

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Bakalářská práce

Adéla Michalčáková

**VÝŽIVOVÁ GRAMOTNOST ŽÁKŮ NA DRUHÉM
STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL**

Olomouc 2023

Vedoucí práce: PhDr. Tereza Sofková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně za použití pouze uvedené literatury a zdrojů.

V Olomouci dne 18. 4. 2023

.....

Adéla Michalčáková

Děkuji PhDr. Tereze Sofkové, PhD. za vedení bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat vyučujícím a žákům základních škol, díky kterým bylo možné provést dotazníkové šetření.

Obsah

Úvod.....	5
1. Cíl práce.....	6
2. Teoretické poznatky	7
2.1 Zdravotní gramotnost.....	7
2.2 Výživová gramotnost	8
2.3 Období staršího školního věku.....	8
2.4 Výživa staršího školního věku	10
2.4.1 Bílkoviny	11
2.4.2 Tuky	12
2.4.3 Sacharidy	12
2.4.4 Pitný režim.....	13
2.4.5 Vitamíny a minerální látky	14
2.5 Výživa člověka v RVP ZV.....	15
3. Metodika práce	18
4. Výsledky.....	19
5. Diskuse	54
6. Závěr.....	55
7. Souhrn.....	56
8. Summary.....	57
9. Seznam použité literatury	58
10. Seznam zkratk	59
11. Seznam grafů	59
12. Seznam tabulek	60
13. Přílohy.....	62
14. Anotace	64

Úvod

Starší školní věk je doba, kdy děti dostávají větší volnost, učí se zodpovídat za své chování, začínají být vedeni k samostatnosti. Vliv na jejich způsob života už nemá jen rodina, ale přidávají se také vrstevníci.

Kláse důraz na správnou výživu je v tomto věku velmi důležité, dítě má nyní větší volnost při výběru stravy. Základem jsou správné znalosti v oblasti zdravé výživy. Dále je klíčové, aby dítě tyto znalosti propojovalo i s praktickou stránkou, a jejich stravování se řídilo těmito zásadami. Žák staršího školního věku by také měl mít povědomí o ostatních složkách zdravého životního stylu, jaký mají mezi sebou tyto složky vztah, a hlavně proč je důležité se touto problematikou zabírat.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. Teoretická část se zabývá zdravotní a výživovou gramotností, charakteristikou žáka na druhém stupni základní školy. Dále zde má své místo výživa žáka staršího školního věku a zároveň je zde téma výživy rozebráno horizontálně i v Rámcovém vzdělávacím programu. Praktická část pomocí dotazníku zjišťuje znalosti a postoje žáků na druhém stupni ohledně výživy.

1. Cíl práce

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit úroveň výživové gramotnosti žáků na druhém stupni základních škol.

Dílčí cíle:

- Porovnat mezi sebou znalosti dívek a znalosti chlapců v oblasti výživy
- Zhodnotit, zda je jejich volba pokrmu v souladu se zásadami zdravé výživy
- Posoudit, jestli mají žáci informace i o jiných oblastech zdravého životního stylu (pohyb)

2. Teoretické poznatky

2.1 Zdravotní gramotnost

Nejdůležitější hodnotou člověka je zdraví. Při naplňování svých potřeb ji stavíme na první místo před ostatními a jsme schopni se pro její naplnění vzdát na potřebnou dobu hodnot ostatních. Zdravotní stav ovlivňuje, jakým způsobem bude jedinec prožívat svůj osobní život, jak bude schopen naplňovat své sociální role, a díky tomu uspokojovat své potřeby. (Čeledová, Čevela, 2010)

Nejvýrazněji je naše zdraví ovlivněno vybraným stylem života, a to až z 50 %. Hamplová (2020) označuje zdravotní gramotnost za jeden z vnitřních faktorů životního stylu. Způsob života si každý volí sám, i když na něj do jisté míry působí okolní faktory. Kvůli tomu, že se jedná o stěžejní složku našeho zdraví, za kterou si zodpovídáme sami, je zapotřebí si rozvíjet vědomosti a vytvářet hodnoty a zvyky v oblasti zdravotní gramotnosti, které nám pomohou převzít své zdraví do vlastních rukou. (Čeledová, Čevela, 2010)

Životní styl si každý volí dobrovolně a skládá si ho ze svých vlastních osobních preferencí. Po celou dobu svého bytí nevolíme stejný způsob života, protože se nám mění naše hodnoty, ať už s přibývajícím věkem, nově dosaženým vzděláním, změnou sociálních rolí nebo jakoukoliv jinou přeměnou během našeho života. Nutností je vzdělávat se v oblasti zdraví po celý svůj život, abychom byli schopni se adaptovat na všechny tyto změny. Jedním z faktorů, který nejvíce poškozuje zdraví v rámci životního stylu je nevhodné stravování. (Machová, 2021)

Co se týče definice zdravotní gramotnosti, Světová zdravotnická organizace (WHO, 1998) ji formuluje jako *kognitivní a sociální schopnosti, které určují motivaci a způsobilost jednotlivců k tomu, aby si dokázali získat přístup k informacím, porozumět jim a využívat je způsobem, který podporuje a udržuje dobré zdraví.*

Jako schopnost přijímat zdraví posilující rozhodnutí každý den nezávisle na prostředí definuje zdravotní gramotnost Holčík (2009). Podle něj se jedná o způsob, díky kterému mají lidé vliv na jejich vlastní zdraví, a zároveň se učí odpovědnosti za vlastní rozhodnutí v této oblasti. Úroveň zdravotní gramotnosti je podporována výchovou ke zdraví. Lidé jsou vychovávaní k pochopení, že svým výběrem životního stylu ovlivňují vlastní budoucnost v oblasti zdraví. (Holčík, 2009)

2.2 Výživová gramotnost

V rámci životního stylu si také volíme způsob stravování. Špatná skladba jídelníčku nebo i nevhodné množství potravy se pojí s mnoha nemocemi. Je tedy důležité se v této problematice orientovat a být správně informovaný, protože výživa se neodmyslitelně podílí na našem zdraví. (Čeledová, Čevela, 2010)

Postoje k výživě, které si vytváříme v dospívání nám pak většinou zůstávají už po celý život. Informace o správném způsobu stravování jsou dnes přístupné všude, a hlavně internetový svět, který je dospívajícím nejbližší, je přehlcený těmito doporučeními, které se ale ne vždy shodují. Aby se jedinec v těchto radách orientoval, musí být schopen uvažovat kriticky, prověřovat informace z různých zdrojů a nevěřit každému doporučení, které se mu někde zobrazí. Z tohoto důvodu je zapotřebí rozvíjet nutriční gramotnost, a to již v dětském věku. (Naigaga, Pettersen, Henjum a Guttersrud, 2018)

Machová (2021) uvádí do vztahu způsob výživy a vzdělání jedince. Vzdělanější jedinci více přemýšlí o skladbě stravy, soustředí se na kvalitní potraviny a jejich pestré rozložení do svých jídelníčků. Váha otázky správné výživy pak nejvíce leží na ženách, které jako matky budují stravovací návyky u svých dětí, které si tyto zvyky odnáší s sebou do života a následně je předávají dalším generacím. (Machová, 2021)

Nutriční gramotnost je rozdělena do tří úrovní: funkční, interaktivní a kritická. První úroveň je funkční gramotnost, která spočívá ve schopnosti jedince číst a následně porozumět značení potravin a nutričním informacím. Další je interaktivní gramotnost, kdy by na této úrovni měl člověk být způsobilý za pomoci poznávání vyhledávat informace o výživě, které napomáhají zlepšit jeho chování v oblasti výživy. Nejvyšší úroveň nutriční gramotnosti je kritická, ve které gramotná osoba kriticky posuzuje a zvažuje nutriční informace, a zároveň se aktivně podílí na řešení problémů, které téma výživy zahrnuje. (Guttersrud, Dalane a Pettersen, 2013)

2.3 Období staršího školního věku

Klidnou životní etapu mladšího školního věku střídá období plné změn jak po fyzické, tak psychické stránce. Šimíčková-Čížková (2010) ji nazývá jako období pubescence, do kterého spadají děti ve věku zhruba od 11 do 15 let. Tuto vývojovou fázi rozděluje na období prepuberty a období vlastní puberty. Pubescence je velmi důležitá pro každého člověka, vzhledem k tomu, že v organismu probíhají podstatné změny

v rámci pohlavního dospívání, bez kterých by se z chlapců nestali muži a z dívek ženy. (Šimíčková-Čížková, 2010)

Nástup fází je individuální, obecně ovšem platí, že dívky vstupují do tohoto období během 10. roku života, tedy o rok dříve než chlapci. Pohlaví se od sebe neodlišují pouze věkovou hranicí, ale také celým průběhem a prožíváním této etapy, kterou dívky snášejí o něco lépe na rozdíl od chlapců. (Šimíčková-Čížková, 2010)

Nápadným poznávacím znakem dítěte, které nastupuje do období puberty, je urychlení růstu. Nastává celková proměna postavy, prodlužují se dolní končetiny, ty následují končetiny horní, další přichází na řadu ramena, pánev a hrudník, a v neposlední řadě se prodlužuje také trup. Tělo se tak začíná zvětšovat jak do výšky, tak do šířky. Vyvíjí se celá kostra, svalstvo a orgány, nejvíce pak ty pohlavní. Dětské tělo v dospělé se mění také za pomoci druhotných pohlavních znaků, jejichž vývoj je typický pro toto období. Aby růst probíhal správným způsobem, je potřeba se zaměřit na správnou skladbu jídelníčku, při špatném stravování dochází u dítěte k poklesu rychlosti růstu a také k opoždění pohlavního zrání. (Machová, 2021)

V tomto období je dítěti běžně přiřazována vlastnost emoční lability. Jejím vlivem jedinec často kolem sebe vytváří situace, které z jeho strany doteď nebyly jeho okolí známy. Ani oni samotní svým vlastním vystupováním a reakcím posléze většinou nerozumí a jejich chování jim není příjemné. I když sami neumí najít ta správná slova pro vlastní prožívání, jsou přesto přesvědčeni, že okolí není schopno konkrétní události prožívat takovou intenzitou, jako on sám. Jejich city bývají většinou okolí skryté, protože jedinci v období puberty je neprojevují a uzavírají si je v sobě, vzhledem k tomu, že oni sami nemají svoje pocity ujasněné. Vzhledem k proměnlivosti a krátkému trvání emočního prožívání lidí, kteří přijdou s dospívajícím jedincem do kontaktu nemohou nikdy předem určit, jak zareaguje, a to ani v případě, že se v totožné situaci již jednou ocitli. (Vágnerová, 2021)

Školák na druhém stupni základní školy se ve svém myšlení upíná na fantazii. Ta se může odrazit v jeho školním prospěchu jak negativně, protože si sám sebe v hlavě popisuje jako lepšího člověka, tak i pozitivně v rámci nevšedních postupů při řešení úkolů. Jeho myšlení se z konkrétní reality začíná pohybovat na abstraktní rovině. Dítě už tak dokáže pracovat s pojmy, které nemusí být součástí jeho smyslového poznání. Také je schopný sám řešit nekonkrétní situace, díky rozkvětu jeho logického myšlení.

Vzhledem k této vývojové změně žáci upřednostňují řešení příkladů vlastními silami, namísto pouhého učení textů bez rozmyslu. (Šimíčková-Čížková, 2010)

2.4 Výživa staršího školního věku

Jedním z faktorů, který ovlivňuje zdravotní stav celé populace je výživa a její složení. V dětském věku výživa neovlivňuje pouze aktuální zdravotní stav dítěte, ale poznamenává ho také do budoucna v rámci výskytu nemocí spojených s touto problematikou. Pestrá výživa je základ pro pravidelný příjem všech tělu potřebných živin. (Frühauf, 2000)

Žáci staršího školního věku by měli jíst pravidelně. Strava by jim měla být naplánována do přibližně 5 jídel rovnoměrně během celého dne. Jejich denní stravování by měli započít snídaní, a to nejpozději ihned po příchodu školy. Snídaní pak následuje dopolední svačina a oběd, kdy jsou žáci limitováni školním rozvrhem hodin. Poslední dva chody jsou součástí odpolední svačiny a večeře. Čas večeře by neměl být odvozen od přesné hodiny, ale měl by být přizpůsoben dennímu režimu dítěte. Konkrétně by měla být podávána 3 hodiny před spánkem. (Rusková, 2011)

Výběr potravin značně ovlivňují zvyky, které si s sebou odnášíme z dětství, kdy byla rodina hlavním činitelem. I když si kupujeme potraviny, které preferují naše chutě, do jisté míry jsme limitováni finanční situací. Dnešní generace více než jindy ovlivňují reklamy a sociální sítě, které propagují ne vždy zdravé potraviny a správné způsoby stravování. (Klimešová, 2013)

I přes fakt že se návyky spojené se stravou formulují v rodině, dospívající jedinci stále častěji konzumují jídlo mimo své domovy a mají tak větší volnost ve vlastním výběru potravy. Ve starším školním věku může zdravou výživu negativně ovlivnit stravování se v rychlých občerstveních. I přesto že se jedná o finančně dostupné a rychle připravené potraviny, jsou nevhodné kvůli absenci důležitých složek potravy, vysoké kalorické hodnotě a pocitu zasyčení pouze na krátkou dobu. (Nevoral, 2003)

Podle Zlatohlávka (2019) by měl chlapec ve starším školním věku denně přijmout 2400 kcal, dívky ve stejném období o něco méně a sice 2200 kcal. Celkový příjem energie během dne by měl rozdělen mezi makroživiny tímto způsobem: 50-70 % stravy by mělo obsahovat sacharidy, 20-30 % je věnováno tukům a nejmenší část bílkovinám, tedy 15–20 %. (Klimešová, 2013)

Jedním z dalších faktorů životního stylu je pohybová aktivita, která má blízký vztah s výživou. Vyvážený poměr těchto dvou složek zajišťuje přiměřenou váhu, naopak podle Hamplové (2020) nadměrný příjem energie a nedostatečný pohyb vedou k nadváze nebo k obezitě. Pastucha (2011) uvádí, že pro děti staršího školního věku je vhodný minimálně 30minutový aktivní pohyb denně.

2.4.1 Bílkoviny

Rusková (2011) označuje potraviny s vysokým obsahem bílkovin v období růstu jako velmi důležitou součást stravy. Bílkoviny nejsou jen zdroj stavebního materiálu, ale také fungují jako zásoba energie, pokud dojde k vyčerpání zásob sacharidů a tuků. Důležitý vliv mají bílkoviny také na mozek a jeho funkčnost. (Fraňková, 2013)

Děti pro jejich potřebu růstu vyžadují až dvakrát více bílkovin než dospělí jedinec. Jejich vývoj závisí hlavně na plnohodnotných bílkovinách, kdy hlavním zdrojem jsou bílkoviny živočišného původu, které by měly být ve správném případě zastoupeny z 50–70 %. (Piřha, 2009)

Lidský organismus není schopný si sám vytvořit bílkoviny za pomoci jiných živin a je proto velmi důležité, aby nikdy nebyly z jídelníčku vyřazeny. Potřeba bílkovin ve stravě je největší v dětství, s přibývajícím věkem pak jejich potřeba ubývá. Pozor si ale musí dávat fyzicky aktivní jedinci, u kterých by se konzumace bílkovin měla opět navýšit. V období staršího školního věku si tělo pro svoje plnohodnotné fungování vyžaduje příjem 1,5g bílkoviny na 1 kg tělesné hmotnosti. (Machová, 2021)

Kvalitu bílkovin hodnotíme podle možností využití v těle. Bílkoviny jsou složeny z jednotlivých aminokyselin, kdy některé z nich je důležité přijímat ve stravě, protože náš organismus není schopný si je sám vytvořit. Takové aminokyseliny nazýváme esenciální a všechny je najdeme v plnohodnotných bílkovinách, které jsou obsaženy v živočišných produktech, jako je vejce, mléko nebo maso. Jejich nevýhodou je obsah tuků. Opakem jsou rostlinné bílkoviny, které neobsahují všechny druhy esenciálních aminokyselin. Je možnost rostlinné bílkoviny kombinovat, a tím si do jisté míry zajistit přísun všech druhů. Nejvhodnější je však kombinace jak živočišných, tak rostlinných bílkovin. (Piřha, 2009) Komprda (2017) uvádí ideální poměr 1:1.

2.4.2 Tuky

Ve stravě pubescentů většinou není problémovým prvkem množství tuků, ale jejich výběr. Jako zdroj tuků je vhodné do stravy zařazovat rostlinné oleje nebo ořechy, které jsou zdrojem rostlinných tuků. Z celkového denního příjmu tuků by pak tyto tuky měly zaplnit minimálně dvě třetiny. Zbylý prostor je pak ponechám pro živočišné tuky, které najdeme například v mase, sádle nebo mléku. U většiny dospívajících je to přesně naopak, v jejich jídelníčku najdeme více živočišných tuků na úkor rostlinných. (Rusková, 2011)

V období staršího školního věku dochází ke zvýšené hormonální aktivitě, z toho důvodu je potřeba hlídat u takových dětí správné množství tuků v jejich jídelníčku. Nedostatek lipidů ve stravě mají více dívky, které se bojí přibírání na váze. Tento jev u nich ale může způsobit vážné zdravotní komplikace v rámci reprodukčního zdraví. Děti v tomto věku by se měly naučit, že odstranění tuků z jejich stravy není správné řešení, zároveň by ale měly znát, jaké druhy tuku jsou dobrou volbou pro jejich pokrmy. (Piťha, 2009)

Nejlepší volbou oleje pro tepelnou úpravu pokrmů je řepkový olej díky své vysoké teplotě přepalování. Vhodný je i díky svému téměř ideálnímu poměru omega 3 a 6 mastných kyselin. Tuto vlastnost si nemůže přiřazovat slunečnicový olej, který kvůli svému složení není správnou možností pro studenou ani teplou kuchyni. V našem jídelníčku bychom se také měli snažit vyhýbat kokosovému oleji, a to z důvodu obsahu nasycených mastných kyselin, které neprospívají našemu cholesterolu, a mohou zapříčinit kardiovaskulární onemocnění. Stejnou vlastnost má také palmový tuk, který najdeme ve složení mnoha výrobků. Dnes se ovšem výrobci snaží palmový tuk nahradit i kvůli ekologickému hledisku. (Teicholz, 2016)

2.4.3 Sacharidy

Klíčovým zdrojem energie jsou sacharidy. Ty dělíme podle obsahu cukerných jednotek následovně: monosacharidy, které do těla přijímáme v podobě ovoce nebo medu, disacharidy, jejichž zdrojem je například mléko nebo luštěniny, a polysacharidy, které se schovávají v bramborách nebo pečivu. Dalším druhem jsou složené sacharidy, které jsou typické tím, že obsahují i jinou složku potravy, například tuky. Naše tělo si sacharidy dokáže rozložit a zužitkovat podle potřeby, nevyužitá energie se následně v organismu ukládá v podobě tuku. (Piťha, 2009)

Mezi sacharidy se dvěma cukernými jednotkami řadíme také laktózu, jejímž hlavním zdrojem je mléko. Existují jedinci, kteří jsou na příjem tohoto cukru citliví a přísun laktózy stravou u nich vyvolává zdravotní obtíže. (Klimešová, 2013)

Pod sacharidy řadíme také vlákninu. I přesto že oproti ostatním sacharidům nemá takový význam pro energii, je podstatná v rámci prevence neinfekčních onemocnění. Vlákninu nenajdeme v potravinách živočišného původu, pouze v těch rostlinných. Zdrojem rozpustné vlákniny, která je štěpena v tlustém střevě, je primárně zelenina. Klimešová (2013) doporučuje jíst zeleninu a ovoce přibližně pětkrát denně například ve formě misky salátu, tak, abychom za den pozřeli alespoň 500 g. V celozrnném pečivu nebo například rýži najdeme vlákninu nerozpustnou, díky které správně funguje pohyb potravy ve střevech. (Hřivnová, 2014)

2.4.4 Pitný režim

Správný pitný režim je neodmyslitelná součást zdravého životního stylu. Tato část správné výživy ale bývá ve starším školním věku často zanedbávaná. A to ani ne tak co se týče množství přijatých tekutin, ale problém nastává spíše ve výběru nápojů. Dítě si samo nejraději volí sladká pití, která nejsou vhodná především kvůli své energetické hodnotě. (Piřha, 2009)

Podle Doležela (2007) by dítě staršího školního věku mělo denně vypít 50 – 70ml vody na 1 kg své tělesné hmotnosti. K nezbytnému navýšení příjmu tekutin, a to až třikrát oproti běžnému příjmu by pak mělo docházet během léta při pobytu na slunci, zvláště při fyzické činnosti dítěte. Doporučený příjem se také upravuje pro nemocné děti, kterým by pitný režim měl upravit lékař dle jejich zdravotního stavu. (Doležel, 2007)

Na první místo mezi vyhovující nápoje pro pitný režim řadíme pitnou vodu. Dále je správnou volbou díky své nasládlé chuti, kterou děti preferují, ovocný čaj. Hřivnová (2013) uvádí, že minerální vody nejsou vhodné ke každodenní konzumaci ve větší míře, z důvodu rizika vzniku nemocí. Mezi nápoje, kterým by se děti měly vyhýbat, patří slazené limonády pro svůj vysoký obsah cukrů, a tím i vysokou energetickou hodnotou. Podobně jsou na tom ovocné šťávy, ty ovšem nemusíme z jídelníčku dítěte vyřazovat úplně, protože jsou zdrojem vitamínů, stačí je ředit vodou. Další nevhodící se nápoje jsou ty bublinkové, po kterých člověk nepocítuje žízeň vlivem oxidu uhličitého. Z důvodu obsahu kofeinu není vhodný ani černý čaj nebo káva, navíc jsou tyto nápoje močopudné

a mohou tak dítěti přivodit dehydrataci organismu. Chut' alkoholických nápojů by pro dítě měla zůstat naprostým tajemstvím. (Výživa dětí, 2013)

2.4.5 Vitamíny a minerální látky

Nezbytnou součástí naší stravy jsou také vitamíny, které si naše tělo není schopno vytvořit samo. Ze 13 známých druhů si tělo samo produkuje pouze dva druhy, a to vitamín D a K. Tyto vitamíny jsou rozpustné v tucích, stejně jako další dva: A a E. Zbylé druhy řadíme pod skupinu vitamínů, které se rozpouští ve vodě. Patří sem vitamín C a všechny vitamíny skupiny B. (Hřivnová, 2014) Rusková (2011) upozorňuje v období dospívání na malý příjem zeleniny a ovoce ve stravě, který vede k nedostatku vitamínu C v těle.

Vitamíny se přirozeně vyskytují ve stravě. Zdrojem lipofilního vitamínu A je například mrkev nebo rajčata, vitamínu E pak rostlinný olej nebo ořechy. Nejsme-li dostatečně vystaveni slunci, naše tělo potřebuje doplnit vitamín D ve stravě pomocí mléka, vajec nebo jater. I přesto že bakterie v našich střevech vytváří vitamín K, je dobré ho opět doplňovat potravinami. Tento vitamín nám poskytne například květák nebo hrách. (Hřivnová, 2014)

Pojmem B-komplex nazýváme všechny vitamíny skupiny B, kterých je celkem 8. Stejně jako vitamín C se nehromadí v těle, kvůli své hydrofilní vlastnosti. Nehrozí u nich tedy riziko předávkování, ale nedostatku. Nejlépe ve stravě budeme přijímat vitamín B5 a B7 z důvodu jejich běžného výskytu v mnoha potravinách. Játra jsou pak výborným zdrojem B2, B3 a B9. Zařadíme-li do našeho jídelníčku celozrnné pečivo nebo kvasnice, získáme tak vitamíny B1 a B6. Riziko nedostatku vitamínu B12 hrozí u jedinců, kteří volí veganský způsob stravování, jeho zdrojem jsou totiž pouze potraviny živočišného původu. (Klimešová, 2013)

Mezi důležité minerální látky v těle patří například draslík a sodík, kteří navzájem spolupracují a ovlivňují se. Vápník, fosfor a hořčík hrají důležitou roli pro vývoj kostí a zubů. (Klimešová, 2013)

Piřha (2009) upozorňuje na problém nedostatečného příjmu vápníku v období staršího školního věku, kvůli kterému dětem řídnou kosti a ochabují svaly. Důležitou potravinou je pro tento věk mléko a mléčné výrobky, díky kterým do těla dostávají právě vápník. (Viš co jíš, 2014)

2.5 Výživa člověka v RVP ZV

Kurikulární dokumenty pro vzdělávání žáků jsou vymezeny vzdělávací soustavou České republiky. Tyto dokumenty jsou vytvářeny na dvou úrovních – státní a školní. Státní úroveň kurikulárních dokumentů představují Rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP). V nich jsou vymezeny vzdělávací oblasti a cíle, kterými se v rámci jednotlivých stupňů vzdělání musí povinně řídit. (Maňák, 2008)

Na základě RVP si následně na školní úrovni školy vytvářejí vlastní školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP). Při tvorbě ŠVP je pro školu závazný RVP, který předkládá pro školu požadavky podle stupně vzdělání, ze kterého musí vycházet. Jednou z možností škol je částečné pozměnění obsahu ŠVP podle jejich idejí a záměrů. (RVP ZV, 2021)

RVP pro základní vzdělání (dále jen RVP ZV) pokrývá téma výživy člověka jak na prvním, tak na druhém stupni základních škol. Na prvním stupni je učivo o výživě člověka zahrnuto v rámci vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět, která je určena pouze pro tento stupeň vzdělávání, a je povinná. Žákům poskytuje základní zásobu vědomostí v oblasti zdraví, na kterou dále navazují v dalších stupních vzdělávání. (RVP ZV, 2021)

Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět je rozdělena do pěti tematických okruhů. Výživa člověka dostává svůj prostor v posledním tematickém okruhu s názvem Člověk a jeho zdraví. Prvním očekávaným výstupem na základní škole, který zahrnuje výživu, patří do prvního období, je tedy určen žákovi na konci třetí třídy, a zní následovně „*žák uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle, projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví*“. (RVP ZV, 2021, s. 50)

Na konci páté třídy, tedy ve druhém období, téma výživy najdeme hned v prvním očekávaném výstupu: „*žák využívá poznatky o lidském těle k podpoře vlastního zdravého způsobu života*“. (RVP ZV, 2021, s. 50) Z nabídky učiva pro první stupeň základních škol v tomto tematickém celku se tématu dotýká učivo o zdravém životním stylu, správné výživě, o výběru a způsobu uchování potravin, o vhodné skladbě stravy a pitném režimu. (RVP ZV, 2021)

Další vzdělávací oblastí povinnou pro první stupeň je oblast s názvem Člověk a svět práce. Ta se skládá celkem ze čtyř tematických okruhů, kdy poslední z nich, který nese název Příprava pokrmů, se dotýká výživy ne konkrétním učivem, ale způsobem, kdy

je učivo podmíněno zásadám zdravé výživy. Pro druhý stupeň už je tento předmět sice nepovinný, ale učitelé škol, které si ho zvolí do svých ŠVP, pak žáky například o výběru potravin nebo o sestavování jídelníčku informují. (RVP ZV, 2021)

Na druhý stupeň tedy nastupuje žák, který o výživě člověka má již určité znalosti, a dále by si je zde měl prohlubovat. Pro tento stupeň vzdělání je zde vzdělávací oblast s názvem Člověk a zdraví. Ta je rozdělena na dva vzdělávací obory: tělesnou výchovu a výchovu ke zdraví. V případě výživy je klíčovým předmětem Výchova ke zdraví. Její učivo je rozděleno do šesti kategorií, kdy výživu člověka spravuje kategorie učiva s názvem Zdravý způsob života a péče o zdraví. Konkrétně zde najdeme bod s názvem Výživa a zdraví, pod který zapadá celé toto téma, a který zahrnuje učivo: *zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy*. (RVP ZV, 2021, s. 92)

Očekávaným výstupem na konci deváté třídy, který zahrnuje výživu, je pak výstup číslo sedm: *žák dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky*. (RVP ZV, 2021, s. 91)

Se zásadami zdravé výživy by pak pedagog měl pracovat také v rámci vzdělávací oblasti Člověk a svět práce, konkrétně v tematickém okruhu Příprava pokrmů. Na prvním stupni základních škol je tento okruh povinný. V pátém ročníku se od žáka očekává, že sám dokáže nachystat jednoduchý pokrm. Výběr potravin by měl být volen podle zásad zdravé výživy, i přesto že to v RVP ZV není definováno, ale jedná se o vhodný prostor pro formování návyků. (RVP ZV, 2021)

Na druhém stupni si školy samy volí pro vzdělávací oblast Člověk a svět práce z osmi tematických okruhů, kdy jedním z nich je opět příprava pokrmů. Pokud si školy zvolí tento okruh, pak se jejich žáků na konci deváté třídy týká výstup číslo dvě: *žák připraví jednoduché pokrmy v souladu se zásadami zdravé výživy*. (RVP ZV, 2021, s. 107)

Vzdělání o živinách na druhém stupni zahrnuje také Chemie ze vzdělávací oblasti Člověk a příroda. Pod tématem organické sloučeniny se v tomto oboru schovává učivo o přírodních látkách, do kterého jsou zahrnuty právě i samotné živiny. Po žákovi na konci deváté třídy se očekává, že *uvede příklady zdrojů bílkovin, tuků, sacharidů a vitamínů*. (RVP ZV, 2021, s. 70)

Žáci se v oblasti výživy také mohou vzdělávat během výuky cizích jazyků, kde se slovní zásoba a gramatika procvičují pomocí tematických okruhů. Na prvním stupni se žák setkává s tematickým okruhem jídlo. Pro druhý stupeň jsou zde vymezeny okruhy: stravovací návyky a péče o zdraví, do kterých pedagog může zahrnout zásady zdravého stravování. (RVP ZV, 2021, s. 26, 28)

Současné globální problémy najdeme RVP ZV v rámci průřezových témat, které musí být povinně vyučovány v průběhu celé výuky na základní škole. Problematika výživy v nich ovšem svůj prostor prakticky nedostává. Okrajově může být zmíněna v rámci Environmentální výchovy, v tématu Základní podmínky života, konkrétně v učivě o pitné vodě a o půdě, jako o zdroji výživy. Nejedná se ovšem o prostor pro zásady zdravé výživy. Výživa člověka by mohla být rozebírána také za pomoci Mediální výchovy, konkrétně při kritickém myšlení o reklamních sděleních. I přesto že se nejedná o konkrétní učení zásad zdravého stravování, žáci se díky tomuto průřezovému tématu naučí uvažovat o obsahu, který vidí v médiích. Tato schopnost jim slouží například k předcházení poruch příjmu potravy nebo nevhodných způsobů stravování. (RVP ZV, 2021, s.124, 135, 137, 138)

3. Metodika práce

Pro praktickou část bakalářské práce byl zvolen dotazník. Dotazník byl vytvořen současnou výživovou poradkyní pro děti Simonou Fajmonovou (Kocourkovou) v roce 2017. Byl použit s jejím laskavým svolením. Dotazník se skládal celkem z 18 otázek. První tři otázky sloužily k charakteristice respondenta. Zbytek otázek pak zjišťoval jejich výživové znalosti a poslední tři otázky byly navíc doplněny ještě o podotázku, jejímž úkolem bylo zjistit postoj respondenta k výběru jídla. Otázky byly uzavřené a každá měla právě jednu správnou odpověď.

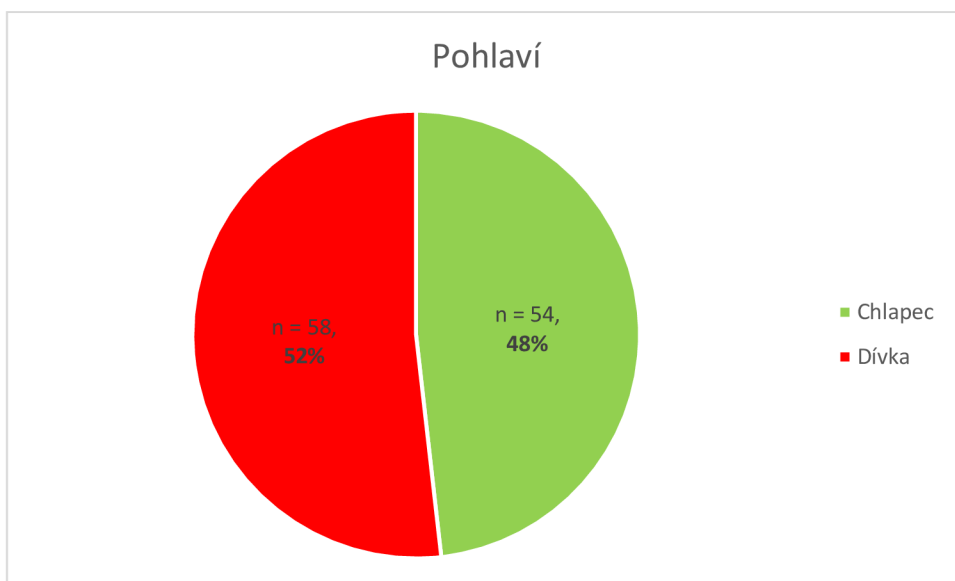
Respondenti byli žáci na druhém stupni oslovených základních škol. Celkem byly kontaktovány 3 základní školy prostřednictvím e-mailové komunikace, konkrétně přímo vyučující předmětu Výchova ke zdraví. Zapojeny byly Základní škola Moravská Třebová, Palackého 1351, Základní škola U Kostela Moravská Třebová a Základní škola Jevíčko. Žáci dotazníky vyplňovali od půlky února do konce března, časovou překážkou byly jarní prázdniny.

Školám byla poskytnuta tištěná verze dotazníků, která byla žákům předložena jejich vyučujícími v rámci předmětu Výchova ke zdraví. Respondenti byli žáci ve věku od 13 do 15 let.

4. Výsledky

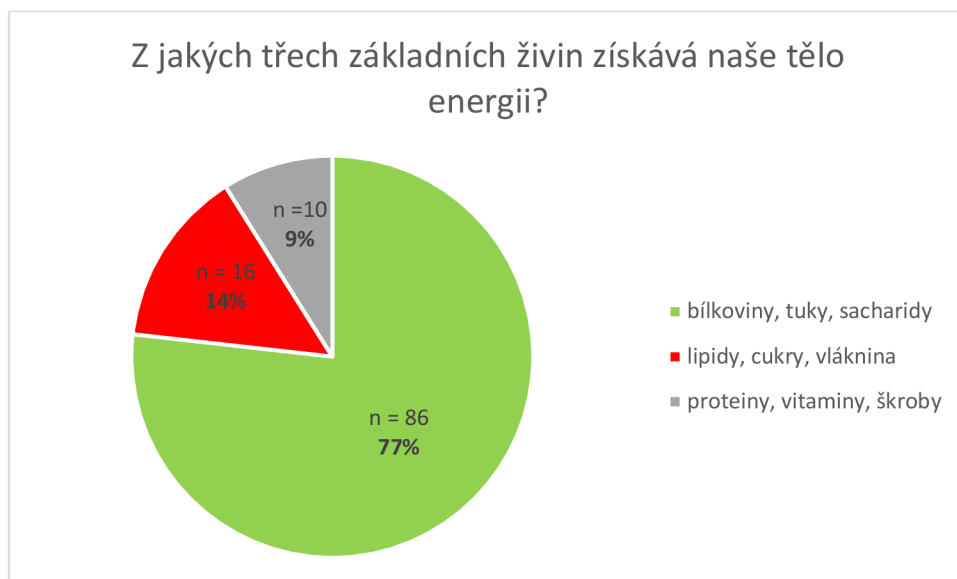
Z celkového počtu 125 odevzdaných dotazníků, bylo 13 dotazníků vyřazeno z důvodu nesprávného vyplnění. Celkem bylo vyhodnoceno 112 dotazníků. Ve výsledcích jsou v grafech zobrazeny celkové výsledky znalostních otázek, které jsou následně v tabulkách rozděleny podle pohlaví.

Graf č.1 – Grafické zhodnocení pohlaví respondentů



První informativní otázka sloužila k porovnání zastoupení chlapců a dívek. Z celkového počtu 112 žáků bylo 54 (48 %) respondentů chlapců. Početnější skupinou byly žákyně, kterých bylo celkem 58 (52 %).

Graf č.2 – Grafické zhodnocení otázky o základních živinách



Správná odpověď: bílkoviny, tuky, sacharidy

V první vědomostní otázce měli žáci označit makroživiny. „Bílkoviny, tuky, sacharidy“, tedy správnou odpověď vybralo 86 (77 %) respondentů. Špatně vyměnilo bílkoviny za vlákninu 16 (14 %) žáků. Nejméně žáků, tedy 10 (9 %) označilo možnost „proteiny, vitamíny, škroby“.

Tabulka č.1 – Základní živiny – dívky

MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Bílkoviny, tuky, sacharidy	48	83 %
Lipidy, cukry, vláknina	7	12 %
Proteiny, vitamíny, škroby	3	5 %

Tabulka č.2 – Základní živiny – chlapci

MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Bílkoviny, tuky, sacharidy	38	70 %
Lipidy, cukry, vláknina	9	17 %
Proteiny, vitamíny, škroby	7	13 %

Na otázku o základních živinách odpovědělo správně 48 dívek, a byly tak o 13 % úspěšnější než chlapci.

Graf č.3 – Grafické zhodnocení otázky o omezování potravin



Správná odpověď: sladkosti, bramborové lupínky (chipsy), uzeniny

Velmi úspěšní byli respondenti v otázce potravin, které bychom měli omezovat. Přesně 100 (90 %) žáků označilo správnou možnost, tedy „sladkosti, bramborové lupínky (chipsy), uzeniny“. Zabývající počet respondentů pak zvolil přesně půl napůl ostatní dvě špatné odpovědi. 6 (5 %) žáků si myslí, že bychom měli omezovat mléko a mléčné výrobky, a stejný počet žáků označil, že bychom měli omezovat potraviny obsahující pšenici nebo lepek. Nutno podotknout, že dotazník nezjišťoval, zda mají žáci alergii na nějaké druhy potravin. Tento faktor by pak mohl být příčinou zvolení takových odpovědí.

Tabulka č.3 – Omezení potravin – dívky

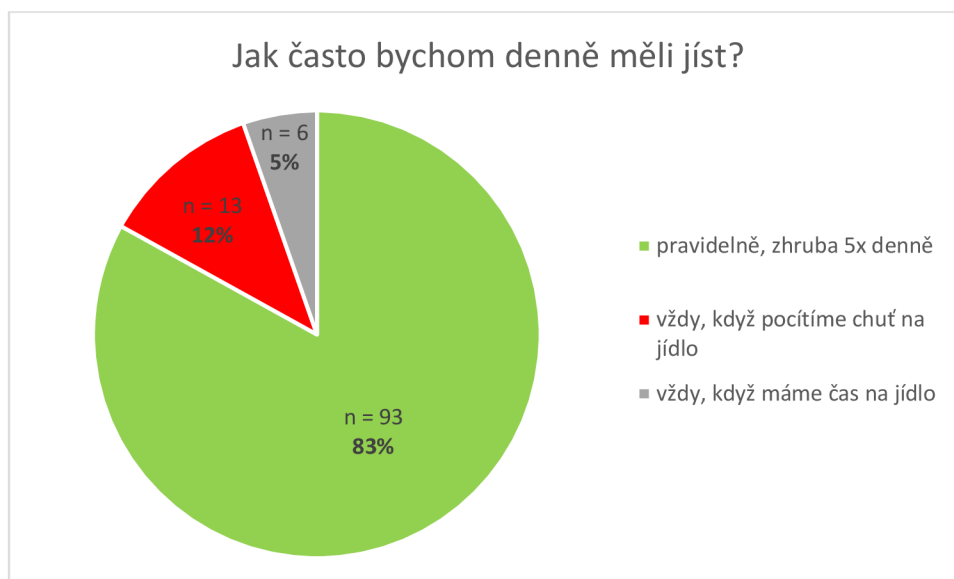
MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Potraviny obsahující pšenici nebo lepek	2	3 %
Mléko a mléčné výrobky	3	5 %
Sladkosti, bramborové lupínky (chipsy), uzeniny	53	92 %

Tabulka č.4 – Omezení potravin – chlapci

MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Potraviny obsahující pšenici nebo lepek	4	7 %
Mléko a mléčné výrobky	3	6 %
Sladkosti, bramborové lupínky (chipsy), uzeniny	47	87 %

Většina žáků znala správnou odpověď, ale dívky zde byly opět úspěšnější o 5 %.

Graf č.4 – Grafické zhodnocení otázky o denní četnosti jídel



Správná odpověď: pravidelně, zhruba 5x denně

Na otázku „Jak často bychom měli denně jíst?“ odpovědělo správně 93 (83 %) žáků, tedy že pravidelně, přibližně 5krát denně. Chybnou možnost vybralo 13 (12 %) žáků pomocí odpovědi „vždy, když pocítíme chuť na jídlo“. Mýlilo se také 6 (5 %) žáků, kteří označili odpověď, že jíst bychom měli, když máme čas.

Tabulka č.5 – Četnost jídel – dívky

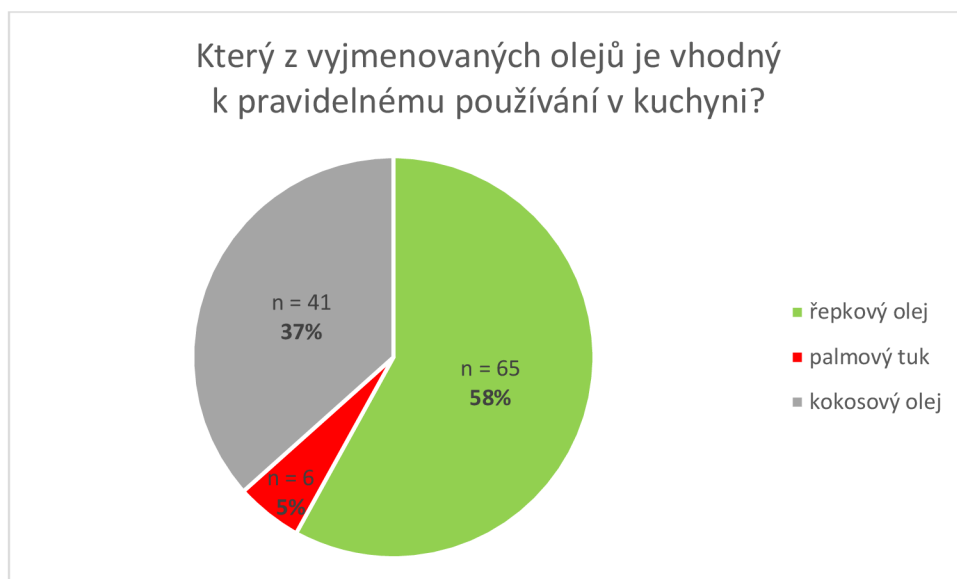
MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Vždy, když pocítíme chuť na jídlo	2	3 %
Vždy, když máme čas na jídlo	2	3 %
Pravidelně, zhruba 5x denně	54	94 %

Tabulka č.6 – Četnost jídel – chlapci

MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Vždy, když pocítíme chuť na jídlo	11	20 %
Vždy, když máme čas na jídlo	4	7 %
Pravidelně, zhruba 5x denně	39	73 %

Stejně jako v předchozích otázkách, opět zde odpovídaly lépe dívky. Ty měly 94 % úspěšnost, což je o 11 % více než chlapci.

Graf č.5 – Grafické zhodnocení otázky o vhodných olejích



Správná odpověď: řepkový olej

Otázka mířená na používání vhodných olejů v kuchyni nedopadla úplně nejlépe. I přesto 65 (58 %) žáků zná správnou odpověď na tuto otázku, tedy řepkový olej. Druhá nejčastější vybraná možnost byl kokosový olej, který zvolilo 41 (37 %) žáků. Nejméně vybranou odpovědí byl palmový tuk, i přesto ho ale označilo 6 (5 %) respondentů.

Tabulka č.7 – Vhodný olej – dívky

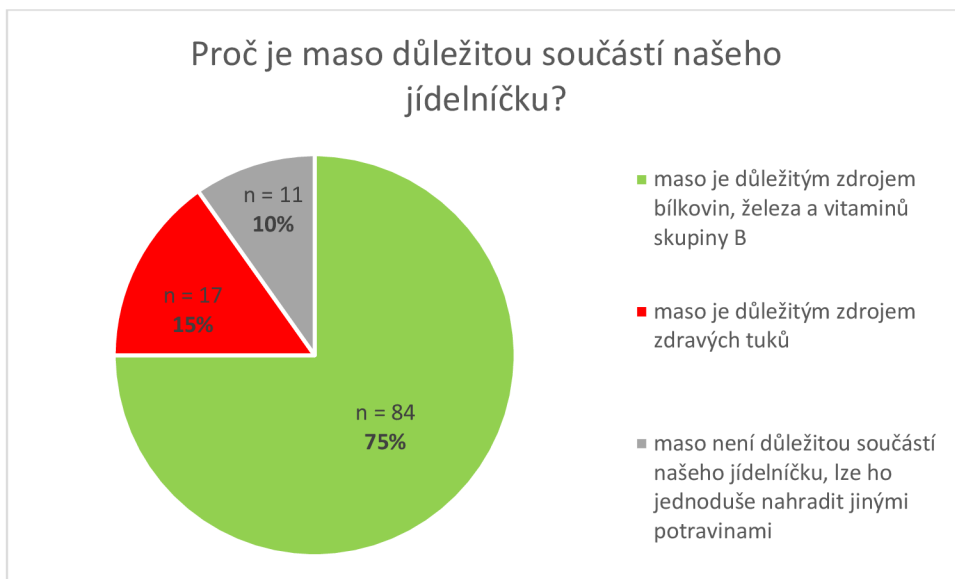
MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Kokosový olej	19	33 %
Řepkový olej	35	60 %
Palmový tuk	4	7 %

Tabulka č.8 – Vhodný olej – chlapci

MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Kokosový olej	22	40 %
Řepkový olej	30	56 %
Palmový tuk	2	4 %

Správnou odpověď označilo 60 % z dívčích respondentů a 56 % z respondentů chlapců. Úspěšnost dívek nad chlapci je svými 4 % téměř zanedbatelná.

Graf č.6 – Grafické zhodnocení otázky o důležitosti masa v jídelníčku



Správná odpověď: maso je důležitým zdrojem bílkovin, železa a vitaminů skupiny B

84 (75 %) žáků zná správný význam masa ve stravování. Zdravé tuky by v mase hledalo 17 (15 %) žáků. To, že maso není důležité a lze ho nahradit, zvolilo 11 (10 %) žáků.

Tabulka č.9 – Maso v jídelníčku – dívky

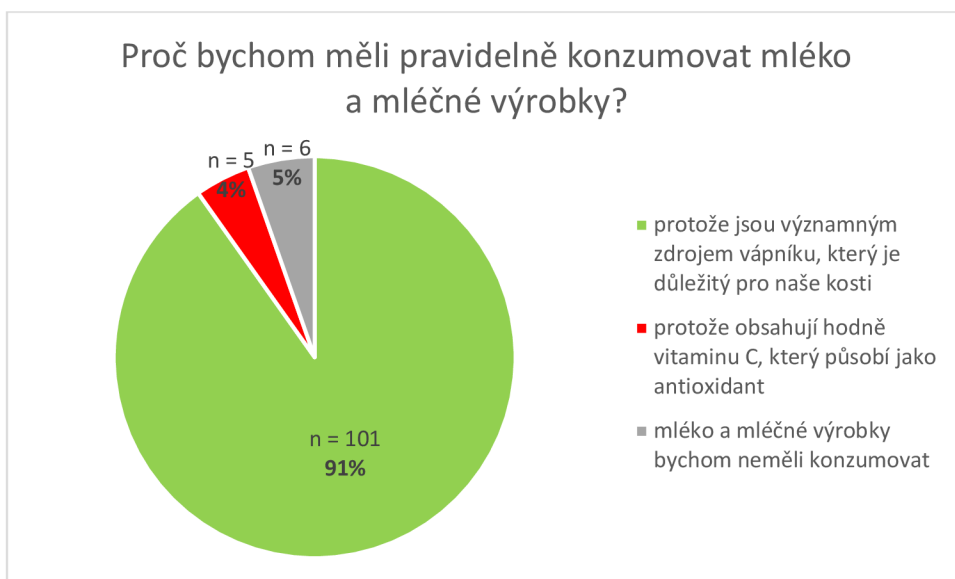
MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Maso není důležitou součástí našeho jídelníčku, lze ho jednoduše nahradit jinými potravinami	8	14 %
Maso je důležitým zdrojem bílkovin, železa a vitaminů skupiny B	42	72 %
Maso je důležitým zdrojem zdravých tuků	8	14 %

Tabulka č.10 – Maso v jídelníčku – chlapci

MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Maso není důležitou součástí našeho jídelníčku, lze ho jednoduše nahradit jinými potravinami	3	5 %
Maso je důležitým zdrojem bílkovin, železa a vitaminů skupiny B	42	78 %
Maso je důležitým zdrojem zdravých tuků	9	17 %

Na otázku ohledně důležitosti masa jídelníčku odpovídali lépe chlapci. Jejich úspěšnost je o 6 % větší než dívek.

Graf č.7 – Grafické zhodnocení otázky o mléce a mléčných výrobcích



Správná odpověď: protože jsou významným zdrojem vápníku, který je důležitý pro naše kosti

Velmi dobře dopadla otázka ohledně pozitiv mléka a mléčných výrobků. Správnou odpověď, tedy důležitý význam mléka pro naše kosti díky vápníku, označilo 101 (91 %) žáků. 5 (4 %) respondentů špatně označilo mléko za bohatý zdroj vitamínu C. Možnost, že takové výrobky by neměly být konzumovány označilo 6 (5 %) žáků. Opět je důležité zmínit, že v dotazníku nebyla otázka zjišťující potravinové alergie, které by mohly být příčinou označení takové odpovědi.

Tabulka č.11 – Mléko a mléčné výrobky – dívky

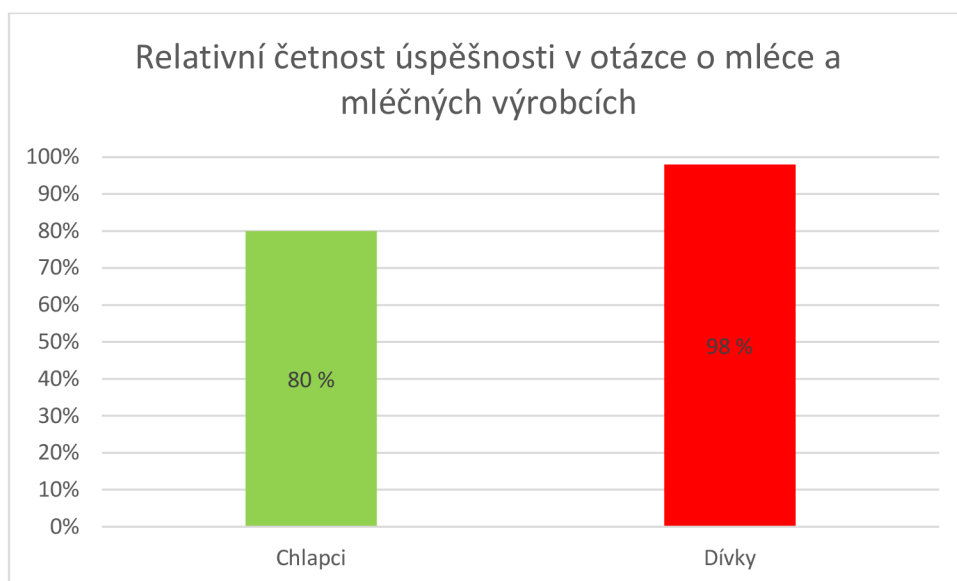
MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Protože jsou významným zdrojem vápníku, který je důležitý pro naše kosti	57	98 %
Protože obsahují hodně vitamínu C, který působí jako antioxidant	1	2 %
Mléko a mléčné výrobky bychom neměli konzumovat	0	0 %

Tabulka č.12 – Mléko a mléčné výrobky – chlapci

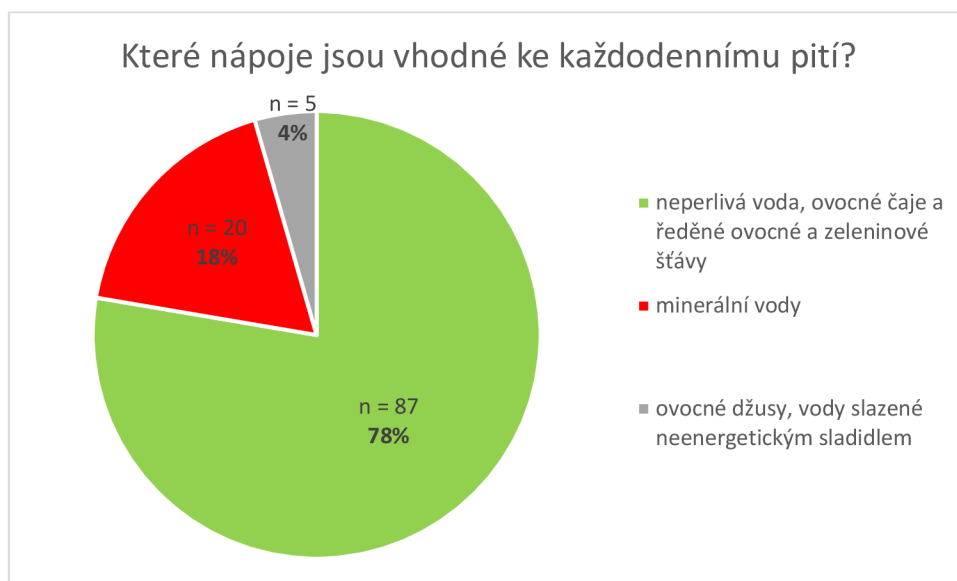
MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Protože jsou významným zdrojem vápníku, který je důležitý pro naše kosti	44	80 %
Protože obsahují hodně vitamínu C, který působí jako antioxidant	4	7 %
Mléko a mléčné výrobky bychom neměli konzumovat	6	11 %

Velmi úspěšná byla děvčata v otázce o mléce. Pouze 1 označila špatnou odpověď, a mají tak 98 % úspěšnost. Chlapci byli o 18 % méně úspěšní.

Graf č.8 – Relativní četnost úspěšnosti v otázce o mléce a mléčných výrobcích



Graf č.9 – Grafické zhodnocení otázky o vhodných nápojích



Správná odpověď: neperlivá voda, ovocné čaje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy

Na otázku týkající se pitného režimu, tedy vhodných nápojů, odpovědělo správně 87 (78 %) žáků, kteří vybrali možnost „neperlivá voda, ovocné čaje a ředěné ovocné a zeleninové šťávy“. 20 (18 %) žáků označilo za vhodné nápoje minerální vody, tato odpověď ale není správná, protože nejsou vhodné ke každodennímu pití. Ovocné džusy a vody slazené energetickým sladidlem špatně označilo 5 (4 %) žáků.

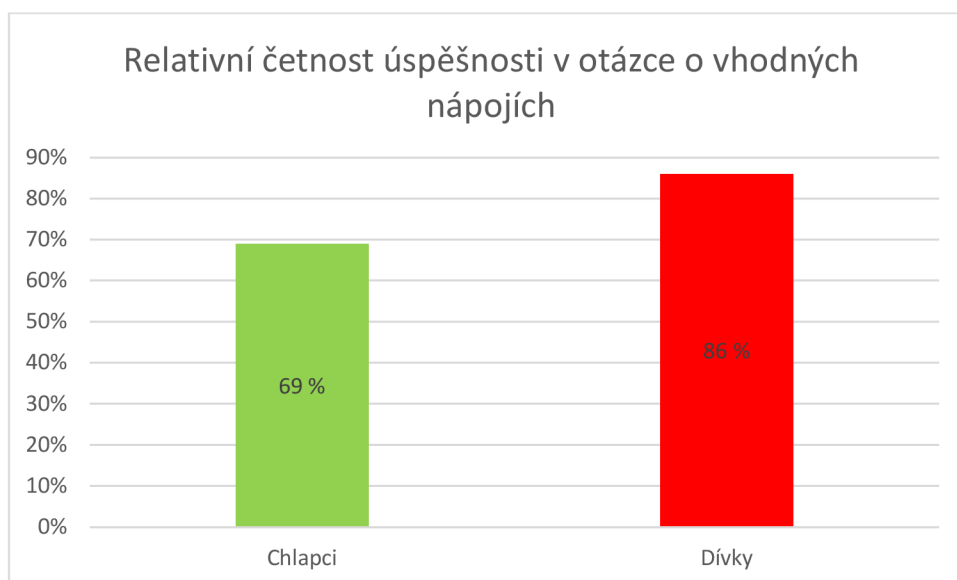
Tabulka č.13 – Vhodné nápoje – dívky

MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Neperlivá voda, ovocné čaje a ředěné ovocné a zeleninové šťávy	50	86 %
Minerální vody	7	12 %
Ovocné džusy, vody slazené neenergetickým sladidlem	1	2 %

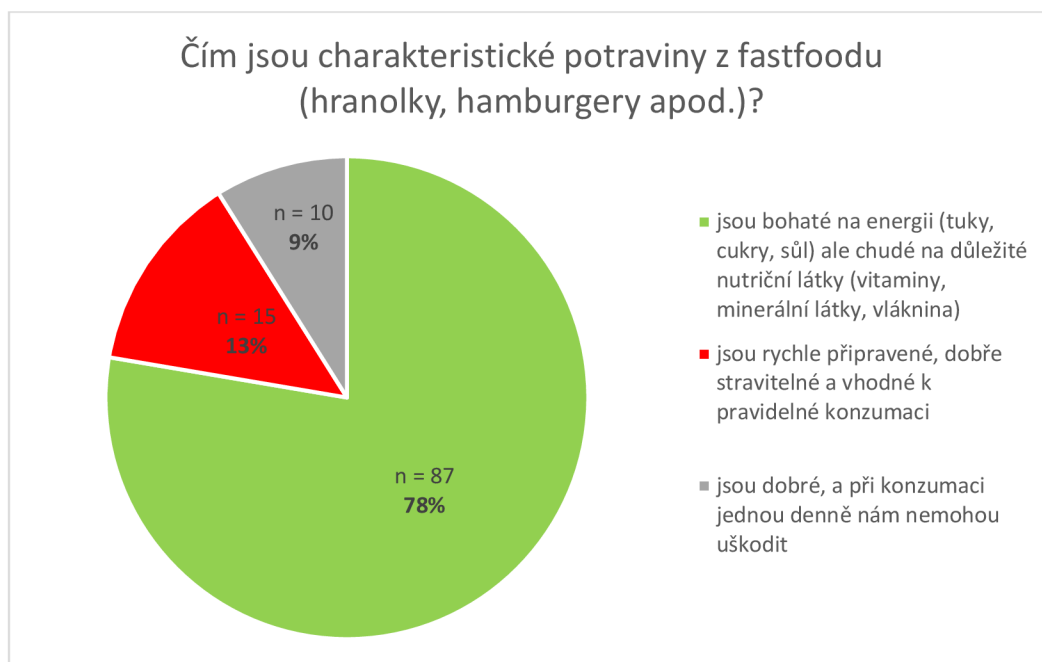
Tabulka č.14 – Vhodné nápoje – chlapci

MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Neperlivá voda, ovocné čaje a ředěné ovocné a zeleninové šťávy	37	69 %
Minerální vody	13	24 %
Ovocné džusy, vody slazené neenergetickým sladidlem	4	7 %

V této otázce byla opět úspěšnější děvčata a to o 17 %.

Graf č.10 – Relativní četnost úspěšnosti v otázce o vhodných nápojích

Graf č.11 – Grafické zhodnocení otázky o potravinách z fastfoodu



Správná odpověď: jsou bohaté na energii (tuky, cukry, sůl) ale chudé na důležité nutriční látky (vitamíny, minerální látky, vláknina)

V otázce číslo 11 měli žáci vybrat, co je typické, pro dnes velmi oblíbené potraviny z rychlého občerstvení. Správnou charakteristiku, že jsou bohaté na energetickou hodnotu, ale postrádají důležité složky potravy, označilo 87 (78 %) žáků. Že je takto rychle přichystaná strava vhodná do pravidelného jídelníčku zvolilo 15 (13 %) žáků. Zbýlých 10 (9 %) žáků fastfood stravu označilo za neškodnou, konzumujeme-li jednou denně.

Tabulka č.15 – Potraviny z fastfoodu – dívky

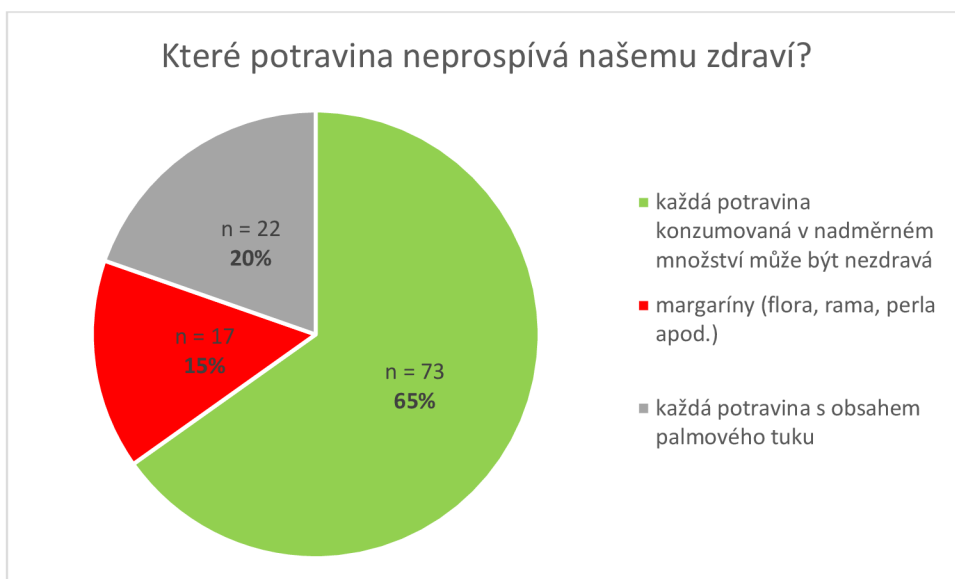
MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Jsou rychle připravené, dobře stravitelné a vhodné k pravidelné konzumaci	5	9 %
Jsou dobré, a při konzumaci jednou denně nám nemohou uškodit	4	7 %
Jsou bohaté na energii (tuky, cukry, sůl) ale chudé na důležité nutriční látky (vitaminy, minerální látky, vláknina)	49	84 %

Tabulka č.16 – Potraviny z fastfoodu – chlapci

MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Jsou rychle připravené, dobře stravitelné a vhodné k pravidelné konzumaci	10	19 %
Jsou dobré, a při konzumaci jednou denně nám nemohou uškodit	6	11 %
Jsou bohaté na energii (tuky, cukry, sůl) ale chudé na důležité nutriční látky (vitaminy, minerální látky, vláknina)	38	70 %

Ohledně fastfoodových potravin byly dívky o 14 % úspěšnější než chlapci.

Graf č.12 – Grafické zhodnocení otázky o nezdravých potravinách



Správná odpověď: každá potravina konzumovaná v nadměrném množství může být nezdravá

73 (65 %) respondentů správně ví, že nám škodí každá potravina, kterou konzumujeme nepřiměřeně hodně. Specifickou odpověď vybralo 17 (15 %) žáků, kteří označili margaríny za potravinu, která není zdraví prospěšná. 22 (20 %) žáků pak tuto charakteristiku přisuzují potravinám, v jejichž složení se nachází palmový tuk.

Tabulka č.17 – Nezdravé potraviny – dívky

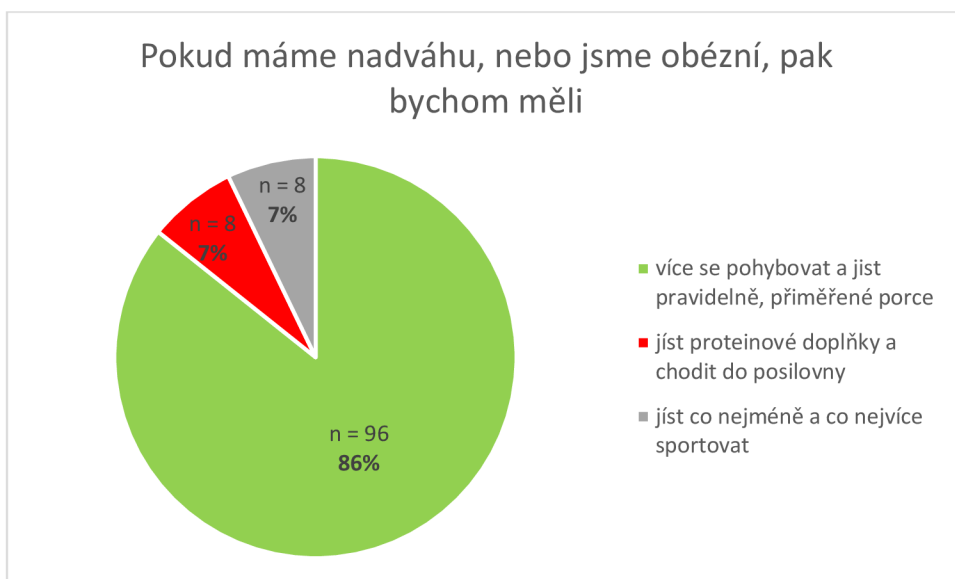
MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Každá potravina s obsahem palmového tuku	6	10 %
Každá potravina konzumovaná v nadměrném množství může být nezdravá	41	71 %
Margaríny (flora, rama, perla apod.)	11	19 %

Tabulka č.18 – Nezdravé potraviny – chlapci

MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Každá potravina s obsahem palmového tuku	16	30 %
Každá potravina konzumovaná v nadměrném množství může být nezdravá	32	59 %
Margaríny (flora, rama, perla apod.)	6	11 %

Ani v otázce ohledně nezdravých potravin tomu nebylo jinak, a dívky opět častěji volily správnější odpověď, a to o 12 %.

Graf č.13 – Grafické zhodnocení otázky o chování při nadváze



Správná odpověď: více se pohybovat a jíst pravidelně, přiměřené porce

Pro boj s nadváhou by si většina respondentů, tedy 96 (86 %), zvolilo navýšení pohybu a pravidelné a vhodné stravování. Nevhodně by tuto situaci řešilo proteinovými doplňky a posilovnou 8 (7 %) žáků. Stejný počet žáků by nadváhu řešilo tím, že by co nejméně jedli, a naopak co nejvíce sportovali.

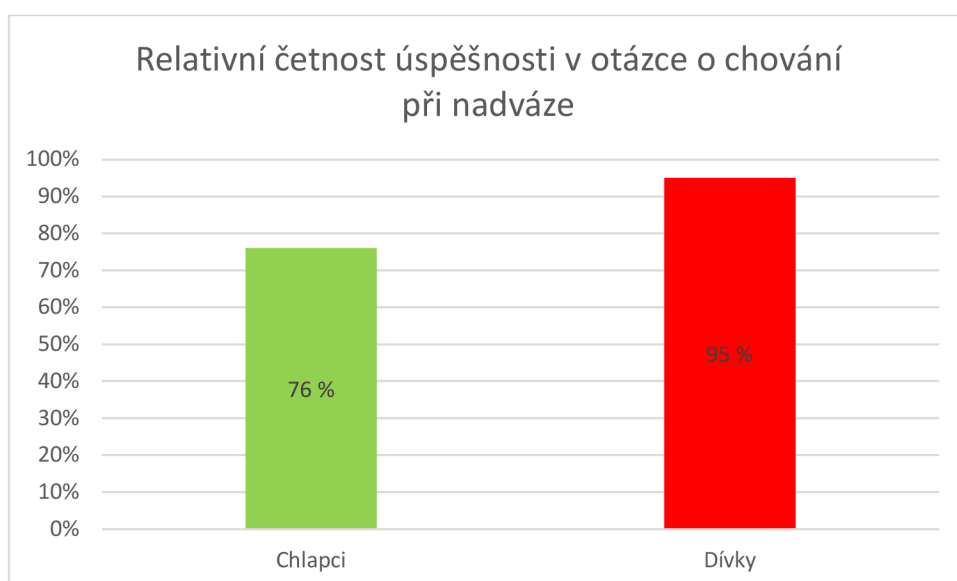
Tabulka č.19 – Co dělat při nadváze – dívky

MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Jíst co nejméně a co nejvíce sportovat	2	3 %
Více se pohybovat a jíst pravidelně, přiměřené porce	55	95 %
Jíst proteinové doplňky a chodit do posilovny	1	2 %

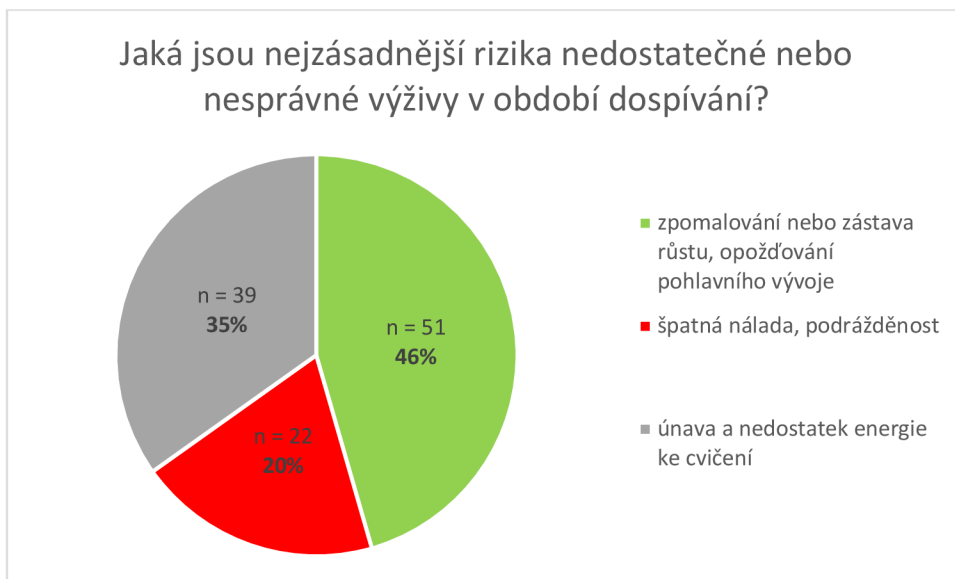
Tabulka č.20 – Co dělat při nadváze – chlapci

MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Jíst co nejméně a co nejvíce sportovat	6	11 %
Více se pohybovat a jíst pravidelně, přiměřené porce	41	76 %
Jíst proteinové doplňky a chodit do posilovny	7	13 %

V této otázce měly dívky téměř sto procentní úspěšnost. Mýlila se pouze 3 děvčata, a jsou tak úspěšnější o 19 %.

Graf č.14 – Relativní četnost úspěšnosti v otázce o chování při nadváze

Graf č.15 – Grafické zhodnocení otázky o rizicích nesprávné výživy v dospívání



Správná odpověď: zpomalování nebo zástava růstu, opožďování pohlavního vývoje

Velmi špatné byly výsledky u otázky týkající se nedostatečné výživy v dospívání. 39 (35 %) žáků považuje únavu a nedostatek energie za největší riziko nesprávné výživy. 22 (20 %) toto slovní spojení přiřazuje špatné náladě a podrážděnosti. Správnou odpověď neznala ani polovina respondentů, pouhých 51 (46 %) žáků.

Tabulka č.21 – Rizika nesprávné výživy v dospívání – dívky

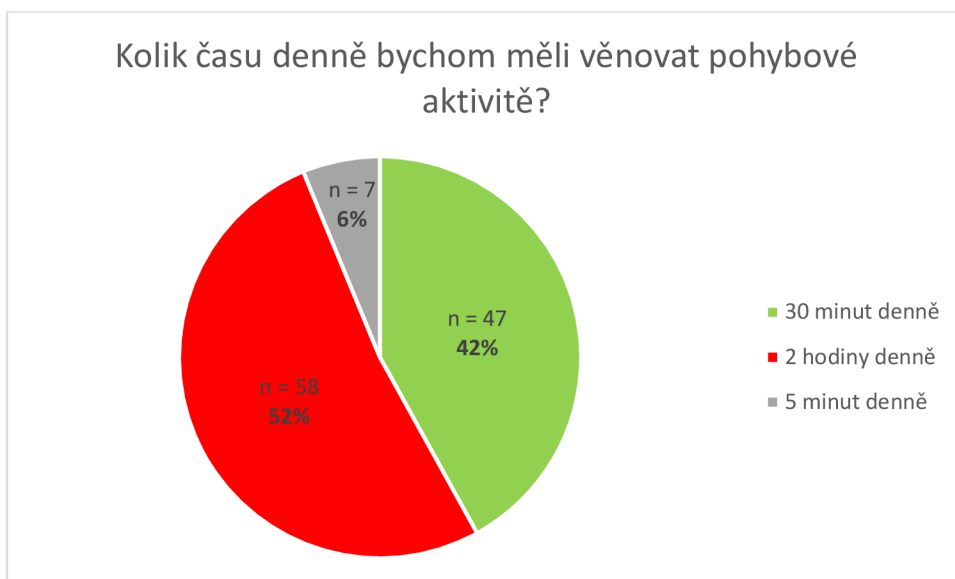
MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Únava a nedostatek energie ke cvičení	20	34 %
Zpomalování nebo zástava růstu, opoždění pohlavního vývoje	30	52 %
Špatná nálada, podrážděnost	8	14 %

Tabulka č.22 – Rizika nesprávné výživy v dospívání – chlapci

MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Únava a nedostatek energie ke cvičení	19	35 %
Zpomalování nebo zástava růstu, opoždění pohlavního vývoje	21	39 %
Špatná nálada, podrážděnost	14	26 %

Chlapci ohledně rizik nesprávné výživy ve svém věku nedokázali správnou odpověď označit ani z poloviny. Děvčata na tom byla se správnou odpovědí lépe o 13 %. I přesto se ale nedá mluvit o dobrých výsledcích.

Graf č.16 – Grafické zhodnocení otázky o denní pohybové aktivitě



Správná odpověď: 30 minut denně

Otázka ohledně pohybu, jako jiné složky zdravého životního stylu, dopadla nejhůře. Správnou odpověď, že bychom měli fyzické aktivitě věnovat 30 minut denně, neoznačila ani polovina žáků, pouhých 47 (42 %). Více jak polovina respondentů se domnívá, že bychom měli denně pohybu věnovat 2 hodiny. Špatnou odpověď také označilo zbylých 7 (6 %) žáků, podle kterých stačí 5 minut pohybové aktivity denně.

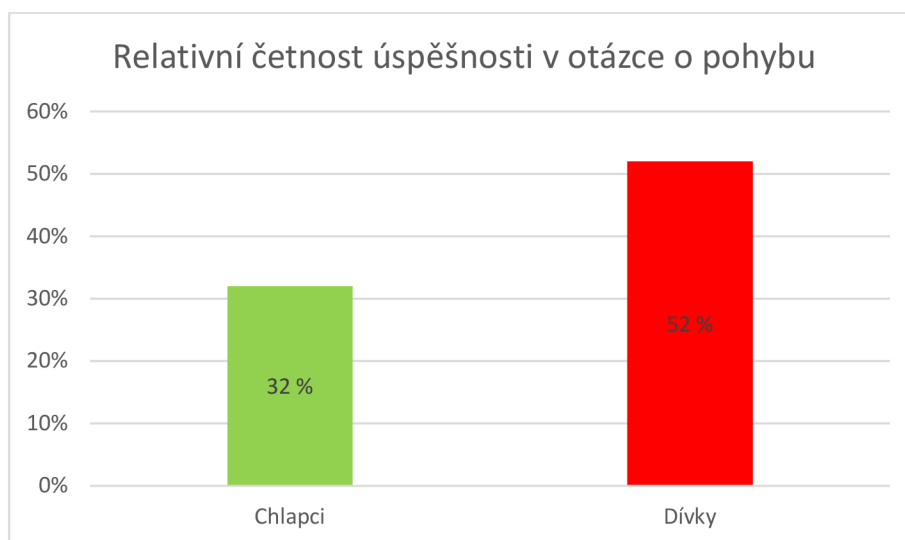
Tabulka č.23 – Denní pohybová aktivita – dívky

MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
5 minut denně	1	2 %
30 minut denně	30	52 %
2 hodiny denně	27	46 %

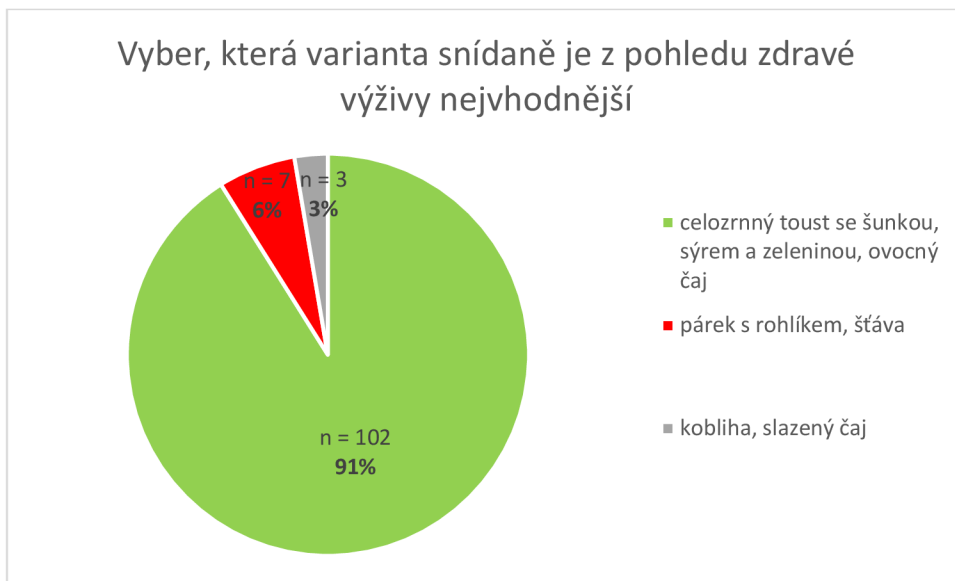
Tabulka č.24 – Denní pohybová aktivita – chlapci

MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
5 minut denně	6	11 %
30 minut denně	17	32 %
2 hodiny denně	31	57 %

Ani polovina chlapců neoznčila správnou odpověď v otázce týkající se denní pohybové aktivity. Děvčata sice tohoto milníku dosáhla a překonala chlapce ve správnosti o 20 %, ale pouze na 52 %. V této otázce se tedy opět nedá mluvit o dobré úspěšnosti.

Graf č.17 – Relativní četnost úspěšnosti v otázce o pohybu

Graf č.18 – Grafické znázornění otázky o zdravé snídani



Správná odpověď: celozrnný toust se šunkou, sýrem a zeleninou, ovocný čaj

Respondenti se nejlépe orientují ve volbě zdravé snídane. Správnou volbu, tedy celozrnný toust, šunku, sýr, zeleninu a ovocný čaj označilo 102 (91 %) žáků. Ráno by podle 7 (6 %) žáků mělo začít párkem s rohlíkem a šťávou. Koblihu se slazeným čajem, jako nejméně volenou odpověď, označili 3 (3 %) žáci.

Tabulka č.25 – Zdravá snídane – dívky

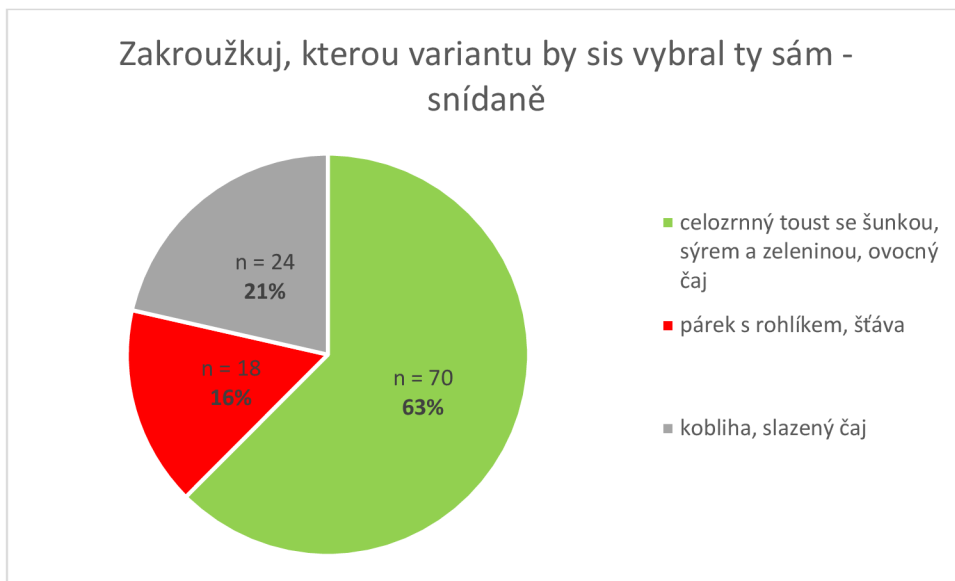
MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Celozrnný toust se šunkou, sýrem a zeleninou, ovocný čaj	56	96 %
Párek s rohlíkem, šťáva	1	2 %
Kobliha, slazený čaj	1	2 %

Tabulka č.26 – Zdravá snídane – chlapci

MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Celozrnný toust se šunkou, sýrem a zeleninou, ovocný čaj	46	85 %
Párek s rohlíkem, šťáva	6	11 %
Kobliha, slazený čaj	2	4 %

Zdravou verzi snídane správně označilo 96 % dívek a staly se tak o 11 % úspěšnější než chlapci.

Graf č.19 – Grafické znázornění otázky o výběru zdravé snídani



Dotazník od respondentů také zjišťoval jejich preferenci ve výběru jídla. Žáci měli na výběr tři formy snídani, ze kterých měli označit tu, kterou by si zvolili oni sami. 24 (21 %) žáků by si na snídani vzalo koblihu a slazený čaj. Párek s rohlíkem a šťávou by žáci vybírali nejméně, takovou snídani by si dalo 18 (16 %) žáků. Zdravou volbu snídani by pak upřednostňovalo 70 (63 %) respondentů.

Tabulka č.27 – Zvolená snídane – dívky

MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Celozrnný toust se šunkou, sýrem a zeleninou, ovocný čaj	45	77 %
Párek s rohlíkem, šťáva	5	9 %
Kobliha, slazený čaj	8	14 %

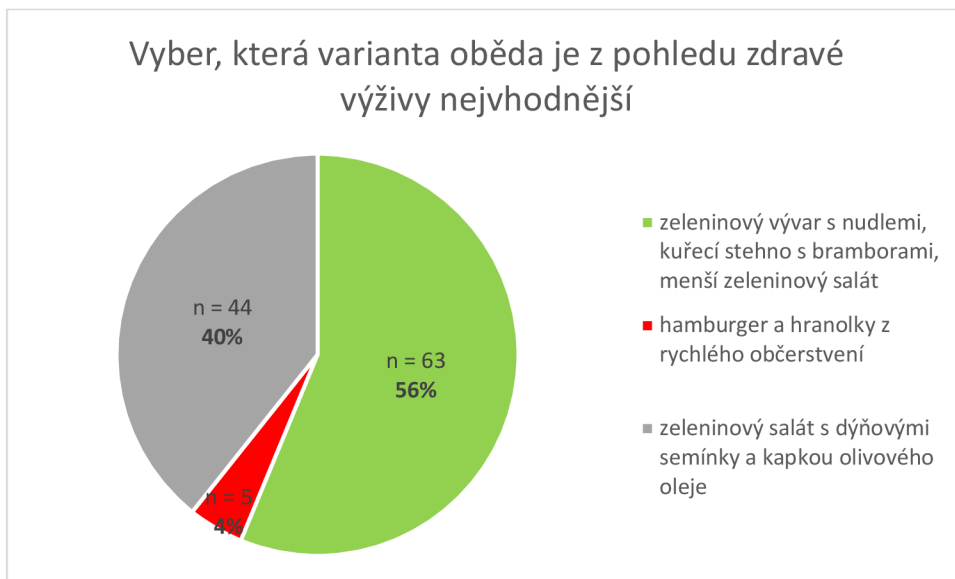
Tabulka č.28 – Zvolená snídane – chlapci

MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Celozrnný toust se šunkou, sýrem a zeleninou, ovocný čaj	25	46 %
Párek s rohlíkem, šťáva	13	24 %
Kobliha, slazený čaj	16	30 %

Ani polovina chlapců by své ráno nezačala zdravou snídaní. Děvčata by tak snídala lépe a to o 31 %.

Graf č.20 – Relativní četnost úspěšnosti v otázce o výběru snídane

Graf č.21 – Grafické znázornění otázky o zdravém obědu



Správná odpověď: zeleninový vývar s nudlemi, kuřecí stehno s bramborami, menší zeleninový salát

Plnohodnotné menu jako správnou odpověď označilo 63 (56 %) respondentů. Druhá nejčastější označovaná odpověď byl zeleninový salát, podle 44 (40 %) žáků je to nejvhodnější volba podle zdravé výživy. Oblíbený fastfood je vhodný pro zdravé stravování podle 5 (4 %) žáků.

Tabulka č.29 – Zdravý oběd – dívky

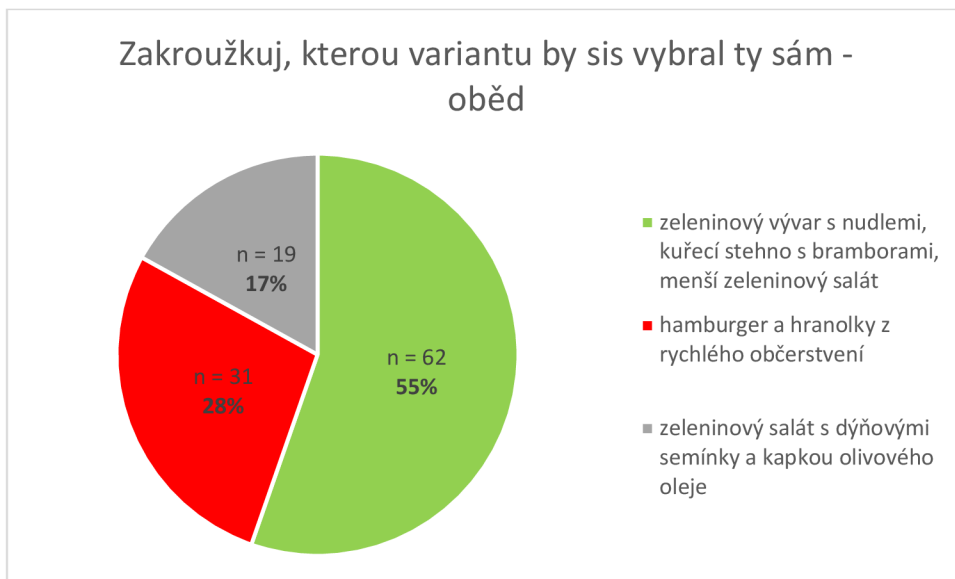
MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Hamburger a hranolky z rychlého občerstvení	0	0 %
Zeleninový salát s dýňovými semínky a kapkou olivového oleje	23	40 %
Zeleninový vývar s nudlemi, kuřecí stehno s bramborami, menší zeleninový salát	35	60 %

Tabulka č.30 – Zdravý oběd – chlapci

MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Hamburger a hranolky z rychlého občerstvení	5	9 %
Zeleninový salát s dýňovými semínky a kapkou olivového oleje	21	39 %
Zeleninový vývar s nudlemi, kuřecí stehno s bramborami, menší zeleninový salát	28	52 %

V otázce byla úspěšnější děvčata a to o 8 %. Zajímavé je, že žádná respondentka neoznčila menu z fastfoodu za zdravý oběd, na rozdíl od chlapců.

Graf č.22 – Grafické znázornění otázky o výběru zdravého oběda



Co se týče výběru oběda, plnohodnotnou variantu by volilo 62 (55 %) respondentů. Druhou nejčastější volbou by byl typický pokrm z fastfoodu, tedy hamburger a hranolky, toto menu by si vybralo 31 (28 %) žáků. Nejméně populární byl u respondentů zeleninový salát s dýňovými semínky, po takovémto pokrmu by sáhlo 19 (17 %) respondentů.

Tabulka č.31 – Zvolený oběd – dívky

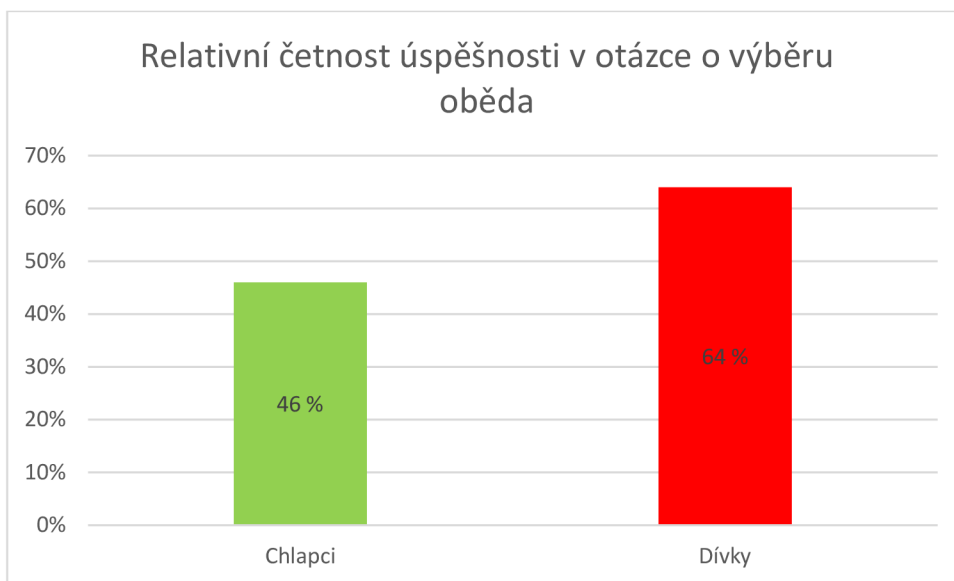
MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Hamburger a hranolky z rychlého občerstvení	7	12 %
Zeleninový salát s dýňovými semínky a kapkou olivového oleje	14	24 %
Zeleninový vývar s nudlemi, kuřecí stehno s bramborami, menší zeleninový salát	37	64 %

Tabulka č.32 – Zvolený oběd – chlapci

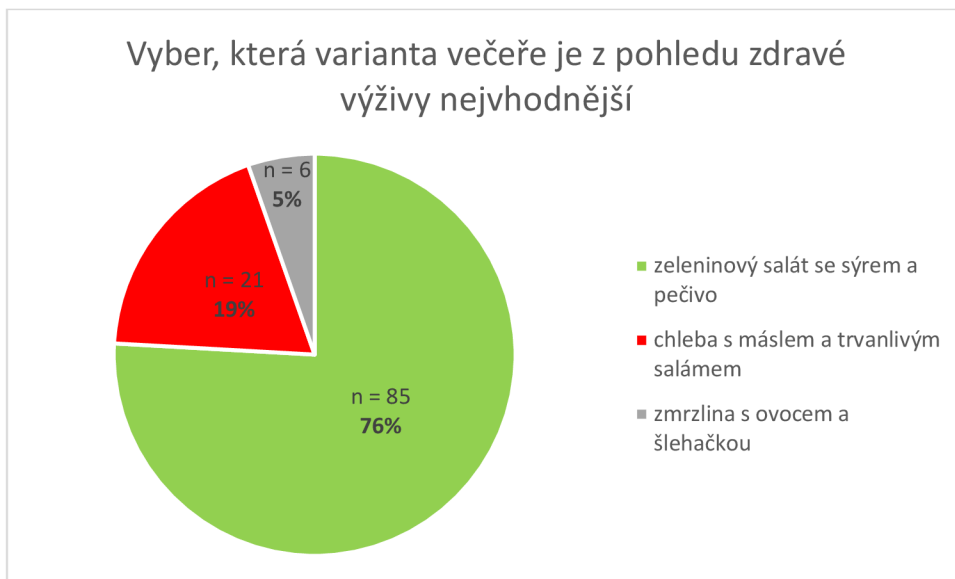
MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Hamburger a hranolky z rychlého občerstvení	24	45 %
Zeleninový salát s dýňovými semínky a kapkou olivového oleje	5	9 %
Zeleninový vývar s nudlemi, kuřecí stehno s bramborami, menší zeleninový salát	25	46 %

Zdravou variantu oběda by si zvolilo 46 % chlapců. Pouze o 1 % míň by preferovalo fastfoodové potraviny. Dívky si v této otázce vybraly správnou variantu oběda o 18 % častěji.

Graf č.23 – Relativní četnost úspěšnosti v otázce o výběru oběda



Graf č.24 – Grafické znázornění otázky o zdravé večeři



Správná odpověď: zeleninový salát se sýrem a pečivo

Na večeři je podle 6 (5 %) žáků vhodná zmrzlina se šlehačkou. Nesprávnou odpověď označilo také 21 (19 %) respondentů, kteří si myslí, že podle zásad zdravé výživy je nejvhodnější na večeři konzumovat chleba, máslo a salám. 85 (76 %) žáků zvolilo správnou odpověď, tedy zeleninový salát, sýr a pečivo.

Tabulka č.33 – Zdravá večeře – dívky

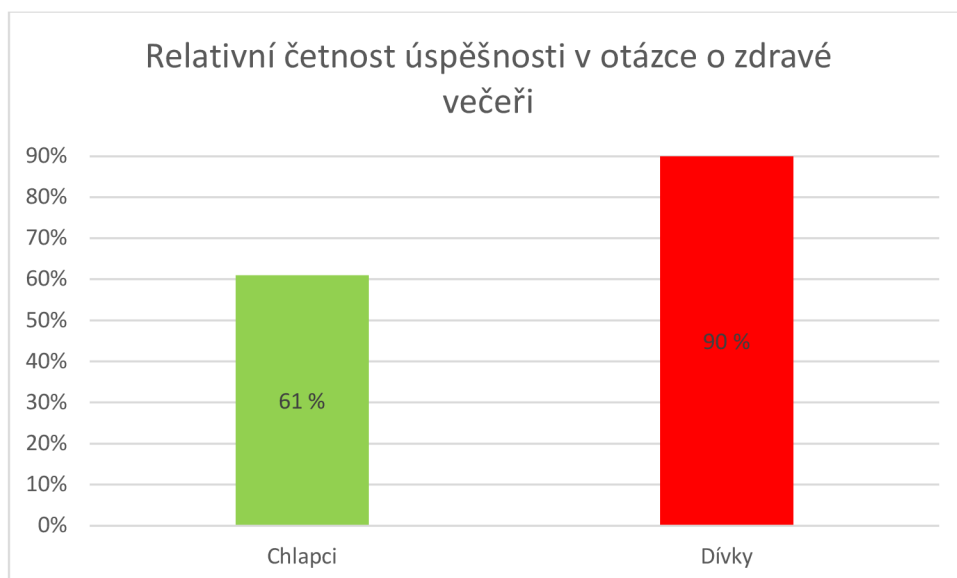
MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Chleba s máslem a trvanlivým salámem	6	10 %
Zmrzlina s ovocem a šlehačkou	0	0 %
Zeleninový salát se sýrem a pečivo	52	90 %

Tabulka č.34 – Zdravá večeře – chlapci

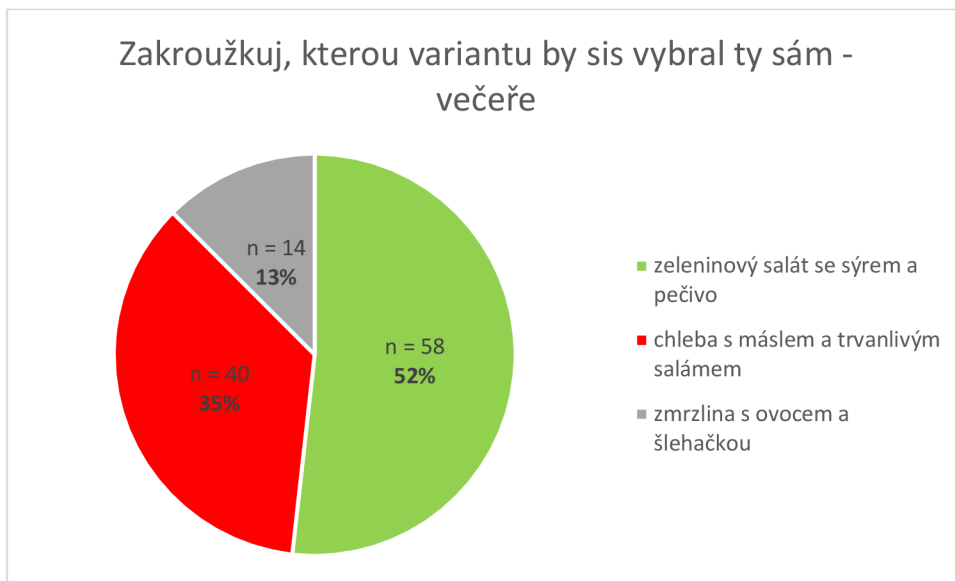
MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Chleba s máslem a trvanlivým salámem	15	28 %
Zmrzlina s ovocem a šlehačkou	6	11 %
Zeleninový salát se sýrem a pečivo	33	61 %

Žádná z dívek neoznačila za zdravou večeři zmrzlinu s ovocem a se šlehačkou. Zároveň toto pohlaví bylo úspěšnější v označení správné odpovědi o 29 %.

Graf č.25 – Relativní četnost úspěšnosti v otázce o zdravé večeři



Graf č.26 – Grafické znázornění otázky o výběru zdravé večeře



Ze tří nabízených možností by nejvíce žáků zvolilo pro svoji večeři zástupce racionální stravy, tedy zeleninový salát se sýrem a pečivo. Chleba s máslem a trvanlivým salámem by si na večeři vybralo 40 (35 %) žáků. 14 (13 %) respondentů by na večeři preferovalo zmrzlinu s ovocem a šlehačkou.

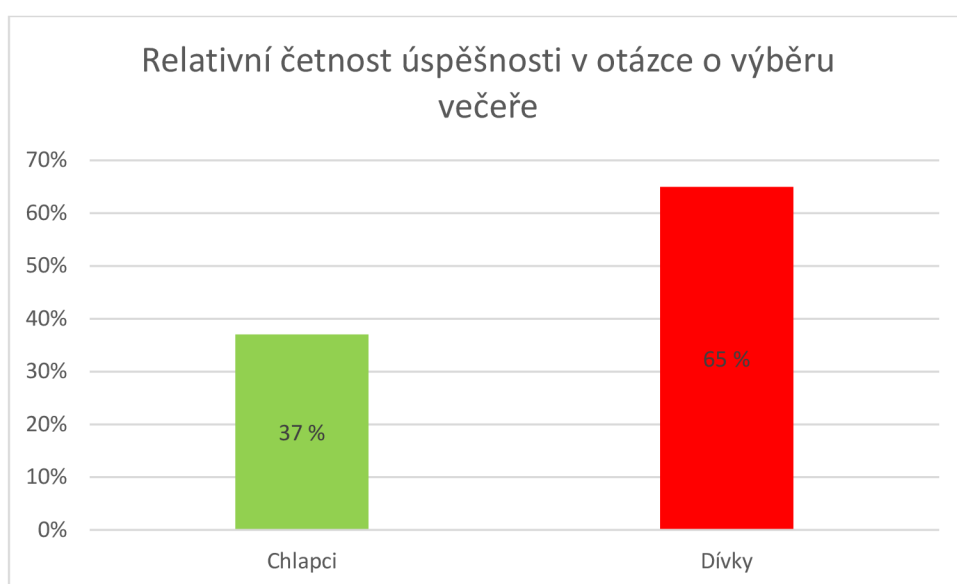
Tabulka č.35 – Zvolená večeře – dívky

MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Chleba s máslem a trvanlivým salámem	15	26 %
Zmrzlina s ovocem a šlehačkou	5	9 %
Zeleninový salát se sýrem a pečivo	38	65 %

Tabulka č.36 – Zvolená večeře – chlapci

MOŽNOSTI	Absolutní četnost	Relativní četnost
Chleba s máslem a trvanlivým salámem	25	46 %
Zmrzlina s ovocem a šlehačkou	9	17 %
Zeleninový salát se sýrem a pečivo	20	37 %

Ve volbě zdravé večeře se chlapcům spíše nedařilo a o 9 % více nad zdravou variantou vyhrál chleba s máslem a salámem. Dívky by si vybraly zdravou večeři o 28 % častěji.

Graf č.27 – Relativní četnost úspěšnosti v otázce o výběru večeře

5. Diskuse

Data, která byla získána od žáků druhého stupně pomocí anonymních dotazníků ukazují, že výuce tématu výživy by mělo být věnováno více času. Žáci v této oblasti mají stále nedostatky, a dokonce někdy chybí i základní znalosti. Děvčata se v této problematice orientují lépe než chlapci. Tento fakt může být také ovlivněn tím, že se děvčata v tomto věku více zajímají o svá těla a jejich podobu. Dívky také častěji volí pokrmy podle zásad zdravé výživy. Co se týče pohybu, jako další složky zdravého životního stylu, mají žáci zkreslené představy o denní potřebě fyzické aktivity.

V otázce ohledně charakteristiky fastfoodových potravin bylo úspěšných 78 % žáků. Stejně výsledky uvádí ve své práci i Taubrová (2016), kde správnou odpověď označilo 77 % žáků této věkové kategorie. Fajmonová (2017) uvádí větší správnost, a to 82 %.

Ve výsledcích Fajmonové (2017) a této bakalářské práce nejsou zásadní rozdíly, odchylka se pohybuje do 5 %. Výsledky jedné otázky, ohledně výběru oleje, jsou dokonce totožné. O 6 % lépe odpovídal vzorek Fajmonové (2017) v otázce správného řešení nadváhy nebo obezity. Výjimkou je otázka četnosti jídla během dne, kde byl vzorek Fajmonové (2017) o 8 % úspěšnější. Dále otázka o nezdravých potravinách, kde naopak tento vzorek volil správnou odpověď o 9 % častěji. až na otázku ohledně pohybu. Správně denní potřebu pohybu u Fajmonové (2017) označilo 61 %, tedy o 19 % více než zde. Větší rozdíl ve výsledcích byl také v otázce důležitosti maso, ve které byl s 89 % vzorek Fajmonové (2017) úspěšnější o 14 %.

Bakalářské práce na toto téma se téměř vždy zabývají stravovacími návyky a zvyklostmi, a ne znalostmi. Porovnávání tedy nakonec bylo možné pouze s jedinou prací, a to s tou, ze které byl převzat dotazník.

6. Závěr

Bakalářská práce se zabývala výživovou gramotností žáků staršího školního věku. Jejím hlavním cílem bylo zjistit, jaké mají tito žáci znalosti v oblasti výživy. Dále bylo úkolem porovnat mezi sebou znalosti dívek a chlapců, dozvědět se, zda by si zvolili pokrm podle zásad zdravé výživy. Vzhledem k blízkému vztahu výživy a pohybu bylo jedním z dílčích cílů zjistit, jestli mají žáci znalosti i o této složce. K naplnění těchto cílů sloužil dotazník v papírové podobě.

Nejlépe znalosti měli žáci v otázce týkající se mléka a mléčných výrobků, kde správnou odpověď zvolilo 91 % z nich. Dále pak otázka týkající se nezdravých potravin, kde žáci označili správnou odpověď v 90 %. Naopak nejhůře dopadla otázka o pohybu, kde byla úspěšnost pouhých 42 %, v pouhých 46 % pak byli žáci schopni správně označit nejzásadnější rizika nesprávné výživy v jejich věku.

Po vyhodnocení dotazníků a porovnání vědomostí obou pohlaví vyšlo najevo, že lépe jsou na tom se svými znalostmi dívky. Úspěšnější byli chlapci jen v otázce ohledně důležitosti masa v našem jídelníčku. U otázek orientovaných na osobní preferenci ve výběru pokrmu byla nejčastěji volena v souladu se zásadami zdravé výživy v rámci snídaně. Žáci neznali nejvhodnější variantu oběda, a to se následně podepsalo i v jejich výběru. I přesto že žáci ve většině věděli, jaký typ večeře spadá do racionální výživy, jejich volba už se těmito znalostmi neřídila. Dotazníky ukázaly, že žáci v denní pohybové aktivitě mají značné nedostatky, protože správnou odpověď nedokázala označit ani polovina z nich. Žáci překvapivě neubírali na čase pro fyzickou aktivitu, ale naopak ho ve svých odpovědích navyšovali.

Z výzkumu tedy vyplývá, že i když výsledky nejsou neuspokojivé, žáci mají ve znalostech o výživě stále nedostatky, a bylo by tak dobré se více věnovat nejen jí, ale také ostatním složkám zdravého životního stylu.

7. Souhrn

Cílem bakalářské práce s názvem „Výživová gramotnost žáků na druhém stupni základních škol“ bylo zjistit, jaké znalosti v oblasti výživy mají žáci staršího školního věku.

V teoretické části se zabývá pojmy jako je zdravotní a výživová gramotnost, je zde popsána základní charakteristika žáka na druhém stupni a jeho výživa. Dále bylo téma výživy rozebráno v příslušném Rámcovém vzdělávacím programu.

Praktická část pomocí dotazníků zjišťovala znalosti žáků staršího školního věku v oblasti výživy. Výzkumného šetření se zúčastnily celkem 3 základní školy a jejich žáci ve věku od 13 do 15 let. Výsledky ukazují, že kromě dvou vědomostních otázek odpověděla správně alespoň polovina respondentů. Vysoké úspěšnosti, tedy nad 90 %, dosáhli žáci pouze u tří otázek. Výsledky dotazníkového šetření jsou tedy průměrné.

8. Summary

The aim of the bachelor's thesis entitled "Nutritional literacy of pupils at the second level of primary schools" was to find out what knowledge in the field of nutrition pupils of older school age have.

The theoretical part deals with concepts such as health and nutrition literacy, the basic characteristics of a student at the second level and his nutrition are described here. Furthermore, the topic of nutrition was discussed in the relevant Framework Education Program.

The practical part used questionnaires to determine the knowledge of older school age pupils in the field of nutrition. A total of 3 elementary schools and their students aged 13 to 15 participated in the research. The results show that, except for two knowledge questions, at least half of the respondents answered correctly. Pupils achieved a high success rate, i.e. over 90 %, for only three questions. The results of the questionnaire survey are therefore average.

9. Seznam použité literatury

1. ČELEDVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
2. DOLEŽEL, Zdeněk. *Pitný režim u dětí*. *Pediatric pro praxi*. 2007, (3), 136-138.
3. FAJMONOVÁ, Simona. *Znalosti a postoje adolescentů ke zdravé výživě*. Praha, 2017. Diplomová práce. Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta. Vedoucí práce MUDr. Jitka Kytarová, Ph. D. [cit. 2023-02-21] Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/92261/DPTX_2016_1_11110_0_473174_0_184478.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013, 302 s. ISBN 978-80-246-2247-7.
5. FRÜHAUF, Pavel. *Fyziologie a patologie dětské výživy*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2000, 62 s. ISBN 8024600692.
6. GUTTERSUD, Øystein, DALANE, Jorån Østerholt and PETTERSEN, Kjell Sverre. *Improving measurement in nutrition literacy research using Rasch modelling: examining construct validity of stage-specific 'critical nutrition literacy' scales*. *Public health nutrition*, 2014, 17.4: 877-883.
7. HAMPLOVÁ, Lidmila. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada Publishing, 2020, 144 stran, xii stran obrazových příloh. Sestra. ISBN 978-80-247-5562-5.
8. HOLČÍK, Jan. *Zdravotní gramotnost a její role v péči o zdraví: k teoretickým základům cesty ke zdraví*. Brno: MSD, 2009. ISBN 978-80-7392-089-0.
9. HŘIVNOVÁ, Michaela. *Základní aspekty výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014, 95 s. Studijní opora. ISBN 978-80-244-4034-7.
10. KLIMEŠOVÁ, Iva a Jiří STELZER. *Fyziologie výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 177 s. ISBN 978-80-244-3280-9.
11. KOMPRDA, Tomáš. 2017. *Základy výživy člověka*. Druhé přepracované vydání. Brno: Mendelova univerzita v Brně. ISBN 978-80-7509-500-8.
12. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2.*, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, 312 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5351-5.
13. MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Třetí, nezměněné vydání. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum, 2021, 269 s. ISBN 978-80-246-5085-2.
14. MAŇÁK, Josef, Tomáš JANÍK a Vlastimil ŠVEC. *Kurikulum v současné škole*. Brno: Paido, 2008, 127 s. ISBN 9788073151751.
15. NAIGAGA, Desire Alice, PETTERSEN, Kjell Sverre, HENJUM, Sigrun and GUTTERSUD Øystein. *Assessing adolescents' perceived proficiency in critically evaluating nutrition information*. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 2018, 15.1: 61.
16. NEVORAL, Jiří. *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H&H, 2003, 434 s., [10] s. obr. příl. ISBN 8086022935.
17. PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Ilustroval Zdeňka MALÍNSKÁ. Praha: Grada Publishing, 2011, 128 s. ISBN 978-80-247-4065-2.
18. PÍTHA, Jan a Rudolf POLEDNE. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada, 2009, 143 s. *Zdraví & životní styl*. ISBN 9788024724881.
19. PTÁČEK, Radek a Hana KUŽELOVÁ. *Vývojová psychologie pro sociální práci* [online]. Praga: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2013 [cit. 2023-03-14]. ISBN ISBN – 978-80-7421-060-0. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/225508/VP_nahled.pdf/760ee8a1-72fd-725a-f970-6e2990e8cb2e
20. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Praha: MŠMT, 2021. 164 s. [cit. 2023-03-21] Dostupné z: <https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2021/07/RVP-ZV-2021.pdf>

21. RUSKOVÁ, J. Pediatrie pro praxi. *Specifika výživy dospívajících*, 2011 12(4), 277-280. Dostupné z: <https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2011/04/15.pdf>
22. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, Ivana BÍNAROVÁ, Kamila HOLÁSKOVÁ, Alena PETROVÁ, Irena PLEVOVÁ a Michaela PUGNEROVÁ. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 189 s. Studijní texty. ISBN 978-80-244-2433-0.
23. TEICHOLZ, Nina. *Tuk – velké překvapení: proč máslo, maso a sýr patří ke zdravé stravě*. Přeložil Věra KOVÁŘOVÁ. V Brně: Jota, 2016, 493 s. Populárně naučná. ISBN 978-80-7462-996-9.
24. Víš, co jíš?. *Výživa v dospívání*. [online]. 2016 [cit. 2023-03-10]. Dostupné z: www.viscojis.cz/vyziva-a-zdravi/zivotni-obdobi/129-vyziva-v-dospivani/1144-vyiva-v-dospivan
25. VÝŽIVA DĚTÍ. *Pitný režim*. [online] 2013 [cit. 2023-02-21] Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jake-potravin-y-by-nemely-chybet-v-jidelnicku-deti/pitny-rezim/>
26. ZLATOHLÁVEK, Lukáš. *Klinická dietologie a výživa*. Druhé rozšířené vydání. Praha: Current media, [2019], 519 s. Medicus. ISBN 978-80-88129-44-8.

10. Seznam zkratk

RVP – Rámcový vzdělávací program

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

ŠVP – Školní vzdělávací program

11. Seznam grafů

Graf č.1 – Grafické zhodnocení pohlaví respondentů

Graf č.2 – Grafické zhodnocení otázky o základních živinách

Graf č.3 – Grafické zhodnocení otázky o omezování potravin

Graf č.4 – Grafické zhodnocení otázky o denní četnosti jídel

Graf č.5 – Grafické zhodnocení otázky o vhodných olejích

Graf č.6 – Grafické zhodnocení otázky o důležitosti masa v jídelníčku

Graf č.7 – Grafické zhodnocení otázky o mléce a mléčných výrobcích

Graf č.8 – Relativní četnost úspěšnosti v otázce o mléce a mléčných výrobcích

Graf č.9 – Grafické zhodnocení otázky o vhodných nápojích

Graf č.10 – Relativní četnost úspěšnosti v otázce o vhodných nápojích

Graf č.11 – Grafické zhodnocení otázky o potravinách z fastfoodu

Graf č.12 – Grafické zhodnocení otázky o nezdravých potravinách

Graf č.13 – Grafické zhodnocení otázky o chování při nadváze

Graf č.14 – Relativní četnost úspěšnosti v otázce o chování při nadváze

Graf č.15 – Grafické zhodnocení otázky o rizicích nesprávné výživy v dospívání

Graf č.16 – Grafické zhodnocení otázky o denní pohybové aktivitě

Graf č.17 – Relativní četnost úspěšnosti v otázce o pohybu

Graf č.18 – Grafické znázornění otázky o zdravé snídani

Graf č.19 – Grafické znázornění otázky o výběru zdravé snídaně

Graf č.20 – Relativní četnost úspěšnosti v otázce o výběru snídaně

Graf č.21 – Grafické znázornění otázky o zdravém obědu

Graf č.22 – Grafické znázornění otázky o výběru zdravého oběda

Graf č.23 – Relativní četnost úspěšnosti v otázce o výběru oběda

Graf č.24 – Grafické znázornění otázky o zdravé večeři

Graf č.25 – Relativní četnost úspěšnosti v otázce o zdravé večeři

Graf č.26 – Grafické znázornění otázky o výběru zdravé večeře

Graf č.27 – Relativní četnost úspěšnosti v otázce o výběru večeře

12. Seznam tabulek

Tabulka č.1 – Základní živiny – dívky

Tabulka č.2 – Základní živiny – chlapci

Tabulka č.3 – Omezení potravin – dívky

Tabulka č.4 – Omezení potravin – chlapci

Tabulka č.5 – Četnost jídel – dívky

Tabulka č.6 – Četnost jídel – chlapci

Tabulka č.7 – Vhodný olej – dívky

Tabulka č.8 – Vhodný olej – chlapci

Tabulka č.9 – Maso v jídelníčku – dívky

Tabulka č.10 – Maso v jídelníčku – chlapci

Tabulka č.11 – Mléko a mléčné výrobky – dívky

Tabulka č.12 – Mléko a mléčné výrobky – chlapci

Tabulka č.13 – Vhodné nápoje – dívky

Tabulka č.14 – Vhodné nápoje – chlapci

Tabulka č.15 – Potravin z fastfoodu – dívky

Tabulka č.16 – Potravin z fastfoodu – chlapci

Tabulka č.17 – Nezdravé potraviny – dívky

Tabulka č.18 – Nezdravé potraviny – chlapci

Tabulka č.19 – Co dělat při nadváze – dívky
Tabulka č.20 – Co dělat při nadváze – chlapci
Tabulka č.21 – Rizika nesprávné výživy v dospívání – dívky
Tabulka č.22 – Rizika nesprávné výživy v dospívání – chlapci
Tabulka č.23 – Denní pohybová aktivita – dívky
Tabulka č.24 – Denní pohybová aktivita – chlapci
Tabulka č.25 – Zdravá snídane – dívky
Tabulka č.26 – Zdravá snídane – chlapci
Tabulka č.27 – Zvolená snídane – dívky
Tabulka č.28 – Zvolená snídane – chlapci
Tabulka č.29 – Zdravý oběd – dívky
Tabulka č.30 – Zdravý oběd – chlapci
Tabulka č.31 – Zvolený oběd – dívky
Tabulka č.32 – Zvolený oběd – chlapci
Tabulka č.33 – Zdravá večeře – dívky
Tabulka č.34 – Zdravá večeře – chlapci
Tabulka č.35 – Zvolená večeře – dívky
Tabulka č.36 – Zvolená večeře – chlapci

13. Přílohy

Příloha č. 1 – Dotazník

DOTAZNÍK ZNALOSTÍ A POSTOJŮ ŽÁKŮ DRUHÉHO STUPNĚ O VÝŽIVĚ

Ahoj,

jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci oboru Výchova ke zdraví. Chtěla bych tě tímto poprosit o vyplnění dotazníku, který slouží jako podklad pro moji bakalářskou práci. Dotazník je anonymní a s daty budu pracovat pouze já.

Předem děkuji za spolupráci.

Adéla Michalčáková

OBECNÉ INFORMACE O TOBĚ

1. Pohlaví muž žena
2. Věk
3. Ročník 6. 7. 8. 9.

ZNALOSTI O ZDRAVÉ VÝŽIVĚ

(u každé otázky je správná pouze jedna odpověď)

4. Z jakých třech základních živin získává naše tělo energii?
a) bílkoviny, tuky, sacharidy
b) lipidy, cukry, vláknina
c) proteiny, vitaminy, škroby
5. Které potraviny z níže vyjmenovaných bychom měli v našem jídelníčku omezovat?
a) potraviny obsahující pšenici nebo lepek
b) mléko a mléčné výrobky
c) sladkosti, bramborové lupínky (chipsy), uzeniny
6. Jak často bychom denně měli jíst?
a) vždy, když pocítíme chuť na jídlo
b) vždy, když máme čas na jídlo
c) pravidelně, zhruba 5x denně
7. Který z vyjmenovaných olejů je vhodný k pravidelnému používání v kuchyni?
a) kokosový olej
b) řepkový olej
c) palmový tuk
8. Proč je maso důležitou součástí našeho jídelníčku?
a) maso není důležitou součástí našeho jídelníčku, lze ho jednoduše nahradit jinými potravinami
b) maso je důležitým zdrojem bílkovin, železa a vitaminů skupiny B
c) maso je důležitým zdrojem zdravých tuků
9. Proč bychom měli pravidelně konzumovat mléko a mléčné výrobky?
a) protože jsou významným zdrojem vápníku, který je důležitý pro naše kosti
b) protože obsahují hodně vitamínu C, který působí jako antioxidant
c) mléko a mléčné výrobky bychom neměli konzumovat
10. Které nápoje jsou vhodné ke každodennímu pití?
a) neperlivá voda, ovocné čaje a ředěné ovocné a zeleninové šťávy
b) minerální vody
c) ovocné džusy, vody slazené neenergetickým sladidlem

11. Čím jsou charakteristické potraviny z fastfoodu (hranolky, hamburgery apod.)?
 a) jsou rychle připravené, dobře stravitelné a vhodné k pravidelné konzumaci
 b) jsou dobré, a při konzumaci jednou denně nám nemohou uškodit
 c) jsou bohaté na energii (tuky, cukry, sůl) ale chudé na důležité nutriční látky (vitaminy, minerální látky, vláknina)
12. Která potravina neprospívá našemu zdraví?
 a) každá potravina s obsahem palmového tuku
 b) každá potravina konzumovaná v nadměrném množství může být nezdravá
 c) margaríny (flora, ~~arona~~, perla apod.)
13. Pokud máme nadváhu, nebo jsme obézní, pak bychom měli
 a) jíst co nejméně a co nejvíce sportovat
 b) více se pohybovat a jíst pravidelně, přiměřené porce
 c) jíst proteinové doplňky a chodit do posilovny
14. Jaká jsou nejdůležitější rizika nedostatečné nebo nesprávné výživy v období dospívání?
 a) únava a nedostatek energie ke cvičení
 b) zpomalování nebo zástava růstu, opoždění pohlavního vývoje
 c) špatná nálada, podrážděnost
15. Kolik času denně bychom měli věnovat pohybové aktivitě?
 a) 5 minut denně
 b) 30 minut denně
 c) 2 hodiny denně

KOMBINACE POSTOJŮ A ZNALOSTÍ

16. Vyber, která varianta snídaně je z pohledu zdravé výživy nevhodnější?
 a) celozrnný toust se šunkou, sýrem a zeleninou, ovocný čaj
 b) párek s rohlíkem, šťáva
 c) kobliha, slazený čaj
Zakroužkuj, kterou variantu by sis vybral ty sám
 a) b) c)
17. Vyber, která varianta oběda je z pohledu zdravé výživy nevhodnější?
 a) hamburger a hranolky z rychlého občerstvení
 b) zeleninový salát s dýňovými semínky a kapkou olivového oleje
 c) zeleninový vývar s nudlemi, kuřecí stehno s bramborami, menší zeleninový salát
Zakroužkuj, kterou variantu by sis vybral ty sám
 a) b) c)
18. Vyber, která varianta večeře je z pohledu zdravé výživy nevhodnější?
 a) chleba s máslem a trvanlivým salámem
 b) zmrzlina s ovocem a šlehačkou
 c) zeleninový salát se sýrem a pečivo
Zakroužkuj, kterou variantu by sis vybral ty sám
 a) b) c)

14. Anotace

Jméno a příjmení:	Adéla Michalčáková
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	PhDr. Tereza Sofková, Ph.D
Rok obhajoby:	2023

Název práce:	Výživová gramotnost žáků na druhém stupni základních škol
Název v angličtině:	Nutritional literacy of pupils at the second level of primary schools
Anotace práce:	Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. V první teoretické části je rozebírána zdravotní a výživová gramotnost, charakteristika žáka na druhém stupni a jeho výživa. Dále je rozebráno téma výživy v RVP ZV. Ve druhé praktické části je zjišťována úroveň výživové gramotnosti žáků ve věku 13-15 let. Výzkumné šetření probíhalo pomocí dotazníků.
Klíčová slova:	Výživa, druhý stupeň základních škol, gramotnost, žáci
Anotace v angličtině:	The bachelor thesis is divided into two parts. In the first theoretical part, health and nutrition literacy, the characteristics of the pupil at the second level and his nutrition are discussed. Next, the topic of nutrition in the RVP ZV is discussed. In the second practical part, the level of nutrition literacy of pupils aged 13-15 is determined. The research was carried out using questionnaires.
Klíčová slova v angličtině:	Nutrition, second stage of primary school, literacy, pupils
Přílohy vázané v práci:	Příloha č.1 – Dotazník
Rozsah práce:	64 s.
Jazyk práce:	Český jazyk