

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE  
(magisterská)

2011

Bc. Kristýna Pavlíčková

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

**Analýza stravovacích zvyklostí žáků 4. a 5. tříd základních škol  
zjištěných pomocí projektu Putování za zdravým jídlem**

Diplomová práce  
(magisterská)

Autor: Bc. Kristýna Pavlíčková, rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Iva Klimešová, Ph.D.

Olomouc 2011

## **BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE**

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Kristýna Pavlíčková

**Název magisterské práce:** Analýza stravovacích zvyklostí žáků 4. a 5. tříd základních škol v Olomouckém kraji zjištěných pomocí projektu Putování za zdravým jídlem

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

**Vedoucí magisterské práce:** Mgr. Iva Klimešová, Ph.D.

**Rok obhajoby:** 2011

**Abstrakt:** Cílem práce je na základě dotazníkového šetření, které bylo uskutečněno v rámci projektu Putování za zdravým jídlem, zjistit stravovací zvyklosti žáků 4. a 5. tříd základních škol v Olomouckém kraji.

Získané výsledky jsme vyhodnotili a porovnali s výživovými doporučeními. Pomocí statistiky jsme zjistili vztahy mezi jednotlivými proměnnými.

Na základě zjištěných výsledků je čtenáři předkládán návrh opatření, který povede k optimalizaci stravovacích návyků dětí mladšího školního věku.

**Klíčová slova:** stravování, výživa, stravovací zvyklosti, pitný režim, školní stravování, výživové doporučení

Souhlasím s půjčováním magisterské práce v rámci knihovních služeb.

## **BIBLIOGRAPHICAL IDENTIFICATION**

**Author's first name and surname:** Bc. Kristýna Pavlíčková

**Title of the thesis:** The analysis of eating habits of the 4th and 5th grade pupils in Olomouc region identified by the project called "Wandering for healthy eating"

**Department:** Recreationology

**Supervisor:** Mgr. Iva Klimešová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2011

**Abstract:** The aim of my work is to identify eating habits of the 4<sup>th</sup> and 5<sup>th</sup> grade pupils in Olomouc region on the basis of questionnaire investigation, which was carried out within the framework of the project called „Wandering for healthy eating“.

Obtained results were evaluated and compared to nutrition recommendations. Relations between particular variables were then identified using statistical methods.

On the basis of the obtained results the thesis proposes measures, which will lead to optimization of the eating habits of younger school age children.

**Keywords:** eating, nutrition, eating habits, fluid intake management, school meal plans, nutrition recommendations

I agree the thesis paper to be lent within the library servis.

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Ivy Klimešové, Ph.D. uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 1. 4. 2011

Děkuji Mgr. Ivě Klimešové, Ph.D. za trpělivost a cenné rady a Mgr. Daně Strníškové za poskytnutí dat a ochotu spolupracovat.

## OBSAH

1 ÚVOD .....	9
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	11
2.1 Stravování dětí .....	11
2.2 Stravovací zvyklosti .....	13
2.3 Pitný režim .....	17
2.4 Školní věk a výživa.....	18
2.5 Školní stravování .....	19
2.6 Výživové doporučení .....	21
2.7 Projekt „Putování za zdravým jídlem“ .....	26
2.7.1 Cíle projektu .....	26
2.7.2 Organizace projektu .....	27
2.7.3 Průběh soutěžní hry.....	27
2.7.3.1 Rozdělení žáků do skupin .....	28
2.7.3.2 Popis stanovišť .....	28
2.7.3.3 Zakončení soutěže .....	33
2.7.4 Vyhodnocení projektu .....	33
3 CÍLE A VĚDECKÉ OTÁZKY .....	34
3.1 Hlavní cíle .....	34
3.2 Dílčí cíle .....	34
3.3 Vědecké otázky .....	34
4 METODIKA .....	36
4.1 Metody práce .....	36
4.1.1. Metodologie .....	36
4.2 Dotazník .....	37
4.3. Výběrový soubor .....	38
5 VÝSLEDKY A DISKUZE .....	39
5.1 Výsledky vstupního dotazníku.....	39
5.2 Výsledky vědeckých otázek .....	69
6 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ .....	73
7 SOUHRN .....	75
8 SUMMARY.....	76

9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	77
10 TABULKY.....	80
11 PŘÍLOHY .....	90



## 1 ÚVOD

V posledních desetiletích dochází k významným změnám v kvalitě života i životního stylu u dětí i dospělých. Jedním z ukazatelů této změny je zdravotní stav, který je ovlivněn několika faktory. Genetikou, prostředím, životním stylem, ale i stravovacími zvyklostmi či skladbou jídelníčku. Těsná souvislost výživy a úrovně zdraví je neoddiskutovatelná. Výživa ovlivňuje zdraví jak negativním tak pozitivním způsobem. Bohužel častěji se setkáváme s jejím negativním dopadem na náš zdravotní stav. Nevhodné stravovací návyky mohou vést až k nežádoucím zdravotním komplikacím. Jedná se především o obezitu, hypertenzi, dislipidémii, osteoporózu, ischemickou chorobu srdeční a tumory.

Bylo by naivní domnívat se, že nevhodné stravovací návyky se objevují pouze ve vzdálených krajinách a vyspělých zemích, jakou je i naše Česká republika, se netýkají. Zatímco chudé státy řeší nedostatek základních potravin a pitné vody, v ČR řešíme především nevhodnou skladbu jídelníčku, nepravidelnou stravu, přejídání střídající se s hladověním, nevhodný poměr příjmu energie během dne, přílišnou konzumaci tučných a sladkých potravin, neadekvátní pitný režim a nedostatek konzumace ovoce a zeleniny.

Je nutné si uvědomit, že zdravý životní styl zahrnující kvalitní skladbu jídelníčku je jedním z důležitých faktorů ovlivňujícím zdravotní stav populace. Zdraví obyvatelé tolik nezatěžují státní rozpočet zvýšenými výdaji na zdravotní péči, jsou ekonomicky aktivnější a psychicky odolnější.

Mezi skupiny nejvíce ohrožené nekvalitním stravováním, nezdravými potravinami, nevhodnými způsoby příprav jídel nebo špatnými stravovacími návyky jistě patří děti. K nejrozšířenějším zdravotním rizikům stravování dětí patří nedostatečný, nadměrný nebo jednostranný příjem potravy, který může vést k neadekvátní tvorbě tkání, k malnutrici nebo naopak k obezitě. Významnou roli hraje i celkový zdravotní stav a množství pohybové aktivity (Nevoral a kol., 2003).

Stravovací návyky člověk získává v dětství. Proto je nezbytné, abychom podporovali vhodné stravovací návyky již v útlém věku. Vzorec stravovacího chování, jež

získáme v dětství, si automaticky odnášíme i do dospělosti. Proto bychom měli dbát na to, aby si každý jedinec osvojil vhodné stravovací návyky co nejdříve.

Vzhledem k tomu, že kvalitní výživa a optimální stravovací zvyklosti jsou pro dětský organismus tak podstatné, zabývá se touto problematikou široká škála institucí a odborníků, kteří pro danou věkovou skupinu vytváří výživová doporučení. Tato doporučení jsou determinována především dvěma faktory. Prvním je vliv jednotlivých potravin na organismus, druhým je současná podoba stravovacích návyků, tedy co a jak děti jí, v jaké míře, jak často, atd.

Průzkum stravovacích zvyklostí provádí spousta odborníků a společností. Projekt, o kterém je tato diplomová práce, se zaměřil na zjištění stravovacích zvyklostí u dětí 4. a 5. tříd základních škol. Nese název „Putování za zdravým jídlem“, byl vytvořen Zdravotním ústavem se sídlem v Hradci Králové a realizován na mnoha základních školách. Pro naši práci jsme využily výsledky projektu realizovaného v Olomouckém kraji.

Odpovídají stravovací zvyklosti dětí výživovým doporučením? Jaké jsou největší prohřešky ve stravování? Jsou to právě tyto otázky, které nás motivovali k sepsání předkládané práce.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Stravování dětí

Jak jsme zmínili v úvodu, stravování dětí hraje významnou roli ve vývoji dětského organismu. To potvrzuje svým tvrzením i Marádová (2005), která uvádí, že dětská výživa na rozdíl od výživy dospělých se liší především tím, že slouží nejen k udržení života, ale především k zajištění růstu a zdravého vývoje organismu. Otázkou je, jaká strava a v jakém množství je pro děti optimální. Různí autoři se ve svých přístupech rozcházejí. Například Hanreich (2000,12) říká, že „rozdíl mezi ideální zdravou stravou dětí a dospělých spočívá především ve velikosti porcí, nikoliv ve výběru speciálních ‘dětských’ pokrmů. Jak u dětí, tak u dospělých jde o správnou kombinaci kvalitních potravin“. Oproti tomu Frühauf (2000, 24) tvrdí, že „zdravá výživa dětí není jen menší porcí obvyklého pokrmu dospělých“.

Množství přijaté potravy a apetit k jídlu se u každého dítěte podle Marádové liší. „Rychlost růstu a míra fyzické aktivity ovlivňují výkyvy v chuti a k jídlu a množství přijaté potravy“ Marádová, (2005, 155).

Stravovací návyky dětí ovlivňuje mnoho faktorů. Za nejzásadnější považujeme vliv společnosti, ve které se dítě pohybuje. Rozhodující vliv mají rodiče dítěte, ale i sourozenci, vrstevníci a spolužáci a tedy základní stravovací zvyklosti se dítě učí a přebírá v rodině a v kolektivu předškolních zařízení. „Tyto zvyklosti dítě postupně přijímá do svého podvědomí a vytváří si základ vlastních stravovacích návyků a zvyklostí pro období dospívání“ (Nevoral a kol., 2003, 130).

Podobný názor má i Hanreich (2000, 82), který konstatuje, že „již v dětském věku se utvářejí stravovací návyky, které jsou ovlivňovány sociálním prostředím dítěte (například pravidelné svačiny ve školce nebo společná hlavní jídla u rodinného stolu). Stravování dítěte se již od samého počátku formuje podle rodinných zvyků“. Každá rodina přistupuje ke stravování rozdílně. V některých rodinách je zvykem sejít se k jídlu u jednoho stolu. Společné stolování považují za příležitost, kdy se celá rodina sejde pohromadě. Společná jídla jsou vnímána jako forma sociálního kontaktu či pravidelné

rodinné rituály. Tyto zvyky jsou časté i v zahraničí. V jiných rodinách je naopak konzumace jídla považována jen za pouhou nutnost k přežití, není mu dáván větší význam. Každý člen rodiny se nají, když má hlad a nečeká na ostatní příslušníky společné domácnosti.

Rodiče i starší sourozenci by tedy měli jít nejmladším členům rodiny správným příkladem. Děti vnímají své rodiče jako vzor a proto spoustu návyků, zvyklostí a jídelních preferencí přebírají od nich. To potvrzuje i Hanreich (2000, 10) tvrzením, že „děti napodobují ve všem své rodiče a ani ve stravování tomu není jinak. Přebírají nechut k určitým potravinám a stejně tak podle vzoru rodičů jiné potraviny upřednostňují“. Souhlasíme s tvrzením Frühaufa (2000,7), že „vzhledem k tomu, že dítě má před sebou celý život, je možnost jeho ovlivnění výživou v pozitivním i negativním smyslu ještě větší než u dospělého“, které ukazuje nejen na vysokou senzitivitu dítěte k učení se nových věcí, ale i dlouhodobost dopadu naučených modelů chování v přístupu ke stravování.

Správnému chování u stolu se dítě učí především pozorováním. Sledují ostatních členy rodiny a dívají se co, z čeho, kolik a jak jí. Učí se od ostatních také kultuře stolování. Tyto poznatky pak přebírá a zařazuje mezi své stravovací zvyklosti. Hanreich (2000, 82) připomíná, že „harmonické stravování je pro děti také důležitým společenským zážitkem“. Dále stejný autor radí, abychom se vyvarovali hádkám a nepříjemným rozhovorům při jídle, především jsou-li u stolu přítomny i děti.

Fraňková, Odehnal a Pařízková (2000) upozorňují, že stravovací návyky dětí mohou nepřímo ovlivňovat sdělovací prostředky. Televize dětem i dospělým předkládá určité vzory chování, oblákání, jak se česat a i co jíst. Neobyčejně účinná je dobře připravená televizní reklama, která může mít silný vliv na vývoj postojů k jídlu, nakupování nezdravých potravin nebo nabádá k návštěvě fast foodu atp. Stejní autoři dále uvádějí, že „menší děti považují televizní reklamu za něco stejně reálného, jako jsou ostatní programy, věří jí tak, jako věří pohádkám a vysílaným příběhům. Bylo zjištěno, že mladší děti mají reklamy raději než větší děti, které při jejich vysílání dávají přednost jiné činnosti nebo hovorům s rodiči. Starší děti jsou tak vůči reklamě kritičtější než jejich mladší sourozenci“ (Fraňková et al., 2000, 140). Právě rozdílné rozlišovací schopnosti reálnosti a pravdivosti televizního vysílání dětmi považujeme za jeden z klíčových problémů a důvodů při nevhodném vytváření stravovacích návyků dětí. Souhlasíme s tezí, že „reklama může mít

nepříznivý vliv na utváření výživových zvyklostí tím, že nerozlišuje mezi zdravými a nezdravými jídly; velice sugestivně se zaměřuje na nabídku potravin, méně vhodných pro děti“ (Fraňková et al., 2000, 141).

Frühauf (2000) upozorňuje, že vlivem reklamy se zvyšuje konzumace tzv. „sociálně prestižních“ jídel. Tímto pojmem autor myslí výrobky „fast food“ nebo snakového typu, které mají obvykle vysoký kalorický obsah, velké množství tuku, cukrů a soli. Snížená rozlišovací schopnost dětí při vnímání televizních reklam spolu s jejich zvýšenou aspirací získat pevné místo ve své sociální skupině (mezi vrstevníky, spolužáky atd.) vede k rychlejšímu kopírování předložených modelů chování a vytváření stravovacích návyků. Dovolíme si konstatovat čistě subjektivní názor, že většina reklam na „fast food“ je z tohoto důvodu zaměřena právě na děti.

Mediální tlak mnohdy vede i k opačnému pólu problematiky správných stravovacích návyků. Například tlak na výživové postupy dává prostor pro vznik mýtu „totální“ štíhlosti, který může vést k poruchám příjmu potravy a vážným zdravotním problémům.

## **2.2 Stravovací zvyklosti**

Již jsme uvedli, že na utváření stravovacích zvyklostí se podílí rodina, vrstevníci, škola i sdělovací prostředky. Stravovací zvyklosti jsou nedílnou součástí životního stylu a formují se již od útlého dětství. K vývoji a upevnování stravovacích návyků dochází především v dětství a mladším školním věku. To potvrzuje i Marádová (2005,155), když uvádí, že „v dětském věku se vytvářejí stravovací návyky, rozvíjí se obliba ve výběru různých potravin a pokrmů. To ovlivňuje i v dospělosti. Proto je v dětství důležitá nutričně vyvážená strava a dodržování pravidelnost v jídle“. Stejně tak Haslam (1995) zmiňuje důležitost osvojení si zásad zdravé výživy již v raném věku. Nevoral a kol. (2003) dodává, že stravovací návyky v předškolním a školním věku mají značný význam v jejich přetrvávání pro další období života. Připomínáme, že stravovací zvyklosti jsou celoživotním procesem a nikdy by „neměly zcela ustrnout a stát se neměnným a svazujícím stereotypem“ (Fraňková, Odehnal & Pařízková, 2000, 156).

Za jeden ze základních stravovacích zvyků považujeme pravidelnou snídani. Souhlasíme s tvrzením (Kejvalová, 2005; Nevoral. a kol., 2003; Hanreich, 2000), že snídaně je pro organismus jedince nepostradatelná. Po noci je nezbytné doplnit chybějící energii. Neměli bychom proto snídani vynechávat, ale naopak její energetická hodnota by měla být stejně velká jako energetická hodnota oběda (Nevoral, 2003).

Podle Hanreicha (2000) je ideálním příkladem zdravé snídaně kombinace obilovin, ovoce a mléčných výrobků. Tentýž autor také připomíná, že bychom při snídani neměli zapomenout na teplý nápoj. Vhodnou snídani lze považovat za ideální začátek nového dne nejen díky doplnění chybějící energie a zastavení katabolických procesů v těle, ale i za příležitost nastartovat mysl a připravit tak organismus na nový den.

V mnoha rodinách je ranní spěch, který vede k „odbytí“ snídaně nebo případnému jejímu úplnému vynechání velmi častým jevem. Můžeme se setkat s rodiči, kteří naléhají na své děti, aby snídaly rychleji. Toto naléhání v důsledku ranního stresu může vést ke vzniku zažívacích potíží, nechutenství, problémů s příjmem potravy. Důležité je mít na jídlo dostatek času, nestresovat se a stravu si v klidu vychutnat a dát pro to dostatek prostoru i dětem.

Rodiče, kteří jsou zvyklí ráno nesnídat, by neměli tento nevhodný stravovací stereotyp přenášet na své děti. Naopak by je měli vést ke vhodným stravovacím návykům. Hanreich (2000) doporučuje rodičům dbát na to, aby jejich děti měly dobrou snídani, správnou svačinu a dostatečný oběd.

Je všeobecně známo, že děti preferují sladkou chuť potravy. To potvrzuje i výzkum v pražských mateřských školkách, o kterém se ve své publikaci zmiňuje Fraňková, Odehnal a Pařízková (2000). Výzkum zjišťoval, jaká jídla mají děti nejraději. Většina dětí inklinuje k sladkým jídlům, jako jsou buchty, koláče, sušenky, dorty, zákusky. Avšak podporování dítěte v jeho výběru může mít za následek nežádoucí změny v jeho vývoji, zdravotního stavu a podílet se na vzniku obezity.

Zajímavý je výsledek švédské studie, která konfrontovala výsledky dotazníkového testování dětí se 7denním pozorováním stravovacích návyků těchto dětí. Autoři zjistili, že u běžných potravin děti v dotaznících spíše objem či frekvenci konzumace spíše nadhodnocují, zatímco u sladkostí uvádějí v průměru výrazně nižší konzumaci (Blom, L. et al., 1989). Z těchto závěrů můžeme usuzovat, že děti si jsou dobře vědomy, že časté množství sladkostí není žádoucí, proto odpovědi v dotazníku zkreslovaly.

Stravovací zvyklosti ovlivňují i způsob přípravy jídel. Ten se mění vlivem nových poznatků o výživě, vznikem lepších technologií, objevení nových potravin na trhu, ale i ekonomickou situací rodiny. Pokud nejsme se svými stravovacími zvyklostmi spokojeni a plánujeme jejich změnu, Hanreich (2000) doporučuje zavádět tyto změny postupně a nenásilně. V případě, že je dítě nuceno konzumovat potravinu, kterou nemá příliš v lásce a u které je zdůrazňováno, že je zdravá, může si časem vytvořit dojem, že takzvané zdravé potraviny jsou povětšinou nechutné. „K ochutnávkám proto děti nenutíme, ale naopak vytváříme podmínky, aby si mohly nová jídla oblíbit“ Frühauf (2000, 25). Tentýž autor dále připomíná, že děti se s novými potravinami seznamují pomalu a tím pádem potřebují více ochutnávek nového jídla než dospělí.

Na změně stravovacích návyků se nejvíce podílí: snižující se počet dětí v rodinách, práce ženy mimo domov, pokroky v zemědělství a technologii příprav jídel, lepší přístup ke zdravotnickým službám, rostoucí vliv masmédií, časnější nástup do školy (část denní stravy je přijímána zde) a stále se zvyšující množství peněz u stále mladších dětí - to umožňuje konzumaci jídla bez dohledu rodičů (Frühauf, 2000).

Ke změně stravovacích návyků dítěte může dojít v důsledku změn v jeho blízkém sociálním či ekonomickém prostředí. Například rozchod rodičů, úmrtí člena rodiny, zásadní změna ekonomické situace a další můžou mít zásadní vliv na psychologický, sociální a nutriční styl života dítěte (Fraňková, Odehnal & Pařízková, 2000).

Nejvhodnějším obdobím pro změnu stravovacích návyků je léto. V této době je přechod ke zdravější stravě akceptovatelnější. Jí se více ovoce, zeleniny, grilovaných ryb. Tělo nevyžaduje takový přísun energie jako v zimě. Zajištění zdravějšího jídelníčku je v létě ekonomicky méně náročné (<http://zdrava-vyziva.abecedazdravi.cz/jak-uplatnit-vyzivova-doporuceni-v-kazdodennim-zivote-rodiny>, 31. 3. 2011).

Hainereová v knize Dětská obezita uvádí výčet zdravých jídelních návyků u dětí (Hainereová, 2009, 93):

- nepoužívat jídlo jako formu odměny
- rodiče a sourozenci by měli jít příkladem s ohledem na druh a skladbu jídla
- dětem by měly být vystavovány různé druhy jídel s ohledem na jejich chuť a texturu

- jídlo by mělo být nabízeno několikrát i přes jeho odmítání
- nabízet řadu jídel s nízkým energetickým obsahem
- zákaz konzumace určitých potravin spíše zvýší jeho preferenci
- nucení do určitého jídla sníží preferenci
- nenutit dítě dojídat
- servírovat jídlo na menší talíře
- atmosféra u jídla je velmi důležitá, jíst se má pomalu a v klidu



## 2.3 Pitný režim

Do problematiky stravovacích zvyklostí neodmyslitelně patří otázka pitného režimu. Voda je elementární součástí lidského organismu. Tělo dítěte je tvořeno vodou z více než dvou třetin, u dospělých je to pak více než jedna polovina. „Potřeba vody je u dětí vysoká, neboť mají vyšší obsah vody ve tkáních a jsou i ve vodní bilanci labilnější“ (Marádová, 2005, 156). Voda je pro každý živý organismus včetně toho lidského životně důležitá. Měli tělo vody nedostatek, ledviny jí šetří a výsledkem je přetěžování ledvin, což vede jejich nedostatečné funkci (Hanreich, 2000).

Dostatečný přísun tekutin je důležitý pro správnou „látkovou výměnu, dobrou funkci ledvin a tím i vylučování toxických látek, které v těle vznikají“ (Mandžuková, 2010, 39). Stejná autorka dále vysvětluje, že naopak při nedostatečném zásobení těla vodou může docházet ke snížení pozornosti, bolestem hlavy, únavě a nespavosti. Hrozí i poruchy funkce ledvin a vysychání sliznic dýchacích cest, které jsou citlivější vůči infekcím a škodlivinám. Dehydratace organismu hrozí především ve velkém horku, při nedostatečném přísunu tekutin, při přehřátí, horečkách, při průjmech a zvraceních (Mandžuková, 2010).

Pitný režim školáků je ohrožen především dopoledne, kdy je dětská mysl zaměstnána výukou a na pití zapomínají. To potvrzuje i Hanreich (2000), který uvádí, že ačkoliv je dětský organismus nastaven tak, že při poklesu tekutiny pod optimální hladinu se dostaví instinktivně pocit žízně, děti se často zapomenou napít kvůli poutavé hře a pocit žízně si uvědomí teprve tehdy, až uvidí nějaký nápoj. Nevoral a kol. (2003, 131) upozorňují na problém se zavedením pitného režimu ve školách, kde se tato snaha „setkává s různými obtížemi“. Dále pak stejní autoři podotýkají, že zavedení pitného režimu (podávání tekutin) při vyučování by zvyšovalo odolnost dítěte proti únavě a jeho schopnost se soustředit.

Co se týká pitných zvyklostí během dne, české děti většinou nejsou navyklé pít ráno u snídaně kromě klasického čaje či kakaa a ovocné nebo zeleninové šťávy.

K pití upřednostňují přeslazené nápoje před ovocnými nápoji či mlékem, které jim v kombinaci se sladkou snídaní vyplaví inzulín, rychle sníží glykémii a děti snadno ztrácejí pozornost a mohou být unavené (Mandžuková, 2010).

Hanreich (2000) považuje za nevhodnější nápoje pro děti čistou vodu, neslazené bylinné a ovocné čaje, ale i ředěné ovocné a zeleninové šťávy.

Za nevhodné nápoje označuje Mandžuková (2010) limonády, které mají velký obsah cukru a pro děti mnoho nepříznivých látek, jako je kofein, chinin, umělá barviva a konzervační látky. Limonády light, nápoje v plechovkách a instantní čaje nejsou pro děti ideální, nadměrně slazené nápoje vyvolávají spíše žízeň. Pro děti jsou nevhodné i pravé čaje, které mají stimulační účinek. Galloway (2007) připomíná, že pro zvýšení spotřeby tekutin není třeba pít jen čistou vodu. Vhodné je konzumovat i meloun, saláty a různou zeleninu, jogurty, polévky, mléko a další produkty, které obsahují velké množství vody. Obecně lze říci, že to, co jíme, má vliv na náš pitný režim.

Mandžuková (2010) upozorňuje, že potřebu tekutin zvyšuje konzumace tučných, sytých, slaných a sladkých jídel.

## **2.4 Školní věk a výživa**

Nástup dítěte do základní školy můžeme považovat za zásadní změnu v jeho životě. Podle Fraňkové, Odehnala a Pařízkové (2000,155) se dítě touto změnou „dostává do nových psychologických a sociálních podmínek“. Zahájení školní docházky je spojeno se zvýšenými požadavky na organismus a na psychiku dítěte. Většina návyků a stereotypů, které mělo dítě doposud zažité, se s přechodem do školních lavic mění. Z mateřské školy a především z domova jsou děti zvyklé celý den si hrát a neměly příliš povinností a úkolů. Denní režim byl podřízen jim, jejich potřebám a přáním. Ve škole si musí zvyknout na řád, který zde panuje a podřídit se mu. To se samozřejmě vztahuje i na otázku stravování. Školáci už nemohou jíst kdykoliv se jim zachce, jako tomu bylo doposud. Na stravování a dodržování pitného režimu mají přesně vyhrazený čas. Ve většině škol trvá zákaz konzumace jídla a pití při hodinách. Na stravu (svačinu a oběd) je vymezen čas o přestávkách nebo v polední pauze.

Fraňková et al. (2000) připomíná, že děti školního věku mají poměrně dost možností seznámit se s problematikou výživy v rámci různých učebních programů a osnov, ale v zápětí dodává, že v zahraničí se těmto otázkám věnuje podstatně větší pozornost než

v naší republice. V českém školství existuje několik vzdělávacích cyklů věnovaných problematice výživy. V 1. - 3. třídě základní školy se probírá tematika „Výživa a zdraví“, pro 4. - 5. ročník je připravena osnova cyklu „Výchova ke zdraví“ a pro 6. - 9. ročník cyklus „Rodinná výchova – zdravá výživa“. Cílem je, aby se děti naučily orientovat v problematice výživy, osvojily si poznatky o složení potravin, naučily se kultuře stolování a pochopily funkci výživy v prevenci civilizačních chorob. Získání kvalitních znalostí o výživě má pro děti významný vliv především proto, že od nástupu do školy jim matka vybírá pouze třetinu jídel, a to převážně večeří (Haslam, 1995). Další rozměr důležitosti edukace v tomto směru vidíme v rostoucích příležitostech školáků ovlivňovat výběr své stravy než před nástupem do školních lavic. Možností výběru jídel mají mnoho – ve školní jídelně, v bufetu, v potravinových automatech na chodbách škol atd.

## **2.5 Školní stravování**

Základní škola znamená velkou změnu ve způsobu stravování dítěte. Souhlasíme s tvrzením Fraňkové, Odehnala a Pařízkové (2000), že školní stravování hraje velkou roli ve výživě dětí a může příznivě ovlivnit utváření jejich výživových zvyklostí. Učí je především pravidelnosti, rytmičnosti příjmu potravy, pestrosti skladby jídelníčku a seznamuje s novými úpravami potravin.

„Je-li školní stravování kvalitní, a v mnohých školách se o to všichni co nejodpovědněji snaží, může pomáhat odstraňovat některé nevhodné návyky nebo špatné stravovací zvyklosti rodiny“ (Fraňková et al., 2000, 158).

Pokrmy připravované ve školních jídelnách by měly odpovídat předepsaným výživovým hodnotám pro děti. Nevoral a kol. Uvádějí, že průměrná nutriční hodnota školních obědů by měla tvořit jednu třetinu doporučené denní dávky jednotlivých živin. Registrujeme značnou snahu kuchařek ve školních jídelnách zodpovědně přistupovat k přípravě jídel pro své strávníky a úsilí dodržovat zásady racionální výživy. Ne vždy je to však možné. Nejčastější překážkou je nízký finanční rozpočet na stravování. To jim brání zařadit do jídelníčku více ovoce a zeleniny a kvalitní maso. Druhým problémem jsou samy děti, respektive jejich výživové zvyklosti. Děti jsou často vybíravé a odmítají zdravá a prospěšná jídla (Fraňková et al., 2000).

Nevoral a kol. (2003, 131) uvádějí, že „školní stravování by mělo zabezpečovat adekvátní potřeby dětí“. Školní jídelnu však využívá jen část školáků. Některé děti obědvají doma, jiné nejedí v poledne vůbec a zbytek si nakupuje stravu podle vlastního výběru, což může vést v mnohých případech k vytváření nevhodných stravovacích návyků. Děti se při výběru řídí především chutí stravy (nejčastěji preferují sladké) a v oblíbě mají také „fast food“ – hamburgery, párky v rohlíku, hranolky apod. Tyto potraviny svým složením a energetickými hodnotami neodpovídají doporučeným výživovým hodnotám pro děti. S tím souvisí rostoucí výskyt dětské obezity, na kterou upozorňuje Nevoral a kol. (2003). Problém dětské obezity považujeme za zásadní a dále s nevhodnou volbou potravin souvisejí další rizika jako například vznik osteoporózy nebo dislipidémie.

„Školní stravování může být kvalitnější i ve srovnání s jídlem doma, připravovaném matkou, která vaří ve spěchu z toho, co se dá narychlo sehnat a upravit s co nejmenší námahou“ (Fraňková et al., 2000, 157).

Otázka školního stravování se týká i dopoledních svačín. V současnosti se objevuje stále více rodin, kde se děti starají o svoje svačiny samy. Přístup rodičů k řešení dopoledních svačín dětí odpovídá celkovému trendu zrychlujícího se způsobu života. Proto dětem dají raději peníze na svačinu, místo toho, aby jim ji sami připravili. Z toho plyne logické riziko, že dítě na základě svých stravovacích návyků a chuťových preferencí zvolí nevhodné potraviny v podobě různých sladkostí nebo chipsů místo hodnotných potravin. Ve školách je umístěna spousta prodejních automatů, které dětem nabízí sušenky, čokolády a sladké nápoje a tím pádem nerespektují a ani neumožňují vhodnou stravu dítěti v podobě nabídky mléčných výrobků, ovoce a zeleniny. Weber Cullen a Zaker (2004) ve svém výzkumu zjistili, že nesprávné stravovací návyky mohou být taktéž ovlivněny dostupností stánku s občerstvením přímo ve škole. V jejich průzkumu děti, které měly přístup k takovému stánku ve školní budově, konzumovaly výrazně méně ovoce, zeleniny a naopak pily více slazených nápojů. Autoři navrhují tento problém řešit kontrolou školy nad sortimentem prodávaných potravin a propagací zdravé výživy.

Galloway (2007) připouští, že rodiče školáka nemohou zcela ovlivnit volbu stravy ve škole. O to je však důležitější, abychom kdykoliv, kdy máme možnost ovlivnit stravu dětí, vybírali a připravovali dětem zdravou a nutričně vyváženou stravu.

## 2.6 Výživová doporučení

Smyslem výživových doporučení je „předejít zdravotním rizikům, která ze současného výživového chování české veřejnosti vyplývají, pomoci obyvatelstvu, aby se jeho zdravotní stav dále nezhoršoval, ale naopak se opět díky ozdravení diety vrátil k pozitivnímu vývojovému trendu“ (<http://zdrava-vyziva.abecedazdravi.cz/nova-potravinova-pyramida-inspirace-pro-vas>, 30. 10. 2010).

Cílem těchto doporučení je zabezpečit výživu obyvatelstva, tzn. zajistit dostatečné množství vhodných a nezávadných potravin.

„Výživová doporučení jsou určena pro zdravé osoby a slouží k prevenci civilizačních chorob, na které se správná výživa významně podílí“ (<http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni.html>, 31. 10. 2010).

Frühauf (2000) připomíná, že obecná výživová doporučení jsou určena vždy určité skupině, nikoliv konkrétnímu individu. Vedle obecných výživových doporučení existují i doporučení pro konkrétní specifické skupiny - například pro těhotné, diabetiky, vrcholové sportovce, děti, atd.

Nevoral a kol. (2003) říká, že výživová doporučení pro dospělé jsou s malými odchylkami platná i pro dětskou populaci.

Mezinárodní zdravotnická organizace vydává výživová doporučení, která jsou zaměřena především na rozvojové země. Průmyslově vyspělé země většinou vydávají pro své obyvatele vlastní výživová doporučení, která více zohledňují specifika daného regionu. Tyto doporučení se průběžně inovují.

Pro Českou republiku vydalo v roce 1986 předsednictvo Společnosti pro racionální výživu (nyní Společnost pro výživu) první výživová doporučení pod názvem „Směry výživy obyvatelstva ČSR“, které byly předány nejrůznějším institucím, které se zabývaly výživou, stravováním, výrobou potravin a produkcí zemědělských surovin. V roce 1989 došlo k inovaci těchto doporučení. Jedním z hlavních důvodů řešení otázky výživy v pozdějších letech byla problematika zdravotního stavu obyvatel ČR s cílem zlepšit zdravotní stav populace prostřednictvím výživy.

Problematikou podpory veřejného zdraví se v 90. letech začalo zabývat Národní centrum podpory zdraví, jako organizace řízená Ministerstvem zdravotnictví České republiky, které však později zaniklo a oblast podpory zdraví byla převedena na Státní

zdravotní ústav v Praze. V roce 1994 byla Radou výživy Ministerstva zdravotnictví České republiky vypracována doporučení o výživě zdravého obyvatelstva „Jezte zdravě, žijte zdravě“.

V roce 1998 vláda schválila Akční plán zdraví a životního prostředí ČR, jehož součástí je i problematika výživy.

V roce 2002 byla schválena národní varianta programu WHO Health 21 - Health for all in the 21st Century (Zdraví 21 – zdraví do 21. století) - „Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky - Zdraví pro všechny v 21. století“. Součástí tohoto zdravotně politického dokumentu je i otázka výživy jako základního faktoru v prevenci neinfekčních onemocnění s hromadným výskytem.

K dispozici jsou také „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR“, která vydala v roce 2004 Společnost pro výživu a „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR“ vydaná v roce 2005 Ministerstvem zdravotnictví České republiky. Jedná se o obecná doporučení pro širokou veřejnost, tedy odbornou i laickou

(<http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>, 31. 10. 2010).

Mezinárodní zdravotnická organizace uvádí v programu Zdraví 21 tyto výživová doporučení:

- zlepšit spotřebu potravin snížením příjmu celkové energie, tuků, soli a cukru a zvýšením příjmu zeleniny, ovoce, brambor, mléka, luštěnin, celozrnných obilných výrobků a ryb
- zvýšit četnost zařazování zeleniny v každodenním jídelníčku
- snižovat počet dětí a dospělých s nadváhou a obezitou a stabilizovat jejich optimální váhy na základě „ozdravení“ stravovacích návyků
- zlepšovat přísun vápníku podporou spotřeby mléka a mléčných výrobků, podporou spotřeby mléka ve školách
- zabezpečovat edukaci o potravních zdrojích kyseliny listové a suplementaci cílových skupin (těhotné ženy)

([http://www.chpr.szu.cz/vedvybor/dokumenty/informace/info\\_2008\\_27\\_deklas\\_nutrienty.pdf](http://www.chpr.szu.cz/vedvybor/dokumenty/informace/info_2008_27_deklas_nutrienty.pdf), 31. 10. 2010).

Společnost pro výživu vydala 13 stručných výživových doporučení pro širokou veřejnost

1. Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 4-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.
2. Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 500 g (zeleniny 2x více než ovoce), rozdělené do více porcí; občas konzumujte menší množství ořechů.
3. Jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné, těstoviny, rýži) nebo brambory nejvýše 4x denně, nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1 x týdně).
4. Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.
5. Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné a nízkotučné.
6. Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku jak ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky), tak jako pomazánky na chléb a pečivo a při přípravě pokrmů. Pokud je to možné nahrazujte tuky živočišné rostlinnými oleji a tuky.
7. Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny.
8. Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry), nepřisolujte hotové pokrmy.
9. Předcházejte nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování.
10. Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené).
11. Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu 20 g (200 ml vína, 0,5l piva, 50 ml lihoviny).
12. Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m<sup>2</sup> a obvodem pasu pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen.
13. Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením

(<http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni.html>, 31. 10. 2010).

V posledních letech se mění životní styl lidí a tím i stravovací návyky. Odborníci a tvůrci výživových doporučení na tyto změny reagují a průběžně tato doporučení inovují a upravují. To dokládá ve své práci i Nevoral a kol. (2003, 125) tvrzením, že „od roku 1989 se do doporučení pro výživu naší populace promítá celosvětový trend ke snížení celkového energetického příjmu, příjmu tuků a živočišných bílkovin“. Stejní autoři doporučují snížit především spotřebu cukru, kuchyňské soli, zvýšit spotřebu zakysaných mléčných výrobků s nízkým obsahem tuků, nízkotučných druhů mas, spotřebu vitamínu C, vlákniny, ryb, ovoce a zelenina, celozrnné a cereální výrobky a luštěniny. Dále pak bychom měli v konzumaci upřednostňovat a do jídelníčku častěji zařazovat potraviny s nízk energetickou, avšak vysokou nutriční (biologickou) hodnotou.

Hanreich (2000) doporučuje jako základ stravy obiloviny, ovoce, zeleninu a luštěniny. Pravidelně konzumovat mléčné výrobky a jednou týdně ryby. Maso a uzeniny jíst ve velmi omezeném množství. Stejně tak sladkosti a tučné pokrmy konzumovat jen minimálně.

Jedním z hlavních pravidel zdravé výživy je pravidelnost. V průběhu dne by měl každý člověk sníst 5 až 6 jídel v rozmezí 2,5 až 3 hodin. Stejný názor má i Hanreich (2000), který je přesvědčen, že jídlo by mělo být během dne rozděleno do 3 hlavních jídel (snídaně, oběd, večeře) a 2 svačin (dopolední a odpolední). „Svačiny zařazené mezi snídaní, obědem a večeří zajišťují tělu pravidelný přísun energie a živin. Díky tomuto rozdělení jsou hlavní jídla o něco menší a nezatěžují tak nadměrně trávení“ (Hanreich, 2000, 82).

Jednotlivá doporučení rozložení energie v průběhu dne se u jednotlivých autorů nebo organizací mírně liší. My zde uvádíme doporučení Fóra zdravé výživy, které uvádí rozložení energie v průběhu dne takto:

- snídaně 20 %
- dopolední svačina 5 %
- oběd 35 %
- odpolední svačina 10 %
- večeře 30 %

(<http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/energeticke-hodnoty/164-energeticke-hodnoty.aspx>, 23. 2. 2011).



Doporučený denní energetický příjem se mění v závislosti na věku, hmotnosti, výšce, pohlaví, zdravotním stavu a úrovni fyzické aktivity. Podle Fóra zdravé výživy by se optimální příjem energie za den měl pohybovat v rozmezí 1 400 až 3 100 kcal u dětí, 2 200 až 2 700 kcal denně u mužů a 1 800 až 2 200 kcal denně u žen (<http://www.fzv.cz/pro-media/slovník/?s=85>, 23. 2. 2011).

Konkrétnější doporučení udává Haslam (1995), podle něhož by v ideálním případě chlapci a děvčata od 7 do 9 let měli přijmout 2100 kcal, chlapci od 9-12 let pak 2500kcal a děvčata od 9-12 let 2300kcal. Nevoral (2003) doporučuje nižší energetický příjem, a to 1700 – 1900 kcal pro děti od 7 do 9 let. Děti ve věku 10 – 13 let by měli přijmout 2000 – 2300 kcal.

Školní děti mezi 6. - 12. rokem života mají energetickou potřebu vyšší než děti předškolního věku. Výrazně se energetická potřeba zvýší v období dospívání. To dokládá i tvrzení Nevorala a kol. (2003, 126), že „energetická potřeba se s věkem dítěte zvyšuje, úměrně se však na jednotku hmotnosti snižuje.“ Fórum zdravé výživy uvádí, že mezi 6 a 12 lety věku dítěte se využívá 50 % energie na bazální metabolismus, 12 % na růst, 25 % na fyzickou aktivitu a 8 % odchází z těla vylučováním (<http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/vyziva-deti/119-vyziva-deti.aspx>).

Zdravá výživa dětí by měla zaručovat plynulý příjem všech živin a optimální poměr obsahu tuků, cukrů a bílkovin ve stravě. Žádná důležitá složka potravy by neměla v dětském jídelníčku chybět - mohlo by to narušit správný vývoj a fungování dětského organismu. Hanreich (2000) nám poskytuje jednoduchou pomůcku, že strava má být ze dvou třetin tvořena potravinami rostlinného původu.

## **2.7 Projekt „Putování za zdravým jídlem“**

Jedná se o projekt podpory zdraví, který byl vytvořen Zdravotním ústavem se sídlem v Hradci Králové v letech 2005- 2006.

Projekt „Putování za zdravým jídlem“ je soutěžní hrou na čtyřech stanovištích určenou pro žáky 4. a 5. tříd základních škol. Zaměřuje se především na rozšíření znalostí dětí mladšího školního věku o správné výživě a ovlivnění jejich postoje ke konzumaci zdraví prospěšných potravin.

Tento projekt byl realizován a finančně podpořen dotacemi v rámci projektu podpory zdraví č. 9281/2005-2006 „Národního programu zdraví – projekty podpory zdraví“ Ministerstva zdravotnictví České republiky.

K projektu „Putování za zdravým jídlem“ vznikl i odborný manuál, který je určen především pracovníkům zabývajícím se prevencí a ochranou zdraví.

Na podzim roku 2005 proběhla pilotní studie na dvou základních školách v Hradci Králové a v roce 2006 byl projekt realizován na 10 základních školách v Královéhradeckém kraji při účasti 585 dětí ve věku 9-12 let.

V roce 2007 došlo k rozšíření ověřené metodiky do dalších krajů České republiky. V roce 2008 a 2009 byl projekt realizován i v Olomouckém kraji. Realizaci zde zajišťovali zaměstnanci Krajské hygienické stanice Olomouckého kraje se sídlem v Olomouci společně se studenty Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, kteří byli vyškoleni do rolí lektorů projektu.

Veškeré níže uvedené informace týkající se projektu „Putování za zdravým jídlem“ jsou převzaty a upraveny z manuálu tohoto projektu.

### **2.7.1 Cíle projektu**

Projekt „Putování za zdravým jídlem“ si kladl za cíl prohloubit znalosti dětí mladšího školního věku o správné výživě, vylepšit orientaci v potravinách na našem trhu a ovlivnit tak nejen jejich postoje ke konzumaci zdraví prospěšných potravin, ale i jejich stravovací návyky.

Dílčím cílem bylo zjistit stravovací zvyklosti dětí mladšího školního věku a to prostřednictvím dotazníku, který děti vyplňovaly cca 2 týdny před zahájením samotného projektu.

„Zábavnou formu hry s prvky soutěže se děti učí orientovat v široké nabídce potravin na našem trhu a snaží se vybírat si z ní zdraví prospěšné potraviny. Důraz je kladen nejen na teoretické znalosti o výživě, ale také na praktické dovednosti jako je nákup a označování potravin, hygienické aspekty uchovávání potravin apod.“ (Dřevová, Vosečková & Hlúbik, 2005, 7).

### **2.7.2 Organizace projektu**

K plynulému průběhu soutěže doporučují autoři projektu (Dřevová, Vosečková & Hlúbik, 2005) zajistit 5 vyškolených lektorů. Jeden z lektorů je zároveň i hlavním moderátorem a časoměřičem po celou dobu průběhu soutěže. U většiny stanovišť postačí jeden lektor, pouze u stanoviště č. 3 (nákup potravin) je vhodné mít instruktory dva.

Ze zkušeností se doporučuje sestavit tým z 8-10 vyškolených lektorů. Výhodou širšího týmu je jejich zastupitelnost a snazší podmínky k zajištění celé aktivity.

Ve škole, kde projekt probíhá, je potřeba zajistit vhodné prostory umožňující rozmístit 4 stanoviště tak, aby se žáci vzájemně nerušili. Osvědčili se především tělocvičny, klubovny a prostory školních družin.

Jedna soutěžní hra trvá přibližně 80 minut. Do této doby je započítána i doba na přípravu a závěrečný úklid stanovišť.

Co se týče ekonomické náročnosti soutěže, tak rámcový odhad veškerého materiálu činí podle Zdravotního ústavu v Hradci Králové, který projekt vytvořil, asi 70,000,- Kč pro 500-600 soutěžících dětí.

### **2.7.3 Průběh soutěžní hry**

Jak autoři doporučují v manuálu (Dřevová, Vosečková & Hlúbik, 2005), před začátkem hry je potřeba připravit 4 stanoviště, na kterých se bude soutěž odehrávat. Ideální je rozmístit každé stanoviště do rohu místnosti, aby se děti na jednotlivých stanovištích co nejméně vyrušovaly. Před začátkem hry moderátor přivítá všechny žáky,

představí jim přítomné lektory, vysvětlí stručně průběh hry, popíše jednotlivá stanoviště a informuje o časovém rozpětí celé hry. Zdůrazní, že se jedná o skupinovou soutěžní hru, kdy na každém stanovišti získává skupina body, které se sčítají. Při hře je důležitá aktivita, komunikace a spolupráce všech dětí ve skupině. Ta skupina, která získá celkově nejvyšší počet bodů, je odměněna drobnými cenami a diplomy.

### **2.7.3.1 Rozdělení žáků do skupin**

Soutěží se ve 4 početně vyrovnaných skupinkách, chlapci a dívky dohromady. O rozdělení do skupin je vhodné požádat pedagoga, který děti zná a měl by být schopen vytvořit 4 rovnocenné týmy. Po vytvoření skupin si každé družstvo vymyslí svůj vlastní název, pod kterým bude po celou dobu soutěže vystupovat. Název i získané soutěžní body se zapisují do hrací karty, jejíž podoba je uvedena v příloze 3 (Dřevová, Vosečková & Hlúbik, 2005).

### **2.7.3.2 Popis stanovišť**

Hra má 4 stanoviště, na každém je minimálně jeden instruktor, který dětem vysvětlí princip stanoviště. Na provedení úkolů mají děti vždy 15 minut na každém stanovišti. Časomíru hlídá jeden z lektorů, který děti upozorní na uplynutí limitu pomocí hudební znělky. Skupinky mění stanoviště ve směru hodinových ručiček.

Za provedené úkoly je možné přidělit maximálně 20 bodů, které se přidělují především za aktivní přístup a zájem o probírané téma.

#### **Stanoviště č. 1 – Zdraví prospěšné potraviny**

Na tomto stanovišti si děti prohlubují znalosti o zdraví prospěšných potravinách. Na tabuli je rozmístěná sada 15 obrázků potravin. Pod každým obrázkem je umístěn barevný terčík se čtyřmi barevnými výsečemi, kterými lze otáčet. Výchozí pozice každého terčíku je nastavena na neutrální bílou barvu.

Úkolem dětí je otočit jednotlivé terčíky podle následujícího schématu:

- Zelená – potraviny zdraví prospěšné
- Žlutá – potraviny, které bychom měli konzumovat v omezeném množství
- Červená - potraviny, kterým bychom se měli vyhýbat

Správné provedení úkolu je zobrazeno v Tabulce 2.

Tabulka 2. Rozdělení potravin do skupin (Dřevová, Vosečková & Hlúbik, 2005, 12)

Stanoviště č. 1 - potraviny		
ZELENÁ zdravá prospěšné	ŽLUTÁ s mírou	ČERVENÁ zdraví neprospěšné
polotučné mléko	tavený sýr	hamburger
ryby	máslo čerstvé	máslový dort
ovoce	vánočka	Coca cola
zelenina	vepřová kýta	trvanlivý salám
celozrnné pečivo		čokoláda
		brambůrky

V průběhu otáčení terčíků lektor do hry nezasahuje. Na počátku pouze vysvětlí princip stanoviště. Po natočení terčíků lektor s dětmi probere jejich volbu a debatuje s nimi o jednotlivých potravinách.

### **Stanoviště č. 2 – Zvědavá kostka**

Děti sedí v kruhu okolo lektora tak, aby na sebe všechny viděly. Každý žák postupně hází zvědavou kostkou, která mu přidělí tematický okruh, ze kterého si žák vylosuje otázku.

Žák přečte vylosovanou otázku nahlas a pokusí se na ni odpovědět.

Tematické okruhy na zvědavé kostce:

1. Co mám rád/a
2. Hygienické aspekty skladování potravin
3. Stravovací zvyklosti
4. Co víme o výživě

5. Pitný režim
6. Házej znovu

### **Otázky k jednotlivým tematickým okruhům:**

- ✓ Co mám rád/a
  - Jak je tvoje nejoblíbenější jídlo a proč? Jaké jídlo nemáš rád/a a proč?
  - Jaké druhy masa máš nejraději? Dáváš přednost masu vařenému, dušenému nebo smaženému?
  - Máš rád/a müsli a kukuřičné lupínky? S čím je obvykle jíš?
  - Máš rád/a luštěniny (hrách, fazole, čočka)? Pokud je máš rád/a, řekni proč.
  
- ✓ Hygienické aspekty skladování potravin
  - Co uděláš s plísní na povrchu marmelády?
  - Jaká je teplota v ledničce? Jaká v mrazničce?
  - Sleduješ záruční lhůtu potravin? Kde ji najdeš?
  - Kdy je vhodné si umývat ruce (za jakých okolností)?
  
- ✓ Stravovací zvyklosti
  - Snídáš pravidelně každý den? Co zpravidla tvoří tvoji snídani?
  - Za jaké potraviny obvykle utrácíš své kapesné?
  - Pomáháš mamince v kuchyni? Které činnosti děláš rád/a a které nerad/a?
  - Kolikrát denně přibližně jíš? Kolikrát denně by se mělo jíst?
  
- ✓ Co víme o výživě
  - Vyjmenuj 10 druhů zeleniny.
  - Vyjmenuj 10 druhů ovoce.
  - Vyjmenuj co nejvíce mléčných výrobků.
  - Vyjmenuj 5 potravin, které považuješ za nezdravé
  
- ✓ Pitný režim
  - Kolik tekutin asi denně vypiješ? Jaké množství se obvykle doporučuje?
  - Co si představíš pod pojmem alkoholické nápoje?

- Které druhy nápojů jsou pro děti vhodné a které naopak nevhodné?
- Co si myslíš o slazených limonádách (typu koly, fanta, sprite)?

(Dřevová, Vosečková & Hlúbik, 2005, 18.)

Odpovědi na jednotlivé otázky znají proškolení lektoři a lze je najít v manuálu projektu „Putování za zdravým jídlem“.

### **Stanoviště č. 3 – Nákup potravin**

Skupina je rozdělena na 2 až 3 menší skupinky, záleží na počtu dětí. Žáci si hrají na zákazníky v obchodě s potravinami. Jejich úkol je nakoupit jídlo na snídani, večeři a výlet. Každý nákup je omezen na maximálně 10 potravin. Ty jsou rozděleny na lavičích, stolech a v krabicích podle potravinových skupin (pečivo, mléčné výrobky, maso a uzeniny atd.) Každá skupinka si vylosuje svůj úkol:

- Nákup snídaně
- Nákup večeře
- Nákup na celodenní výlet

Lektor, který představuje prodavačku, do výběru dětí nezasahuje, pouze dětem asistuje. Po nakoupení potravin lektor s dětmi rozebere jejich výběr a diskutuje o zdraví prospěšných a neprospěšných potravinách.

Po představení všech nákupů lektor děti seznámí se značkou kvality „Klasa“. Vysvětlí jim, že se jedná o národní značku kvality, která je udělována Ministerstvem zemědělství od r. 2003 na dobu tří let. Tato značka by měla usnadnit nakupujícím výběr kvalitních potravin a podpořit prodej kvalitních domácích výrobků české produkce. Děti mají nakonec za úkol najít tuto značku na obalech potravin.

Většina potravin v obchodě jsou makety potravin vytvořené z umělé hmoty. Některé výrobky jsou znázorněny ve formě jejich potravinových obalů nebo ve formě laminovaných barevných obrázků.

#### **Stanoviště č. 4 - Pyramida zdravé výživy**

Úkolem dětí je vytvořit pyramidu zdravé výživy pomocí 12 magnetických dílů puzzle na magnetickou tabuli tak, aby vznikla základní podoba pyramidy zdravé výživy. Grafické znázornění potravinové pyramidy je zobrazeno v Příloze 4.

Pyramida zdravé výživy představuje názornou pomůcku výživových doporučení. Měla by být vodítkem pro výběr vhodné a zdravé stravy. Podává základní výživová doporučení o skladbě výživy. Potravinová pyramida slouží jako pomůcka k sestavení zdravého jídelníčku. Můžeme jí vnímat také jako přístup správného řešení ke stravě.

Pyramida se skládá z několika pater. Pro českou populaci byla vytvořena pyramida se čtyřmi patry. Pro projekt Putování za zdravým jídlem byla využívána rovněž čtyřpatrová pyramida, která je v nejspodnějším patře (základně) tvořena potravinami, které bychom měli mít na talíři denně (obilné produkty, brambory, zelenina). Ve druhém patře pyramidy se objevují mléčné výrobky, nízkotučné mléko, ryby, brambory. Tyto potraviny bychom měli konzumovat často. Potraviny z druhého patra pyramidy nemusíme jíst denně. Třetí patro obsahuje potraviny, které bychom měli konzumovat jen občas (maso a masové produkty, vejce, sýry). Vrchol pyramidy tvoří uzeniny, sladké nápoje, zákusky a cukrovinky. Potravinám z vrcholu pyramidy bychom se měli vyhýbat.

Lektor vysvětlí žákům, co to pyramida zdravé výživy je, kolik má pater a jaké potraviny jsou v jednotlivých patrech. Každý žák obdrží 2-3 cedulky s potravinami, které se pokusí správně umístit na pyramidu zdravé výživy a své rozhodnutí vysvětlí ostatním spolužákům. Po splnění úkolu lektor spolu s žáky posoudí správnost rozmístění potravin v pyramidě zdravé výživy. Správné rozmístění potravin v pyramidě zdravé výživy je uvedeno v Tabulce 3.



Tabulka 3. Rozmístění potravin v pyramidě zdravé výživy

<b>patro</b>	<b>potravina</b>	<b>patro</b>	<b>potravina</b>
1.	brokolice	3.	drůbeží maso
1.	cibule	3.	šunka
1.	jahody	3.	hermelín
1.	dalamánek	3.	tavený sýr
1.	celozrnná bageta	3.	marmeláda
2.	sardinky v oleji	4.	bonbóny
2.	tvaroh	4.	čokoláda
2.	těstoviny	4.	Coca-Cola
2.	cornflakes	4.	smažený vepřový řízek
2.	pšeničný chléb	4.	brambůrky

### 2.7.3.3 Zakončení soutěže

Po uplynutí hrací doby se sečtou body na všech hracích kartách a moderátor vyhlásí vítěznou skupinku, která obdrží drobné ceny a diplomy (viz příloha 5). Moderátor celé akce stručně zhodnotí průběh hry, poděkuje všem za účast a vyplnění dotazníků a rozloučí se. Lektoři předají pedagogům výstupní dotazníky a domluví se na datu jejich vyzvednutí. Škola také obdrží diplom, drobné odměny a zdravotně výchovné materiály.

### 2.7.4 Vyhodnocení projektu

Při hodnocení projektu se používají statistická data získaná z dotazníkového šetření. Hodnocení efektivity soutěžní hry je zajištěno pomocí tzv. výstupního dotazníku. Ten vyplňují žáci týden po realizaci projektu Putování za zdravým jídlem na dané škole. Otázky jsou zaměřeny na znalosti získané během soutěžní hry „Putování za zdravým jídlem“ a na hodnocení soutěžní hry.

### **3 CÍLE A VĚDECKÉ OTÁZKY**

#### **3.1 Hlavní cíle**

Cílem práce je analyzovat pomocí dotazníkového šetření stravovací zvyklosti žáků 4. a 5. tříd v Olomouckém kraji, jež byly zjištěny v projektu nazvaném „Putování za zdravým jídlem“ a analyzovat vztahy zjištěných výsledků. Dále pak vytvořit návrh opatření na zlepšení stravovacích návyků žáků mladšího školního věku.

Práce si také klade za cíl zjistit, zda existují vztahy mezi jednotlivými zjištěnými výsledky.

#### **3.2 Dílčí cíle**

- ✓ Na základě odborné literatury zpracovat teoretické poznatky z oblasti problematiky výživy a stravovacích zvyklostí.
- ✓ Provést analýzu stravovacích zvyklostí dětí ze 4. a 5. tříd základních škol, které se zúčastnily projektu Putování za zdravým jídlem.
- ✓ Získané odpovědi vyhodnotit a vytvořit návrh opatření na zlepšení stravovacích zvyklostí dětí.

#### **3.3 Vědecké otázky**

- 1) Odkud má většina dětí svou svačinu?
- 2) Kolik procent dětí si nosí svou svačinu z domova?
- 3) Kolik procent dětí obědvá ve školní jídelně?
- 4) Kolik procent dětí konzumuje obvykle druhou večeři?
- 5) Je množství vypitých tekutin v souladu s výživovými doporučeními?
- 6) Má pohlaví vliv na množství vypitých tekutin?
- 7) Jak vnímá většina dětí svoji postavu?
- 8) Kolik procent dětí konzumuje ovoce a zeleninu denně?
- 9) Má na konzumaci ovoce vliv pohlaví?
- 10) Má na konzumaci zeleniny vliv pohlaví?

- 11) Kolik procent dětí se alespoň jednou týdně stravuje v podnicích s rychlým občerstvením?
- 12) Kolik procent dětí konzumuje denně 5 porcí jídla (snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře)?
- 13) Kolik procent dětí denně snídá? Má četnost snídání vztah k pohlaví?
- 14) Kolik procent dětí denně dopoledne svačí? Má na to vliv pohlaví?
- 15) Kolik procent dětí denně obědvá? Má na to vliv pohlaví?
- 16) Kolik procent dětí denně odpoledne svačí? Má na to vliv pohlaví?
- 17) Kolik procent dětí denně večeří? Má na to vliv pohlaví?

## 4 METODIKA

Teoretické informace pro tuto diplomovou práci jsme získali z primárních pramenů (odborné knihy, brožury, periodické texty, naučné slovníky, skripta) a sekundárních dat (zkrácené výtahy z primárních pramenů). Výzkumnou metodou byl primární výzkum, technika dotazníkové šetření. Ke zpracování získaných dat jsme využili program Microsoft Office Excel 2007. Veškeré odpovědi jsme si převedli na číselné hodnoty- 1,2, 3, 4,5. První varianta odpovědi na otázku byla vyjádřena číslem 1, druhá odpověď číslem 2 atd. S těmito číselnými výsledky jsme pracovali při vyhodnocování výsledků, které proběhlo pomocí statistické metody korelace, které je popsáno v kapitole 4.1.1 Metodologie.

### 4.1 Metody práce

V této práci byly použity následující metody:

**Historická metoda** – jedná se o sběr a analýzu získaných informací z oblasti problematiky stravovacích zvyklostí a výživy dětí mladšího školního věku.

**Dotazovací metoda** - zjišťuje stravovací zvyklosti žáků 4. a 5. tříd základních škol formou sociologické metody, a to dotazníku.

**Statistická metoda** - vyhodnocuje výsledky dotazníku

#### 4.1.1 Metodologie

U vědeckých otázek, ve kterých se snažíme zjistit vzájemný vliv dvou veličin, používáme metodu Spearmanova korelačního koeficientu. Ta nám pomůže odhalit, zda mezi pozorovanými veličinami není lineární vztah.

Pro určení korelačního koeficientu jsme použili statistický program Gretl verze 1.9.4. Korelační koeficient jsme zjišťovali pro každou dvojici proměnných, u kterých zkoumáme jejich vzájemný vztah.

Výstupem je vždy hodnota z množiny  $\langle -1, 1 \rangle$ , jež můžeme interpretovat následujícím způsobem:

- V případě kladné hodnoty koeficientu korelace hodnoty obou proměnných zároveň stoupají.
- V případě záporné hodnoty korelace hodnota jedné proměnné stoupá a druhé klesá.
- V případě neexistence lineárního vztahu je korelační koeficient roven nule.

Pro naprostou většinu pozorovaných dvojic veličin není výsledná hodnota korelačního koeficientu rovna přesně  $\{0\}$  či  $\{-1\}$  respektive  $\{1\}$ . Proto musíme u každého výsledku ještě odlišit, zda je hodnota koeficientu v absolutní hodnotě dostatečně vysoká, abychom mohli veličiny prohlásit za korelované. K tomu nám pomůže příslušná p-hodnota k implicitní hypotéze, zda je korelační koeficient roven nule. Tuto hypotézu budeme pro účely naší práce testovat na 95 % hladině významnosti a tedy korelační koeficienty, u nichž je p-hodnota nižší než 0,05 považujeme za dostatečně vzdálené od 0 a hypotézu jejich nulovosti zamítáme.

Ani korelační koeficient hodnot signifikantně odlišných od nuly není zárukou funkčního vztahu proměnných. Do vztahu mohou vstupovat také jiné veličiny, jejichž vliv korelace neodliší. Nicméně pro účely naší práce a jejího rozsahu je určení vztahu pomocí korelace vhodné zejména pro jednoduchost použití a následné interpretace. Pro zachycení vzájemných vztahů všech pozorovaných veličin v jednom modelu by bylo při rozšíření práce nejvhodnější použití regresní analýzy.

## 4.2 Dotazník

Dotazník je velmi často používanou technikou sociologického výzkumu. Výhodou dotazníku je především fakt, že umožňuje oslovit velké množství respondentů. Pomocí dotazníku můžeme získat velké množství informací, které lze snadno a přehledně statisticky zpracovat.

Pro tuto práci jsme využili dotazníkové šetření, které zjišťovalo stravovací zvyklosti žáků 4. a 5. tříd základních škol v Olomouckém kraji. Dotazník byl součástí projektu Putování za zdravým jídlem, který byl vytvořen pracovníky Zdravotního Ústavu se sídlem v Hradci Králové, Habrmannova 19, 501 01 Hradec Králové.

Dotazníky vyplněné žáky základních škol z Olomouckého kraje nám poskytla ke zpracování Krajská hygienická stanice Olomouckého kraje se sídlem v Olomouci, která zde tento projekt realizovala.

Výzkumné šetření projektu „Putování za zdravým jídlem“ se skládalo ze dvou dotazníků.

Dva týdny před realizací projektu děti vyplnily dotazník, tzv. „**vstupní dotazník**“. Tento dotazník byl zaměřen na analýzu stravovacích zvyklostí žáků. Celkový počet otázek ve vstupním dotazníku byl 13.

Většina otázek byla uzavřená, respondenti si museli vybrat jednu z nabízených možností odpovědi. V některých případech se jednalo o otázku otevřenou, dotazovaný mohl vyjádřit svůj názor vlastními slovy.

Získané výsledky ze vstupního dotazníku jsme zpracovali do tabulek, grafů a písemného komentáře v kapitole č. 5 - Výsledky.

Oba dotazníky byly vyplňovány anonymně.

Vzor vstupního dotazníku je uveden v Příloze 6.

### **4.3 Výběrový soubor**

O vyplnění dotazníků byly požádány všechny děti, které se účastnily projektu Putování za zdravým jídlem. Respondenti byli žáci 4. a 5. tříd základních škol, tedy děti ve věku od 8 do 12 let. Dotazníky vyplňovaly děti ve škole pod dohledem učitelů. Před realizací projektu byl získán informovaný souhlas se zapojením dětí do studie od jejich rodičů.

Celkem bylo vyplněno 456 dotazníků (vyplnilo jej 232 dívek a 224 chlapců ve věku 9-12 let, průměrný věk dotazovaných byl 9,87 let se směrodatnou odchylkou 0,77).

Dotazníkové šetření bylo uskutečněno v období prosinec 2008 až listopad 2009.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE

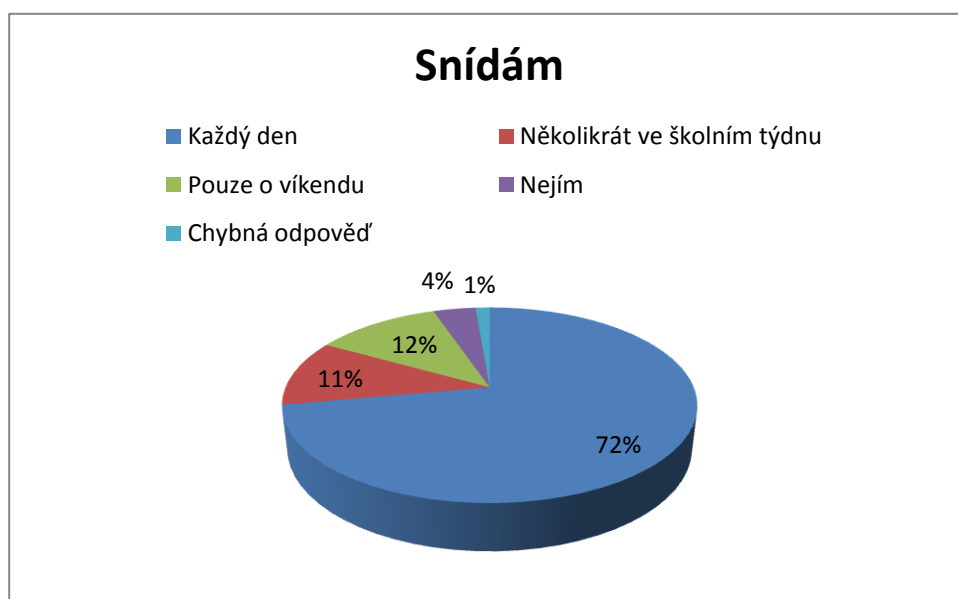
### 5.1 Výsledky dotazníku:

Podrobné výsledky všech otázek jsou zpracovány do tabulek a uvedeny v kapitole 10 Tabulky.

Výsledky každé otázky jsou zobrazeny v grafu, pod nímž následuje interpretace výsledků a diskuze.

#### 1. V otázce č. 1 děti označily, jak často v běžném týdnu jedí snídani, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři.

##### Snídaně:



Graf 1. Jak často v běžném týdnu snídají

Každý den snídá 72,15 % dětí, 10,96 % žáků snídá několikrát ve školním týdnu, 11,62 % dětí snídá pouze o víkendu a 3,8 % dětí nesnídá vůbec.

Celkem 71 dětí (tj. 15,57 %) uvedlo, že snídá pouze o víkendu nebo vůbec. Toto zjištění, je v rozporu s výživovým doporučením, že snídaně by měla tvořit 20-30 % z energetického příjmu dne. Například Hanreich (2000) doporučuje, aby snídaně tvořila 25 % z celkového denního energetického příjmu.

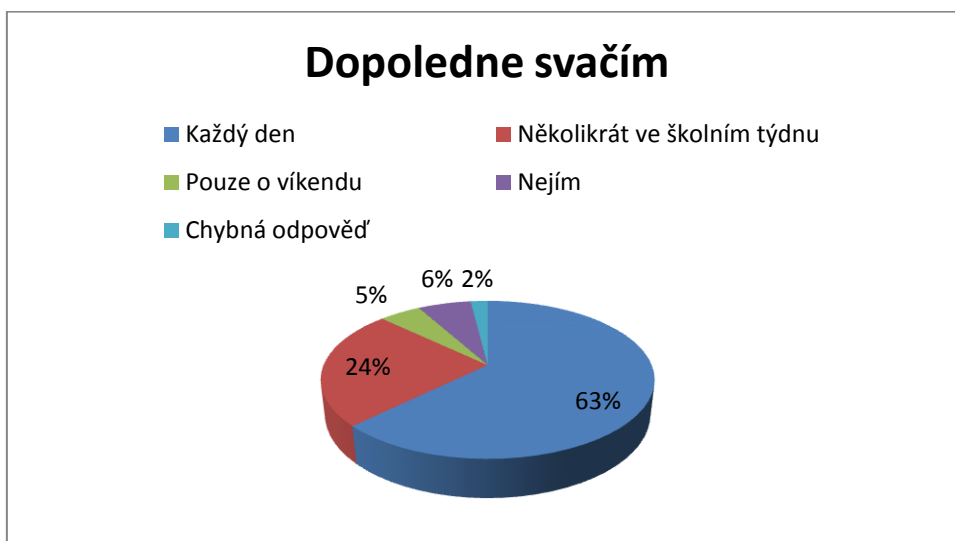
Po noci je důležitá doplnit chybějící energii, proto bychom neměli snídani vynechávat, ale naopak její energetická hodnota by měla být podobná nebo stejně velká jako energetická hodnota oběda. Galloway (2007, 86) uvádí, že „děti, které vynechávají snídani, se tím připravují o důležité živiny. Kromě toho se ochuzují o energii potřebnou pro plnění denních úkolů ve škole i při sportu“. Kvalitní snídaně je považována za ideální start do nového dne. S tím souhlasí i Nevoral (2003, 65), který uvádí, že „snídaně jsou významným momentem ve výživě školního dítěte“. Snídaně měla by mít své pevné místo ve stravovacích návycích každého jedince, nejenom dětí.

Fraňková, Odehnal a Pařízková (2000) se ve své práci zmiňují o výzkumu, který prokázal, že snídaně ovlivňuje práci dítěte ve škole. Tento průzkumu u pražských dětí z roku 1997 zjistil, že téměř 5 % dětí chodí do školy nenasnídaných, 1,5 % nesnídá ani nesvačí a bez svačiny je 25,5 % dětí. Výsledky našeho výzkumu jsou příznivější – dětí, které ani nesnídají ani nesvačí, je pouze 0,8%. Těch, kteří nesvačí vůbec, je 6,14 %.

Snídaně ovlivňuje nejen zdraví, ale také sociální oblast našeho života. Snídaně spolu s večeří jsou také často jedinou příležitostí během dne, kdy může celá rodina jíst společně. Po zbytek dne se většina členů rodiny stravuje na jiném místě a v nestejný čas. Kunová (2005) se zmiňuje o americké studii Eating Among Teens z roku 2004, která ukázala, že pravidelné společné jídlo je prevencí vzniku poruch příjmu potravy, zejména u dospívajících dívek. Společné jídlo alespoň 5x týdně znamenalo snížení pravděpodobnosti vzniku těchto poruch o 29 %. Souvislost byla prokázána i mezi vynecháváním snídaně a vyšším BMI (index tělesné hmotnosti). Snídaně má tedy významnou úlohu v prevenci vzniku nadváhy a obezity.



## Dopolední svačina:

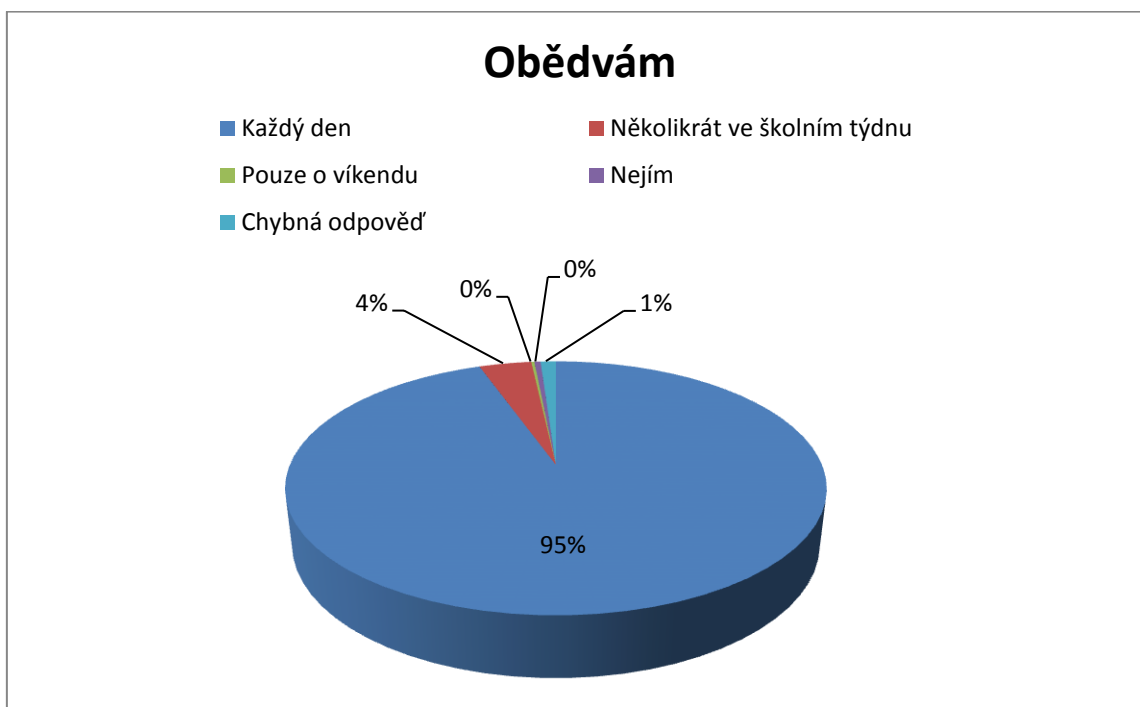


Graf 2. Jak často v běžném týdnu dopoledne svačí

Dopolední svačinu jí každý den 62,72 % žáků, 87,06 % dětí svačí minimálně několikrát ve školním týdnu. 50 dětí, tj. 10,96 % respondentů uvedlo, že ve školním týdnu vůbec nesvačí. Svačinu jedí jen o víkendu nebo vůbec. Děti, které nesnídají nikdy je 6,14 %. Výsledky ukázaly, že 50 dětí ve školním týdnu vůbec nesnídá, dokonce ani nesvačí. Toto zjištění je v rozporu s výživovým doporučením, že snídaně spolu se svačinou by dohromady měly tvořit asi 40 % z celkového denního příjmu energie.

Hanreich (2000) připomíná, že vhodná svačina zlepšuje výkonnost a taky zabraňuje vzniku velkého hladu a nezvládnutelné chuti na sladké. Děti, které vůbec ve školním týdnu nesvačí, je 10,96 %. Tito žáci nedodržují doporučení Hanreicha (2000), že by svačina měla tvořit 10 % z denního příjmu energie. Podle Fóra zdravé výživy by svačina měla splňovat dokonce 15 % denního energetického příjmu.

## Oběd:

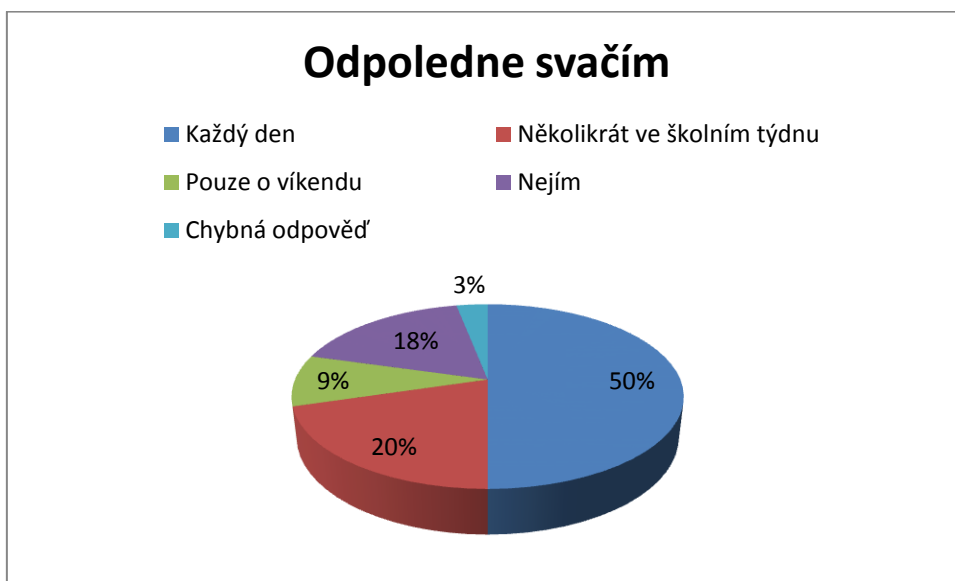


Graf 3. Jak často v běžném týdnu obědvají

Téměř všechny děti, přesněji 98,24 %, obědvají minimálně několikrát ve školním týdnu. Ideální je však obědvat každý den, což splňuje 94,51 % dětí. Pouze 2 děti uvedly, že neobědvají vůbec.

Tyto výsledky můžeme považovat za příznivé. Oběd by měl tvořit asi 30 % z celkového příjmu energie (Hanreich, 2000) a podle Kunové (2010) dokonce 35 %.

## Odpolední svačina:

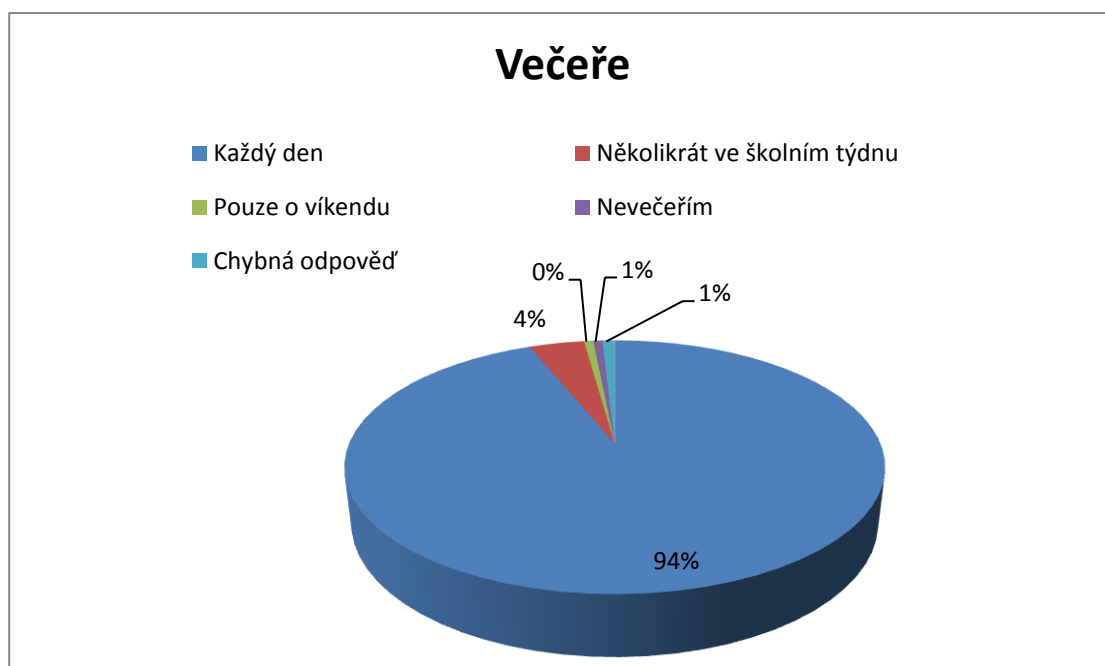


Graf 4. Jak často v běžném týdnu odpoledne svačí

Minimálně několikrát ve školním týdnu odpoledne svačí 70,39 % dětí, 50 % dětí svačí každý den. Odpoledne vůbec nesvačí 80 dětí, což dělá 17,54 % ze všech dotazovaných.

Podle Fóra zdravé výživy by se na odpolední svačinu nemělo zapomínat, měla by tvořit 10 % z celkového denního příjmu energie. Stejně procento doporučuje i Hanreich (2000). Vhodné je svačit zeleninu, ovoce, mléčné výrobky nebo třeba müsli tyčinku, které obsahují hodně vlákniny, proto nás zasytí na delší dobu.

## Večeře:



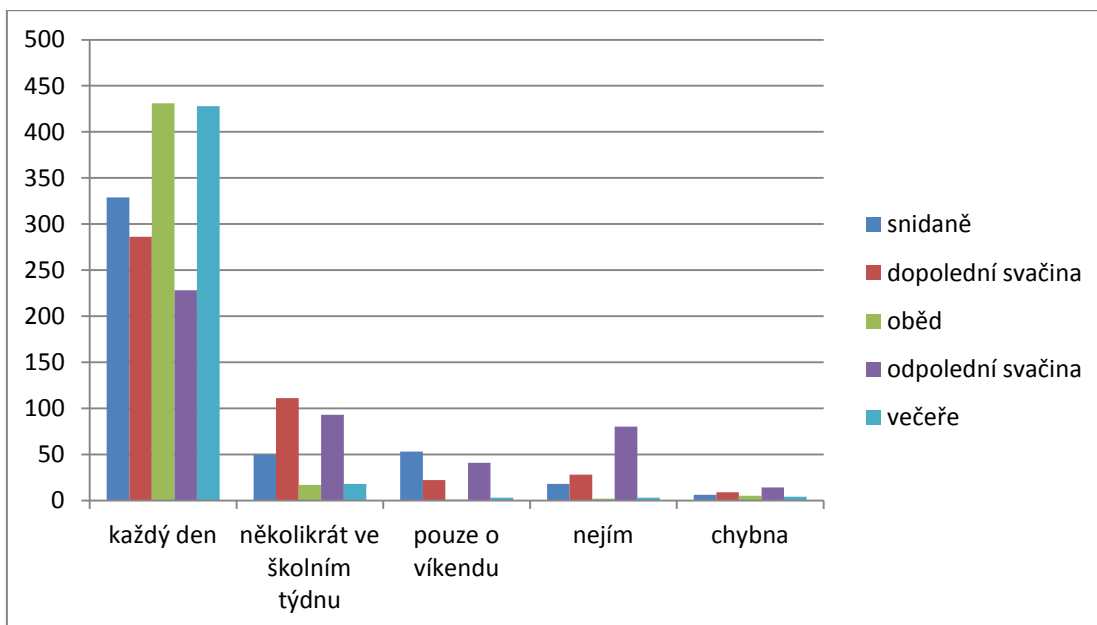
Graf 5. Jak často v běžném týdnu večeří

Většina dotázaných (93,86 %) večeří každý den, 446 ze 456 dětí uvedlo, že večeří minimálně několikrát ve školním týdnu. Pouze o víkendu večeří jen 3 děti, stejný počet dětí nevečeří vůbec.

Fórum zdravé výživy se domnívá, že večeře by měla znamenat 20 % celkového denního energetického příjmu. Podle Hanreicha (2000) by večeře měla mít dokonce 25 % zastoupení v příjmu energie během dne. Večeře by měla již jen doplňovat energii na udržování všech vegetativních funkcí organismu během spánku (<http://www.zeny.cz/magazin/zdrava-vyziva/jaky-stravovaci-rezim-je-pro-vas-ten-nejlepsi-.aspx>, 31. 10. 2010).

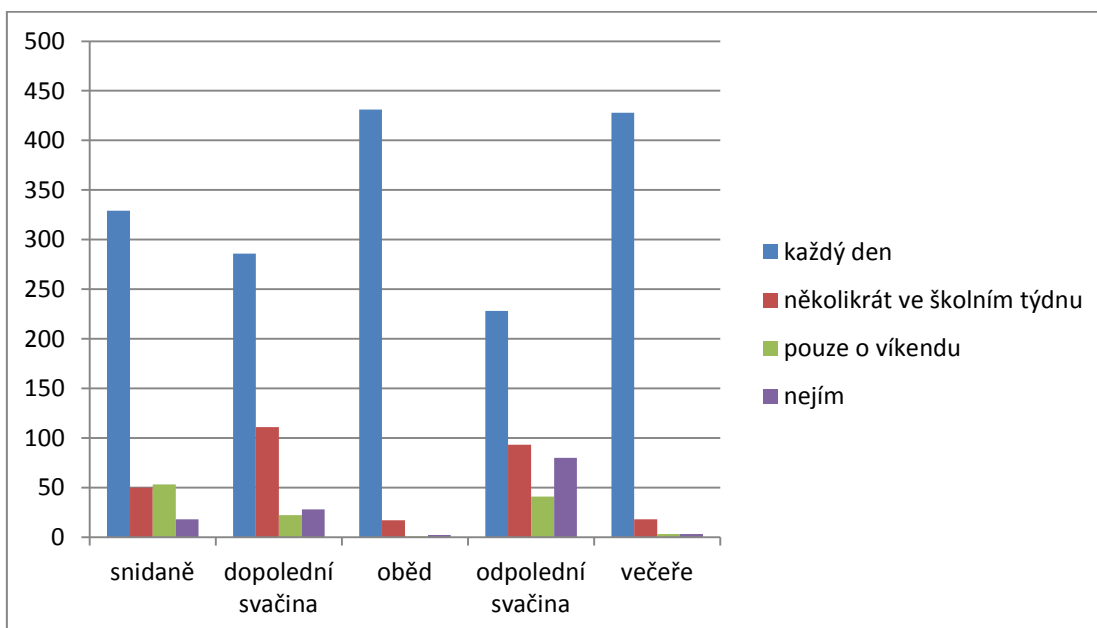
V následujících grafech jsou shrnuty všechny výsledky z otázky č. 1, kde děti odpovídaly, jak často v běžném týdnu včetně víkendu dodržují jednotlivé denní chody.

V prvním grafu je zobrazeno, jaká denní jídla jedí děti každý den, několikrát ve školním týdnu, pouze o víkendu a jaká nejí vůbec.



Graf 6. Frekvence konzumace jednotlivých denních jídel

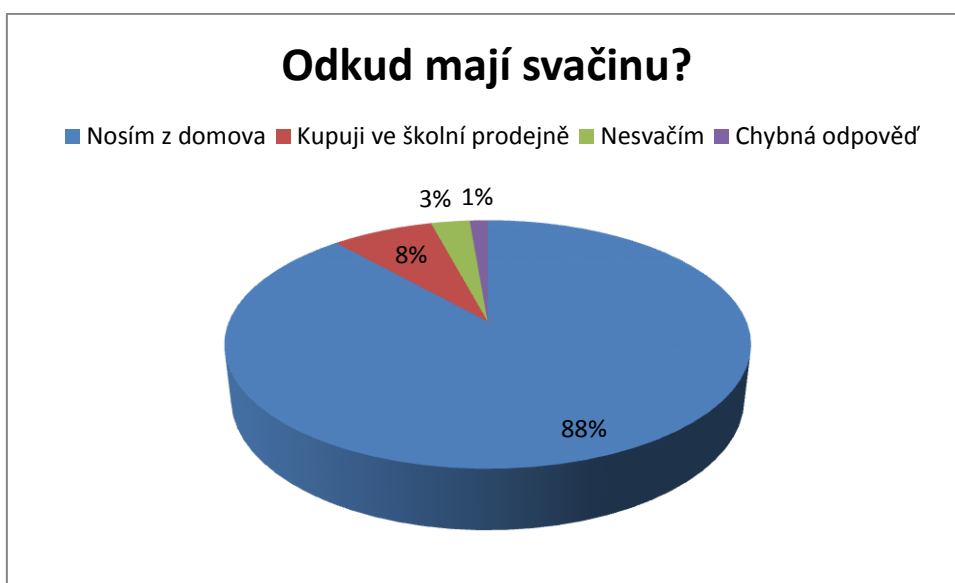
Na tomto grafu můžeme vidět, jak často děti jedí snídani, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři.



Graf 7. Četnost konzumace snídane, dopolední svačiny, oběda, odpolední svačiny a večeře.

Zjistili jsme, že pouze 28,72 % dětí konzumuje denně 5 porcí jídla. Přitom právě 5 porcí jídla za den je optimální doporučené množství porcí, které bychom měli za den sníst.

## 2. Ve druhé otázce jsme se děti ptali, odkud mají dopolední svačinu.



Graf 8. Odkud mají svačiny (dopolední, odpolední)

Svačinu připravenou z domova má 88,38 % dětí. Nepříjemné je zjištění, že 34 školáků (7,46 %) si kupuje svačinu ve školním bufetu. Ze všech dětí, které si svačinu kupují v bufetu, je 88,23 % dětí ze 4. tříd a 11,76 % žáků 5. tříd. Děti jsou často při nákupu svačiny v bufetu nerozvážené a peníze na svačinu utratí místo kvalitních zdravých potravin za sladkosti a slané či tučné potraviny.

Ze všech dětí, které mají svačinu přinesenou z domova, je 63,52 %, (tj. 256 žáků) ze 4. tříd.

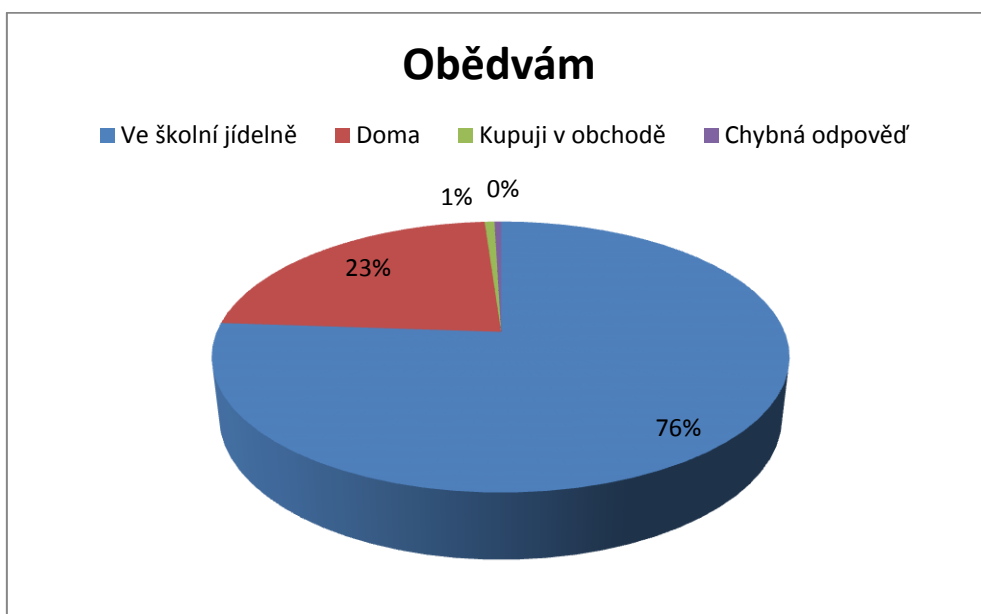
Ze všech „čtvrtáků“ (tj. 296 dětí) si nosí svačinu z domova 256 dětí, což dělá 86,48 %.

Z 286 dětí svačících dopoledne každý den si 261 dětí nosí svačinu z domu.

Tím, že rodiče připraví svým dětem svačinu doma, mohou ovlivnit, co jejich potomek v průběhu dopoledne sní. Mají-li děti připravenou chutnou a pestrou svačinu, snižuje se tak pravděpodobnost, že je bude lákat nákup nevhodných potravin ve školním bufetu či potravinových automatech.

Ideální svačina by měla tvořit asi 5 – 10 % z celkového denního příjmu. Optimální je svačit například ovoce, zeleninu, jogurt nebo müsli tyčinku.

### 3. Třetí otázka zjišťovala, kde děti většinou obědvají.



Graf 9. Během školního týdne většinou obědvám

Ve školní jídelně se stravuje 76,10 % žáků. 22,81% dětí obědvá doma. Pouze 3 respondenti uvedli, že si oběd kupují v obchodě.

Výsledky u této otázky se neshodují s odpověďmi u otázky č. 3, kde uvedlo celkově 107 dětí, že školní jídelnu nenavštěvují (104 dětí se stravuje doma a 3 děti si kupují oběd v obchodě). U otázky č. 4 se takto vyjádřilo pouze 81 dětí. Různorodost odpovědí můžeme přikládat faktu, že u otázky č. 3 děti odpovídaly na to, kde se stravují většinou, nikoliv vždy.

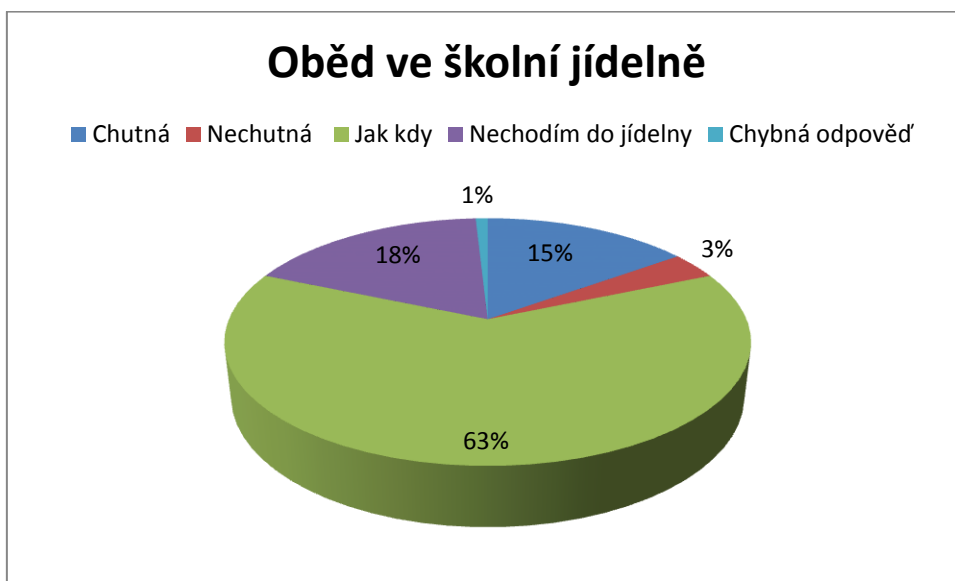
Konzumace oběda ve školní jídelně může být tak trochu i společenskou záležitostí. Většina dětí chce zapadnout do davu, nechce nijak vybočovat a tak navštěvuje jídelnu proto, že se tam stravují i ostatní spolužáci. Přítomnost ostatních spolužáků při stravovacím procesu ve školní jídelně může mít dvojitý efekt. Děti se mohou nechat ovlivnit, pokud se jejich spolužák o jídle vyjádří, že „se to nedá jíst a různými emocionálními projevy a grimasami dá najevo svůj odpor k jídlu“ (Fraňková et al., 2000, 157). Stejní autoři ale dále přidávají, že mezi dětmi může vzniknout také soutěživost, kdo zkonsumuje více jídla.

Školní jídelna je ideální variantou pro děti, jejichž rodiče jim nemohou připravit oběd sami doma. Stravování ve školní jídelně má velkou výhodu v tom, že rodiče mohou kontrolovat, co jejich dítě obědvá. Obědy ze školních jídelen by měly splňovat předepsané normy a požadavky zdravé výživy dětí.

Pokud nemají děti připravenou teplou večeři, je jediným teplým jídlem za den právě oběd. Proto je žádoucí, aby se jednalo o oběd vydatný, vyvážený a s obsahem všech potřebných výživových prvků.



#### 4. V této otázce děti vyjádřily, zda jim chutná jídlo ze školní jídelny.



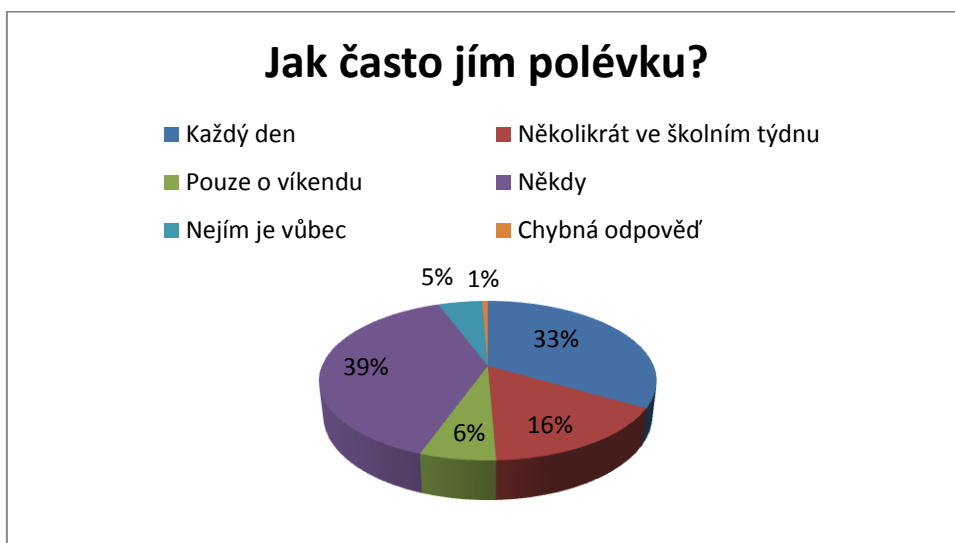
Graf 10. Chutná jim oběd ve školní jídelně?

Pouze 15,13 % dětí je s chutí stravy v jídelně spokojeno vždy, naopak 3,51 % dětem jídlo nechutná. 62,72 % dětí uvedlo, že jim chutná jak kdy.

Z 347 dětí, které většinou obědvají ve školní jídelně, uvedlo 59 dětí, že jim tam jídlo vždy chutná a 12 strážníkům jídlo nechutná.

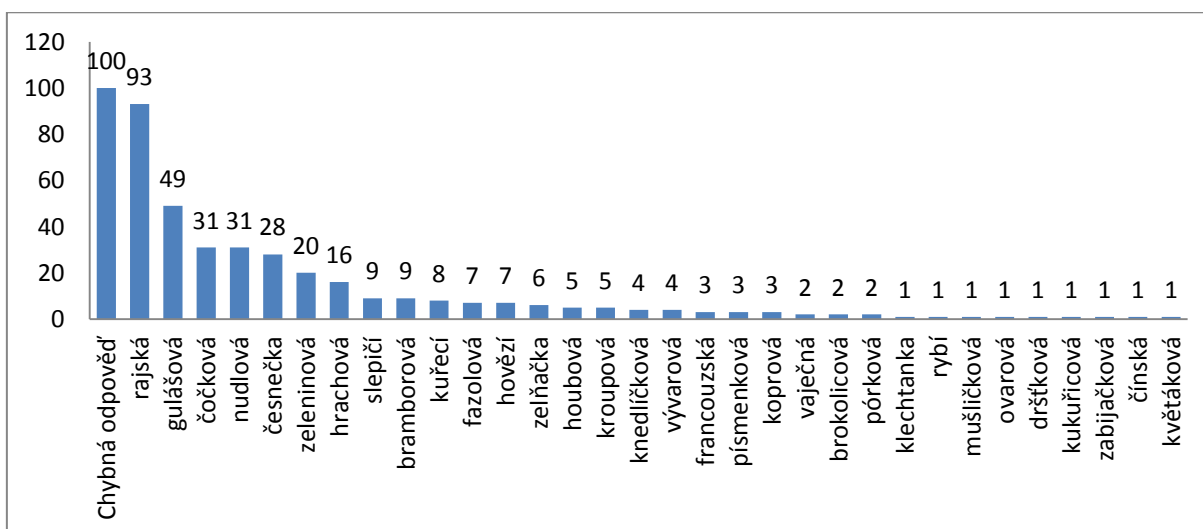
Ačkoliv je příprava jídel ve školních jídelnách kontrolovaná, podléhá stravovacím normám a výživovým doporučením, nedá se očekávat, že by se kuchařky zavděčili všem strážníkům. Každé dítě má jiné chutě a představa o ideálním obědu se u každého liší.

## 5. Zde se děti vyjádřily, jak často konzumují polévku a jakou mají nejraději.



Graf 11. Jak často jí polévku?

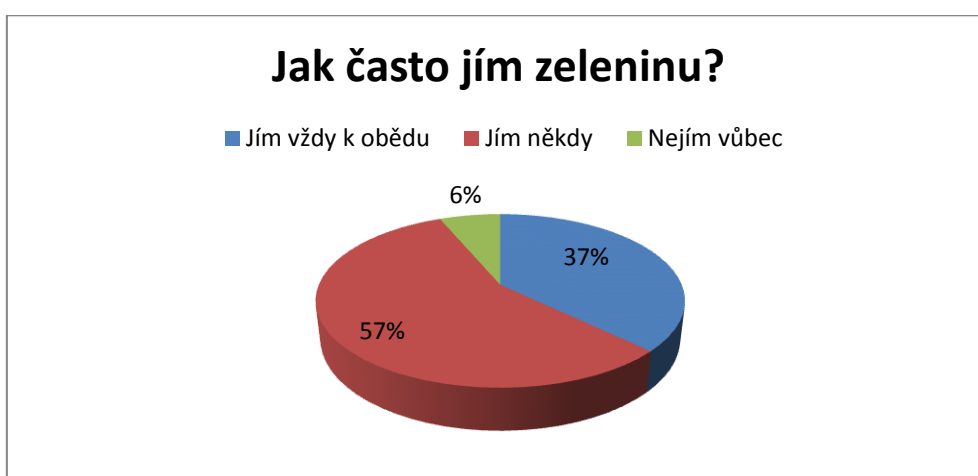
Minimálně několikrát ve školním týdnu jí polévku 49,34 % dotázaných dětí, 6,14 % dětí ji konzumuje pouze o víkendu, což může způsobit fakt, že děti preferují domácí polévku anebo naopak jsou rodiči přinuceni polévku jíst, kdežto ve školní jídelně nejsou ke konzumaci polévky nuceni. 5,04 % dětí nejí polévku vůbec. Přitom polévka může být dobrým zdrojem tekutin, obvykle má nízkou energetickou denzitu a proto zvyšuje pocit nasycení.



Graf 12. Nejraději mám polévku

Jak je patrné z grafu, 100 dětí nebylo schopno určit svoji nejoblíbenější polévku. Největší oblíbenosti u dětí se těší rajská polévka (93 hlasů), dále pak gulášová (49 preferencí), nudlová a čočková (31 odpovědí), česnekovou polévku má nejraději 28 dětí a zeleninovou polévku preferuje 20 dětí. Ostatní polévky získaly menší počet odpovědí.

## 6. V této otázce děti odpovídaly, jak často jedí zeleninu a zeleninové saláty.



Graf 13. Jak často jí zeleninu?

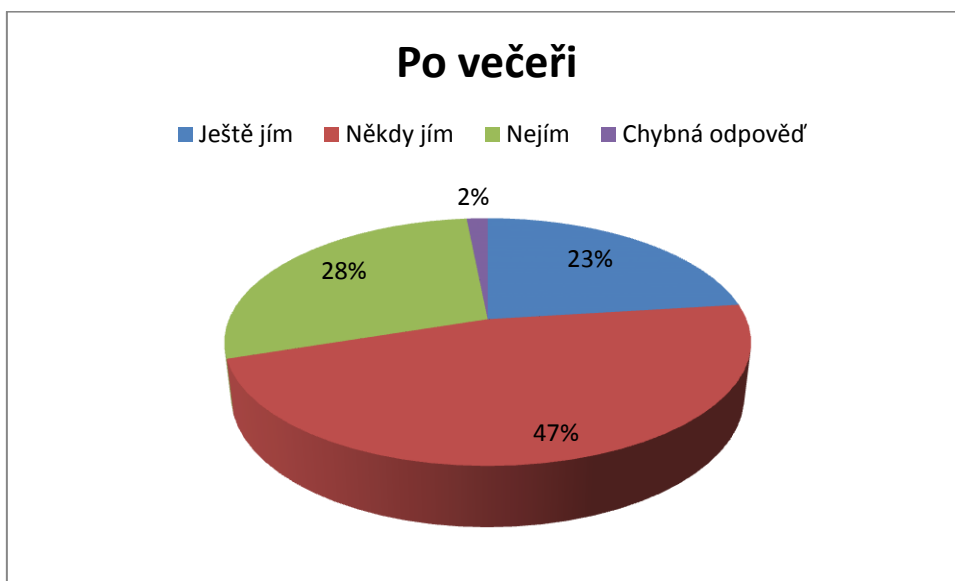
Zeleninové saláty jí každý den k obědu 37,06 % dětí, 6,36 % dotázaných je nejí vůbec. Největší část respondentů (56,36 %) uvedla, že zeleninu jí pouze někdy.

Komárková a Krejčí (in Fraňková et al., 2000, 159) se zmiňují o výsledcích průzkumu, že v roce 1982 nejedlo 40 % dětí po celý týden žádnou zeleninu, zato často konzumovaly sladkosti, čokolády a sladké nápoje. Náš výzkum vykazuje pozitivnější výsledky. Děti s nulovou konzumací zeleniny a častou konzumací sladkých nápojů a sladkostí se v našem výzkumu objevilo 10, což znamená 2,19 % dotázaných.

Společnost pro výživu vydalo doporučení jíst minimálně 500g zeleniny za den. Dle tohoto doporučení by součástí každého hlavního jídla, tedy i oběda, měla být porce zeleniny nebo ovoce. Ideální je rozložit přísun ovoce a zeleniny do celého dne.

(<http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni.html>, 31. 10. 2010).

## 7. V této otázce jsme se dozvěděli, zda děti po večeři ještě něco jí.



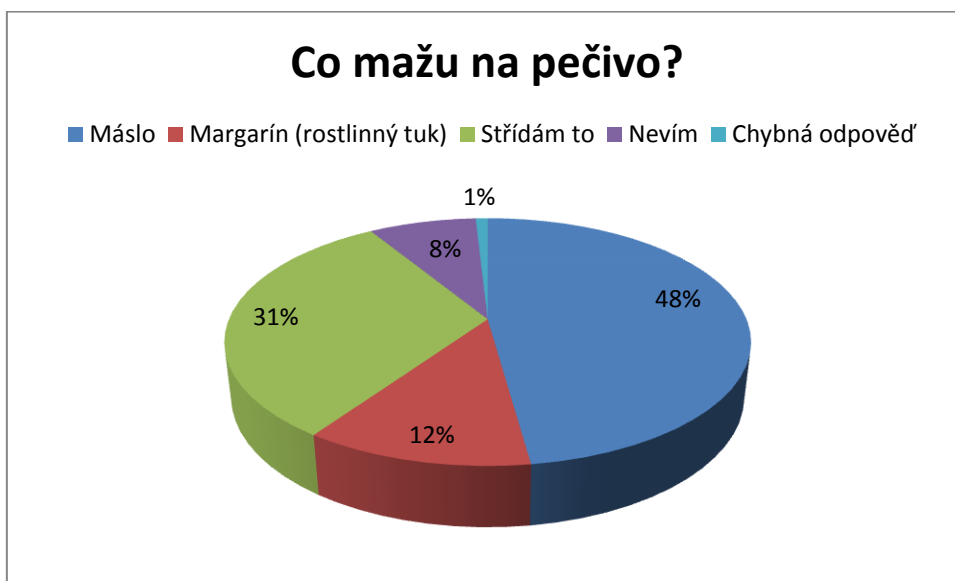
Graf 14. Jí děti ještě po večeři?

28,51 % dětí po večeři už nejí nic, 46,93 % dětí někdy po večeři ještě jí a 23,03 % dotázaných přiznalo, že po večeři obvykle ještě něco sní.

Dětí, co obvykle ještě po večeři něco jedí a současně k tomu se jim zdá jejich postava trochu nebo příliš tlustá, je 10 ze 456, tedy 2,19 %. U našeho vzorku se tedy nedá předpokládat, že by pozdní konzumace potravy měla vliv na postavu, resp. na vnímání vlastní postavy. Dotazované děti pravděpodobně vlivem druhé večeře nemají problém s postavou.

Záleží na tom, kdy děti večeří. Obecně se doporučuje minimálně 2-3 hodiny před spaním už nejíst. V žádném případě však není dobré chodit spát hladoví. Pokud máme hlad, je vhodné sníst například kousek zeleniny nebo malý krajíček chleba. Těžká jídla naopak zatěžují trávicí systém, špatně se pak usíná

8. V této otázce se děti vyjádřily, co si nejčastěji mažou na rohlík nebo chléb.

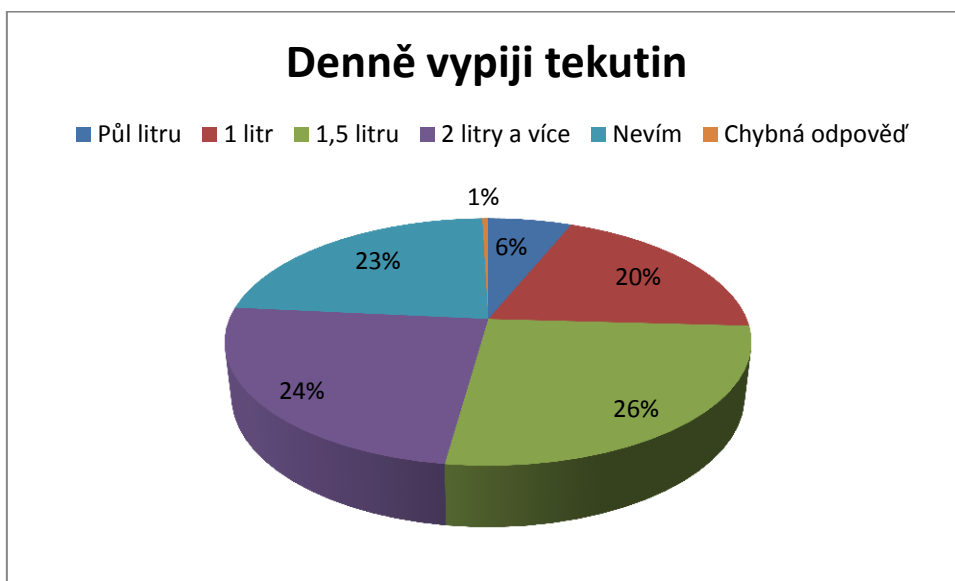


Graf 15. Co většinou mažou na pečivo?

Běžné máslo používá na pečivo 47,81 % dětí, 11,84 % margarín. Naše výsledky se shodují s tvrzením Hanreicha (2000), který uvádí, že máslo bývá pro svou typickou chuť většinou upřednostňováno před margarínem. 7,89 % dětí netuší, co mají na pečivu namazáno. Dá se předpokládat, že děti pravděpodobně nevědí, co jim na pečivo mažou rodiče.

Vhodnější je dětem mazat na chleba margaríny, které jsou zdravější, jelikož jsou méně tučné (především odlehčené margaríny light) a obsahují méně cholesterolu. Mnoho lidí však přednostuje klasické máslo pro svou typickou lahodnou chuť.

## 9. Zde jsme se děti ptali, kolik tekutin za den vypijí.



Graf 16. Kolik tekutin denně vypijí?

28 dětí, což dělá 6,14 %, se přiznalo, že za den vypijí jen půl litru tekutin. Toto množství je alarmující vzhledem ke zvýšeným požadavkům dětského organismu na přísun tekutin.

Přibližně čtvrtina dotázaných (26,32 %) vypije denně 1,5 litru tekutin.

Poměrně hodně dětí (23,03 %) neumí odhadnout, jaký je jejich přísun tekutin za den.

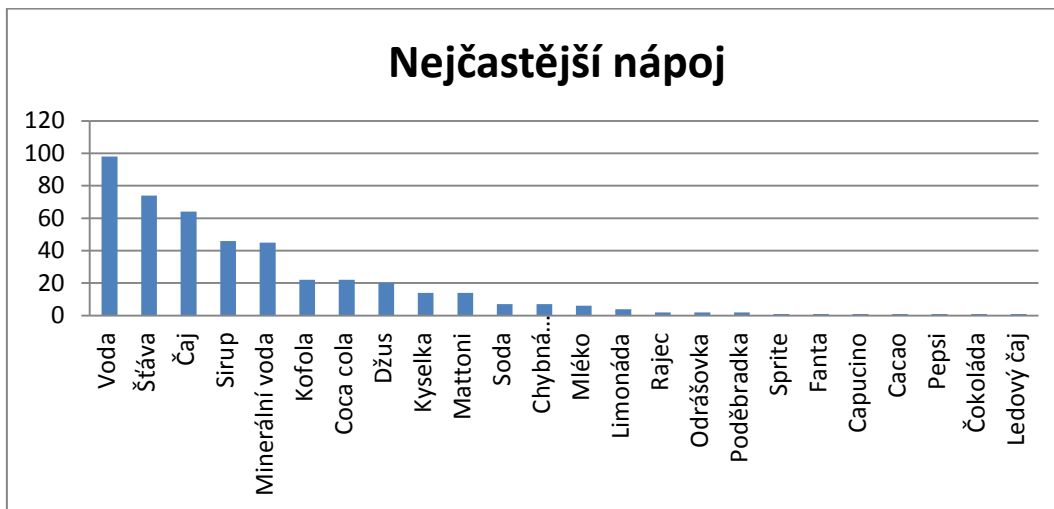
Pouze 24,34 % dětí splňuje obecné doporučení vypít denně minimálně 2 litry tekutin.

Dětské tělo citlivěji reaguje na nedostatečný přísun tekutin. Děti potřebují minimálně 3x více tekutin než dospělí. Množství tekutin doporučené dětem je závislé jak na věku dítěte, tak na jeho hmotnosti. Mandžuková (2010, 39) uvádí, že na 1kg tělesné hmotnosti potřebují školáci až 100ml tekutin, zatímco dospělí jedinci pouze 22ml tekutin.

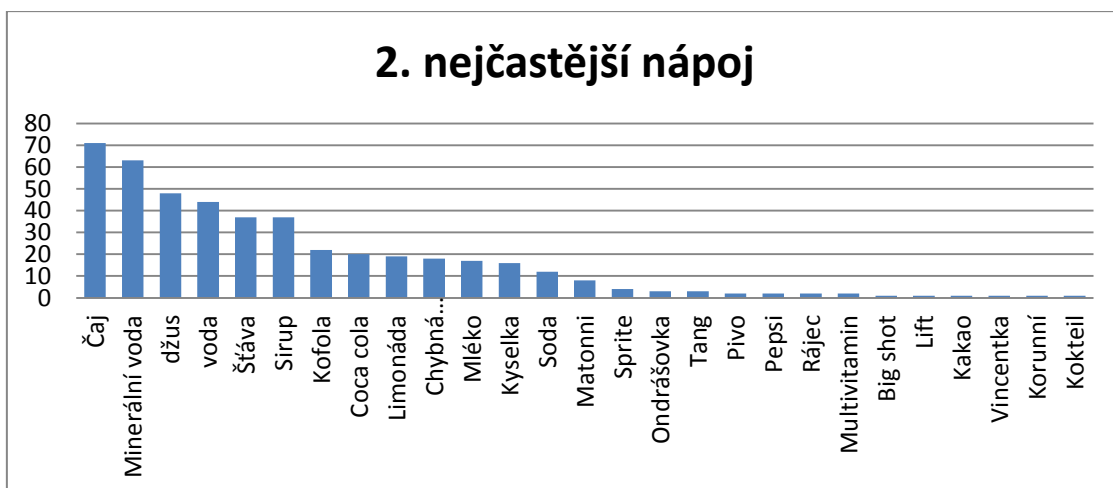
Společnost pro výživu (<http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni.html>, 31. 10. 2010) doporučuje vypít minimálně 1, 5 litru tekutin denně. Toto doporučení splňuje 231 dětí (50,65 %).

Podle serveru [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz) (<http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/zdrava-vyziva-deti/potraviny/pitny-rezim.html>, 31. 10. 2010) by dítě ve věku 7-10 let mělo vypít 1,8 litru tekutin a pro 10-13leté dítě je ideální příjem tekutin 2,1 litru.

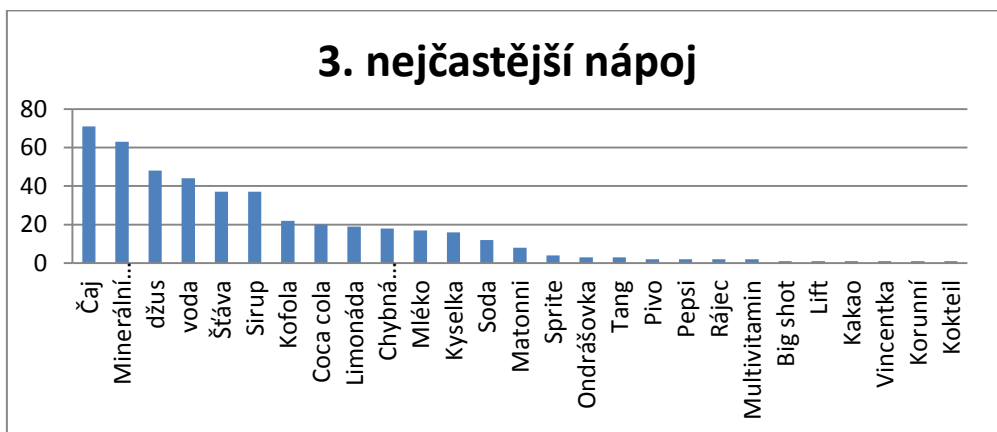
10. U této otázky jsme zjišťovali, jaké tři nápoje děti obvykle pijí.



Graf 17. Nejčastější nápoj



Graf 18. Druhý nejčastější nápoj



Graf 19. Třetí nejčastější nápoj

Z výsledků vyplývá, že děti na žízeň nejčastěji pijí čaj, vodu, minerální vody a šťávu. Velmi často pijí také džusy, sirupy, Kofolu a Coca-Colu.

Kunová (2005) upozorňuje, že Coca-Cola obsahuje barviva a kyselinu fosforečnou, která při dlouhodobé konzumaci může zhoršovat hospodaření organismu s vápníkem. Kunová (2005) radí pit především vodu bez bublinek. Ta umí uhasit žízeň lépe než voda s bublinkami, která je sycená oxidem uhličitým a proto má na tělo paradoxně diuretické (odvodňovací) účinky.

Při výběru minerálních vod bychom měli dát pozor na množství obsaženého sodíku, který nepříznivě ovlivňuje hospodaření těla s vodou. Příjem sodíku je v naší zemi 2-3x větší než jaká je potřeba organismu (Kunová, 2005).

Kunová (2005) dále uvádí, že džusy (stoprocentní, nepřislazované) jsou pro zdraví vhodné kvůli velkému obsahu vitamínů a minerálních látek, mají však velkou energetickou hodnotu. Velmi dobrý nápad je nahradit ovocné džusy zeleninovými šťávami, které mají poloviční energetickou hodnotu a při zachování důležitých vitamínů (Kunová, 2005).

Mléko, které se umístilo na 10. příčce, není vhodným nápojem z hlediska pitného režimu. Díky jeho výživovým hodnotám ho řadíme mezi potraviny, nikoliv mezi nápoje (Mandžuková, 2010).

Za nevhodné nápoje považuje Mandžuková (2010) limonády, které mají velký obsah cukru a pro děti mnoho nepříznivých látek, jako je kofein, chinin, umělá barviva a konzervační látky.



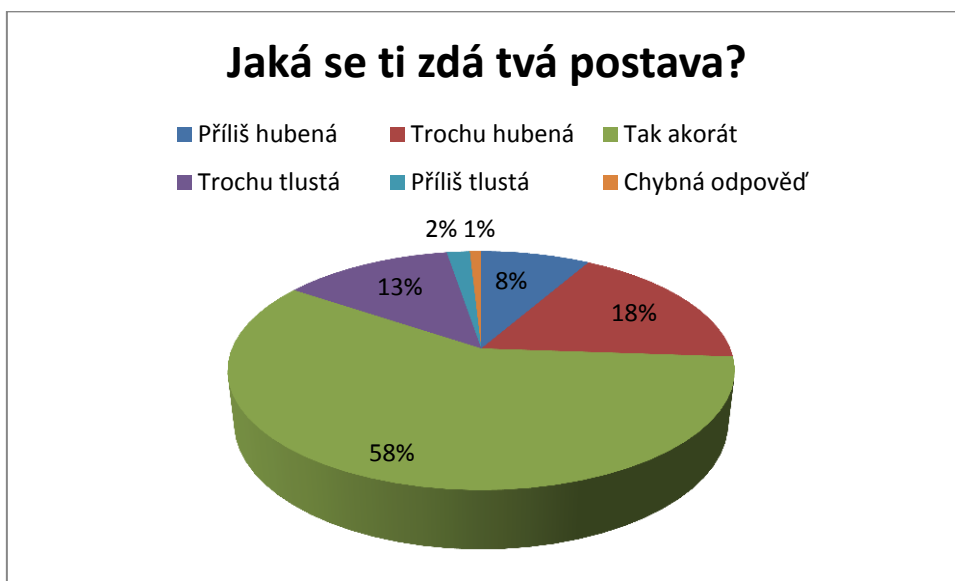
**11. V otázce č. 11 jsme se ptali, zda děti dávají přednost slazeným či neslazeným nápojům.**



Graf 20. Jakým nápojům dávají přednost?

Slazené nápoje před neslazenými preferuje 60,96 % dětí. Přitom, jak uvádí Kunová (2005, 42), „sladké limonády jsou zbytnou součástí jídelníčku, nedodávají do organismu žádné zdravotně příznivé látky, spíš naopak“. Jejich konzumace může vést ke vzniku nadváhy, diabetu. Kolové nápoje zhoršují využitelnost vápníku a tím se zvyšuje riziko vzniku osteoporózy. Některé slazené nápoje obsahují také kofein, který je pro dětský organismus zcela nevhodný. Nadměrná konzumace těchto nápojů, resp. kofeinu, může negativně ovlivňovat krevní tlak a tím zvyšovat riziko vzniku srdečních chorob.

**12. V této otázce se děti vyjadřovaly, jaká je podle jejich mínění jejich postava.**



Graf 21. Jaká se jim zdá podle jejich názorů jejich postava?

Spokojeno je se svou postavou 58,53 % školáků, zdá se jim „tak akorát“. Trochu nebo příliš hubení si připadá 119 žáků. 67 dětí, tj. 14,69 %, považuje svou postavu za trochu nebo příliš tlustou. Z 67 dětí, které si připadají trochu nebo příliš tlusté, je 33 dívek a 31 chlapců.

Z těchto 67 dětí:

- 42 dětí (tj. 62,68 %) někdy nebo vždy po večeři ještě něco jí
- 5 dětí vůbec nesnídá
- 64 dětí (tj. 95,52 %) si kupuje svačiny ve školním bufetu. Dá se předpokládat, že potraviny koupené ve školním bufetu nelze považovat za potraviny zdraví prospěšné.
- 20 dětí (tj. 29,85 %) nejí vůbec zeleninu
- 8 dětí ve školním týdnu nesvačí. To může mít za následek, že děti mají v poledne větší hlad než ostatní děti a tak k obědu snědí větší porci než jedí jejich „svačící“ spolužáci.
- 11 dětí preferuje slazené nápoje před neslazenými
- 9 dětí pije Cola-Colu a ostatní sladké nápoje minimálně několikrát týdně
- 4 děti jedí sladkosti každý den
- 9 dětí jí stravu z rychlého občerstvení minimálně 1x týdně

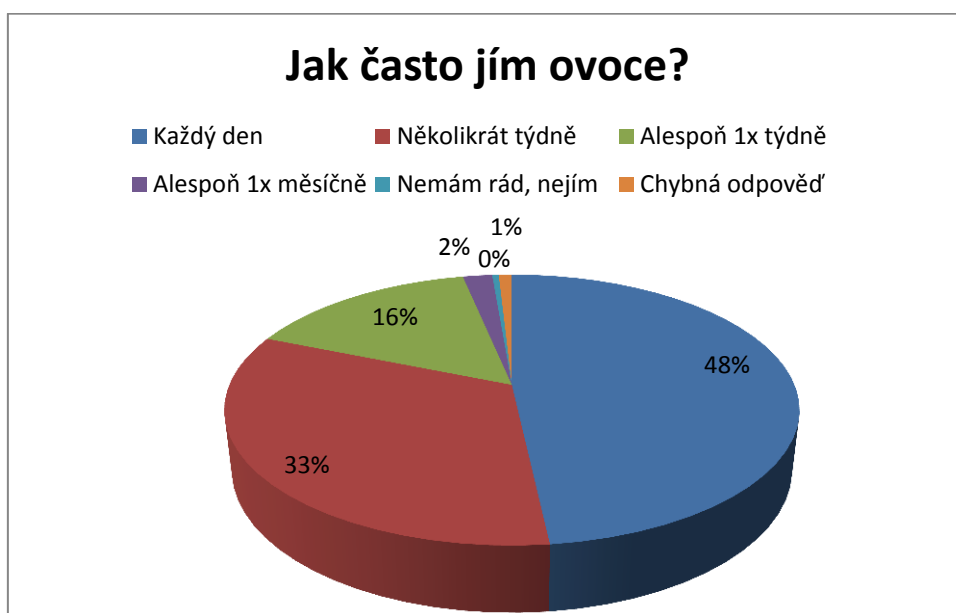
- 10 dětí konzumuje alespoň několikrát týdně sladké pečivo, jako jsou koláče, buchty, koblihy atd.
- je nadpoloviční většina, tedy 58,20 % ze 4. třídy

119 dětí (26,09%) se domnívá, že je jejich postava „trochu“ nebo „příliš hubená“, z toho se jedná překvapivě o 56,30% dívek. Tento výsledek je udivující, protože je všeobecně známo, že větší komplexy z postavy mají dívky, kterým se často velmi nesmyslně a bezdůvodně zdá jejich postava příliš tlustá. To potvrzuje i Galloway (2007, 87), který tvrdí, že „častější psychické frustrace spojené s nespokojeností s postavou se objevují u dívek“.

Stejný autor upozorňuje, že děti, které se necítí ve svém těle dobře, mají nízké sebevědomí. Radí, aby dospělí nikdy nekomentovali negativně tloušťku dětí, poněvadž děti by tak mohly dojít k mylnému závěru, že aby byly více milovány, musí začít držet dietu a být štíhlé.

Neúspěšná snaha kontrolovat tělesnou hmotnost může vést k depresím, pocitům viny, zoufalství a selhaní a dokonce i k poruchám příjmu potravy.

### 13. V poslední otázce děti zaznamenaly, jak často jedí uvedené potraviny během celého týdne včetně víkendu.



Graf 22. Jak často jí ovoce?

Každý den si ovoce dopřeje téměř polovina školáků, a to 48,25% dětí. 32,89% žáků konzumuje ovoce několikrát týdně. Alespoň 1x týdně se ovocem stravuje 15,57% dotázaných, alespoň 1x měsíčně jí ovoce 1,97% dětí. Ovoce vůbec nejí pouze 0,44% respondentů.

Pouze polovina dětí dodržuje doporučení konzumovat ovoce denně. Ovoce obsahuje spoustu důležitých látek příznivě působících na naše zdraví, proto bychom na něj neměli zapomínat.

WHO doporučuje sníst denně asi 200g ovoce (<http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>, 2. 4. 2011).



Graf 23. Jak často jí zeleninu?

V této otázce se děti vyjadřovaly podrobněji než v otázce č. 6.

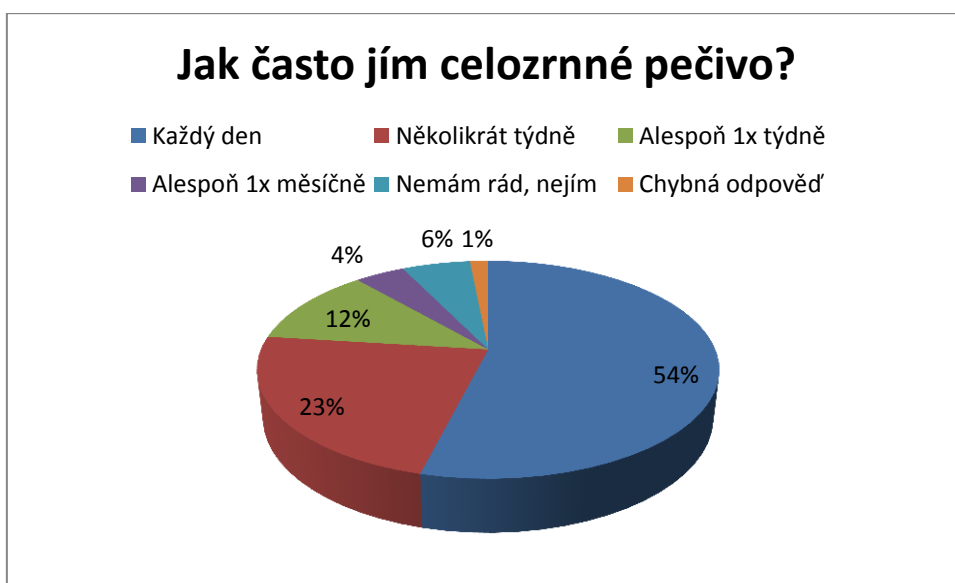
Každý den jí zeleninu pouze 33,77% žáků. Minimálně jednou týdně jí jí 91,67% dětí. 3,29% dětí zeleninu nejí vůbec. Několikrát týdně konzumuje zeleninu 42,54% dětí.

Zeleninu vůbec nemá rádo 3,29% dětí.

Světová zdravotnická organizace doporučuje zkonsumovat denně 400-600 g ovoce a zeleniny rozdělených do pěti porcí ([http://www.viscojis.cz/teens/index.php?Option=com\\_content&view=article&id=55:44&catid=104:ovoce&Itemid=153](http://www.viscojis.cz/teens/index.php?Option=com_content&view=article&id=55:44&catid=104:ovoce&Itemid=153), 2. 4. 2010).

Ideální je sníst 200 g ovoce a 400 g zeleniny. Větší množství zeleniny se doporučuje proto, že zelenina neobsahuje téměř žádné cukry a má větší množství ochranných látek (<http://zdrava-vyziva.doktorka.cz/ovoce-a-zelenina-5x-denne/>, 24. 2. 2011).

Výsledky našeho dotazníku jsou ve shodě s výsledky vědecké práce „Fruit and Vegetable Intake in a Sample of 11-Year-Old Children in 9 European Countries“ (Yngve, A. et al., 2005), jež byla taktéž založena na dotazníkovém šetření. Testovány byly 11ti leté děti a hlavní testovanou veličinou byla frekvence a objem konzumace ovoce a zeleniny. Výzkum zjistil, že příjem zeleniny zaostává za příjmem ovoce. Dále byl zjištěn signifikantní vliv pohlaví na příjem těchto dvou potravin, děvčata jedí v průměru více ovoce i zeleniny.

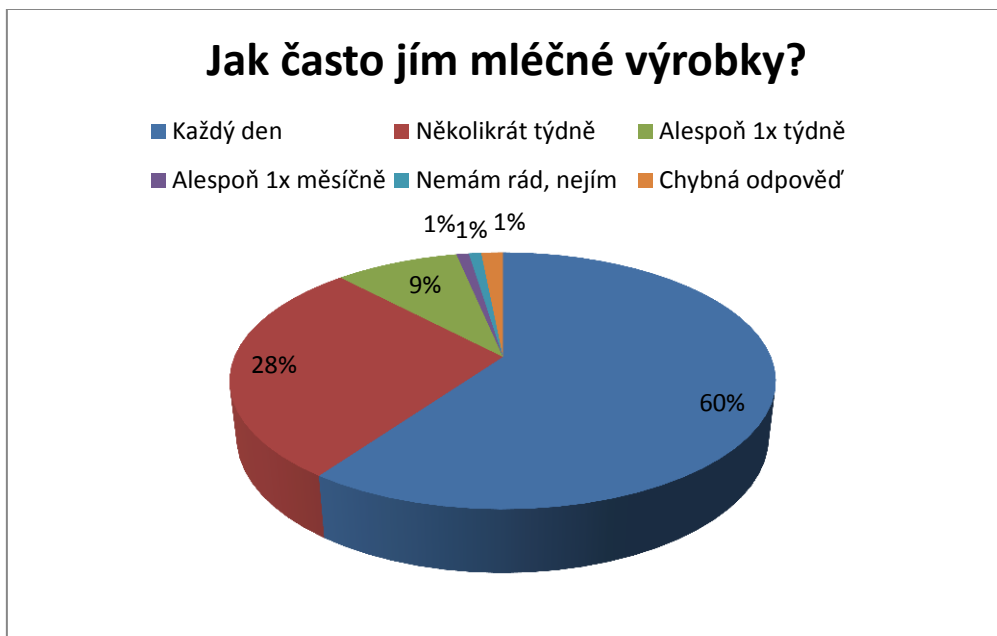


Graf 24. Jak často jí celozrnné pečivo?

Přes polovinu dětí (53,95%) uvedlo, že jí celozrnné pečivo každý den. Několikrát týdně si na tomto pečivu pochutnává 23,03% školáků. 11,62% dětí jí celozrnné pečivo alespoň 1x týdně. Konzumaci celozrnného pečiva minimálně jednou měsíčně uvedlo 4,17% respondentů. Toto pečivo vůbec nejí 5,70% dětí.

Společnost pro výživu doporučuje preferovat celozrnné pečivo před pečivem bílým. Podle doporučení této společnosti bychom celozrnného pečiva měli sníst maximálně 4 kusy

za den (<http://www.vyziivaspol.cz/rubrika-dokumenty/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni.html>, 31. 10. 2010).



Graf 25. Jak často jí mléčné výrobky?

Nadpoloviční většina dětí (59,87 %) konzumuje mléčné výrobky každý den. Několikrát týdně si je dopřeje 28,07 % školáků, alespoň 1x týdně si na nich pochutná 8,77% dětí.

Zanedbatelné množství, 0,88 % uvedlo, že mléčné výrobky jedí alespoň 1x měsíčně.

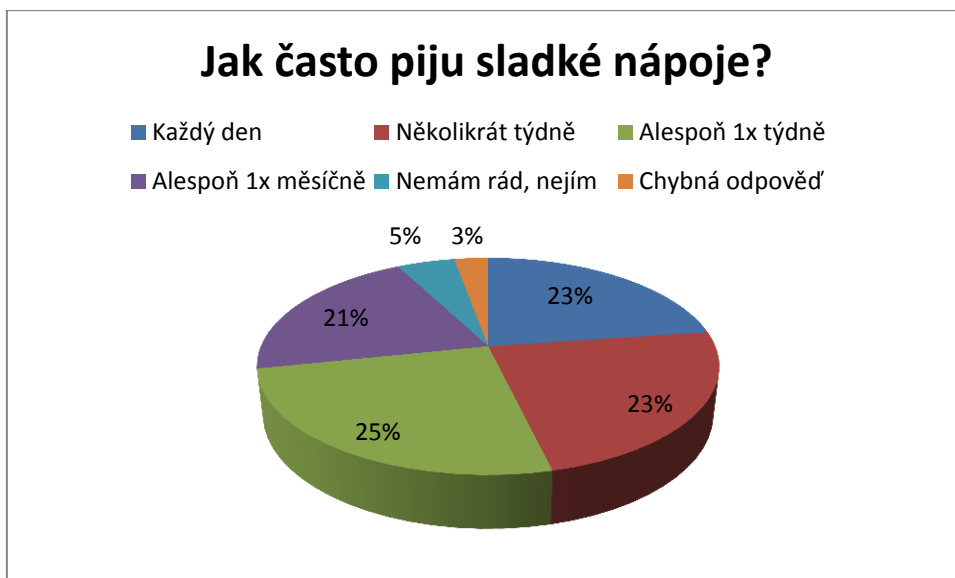
Přitom Hanreich (2000) doporučuje jíst mléčné výrobky pravidelně, nejlépe denně.



Graf 26. Jak často jí sladkosti?

Je všeobecně známý fakt, že děti mají sladkou chuť potravy v oblibě. Tomu odpovídají i výsledky. 26,75% dětí jí sladkosti každý den, několikrát týdně je jí 33,55% dětí, 29,82% dětí si na sladkostech pochutnává alespoň 1x týdně a jednou měsíčně si sladkost dopřeje 6,36% dětí. Pouze 1,75% dotázaných odpovědělo, že sladkosti nejí.

Hanreich (2000, 12) radí jíst sladkosti jen velmi zřídka. Většina výživových doporučení radí se sladkostem vyhýbat. Frühauf (2000) upozorňuje, že při časté konzumaci sladkostí hrozí riziko vzniku zubního kazu. Nadměrná konzumace sladkostí spojená s nízkou pohybovou aktivitou může vést k přebytku energie v těle. Na to organismus reaguje tak, že si energii uloží ve formě tuků. Častá konzumace sladkostí může tím pádem vést k nadváze a obezitě a také zvyšovat riziko vzniku diabetes mellitus 2. typu.



Graf 27. Jak často pijí sladké nápoje?

Každý den pije sladké nápoje víc než pětina dotázaných, 22,81%. Několikrát týdně je pije 23,46% žáků, alespoň 1x týdně 25,44% dětí a alespoň 1x měsíčně sladké nápoje pije 20,61% respondentů.

„Děti nepotřebují takové nápoje jako je Cola, jež obsahují velké množství cukru, protože i tak konzumují nadbytek potravin, které cukr v hojné míře obsahují“ (Galloway, 2007, 83).

Frühauf (2000) upozorňuje, že vlivem reklamy konzumace sladkých nápojů stoupá a uvádí, že „konzumace těchto nápojů vede ke konzumaci kofeinu s možným rozvojem nespavosti a závislosti“ (2000, 49). Stejný autor dále varuje, že při zvýšené konzumaci sladkých nápojů (limonád, kolových nápojů, džusů) může dojít ke zvýšení rizika rozvoji těchto onemocnění: obezita, zubní kaz, hyperlipidémie. Kunová (2005, 42) ovšem uvádí, že „konzumace Coca-Coly jednou týdně při jinak celkově zdravém jídelníčku neublíží. Autorka však blíže nespecifikuje, o jakém množství Coca-coly se zmiňuje.





Graf 28 Jak často jí rychlé občerstvení?

Čtvrtina dotázaných (24,56%) konzumuje stravu z rychlého občerstvení alespoň 1x týdně. Každý den tyto potraviny jí 8,55% dětí, několikrát týdně 15,79% dětí. Alespoň 1x měsíčně sní jídlo z rychlého občerstvení 43,42% respondentů. Tuto stravu vůbec nejí 6,36% žáků.

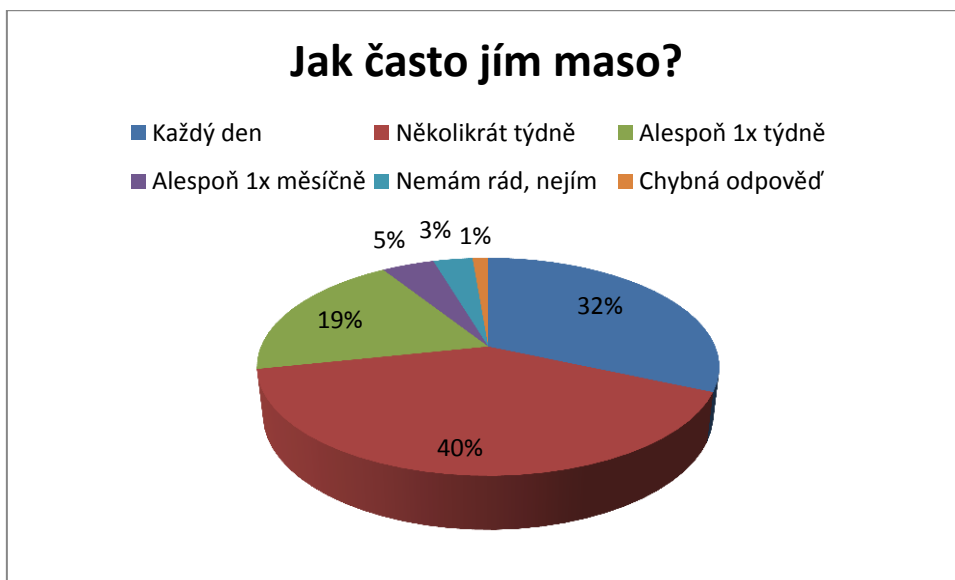
Hanreich(2000, 88) uvádí výčet několika důvodů, proč jsou pokrmy z rychlého občerstvení tak populární – „dají se jíst rukama, mají charakter hraček (např. hranolky se dají skládat na sebe), děti je snadno poznají, nejsou dětem vnucována jako zdravá jídla, jsou lákavě zabalená, velmi rychle připravená“.

Zdravotní ústav v Ostravě testoval vybrané druhy fast foodových výrobků. Zjistili, že nejvíce energie obsahují hranolky ze stánkového prodeje (téměř 2000 kJ ve 100 g), také v nich bylo nejvíce tuku (30 %). O něco lépe dopadly hranolky z KFC a McDonald's, které mají v průměru 1300 kJ a 17 % tuku ve 100 g. U hranolek, cheesburgeru, párku v rohlíku a gyros sendviče bylo zjištěno velké množství sacharidů (27 – 40 g ve 100 g). Fast foodové potraviny obsahují i nadměrné množství soli

([http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com\\_content&view=article&id=87:73&catid=88:prevence-pi-cestovani&Itemid=138](http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=article&id=87:73&catid=88:prevence-pi-cestovani&Itemid=138), 2. 4. 2011).

Výrobkům rychlého občerstvení se vytýká především příliš mnoho energie, vysoký obsah tuků, sacharidů, soli, fosforu a sodíku a naopak malé množství vlákniny, vitaminů, minerálních látek.

Pokud neodoláme a fastfoodové výrobky konzumujeme, je vhodné nahradit hranolky porcí zeleniny a vynechat majonézu či jiný energeticky vydatný dressing.



Graf 29. Jak často jí maso?

Každý den jí maso 31,58% dětí. Vůbec ho naopak nejí 3,29%. Alespoň jednou týdně ho konzumuje 91,01% dotázaných, několikrát týdně konzumuje maso 40,13% školáků. Alespoň 1x měsíčně si maso k jídlu dá 4,39% dětí.

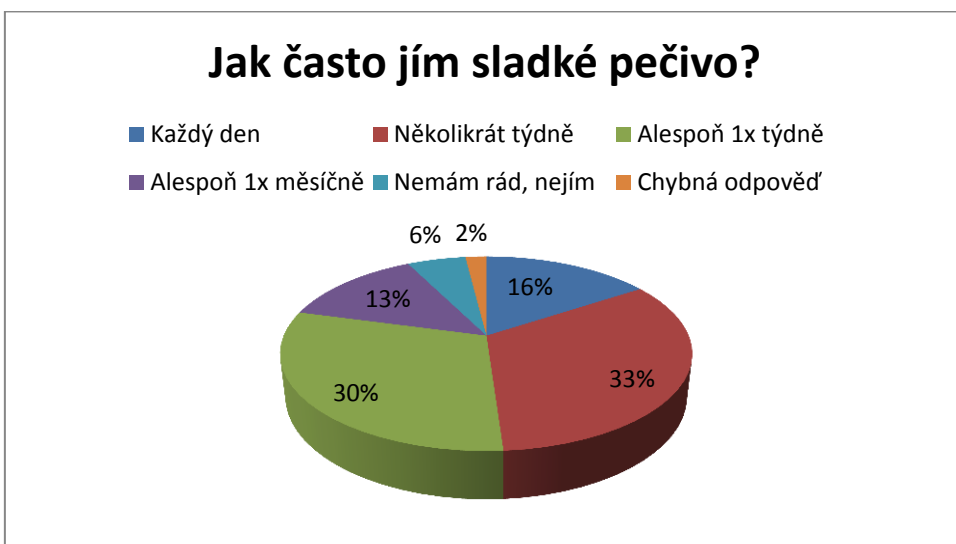
Hanreich (2000,12) doporučuje dětem jíst maso a uzeniny ve velmi omezené míře. Maso by nemělo tvořit základ jídelníčku. Nevoral a kol. (2003) naopak doporučuje zvýšit spotřebu nízkotučných mas.

Obecné výživové doporučení nabádá především ke spotřebě mas s nižším obsahem tuku, jako je například kuřecí nebo krůtí maso a naopak omezovat tučná masa, především vepřové. Maso je vhodným zdrojem kvalitních bílkovin, proto není dobré, aby ho děti ze svého jídelníčku zcela vyloučily.



Graf 30. Jak často jí slané pečivo?

14,49% dětí si slané pečivo dopřává každý den, několikrát týdně ho konzumuje 22,15% školáků, téměř stejné množství dětí jí slané pečivo alespoň 1x týdně (28,29%) a alespoň 1x měsíčně (27,19%). Slané pečivo vůbec nejí 5,26% dětí.

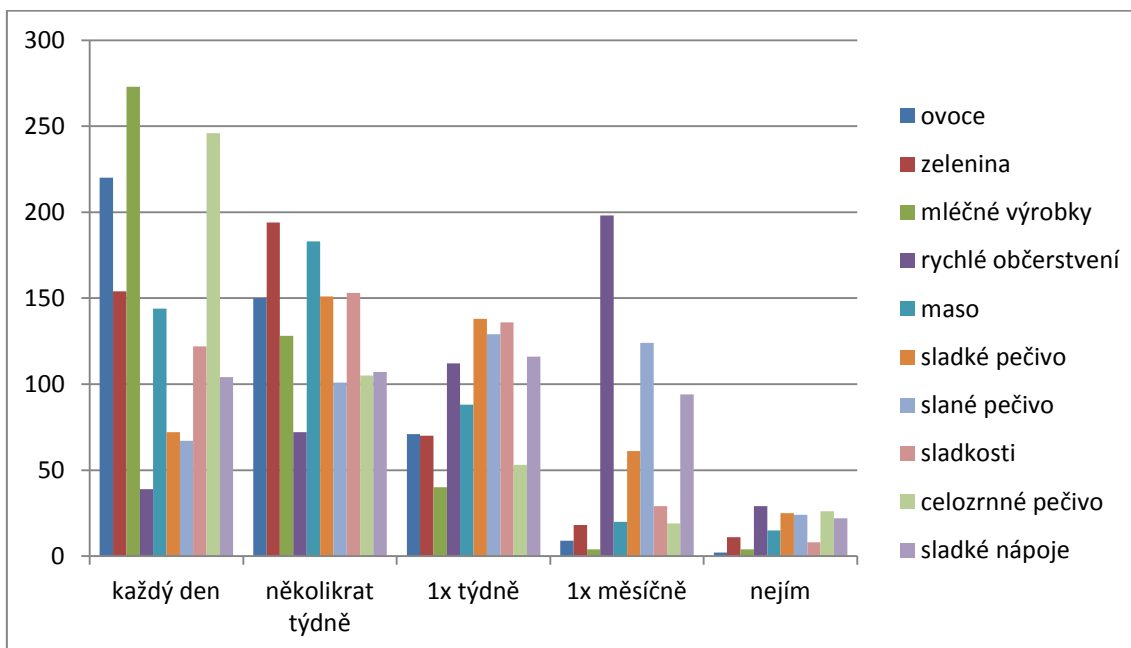


Graf 31. Jak často jí sladké pečivo?

Každý den konzumuje sladké pečivo 15,79% dotázaných, 33,11% dětí jí sladké pečivo několikrát týdně. Téměř stejné množství (30,26%) žáků si sladké pečivo dopřeje

alespoň 1x týdně. Alespoň 1x za měsíc ho jí 13,38% dětí a 5,48% dotázaných ho nejí vůbec.

V následujícím grafu jsou souhrnně zobrazeny všechny výsledky otázky č.13. Vidíme zde, jaká jídla jedí děti každý den, několikrát týdně, 1x týdně, 1x měsíčně anebo nejí vůbec.



Graf 32. Souhrnné zobrazení výsledků z otázky č.13

Výsledky ukazují, že každý den se děti stravují především mléčnými výrobky, celozrnným pečivem a ovocem.

Několikrát v týdnu konzumují především zeleninu, maso, sladké pečivo, sladkosti a ovoce.

Jednou týdně děti jí sladké pečivo, sladkosti a slané pečivo.

Jedenkrát v měsíci si dají k jídlu rychlé občerstvení.

Všechny potraviny, které děti nejí, jsou zastoupeny poměrně rovnoměrně. Jen ovoce a sladkosti mají děti převážně rádi a jedí je.

Ideální stav by nastal, kdyby děti zvýšily každodenní konzumaci zeleniny a zcela omezili výrobky rychlého občerstvení a snížili konzumaci sladkostí, které mohou nahradit zvýšenou spotřebou ovoce.

## 5.2. Výsledky vědeckých otázek

V následující kapitole uvádíme odpovědi na položené vědecké otázky. Charakter otázky určuje, jakou metodu k odpovědi využíváme. Některé otázky zodpovídáme pomocí deskriptivní statistiky, ostatní vyhodnocujeme statistickými metodami.

### 1) Odkud má většina dětí svou svačinu?

Většina dětí – tj. 88,38 % si nosí svačinu z domova

### 2) Kolik procent dětí si nosí svou svačinu z domova?

Svačinu z domova si nosí 88,38 % dětí, 7,46% žáků si ji koupí ve školním bufetu a 2,85 % dětí uvedlo, že obvykle nesvačí.

### 3) Kolik procent dětí obědvá ve školní jídelně?

Ve školní jídelně běžně obědvá 76,10 % dotazovaných školáků.

### 4) Kolik procent dětí konzumuje obvykle druhou večeři?

Přibližně čtvrtina žáků (23,03 %) uvedla, že obvykle po večeři ještě něco konzumují.

### 5) Je množství vypitých tekutin v souladu s výživovými doporučeními?

Zjistili jsme, že 50,64 % školáků denně vypije minimálně 1,5 l denně. Tyto hodnoty odpovídají doporučení Společnosti pro výživu, která radí denně vypít minimálně 1,5 l tekutin.

Pokud bychom se však řídili doporučením serveru [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz), který uvádí, že by děti měly vypít denně minimálně 1,8 l tekutin, došli bychom k závěru, že těmto doporučením odpovídá pouze 24,34 % dětí.

### 6) Má pohlaví vliv na množství vypitých tekutin?

Pro účely odpovědi na tuto vědeckou otázku jsme museli mírně upravit soubor pozorování. Struktura otázky v dotazníku totiž dotazovaným povolovala odpověď „nevím“, všechny pozorování s hodnotou odpovídající této odpovědi jsme vyškrtli. Zbylo nám ale stále 349 pozorování.

Korelační koeficient vyšel 0,1302 a příslušné p – hodnota 0,0152. Takže na 95 % hladině významnosti zamítáme hypotézu nulové korelace a tedy můžeme říci, že mezi množstvím tekutin vypitých za den a pohlavím je kladná korelace. A tudíž děvčata vypijí tekutin více. Pohlaví má tedy vliv na množství vypitých tekutin.

**7) Jak vnímá většina dětí svoji postavu?**

Většina dětí, tedy 58,33 %, vnímá svoji postavu za optimální. Do dotazníku totiž uvedly, že se jim jejich postava zdá „tak akorát“.

**8) Kolik procent dětí konzumuje ovoce a zeleninu denně?**

Každý den si ovoce dopřává 48,25 % dětí, zatímco zeleninu konzumuje denně jen 33,77 % dotazovaných.

**9) Má na konzumaci ovoce vliv pohlaví?**

Výsledná hodnota korelačního koeficientu 0,1587, s p-hodnotou 0,0007 nám ukazuje na kladný signifikantní vztah těchto dvou veličin (na základě nízké p-hodnoty na 95 % hladině významnosti zamítáme hypotézu nulové korelace). Tudíž výsledky našeho testu ukazují, že pohlaví má vliv na frekvenci konzumace ovoce a dívky jedí ovoce častěji, což si můžeme také ověřit z kontingenční tabulky uvedené níže (Tabulka 34).

Tabulka 34: Kontingenční tabulka - vztah Ovoce a Pohlaví

Ovoce	1 = každý den	2 = několikrát týdně	3 = alespoň 1x týdně	4 = alespoň 1x měsíčně	5 = nejím
1 = Dívka	126	76	28	2	0
2 = Chlapec	93	74	42	7	2

Naše výsledky jsou ve shodě s výsledky výzkumu „Fruit and Vegetable Intake in a Sample of 11 – Years- Old Childre in 9 European Countries: The Pro Children Cross-Sectional Survey“ Její autoři (Yngve, A. et al., 2005), také zjistili závislost pohlaví na konzumaci ovoce, a to že dívky jí ovoce více a častěji než chlapci.

**10) Má na konzumaci zeleniny vliv pohlaví?**

Zde korelační koeficient vyšel 0,0704 s příslušnou p-hodnotou 0,1361, hypotézu nulové korelace tedy nemůžeme ani na 90 % hladině významnosti zamítnout a tedy tyto dvě veličiny se nám jeví jako nekorelované. Pohlaví tudíž nemá na frekvenci konzumace zeleniny žádný vliv.

Tabulka 35: Kontingenční tabulka – vztah Zelenina a Pohlaví

Zelenina	1 = každý den	2 = několikrát týdně	3 = alespoň 1x týdně	4 = alespoň 1x měsíčně	5 = nejím
1 = Dívka	60	79	23	1	5
2 = Chlapec	61	75	24	13	3

**11) Kolik procent dětí se alespoň jednou týdně stravuje v podnicích s rychlým občerstvením?**

Alespoň jednou týdně se v podnicích s rychlým občerstvením stravuje 223 dětí, což tvoří 48,9 % ze všech dotázaných. Tyto výsledky považujeme za nepříznivé, vzhledem ke kvalitě a nutriční hodnotě jídel rychlého občerstvení.

**12) Kolik procent dětí konzumuje denně 5 porcí jídla (snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře)? 5 porcí jídla denně konzumuje 28,72 % dětí. To znamená, že pouze 28,72 % dětí se stravuje podle obecných výživových doporučení jíst 5 porcí jídla denně. Ostatní děti jedí přes den méně často.**

**13) Kolik procent dětí denně snídá? Má četnost snídaní vztah k pohlaví?**  
Každý den v běžném týdnu snídá 72,15 % dětí. Korelační koeficient těchto dvou veličin vyšel záporný, avšak vysoká p-hodnota 0,4266 prokazuje, že žádný vztah mezi pohlavím a tím, jak často děti snídají, neexistuje.

**14) Kolik procent dětí denně dopoledne svačí? Má na to vliv pohlaví?**

Z průzkumu vyplynulo, že každý den dopoledne svačí 62,72 % dotazovaných. Na skutečnost, zda děti dopoledne svačí, podle naší analýzy pohlaví vliv má. Korelační koeficient má kladnou hodnotu 0,1136 a p-hodnota 0,0164 zamítá na 95% hladině hypotézu nulové korelace. Můžeme tedy prohlásit, že dívky výrazně více dopoledne svačí než chlapci.

**15) Kolik procent dětí denně obědvá? Má na to vliv pohlaví?**

Z výsledků vyplývá, že obvykle každý den obědvá 94,52 % dětí. Frekvence obědů pak není nijak korelována s pohlavím (korelační koeficient = -0,04746, P-hodnota = 0,3156).

**16) Kolik procent dětí denně odpoledne svačí? Má na to vliv pohlaví?**

Odpolední svačinu konzumuje obvykle jen 50 % respondentů. Pohlaví nemá vliv na frekvenci odpoledních svačin, díky příliš vysoké p-hodnotě 0,6422 (korelační koeficient = -0,04746).

**17) Kolik procent dětí denně večeří? Má na to vliv pohlaví?**

Obvykle každý den večeří 93,86% dětí. Korelační koeficient neodhalil závislost četnosti večeří a pohlaví. Díky vysoké p-hodnotě 0,01776 nemůžeme hypotézu nulové korelace zamítnout. (korelační koeficient = -0,06366894).

Zvláště u hlavních jídel oběda a večeře je nezávislost frekvence jejich konzumace na pohlaví logická z důvodu jen malé odchylky od obecného trendu tato jídla pokud možno každý den konzumovat. Děti snídají, večeří a většinou i svačí odpoledne již pod dohledem rodičů. Obědy jim kupují rodiče ve školní jídelně a mají tudíž nějakou představu či kontrolu, zda dítě jí a co. Dopolnední svačina je většinou jediným denním jídlem, u kterého se naplno může projevit autonomie dětí, jelikož nejsou pod dohledem rodičů, což náš výsledek, že dívky svačí více, podporuje.



## 6 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ

V naší práci jsme zjistili několik závažných nedostatků ve stravování dětí. Především se jedná o nedostatečnou konzumaci ovoce a zeleniny, zvýšenou frekvenci stravování v restauracích s rychlým občerstvením a nedostačující pitný režim s převahou konzumace slazených nápojů. Dále jsme se dozvěděli, že ne všechny děti každý den snídají. Přitom kvalitní snídaně je považována za optimální start do nového dne. Většina dětí bohužel nekonzumuje 5 porcí jídla denně, čímž neplní obecná výživová doporučení, že je lepší jíst častěji, ale menší porce.

Pozitivním zjištěním je, že převážná většina dětí má dopolední svačinu připravenou z domova, což by mohlo zamezovat častým nákupům nevhodných potravin ve školních bufetech a potravinových automatech. Tím, že rodiče připraví svým dětem svačinu, mohou tak více ovlivňovat, co jejich potomci v průběhu dopoledne sní. Potěšilo nás, že většina dětí konzumuje denně mléčné výrobky, které díky obsahu vápníku pozitivně působí na tvorbu kostní tkáně. Tři děti ze čtyř se stravují v poledne ve školní jídelně. V těchto zařízeních je kvalita a nutriční hodnota potravin hlídána, takže strava by zde měla odpovídat výživovým doporučením.

V závěru práce se pokusíme navrhnout doporučení, která by měla vést k optimalizaci stravovacích zvyklostí dětí a tím příznivě ovlivnit jejich životní styl a zdravotní stav.

- Důležité je jíst pravidelně, několikrát denně. Optimální je 5-6 menších porcí za den. Tímto způsobem se rozvrství přijatá energie, organismus netrpí pocitem hladu, a tak nemá potřebu ukládat si energii ve formě tuků do zásoby. Pravidelné stravování také zamezí přejídání ve večerních hodinách a eliminuje zažívací potíže spojené s náhlým přejídáním. Doporučujeme jíst každé 3-4 hodiny.
- Nezapomínejme na snídani! Správná snídaně je ideálním vstupem do nového dne. Nabije organismus ztracenou energií, kterou tělo spotřebovalo během noci. Snídaně by měla tvořit cca 20% z celkového denního energetického příjmu. Ke snídani by neměl chybět dostatek tekutin.
- Dítě by mělo přes den vypít minimálně 1,5-2l tekutin. Ideální je pít v průběhu celého dne po malých dávkách. Tímto způsobem zabráníme dehydrataci organismu a snížíme riziko nepozornosti, bolesti hlavy a únavy. Za nejvhodnější nápoje jsou považovány neslazené nápoje, především ovocné a bylinné čaje a ředěné ovocné a

zeleninové šťávy. Naopak za zcela nevyhovující jsou považovány slazené limonády, kofeinové nápoje, káva.

- Doporučujeme zajímat se o to, co jedí děti mimo domov. Rodiče obvykle nemají zcela přehled, co děti ve škole či ve volném čase zkonzumují. Proto je žádoucí, aby rodiče poučili své děti o zásadách zdravé stravy, vzbudili u dětí zájem o danou problematiku a nenásilně děti přiměli, aby si samy od sebe vybíraly vhodné potraviny a ke zdravým jídlům získaly kladný vztah.
- Večeře by měla být dostatečně objemná, ale méně energeticky vydatná. Organismus nesmí přes noc trpět hladu a zároveň by neměl přijmout příliš energetickou potravinu, která by zapříčinila ukládání tuků a zhoršila kvalitu spánku. Poslední jídlo by mělo být 3h před spánkem.
- Podle našeho výzkumu je zřejmé, že děti by měly zvýšit spotřebu ovoce a zeleniny. Denní příjem zeleniny a ovoce by měl dosahovat až 600 g, včetně zeleniny tepelně upravené, přičemž poměr zeleniny a ovoce by měl být cca 2:1.

Před samotným začátkem psaní této diplomové práce jsme si stanovili hlavní a dílčí cíle. Zpracováním teoretických poznatků, analyzováním stravovacích zvyklostí dotazovaných dětí, vyhodnocením výsledků a následným navržením doporučení jsme dané cíle splnili.

## 7 SOUHRN

Diplomová práce zjišťovala stravovací zvyky dětí 4. a 5. tříd. Získávání výsledků se uskutečnilo pomocí dotazníkového šetření, které proběhlo v rámci projektu nazvaném Putování za zdravým jídlem, jež byl na vybraných základních školách realizován.

Definování výsledků dotazníků bylo provedeno pomocí deskriptivní statistiky, složitější vztahy mezi jednotlivými proměnnými jsme určili pomocí statistické metody korelace.

Získané výsledky jsme porovnali s výživovými doporučeními platnými pro danou věkovou skupinu. Na základě zjištěných výsledků jsme navrhli opatření, která by měla vést ke zlepšení a optimalizaci stravovacích návyků dětí.

Práci jsme rozdělili do dvou částí. První část popisuje teoretické poznatky týkající se dané problematiky. V druhé jsou zpracovány výsledky dotazníkového šetření a odpovědi na vědecké otázky.

Z výsledků vyplynulo několik závažných nedostatků ve stravování dětí. Jedná se především o nedostatečný pitný režim, příliš častou konzumaci rychlého občerstvení a sníženou konzumaci ovoce a zeleniny. Zjistili jsme také, že ne všechny děti každý den snídají. Doporučené množství 5 porcí jídla denně jí jen 28 % dětí.

## 8 SUMMARY

The thesis identified eating habits of the 4<sup>th</sup> and 5<sup>th</sup> grade pupils. The results were obtained through the questionnaire investigation, which was carried through within the framework of project called „Wandering for healthy eating“, which was realized in some chosen schools.

Questionnaire results were identified using descriptive statistics. More complicated relations between the particular variables were determined with statistical correlation method.

The obtained results were then confronted with the nutrition recommendations valid for the appropriate age group. On the basis of the obtained results the thesis proposed measures, which should lead to improving and optimization of children's eating habits.

The thesis is divided into two parts. First one describes theoretical knowledge concerning given problems. The other one elaborates results of questionnaire investigation and gives answers to the research questions.

The results have uncovered several severe deficiencies in children's eating habits. The most important ones are: the insufficient fluid intake, the frequent consumption of fast food and the low level of consumption of fruit and vegetables. We also identified that not all children eat breakfast every day. Furthermore the recommended 5 meal portions daily are consumed just by 28 % of kids.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

Anonymous. (n.d.). Slovník. Retrieved 23. 2. 2011 from the World Wide Web:

<http://www.fzv.cz/pro-media/slovník/?s=85>

Anonymous (n.d.). *Jídlo ve fastfoodu*. Retrieved 2. 4. 2011 from the World Wide Web:

[http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com\\_content&view=article&id=87:73&catid=88:prevence-pi-cestovani&Itemid=138](http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=article&id=87:73&catid=88:prevence-pi-cestovani&Itemid=138)

Anonymous (n.d.). *Výživa dětí*. Retrieved 31. 3. 2011 from the World Wide Web:

<http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/vyziva-deti/119-vyziva-deti.aspx>

Anonymous (n.d.). *5x denně ovoce a zeleninu*. Retrieved 2. 4. 2011 from the World Wide

Web: [http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com\\_content&view=article&id=55:44&catid=104:ovoce&Itemid=153](http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=article&id=55:44&catid=104:ovoce&Itemid=153)

Anonymous. (1996). *Energetické hodnoty*. Retrieved 23. 2. 2011 from the World Wide

Web: <http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/energeticke-hodnoty/164-energeticke-hodnoty.aspx>

Arndt, M. (2009). *Vaříme pro děti*. Praha: Grada.

Blom, L., Lundmark, K., Dahlquist, G. & Persson, L. (1989). Estimating children's eating habits. Validity of a questionnaire measuring food frequency compared to a 7-day record.

*Acta Paediatr Scand*, 78(6), 858-864. Retrieved 26. 3. 2011 from the World Wide Web: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2603711>

Dostálová, J., Hrubý, S. & Turek, B. (2009). *Konečné znění Výživových doporučení pro obyvatelstvo ČR*. Retrieved 31. 10. 2010 from the World Wide Web:

<http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>

Dostálová, J. Kunešová, M., Otoupal, P. & Starnovská, T., (2006). *Zdravá třináctka - stručná výživová doporučení pro širokou veřejnost*. Retrieved 31. 10. 2010 from the

World Wide Web: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni.html>

Dřevová, J., Vosešková, A. & Hlúbik, P. (2005). *Putování za zdravím jídlem*. Hradec Králové: Zdravotní ústav se sídlem v Hradci Králové.

Fraňková, S., Odehnal, J. & Pařízková, J. (2000). *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio.

Frühauf, P. (2000). *Fyziologie a patologie dětské výživy*. Praha: Karolinum.

- Furnas, C. (1939). *Člověk musí jíst*. Praha: Orbis.
- Galloway, J. (2007). *Děti v kondici*. Praha: Grada publishing.
- Hainerová, I. (2009). *Dětská obezita*. Praha: Maxdorf.
- Hanreich, I. (2001). *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Haslam, D. (1996). *Bojujete s dětmi při jídle?*. Praha: Global.
- Hauschka, R. (2000). *Člověk a výživa*. Hranice: Fabula.
- Kast-Zahn A. & Morgenroth, H. (2008). *Aby děti správně jedly*. Brno: Computer press.
- Kejvalová, L. (2005). *Výživa dětí od A do Z*. Praha: Nakladatelství Vyšehrad.
- Kellowová, J. (2008). *Zázračné potraviny pro děti*. Praha: Slovart.
- Kunová, V. (2005). *Zdravá výživa a hubnutí*. Praha: Grada.
- Kunová, V. (2009). *Jaký stravovací režim je pro vás ten nejlepší*. Retrieved 31. 10. 2010 from Morld Wide Web: <http://www.zeny.cz/magazin/zdrava-vyziva/jaky-stravovaci-rezim-je-pro-vas-ten-nejlepsi--.aspx>
- Nevoral, J. a kolektiv. (2003). *Výživa v dětském věku*. Praha: Nakladatelství H&H.
- Mandžuková, J. (2010). *Výživa dětí chutně, pestře, moderně*. Benešov: Start.
- Marádová, E. (2005). *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8.
- Ostrý, V., Dofková, M., Poslušná, K., Piskáčková, Z., Jakubíková, M., Řehůrková, I. & Ruprich, J. (2008). *Vědecký výbor pro potraviny*. Retrieved 31. 10. 2010 from the World Wide Web: [http://www.chpr.szu.cz/vedvybor/dokumenty/informace/info\\_2008\\_27\\_deklas\\_nutrienty.pdf](http://www.chpr.szu.cz/vedvybor/dokumenty/informace/info_2008_27_deklas_nutrienty.pdf)
- Poledne, R. (2007). *Nová potravinová pyramida- inspirace pro vás*. Retrieved 30. 10. 2010 from the World Wide Web: <http://zdrava-vyziva.abecedazdravi.cz/nova-potravinova-pyramida-inspirace-pro-vas>
- Starnovská, T. (n.d.). *Jak uplatnit výživová doporučení v každodenním životě rodiny*. Retrieved 31. 3. 2011 from World Wide Web: <http://zdrava-vyziva.abecedazdravi.cz/jak-uplatnit-vyzivova-doporuceni-v-kazdodennim-zivote-rodiny>
- Tláskal, P., (2010). *Nutriční studie (školní a předškolní děti)*. Retrieved 31. 10. 2010 from the World Wide Web: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-aktuality/nutricni-studie-skolni-a-predskolni-deti.html>
- Weber Cullen, K. & Zakeri, I. (2004). Fruits, Vegetables, Milk, and Sweetened Beverages Consumption and Access to à la Carte/Snack Bar Meals at School. *American Journal of Public Health*, 94(3), 463-467. Retrieved 31. 3. 2010 from the World Wide Web: <http://ajph.aphapublications.org/cgi/content/abstract/94/3/463>

Yngve, A., Wolf, A., Poortvliet, E., Elmadfa, I., Brug, J., Ehrenblad, B., Franchini, B., Haraldsdóttir, J., Krolner, R., Maes, L., Pérez-Rodrigo C, Sjöström, M.,Thórsdóttir, I. & Klepp,K-I. (2005). Fruit and Vegetable Intake in a Sample of 11-Year-Old Children in 9 European Countries: the Pro Children Cross-Sectional Survey. *Ann Nutr Metab.* 49(4), 236-45. Retrieved 26. 3. 2011 from the World Wide Web: <http://content.karger.com/produktedb/produkte.asp?typ=pdf&file=ANM2005049004236>

## 10 TABULKY

Tabulka 4. Četnost snídaní

SNÍDANĚ	Četnost	Relativní četnost
Každý den	329	72,15%
Několikrát ve školním týdnu	50	10,96%
Pouze o víkendu	53	11,62%
Nejím	18	3,95%
Chybná odpověď	6	1,32%

Tabulka 5. Četnost dopoledních svačín

DOPOLEDNÍ SVAČINA	Četnost	Relativní četnost
Každý den	286	62,72%
Několikrát ve školním týdnu	111	24,34%
Pouze o víkendu	22	4,82%
Nejím	28	6,14%
Chybná odpověď	9	1,97%

Tabulka 6. Četnost obědů

OBĚD	Četnost	Relativní četnost
Každý den	431	94,52%
Několikrát ve školním týdnu	17	3,73%
Pouze o víkendu	1	0,22%
Nejím	2	0,44%
Chybná odpověď	5	1,10%

Tabulka 7. Četnost odpoledních svačín

ODPOLEDNÍ SVAČINA	Četnost	Relativní četnost
Každý den	228	50,00%
Několikrát ve školním týdnu	93	20,39%
Pouze o víkendu	41	8,99%
Nejím	80	17,54%
Chybná odpověď	14	3,07%



Tabulka 8. Četnost večeří

VEČEŘE	Četnost	Relativní četnost
Každý den	428	93,86%
Několikrát ve školním týdnu	18	3,95%
Pouze o víkendu	3	0,66%
Nevečeřím	3	0,66%
Chybná odpověď	4	0,88%

Tabulka 9. Původ svačiny

SVAČINA	Četnost	Relativní četnost
Nosím z domova	403	88,38%
Kupuji ve školní prodejně	34	7,46%
Nesvačím	13	2,85%
Chybná odpověď	6	1,32%

Tabulka 10. Místo, kde obědvají

OBĚD	Četnost	Relativní četnost
Ve školní jídelně	347	76,10%
Doma	104	22,81%
Kupuji v obchodě	3	0,66%
Chybná odpověď	2	0,44%

Tabulka 11. Chutnost oběda ve školní jídelně

OBĚD VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ	Četnost	Relativní četnost
Chutná mi	69	15,13%
Nechutná mi	16	3,51%
Jak kdy	286	62,72%
Nechodím do jídelny	81	17,76%
Chybná odpověď	4	0,88%

Tabulka 12. Četnost konzumace polévky

KONZUMACE POLÉVKY	Četnost	Relativní četnost
Každý den	152	33,33%
Několikrát ve školním týdnu	73	16,01%
Pouze o víkendu	28	6,14%
Někdy	177	38,82%
Nejím je vůbec	23	5,04%
Chybná odpověď	3	0,66%

Tabulka 13. Oblíbená polévka

NEJOBLÍBENĚJŠÍ POLÉVKA	Četnost	Relativní četnost
klechtanka	1	0,22%
kuřecí	8	1,75%
rajská	93	20,39%
vaječná	2	0,44%
čočková	31	6,80%
česnečka	28	6,14%
slepičí	9	1,97%
knedličková	4	0,88%
bramborová	9	1,97%
gulášová	49	10,75%
fazolová	7	1,54%
rybí	1	0,22%
zeleninová	20	4,39%
mušličková	1	0,22%
houbová	5	1,10%
nudlová	31	6,80%
francouzská	3	0,66%
vývarová	4	0,88%
písmenkovaná	3	0,66%
hovězí	7	1,54%
ovarová	1	0,22%
hrachová	16	3,51%
brokolicová	2	0,44%
kroupová	5	1,10%
zelňačka	6	1,32%

dršťková	1	0,22%
pórková	2	0,44%
kukuřicová	1	0,22%
zabijačková	1	0,22%
koprová	3	0,66%
čínská	1	0,22%
květáková	1	0,22%
Chybná odpověď	100	21,93%

Tabulka 14. Četnost konzumace zeleniny

ZELENINA	Četnost	Relativní četnost
Jím vždy k obědu	169	37,06%
Jím někdy	257	56,36%
Nejím vůbec	29	6,36%
Chybná odpověď	1	0,22%

Tabulka 15. Jídlo po večeři

PO VEČEŘI	Četnost	Relativní četnost
Ještě jím	105	23,03%
Někdy jím	214	46,93%
Nejím	130	28,51%

Tabulka 16. Co mažou na pečivo

NA PEČIVO MAŽU	Četnost	Relativní četnost
Máslo	218	47,81%
Margarín(rostlinný tuk)	54	11,84%
Střídám to	144	31,58%
Nevím	36	7,89%
Chybná odpověď	4	0,88%

Tabulka 17. Množství tekutin za den

TEKUTINY ZA DEN	Četnost	Relativní četnost
Půl litru	28	6,14%
1 litr	90	19,74%
1,5 litru	120	26,32%
2 litry a více	111	24,34%
Nevím	105	23,03%
Chybná odpověď	2	0,44%

Tabulka 18. Nejčastější nápoj

NEJČASTĚJŠÍ NÁPOJ	Četnost	Relativní četnost
Čaj	64	14,04%
Šťáva	74	16,23%
Sirup	46	10,09%
Džus	20	4,39%
Voda	98	21,49%
Kofola	22	4,82%
Minerální voda	45	9,87%
Coca-Cola	22	4,82%
Kyselka	14	3,07%
Rajec	2	0,44%
Soda	7	1,54%
Sprite	1	0,22%
Odrášovka	2	0,44%
Mléko	6	1,32%
Limonáda	4	0,88%
Mattoni	14	3,07%
Fanta	1	0,22%
Capucino	1	0,22%
Cacao	1	0,22%
Poděbradka	2	0,44%
Pepsi	1	0,22%
Čokoláda	1	0,22%
Ledový čaj	1	0,22%
Chybná odpověď	7	1,54%

Tabulka 19. Druhý nejčastější nápoj

2. NEJČASTĚJŠÍ NÁPOJ	Četnost	Relativní četnost
Džus	48	10,53%
Mléko	17	3,73%
Šťáva	37	8,11%
Minerální voda	63	13,82%
Čaj	71	15,57%
Sprite	4	0,88%
Limonáda	19	4,17%
Coca-Cola	20	4,39%
Soda	12	2,63%
Voda	44	9,65%
Big shot	1	0,22%
Kyselka	16	3,51%
Sirup	37	8,11%
Lift	1	0,22%
Kofola	22	4,82%
Pivo	2	0,44%
Kakao	1	0,22%
Matonni	8	1,75%
Vincentka	1	0,22%
Korunní	1	0,22%
Pepsi	2	0,44%
Ondrášovka	3	0,66%
Kokteil	1	0,22%
Rájec	2	0,44%
Tang	3	0,66%
Multivitamin	2	0,44%
Chybná odpověď	18	3,95%

Tabulka 20. Třetí nejčastější nápoj

3. NEJČASTĚJŠÍ NÁPOJ	Četnost	Relativní četnost
Mléko	12	2,63%
Voda	58	12,72%
Kofola	17	3,73%
Čaj	69	15,13%
Minerální voda	42	9,21%
Coca-Cola	16	3,51%

Pepsi	5	1,10%
Citrocola	1	0,22%
Sirup	23	5,04%
Džus	50	10,96%
Šťáva	36	7,89%
Soda	15	3,29%
Kyselka	11	2,41%
Tang	3	0,66%
Limonáda	19	4,17%
Poděbradka	3	0,66%
Bílá káva	1	0,22%
Rájec	1	0,22%
Multivitamin	2	0,44%
Top topic	1	0,22%
Ondrášovka	2	0,44%
Semtex	1	0,22%
Cacao	1	0,22%
Fanta	2	0,44%
Kakao	2	0,44%
Mošt	1	0,22%
Ledový čaj	1	0,22%
Mattoni	1	0,22%
Chybná odpověď	60	13,16%

Tabulka 21. Preference nápojů

NÁPOJ	Četnost	Relativní četnost
Slazený	278	0,60965
Neslazený	170	0,37281
Chybná odpověď	8	0,01754

Tabulka 22. Vnímání své postavy

POSTAVA	Četnost	Relativní četnost
Příliš hubená	38	8,33%
Trochu hubená	81	17,76%
Tak akorát	266	58,33%
Trochu tlustá	59	12,94%
Příliš tlustá	8	1,75%
Chybná odpověď	4	0,88%

Tabulka 23. Četnost konzumace ovoce

OVOCE	Četnost	Relativní četnost
Každý den	220	48,25%
Několikrát týdně	150	32,89%
Alespoň 1x týdně	71	15,57%
Alespoň 1x měsíčně	9	1,97%
Nemám rád, nejím	2	0,44%
Chybná odpověď	4	0,88%

Tabulka 24. Četnost konzumace zeleniny

ZELENINA	Četnost	Relativní četnost
Každý den	154	33,77%
Několikrát týdně	194	42,54%
Alespoň 1x týdně	70	15,35%
Alespoň 1x měsíčně	18	3,95%
Nemám rád, nejím	15	3,29%
Chybná odpověď	5	1,10%

Tabulka 25. Četnost konzumace celozrnného pečiva

CELOZRNNÉ PEČIVO	Četnost	Relativní četnost
Každý den	246	53,95%
Několikrát týdně	105	23,03%
Alespoň 1x týdně	53	11,62%
Alespoň 1x měsíčně	19	4,17%
Nemám rád, nejím	26	5,70%

Tabulka 26. Četnost konzumace mléčných výrobků

MLÉČNÉ VÝROBKY	Četnost	Relativní četnost
Každý den	273	59,87%
Několikrát týdně	128	28,07%
Alespoň 1x týdně	40	8,77%
Alespoň 1x měsíčně	4	0,88%
Nemám rád, nejím	4	0,88%
Chybná odpověď	7	1,54%

Tabulka 27. Četnost konzumace sladkostí

SLADKOSTI	Četnost	Relativní četnost
Každý den	122	26,75%
Několikrát týdně	153	33,55%
Alespoň 1x týdně	136	29,82%
Alespoň 1x měsíčně	29	6,36%
Nemám rád, nejím	8	1,75%
Chybná odpověď	8	1,75%

Tabulka 28. Četnost konzumace sladkých nápojů

SLADKÉ NÁPOJE	Četnost	Relativní četnost
Každý den	104	22,81%
Několikrát týdně	107	23,46%
Alespoň 1x týdně	116	25,44%
Alespoň 1x měsíčně	94	20,61%
Nemám rád, nejím	22	4,82%
Chybná odpověď	13	2,85%

Tabulka 29. Četnost konzumace rychlého občerstvení

RYCHLÉ OBČERSTVENÍ	Četnost	Relativní četnost
Každý den	39	8,55%
Několikrát týdně	72	15,79%
Alespoň 1x týdně	112	24,56%
Alespoň 1x měsíčně	198	43,42%
Nemám rád, nejím	29	6,36%
Chybná odpověď	6	1,32%

Tabulka 30. Četnost konzumace masa

MASO	Četnost	Relativní četnost
Každý den	144	31,58%
Několikrát týdně	183	40,13%
Alespoň 1x týdně	88	19,30%
Alespoň 1x měsíčně	20	4,39%
Nemám rád, nejím	15	3,29%
Chybná odpověď	6	1,32%



Tabulka 31. Četnost konzumace slané pečiva

SLANÉ PEČIVO	Četnost	Relativní četnost
Každý den	67	14,69%
Několikrát týdně	101	22,15%
Alespoň 1x týdně	129	28,29%
Alespoň 1x měsíčně	124	27,19%
Nemám rád, nejím	24	5,26%
Chybná odpověď	11	2,41%

Tabulka 32. Četnost konzumace sladkého pečiva

SLADKÉ PEČIVO	Četnost	Relativní četnost
Každý den	72	15,79%
Několikrát týdně	151	33,11%
Alespoň 1x týdně	138	30,26%
Alespoň 1x měsíčně	61	13,38%
Nemám rád, nejím	25	5,48%
Chybná odpověď	9	1,97%

## 11 PŘÍLOHY

Příloha 1: Prezenční listina žáků

### PUTOVÁNÍ ZA ZDRAVÝM JÍDLEM


DATUM	ŠKOLA	TŘÍDA	POČET ŽÁKŮ	PODPIS
3.5.2006	ZŠ Česká Skalice	4., 5.	55	

Příloha 2: Prezenční listina lektorů

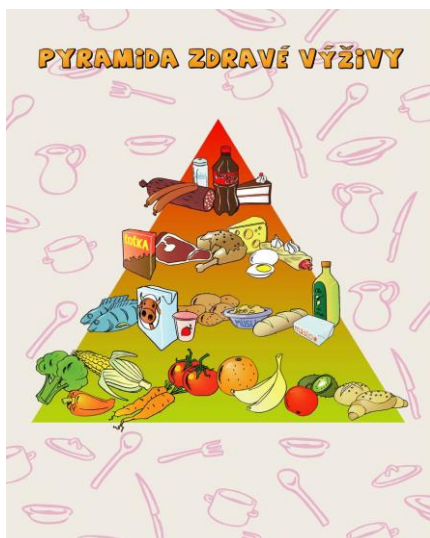
### PUTOVÁNÍ ZA ZDRAVÝM JÍDLEM

DATUM	ORGANIZACE	JMÉNO	PODPIS
3.5.2006	ZÚ HK	DŘEVOVÁ	

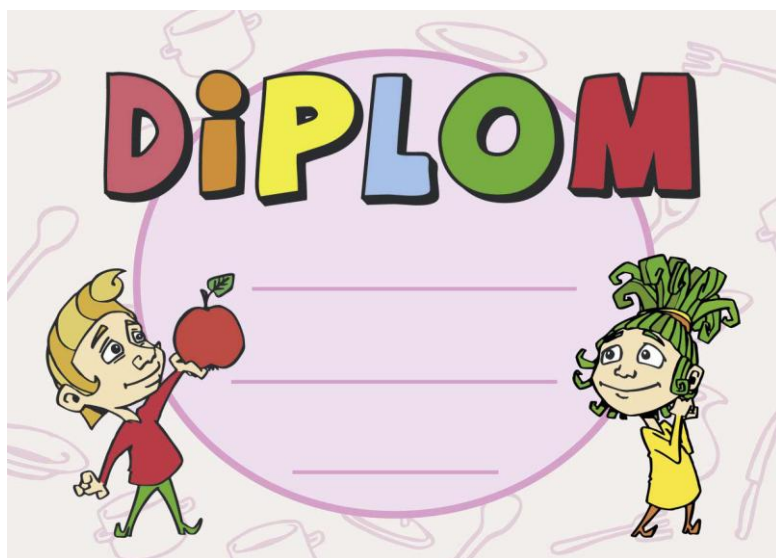
Příloha 2: Hrací karta

PUTOVÁNÍ ZA ZDRAVÝM JÍDLEM	
	název skupiny <input type="text"/>
Zdraví prospěšné potraviny	<input type="text"/>
Zvědavá kostka	<input type="text"/>
Nákup potravin	<input type="text"/>
Pyramida zdravé výživy	<input type="text"/>
Celkem	<input type="text"/> bodů

Příloha 4: Potravinová pyramida zdravé výživy



Příloha 5: Diplom pro vítěznou skupinu



## Příloha 6: Vstupní dotazník pro žáky

### Vstupní dotazník pro žáky základních škol

šetření probíhá v rámci projektů podpory zdraví Ministerstva zdravotnictví ČR:

## „Putování za zdravým jídlem“

Obracíme se na Tebe s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku. Chtěli bychom zjistit, jak vypadá stravování školních dětí tvého věku a které druhy potravin, jídel a nápojů máš v oblíbenosti nebo které tinaopak nechutnají. Dotazník je anonymní, Tebou uvedené odpovědi se nedozví nikdo z učitelů ani spolužáků.

Jsem kluk  děvče  Je mi: \_\_\_\_\_ roků dnešní datum: \_\_\_\_\_

Třída, do které chodím \_\_\_\_\_ Škola, kterou navštěvuji \_\_\_\_\_

1. V následující tabulce křížkem označ, jak často v běžném týdnu včetně víkendu dodržíš jednotlivé denní chody:

denní jídlo	každý den	několikrát ve školním týdnu	pouze o víkendu	jiná odpověď
snídaně				nesnídám
odpolední svačina				dopoledne nesvačím
oběd				neobědvám
odpolední svačina				odpoledne nesvačím
večeře				nevečeřím

2. Svačiny /dopolední, odpolední/ si obvykle ve školním týdnu:

nosím z domova  kupuji ve školní prodejně, obchodě  nesvačím

3. Během školního týdne většinou obědvám:

ve školní jídelně  doma  kupuji si v obchodě, školní prodejně

4. V naší školní jídelně mi:

chutná  nechutná  někdy  nechodím do školní jídelny

**5. Součástí oběda bývají i polévky, jak často je jíš:**

- každý den       několikrát ve školním týdnu       pouze o víkendu       někdy  
 nejím je vůbec      nejraději mám polévku /doplň/:.....

**6. Součástí oběda bývají někdy zeleninové saláty, případně zelenina na oblohu.**

**Zeleninu jím:**       ano, vždy       někdy       nejím vůbec

**7. Po večeři zpravidla ještě něco sním:**  ano       někdy       ne

**8. Na chléb, rohlík používám zpravidla:**

- máslo       margarín /rostlinný tuk/       střídám to       nevím

**9. Kolik tekutin za den asi vypiješ?**

- půl litru /2 skleničky/       jeden litr       jeden a půl litru /1 láhev/       dva litry a více       nevím

**10. Když mám žízeň, obvykle piji /doplň druh nápoje/:**

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

**11. Dávám přednost nápojům:**

- slazeným /limonády, kola, džusy/       neslazeným /pramenité vody, minerálky/

**12. Podle tvého vlastního mínění je tvoje postava:**

- příliš hubená       trochu hubená       tak akorát       trochu tlustá       příliš tlustá

13. V následující tabulce se pokus křížkem označit jak často během celého týdne včetně

víkendu jíš nebo piješ uvedené potraviny nebo nápoje:

Potravina	každý den	několikrát týdně	alespoň 1x týdně	alespoň 1x měsíčně	nemám rád, nejím
<b>ovoce</b> jablko, banán, kiwi, rybíz					
<b>zelenina</b> mrkev, paprika, rajče, zelí					
<b>celozrnné pečivo</b> dalamánek, kornspitz, chléb					
<b>mléčné výrobky</b> mléko, jogurt, tvaroh, sýr					
<b>sladkosti, cukrovinky</b> čokoláda, sušenky, bonbóny					
<b>kola a sladké nápoje</b> fanta, sprite, limonády					
<b>rychlé občerstvení</b> hamburger, párek v rohlíku, hranolky, pizza					
<b>maso</b> drůbeží, vepřové, ryby					
<b>slané pečivo</b> chipsy, popcorn, slané arašídy					
<b>sladké pečivo</b> koláče, buchty, vánočka, koblih					