

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
Pedagogická fakulta
Katedra antropologie a zdravotní vědy

Elen Zpěvákova

V. ročník – kombinované studium

Obor: Učitelství sociálních a zdravotních předmětů pro SOŠ

**Výživa dětí mateřských škol v Uherském
Hradišti**

Diplomová práce

Vedoucí práce: Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.

Olomouc 2012

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jsem jen uvedenou literaturu.

V Uherském Hradišti dne 5. 4. 2012

.....
Elen Zpěvákova

Děkuji Mgr. Michaele Hřivnové Ph.D., za odborné vedení diplomové práce, poskytování rad a materiálůvých podkladů k práci.

OBSAH

1 ÚVOD	6
2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	7
3 TEORETICKÉ POZNATKY	8
3.1 Charakteristika dítěte předškolního věku	8
3.2 Růst a vývoj dítěte v období 3-6 let	8
3.3 Hodnocení stavu výživy – BMI	9
3.4 Výživa dětí	11
3.4.1 Energie ve výživě dětí	12
3.4.2 Základní živiny	12
3.4.2.1 Bílkoviny	12
3.4.2.2 Sacharidy	14
3.4.2.3 Tuky	15
3.4.2.4 Vitamíny a minerální látky	18
3.4.2.5 Voda v dětském organismu	22
3.4.3 Potravinová pyramida	22
3.4.4 Pitný režim dětí	25
3.4.5 Dětský jídelníček	27
3.4.5.1 Sestavení jídelníčku	28
3.4.5.2 Jídelní lístek	30
3.4.5.3 Správné návyky při stolování	31
3.4.5.4 Stravovací návyky	32
3.4.5.5 Snídaně a přesnídávky, svačiny	33
3.4.6 Desatero dětské výživy	36
3.4.7 Vliv rodiny na stravování dětí	37
3.4.8 Působení reklamy na děti	38
3.4.9 Stravování dětí v mateřské škole	39
3.4.10 Biopotraviny	41
3.4.11 Role výživy v prevenci civilizačních chorob	42
3.4.11.1 Obezita	42
3.4.11.2 Mentální obezita	44
3.4.11.3 Alergie	45

3.4.12 Nejčastější chyby ve výživě dětí.....	46
3.4.13 Výchova ke správné výživě.....	48
4 MATERIÁL A METODIKA PRÁCE.....	49
4.1 Charakteristika souboru.....	49
4.1.1 Demografické údaje.....	49
4.1.2 Somatická charakteristika souboru.....	52
4.2 Výzkumná metoda.....	59
4.3 Statické zpracování.....	60
5 VÝSLEDKY A DISKUZE.....	62
5.1 Téma zájmu o zásady zdravé výživy.....	62
5.2 Vliv reklamy při volbě potravin.....	62
5.3 Nákup potravin a nápojů podle reklamy.....	63
5.3.1 Nákup bio potravin.....	64
5.4 Frekvence porcí jídla dítěte za jeden den.....	65
5.4.1 Frekvence konzumace potravin v jídelníčku dítěte.....	66
5.4.2 Množství tekutin v pitném režimu dítěte.....	67
5.4.3 Frekvence konzumace nápojů v pitném režimu dítěte.....	68
5.5 Sledovanost pravidelnosti a výživnosti jídelníčku MŠ rodiči.....	69
5.5.1 Hodnocení výživnosti jídelníčku dětí v MŠ.....	70
5.5.2 Rozmluva s dítětem o vhodnosti potravin.....	71
5.6 Dodržování zásad správného stolování dětí.....	71
5.7 Nucení dítěte do jídla.....	72
5.8 Informovanost o zdravé výživě dětí.....	73
5.8.1 Získávání informací rodičů o zdravé výživě dětí.....	73
6 ZÁVĚR.....	75
7 SOUHRN.....	77
8 SUMMARY.....	78
9 POUŽITÉ ZDROJE.....	79
10 SEZNAM PŘÍLOH.....	81

1 ÚVOD

Výživa je jedním z významných faktorů, které ovlivňují růst a vývoj dítěte od narození až do dospělosti. Výživa je hybným činitelem všech metabolických procesů organismu a při jejím nedostatku, ale i nadbytku může dojít k poruše těchto procesů, k postižení růstu, vývoje zdravotního stavu dítěte i dospělého člověka (Tláškal, 2001).

V období od jednoho roku života se dramaticky začíná měnit způsob výživy. Děti, jako pasivní příjemci jídla, přecházejí do fáze, která vyžaduje určitou kontrolu rodiči a končí jako jedinci, kteří o své výživě rozhodují zcela samostatně. V průběhu tohoto vývoje má být dítě vedeno k tomu, aby pochopilo důležitost správné výživy pro jeho růst a mentální vývoj, naučilo se zásady správné výživy a osvojilo si dobré stravovací návyky. Jídlo by nikdy nemělo být rodiči používáno jako výchovný prostředek k udržení kázně, nebo naopak jako projev přízně (Nevoral a kol., 2003, str. 120).

Dítě v předškolním věku začne chodit do mateřské školy, kdy se stane součástí sociální skupiny a poprvé se tak vzdálí rodičovskému vlivu, a to nejen z hlediska výchovného, ale vlivu výživového. Rodiče přestanou mít pod dohledem nejen to, co dítě dělá, ale i co jejich dítě jí. Z pohledu výživy zůstanou v rodičovském vlivu snídaně, večeře a strava o víkendu (Fořt, 2008).

Na téma psát svoji diplomovou práci o výživě dětí po třetím roce života, mě přivedla myšlenka, že je málo edukačního materiálu pro rodiče dětí předškolního věku. Již končí období velkého zájmu rodičů o stravu dítěte, jak tomu bylo od jeho narození, v kojeneckém a batolecím věku. Stále častěji se setkávám s názory rodičů dětí předškolního věku, které říkají, že děti mohou jíst všechno, výživou dětí myslí, jen menší porci jídla na talíři.

Diplomová práce je rozdělena na tři části. První část stanovuje cíle a úkoly práce, v druhé teoretické části charakterizuje dítě předškolního věku. Třetí, výzkumná část zahrnuje metodiku výzkumu, charakteristiku vzorku, popis výzkumu realizovaného rodiči v mateřské škole od tří do šesti let věku v regionu Uherské Hradiště s výsledky výzkumu.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit aktuální přístupy rodičů k výživě dětí, vytvoření edukačního materiálu v oblasti výživy pro rodiče dětí předškolního věku. Edukační materiál seznamuje rodiče se základními poznatky v oblasti stravování dětí, zdůrazňuje význam stravovacích návyků a vede rodiče i děti ke zdravému životnímu stylu.

ÚKOLY PRÁCE

1. Studium odborné literatury a dostupných pramenů k problematice výživy dětí předškolního věku v MŠ.
2. Příprava a realizace výzkumného šetření pomocí dotazníkové metody u cílové skupiny rodičů dětí od tří do šesti let věku v regionu Uherské Hradiště.
3. Analyzovat a interpretovat získané poznatky a na jejich základě se pokusit zjistit:
 - zda jsou rodiče ovlivněni reklamou na komerční potraviny a jak často tyto potraviny děti konzumují,
 - zda mají rodiče dostatek informací o vhodnosti potravin, které mohou být dětem předškolního věku podávány,
 - kde tyto informace rodiče o výživě dětí získávají,
 - z jakých potravin rodiče stravu připravují a zda provádí kontrolu jídla u dítěte,
 - jaké stravovací návyky rodiče vyžadují,
 - jaké druhy potravin a nápojů rodiče dětí preferují,
 - zda vedou rodiče dítě k samostatnosti, vedou diskusi o vhodnosti či nevhodnosti určitých druhů potravin, zda pracují účelově.
4. Vytvořit edukační materiál, který bude sloužit k osvětě rodičů v problematice výživy dětí do šesti let věku v MŠ.

3 TEORETICKÉ POZNATKY

V teoretické části se zabývám problematikou výživy dětí předškolního věku s ohledem na současná výživová doporučení. Získané poznatky a informace využiji ve výzkumné části diplomové práce.

3.1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Období předškolního věku je pro dítě velmi důležitým obdobím. V tomto období prochází dítě mnoha změnami, jedná se o změny psychické, sociální, ale i fyzické. Předškolní věk je charakterizován velkým množstvím pohybu a významným zapojením do společnosti v podobě nástupu do mateřské školy (Illková, Vašíčková, 2004).

Děti předškolního věku, jsou všechny děti od 3 do 6 let. Toto období bývá často označováno jako období rozkvětu a hry. Dítě chce objevovat svět, a často zapojí i přihlízející rodiče. Velice typická je otázka: Proč?. Děti si rády, cíleně a systematicky hrají, což jim napomáhá ke zdravému vývoji. Používají řeč převážně k regulaci svého chování. Dalším prostředkem vyjádření se stává malba a výtvary všeho druhu. Je znát zvýšená potřeba socializace dítěte a celkové osamostatnění. Dítě se dokáže samo obléct, najíst a vykonat úkony každodenní hygieny (Zothová, 2000).

3.2 RŮST A VÝVOJ DÍTĚTE V OBDOBÍ 3-6 LET

Předškolní věk je období dynamického růstu a vývoje dítěte. Dítě roste nejen do výšky, ale mění se i typ postavy, vyrůstá často z batolecí oplácenosti a pohybová aktivita je již cílenější. Tempo růstu je ve srovnání s batolecím věkem pomalejší a postupně se během předškolního období dále zvolňuje (Kejvalová, 2010, str. 24).

Od začátku čtvrtého roku nastupuje pomalé pravidelné a plynulé tempo, které je typické pro celé období předškolního věku. Průměrné roční přírůstky tělesné výšky se pohybují kolem 6 cm. Hmotnost se zvyšuje asi o 2 kg za rok. V šesti letech měří průměrně dítě asi 118 cm

a váží přibližně 22 kg. Rozdíl ve výšce a hmotnosti je v této době velmi malý. Chlapci jsou v průměru o 1 cm vyšší a o půl kilogramu těžší než dívky (Machová, 2008, str. 209).

V předškolním věku se postupně zdokonaluje hrubá motorika a ke konci se zlepšuje i jemná motorika (práce rukou). S rozvojem pohybu se dále rozšiřují zkušenosti dítěte a rozvíjí se myšlení, paměť a řeč. Ve čtyřech letech se mocně vyvíjí fantazie. Myšlení dítěte je úzce vázáno na názor a vlastní prožitek. Je tedy spojeno s vnímáním a činností dítěte. V pěti letech pozná rozdíl mezi kratším a delším a rozliší lehčí a těžší. Vyjmenuje čtyři základní barvy. Začíná pomáhat rodičům při jednoduchých domácích pracích. Šestileté dítě rozlišuje pravou a levou stranu. Ví, zda je dopoledne, či odpoledne. Dokončí úkol, který vyžaduje větší trpělivost a vytrvalost. Do začátku předškolního věku spadá období prvního vzdoru. Je to období, kdy dítě odmítá poslušnost, vzteká se a prosazuje své požadavky. Období prvního vzdoru se považuje za projev formující se vlastní vůle a sebevědomí, které se dostávají do rozporu s vůlí a autoritou dospělých (Machová, 2008).

3.3 HODNOCENÍ STAVU VÝŽIVY – BMI

Základním aspektem dětského věku je růst a vývoj. Růst je definován jako souhrn kvantitativních změn, kdy dochází ke zvětšování tělesných rozměrů organismu a jeho částí. Vývoj je definován jako souhrn kvalitativních změn, při kterých získávají orgány, tkáně a celý organismus nové vlastnosti vyššího stupně – kvality. Růst a vývoj je výsledkem interakce genotypu, fenotypu a faktorů zevního prostředí. Biologický růst dítěte hodnotíme podle tělesné výšky/délky, hmotnosti, obvodu hlavy, obvodu hrudníku a celé řady dalších antropometrických ukazatelů. Základní pomůckou pro hodnocení růstu dítěte je percentilový graf tělesné výšky, sestavený na základně národní referenční studie. Po zakreslení změřené výšky do grafu je možné okamžitě porovnat aktuální výšku dítěte s jeho vrstevníky. Zhodnotí se tak míra odlišností od normy (Fendrychová, 2005).

V percentilových, resp. růstových grafech jsou graficky znázorněny hodnoty hlavních percentilů (nejčastěji 3., 10., 25., 50., 75., 90. a 97.) referenční populace. Hodnota daného percentilu znamená, že dané procento referenční populace dosáhne této hodnoty tělesné charakteristiky a hodnot nižších. Naměřené hodnoty jednotlivců nebo průměrné hodnoty

sledovaných skupin populace jsou tak zaznamenávány do grafu a hodnoceny vzhledem k percentilovým hodnotám referenční populace. Odchyšky naměřených hodnot jedinců od předpokládaného průměru mohou signalizovat některé poruchy růstu či jiná závažná onemocnění. U dětí, které jsou včas zachyceny a určeny pro intervenci, samozřejmě slouží další antropometrické sledování jako kontrola účinnosti provedené terapie (Vignerová, 2001, str. 12).

Hodnocení individuálního růstu pomocí percentilového grafu

Pokud dítě žije v takových podmínkách, ve kterých může být plně uplatněn jeho genetický potenciál, tj. při dostatečné zdravotní péči, zajištění vhodné výživy a ve vhodných sociálně-ekonomických podmínkách, pak jeho tělesný růst a vývoj probíhá v souladu s doporučenými referenčními údaji. To znamená, že při opakovaném měření růstová křivka sledovaného dítěte probíhá souběžně s percentilovými křivkami, nejlépe v rozpětí 25. – 75. percentilu. Mírná překročení percentilového pásma jsou samozřejmě možná, zejména v období pubertálního růstu (Vignerová, 2001, str. 12).

Hmotnostně výškový poměr, BMI

Pro posouzení hmotnostně-výškového poměru je všeobecně používán Body Mass Index (BMI). U dětí a dospívajících však hodnoty tohoto indexu kolísají v závislosti na věku. Zároveň tento index nevystihuje vždy nejlépe vztah mezi tělesnou výškou a hmotností. Jedinci, jejichž hmotnostně - výškový poměr nebo hodnoty BMI se pohybují v rozmezí 75. – 90. percentilu, jsou jedinci se zvýšenou hmotností. Hodnoty nad 90. percentilem znamenají nadměrnou hmotnost hraničící s obezitou, související většinou s nadměrným rozvojem tukové složky, hodnoty nad 97. percentilem znamenají jednoznačně obezitu. Hodnoty pod 25. percentilem znamenají sníženou hmotnost, hodnoty pod 3. percentilem jsou již alarmující a je nutno zjistit příčinu tak nízké hmotnosti (může se tak jednat např. o poruchy příjmu potravy) (Bláha, 2001, str. 22).

Stav růstu a stav výživy představují od narození až do ukončení růstu zcela mimořádně citlivé ukazatele zdraví a prosperity každého jedince i celých populací. Růstová problematika prochází všemi pediatrickými obory, z nich většina je neoddělitelně spojena s problematikou výživy. Tělesná hmotnost je spolu s výškou těla nejvýznačnějším růstovým parametrem a v běžné praxi nejužívanějším údajem o stavu výživy jedince. Hmotnost dítěte je ovlivněna zvětšující se výškou/délkou a je pravděpodobně nejlepším indikátorem výživy (Nevoral a kol., 2003).

Body Mass Index – podíl tělesné hmotnosti (v kilogramech) a tělesné výšky (v metrech na druhou).

$$\text{BMI (kg / m}^2\text{)} = \frac{\text{hmotnost (v kg)}}{\text{výška (v m}^2\text{)}}$$

Body Mass Index (BMI) je v současnosti v celosvětovém měřítku nejužívanějším ponderálním tělesným indexem. Složitější situace nastává u dětí a dospívajících, u kterých se BMI křivka mění v průběhu růstu, pohlavního vyžívání a celkového tělesného vývoje. Definice nadváhy a obezity pro tuto věkovou skupinu se odvíjí od postupných percentilových grafů a jejich rozdělení (Hainerová, 2009).

Předškolní věk je charakterizován pozvolným lineárním růstem dítěte. V průměru jde o přírůstek 2,5 kg a 6 cm ročně. Centrální regulace příjmu potravy jsou u každého jedince geneticky nastaveny a přeprogramovány v interakci s aktuální výživou. Nevhodná skladba stravy, nedostatek vlákniny, nadbytek tekutých kalorií, mohou přirozené regulace nevhodným způsobem měnit i v pozdějším období (Müllerová, 2009).

3.4 VÝŽIVA DĚTÍ

Cílem výživy v dětském věku je nejen zajistit dostatek energie pro bezprostřední potřeby dítěte, ale především vytvořit nutriční předpoklady pro fyziologický růst a vývoj a předejít nutričním deficitům. Správné složení stravy přispívá k prevenci akutních i chronických onemocnění a napomáhá přiměřenému jak somatickému, tak i neuropsychickému vývoji

dítěte. Právě proto je otázkám výživy v dětském věku věnována prvořadá pozornost. Děti rostou, vyvíjejí se a k tomu potřebují stavební látky ve formě bílkovin, sacharidů a tuků. Další, pro život mimořádně důležité látky jsou voda, vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Správná výživa dítěte je první a nejdůležitější podmínkou dobrého zdraví po celý život (Lebl, 2003).

Nejlepší dětská výživa je taková, která je pestrá, s velkým dílem vlákniny, může se jíst v klidu a pohodě a chutná dítěti stejně jako všem ostatním u rodinného stolu (Gregora 2004, str. 12).

3.4.1 Energie ve výživě dětí

Energie, kterou dítě prostřednictvím výživy dostává, měříme v kilojoulech, případně v kaloriích (1 kcal = 4,184 kJ). V závislosti na věku a tělesné aktivitě je potřeba energie rozdílná. Malé děti potřebují přijímat energii na udržení tělesné teploty, jsou v neustálém pohybu, rostou a vyvíjejí se atd. Potrava, kterou přijímáme, se dělí na bílkoviny, sacharidy a tuky (Mandžuková 2010). Jednotlivé základní živiny by se na energetickém příjmu dítěte měly podílet následujícím způsobem:

- 9 – 15 % energetického příjmu z bílkovin
- 45 – 55 % energetického příjmu ze sacharidů
- 30 – 40 % energetického příjmu z tuků

Jeden gram bílkovin nebo sacharidů má energetický obsah cca 4 kcal (17 kJ) (Lebl 2003).

3.4.2 ZÁKLADNÍ ŽIVINY

3.4.2.1 Bílkoviny

Bílkoviny jsou nezbytné pro zajištění životních funkcí a poskytují stavební materiál v období růstu a pro obnovu buněk a tkání po celou dobu života. Slouží také jako zdroj energie. Mají význam i pro činnost imunitního systému, působí jako enzymy, hormony a další tělesné působky. Organismus využívá bílkoviny pro pokrytí energetických potřeb v případě nedostatku sacharidů a tuků (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

Význam bílkovin

Bílkoviny jsou nezbytnou a nenahraditelnou složkou lidské potravy. Slouží jako stavební materiál pro růst a stálou obnovu a přestavbu tělesných tkání dětí a dospělých. Jsou nezbytné pro tvorbu trávicích šťáv, hormonů, vitamínů, enzymů, ochranných látek a krevního barviva. Významně ovlivňují látkovou přeměnu – udržují a stupňují tempo metabolismu. Ovlivňují činnost vyšší nervové soustavy. Napomáhají udržet stálost vnitřního prostředí organismu, zejména chemické reakce krevní plasmy, mozkomíšního moku a trávicích šťáv. Mohou být využity i jako zdroj energie. Mají vliv na udržení plodnosti (Marádová, 2007).

Rozdělení bílkovin

Bílkoviny rozdělujeme podle zastoupení jednotlivých esenciálních aminokyselin a jejich vzájemného poměru na **plnohodnotné a neplnohodnotné**. Plnohodnotná bílkovina obsahuje všechny esenciální aminokyseliny, navíc ve vhodném vzájemném poměru. Jako plnohodnotné můžeme označit všechny bílkoviny, jejichž zdrojem jsou potraviny živočišného původu, tedy maso, mléko, mléčné výrobky, vejce. Zdrojem rostlinných bílkovin jsou zejména luštěniny, obiloviny, ořechy a brambory. Rostlinné bílkoviny všechny esenciální aminokyseliny v potřebném množství neobsahují, proto je označujeme jako neplnohodnotné (Mandžuková, 2010).

Bílkoviny v dětské výživě

Pro zdravý růst a vývoj je třeba, aby alespoň 40% všech bílkovin v dětské stravě bylo živočišného původu, jako optimální hodnota se uvádí 50-70% bílkovin. Množství bílkovin, které děti denně potřebují, se liší nejen podle věku, ale i podle pohlaví či pohybových aktivit dítěte. Nedostatek bílkovin vede nejen k potížím s růstem a vývojem, ale může způsobit snížení obranyschopnosti těla (Gregora, 2004).

3.4.2.2 Sacharidy

Sacharidy poskytují organismu energii. Pro tělo jsou nejlepším okamžitým zdrojem energie, přebytky se ukládají v játrech jako glykogen. V případě potřeby se uvolňují a dávají energii pro metabolické pochody a pro činnost svalů (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

Význam sacharidů

Sacharidy jsou významnou základní živinou, neboť poskytují 45 – 55 % energie přijaté denní stravou. Jsou nejpohotovějším a přitom snadno dostupným zdrojem energie pro svalovou práci, pro endergonické reakce i pro udržení konstantní tělesné teploty. Jsou nejdůležitějším zdrojem energie. Tvoří svým objemem hlavní součást lidské potravy. Mají antiketogenní účinek vyvažující katogenní vliv tuků. Zvyšují příznivě střevní peristaltiku a mají vliv na složení střevní mikroflóry. Jsou chuťovým faktorem – svou sladkou chutí příznivě ovlivňují smyslové vlastnosti pokrmů (Marádová, 2007).

Rozdělení sacharidů

Sacharidy se rozdělují podle počtu sacharidových jednotek vázaných v molekule. V potravinách se vyskytují sacharidy:

- jednoduché (**monosacharidy**) – pentózy (ribóza, arabinóza) a hexózy (glukóza, fruktóza, galaktóza, manóza)
- složené ze dvou jednoduchých (**disacharidy**) – sacharóza, laktóza, maltóza
- složené z více jednoduchých (**polysacharidy**) – rostlinný a živočišný škrob, celulóza (Marádová, 2007).

Jednoduché sacharidy: některé mají sladkou chuť, ty mohou být nazývány cukry. Jedná se o glukózu (hroznový cukr), fruktózu (ovocný cukr) a okrajovější galaktózu. Jen tyto jednoduché cukry mohou být organismem vstřebávány.

Sladkou chuť mají i takzvané disacharidy, z nichž nejvýznamnější je sacharóza čili řepný cukr, méně významné jsou mléčný cukr (laktóza) a sladový cukr (maltóza).

Složité sacharidy (komplexní sacharidy), někdy nazývané polysacharidy, mají ve výživě nezastupitelné místo. Jejich zdrojem jsou obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce a brambory. Všechny komplexní sacharidy se štěpí rychleji či pomaleji na glukózové jednotky, čímž se udržuje v krvi stálá hladina cukru (glykemie) (Kunová, 2011).

Mezi polysacharidy řadíme i velmi důležitou složku stravy, kterou je nerozpustná vláknina. Není to živina, naše tělo ji nevstřebává, ale její role v organismu je nenahraditelná. Rozpustná vláknina (především v ovoci a zelenině) pomáhá snížit hladinu cholesterolu a vláknina nerozpustná (hrubá – hlavně v celozrnných potravinách) zvětšuje objem tráveniny a tak podporuje správnou činnost střeva a brání zácpě. U dětí musíme dávat pozor. Malý žaludek nepojme tak velké množství potravy a přemíra vlákniny by snižovala celkový přísun energie a mohla by způsobit i trávicí potíže (Illková, Vašíčková, 2004).

Sacharidy v dětské výživě

Sacharidy by měly v dětské stravě tvořit 45 – 55% denního energetického příjmu – to je dávka, kterou jejich rostoucí organismus nezbytně potřebuje ke svému vývoji (Lebl, 2003).

3.4.2.3 Tuky

Tuky jsou makronutrienty s největší energetickou densitou. To znamená, že nesou nejvíce energie. Neutrální tuky, triacylglyceroly, tvoří jednu skupinu tuků. Chemicky se jedná o základní kostru glycerolu s třemi acyly, tedy zbytky mastných kyselin. Glycerol je vždy stejný. Mastné kyseliny jsou to, čím se jednotlivé druhy tuků liší (Grofová, 2007).

Tuky jsou sloučeniny glycerolu a mastných kyselin. Mastné kyseliny se dělí na nasycené (saturované) a nenasycené. Nasycené dále na jednoduše nenasycené (mononenasycené) a vícenásobně nenasycené (polynenasycené).

Dělení tuků

Nasycené mastné kyseliny většinou působí nepříznivě - zvyšují hladinu cholesterolu v krvi (většinou jsou obsaženy v živočišných tucích, jako je máslo, sádlo, hovězí tuk).

Mononenasycené mastné kyseliny působí příznivě na zdraví. Přestože hladinu celkového cholesterolu nemění, snižují jeho nebezpečnou (LDL) frakci a zvyšují prospěšnou (HDL) součást. Zdrojem je olivový olej a olivy, avokádo a ořechy, řepkový olej.

Polynenasycené mastné kyseliny musíme přijímat stravou, protože naše tělo si je nedokáže vyrobit. Hladinu cholesterolu v krvi většina z nich snižuje, některé zabraňují vzniku krevních sraženin (trombů). Zdrojem jsou rostlinné oleje (řepkový, slunečnicový, sojový), kvalitní margaríny z nich vyrobené a tuk obsažený v rybím mase (Kunová, 2011, str. 20).

Význam tuků

Tuky jsou důležitou složkou lidské výživy s mnohostranným významem:

- jsou nejbohatším zdrojem energie v porovnání s ostatními živinami
- slouží jako zásobní látky pro případ zvýšené energetické potřeby
- jsou nositeli vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K) a umožňují jejich vstřebávání
- jsou zdrojem esenciálních mastných kyselin (nenasycených kyselin, které nedovede organismus vytvářet, ačkoli je nezbytně potřebuje)
- dodávají pokrmům příznivé chuťové vlastnosti (Marádová, 2007).

Rozdělení tuků

Tuky používané ve výživě se dělí podle původu na **rostlinné** a **živočišné**.

Rostlinné tuky

Oleje jsou na trhu buď jednodruhové nebo směsné. Většinou se používají oleje rafinované, méně běžné jsou oleje lisované za studena. Oleje se obohacují vitamíny A a E.

Margaríny a pomazánkové tuky byly vyvinuty jako náhražka másla. Jsou to převážně emulze vody oleji. Vyrábí se z upravených rostlinných tuků a zakysaného odstředěného mléka nebo vody.

Pokrmové tuky jsou rafinované ztužené rostlinné tuky, případně jejich směsi. Neobsahují vodu, bývají označovány jako tuky stoprocentní.

Šlehané tuky jsou vhodné pro smažení. Vyrábějí se našleháním tukové násady s 15 % dusíku nebo vzduchu.

Živočišné tuky

Pro výživu se u nás používá zejména máslo a vepřové sádlo, méně často je součástí stravy drůbeží sádlo a lůj. Mléčný tuk je z dietetického hlediska hodnotný, neboť obsahuje konjugovanou kyselinu linolovou (chrání proti rakovině tlustého střeva), vysoké procento mastných kyselin o nízkém počtu atomů uhlíku, které jsou lehce stravitelné, a je zdrojem v tuku rozpustných vitamínů (Marádová, 2007).

Tuky v dětské výživě

Tuky by měly u dětí tvořit 30 – 40 % doporučeného denního příjmu energie. Děti pro svůj správný růst potřebují větší množství tuku, jakožto nositele energie, vitamínů a dalších látek potřebných pro vývoj a růst těla (např. nenasycených mastných kyselin). Tuky také zajišťují správné využití vitamínů rozpustných v tucích, tvorbu některých hormonů, mechanickou ochranu vnitřních orgánů, tepelnou rovnováhu těla.

Neměli bychom tedy dětem příjem tuku nějak zásadně omezovat. Děti jsou také daleko více aktivní a větší množství energie z tuků snadněji vydají při svých hrách. Značnou pozornost je třeba věnovat výběru tuků. Pro děti stejně jako pro dospělé platí, že jsou pro ně zdravější tuky rostlinné než tuky živočišné (Illková, Vašíčková, 2004).

3.4.2.4 Vitamíny a minerální látky

Na rozdíl od základních živin (bílkovin, tuků a sacharidů) potřebuje naše tělo vitamínů a minerálních látek mnohem menší množství. Přesto je jejich příjem životně důležitý. Vitamíny a minerální látky sice nepřinášejí tělu žádnou energii, ale jejich úloha v lidském organismu je nenahraditelná. Některé slouží jako stavební prvky, jiné zabezpečují správný průběh různých biochemických reakcí a fungování jednotlivých orgánů i celého organismu.

Vitamíny jsou organické látky, které organismus potřebuje k zajištění mnoha metabolických pochodů. Jejich hlavní význam spočívá v usměrňování biochemických přeměn v buňkách, kde působí jako katalyzátory. Některé vitamíny působí jako koenzymy, některé tvoří v organismu oxidačně redukční systémy. Vitamíny jsou potřebné jen ve velmi malých dávkách, organismus je však musí denně přijímat v potravě, neboť většinu z nich není schopen si sám vytvořit. Zvýšená potřeba vitamínů nastává v období růstu. Zdrojem vitamínů je pestrá smíšená strava. Vitamíny lze rozdělit do dvou základních skupin:

- **Vitamíny rozpustné v tucích:** A, D, E, K
- **Vitamíny rozpustné ve vodě:** vitamíny skupiny B, vitamín C

Výhodou vitamínů rozpustných v tucích je, že si tělo dokáže vytvořit jejich menší či větší zásobu, a nemusí se doplňovat denně. Vitamíny rozpustné ve vodě bychom měli doplňovat denně. Jejich případný přebytek (z doplňků výživy) odchází z těla močí (Kunová 2011, str. 42).

Minerální látky jsou nezbytnou součástí naší výživy, které mají významnou úlohu pro růst a metabolismus, podílejí se na výstavbě tělesných tkání, aktivují, regulují a kontrolují metabolické pochody a spoluúčastní se na vedení nervových vzruchů. Minerální látky rozdělujeme podle množství potřebného pro člověka na makroelementy (elektrolyty), mikroelementy a stopové prvky. Potřeba makroelementů se uvádí řádově v gramových množstvích, mikroelementů v miligramech a stopových prvků v mikrogramech. Všechny makroelementy a mikroelementy lze označit za esenciální (nezbytné) pro člověka. Tyto látky nepřinášejí organismu chemickou energii, která by mohla být dále zpracovávána a využívána. Jsou však pro fungování ostatních systémů nezbytné (Grofová, 2007).

V relativně největších dávkách (nad 100 mg) je zapotřebí vápník, hořčík, fosfor, draslík, sodík, chlor a síra. Výživovým problémem je nedostatek vápníku a hořčíku na jedné straně a naopak nadbytek sodíku a fosforu na druhé straně. V dávkách nižších (do 100 mg) je nutné přijímat železo, zinek, měď, mangan, jód, molybden, selen, fluor, chrom a kobalt (Kunová 2011, str. 45).

Vitamin A

- Důležitý pro kůži, vlasy, sliznice, ochranu buněk, vývoj kostí, oči. Podílí se na tvorbě očního purpuru, působí jako růstový faktor.
- Příznaky nedostatku: Změny na kůži a na sliznicích: šupinatá, suchá kůže, poruchy růstu, náchylnost k infekcím.

Vitamin D

- Tvorba kostí a zubů. Podporuje zabudování fosforu a vápníku do kostí a zubů. Látky, z nichž se v těle vitamin D vytváří, se dostávají do organismu s potravou a přeměňují se na vitamin D pomocí slunečního záření.
- Příznaky nedostatku: Poruchy růstu, křivice, nedostatečné vytvrzení kostí a jejich odvápnování, snížení svalové síly a svalové křeče.

Vitamin E

- Vývoj svalstva a zdárný průběh těhotenství.
- Příznaky nedostatku: Poruchy prokrvení, poruchy vývoje a látkové výměny ve svalstvu.

Vitamin B1 (Thiamin)

- Nervy, srdce, svalstvo, látkovou výměnu cukrů. Thiamin hraje důležitou úlohu v metabolismu cukrů a při látkové výměně ve svalstvu.
- Příznaky nedostatku: Poruchy nervového systému (obrný), poruchy koordinace, ztráta chuti k jídlu, únava, nedostatečné soustředění, ztráta výkonnosti, nervozita, bolesti hlavy, srdeční poruchy, křeče.

Vitamin B2 (riboflavin)

- Podporuje růst a přibývání na váze. Riboflavin je součástí důležitých enzymů, nezbytných pro metabolismus, což je proces získávání energie z tuků, bílkovin a cukrů.
- Příznaky nedostatku: Poruchy růstu a vidění; kožní změny: rozpukané rty a vznik koutků.

Vitamin B6

- Metabolismus bílkovin, nervy a krvetvorbu.
- Akutní nedostatek vitamínu B6 vede k poruchám růstu a úbytku svalstva, chudokrevnost, kožní změny, nevolnost, ztráta chuti k jídlu, úbytek svalové hmoty.

Vitamin B12

- Krvetvorba, regenerace sliznic.
- Příznaky nedostatku: Poruchy citlivosti, anémie.

Biotin

- Odbourávání aminokyselin, biosyntézu a využití mastných kyselin.
- Příznaky nedostatku: Onemocnění kůže, vypadávání vlasů.

Kyselina listová

- Tvorba sliznic, krvetvorba.
- Příznaky nedostatku: Depresivní nálady, nespavost.

Nikotinamid

- Nervový systém, metabolismus cukrů, tuků a bílkovin.
- Příznaky nedostatku: Nechutenství, poruchy centrálního nervového systému.

Kyselina pantotenová

- Odbourávání tuků, cukrů, bílkovin, tvorbu hormonů, kůže a sliznic.
- Příznaky nedostatku: Náchylnost k infekcím, poruchy spánku, poškození kůže, nervové poruchy.

Vitamin C

- Obranné látky, tvorbu pojivových tkání (kostí a chrupavek). Využití železa, krevtvorba.
- Příznaky nedostatku: Únava, oslabení imunitního systému (náchylnost k infekcím), zhoršená duševní i tělesná výkonnost, špatné hojení ran, kurděje.

Vápník

- Tvorba kostí a zuboviny. Udržování funkce srdečního, nervového a kosterního svalstva.
- Příznaky nedostatku: Náchylnost ke zlomeninám a k zrychlení věkem podmíněného odbourávání kostí (osteoporóza), jiné příznaky se objevují jen zřídka.

Železo

- Železo je základní součástí krevního barviva hemoglobinu a řady enzymů. Je jedním z nejdůležitějších biokatalyzátorů, zlepšuje paměť a schopnost soustředění.
- Příznaky nedostatku: Bledost, chudokrevnost (anémie), únavnost, bolesti hlavy, závratě a poruchy soustředění.

Jaký by měl být denní příjem minerálních látek dítěte?

- V každém věku se příjem živin liší. Je důležité vědět, jaký by měl být optimální příjem vitaminů a minerálních látek vašeho dítěte, aby se jeho organismus správně vyvíjel.
- Z následující tabulky můžete zjistit, jaký by měl být denní příjem minerálních látek u dětí různých věkových kategorií.

Věk	Vápník (mg)	Železo (mg)	Hořčík (mg)
1 až 4 roky	600	8	80
4 až 7 let	700	8	120
7 až 10 let	900	10	170
10 až 13 let	1100	15 (chlapci) 12 (dívky)	250 (chlapci) 230 (dívky)
13 až 15 let	1200	15 (chlapci) 12 (dívky)	310 (chlapci) 310 (dívky)

3.4.2.5 Voda v dětském organismu

Voda představuje u dětí asi 70% tělesné hmotnosti. Ve vodním prostředí organismu se odehrávají všechny metabolické děje, enzymatické reakce a jiné životně důležité procesy. Dostatek tekutin je základním předpokladem udržení stálosti a rovnováhy vnitřního prostředí lidského organismu. Každý den je potřeba přijímat tolik tekutin, abychom vyrovnaly ztráty močí, stolicí, potem a dechem, tedy u dětí předškolního věku přibližně 2 litry, z toho asi 1,5 litru ve formě nápojů (Illková, Nečasová, Vašíčková, 2005, str. 18).

3.4.3 POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

Nejnovější pyramida zdravé výživy v České republice se opírá o aktuální poznatky vědy a je přizpůsobena české populaci. Je sestavena sdružením Fórum zdravé výživy. Pyramida ve své nejnovější podobě podporuje udržování tělesné hmotnosti, konzumaci pestré stravy, zvýšení konzumace ovoce a zeleniny, výběr potravin s nízkým glykemickým indexem, spotřebu mléčných výrobků, ústup od nízkotučných diet. Samozřejmostí je dostatek nápojů a dodržování pitného režimu.

Pyramida není podrobným návodem k přesnému sestavení denního jídelníčku, dává však základní aktuální doporučení o skladbě výživy. V potravinové pyramidě jsou potraviny řazeny podle vhodnosti ke konzumaci v rámci každého patra ve směru zleva doprava. Potraviny umístěné v základně pyramidy jsou doporučovány jako ty, které by se měly jíst nejčastěji

a v největším množství. Směrem k vrcholu pyramidy by lidé při výběru potravin z jednotlivých pater měli být střidmější. Ve špici jsou umístěny potraviny, bez kterých se lze obejít, proto by se v jídelníčku měly objevovat jen výjimečně (Kast - Zahn, 2008).



Jak s pyramidou pracovat:

- V základně jsou vyznačeny potraviny, které by děti měly jíst nejčastěji, čím výše jsou potraviny umístěny, tím méně by jich mělo v jídelníčku být. Na vrcholu jsou pak ty, které bychom měli my i naše děti jíst spíše výjimečně.
- Směrem zleva doprava v rámci jednoho „patra“ pyramidy jsou potraviny řazeny podle toho, které jsou pro zdravou výživu vhodnější; přednost bychom měli dávat potravinám umístěným vlevo před těmi uprostřed nebo vpravo.
- Množství stravy je také nutné přizpůsobit fyzické aktivitě dítěte (sportující dítě potřebuje více energie než dítě, které tráví většinu dne u počítače nebo televize).

Na co bychom neměli zapomínat:

- Uvědomit si, že dítě není malý dospělý a dětský jídelníček je nutné přizpůsobit jednotlivým věkovým obdobím, například kořeněná a slaná jídla zařazovat až u starších dětí.
- Strava by měla být co nejpestřejší a vyvážená, ale u malých dětí je třeba každou novou potravinu, zvláště obecně alergizující, zařazovat postupně.
- Děti do 4 let by měly jíst denně 4 porce **zeleniny a ovoce**; nad 4 roky 5-6 porcí. Jedné porci odpovídá 150 g vařené zeleniny, 1 kus ovoce nebo zeleniny, miska salátu, 1 sklenice zeleninové nebo ovocné šťávy.
- **Obiloviny, těstoviny, rýže a pečivo** (u starších dětí by mělo převažovat celozrnné nad bílým) by měly být v 2-3 porcích do 4 let; u dětí starších 3-4 porce. Jedna porce je krajíc chleba, kopeček rýže atd.
- V jídelníčku dětí by mělo být dostatečné množství **mléčných výrobků** odpovídající asi 2-3 porcím denně. Jednu porci představuje 250 ml mléka, 1 jogurt nebo 50 g sýra.
- Přednost má **maso** libové, více bychom měli dětem podávat světlé druhy, jako je kuřecí nebo králičí a nezapomínat také na ryby.
- K vaření, přípravě pomazánek a k namazání na pečivo používejte převážně kvalitní **rostlinné tuky a oleje**.
- Omezit **mlsání**. Neměli bychom je ale dětem úplně zakazovat, aby se nestalo něčím vysněným.
- Pokrmy pro děti **by se neměly přisolovat**, kvůli vysokému obsahu soli je dobré omezit také instantní potraviny a jídla ze stánků a restaurací rychlého občerstvení.

Děti by měly dodržovat **pitný režim**. Děti do 6 let by měly vypít 1,5 - 1,8 l za den, starší děti pak 1,8-2 l, pokud ale dítě sportuje, je třeba mu dodávat tekutin více (www.vyzivadeti.cz).

3.4.4 PITNÝ REŽIM DĚTÍ

Doplňování tekutin, pro které se vžil pojem pitný režim, je způsob, jak pokrýt jejich každodenní ztráty. Vždy je nutné dodržet rovnováhu mezi příjmem a výdejem tekutin. Nedostatek tekutin způsobuje dehydrataci organismu, což vnímají ze všeho nejdříve mozkové buňky. Proto dochází k bolestem hlavy až poruchám psychiky. Akutní nedostatek tekutin se projevuje žízní (při ztrátě 2 % tělesné hmotnosti), větší ztráty vody vedou k poklesu fyzické i psychické výkonnosti, pocitu slabosti, nevolnosti až křečím (Kunová, 2011).

Zatímco dospělým se doporučuje denně vypít 2,5-3 litry tekutin, dětský organismus má potřebu tekutin větší, protože je tvořen větším podílem vody, než organismus dospělého člověka. Množství tekutin pro dítě je závislé na jeho věku a tělesné hmotnosti. Platí, že čím je dítě menší, tím více tekutin na jeden kilogram své váhy potřebuje. Potřebné množství tekutin pro děti uvádí následující tabulka:

	4-7 let	7-10 let	10-13 let	13-15 let	15-19 let
Celkem (l/den)	1,6	1,8	2,15	2,45	2,8
Z nápojů (ml/kg/den)	75	60	50	40	40

V případě dlouhodobějšího nedostatku tekutin však může dojít i k onemocněním ledvin a celkovému kolapsu organismu. Příjem tekutin by měl být rozdělený rovnoměrně do menších dávek během celého dne, není dobré vypít doporučené množství tekutin během časového krátkého úseku. V takovém případě jsou kladeny zvýšené nároky na orgány, které musí vodu zpracovat, a navíc dojde k zaplnění žaludku a ztížení jeho práce. Napít bychom se měli ještě před tím, než subjektivně pocítíme žízeň. Důležitá je správná teplota nápoje, který dítěti podáváme. Obecně platí, že by měly být přiměřeně teplé (cca 20-25 °C). Vychlazené nebo naopak velmi horké nápoje nejsou pro organismus příliš vhodné – tělo se může s výrazným tepelným rozdílem hůře vyrovnávat. Nedoporučuje se ani pití chlazených nápojů v létě a horkých nápojů v zimě.

Tekutiny vhodné

Důležitá je správná teplota nápoje, který dítěti podáváme. Obecně platí, že by měly být přiměřeně teplé (cca 20-25 °C). Vychlazené nebo naopak velmi horké nápoje nejsou pro organismus příliš vhodné – tělo se může s výrazným tepelným rozdílem hůře vyrovnávat. Nedoporučuje se ani pití chlazených nápojů v létě a horkých nápojů v zimě.

- Základ pitného režimu by měla tvořit neperlivá stolní voda.
- Bez problému můžeme dítěti podávat také vodu z vodovodu nebo vlastní studny s potvrzenou zdravotní nezávadností.
- Pro děti je vhodný i ovocný sirup, dostatečně zředěný vodou (aby nebyl nápoj příliš sladký).
- Denní příjem tekutin mohou vhodně doplnit také ovocné čaje (například Lipton), které není nutné díky jejich chuti příliš sladit. Pokud jsou děti na sladkou chuť zvyklé, můžeme jim podat čaj oslazený např. medem nebo ovocným sirupem.
- 100 % ovocné džusy jsou pro zařazení do pitného režimu dětí také vhodné. Je ale nezbytné, aby byly ředěné stolní vodou v poměru alespoň 1:1. Obsahují totiž velké množství (i když přírodního) cukru a vypití většího množství džusu má za následek rychlý příjem nepřiměřeného množství sacharidů, což není pro tělo, zvláště dětské, nijak výhodné. Citlivým osobám také může způsobit větší množství ovocných kyselin ve 100 % džusu žaludeční potíže. Naředěním džusu se tak množství cukru i ovocných kyselin zředí a tělo si s ním mnohem lépe poradí.

Někteří rodiče doplňují pitný režim dětí také mlékem, to však mezi nápoje nepatří. Obsahuje totiž nejen tekutiny, ale dodává také nenahraditelné vitamíny, minerální látky (především vápník) a živočišné bílkoviny, a je proto považováno spíše za potravinu. Do celkového stravování dětí, pokud jim nečiní trávicí obtíže, jej můžeme zařadit také. Do celkového denního příjmu tekutin se započítávají i tekutiny z polévky, omáčky, voda obsažená v ovoci i zelenině a řadě dalších potravin, v nichž není na první pohled patrná.

Co raději nepít

Velká část dětí, bohužel, hradí svůj pitný režim nápoji, které nejsou z hlediska zdravé výživy vhodné. Jejich favority jsou především **sladké limonády**. Ty obsahují velké množství

cukru, barviv, případně i kofein a pro děti se nehodí. Nadměrná konzumace cukrem slazených nápojů vede ke zbytečnému nárůstu energetického příjmu, což může mít za následek vzrůstání tělesné hmotnosti, ale nepříznivě působí i na vznik zubního kazu.

Ovocné džusy, nektary a ovocné šťávy mohou obsahovat velké množství přidaného cukru, barviv a konzervačních látek, některé džusy také vlákniny. Jejich větší množství by proto mohlo (zejména u menších dětí) působit problémy se zažíváním, zbytečně zvyšovat hladinu krevního cukru i celkový příjem sacharidů a energie. Navíc časté pití těchto nápojů malé děti rychle zasytí a nemají pak potřebu přijmout dostatek pestré stravy. V krajních případech je známé i horší prospívání malých dětí, které denně velké množství džusů pily.

Pokud se dítě aktivně věnuje **sportu**, je důležité, aby dostatečně pilo i během tréninku a po něm. I v tomto případě by měla být základem neperlivá stolní voda nebo minerálka (mohou být i nepatrně ochucené sirupem nebo cukrem), kterou je nutné doplňovat tekutiny a minerální látky ztracené zvýšeným pocením. K zapomínání na dostatek tekutin svádí děti zejména plavání, ale i když je vody kolem dost, rozhodně by měly i pít. Pokud na druhou stranu dítě **odpočívá na pláži nebo v zahradě**, nemělo by tekutiny zanedbávat. I když se fyzicky pohybovat nemusí, horké počasí klade na tepelnou regulaci těla značné nároky.

Nápoje by ale neměly být ani studené (cca 15-20 °C). Stolní neperlivá voda by měla být favoritem a tvořit základ pitného režimu ve většině situací. Je však vhodné ji prostřídat s dalšími vhodnými nápoji – domácím sirupem, 100 % ovocnými džusy ředěnými vodou nebo čaji. Pokud dítě pít odmítá nebo zapomíná, může pomoci, necháte-li mu plnou láhev či sklenici neustále na očích a k pití jej budete nenápadně pobízet. V případě, že potomek pít nechce, mějte po ruce také dostatek ovoce a zeleniny, které zajistí alespoň částečné doplnění tekutin do organismu (www.vyživadeti.cz).

3.4.5 DĚTSKÝ JÍDELNÍČEK

Hlavní zásadou jídelníčku dětí i dospělých je vyvážená, pestrá a kvalitní strava. Nestačí nabízet pouze menší porce toho, co jedí dospělí, ale jídelníček dětí musí pokrýt požadavky dané intenzivním růstem i fyzickou aktivitou. Jídelníček by měl být co nejpestřejší, dítě

dostane všechny živiny, které jeho vyvíjející se organismus potřebuje. Jen jídelníček, ve kterém se objeví co nejvíce různých potravin, může zajistit výživové potřeby malých strávníků v plné šíři. Přitom je důležité vařit jednoduchá jídla, vařená, dušená a pečená pokrmy žaludek dětí snadno stráví. Maso nemusí být každodenní nezbytnou potravinou, z bohaté nabídky dalších surovin (zeleniny, obilovin, těstovin a luštěnin) se mohou připravit velmi chutné a výživné bezmasé pokrmy.

Děti trpí důsledky nesprávné výživy mnohem více a daleko častěji než dospělí, neboť mají relativně vyšší příjem živin nutných pro růst a vývoj. Důležitým aspektem výživy je její režim, který by měl zahrnovat konzumaci čtyř až pěti energeticky přiměřených pokrmů v průběhu celého dne, neboť menší, ale častější porce jídla nasytí kvalitněji. U nás se často maximum příjmu potravy přesouvá do odpoledních a večerních hodin, a dochází k tomu, že většinu energie z jídla přijímáme v době, kdy ji vlastně již nepotřebujeme. Velmi často se výživa dětí vyznačuje nadměrným energetickým příjmem, z něhož vzniká obezita.

Častá může být i tzv. kvalitativní podvýživa, která pramení z nevyváženého podílu vařená a syrové stravy a potravin rostlinného a živočišného původu. Dbáme na to, aby jídelníček obsahoval takové pokrmy, které se k sobě hodí chuťově, barevně i konzistencí. V každém pokrmu musí vyniknout jedna výrazná chuť (Mandžuková, 2010).

Procentuální rozdělení denní stravy by mělo vypadat asi takto:

Snídaně	20 – 25%
Menší děti.....	10 -15%
Přidání dopolední přesnídávky tvoří asi.....	15 %
Oběd.....	30 – 35%
Odpolední svačina.....	10 – 15%
Večeře.....	15 - 20 %

3.4.5.1 Sestavení jídelníčku

Při sestavování jídelníčku se dbá na gastronomické zásady, které zajistí spokojenost strávníků. Je na zřeteli, že výběr pokrmů a nápojů významně ovlivňuje zdraví dětí.

Hlavní zásady při sestavování jídelníčku

1. Pestrý výběr potravin tak, aby se stále neopakovaly suroviny a pochutiny stejné barvy, chuti, konzistence. Teplota nápojů se volí podle jejich charakteru.
2. Plnění předepsaného spotřebního koše – jedinečnou pestrost sortimentu potravin a nápojů činí jídelníček zajímavým a přitažlivým pro všechny strážníky. Potravinová pyramida naznačuje, jak plnit požadavky správné výživy.
3. Střídání různých technologických úprav, včetně využití nových technologií – pravidelně se střídají pokrmy vařené, zadělávané, dušené, pečené, zapékané, občas se zařazují pokrmy smažené.
4. Měnit tvary pokrmů – větší kusy a rolády, plátky, nudličky, kostky, mleté a mixované potraviny.
5. Efektivnost při přípravě stravy – časová úspora a využití surovin s důrazem na uchování potravin podle hygienických předpisů. Zařazuje se pokrm vařený s přílohou pečenou nebo smaženou.
6. Finanční nenáročnost – kombinace zařazení potravin dražších s levnými.

Sestavování jídelníčku v uzavřeném typu stravovacího zařízení klade vysoké nároky na dostatečné využití spotřebního koše potravin podle potravinové pyramidy. Opakování pokrmů a nápojů se vyhneme tak, že je budeme postupně doplňovat do menu pro jednotlivé dny. Pestrost jídelníčku nám usnadní dobré znalosti v oboru. Začneme sestavovat nejprve hlavní pokrmy, nejlépe na celý měsíc, a to v pořadí:

1. Maso hovězí, telecí, vepřové, skopové, rybí, drůbež, zvěřina a maso domácích zvířat, vnitřnosti.
2. Doplníme pokrmy bezmasé sladké (1x týdně) a slané (1x týdně hodnotné náhrady za maso).
3. Přidáme bohatou nabídku příloh včetně salátů.
4. Sestavíme nabídku polévek (v týdnu střídáme vývary a zahuštěné polévky).
5. Uvedeme nabídku přesnídávkových obilovin.
6. Doplníme pomazánky, saláty.
7. Střídáme ovoce a zeleninu v pestré sezónní nabídce.
8. Sestavíme vhodné nápoje na celý den.

Zkontrolujeme vyváženost sortimentu jídelního lístku, energetickou náročnost oběda i celého dne a zhodnotíme rovněž organizační, technickou a časovou náročnost přípravy pokrmů i nápojů (Illková, Vašíčková, 2004, str. 154).

3.4.5.2 JÍDELNÍ LÍSTEK

Příklad jídelníčku pro celou rodinu s malými dětmi

- Pondělí:** S: houska, sardinková pomazánka, paprika, lipový čaj
P: jablko
O: mrkvová polévka s opečenou houskou zapečený květák se sýrem, vařené brambory, okurkový salát, minerálka
S: chléb s máslem a pažitkou, bílá káva
V: palačinka s ořechovým tvarohem, ovocný čaj
- Úterý:** S: moskevský chléb, tvarohová pomazánka se šunkou, kakao
P: mrkev s kokosem
O: zelná polévka s naklíčenou čočkou, telecí dušené na zelenině, amarantové těstoviny, jablečný džus
S: vanilkový pudink s banánem, čínský čaj
V: houska, vykrajované obrázky ze sýra a zeleniny, šípkový čaj
- Středa:** S: dalaň s máslem, broskev, čaj ovocný
P: jogurtové mléko, grahamová tyčinka se sezamem
O: drůbeží polévka s krupkami a zeleninou, kuřecí plátek na hrášku, rýže s pohankou, voda s citronem
S: kmínový chléb, drožděvá pomazánka, mátový čaj
V: kukuřičná kaše se skořicí, čaj Roibos, sardinkový obložený chlebiček
- Čtvrtek:** S: kváskový žitný chléb, sýrová pomazánka, malinové mléko
P: banán s mrkví
O: zeleninová polévka, hrachový nákyp s kuskusem a cibulkou, zelný salát s jablkem, čaj s medem

S: houska, Termix

V: zapečené brambory s brokolicí a vejci, rajče, minerálka

Pátek: S: Cornflakes, mléko s oříšky

P: ovocný salát

O: hovězí polévka s jáhlovými bylinkovými nočky, vařené hovězí maso, rajčatová omáčka, špaldové těstoviny, čaj s citronem

S: ovesné koláčky s povidly, čaj

V: kmínový chléb, jemný zeleninový biosalát se sýrem, minerálka (Illková, Nečasová, Vašíčková, 2005).

3.4.5.3 Správné návyky při stolování

Čas jídla by měla být příjemná chvíle, kdy se všichni sejdou u stolu, povídají si a společně jedí. Již od malička pěstujeme v dětech správné návyky při společném stolování. Dítě by mělo jíst společně s dospělými, bere si z nich příklad a správné by bylo, aby rodiče měli na talíři totéž, co jejich dítě. Při stolování by neměly chybět hezké talíře, dekorativně složené ubrousky, čisté a pestré ubrusy a hlavně pohoda a klid. U větších dětí je samozřejmostí, že si před každým jídlem umyjí ruce a upraví se. Podmínkou toho, aby se dítě naučilo stolovat a aby se s chutí a v pohodě najedlo, je pohodlná, vhodná a bezpečná židle. Židle by měla být správně vysoká vzhledem k výšce dítěte, se správně hlubokým sedákem, s vhodným úhlem opěradla a s podnoží na nohy. Dítě má mít předloktí rovnoběžně se stolní deskou a opřená chodidla. Důležitá je i maximální hygieničnost použitých materiálů. Samostatné lžičky a lžice pro nejmenší děti musí být vybírány pečlivě. Měly by být co nejvíce přizpůsobené stavbě a specifikům dětské ruky, růstu a vývoji jemné motoriky. Dítě u jídla vždy sedí. Nikdy nenecháváme dítě při jídle samotné.

- Ve 3 letech používá lžici i dětský příbor, s pomocí si myje a utírá ruce.
- Ve 4 letech již umí zacházet se lžicí a vidličkou a pořádně si umýt a utřít ruce.
- V 5 - ti letech již umí zručně zacházet se lžicí a vidličkou, dokáže si samo namazat chleba, umí si samo vzít jídlo.
- V 6-ti letech si zvládne vidličkou a nožem ukrojit maso, samo prostřít stůl a připravit snídani, svačinu apod..

Je velice důležité naučit dítě, jak se má chovat u stolu. U jídla by se nemělo dělat nic jiného než jíst. Nečtou se pohádky, nepouští se televize, jídlo se nedává do pusy dětem pokoutně a podobně. Pokud dítě odmítne nabízený pokrm, vezměme to jako fakt a nenabízíme mu jiný. Žádné dítě rozhodně do dalšího jídla neumře hladu. Dítě si může s potravou trochu pohrát, nikdy mu však nedovolte ji plivat nebo s ní házet. Pokud to dítě začne dělat, důrazně mu říkejte, že se to nesmí, že jídlo patří buď do úst, nebo na talíř. Pokud si dítě nedá říct, řekněte mu, že půjde od stolu. V případě, že neposlechne, nenechte ho pokračovat v jídle, ale pokud vás poslechne, pochvalte ho (Mandžuková, 2010).

3.4.5.4 STRAVOVACÍ NÁVYKY

Výživové chování dětí rozhodujícím způsobem ovlivňují stravovací návyky v rodině. Výživové chování dětí, stejně jako u dospělých je podmíněno složitými mechanismy. Jejich pochopení přispívá nejen k porozumění zvláštnostem chuťových preferencí jednotlivých dětí a dospělých, ale také možnosti je nenásilně měnit či ovlivnit. Vztah k potravinám, vznik obliby nebo naopak odmítnutí určité potraviny nebo chuti – tedy pocit vyjádřený postojem „mám rád“ nebo „nemám rád“ - je do jisté míry ovlivněn tzv. druhovou preferencí Homo sapiens. Výživa byla pro člověka (jedince i celý druh) prostředkem k přežití, vypěstoval si proto obranné prostředky, které jej po celou dobu chránily před neuváženou konzumací neznámých potravin, ale přitom mu dovolily opatrné zařazování potravin nových – neznámých. Výsledkem je jakýsi kompromis mezi strachem z nového a přirozenou touhouokusit neznámé.

Pro vytváření postojů k potravinám nebo jejich chuťovým vlastnostem v dětství platí: Strach z neznámé chuti můžeme oslabit jedinež opakovaným nenuceným kontaktem s potravinou. K tomu, aby dítě přijalo potravinu za svou, potřebujeme až jedenáct takovýchto kontaktů. Dítě si nejsnáze oblíbí ty potraviny, které si vědomě i podvědomě spojuje s příjemnými pocity, s pocitem uzdravení, bezpečí, s pocitem příjemných či milých situací. Nejsnáze si dítě přivyká na sladkou chuť. Ostatním chutím se dítě učí přivýkat složitěji, a to na podkladě opakované zkušenosti. Potraviny, jejichž konzumace je spojována s nevolností, s nemocí nebo zvracením, zařazují děti rychle mezi jídla, ke kterým mají averzi. Často jsou pak takovéto potraviny odmítány po celý život. Při vytváření postojů k potravinám nebo jejich chuťovým vlastnostem je významný i efekt sociální nápodoby. Děti mají tendence přebírat

preferance svých rodičů (zejména dětí, které žijí v harmonické rodině). Výživové chování vrstevníků je pro děti rozhodující. Děti si málokdy oblíbí jídlo, během něhož jsou kárány, musí poslouchat ostrou výměnu názorů, jsou předmětem nebo svědkem hádek rodičů. Rodinná pohoda a příjemné prostředí jsou hlavními faktory nejen pro nenucenou oblibu jídel.

Rodinné večeře, sobotní, nedělní a sváteční obědy by se měly stát příležitostí ke konverzaci se členy rodiny, chvílí odpočinku, pohody, příjemných zážitků, společného plánování a stálému poznávání se členů rodiny. Měly by být rituálem, na který se celý život nezapomíná. Akt jídla by neměl být jen prostým požitím pro život nezbytných látek, ale je to společenská událost. Pokud je dítě nuceno konzumovat potravinu, která nepatří mezi jeho oblíbené, ale zdůrazňuje se její přínos pro zdraví, může si postupně vytvořit dojem, že všechny tzv. zdravé potraviny jsou spíše nechutné, ale jsou „alespoň zdravé“. Výsledkem může být dělení potravin na dvě skupiny: „dobré“ a „zdravé“ bez připuštění možnosti existence průniku obou tak rozdílných skupin – „co je zdravé, je i dobré.“

Rodiče necítí většinou potřebu zdůrazňovat příznivý zdravotní účinek u potravin, jejichž konzumaci se dítě předem nebrání (jahody, banány apod.), ale zdůrazňují u „pochoutek typu rybího tuku. Děti by neměly být nikdy odměňovány za to, že opravdu zkonzumovaly to, co jim předloží rodiče. Snaha rodičů odměnit konzumaci jimi doporučené potraviny formou ústupku z jinak platných domácích pravidel, může v dítěti vzbudit ještě větší podezření k předpokládané potravíně, dokáže – li vypomoci ústupky ze strany rodičů (www.vyzivadeti.cz).

3.4.5.5 Snídaně a přesnídávky, svačiny

Snídaně

Proč je důležité snídat? Aniž si to uvědomujeme, vyžaduje proces učení obrovské množství energie. Je především úlohou rodičů, aby dítě šlo do mateřské školy v duševní, psychické i fyzické pohodě, protože jen tak může podat odpovídající výkon a adaptovat se na školní práci. A na tuto duševní pohodu má velký vliv snídaně, která má zároveň velký vliv na pozornost a soustředění dítěte, což jsou nároky, které si od dětí žádá den strávený ve škole.

Mnoho dětí snídani odmítá a odpovědi „nemám hlad, nechci“ slyší rodiče denně. Abychom tomuto „zlovyku“ předešly, je důležité vést děti k pravidelné snídani již od útlého věku. Volit bychom měli jídla s vyšším obsahem sacharidů, které jsou lehce stravitelné, nezatěžují trávicí trakt a na rozdíl od tuků a bílkovin, nevyžadují náročný enzymatický pochod trávení.

Naše nároky, které jsou na skladbu dětské stravy stále vyšší, se odrážejí i v požadavcích na dětskou snídani, která vedle vyváženého poměru základních živin má obsahovat i správné rozložení biologicky dostupných mikronutrientů, má mít dostatečnou variabilitu výběru sensoricky pozitivních vjemů – chutí, barvy i vůní a má být jednoduchá v přípravě jak pro rodiče, tak pro samotné dítě. V dnešní uspěchané době je především důležité překonat fyziologické ranní nechutenství a zařadit u dětí potřebu sníst i v dospělosti. Základem ideální snídaně jsou celozrnné snídaňové cereálie s mléčnou porcí a přidavku čerstvého ovoce, nevyjímaje dostatečného množství pramenité vody. Ne náhodou je snídaně nejdůležitější porcí jídla dne. Tonizuje nejen trávicí trakt, rozbíhá výkonný energetický metabolismus, ale nepřímo předurčuje celkovou pohodu (Fořt, 2011, str. 73).

Několik typů na složení zdravé snídaně:

Snídaně č. 1: Pondělí

Plátek tmavého chleba (např. Penam celozrnný chléb)
Rama Idea nebo Flora Proaktiv
Plátek kvalitní šunky (bezlepkové)
Plátek Eidam sýra (30 % tuku v sušině)
 $\frac{1}{2}$ červené papriky
2 dcl ovocného čaje

Snídaně č. 2: Úterý

Celozrnná houska
Pomazánka z čerstvého sýra Lučina, žervé, Almette
řeřicha, ředkvičky, červená paprika, droždí, uvařená pohanková krupice
2 dcl pomerančovo - mrkvového džusu ředěný 1:1 s vodou

Snídaně č. 3: Středa

2,5 dcl Bio mléka

1 – 2 hrsti kukuřičných lupínků

Strouhané jablko s 2 ks karotky, 1 lžička medu nebo třtinového cukru

2,5 dcl ovocného neslazeného čaje

Snídaně č. 4: Čtvrtek

1 bílý jogurt (Activia, Bionatur,...)

Fitness cereálie nebo müsli

1 banán

Černý čaj se lžičkou medu, šťáva s citronu

Snídaně č. 5: Pátek

250 ml špaldové, pohankové, jahelné, ovesné nebo rýžové kaše

(lépe neslazená, vařená zrna, sladíme hroznovým cukrem nebo javorovým sirupem)

2 - 3 ks jahod, malin, borůvek

250 ml 100 % jablečného džusu (Kejvalová, 2010, str. 27).

Přesnídávky

Školní svačina má navazovat na snídani a nesmí ji zastupovat. Vedle sacharidové energetické složky má být dopolední svačina obohacena o plnohodnotné bílkoviny, které jsou základním stavebním kamenem pro zdárný růst a vývoj dětského organismu. Základem školní svačiny má být na prvním místě ovoce nebo zelenina a až na druhém celozrnné pečivo nebo cereální tyčinka. To vše doplněné tvarohem nebo zakysaným mléčným výrobkem (Fořt, 2011).

Dopolední přesnídávka i odpolední svačina zajišťují každá asi 10 - 15% celkové denní energetické dávky. Univerzální využití pro přesnídávky a svačiny nabízejí pomazánky, kde můžeme kombinovat nejrozmanitější druhy surovin. Pomazánky lze samostatně použít také k snídani, k večeři nebo k pohoštění při nejrozličnějších příležitostech. Pomazánky mohou mít jemnou, hladkou, kašovitou, či krémovou konzistenci. Suroviny k jejich přípravě mají být

jemně rozmělněné, rozsekané, rozemleté a vyšlehané tak, aby jednotlivé ingredience jen lehce napovídaly o charakteru a typu pomazánky. Teprve více detailů sjednotí celek v příjemnou chuť, vůni i barvu. Jako základ se používá tuk. Střídáme čerstvé máslo, rostlinné margaríny a oleje, ojediněle i sádlo. Pro méně tučnou variantu můžeme tuk v pomazánkách zcela vynechat a nahradit ho např. vařenou obilnou nebo luštěninovou kaší. K jídlu nabízíme vždy nápoj (Illková, Vašíčková, 2004).

V odborném časopise Informatorium Bc. Olga Illková uvádí, že pro dětského strážníka je důležitá pravidelnost, v Mateřské škole je určená doba zpravidla kolem 9.30 hodin. Dítě může v důsledku nesprávného podávání jídla a nápojů trpět nechutenstvím, protože snídalo až kolem 8. hodiny, nebo má jiné chuťové preference, než mu nabízí přesnídávka. Časté jsou bolesti břicha a únava, protože naopak vůbec nesnídalo, a dokonce se po dlouhé noci ani nenapilo. Velmi tedy záleží na rodičích, aby klidnou snídani ohlíželi a dbali na příjem tekutin.

Několik typů na složení zdravé přesnídávky, svačiny

- chléb nebo pečivo s rostlinným tukem, sýr, list hlávkového salátu, polníčku, plátek rajčete, okurky, ředkvičky,
- chléb nebo pečivo s pomazánkou (pažitková, tuňáková, pórková, celerová),
- ovocná přesnídávka, strouhaná mrkev s jablkem, rozinkami, ananasem, ořechy,
- kedlubna, celozrnná bulka s vaječnou pomazánkou, zakysaný mléčný nápoj,
- zeleninový špíz: Cherry rajče, Mini Mozzarella, pesto (Kejvalová, 2010).

3.4.6 Desatero dětské výživy

1. Dopřejte dětem pestrou stravu, bohatou na tmavě zbarvenou zeleninu a ovoce, celozrnné potraviny, tmavé pečivo, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. Děti by měly jíst 5-6 x denně. Nenechávejte děti se přejídat, ale ani hladovět. Velikost porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a pohybu.
3. Dodávejte dětem pravidelně kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny a cereálie).
4. Dětem podávejte polotučné mléčné výrobky.

5. Vyměňte živočišné tuky za kvalitní rostlinné tuky a oleje.
6. Omezte u dětí konzumaci cukru sladkostí a slazených nápojů. Pro děti je vhodný hroznový cukr v podobě čerstvého ovoce.
7. Dětem solte méně, omezte příjem slaných pochutin, např. brambůrků, pražených solených ořechů atd.
8. Hlídejte dostatečný pitný režim dítěte, mělo by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litru tekutin denně v podobě čaje, vody, minerálních vod a ředěných ovocných šťáv.
9. Jděte svým dětem příkladem ve stravování, pravidelnosti, pitném režimu i pohybové aktivitě. Učte děti zdravému způsobu života a stravování. Zajímejte se o to, co dítě jí během dne mimo domov.
10. Se svým pediatrem konzultujte zdravotní stav dítěte (při pravidelných prohlídkách lékař zjišťuje i hodnotí hodnotu krevního tlaku, upozorní vás na případnou nadváhu) (Kejvalová, 2010).

3.4.7 Vliv rodiny na stravování dětí

Do tří let je rodina rozhodujícím prostředím dítěte. Rodina uspokojuje jeho potřeby a tím formuje vytvářející se osobnost. V předškolním věku probíhá důležitý úsek sociálního vývoje. Dítě si v tomto věku osvojuje základní vzorce chování. V této době se rozšiřuje okruh společenských vztahů dítěte a roste jeho samostatnost. Styk dítěte s druhými dětmi a dalšími dospělými je již vývojovou nezbytností. Dítě se mezi druhými dětmi naučí spolupracovat, soutěžit, pečovat o slabší, vést, podřizovat se atd. Vytváření těchto schopností je základem pro postupné zapojování do života společnosti (*socializace*). Dítě si uvědomuje, že má v rodině své pevné místo a citové zázemí, kam se stále vrací. Část dne však již dovede strávit mimo domov. Tento rozvoj nezávislosti a samostatnosti dítěte je důležitým krokem k jeho osobnímu i společenskému dozrání (Machová, 2008).

Rodiče se při výchově svých dětí většinou, byť podvědomě, opírají o názory a zvyklosti, podle nichž byli sami vychováni. Přitom každý z nich pochází z různého prostředí, a tak se i jejich názory mohou často značně lišit. Jednou ze základních podmínek správného působení na dítě je výchovné sjednocení rodičů. Oba se musí dohodnout a snažit se o stejný cíl a metody. Dítě napodobuje chování rodičů, a tak se jejich slova nesmějí rozcházet s činy. Rodiče nemohou lpět na zavedených stravovacích návycích svých rodů, protože ne vždy jsou

to zvyklosti optimální a zdravé, ale měli by jít s duchem doby a snažit se o racionální stravování celé rodiny. Energetická hodnota stravy se mění podle věku dětí. Pro každou věkovou skupinu platí určité normy zajišťující látkovou přeměnu i činnost organismu. Důležitější než energetická hodnota stravy je však podíl jejích jednotlivých složek a její pestrost. Ne každý pokrm, který znamená bohatý energetický přísun, je vhodný. Rodiče by si také měli uvědomit, že nezáleží jen na tom, co jíme, a kolik toho sníme, ale za jakých podmínek, jaký poměr máme k jídlu a jak učíme své děti, aby k jídlu přistupovaly a chovaly se při něm, v jakých podmínkách je učíme jíst a k dodržování jakého časového rozvrhu je vedeme (Gregora, 2004, str. 13).

Vlivy rodiny na postoje k jídlu a výživové zvyklosti vycházejí z několika zdrojů. Mohou to být a) genetické vlivy, b) vlastnosti osobnosti rodičů a jejich zájmy, c) vlivy sourozenců, žije-li více dětí v rodině, e) ekonomická situace rodiny, její kulturní a sociální pozadí. Další faktor, který hraje důležitou úlohu ve vývoji vyživovacích zvyklostí dětí, je úroveň dosaženého školního vzdělání rodičů, a to jak matek, tak otců. Vzdělání je důležité, tím se však netvrdí, že matky se základním vzděláním nemají znalosti o správné výživě a naopak, že vysokoškolské vzdělání automaticky zlepšuje výběr jídel. Vztah k jídlu se dostává do oblasti zájmu rodičů již tím, že spolčuje, kolik prostředků z rodinného rozpočtu se rozhodnou věnovat na výživu a tím také na výběr potravin, který si může rodina dovolit. Vliv prarodičů, příbuzných a dalších dospělých osob rozšiřují sociální kruh, ve kterém dítě vyrůstá. Působení je pochopitelně větší, žijí-li společně s rodinou. Starší generace tvořily častěji větší rodinu, kde bylo mnoho příležitostí ke kontaktům a vzájemnému ovlivňování. Zcela nezapomenutelné jsou rodinné „sešlosti“ při různých svátečních příležitostech (Fraňková, Dvořáková - Janů, 2003).

3.4.8 Působení reklamy na děti

V popředí tržního hospodářství ovlivňuje děti velmi silně reklama. Útočí zejména na podprahové vnímání a vytváří v dětech pocit, že pořízování nových věcí je výrazem společenského postavení, identifikace s určitou sociální skupinou. Vytváří iluzi o nutnosti vlastnit nějaký výrobek – nákupy se pak neodrážejí uspokojení skutečných potřeb, ale jsou hrou na nové, mnohdy zcela zbytečné potřeby. Děti dlouho neumějí rozlišit reklamu od skutečnosti. Tento rozdíl jsou schopny dělat děti od osmi let a výše.

Televize propaguje téměř výlučně to, co pro děti nezdravé a škodlivé. Tedy přeslazené nápoje, přesolené a vysokotučné potraviny. Usměvavé, sportovně vyhlížející rodinky, které konzumují hamburgery, se tu střídají s nadšenými pijáky Coly a Fanty či jásajícími požírači sladkostí a slaností všeho druhu. Dětské reklamy ukazují nezdravá jídla v nejlepším světle. Spojují tučné a sladké výrobky s popularitou, sportovními úspěchy a šťastnými vztahy.

Mnoho dětských programů je účelově přerušováno reklamním blokem nabízející výrobky a služby pro děti. Děti často reklamy hltají stejně jako hlavní program. Předškolní děti zpravidla nemají pojem o tom, co je reálné a co reálné není. Proto také některé děti chtějí mít všechno, na co poukáže reklama. Když navíc v televizi apelují na děti, že to mají všichni správní kluci a všechny správné holčičky, je těžké odolat takovému tlaku. Děti věří skoro všemu, co se v reklamě řekne. Navíc neustálé opakování ho utvrzuje v tom, že je samozřejmé, aby danou věc získal (www.vitejdoma.cz/rodina/deti.5/pusobenireklamy-nadeti).

3.4.9 Stravování dětí v mateřské škole

V mateřské škole se vaří dle výživových norem pro děti předškolního věku a nabídka jednotlivých skupin potravin je sledována pomocí tzv. Spotřebního koše. Jídelníček je připravován měsíc dopředu tak, aby byly splněny požadavky příslušné vyhlášky (107 vyhláška o školním stravování) a také patřičná pestrost pokrmů. Jídelníčky se sestavují dle doporučené pestrosti, kterou vypracovali odborní pracovníci Krajské hygienické stanice Ústeckého kraje, která je uznána Ministerstvem zdravotnictví. Doporučená pestrost stravy v rámci školního stravování není oficiálně stanovena, existuje pouze jako pomůcka. Vznikla na pracovišti Krajské hygienické stanice Ústeckého kraje se sídlem v Ústí nad Labem, územní pracoviště Teplice s odborným přispěním Mgr. Slavíkové. Tato doporučená pestrost vychází z požadavků na zdravou výživu a byla propočítána programem Nutricom tak, aby splňovala požadavky legislativy a byla jednoduchým návodem, jak zkombinovat jednotlivé potravinové komodity, aby byl splněn spotřební koš.

Pokud hodnotíme jídelní lístek, je pro nás důležité nejen to, že je naplněný spotřební koš, ale také to, jakým způsobem je naplněn:

- Zda děti nedostávají příliš mnoho uzenin a vepřového masa na úkor libovějších druhů masa či bezmasých pokrmů.
- Zda děti nedostávají příliš mnoho smažených a sladkých pokrmů.
- Zda děti nedostávají příliš málo zeleniny ať již vařené, syrové nebo naopak, zda nepřevažuje zelenina sterilovaná.
- Zda děti nedostávají příliš málo rybího masa a luštěnin.

Polévky

Preferujeme zeleninové polévky nebo polévky se zeleninou s rozmanitými obilninovými zavářkami (pohanka, jáhly, kuskus).

- Luštěniny nemusí být vždy hlavní složkou v polévce, ale můžeme využívat i luštěninové zavářky, luštěniny jsou tak lépe stravitelné. Do luštěninových polévek nepřidáváme uzeniny.
- Drožděvé polévky jsou hodnotným zdrojem vitaminů, obzvláště vitaminů skupiny B a jsou také významným zdrojem bílkovin.

U vývarů preferujeme zeleninové vývary, masové vývary užíváme umírněně. Nepoužíváme vývary z uzeného masa a uzených kostí.

Hlavní jídla

Preferujeme drůbeží maso, které je lépe stravitelné a má menší obsah tuků. Rybí maso by se v jídelníčku mělo objevit alespoň 2x do měsíce. Mezi „jiné“ druhy masa můžete zařadit králíka a zvěřinu, které jsou ceněny pro nízký obsah tuků.

Bezmasé pokrmy zařazujeme 1x týdně, můžeme využít následující jednoduché opakující se schéma: jeden týden: 3x masový pokrm 1x sladký pokrm a 1x bezmasý. Druhý týden: 4x masový pokrm a 1x bezmasý pokrm. K bezmasému pokrmu není nutné přidávat masovou polévku, nevadí, pokud strávnicki mají jeden den v týdnu lehčí bezmasý pokrm. V současné době je doporučeno plnit spotřební koš masa spíše ke spodní hranici (75 %) a luštěniny a zeleninu spíše k horní hranici.

Přílohy

Usilujeme o to, aby přílohy byly v JL rovnoměrně prostřídány. Snažíme se využívat i méně obvyklé typy příloh jako například – jáhly, pohanka, kuskus, ovesné vločky, kroupy, bulgur, atd. U knedlíků můžeme vedle klasické mouky využít i méně obvyklé druhy, např. cizrnové, pohankové, celozrnné a jiné zajímavé alternativy.

Další obecné zásady

Snažíme se nepřekračovat doporučení maximálně 2 smažených a 2 sladkých pokrmů v měsíci z důvodu prokázaného negativního vlivu na zdraví konzumentů. Omezujeme nebo úplně vyřazujeme používání uzenin v polévkách a hlavních jídlech z důvodu vysokého obsahu tuků a solí. Snažíme se o to, aby každý den byla podána zelenina, ať již v polévce, hlavním pokrmu nebo salátu, jediné tak se strážníci naučí, že zelenina k jídlu neodmyslitelně patří. Nezapomínáme také na ovoce. Pokud nevíme, kam jídlo zařadit (vícesložkové jídlo), můžeme jej přiřadit i do více skupin (zeleninová polévka s luštěninou, mleté maso - kombinace vepřového a hovězího). V měsíci nás podle DPS zajímá frekvence jednotlivých skupin. Celkové množství v JL nám dle gramáže řeší spotřební koš (www.jidelny.cz).

3.4.10 Biopotraviny

O biopotravinách se často mluví i píše, ale ne každý spotřebitel přesně ví, co označení BIO vlastně znamená. Biopotraviny jsou vyrobené ze surovin pocházejících z ekologického zemědělství, což je způsob hospodaření, který nepoužívá průmyslově vyráběná hnojiva ani syntetické přípravky proti chorobám, škůdcům a plevelům. Je velmi šetrné k přírodě, využívá přirozenou úrodnost půdy a podporuje harmonii při pěstování rostlin a chovu zvířat. Biopotraviny jsou potraviny rostlinného nebo živočišného původu, které byly vyrobeny kontrolovanými postupy ze surovin získaných na ekologicky obhospodařované půdě. Spotřebitel má tak záruku původu potraviny z kontrolovaných zdrojů. Bioproduktem mohou být obiloviny, ovoce, zelenina, vejce či živá zvířata. Biopotraviny podléhají zvláštní legislativním předpisům a musí být označeny příslušným logem (Pitřha, 2009, str. 48).

V poslední době přibývá příznivců biopotravin, neboť jsou považovány za reprezentanty toho nejlepšího, co se dá na trhu potravin pořídit. Ať už se tato pověst biopotravin opírá o vědecký základ nebo převažuje módní obliba, je soukromým problémem každého z nás, jak si biopotravinami obohatí svůj jídelní lístek. Biopotraviny jsou produkovány mnohem šetrnějším způsobem, většina zákazníků se shodne na tom, že skutečně chutnají lépe (i když chuť je samozřejmě subjektivní záležitost). Ve školním stravování je situace složitější, protože se nejedná o individuální stravování. Pokud se školní jídelna rozhodne zpestřit jídelníček biopotravinami, rozhodně se nemůže jednat o pravidelný přísun těchto produktů. Jídelníček mohou vhodně biopotraviny doplňovat, vzhledem k ceně a výši finančního normativu. Školní stravování je velmi přísně hlídáno a výběr potravin bedlivě sledován. Je běžným standardem, že strávníci dostávají čerstvé, zdravotně nezávadné prvotřídní potraviny (Výživa a potraviny, Biopotraviny ve školních jídelnách, Strosserová 2010, č. 1).

3.4.11 Role výživy v prevenci civilizačních chorob

3.4.11.1 Obezita

Obezita je multifaktoriálně podmíněná metabolická porucha charakterizovaná zmnožením tělesného tuku. Je důsledkem interakce genetických dispozic s faktory zevního prostředí. Celosvětový nárůst prevalence obezity je dá jednak změnami stravovacích návyků, a to zejména zvýšenou spotřebou potravin s vysokou energetickou denzitou a vysokým podílem tuků a jednoduchých sacharidů, jednak poklesem pohybové aktivity (Hainerová, 2009, str. 15).

Definice obezity během dětství je složitější než u dospělých. Během dětského věku se množství tukové tkáně v organismu fyziologicky mění. Centrální regulace příjmu potravy jsou u každého jedince geneticky nastaveny a přeprogramovány v interakci s aktuální výživou zřejmě zejména v období prenatálního vývoje a v období raného dětství. Nevhodná skladba stravy, nedostatek vlákniny, nadbytek tekutých kalorií, sacharóza atd. mohou přirozené regulace nevhodným způsobem měnit i v pozdějším období.

Ve stravovacím chování předškoláka se ale navíc začínají objevovat rysy prosazování vlastní osobnosti. Odmítání některých druhů jídel tak může mít emocionální, někdy účelový

podtext. Toto období společně s mladším školním věkem je rozhodující pro naučení se přijetí celoživotních zásad zdravé výživy. Další charakteristikou předškolního období v České republice je zařazení většiny dětí do mateřských škol. Do stravovacích návyků rodiny tak zasahuje další činitel. Výsledný denní jídelníček během pracovního týdne je v tomto případě v poměru pokryt ze 60 % stravováním v mateřské škole (15 % připadá na přesnídávku, 35 % na oběd a 10 % na odpolední svačinu) a ze zbylých 40 % stravováním doma, přičemž se předpokládá, že snídaně by měla tvořit 18 % a večere 22 %. Většina studií zabývajících se obezitou a její prevencí se shoduje v tom, že předškolní věk je velmi důležitý z hlediska správných stravovacích a pohybových návyků uplatňujících se v prevenci obezity (Müllerová, 2009).

Psychologické aspekty dětské obezity

Mezi nejdůležitější psychologické formativní vývojové činitele patří od samého začátku rodina, následující vlivy blízkého a později vzdálenějšího okolí, vrstevníků, školy a kulturního prostředí společnosti, do níž se dítě postupně začleňuje. Stále více nabývají na významu vlivy sdělovacích prostředků, četby, poznatků získaných nejrozličnějšími cestami, vlastních a zprostředkovaných zkušeností. Dítě není jen pasivním příjemcem živin a vnějších podnětů, ale je aktivním činitelem v komplexu interakcí s prostředím. Výživa zasahuje do maturačních procesů, do potravního a jídelního chování, postojů k jídlu, ale i do vztahů ke společnosti a k sobě. Pro vývoj osobnosti je důležité uvědomování si a prožívání vlastního těla, pocitů zdraví a pohody, rozvoj zájmů, intelekt, fyzická a psychická výkonnost. To vše se stává součástí jedince, spoluvytváří jeho osobnost. Obezita může ovlivňovat kvalitu života dětí stejně jako některá závažná somatická onemocnění. Stigmatizující dopad nadváhy se však projevuje již u dětí předškolního věku, jakmile se dostávají do styku s vrstevníky, jsou podrobovány hodnocení ze strany chlapců i dívek (Pařízková, Lisá, 2007, str. 175).

I když psychické strádání dítěte, které je vinou své tloušťky neobratné a nestačí při hře a sportu svým vrstevníkům, není zanedbatelné, zdravotní následky nadměrné hmotnosti jsou vážnější. Zvyšuje se riziko pozdějších dlouhodobých nemocí spojených s vysokým tlakem, srdečními chorobami, poruchami metabolismu tuků, vysokou hladinou cholesterolu, cukrovkou, žlučnickovými kameny a nemocemi jater, velké zatížení kloubního aparátu. Obezita tedy zásadním způsobem zhoršuje kvalitu i délku života (Gregora, 2004).

Den boje proti dětské obezitě 25. 5. 2011

V odborném časopise **Výživa a potraviny**, vyhlášení Dne boje proti dětské obezitě by mělo aktivovat školy, školní zařízení a postupně další instituce k jednotnému postupu pro navozování některých zásadních aspektů zdravého stylu do života našich dětí. Nadváha a obezita školních dětí má stále stoupající tendenci. Rozvoj obezity člověka souvisí s řadou skutečností, které jsou dobře známé a popsány, ale špatně komunikovatelné a veřejností praktikované. Pozornost odborných i neodborných společností, ale i státních orgánů se tak musí zaměřovat především na prevenci a edukaci.

Vyhlášení dne boje proti dětské obezitě na konferenci ke školnímu stravování je logickým vyústěním přenesení daných snah do časového období života. Prostřednictvím školy k jednotlivci a dále do rodiny. Škola je místem, které předává teoretické a praktické informace. Školní jídelna by se tak měla a může být místem praktické realizace, edukace a úpravy stravovacích návyků. Měla by dítě nejen nasytit, ale i dobře sestavenou skladbou potravy vhodně motivovat. Zásady vhodného jídelníčku školních dětí se již dlouhodobě řídí podle vyhlášky Ministerstva školství, jež respektuje výše uvedené skutečnosti. Nicméně je stále co zlepšovat, strava dětí musí být nejen dobře vyvážená, ale i chutná a upravená, aby motivovala k dalším příkladům. Je nutné zaměřit se nejen na výživu, ale i na ostatní styl života dítěte. Den boj proti obezitě by měl být obsahovým i časovým symbolem akcí, které jsou zaměřeny na zdravý životní styl dítěte (Tláškal, 2011, č. 4).

3.4.11.2 Mentální anorexie

Mentální anorexie je porucha charakterizována zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti (Krch, 2001). S odmítáním jídla se setkáváme u dětí od nejčasnějšího věku až do dosažení dospělosti. Odmítání jídla může být součástí vážnější psychické poruchy, výrazem nepřekonatelného odporu vůči jídlu, strachem z toho, že je potrava znečištěna. Vyskytuje se v souvislosti z depresí. V takovém případě nepomůže nutit dítě do jídla nutit, ale je třeba vyhledat pomoc psychologa nebo psychiatra. Nechutenství se může objevit jako krátkodobá potíže, která odezní bez větších problémů. Problémem je dlouhodobé nechutenství. Rodičům by mělo signalizovat, že s jejich dítětem není něco v pořádku. Je třeba zjistit, zda nechutenství, trávající delší dobu, není doprovodem nebo důsledkem vážnějšího onemocnění.

Mentální anorexie je nemoc, která nabývá na závažnosti hlavně v posledních desetiletí a která ohrožuje zdraví a životy velkého počtu dětí a dospívající mládeže. Nástup zjevných příznaků mentální anorexie se dříve kladl do období dospívání, ale věk se stále snižuje, setkáváme se s ní u dětí základní školní docházky. Nyní se jako nejnižší hranice udává 6 – 7 let. Avšak pediatři a psychologové upozorňují, že je třeba věnovat pozornost i mladším věkovým skupinám a některým častějším odchylkám v potravinovém chování a postojích k jídlu, které mohou předznamenat nástup pozdějšího onemocnění.

Dítě přestává jíst, může mít hlad, ale snaží se jej potlačit svou vůlí. Kromě pouhého omezování přívodu potravy volí nejrůznější, až rafinované způsoby hubnutí. Navozuje si zvracení, používá projímadla, léky, které podporují vylučování vody z organismu, vyčerpávající cvičení.

Důležitým kritériem mentální anorexie je hmotnost. Za hranicí normality se považuje hodnota BMI 17.5. Mentální anorexie se vyskytuje podstatně častěji u dívek než u chlapců. Ukazuje se, že je třeba děti učit od časného věku poznávat vlastní tělo, jeho části, rozměry, funkce a potřeby tak, aby byly i psychicky připraveny na změny, ke kterým dochází v průběhu růstu. Děti mají chápat, že to, co se s jejich tělem děje, je výraz normálního a zákonitého procesu. Tím by se mohlo i preventivně zabránit vývoji pokřiveného pohledu na tělesnou hmotnost a poruchám vnímání svého těla. Takže prevence mentální anorexie by rozhodně měla začít již v předškolním věku (Fraňková, Odehnal, 2000).

3.4.11.3 Alergie

Alergie znamená, že obranná funkce těla, tedy jeho imunitní systém, reaguje na cizí látky nepřiměřenou formou. Při každém kontaktu s touto látkou pak vyhláší imunitní systém poplach a dochází k „nepřiměřené reakci“ organismu. Tyto reakce se mohou objevit bezprostředně po požití látky, na kterou je tělo alergické, ovšem také v době mezi dvěma až čtyřiceti osmi hodinami.

Příznaky mohou mít tuto podobu:

- nepřiměřená reakce v podobě šoku nebo upadnutí do bezvědomí
- zvracení, průjem, bolest břicha (ta může z dlouhodobého časového hlediska dokonce přejít v onemocnění střev)
- onemocnění dýchacích cest, jako je astma, rýma nebo kašel
- kožní onemocnění, kopřivka, svědění či atopický ekzém (Kast - Zahn, 2008, str. 155)

Kterákoliv složka potravy se může stát alergenem. Mezi nejčastější vyvolavatele projevů potravinové alergie patří různé druhy ovoce (pomeranče, mandarinky, citrony, grepy, ananas, rajská jablka, jahody), dále mléko, mléčné výrobky, ořechy všech druhů, mandle, ryby mořské i sladkovodní, čokoláda, kakao, med, mouka, luštěniny, zelenina, maso. Častým zdrojem alergických reakcí jsou také vejce a především vaječný bílek a jeho součásti. Alergizovat mohou i různá koření, vanilka. Některé alergické reakce jsou vyvolány přítomností různých potravinářských barviv (tartazin), konzervačních prostředků (kyselina benzoová). Vždy je nutné odhalit složku potravy, která intoleranci (alergii) vyvolává, a vyloučit ji ze stravy (Pánek, 2002).

3.4.12 Nejčastější chyby ve výživě dětí

- **Sladkosti**

Pokud mají děti ve stravě hodně jednoduchých sacharidů (cukr, různé tyčinky, buchty, koláče podobně), které nejsou vykompenzovány dostatkem pohybu, nadbytečné sacharidy se přeměňují na tuky a ukládají. V normálním jídelníčku zdravých dětí mají i sladkosti své místo, neměly by však tvořit jeho základ. Je dobré volit jejich zdravější varianty - kvalitní čokolády s vysokým podílem kakaa, sušené ovoce, ořechy a müsli výrobky.

- **Rychlá občerstvení**

Ke zvyšování tělesné hmotnosti, ale i hladiny cholesterolu a krevních tuků přispívá časté stravování v bufetech či stáncích a restauracích rychlého občerstvení. Je v něm nejen hodně nevhodných sacharidů v bílém pečivu, ale také soli a živočišných tuků, a tedy i cholesterolu. Fast food by se neměl ve zdravém jídelníčku dětí objevovat

denně. Když už si děti nějaké jídlo v rychlém občerstvení dají, měly by pak svůj denní jídelníček doplnit dostatkem zeleniny a ovoce a také již ve stejný den nejíst například uzeniny nebo další tučná jídla.

- **Zdroje cholesterolu**

Je třeba si uvědomit, že cholesterol není jen v mase, ale také uzeninách, tučnějších druzích tavených sýrů, smetanových jogurtech a podobně. Je užitečné dávat přednost kvalitním rostlinným tukům, které neobsahují cholesterol a navíc dodávají tělu esenciální mastné kyseliny. Tyto látky přispívají ke zdravému růstu dětí, podle posledních výzkumů také podporují správný mentální vývoj. Doporučený poměr tuků ve stravě by měl být 2/3 tuků rostlinných a 1/3 tuků živočišných.

- **Nízkotučné potraviny**

Odborníci se setkávají také s opačným přístupem. Maminky se bojí, aby jejich dítě nepřibralo, tak mu odmalička dávají nízkotučné potraviny (mléko a mléčné výrobky, tuky) a pokrmy připravují prakticky bez tuku. Pro zdravou výživu dětí ale není dobré, když v ní tuky chybějí, protože je děti potřebují nejen jako zdroj energie, ale také pro správný růst a vývoj, využití vitamínů rozpustných v tucích nebo pro tvorbu některých hormonů.

- **Nedostatek ovoce a zeleniny**

Vícekrát denně jí čerstvé ovoce jen třetina dětí, zelenina je na tom ještě podstatně hůře. Jen 15% dětí ji má na talíři několikrát denně. Zelenina a ovoce jsou přitom cennými zdroji vitamínů, minerálních látek a vlákniny, proto by je děti, ale i dospělí měli jíst pětkrát denně. Měly by tedy být součástí každého denního jídla dětí i dospělých. Kdyby děti měly dostatečný přísun vitamínů a minerálních látek z ovoce, zeleniny, luštěnin a cereálií, nemuseli by jim je rodiče podávat ve formě tabletek či šumivých nápojů (www.rodina-deti.abecedazdravi.cz).

3.4.13 Výchova ke správné výživě

Sebelepší výživová politika a znalosti o správné výživě nejsou pro výživovou situaci přínosné, pokud se nepodaří přesvědčit nejširší kruhy obyvatelstva o jejich správnosti. To je základní podmínkou pro úspěšnou realizaci výživové politiky. Výchova ke správné výživě je proto velmi důležitou složkou úsilí o zlepšení stravování obyvatelstva. První krůčky ke správné výživě dítě učiní již v předškolním věku, kdy rodiče přesvědčují, aby konzumovalo, co oni považují za zdraví prospěšné. Naučí se také rozdělit denní stravu na pět až sedm jídel. Nemělo by si zvyknout jíst nepravidelně a v příliš krátkých intervalech, protože potom by ztratilo orientaci o tom, kolik vlastně za den snědlo. Ovládne také první neumělé základy stolování, hlavně manipulaci s příborem. Při návštěvě mateřské školy by se mělo dítě naučit pravidelně jíst, nevybírat si a dále se zdokonalit ve stolování (Pánek, Pokorný, Dostálová, Kohout, 2002, str. 174).

4 MATERIÁL A METODIKA PRÁCE

Empirická část práce obsahuje charakteristiku vzorku, výzkumnou metodu a vlastní statistické zpracování souboru realizované mezi rodiči dětí od tří do šesti let věku v regionu Uherské Hradiště.

4.1 CHARAKTERISTIKA SOUBORU

Výzkumné šetření proběhlo v měsíci lednu a únoru 2012. Celkem se výzkumu zúčastnilo sto deset rodičů. Dotazníky byly distribuovány do mateřské školy Uherskohradišťské nemocnice a mateřské školy Husova.

4.1.1 DEMOGRAFICKÉ ÚDAJE

Provedli jsme analýzu demografických údajů.

Pohlaví dítěte

Z uvedené tabulky 1 a grafu 1 je zřejmé, že ve výzkumném vzorku z počtu sta deseti dětí zaujímají dominantní četnost chlapci 50,4 %, následuje počet dívek 48,6 %.

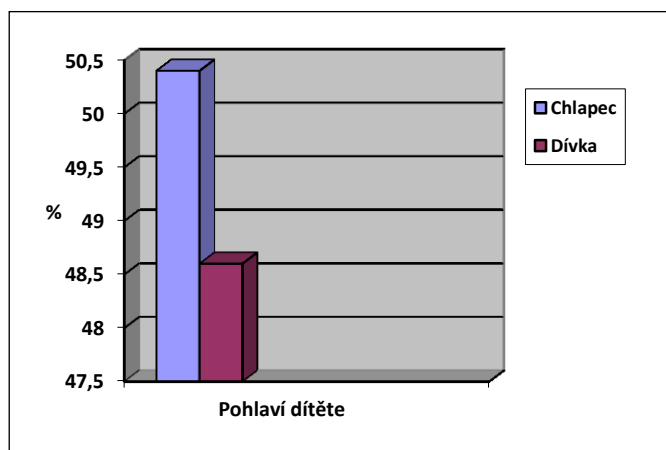
Tabulka 1

Pohlaví dítěte

Pohlaví dítěte	n	%
Chlapec	56	50,4
Dívka	54	48,6
Celkem	110	100

Graf 1

Pohlaví dítěte



Věk dítěte

Tabulka 2 a graf 2 ukazují počty dětí ze sta deseti uvedených **věk tříletých** (11 %), **čtyřletých** (19.1 %), **pětileťých** (38,2 %), **šestiletých** (31,7 %). Vzorek vypovídá, tříletých a čtyřletých, pětileťých a šestiletých početně jsou ve vyvážené rovině.

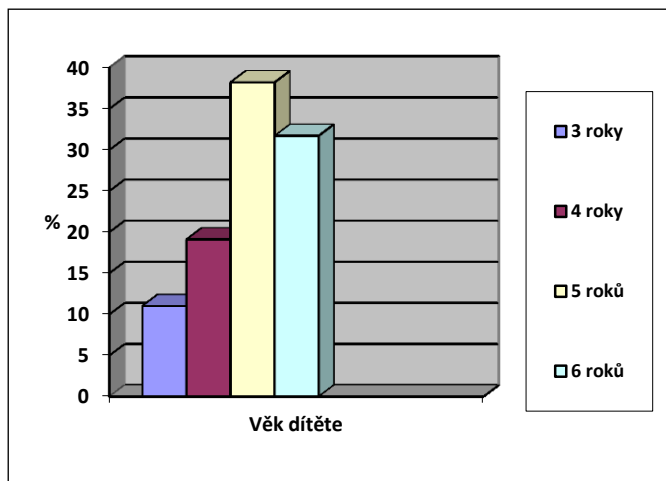
Tabulka 2

Věk dítěte

Zásady zdr. výživy	n	%
3 roky	12	11
4 roky	21	19,1
5 roků	42	38,2
6 roků	35	31,7
Celkem	110	100

Graf 2

Věk dítěte

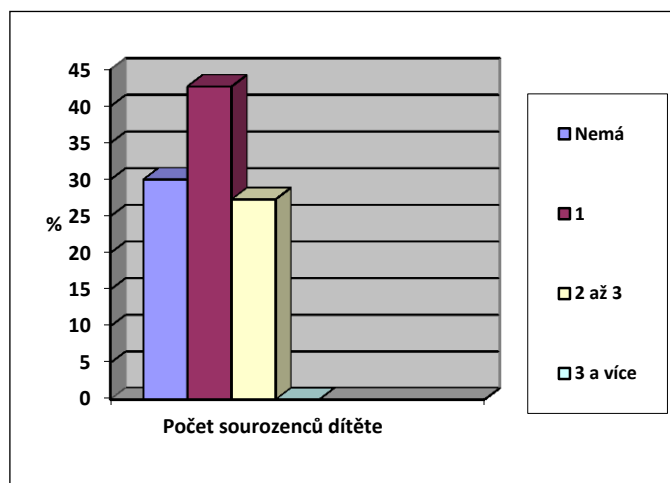


Počet sourozenců dětí

Tabulka 3 i graf 3 udávají nečastější hodnotu ze sta deseti dětí, sourozence **jednoho** má nejvyšší počet odpovědí (42,7 %), po nich následují děti **bez sourozenců** (30 %), více četnost **sourozenců 2 - 3** byla ve (27,3 %), četnost **sourozenců více jak tří** byla nulová. Vliv sourozenců na postoje k jídlu a výživové zvyklosti také hrají důležitou úlohu vyživovacích zvyklostí, jak uvádí Fraňková (2003). Současná situace stále více ukazuje, že počet sourozenců v dnešních rodinách klesá, do popředí se tlačí hodnota dětí bez sourozenců.

Tabulka 3**Počet sourozenců dítěte**

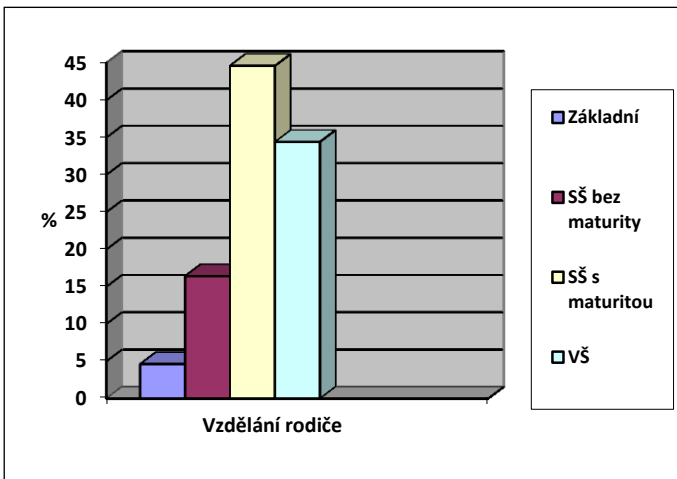
Počet sourozenců	n	%
nemá	33	30
1	47	42,7
2 až 3	30	27,3
3 a víc	0	0
Celkem	110	100

Graf 3**Počet sourozenců dítěte****Nejvyšší dosažené vzdělání rodičů dětí**

Tabulka 4 i graf 4 znázorňují vzdělání rodičů dětí. Převládá hodnota středoškolsky vzdělaných rodičů s maturitou (44,6 %), po nich následují vysokoškolsky vzdělaní rodiče (34,4 %), středoškolské vzdělání bez maturity (16,4 %) rodičů, se základním vzděláním (4,6 %) rodičů. Další faktor ve výživě a vývoji vyživovacích zvyklostí dětí je úroveň dosaženého vzdělání rodičů (Fraňková, 2003). Domníváme se, že nejen vzdělání, ale i finanční faktor středoškolsky a vysokoškolsky vzdělaných rodičů s vyššími příjmy přináší stabilnější ekonomické zázemí.

Tabulka 4**Vzdělání rodiče**

Vzdělání rodiče	n	%
Základní	5	4,6
SŠ bez maturity	18	16,4
SŠ s maturitou	49	44,6
VŠ	38	34,4
Celkem	110	100

Graf 4**Vzdělání rodiče**

Vztah k dítěti

Tabulka 5 i graf 5 daného vzorku počtu ze sta deseti rodičů, kteří dotazník vyplňovali, ukazují převahu matek 87,36 %, otcové se účastnili v počtu 12,74 %. Do mateřských školek ve značné převaze dítě doprovází matka.

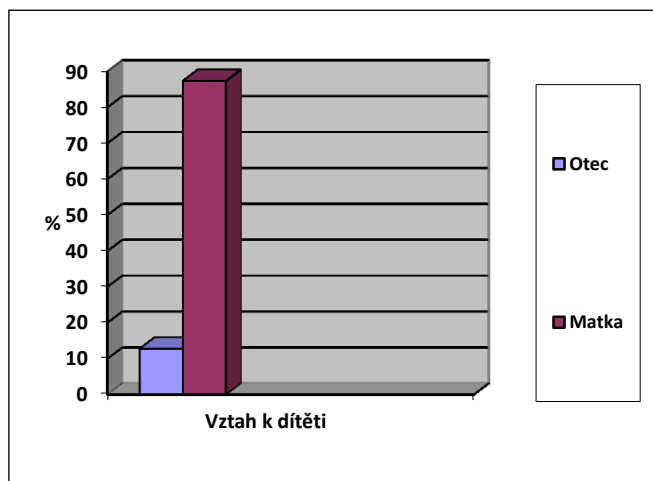
Tabulka 5

Vztah k dítěti

Vztah k dítěti	n	%
Otec	14	12,74
Matka	96	87,36
Celkem	110	100

Graf 5

Vztah k dítěti



4.1.2 SOMATICKÁ CHARAKTERISTIKA SOUBORU

V somatické části souboru jsme hodnotili výživové ukazatele dětí, tělesnou výšku a tělesnou váhu dětí, která nám zmapovala stav tělesných rozměrů dětí, které vypovídají v jakém výživovém rozmezí se tyto ukazatele nachází, zda děti splňují výživovou normu.

Tělesná hmotnost chlapců

Tabulka 6 a graf 6 tělesné hmotnosti u chlapců ukazují, že z daného vzorku převážně vedou chlapci s váhou 19 - 23 kg (35,7 %), po té nejčastější váhový ukazatel je 15 - 18 kg (32,1 %), s nižším počtem již váha 10-14 kg (28,6 %), nejméně navážený váhový počet byl 24 - 28 kg (3,6 %). Průměrná tělesná hmotnost chlapců byla 18 kg.

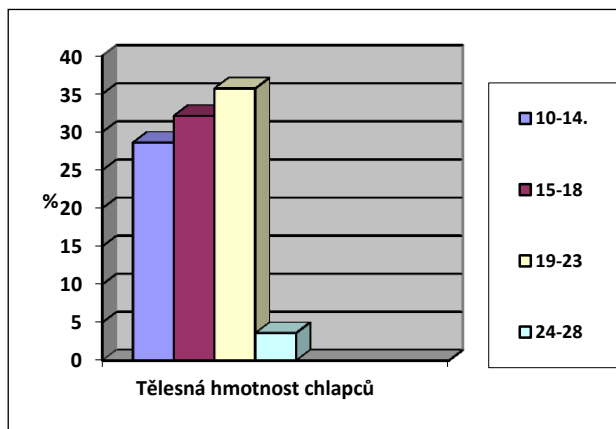
Tabulka 6

Tělesná hmotnost chlapců

Tělesná hm. chlapců	n	%
10-14kg	16	28,6
15-18kg	18	32,1
19-23kg	20	35,7
24-28kg	2	3,6
Celkem	56	100

Graf 6

Tělesná hmotnost chlapců



Tělesná hmotnost dívek

Tabulka 7 a graf 7 tělesné hmotnosti u dívek ukazují, že z daného vzorku převážně vedou dívky s váhou 15 - 18 kg (44,5 %), po té nejčastější váhový ukazatel je 19 - 23 kg (40,7 %), s nižším počtem již váha 10 - 14 kg (9,25 %), nejméně navážený váhový počet byl 24 - 28 kg (5,55 %). Váhově mírně převládaly dívky nad váhami chlapců. Průměrná tělesná hmotnost dívek byla 19,5 kg.

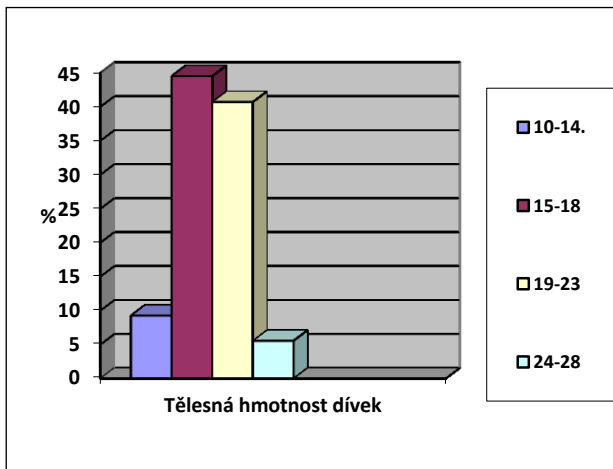
Tabulka 7

Tělesná hmotnost dívek

Tělesná hm. dívek	n	%
10-14kg	5	9,25
15-18kg	24	44,5
19-23kg	22	40,7
24-28kg	3	5,55
Celkem	54	100

Graf 7

Tělesná hmotnost dívek



Tělesná výška chlapců

Tabulka 8 a graf 8 tělesné výšky u chlapců má **nejčastější** hodnotu 96-110 cm (53,4 %), po té následuje výška 111 - 125 cm (30,4 %), výška 80 - 95 cm (9 %), nejméně naměřená výška byla 126 - 140 cm (7,2 %). Průměrná tělesná výška chlapců byla 110 cm.

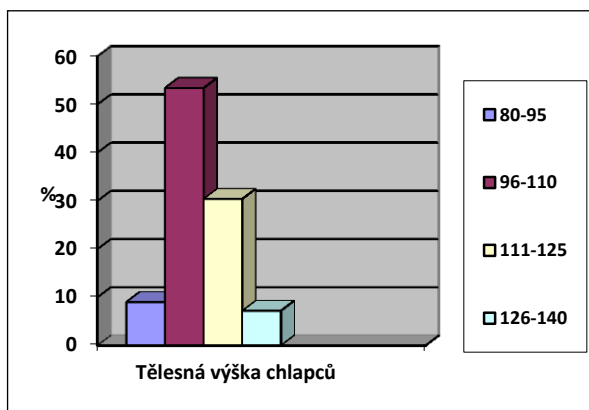
Tabulka 8

Tělesná výška chlapců

Tělesná výš. chlapců	n	%
80-95cm	5	9
96-110cm	30	53,4
111-125cm	17	30,4
126-140cm	4	7,2
Celkem	56	100

Graf 8

Tělesná výška chlapců



Tělesná výška dívek

Tabulka 9 a graf 9 tělesné výšky u dívek má **nejčastější** hodnotu 96 - 110 cm (42,6 %), poté následuje výška 111 - 125 cm (50 %), výška 126 - 140 cm (7,4 %), 80 - 95 cm již nebyla zaznamenána. Dívky z tohoto počtu daného vzorku dětí výškově byly vyšší než chlapci. Průměrná tělesná výška dívek byla 113 cm.

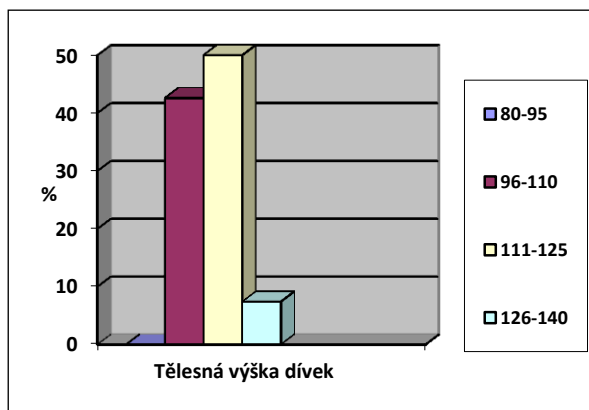
Tabulka 9

Tělesná výška dívek

Tělesná výška dívek	n	%
80-95cm	0	0
96-110cm	23	42,6
111-125cm	27	50
126-140cm	4	7,4
Celkem	54	100

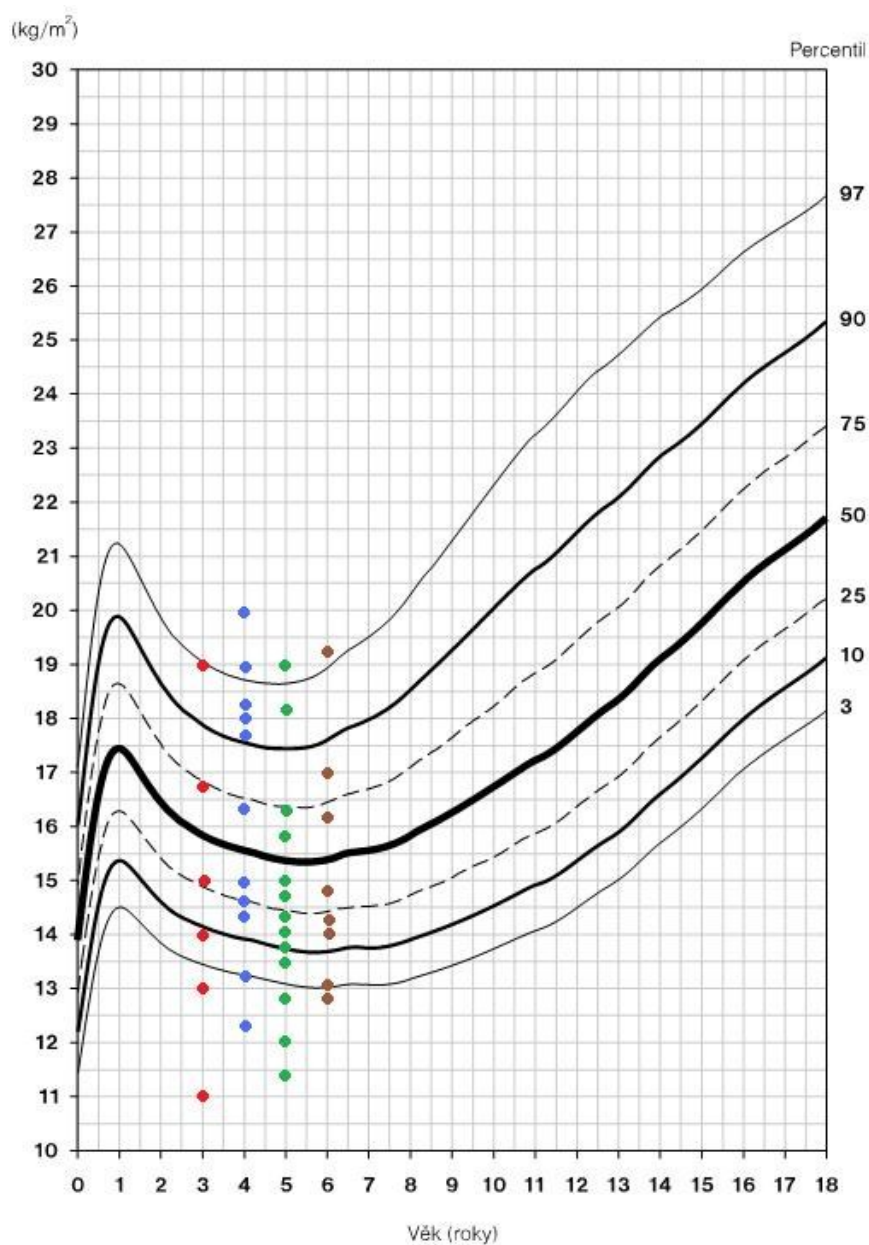
Graf 9

Tělesná výška dívek



BMI chlapci

Graf 10 Hodnocení výživového stavu dle BMI



- červené body: BMI 3 letí chlapci
- modré body: BMI 4 letí chlapci
- zelené body: BMI 5 letí chlapci
- hnědé body: BMI 6 letí chlapci

(Vignerová, Bláha, 2001)

Tabulka 10 BMI chlapci

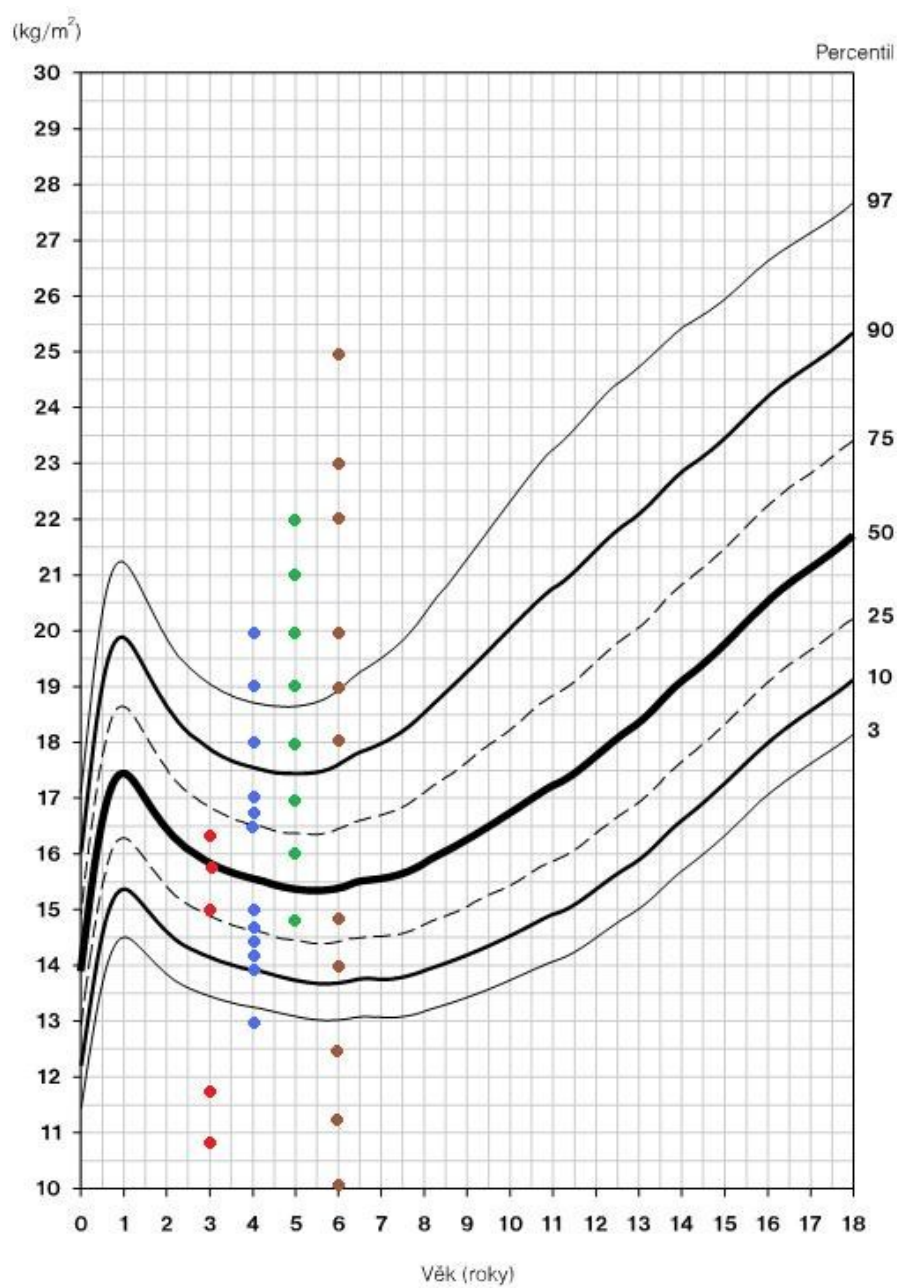
Percentilové pásmo	n	%
do 3. percentilu	10	17,8
mezi 3. – 10. percentilem	6	10,6
mezi 10. - 25. percentilem	12	21,5
mezi 25. – 75. percentilem	14	25,1
mezi 75. – 90. percentilem	2	3,5
mezi 90. – 97. percentilem	7	12,5
Hodnoty nad 97. percentilem	5	9
Celkem	56	100

Tabulka 10 BMI chlapci a graf 10 BMI chlapci udává hodnotu mezi 25. - 75. percentilem (normální hmotnost) **nejčtenější** (25,1 %), po ní následuje hodnota mezi 10. - 25. percentilem (sníženou hmotnost) (21,5 %), do 3. percentilu (velmi nízká hmotnost) je BMI chlapců (17,8 %), hodnota rozmezí mezi 90. - 97. percentilem (nadměrná hmotnost) (12,5 %), hodnota mezi 3. - 10. percentilem (nízká hmotnost) byla zastoupena (10,6 %), následuje rozmezí hodnoty nad 97. percentil (obezita) (9 %), **nejnižší** zastoupení BMI chlapců mělo rozmezí mezi 75. - 90. percentilem (zvýšená hmotnost). Z tabulky 10 BMI chlapci vyplynulo pod 25. percentilem se nachází 50 % chlapců, jen 25 % je v pásmu normy a 25 % nad normou 75. percentilem.

U chlapců se dotazníkovým šetřením zjistilo, že výpočet BMI má nejčtenější hodnotu normální hmotnost, tedy BMI u chlapců vypovídá, o pásmu normy, jak uvádí v antropologickém výzkumu (Bláha, 2001). Ale začíná se ukazovat, že toto pásmo normy mělo nejčtenější zastoupení, těsně za ní je BMI chlapců se sníženou hmotností, postupně se hodnoty vychylují mimo normu, spíše se zvyšuje počet váhy dětí s extrémně nízkými a nižšími hodnotami. Také hodnota s vyšší váhou jak udává norma, začíná mít své navyšující se hodnoty.

BMI dívky

Graf 11 Hodnocení výživového stavu dle BMI



- **červené body:** BMI 3 leté dívky
- **modré body:** BMI 4 leté dívky
- **zelené body:** BMI 5 leté dívky
- **hnědé body:** BMI 6 leté dívky

(Vignerová, Bláha, 2001)

Tabulka 11 BMI dívky

Percentilové pásmo	n	%
do 3. percentilu	8	14,8
mezi 3. – 10. percentilem	0	0
mezi 10. - 25. percentilem	9	16,7
mezi 25. – 75. percentilem	13	24,1
mezi 75. – 90. percentilem	6	11,1
mezi 90. – 97. percentilem	7	13
Hodnoty nad 97. percentilem	11	20,3
Celkem	54	100

Tabulka 11 BMI dívky a graf 11 BMI dívky udává hodnotu mezi 25. - 75. percentilem (normální hmotnost) (24,1 %) **nejčtenější**, po ní následuje hodnota nad 97. percentilem (obezita) (20,3 %), mezi 10. - 25. percentilem (snížená hmotnost) (16,7 %), do 3. percentilu (velmi nízká hmotnost) je BMI dívek (14,8 %), mezi 90. - 97. percentilem (nadměrná hmotnost) hodnota udává (13 %), **nejnižší** zastoupení BMI dívek bylo rozmezí mezi 75. - 90. percentilem (zvýšená hmotnost) (11,1 %). V pásmu mezi 3. - 10. percentilem (nízká hmotnost) hodnota nebyla zaznamenána.

U dívek se dotazníkovým šetřením zjistilo, že výpočet BMI má nejčtenější hodnotu normální hmotnost, tedy také BMI dívek vypovídá, o nečastějším zastoupení v pásmu normy mezi 25. - 75. percentilem (Bláha, 2001). Ale u dívek byly zaznamenány váhy vyšší, než které byly naměřeny u chlapců. Zde již jsou počátky známek obezity, jak uvádí (Pařízková, Lisá, 2007). Opět se zaznamenává extrém váhových hodnot, buď s nízkou hmotností, nebo zvýšenou hmotností. Optimálně bychom chtěli, aby co nejvíce naměřených hodnot bylo v pásmu normy mezi 25. - 75. percentilem.

Tabulka 12 Vysvětlivky k percentilovým grafům

Percentilové pásmo	Hodnocení indexu tělesné hmotnosti (BMI)
do 3. percentilu	velmi nízká hmotnost
mezi 3. – 10. percentilem	nízká hmotnost
mezi 10. - 25. percentilem	snížená hmotnost (štíhlí)
mezi 25. – 75. percentilem	normální hmotnost (proporcionální)
mezi 75. – 90. percentilem	zvýšená hmotnost (robustní)
mezi 90. – 97. percentilem	nadměrná hmotnost
Hodnoty nad 97. percentilem	obezita

4.2 VÝZKUMNÁ METODA

Pro tuto práci byla použita sociologická technika anonymního dotazníku. Metoda dotazníková je snad nejrozšířenější technikou využívanou k získávání relativně jednoduchých údajů od velkého množství osob. Samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba odpovídá písemně (Chráška, 2007, str. 163). Pro práci byl zvolen anonymní typ dotazníkového šetření, jež má za úkol zaručit kvalitnější odpovědi respondentů. Výhodou dotazníkové metody je poměrně rychlé a ekonomické shromažďování dat od velkého počtu respondentů.

Při konstrukci dotazníku je důležité dodržovat následující pravidla:

- Položky v dotazníku musí být jasné a srozumitelné a měly by být formulovány co možná nejstručněji.
- Formulace položek musí být naprosto jednoznačná a nesmí připouštět chápání více způsobů.
- Konstruovat otázky v dotazníku tak, aby neodradily a neznechutily respondenta, nýbrž naopak ho motivovaly k odpovědím.
- Dotazník nemá být příliš dlouhý a obsažný.

- Dotazník obsahoval tyto typy otázek:
- otevřené (volné) otázky, které respondentům dávají zcela volný prostor, aby se vyjádřili vlastními slovy k dotazovanému problému.
- uzavřené otázky, kde respondent pracuje s nabídkou určitého výčtu odpovědí. Po technické stránce velmi zjednodušuje akt vyplnění dotazníků na pouhé zaškrtnutí nejvhodnější z předtištěných odpovědí a především je zde zjednodušeno zpracování vyplněných dotazníků.

Z jednotlivých typů uzavřených otázek byly použity otázky dichotomické, které vyžadují volbu mezi dvěma odpověďmi a otázky polytomické, výběrové otázky. Jedná se o více alternativní otázky, kde se uvádí několik možných odpovědí, z nichž si respondenti vybírají tu nejvhodnější.

Polootevřené (polouzavřené) otázky tvoří jakýsi přechodný typ mezi otázkou volnou a uzavřenou. Jde o všechny takové případy, kdy k uvedeným alternativám odpovědi je přiřazena další možnost, tj. „jiná odpověď“. Respondent má tak možnost odpovídat vlastními slovy v případě, že mu předepsané odpovědi nevyhovují (Chrásková, 2007). Dotazník k výzkumnému šetření je uveden v příloze 1.

4.3 STATISTICKÉ ZPRACOVÁNÍ.

Po shromáždění vyplněných dotazníků od respondentů byla nejprve provedena kontrola korektnosti. Dalším krokem bylo rozdělení jednotlivých položek dotazníku do znaků zkoumaného souboru respondentů.

Dotazník obsahoval:

- Znak nominální (kvalitativní), které vypovídají o příslušnosti respondenta k určité kategorii odpovědí.
- Znak pořadové (ordinální), které vypovídají o vzájemném pořadí respondentů podle určitého hlediska.
- Znak intervalové, které vypovídají o tom, jak velké jsou rozdíly mezi vlastnostmi respondenta.

Dalším krokem při zpracování výsledků dotazníkového šetření bylo tzv. třídění, pomocí něhož zjišťujeme, kolik respondentů má společný buď jeden, nebo dva, popř. více společných znaků. Tak, jak uvádí Chráska (2007) bylo provedeno první třídění a zpracování údajů o průzkumu do celkových souhrnných výsledků, které obsahují absolutní (n) a relativní (%) četnosti, dále bylo provedeno druhé třídění, při kterém je nutné vyhledat ty respondenty, které mají shodné dva sledované znaky.

Výsledky dotazníkového šetření byly zpracovány na PC do tabulek četností, které byly za pomoci programu Excel 97 převedeny do výsečových grafů.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

V této kapitole budou prezentovány výsledky získané z dotazníkového šetření.

5.1 TÉMA ZÁJMU O ZÁSADY ZDRAVÉ VÝŽIVY

Udělali jsme analýzu o tématu zdravé výživy. Jaký je zájem o dané téma. Jak plyne z výsledků šetření ze sta deseti odpovědí ve 48 % jsou odpovědi **většinou ano**, 21 % odpovědi **ano**, 27,4 % **někdy**, že se výživou nezabývají, neodpověděl žádný z rodičů, tím většina rodičů potvrzuje, téma zájmu o základy výživy je středem pozornosti rodičů dětí předškolního věku (viz. tabulka 13 a graf 12).

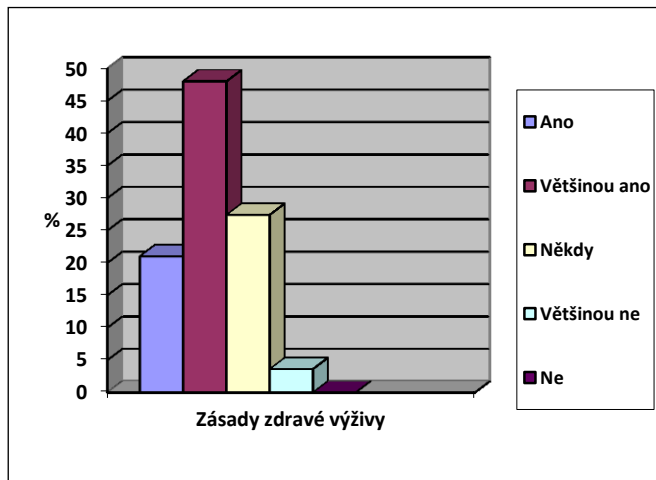
Tabulka 13

Zásady zdravé výživy

Zásady zdr. výživy	n	%
Ano	23	21
Většinou ano	53	48
Někdy	30	27,4
Většinou ne	4	3,6
Ne	0	0
Celkem	110	100

Graf 12

Zásady zdravé výživy



5.2 VLIV REKLAMY PŘI VOLBĚ POTRAVIN

Tabulka 14 i graf 13 ukazuje, že se rodiče nenechají ovlivnit reklamou. Nejvyšší počet odpovědí **ne** (54,5 %), **občas** (27,3 %), **někdy** (18,2 %). V popředí tržního hospodářství působí na rodiče a děti velmi silně reklama, která útočí hlavně na podprahové vnímání,

propaguje výlučně potraviny nezdravé a škodlivé. Tuto situaci si rodiče dětí uvědomují, že ne vše co reklama nabízí z pokrmů k dětské výživě je optimální a zdravé.

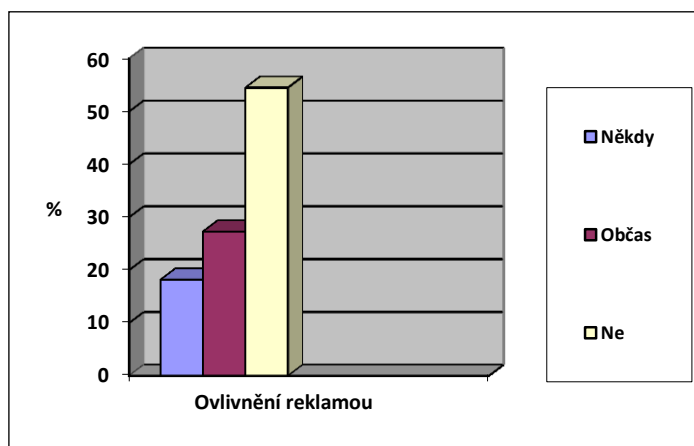
Tabulka 14

Ovlivnění reklamou

Ovlivnění reklamou	n	%
Někdy	20	18,2
Občas	30	27,3
Ne	60	54,5
Celkem	110	100

Graf 13

Ovlivnění reklamou



5.3 NÁKUP POTRAVIN A NÁPOJŮ PODLE REKLAMY

V tabulce 15 a grafu 14 je nejvyšší zastoupení nákupu potravin podle reklamy **mléčných výrobků** (66 %), následují **nápoje** (44 %), **sladkosti** (34,1 %), s nejnižším počtem procent jsou výrobky **jiné** (33 %).

Rodiče dětí, kteří svým dětem výrobky podle reklamy kupují, nejčastěji psali tyto produkty:

Mléčné výrobky - jogurty, Pribináček, Lipánek, sýry.

Nápoje - Kofola, slazené limonády (Fanta), minerálky.

Sladkosti – čokolády, gumové bonbony, sušenky.

Jiné – cereálie, pečivo.

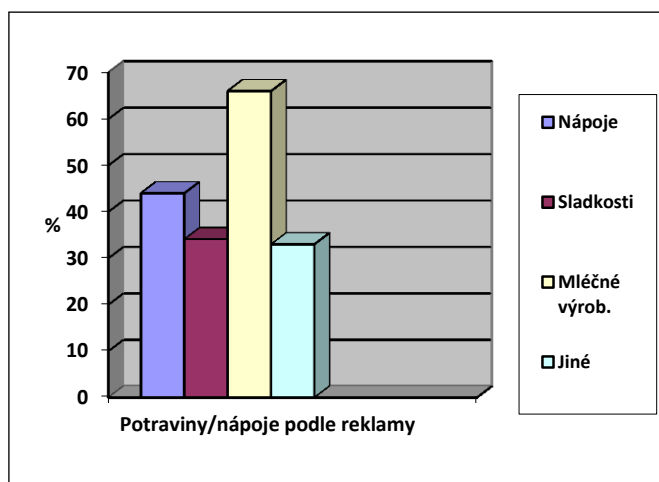
Tabulka 15

Potraviny/nápoje podle reklamy

Potrav./nápoj. podle reklam.	n	%
Nápoje	40	44
Sladkosti	31	34,1
Mléčné výrob.	60	66
Jiné	30	33
Celkem	170	100

Graf 14

Potraviny/nápoje podle reklamy



5.3.1 NÁKUP BIO POTRAVIN

Biopotraviny jsou vyrobeny ze surovin získaných na ekologicky obhospodařované půdě, bez použití umělých hnojiv a postřiků, pocházejících z ekologického zemědělství (Piťha, 2009). Bio je poměrně novým trendem v současné výživě vyspělých zemí. V poslední době přibývá příznivců biopotravin, neboť jsou považovány za reprezentanty toho nejlepšího, co se dá na trhu potravin pořídit (Strosserová, 2010).

Tabulka 16 i graf 15 ukazují rodiče, kteří v nejvyšším počtu BIO potraviny kupují **občas** (49,9 %), odpověď **ne** byla zodpovězena (41,9 %), **ano** (8,2 %).

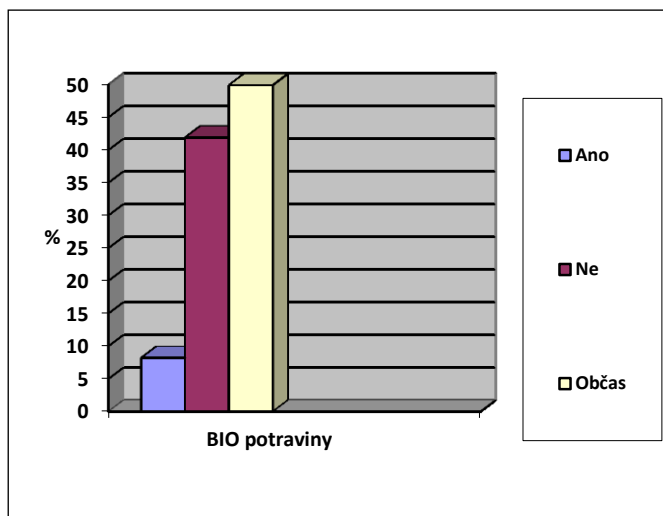
Tabulka 16

BIO potraviny

BIO potraviny	n	%
Ano	9	8,2
Ne	46	41,9
Občas	55	49,9
Celkem	110	100

Graf 15

BIO potraviny



5.4 FREKVENCE PORCÍ JÍDLA DÍTĚTE ZA JEDEN DEN

Následná tabulka 17 ukazuje, jaká je pravidelnost a počet porcí ve zkoumaném vzorku dětí. Podle tabulky děti snídají **pravidelně** ve velké většině (80,1 %), **občas** jen (9,1 %), o víkendu jen (1,8 %). Také pravidelné svačiny jsou v jídelníčku dětí dobře početně zastoupeny – **svačina 1x** (84,6 %), **svačina 2x** (69,2 %).

Odpovědi rodičů vykazují, že snídaně je v jídelníčku dětí základem pro začátek nového dne. Rodiče rozdělují dětem stravu do menších porcí, kde se promítá i podávání svačin, což je známkou toho, že děti nehladoví ani se nepřejídají, což vede k jejich plynulému růstu a dobrému stavu tělesné hmotnosti, předcházení obezitě, která v dnešní době do budoucna vytváří velký společenský výživový problém.

Tabulka 17

Kolik porcí jídla dostává vaše dítě za jeden den?

Počet porcí	pravidelně	občas	jen o víkendu
Snídaně	88 80,1%	10 9,1%	2 1,8%
1x svačina	93 84,6%	5 4,55%	2 1,8%
Oběd	110 100%	0 0	0 0
2x svačina	76 69,2%	23 20,9%	1 0,91%
Večeře	110 100%	0 0	0 0

5.4.1 FREKVENCE KONZUMACE POTRAVIN V JÍDELNÍČKU DÍTĚTE

V tabulce 18 jsou zobrazeny nejčastější odpovědi ke konzumaci potravin v jídelníčku dětí. Podle čísel, které tabulka uvádí, rodiče dětem nabízí ovoce a zeleninu **1x denně** (46,4 %, 35,5 %), **několikrát za den** je již počet nižší (21 %, 21,9 %). Mléčné výrobky jsou podávány často **1x denně** (40 %), **několikrát za den** (31,9 %). Sladkosti dle tabulky rodiče dětem nejčastěji podávají **1x denně** (35,5 %), **2 - 3x týdně** (34,6 %). Uzeniny se nachází **občas** (51 %), **2 - 3x týdně** (24,6 %). Ryby **občas** (61,9 %), **2 - 3x týdně** (29,1 %). Fast food rodiče dětem nekupují **nikdy** (55,5 %), **občas** (35,5 %).

Tabulka zobrazuje, že zásady zdravé výživy se rodiče snaží v jídelníčku svých dětí uplatnit. Zařazují svým dětem častěji ovoce a zeleninu, mléčné výrobky, ustupují od uzenin a sladkostí. Konzumace ryb je nízká. Fast food rodiče ve větším počtu svým dětem nekupují.

Tabulka 18

Uveďte, jak často jsou tyto druhy potravin v jídelníčku vašeho dítěte?

Druhy potravin	několikrát za den	1x denně	2-3x týdně	občas	nikdy
ovoce	23 21%	51 46,4%	19 17,3%	3 2,7%	3 2,7%%
zelenina	24 21,9%	39 35,5%	32 29,1%	5 4,6%	0 0%
mléčné výrobky	35 31,9%	44 40%	18 16,4%	3 2,7%	0 0%
sladkosti	8 7,28%	39 35,5%	38 34,6%	15 13,7%	0 0%
uzeniny	2 1,8%	10 9,1%	27 24,6%	56 51%	5 4,6%
ryby	0 0%	0 0%	32 29,1%	68 61,9%	0 0%
fast food	0 0%	0 0%	0 0%	39 35,5%	61 55,5%

5.4.2 MNOŽSTVÍ TEKUTIN V PITNÉM REŽIMU DÍTĚTE

Tabulka 19 i graf 16 vypovídá, nejčastější množství tekutin, které děti vypijí za jeden den asi **jeden litr** (43,7 %), **více než 1 litr** (32,8 %), **méně než 1 litr** (13,7 %), **průměrně 2 litry** (9,9 %). V pitném režimu dětí se uvádí doporučení 1,5 litru tekutin za den.

Nedostatek tekutin způsobuje dehydrataci organismu, což vnímají ze všeho nejdříve mozkové buňky, proto dochází k bolestem hlavy až k poruchám psychiky, akutní nedostatek se projevuje žízní, větší ztráty vedou k poklesu psychické a fyzické výkonnosti, pocitům slabosti, nevolnosti až křečím (Kunová, 2011).

Rodiče by měli více své děti motivovat k pitnému režimu, více by měli dohlížet na množství vypitých tekutin.

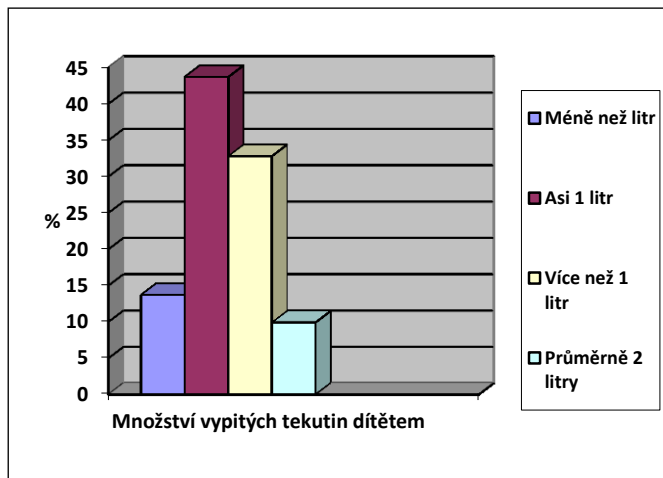
Tabulka 19

Množství vypitých tekutin dítětem

Množství tekutin	n	%
Méně než litr	15	13,7
Asi 1 litr	48	43,7
Více než 1 litr	36	32,8
Průměrně 2 litry	11	9,9
Celkem	110	100

Graf 16

Množství vypitých tekutin dítětem



5.4.3 FREKVENCE KONZUMACE NÁPOJŮ V PITNÉM REŽIMU DÍTĚTE

Tabulka 20 uvádí, ve velkém počtu rodiče nabízejí dětem k pití **několikrát za den** vodu kohoutkovou (50,1 %), mléko (28,2 %). **3x za den** nejvíce podávají jako tekutinu mléko (37,3 %), **2 - 3x týdně** ovocné šťávy ředěné (25,5 %), **občas** minerálky slazené (52,8 %), pitná voda balená (49,1 %), ovocné šťávy ředěné (43,7 %), **nikdy**, odpovídali rodiče, zařazují svým dětem slazené limonády (53,7 %), ovocné šťávy neředěné (47,3 %), minerálky přírodní (37,3 %).

Tabulka 20

Uveďte, jak často jsou tyto druhy nápojů v pitném režimu vašeho dítěte:

Druhy nápojů	Několikrát za den	3x denně	2-3x týdně	Občas	Nikdy
Pitná voda kohoutková	55 50,1%	15 13,7%	6 5,5%	15 13,7%	9 8,2%
Pitná voda balená	0 0%	4 3,6%	7 6,4%	54 49,1%	35 31,9%
Minerálky slazené	13 11,8%	4 3,6%	0 0%	58 52,8%	25 22,8%
Minerálky přírodní	0 0%	7 6,4%	13 11,8%	39 35,5%	41 37,3%
Ovocné šťávy ředěné	8 7,3%	4 3,6%	28 25,5%	48 43,7%	12 10,9%
Ovocné šťávy neředěné	3 2,7%	7 6,4%	11 10%	27 24,6%	52 47,3%
Slazené limonády (Cola, Fanta)	1 0,9%	3 2,7%	16 14,6%	21 19,1%	59 53,7%
Mléko	31 28,2%	41 37,3%	17 15,5%	8 7,3%	3 2,7%

5.5 SLEDOVANOST PRAVIDELNOSTI A VÝŽIVNOSTI JÍDELNÍČKU MŠ RODIČI

Tabulka 21 i graf 17 zaznamenávají počet kladných odpovědí rodičů, **ano** (50,1 %), **většinou ano** (41 %), **ne** (9,8 %). Výpovědi svědčí o velkém zájmu rodičů sledovanosti jídelníčku svých dětí v mateřské škole.

V mateřské škole se vaří dle výživových norem pro děti předškolního věku a nabídka jednotlivých skupin potravin je sledována pomocí tzv. Spotřebního koše, tak aby byly splněny požadavky příslušné vyhlášky, se kterou rodiče seznámí zaměstnanci mateřské školy.

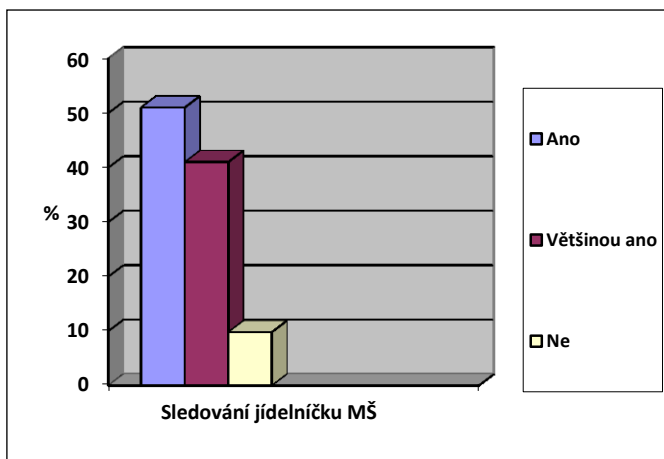
Tabulka 21

Sledování jídelníčku MŠ

Sledování jídelníčku MŠ	n	%
Ano	55	50,1
Většinou ano	45	41
Ne	10	9,8
Celkem	110	100

Graf 17

Sledování jídelníčku MŠ



5.5.1 HODNOCENÍ VÝŽIVNOSTI JÍDELNÍČKU DĚTÍ V MŠ

Z tabulky 22 a grafu 18 je patrné, že rodiče hodnotí jídelníček v MŠ kladně. Odpovědi **ano** bylo (61,9 %), **ne** (20,1 %), **nevím** pouze (18 %).

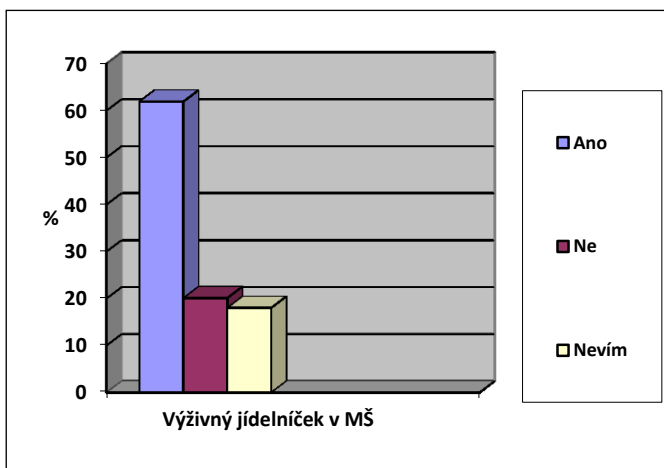
Tabulka 22

Výživný jídelníček v MŠ

Výživný jídel. v MŠ	n	%
Ano	68	61,9
Ne	23	20,1
Nevím	19	18
Celkem	110	100

Graf 18

Výživný jídelníček v MŠ



5.5.2 ROZMLUVA S DÍTĚTEM O VHODNOSTI POTRAVIN

Na tabulce 23 a grafu 19 je zobrazeno (48,2 %) odpovědí rodičů **občas**, kteří se baví s dítětem o otázkách výživy a vhodnosti potravin. (40,1 %) rodičů uvedlo odpověď **ano**, **ne** zodpovědělo pouze (11,7 %) rodičů.

Vliv rodiny na postoje k jídlu vycházejí v první řadě od rodičů, kteří dotazníkovým šetřením potvrdili, že se baví se svými dětmi o výživě a stravování.

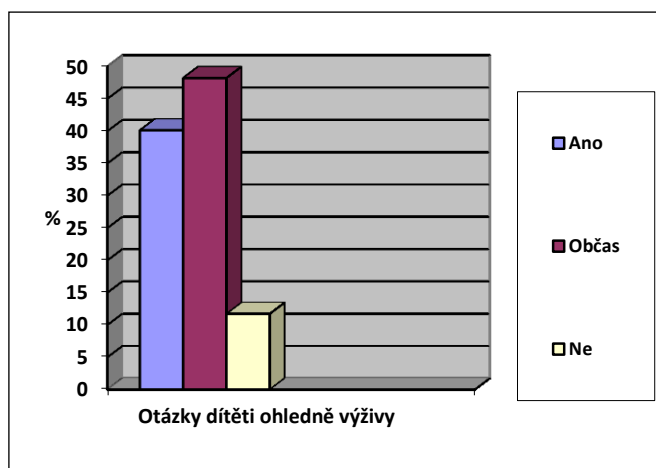
Tabulka 23

Otázky dítěti ohledně výživy

Otázky dítěti	n	%
Ano	45	40,1
Občas	53	48,2
Ne	12	11,7
Celkem	110	100

Graf 19

Otázky dítěti ohledně výživy



5.6 DODRŽOVÁNÍ ZÁSAD SPRÁVNÉHO STOLOVÁNÍ DĚTÍ

Rodiče v tabulce 24 a grafu 20 mají odpovědi **ano** (57,3 %), **občas** (42,7 %), **ne** byla odpověď nulová.

Je velice důležité naučit dítě, jak se chovat u stolu. Již od malička pěstujeme v dětech správné návyky při společném stolování. Dítě by mělo jíst společně s dospělými, bere si z nich příklad (Mandžuková, 2010), šetření potvrdilo, že rodiče učí své děti základům správného stolování.

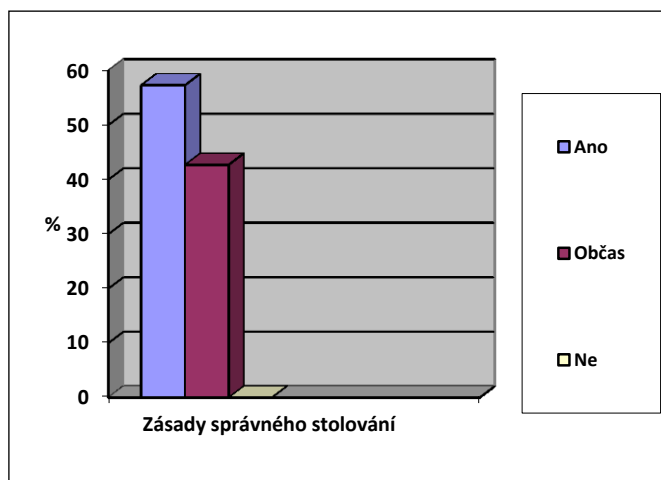
Tabulka 24

Zásady správného stolování

Otázky dítěti	n	%
Ano	63	57,3
Občas	47	42,7
Ne	0	0
Celkem	110	100

Graf 20

Zásady správného stolování



5.7 NUCENÍ DÍTĚTE DO JÍDLA

Rodiče ohledně nucení do jídla odpovídali v tabulce 25 a grafu 21 odpovědi **ne** (50 %), **občas** (40 %), **ano** pouze (10 %). Jak ukazují následující data, neprosazují rodiče nucení dítěte do jídla. Připouští, že občas se tak stane. Dětské odmítnutí je důležité respektovat. Nenaléháme na dítě. Dítě se učí pocitům sytosti, a my nechceme do tohoto procesu zasahovat a vytvářet negativní prožitky spojené s přijímáním potravy, které mohou vést k pozdějším poruchám příjmu potravy (Illková, Nečasová, Vašíčková, 2005).

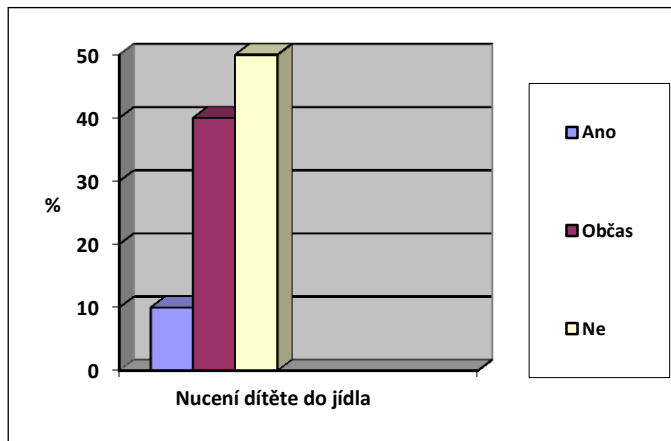
Tabulka 25

Nucení dítěte do jídla

Nucení dítěte do jídla	n	%
Ano	11	10
Občas	43	40
Ne	56	50
Celkem	110	100

Graf 21

Nucení dítěte do jídla



5.8 INFORMOVANOST RODIČŮ O ZDRAVÉ VÝŽIVĚ DĚTÍ

Tabulka 26 a graf 22 popisuje, jaké informace o zdravé výživě rodiče dětí mají. Standardní informace byly uvedeny nejpočetněji (68,3 %), dostatečné (18 %), rozsáhlé (13,7 %). Žádné informace byla odpověď nulová.

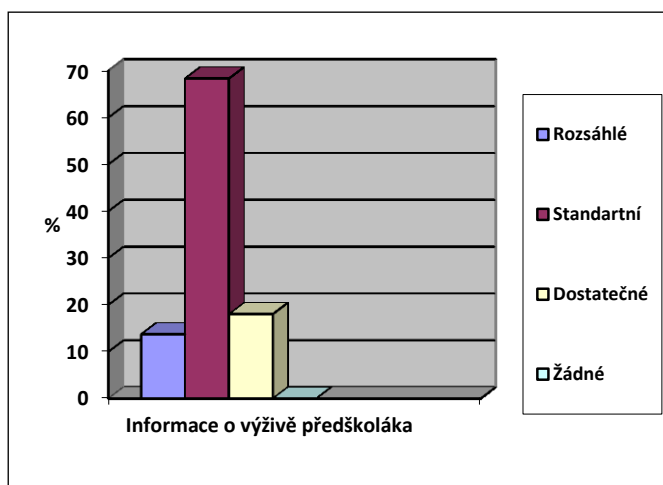
Tabulka 26

Informace o výživě předškoláka

Informace o výživě	n	%
Rozsáhlé	15	13,7
Standardní	75	68,3
Dostatečné	20	18
Žádné	0	0
Celkem	110	100

Graf 22

Informace o výživě předškoláka



5.8.1 ZÍSKÁVÁNÍ INFORMACÍ RODIČŮ O ZDRAVÉ VÝŽIVĚ DĚTÍ

Nejčtenější zdroj informací, jak vyplývá z tabulky 27 a grafu 23 je internet (31,6 %), dále pak informovanost o výživě dětí od lékaře pediatra (25 %). Dále rodiče uvedli knihu (18,3%). Rodiče uváděli často knihy Gregora, M. Výživa malých dětí, Fořt, P. Aby děti správně jedly, kuchařky pro malé děti.

Jiné zdroje (10,6 %), uváděli rodiče kamarády, příbuzné, letáky, brožury, média.

Časopis odborný – Informatorium.

Časopis populární – Betyнка, Vlasta, Žena a život, Maminka.

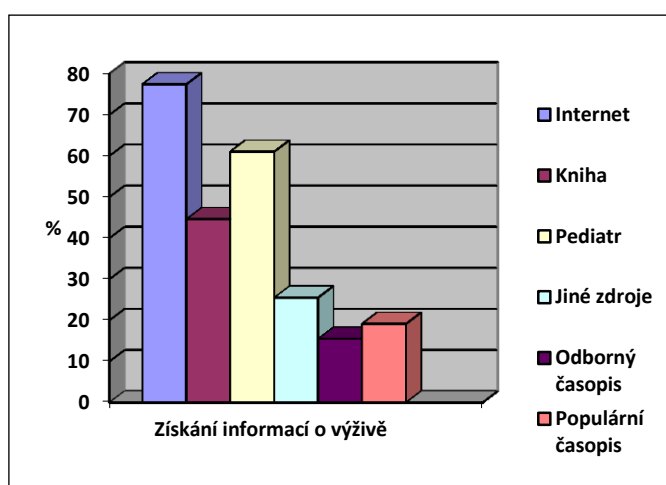
Tabulka 27

Získání informací o výživě

Získání informací	n	%
Internet	85	77,4
Kniha	49	44,6
Pediatr	67	61
Jiné zdroje	28	25,5
Odborný časopis	17	15,5
Populární časopis	21	19,1
Celkem	267	100

Graf 23

Získání informací o výživě



6 ZÁVĚR

Tato práce měla za cíl zmapovat aktuální přístupy rodičů ke stavu výživy dětí předškolního věku s ohledem na současná výživová doporučení. Předškolního věk je dobou, kdy si člověk vytváří základ pro celý život. Zásady správné výživy v tomto období jsou důležité pro správný rozvoj celého organismu, psychosociální vývoj, a je jedním z faktorů ovlivňujícím zdraví.

Práce přináší poznatky, kdy s věkem ubývá specifických doporučení a výživa dítěte je stále více podmiňována výživovými zvyklostmi rodiny. Tyto zvyklosti dítě postupně přijímá do svého podvědomí a vytváří si základ vlastních stravovacích návyků a zvyklostí pro období dospělosti a další výchovy.

Pro výzkumné šetření byla zvolena sociologická metoda anonymního dotazníku a výzkumné šetření bylo realizováno mezi rodiči dětí od tří do šesti let věku v regionu Uherské Hradiště. Respondentní skupina tvořila 110 rodičů.

Při výzkumném šetření bylo zjištěno, že zájem o stravování dětí mají. Do jídelníčku svých dětí zařazují potraviny, které odpovídají zdravému vývoji dítěte. Dostatek ovoce a zeleniny, mléčných výrobků, cereálie. Rodiče si uvědomují, stravovací návyky s dostatečným příjmem vlákniny v předškolním věku mají význam i v tom, že přetrvávají i pro další období života. Rodiče omezují podávání sladkostí, uzenin, potraviny rychlého občerstvení. Na dodržování pitného režimu dětí bylo rodiči pamatováno. Správnou volbou potravin předchází vzniku obezity, jedním z nejčastějších onemocnění dnešní doby.

Většina rodičů dodržovala návyky správného stolování, vyžadovala vhodné chování dětí u stolu, do jídla rodiče své děti nenutí, nevytváří negativní prožitky, které mohou vést k poruchám příjmu potravy.

Středem zájmu rodičů jsou také snídaně a svačiny dětí. Pravidelně naučit své děti snídat, ukazuje na znalost vlivu snídaně na soustředění a pozornost dítěte.

Zajímavým bodem zjištění bylo vyšší vzdělání rodičů, kteří dodržují současná výživová doporučení. Poměrně novým trendem v naší společnosti je konzumace bio potravin. Dalším bodem výzkumu se zjistilo, že rodiče tyto potraviny do jídelníčku svých dětí zařazují, avšak jsou významně limitovány dostupností a cenou.

Na našem trhu je velké množství literatury na různé úrovni odbornosti. Proto jsme získané poznatky použili k vytvoření edukačního materiálu, určeného rodičům dětí, kterým není výživa jejich dítěte lhostejná.

7 SOUHRN

V diplomové práci je stručně charakterizována výživa dětí předškolního věku a výživová doporučení pro dané období.

Bylo provedeno sociologické šetření u rodičů dětí od tří do šesti let věku, se zaměřením na preventivní programy výživy. Cílem práce bylo zjistit aktuální přístupy rodičů k výživě dětí předškolního věku, a to jak z hlediska kvalitativního tak kvantitativního a to s ohledem na současná výživová doporučení.

Dotazníkovou formou byl proveden vlastní výzkum u cílové skupiny rodičů v regionu Uherské Hradiště. Vlastní výzkum proběhl v mateřské škole uherskohradišťské nemocnice a mateřské škole Husova. Sociologického šetření se zúčastnilo celkem 110 rodičů dětí.

Významným zjištěním je, že většina rodičů dodržuje současná výživová doporučení a má zájem o dodržování pravidelnosti podávaných jídel. Rodiče dbají na zásady správného stolování a chování dětí u stolu.

8 SUMMARY

Thesis consists of brief characteristic of preschoolers nutrition and nutrition recommendations for given period of time.

Sociological research was conducted among parents of children from three to six years of age, focusing mainly on preventive nutrition programmes. The goal of this thesis was to identify current attitudes of parents towards the nutrition of preschoolers. Both quantitative and qualitative points of view were used while taking into consideration current nutrition recommendations.

The research itself was executed by using questionnaire method among the target group of parents from region Uherské Hradiště. The research took place in the kindergarten of Uherskohradišťská nemocnice and the kindergarten Husova. One hundred and ten parents participated in this sociological research.

The main result is that most of the parents follow current nutrition recommendations and have an interest in keeping regularity in served meals. Parents also care about children following the rules of proper dining and behaviour at the table.

9 POUŽITÉ ZDROJE

1. BLÁHA, P., HRUŠKOVÁ, M., KREJČOVSKÝ, L., KOBZOVÁ, J., RIEDLOVÁ, J. VIGNEROVÁ, J. *Růst a vývoj českých dětí ve věku od narození do šesti let*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2010. s. 52. ISBN 978-80-86561-38-7.
2. FENDRYCHOVÁ, J., KLIMOVIČ, M. a kolektiv autorů. *Péče o kriticky nemocné dítě*. 1. vyd. Brno: Mikadapress, 2005. s. 71. ISBN 80-7013-427-5.
3. FORŠT, J., *Bio i nebio zdravá výživa*. Praha: IFP, 2008. s. 58. ISBN 978-80-903997-16.
4. FOŘT, P. *Aby dětem chutnalo*. Praha: Euromedia. Group, 2008. s. 73. ISBN 978-80-249-1047-5.
5. FRAŇKOVÁ, S., DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, A. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. s. 59-115. ISBN 80-246-0548-1.
6. FRAŇKOVÁ, S., ODEHNAL, J., PAŘÍZKOVÁ, J. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. 1. vyd. Praha: Editio, 2000. s. 174. ISBN 80-86009-32-7.
7. GREGORA, M. *Výživa malých dětí*. 1.vyd. Praha: Grada 2004. s. 12-13. ISBN 80-247-9022-X.
8. GROFOVÁ, Z. *Nutriční podpora*. 1.vyd. Praha: Grada 2007. s. 86. ISBN 978- 80-247-1868-2.
9. HAINEROVÁ, A., I. *Dětská obezita*. Praha: Maxdorf 2009. s. 15. ISBN 978-80-7345-196-7.
10. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. 1.vyd. Praha: Grada 2007. s. 163 ISBN 978-80-247-1369.
11. ILLKOVÁ, O., NEČASOVÁ, L., DAŇKOVÁ Z., *Zdravá výživa malých dětí*. 1.vyd. Praha: Portál, 2005. s. 56. 122 ISBN 978-80-7367-625-4.
12. ILLKOVÁ, O., VAŠÍČKOVÁ, Z., *Zdravá výživa v mateřské škole*. Praha: Portál, 2004. s. 28. ISBN 80-7178-890-2.
13. ILLKOVÁ, O. *Svačinky v mateřské škole*. Informatorium, 2007, roč. XIV, č. 5, s. 14. ISSN 1210- 7506.
14. LEBL, J., PROVAZNÍK, K., HEJCMANOVÁ,L., *Preklinická pediatrie*. Praha: Galén, 2003. s. 54. ISBN 80-7262-207-2.
15. KAST-ZAHN, A., MORGENROTH, H., *Aby děti správně jedly*. Brno: Computer Press, 2008. s. 155. ISBN 978-80-251-1937-2.

16. KEJVALOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z*. Praha: Vyšehrad, 2010. s. 24. ISBN 978-80-7021-933-5.
17. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. 2.vyd. Praha: Grada, 2011. s. 20-45. ISBN 978-80-247-343-0.
18. MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2008. s. 208. ISBN 978-80-7184-867-1.
19. MANDŽUKOVÁ, J. *Výživa dětí chutně a pestře, moderně*. Benešov: Start, 2010. s. 24-36. ISBN 978-80-86231-50-1.
20. MARÁDOVÁ, E., *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Praha: Vysoká škola hotelová, 2007. s. 52-74. ISBN 80-578-69-9.
21. MULLEROVÁ, D., a kolektiv. *Obezita-prevence a léčba*. Praha: Mladá fronta, 2009. s. 97-101. ISBN 978-80-204-2146-3.
22. NEVORAL, J. a kolektiv. *Výživa v dětském věku*. 1.vyd. Jinočany: H&H, 2003. s. 19., 120. ISBN 80-86-022-93-5.
23. PÁNEK, J. POKORNÝ, J. DOSTÁLOVÁ, J. KOHOUT, P. *Základy výživy*. Praha: Svoboda, 2002. s. 174. ISBN 80-86320-23-5.
24. PAŘÍZKOVÁ, J, LISÁ, L. *Obezita v dětství a dospívání*. Praha: Galén, 2007. s. 175. ISBN 978-80-7262-466-9.
25. STROSSEROVÁ, A. *Biopotraviny ve školních jídelnách*. Výživa a potraviny, 2010. roč. 65, č. 1, s. 10. ISSN 1211-846X.
26. TLÁSKAL, P. *Den boje proti české obezitě*. Výživa a potraviny, 2011, roč. 66, č. 4, s. 49. ISSN 1211- 846X.
27. TLÁSKAL, P. *Děti a my*. II/ 2001. s. 12. www.portal.cz/dm.
28. VIGNEROVÁ, J., BLÁHA, P. *Sledování růstu českých dětí a dospívajících, Norma, Vyhublost, Obezita*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2001. s. 12. ISBN 80-7071- 173- 6.
29. ZOTHOVÁ, J. a kolektiv autorů. *Hygiena dětí a dorostu*. 2.vyd. Brno, 2000. s. 33-35. ISBN 80-7013-192-6.
30. www.jidelny.cz
31. www.rodina-deti.abecedazdravi.cz
32. www.sanastol.cz
33. www.vyzivadeti.cz

10 SEZNAM PŘÍLOH

1. Příloha 1 Dotazník k výzkumnému šetření.
2. Příloha 2 Brožura „Zdravá výživa dětí předškolního věku“.

Příloha 1 – Dotazník

Milí rodiče, jmenuji se Elen Zpěváková, pracuji jako dětská sestra a jsem studentkou Pedagogické fakulty v Olomouci, tímto vás chci požádat o vyplnění dotazníku. Dotazník je anonymní a všechny jeho údaje budou sloužit pouze pro vypracování mé diplomové práce, která se zabývá výživou dětí v mateřské škole ve vztahu k preventivním programům. Vybrané odpovědi prosím označte křížkem, nebo zakroužkujte, v případě otevřených otázek odpovědi doplňte. Děkuji vám za váš čas a pomoc.

1) Zajímáte se o zásady zdravé výživy ?

☐ Ano ☐ Většinou ano ☐ Někdy ☐ Většinou ne ☐ Ne

2) Pohlaví vašeho dítěte:

☐ Chlapec

☐ Dívka

3) Vaše dítě je ve věku:

☐ 3 roky

☐ 4 roky

☐ 5 let

☐ 6 let

4) Jakou má vaše dítě tělesnou hmotnost ?

☐ Uved'te váhu vašeho dítěte Kg.

5) Jakou má vaše dítě tělesnou výšku ?

☐ Uved'te výšku vašeho dítěte cm.

6) Má vaše dítě sourozence ?

☐ Nemá

☐ Jednoho

☐ 2-3

☐ 3 a více

7) Váš vztah k dítěti :

☐ Otec

☐ Matka

8) Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:

☐ Základní

☐ SŠ bez maturity

☐ SŠ s maturitou

☐ VŠ

9) Necháváte se při volbě potravin ovlivnit reklamou ?

☐ Někdy

☐ Občas

☐ Ne

10) Jaký druh potravin a nápojů kupujete podle reklamy ?

nápoje.....

Sladkosti.....

mléčné výrobky.....

Jiné

11) Kupujete pro své dítě BIO potraviny ?

☐ Ano

☐ Ne

☐ Občas

12) Kolik porcí jídla dostává vaše dítě za jeden den?

Počet porcí	pravidelně	občas	jen o víkendu
snídaně			
1x svačina			
oběd			
2x svačina			
večeře			

13) Uved'te, jak často jsou tyto druhy potravin v jídelníčku vašeho dítěte ?

Druhy potravin	Několikrát za den	1x denně	2-3x týdně	Občas	Nikdy
Ovoce					
Zelenina					
Mléč.výrobky					
Sladkosti					
Uzeniny					
Ryby					
Fast food					

14) Jaké množství tekutin vypije vaše dítě během dne ?

☐ Méně než jeden litr

☐ Asi jeden litr

☐ Více než jeden litr

☐ Průměrně dva litry

15) Uveďte, jak často jsou tyto druhy nápojů v pitném režimu vašeho dítěte:

Druhy nápojů	Několikrát za den	1x denně	2-3x týdně	Občas	Nikdy
Pitná voda kohoutková					
Pitná voda balená					
Minerálky slazené					
Minerálky přírodní					
Ovocné šťávy(džus)ředěné					
Ovocné šťávy neředěné					
Slazené limonády (Fanta, 7up)					
Mléko					

16) Sledujete pravidelně jídelníček v MŠ ? ☐ Ano ☐ Většinou ano ☐ Ne

17) Považujete skladbu vašeho jídelníčku v MŠ za dostatečně výživnou ?

☐ Ano ☐ Ne ☐ Nevím

18) Bavíte se s dítětem o otázkách výživy vhodnosti potravin ? ☐ Ano ☐ Občas ☐ Ne

19) Dodržujete zásady správného stolování? ☐ Ano ☐ Občas ☐ Ne

20) Nutíte vaše dítě do jídla? ☐ Ano ☐ Občas ☐ Ne

21) Myslíte si, že máte informace o zdravé výživě dětí předškolního věku:

☐ Rozsáhlé ☐ Standardní ☐ Dostatečné ☐ Žádné

**22) Uved'te, kde jste tyto informace o zdravé v'živě dítěte předškolního věku získali.
(možnost označit více odpovědí)**

- ☐ Internet ☐ Kniha ☐ Pediatr ☐ Jiné zdroje
- ☐ Časopis odborný ☐ Časopis populární

Zdravá výživa dětí předškolního věku



Vážení rodiče,

do rukou se vám dostává edukační materiál o výživě dětí předškolního věku, který vám může pomoci s problematikou zdravého stravování tohoto věkové rozmezí. Materiál vznikl díky zpracování diplomové práce na téma „Výživa dětí v mateřské škole a vztah k preventivním programům“. Toto období je velmi specifické z důvodu tvorby pevného stravovacího návyku, kdy rodiče rozhodují o tom, zda si dítě vytvoří správný stravovací postoj, který tvoří základ pro jeho zdraví a náležitý bio-psycho-sociální vývoj. K výživě předškolního věku je třeba přistupovat zodpovědně.

Příručka vám pomůže, aby vaše dítě „zdravě“ rostlo a bylo spokojeným strávníkem.

Elen Zpěváková

dětská sestra, studentka 5. Ročníku USZP

PdF UP v Olomouci

- Výživa má v dětském věku zásadní význam pro **růst a vývoj organismu**.
- Důležitou roli dle současných poznatků má i v **prevenci onemocnění dospělého věku**.
- Dítě si stravu **neurčuje samo**, je zcela odkázané na nabídku dospělých.
- V období dětství nemůžeme zanedbat **vytváření stravovacích, hygienických a společenských návyků**.
- Pro rostoucí organismus je značným **nebezpečím každá forma nesprávné výživy**.



STRAVOVACÍ NÁVYKY

- Výživové chování dětí nejdůležitějším způsobem ovlivňují **stravovací návyky v rodině** (pro dítě jsou rodiče vzorem, který přirozeně napodobuje).
- **Výživové chování dětí**, stejně jako dospělých je podmíněno složitými mechanismy. Jejich pochopení přispívá nejen k porozumění zvláštnostem chuťových preferencí dospělých, ale také k možnosti je nenásilně měnit či ovlivnit.



VYTVÁŘENÍ CHUŤOVÝCH POSTOJŮ K POTRAVINÁM

- Dítě si snadno oblíbí ty potraviny, které si vědomě i podvědomě spojuje s **příjemnými pocity**, s pocitem milých situací, uzdravení nebo bezpečí.
- Nejsnáze si dítě přivyká na **sladkou chuť** (v přírodě rychlý a bezpečný zdroj energie). Sladká chuť dodává vyšší symbolický smysl, využívá se k slavnostním příležitostem a odměnám.
- Ostatním chutím se dítě učí přivykat složitěji, a to na základě **opakované pozitivní zkušenosti**.
- Strach z neznámé chuti můžeme oslabit jedině opakovaným nenuceným kontaktem s potravinou. K tomu, aby dítě přijalo potravinu za svou, potřebujeme až jedenáct takovýchto kontaktů.
- Postoje k potravinám a chuťové vlastnosti ovlivňuje i účinek sociální nápodoby. Děti mají tendence přebírat zkušenosti svých rodičů. Pro děti je také důležité výživové chování vrstevníků.
- Rodinná pohoda a příjemné prostředí jsou hlavními okolnostmi pro nenucenou oblibu jídel.

Poruchy příjmu potravy

- Hlavním kritériem pro hodnocení energetického příjmu je **přiměřený somatický vývoj dítěte**, jeho proporcionalita (poměr výšky a hmotnosti).
- Somatickým projevem nadměrného energetického příjmu je **nadváha až obezita**. Tuto nerovnováhu je možné ovlivnit úpravou výživy a zvýšenou tělesnou aktivitou dítěte.
- Růst výskytu nadváhy a obezity se u nás netýká jen dospělé populace, ale i dětí. Příčiny špatného stavu výživy u dnešních dětí:
 - ✓ **nepřiměřený energetický příjem**
 - ✓ **nepravidelný příjem potravy**
 - ✓ **nesprávný výběr potravin**
- Nedostatečný energetický příjem značí nadměrnou **štíhlost až hubenost**. U těchto dětí je prvořadé vyloučit poruchu výživy vyplývající z metabolického případně jiného chronického onemocnění.
- Působením na **komplexní změnu zvyklostí rodiny** můžeme omezit dopady nesprávných stravovacích způsobů a životního stylu.



SPRÁVNÉ SLOŽENÍ DĚTSKÉ STRAVY

- Dětská strava by měla obsahovat **libová masa**. Vhodné a **chutné je králičí maso a netučná drůbež**. Jsou zdrojem potřebných plnohodnotných bílkovin, železa, zinku a vitamínů B₁ a B₂. V jídelníčku nemají chybět **ryby**, které obsahují důležité mastné kyseliny, jod, fluor a vitamíny A, D. Jejich výhoda spočívá ve velmi snadné stravitelnosti, což má pro děti předškolního věku nezanedbatelný význam. Velmi důležitý je vysoký obsah jodu v mořských rybách, protože toho prvku je v naší stravě nedostatek. Výrobky z **obilnin** jsou oblíbenou součástí dětského jídelníčku. Obilniny obsahují důležité cukry, vlákninu, železo, vápník a vitamíny B₁ a B₆. Přednostně se mají dětem nabízet **celozrnné obiloviny, tmavý chléb**. Důležitým zdrojem vlákniny, vitamínů skupiny B a rostlinných bílkovin jsou **luštěniny**. Velký význam ve stravě dětí má **ovoce a zelenina**. Nejen, že jsou chutné a lákavého vzhledu, ale jsou nejlepším zdrojem nezbytného vitamínu C, provitaminu A, vlákniny, draslíku, vápníku, hořčíku a železa.
- Potřebné množství tekutin je nejvhodnější doplnit **ovocnými neslazenými nápoji**, které jsou osvěžující a obsahují **vitamín C**.
- Při běžné stravě je pro děti nezastupitelné **mléko a mléčné výrobky**, které jsou přirozeným a důležitým **zdrojem vápníku**.
- Při přípravě dětských jídel je vhodné používat k dochucení **vonné nedráždivé koření**, nahrazující sůl.

DESATERO DĚTSKÉ VÝŽIVY

- 1.** Dopřejte dětem pestrou stravu, bohatou na tmavě zbarvenou zeleninu a ovoce, celozrnné potraviny, tmavé pečivo, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
- 2.** Děti by měly jíst 5-6 x denně. Nenechávejte děti se přejídat, ale ani hladovět. Velikost porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a pohybu.
- 3.** Dodávejte dětem pravidelně kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny a cereálie).
- 4.** Dětem podávejte polotučné mléčné výrobky.
- 5.** Vyměňte živočišné tuky za kvalitní rostlinné tuky a oleje.
- 6.** Omezte u dětí konzumaci cukru sladkostí a slazených nápojů. Pro děti je vhodný hroznový cukr v podobě čerstvého ovoce.
- 7.** Dětem solte méně, omezte příjem slaných pochutin, např. brambůrků, pražených solených ořechů atd.
- 8.** Hlídejte dostatečný pitný režim dítěte, mělo by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litru tekutin denně v podobě čaje, vody, minerálních vod a ředěných ovocných šťáv.
- 9.** Jděte svým dětem příkladem ve stravování, pravidelnosti, pitném režimu i pohybové aktivitě. Učte děti zdravému způsobu života a stravování. Zajímejte se o to, co dítě jí během dne mimo domov.
- 10.** Se svým pediatrem konzultujte zdravotní stav dítěte (při pravidelných prohlídkách lékař zjišťuje i hodnotí hodnotu krevního tlaku, upozorní vás na případnou nadváhu aj.)

Děti potřebují přirozenou pestrou a chutnou stravu, která není dráždivá, nadměrně slaná ani tučná. Taková strava prospěje všem členům rodiny, je tedy vhodné, aby celá rodina jedla totéž. Nesprávná výživa období předškolního může vést ke vzniku různých onemocnění, například cukrovka, obezita, srdeční onemocnění.

Milí rodiče, snažte se udělat pro Vaše dítě to nejlepší. Věnujte čas a energii výběru a přípravě jídla, buďte pečliví při dodržování stravovacích návyků. Vaše dítě to jednou jistě ocení.



Zdroje:

- KEJVALOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z*. Praha: Vyšehrad, 2010, s. 24. ISBN 978-80-7021-933-5.
- KOMÁREK, L. *Zdravá výživa dětí předškolního věku*, Státní zdravotní ústav, 1. roč. č. 3, 2000
- www.rodina-deti.abecedazdravi.cz
- <http://goldmoon-gold-moon.blogspot.com>
- <http://box4kids.blogspot.com/2011/04/fat-kids-leads-to-obesity.html>
- <http://technorati.com>

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Elen Zpěváková
Katedra:	Antropologie a Zdravovědy, PdF UP
Vedoucí práce:	Mgr. Michaela Hřivnová Ph.D.
Rok obhajoby:	2012

Název práce:	Výživa dětí mateřských škol v Uherském Hradišti
Název v angličtině:	Nutrition for children of nursery schools in Uherské Hradiště
Anotace práce:	Diplomová práce je zaměřena na problematiku výživy dětí v předškolním věku. Cílem diplomové práce je zjistit aktuální přístupy rodičů ve výživě dětí v mateřské škole, a to z hlediska kvantitativního, kvalitativního a s ohledem na současná výživová doporučení.
Klíčová slova:	Výživa, děti předškolního věku, stravovací návyky, stolování dětí, výživová doporučení, rodiče, zdravý životní styl
Anotace v angličtině:	Thesis focuses on the topic of nutrition of children in preschool age. The goal of this thesis is to discover current approach of parents towards the nutrition of preschoolers. This will be done from quantitative as well as qualitative point of view taking into consideration current nutrition recommendations.
Klíčová slova v angličtině:	Feeding, preschool children, eating habits, children eating, dietary guidelines, parents, healthy lifestyle
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1 Dotazník k výzkumnému šetření Příloha 2 Brožura „Zdravá výživa dětí předškolního věku“
Rozsah práce:	81 s.
Jazyk práce:	Český