

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Diplomová práce

2022

Markéta Macháčová

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav primární, preprimární a speciální pedagogiky

Stravovací návyky a výživové preference u dětí mladšího školního věku

Diplomová práce

Autor: Markéta Macháčová

Studijní program: M7530 Učitelství pro základní školy (1. stupeň)

Studijní obor: 7503T047 Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph. D.

Oponent práce: PhDr. Petr Schlegel, Ph. D.

Hradec Králové

2022



Zadání diplomové práce

Autor:	Markéta Macháčová
Studium:	P17P0095
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Název diplomové práce:	Stravovací návyky a výživové preference u dětí mladšího školního věku
Název diplomové práce AJ:	Eating habits and nutritional preferences among children at a primary school

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem diplomové práce je zjistit u dětí čtvrtých a pátých ročníků vybraných základních škol stravovací návyky v domácím a ve školním prostředí, jejich případnou rozdílnost, dále zjistit výživové preference a jejich důvody a zjištěné porovnat s výživovými doporučeními.

Metody: dotazování formou dotazníků, komparace výsledků.

CARR, Tanya a Koen DESCHEEMAEKER, ed. Nutrition and health. Oxford: Blackwell Science, 2002. ISBN 0-632-05844-7.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.

GREGORA, Martin. Výživa malých dětí: výchova ke správné výživě, skladba dětské výživy, obezita v dětském věku a jak jí předcházet, alergie a funkční potraviny. Praha: Grada, 2004. Pro rodiče. ISBN 9788024790220.

NEVORAL, Jiří. Výživa v dětském věku. Jinočany: H & H, 2003. ISBN 80-86022-93-5.

SINGER, Peter. Eating: What we eat and why it matters. Cornerstone, 2006. ISBN 0099504022ID.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Oponent: PhDr. Petr Schlegel, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne:

.....

Anotace

MACHÁČOVÁ, Markéta. *Stravovací návyky a výživové preference u dětí mladšího školního věku*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. Počet stran (144 s.). Diplomová práce.

Cílem diplomové práce je zjistit, jak si děti na základní škole vedou ve svých stravovacích návycích, jaké mají preference a proč, a porovnat zjištěné s výživovými doporučeními. Pro splnění tohoto cíle je práce rozdělena do dvou částí. První částí je teoretická, objasňuje teoretický základ nutný pro pochopení problematiky dětského stravování. Ať už se jedná o vznik a vývoj preferenci, makroživiny, posuzování stavu výživy u dětí nebo důsledky nesprávné výživy. Tato část nabízí také náhled do různých typů doporučení, která jsou stanovena, ať už oficiálně či nikoliv, pro populaci dospělých i dětí v České republice a zároveň také na zařazení výživy a stravování do učiva na prvním stupni ZŠ. Druhou částí je praktická, která se zabývá zjišťováním odlišností mezi teorií a skutečným stavem mezi dětmi mladšího školního věku, což představuje informaci o tom, jak se ve skutečnosti děti stravují a zda jejich stravovací návyky a preference korespondují s výživovými doporučeními.

Klíčová slova: zdraví, životní styl, výživové preference, stravovací návyky dětí mladšího školního věku, reklama.

Annotation

MACHÁČOVÁ, Markéta. *Eating habits and nutritional preferences among children at a primary school*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022 (144 pp.). Diploma Thesis.

The aim of the diploma thesis is to find out how children in primary school perform in their eating habits, what their preferences are and why, and to compare the findings with nutritional recommendations. To meet this goal, the work is divided into two parts. The first part is theoretical, clarifies the theoretical basis necessary for understanding the issues of children's nutrition. Whether it's the emergence and development of preferences, macronutrients, assessing the nutritional status of children or the consequences of malnutrition. This section also offers an insight into the various types of recommendations that are set, either officially or not, for the population of adults and children in the Czech Republic, as well as the inclusion of nutrition and diet in the curriculum at the first stage of primary school. The second part is practical, which deals with the differences between the theory and the actual situation among children of younger school age, which provides information about how children actually eat and whether their eating habits and preferences correspond to nutritional recommendations.

Keywords: health, lifestyle, nutritional preferences, eating habits of children of younger school age, advertising.

Prohlášení

Prohlašuji, že tato diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

Podpis:

Obsah

Úvod	10
1 Teoretická část.....	11
1.1 Zdravý životní styl	11
1.1.1 Životní styl současného člověka	12
1.1.2 Vznik, vývoj a determinanty výživových návyků.....	13
1.1.2.1 Rodina	14
1.1.2.2 Chut' a preference potravin	14
1.1.2.3 Sdělovací prostředky a reklama.....	15
1.2 Zdravá výživa	17
1.2.1 Energie.....	18
1.2.2 Živiny.....	20
1.2.3 Makroživiny	21
1.2.4 Mikroživiny.....	24
1.2.5 Tekutiny	28
1.3 Hodnocení stavu výživy	30
1.4 Výživová doporučení	31
1.4.1 Výživová doporučení pro obyvatele České republiky (2012)	32
1.4.2 Zdravá třináctka (2021)	34
1.4.3 Doporučení WHO k výživě během karantény (2020).....	35
1.4.4 Zdraví 2030 (2020).....	36
1.4.5 Potravinová pyramida.....	38
1.4.6 Zdravý talíř.....	42
1.5 Stravovací návyky.....	44
1.6 Nesprávná výživa.....	45
1.7 Výživa, zdraví a škola	47
1.7.1 Zařazení stravování v RVP	47

2	Výzkum.....	49
2.1	Cíl práce	49
2.2	Výzkumné otázky	49
2.3	Metodologie práce.....	49
2.3.1	Charakteristika souboru respondentů	50
2.4	Popis šetření.....	50
2.5	Popis dosažených výsledků	51
2.5.1	Popis výsledků jednotlivých otázek dotazníku	51
2.5.2	Popis sekcí dotazníku jako celku	101
2.5.3	Popis výsledků zápisníku.....	109
2.6	Diskuze	110
3	Závěr	112
4	Seznam použité literatury.....	114
5	Seznam obrázků.....	120
6	Seznam tabulek.....	123
7	Seznam grafů.....	124
8	Seznam příloh.....	124
9	Přílohy.....	124

Úvod

Stravování jako základní pilíř zdraví je velmi podstatným aspektem, který ovlivňuje zdravotní stav celé populace. Může ovlivňovat vznik některých civilizačních chorob. Mnohé studie v posledních desetiletích sledují závažné změny stavu zdraví (většinou spíše k horšímu) právě v této oblasti. Z tohoto důvodu v současnosti probíhá mnoho projektů garantovaných soukromíky i státem, které si kladou za cíl zmapovat a zlepšit zdraví osob žijících v České republice, k čemuž vede základní krok, a tím je naučit populaci správnému stravování. Změna životního stylu, včetně stravování (a tak i pozitivního vlivu na zdraví člověka) by ideálně měla začít už v dětském věku. Zde děti přebírají rodinné vzorce. Důležitou součástí života dítěte je však také škola, proto je výchova ke zdraví (jejíž součástí je i stravování) zařazena již od prvního období prvního stupně základní školy. Cílem práce je zjistit, jak si děti na základní škole vedou ve svých stravovacích návycích, jaké mají preference a proč a porovnat zjištěné s výživovými doporučeními.

Toto téma jsem si vybrala z osobních důvodů – celé dětství jsem byla pod vlivem zcela nesprávných návyků nejen v oblasti stravování, ale celého životního stylu. V návaznosti na to jsem ve svých 20 letech trpěla obezitou a moje zdraví se začínalo zhoršovat. Rozhodla jsem se změnit svůj život, a svépomocí jsem se naučila důležité základy ohledně stravování, pohybu, psychosomatiky i psychiky. Na těchto základech úspěšně stavím již mnoho let. Celkově se mi podařilo dostat se až do klasifikace „normální váha“ dle BMI, vylepšit své fyzické výkony, zvýšit množství svalstva a snížit množství tuku. Téma této práce se stalo nedílnou součástí mého života, a tak bylo nasnadě si ho vybrat i pro diplomovou práci.

1 Teoretická část

1.1 Zdravý životní styl

Životní je jedním ze základních determinant zdraví, společně s genetikou jedince, úrovní zdravotnictví v zemi, kde jedinec žije a jeho celkovým prostředím (sociální, ekonomické, kulturní a další vlivy, kterým jedinec podléhá).

J. Machová definuje životní styl takto:

„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založeny na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy možností, které se nabízejí a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrnou dobrovolného chování a životní situace.“ (Machová, J. a další, 2009, s. 16)

Oxfordský slovník pojmů udává definici takto:

„Životní styl je způsob, jakým člověk nebo skupina lidí žije a pracuje.“ (Oxford Advanced Learner's Dictionary, 2022)

Ještě před pochopením zdravého životního stylu je vhodné věnovat se definici zdraví. Pojem zdraví má mnoho definic, které ale ve výsledku říkají totéž. Pro účel této kapitoly byla vybrána definice dle WHO (World Health Organization):

„Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady.“ WHO (1948)

Zdravý životní styl bychom tedy mohli pochopit jako chování člověka, které směřuje k takovým možnostem, které ovlivňují jeho tělesnou, duševní i sociální pohodu v pozitivním smyslu. Možnosti, které si člověk vybírá jsou omezeny jeho znalostmi o tom, co je zdravé a co nikoliv, a také jeho původem (socioekonomickým zázemím, zvyklostmi, vzděláním, jeho vlastnostmi, hodnotovou orientací, ...).

Vzhledem k tomu, že životní styl je determinantem zdraví, a zdraví a znalosti o něm jsou pro člověka zcela zásadní, je vhodné, aby správný přístup ke zdraví a správné nastavení hodnot bylo součástí výchovy dítěte, a to nejen v rodině, ale i ve škole.

Součástí zdravého životního stylu je vyhýbání se věcem, které člověku škodí (užívání alkoholu, kouření, užívání drog, nesprávná strava) a také vhodné zařazování věcí, které člověku prospívají (správná výživa, dostatek pohybové aktivity).

Strava s životním stylem a zdravím úzce souvisí, ale nejedná se o jedinou část životního stylu, které bychom se měli věnovat. Jestliže má životní styl člověka ovlivňovat v pozitivním slova smyslu, je třeba na něj pohlížet jako na komplexní celek, ve kterém je třeba dodržovat správné zásady ve všech oblastech. (MACHOVÁ, J. a další, 2009)

1.1.1 Životní styl současného člověka

Současný moderní člověk má k dispozici veškerý technický pokrok z minulých let. Obzvláště na začátku třetího tisíciletí se tempo pokroku zvýšilo, a tak už moderní člověk nemusí užívat pohyb proto, aby se dostal z jedné strany města na druhou, ale využije k tomu auto. Ženy dnes nemusí provádět fyzicky náročné praní prádla na valše, ale jednoduše zapnou pračku. Člověk si usnadnil veškerý život, ze kterého se tak nutný pohyb začíná vytrácet. Lidé již nejsou soběstační, nepracují na svém poli s plodinami, ale zajdou si na nákup do obchodu.

Trh práce se rozšířil a s růstem popularity internetu se zvýšila pracovní místa, která mají charakter tzv. sedavého zaměstnání. Člověk tedy postupně upadá do sedavého způsobu života a ztrácí přirozený pohyb. Nejen zaměstnání, neustálý spěch, ale také tlak na jedince v jeho okolí způsobuje nadměrné míry stresu, který je negativním vlivem na lidské zdraví a mezilidské vztahy.

Moderní život má nejen pozitivní, ale i negativní dopady na člověka a jeho zdraví. V posledních desítkách let se u lidí objevily civilizační onemocnění, která významně komplikují (a někdy i zkracují) lidský život. Mezi nejrozšířenější civilizační onemocnění patří onemocnění kardiovaskulární, rakovina a nádory, obezita a s ní spojená cukrovka. Civilizační choroby jsou důsledkem změny životního stylu, ke kterému došlo díky moderním technologiím – z života se ztrácí pohyb a přibývá nadměrný příjem energie v jídle. (MACHOVÁ, J. a další, 2009)

Při pohledu na moderní rodinu, která je základem pro výchovu jedince v oblasti životního stylu a zdraví, lze zjistit, že rodina nemá v moderní době jednoduchou situaci. Již výše zmíněné zaměstnání a stres z něj způsobuje nedostatek času na rodinu či společné jídlo a pohyb. Rodiny v závislosti na své ekonomické situaci zvyšují konzumaci hotových jídel, či častěji konzumují jídlo mimo domov a omezují společně strávený čas při pohybu. Pokud je také rodina v ekonomicky nevýhodné situaci, častěji nakupuje věci nezdravé, protože bývají často levnější. (FRAŇKOVÁ, S. a další, 2015)

1.1.2 Vznik, vývoj a determinanty výživových návyků

Výživové návyky a základy životního stylu bývají položeny již v útlém věku. V době, kdy kojeneček přechází od příkrmů na prakticky stejnou stravu jako jeho rodiče, si všímá svého okolí a přebírá od něj mnohé vzorce. Na dítě však nepůsobí výhradně jeho okolí, faktorů ovlivňujících vývoj výživových návyků je mnoho.

Faktory ovlivňující výživové návyky dospělého člověka bychom mohli rozdělit takto:

- **Faktory vnější** (to, co člověka ovlivňuje z vnějšku)
 - Přímé
 - Takové vlivy, které se nedají ovlivnit (dostupnost potravy a její množství, možnost velkého výběru potravin)
 - Nepřímé
 - Kultura a ekonomika (dostupnost potravin a jejich cena)
- **Faktory vnitřní** (to, co člověka ovlivňuje zevnitř)
 - Přímé
 - Takové vlivy, které se dají ovlivnit (informace o vhodnosti či nevhodnosti potravin, informace o způsobech úpravy jídla)
 - Nepřímé
 - Osobnost (velikost porcí, víra, hodnotová orientace, znalosti, tradice, preference jídel) (ROZIN, P., 1996)

Faktory ovlivňující dítě jsou v teoretické rovině totožné, v praktické rovině pak největší vliv na dítě má rodina, která o životním stylu dítěte rozhoduje (nastavuje hranice jednotlivých faktorů). Určuje to, jaký má dítě denní režim, jaké má informace, jak se stravuje i to, jak tráví svůj volný čas. Časem v průběhu vývoje dítěte vliv rodiny klesá a částečně jej nahrazuje vliv vrstevníků, reklama, školní výchova a školní prostředí. Tato změna probíhá postupně již od předškolního a mladšího školního věku. V období druhotné socializace dítěte je obecně považováno, že větší vliv na dítě (ohledně stravování) má škola a její prostředí než rodina. Jedna z největších změn nastává v období adolescence, kdy dospívající dítě začíná vnímat převážně vzhled svého těla a souvislost vzhledu a tělesné hmotnosti s životním stylem a stravou. Zejména u dospívajících dívek hrozí v tomto období vznik poruch příjmu potravy, u všech se často objevuje vynechávání jednotlivých jídel či zvýšení konzumace rychlého občerstvení. V období legislativní dospělosti (a často i dříve) se mění také

preferenze, když jedinec začíná konzumovat např. kávu, alkohol a další. (FIALOVÁ, J., 2012)

1.1.2.1 Rodina

Životní styl rodiny bývá postaven na základě osobností rodičů, jejich životních zkušenostech, znalostech, vírou, hodnotovém systému, ekonomické situaci i vzdělání. Na způsobu života v rodině se však podílejí všichni členové rodiny, kdy má často vliv i její vnější okruh – prarodiče, jiní blízcí příbuzní či přátelé rodičů. (FRAŇKOVÁ, S. a další, 2015)

Jak již bylo zmíněno, rodina má na stravovací návyky dítěte největší vliv, který sice postupně klesá, ale stále je vlivem nejvýznamnějším. Významný je tzv. efekt sociální nápodoby, kdy děti často přebírají stravovací vzorce i preference svých rodičů. Nepřebírají však pouze kladné návyky, ale i ty špatné, které se v budoucnosti velmi těžce odstraňují.

Společně s vhodnou stravou je nutné děti také naučit správné návyky před, při a po stolování. Je vhodné děti učit, jak se prostírá stůl, že u stolu není vhodné užívání mobilních telefonů, či že se po stolování společně uklízí. (KLIMEŠOVÁ, I., 2010)

Dítě v rodině také přebírá kulturní tradice, které se předávají z generace na generaci. Většina tradic v České republice je spojena s jídlem a jeho konzumací. Příkladem mohou být Vánoce, Velikonoce či svátek svatého Martina, kdy konzumace jídla mnohdy přerůstá v extrémy. V původním významu tradic byla tradiční sváteční jídla spíše ojedinelá. (FRAŇKOVÁ, S. a další, 2015)

1.1.2.2 Chuť a preference potravin

Preference potravin je ovlivněna mnoha faktory (chuť, čich, barva, textura, estetické servírování pokrmu a další). Jedním z hlavních faktorů ovlivňujících dítě ve volbě jídla je jeho chuť ve spojení s čichem.

V ústech člověka najdeme chuťové pohárky, které jsou rozmístěny převážně na místech, kudy potrava vstupuje do trávicího traktu. Jsou tedy převážně na jazyku, patře a mohou být situovány i v hltanu a na začátku jícnu. Celkem je v ústech k nalezení přes 10 000 chuťových pohárků, které člověku říkají, jakou chuť potravina má.

Na jazyku člověka jsou k nalezení čtyři klasické chutě – sladká, slaná, kyselá a hořká. Od roku 2000 je definována také pátá chuť a to umami, masová chuť, nejspíše chuť glutamátu.

Aby daná potravina mohla být označena, jakože „má nějakou chuť“, musí být látka v ní rozpustitelná ve vodě. (TROJAN, S., 2003)

Malé dítě obvykle preferuje přirozeně sladké chutě, protože většina jedlých rostlin mají nasládlou chuť, zatímco většina jedovatých mají chuť hořkou. Zároveň je také sladké chuti přidávána jakási vyšší hodnota – již od dávných dob se proto sladká jídla podávají za odměnu či při slavnostních událostech. Jiné chuti, které člověk dokáže rozpoznat, jsou v průběhu života opakovaným ochutnáváním navyknuty. S chutí je úzce spojen také čich, který výrazně ovlivňuje oblíbenost určitých potravin. Zároveň také tento smysl dokáže člověka uchránit před požitím zkažené potravy. (KLIMEŠOVÁ, I., 2010)

Chuti a čichu také přikládáme neoblíbenost některých potravin – malé děti například nemají rády cibuli, kvůli její ostřejší chuti, na kterou ještě nebyly navyknuty pomocí opakované pozitivní zkušenosti. Mléko přijímá dítě přirozeně, protože se jedná o chuť, na kterou je navyklé. Vajíčko a maso přijímá, je – li měkké a dá se dobře krájet, popřípadě chytit do ruky. Děti předškolního věku preferují spíše lehce ohřátou stravu než studenou. Dítě mladšího školního věku stále ještě upevňuje své preference i návyky, ale jeho jídelníček je již mnohem pestřejší. (NEVORAL, J. a další, 2003)

Děti si také podvědomě spojují oblíbenost jídla s příjemnými pocity – a to nejen gastronomickým zážitkem, ale například i s tím, jak esteticky je nachystán stůl či pokrm na talíři nebo jaká je u stolu atmosféra. Je možné, že pokud je dítě svědkem hádky rodičů při večeři, jídlo, které se tento den podávalo nebude spadat do kategorie oblíbených jídel. (KLIMEŠOVÁ, I., 2010)

1.1.2.3 Sdělovací prostředky a reklama

V současnosti působí na člověka z vnějšku mnoho vlivů (a to nejen ty, které se soustředí na výživu), ale i jiné, které mají na člověka dopad, aniž by si to uvědomoval. Příkladem mohou být sdělovací prostředky. Je evidentní, že moderní člověk nemůže žít v uzavřené bublině. Zpravidla chodí do práce, děti do školy, na nákup, za přáteli či rodinou, za svými zájmy. A všude na něj působí síla sdělovacích prostředků, jako jsou internet, televize, noviny, časopisy a další.

Geoff Watts přednášel na konferenci o výživě a zdraví v Londýně – sdělovací prostředky dle jeho názoru na člověka a jeho stravování vliv nemají. Uznal však, že sdělovací prostředky a média dávají mnohdy k dispozici informace o výživě, stravování či zdraví neucelené (či špatně podané), na jejichž základě si sledující může vytvořit mylnou představu

o zásadách např. zdravého stravování, a tudíž si poté může špatně vybírat jídlo. Často jsou zde k nalezení také „odborníci“, kteří skutečnými odborníky nejsou a jejich články či úryvky jsou nevěrohodné. Vše také souvisí s mediální gramotností. Přestože od konference, na které promlouval Geoff Watts uběhlo již téměř dvacet let, mnohé jeho poznatky jsou dodnes platné. (CARR, T. a další, 2002).

Slávka Fraňková však ve své publikaci uvádí přesný opak, a to, že sdělovací prostředky vliv na člověka mají. Samotné technické vymoženosti způsobují častější sedavou činnost, protože pro člověka je taková činnost snazší. Snižuje se také metabolická aktivita, dochází k fyziologickým změnám na těle, vlivem mechanického požívání se snižuje kvalita jídla a zhoršuje se chování při jídle. (FRANĀKOVÁ, S., 2015)

Reklama

Vzhledem ke konzumní společnosti a moderní době, ve které člověk aktuálně žije, je zvyklý přijímat informace prakticky okamžitě. Na trhu vládne situace, kdy každý obchodník potřebuje svůj produkt pomocí marketingu dostat do povědomí zákazníků, a proto je obchodníkům k dispozici reklama.

Reklama je promyšlený psychologický trik na člověka a jeho mozek. Na podprahové úrovni předává reklama lidskému mozku mnoho věcí, jednou z nich je tendence k nákupu potravin, které se objevily v reklamě. To proto, že reklama nejčastěji působí na emoční stránku. Má navodit pocit, že nákup zboží přispěje k osobní pohodě. Reklama je často podávána tak, aby ve sledujícím vyvolala příjemný vjem, potěšení a touhu. Taktéž je v reklamě často využíváno různých akcí, kdy si za jednu cenu může zákazník koupit hned dva produkty. Nízká cena tedy spotřebitele často vede k většímu nákupu, než je možná spotřeba. Reklamy se také velmi často opakují, protože opakováním se zvyšuje její účinnost, nebo jsou k produktům přidávány dárkové předměty či různé soutěže o výhru.

Dospělý člověk je schopen rozpoznat v reklamě nereálnost či nabídku, protože dokáže rozlišovat mezi reálným světem a světem médií. Naproti tomu děti k této schopnosti ještě nedospěly. Navíc jsou mnohem vnímavější a citlivější, a proto je reklama velmi často mířena právě na dětského spotřebitele, přestože není finančně nezávislý. Reklama cílená na děti je velmi barevná, často se opakuje, obsahuje chytlavé melodie či říkanky, nebo v ní přímo vystupuje dětský herec a reklama je tak postavena na úroveň dětí. Děti totiž velmi často chodí s rodiči na nákup, a také velmi často rodiče přesvědčí o nákupu nepotřebného zboží, které zahlédly v reklamě. Stejně působí psychologie obchodů, kdy nejlákavější

(a nejdražší) produkty v sekci hraček budou umístěny do výše dětských očí, stejně tak jako sladkosti u pokladny, po kterých dítě brouzdá očima, zatímco rodiče čekají na zaplacení nákupu. Nový rozměr také nabývá fakt, že mnohé reklamy nejsou zaměřeny na aktuální prodej zboží, jako spíše na získání budoucího zákazníka (dítě = budoucí nakupující) a jeho návyk na určitou značku potravin, protože je možné, že v budoucnosti se stane pravidelným odběratelem daného produktu.

Reklamy, týkající se potravin jsou však bohužel nejčastěji na výrobky, které nemají kvalitní složení či vhodnou nutriční hodnotu. Často jsou nabízeny vysoce kalorické potraviny, tučné či s nadměrným obsahem cukru, méně často (až minimálně) na luštěniny, ryby nebo mléčné produkty.

Samostatnou kapitolou na poli reklamy by mohly být neustále dostupné prodejní automaty na místech, kde se lidé shromažďují, kde déle čekají a tím pádem častěji nakupují. (FRAŇKOVÁ, S., 2015)

Pamlsková vyhláška

V České republice byla v roce 2016 vyhlášena „Vyhláška o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních“, tzv. „pamlsková vyhláška“. Ta upravuje nabídku, prodej a reklamu na potraviny, které neodpovídají svým obsahem zásadám zdravé výživy ve školách či jiných školských zařízeních, která navštěvují děti v průběhu povinné školní docházky. Zohledňuje obsahy soli, tuků, cukrů, vlákniny, masa v masném výrobku a další. Vyhláška stanovuje konkrétní požadavky na potraviny ve své příloze. Do této doby, kdy byla vydána tato vyhláška nebyl prodej ani reklama posuzovány na základě relevantnosti. Vytvoření této vyhlášky bylo odůvodněno narůstajícím počtem dětí a mladistvých s nadváhou a obezitou. (MŠMT, 2016)

1.2 Zdravá výživa

„Zdravá výživa je strava založená na příjmu přirozených zdravých potravin a jídel z nich připravovaných. Přirozené potraviny jsou potraviny ve své původní podobě, jak nám je poskytla příroda, nebo pouze minimálně upravované, nejsou geneticky modifikované a neobsahují umělá aditiva.“ (SLIMÁKOVÁ, M., 2012)

Ideální zdravá výživa dospělých a dětí se spíše, než složením liší velikostí porcí. U dětí i u dospělých je důležité hlídat, zda se v jejich jídelníčku vyskytuje dostatek kvalitních

potravin. Ve zkratce by se dalo říct, že člověk by měl každý den přijmout nějaké bílkoviny, tuky i cukry (makroživiny) a vitamíny a minerály a jiné prvky (mikroživiny) v přiměřeném množství (viz. následující kapitoly). Zdravá výživa člověka by tedy měla obsahovat nějaké obiloviny, ovoce, zeleninu, luštěniny, mléčné výrobky i maso. Všechny tyto potraviny totiž obsahují jak makroživiny, tak mikroživiny.

Doporučení říkají, že strava člověka by měla být ze dvou třetin rostlinná. Zbylá třetina je strava živočišná, založena na příjmu mléčných výrobků a masa. Obzvláště u dětí je konzumace mléčných výrobků velmi důležitá.

Základem stravy jsou obiloviny, ovoce, zelenina a luštěniny. V menším množství je vhodné konzumovat pravidelně právě mléčné výrobky (jsou důležité pro příjem vápníku a jiných minerálních látek) a alespoň jednou týdně i rybí maso (obsahuje bílkoviny, jód a jiné cenné látky). Maso a vejce je doporučeno konzumovat v menší míře než mléčné výrobky. Ještě méně by měla ideální strava obsahovat uzeniny, rostlinné oleje či tuky z ořechů. Sladkosti a tučné a smažené pokrmy by se v ideálním jídelníčku měly vyskytovat v naprostém minimu, velmi výjimečně. Je – li takto zajištěn lidský jídelníček, jak dětský, tak ten pro dospělého, není třeba dodávat žádné další výživové doplňky (vitamíny, tablety či jiné produkty). Při výběru potravin by měl člověk shlédnout nejen jejich složení, ale také jejich původ – je vhodné konzumovat lokální, sezónní potraviny.

Pojem zdravá výživa je velmi těžko pochopitelný. Mnoho lidí si myslí, že mají naprosto přesně povědomí o tom, co je zdravé, ale opak je mnohdy pravdou. (HANREICH, I., 2001)

P. Fořt ve své publikaci z roku 2007 podotýká, že pojem Zdravá výživa sice existuje, ale je velmi těžké se k němu přiblížit. Představuje tedy pojem Reálná výživa – to, co je člověk schopen reálně zkonsumovat (na základě toho, co má na výběr nejen v obchodech). Základem reálné stravy je pak doporučení jíst všechno, ale střídavě. (FOŘT, P., 2007)

1.2.1 Energie

Každý lidský organismus potřebuje ke své funkci dostatečný příjem energie (díky které mohou probíhat všechny procesy, které se v lidském těle odehrávají) a látek tzv. stavebních (díky kterým dochází k výstavbě tkání v lidském těle). Energií i látky potřebné pro správnou funkci lidského těla přijímá člověk ze své potravy. Správná (zdravá) výživa by měla být jak po stránce kvality, tak po stránce kvantity v tomto ohledu dostačující.

Jak bylo zmíněno v počátku této kapitoly – kvalitativní stránka potravy je především o tom, aby strava byla vyvážená, pestrá, s dostatečným množstvím makronutrientů (bílkoviny, tuky, cukry) i mikronutrientů (minerály, vitamíny). V případě nevyvážené stravy z kvalitativního hlediska dojde k nedostatku některých látek v organismu, což může vést ke zhoršení zdravotního stavu.

Kvantitativní stránka potravy zohledňuje množství přijaté energie z potravy. Příjem energie by měl být roven jejímu výdeji. Chyby v kvantitativním hledisku potravy taktéž způsobují změnu zdravotního stavu, většina z nich závisí na zvýšeném či sníženém energetickém příjmu. (MACHOVÁ, J. a další, 2009)

Potřeba energie se v průběhu života dítěte mění. Vzhledem k tomu, že příjem a výdej energie by se měly rovnat, hraje v potřebě energie roli i fyzická aktivita. Mimo jiné závisí také na zdravotním stavu, pohlaví, hmotnosti, výšce a dalších faktorech. (NEVORAL, J. a další, 2003)

Rozložení energie

Nedá se říct, že každý člověk potřebuje stejné množství energie. Energie přijatá by se měla rovnat vydané. Při výpočtu ideálního množství energie záleží na mnoha faktorech.

Následující tabulka zobrazuje přibližné množství energie na den, které potřebuje dítě průměrné výšky a váhy v daném věku. Tabulka ale popisuje ideální stav, při práci s každým jedincem je potřeba přihlídnout k individualitě. (KLIMEŠOVÁ, I., 2010)

Věk dítěte	Chlapec / den	Dívka / den
6–8 let	8280 kJ/ 1980 kcal	7500 kJ/ 1800 kcal
9–10 let	10000 kJ/ 2400 kcal	8800 kJ/ 2100 kcal
11–14 let	10450 kJ/ 2500 kcal	9200 kJ/ 2200 kcal

Tab. 1: Přiměřený energetický příjem dětí mladšího školního věku (KLIMEŠOVÁ, I., 2010)

Obecně platí, že s přibývajícím věkem dítěte klesá jeho energetická potřeba na kilogram jeho váhy.

Hana Střítecká ve své publikaci tvrdí, že šestileté dítě potřebuje cca 80 kcal (335 kJ) na 1 kg jeho váhy, desetileté 65 kcal (272 kJ) na 1 kg jeho váhy a patnáctiletému stačí jen 50 kcal (209 kJ) na 1 kg jeho váhy. (STRÍTECKÁ, H., 2009)

Doporučená potřeba se podle Petra Tláskala mírně liší, doporučuje nižší příjem energie, následovně:

Šestiletý chlapec potřebuje cca 75 kcal/ kg (313 kJ), dívka 68 kcal/ kg (285 kJ). Chlapec ve věku 10 až 12 let by měl přijmout cca 64 kcal/ kg (268 kJ), dívka 55 kcal/ kg (230 kJ). Ve věku 13 až 14 let – chlapec – 56 kcal/ kg (234 kJ), dívka 47 kcal/ kg (197 kJ). (TLÁSKAL, P., in Výživa dětí v praxi, 2019)

Nevoral pracuje spíše obecně, tvrdí, že dítě mezi 6. – 12. rokem života by mělo přijmout cca 2000 kcal (8370 kJ) za den. Zdůrazňuje, že je potřeba přihlídnout k faktorům ovlivňující, potřebu energie.

Energie je u dětí využívána cca v poměru 50% celkové přijaté energie na tzv. bazální metabolismus (základní energetický výdej lidského těla způsobený jednotlivými pochody, např. funkce mozku, srdce atd.), 12 % je určeno na růst tkání, 7 % je určeno na vylučování, popřípadě je částečně přímo vyloučeno, 26 % je určeno na fyzickou aktivitu, 5 % na tzv. specificko – dynamický efekt potravy, tj. energie nutná pro její zpracování. (NEVORAL, J. a další, 2003)

Rozložení energie v průběhu dne

Obecně platí, že člověk, ať už dítě či dospělý, by měl konzumovat v ideálním stavu pět jídel denně, pravidelně každý den. Pro děti i dospělé je doporučení stejné. Základem snídaně, která by měla pokrýt zhruba 30 % denního příjmu energie, dopolední svačina, která by neměla přesáhnout 10 %, oběd 30 %, odpolední svačina 10 % a večeře 20 % denního příjmu energie. Z hlediska procent je tedy jasné, že můžeme vydělit tři hlavní jídla (snídaně, oběd, večeře) a dvě vedlejší (dopolední a odpolední svačina).

Snídaně je základem pro celý den – pro děti je toto extrémně důležité. Při jejím vynechání dochází totiž k brzké únavě a poklesu pozornosti, což znamená, že žák se ve škole hůře soustředí na práci. Může také kvůli tomu chybovat a dlouhodobě tak mít zhoršený prospěch. (KLIMEŠOVÁ, I., 2010)

1.2.2 Živiny

Kromě kvantitativního hlediska zdravé stravy (množství přijaté energie za den) bychom se měli dívat i na kvalitativní hledisko, složení stravy. Mezi živiny, tzv. „nutrienty“, počítáme bílkoviny (proteiny), cukry (sacharidy) a tuky (lipidy). To jsou tzv. makroživiny nebo tzv. „makronutrienty“. Další složkou potravy jsou také vitamíny, minerály a stopové

prvky, které nazýváme jako mikroživiny nebo „mikronutrienty“. Všechny přijaté živiny by měly být v rovnováze. (STRÍTECKÁ, H., 2009)

Další složkou potravy je vláknina. Usnadňuje trávení cukrů a bílkovin, zpomaluje vstřebávání jednotlivých živin, ale neovlivňuje množství jich strávených. Zároveň snižuje dobu průchodu stolice tračníkem. Nevýhodou je, že někdy i zvyšuje tvorbu plynů v trávicím traktu. (NEVORAL, J. a další, 2003)

1.2.3 Makroživiny

Bílkoviny

Bílkoviny, které známe také pod pojmem proteiny, jsou obsaženy v mase, vejcích, mléku, mléčných výrobcích, dále pak v luštěninách a v menším množství i v obilovinách a výrobcích z nich či v bramborách. Bílkoviny se v průběhu trávení rozkládají na aminokyseliny, které si lidské tělo nedokáže samo vytvořit. Proto jsou bílkoviny nepostradatelnou součástí jídelníčku, a to jak u dospělého, tak dítěte. (STRÍTECKÁ, H., 2009)

Aminokyseliny pocházející z bílkovin jsou v lidském těle využívány nejčastěji pro růst a obnovu buněk. Část aminokyselin je využíváno jako zdroj energie a nejmenší část cirkuluje v krvi.

Bílkoviny může člověk ze stravy přijmout buď živočišné (tzv. plnohodnotné) nebo rostlinné (tzv. neplnohodnotné). Rostlinné bílkoviny totiž neobsahují ucelené složení aminokyselin, které lidské tělo ke své funkci potřebuje. Poměr příjmu živočišných a rostlinných bílkovin by měl být v poměru 1:1. (MACHOVÁ, J. a další, 2009)

J. Nevoral zdůrazňuje, že pro dítě mladšího školního věku je důležité přijímat hodnotné bílkoviny. Na základě mnoha parametrů říká, že živočišná bílkovina je pro děti vzhledem k jejich vývoji podstatnější a výhodnější než bílkovina rostlinného původu. Tvrdí, že je nutné, aby příjem bílkovin byl minimálně ze 40 % živočišného původu. (NEVORAL, J. a další, 2003)

P. Tláškal má stejný názor a dodává, že příjem živočišných bílkovin u dětí je mnohonásobně větší než u dospělého.

Co se týká doporučeného příjmu bílkovin, P. Tláškal doporučuje už 0,9 g bílkovin na kilogram váhy dítěte (chlapce i dívky). Přibližně to odpovídá 34–46 g bílkovin denně. Obecně je uváděno, že příjem bílkovin by měl být okolo 10 % celkového energetického

příjmu. (TLÁSKAL, P., in Výživa dětí v praxi, 2019). Referenční hodnoty pro příjem živin DACH však uvádí rovnou 14 % celkového denního energetického příjmu. (DACH, 2011)

Pro srovnání s dospělým člověkem – dospělý člověk potřebuje na základě fyzické aktivity rozsah od 0,5 g až po 2 g na kilogram své hmotnosti. Celkově by měly bílkoviny pokrýt cca 10–15 % energetického denního příjmu. (MACHOVÁ, J. a další, 2009)

Cukry

Cukry, které známe také pod pojmem sacharidy, jsou hlavní složkou lidské potravy a pokrývají největší část denního energetického příjmu. Původ cukrů je převážně rostlinný. Jsou základním zdrojem energie, jsou rychle využitelné a nutné pro funkci celého těla, např. pro funkci mozku.

Sacharidy bychom mohli rozložit na několik podskupin. Pro účely této práce stačí jmenovat tři základní, a to monosacharidy, disacharidy, polysacharidy. Monosacharidy jsou jednoduché cukry, lehce a rychle stravitelné. Do této skupiny se řadí řepný cukr (sacharóza), ovocný cukr (fruktóza) či hroznový cukr (glukóza). Disacharidy a polysacharidy mají výhodu, že předtím, než je tělo stráví, je nutné je rozložit na jednoduché cukry (monosacharidy). Jejich trávení tedy trvá delší dobu. Mezi disacharidy se řadí klasický bílý řepný cukr, mléčný cukr (laktóza) a sladový cukr (maltóza). U polysacharidy se jedná o komplexy sacharidů. Nejčastěji je najdeme v rýži, ovesných vločkách, obilovinách a výrobcích z nich, zelenině, luštěninách, bramborách a dalších. (MACHOVÁ, J. a další, 2009; STRÍTECKÁ, H., 2009)

Glykemický index je veličina, která pomocí číselné stupnice určuje, jak rychle se sacharidy vstřebávají do krve. Jestliže najdeme potravinu s vysokým glykemickým indexem GI, znamená to, že cukr, který obsahuje se rychle vstřebá a hladina cukru v krvi tedy rychle stoupá, bohužel ale na krátkou dobu. Kvůli následnému poklesu cukru v krvi většinou nastává pocit hladu. Monosacharidy jsou tedy označovány vysokým GI, naopak polysacharidy nízkým. Polysacharidy se vstřebávají velmi pomalu, hladina cukru v krvi tedy pozvolna stoupá, vydrží delší dobu a pozvolna klesá. Pro lidské tělo je podstatné udržovat spíše příjem složitějších cukrů, naopak jednoduché cukry omezovat. (STOB, 2014)

Mezi polysacharidy řadíme také vlákninu, což je součást buněčné stěny rostlin a pro člověka je nestravitelná. Má schopnost vázat na sebe vodu, a tak zvětšovat objem v žaludku, což člověka pocitově více zasytí. (STRÍTECKÁ, H., 2009)

V české terminologii dochází v posledních letech k rozlišování pojmů „cukr“ a „sacharid“, přestože je význam totožný. Jde o smysl, kdy „sacharid“ je každý existující cukr, zatímco „cukr“ obvykle označuje monosacharidy a disacharidy. V běžném životě je to k vidění nejčastěji na etiketách výrobků, většinou ve znění „Sacharidy, z toho cukry.“. (PIŤHA, J., 2009)

Sacharidy by měly být hlavní složkou potravy, příjem energie by měly pokrýt ze zhruba 55 %, u dětí i 60 %. Příjem cukrů by měl být omezen na maximum 10 % denního příjmu. U dětí od 2 do 18 let je doporučováno ještě méně a to do 5 %. Za takové cukry jsou v tomto kontextu považovány mono a disacharidy, které jsou přidávány do jídla či pití. Může se jednat například o med, cukr, sirup, cukry v ovocných džusech a podobné. (TLÁSKAL, P., in Výživa dětí v praxi, 2019) Denní příjem vlákniny pro děti v předškolním a mladším školním věku je odhadován na cca 5–10 g denně. (NEVORAL, J. a další, 2003)

Tuky

Tuky, které také známe pod pojmem lipidy, jsou důležité nejen jako složka potravy, ze které má lidské tělo energii, ale také proto, že bez nich nemohou fungovat některé procesy v těle. Jedná se například o vitaminy, které jsou rozpustné v tucích, nebo např. využívání tuků jako stavebních látek. Tuky se také ukládají ve formě kapének, jako zásoba energie pro lidské tělo.

Tuky bychom mohli rozdělit na nasycené a nenasycené. Nasycené mastné kyseliny mají jednoduchou chemickou vazbu, vyskytují se především v potravě živočišného původu a nejčastěji způsobují vysokou hladinu cholesterolu v krvi. Nenasycené mastné kyseliny obsahují složitější chemické vazby a jsou pro člověka nepostradatelné. Nebezpečné pro člověka jsou tzv. trans – mastné kyseliny, které spadají pod nenasycené mastné kyseliny. Najdeme je převážně v průmyslově zpracovaných potravinách, smažených výrobcích a dalších. Vznikají při delší tepelné zátěži tuků. Mohou v těle podporovat procesy kornatění tepen, které jsou nebezpečné pro zdraví člověka. Na to, že trans – mastné kyseliny jsou nebezpečné upozornila i Světová zdravotnická organizace WHO v roce 2018 ve své výroční zprávě. (WHO, 2019).

Nasycené a nenasycené mastné kyseliny je možné ještě rozdělit na esenciální a neesenciální. Některé tuky si lidské tělo není schopno samo vytvořit, a proto je musí přijímat z potravy. Jedná se tedy o tzv. esenciální mastné kyseliny. Ty obsahují především ryby, ořechy, sója, mák, semena některých rostlin (dýňová, slunečnicová a další), rostlinné

oleje a jiné. Neesenciální mastné kyseliny si tělo dokáže samo vyrobit a nejsou tedy podstatné v příjmu potravy. (BŘEŠŤANSKÁ, M., 2021)

Doporučený příjem tuků u dětí je uváděn na 30 – 35 % denního příjmu energie, z čehož by nasycené mastné kyseliny (živočišného původu) by neměly přesáhnout 10 % energetického příjmu (tzn. dvě třetiny tuků by měly být rostlinného původu). (TLÁSKAL, P., in Výživa dětí v praxi, 2019)

Z. Urbanová také uvádí v publikaci P. Frühaufa, že příjem tuků by měl být poměrově rozdělen na – 10 % příjmu nasycené mastné kyseliny, 10 % polynenasycené mastné kyseliny a 10 % nenasycené mastné kyseliny. (FRÜHAUF, P. a kolektiv, 2000)

1.2.4 Mikroživiny

Vitaminy

Vitaminy jsou látky organického původu, které jsou nezbytné při mnoha procesech, které v lidském těle probíhají. Ovlivňují nejen metabolismus cukrů, tuků a bílkovin, ale podílejí se na tvorbě energie z živin a mají i mnoho jiných funkcí.

Vitaminy by měl být člověk schopný přijmout z potravy, avšak v poslední době se často objevuje jejich suplementace, protože jejich příjem není dostatečný. (MACHOVÁ, J. a další, 2009)

Vitaminy bychom mohli rozdělit na dvě skupiny, dle jedné z jejich vlastností, a to je rozpustnost. Vitaminy rozpustné ve vodě jsou snadno vstřebávány, neukládají se a jejich přebytek bývá vylučován močí. Takovými vitaminy se nelze předávkovat. Tabulka níže je přehled vitaminů rozpustných ve vodě:

Název	Funkce	Nedostatek	Zdroje	Dokáže si ho lidské tělo vytvořit?
Vitamin C	Regenerace tkání, podpora imunity, podpora syntézy některých hormonů.	Způsobuje nemoc zvanou kurděje.	Čerstvé ovoce a zelenina (vysoký obsah – citrusy, kiwi, brokolice). Játra.	NE
Vitamin B₁	Správná funkce nervové soustavy, ovlivňuje metabolismus cukrů.	Neurologické potíže.	Maso, mléko, ryby, žloutek, játra. Luštěniny,	NE

			obiloviny, špenát, kvasnice.	
Vitamin B₂	Normální energetický metabolismus, metabolismus železa.	Anémie.	Mléko, vejce, ryby, játra, kvasnice, sýry. Luštěniny, obiloviny, listová zelenina.	NE
Vitamin B₃	Syntéza některých hormonů, růst, využití energie.	Demence, chronická únava.	Maso, ryby, kvasnice, vejce, játra. Obiloviny, luštěniny.	NE
Vitamin B₅	Správný metabolismus bílkovin, sacharidů i tuků.	Křeče, neurologické potíže, poruchy spánku.	Játra, maso, mléko. Obiloviny, luštěniny, ořechy.	NE
Vitamin B₆	Správný metabolismus aminokyselin, sacharidů, tuků. Podílí se na krvevorbě a syntéze hemoglobinu.	Anémie, neurologické potíže, dušnost.	Obiloviny, maso, vejce, játra, banán, sója, pistácie, kvasnice, rýže.	NE
Vitamin B₇	Podílí se na syntéze mastných kyselin.	Únava, bolest svalů, mentální anorexie, deprese.	Vaječný žloutek, mléko, kvasnice, sója, luštěniny, játra, listová zelenina, arašídy.	NE
Vitamin B₉	Tvorba červených krvinek.	Dušnost, anémie, vrozené vývojové vady.	Listová zelenina, brokolice, řepa, fazole, ovoce, ořechy, kvasnice, játra.	NE
Vitamin B₁₂	Metabolismy buněk, správný vývoj nervové soustavy, růst, tvorba červených krvinek.	Anémie, dušnost, únava, neurologické potíže.	Maso, mléko, játra, ryby, vejce, sýry.	NE

Tab. 2: Vitaminy rozpustné ve vodě (ROUBÍK, L. a kolektiv, 2018)

Vitaminy rozpustné v tucích není tělo schopno vyloučit, proto může dojít k předávkování, které je pro člověka toxické. Výhodou může naopak být schopnost ukládání v tukových buňkách (tvorba zásob). Přehled vitaminů rozpustných v tucích v tabulce níže:

Název	Funkce	Nedostatek	Zdroje	Dokáže si ho lidské tělo vytvořit?
Vitamin A	Podílí se na barevném vidění, podíl na imunitních dějích.	Šeroslepost, lámavost nehtů a vlasů, oslabená imunita.	Játra, rybí tuk, maso, vaječný žloutek, mléčné výrobky, ovoce, zelenina.	ANO
Vitamin D	Metabolismus minerálních látek, růst kostí, imunita.	Špatná obnova kostní tkáně, úbytek kostní hmoty.	Ryby a rybí tuk, mléčné výrobky, vaječný žloutek, houby.	ANO (Díky slunečnímu záření)
Vitamin E	Antioxidant – chrání buněčné stěny před oxidativním poškozením, regenerace svalů.	Únava, zhoršené reflexy, soustředěnost, anémie, neplodnost.	Rostlinné oleje, ořechy, ovesné vločky.	NE
Vitamin K	Vliv na proces srážení krve.	Krvácení, anémie.	Listová zelenina, brokolice, luštěniny, rajčata, játra, maso, mléko, vejce.	NE

Tab. 3: Vitamíny rozpustné v tucích (ROUBÍK, L. a kolektiv, 2018)

Vitamin C je ve stravě dětí většinou v dostatečném množství, pokud děti konzumují ovoce a zeleninu. Rizikovým bývá nedostatek vitaminu D, hlavně v období zimy, kdy není kůže vystavena dostatečnému záření slunce a tělo si tak vitamin nedokáže syntetizovat. Zároveň děti příliš nejedí ryby a produkty z nich, takže největším zdrojem vitaminu D v ČR jsou pečivo, vejce, mléko a mléčné výrobky. Již u novorozenců a kojenců je doporučeno suplementovat vitamin D formou kapek. U dětí mladšího školního věku většinou suplementace není nutná, ale je důležité nedostatek hlídat. Problémovým bývá také vitamin B₉ (kyselina listová), protože se vyskytuje v zelenině tmavě zelené barvy, se kterou mívají děti potíže. (TLÁSKAL, P., in Výživa dětí v praxi, 2019)

Minerály a stopové prvky

Minerální látky jsou taktéž nepostradatelnou složkou lidské potravy. Ovlivňují například regulaci vody v těle, obnovu kostí a krve, správnou funkci srdce a jiných svalů. Zdrojem minerálů jsou potraviny jak živočišného, tak rostlinného původu.

Jako minerály můžeme označit ty prvky, kterých je denní potřeba vyšší než 100 mg, jako stopové prvky ty, jejichž potřeba je menší než 100 mg na den. (KLIMEŠOVÁ, I., 2010)

Přehled minerálních látek a stopových prvků níže v tabulkách:

Název	Funkce	Nedostatek	Dlouhodobý nadbytek	Zdroje
Sodík (Na)	Ovlivňuje osmotický tlak, objem krevní plazmy, elektrickou aktivitu buněk, přenos nervových vzruchů.	Pokles krevního tlaku.	Poškození ledvin, jater. Otoky. Zvýšený krevní tlak.	Chlorid sodný NaCl (kuchyňská sůl), maso, ryby, mléčné výrobky, kapusta, celer, brokolice.
Draslík (K)	Udržování nitrobuňčného tlaku, podílí se na metabolismu cukrů, bílkovin.	Otoky, hypoglykémie.	Svalová slabost, zmatenost.	Banán, citrusy, listová zelenina, rajčata, obiloviny, brambory.
Vápník (Ca)	Formování a mineralizace kostí a zubů, srážení krve, aktivita nervů a svalů.	Měknutí kostí, řídnutí kostí, lámavost kostí.	Zažívací potíže, ledvinové kameny.	Mléko, sýry, mléčné výrobky, sardinky, losos, ořechy, semena, brokolice, luštěniny.
Hořčík (Mg)	Aktivita nervů a svalů, formování kostí, regenerace svalů.	Křeče, zvýšená dráždivost, nepravidelná srdeční činnost, stavy úzkosti.	Vymizení reflexů, ochrnutí svalů, útlum centrální nervové soustavy.	Ořechy, semena, listová zelenina, citrony, grapefruity, jablka, fíky, ryby.
Fosfor (P)	Svalová kontrakce, přenos energie, nervová aktivita, součástí všech buněk, kostí i zubů.	Nedostatek je velmi vzácný.	Degenerace kostí.	Maso, ryby, vejce, obiloviny, ořechy, semena, oleje, kvasnice.
Síra (S)	Součástí všech tkání – především kůže, vlasy, chlupy. Součást hormonů. Důležitá pro syntézu chrupavek i kostí. Sekrece žluči.	Téměř se nevyskytuje.	Nevyskytuje se.	Vejce, sýry, maso, ryby, vnitřnosti, luštěniny, brambory, zelí.

Tab. 4: Minerály (ROUBÍK, L. a kolektiv, 2018)

Název	Funkce	Nedostatek	Dlouhodobý nadbytek	Zdroje
Železo (Fe)	Transport kyslíku ze vzduchu do tkání, hlavní složkou hemoglobinu, a dalších látek.	Anémie, zpomalení růstu,	Ukládá se v těle.	Játra, maso, žloutek.
Zinek (Zn)	Součástí mnoha enzymů, nezbytný při syntéze bílkovin, ovlivňuje produkci inzulinu. Ovlivňuje reprodukční a imunitní systém.	Zpomalení růstu, hojení ran. Špatná funkce pohlavních orgánů, poškození kůže, nehtů.	Bolesti hlavy, zažívací potíže.	Hovězí maso, drůbež, vejce, mléko, ryby, luštěniny, ořechy, celozrnné obiloviny.
Selen (Se)	Součástí jater, ledvin, srdce, sleziny, mozku. Potřebný pro buněčné dýchání, syntézu hormonů, reprodukci.	Svalová slabost, poruchy reprodukčních funkcí.	Nadbytek je toxický (je karcinogenní). Poruchy trávení, vypadávání vlasů, deprese.	Ryby a mořské plody, maso, játra, cibule, rajčata, ovesné vločky, brokolice.

Tab. 5: Stopové prvky (ROUBÍK, L., a kolektiv, 2018)

Riziková je pro děti především sůl a tendence její nadměrné konzumace, děti často přijímají i dvojnásobek doporučené denní dávky soli, což může být způsobeno především obsahem soli v již zpracovaných výrobcích – od uzenin až po mlékárenské výrobky. Se zvyšujícím se věkem dětí se také snižuje jejich spotřeba mléčných výrobků, a tak často dochází k deficitu příjmu vápníku. Co se týče draslíku, fosforu a hořčíku, jejich nedostatek není u dětí častý. Problémem se pro dítě mladšího školního věku může stát nedostatek železa – dítě se rychle unavuje a tíhne k častějšímu onemocnění. Nejčastěji se ale neobjevuje v průběhu mladšího školního věku, nýbrž v období puberty. Jód, selen a zinek mohou činit potíže, protože v České republice není zvykem často konzumovat ryby a mořské plody. Nedostatek v této oblasti však není příliš častý. (TLÁSKAL, P., in Výživa dětí v praxi, 2019)

1.2.5 Tekutiny

Nedílnou součástí stravování jsou také tekutiny. Voda je v lidském těle součástí každé buňky, je i v mimobuněčném prostoru. Plní funkci transportu, je rozpouštědlem, uplatňuje se při elektrických přenosech nervových vzruchů, při vylučování, k udržování stálé teploty těla, tvoří základ krve a má také mnoho dalších funkcí. (KLIMEŠOVÁ, I., 2010)

Lidské tělo je i z více než poloviny tvořeno právě vodou. U dětí mladšího školního věku se jedná až o 60–75 % váhy těla. Procento vody v těle postupně s věkem klesá. (MACHOVÁ, J. a další, 2009)

I. Hanreich uvádí, že dítě ve věku 4–6 let by mělo přijmout cca 800 ml tekutin na den. (HANREICH, I., 2001) Oproti tomu J. Machová doporučuje dětem do 10 let konzumovat při běžné teplotě vzduchu 40 ml tekutin na kilogram váhy dítěte. Pro porovnání s I. Hanreichem by 6leté dítě o průměrné váze 21 kg mělo přijmout cca 840 ml tekutin denně. (MACHOVÁ, J. a další, 2009)

Vodu člověk přijímá jako součást potravin, které konzumuje (velký obsah vody má například ovoce, zelenina), je součástí také mnoha pokrmů (polévky, omáčky). Kromě toho by také mělo každý den docházet k cílenému příjmu tekutin samostatně. (KLIMEŠOVÁ, I., 2010)

Mezi vhodné tekutiny je samozřejmě řazena obyčejná voda. Dětem jsou také doporučovány minerální vody, převážně kvůli doplňování minerálů a stopových prvků. Kvůli zvláštní chuti vody však minerálka dětem často nechutná. Jak bylo zmíněno v kapitole Chut' a preference potravin, děti mají tendenci preferovat sladké příchutě. Velmi oblíbené jsou tudíž mezi dětmi ovocné šťávy a džusy, které by s ohledem na složení měly být tvořeny ze 100 % ovocem, neměly by obsahovat barviva a konzervanty, či přidaný cukr. Zároveň je také doporučováno takové šťávy ředit s vodou v poměru alespoň 1:1 a nepodávat je před jídlem, mají tendenci zasytit a děti pak často odmítají stravu. Kromě vody, minerálky a ovocných šťáv je nejvhodnější neslazený ovocný či bylinkový čaj. Opět často dochází k odmítání chuti, je tedy možné podávat dětem čaj dochucený ovocnou šťávou, nikoliv cukrem či medem. Mléko, podmásli, jogurtové nápoje a podobné mléčné výrobky nejsou vzhledem ke svým nutričním hodnotám považovány za tekutiny, nýbrž za stravu. Není tedy možné s nimi počítat jako s tekutinou. Absolutní minimum by ve složení pitného režimu měly zastupovat sladké limonády, protože mají pro děti nevhodné složení, hlavně se jedná o obsah přidaného cukru. Stejně tak by se u dětí neměly vyskytovat kokakolové nápoje, káva, černý čaj, energetické nápoje (kvůli obsahu kofeinu, teinu a jiných nabuzujících látek, který mají negativní vliv na nervovou soustavu dítěte). Zákon také stanovuje, že do 18 let nesmí dítě konzumovat žádné nápoje s obsahem alkoholu, protože negativně ovlivňuje vývoj, nervového systému.

I. Hanreich i jiní autoři také upozorňují na fakt, že při fyzické aktivitě či vysoké teplotě vzduchu je nutné množství přijatých tekutin navýšit. Tvrdí také, že děti vyžadují nápoje téměř instinktivně, ale mají tendenci na příjem tekutin zapomínat, nachází – li se v momentu zamyšlení, hry, či nemají na dohled zdroj tekutin. Toto může také činit potíže ve školním prostředí, jelikož při nedostatečném příjmu tekutin dochází k rychlejší únavě, ztrátě pozornosti, bolestem hlavy a dalším problémům. Proto by školní děti měly mít možnost napít se alespoň každou přestávkou mezi vyučovacími hodinami. (HANREICH, I., 2001)

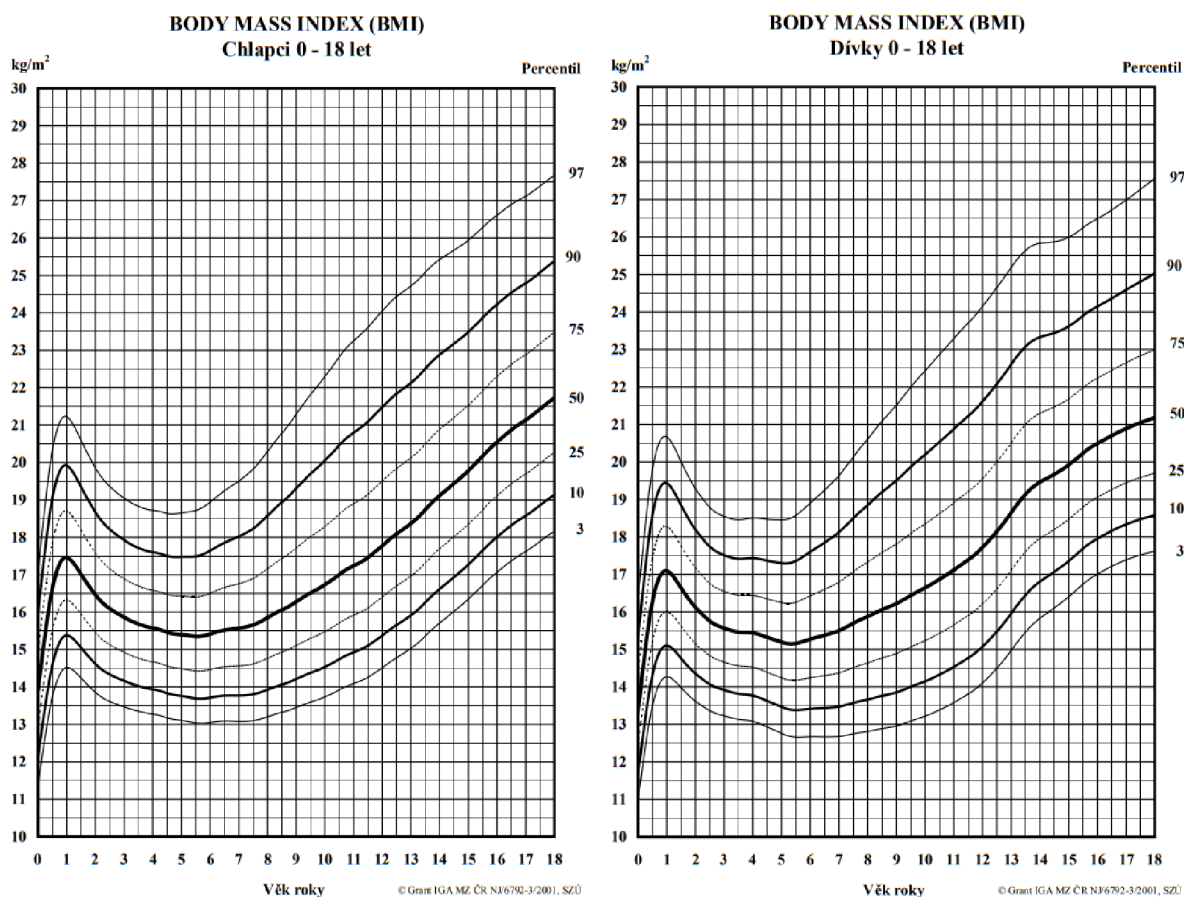
1.3 Hodnocení stavu výživy

Body mass index

Jedním ze způsobů, jak lze hodnotit stav výživy je tzv. Body mass index, znám také pod zkratkou BMI. V současnosti se jedná o nejužívanější způsob. Základní vzorec pro výpočet BMI vypadá následovně:

$$\text{BMI} = \text{tělesná váha (v kg)} / \text{tělesná výška na druhou (v m)}.$$

Jak je z rovnice zjevné, není příliš vhodné používat BMI pro hodnocení stavu výživy u dětí, protože se jedná pouze o podíl hmotnosti a tělesné výšky. U dětí je také potřeba přihlídnout k aktuálnímu věku. (NEVORAL, J. a další, 2003) Přesto se však tabulky BMI používají, k alespoň přibližnému odhadu stavu výživy. K tomu slouží percentilový výpočet – jako základ slouží základní vzorec pro výpočet BMI. Výsledky tohoto výpočtu se však nepoměřují stejně jako u dospělých s tabulkami, ale jsou srovnávány s výsledky naměřenými u dětí stejného věku a pohlaví. BMI, které je vyšší, než má 85 % dětí stejného věku a pohlaví můžeme označit jako nadváhu. Je – li BMI vyšší, než má 95 % dětí stejného věku a pohlaví, je taková hodnota považována u dítěte jako obezita. (BEZDĚKOVÁ, M., 2021)



Graf 1: Percentilové tabulky BMI u dětí do 18 let (SZÚ, 2016)

Další metody měření

Další možnou metodou, kterou lze zhodnotit stav výživy u dítěte je měření obvodu paže pomocí pásové míry. Ta udává obvod paže v cm. Pro porovnávání se opět používají percentilové tabulky.

Jinou metodou může být měření kožní řasy pomocí kaliperačních kleští. Jedná se o nástroj, který ukazuje tloušťku kožní řasy s přesností až na 0, 1 mm. Pro výpočet existují vzorce, které rozlišují pohlaví. (NEVORAL, J. a další, 2003)

Existují i další možná měření, která slouží ke zjištění stavu výživy, výše jmenované jsou základní způsoby. Pro tuto práci není podstatné zabývat se nadále tímto tématem do hloubky.

1.4 Výživová doporučení

Ve zdravotním stavu obyvatelstva České republiky se v posledních letech zvyšuje četnost civilizačních chorob, převážně kornatění tepen (ateroskleróza), hypertenze a další onemocnění kardiovaskulárního systému. Další potíže, které lze označit jako civilizační

choroby, může být zvětšující se počet onemocnění rakovinou, zejména tlustého střeva (jež přímo souvisí se stravováním), obezita, diabetes druhého typu, osteoporóza (řidnutí kostí), zubní kaz a mnoho dalších onemocnění. Všechny tyto neduhy vedou ke zvyšování nejen nemocnosti, ale i úmrtnosti mezi obyvateli České republiky. (MACHOVÁ, J. a další, 2009)

Z důvodu neustále se zhoršujícího zdraví obyvatelstva (nejen České republiky) již v minulosti vznikly, a stále vznikají různorodá výživová doporučení, kterými se zabývají následující podkapitoly.

1.4.1 Výživová doporučení pro obyvatele České republiky (2012)

Již od roku 1986, kdy vzniklo první výživové doporučení pro obyvatelstvo, pod záštitou předsednictva Společnosti pro racionální výživu, vznikají nová a upravená doporučení. Od roku 2000 se jedná o dokument, který vydala Společnost pro výživu s názvem „*Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR*“, které vzniklo v roce 2004 a jeho podobná verze z roku 2005, které vydalo Ministerstvo zdravotnictví ČR, ve formě letáku.

Společnost pro výživu upravila tato doporučení v roce 2012. Jedná se o dokument, který na rozdíl od předchozích verzí poprvé zohledňuje také těhotné a kojící ženy, lidi v seniorském věku a hlavně děti. Dokument také koresponduje s dokumentem komise Evropských společenství, který nese název „*Strategie pro Evropu týkající se zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou*“. Zmíněný dokument uvádí, že až 80 % případů kardiovaskulárních onemocnění, diabetu druhého typu a náhlých příhod a až 40 % onemocnění rakovinou by se dalo předejít úpravou životního stylu, což dle WHO přímo souvisí se stravováním.

Doporučení pro obyvatele jsou následující:

1. Nutnost úpravy příjmu energie tak, aby bylo docíleno rovnováhy mezi energetickým příjmem a výdejem. Dospělý by si měl držet BMI mezi 18 a 25, děti v rozmezí percentilu 10–90.
2. Snižovat příjem tuků tak, aby denně nepřekročil 30 % přijaté energie (u dospělých), u dětí tak, aby ve školním věku odpovídal 30–35 % přijaté energie. (Preferovat rostlinné tuky, na úkor živočišného původu).
3. Upravit příjem nasycených mastných kyselin. Omezit příjem trans – mastných kyselin co nejvíce, příjem by neměl překročit 1 % příjmu energie.

4. Snížit příjem jednoduchých cukrů (monosacharidy a disacharidy), jejich příjem by neměl překročit 10 % přijaté energie za den. (Snížit příjem cukru, jeho náhrada jiným druhem).
5. Snížit spotřebu kuchyňské soli na 5–6 g za den. Využívat sůl obohacenou jodem.
6. Zvýšit příjem vitamínu C na alespoň 100 mg za den. (Zvýšit spotřebu ovoce a zeleniny. Denní příjem by měl být alespoň 600 g, v poměru zelenina, ovoce 2:1).
7. Zvýšit příjem vlákniny na alespoň 30 g za den u dospělých, u dětí od dvou let na 5 + jejich věk v letech (v gramech).
8. Zvýšit příjem minerálů a dalších vitamínů.

Dokument také obsahuje zásady v jídelníčku k dodržení pro zdravý vývoj dítěte:

1. Pokud je to možné, v prvních šesti měsících života dítěte kojit.
2. Při přechodu z tekuté stravy na pevnou postupovat pomalu.
3. Dítě do 4 let by mělo denně zkonsumovat alespoň 5 porcí, 500 ml mléka nebo mléčných výrobků, 5 porcí zeleniny a ovoce, 4 porce obilovin, včetně chleba, 2 porce ne příliš tučného masa. Preferovat převážně rybí, drůbeží a králičí maso, nekonsumovat uzeniny ve větším množství, sladkosti pouze v minimálním množství. Nepřisolovat, vynechat ostré koření, či dochucovací přípravky s vysokým obsahem soli.
4. Dítě předškolního věku by mělo denně zkonsumovat alespoň 3 porce mléka a mléčných výrobků, 4 porce ovoce a zeleniny, 3 porce obilovin, včetně chleba, 2 porce masa všeho druhu, luštěniny. Nepřisolovat, nepoužívat ostré koření a kořenící přípravky s vysokým obsahem soli. Dbát na pitný režim.
5. Dítě školního věku a adolescenti by měli zkonsumovat v každé porci jídla přílohu, alespoň 3 porce zeleniny a ovoce, 2 porce mléka a mléčných výrobků, alespoň 1 porci masa, vejce či jiného zdroje bílkovin. Omezit konzumaci volných tuků a cukrů.
6. Dítě by nemělo být příjemcem alternativní stravy (vegetariánská, veganská a jiná). Pouze lakto-ovo-vegetariánská dieta (dítě sice nekonsumuje maso, ale konzumuje mléko a výrobky z něj a vejce) může být dostačující, jestliže je vhodná skladba jídelníčku.
7. Strava by měla být pestrá, vyvážená a přizpůsobená energetické potřebě dítěte.

Nadále se dokument věnuje doporučením pro změnu v technologii výroby jídel (jako například preferovat vaření a dušení, zamezit ztrátě vitamínů, preferovat technologie, při kterých se používá minimum tuků a další) a doporučením pro změnu ve složení potravinářských výrobků (jako například snížit obsah cukru v nápojích, udržet či rozšířit nabídku mléčných výrobků s nízkým obsahem tuků, rozšířit nabídku výrobků se sníženým obsahem soli a další).

Na závěr zdůrazňuje dokument nutnost dodržování vhodného stravovacího režimu, jehož základem je pravidelná strava s alespoň třemi denními jídly a ideálně dvěma svačinami a také věnování pozornosti úpravě stravy. Strava by měla být pestrá a přiměřená jedinci. (DOSTÁLOVÁ, J. a další, Společnost pro výživu)

1.4.2 Zdravá třináctka (2021)

Doporučení „Zdravá třináctka“ vzniklo již v dřívějších letech, ale v roce 2021 prošlo podstatnými úpravami. Jednou ze zásadních úprav je rozšíření doporučení i na děti a osoby v seniorském věku. Doporučení vzniklo opět jako reakce na zvyšující se počty civilizačních chorob ve společnosti. Obecná doporučení pro obyvatelstvo ČR je určeno pouze zdravým lidem a obsahuje právě 13 doporučení:

1. Udržovat vhodnou hmotnost, vhodným ukazatelem hmotnosti je BMI v kombinaci s obvodem pasu.
2. Dodržovat pohybový režim, kdy alespoň 30 min denně je věnováno aktivnímu pohybu.
3. Jíst alespoň 3–5 jídel denně, mít pestrou stravu.
4. Jídelníček by měl obsahovat dostatečné množství zeleniny a ovoce, rozdělené do více porcí. Vhodné množství zeleniny je alespoň 400 g denně.
5. Preferovat celozrnné výrobky, konzumovat luštěniny alespoň 1x v týdnu.
6. Jídelníček by měl obsahovat rybí maso alespoň dvakrát v týdnu.
7. Jídelníček by měl každý den obsahovat mléko a mléčné výrobky, hlavně zakysané, polotučné.
8. Udržovat přehled o denním příjmu tuků, omezit spotřebu při přípravě jídel a omezit spotřebu „skrytých“ tuků (jemné pečivo, tučná masa apod.)
9. Snížit konzumaci cukrů, především jednoduchých (kromě fruktózy z ovoce).
10. Omezit příjem soli, omezit konzumaci výrobků obsahujících vysoký podíl soli.

11. Správně zacházet s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě, aby nedošlo k nákaze či otravě z potravin.
12. V rámci pitného režimu přijmout alespoň 1, 5 l tekutiny denně, preferovat vodu.
13. Nepřekračovat doporučené množství alkoholu na den.

Pro děti jsou doporučení následující:

1. Udržovat vhodnou hmotnost, vhodným ukazatelem hmotnosti je BMI, které by se mělo pohybovat v percentilu 25–75.
2. Podporovat fyzickou aktivitu dětí.
3. Zajistit dětem konzumaci pestré stravy rozdělené do alespoň 5 porcí každý den.
4. Dbát na dostatečný příjem zeleniny a ovoce.
5. Od tří let podávat celozrnné obiloviny. Konzumovat brambory, těstoviny, rýži a alespoň jedenkrát týdně luštěniny.
6. Od 6. měsíce věku zařazovat rybí maso tak, aby vznikl návyk konzumace alespoň 2x týdně.
7. Jídelníček by měl obsahovat mléko a mléčné výrobky, s preferencí zakysaných výrobků a výrobků s nižším obsahem cukru.
8. Omezovat potraviny s vysokým obsahem tuků. Preferovat příjem rostlinných tuků.
9. Omezit příjem cukrů, obzvláště jednoduchých, kromě cukrů z ovoce.
10. Omezit příjem soli a potravin s vysokým obsahem soli.
11. Správně zacházet s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě, aby nedošlo k nákaze či otravě z potravin.
12. V rámci pitného režimu nabízet dětem tekutiny v pravidelném intervalu. Omezit konzumaci sladkých nápojů. Pro děti není určena káva, alkohol ani energetické nápoje.
13. Problémy ve stravě konzultovat s lékařem. (DLOUHÝ, P. a další, Společnost pro výživu)

1.4.3 Doporučení WHO k výživě během karantény (2020)

V době pandemie onemocnění COVID – 19 se projevilo, že karanténa či přerušení docházky do práce či školy může narušit obvyklé stravovací zvyklosti. Z toho důvodu připravila WHO Europe tipy pro podporu zdravého stravování i seznam potravin, které je vhodné nakupovat.

Mezi obecná doporučení zařadilo WHO následující:

1. Nevytvářet přílišné zásoby potravin, nakupovat pouze to, co je potřeba.
2. Nejdříve spotřebovat čerstvé potraviny (obzvláště ovoce, zeleninu, mléčné výrobky s nižším obsahem tuku). V rámci trvanlivých potravin je doporučena zmrazená zelenina a ovoce.
3. Vařit doma, omezit konzumaci již připraveného či hotového jídla.
4. Při využití rozvozu jídla dbát na složení.
5. Dbát na velikost porcí, nepřejídat se.
6. Dbát na správné zacházení s potravinami, aby nedošlo k jejich kontaminaci a následným nemocem či otravě z potravy.
7. Omezit příjem soli (obzvláště dávat pozor na konzervované, mražené či zpracované potraviny).
8. Omezit příjem cukru, kromě ovoce.
9. Omezit příjem tuku, obzvláště nesyčených mastných kyselin. Volit takové úpravy jídla, při kterých se používá minimum tuků. Preferovat ryby, ořechy (jako zdroj tuků).
10. Konzumovat dostatek vlákniny, jídelníček by měl obsahovat dostatek zeleniny, ovoce, luštěnin, celozrnných potravin.
11. V rámci pitného režimu preferovat vodu, hlídat dostatečný přísun vody.
12. Snížit spotřebu alkoholu nebo se mu vyvarovat úplně (neplatí pro děti, pro které je nevhodný a neměly by jej konzumovat vůbec).
13. Stolovat s blízkými (pro posílení dobrých vztahů, pro přejetí dobrých stravovacích vzorců dětí od rodičů).

Při nákupu potravin je největší důraz kladen na čerstvé ovoce a zeleninu, hned v závěsu je zelenina a ovoce zmražené (trvanlivé). Dále pak na luštěniny, suché i konzervované, celozrnné obiloviny, sušené ovoce, ořechy a semena, vejce, jiná konzervovaná zelenina, konzervy s rybami a mléko.

WHO rovněž stanovila doporučení pro fyzickou aktivitu v průběhu karantény. (WHO Europe, 2020)

1.4.4 Zdraví 2030 (2020)

V tomto případě se nejedná o dokument výhradně zaměřený na stravu. Jedná se o strategický rámec, který pojednává o rozvoji zdraví obyvatel ČR do roku 2030. Ten byl v roce 2019 schválen vládou České republiky. Doba realizace tohoto plánu je od roku 2021

do roku 2030. Rámec vychází i z dřívějších zpracování, zejména pak Zdraví 2020 nebo novějšího Strategického rámce 2030. Při pohledu na mezinárodní strategie vycházela tato především z dokumentu Agenda 2030 pro udržitelný rozvoj.

Tento dokument je pak výchozím pro jiné dokumenty – například pro Strategie místního rozvoje nebo ČR po roce 2021 nebo Národní koncepce realizace politiky soudržnosti po roce 2020. Jedná se tedy o dokument velkého rozsahu, který říká, jakým směrem se bude ubírat rozvoj péče o zdraví obyvatel České republiky.

Strategický rámec má 3 základní strategické cíle, jimiž jsou: 1) Zlepšení zdravotního stavu obyvatel, 2) Optimalizace zdravotního systému a 3) Podpora vědy a výzkumu. Tyto cíle jsou dále rozděleny do dalších sedmi specifických cílů, na které bude navazovat sedm implementačních plánů.

Vzhledem k tomu, že oblast zdraví je velmi rozsáhlá, zmíní tato práce pouze jednotlivé části Strategického rámce, který se dotýká výživy.

Tématu, kterým se zabývá tato práce, se přímo dotýká specifický cíl „Primární a sekundární prevence nemocí, zvyšování zdravotní gramotnosti a odpovědnosti občanů za vlastní zdraví“, který rozšiřuje strategický cíl č. 1 „Zlepšení zdravotního stavu populace“. Dokument popisuje, že v posledních deseti letech je sice možné pozorovat změnu ve zdravotním stavu občanů (zlepšuje se), ale stále jsou zde závažné problémy. Ty jsou způsobeny především stárnoucí populací, ale taky špatnými vzorci chování, mezi něž je zařazen i špatný životní styl a vliv rizikových faktorů, jako jsou špatné stravovací návyky, konzumace alkoholu, tabáku. Zároveň je tento cíl podpořen také faktem, že Česká republika má vyšší míru úmrtí na onemocnění, kterým se dá předejít, než je průměr Evropské unie. Zároveň je také jako závažný problém zdravotnictví označen zvyšující se počet preobézních nebo obézních lidí, kdy dokument poukazuje na to, že v současné společnosti je až 25 % osob obézních, přičemž se očekává, že pro rok 2030 by se mohly počty ještě zvýšit, a to až na 35 %. S tímto také souvisí to, že dle WHO je až 25 % českých obyvatel bez dostatečné fyzické aktivity. Počet obézních se zvyšuje i mezi dětskou populací, kdy průzkumy, na základě kterých byl zpracován tento Strategický rámec, poukazují na až 22–25 % obézní dětské populace. Mimo jiné dokument také zmiňuje, že ČR je dlouhodobě zemí s nejnižší mírou konzumace ovoce a zeleniny, a zároveň s nejvyšší mírou konzumace soli (až trojnásobek doporučené denní dávky).

Specifický cíl dále dokument rozděluje na dílčí cíle, kde za zmínku stojí hlavně cíl příznivě ovlivnit behaviorální faktory zdraví (aby se lidé správně a vyváženě stravovali, aby měli dostatek pohybové aktivity či omezení sedavého způsobu života), a pak také cíl snižovat nerovnost ve zdraví, podporovat zdraví především se zaměřením na determinanty zdraví a zdravého životního stylu. Toho chce ministerstvo dosáhnout například pomocí edukačních a vzdělávacích programů, certifikovaných kurzů, přípravy a vydání metodických postupů pro takové programy, založení center prevence ve zdravotních zařízeních, podpory aktivit neziskových organizací a dalších postupů.

Výsledkem naplnění těchto cílů by mělo být podstatné zvýšení zdravotní gramotnosti a odpovědnosti obyvatel ČR za své zdraví, porozumění základním informacím z oblasti zdraví a zdravého životního stylu.

Tyto a další nezmíněné cíle z tohoto Strategického rámce by měly být financovány převážně ze státního rozpočtu a z fondů Evropské unie. (MZČR, 2019)

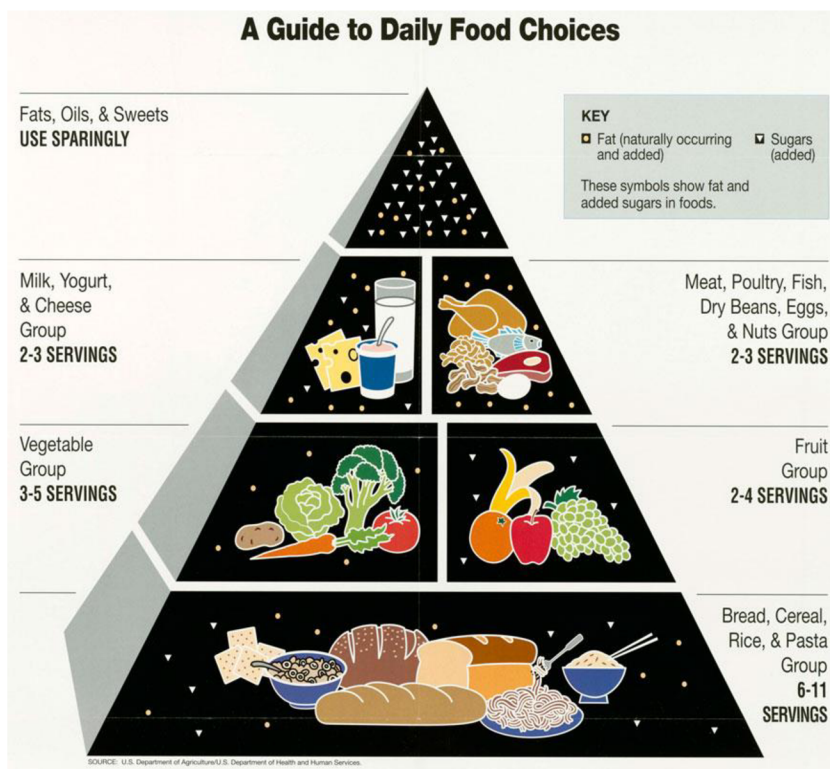
1.4.5 Potravinová pyramida

Obecně jsou pyramidy velmi oblíbenou formou výživových doporučení, protože se jedná o grafické doporučení. Mnoho evropských zemí vydalo vládou schválené oficiální pyramidy, které jsou si navzájem podobné, s rozdíly z pohledu kulturních zvyků (například ve středomořských pyramidách budou k nalezení jiné potraviny, než v pyramidách vnitrozemních států východní Evropy).



*Obr. 1: Potravinová pyramida, Švédsko 1974
(MUŽÍKOVÁ, L. a další, 2017)*

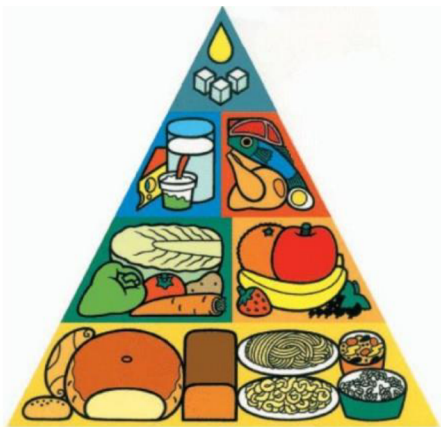
První potravinová pyramida byla vydána ve Švédsku, v roce 1974. Nejznámější pyramidou pak byla pyramida vydaná americkým ministerstvem zemědělství v roce 1992. (MUŽÍKOVÁ, L. a další, 2017).



Obr. 2: Potravinová pyramida, USA 1992 (MUŽÍKOVÁ, L. a další, 2017)

Pyramida znázorňuje vhodné složení lidské stravy. V základně pyramidy jsou umístěny vždy takové potraviny, které by se v jídelníčku člověka měly objevovat nejčastěji a měly by tak tvořit základ jídelníčku. Každé další patro by se pak mělo v jídelníčku objevovat v menším množství než patro předchozí. (KLIMEŠOVÁ, I., 2010) Zároveň lze také aplikovat poznatek, že nalevo jsou umístěny potraviny, které by se i v rámci patra měly konzumovat ve větší míře. Obzvlášť to platí u zeleniny a ovoce – kvůli obsahu jednoduchých cukrů v ovoci by měla být zelenina a ovoce konzumována v poměru 2:1. (STRŽÍTECKÁ, H., 2009)

Pyramidy je nutné brát pouze jako orientační prostředek, stejně jako jiná výživová doporučení, protože nerespektuje žádné osobní aspekty jedince, jako je množství přijaté či vydané energie a způsob života. Pro obecnou informovanost je jako doporučení dostačující. (KLIMEŠOVÁ, I., 2010)



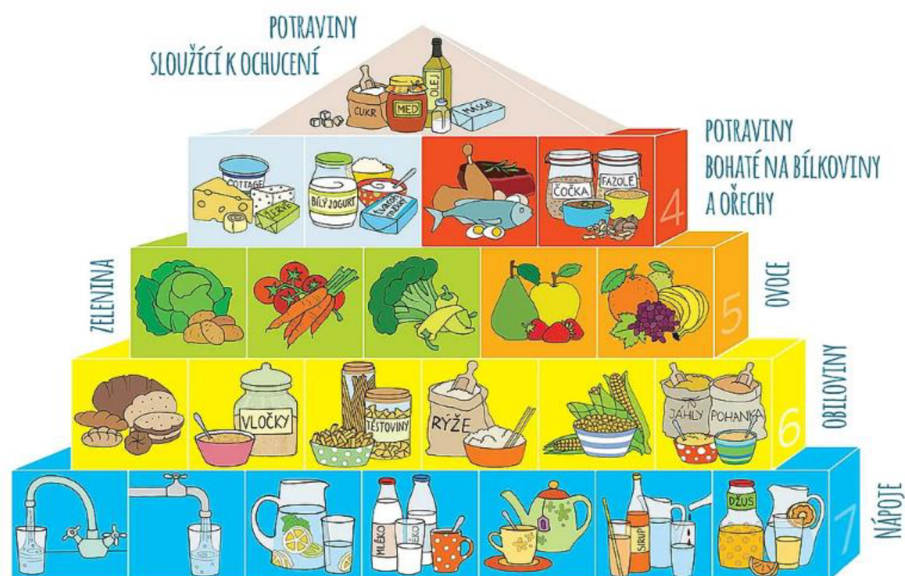
Obr. 3: Oficiální potravinová pyramida pro ČR (MZČR, 2005)



Obr. 4: Pyramida pro Českou republiku (neoficiální) (Fórum zdravé výživy, 2013)

V případě dětí a využití pyramidy je nutné pamatovat, že dítě a jeho stravovací potřeby jsou odlišné od dospělého člověka, pro které je většina pyramid utvořena. U dětí platí, že strava by měla být pestrá a vyvážená, a žádné patro by v dětském jídelníčku nemělo chybět. I přesto však platí, že potraviny z nejvyššího patra by měly být konzumovány co nejméně. (Výživa dětí, 2013)

Protože na dětského příjemce nelze aplikovat běžnou pyramidu, byla proto v roce 2014 pro specifický projekt vytvořena pyramida pro děti, se zaměřením na děti mladšího školního věku. S touto pyramidou se nadále také pracuje v projektu „Zdravá školní jídelna“. Na rozdíl od pyramidy pro dospělého má pět pater, spodní patro je zaměřeno na příjem tekutin. Dalším podstatným rozdílem je rozdělení počtu porcí na jednotlivé kostky v pyramidě, kdy jedna kostka představuje jednu porci. Pyramida tedy doporučuje dětem mladšího školního věku zkonsumovat 7 porcí tekutin nebo sníst 6 porcí obilovin. Jedna porce je v tomto projektu přirovnávána k velikosti ruky – jako pěst, hrst nebo dlaň. Tímto dochází také k redukci množství potravin vzhledem k věku dítěte (menší dítě má menší ruku, větší dítě větší ruku a v průběhu růstu se ruka zvětšuje, stejně jako nutný příjem energie). Zároveň nebyla ruka zvolena nahodile, ale na základě velikosti žaludku člověka, který má velmi podobný objem, jako jsou spojené lidské ruce. (MUŽÍKOVÁ, L. a další, 2013)



Obr. 5: Potravinová pyramida pro děti (MUŽÍKOVÁ, L. a další, 2013)

Základnu pyramidu tvoří nesladké nápoje, které by neměly obsahovat přidaný cukr. Základem je obyčejná voda, proto ji najdeme hned ve třech ze sedmi kostek, ovšem klidně by mohla být ve všech sedmi kostkách, na vyváženosti příjmu by to neškodilo, spíše naopak. Kromě vody jsou zde k nalezení také čaje bez přidaných cukrů, džusy ředěné vodou nebo zeleninové šťávy a v neposlední řadě také mléko a mléčné nápoje. Doporučené množství činí sedm porcí denně.

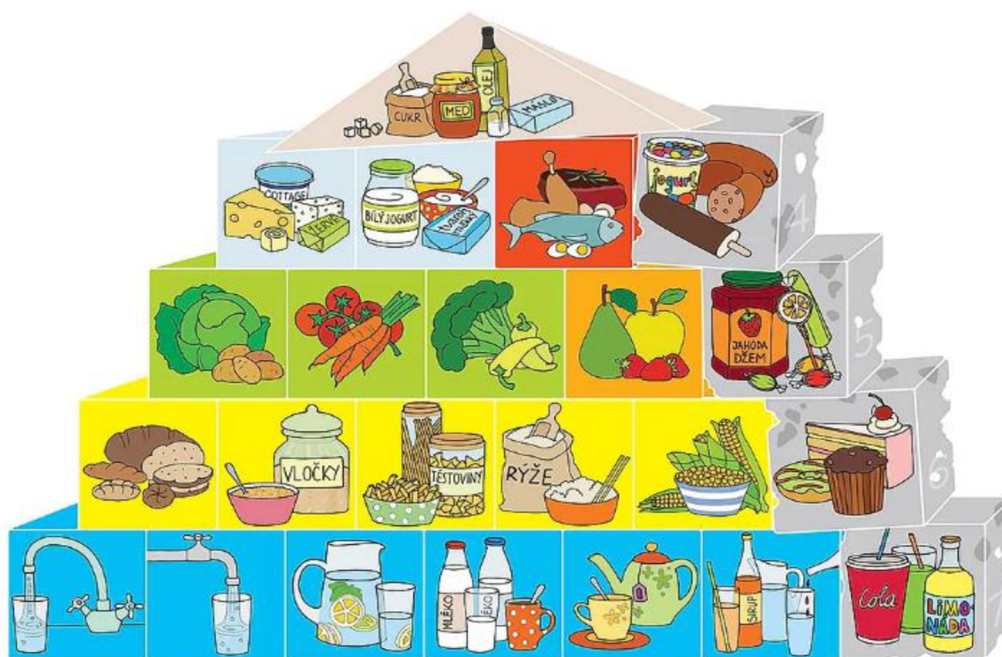
Ve druhém patře je k nalezení šest porcí obilovin, které znázorňují hlavní zdroj energie (sacharidy). Do této skupiny lze zařadit různé přílohy (rýže, těstoviny, pečivo, vločky a další). Vhodná je preference celozrnných potravin.

Ve třetím patře se nachází zelenina a ovoce, které by měly být především čerstvé, ale není problémem ani tepelně opracované. Sem lze zařadit i moderní smoothie, protože se nejedná pouze o ovocnou šťávu, ale o rozmixované ovoce a zeleninu. Sem lze zařadit také brambory, i přestože se konzumují spíše jako příloha. Doporučených je pět porcí denně v poměru 3:2 ve prospěch zeleniny, ale pro děti to není podmínkou.

Ve čtvrtém patře jsou zastoupeny potraviny s vysokým obsahem bílkovin, od mléčných výrobků, vajec, masa, luštěnin až po ořechy a olejnatá semena. Jsou zde jak potraviny rostlinného, tak živočišného původu. V tomto patře jsou čtyři rozdílné kostky, kdy by se měly v denním jídelníčku v ideálním případě objevit všechny čtyři (čtyři doporučené porce).

Na vrcholu pyramidy, v pátém patře jsou k nalezení potraviny, které by se měly v jídelníčku dítěte objevovat nejméně. Najdeme zde potraviny, které jídlo ochucují (např. cukr, med, sirup, sůl, oleje, máslo, smetana, sádlo, kakao, byliny, koření a další). Pro tuto skupinu není doporučena velikost porce.

Autorky tohoto projektu vytvořily také tzv. „zákeřnou kostku“, ve které najdeme potraviny a nápoje, které obsahují velké množství energie, ale jedná se o tzv. „prázdné kalorie“ = nemají téměř žádnou výživovou hodnotu. Jsou zde k nalezení potraviny s vysokým obsahem soli, přidaných látek (konzervanty, sladidla, aroma, ochucovadla). Jestliže dítě konzumuje takových potravin nadbytek, vytěšňuje tím z pyramidy vhodné zdroje některých důležitých živin a dodává svému organismu nadbytečné množství energie. Jedna porce (kostka) je v případě denního příjmu tolerovatelná. Větší příjem je již škodlivý. (Národní zdravotnický informační portál, 2022).



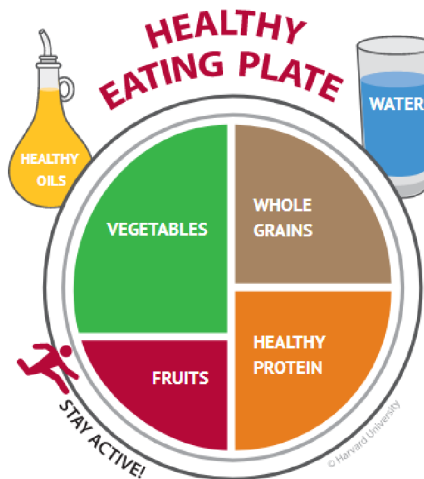
Obr. 6: Zákeřné kostky v potravinové pyramidě pro děti (MUŽÍKOVÁ, L. a další, 2013)

1.4.6 Zdravý talíř

Zdravý talíř je další formou grafického znázornění doporučení pro zdravou výživu. Myšlenka zdravého talíře je postavena na kombinaci všech doporučení ohledně denního příjmu. Talíř představuje graf (popřípadě potisk přímo na jídelním talíři), který zobrazuje a barevně odlišuje jednotlivé složky potravy. Uživatel by tedy měl být schopen nachystat si jídlo na talíř ve správných poměrech.



Obr. 8: Zdravý talíř (SLIMÁKOVÁ, M., 2012)



Obr. 7: Healthy Eating Plate (Zdravý talíř), (Harvard T.H. Chan School of Public Health)

Zelenina a ovoce by mělo tvořit přibližně polovinu příjmu potravin. Vzhledem k tomu, že je vhodnější větší příjem zeleniny, je i na talíři zobrazeno zhruba v poměru 3:2 ve prospěch zeleniny. Bílkoviny je vhodné konzumovat ve formě masa (i rybiho), luštěnin, vajec, mléčných výrobků a dalších. Sacharidy jsou zde ve formě spíše polysacharidů, preferováno v přirozené podobě. Je vhodné omezit konzumaci výrobků z bílé mouky. Oleje a tuky mají vyhrazeno na talíři nejméně místa. Je vhodné konzumovat tuky spíše rostlinného původu. Tekutiny na talíři zobrazeny nejsou. (SLIMÁKOVÁ, M., 2012; HLAVATÁ, K., 2020)

Pyramida nebo Zdravý talíř?

Zdravý talíř je mladší než potravinová pyramida, čehož se drží i M. Slimáková, která tvrdí, že pyramidy jsou zastaralé a neodpovídají aktuálním požadavkům moderního člověka v moderní společnosti. (SLIMÁKOVÁ, M., 2012) Je pravdou, že některé státy již zařadily Zdravý talíř jako oficiální doporučení pro skladbu jídelníčku (USA, Velká Británie).

Hlavním rozdílem mezi pyramidou a Zdravým talířem je poměr jednotlivých složek potravy. Největší rozdíl je znatelný na ovoci a zelenině, kdy Zdravý talíř doporučuje až 1/2 denního příjmu ze zeleniny a ovoce (což je mírně nereálné), zatímco pyramida doporučuje 1/3 (5 porcí z 15, v případě pyramidy pro děti). To odpovídá zhruba 600 g zeleniny a ovoce u dospělého a 400 g u dítěte. Talíře sice zobrazují přibližnou velikost porce, ale již nezobrazuje jejich počet, Zdravý talíř tedy může na rozdíl od pyramidy klamat. (Společnost pro výživu, 2014)

1.5 Stravovací návyky

V posledních letech nastaly ve stravovacích návycích obyvatel České republiky několik příznivých změn, avšak jejich tempo je poměrně pomalé. Snížil se příjem živočišných tuků, vepřového a hovězího masa. I přes zlepšení však stále setrvávají v českém prostředí některé nepříznivé stravovací návyky. Především se jedná o preferenci pokrmů připravovaných na tuku (smažení). Došlo také k nežádoucímu snížení příjmu mléčných výrobků, ke zvýšení oblíbenosti nápojů s obsahem cukru a pochutin s vysokým obsahem soli a tuků (brambůrky, hranolky apod.). J. Machová také tvrdí, že stravovací návyky úzce souvisí se vzděláním jednotlivců a také, že byla zjištěna souvislost pohlaví a stravovacích návyků (ženy více dbají o zdravou stravu než muži). Některé nesprávné stravovací návyky také úzce souvisí s naší kulturou a tradicemi. (MACHOVÁ, J. a další, 2009)

Výsledky studie EHIS a SHARE z roku 2017 poukazují na nedostatečnou konzumaci ovoce, obzvláště u mužů. Konzumace zeleniny se mírně zvyšuje, avšak opět jsou ženy větším konzumentem, než muži. Jsou také větším konzumentem mléčných výrobků. V konzumaci drůbežního masa již nejsou mezi muži a ženami téměř žádné rozdíly, většina osob měla drůbež v jídelníčku 1–3krát týdně. Více než polovina obyvatel v roce 2017 nesplňovala doporučený příjem konzumace ryb, kdy rozdíl mezi muži a ženami byl minimální. Celozrnné pečivo konzumovalo pouze 30% žen a 15% mužů, s věkem konzumace klesá. Z pohledu nevhodných potravin – smažené potraviny většinu dní v týdnu se objevily pouze u 7 – 9 % mužů, s rostoucím věkem konzumace ještě klesá. Konzumace dortů a jiných sladkostí je rozdíl mezi muži a ženami zanedbatelný, denně je konzumuje 12 – 15 % osob. S věkem konzumace roste. Co se týče konzumace sladkých nápojů, konzumují je častěji muži, denně až 30 % z nich, z žen 22 %. Věkem konzumace klesá. Uzeniny jsou konzumovány 5 % žen a 15 % mužů každý den. Nejčastěji jsou v jídelníčku zařazeny 1 – 3krát týdně. S věkem konzumace klesá. Co se týče skóre dodržování zásad zdravé výživy, ve všech věkových skupinách se ženy stravovaly lépe než muži. Správné zásady dodržovalo 25 – 35 % žen a pouze 11 – 17 % mužů. Nejhorší se stravovaly nejmladší věkové skupiny. (ŽEJGLICOVÁ, K. a další, 2018)

Stravovací návyky dětí byly hodnoceny studií „Zdraví dětí“ v roce 2016, studii zpracovával Státní zdravotní ústav. Z výzkumu plyne, že až 15 % dětí nejí denně ani jednu porci ovoce, ještě horší je konzumace zeleniny. Méně než jednu porci denně konzumuje 24 % dětí. Sladké nápoje konzumuje denně 11 % dětí. Jídla typu fast food konzumuje 10 % dětí 2 – 3krát týdně. Skóre dodržování zásad správné výživy ukázaly, že většina dětí (62 %)

bylo zařazeno do kategorie „průměrné stravování“, 22 % dětí se stravovalo správně a 15 % špatně. Chlapci se stravovali hůře než dívky, ve všech oblastech kromě konzumace sladkostí, ve které byly výsledky srovnatelné. (SZÚ, 2016)

Studie společnosti IPSOS z roku 2019 ukazuje stále se zlepšující stravovací návyky. Tento výzkum však nebyl zaměřen pouze na českou populaci, ale na světovou. 43 % procent respondentů snížilo konzumaci cukru, 22 % živočišných tuků, 15 % uzenin a masa, 9 % mléčných výrobků, 10 % vajec. Zároveň se také projevil nový trend, 5 % populace ve věku 18 – 24 let ze svého jídelníčku vyřadilo konzumaci masa, další 4 % konzumaci masa omezují. Roste také konzumace rostlinných alternativ některých potravin. Třetina respondentů uvedla, že plánuje konzumovat více rostlinných produktů. (KNEBLÍKOVÁ, M., 2019)

Obecně rizikovými faktory ve stravovacích návycích mohou být například nadměrná konzumace energie, aditiva (barviva, sladidla, emulgátory, stabilizátory, konzervanty) či látky, které by se v potravě neměly vyskytovat (stopy hnojiv, pesticidů, antibiotik, viry, bakterie, toxiny, parazité apod.). (FRÜHAUF, P. a kolektiv, 2000)

1.6 Nesprávná výživa

Vzhledem k vlivu, jaký má výživa na zdravotní a psychický stav jedince lze říct, že nesprávná výživa člověku škodí. Způsoby nesprávné výživy mohou být mnohé – nedostatečná výživa (malnutrice), nevyvážená strava (zde může docházet například k avitaminóze), přejídání nebo naopak poruchy příjmu potravy, nebo i dehydratace. (MACHOVÁ, J. a další, 2009)

Malnutrice

Malnutrice neboli podvyživenost je způsobena nedostatečným příjmem potravy. V českém prostředí není k nalezení v tak velkém počtu, jako například v zemích třetího světa. Nejčastěji se v ČR objevuje tzv. primární malnutrice, která je důsledkem mateřské deprivace (nedostatečné mateřské péče).

Avitaminóza

Avitaminóza je stav nedostatku některého z vitamínů. V českém prostředí je opět spíše výjimečná, častěji je v populaci hypovitaminóza, což je mírný nedostatek některých vitamínů. V závislosti na tom, který z vitamínů v příjmu z potravy chybí se objevují některé zdravotní komplikace, které jsou charakteristické pro konkrétní vitamin.

Dehydratace

Dehydratace je pro člověka nebezpečný stav. Jedná se o nedostatek vody v organismu. Obzvláště mladší děti jsou náchylné k dehydrataci, ale ani děti mladšího školního věku se tomuto problému nevyhnou. (FRÜHAUF, P. a kolektiv, 2000)

Přejídání

Přejídání má mnoho spouštěčů. Děti se často přejídají z toho důvodu, že jim jídlo chutná. Často se to stává u pokrmů sladké chuti a tento zlovyk je založen na evoluční strategii výhodného potravního chování. Stejně tak dochází k přejídání z nudy. Většinou se jedná o nevyužitý čas, který je vyplňován právě jedením. Další možností je také tzv. automatické jení, kdy se jedná o jení i přes nepřítomnost hladu. Tento zlovyk je k vidění například u sledování televize, mobilu apod. Z tohoto důvodu je doporučováno se při konzumaci potravin věnovat výhradně této činnosti. Dalším ze spouštěčů je to, že se přejídá celá rodina a dítě tak kopíruje vzory právě od svých rodičů. Nejzávažnější příčinou přejídání je „zajídání emocí“. K němu dochází u dětí, které prochází těžkým obdobím, například v rodině (rozvod rodičů, nevlastní rodič, nové vztahy v rodině, alkoholismus v rodině, násilí v rodině, nový přírůstek do rodiny) či jiné situace (týrání dítěte, šikana apod.). Nejčastěji se v tomto případě děti přejídají sladkostmi, protože cukr na mozek dítěte působí tlumivě, což jim pomáhá navodit lepší emoce a potlačit ty původní pomocí jídla. (FRAŇKOVÁ, S. a další, 2015)

Důsledky nesprávné výživy

Dlouhodobý nadbytek energie v příjmu potravy člověka je problémem, protože v takovém případě dochází k ukládání tuků do podkoží, a tedy i ke zvyšování váhy jedince. V případě opravdu dlouhodobého či extrémně velkého nadbytku dochází až k obezitě jedince. Obezita způsobuje zvýšenou zátěž na pohybový systém, především je zatížena páteř a dolní končetiny. Mimo jiné se také jedná o rizikový faktor pro vznik aterosklerózy a jiných kardiovaskulárních onemocnění, mozkových příhod nebo diabetu. Jak bylo zmíněno již v předchozích kapitolách, procento obézních či preobézních dospělých i dětí se stále zvyšuje.

Dlouhodobě nedostatečná konzumace vlákniny je rizikovým faktorem pro vznik rakoviny tlustého střeva.

Vysoký příjem soli je spojován s vysokým krevním tlakem nebo s rakovinou žaludku a jiných částí trávicího traktu. (MACHOVÁ, J. a další, 2009)

1.7 Výživa, zdraví a škola

Výživa se objevuje ve vzdělávání již na prvním stupni ZŠ. U dětí mimo vzdělávání hraje velkou roli možnost samotného stravování mimo domov, protože nabízí pravidelnost ve stravování. V případě školních jídel pak také dodává vyváženou a pestrou stravu, která se v dětském jídelníčku jinak nemusí objevit. Školní stravování má velmi náročné a přísné požadavky, nejen ze strany složení potravy (a výživové hodnoty). Tuto oblast spravuje převážně hygiena (MZČR) ve spolupráci se školskými orgány.

Školní oběd by měl obsahovat přibližně 30–35 % denního příjmu energie. Úprava jídel respektuje různorodá nařízení, podmínky, které se zakládají na výživových doporučeních. Školní jídla tedy nemají velký obsah soli, nejsou zpravidla připravována za použití tuků (např. smažení, fritování), každé školní jídlo by také mělo obsahovat zeleninu, ovoce nebo obojí.

Naproti tomu školní svačina je často v režii rodičů, hlavně pak u dětí na základní škole. Starší děti však často disponují finančními prostředky na to, aby si svačinu pořídily samy. Ve školách se dříve nacházely různé bufety a automaty plné nutričně nevhodných potravin a nápojů. Z důvodu regulace nevhodných stravovacích návyků a regulace reklamy vydalo MŠMT v roce 2016 tzv. „pamlskovou vyhlášku“, o které se tato práce zmiňovala v kapitole Sdělovací prostředky a reklama. (TLÁSKAL, P., in Výživa dětí v praxi, 2019)

1.7.1 Zařazení stravování v RVP

Hlavní oblastí, ve které je stravování zařazeno je oblast Člověk a jeho svět. Ta je utvořena speciálně pro potřeby pouze prvního stupně ZŠ a rozsah této oblasti je velmi široký. Stravování a zdravý životní styl spadá do tematického okruhu Člověk a jeho zdraví, kde žáci poznávají především sebe samé a své tělo. Cílové zaměření dané oblasti z pohledu stravování a zdravého životního stylu je poznávání podstaty zdraví i příčin jeho ohrožení, vzniku nemocí a úrazů a jejich prevenci. Očekávané výstupy pro 1. i 2. období týkající se stravování jsou následující:

- *„ČJS-3-5-01 uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví*

- *ČJS-5-5-01 využívá poznatků o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav a k podpoře vlastního zdravého způsobu života*
- *ČJS-5-5-06 uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou“ (RVP ZV, s. 49, 2017)*

Mezi učivo pak spadá oblast péče o zdraví – zdravý životní styl, denní režim, správná výživa, výběr a způsoby uchovávání potravin, vhodná skladba stravy, pitný režim.

Výchova ke zdraví je další oblastí, která se tématem stravování a zdravého životního stylu zabývá a je určena pro druhý stupeň ZŠ. Má vést žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně vlastního zdraví, s čímž výživa úzce souvisí. Tato oblast navazuje na oblast Člověk a jeho zdraví a prolíná se i s jinými vzdělávacími oblastmi. V oblasti Výchova ke zdraví se žáci učí zásadám zdravého životního stylu, osvojí si je a jsou vedeni k aktivnímu uplatňování těchto zásad. Cílovým zaměřením oblasti Člověk a zdraví je pochopení zdraví, poznávání člověka (sebe samého), získání povědomí o tom, co je zdravé a co nikoliv, a co může zdraví prospět i co ho ohrožuje, využívat naučené zásady. Očekávané výstupy týkající se stravování jsou následující:

- *„VZ-9-1-03 vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví*
- *VZ-9-1-04 posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví*
- *VZ-9-1-05 usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví*
- *VZ-9-1-06 vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí*
- *VZ-9-1-07 dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky*
- *VZ-9-1-08 uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc*
- *VZ-9-1-09 projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce“ (RVP ZV, s. 93, 2017)*

Mezi učivo pak spadá oblast Zdravý způsob života a péče o zdraví, kde je oblast výživa a zdraví zahrnuta v tématech zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví a poruchy příjmu potravy. Pak také hodnota a podpora zdraví, kde by se žáci měli zabývat celostním pojetím člověka ve zdraví a nemoci (složky zdraví, jejich interakce, jejich hierarchie), podpora zdraví a její formy (prevence, odpovědnost za vlastní zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy na podporu zdraví). (RVP ZV, 2017)

2 Výzkum

2.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je zjistit u dětí čtvrtých a pátých ročníků vybraných základních škol stravovací návyky v domácím a ve školním prostředí, jejich případnou rozdílnost, dále zjistit výživové preference a jejich důvody a zjištěné porovnat s výživovými doporučeními.

2.2 Výzkumné otázky

Pro praktickou část práce byl stanoven výzkumný problém, který zní: „*Děti se stravují nezdravě a mají špatné stravovací návyky.*“. Hlavní výzkumná otázka zní následovně: „*Jak se stravují děti?*“, přičemž tato hlavní výzkumná otázka byla rozšířena o zpřesňující otázky:

- VO1: Jaké potraviny a jídla jsou dětmi preferována?
- VO2: Jak moc jsou jídelní preference ovlivněny reklamou?
- VO3: Jak děti hodnotí jídlo podle pohledu?
- VO4: Jaké stravovací návyky mají děti? (Snídají každý den? Nosí si do školy svačinu? Kolik jídel denně zkonsumují? Kolik ovoce a zeleniny každý den zkonsumují? Kolik sladkostí denně zkonsumují?)
- VO5: Jaké jsou rozdíly ve stravování v domácím prostředí a ve škole? (Rozdíly, které jsou sledovány jsou: přítomnost snídaně v jídelníčku, počet jídel zkonsumovaných za den, počet sladkostí ovoce a zeleniny v jídelníčku).

2.3 Metodologie práce

K dosažení cílů práce byla zvolena výzkumná metoda dotazování formou dotazníku vlastní konstrukce a zápisníku, dále metoda komparace. Zápisník, který respondenti vyplňovali po dobu třech po sobě jdoucích dnech, doplňuje výsledky zjištěné v dotazníku.

2.3.1 Charakteristika souboru respondentů

Výzkum byl realizován na základní škole Lázně Bohdaneč, na základní škole v Pardubicích – Polabinách. Byl zaměřen na žáky čtvrtých a pátých tříd. Celkově se výzkumu zúčastnilo 6 tříd, z toho 3 čtvrté třídy a 3 páté třídy. Žáci byli ve věku o rozsahu 9–12 let. Dotazník společně se zápisníkem odevzdalo celkem 111 respondentů. Respondenti, kteří byli zařazeni do výzkumu byli v následujícím rozložení:

- 5. třída – 67 respondentů (60, 9 %)
- 4. třída – 43 respondentů (39, 1 %)

Z pohledu pohlaví se výzkumu zúčastnilo 56 dívek (50, 9 %) a 54 chlapců (49, 1 %).

2.4 Popis šetření

V rámci výzkumného šetření byl spuštěn předvýzkum, který byl zaměřen na srozumitelnost otázek, složitost práce s dotazníkem a předávání pokynů k výzkumu. Předvýzkum proběhl s drobnými připomínkami (především se jednalo technické aspekty dotazníku, např. jak se na mobilním zařízení zobrazují škály, automatické přepínání otázek po jejich vyplnění, případné nepřepínání a další, které byly upraveny v nastavení dotazníku). Předvýzkum čítal deset dotazníků a zápisníků, z nichž žádný nebyl zařazen do výzkumu. Byl proveden na dobrovolnících ve věkové kategorii, která odpovídala sledovanému vzorku, tj. žáci 5. třídy.

Dotazník (viz. příloha A) obsahoval celkem 90 otázek, které byly rozděleny na několik sekcí. Vyplňování dotazníku nezabralo respondentům ve většině případů déle než 30 minut, protože nadpoloviční většina otázek byla výběr mezi dvěma obrázky. Úvodní strana dotazníku informovala respondenty o tom, co je v dotazníku čeká a bylo zde zdůrazněno, že dotazník je anonymní. V první a druhé sekci se jednalo o výběr mezi dvěma možnostmi. Tyto sekce byly umístěny na začátek dotazníku záměrně, aby respondentovi navodily pocit jednoduchosti. Ve třetí sekci se jednalo o pořadovou škálu, čtvrtá sekce nabízela uzavřené otázky. Tyto dvě sekce byly nejobtížnější, a proto se nacházely uprostřed dotazníku, aby se respondent soustředil, ale neodradilo jej to od vyplnění dotazníku. Pátá sekce byla zaměřena na posuzovací škálu. Jednalo se o odpočinkovou sekci, kde docházelo k hodnocení obrázků. Poslední, šestá sekce byla čistě identifikační, složena z uzavřených otázek. Byla zvolena na závěr, aby respondent vyplňoval dotazník s vědomím anonymity a aby nebyl odrazen od vyplnění. Dotazník byl šířen konkrétním žákům konkrétních tříd,

v online podobě, formou odkazu. Nejčastěji byl vyplňován na mobilním zařízení, či tabletu v průběhu vyučování.

Doplňující zápisník (viz. příloha B) byl vytvořen výhradně pro tento výzkum. Sestával ze 3 stran, kdy každá strana mapovala jídelníček v jednom celém dni. Součástí zápisníku byla hlavička, ve které respondent vybíral den, zda byl ve škole či doma a jakou měl náladu. Následoval kompletní jídelníček, sladkosti navíc, prostor pro poznámky a zmapování pitného režimu v daný den (množství a zdroj). Zápisník byl šířen v tištěné podobě, který respondenti vyplňovali ručně a odevzdávali po třech dnech.

Dotazník i zápisník byly anonymní, aby nedošlo ke zkreslení dat. Vzájemně jsou spárovány pomocí přezdívky, kterou si respondenti zvolili a zapsali jak do zápisníku, tak do dotazníku.

Výsledky výzkumu byly zpracovány pomocí deskriptivní statistiky (průměry, střední hodnoty, absolutní a relativní četnosti). Interpretovány byly pomocí grafů a tabulek.

2.5 Popis dosažených výsledků

Z celkových 111 respondentů 1 respondent neodevzdal zápisník a nebylo jej tedy možné spárovat s dotazníkem. Do výzkumu tedy nebyl zahrnut. Celková návratnost dotazníku činí 100 %, zápisníku 99,09 %.

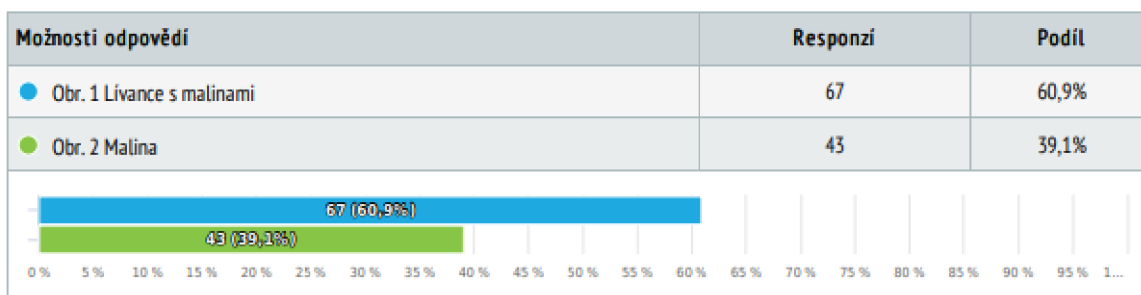
Nejprve práce nabídne popis výsledků jednotlivých otázek a následně výsledků jednotlivých sekcí jako celku.

2.5.1 Popis výsledků jednotlivých otázek dotazníku

Sekce 1

První sekci dotazníku tvořilo 35 dvojic obrázků, mezi nimiž si respondent měl vybrat. Zadání znělo „Vyber, co by sis dal raději“. Mezi obrázky byly záměrně zařazeny potraviny a jídla, mezi nimiž byl velký rozdíl z pohledu vhodnosti či nevhodnosti ve výživě dětí. Tento rozdíl se s postupujícími otázkami zmenšoval. Zároveň si však byly potraviny či jídla v určitém aspektu podobná (například sacharidový základ, doplněný o šunku a sýr ve dvou podobách – pizza a chléb se šunkou a sýrem). Zařazeno bylo také rozhodování mezi různými druhy nápojů. Sekci doplňovala také 1 otázka s více možnostmi odpovědí, která se respondentů ptala na důvod jejich výběru.

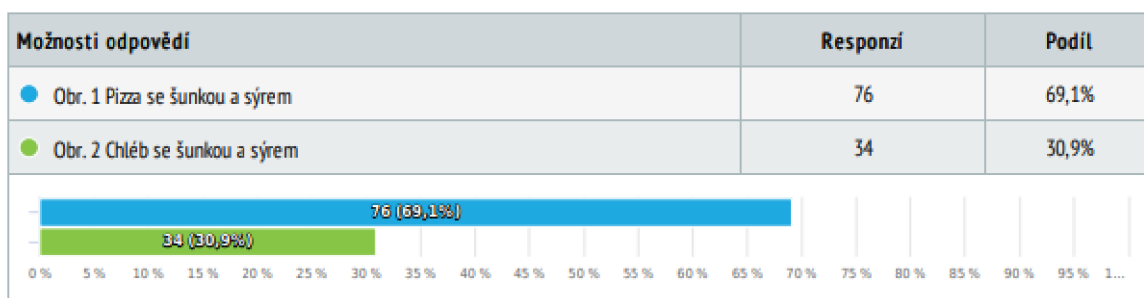
Otázka č. 1: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 9: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 1

Tabulka a grafické znázornění zobrazují výběr respondentů mezi možnostmi „Lívance s malinami“, kterou zvolilo 67 respondentů (tj. 60,9 %) a „malina“, kterou zvolilo 43 respondentů (tj. 39,1 %).

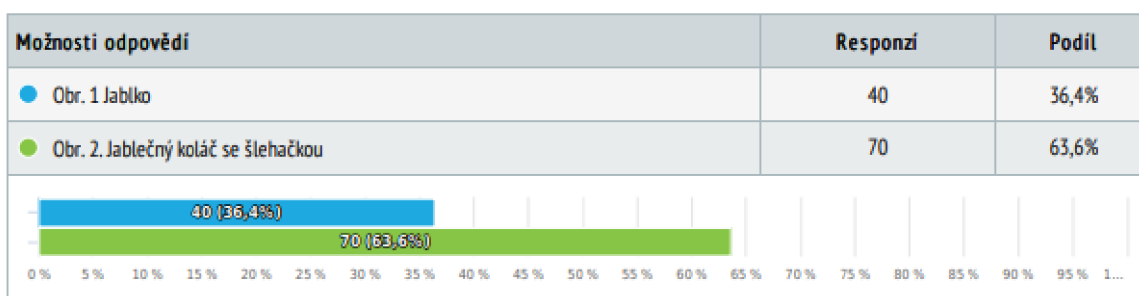
Otázka č. 2: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 10: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 2

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Pizza se šunkou a sýrem“, kterou zvolilo 76 respondentů, tj. 69,1 % a „Chléb se šunkou a sýrem“, kterou zvolilo 34 respondentů, tj. 30,9 %.

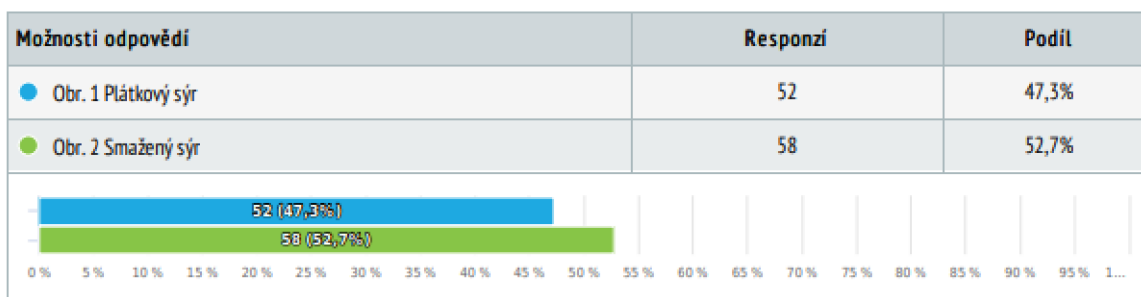
Otázka č. 3: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 11: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 3

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Jablko“, kterou zvolilo 40 respondentů, tj. 36,4 % a „Jablečný koláč se šlehačkou“, kterou zvolilo 70 respondentů, tj. 63,6 %.

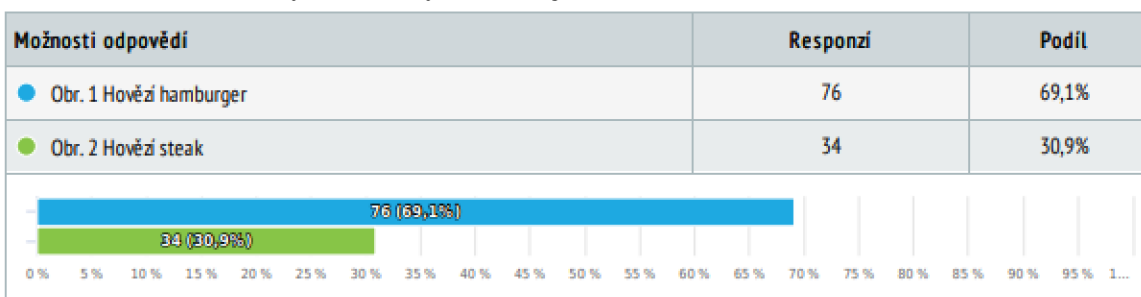
Otázka č. 4: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 12: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 4

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Plátkový sýr“, kterou zvolilo 52 respondentů, tj. 47,3 % a „Smažený sýr“, kterou zvolilo 58 respondentů, tj. 52,7 %.

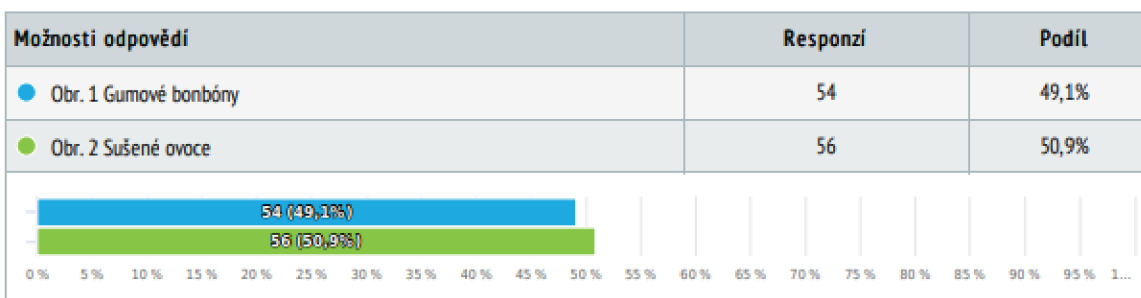
Otázka č. 5: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 13: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 5

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Hovězí hamburger“, kterou zvolilo 76 respondentů, tj. 69,1 % a „Hovězí steak“, kterou zvolilo 34 respondentů, tj. 30,9 %.

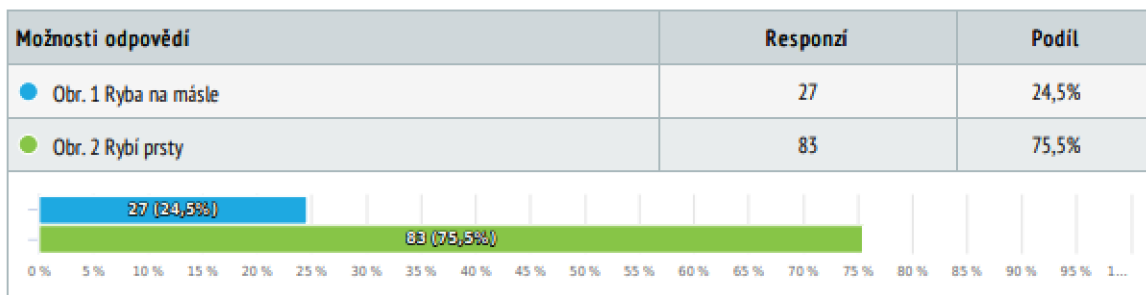
Otázka č. 6: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 14: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 6

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Gumové bonbóny“, kterou zvolilo 54 respondentů, tj. 49,1 % a „Sušené ovoce“, kterou zvolilo 56 respondentů, tj. 50,9 %.

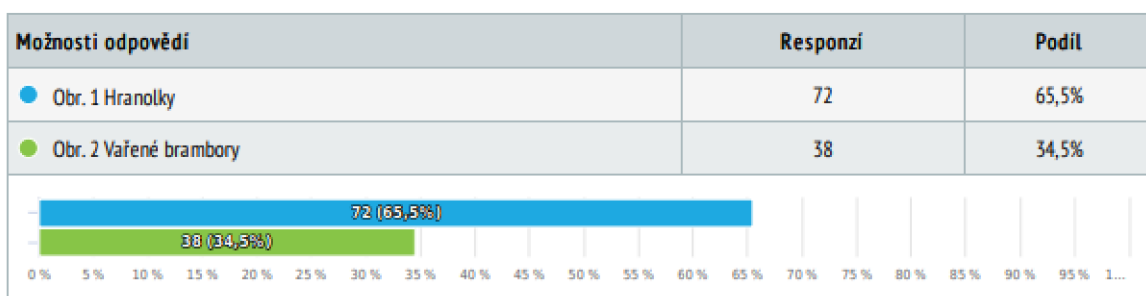
Otázka č. 7: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 15: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 7

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Ryba na másle“, kterou zvolilo 27 respondentů, tj. 24,5 % a „Rybí prsty“, kterou zvolilo 83 respondentů, tj. 75,5 %.

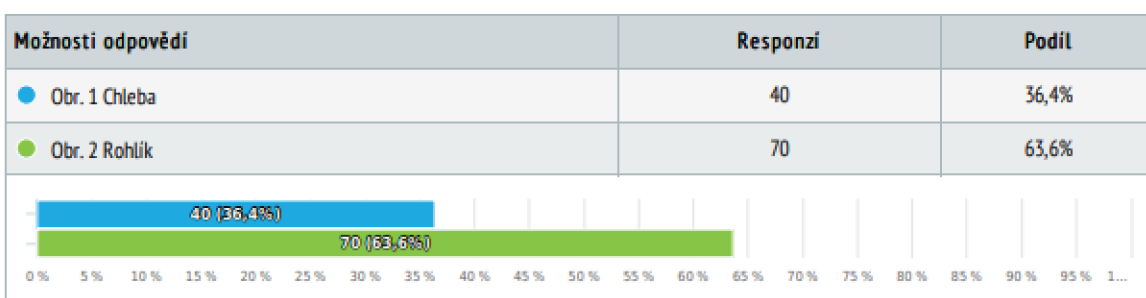
Otázka č. 8: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 16: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 8

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Hranolky“, kterou zvolilo 72 respondentů, tj. 65,5 % a „Vařené brambory“, kterou zvolilo 38 respondentů, tj. 34,5 %.

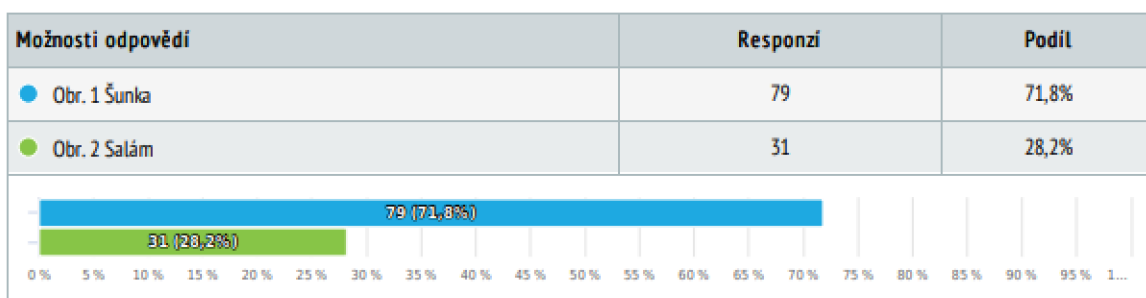
Otázka č. 9: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 17: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 9

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Chleba“, kterou zvolilo 40 respondentů, tj. 36,4 % a „Rohlík“, kterou zvolilo 70 respondentů, tj. 63,6 %.

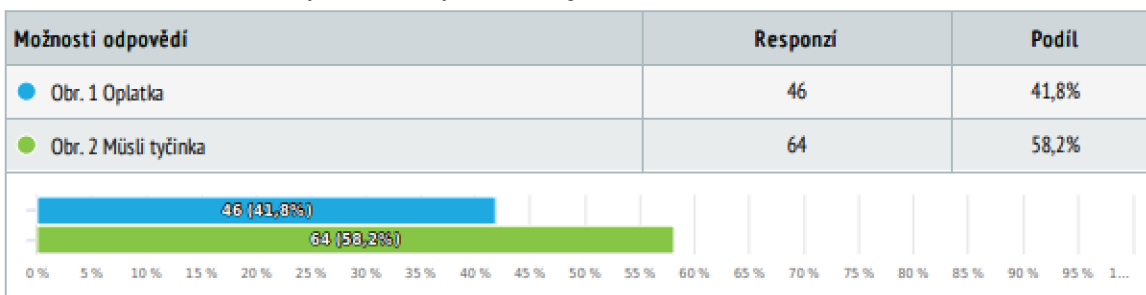
Otázka č. 10: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 18: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 10

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Šunka“, kterou zvolilo 79 respondentů, tj. 71,8 % a „Salám“, kterou zvolilo 31 respondentů, tj. 28,2 %.

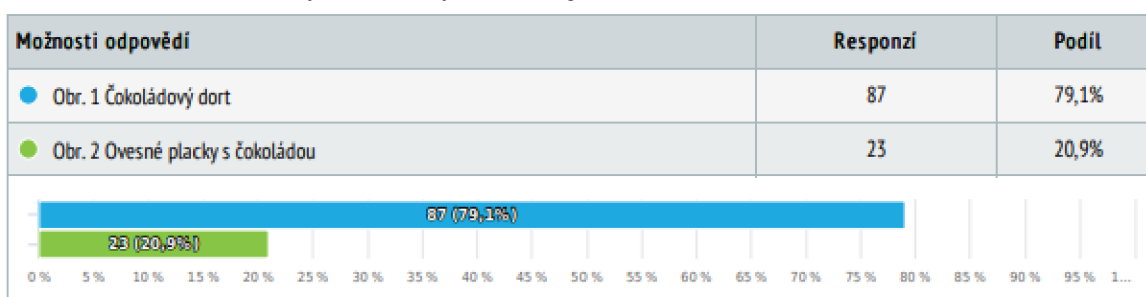
Otázka č. 11: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 19: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 11

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Oplatka“, kterou zvolilo 46 respondentů, tj. 41,8 % a „Müsli tyčinka“, kterou zvolilo 64 respondentů, tj. 58,2 %.

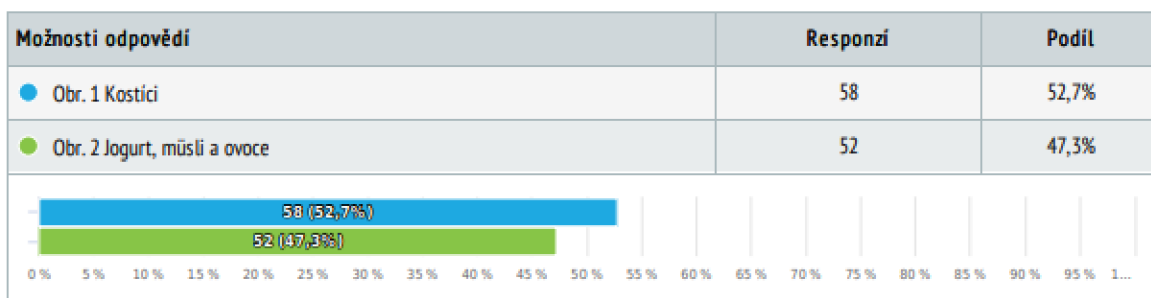
Otázka č. 12: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 20: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 12

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Čokoládový dort“, kterou zvolilo 87 respondentů, tj. 79,1 % a „Ovesné placky s čokoládou“, kterou zvolilo 23 respondentů, tj. 20,9 %.

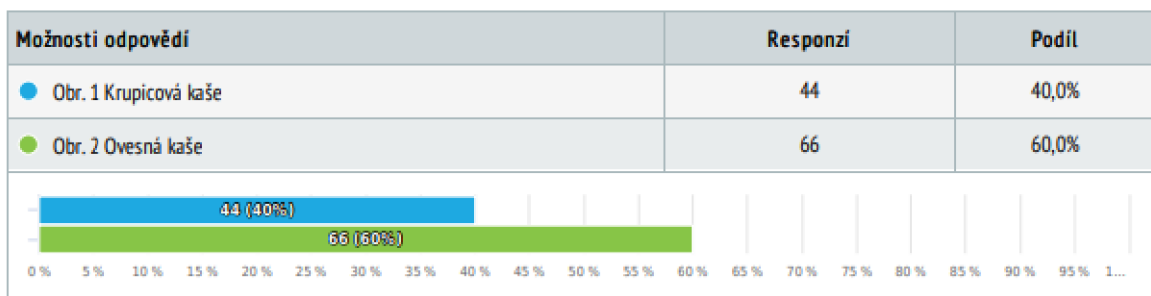
Otázka č. 13: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 21: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 13

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Kostíci“, kterou zvolilo 58 respondentů, tj. 52,7 % a „Jogurt, müsli a ovoce“, kterou zvolilo 52 respondentů, tj. 47,3 %.

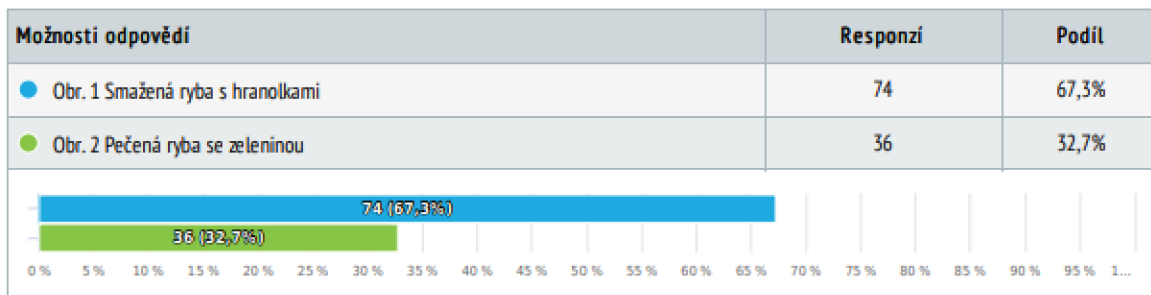
Otázka č. 14: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 22: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 14

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Krupicová kaše“, kterou zvolilo 44 respondentů, tj. 40 % a „Ovesná kaše“, kterou zvolilo 66 respondentů, tj. 60 %.

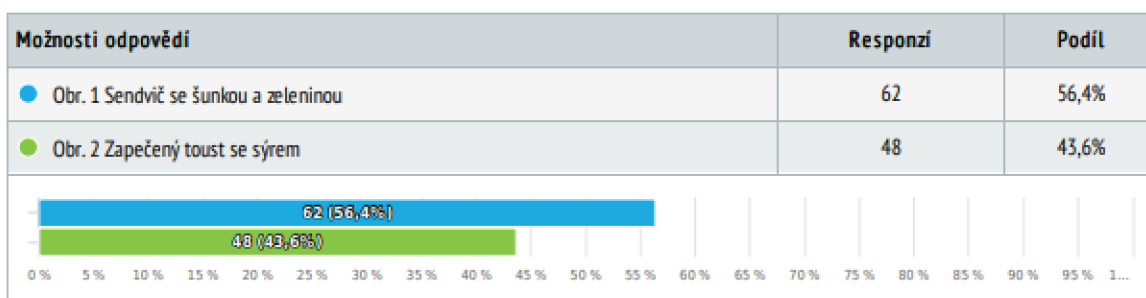
Otázka č. 15: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 23: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 15

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Smažená ryba s hranolkami“, kterou zvolilo 74 respondentů, tj. 67,3 % a „Pečená ryba se zeleninou“, kterou zvolilo 36 respondentů, tj. 32,7 %.

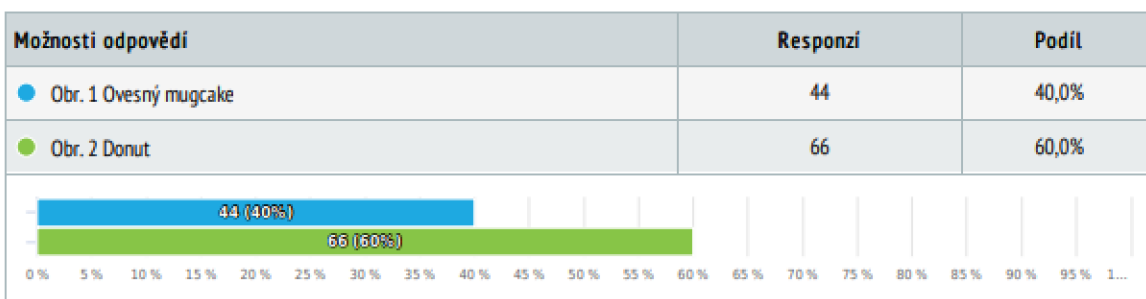
Otázka č. 16: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 24: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 16

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Sendvič se šunkou a zeleninou“, kterou zvolilo 62 respondentů, tj. 56,4 % a „Zapečený toast se sýrem“, kterou zvolilo 48 respondentů, tj. 43,6 %.

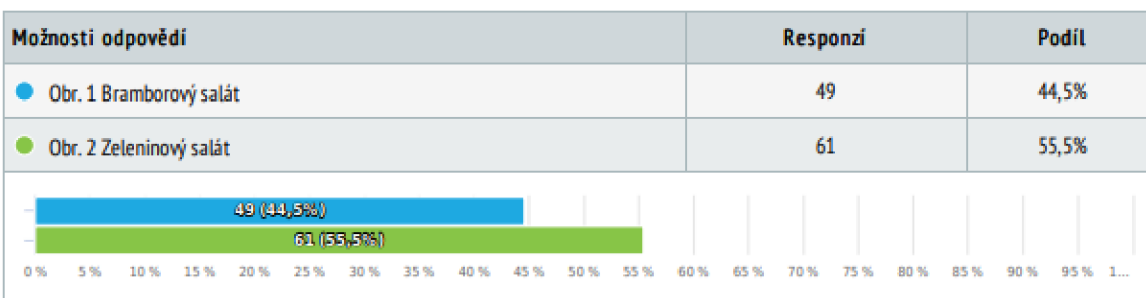
Otázka č. 17: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 25: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 17

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Ovesný mugcake“, kterou zvolilo 44 respondentů, tj. 40 % a „Donut“, kterou zvolilo 66 respondentů, tj. 60 %.

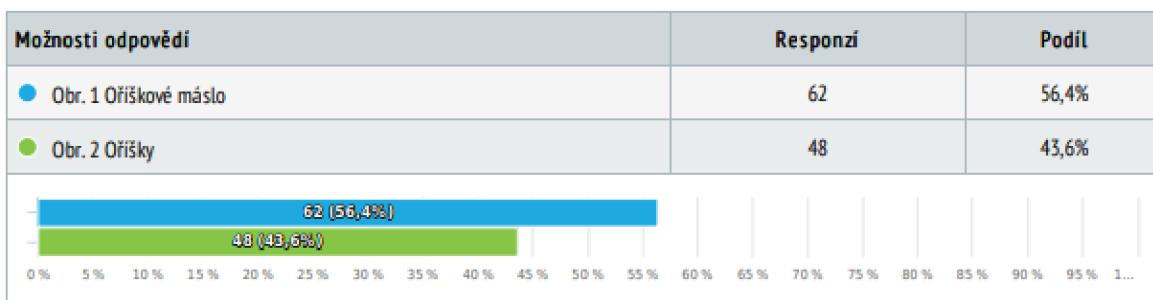
Otázka č. 18: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 26: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 18

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Bramborový salát“, kterou zvolilo 49 respondentů, tj. 44,5 % a „Zeleninový salát“, kterou zvolilo 61 respondentů, tj. 55,5 %.

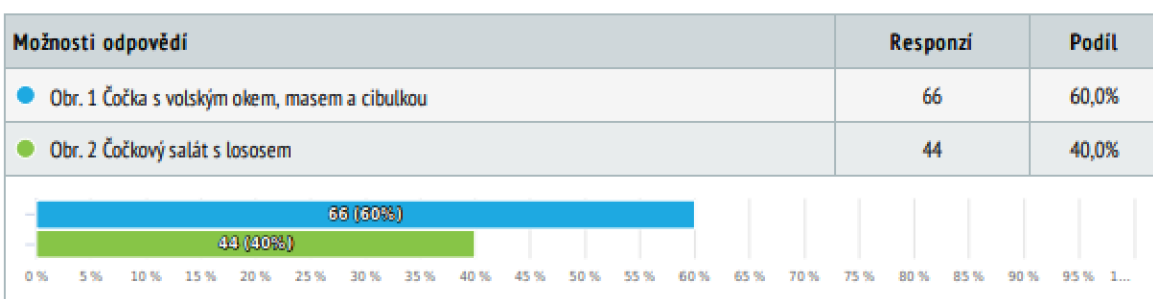
Otázka č. 19: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 27: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 19

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Oříškové máslo“, kterou zvolilo 62 respondentů, tj. 56,4 % a „Oříšky“, kterou zvolilo 48 respondentů, tj. 43,6 %.

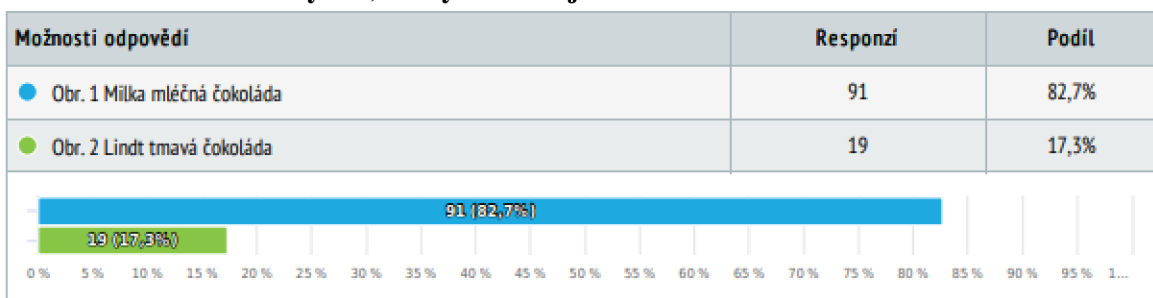
Otázka č. 20: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 28: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 20

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Čočka s volským okem, masem a cibulkou“, kterou zvolilo 66 respondentů, tj. 60 % a „Čočkový salát s lososem“, kterou zvolilo 44 respondentů, tj. 40 %.

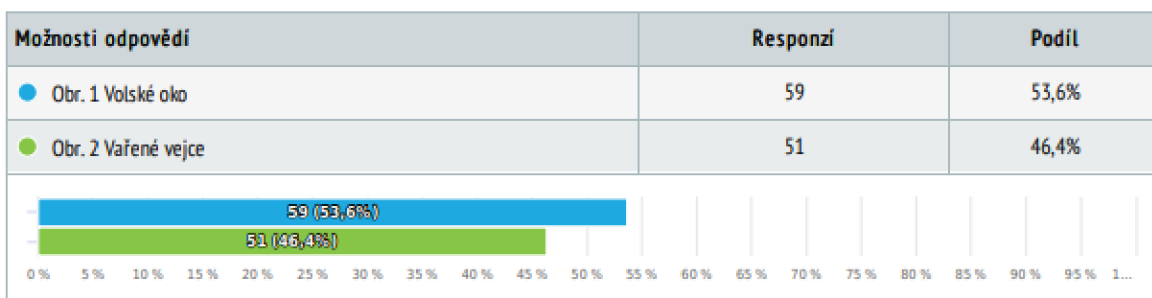
Otázka č. 21: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 29: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 21

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Milka mléčná čokoláda“, kterou zvolilo 91 respondentů, tj. 82,7 % a „Lindt tmavá čokoláda“, kterou zvolilo 19 respondentů, tj. 17,3 %.

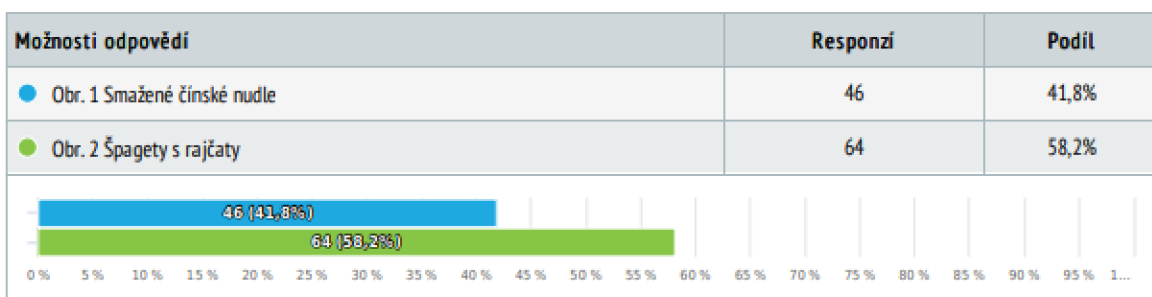
Otázka č. 22: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 30: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 22

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Volské oko“, kterou zvolilo 59 respondentů, tj. 53,6 % a „Vařené vejce“, kterou zvolilo 51 respondentů, tj. 46,4 %.

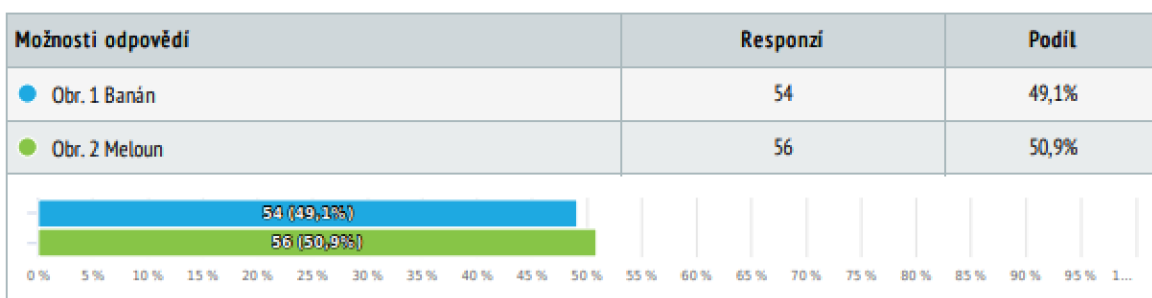
Otázka č. 23: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 31: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 23

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Smažené čínské nudle“, kterou zvolilo 46 respondentů, tj. 41,8 % a „Špagety s rajčaty“, kterou zvolilo 64 respondentů, tj. 58,2 %.

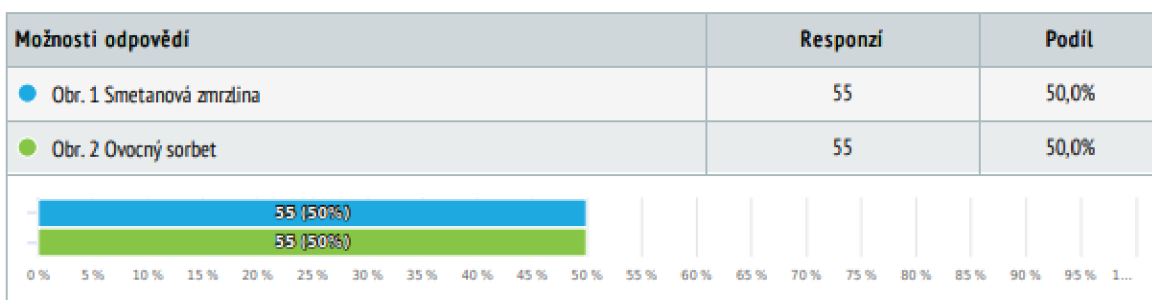
Otázka č. 24: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 32: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 24

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Banán“, kterou zvolilo 54 respondentů, tj. 49,1 % a „Meloun“, kterou zvolilo 56 respondentů, tj. 50,9 %.

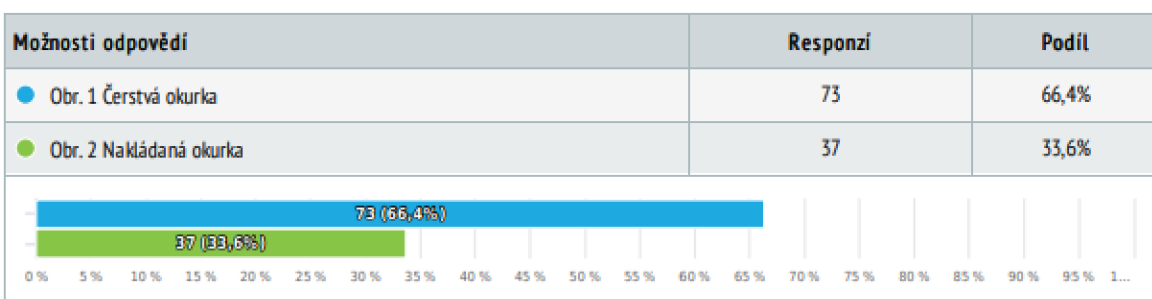
Otázka č. 25: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 33: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 25

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Smetanová zmrzlina“, kterou zvolilo 55 respondentů, tj. 50 % a „Ovocný sorbet“, kterou zvolilo 55 respondentů, tj. 50 %.

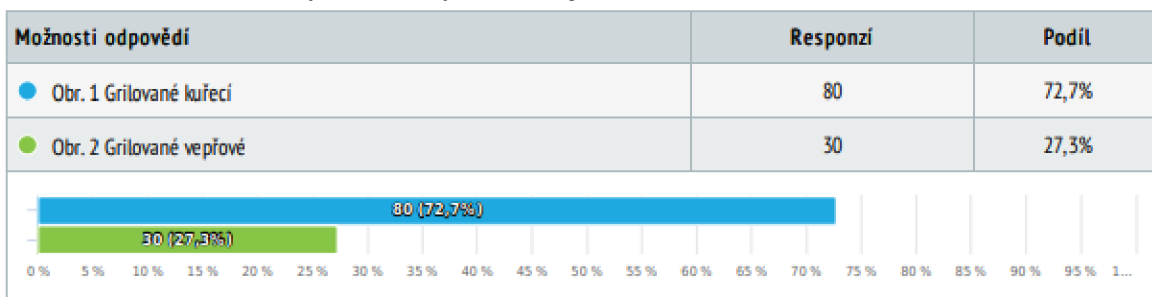
Otázka č. 26: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 34: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 26

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Čerstvá okurka“, kterou zvolilo 73 respondentů, tj. 66,4 % a „Nakládaná okurka“, kterou zvolilo 37 respondentů, tj. 33,6 %.

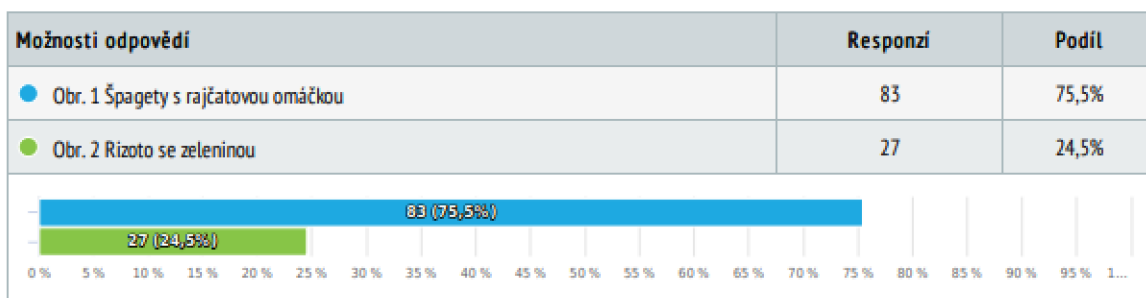
Otázka č. 27: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 35: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 27

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Grilované kuřecí“, kterou zvolilo 80 respondentů, tj. 72,7 % a „Grilované vepřové“, kterou zvolilo 30 respondentů, tj. 27,3 %.

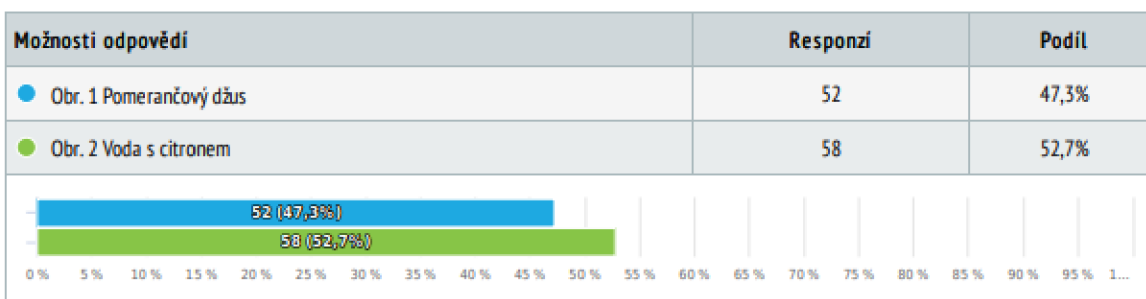
Otázka č. 28: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 36: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 28

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Špagety s rajčatovou omáčkou“, kterou zvolilo 83 respondentů, tj. 75,5 % a „Rizoto se zeleninou“, kterou zvolilo 27 respondentů, tj. 24,5 %.

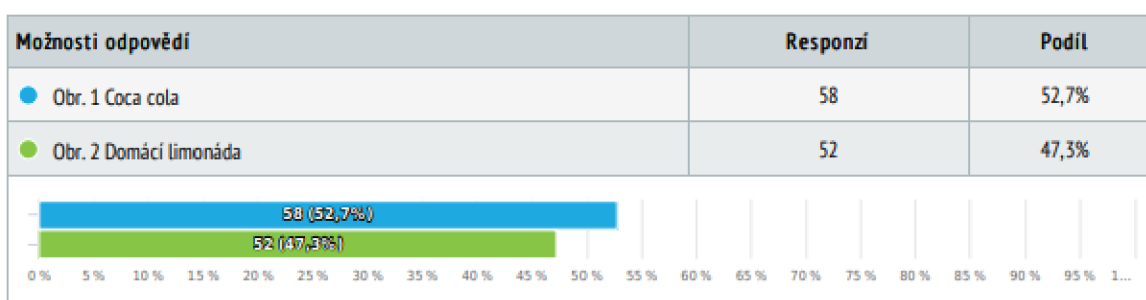
Otázka č. 29: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 37: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 29

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Pomerančový džus“, kterou zvolilo 52 respondentů, tj. 47,3 % a „Voda s citronem“, kterou zvolilo 58 respondentů, tj. 52,7 %.

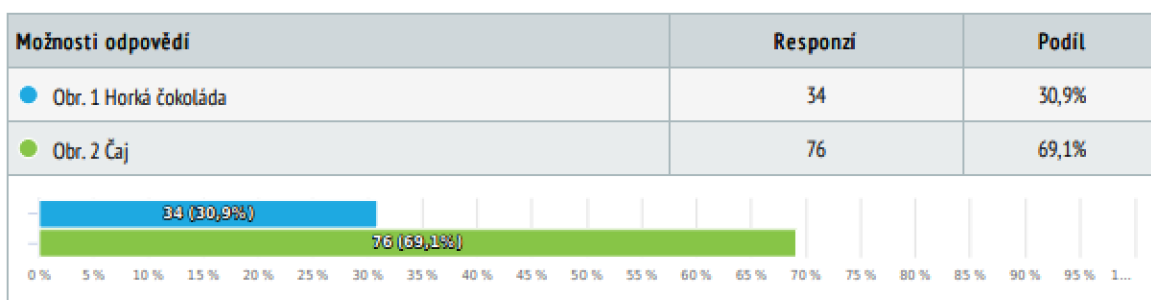
Otázka č. 30: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 38: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 30

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Coca cola“, kterou zvolilo 58 respondentů, tj. 52,7 % a „Domácí limonáda“, kterou zvolilo 52 respondentů, tj. 47,3 %.

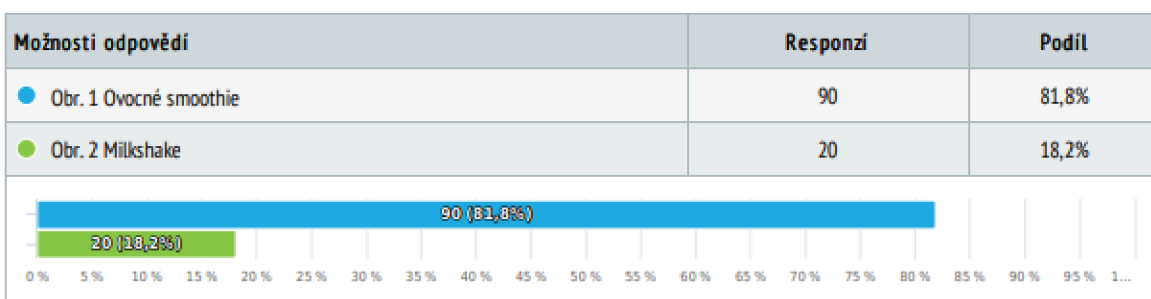
Otázka č. 31: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 39: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 31

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Horká čokoláda“, kterou zvolilo 34 respondentů, tj. 30,9 % a „Čaj“, kterou zvolilo 76 respondentů, tj. 69,1 %.

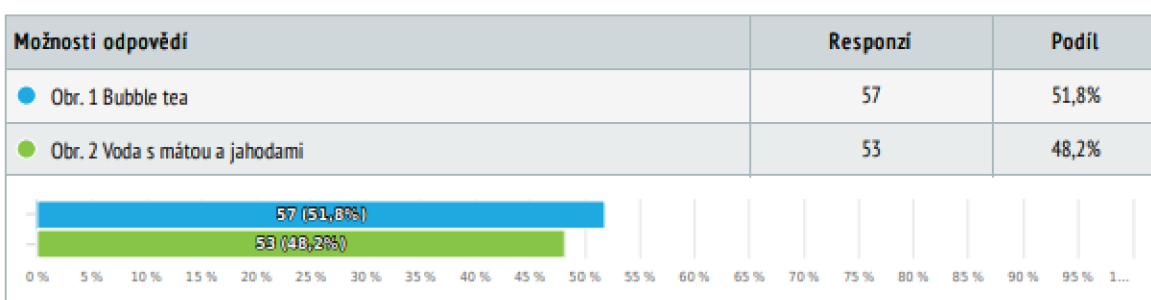
Otázka č. 32: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 40: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 32

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Ovocné smoothie“, kterou zvolilo 90 respondentů, tj. 81,8 % a „Milkshake“, kterou zvolilo 20 respondentů, tj. 18,2 %.

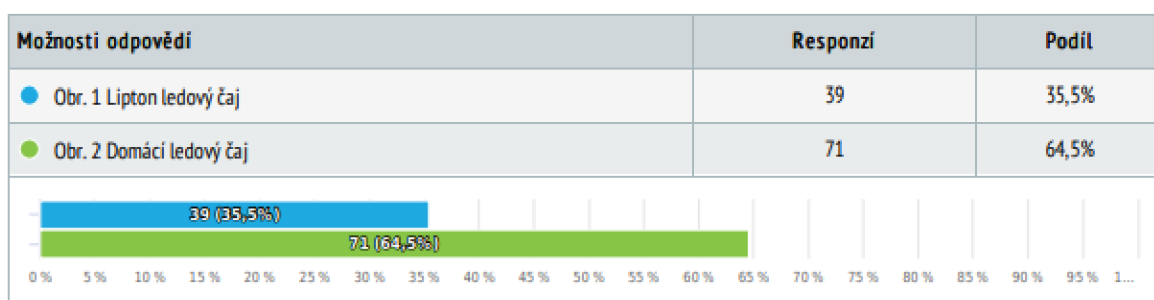
Otázka č. 33: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 41: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 33

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Bubble tea“, kterou zvolilo 57 respondentů, tj. 51,8 % a „Voda s mátou a jahodami“, kterou zvolilo 53 respondentů, tj. 48,2 %.

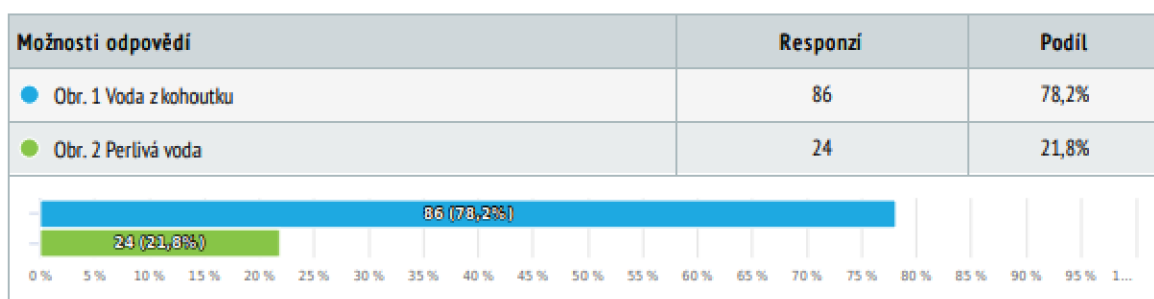
Otázka č. 34: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 42: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 34

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Lipton ledový čaj“, kterou zvolilo 39 respondentů, tj. 35,5 % a „Domáci ledový čaj“, kterou zvolilo 71 respondentů, tj. 64,5 %.

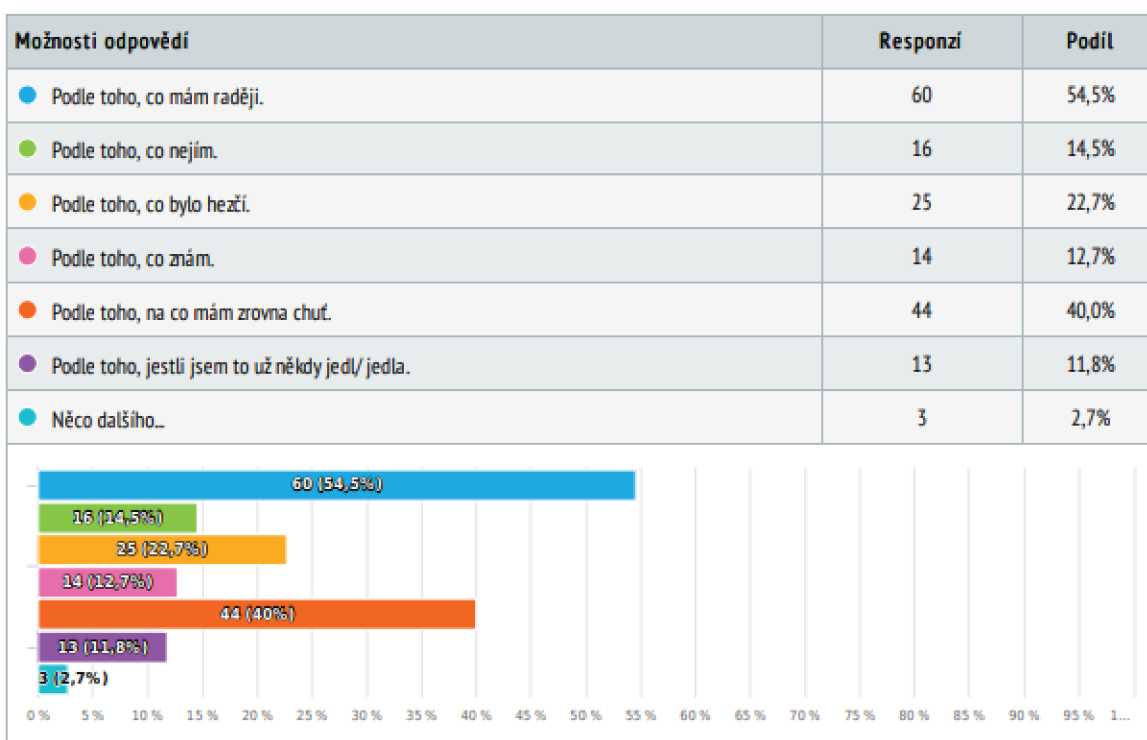
Otázka č. 35: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 43: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 35

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Voda z kohoutku“, kterou zvolilo 86 respondentů, tj. 78,2 % a „Perlivá voda“, kterou zvolilo 24 respondentů, tj. 21,8 %.

Otázka č. 36: Podle čeho jsi vybíral / vybírala?



Obr. 44: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 36

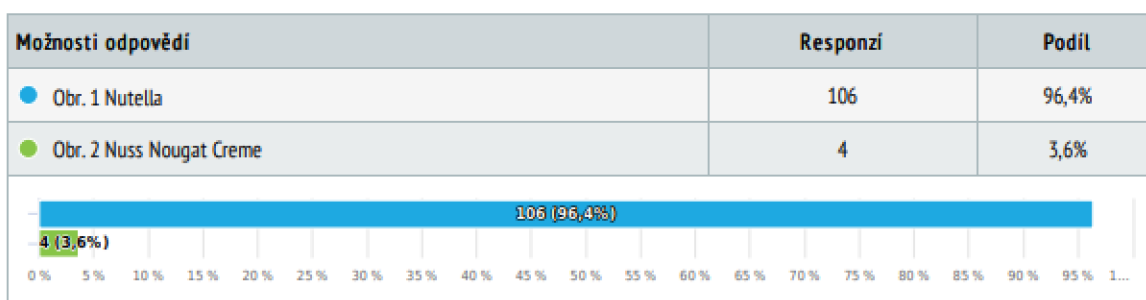
Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Podle toho, co mám raději“, „Podle toho, co nejím“, „Podle toho, co bylo hezčí“, „Podle toho, co znám“, „Podle toho, na co mám zrovna chuť“, „Podle toho, jestli jsem to už někdy jedl/ jedla“, a „Něco dalšího“. Otázka nabízela více možností odpovědi, z nichž odpověď „Něco dalšího“ byla otevřenou možností. Tu využili celkem 3 respondenti, podílem 2,7 % všech odpovědí. Nejčastější odpovědí byla možnost „Podle toho, co mám raději“ (60 odpovědí, podílem 54,5 %), druhou nejčastější pak „Podle toho, na co mám zrovna chuť“ (44 odpovědí, podílem 40 %), třetí nejčastější „Podle toho, co bylo hezčí“ (25 odpovědí, podílem 22,7 %).

Sekce 2

Druhou sekci dotazníku tvořilo 12 dvojic obrázků, mezi nimiž si respondent měl vybrat. Zadání znělo „Vyber, co by sis dal raději“. Obrázky zobrazovaly produkty, které se opakovaně objevují v televizních reklamách na českých televizních programech (KOREČKOVÁ, L., 2012, Online databáze reklam, 2022).

Zařazeno bylo také rozhodování mezi různými druhy nápojů. Sekci doplňovala také 1 otázka s více možnostmi odpovědi, která se respondentů ptala na důvod jejich výběru.

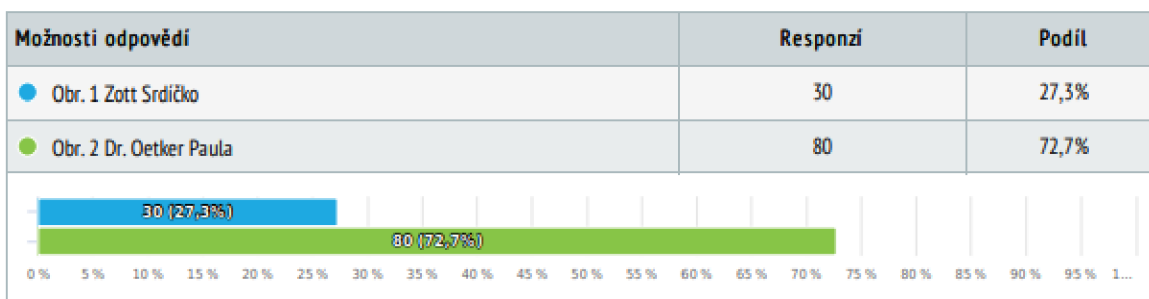
Otázka č. 37: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 45: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 37

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Nutella“, kterou zvolilo 106 respondentů, tj. 96,4 % a „Nuss Nougat Creme“, kterou zvolili 4 respondenti, tj. 3,6 %.

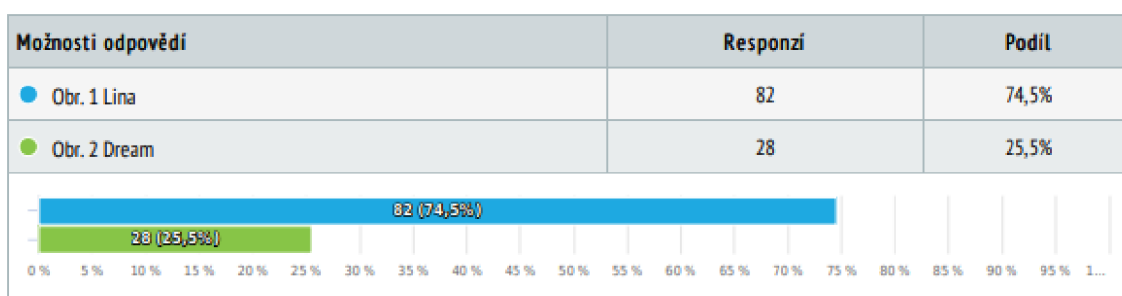
Otázka č. 38: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 46: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 38

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Zott Srdíčko“, kterou zvolilo 30 respondentů, tj. 27,3 % a „Dr. Oetker Paula“, kterou zvolilo 80 respondentů, tj. 72,7 %.

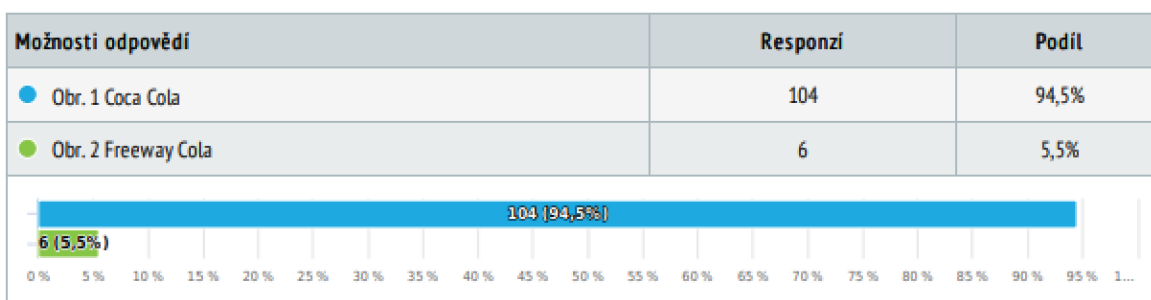
Otázka č. 39: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 47: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 39

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Lina“, kterou zvolilo 82 respondentů, tj. 74,5 % a „Dream“, kterou zvolilo 28 respondentů, tj. 25,5 %.

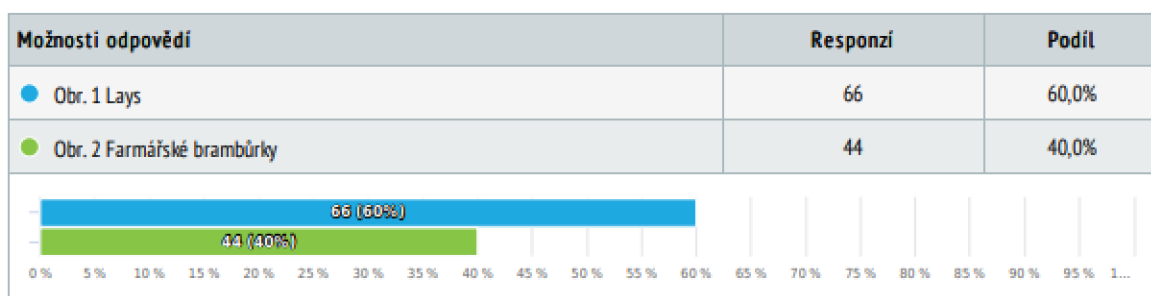
Otázka č. 40: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 48: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 40

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Coca cola“, kterou zvolilo 104 respondentů, tj. 94,5 % a „Freeway Cola“, kterou zvolilo 6 respondentů, tj. 5,5 %.

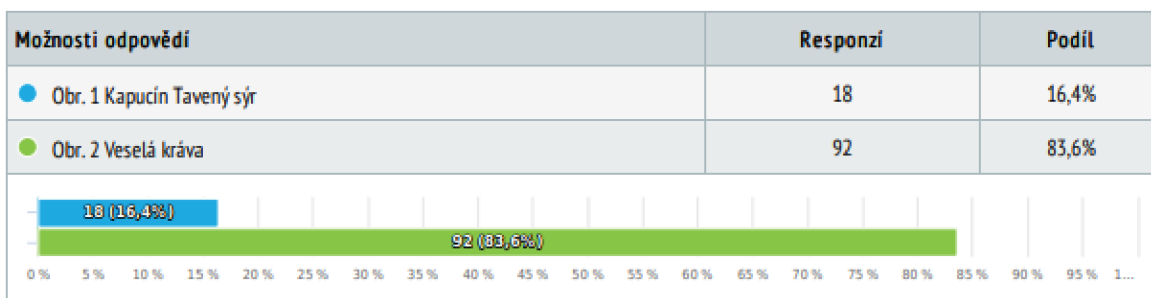
Otázka č. 41: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 49: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 41

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Lays“, kterou zvolilo 66 respondentů, tj. 60 % a „Farmářské brambůrky“, kterou zvolilo 44 respondentů, tj. 40 %.

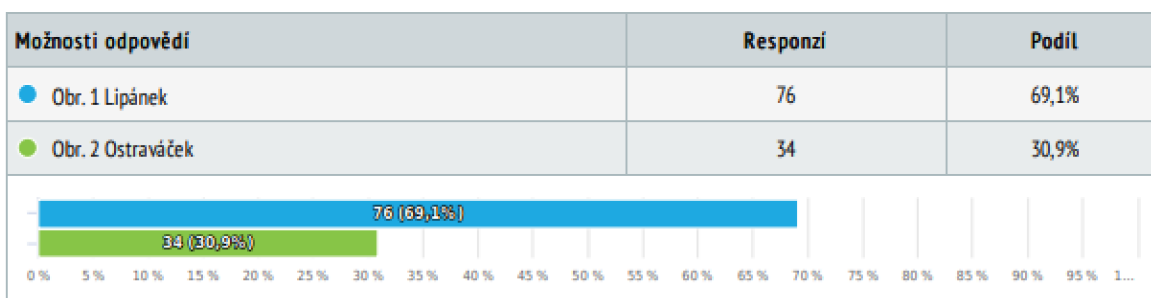
Otázka č. 42: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 50: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 42

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Kapucín Tavený sýr“, kterou zvolilo 18 respondentů, tj. 16,4 % a „Veselá kráva“, kterou zvolilo 92 respondentů, tj. 83,6 %.

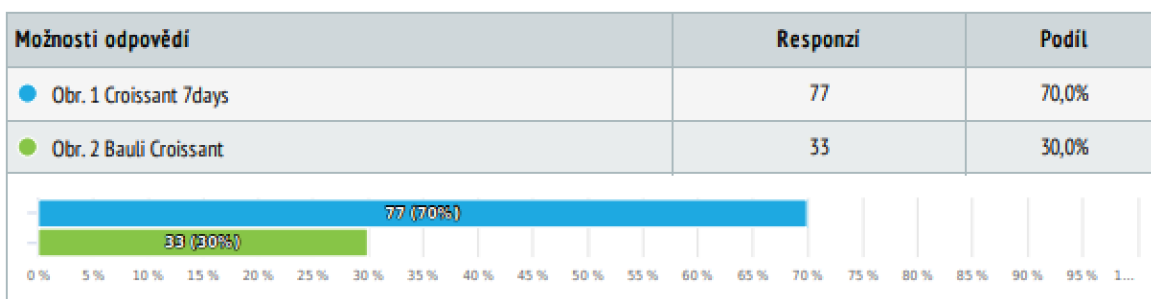
Otázka č. 43: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 51: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 43

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Lipánek“, kterou zvolilo 76 respondentů, tj. 69,1 % a „Ostraváček“, kterou zvolilo 34 respondentů, tj. 30,9 %.

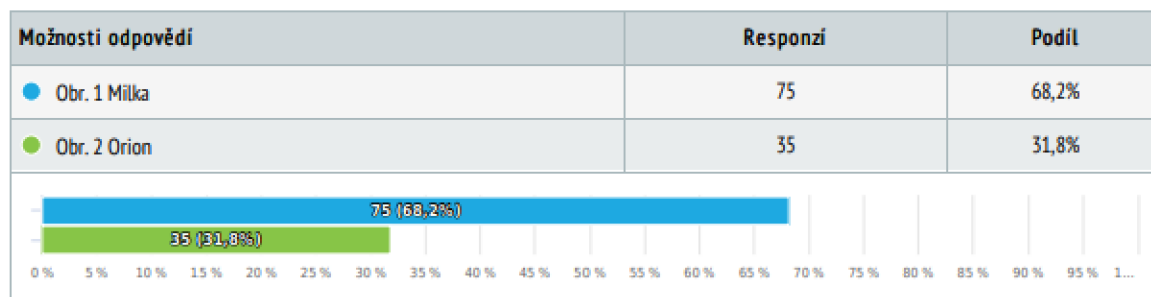
Otázka č. 44: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 52: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 44

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Croissant 7days“, kterou zvolilo 77 respondentů, tj. 70 % a „Bauli Croissant“, kterou zvolilo 33 respondentů, tj. 30 %.

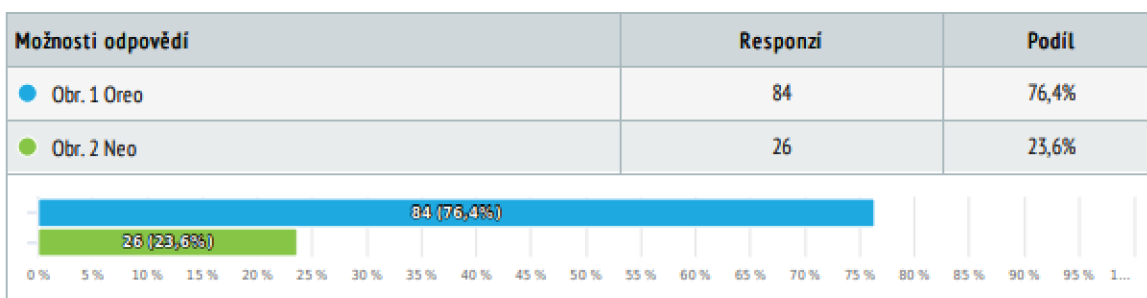
Otázka č. 45: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 53: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 45

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Milka“, kterou zvolilo 75 respondentů, tj. 68,2 % a „Orion“, kterou zvolilo 35 respondentů, tj. 31,8 %.

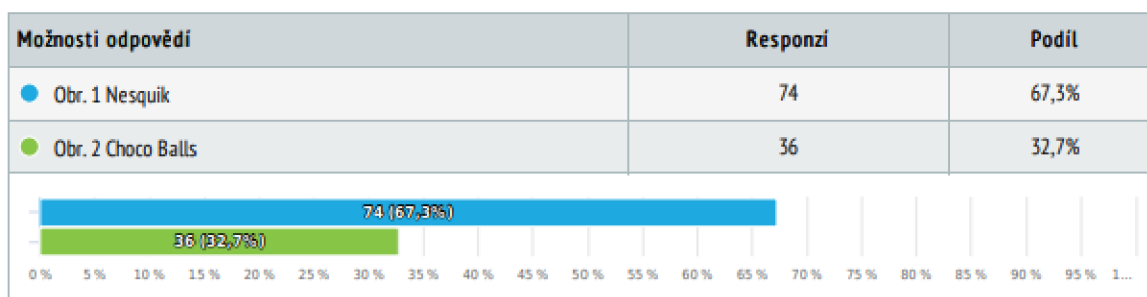
Otázka č. 46: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 54: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 46

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Oreo“, kterou zvolilo 84 respondentů, tj. 76,4 % a „Neo“, kterou zvolilo 26 respondentů, tj. 23,6 %.

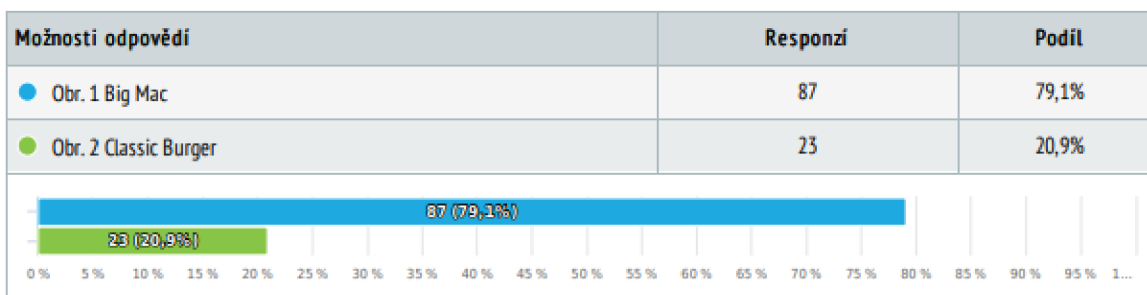
Otázka č. 47: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 55: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 47

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Nesquik“, kterou zvolilo 74 respondentů, tj. 67,3 % a „Choco Balls“, kterou zvolilo 36 respondentů, tj. 32,7 %.

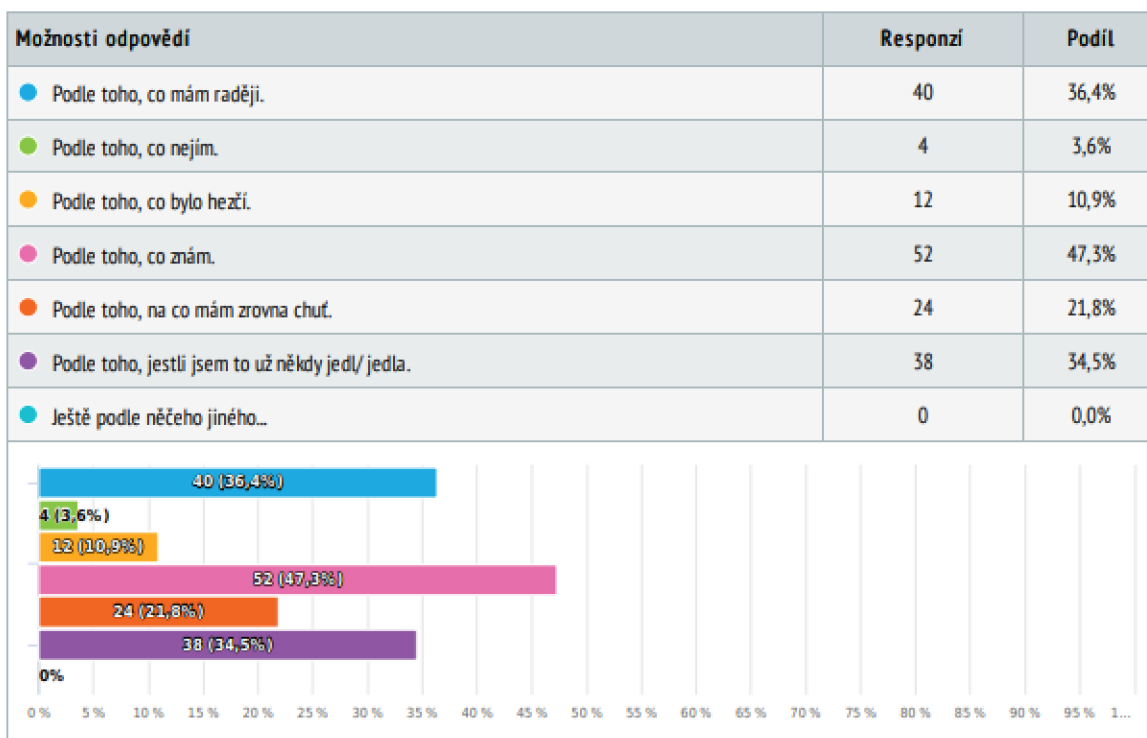
Otázka č. 48: Vyber, co by sis raději dal/ dala:



Obr. 56: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 48

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Big Mac“, kterou zvolilo 87 respondentů, tj. 79,1 % a „Classic Burger“, kterou zvolilo 23 respondentů, tj. 20,9 %.

Otázka č. 49: Podle čeho jsi vybíral/ vybírala?



Obr. 57: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 49

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Podle toho, co mám raději“, „Podle toho, co nejím“, „Podle toho, co bylo hezčí“, „Podle toho, co znám“, „Podle toho, na co mám zrovna chuť“, „Podle toho, jestli jsem to už někdy jedl/ jedla“, a „Něco dalšího“. Otázka nabízela více možností odpovědi, z nichž odpověď „Ještě podle něčeho jiného“ byla otevřenou možností. Tu nevyužili žádní respondenti, podílem tedy 0 % všech odpovědí. Nejčastější odpovědí byla možnost „Podle toho, co znám“ (52 odpovědí, podílem 47,3 %), druhou nejčastější pak „Podle toho, co mám raději“ (40 odpovědí, podílem 36,4 %), třetí nejčastější „Podle toho, jestli už jsem to někdy jedl/ jedla“ (38 odpovědí, podílem 34,5 %).

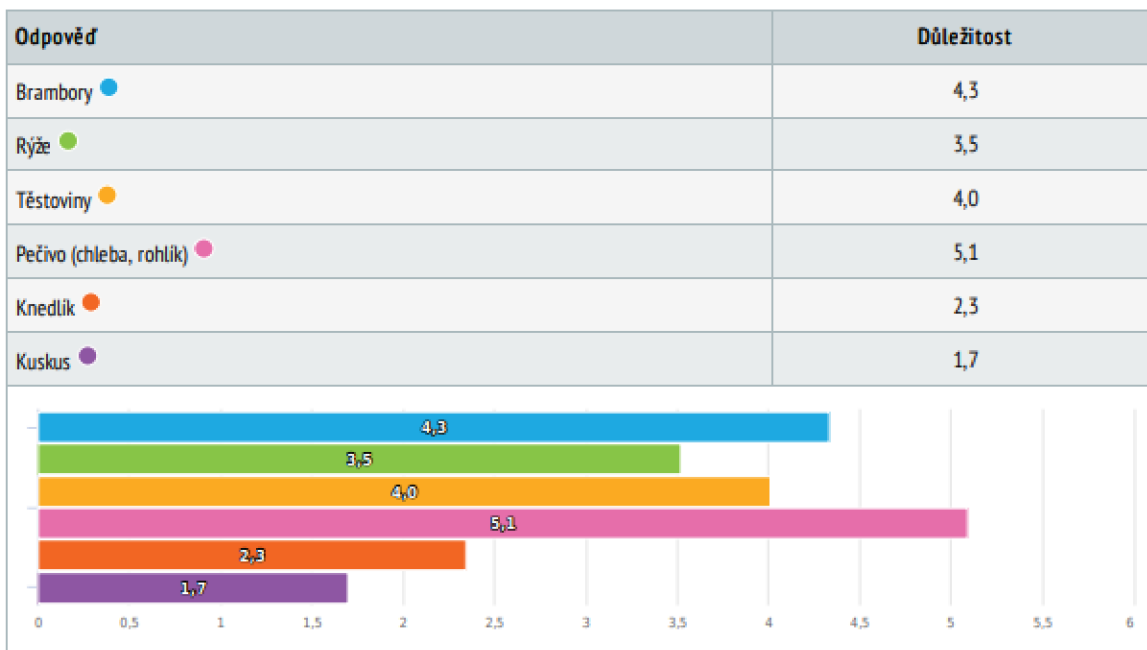
Sekce 3

Třetí sekce byla formou pořadové škály, kdy respondent řadil základní potraviny podle toho, jak často je konzumuje.

Tuto sekci dotazníku tvořilo celkem 9 pořadových škál. Zadání znělo „Seřaď následující věci podle toho, jak často je jíš,“ nebo „Seřaď následující věci podle toho, jak často je piješ.“. Potraviny nejčastěji konzumovány byly umístěny nahoře, nejméně konzumovány dole. Zde byly zařazeny pouze se základní potraviny. Cílem této sekce bylo

zjistit četnost konzumace v určitých potravinových skupinách – přílohy, druh masa, typ pečiva, ovoce a zelenina, uzeniny, mléčné výrobky, sladkosti a slanosti a nápoje.

Otázka č. 50: Seřaď následující věci podle toho, jak často je jíš:



	Brambory	Rýže	Těstoviny	Pečivo (chleba, rohlík)	Knedlík	Kuskus
průměr	2,663636	3,48	2,990909	1,909090909	4,6545	5,3
směrodatná odchylka	1,213663	1,3	1,252487	1,310126085	1,3302	1,1378
modus	2	3	2	1	5	6
medián	2,5	4	3	1	5	6

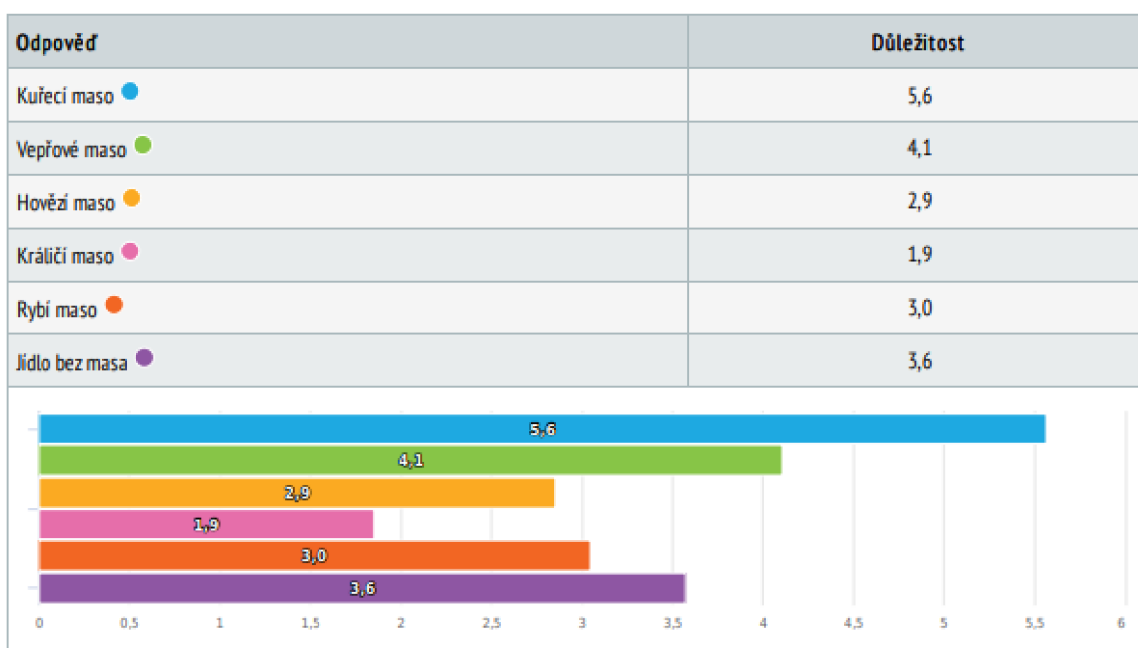
Obr. 58: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 50

Tabulka a grafické znázornění zobrazují výsledek pořadové škály, kde k seřazení následující – „brambory“, „rýže“, „těstoviny“, „pečivo (chleba, rohlík)“, „knedlík“ a „kuskus“. Každé odpovědi byla přiřazena hodnota od 1 do 6, přičemž číslo označovalo pořadí (1 = nejčastěji konzumováno).

Z následujících dat je jasné, že nejčastěji byla na prvním místě umístěována možnost „Pečivo (chleba, rohlík)“. Modus i medián poukazují na to, že tato možnost opravdu byla v nejvíce případech na prvním místě, průměr však udává hodnotu 1,99, průměrně bylo tedy pečivo na druhém místě. Na druhém místě byla nejčastěji umístěována volba „Brambory“. Průměr u této volby činí 2,66, což poukazuje na to, že průměrně byla tato potravina řazena na 2–3. místo na škále. Jen s drobným rozdílem za bramborami byla možnost „těstoviny“, která byla nejčastěji umístěována na 2. místo škály. Průměr však činí 2,99, tedy průměrně byla tato potravina umístěována na 3. místo. Tomu odpovídá i medián, tedy střední hodnota

výskytu této potraviny, který poukazuje na střed škály. Za těstovinami byla nejčastější volba možnost „Rýže“, která byla nejčastěji umístována na 3. místo ve škále. Průměr však ukazuje 3,48, což znamená, že průměrně byla stavěna na 3–4. místo na škále. Střední hodnota medián pak poukazuje na 4, tzn. nižší polovina škály, blíže k jejímu středu. Nejméně preferovány byly potraviny „Knedlík“ a „Kuskus“. Možnost „Knedlík“ na tom je lépe, než možnost „Kuskus“, nejčastěji byla tato možnost umístěna na 5. místě škály, průměr činí 4,65. Průměrně byla tedy řazena mezi 4. – 5. místo ve škále. Nejméně preferovaná potravina byla „Kuskus“, která se nejčastěji umísťovala na 6. místě, průměr činí 5,3.

Otázka č. 51: Seřad' následující věci podle toho, jak často je jíš:



	Kuřecí maso	Vepřové maso	Hovězí maso	Králíčí maso	Rybí maso	Jídlo bez masa
průměr	1,43636364	2,890909091	4,145454545	5,14545455	3,9545455	3,427272727
směrodatná odchylka	0,81867282	1,479805681	1,298102805	1,0301542	1,3160015	1,511176047
modus	1	2	5	6	4	3
medián	1	3	4,5	5	4	3

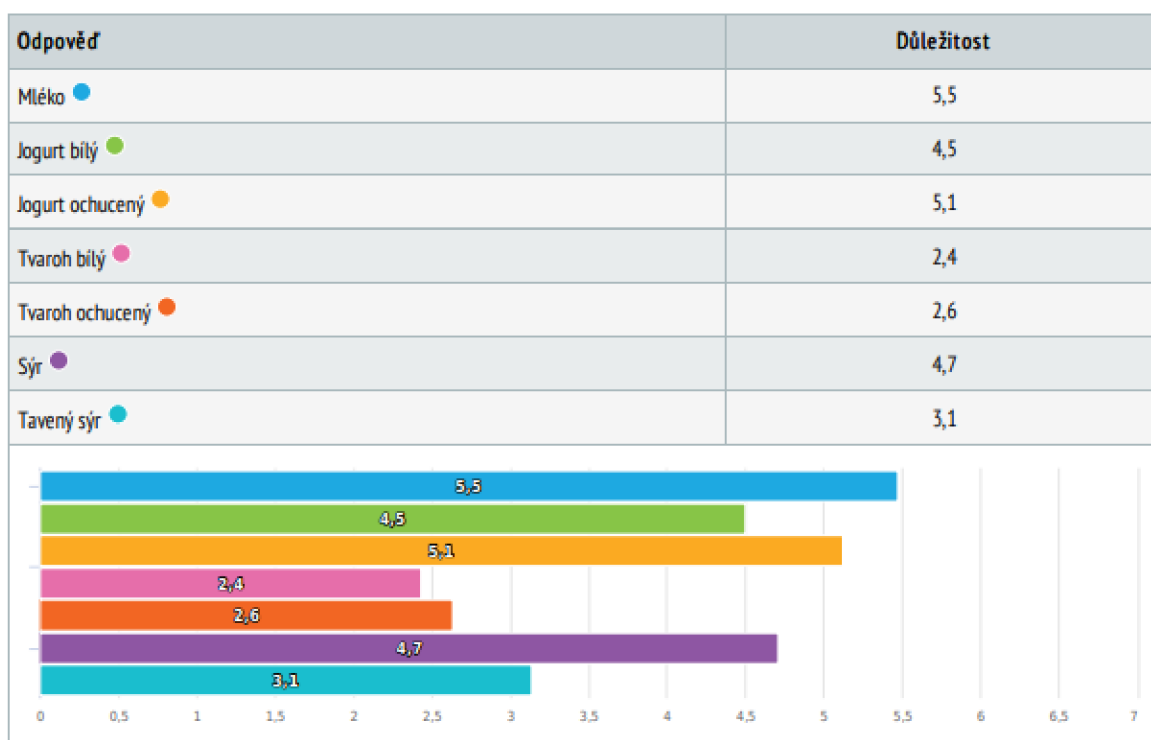
Obr. 59: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 51

Tabulka a grafické znázornění zobrazují výsledek pořadové škály, kde k seřazení následující – „kuřecí maso“, „vepřové maso“, „hovězí maso“, „králíčí maso“, „rybí maso“ a „jídlo bez masa“. Každé odpovědi byla přiřazena hodnota od 1 do 6, přičemž číslo označovalo pořadí (1 = nejčastěji konzumováno).

Na prvním místě škály se nejčastěji umísťovala možnost „kuřecí maso“. Průměrná volba činí 1,43, tzn. průměrně byla tato možnost umísťována mezi 1. a 2. místo škály. Na druhém místě škály byla nejčastěji možnost „vepřové maso“. Průměr však činí 2,89, což

poukazuje na to, že průměrně byla tato možnost umisťována spíše na 3. místo ve škále. To potvrzuje i střední hodnota medián, který činí 3. Na třetí pozici ve škále bylo nejčastěji volena možnost „jídlo bez masa“. Tomuto výsledku odpovídá i medián, který ukazuje 3, tzn. střed škály, i průměr. Ten má hodnotu 3,42, průměrně byla tedy tato možnost umisťována mezi 3. – 4. místo. Na čtvrtém místě škály se nejčastěji objevovala možnost „rybí maso“, průměr činí 3,95. Nejméně preferovány byly z výběru možnosti „hovězí maso“ a „králičí maso“. Možnost „hovězí maso“ se nejčastěji umisťovala na pátém místě škály. Průměr však ukazuje hodnotu 4,14, průměrně tedy byla tato možnost umisťována na 4. místo na škále. Nejhůře na škále dopadla možnost „králičí maso“, která byla nejčastěji na 6. místě škály, průměr však činí 5,14, průměrně byla tedy umisťována spíše na 5. místo na škále.

Otázka č. 52: Seřad' následující věci podle toho, jak často je jíš:



	Mléko	Jogurt bílý	Jogurt ochucený	Tvaroh bílý	Tvaroh ochucený	Sýr	Tavený sýr
průměr	2,527	3,5	2,881818182	5,5727273	5,363636364	3,3	4,863636364
směrodatná odchylka	1,555	1,7906485	1,738563248	1,2150365	1,623945093	1,6	1,874391756
modus	2	5	1	6	7	4	7
medián	2	4	3	6	6	3	5

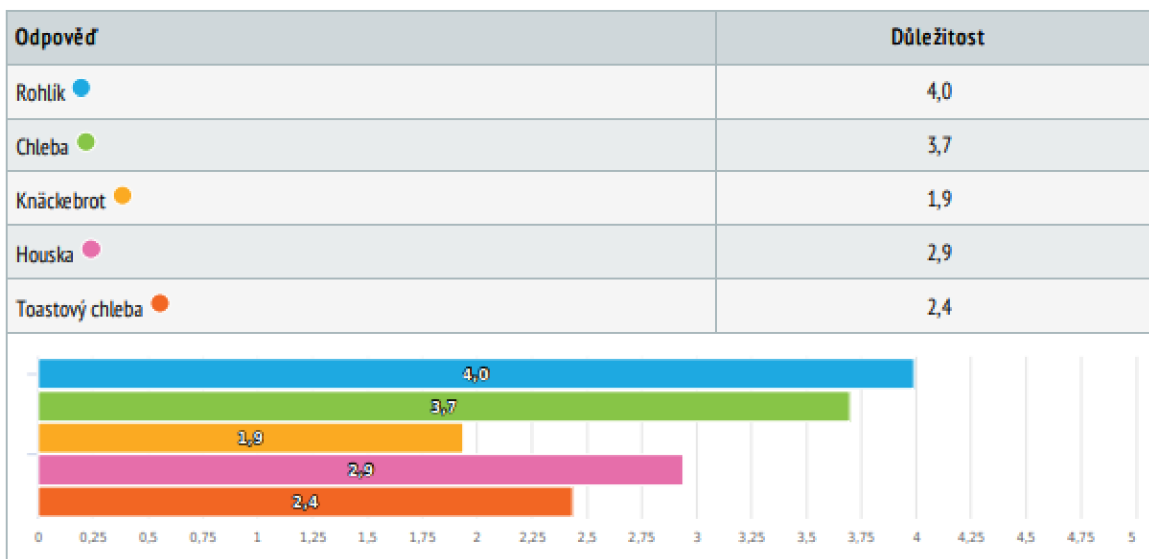
Obr. 60: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 52

Tabulka a grafické znázornění zobrazují výsledek pořadové škály, kde k seřazení následující – „mléko“, „jogurt bílý“, „jogurt ochucený“, „tvaroh bílý“, „tvaroh ochucený“,

„sýr“ a „tavený sýr“. Každé odpovědi byla přiřazena hodnota od 1 do 7, přičemž číslo označovalo pořadí (1 = nejčastěji konzumováno).

Na prvním místě škály byla nejčastěji umisťována možnost „jogurt ochucený“. Průměrně se tato možnost však umisťovala až na 2. – 3. místě. Medián také poukazuje na umístění ve středu škály. Na druhém místě ve škále se nejčastěji umisťovala možnost „mléko“, průměrně se umisťovala na 2. – 3. místo. Na čtvrtém místě byla nejčastěji možnost „sýr“, průměrně se však umisťovala spíše na 3. místo. Na pátém místě pak možnost „jogurt bílý“, průměr poukazuje na umístění na 3. – 4. místo. Na šestém místě na škále se nejčastěji objevovala možnost „tvaroh bílý“. Nejnižší na škále se objevovaly možnosti „tvaroh ochucený“ a „tavený sýr“. Obě tyto možnosti byly průměrně umisťovány na 5. místo.

Otázka č. 53: Seřad' následující věci podle toho, jak často je jíš:



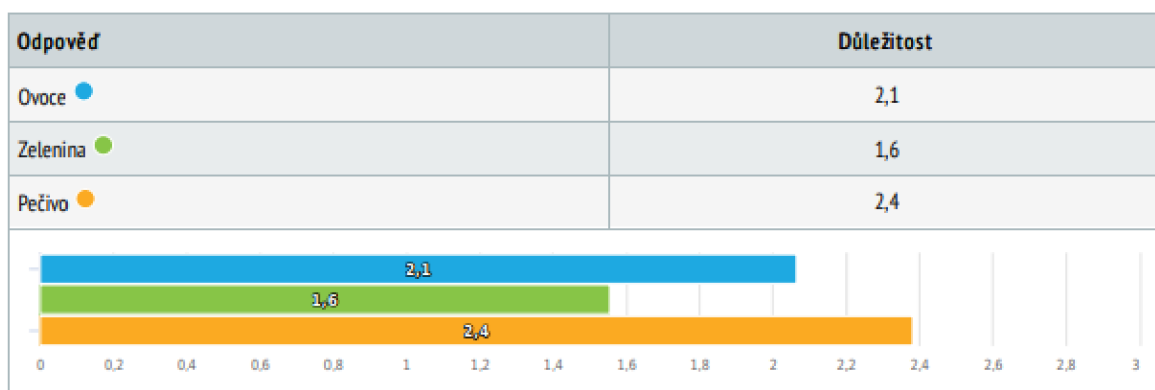
	Rohlík	Chleba	Knäckebrot	Houska	Toastový chleba
průměr	2,009091	2,3	4,063636364	3,063636	3,563636364
směrodatná odchylka	1,192449	1,145794	1,294145411	1,086002	1,245375097
modus	1	1	5	3	5
medián	2	2	5	3	4

Obr. 61: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 53

Tabulka a grafické znázornění zobrazují výsledek pořadové škály, kde k seřazení následující – „rohlík“, „chleba“, „knäckebrot“, „houska“, a „toustový chleba“. Každé odpovědi byla přiřazena hodnota od 1 do 5, přičemž číslo označovalo pořadí (1 = nejčastěji konzumováno).

Na prvním místě byly nejčastěji umístovány možnosti „rohlík“ a „chleba“. Průměrně byla na prvním místě možnost „rohlík“, možnost „chleba“ až na druhém. Na třetím místě byla nejčastěji možnost „houska“. Nejnižší se umísťovaly možnosti „toustový chleba“ a „knäckebrot“, kdy průměrně byla možnost „toustový chleba“ na 3. nebo 4. místě a možnost „knäckebrot“ na 4. místě.

Otázka č. 54: Seřad' následující věci podle toho, jak často je jíš:



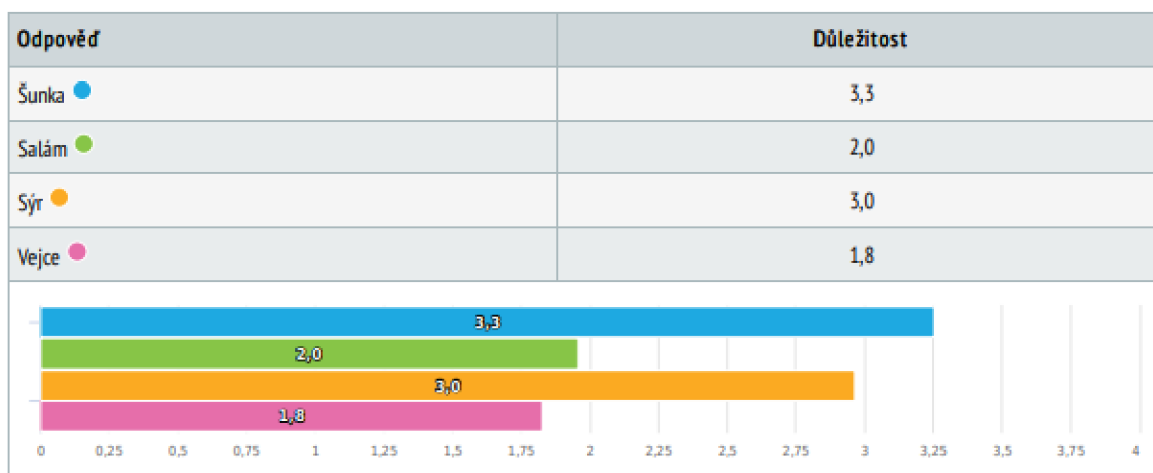
	Ovoce	Zelenina	Pečivo
průměr	1,936364	2,445455	1,618182
směrodatná odchylka	0,667424	0,749145	0,812537
modus	2	3	1
medián	2	3	1

Obr. 62: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 54

Tabulka a grafické znázornění zobrazují výsledek pořadové škály, kde k seřazení následující – „ovoce“, „zelenina“, „pečivo“. Každé odpovědi byla přiřazena hodnota od 1 do 3, přičemž číslo označovalo pořadí (1 = nejčastěji konzumováno).

Na prvním místě škály se nejčastěji umísťovala možnost „pečivo“, průměrně se umísťovala na 1. – 2. místo. Na druhém místě se nejčastěji objevovala možnost „ovoce“, průměrně byla na 2. místě škály. Nejméně preferována byla možnost „zelenina“, která se nejčastěji umísťovala na třetím místě, průměrně pak na 2. – 3. místo.

Otázka č. 55: Seřad' následující věci podle toho, jak často je jíš:



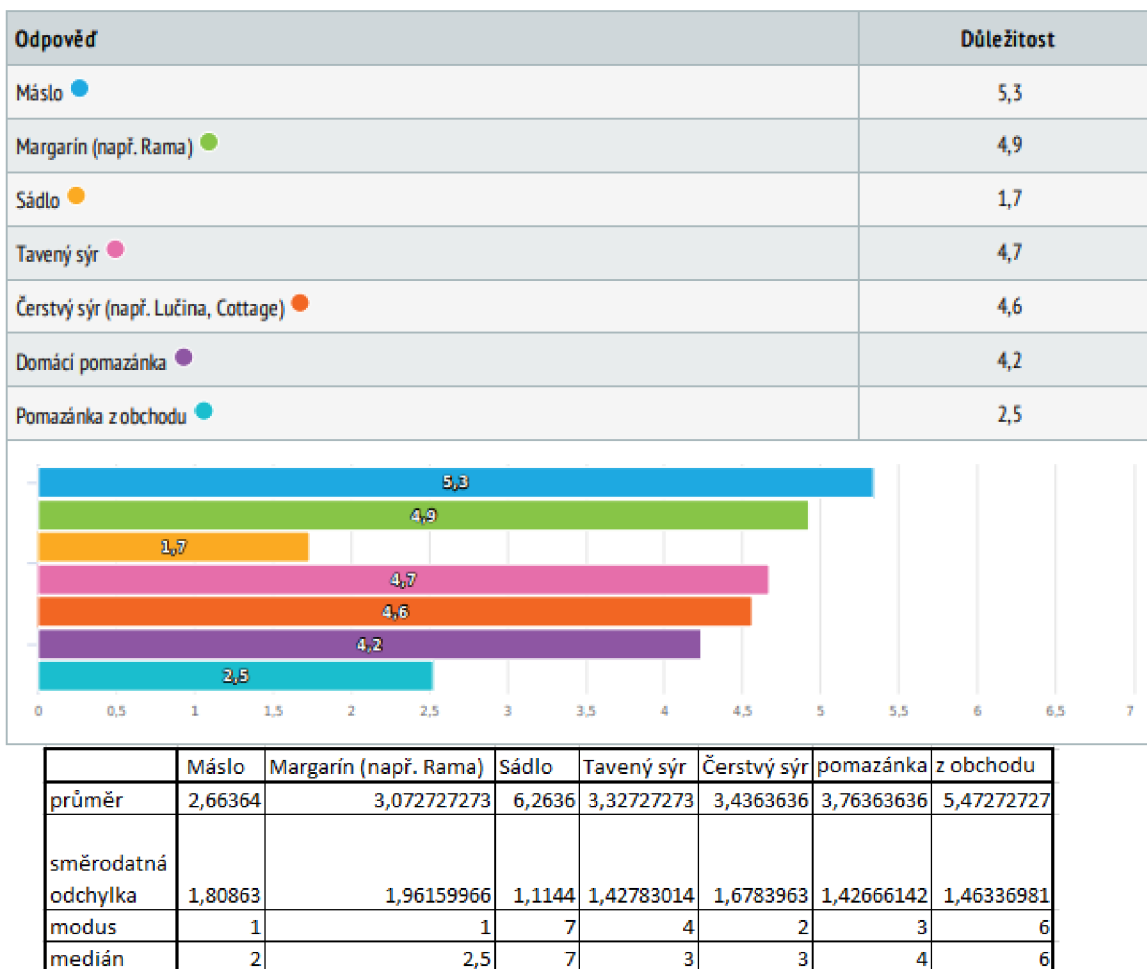
	Šunka	Salám	Sýr	Vejce
průměr	1,745455	3,045455	2,036364	3,172727
směrodatná odchylka	0,923062	1,103675	0,834214	0,855196
modus	1	4	2	3
medián	1	3	2	3

Obr. 63: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 55

Tabulka a grafické znázornění zobrazují výsledek pořadové škály, kde k seřazení následující – „šunka“, „salám“, „sýr“ a „pečivo“. Každé odpovědi byla přiřazena hodnota od 1 do 4, přičemž číslo označovalo pořadí (1 = nejčastěji konzumováno).

Na prvním místě škály se nejčastěji objevovala možnost „šunka“, která byla průměrně umíst'ována na 1. – 2. místo. Na druhém místě se nejčastěji umíst'ovala možnost „sýr“, na třetím místě možnost „vejce“ a na čtvrtém možnost „salám“. U této poslední možnosti však průměr poukazuje na průměrné umíst'ování na 3. místo.

Otázka č. 56: Seřad' následující věci podle toho, jak často je jíš:



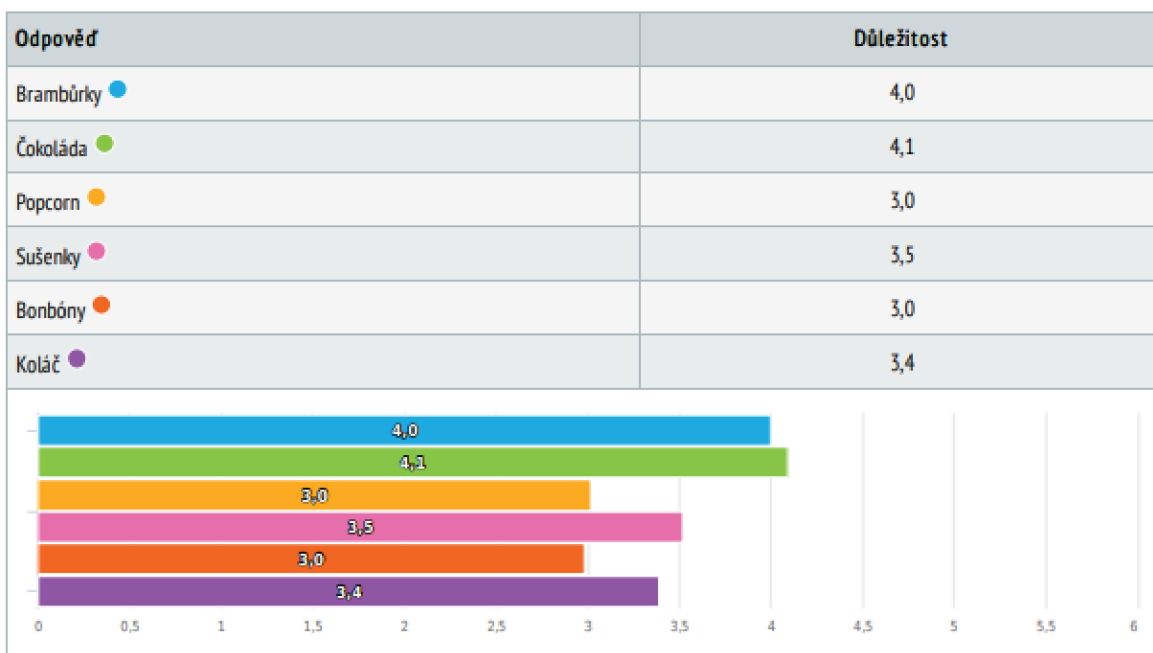
Obr. 64: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 56

Tabulka a grafické znázornění zobrazují výsledek pořadové škály, kde k seřazení následující – „máslo“, „margarín (např. Rama)“, „sádlo“, „tavený sýr“, „čerstvý sýr (např. Lučina, Cottage)“, „Domácí pomazánka“ a „Pomazánka z obchodu“. Každé odpovědi byla přiřazena hodnota od 1 do 7, přičemž číslo označovalo pořadí (1 = nejčastěji konzumováno).

Nejčastěji se na prvním místě objevovala možnost „máslo“ a „margarín“. Možnost „máslo“ se však průměrně umísťovala na 2. – 3. místo a možnost „margarín“ se průměrně umísťovala na 3. místo. Na druhém místě byla nejčastěji k vidění možnost „čerstvý sýr“, avšak průměrně se tato možnost objevovala na 3. – 4. místě. Na třetím místě byla nejčastěji k vidění možnost „domácí pomazánka“, průměrně však byla umísťována spíše na 4. místo škály. Na čtvrtém místě byla nejčastěji možnost „tavený sýr“, která se naopak průměrně umísťovala na třetí místo na škále. Na šestém místě byla nejčastěji možnost „pomazánka z obchodu“, průměr u této možnosti poukazuje na umísťování na 5. – 6. místo. Nejméně

preferována byla možnost „sádlo“, která byla nejčastěji umisťována na 7. místo, průměrně na 6. místo.

Otázka č. 57: Seřad' následující věci podle toho, jak často je jíš:



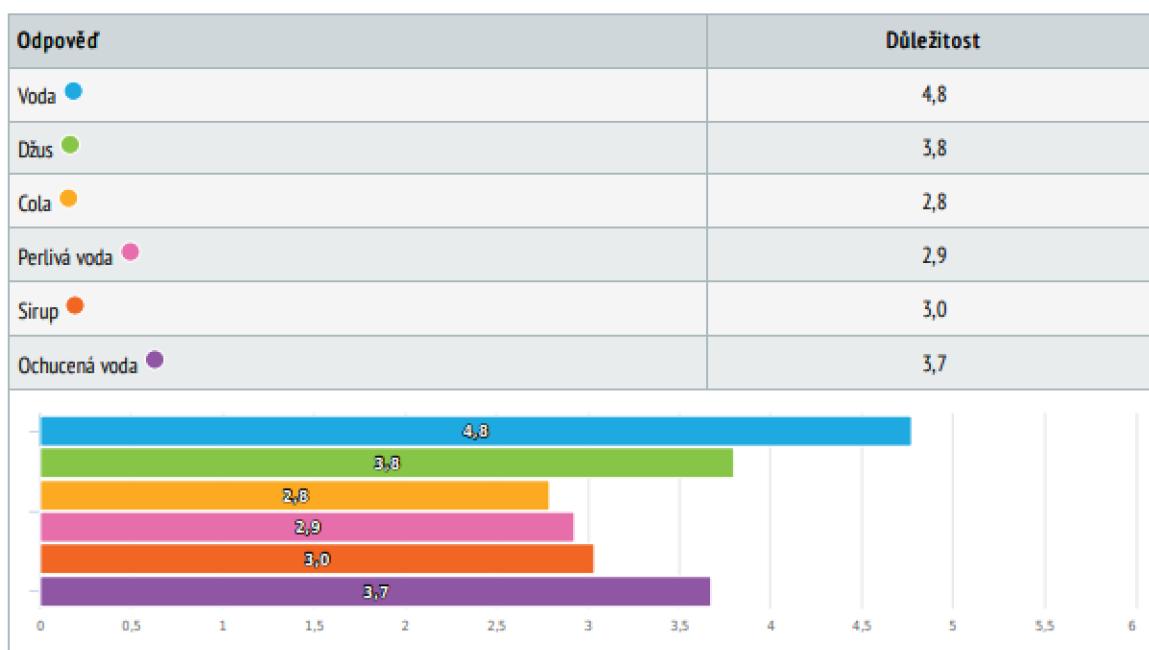
	Brambůrky	Čokoláda	Popcorn	Sušenky	Bonbóny	Koláč
průměr	3	2,909091	3,981818	3,481818	4,018182	3,609091
směrodatná odchylka	1,6254851	1,582852	1,718661	1,54879	1,686328	1,787292
modus	1	2	6	4	6	6
medián	3	3	4	4	4	4

Obr. 65: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 57

Tabulka a grafické znázornění zobrazují výsledek pořadové škály, kde k seřazení následující – „brambůrky“, „čokoláda“, „popcorn“, „sušenky“, „bonbóny“, a „koláč“. Každé odpovědi byla přiřazena hodnota od 1 do 6, přičemž číslo označovalo pořadí (1 = nejčastěji konzumováno).

Na prvním místě se nejčastěji objevovala možnost „brambůrky“, ta se ale průměrně umisťovala na 3. místě. Na druhém místě byla nejčastěji možnost „čokoláda“, která se však průměrně umisťovala taktéž na 3. místo na škále. Na čtvrtém místě byla nejčastěji umisťována možnost „sušenky“, tato možnost se průměrně umisťovala na 3. – 4. místo. Nejníže se na škále umisťovaly možnosti „bonbóny“ a „koláč“. Možnost „bonbóny se však průměrně umisťovala na 4. místo a možnost „koláč na 3. – 4. místo na škále.

Otázka č. 58: Seřad' následující věci podle toho, jak často je piješ:



	Voda	Džus	Cola	Perlivá voda	Sirup	Ochucená voda
průměr	2,2273	3,2	4,209	4,07272727	3,964	3,327272727
směrodatná odchylka	1,5063	1,3999	1,428	1,61250327	1,74	1,719340021
modus	1	3	5	6	6	1
medián	2	3	4	4	4	3

Obr. 66: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 58

Tabulka a grafické znázornění zobrazují výsledek pořadové škály, kde k seřazení následující – „voda“, „džus“, „cola“, „perlivá voda“, „sirup“, a „ochucená voda“. Každé odpovědi byla přiřazena hodnota od 1 do 6, přičemž číslo označovalo pořadí (1 = nejčastěji konzumováno).

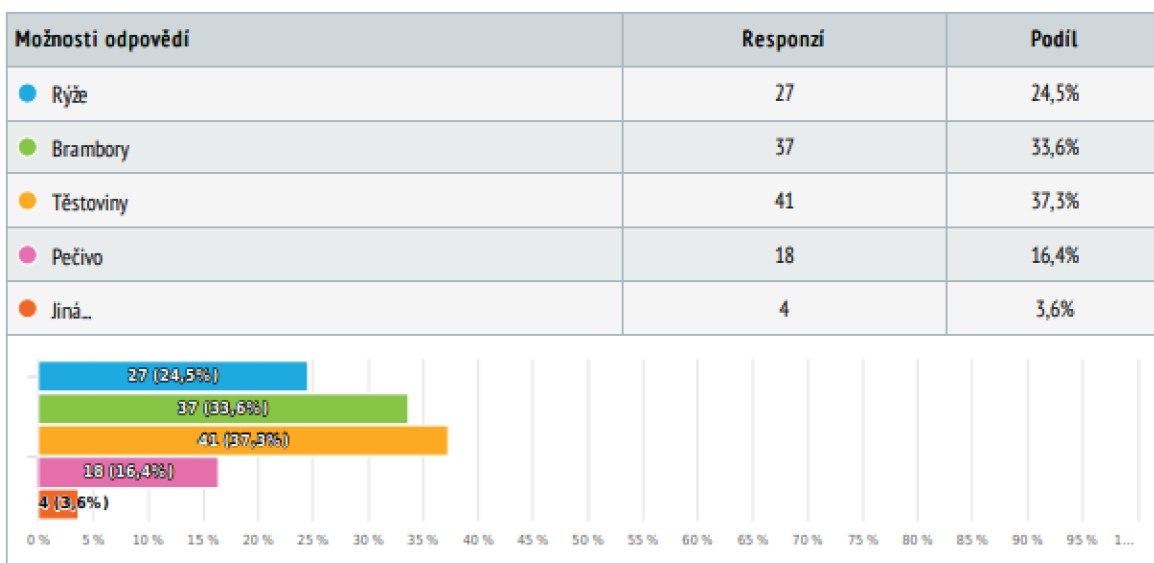
Na prvním místě se nejčastěji objevovala možnost „voda“, která se však průměrně umísťovala na 2. místě škály. Stejně často se na prvním místě objevovala také možnost „ochucená voda“, ta se však průměrně umísťovala až na 3. místě. Na třetím místě škály se objevovala nejčastěji možnost „džus“. Na pátém místě byla nejčastěji možnost „cola“, která se však průměrně umísťovala na 4. místo. Na šestém místě se nejčastěji objevovaly možnosti „sirup“, která se průměrně umísťovala na 4. místě a možnost „perlivá voda“, která se také průměrně umísťovala na 4. místě.

Sekce 4

Sekce číslo čtyři byla zaměřena na preference respondentů bez ohledu na četnost konzumace určitých potravin.

Sekci tvořily 4 polouzavřené otázky, kdy v každé otázce existovala možnost „jiné“ a zároveň měli respondenti možnost více voleb. Zadání je u každé otázky jiné, viz. níže.

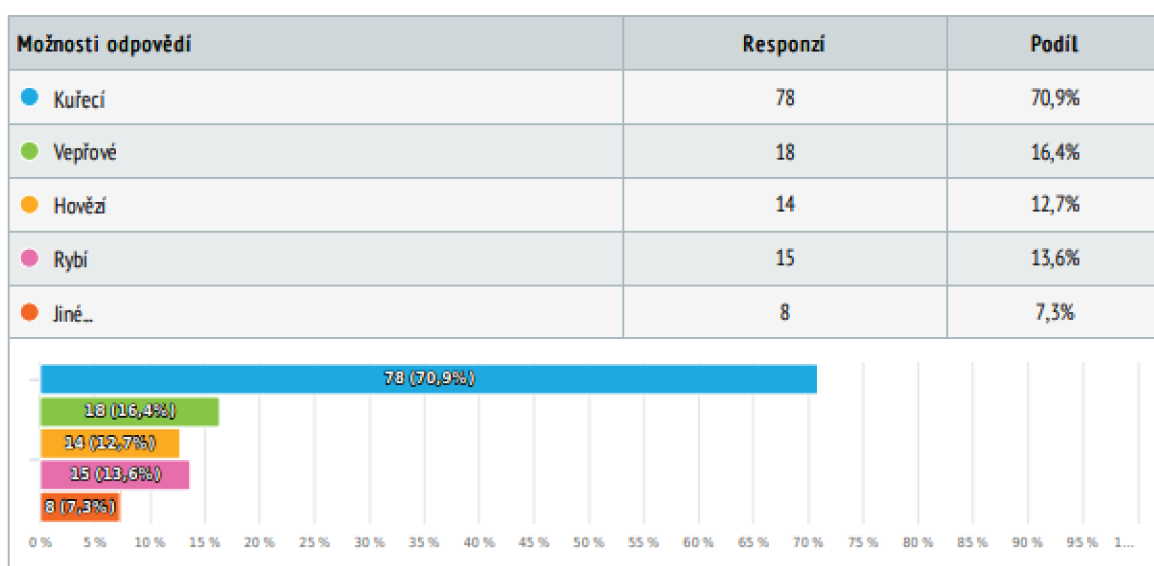
Otázka č. 59: Jakou jíš nejraději přílohu?



Obr. 67: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 59

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „rýže“, „brambory“, „těstoviny“, „pečivo“ a „jiná...“. Nejčastější odpovědí byla možnost „těstoviny“ (41 odpovědí, podílem 37,3 % všech odpovědí). Následovala možnost „brambory“ (37 odpovědí, podílem 33,6 %), dále pak „rýže“ (27 odpovědí, podílem 24,5 %). Nejméně odpovědí náleželo možnosti „pečivo“ (18 odpovědí, podílem 16,4 %). Možnost „jiná...“ využili 4 respondenti, podílem odpovědí 3,6 %.

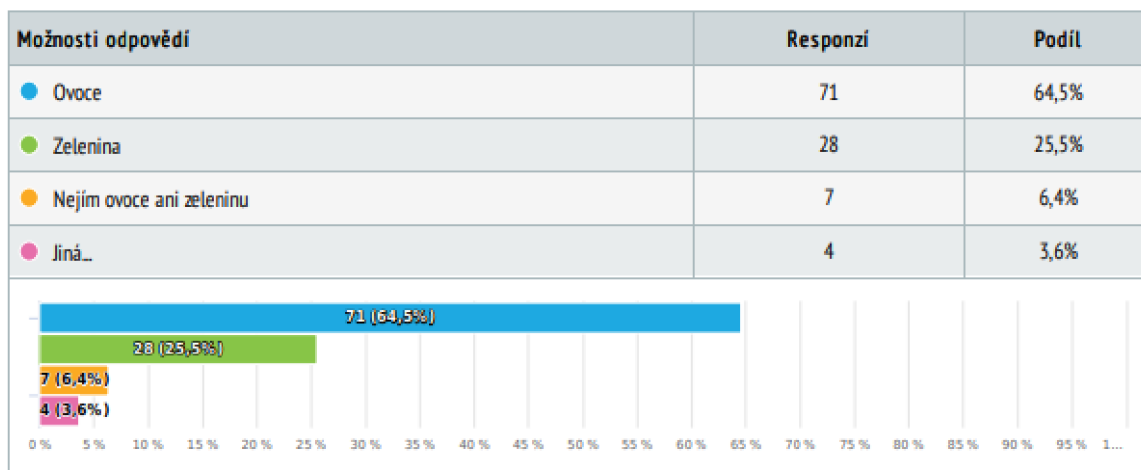
Otázka č. 60: Jaké jíš nejraději maso?



Obr. 68: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 60

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „kuřecí“, „vepřové“, „hovězí“, „rybí“ a „jiné...“. Nejčastější odpovědí byla možnost „kuřecí“ (78 odpovědí, podílem 70,9 %). Následovala možnost „vepřové“ (18 odpovědí, podílem 16,4 %), dále pak „rybí“ (15 odpovědí, podílem 13,6 %). Nejméně odpovědí náleželo možnosti „hovězí“ (14 odpovědí, podílem 12,7 %). Možnost „jiné...“ využilo 8 respondentů, podílem odpovědí 7,3 %.

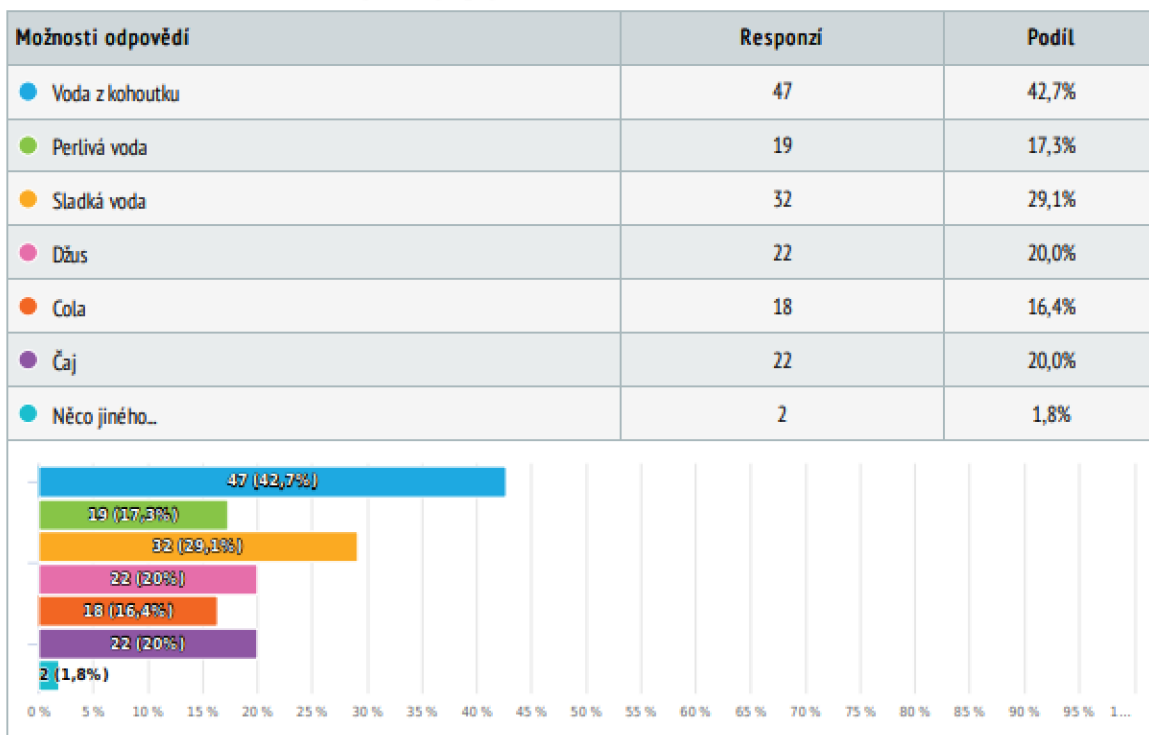
Otázka č. 61: Čeho jíš víc?



Obr. 69: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 61

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „ovoce“, „zelenina“, „nejím ovoce ani zeleninu“, a „jiná...“. Nejčastější odpovědí byla možnost „ovoce“ (71 odpovědí, podílem 64,5 %). Následovala možnost „zelenina“ (28 odpovědí, podílem 25,5 %). Nejméně odpovědí náleželo možnosti „nejím ovoce ani zeleninu“ (7 odpovědí, podílem 6,4 %). Možnost „jiná...“ využili 4 respondenti, podílem odpovědí 3,6 %.

Otázka č. 62: Co nejraději piješ?



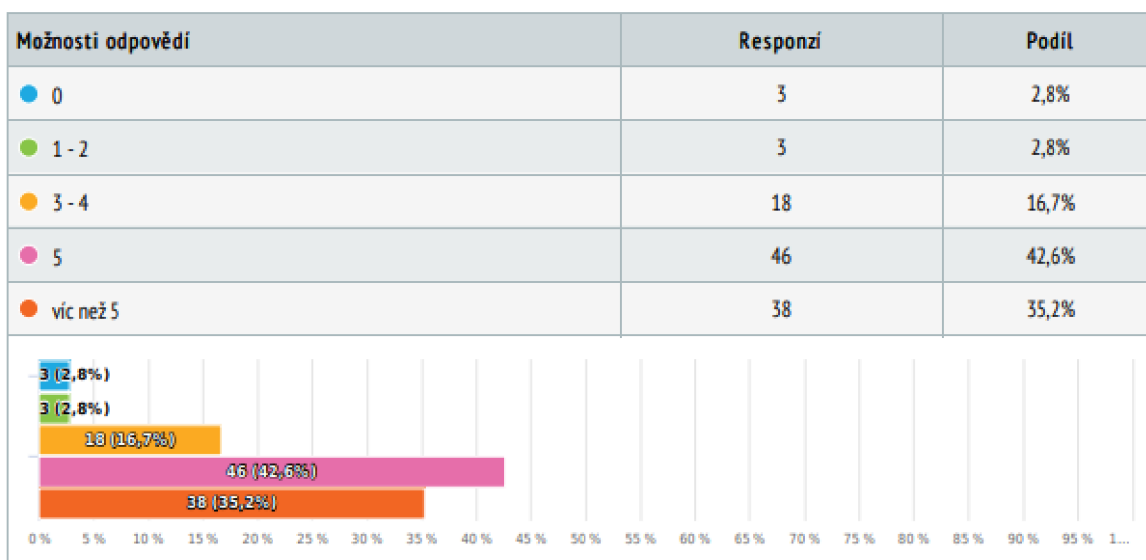
Obr. 70: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 62

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „voda z kohoutku“, „perlivá voda“, „sladká voda“, „džus“, „cola“, „čaj“ a „něco jiného...“. Nejčastější odpovědí byla možnost „voda z kohoutku“ (47 odpovědí, podílem 42,7 %). Následovala možnost „sladká voda“ (32 odpovědí, podílem 29,1 %), dále pak možnosti „džus“ a „čaj“, obě možnosti měly 22 odpovědí, podílem 20 %, následovala možnost „perlivá voda“ (19 odpovědí, 17,3 %). Nejméně odpovědí náleželo možnosti „cola“ (18 odpovědí, podílem 16,4 %). Možnost „něco jiného...“ využili 2 respondenti, podílem odpovědí 1,8 %.

Sekce 5

Pátá sekce bal zaměřena na stravovací návyky respondentů. Obsahovala 8 uzavřených otázek a jednu polouzavřenou, která nabízela možnost „jiné“.

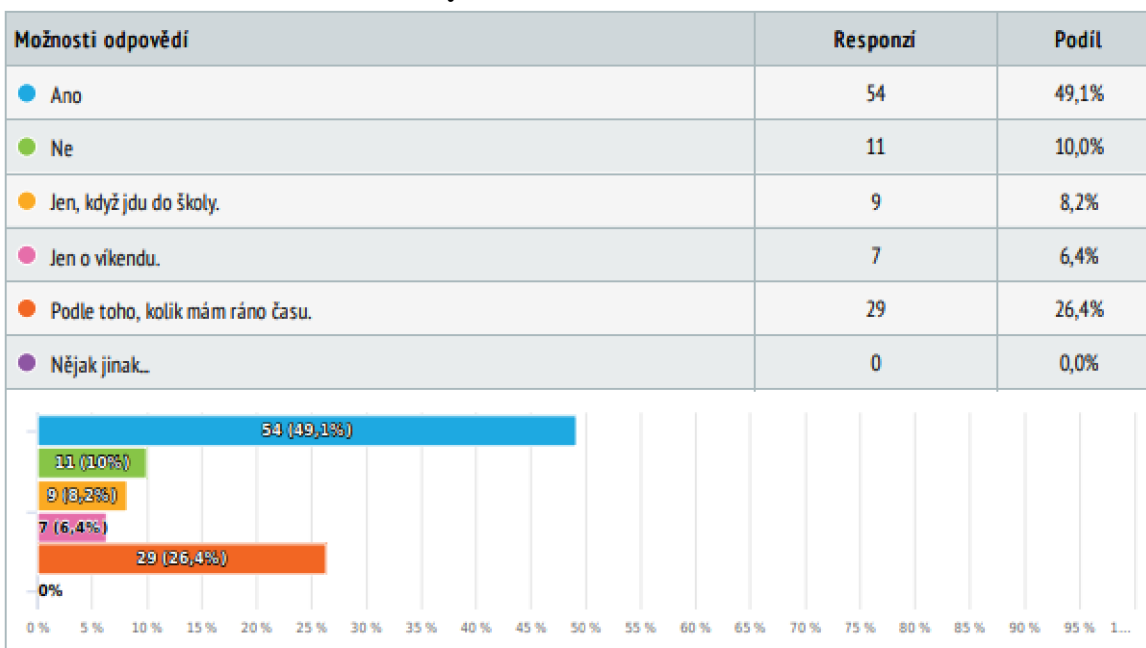
Otázka č. 63: Kolik jídel denně jíš, když jdeš do školy?



Obr. 71: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 63

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „0“, „1–2“, „3–4“, „5“ a „víc než 5“. Nejvíce respondentů zvolilo možnost „5“ (46 respondentů, 42,6 %), dále pak „víc než 5“, kterou zvolilo 38 respondentů, tj. 35,2 %. Třetí nejpočetnější možnost byla „3–4“, kterou zvolilo 18 respondentů, tj. 16,7 %. Nejméně respondentů zvolilo možnost „0“ a „1–2“ – obě zvolili 3 respondenti, tj. 2,8 %.

Otázka č. 64: Snídáš každý den?

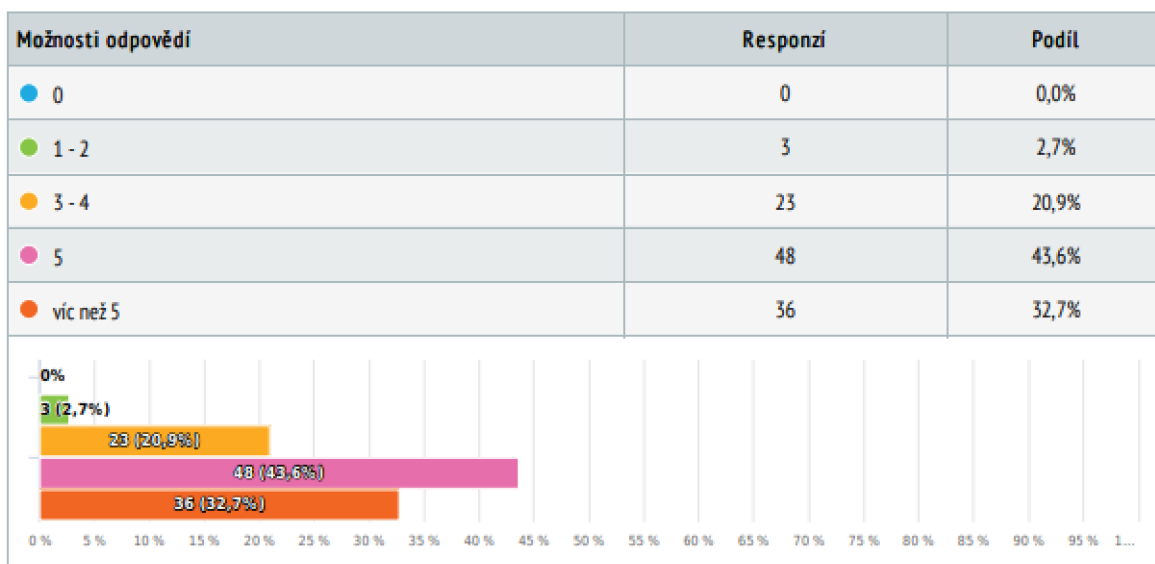


Obr. 72: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 64

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „Ano“, „Ne“, „Jen, když jdu do školy“, „Jen o víkendu.“ a „Podle toho, kolik mám ráno času,“ a „Nějak jinak.“. Nejvíce

respondentů zvolilo možnost „ano“ (54 respondentů, 49,1 %), dále pak „podle toho, kolik mám ráno času“, kterou zvolilo 29 respondentů, tj. 26,4 %. Třetí nejpočetnější možnost byla „ne“, kterou zvolilo 11 respondentů, tj. 10 %. Nejméně respondentů zvolilo možnost „jen když jdu do školy“ (9 respondentů, 8,2 %) a „jen o víkendu“ (7 respondentů, 6,4 %). Možnost „nějak jinak“ nevyužil žádný respondent.

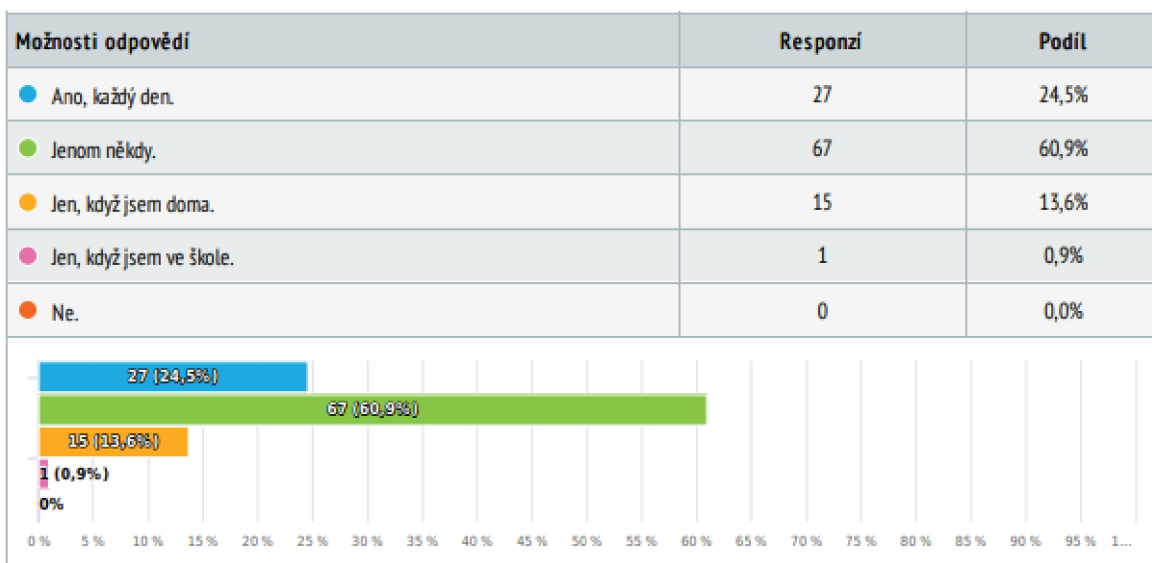
Otázka č. 65: Kolik jídel denně jíš, když není škola?



Obr. 73: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 65

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „0“, „1–2“, „3–4“, „5“ a „víc než 5“. Nejvíce respondentů zvolilo možnost „5“ (48 respondentů, 43,6 %), dále pak „víc než 5“, kterou zvolilo 36 respondentů, tj. 32,7 %. Třetí nejpočetnější možnost byla „3–4“, kterou zvolilo 23 respondentů, tj. 20,9 %. Nejméně respondentů zvolilo možnost „1–2“ (3 respondenti, 2,7 %) a „0“ (žádný respondent).

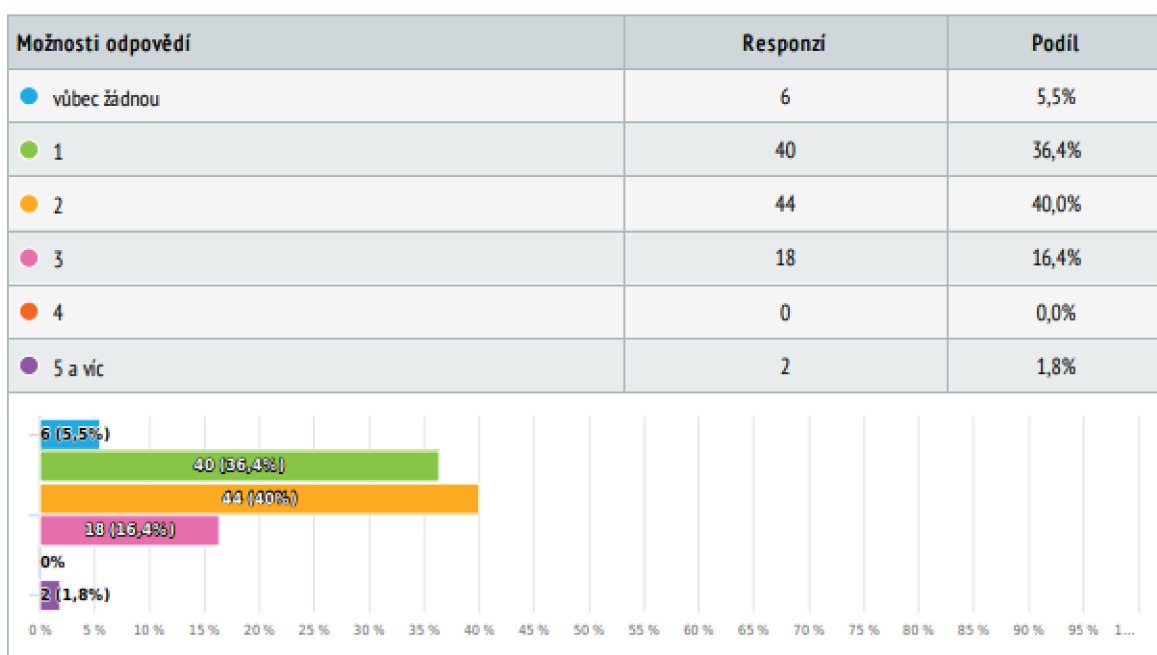
Otázka č. 66: Sníš každý den něco sladkého?



Obr. 74: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 66

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „ano, každý den“, „jenom někdy.“, „jen, když jsem doma“, „jen o víkendu.“ a „jen když jsem ve škole“, a „ne“. Nejvíce respondentů zvolilo možnost „Jenom někdy“ (67 respondentů, 60,9 %), dále pak „ano, každý den“, kterou zvolilo 27 respondentů, tj. 24,5 %. Třetí nejpočetnější možnost byla „jen, když jsem doma“, kterou zvolilo 15 respondentů, tj. 13,6 %. Nejméně respondentů zvolilo možnost „jen když jsem ve škole“ (1 respondent, 0,9 %) a „ne“ (0 respondentů).

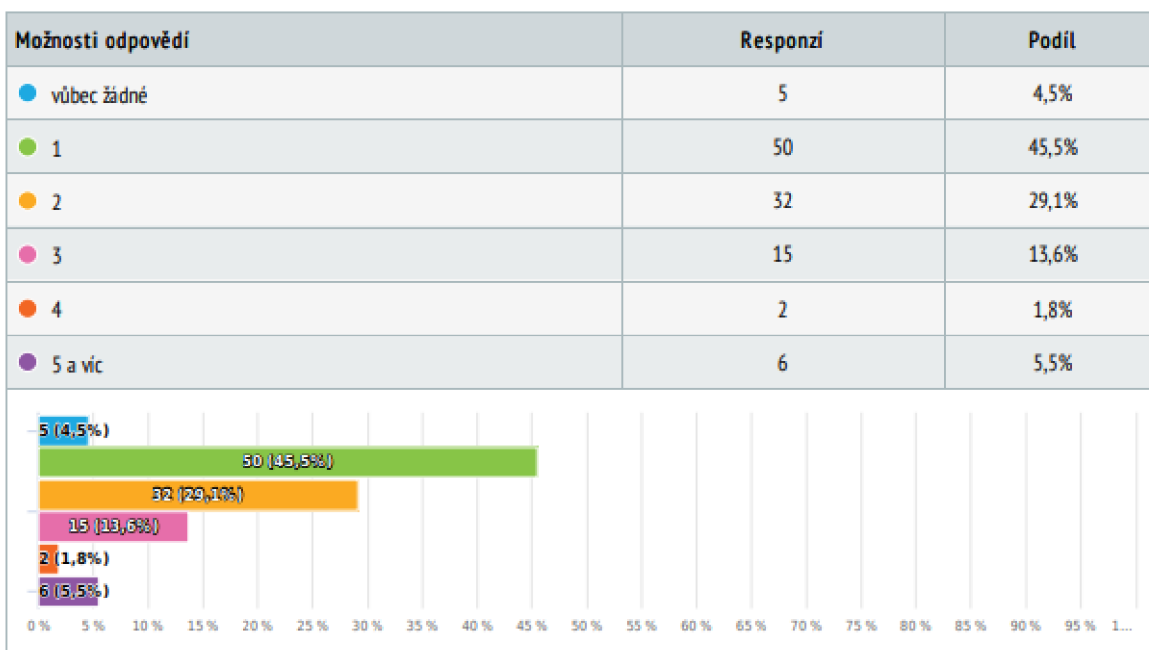
Otázka č. 67: Kolik sladkostí a slaností za den sníš?



Obr. 75: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 67

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „vůbec žádnou“, „1“, „2“, „3“, „4“, „5“ a „5 a víc“. Nejvíce respondentů zvolilo možnost „2“ (44 respondentů, 40 %), dále pak „1“, kterou zvolilo 40 respondentů, tj. 36,4 %. Třetí nejpočetnější možnost byla „3“, kterou zvolilo 18 respondentů, tj. 16,4 %. Nejméně respondentů zvolilo možnost „vůbec žádnou“ (6 respondentů, 5,5 %), „5 a víc“ (2 respondenti, 1,8 %) a „4“ (0 respondentů).

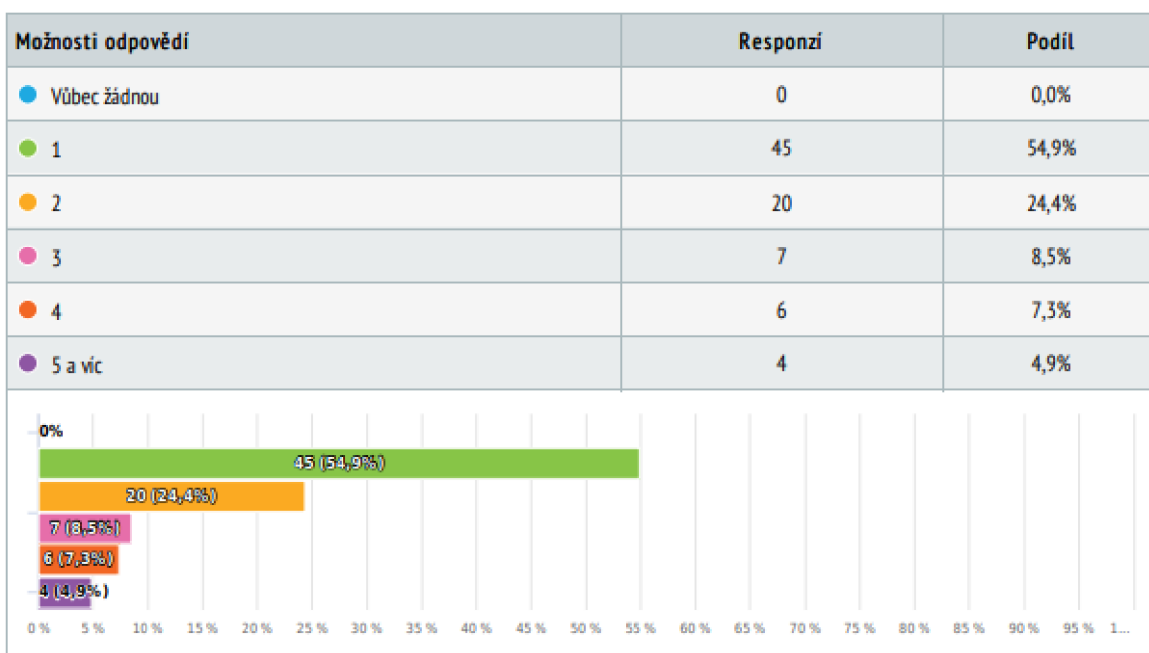
Otázka č. 68: Kolik kousků ovoce za den sníš?



Obr. 76: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 68

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „vůbec žádné“, „1“, „2“, „3“, „4“, „5“ a „5 a víc“. Nejvíce respondentů zvolilo možnost „1“ (50 respondentů, 45,5 %), dále pak „2“, kterou zvolilo 32 respondentů, tj. 29,1 %. Třetí nejpočetnější možnost byla „3“, kterou zvolilo 15 respondentů, tj. 13,6 %. Nejméně respondentů zvolilo možnost „5 a víc“ (6 respondentů, 5,5 %), „vůbec žádné“ (5 respondentů, 4,5 %) a „4“ (2 respondenti, 1,8 %).

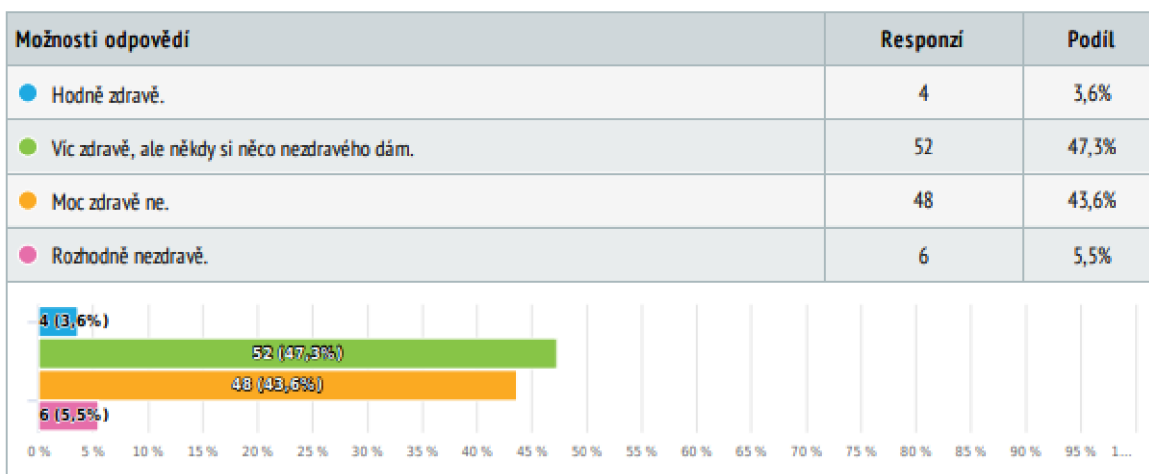
Otázka č. 69: Kolik kousků zeleniny za den sníš?



Obr. 77: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 69

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „vůbec žádnou“, „1“, „2“, „3“, „4“, „5“ a „5 a víc“. Nejvíce respondentů zvolilo možnost „1“ (45 respondentů, 54,9 %), dále pak „2“, kterou zvolilo 20 respondentů, tj. 24,4 %. Třetí nejpočetnější možnost byla „3“, kterou zvolilo 7 respondentů, tj. 8,5 %. Nejméně respondentů zvolilo možnost „4“ (6 respondentů, 7,3 %), „5 a víc“ a „vůbec žádnou“ (0 respondentů).

Otázka č. 70: Jak myslíš, že se stravuješ?

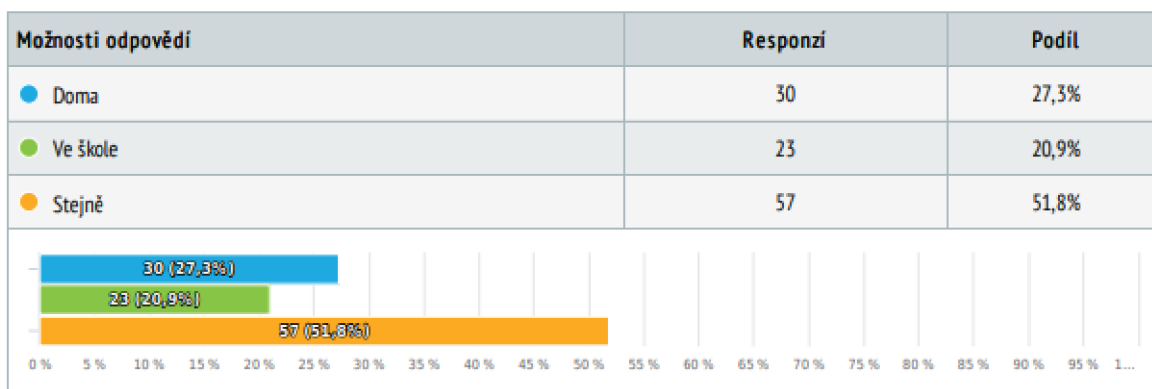


Obr. 78: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 70

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „hodně zdravě“, „víc zdravě, ale někdy si něco nezdravého dám“, „moc zdravě ne“, a „rozhodně nezdravě“. Nejvíce respondentů zvolilo možnost „víc zdravě, ale někdy si něco nezdravého dám“ (52 respondentů, 47,3 %), dále pak „moc zdravě ne“, kterou zvolilo 48 respondentů,

tj. 43,6 %. Nejméně respondentů zvolilo možnost „rozhodně nezdravě“ (6 respondentů, 5,5 %) a „hodně zdravě“ (4 respondenti, 3,6 %).

Otázka č. 71: Stravuješ se líp doma nebo ve škole?



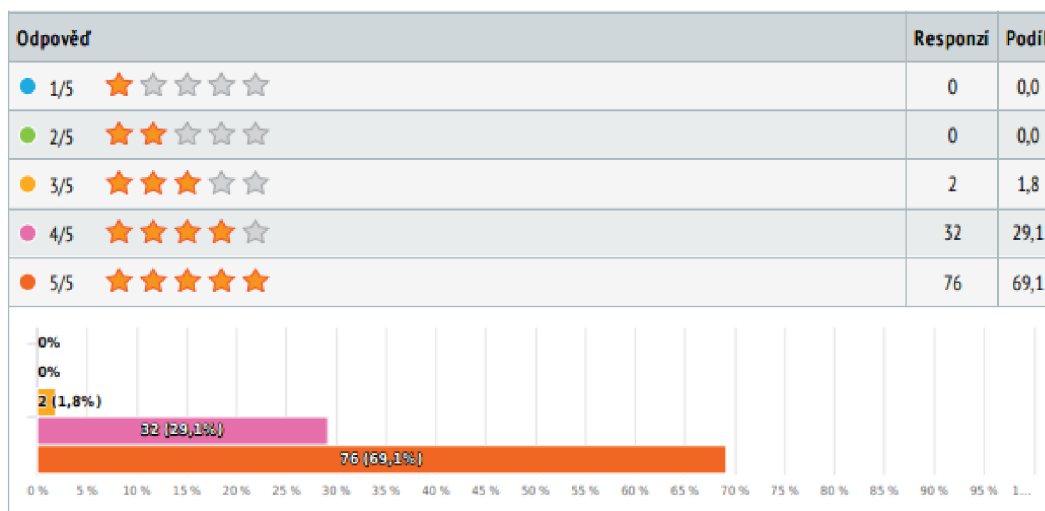
Obr. 79: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 71

Tabulka a graf popisují výběr mezi možnostmi „doma“, „ve škole“ a „stejně“. Nejvíce respondentů zvolilo možnost „stejně“ (57 respondentů, 51,8 %), dále pak „doma“, kterou zvolilo 30 respondentů, tj. 27,3 %. Nejméně respondentů zvolilo možnost „ve škole“ (23 respondentů, 20,9 %).

Sekce 6

Jedná se o předposlední sekci v dotazníku. Sekce je zpracována formou posuzovací škály o pěti stupních. Tato se zaměřuje na zjištění toho, zda respondenti dokážou podle pohledu rozlišit zdravé potraviny a jídla od nezdravých (respondenti počtem hvězdiček určovali, jak moc je jídlo nezdravé (nezdravé - 1 hvězda, zdravé - 5 hvězd)). Sekce sestává ze třinácti otázek. Součástí je také autorské hodnocení, při němž je předpokládáno, že u vyobrazených potravin a jídel se jedná o průmyslově zpracovávaný produkt či produkt typu fast food. V rámci autorského hodnocení je také nutno podotknout, že nelze klasifikovat jídla výhradně jako „zdravá“ či „nezdravá“. Jak objasnila teoretická část práce, záleží nejen na složení dané potraviny či jídla, ale také na množství a četnosti konzumace.

Otázka č. 72: Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.



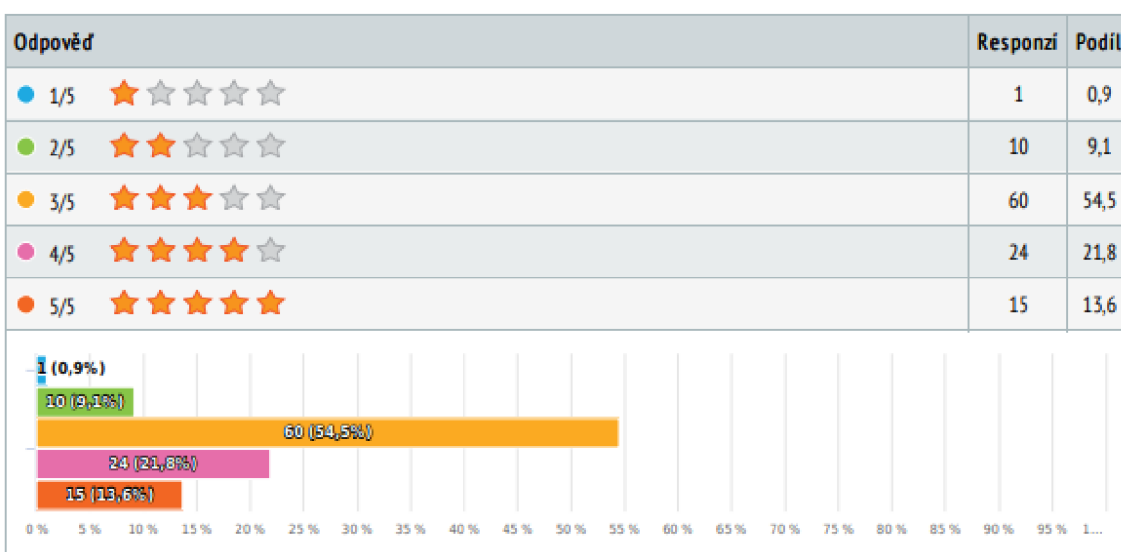
Obr. 80: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 72

Na obrázku byla zobrazena malina. Tu označilo nejvíce respondentů počtem 5 hvězd (76 respondentů, 69,1 %), druhým nejčastějším označením byly 4 hvězdy (32 respondentů, 29,1 %). Nejméně byly uděleny 3 hvězdy (2 respondenti, 1,8 %). Počet 2 a 1 hvězdu neoznačil žádný respondent. Průměrně tedy obrázek obdržel 4,7 hvězd ($\pm 0,51$).

Autorská hodnota maliny, jako čerstvého ovoce s vysokým obsahem vitamínů a antioxidantů byla označena počtem 5 hvězd.

Na 100 g má následující hodnoty: 73 kcal; bílkoviny – 1 g, tuky – 0,6 g, sacharidy – 13 g, z toho cukry 5 g, vláknina 6,0 g. (SCHUENEMAN, M. 2007)

Otázka č. 73: Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.



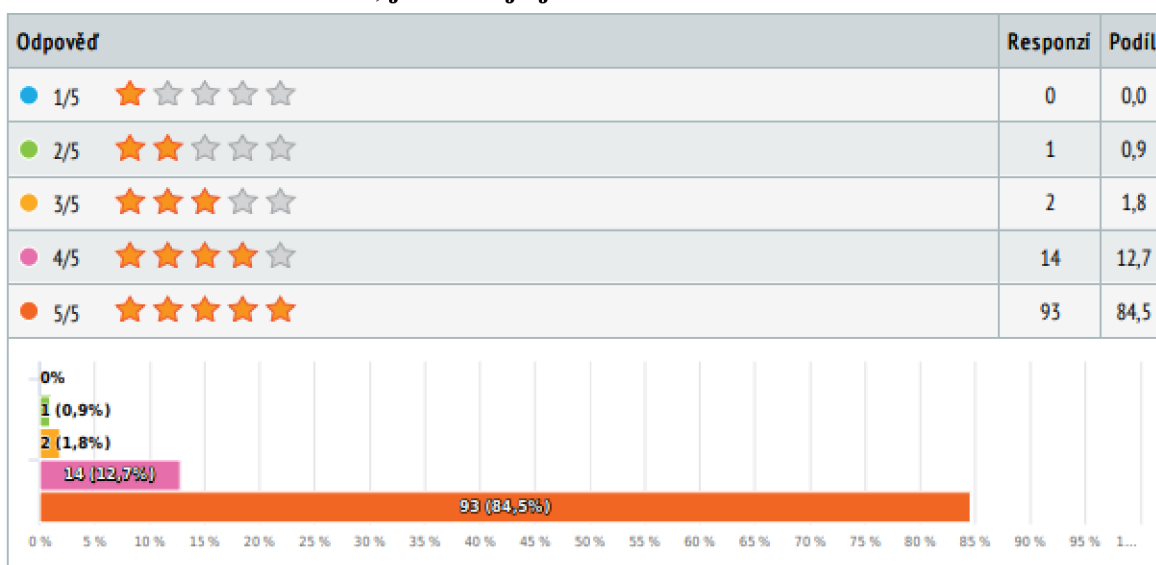
Obr. 81: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 73

Na obrázku byl zobrazen chléb s máslem a vařeným vejcem. To označilo nejvíce respondentů počtem 3 hvězd (60 respondentů, 54,5 %), druhým nejčastějším označením byly 4 hvězdy (24 respondentů, 21,8 %). Následovala možnost 5 hvězd (15 respondentů, 13,6 %). Nejméně byly uděleny 2 hvězdy (10 respondentů, 9,1 %) a 1 hvězda (1 respondent, 0,9 %). Průměrně tedy obrázek obdržel 3,4 hvězdy ($\pm 0,87$).

Autorská hodnota chleba s máslem a vařeným vejcem byla označena počtem 3 hvězdy. Důvodem je přítomnost bílého chleba s vysokým GI a kombinace vysokého obsahu tuků v másle i vejcích, přičemž zde chybí porce zeleniny.

Na 100 g má následující hodnoty: Chléb (za předpokladu, že se jedná o chléb z pšeničné mouky) – 244 kcal; bílkoviny – 8 g, tuky – 1 g, sacharidy – 45 g, z toho cukry – 5 g, vláknina – 4 g. Máslo – 748 kcal; bílkoviny >1 g, tuky – 83 g, sacharidy >1g, z toho cukry – >1 g, vláknina – 0 g. Vařené vejce – 152 kcal; bílkoviny – 13 g, tuky – 11 g, sacharidy – 1 g, z toho cukry 0 g, vláknina – 0 g. (SCHUENEMAN, M. 2007)

Otázka č. 74: Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.



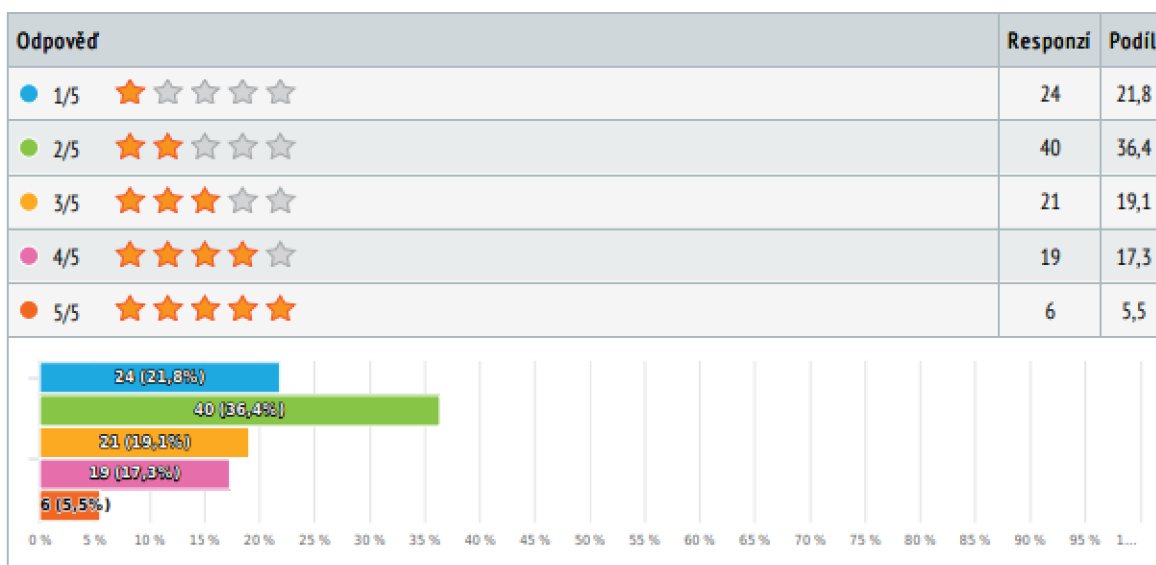
Obr. 82: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 74

Na obrázku bylo zobrazeno jablko. To označilo nejvíce respondentů počtem 5 hvězd (93 respondentů, 84,5 %), druhým nejčastějším označením byly 4 hvězdy (14 respondentů, 12,7 %). Nejméně byly uděleny 3 hvězdy (2 respondenti, 1,8 %) a 2 hvězdy (1 respondent, 0,9 %). Počet 1 hvězda neoznačil žádný respondent. Průměrně tedy obrázek obdržel 4,8 hvězd ($\pm 0,5$).

Autorská hodnota jablka, jako čerstvého ovoce byla označena počtem 4 hvězdy. Přestože se jedná o čerstvé ovoce s obsahem vitaminů, obsahuje také velké množství cukrů.

Na 100 g má následující hodnoty: 46 kcal; bílkoviny – 0 g, tuky – 0 g, sacharidy – 11 g, z toho cukry 11 g, vláknina 1 g. (SCHUENEMAN, M. 2007)

Otázka č. 75: Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.



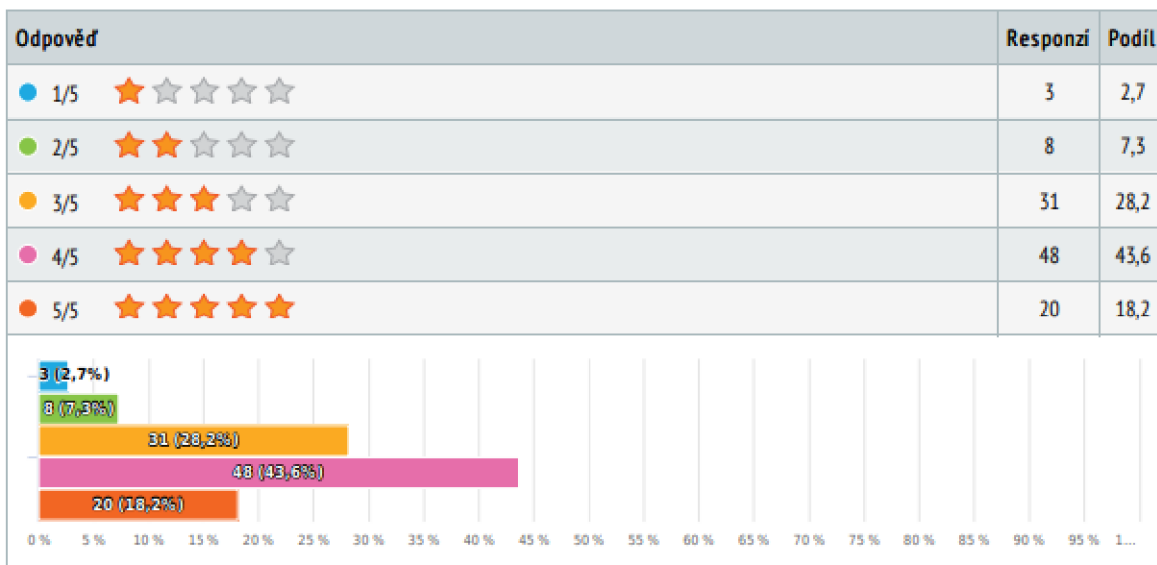
Obr. 83: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 75

Na obrázku byl zobrazen kuřecí steak na grilu. To označilo nejvíce respondentů počtem 2 hvězdy (40 respondentů, 36,4 %), druhým nejčastějším označením byla 1 hvězda (24 respondentů, 21,8 %). Následovalo označení 3 hvězdami (21 respondentů, 19,1 %) a 4 hvězdami (19 respondentů, 17,3 %). Nejméně bylo uděleno 5 hvězd (6 respondentů, 5,5 %). Průměrně tedy obrázek obdržel 2,5 hvězd ($\pm 1,1$).

Autorská hodnota steaku byla označena počtem 4 hvězdy, z důvodu vysokého obsahu bílkovin v poměru k nízkému obsahu tuků a sacharidů. Problematická je na tomto jídle pouze její úprava – grilování, protože často dochází například ke spálení, hoření odkapávajícího tuku apod.

Na 100 g má následující hodnoty: 150 kcal; bílkoviny – 27 g, tuky – 4 g, sacharidy 3 g, z toho cukry >0 g, vláknina 0 g. (SCHUENEMAN, M. 2007)

Otázka č. 76: Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.



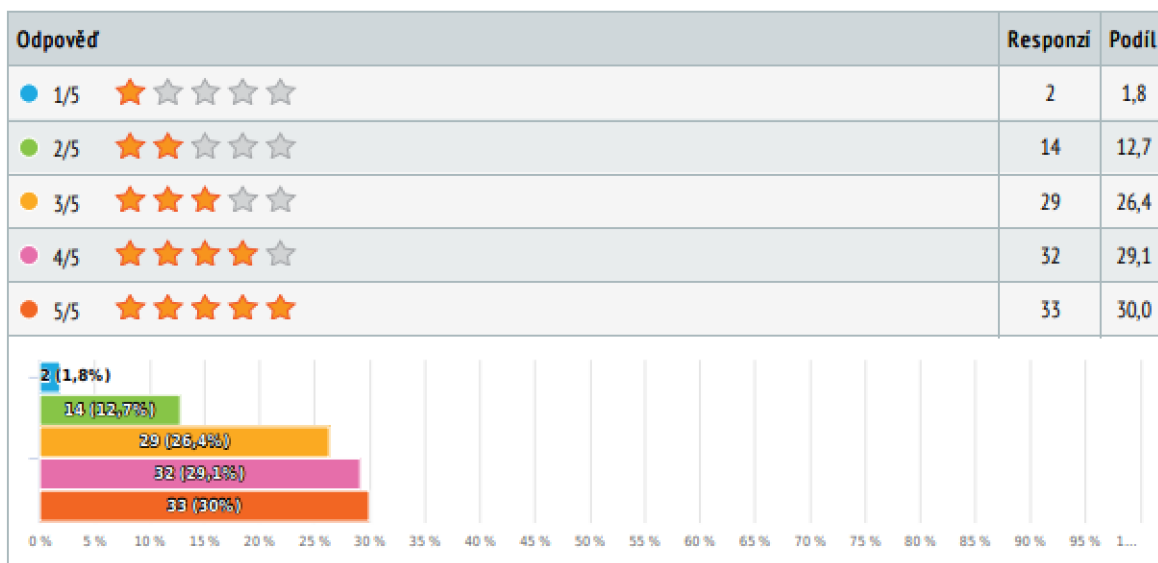
Obr. 84: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 76

Na obrázku byl zobrazen sushi set. To označilo nejvíce respondentů počtem 4 hvězdy (48 respondentů, 42,6 %), druhým nejčastějším označením byly 3 hvězdy (31 respondentů, 28,2 %). Následovalo označení 5 hvězdami (20 respondentů, 18,2 %) a 2 hvězdami (8 respondentů, 7,3 %). Nejméně byla udělena 1 hvězda (3 respondenti, 2,7 %). Průměrně tedy obrázek obdržel 3,7 hvězd ($\pm 0,95$).

Autorská hodnota sushi byla označena počtem 3 hvězdy, z důvodu vysokého obsahu sacharidů, které jsou však kvalitní, s nízkým GI, avšak nízkým obsahem bílkovin.

Na 100 g má průměrně následující hodnoty (za předpokladu, že se jedná o maki sushi s lososem): 176 kcal; bílkoviny – 7 g, tuky – 2 g, sacharidy 33 g, z toho cukry >0 g, vláknina 2 g. (Kalorické tabulky, 2020)

Otázka č. 77: Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.



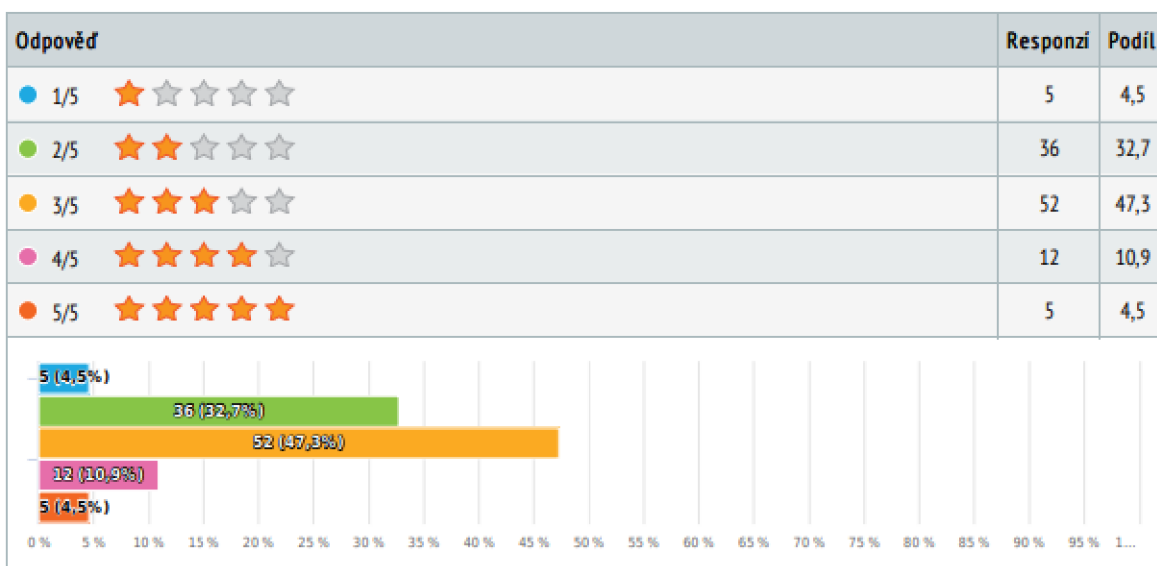
Obr. 85: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 77

Na obrázku byl zobrazen vepřový steak s grilovanou zeleninou. To označilo nejvíce respondentů počtem 5 hvězd (33 respondentů, 30 %), druhým nejčastějším označením byly 4 hvězdy (32 respondentů, 29,1 %). Následovalo označení 3 hvězdami (29 respondentů, 26,4 %) a 2 hvězdami (14 respondentů, 12,7 %). Nejméně byla udělena 1 hvězda (2 respondenti, 1,8 %). Průměrně tedy obrázek obdržel 3,7 hvězd (± 1).

Autorská hodnota steaku byla označena počtem 2 hvězdy. Důvod je takový, že se jedná o maso, jehož složky jsou pro člověka nezbytné, avšak tento druh masa má velmi vysoký obsah tuků. Jídlo také obsahuje porci tepelně upravené zeleniny, ve které v závislosti na době úpravy mohlo dojít ke ztrátě některých vitaminů.

Na 100 g má následující hodnoty: Steak - 252 kcal; bílkoviny – 18 g, tuky – 20 g, sacharidy 0 g, z toho cukry 0 g, vláknina 0 g. Grilovaná zelenina – 28 kcal; bílkoviny – 1 g, tuky – 0,3 g, sacharidy – 4 g, z toho cukry – 2 g, vláknina – 2 g. (Kalorické tabulky, 2020)

Otázka č. 78: Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.



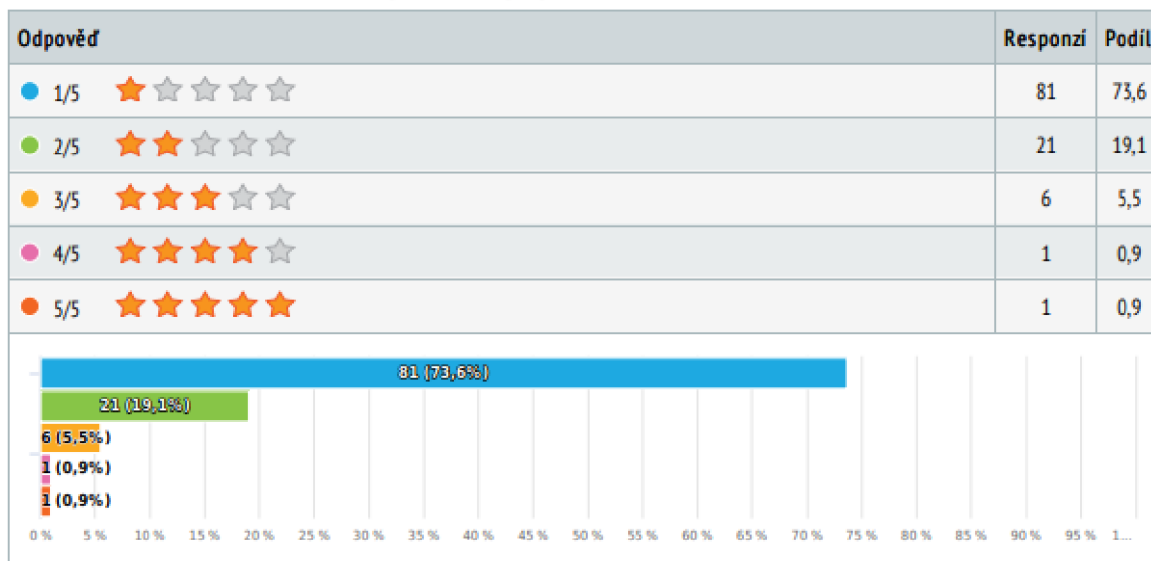
Obr. 86: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 78

Na obrázku byly zobrazeny špagety s rajčatovou omáčkou. To označilo nejvíce respondentů počtem 3 hvězdy (52 respondentů, 47,3 %), druhým nejčastějším označením byly 2 hvězdy (16 respondentů, 32,7 %). Následovalo označení 4 hvězdami (12 respondentů, 10,9 %). Nejméně bylo uděleno 1 a 5 hvězd (obě možnosti vybralo 5 respondentů, tj. 4,5 %). Průměrně tedy obrázek obdržel 2,8 hvězd ($\pm 0,87$).

Autorská hodnota špaget s omáčkou byla označena počtem 3 hvězdy, protože jídlo obsahuje velké množství sacharidů, ale žádnou bílkovinu. Zároveň mají také špagety vysoký GI a malé množství vlákniny.

Na 100 g má následující hodnoty: vařené špagety - 142 kcal; bílkoviny 5 g, tuky >1 g, sacharidy 28 g, z toho cukry >0 g, vláknina 2 g. Rajčatová omáčka - 100 kcal; bílkoviny 2 g, tuky 6 g, sacharidy 8 g, z toho cukry 4 g, vláknina >1 g. (SCHUENEMAN, M. 2007)

Otázka č. 79: Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.



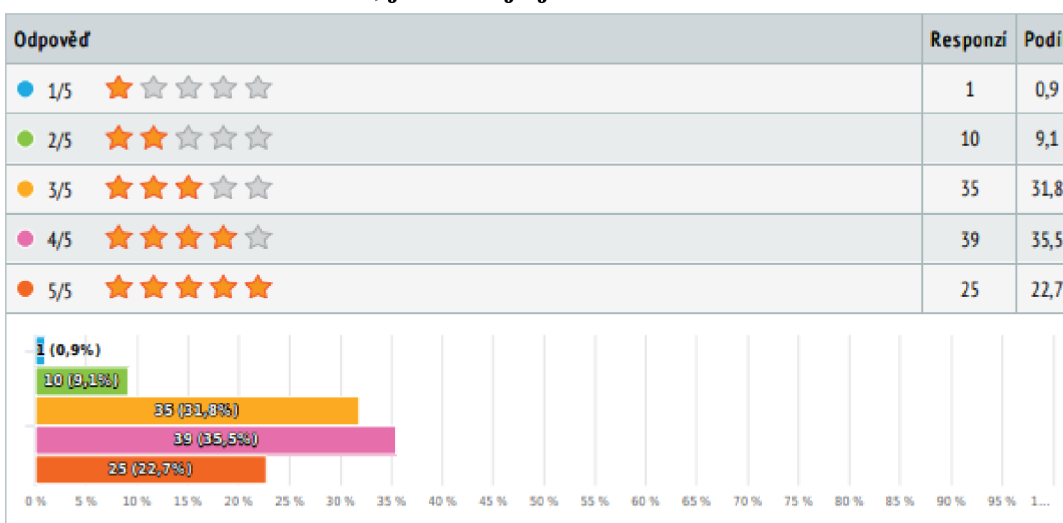
Obr. 87: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 79

Na obrázku byly zobrazeny muffiny s čokoládovým krémem. To označilo nejvíce respondentů počtem 1 hvězda (81 respondentů, 73,6 %), druhým nejčastějším označením byly 2 hvězdy (21 respondentů, 19,1 %). Nejméně bylo uděleny 3 hvězdy (6 respondentů, 5,5 %), 4 hvězdy (1 respondent, 0,9 %) a 5 hvězd (1 respondent, 0,9 %). Průměrně tedy obrázek obdržel 1,4 hvězd ($\pm 0,7$).

Autorská hodnota muffinů byla označena počtem 1 hvězda, důvodem je vysoký obsah cukrů a tuků, nízký obsah vlákniny a bílkovin.

Na 100 g má následující hodnoty: 274 kcal; bílkoviny 4 g, tuky 10 g, sacharidy 59 g, z toho cukry 59 g, vláknina 0 g. (Kalorické tabulky, 2020)

Otázka č. 80: Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.



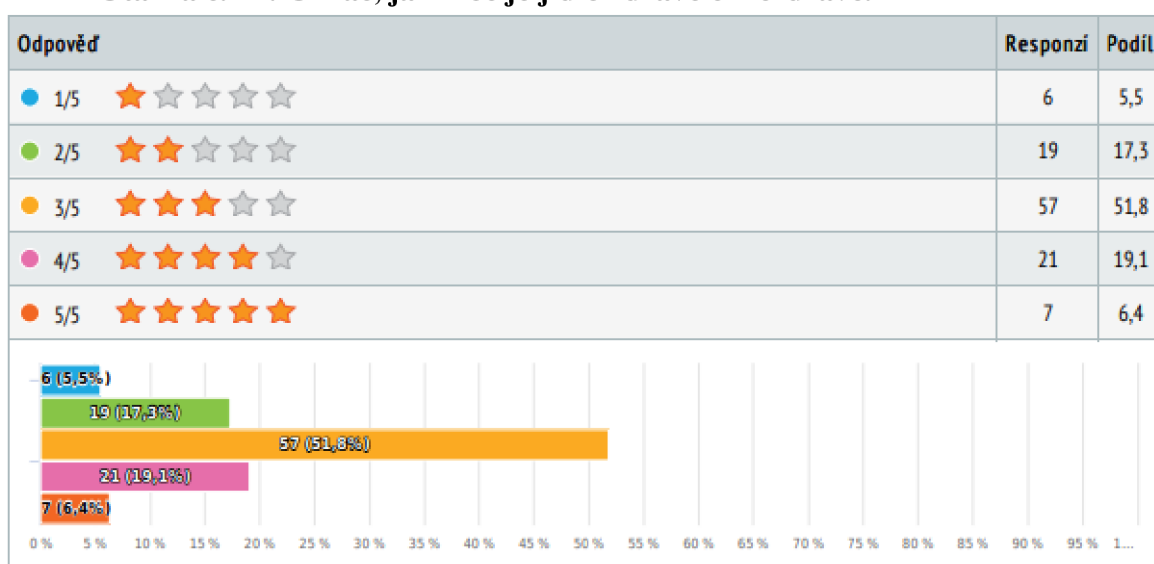
Obr. 88: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 80

Na obrázku byl zobrazen chléb. To označilo nejvíce respondentů počtem 4 hvězdy (39 respondentů, 35,5 %), druhým nejčastějším označením byly 3 hvězdy (15 respondentů, 31,8 %). Následovalo označení 5 hvězdami (25 respondentů, 22,7 %). Nejméně byly uděleny 2 hvězdy (10 respondentů, 9,1 %) a 1 hvězda (1 respondent, 0,9 %). Průměrně tedy obrázek obdržel 3,7 hvězd ($\pm 0,95$).

Autorská hodnota chleba byla označena počtem 3 hvězdy. Důvodem je vysoký GI, vzhledem k tomu, že se jedná o předpoklad pšeničné mouky. V případě, že by se jednalo o chléb z celozrnné mouky, označení by bylo stanoveno na 4 hvězdy.

Na 100 g má následující hodnoty (za předpokladu, že se jedná o chléb z pšeničné mouky) – 244 kcal; bílkoviny – 8 g, tuky – 1 g, sacharidy - 45 g, z toho cukry – 5 g, vláknina – 4 g. (SCHUENEMAN, M. 2007)

Otázka č. 81: Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.



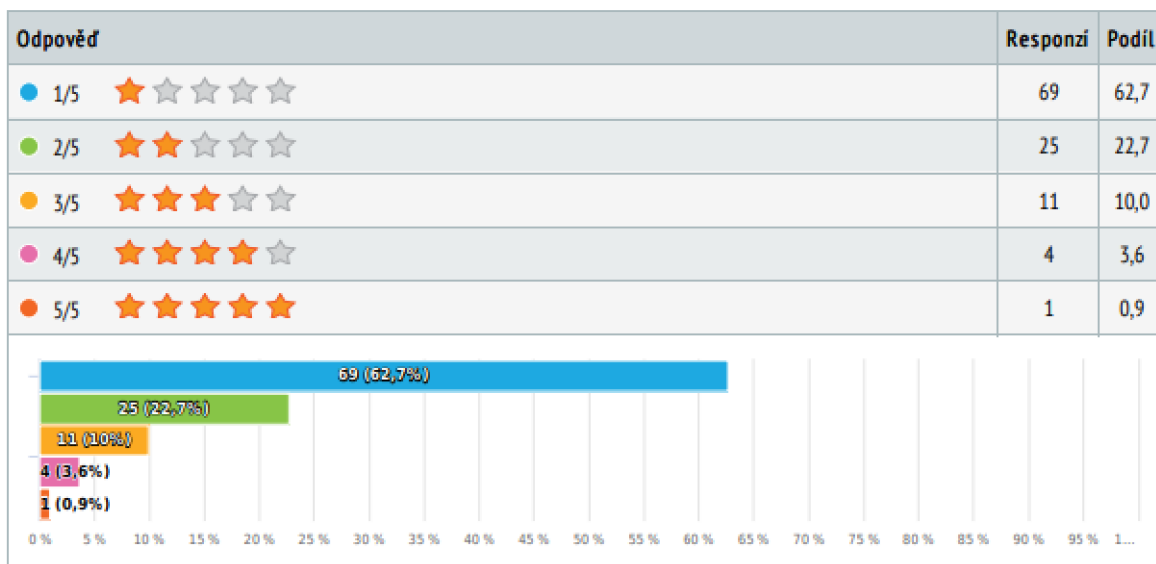
Obr. 89: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 81

Na obrázku byl zobrazen toust s volským okem. To označilo nejvíce respondentů počtem 3 hvězdy (57 respondentů, 51,8 %), druhým nejčastějším označením byly 4 hvězdy (21 respondentů, 19,1 %). Následovalo označení 2 hvězdami (19 respondentů, 17,3 %). Nejméně bylo uděleno 5 hvězd (7 respondentů, 6,4 %) a 1 hvězda (6 respondentů, 5,5 %). Průměrně tedy obrázek obdržel 3,0 hvězd ($\pm 0,9$).

Autorská hodnota toustu s vejcem byla označena počtem 3 hvězdy. Důvodem je předpoklad, že se jedná o bílý toustový chléb a vejce je upraveno pomocí smažení. Navíc se také jedná o velké množství tuků. Zároveň ale jídlo obsahuje i porci zeleniny.

Na 100 g má následující hodnoty: toust – 264 kcal; bílkoviny – 10 g, tuky – 2 g, sacharidy - 51 g, z toho cukry – 1 g, vláknina – 2 g. Volské oko – 194 kcal; bílkoviny – 14 g, tuky – 15 g, sacharidy >1 g, z toho cukry 0 g, vláknina 0 g. (SCHUENEMAN, M. 2007)

Otázka č. 82: Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.



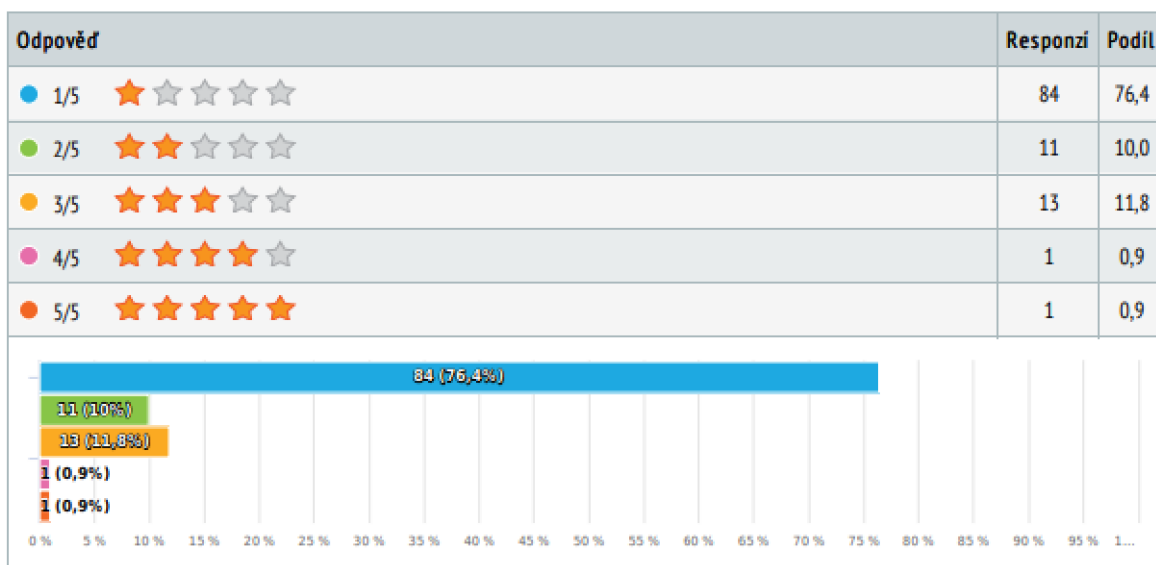
Obr. 90: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 82

Na obrázku byl zobrazen máslový croissant. To označilo nejvíce respondentů počtem 1 hvězda (69 respondentů, 62,7 %), druhým nejčastějším označením byly 2 hvězdy (25 respondentů, 22,7 %). Následovalo označení 3 hvězdami (11 respondentů, 10 %). Nejméně byly uděleny 4 hvězdy (4 respondenti, 3,6 %) a 1 hvězda (1 respondent, 0,9 %). Průměrně tedy obrázek obdržel 1,6 hvězd (±0,8).

Autorská hodnota croissantu byla označena počtem 1 hvězda. Důvodem je vysoký obsah cukrů a tuků, nízký obsah bílkovin.

Na 100 g má následující hodnoty: 371 kcal; bílkoviny – 7 g, tuky – 20 g, sacharidy - 40 g, z toho cukry – 5 g, vláknina – 2 g. (SCHUENEMAN, M. 2007)

Otázka č. 83: Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.



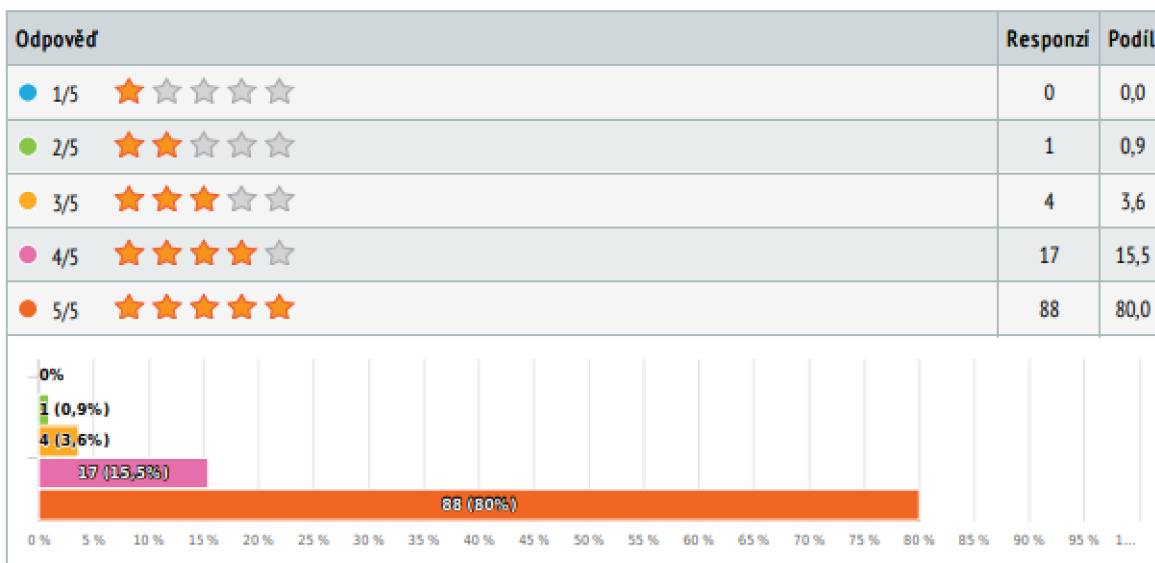
Obr. 91: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 83

Na obrázku byl zobrazen hamburger. To označilo nejvíce respondentů počtem 1 hvězda (84 respondentů, 76,4 %), druhým nejčastějším označením byly 3 hvězdy (13 respondentů, 11,8 %). Následovalo označení 2 hvězdami (11 respondentů, 10 %). Nejméně byly uděleny 4 hvězdy a 5 hvězd (obojí označil 1 respondent, tj. 0,9 %). Průměrně tedy obrázek obdržel 1,4 hvězd ($\pm 0,8$).

Autorské hodnocení je v tomto případě složité. Za předpokladu, že se jedná o hamburger typu fast food z hovězího masa (které bylo pravděpodobně smažené, a nejedná se o čisté maso, ale o směs mletého masa), zeleniny, housky (bílá mouka), a který pravděpodobně obsahuje také majonézu či jiný dresink, je hodnocení 1 hvězda. (Hodnocení by bylo jiné v případě, že by se jednalo o hamburger domácí výroby s jasným složením, tomu tak v tomto případě však není).

Na 100 g má průměrně následující hodnoty: 353 kcal; bílkoviny – 18 g, tuky – 20 g, sacharidy – 25 g, z toho cukry – 3 g, vláknina – 1 g. (Kalorické tabulky, 2020)

Otázka č. 84: Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.



Obr. 92: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 84

Na obrázku byl zobrazen zeleninový salát se sýrem. To označilo nejvíce respondentů počtem 5 hvězd (88 respondentů, 80 %), druhým nejčastějším označením byly 4 hvězdy (17 respondentů, 15,5 %). Následovalo označení 3 hvězdami (4 respondenti, 3,6 %). Nejméně byly uděleny 2 hvězdy (1 respondent, 0,9 %) a 1 hvězda, kterou nezvolil žádný respondent. Průměrně tedy obrázek obdržel 4,7 hvězd ($\pm 0,5$).

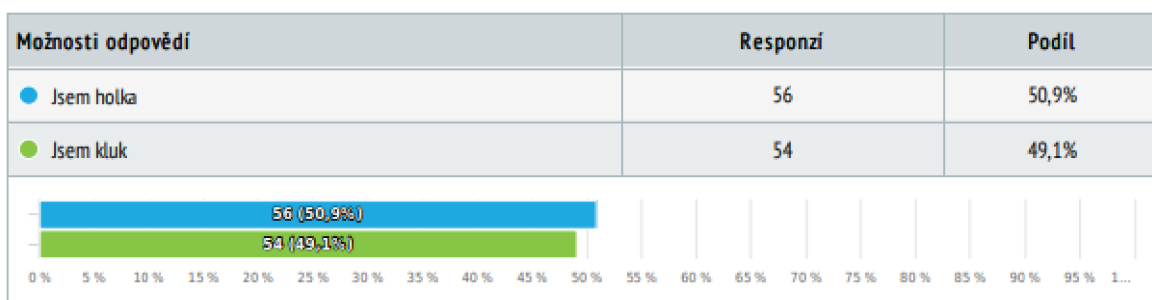
Autorská hodnota salátu se sýrem byla označena počtem 5 hvězd, za předpokladu, že se jedná o salát se zálivkou a sýrem typu Balkán. Důvodem je vysoký obsah vitaminů společně se zálivkou, která usnadní jejich vstřebávání. Sýr také pokrývá bílkoviny i tuky (množství bílkovin závisí na množství sýra). Zároveň má jídlo vysoký obsah vlákniny.

Na 100 g má následující hodnoty: 76 kcal; bílkoviny – 3 g, tuky – 4 g, sacharidy – 5 g, z toho cukry – 2 g, vláknina – 4 g. (Kalorické tabulky, 2020)

Sekce 7

Poslední sekce byla zaměřena na identifikaci respondenta. Zde bylo položeno šest otázek, z nichž dvě byly otevřené (výška a váha).

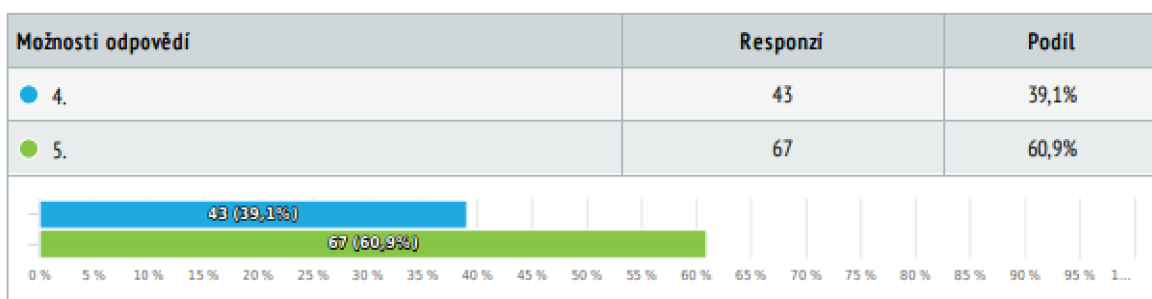
Otázka č. 85: Pohlaví:



Obr. 93: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 85

Výzkumu se zúčastnilo celkem 110 respondentů, z toho 56 dívek (50,9 %) a 54 chlapců (49,1 %).

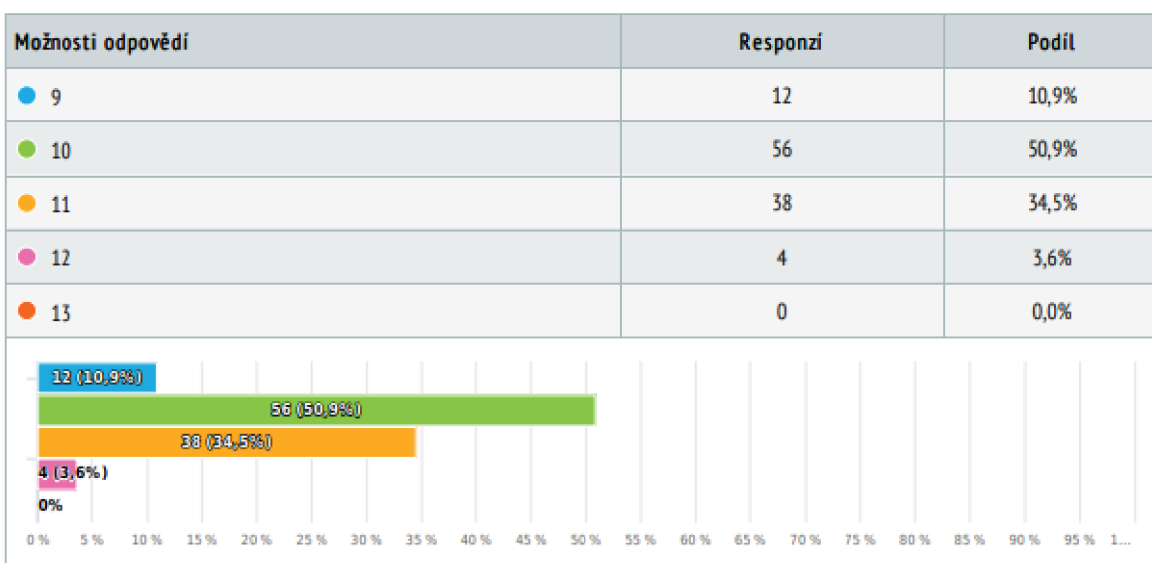
Otázka č. 86: Do které chodíš třídy?



Obr. 94: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 86

Výzkumu se zúčastnili žáci čtvrtých a pátých tříd základních škol. Ze čtvrté třídy bylo celkem 43 respondentů (39,1 %), z páté třídy pak 67 respondentů (60,9 %).

Otázka č. 87: Kolik je ti let?



Obr. 95: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 87

Výzkumu se zúčastnili žáci čtvrtých a pátých tříd, čemuž odpovídá věk o rozsahu 9–12 let, v případě odkladu či propadnutí by se mohl v tomto výzkumu objevit i žák, který má 13 let. Výzkumu zúčastnilo 56 desetiletých respondentů (50,9 %), následovalo 38 jedenáctiletých (34,5 %), 12 devítiletých respondentů (10,9 %). Nejméně respondentů bylo dvanáctiletých (4 respondenti, 3,6 %). Třináctiletý respondent nebyl žádný.

Otázka č. 88: Kolik cm měříš na výšku?

Otázka č. 89: Kolik kg vážíš?

Otázka č. 90: Jaká je tvoje přezdívka?

Výška (cm)	Váha (kg)	Přezdívka
130	34	Honzík
140	41	kajsi
144	38	Mot
139	33	121009
144	37	Niky
141	35	ZF1
145	42	žerz
146	37	kamí
138	39	stanekra
145	36	5G
137	40	Danuš
159	33	Harry
146	42	Lollipopz
140	36	frantís
133	28	mami
141	32	hubba bubba
34	40	Forex
131	34	Kavka
136	43	Bouša
157	59	Domína Mína
132	30	Naruto
142	34	Robo
136	42	Machy
154	39	Mamu54
139	41	Lumírek
141	35	Katnis HG
141	36	Mumí*
142	36	nomnomnom
138	31	rufus
146	34	ZF1S
135	30	Berry

Výška (cm)	Váha (kg)	Přezdívka
149	49	lisaaas
145	37	nuní :*
139	43	Fórek
145	35	LamiQ
142	36	Lust
138	32	Paprička
139	37	Zero0
141	36	Luciik
138	34	Mika
159	33	PrtaP
155	42	Leaaa
139	39	Mike
157	44	Alma
142	38	beruška
138	34	banána
158	46	levov
159	44	dymytry
160	42	MIG21
142	37	EAC
160	41	pont
148	39	.*
139	34	žerutě
138	35	P*del
135	30	žofína
141	37	klasik
146	41	josef
148	33	Kid
154	49	Puff
152	35	Maxik
164	66	s_b._._
163	50	Žeňa

145	39	brekeke
136	29	viuiuiui
141	35	antilopa
138	33	Merkur
136	30	C3PO
139	36	Lele
135	35	Sapi
140	53	Jackson
139	33	oreo
139	33	Lucifer
140	31	Lucík
146	38	OMG
144	36	Majk
139	30	Gaia
135	30	Lulu
145	37	Penny
138	31	keksik
141	32	Kája
159	45	perfekto
153	43	lomezi
149	38	maskulím
141	33	XF3
137	30	Alexis
146	37	ariana grande

137	29	kočka
150	40	BEZ
138	30	Animals
142	39	smiley
154	37	nike
145	30	hvězdička
132	25	čapsa
162	48	Trafton 532
156	42	T4181666
143	31	Jahoda
152	37	Bubu
152	49	Cibulka
152	34	Lů
150	45	Naty
162	42	Lucifer
145	31	FXOXF
150	39	Vanilka
154	54	antos
152	Nevím	Bubu
141	29	Ronaldo
142	34	Koudelka
145	33	Sam
138	36	Andy
139	38	Maty

Obr. 96: Tabulkové znázornění otázek č. 88, 89, 90

Tabulka zobrazuje poměr výšky a váhy u jednotlivých respondentů. Velké množství respondentů na otázky č. 88 a 89 odpovídalo např.: „nevím přesně, ale asi...“, „cca...“, „okolo...“, „asi nějak...“ apod. V těchto případech byla použita čísla, která respondenti uvedli jako nejpřesnější.

2.5.2 Popis sekce dotazníku jako celku

Sekce 1

V první sekci bylo na výběr z 35 dvojic obrázků. Cílem bylo zjistit, zda si respondenti budou vybírat spíše vhodné potraviny či nevhodné (kterou z možností budou preferovat).

	Vhodnější	Méně vhodné			
Otázka 1	0	1	Otázka 20	0	1
Otázka 2	0	1	Otázka 21	0	1
Otázka 3	0	1	Otázka 22	0	1
Otázka 4	0	1	Otázka 23	1	0
Otázka 5	0	1	Otázka 24	1	0
Otázka 6	1	0	Otázka 25	1	1
Otázka 7	0	1	Otázka 26	1	0
Otázka 8	0	1	Otázka 27	1	0
Otázka 9	0	1	Otázka 28	0	1
Otázka 10	1	0	Otázka 29	1	0
Otázka 11	1	0	Otázka 30	0	1
Otázka 12	0	1	Otázka 31	1	0
Otázka 13	0	1	Otázka 32	1	0
Otázka 14	1	0	Otázka 33	0	1
Otázka 15	0	1	Otázka 34	1	0
Otázka 16	1	0	Otázka 35	1	0
Otázka 17	0	1	Průměr	0,457142857	0,571428571
Otázka 18	1	0	Směrodatná odchylna	0,505432671	0,502096445
Otázka 19	0	1	Modus	0	1
			Medián	0	1

Tab. 6: Sekce 1 - analýza

Pro analýzu byla každá častěji vybraná odpověď ze dvou možných označena hodnotou 1, nevybraná hodnotou 0. V jedné z otázek byl výběr přesně stejný, zde tedy byly odpovědi označeny hodnotou 1, 1. Jak lze vidět v tabulce, průměrně si respondenti vybírali zobrazení méně vhodných potravin či jídel (tučná, sladká, smažená atd.). Na tento výběr také poukazuje i nejčastěji zvolená odpověď. Průměr však také poukazuje na to, že četnost výběru vhodných a nevhodných si byla velmi blízko.

Doplňující otázka č. 36 pak nahlíží na důvod výběru. Jako nejčastějším důvod výběru byla uvedena možnost, že respondent vybíral podle toho, co má rád a druhou nejčastější podle toho, na co má zrovna chuť. Toto je pochopitelné, vzhledem k tomu, že tučná jídla bývají pro člověka většinou chutnější (HLAVATÁ, K., 2014) a sladká jídla bývají preferovanější, protože se jedná o první (přirozenou) chuť, kterou člověk po narození poznává (viz. kapitola Chuť a preference potravin).

Sekce 2

Ve druhé sekci respondenti vybírali mezi potravinami známými z reklam a potravinami neznámými. Odpověď, která byla v dané otázce zvolena častěji byla označena

hodnotou 1, nezvolená hodnotou 0. Cílem této sekce bylo zjistit, zda a jak moc ovlivňuje reklama respondentův výběr potravin.

	Reklamní	Neznámé
Otázka 37	1	0
Otázka 38	1	0
Otázka 39	1	0
Otázka 40	1	0
Otázka 41	1	0
Otázka 42	1	0
Otázka 43	1	0
Otázka 44	1	0
Otázka 45	1	0
Otázka 46	1	0
Otázka 47	1	0
Otázka 48	1	0
Průměr	1	0
Směrodatná odchylka	0	0
Modus	1	0
Medián	1	0

Tab. 7: Sekce 2 – analýza

Výsledky ukazují na to, že ve všech otázkách byla zvolena častěji vždy ta věc, která byla označena jako reklamní.

Lze tedy říct, že reklama skutečně velmi ovlivňuje i respondenty tohoto výzkumu. Lze předpokládat, že účinnost reklamy směřující na děti je vysoká.

Sekce 3

Cílem sekce 3 bylo zjištění, jak často se některé potraviny vyskytují v jídelníčku respondenta. Zde je nutné dodat, že respondent v tomto výzkumu je vzhledem ke svému věku často ovlivňován faktorem rodiny. Sekce se tedy netýká preferencí, ale skutečnosti.

	1.	2.	3.
Otázka 50	pečivo	brambory	těstoviny
Otázka 51	kuřecí	vepřové	bezmasé
Otázka 52	jogurt och	mléko	sýr
Otázka 53	rohlík	chleba	houska
Otázka 54	pečivo	ovoce	zelenina
Otázka 55	šunka	sýr	vejce
Otázka 56	máslo	čerstvý sýr	domácí pomazánka
Otázka 57	brambůrk	čokoláda	sušenky
Otázka 58	voda	ochucená voda	džus

Tab. 8: Sekce 3 - analýza

V tabulce jsou seřazeny nejčastěji volené možnosti na první, druhé a třetí místo na škále. Pro tuto sekci je nutné připomenout, že pokud bychom měli nahlížet pouze na tuto jedinou součást v jídelníčku, budou výsledky jiné, než kdybychom porovnávali složení kompletního jídelníčku a dané potraviny jako jeho součást. Zda je volba „zdravá“ či „nezdravá“ nebo „vhodná“ či „nevhodná“ záleží i na tom, jaké další věci se s touto danou potravinou v jídelníčku vyskytují.

V rámci těchto otázek je nutné upozornit na otázku č. 52, kde nejčastěji volenou potravinou z mléčného sortimentu je „jogurt ochucený“, který často obsahuje velké množství přidaného cukru, barviv a dalších přídatných látek. Taková potravina by tedy neměla být hlavní potravinou ze sortimentu mléčných produktů (viz. kapitola Výživová doporučení). Dále je zde také problematická otázka č. 54, kdy je viditelné, že respondenti konzumují více pečiva, než ovoce a zeleniny. Jak udává výzkum SZÚ, konzumace ovoce a zeleniny je nízká ve všech věkových kategoriích (RUPRICH, J. a další, 2020), což se potvrdilo i v tomto výzkumu.

Sekce 4

Sekce 4 byla doplňující sekci. Slouží pro doplnění sekce 3. Zde se jedná o nahlédnutí do toho, co mají respondenti nejraději a jedná se tedy o jejich preference.

	1.	2.	3.
Otázka 59	těstoviny	brambory	rýže
Otázka 60	kuřecí	vepřové	rybí
Otázka 61	ovoce	zelenina	nic
Otázka 62	voda	sladká voda	džus a čaj

Tab. 9: Sekce 4 – analýza

Otázky v této sekci lze porovnat se sekci č. 3. Otázka č. 59 poukazuje na to, že nejčastěji konzumovanou přílohou je pečivo, brambory a těstoviny, ale nejoblíbenější byly nejčastěji právě těstoviny, brambory a rýže. V oblíbenosti se tedy pečivo na prvních třech místech neumístilo. Stejně tak je překvapivý fakt, že rybí maso je třetí nejoblíbenější, v četnosti konzumace však bylo mimo tři nejčastěji konzumované.

Sekce 5

Sekce 5 byla zaměřena na stravovací návyky. Cílem bylo zjistit jaké návyky mají respondenti doma a jaké ve škole, případně slouží k jejich porovnání.

	1.	2.	3.
Otázka 63	5	víc než 5	3 - 4
Otázka 64	ano	podle času	ne
Otázka 65	5	víc než 5	3 - 4
Otázka 66	jen někdy	ano	jen doma
Otázka 67	2	1	3
Otázka 68	1	2	3
Otázka 69	1	2	3
Otázka 70	víc zdravě	moc zdravě ne	nezdravě
Otázka 71	stejně	doma	ve škole

Tab. 10: Sekce 5 – analýza

Otázka č. 63 a 65 zjišťují, kolik jídel za den respondent zkonsumuje. Tři nejčastěji volené otázky se shodují, v počtu jídel tedy rozdíl není. Zároveň je překvapivé, že respondenti mají 5 i více jídel denně, protože se jedná o doporučené množství.

Otázka č. 64 je zaměřena na to, zda respondent každé ráno snídá, kde většina respondentů zvolila, možnosti „ano“, „podle toho, jestli mají ráno čas“ a „ne“. Možnost „pouze o víkendu“ nebo „pouze když jdu do školy“ zvolilo minimum respondentů, zde tedy rozdíl k nalezení také není. Zároveň se jedná o velmi dobrý výsledek, který souhlasí s výživovými doporučeními.

Otázky č. 66 a 67 se ptají na to, zda respondent konzumuje každý den nějakou sladkost či slanost a případně kolikrát. Ani zde se neprojevil velký rozdíl mezi konzumací doma a ve škole. Konzumace sladkostí u dětí je běžnou záležitostí, se kterou však výživová doporučení příliš nepočítají. Říkají, že konzumace takových potravin by měla být omezena.

Otázky č. 68 a 69 se ptají na počet kusů ovoce a zeleniny, který respondent za den zkonsumuje. Zde je viditelný rozdíl mezi otázkami 67, 68 a 69, kdy je jasné, že respondenti konzumují víc sladkostí a slaností za den, než ovoce a zeleniny, což je velmi špatný výsledek.

L. Petruchová ve svém výzkumu podobného typu zjistila, že děti obvykle nejedí dostatečné množství ovoce a zeleniny každý den, avšak myslí si, že tak činí, což koresponduje s tímto výzkumem. (PETRUCHOVÁ, 2021).

Otázky č. 70 a 71 zjišťují respondentův náhled na své vlastní stravování. Posuzují, zda se stravují zdravě či nezdravě a zda lépe doma či ve škole. Nejčastější odpověď byla, že respondent se stravuje víc zdravě, ale někdy si něco nezdravého dá, nebo že se moc zdravě nestravuje. Rozdíly ve svém stravování ve škole nebo doma nevnímá, což potvrzují

i výsledky předchozích otázek. Možnosti, ve kterých se může stravování lišit jsou, jestliže se ve škole nachází školní bufet nebo automat, což ale není možné ani na jedné škole, ve které proběhl výzkum. Následně pak rozdíl může způsobovat skladba jídla ve školní jídelně, či potraviny, které si děti nakoupí cestou domů. To ale nebylo předmětem tohoto výzkumu.

Sekce 6

Úkolem v sekci 6 bylo označit zobrazenou potravinu či jídlo jako zdravé či nezdravé (zjistit, jak respondenti hodnotí jídlo podle pohledu). Jedna hvězda = nezdravé, pět hvězd = zdravé.

	Obrázek	Průměrné hodnocení	Autorské hodnocení
Otázka 72	malina	4,7/5	5/5
Otázka 73	chléb s máslem a vejcem	3,4/5	3/5
Otázka 74	jablko	4,8/5	4/5
Otázka 75	kuřecí steak na grilu	2,5/5	4/5
Otázka 76	sushi set	3,7/5	3/5
Otázka 77	vepřový steak se zeleninou	3,7/5	2/5
Otázka 78	špagety s rajčatovou omáčkou	2,8/5	3/5
Otázka 79	muffiny s čokoládovým krémem	1,4/5	1/5
Otázka 80	chléb	3,7/5	3/5
Otázka 81	toust s volským okem	3,0/5	3/5
Otázka 82	Máslový croissant	1,6/5	1/5
Otázka 83	hamburger	1,4/5	1/5
Otázka 84	zeleninový salát se sýrem	4,7/5	5/5

Tab. 11: Sekce 6 – analýza

Jako nejzdravější ze všech zobrazených věcí byl označen zeleninový salát se sýrem. Jako nejméně zdravé byly označeny hamburger a muffiny s čokoládovou polevou. Zarážející je hodnocení kuřecího a vepřového steaku na grilu – zde si zřejmě respondenti nejsou vědomi rozdílů mezi různými druhy masa, je možné, že k lepšímu hodnocení vepřovému steaku přispěla také grilovaná zelenina, která zde byla vyobrazena. Při pohledu na průměrné hodnocení potravin a jídel je vidět, že respondenti mají podle pohledu představu o tom, zda je jídlo zdravé či nikoliv.

Sekce 7

Poslední sekce byla identifikační. Na základě odpovědí můžeme říct, že výzkumu se zúčastnilo více dívek než chlapců. Větší množství respondentů chodilo do 5. třídy. Výzkumu se zúčastnili respondenti ve věku 9–12 let, přičemž nejvíc bylo desetiletých.

V sekci výška – váha – věk lze také provést hodnocení BMI (které se u dětí provádí jinak než u dospělých, viz. kapitola Hodnocení stavu výživy.). Pro výpočet BMI respondentů bylo použito online kalkulačky dětského BMI (www.childrenbmi.com).

Přezdívka	Pohlaví	Věk	Výška (cm)	Váha (kg)	Percentil BMI	BMI	Hodnocení
Honzik	kluk	9	130	34	92	20,1	Nadváha
kajsi	holka	10	140	41	89	20,9	Nadváha
Mot	kluk	10	144	38	75	18,3	Normální váha
121009	kluk	10	139	33	57	17,1	Normální váha
Niky	holka	10	144	37	64	17,8	Normální váha
ZF1	kluk	10	141	35	66	17,6	Normální váha
žerz	kluk	10	145	42	88	20,0	Nadváha
kamí	holka	10	146	37	57	17,4	Normální váha
stanekra	holka	10	138	39	87	20,5	Nadváha
5G	holka	10	145	36	53	17,1	Normální váha
Danuš	holka	10	137	40	91	21,3	Nadváha
Harry	kluk	10	159	33	>1	13,1	Podváha
Lollipopz	holka	10	146	42	83	19,7	Normální váha
frantís	kluk	9	140	36	82	18,4	Normální váha
mami	holka	9	133	28	40	15,8	Normální váha
hubba bubba	holka	10	141	32	35	16,1	Normální váha
Forex	kluk	10	134	40	95	22,3	Obezita I. st.
Kavka	kluk	9	131	34	91	19,8	Nadváha
Bouša	kluk	10	136	43	96	23,2	Obezita I. st.
Domína Mína	holka	11	157	59	94	23,9	Nadváha
Naruto	kluk	9	132	30	69	17,2	Normální váha
Robo	kluk	10	142	34	53	16,9	Normální váha
Machy	kluk	10	136	42	96	22,7	Obezita I. st.
Mamu54	holka	10	154	39	41	16,4	Normální váha
Lumírek	kluk	10	139	41	93	21,2	Nadváha
Katnis HG	holka	10	141	35	61	17,6	Normální váha
Mumí*	holka	10	141	36	68	18,1	Normální váha
nomnomnom	holka	10	142	36	64	17,9	Normální váha
rufus	kluk	9	138	31	51	16,3	Normální váha
ZF1S	kluk	10	146	34	34	16,0	Normální váha
Berry	kluk	9	135	30	55	16,5	Normální váha
brekeke	kluk	10	145	39	77	18,5	Normální váha
viuiuiui	holka	9	136	29	38	15,7	Normální váha
antilopa	holka	10	141	35	61	17,6	Normální váha
Merkur	kluk	9	138	33	70	17,3	Normální váha
C3PO	kluk	10	136	30	40	16,2	Normální váha
Lele	holka	10	139	36	74	18,6	Normální váha
Sapi	holka	10	135	35	79	19,2	Normální váha
Jackson	kluk	10	140	53	99	27,0	Obezita II. st.
oreo	kluk	10	139	33	57	17,1	Normální váha
Lucifer	holka	11	139	33	43	17,1	Normální váha
Lucik	holka	11	140	31	21	15,8	Normální váha
OMG	kluk	11	146	38	60	17,8	Normální váha
Majk	kluk	10	144	36	62	17,4	Normální váha

CHYBA

Gaia	holka	9	139	30	33	15,5	Normální váha
Lulu	holka	9	135	30	52	16,5	Normální váha
Penny	holka	11	145	37	51	17,6	Normální váha
keksik	holka	10	138	31	38	16,3	Normální váha
Kája	holka	11	141	32	26	16,1	Normální váha
perfekto	kluk	11	159	45	59	17,8	Normální váha
lomezi	kluk	10	153	43	76	18,4	Normální váha
maskulím	kluk	11	149	38	47	17,1	Normální váha
XF3	kluk	10	141	33	48	16,6	Normální váha
Alexis	holka	10	137	30	33	16,0	Normální váha
ariana grande	holka	11	146	37	47	17,4	Normální váha
lisaaas	kluk	10	149	49	95	22,1	Nadváha (hranice obezity)
nuní :*	holka	10	145	37	61	17,6	Normální váha
Fórek	kluk	10	139	43	95	22,3	Nadváha (hranice obezity)
LamiQ	kluk	10	145	35	49	16,6	Normální váha
Lust	kluk	10	142	36	69	17,9	Normální váha
Paprička	holka	10	138	32	48	16,8	Normální váha
Zero0	kluk	10	139	37	83	19,2	Normální váha
Luciik	holka	11	141	36	59	18,1	Normální váha
Mika	holka	11	138	34	55	17,9	Normální váha
PrtaP	kluk	12	159	33	>1	13,1	Podváha
Leaaa	holka	11	155	42	39	17,5	Normální váha
Mike	kluk	10	139	39	89	20,2	Nadváha
Alma	holka	11	157	44	55	17,9	Normální váha
beruška	holka	11	142	38	68	18,8	Normální váha
banána	holka	10	138	34	64	17,9	Normální váha
levov	kluk	12	158	46	59	18,4	Normální váha
dymytry	kluk	11	159	44	53	17,4	Normální váha
MIG21	kluk	11	160	42	33	16,4	Normální váha
EAC	holka	11	142	37	62	18,3	Normální váha
pont	kluk	12	160	41	17	16,0	Normální váha
:*	holka	12	148	39	45	17,8	Normální váha
žerutě	kluk	11	139	34	56	17,6	Normální váha
prdel	holka	10	138	35	71	18,4	Normální váha
žofína	holka	10	135	30	42	16,5	Normální váha
klasik	kluk	11	141	37	70	18,6	Normální váha
josef	kluk	11	146	41	77	19,2	Normální váha
Kid	kluk	11	148	33	10	15,1	Normální váha
Puff	holka	10	154	49	88	20,7	Nadváha
Maxik	holka	11	152	35	12	15,1	Normální váha
s_b_._	holka	11	164	66	95	24,5	Obezita I. st.
Žeňa	holka	10	163	50	75	18,8	Normální váha
kočka	holka	9	137	29	32	15,5	Normální váha
BEZ	kluk	11	150	40	59	17,8	Normální váha
Animals	holka	10	138	30	29	15,8	Normální váha
smiley	holka	11	142	39	73	19,3	Normální váha
nike	kluk	11	154	37	18	15,6	Normální váha
hvězdička	holka	10	145	30	7	14,3	Normální váha (hranice podváhy)
čapsa	holka	10	132	25	8	14,3	Normální váha (hranice podváhy)
Trafton 532	holka	11	162	48	61	18,3	Normální váha
T4181666	holka	11	156	42	46	17,3	Normální váha
Jahoda	holka	11	143	31	12	15,2	Normální váha
Bubu	kluk	11	152	37	25	16,0	Normální váha
Cibulka	kluk	11	152	49	90	21,2	Nadváha
Lů	holka	11	152	34	7	14,7	Normální váha (hranice podváhy)
Naty	holka	10	150	45	85	20,0	Normální váha
Lucifer	holka	10	162	42	33	16,0	Normální váha
FX0XF	kluk	11	145	31	6	14,7	Normální váha (hranice podváhy)
Vanilka	holka	11	150	39	47	17,3	Normální váha

CHYBA

antos	kluk	10	154	54	96	22,8	Obezita I. st.
Bubu	kluk	11	152	Nevím	NELZE URČIT		
Ronaldo	kluk	10	141	29	9	14,6	Normální váha
Koudelka	kluk	11	142	34	42	16,9	Normální váha
Sam	kluk	10	145	33	29	15,7	Normální váha
Andy	holka	11	138	36	69	18,9	Normální váha
Maty	kluk	11	139	38	81	19,7	Normální váha

Tab. 12: percentil a BMI respondentů

Pohlaví	Věk	Normální váha	Nadváha	Obezita I. st.	Jiné	Poznámka
Dívky	9 let	5	0	0	0	
	10 let	23	4	0	2	normální váha, hranice podváhy
	11 let	18	1	1	1	normální váha, hranice podváhy
	12 let	1	0	0	0	
Chlapci	9 let	5	2	0	0	
	10 let	16	3	5	2	nadváha, hranice obezity
					1	podváha, zřejmě chyba
	11 let	14	1	0	1	normální váha, hranice podváhy
					1	nelze určit
	12 let	2	0	0	1	podváha, zřejmě chyba

Tab. 13: Počet respondentů s normální váhou, nadváhou a obezitou

Tabulka 7 a 8 jsou přehledové tabulky, které zobrazují BMI percentil a BMI všech respondentů. Tabulka 8 je zobrazením počtu respondentů připadající do váhové skupiny.

V tabulce 8 lze vidět, že 1 respondent nemohl být hodnocen, protože nezná svou váhu 2 respondenti zřejmě uvedli některý z údajů chybný, protože by museli mít extrémní podváhu. Z tohoto důvodu tedy do následujících počtů nebyli zahrnuti. Ze 107 respondentů účastnících se výzkumu má 11 respondentů (10, 28 %) nadváhu, z toho 5 dívek (4,67 %) a 6 chlapců (5,60 %). 8 respondentů (7,47 %) je obézních, z toho 1 dívka (0,93 %), 5 chlapců (4,67 %). 3 respondenti jsou na hranici podváhy (2,80 %), z toho 2 dívky (1,86 %), 1 chlapec (0,93 %). Vyplývá, že 79,45 % respondentů spadá do kategorie „normální váha“, z toho 47 dívek (43,92 %), 37 chlapců (34,57 %).

2.5.3 Popis výsledků zápisníku

Respondenti k dotazníku dostali doplňující materiál – zápisník, který mapuje tři po sobě jdoucí dny, kdy zapisovali veškerý svůj jídelníček, včetně pitného režimu. Doplňuje otázky zaměřené na množství zkonsumovaných sladkostí, ovoce, zeleniny, četnost konzumace některých druhů potravin a další otázky.

Zaměříme – li se na zápisník, je zde jasně viditelný nedostatek konzumace mléčných výrobků či konzumace špatného druhu mléčného výrobku. Bílý jogurt měly ve svém jídelníčku častěji dívky než chlapci. Patrný je také nedostatek ovoce a zeleniny ve stravě, na rozdíl od nadbytku sladkostí a jiných pochutin.

Překvapivé je, že více než polovina zápisníků skutečně obsahuje alespoň 4–5 denních jídel, která mají vhodný základ (viz. kapitola Výživová doporučení). Naproti tomu je zde k vidění velké množství jídelníčků, které postrádají svačiny a snídaně.

Jako vzor bylo do přílohy (příloha C) vloženo 5 vzorových zápisníků.

Za zmínku stojí zápisník s přezdívkou *Fórek* – jedná se o chlapce, 10 let, výška 139 cm, váha 43 kg. Percentil BMI je 95, BMI samotné je 22,3. Chlapec spadá do kategorie nadváhy, přičemž se nachází na hranici obezity. Stravuje se pouze 3x denně, má velmi nízký příjem ovoce a zeleniny, zato vysoký příjem uzenin, jídla typu fast food a limonády.

Naproti tomu zápisník s přezdívkou *Hvezdička* – jedná se o přesný opak. Jedná se o dívku, 10 let, výška 145 cm, váha 30 kg. Percentil BMI je 7, BMI 14,3. Dívka spadá do kategorie normální váhy, přičemž je velmi blízko podváže. Její jídelníček obsahuje 4–5 jídel, nižší příjem ovoce a zeleniny, než je doporučené denní množství. Je zde k vidění, že za zapsané tři dny nezkonzumovala žádný mléčný výrobek.

2.6 Diskuze

Velice zajímavá část dotazníku je sekce zaměřená na reklamu a překvapující výsledek, že nejčastěji byla vybírána vždy reklamní potravina. To, že vliv reklamy je na děti mladšího školního věku extrémní dokazuje i výzkum již z roku 2010, který již v tomto roce upozorňoval na míru vlivu reklamy na děti. (FIALOVÁ, J., 2010) Zároveň zde také proběhla polemika o regulaci reklamy, ke které nakonec v průběhu let alespoň minimálně došlo (tzv. „Pamlsková vyhláška“). Nověji se podobným tématem zabývá také M. Nováková (2021), která zkoumá, zda má reklama vliv na rodiče dětí, kteří zajišťují stravování svých dětí. I zde se objevuje velký vliv reklamy, navíc pak také vliv dětí na své rodiče v oblasti nákupu potravin. V tomto ohledu tedy práce koresponduje s již zjištěným. Zjištěné také rozšiřuje o míru vlivu na preference respondentů.

Z respondentů, kteří se zúčastnili tohoto výzkumu trpí nadváhou víc chlapců než dívek, stejně tak obezitou. Naopak na hranici podváhy je víc dívek než chlapců.

Studie Zdraví dětí 2016 poukazuje na to, že v roce 2016 bylo 74,0 % devítiletých chlapců s normální váhou, 6,2 % chlapců mělo nadváhu a 13 % chlapců bylo obézních. U devítiletých dívek bylo 73,3 % normální váhy, 10 % trpělo nadváhou a 11,8 mělo obezitu. Nadváhu a obezitu měli v celkovém výzkumném vzorku (5, 9, 13 a 17 let) častěji chlapci

než dívky. (PUKLOVÁ, V., 2016) Výsledky tohoto výzkumu se tedy k výsledkům výzkumu z roku 2016 velmi blíží.

Státní zdravotní ústav sleduje od roku 1996 vývoj nadváhy a obezity u české populace. U dětí ve třináctém roce života dochází k postupnému zvyšování jak nadváhy, tak obezity (u chlapců i dívek). V roce 1996 bylo 12,9 % chlapců s nadváhou či obezity, dívek bylo 9,5 %. V roce 2016 bylo chlapců s nadváhou či obezitou 25,1 % a dívek 19,9 %. U dospělé populace také dochází k nárůstu. U mužů je nárůst nepravidelný, u žen se preobezita i obezita pravidelně zvyšují. (PUKLOVÁ, V., SZÚ, 2018)

V roce 2021 proběhl v České republice výzkum ohledně životního stylu v souvislosti s onemocněním Covid 19, výzkumu se účastnili pouze starší 18 let. 31 % zúčastněných vybralo možnost „Přibral/a jsem na váze“, 23 % respondentů uvedlo, že méně cvičí. 11 % respondentů zvýšilo konzumaci alkoholu. (KNEBLÍKOVÁ, M., IPSOS, 2021)

Jestliže porovnáme dotazníky se zápisníky – je zde jasně viditelný rozdíl mezi respondenty zdravé váhy a respondenty s nadváhou či obezitou. Tito respondenti mají ve svém jídelníčku nadměrné množství sladkostí, sladkých, tučných a smažených jídel, nesprávný zdroj tekutin nebo jejich malé množství. Na problematické stravování upozorňuje i případová studie H. Červínové (2020) u dětí již v předškolním věku. Děti mladšího školního věku také tvořily výzkumný vzorek M. Mrňky (2020), který eviduje v jídelničkách nejen dětí s nadváhou a obezitou zvýšený výskyt sladkostí a sladkých nápojů. Většina respondentů měla tyto potraviny v jídelníčku každý den. Přestože se práce M. Mrňky soustředí na oblast Olomoucka, koresponduje jeho studie s výsledky této práce.

S nadváhou a obezitou také úzce souvisí konzumace ovoce a zeleniny. Tato práce poukázala na fakt, že děti konzumují nejčastěji 1–2 kousky ovoce a zeleniny denně, přičemž preferují ovoce (a také ho konzumují častěji). Dle výživových doporučení (viz. kapitola Výživová doporučení) je toto však nedostatečné. Již zmíněná studie M. Mrňky poukazuje na to, že 52 % respondentů konzumuje ovoce a zeleninu každý den, což hodnotí jako dobrý výsledek, avšak na rozdíl od této práce se nezaměřuje na množství zkonsumované zeleniny.

V případě, že nahlédnu, co respondenty tohoto výzkumu čeká v budoucnosti, zjišťuji, že výživa dětí staršího školního věku je často snížené kvality a děti mají horší stravovací návyky. Některé z dětí nesnídají, s přibývajícím věkem přestávají navštěvovat školní jídelny, častěji si kupují jídla typu fast food a konzumují ještě méně ovoce a zeleniny. To dokazuje např. výzkum K. Kovačové z roku 2018 nebo K. Kandlerové z roku 2021.

Porovnáním mezi prvním a druhým stupněm ZŠ se zabývá také M. Mrňka (2020), který poukazuje na velké rozdíly mezi těmito věkovými kategoriemi, obzvláště v procentuálním zastoupení dětí s nadváhou a obezitou, které je na druhém stupni vyšší. Při srovnání se studií HBSC (Health Behaviour in School-Aged Children, 2014) je zřejmé, že v průběhu času se získaná data zobrazují zhoršují téměř ve všech oblastech stravování (zvýšení množství konzumace sladkostí o 3 %, zvýšení konzumace sladkých nápojů o 6 % a další oproti aktuálně získaným datům).

Zápisník poukazuje na to, že většina respondentů neodpovídala na otázky v dotazníku zcela přesně – například počet snědených sladkostí za den se v dotazníku liší, což by mohlo být způsobeno složitostí dotazníku. Na druhou stranu je nutné přihlédnout k tomu, že se jedná o zápis tří po sobě jdoucích dní, zatímco na skutečný a celistvý náhled na problematiku by potřeboval zápis alespoň jednoho celého týdne. Je totiž možné, že respondent v tyto tři dny mohl být emocionálně nevyrovnan, což si mohl projektovat na svou stravu, mohl být ovlivněn aktuálním děním (např. zaspal a nestíhal se nasnídat), u dívek staršího věku lze také předpokládat ovlivnění hormonálními změnami v těle a další.

3 Závěr

Pro praktickou část práce byl stanoven výzkumný problém „*Děti se stravují nezdravě a mají špatné stravovací návyky.*“, který se opírá o společenský pohled na problematiku stravování u dětí. Hlavní výzkumná otázka tedy zněla: „*Jak se stravují děti?*“, přičemž tato hlavní výzkumná otázka byla rozšířena o zpřesňující otázky. Práce na tyto otázky ve svém průběhu našla odpovědi.

První výzkumná otázka zněla „*Jaké potraviny a jídla jsou dětmi preferována?*“ Na tuto otázku nabídla odpověď první a čtvrtá sekce dotazníku, ze které vyplynulo, že jestliže mají děti na výběr mezi dvěma možnostmi, častěji si vyberou tu, která je tučnější či sladká. Preference v hlavních potravinových skupinách poukazují na to, že děti preferují spíše ovoce než zeleninu, z příloh jsou to těstoviny, z masa kuřecí maso a v oblasti pitného režimu volily překvapivě nejčastěji čistou vodu. Hodnocení preferencí však není tak jednoduché, jak by se mohlo zdát, protože velmi často byly rozdíly mezi odpověďmi malé, až nepodstatné.

Na druhou výzkumnou otázku „*Jak moc jsou jídelní preference ovlivněny reklamou?*“ byla zaměřena druhá sekce dotazníku. Zde vyšlo najevo, že byly – li na výběr dva totožné produkty, z nichž jeden byl znám z reklam, volily děti častěji právě tento

produkt. Reklamní produkt byl častěji volen ve všech otázkách v této sekci. Dá se tedy soudit, že vliv reklamy na preference dětí je extrémní.

Třetí výzkumná otázka zněla: „*Jak děti hodnotí jídlo podle pohledu?*“ K tomu sloužila dotazníková sekce 6, která objasnila, že děti mají poměrně dobrý přehled o tom, jaké potraviny a jídla jsou zdravá a jaká nikoliv.

Na čtvrtou výzkumnou otázku „*Jaké stravovací návyky mají děti?*“ byla zaměřena sekce 3 a 5. Tyto sekce ukázaly, že většina dětí každý den snídá, i že si do školy nosí svačinu. Většina dětí také konzumuje 4 nebo 5 a víc jídel denně. Co se ovoce a zeleniny týče, každý den zkonzumují 1–2 porce, na rozdíl od sladkostí, kterých zkonzumují 2–3 kusy denně. Dá se tedy říct, že děti se sice stravují pravidelně, ale složení jídelníčku nabízí prostor pro vylepšení.

Poslední výzkumná otázka zněla „*Jaké jsou rozdíly ve stravování v domácím prostředí a ve škole?*“ Na tuto otázku se zaměřila sekce 5. Zde se neprojevily žádné větší rozdíly mezi stravováním v domácím a školním prostředí (množství jídel za den, množství zkonzumované zeleniny a ovoce, sladkostí, pitný režim). Rozdíly mezi místy nepocitují ani děti samotné.

Diplomová práce přináší pohled na problematiku stravování u dětí mladšího školního věku, obzvláště se soustředí na problematiku preferencí a stravovacích návyků. Je zaměřena na vybrané školy v Pardubicích a rozšiřuje tak již získané poznatky o tuto oblast. Výsledky práce korespondují s výsledky jiných prací je tedy zjevné, že situace je na různých místech České republiky obdobná.

Práce nabízí mnoho prostoru pro další zkoumání. Bylo by například velmi zajímavé rozšířit tuto práci po vzoru M. Mrňky (2020) a porovnat současná data s daty stejných respondentů za několik let, při přechodu na druhý stupeň ZŠ. Stejně tak by bylo velkým přínosem rozšířit část sledující vliv reklamy na děti, protože se jedná o aktuální problémové téma, které není příliš probádanou oblastí, na rozdíl od působení na dospělé.

4 Seznam použité literatury

Literární zdroje:

ASSEFOVÁ, Denisa (2017). *Czech Republic: The Czech Republic Prohibits the Sale and Advertising of Unhealthy Foods to Schoolchildren.* European Food and Feed Law Review Vol. 12, s. 54–56. ISSN: 18622720

CARR, Tanya. & DESCHEEMAEKER, Koen (2002). *Nutrition and Health.* Oxford: Blackwell science. ISBN 9780632058440.

DACH (2011). *Referenční hodnoty pro příjem živin.* VS, s. r. o., 2. vydání. Praha. ISBN: 978-80-254-6987-3.

FIALOVÁ, Jana (2012). *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice.* Brno: Barrister & Principal. ISBN 978-80-87474-55-6.

FOŘT, Petr (1998). *Moderní výživa pro děti.* [Praha]: Betty. ISBN 80-900993-2-8.

FOŘT, Petr (2007). *Tak co mám jíst?* [Praha]: Grada. ISBN 978-80-247-1459-2.

FRAŇKOVÁ, Slávka, PAŘÍZKOVÁ, Jana a kol. (2015). *Dítě s nadváhou a jeho problémy.* Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0797-9.

FRAŇKOVÁ, Slávka, PAŘÍZKOVÁ, Jana a kol. (2013). *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe.* Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2247-7.

FRÜHAUF, Pavel (2000). *Fyziologie a patologie dětské výživy.* Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0069-2.

GREGORA, Martin (2004). *Výživa malých dětí: výchova ke správné výživě, skladba dětské výživy, obezita v dětském věku a jak ji předcházet, alergie a funkční potraviny.* Praha: Grada. ISBN 9788024790220.

HANREICH, Ingeborg (2001). *Jídlo a pití malých dětí.* Praha: Grada. Pro rodiče. ISBN 80-247-0100-6.

HAVEL, Jiří, JANÍKOVÁ, Marcela a kol. (2016). *Analýza a perspektivy utváření pohybového a výživového režimu žáků na prvním stupni základní školy.* Brno: Masarykova univerzita. Tělesná výchova a výchova ke zdraví. ISBN 978-80-210-8463-6.

JELÍNEK, Martin (2010). *Mámo, táto, nezabíjejte mě!: učme své děti správně se stravovat.* Havířov: Info Press. ISBN 978-80-903746-1-4.

Kalorické tabulky. Brno: Jota, 2020. ISBN 978-80-7565-775-6.

KANDLEROVÁ, Kristýna (2021). *Zdravý životní styl a stravovací návyky žáků 1. stupně základní školy na vybraných školách Plzeňského kraje.* Plzeň, Západočeská univerzita v Plzni. Diplomová práce. Vedoucí práce Ladislav Podroužek.

KLIMEŠOVÁ, Iva (2010). *Hrajeme si s jídlem.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2553-5.

KOLEKTIV AUTORŮ (2019). *Výživa dětí v praxi: od početí k dospělosti.* Olomouc: Solen, Medical education. Meduca. ISBN 978-80-7471-284-5.

KOLEKTIV AUTORŮ (2006). *Zdraví dítěte: Knihovna zdraví.* Dobřejovice: Rebo Productions. ISBN 80-7234-535-4.

KOVAČOVÁ, Kristýna (2018). *Vliv stravování na výživu dětí na vybrané základní škole.* Hradec Králové. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové. Vedoucí práce Michal Hruška.

MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. (2009). *Výchova ke zdraví.* Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5351-5.

NEVORAL, Jiří a kol. (2003). *Výživa v dětském věku.* Jinočany: H & H. ISBN 80-86022-93-5.

PIŤHA, Jan & POLEDNE, Rudolf (2009). *Zdravá výživa pro každý den.* Praha: Grada. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2488-1.

ROUBÍK, Lukáš (2018). *Moderní výživa ve fitness a silových sportech.* Praha: Erasport. ISBN 978-80-905685-5-6.

ROZIN, Paul (1996). *The Socio-Cultural Context of Eating and Food Choice. In: Meiselman, H.L. and MacFie, H.J.H., Eds., Food Choice, Acceptance and Consumption.* Londýn: Blackie Academic. ISBN 978-1-4612-8518-2.

SCHUENEMAN, Martha (2007). *Jed nebo lék: kalorie, cholesterol: výživová fakta a hodnoty stovek druhů potravin, se kterými se setkáváte každý den: příručka.* Praha: Svojtka & Co. ISBN 978-80-7352-623-8.

SINGER, Peter (2006). *Eating: What we eat and why it matters.* Cornerstone. ISBN: 0099504022ID.

STRÍTECKÁ, Hana (2009). *Jím správně? Co a kdy mám jíst?: malý průvodce zdravou výživou dětí.* Hradec Králové: Fakulta vojenského zdravotnictví Univerzity obrany. ISBN 978-80-7231-337-2.

TROJAN, Stanislav (2003). *Lékařská fyziologie.* Vyd. 4., přeprac. a dopl. Praha: Grada. ISBN 80-247-0512-5.

VIGNEROVÁ, Jana & BLÁHA, Pavel (2009). *Tělesné charakteristiky českých dětí a mládeže.* In. PRŮCHA J. (editor). *Pedagogická encyklopedie.* Portál, s. 151-159. ISBN 9788073675462.

Další použité zdroje:

BEZDĚKOVÁ, Marie (2021). *BMI index: Jak se počítá a můžeme mu důvěřovat?* [online]. Moje zdraví [cit. 2022-02-25]. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/zdravy-zivotni-styl/bmi-index-jak-se-pocita-a-muzeme-mu-duverovat-5234.html>

Be Healthy, Be Mobile: Annual Report 2018. Geneva: World Health Organization and International Telecommunication Union, 2019. ISBN 978-92-4-151625-9.

BRABEC, Pavel (2015). *Děti, mládež a reklama* [online]. Praha: AČRA servis [cit. 2022-04-11]. Dostupné z: https://www.rrtv.cz/cz/files/monitoring/studie_deti_mladez_a_reklama.pdf

BŘEŠŤANSKÁ, Monika (2021). *Nasyčené a nenasycené mastné kyseliny* [online]. 4health [cit. 2022-02-25]. Dostupné z: <https://www.4health.cz/clanek/nasycene-a-nenasycene-mastne-kyseliny#esencialni-neeencialni>

Česká potravinová pyramida [online]. Fórum zdravé výživy, 2013 [cit. 2022-02-25]. Dostupné z: <https://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>

ČERVÍNOVÁ, Hana (2020). *Životní styl, nadváha a obezita u dětí předškolního věku* [online]. Hradec Králové [cit. 2022-04-10]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/cyh9hm/>. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Stanislav Pelcák, Ph. D

ČESKO. *Vyhláška ze dne 29. srpna 2016 o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních (Pamlsková vyhláška)*. In: Sbírnka zákonů č. 282 / 2016. ISSN 1211-1244.

DLOUHÝ, Pavel, DOSTÁLOVÁ, Jana a kol. (2021). *Zdravá třináctka: Stručná výživová doporučení pro obyvatelstvo* [online]. Společnost pro výživu [cit. 2022-02-25]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo/>

DOSTÁLOVÁ, Jana, DLOUHÝ, Pavel a kol. (2012). *Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky* [online]. Společnost pro výživu [cit. 2022-02-25]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>

FIALOVÁ, Jana (2010). *Škola a zdraví 21: Výzkum vlivu reklamy na stravovací návyky dětí* [online]. Brno: Masarykova univerzita [cit. 2022-04-11]. ISBN 978-80-210-5366-3. Dostupné z: https://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/36/36/texty/sh21_2010_czech.pdf

Glykemický index [online]. STOB, 2014 [cit. 2022-02-25]. Dostupné z: <https://www.stob.cz/cs/glykemicky-index>

Healthy Eating Plate [online]. Harvard T.H. Chan School of Public Health: Harvard Health Publications [cit. 2022-02-25]. Dostupné z: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

HLAVATÁ, Karolína (2020). *Kdo chce být zdravý a štíhlý, musí jíst. Sestavte si svůj zdravý talíř* [online]. Víím, co jím [cit. 2022-02-25]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Kdo-chce-byt-zdravy-a-stihly,-musi-jist.-Sestavte-si-svuj-zdravy-talir__s10010x11060.html

HLAVATÁ, Karolína (2014). *Proč nám tučné chutná?* [online]. Víím, co jím [cit. 2022-04-11]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/proc-nam-tucne-chutna/>

KNEBLÍKOVÁ, Markéta (2021). *Během pandemie Češi přibrali na váze a jsou více ve stresu, tisková zpráva* [online]. IPSOS: Praha [cit. 2022-01-15]. Dostupné z: https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-04/tiskova_zprava_ipsos_behem_pandemie_cesi_pribrali_na_vaze_a_jsou_vice_ve_stresu_1.4.2021.pdf

KNEBLÍKOVÁ, Markéta (2019). *Trendy ve stravování Čechů: zdravěji a rostlinně?*. Retail News 2019/9 [online]. Praha: Press21 [cit. 2022-02-25]. ISSN 2336-8063. Dostupné z: <https://www.ipsos.com/cs-cz/trendy-ve-stravovani-cechu-zdravejia-rostlinne-0>

KOREČKOVÁ, Lenka. *Efekt reklamy na nezdravé potraviny: Jak reklama působí na naše děti?* [online]. Praha: Millward Brown [cit. 2022-04-11]. Dostupné z: https://www.rrtv.cz/cz/files/press/V%C3%BDzkum_reklama_nezdrave%20potraviny.pdf

METODICKÝ PORTÁL RVP. *Pohyb a výživa: Edukační program* [online]. [cit. 2022-02-25]. Dostupné z: <https://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2> ISSN: 1802-4785.

MORAVCOVÁ, Terezie (2016). *Výživové zvyklosti dětí mladšího školního věku.* Olomouc, Univerzita Palackého v Olomouci. diplomová práce. Vedoucí práce Miroslava Přidalová.

MRŇKA, Michal (2020). *Dětská nadváha a obezita ve spojitosti s nezdravým životním stylem u žáků z prvního a druhého stupně vybraných základních škol v okrese Olomouc* [online]. Olomouc [cit. 2022-04-10]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/0zkvvg/>. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury. Vedoucí práce Mgr. Jiří Štěpán.

MUŽÍKOVÁ, Leona. & BŘEZKOVÁ Veronika (2013). *Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ (Pohyb a výživa)* [projekt]. Praha: MŠMT.

MUŽÍKOVÁ, Leona, KOŠŤÁLOVÁ, Alexandra a kol. (2017). *Výživová doporučení: pyramida versus talíř* [kurz projektu Zdravá školní jídelna]. Praha: SZÚ, 3. 5. 2017.

Národní zdravotnický informační portál. *Potravinová pyramida v praxi* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2022 [cit. 25.02.2022]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/5-potravinova-pyramida-v-praxi>. ISSN 2695-0340.

Národní zdravotnický informační portál. *Základy výživy jednoduše pro každého* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2022 [cit. 25.02.2022]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/4-zaklady-vyzivvy-jednoduse-pro-kazdeho>. ISSN 2695-0340.

NOVÁKOVÁ, Markéta (2021). *Účinky reklamy na rozhodování rodičů při stravování svých dětí.* Praha: Vysoká škola finanční a správní. Bakalářská práce. Vedoucí práce Iva Baslarová.

Online databáze reklam [online]. Plzeň, 2022 [cit. 2022-04-11]. Dostupné z: <https://www.tvspoty.cz/>

PETRUCHOVÁ, Lucie (2021). *Program Ovoce, zelenina a mléko do škol na prvním stupni základní školy* [online]. Brno: Masarykova univerzita [cit. 2022-04-10]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/m19lk/>. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Leona MUŽÍKOVÁ.

Potravinová pyramida [online]. Výživa dětí, 2013 [cit. 2022-02-25]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/potravinova-pyramida/>

PUKLOVÁ, Vladimíra (2018). *Výskyt nadváhy a obezity* [online]. Praha: SZÚ. [cit. 2022-01-15]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/info_listy/Vyskyt_nadvahy_a_obezity_2018.pdf

PUKLOVÁ, Vladimíra (2016). *Výsledky studie „Zdraví dětí 2016“: Tělesná hmotnost a vadné držení těla* [online]. SZÚ [cit. 2022-04-11]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/odborne_zpravy/OZ_16/OZ_BMI_VDT.pdf

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. Praha: MŠMT, 2017 [cit. 2022-02-25]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2017.pdf

RUPRICH, Jiří, BISCHOFOVÁ, Svatava a kol. (2020). *Více zeleniny a ovoce ve stravě zlepšit zdraví* [online]. CZVP SZÚ [cit. 2022-04-11]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/CZVP/Pridejte_zeleninu_a_ovoce.pdf PUKLOVÁ, V., 2016

SLIMÁKOVÁ, Margit. *Encyklopedie: Zdravá výživa* [online]. [cit. 2022-02-25]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/encyklopedie/zdrava-vyziva/>

SLIMÁKOVÁ, Margit (2012). *Zdravý talíř: Výživová doporučení* [online]. [cit. 2022-02-25]. Praha. Dostupné z: <https://www.margit.cz/zdravy-talir/>.

VIGNEROVÁ, Jana, RIEDLOVÁ, Jitka a kol. (2006). *6. Celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 2001.* Česká republika. Souhrnné výsledky. Praha: PřF UK, SZÚ.

Výživová doporučení pro laiky. In: VÝŽIVA A POTRAVINY. Praha: Společnost pro výživu, 2014. ISSN 1211-846X.

WHO Europe. *Rady a doporučení WHO k výživě během karantény* [online]. Česká asociace nutričních terapeutů, 2020 [cit. 2022-02-25]. Dostupné z: <https://www.cant.cz/doporuceni-who/>

Zdraví 2030: Strategický rámec rozvoje péče o zdraví v České republice do roku 2030. Praha: MZČR. 2019, [cit: 2022-02-25].

Zpráva o činnosti rady pro rozhlasové a televizní vysílání a o stavu v oblasti rozhlasového a televizního vysílání a v oblasti poskytování audiovizuálních mediálních služeb na vyžádání za rok 2012. Rada pro rozhlasové a televizní vysílání, 2013

ŽEJGLICOVÁ, Kristýna, KRATĚNOVÁ, Jana a kol. (2018). *Výživové zvyklosti: Výsledky studie EHIS a SHARE, odborná zpráva za rok 2017* [online]. Praha: SZÚ. [cit. 2022-01-15]. Dostupné z: https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-04/tiskova_zprava_ipsos_behem_pandemie_cesi_pribrali_na_vaze_a_jsou_vice_ve_stresu_1.4.2021.pdf

Životní styl (čas u PC, sportovní aktivita, výživa): Výsledky studie „Zdraví dětí 2016“ [online]. Praha: SZÚ, 2016. [cit. 2022-01-15]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/odborne_zpravy/OZ_16/OZ_zivotni_styl.pdf

5 Seznam obrázků

Obr. 1: Potravinová pyramida, Švédsko 1974 (MUŽÍKOVÁ, L. a další, 2017).....	38
Obr. 2: Potravinová pyramida, USA 1992 (MUŽÍKOVÁ, L. a další, 2017).....	39
Obr. 4: Oficiální potravinová pyramida pro ČR (MZČR, 2005).....	40
Obr. 3: Pyramida pro Českou republiku (neoficiální) (Fórum zdravé výživy, 2013)	40
Obr. 5: Potravinová pyramida pro děti (MUŽÍKOVÁ, L. a další, 2013)	41
Obr. 7: Zákeřné kostky v potravinové pyramidě pro děti (MUŽÍKOVÁ, L. a další, 2013)	42
Obr. 9: Healthy Eating Plate (Zdravý talíř), (Harvard T.H. Chan School of Public Health)	43
Obr. 8: Zdravý talíř (SLIMÁKOVÁ, M., 2012).....	43
Obr. 9: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 1	52
Obr. 10: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 2	52

Obr. 11: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 3	52
Obr. 12: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 4	53
Obr. 13: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 5	53
Obr. 14: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 6	53
Obr. 15: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 7	54
Obr. 16: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 8	54
Obr. 17: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 9	54
Obr. 18: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 10	55
Obr. 19: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 11	55
Obr. 20: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 12	55
Obr. 21: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 13	56
Obr. 22: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 14	56
Obr. 23: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 15	56
Obr. 24: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 16	57
Obr. 25: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 17	57
Obr. 26: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 18	57
Obr. 27: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 19	58
Obr. 28: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 20	58
Obr. 29: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 21	58
Obr. 30: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 22	59
Obr. 31: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 23	59
Obr. 32: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 24	59
Obr. 33: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 25	60
Obr. 34: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 26	60
Obr. 35: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 27	60
Obr. 36: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 28	61
Obr. 37: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 29	61
Obr. 38: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 30	61
Obr. 39: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 31	62
Obr. 40: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 32	62
Obr. 41: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 33	62
Obr. 42: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 34	63
Obr. 43: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 35	63
Obr. 44: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 36	64

Obr. 45: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 37	65
Obr. 46: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 38	65
Obr. 47: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 39	65
Obr. 48: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 40	66
Obr. 49: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 41	66
Obr. 50: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 42	66
Obr. 51: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 43	67
Obr. 52: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 44	67
Obr. 53: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 45	67
Obr. 54: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 46	68
Obr. 55: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 47	68
Obr. 56: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 48	68
Obr. 57: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 49	69
Obr. 58: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 50	70
Obr. 59: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 51	71
Obr. 60: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 52	72
Obr. 61: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 53	73
Obr. 62: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 54	74
Obr. 55: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 55	75
Obr. 56: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 56	76
Obr. 65: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 57	77
Obr. 58: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 58	78
Obr. 59: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 59	79
Obr. 68: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 60	79
Obr. 69: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 61	80
Obr. 70: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 62	81
Obr. 71: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 63	82
Obr. 72: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 64	82
Obr. 73: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 65	83
Obr. 74: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 66	84
Obr. 75: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 67	84
Obr. 76: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 68	85
Obr. 77: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 69	86
Obr. 78: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 70	86

Obr. 79: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 71	87
Obr. 80: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 72	88
Obr. 81: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 73	88
Obr. 82: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 74	89
Obr. 83: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 75	90
Obr. 84: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 76	91
Obr. 85: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 77	92
Obr. 86: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 78	93
Obr. 87: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 79	94
Obr. 88: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 80	94
Obr. 89: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 81	95
Obr. 90: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 82	96
Obr. 91: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 83	97
Obr. 92: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 84	98
Obr. 93: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 85	99
Obr. 94: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 86	99
Obr. 95: Tabulka a grafické znázornění otázky č. 87	99
Obr. 96: Tabulkové znázornění otázek č. 88, 89, 90	101

6 Seznam tabulek

Tab. 1: Přiměřený energetický příjem dětí mladšího školního věku (KLIMEŠOVÁ, I., 2010)	19
Tab. 2: Vitaminy rozpustné ve vodě (ROUBÍK, L. a kolektiv, 2018).....	25
Tab. 3: Vitaminy rozpustné v tucích (ROUBÍK, L. a kolektiv, 2018)	26
Tab. 4: Minerály (ROUBÍK, L. a kolektiv, 2018).....	27
Tab. 5: Stopové prvky (ROUBÍK, L., a kolektiv, 2018).....	28
Tab. 6: Sekce 1 - analýza	102
Tab. 7: Sekce 2 – analýza.....	103
Tab. 8: Sekce 3 - analýza	103
Tab. 9: Sekce 4 – analýza.....	104
Tab. 10: Sekce 5 – analýza.....	105
Tab. 11: Sekce 6 – analýza.....	106
Tab. 12: percentil a BMI respondentů	109

Tab. 13: Počet respondentů s normální váhou, nadváhou a obezitou.....	109
---	-----

7 Seznam grafů

Graf 1: Percentilové tabulky BMI u dětí do 18 let (SZÚ, 2016).....	31
--	----

8 Seznam příloh

Příloha A: Dotazník	125
Příloha B: Zápisník	141
Příloha C: Vybrané zápisníky.....	142

9 Přílohy

Stravování



3 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



4 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



5 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



6 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



Stravování

Ahoj!

Ráda bych tě poprosila o vyplnění tohoto dotazníku. Je velmi důležitý pro jednu mou vědeckou práci. Ale neboj, není v něm nic, na co by se člověk musel připravít. Vlastně je v něm hromada obrázků a jen pár otázek.

Ještě než se pustíš do dotazníku, vymysli si nějakou přezdívku. Nejlip si ji napiš někde na papír, aby nebyla zapomenuta. Tu přezdívku budeš ještě potřebovat!

Dotazník nese název Stravování - to je přesně to, co mě zajímá. Až začneš vyplňovat, snaž se, aby tvé odpovědi byly co nejpřesnější. Navíc nikde v dotazníku není uvedeno tvoje jméno, takže se nemusíš stydět za žádný bonbón sněžený potají.

Dotazník ti zabere zhruba 15 - 20 minut.

Moc si vážím tvé pomoci.

Držím palce.

Zdraví,

Mariéta Macháčová

1 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



2 Vyber, co by sis raději dal/ dala.

12 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



13 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



14 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



15 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



16 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



7 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



8 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



9 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



10 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



11 Vyber, co by sis raději dal/ dala.





22 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



23 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



24 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



25 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



17 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



18 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



19 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



20 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



21 Vyber, co by sis raději dal/ dala.

31 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



32 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



33 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



34 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



35 Vyber, co by sis raději dal/ dala.

26 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



27 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



28 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



29 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



30 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



40 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



41 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



42 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



43 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



44 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



36 Podle čeho jsi vybíral / vybírala?

- Podle toho, co mám raději. Podle toho, co nejím. Podle toho, co bylo hezčí. Podle toho, co znám.
- Podle toho, na co mám zrovna chuť. Podle toho, jestli jsem to už někdy jedl/ jedla.
- Něco dalšího..

37 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



38 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



39 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



○ ○

49 Podle čeho jsi vybíral/ vybírala?

- Podle toho, co mám rád/ěj. Podle toho, co nejím. Podle toho, co bylo heččí. Podle toho, co znám.
- Podle toho, na co mám zrovna chuť. Podle toho, jestli jsem to už někdy jedl/ jedla.
- Ještě podle něčeho jiného..

50 Seřaď následující věci podle toho, jak často je jíš.

Nápověda k otázce: *Nahoře = jím nejčastěji; dole = jím nejméně často*

Brambory	<input type="text"/>
Rýže	<input type="text"/>
Těstoviny	<input type="text"/>
Pečivo (chleba, rohlík)	<input type="text"/>
Knedlík	<input type="text"/>
Kuskus	<input type="text"/>

51 Seřaď následující věci podle toho, jak často je jíš.

Nápověda k otázce: *Nahoře = jím nejčastěji; dole = jím nejméně často*

Kufecí maso	<input type="text"/>
Vepřové maso	<input type="text"/>
Hovězí maso	<input type="text"/>
Krůtí maso	<input type="text"/>
Rybí maso	<input type="text"/>
Jídlo bez masa	<input type="text"/>



○ ○

45 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



○ ○

46 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



○ ○

47 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



○ ○

48 Vyber, co by sis raději dal/ dala.



Stravování

54 Seřad následující věci podle toho, jak často je jíš.

Nápověda k otázce: *Nahle = jím nejčastěji; dole = jím nejméně často*

Ovoce	<input type="text"/>
Zelenina	<input type="text"/>
Pečivo	<input type="text"/>

55 Seřad následující věci podle toho, jak často je jíš.

Nápověda k otázce: *Nahle = jím nejčastěji; dole = jím nejméně často*

Šunka	<input type="text"/>
Salám	<input type="text"/>
Sýr	<input type="text"/>
Véče	<input type="text"/>

56 Seřad následující věci podle toho, jak často je jíš.

Nápověda k otázce: *Nahle = jím nejčastěji; dole = jím nejméně často*

Máslo	<input type="text"/>
Margarín (např. Rama)	<input type="text"/>
Sádlo	<input type="text"/>
Tavený sýr	<input type="text"/>
Čerstvý sýr (např. Lučina, Cottage)	<input type="text"/>
Domácí pomazánka	<input type="text"/>
Pomazánka z obchodu	<input type="text"/>

Stravování

52 Seřad následující věci podle toho, jak často je jíš.

Nápověda k otázce: *Nahle = jím nejčastěji; dole = jím nejméně často*

Mléko	<input type="text"/>
Jogurt bílý	<input type="text"/>
Jogurt ochucený	<input type="text"/>
Tvaroh bílý	<input type="text"/>
Tvaroh ochucený	<input type="text"/>
Sýr	<input type="text"/>
Tavený sýr	<input type="text"/>

53 Seřad následující věci podle toho, jak často je jíš.

Nápověda k otázce: *Nahle = jím nejčastěji; dole = jím nejméně často*

Rožník	<input type="text"/>
Chleba	<input type="text"/>
Krůtí lebot	<input type="text"/>
Houska	<input type="text"/>
Toastový chleba	<input type="text"/>

60 Jakou jíš nejraději přílohu?

- Rýže Brambory Těstoviny Pečivo
 Jiná...

61 Jaké jíš nejraději maso?

- Kuřecí Vepřové Hovězí Rybí
 Jiné...

62 Čeho jíš víc?

- Ovoce Zelenina Nejím ovoce ani zeleninu
 Jiná...

63 Co nejraději piješ?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí!

- Voda z kohoutku Perlivá voda Sladká voda Džus Cola Čaj
 Něco jiného...

64 Kolik jídel denně jíš, když jdeš do školy?

Nápověda k otázce: Jídlo = snídaně, svačina, oběd, večeře, další večeře.

- žádně 1 2 3 4 5 a víc

65 Snídáš každý den?

- Ano Ne Jen, když jdu do školy. Jen o víkendů. Podle toho, kolik mám ráno času.
 Nějak jinak...

66 Kdo ti chystá snídani?

- Nesnídám Mamka Taťka Babička Já sám
 Někdo jiný...

57 Seřaď následující věci podle toho, jak často je jíš.

Nápověda k otázce: Nahle = jím nejčastěji; dole = jím nejméně často

Brambůrky	<input type="text"/>
Čokoláda	<input type="text"/>
Popcorn	<input type="text"/>
Sušenky	<input type="text"/>
Bombóny	<input type="text"/>
Koláč	<input type="text"/>

58 Seřaď následující věci podle toho, jak často je piješ.

Nápověda k otázce: Nahle = jím nejčastěji; dole = jím nejméně často

Voda	<input type="text"/>
Džus	<input type="text"/>
Cola	<input type="text"/>
Perlivá voda	<input type="text"/>
Sirup	<input type="text"/>
Ochucená voda	<input type="text"/>

59 Jaké sladkosti nebo slanosti nejíš?

Nápověda k otázce: Např.: Brambůrky, popcorn, čokoláda.

74 Zkus popsat, jak se běžně stravuješ o víkendu.

75 Zkus popsat, jaké je u vás doma nejčastější jídlo.

76 Jak myslíš, že se stravuješ?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Hodně zdravě. Víc zdravě, ale někdy si něco nezdravého dám. Moc zdravě ne. Rozhodně nezdravě.

77 Kdo u vás doma nejčastěji vaří?

- Mamka Tatka Babička Já nebo sourozenec
 Někdo jiný...

78 Stravuješ se líp doma nebo ve škole?

- Doma Ve škole Stejně

79 Vyber:

- Jím všechno Jsem vegetarián (nejím maso) Jsem vegan (nejím nic, co pochází od zvířat)
 Něco jiného...

67 Kolik jídel denně jíš, když není škola?

Nápověda k otázce: Jídlo = snídaně, svačina, oběd, večeře, druhá večeře.

- žádné 1 2 3 4 5 a víc

68 Kdo ti chystá svačinu do školy?

- Nenosím si svačinu Mamka Tatka Babička Já sám
 Někdo jiný...

69 Sniš každý den něco sladkého?

- Ano, každý den. Jenom někdy. Jen, když jsem doma. Jen, když jsem ve škole.

70 Kolik skladností a slanutostí za den sniší?

- vůbec žádnou 1 2 3 4 5 a víc

71 Kolik kousků ovoce za den sniší?

Nápověda k otázce: Pokud je to každý den jinak, vyber to, co je nejčastější.

- vůbec žádné 1 2 3 4 5 a víc

72 Kolik kousků zeleniny za den sniší?

Nápověda k otázce: Pokud je to každý den jinak, vyber to, co je nejčastější.

- vůbec žádnou 1 2 3 4 5 a víc

73 Zkus popsat, jak se běžně stravuješ, když jdeš do školy.

82 Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.

Nápověda k otázce: 1 hvězda - hodně nezdravé; 5 hvězd - super zdravé



☆☆☆☆☆ / 5

80 Existuje něco, co nesmíš jíst?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Jím všechno
 Nesmím lepek
 Nesmím mléko
 Nesmím věci, na které jsem alergický (ořechy, nějaké ovoce...)
- Mám nějakou jinou speciální dietu..

81 Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.

Nápověda k otázce: 1 hvězda - hodně nezdravé; 5 hvězd - super zdravé



☆☆☆☆☆ / 5

84 Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.

Nápověda k otázce: 1 hvězda - hodně nezdravé; 5 hvězd - super zdravé



☆☆☆☆☆ / 5

83 Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.

Nápověda k otázce: 1 hvězda - hodně nezdravé; 5 hvězd - super zdravé



☆☆☆☆☆ / 5

86 Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.

Nápověda k otázce: 1 hvězda - hodně nezdravé; 5 hvězd - super zdravé



☆☆☆☆☆ / 5

85 Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.

Nápověda k otázce: 1 hvězda - hodně nezdravé; 5 hvězd - super zdravé



☆☆☆☆☆ / 5

88 Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.

Nápověda k otázce: 1 hvězda - špatně nezdravé; 5 hvězd - super zdravé



☆☆☆☆☆ / 5

87 Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.

Nápověda k otázce: 1 hvězda - špatně nezdravé; 5 hvězd - super zdravé



☆☆☆☆☆ / 5

90 Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.

Nápověda k otázce: 1 hvězda - hodně nezdravé; 5 hvězd - super zdravé



☆☆☆☆☆ / 5

89 Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.

Nápověda k otázce: 1 hvězda - hodně nezdravé; 5 hvězd - super zdravé



☆☆☆☆☆ / 5

92 Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.

Nápověda k otázce: 1 hvězda - hodně nezdravé; 5 hvězd - super zdravé



☆☆☆☆☆ / 5

91 Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.

Nápověda k otázce: 1 hvězda - hodně nezdravé; 5 hvězd - super zdravé



☆☆☆☆☆ / 5

97 Kolik cm měříš na výšku?

98 Kolik kg vážíš?

99 Jaká je tvoje přezdívka?

Nápověda k otázce: Stejnou přezdívku jsi uveď/ uveďta na zápisníčku jítet.

93 Označ, jak moc je jídlo zdravé či nezdravé.

Nápověda k otázce: 1 hrůza - hrozně nezdravé; 5 hvězd - super zdravé



☆☆☆☆☆ / 5

94 Pohlaví:

Jsem holka Jsem kluk

95 Do které chodíš třídy?

4. 5.

96 Kolik je ti let?

9 10 11 12 13

Den prvý

Moje jedlo — Co u něj dělám

Příklad: Čaj, krajíc chleba, máslo, 2 plátky šunky, rajče, paprika. Seděl jsem u stolu a koukal z okna. Pak přišel brácha, tak jsem si s ním povídal.

Snídaně:

Svačina I:

Oběd:

Svačina II:

Večeře:

Poznámka *Příklad: Co jsem dnes dělal, jak jsem se měl, co se stalo, atd.*

Sladkosti a jiné dobroty *Příklad: Odpoledne mamičin koláč, večer popcorn k filmu.*

Tekutiny

1L 1L 1L 1L 1L 1L 1L 1L

Voda Čaj
Limonáda Jiné

Den druhý

Moje jedlo — Co u něj dělám

Příklad: Čaj, krajíc chleba, máslo, 2 plátky šunky, rajče, paprika. Seděl jsem u stolu a koukal z okna. Pak přišel brácha, tak jsem si s ním povídal.

Snídaně:

Svačina I:

Oběd:

Svačina II:

Večeře:

Poznámka *Příklad: Co jsem dnes dělal, jak jsem se měl, co se stalo, atd.*

Sladkosti a jiné dobroty *Příklad: Odpoledne mamičin koláč, večer popcorn k filmu.*

Tekutiny

1L 1L 1L 1L 1L 1L 1L 1L

Voda Čaj
Limonáda Jiné

Den třetí

Moje jedlo — Co u něj dělám

Příklad: Čaj, krajíc chleba, máslo, 2 plátky šunky, rajče, paprika. Seděl jsem u stolu a koukal z okna. Pak přišel brácha, tak jsem si s ním povídal.

Snídaně:

Svačina I:

Oběd:

Svačina II:

Večeře:

Poznámka *Příklad: Co jsem dnes dělal, jak jsem se měl, co se stalo, atd.*

Sladkosti a jiné dobroty *Příklad: Odpoledne mamičin koláč, večer popcorn k filmu.*

Tekutiny

1L 1L 1L 1L 1L 1L 1L 1L

Voda Čaj
Limonáda Jiné

Můj poctivý zápisník

Moje značka

Kvíz *Dopíš. Do závorek napiš jak často takovou věc máš.*

Moje nejoblíbenější jídlo:


Můj nejoblíbenější nápoj:





Moje nejoblíbenější sladkost:

Co nejraději jím, když mám na něco chuť:

Pravidla

- Všechno zapisu poctivě.
- Nic nevynechám.
- Zkusím na to nezapomínat.

Potvrzení: 

Značka: Animals			
1. den	Charakteristika	Den:	Pátek
		Škola/ doma:	škola
		Počasí:	zataženo
		Nálada	střední
	Snídaně	kakao	
	Svačina	chleba s máslem a se sýrem	
	Oběd	lasagne	
	Odpolední svačina	houška s máslem a šunkou	
	Večeře	zelňačka	
	Poznámka	-	
Jiné	croissant		
Pitný režim	2 l, čaj		
2. den	Charakteristika	Den:	sobota
		Škola/ doma:	doma
		Počasí:	zataženo
		Nálada	dobrá
	Snídaně	kakao, 1 bebe sušenka	
	Svačina	rohlík s nutellou, voda	
	Oběd	smažený sýr, hranolky	
	Odpolední svačina	jablko	
	Večeře	rajská polévka s knedlíčky	
	Poznámka	-	
Jiné	-		
Pitný režim	2 l, voda		
3. den	Charakteristika	Den:	neděle
		Škola/ doma:	doma
		Počasí:	polojasno
		Nálada	dobrá
	Snídaně	ovesná kaše	
	Svačina	jogurt ovocný	
	Oběd	polévka s nudlemi, krupicová kaše s cukrem a skořicí	
	Odpolední svačina	houška s máslem a šunkou	
	Večeře	párek v rohlíku, s kečupem	
	Poznámka	-	
Jiné	lízátko, bonbóny		
Pitný režim	2 l, voda		

Značka: hvězdička			
1. den	Charakteristika	Den:	pátek
		Škola/ doma:	škola
		Počasí:	zataženo
		Nálada	střední
	Snídaně	Jogurt, muesli, voda	
	Svačina	suchá houska, voda	
	Oběd	lasagne, voda	
	Odpolední svačina	vánočka, voda	
	Večeře	těstoviny s kečupem, sýrem, voda	
	Poznámka	-	
Jiné	lívance		
Pitný režim	1,5 l, voda		
2. den	Charakteristika	Den:	sobota
		Škola/ doma:	doma
		Počasí:	polojasno
		Nálada	dobrá
	Snídaně	rýžový chlebiček s nutellou, voda	
	Svačina	-	
	Oběd	Vývar s nudlemi, bramborové knedlíky, pečené vepřové maso, voda	
	Odpolední svačina	makový koláč, voda	
	Večeře	tortilla se salátem a kuřecím masem, voda	
	Poznámka	-	
Jiné	lízátko		
Pitný režim	1,5l, voda		
3. den	Charakteristika	Den:	neděle
		Škola/ doma:	doma
		Počasí:	zataženo
		Nálada	dobrá
	Snídaně	chleba, vařené vajíčko, voda	
	Svačina	jablko, voda	
	Oběd	Brambory vařené, losos, lín	
	Odpolední svačina	-	
	Večeře	Chleba, salám, rajčata, sýr, voda	
	Poznámka	-	
Jiné	makový koláč, nanuk		
Pitný režim	2 l, voda		

Značka:	CSPO	Den:	Čtvrtek
1. den	Charakteristika	Škola/ doma:	škola
		Počasí:	jasno
		Nálada	dobrá
		-	
	Snídaně	jablko	
	Svačina	zapečené těstoviny	
	Oběd		
	Odpolední svačina	jablko	
	Večeře	pizza se šunkou	
	Poznámka	-	
2. den	Jiné	pockets (tyčinky v čokoládě)	
	Pitný režim	2 l voda, limonáda	
	Charakteristika	Den:	pátek
		Škola/ doma:	doma
		Počasí:	jasno
		Nálada	dobrá
		-	
	Snídaně	banán, jablko, jahody	
	Svačina	pizza se šunkou	
	Oběd	obložené chlebičky se salátem, šunkou, sýrem, vejcem, okurkou a paprikou	
Odpolední svačina	medové kroužky s mlékem		
Večeře			
Poznámka	-		
3. den	Jiné	čokoládový dort	
	Pitný režim	2 l voda, limonáda	
	Charakteristika	Den:	sobota
		Škola/ doma:	doma
		Počasí:	tatašeno
		Nálada	špatná
		-	
	Snídaně	hrozny, jahody, jablko	
	Svačina	smažený květák, bramborové kaše, tatarka	
	Oběd	chléba se šunkou a máslem	
Odpolední svačina	seleninový salát se sýrem balkán a olivami		
Večeře	-		
Poznámka	-		
Jiné	twix		
Pitný režim	1 l voda, limonáda		

Značka:	Bubu	Den:	čtvrtek
1. den	Charakteristika	Škola/ doma:	škola
		Počasí:	polojasno
		Nálada	dobrá
	Snídaně	toastový chléb, salám, vysočina	
	Svačina	bruník	
	Oběd	ryže, houbová omáčka, vepřové maso	
	Odpolední svačina	jablko	
	Večeře	hranolky, kuřecí maso napřírodno	
	Poznámka	-	
	Jiné	popcorn	
2. den	Pitný režim	1 l coca cola, 500 ml čaj	
	Charakteristika	Den:	pátek
		Škola/ doma:	škola
		Počasí:	jasno
		Nálada	dobrá
		2x Kinder /ez, čaj	
	Snídaně	hroznové víno	
	Svačina	vařené brambory, vepřové maso bez omáčky	
	Oběd	hroznové víno	
	Odpolední svačina	čokapik s mlékem	
Večeře	-		
Poznámka	-		
Jiné	-		
Pitný režim	1 l coca cola, 500 ml čaj, 500 ml limonáda		
3. den	Charakteristika	Den:	sobota
		Škola/ doma:	doma
		Počasí:	tatašeno
		Nálada	střední
	Snídaně	rohlik s ramou a salámem	
	Svačina	hruška	
	Oběd	bramborový knedlík, pečené vepřové maso	
	Odpolední svačina	Sýrové koule (mozzarella)	
	Večeře	čokapik s mlékem	
	Poznámka	-	
Jiné	čokoláda Milka		
Pitný režim	1 l coca cola, 500 ml čaj		

Značka:	Fórek		
1. den	Charakteristika	Den:	pátek
		Škola/ doma:	škola
		Počasí:	jasno
		Nálada	dobrá
	Snídaně	chleba se sýrem	
	Svačina	-	
	Oběd	vepřové maso, rýže, zelný salát	
	Odpolední svačina	-	
	Večeře	pizza	
	Poznámka	-	
Jiné	-		
Pitný režim	2 l čaj, limonáda		
2. den	Charakteristika	Den:	sobota
		Škola/ doma:	doma
		Počasí:	jasno
		Nálada	dobrá
	Snídaně	chleba se salámem	
	Svačina	-	
	Oběd	rajská s masovými koulemi, knedlík	
	Odpolední svačina	-	
	Večeře	pizza	
	Poznámka	-	
Jiné	popcorn		
Pitný režim	2 l čaj, limonáda		
3. den	Charakteristika	Den:	neděle
		Škola/ doma:	doma
		Počasí:	jasno
		Nálada	dobrá
	Snídaně	párky, rohlík	
	Svačina	-	
	Oběd	rajská s masovými koulemi, knedlík	
	Odpolední svačina	-	
	Večeře	tousty	
	Poznámka	-	
Jiné	-		
Pitný režim	2 l čaj, limonáda		