

# Pitný režim – rodiče jako vzor pro své děti

*MUDr. Peter Szitányi, Ph.D.*

Klinika pediatrie a dědičných poruch metabolismu  
KPDPM VFN a 1LF UK



# Healthy hydration



Adults should drink around 1.2 litres (about 6-8 glasses) of fluid each day.  
This can be from a variety of drinks...

## Drink plenty



Drinking water is a good choice, especially between meals. It hydrates you without providing extra calories or risking harm to teeth.

Tea and coffee provide water, and some nutrients if drunk with milk. Drink without sugar to limit calorie intake. You could try decaffeinated, herbal and other hot drinks too.



Drink (be aware of your caffeine intake if pregnant\*)

Have regularly, but choose lower fat versions



Milk provides water and is a useful source of nutrients. It is best for adults and older children to choose lower fat varieties.

Low calorie soft drinks provide water without extra calories, but can be acidic risking harm to tooth enamel.



Drink in moderation

Drink in moderation



Fruit juices provide water and some vitamins and minerals. One serving (150ml) even counts towards your 5 A DAY. However they also contain sugar (and calories) and can be acidic, risking harm to teeth.

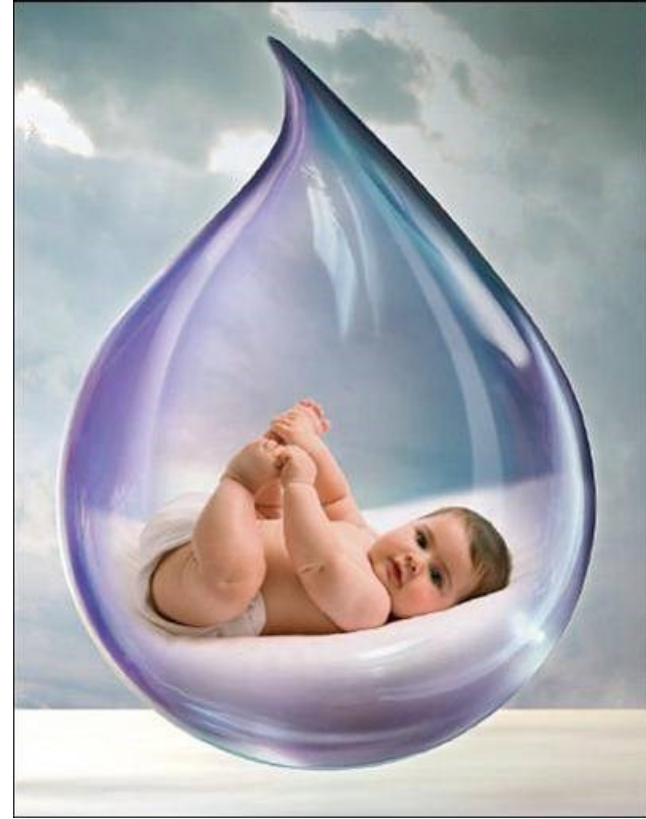
Soft drinks that contain sugar provide water, but they also provide calories, usually without extra nutrients, and can be acidic. Having these frequently may risk harm to teeth.



Drink in small amounts

\*It is best to have no more than 200mg of caffeine a day when you are pregnant. This is equivalent to about 2 mugs of instant coffee, about 2.5 mugs of tea or up to 5 cans of cola.

## Děti potřebují dostatek tekutin!



- Od dětství jim musíme vštípit návyk na pravidelný pitný režim.
- Tekutiny se jim musíme aktivně nabízet.
- Potřebují více pít při vyšší fyzické aktivitě.

# TEKUTINY

množství a potřeba tekutin mají v pediatrii mnohem větší význam ve srovnání s dospělými pacienty a vyžadují proto větší pozornost.

- procentuálně výrazně vyšší obsah vody v těle a vyšší podíl extracelulárního prostoru.
- vyšší relativní denní obrat tekutin. U zdravého dospělého odpovídá denní obrat tekutin přibližně 1/7 extracelulární tekutiny, na rozdíl od 1/3 u kojence.



# Potřeba tekutin v pediatrii vše / kg TH !

- 💧 Tabulky, rovnice, doporučení, koeficienty...
- 💧 Lehce zapamatovatelné:

Tělesná hmotnost (kg)	Denní potřeba tekutin (ml)
1-10	100 /kg TH
10-20	1000 + 50 /kg >10 kg TH
Nad 20	1500 +25 /kg > 20 kg TH

# Hodnocení stupně dehydratace

- 💧 hmotnostní úbytek
- 💧 klinické známky dehydratace

	Lehká		Střední		Těžká	
	kojenci	Starší děti	kojenci	Starší děti	kojenci	Starší děti
% ztráty	< 5	< 3	< 10	< 6	15	9

# Hodnocení stupně dehydratace

Lehká	minimální, nebo žádné projevy
Střední	koncentrovaná moč, oligurie, mírná suchost sliznic a kůže, pokles fontanely u kojenců, halonované oči, snížený turgor, chladná akra, spavost, tachykardie, bez hypotenze, hyperpnoe, snížený kapilární návrat
Těžká	oligo-anurie, chybění slz <b>šok</b> (hypotenze, tachykardie, hyperpnoe, porucha vědomí, akrocyanóza)

# NAPODOBUJÍ DĚTI CHOVÁNÍ RODIČŮ?

- **Většina rodičů dětí ve věku 3 až 14 let (76 %) má pocit, že děti napodobují jejich chování, a při výchově to berou v potaz.**
- **Rodiče, kteří se snaží být pro dítě vzorem, se při výchově spoléhají především na svůj úsudek.**
- **Děti podle rodičů nejčastěji napodobují jejich chování a vyjadřování.**
- **Až na objem vypitých nápojů denně bylo prokázáno, že existuje souvislost mezi pitnými návyky rodičů a jejich dětí.**
  - Jak často, zda pravidelně či nikoli, co konkrétně pijí a jak často konzumují sladké nápoje rodiče,
- **Rodiče ovlivňují frekvenci a pravidelnost pití, konzumované druhy nápojů i četnost pití sladkých nápojů u dětí**



# Pitný režim

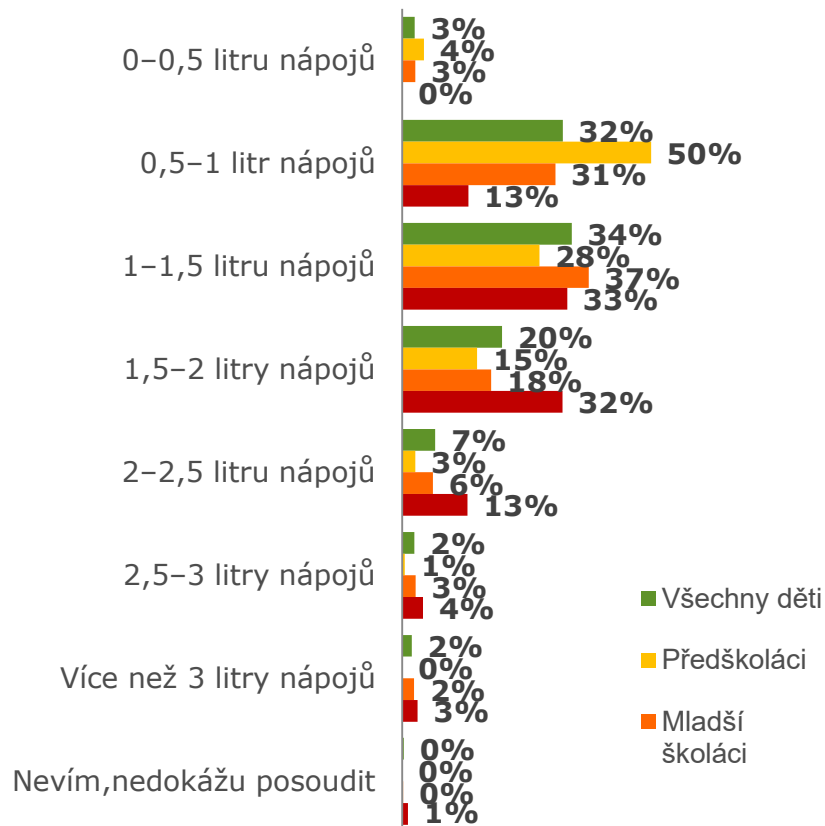
- Většina dětí pije dle odhadu rodičů alespoň pětkrát denně podobně jako samotní rodiče. Bylo prokázáno, že čím častěji pijí rodiče, tím častěji pijí i jejich děti.
- Automaticky a pravidelně pije 34 % dětí, zejména starší školáci. Automaticky, ale jen nárazově při žízni pije 43 % dětí, nejčastěji mladší školáci. K pití se musí pobízet 23 % dětí, hlavně předškoláci.
- Většina dětí pije během dne neslazené nápoje (vodu z vodovodu, čaj, balenou vodu, minerální vodu), nicméně 41 % dětí pije sladké nápoje. Děti přejímají zvyklosti v pití jednotlivých druhů nápojů od svých rodičů, tzn. pokud rodiče pijí neslazené nápoje, vedou k tomu i své děti.
- Tendenci přejímat od rodičů zvyklosti ohledně druhu konzumovaných nápojů mají hlavně mladší děti.



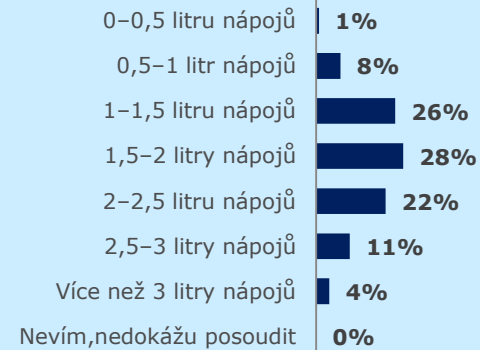
# PITNÝ REŽIM

2/3 DĚTÍ VE VĚKU 3 AŽ 14 LET VYPIJÍ DENNĚ MEZI 0,5 A 1,5L NÁPOJŮ. OBJEM KONZUMOVANÝCH TEKUTIN V PRŮBĚHU DNE ROSTE S VĚKEM DĚTÍ – STARŠÍ ŠKOLÁCI VYPIJÍ DENNĚ VÍCE TEKUTIN NEŽ DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

## Kolik vypijí děti za den tekutin?



## Jak jsou na tom rodiče?



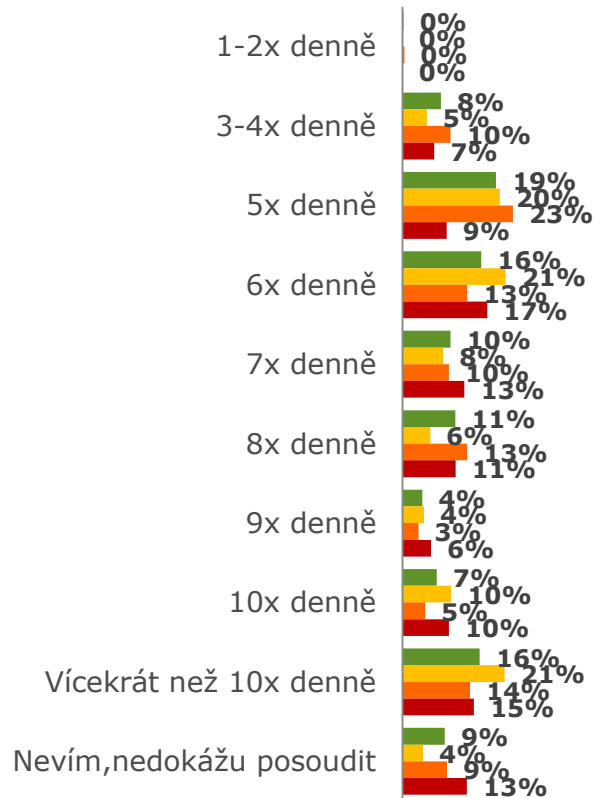
Vzájemný vztah mezi objemem vypitých tekutin denně u rodičů a dětí nebyl prokázán. **Pitný režim dětí stoupá s rostoucím věkem.**

Všechny děti; N= 555/144/299/112  
Všichni rodiče; N= 321

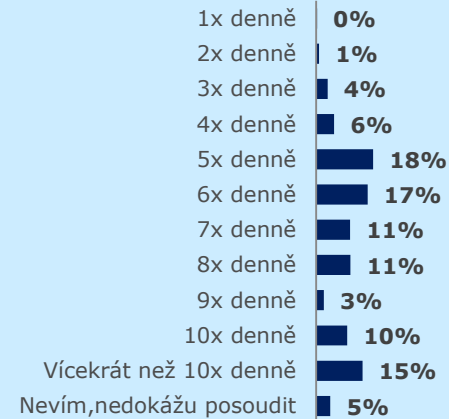
# ČETNOST PITÍ V PRŮBĚHU DNE

VĚTŠINA DĚTÍ PIJE DLE ODHADU RODIČŮ ALESPŮŇ PĚTKRÁT DENNĚ PODOBNĚ JAKO SAMOTNÍ RODIČE. BYLO PROKÁZÁNO, ŽE ČÍM ČASTĚJI PIJÍ RODIČE, TÍM ČASTĚJI PIJÍ I JEJICH DĚTI

## Jak často děti pijí v průběhu dne?



## Jak jsou na tom rodiče?



Na základě Pearsonova korelačního koeficientu, který dosahuje střední hodnoty korelace (0,4), byl zjištěn **vztah mezi frekvencí pití v průběhu dne u rodičů a jejich dětí**. Čím častěji pije rodič, tím častěji pijí i jeho děti.

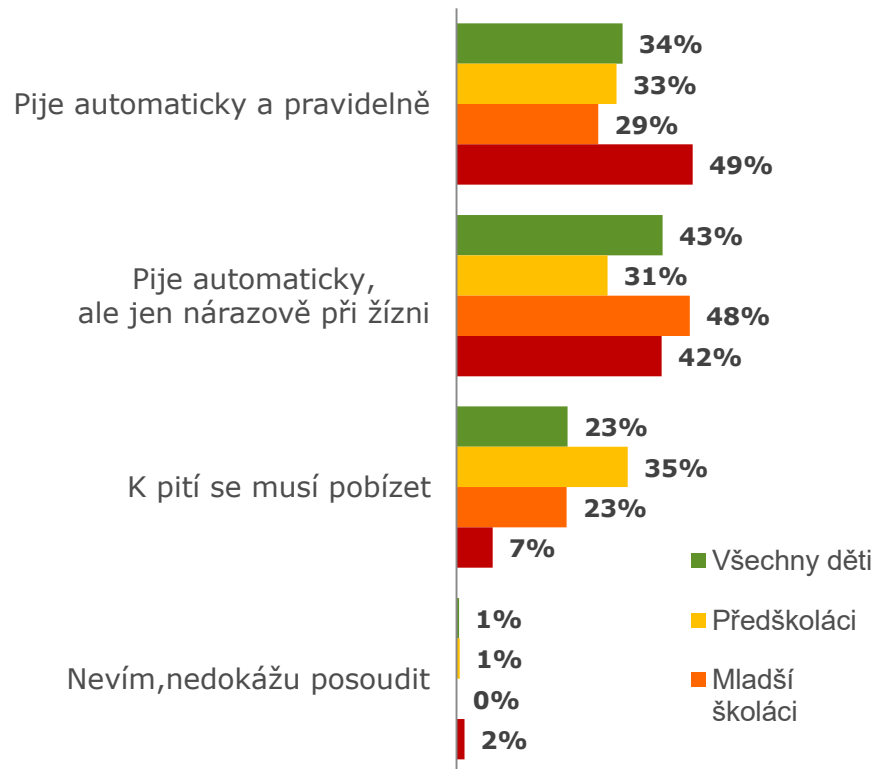
Všechny děti; N= 555/144/299/112  
Všichni rodiče; N= 321

# PRAVIDELNOST PITÍ V PRŮBĚHU DNE

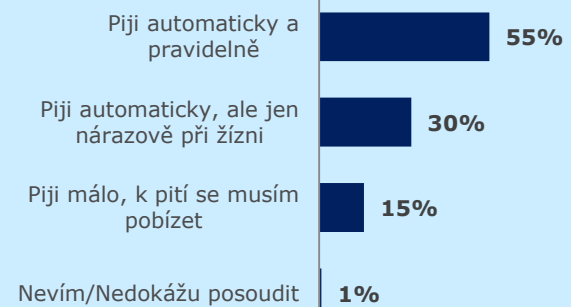
AUTOMATICKY A PRAVIDELNĚ PIJE POUZE POLOVINA STARŠÍCH DĚTÍ A TAKÉ POLOVINA RODIČŮ. K PITÍ SE MUSÍ POBÍZET ZEJMÉNA DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU. RODIČE MAJÍ V PRAVIDELNOSTI PITÍ VLIV NA SVOJE DĚTI – DĚTI

V TOMTO OHLEDU PŘEBÍRAJÍ NÁVYKY OD RODIČŮ

## Jak děti pijí?



## Jak jsou na tom rodiče?



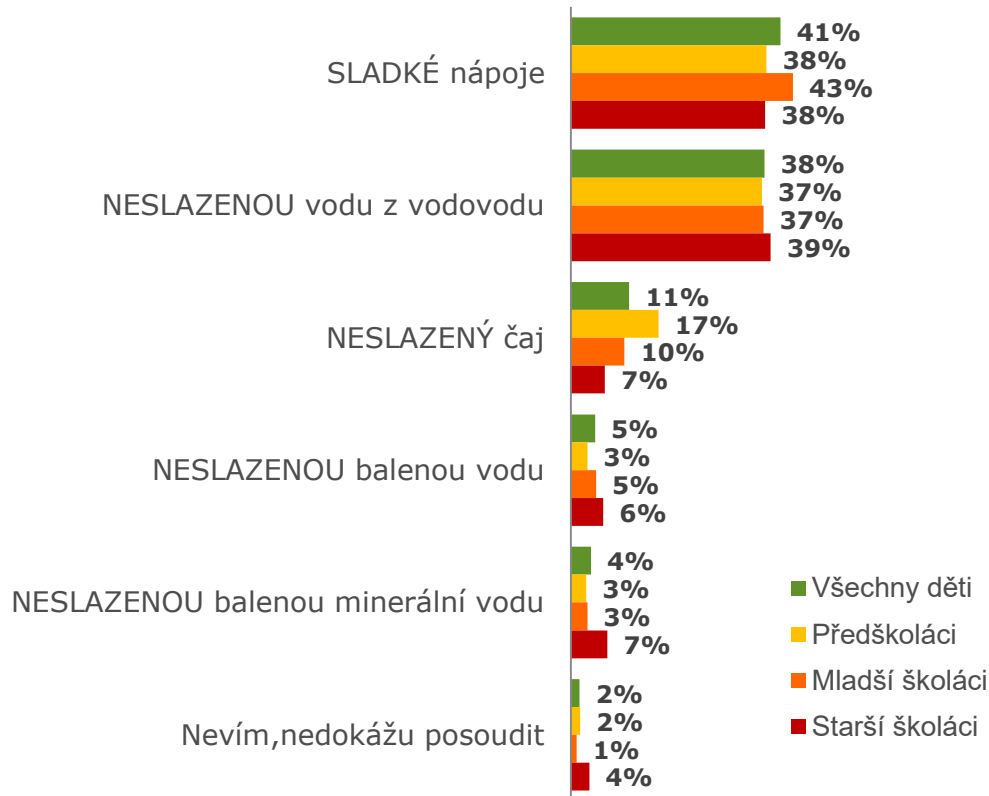
Mezi pravidelností pití rodičů a dětí byla zjištěna slabá korelace (0,2), tzn., že **děti mají tendenci kopírovat pravidelnost pitného režimu od svých rodičů**. Pokud pije rodič pravidelně, dítě většinou také, ale i naopak – pokud se rodič k pití nutí a pije málo, děti k tomu také inklinují.

Všechny děti; N= 555/144/299/112  
Všichni rodiče; N= 321

# NEJČASTĚJI KONZUMOVANÉ DRUHY NÁPOJŮ

VĚTŠINA DĚTÍ SICE PIJE BĚHEM DNE NESLAZENÉ NÁPOJE (JAKOUKOLI VODU NEBO ČAJ), NICMÉNĚ DALŠÍCH 41 % DĚTÍ PIJE NÁPOJE SLADKÉ. Z NESLAZENÝCH NÁPOJŮ VEDE U RODIČŮ I DĚTÍ VODA Z VODOVODU

## Co děti pijí?



## Jak jsou na tom rodiče?



\*U dětí nebyla tato možnost nabízena

Byla prokázána (slabší) závislost mezi konzumovaným druhem nápoje rodiče a jeho dětí – **děti přejímají zvyklosti v pití jednotlivých druhů nápojů od svých rodičů**, tzn. Rodiče pijící např. kohoutkovou vodu k tomu vedou i své děti.

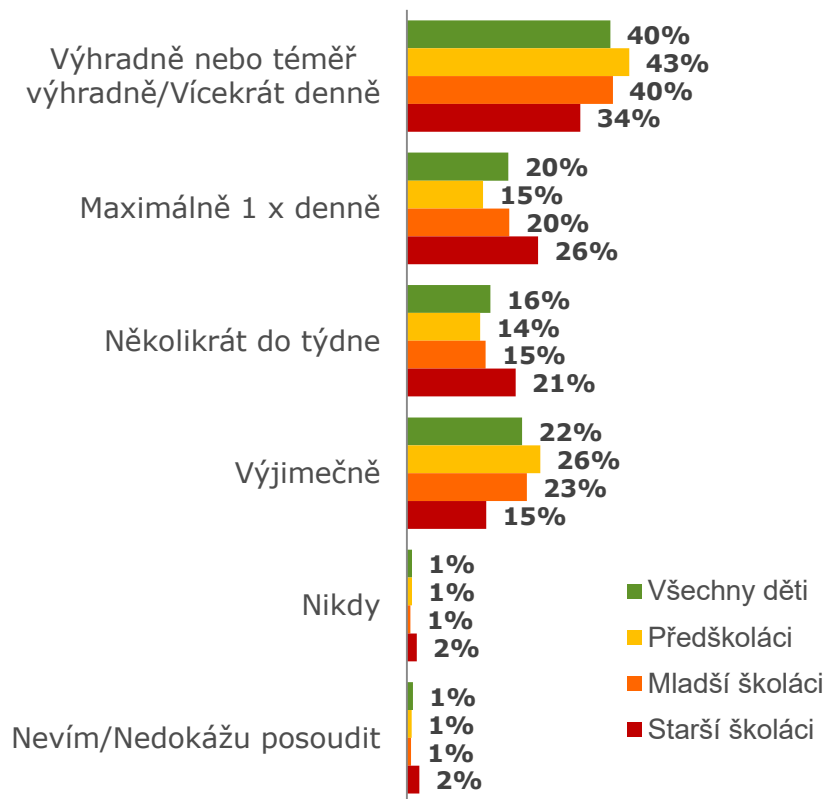
Tendenci přejímat od rodičů zvyklosti ohledně druhu konzumovaných nápojů mají hlavně mladší děti (předškoláci a mladší školáci).

Všechny děti; N= 555/144/299/112  
Všichni rodiče; N= 321

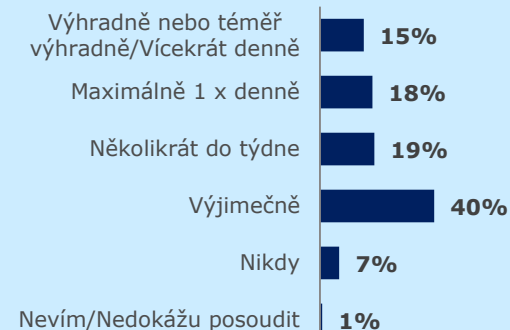
# KONZUMACE SLADKÝCH NÁPOJŮ

POLOVINA RODIČŮ A DOKONCE ¼ DĚTÍ KONZUMUJÍ SLADKÉ NÁPOJE NĚKOLIKRÁT DO TÝDNE A ČASTĚJI. 40 % DĚTÍ DOKONCE NEPIJE PŘES DEN PRAKTICKY NIC JINÉHO. ČÍM ČASTĚJI PIJE RODIČ SLADKÉ NÁPOJE, TÍM ČASTĚJI JE PIJÍ I JEHO DĚTI

## Jak často děti pijí sladké nápoje?



## Jak jsou na tom rodiče?



Podle Pearsonova korelačního koeficientu, který dosahuje střední korelace (0,4) **frekvence konzumace sladkých nápojů rodičů ovlivňuje v jejich frekvenci i děti**. Čím častěji pije rodič sladké nápoje, tím častěji je pijí i jeho děti.

Všechny děti; N= 555/144/299/112  
Všichni rodiče; N= 321

# KONZUMACE SLADKÝCH NÁPOJŮ DĚTMI

## - detail dle demografie rodičů

VÝHRADNĚ NEBO TĚMĚŘ VÝHRADNĚ (VÍCEKRÁT DENNĚ) KONZUMUJÍ SLADKÉ NÁPOJE ČASTĚJI DĚTI, KTERÉ MAJÍ RODIČE VE VĚKU 18 AŽ 35 LET

		Vícekrát denně	Maximálně 1x denně	Několikrát do týdne	Výjimečně	Nikdy	N
Všechny děti		40%	20%	16%	22%	1%	555
Děti rodičů v dané kategorii:							
Pohlaví	Muž	37%	21%	15%	24%	0%	109
	Žena	40%	19%	16%	22%	1%	446
Věk	18 až 35 let	63%	8%	16%	12%	1%	98
	36 až 55 let	34%	22%	16%	25%	1%	455
	56 a více let	67%	33%	0%	0%	0%	2
Vzdělání	ZŠ a nižší	47%	6%	14%	32%	0%	11
	SŠ bez maturity/vyučen(a)	41%	8%	21%	26%	0%	96
	SŠ s maturitou	47%	20%	13%	17%	2%	225
	VŠ nebo vyšší odborné	31%	25%	18%	26%	1%	223
Region	Praha	23%	31%	6%	38%	1%	68
	Čechy bez Prahy	40%	18%	19%	19%	2%	296
	Morava	44%	18%	16%	21%	0%	191
Velikost místa bydliště	do 5000	45%	17%	18%	19%	0%	206
	5000 až 20000	34%	16%	20%	22%	4%	111
	20000 až 100000	38%	28%	16%	18%	0%	121
	nad 100000	37%	20%	9%	33%	1%	117

Pozn. V tabulce jsou zvýrazněny statisticky významné rozdíly v porovnání se všemi dětmi obecně. Hladina spolehlivosti 95 %.

# Výživa

Čerstvé ovoce a zelenina.



- Děti jedí nejčastěji pět jídel denně, rodiče jedí o něco méně často.
- Ovoce a zeleninu jí největší část dětí dvakrát denně (41 %) nebo jednou denně (34 %), pětkrát denně jen 1 % dětí. Podobně jsou na tom i rodiče – 37 % jí ovoce a zeleninu jednou denně, 28 % dvakrát denně, 2 % pětkrát denně.
- Četnost konzumace čerstvého ovoce nebo zeleniny je opět něco, co děti přejímají od svých rodičů. Čím častěji konzumují ovoce a zeleninu rodiče, tím častěji je jedí i jejich děti – to platí zejména u předškoláků a starších školáků.





*\*Take  
home message*

- dítě si z rodičů často bere příklad a má tendence je napodobovat.

