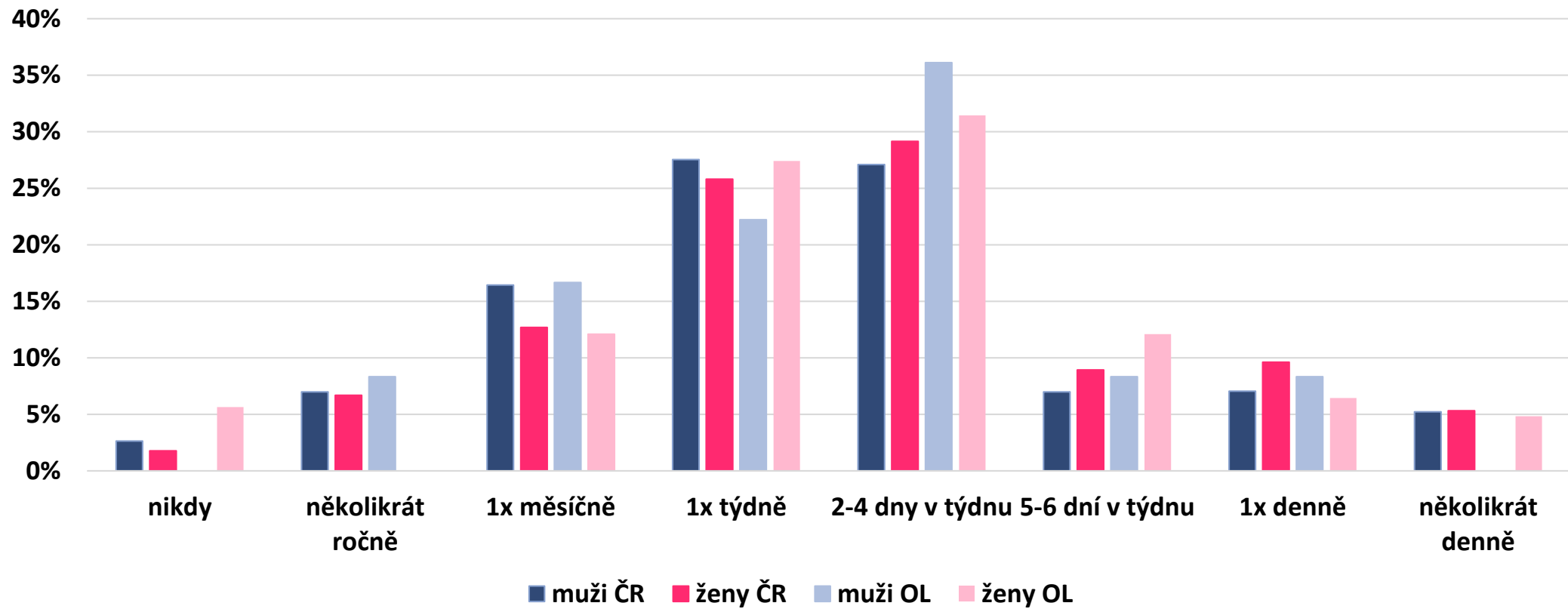
Rychlé občerstvení



30 % dětí/dospívajících v ČR konzumuje sladkost
2x-4x týdně



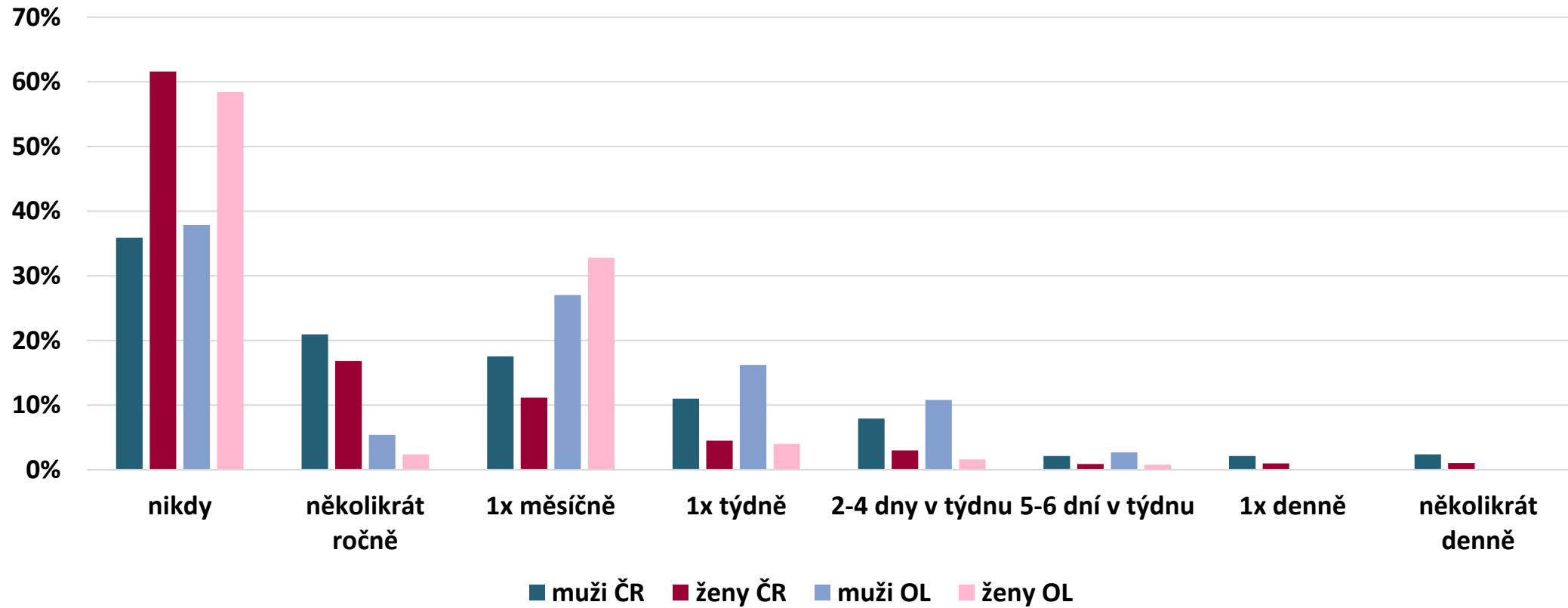
Konzumace sladkostí jako je čokoláda



Alespoň 1x měsíčně konzumuje energetický nápoj
20 % dětí/dospívajících v ČR



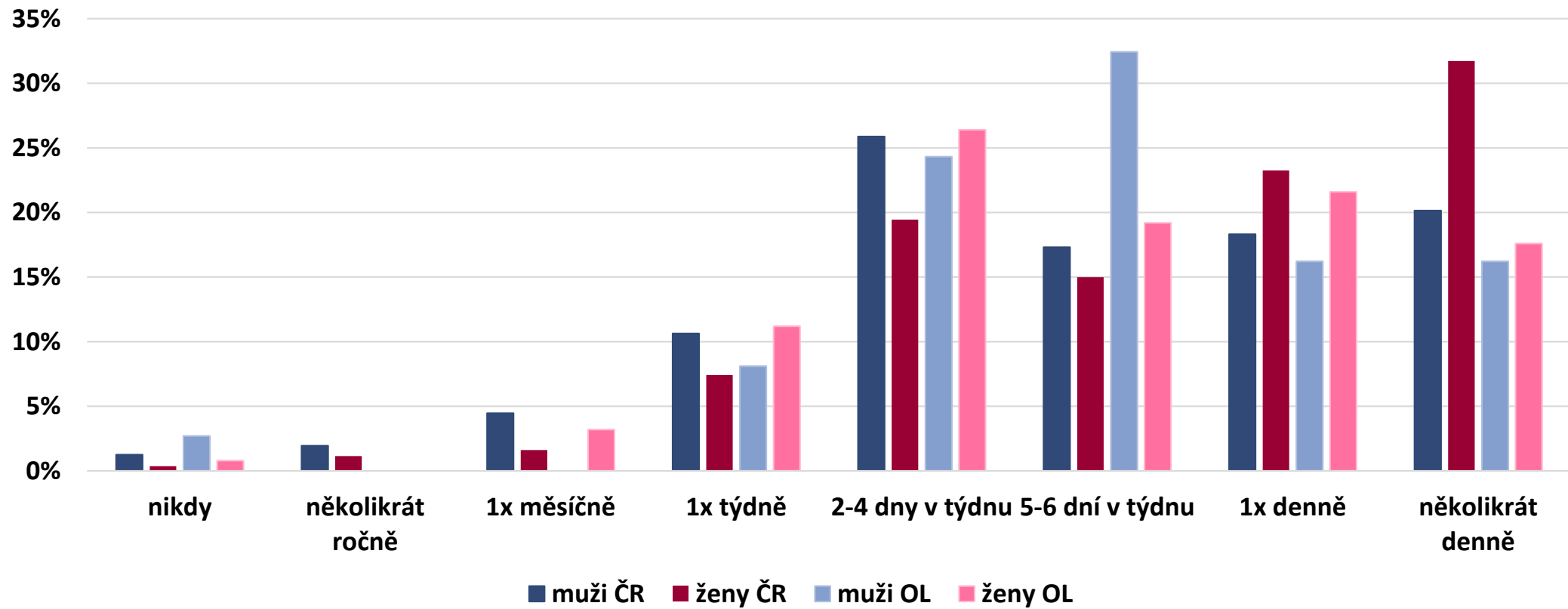
Energetické nápoje, např. Semtex, Red Bull



Přibližně 60 % dětí/adolescentů v ČR konzumuje
ovoce minimálně 5-6x týdně



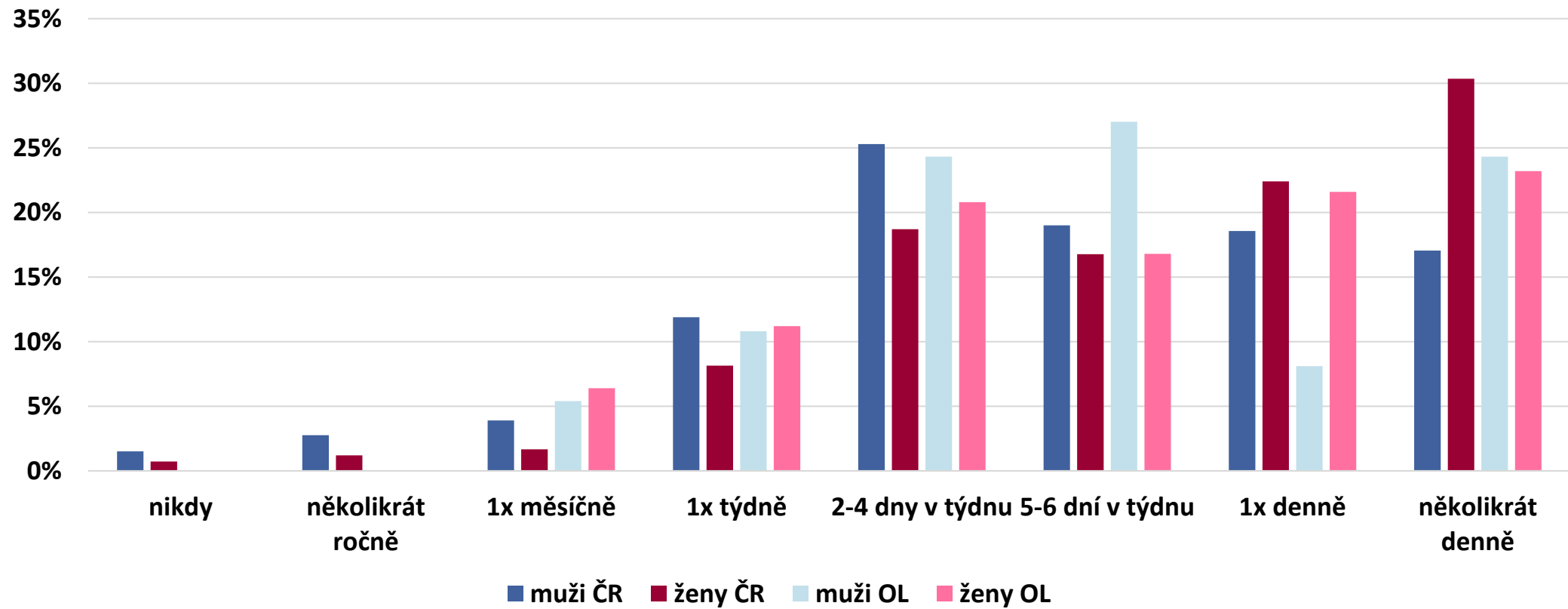
Konzumace ovoce



Více než 55 % dětí/adolescentů v ČR konzumuje zeleninu minimálně 5-6x týdně



Konzumace zeleniny



TIPY

- Obraz dítěte, které se o polední přestávce vrací z přilehlého supermarketu se zmrzlinou a kolou v ruce. Pokud má dítě nachystané chutné zdravé jídlo, je to ten nejlepší první krok
- bez snídaně ne do školy, pozornost u dítěte s kručícím břichem
- dopolední i odpolední svačinky
- společné stolování dospělých s dětmi (pozitivní postoje k jídlu)
- s dětmi sportovat (rodiče málo času, děti zajídají nudu)
- prostor v hodině, povídejte si s dětmi o tom, v jakých situacích jedí, jak vypadá jejich denní jídlo, čím se mohou inspirovat ostatní, zkuste si s dětmi sestavit jídelníček
- nediktovat, ale pracovat s informacemi od nich



Děkuji za pozornost!

