ZDRAVOTNÍ EFEKT REŽIMU STRAVOVÁNÍ U DĚTÍ

Vztah mezi režimem jídla a svačin, celkovým denním nutričním příjmem a relativní váhou u dětí, je málo znám. Studie provedená autory z výzkumného centra pro kontrolu váhy a diabetes Brownovy univerzity v Richmondu (USA) byla zaměřena na zkoumání, jak stravování a frekvence jídel a svačin souvisí s celkovým denním příjmem a kvalitou stravy.

Vztahy mezi frekvencí stravování, jídly a svačinami a celkovým příjmem energie a kvalitou výživy byly měřeny pomocí HEI 2005 (Healthy Eating Index – 2005) a byly zkoumány rozdíly mezi dětmi ze základních škol (9–11 let) a adolescenty (12–15 let). K tomu sloužily 24 hodinové záznamy o stravě získané od dětí ze 4 škol v Bostonu, Massachusetts, USA.

82 % účastníků studie konzumovalo tři jídla denně. Frekvence stravování, jídel a svačin měla signifikantní pozitivní vztah k celkovému příjmu energie. Každé jídlo souviselo s 18,5% a svačina s 9,4% zvýšením celkového energetického příjmu. Vztah frekvence stravování, jídel a svačin ke kvalitě stravy se lišily podle věkové kategorie. U dětí ze základních škol příležitosti k jídlům a svačinám zvyšovaly skóre HEI-2005 (tj. kvalitu výživy). U adolescentů každé jídlo navíc zvýšilo skóre HEI-2005 o 5,4 bodu, naproti tomu každá svačina navíc snížila skóre HEI-2005 o 2,73 bodu. Svačení, které zvyšuje u dětí příjem energie, je u dětí ze základních škol spojeno s lepší kvalitou výživy, u adolescentů naproti tomu s nižší kvalitou. Vztah svačení ke zvýšení váhy u dětí a adolescentů je třeba dále zkoumat.

Evans EW, Jacques PF, Dallal GE, Sacheck J, Must A. The role of eating frequency on total energy intake and diet quality in a low-income, racially diverse sample of schoolchildren. Public Health Nutr. 2015 Feb;18(3):474-81.

Jaroslav Kříž