

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Diplomová práce

2019

Andrea Urbanová

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělovýchovy a sportu

Znalosti žáka 1.stupně ZŠ o zásadách zdravé výživy

Diplomová práce

Autor: Andrea Urbanová
Studijní program: M 7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.
Oponent práce: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor: Andrea Urbanová

Studium: P14P0920

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Název diplomové práce: **Znalosti žáka 1.stupně ZŠ o zásadách zdravé výživy.**

Název diplomové práce AJ: Primary school pupil's knowledge about healthy nutrition.

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Porovnání vědomostí o zásadách zdravého stravování u žáků dvou 3. a dvou 5. tříd vybrané základní školy. Porovnání bude provedeno na základě vypracování úkolů v pracovních listech. Výsledky budou porovnány mezi třídami stejného ročníku, mezi 3. a 5. ročníkem a vzhledem k obsahu ŠVP a RVP. **Použité metody:** dotazování formou dotazníku a řízeného rozhovoru, ověřování formou hodnocení vyplněných pracovních listů, komparace. Zpracování výsledků formou deskriptivní statistiky.

WHO, (2012). World Health Organization [online]. Praha, [cit. 2017-12-12]. Dostupné z: http://www.who.cz/index.php/komunitni-projekty/Pohyb_a_vyzyva, (2013). Metodický portál RVP.cz: inspirace a zkušenosti učitelů [online]. [cit. 2017-12-12]. Dostupné z: <https://pav.rvp.cz/> MARÁDOVÁ, Eva. Poruchy příjmu potravy. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2007. ISBN 978-80-86991-09-2.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

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

Oponent: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením doc. PaedDr. Dany Fialové, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne:

.....

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 1/2013 (Řád pro nakládání se školními a některými jinými autorskými díly na UHK).

V Hradci Králové dne:

.....

Poděkování

Ráda bych poděkovala paní doc. PaedDr. Daně Fialové, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady při zpracování diplomové práce. Dále bych ráda poděkovala spolupracující základní škole, kde byla realizována výzkumná část diplomové práce.

Anotace

URBANOVÁ, Andrea. *Znalosti žáka 1.stupně ZŠ o zásadách zdravé výživy*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2019. 86s., Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá porovnáváním znalostí zdravého stravování u žáků 3. a 5.ročníku běžné základní školy. Teoretická část se zabývá základními pojmy řešící problematiku stravovacích zvyklostí, výživy dětí, zásad správné výživy v souvislosti se zdravím a zdravým životním stylem žáků mladšího školního věku. Praktická část diplomové práce obsahuje výsledky výzkumné činnosti. Ta byla zaměřena jak na žáky dvou tříd 3. a 5. ročníku formou plnění úloh dvou pracovních listů, tak na třídní učitele těchto žáků, kteří byli dotazováni prostřednictvím dotazníkového šetření s doplněním řízeného rozhovoru. Výsledná data výzkumné činnosti zaměřené na žáky jsou zpracována a na základě přehledných grafických znázornění porovnávána. Dotazníkové šetření a následný řízený rozhovor s třídními učiteli zjistil postoje a názory učitelů na problematiku zdravého stravování žáků, a také zařazení tématu do výuky. V závěrečné komparaci dat jsou shrnuty nejdůležitější výsledky celého výzkumu a závěr práce obsahuje také vlastní doporučení pro implementaci tématu do školního prostředí.

Klíčová slova:

stravovací zvyklosti, výživa žáků mladšího školního věku, zásady správné výživy, zdravý životní styl žáků mladšího školního věku

Annotation

URBANOVÁ, Andrea. Primary school pupil's knowledge about healthy nutrition. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2019. 86pp. Diploma Degree Thesis.

This Diploma Degree Thesis deals with comparing of primary school pupil's knowledge. Particular 3rd and 5th grade of ordinary primary school. Theoretical part is focused on basic terms solving problematics of eating habits, children's nutrition, principles of good nutrition relating to health and healthy lifestyle of younger primary school children. Practical part contains results of research, which was focused on both children of 3rd and 5th grade through filling of two worksheets as well as on their class teachers. The teachers were questioned through questionnaire survey supplemented by structured interview. The resulting data of the research focused on the children are processed and are compared with the help of clear graphic display. Questionnaire survey and following structured interview with the class teachers revealed attitudes and opinions of the teachers towards healthy eating of the pupils and its following inclusion into lessons. The most important results of the whole research are summarized in the final data comparing. The conclusion is also recommendation for implementation of the topic into school environment.

Keywords:

Eating habits, nutrition of younger primary school pupils, good nutrition principles, healthy lifestyle of younger primary school pupils

Obsah

1	TEORETICKÁ ČÁST	11
1.1	Zdraví	11
1.2	Výživa	14
1.2.1	Jednotlivé složky potravy	16
1.3	Pitný režim	22
1.4	Zásady a návyky stravování dětí	23
1.4.1	Vývoj jídelního chování	24
1.4.2	Zvyklosti a preference dětí školního věku.....	25
1.5	Stravování dětí a rodina	27
1.6	Problémy ve stravování.....	30
1.7	Vzdělávací program pro základní školy.....	33
1.8	Některé preventivní programy podporující zdraví, správnou výživu a aktivní životní styl.....	35
2	CÍL, ÚKOLY, HYPOTÉZY	38
3	METODIKA	40
3.1	Charakteristika souboru	40
3.2	Technika sběru dat	40
3.3	Zpracování výsledků	41
4	PRAKTICKÁ ČÁST	42
4.1	Výsledky a diskuse-dotazování třídních učitelů	42
4.2	Výsledky a diskuse–pracovní listy.....	45
4.2.1	Vyhodnocení pracovního listu č.1	47
4.2.2	Vyhodnocení pracovního listu č.2.....	52
4.3	Komparace výsledků.....	56
4.4	Vyhodnocení hypotéz.....	59
5	ZÁVĚR	61
6	SEZNAM OBRÁZKŮ, PŘÍLOH	62
7	LITERATURA A ZDROJE.....	63
8	PŘÍLOHY	

Úvod

V současné době je problematika zdravého stravování často diskutovaným tématem nejen v prostředí dospělých, ale také dětí. Pozornost je vedena správným směrem, a to nejen tím, že v běžných obchodech a supermarketech se objevuje širší nabídka zdravějších potravin, kde výrobci dbají na kvalitu, složení a původ surovin. Důležitost ve stravování je vedena i k dětem, které právě kvalitu a zdraví prospěšné látky v potravinách potřebují nejvíce. Stravování je ve velmi úzké souvislosti spojeno s naším zdravím, a tak je třeba vyvolat zájem v lidech vůči sobě samotným, avšak také vůči dětem.

Reklamy v televizi, na plakátech, v časopisech a rady rodičů nejsou jediným zdrojem informací pro děti. Většinu času žáci tráví ve školách, kde mají možnost se touto problematikou také zabývat. Mnoho pedagogů se svými žáky na téma zdravého stravování diskutuje a dbá o jejich gramotnost v tomto ohledu. Mnohé základní školy se pyšní zavedením programů zaměřených na téma zdravého životního stylu. Ovšem nelze opomenout podstatu, že se také setkáváme se školami, kde záležitosti mimoškolního života nejsou pedagogy s jejich žáky probírány.

Téma zdravého stravování dětí jsem si vybrala, jelikož se sama o zdravý životní styl zajímám a je to směr v životě, který jsem zvolila nejen pro sebe, ale také pro svou rodinu. Věřím, že zdraví je to nejdůležitější v životě a každý by měl vědět, jak o něj pečovat a vážit si ho. Jelikož se v dnešní době vkládá více času a energie do přenosu informací zdravého životního stylu také směrem k dětem samotným, zajímají mě výsledky a procenta žáků, kteří si pamatují a dokáží prakticky využít informace, kterými jsou zahlceny prostřednictvím učebnic, letáků, reklam, informací od rodičů či učitelů. Zda si vůbec děti uvědomují důsledky špatného stravování. Ráda bych porovнала výsledky vědomostí dvou skupin žáků stejného i rozdílného věku.

1 TEORETICKÁ ČÁST

První část diplomové práce se zabývá teorií, která komplexně shrnuje téma a seznamuje s problematikou zdravého stravování obecně, také se zaměřuje na stravování dětí. Jsou zde popsány a vysvětleny základní a klíčové pojmy. Teoretická část zmiňuje názory a pohledy autorů vybraných publikací.

1.1 Zdraví

Jelikož je zdravé stravování v úzké souvislosti se zdravím, ráda bych se v první řadě věnovala tomuto termínu. Zdraví je jednoznačně nejdůležitějším faktorem našeho životního stylu a života vůbec. Je nutné si uvědomit jeho důležitost a faktory, které můžeme ovlivnit. Definice pojmu a pohledy jsou různé.

Nejčastěji se pravděpodobně setkáme s definicí Světové zdravotnické organizace (WHO) z roku 1946. Je stručná, avšak výstižná. J. Nedbalová (2009) uvádí následující definice:

„Zdraví je definováno jako stav plné tělesné, duševní a sociální pohody a nikoli jen jako nepřítomnost nemoci či vady“ (WHO, 1946).

Tato definice zdraví byla později nejdou jednou upravena.

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

„Zdraví je schopnost vést sociální a ekonomicky produktivní život“ (WHO, 1977).

Krajská hygienická stanice Královéhradeckého kraje na svých webových stránkách shrnuje různé definice zdraví. Zmiňuje mimo jiné program WHO Zdraví pro všechny v 21. století (HFA 21, Zdraví 21) přijatý roku 1999. Praktická definice zdraví mluví o *„snížení úmrtnosti, nemocnosti a postižení v důsledku zjištěných nemocí a poruch a nárůst pocíťované úrovně zdraví“ (KHS HK, 2016)*. V tomto případě hovoříme o poslední změně této definice WHO v roce 2001.

„Dokument též mluví o zdravotním potenciálu jako o nejvyšším stupni zdraví, kterého může jednotlivec dosáhnout. Potenciál zdraví každého člověka je určován možností starat se o sebe a o druhé a jeho schopností samostatně se rozhodovat a uchovat si kontrolu nad

svým životem. Společnost má vytvářet podmínky k tomu, aby lidé mohli potenciál zdraví uplatnit.“, upřesňuje Krajská hygienická stanice. (KHS HK, 2016)

Jiné definice mohou být obsáhlejší a podrobnější. Některé přímo zahrnují faktory, čili determinanty ovlivňující lidské zdraví. Publikace *Analýza a perspektiva utváření pohybového a výživového režimu žáků na prvním stupni základní školy (2016)* definuje zdraví takto:

„Zdraví je jedním z nejdůležitějších předpokladů kvalitního lidského života. Vymezíme-li rámcově determinanty zdraví, pak se řada studií shoduje, že dominantně na zdraví lidí působí jejich životní styl (např. Bunc, 2008-2011). Na zdraví člověka dále působí životní prostředí, genetický základ, úroveň zdravotnictví a další faktory. Vliv činitelů, který jedinec nemůže svým životním stylem aktivně ovlivňovat, je odhadován na pouhých 20% (Antošová et. al., 2014)“ (Jiří Havel a kol., 2016, s.9)

Pan Holčík (2009) vložil do definice také pojem nemoc. Zabývá se termínem zdraví jako určitou kategorií, nikoliv jako pouhým protipólem k pojmu nemoc.

„Zdraví a nemoc nejsou dva protipóly a jiné kategorie. Zdraví je spíše pojmem obecně humánním a sociálním než jednostranně medicínským. Představuje jeden z důležitých předpokladů plného, plodného a kvalitního života, ale i nezbytnou podmínku ekonomického a sociálního rozvoje. Je významnou hodnotou, individuální i sociální.“ (Jiří Havel a kol., 2016, s.9)

Tři základní složky zdraví definuje MUDr. Jonáš (1990) jako *přiměřenost v jídlu, pohyb na čerstvém vzduchu a psychická rovnováha*. Nedodržení těchto zásad vede k podpoření nemocnosti lidského organismu.

Skutečnost zvýšené nemocnosti populace je podporována nepřiměřeně vysokou spotřebou potravin v republice. Snižuje se také střední délka života, a dále snížená výkonnost. Výživa je spolu s nevhodným životním režimem jedním z hlavních faktorů. Výskyt civilizačních nemocí je mimo další ovlivněn výživou těhotných žen a stravovacími návyky, které člověk získá během svého dětství a dospívání. Ty jsou pro něj vzorové a je jimi veden po zbytek života. Zdravé stravování od nejnižšího věku má

zásadní vliv pro vývoj imunity a odolnosti proti infekčním nemocem. Může mít také podstatný vliv na průběh alergie, kterými trpí více než třetina dětí. (Jonáš, 1990)

Determinanty zdraví

Nic se neděje bez důvodů, a tak i na naše zdraví má vliv nesčetně faktorů. Některé bohužel nelze ovlivnit. V tomto případě hovoříme především o dědičných dispozicích a vrozené výbavě každého člověka. Z určitého procenta jsme si za naše zdraví odpovědni sami a sami jej budujeme celý život naší životosprávou a naším životním stylem.

Jiří Havel a kol. (2016) ve své publikaci tvrdí, že za zdravím lidí stojí převážně jejich životní styl. Dále však genetický základ, prostředí, ve kterém člověk žije, kvalita a dostupnost zdravotnictví a mnoho dalších faktorů. Své zdraví člověk nemůže ovlivnit z pouhých 20%. Zdravý životní styl stojí za harmonickým životem, ovlivňuje zdravý rozum a schopnost uskutečňování životních cílů.

Životní styl, kam jsou mimo další řazeny problematiky stravování, pohybové aktivity a stresu, je považován za nejvýznamnější z přímých determinantů ovlivňující lidské zdraví. Procentuálně se uvádí vliv až z 60%. (Jan Šťastný, 2006)

Petr Fořt (2001) zmiňuje zdravý životní styl ve významu preventivního působení na imunitu člověka. Je velmi časté, že porušování i banálních zásad zdravého života vede ke vzniku nemocí. Poukazuje na problém „rozdávání léků“, kdy lidé i někteří lékaři žijí v domněnku, že lze v dnešní době téměř vše vyřešit podáváním léků. I v této souvislosti jsou stále více předepisovány silnější, ale také dražší léky. Pomineme-li cenu léků, účinnost silnějších nových léků s sebou nese i větší riziko pro lidské tělo, a také riziko více závažnějších vedlejších účinků. Kvalita života člověka se bohužel pouhým podáváním léků nezlepšuje, ale naopak. Hrozí zde riziko závislosti. Pacienti tak často jsou viníky svého stavu, který se posléze snaží řešit právě s pomocí medicíny. Všední přechození nachlazení, chřipek, „banální“ zánětů dýchacích cest bývá často řešeno podáváním antibiotiky s neurčenou účinností nebo pro jistotu, aby se nemoc nevrátila. Přitom by se kolikrát stačilo zaměřit na životní styl, pohled na život a včasnou prevenci.

1.2 Výživa

Jan Křivohlavý (2001) poukazuje především na přiměřené potřebné množství a pestrost jednotlivých složek potravy, Možnost poskytnutí správných složek v nejvíce chutných variantách s určitým časovým rozestupem mezi jídly. O škodlivé výživě hovoří především v souvislosti s předávkováním jednotlivých složek, tj. soli, tuku, cukrů apod. „*Posláním potravy je dodat organismu správné množství nezbytných živin-tuků, bílkovin, glycidů, vitamínů, minerálů, vlákniny a vody.*“ (Jan Křivohlavý, 2001, s.220)

„*Ve vědě o výživě byly prozkoumány tři hlavní druhy živin: bílkoviny, tuky a sacharidy, dále vitamíny a minerály a také různé podpůrné doprovodné látky. Kolem 65% všech nemocí je považováno za podmíněné nebo ovlivněné výživou. Patří k nim diabetes 2.typu, onemocnění srdce a krevního oběhu, dna, revmatismus a jako rizikový faktor nadváha.*“ (Petra Kühnerová, 2015, s.5)

Mlčák (2005) považuje zvýšenou konzumaci ovoce, zeleniny, vitamínových doplňků, a také potřebnou dávku vlákniny za obecný předpoklad dobrého zdraví. Doporučení a normy se v jednotlivých stádiích lidského vývoje stále mění. Různí autoři publikací a internetové zdroje se liší v názorech. Časem se mění také doporučovaný obsah živin a přijímané množství. Lze zdůraznit dle Fraňkové (2013) na omezení nadměrného příjmu bílkovin u dětí z hlediska vývoje obezity.

Také Jaroslav Foršt (2008) se ve své publikaci zabývá problematikou stravování dětí v každém věku vzhledem k jeho vývoji a také k výživovým doporučením.

WHO (2019) definuje pět základních klíčů ke zdravé stravě. První klíč vysvětluje podstatu kojení malých dětí, které si díky mateřskému mléku budují přirozenou obranyschopnost a imunitu na celý život. Druhý klíč poukazuje na pestrost a dostatečný příjem všech potravin každý den, především konzumace zdravé a vyvážené stravy u dětí je důležitá pro jejich rozvoj. Třetí klíč upozorňuje na dostatečnou konzumaci ovoce a zeleniny, nejlépe v syrovém a čerstvém stavu. Díky vysokému obsahu vitamínů, antioxidantů a minerálů působí preventivně proti onemocnění diabetu, srdečním chorobám, mrtvici atd. Čtvrtý klíč vysvětluje důležitost v konzumaci průměrného množství tuků a soli. Je doporučeno omezit množství soli ve stravě a vyhnout se a omezit příjem potravin s obsahem nasycených tuků. Poslední radou, neboli klíčem, je omezení

soli a cukru ve stravě, protože zvýšená konzumace soli zvyšuje krevní tlak, který může vést k srdečním onemocněním nebo infarktu. Nepřiměřené množství cukrů může zapříčinit onemocnění obezitou a s tím spojené další zdravotní komplikace.

Ideální energetický příjem je závislý jak na věku dítěte, tak na jeho energetickém výdeji pohybovou aktivitou, energii potřebnou pro bazální metabolismus a růst. Je to hodnota individuální. Energetický příjem se postupem věku mění, s věkem dítěte se potřeba energie na kilogram tělesné váhy snižuje. Šestiletému dítěti je doporučován celkový energetický příjem 80kcal/kg a desetiletému dítěti pouze 65kcal/kg. (H. Střítecká, 2009)

Důležité je rozložení energetického příjmu během dne. Snídaně by měla tvořit zhruba 20% energetického příjmu, dopolední svačina 15%, oběd 35%, odpolední svačina 10% a večere 20%. Snídani rozhodně není vhodné vynechávat, jak mohou mít některé rodiny ve zvyku. Je důležité po noční pauze dodat tělu energii. U dětí může být následkem nepozornost a nesoustředěnost ve škole. (H. Střítecká, 2009)

Body Mass Index

Přesná míra tělesného tuku je obtížně měřitelná, proto je v běžné praxi používán orientačně jednoduchý výpočet BMI, tzv. Body Mass Index. Hodnota je určena vzorcem: hmotnost v kilogramech/ výška ve druhé mocnině. Výsledek výpočtu je orientační a je nutné zohlednit ostatní vlivy, např. podíl svalové hmoty, aktuální vývoj dítěte atd. (MZD ČR, 2010)

„Dítě má nadváhu, je-li podle grafů hmotnosti k tělesné výšce nebo BMI zařazeno do pásma mezi 90. a 97. percentilem. Hodnoty pod 10. percentilem znamenají nízkou hmotnost, hodnoty pod 3. percentilem jsou rozhodně alarmující a je nutné zjistit jejich příčinu. Při hodnocení BMI je nutné přihlížet k rozvoji svalové hmoty, zejména u dospívajících chlapců.“ (SZÚ, 2001)

Nevhodné potraviny

Hana Střítecká (2009) rozděluje vhodnost potravin podle pater pyramidy. Jako nejméně vhodné označuje zvýšený příjem živočišných tuků a cukrů, konkrétněji pak pochutiny, sladkosti slané i sladké...

Většina nevhodných jídel v jídelníčku je taková, která pochází v mnoha druzích jednotlivých potravin, jež jsou při výrobě několikrát zpracovávány. Hotová jídla, především pak s dlouhou trvanlivostí nebo příliš dochucená, jsou zdrojem složených technologických postupů. Hovoříme zde o jídlech typu hamburger z fast foodu, párky v rohlíku, sušenky, bonbóny a další pochutiny, které jsou obsahem přehnané dávky přísad a chemických látek. (Foršt, 2008)

Dětem nejsou doporučovány dietní a nízkotučné potraviny s označením „light“, potraviny s vysokým obsahem trans mastných kyselin, jako jsou nejrůznější polotovary, sušenky, trvanlivé pečivo atd. Dále by se děti měly vyhnout konzumaci umělých sladidel. (M. Slimáková, 2001)

1.2.1 Jednotlivé složky potravy

Bílkoviny

Mimo to, že bílkovina je hlavním zdrojem stavebního materiálu v souvislosti s růstem svalové hmoty, je také důležitým zdrojem energie. Bílkovina je energeticky využívána ve chvíli, kdy jsou vyčerpány energetické zásoby poskytované sacharidy. Jelikož je lidský mozek, tedy jeho tkáň suché váhy, z poloviny tvořen bílkovinou, je nepostradatelný ke správnému vývoji a funkční kapacitě mozku. (Fraňková, 2013)

Bílkoviny lze rozdělit dle rostlinného nebo živočišného původu. Rostlinného původu mají méně biologickou hodnotu než živočišné, a také méně výhodné spektrum aminokyselin. To může zapříčinit komplikace u vegetariánské stravy. Rodiče, kteří podávají svým dětem vegetariánskou stravu, musí důkladně zvážit potřebný přísun bílkovin a podání životně nezbytných látek. (Fraňková, 2013)

Jaroslav Foršt (2008) zmiňuje důležitost bílkovin v dětském jídelníčku především pro tělesný růst, a tak by mělo dítě konzumovat větší poměr bílkovin vzhledem k jeho tělesné hmotnosti, na rozdíl od dospělého jedince. V dnešní době bývá v dětském jídelníčku až přílišné množství bílkovin. Příčinou může být častá konzumace mléka, mléčných kaší, sýrů, tvarohových a jogurtových desertů a dalších mléčných výrobků. Komplikace u konzumace těchto výrobků může nastat v podobě horší stravitelnosti, za kterou nese odpovědnost kasein, tedy mléčná bílkovina. Obecně se doporučují spíše bílkoviny syrovátky, které jsou nejen pro dětský organismus příhodnější. (J. Foršt, 2008)

Sacharidy

Sacharidy neboli cukry jsou podstatnou částí jídelníčku. Sladká chuť pokrmu má důležitou roli v jídelním chování dítěte. Jelikož mají děti velké energetické vydání fyzickou aktivitou, deficit je nejjednodušeji řešen dávkou cukru. Správná funkce lidského mozku je na glukóze závislá stejně tak, jako na kyslíku. Při nedostatku buňky lidského mozku rychle zanikají, a to může mít za následek nenávratné poškození. Glukóza, která je uchována v mozku je omezená a musí být dávkována v rozmezí pěti až deseti minut. *„Energetická potřeba mozku činí 20-30% celkové klidové spotřeby organismu, přestože jeho hmotnost tvoří pouze asi 2%“* (S. Fraňková, 2013, s.35).

Monosacharidy zahrnují přírodní cukry, které lze nalézt v přírodě v podobě glukózy (např. hroznového cukru, medu) a fruktózu, která je obsahem ovoce. Pokud hovoříme o polysacharidech, to jsou cukry složené, řadíme sem především škroby. Také existují tzv. disacharidy, mezi které řadíme laktózu, maltózu, ale taky snad neznámější-cukr řepný nebo třtinový, tedy sacharózu. Jedná se o zdroj rychlé energie, pokud ji má však tělo přebytek, ukládá se v podobě tukových zásob. Navíc má velmi vysoký glykemický index, podporuje kazivost chrupu a může mít za následek nepřiměřeně vysokou dětskou aktivitu. Doslazování pokrmů a nápojů není vhodné jak u dětí, tak i u dospělých jedinců. Jako zdravé náhrady lze dětem do jídelníčku zařadit čerstvé ovoce, sušené nesířené a nedoslazované ovoce, přírodní sirupy (např. javorový), med. *„Sacharóza jako taková je pouze čistá energie nepřinášející tělu žádné další látky.“* (Foršt, 2008, s.26)

Jednou z podstatných otázek je vliv příjmu cukru s dětskou hyperaktivitou. Vyskytují se také hypotézy, že nadměrný příjem cukrů podporuje rozvoj ADHD. Avšak názory odborníků se liší. (Fraňková, 2013)

Tuky

Tuky neboli lipidy lze rozdělit na živočišného nebo rostlinného původu. Představují hlavní zdroj energie, jsou nepostradatelné pro výstavbu organismu, a také hrají důležitou roli pro funkci hormonů. Tuky mají velmi významný vliv pro lidský mozek, který je z 50-60% suché váhy tvořen právě jimi. Při nedostačující konzumaci lipidů těhotné matky, je kriticky ohrožen mozek vyvíjejícího se plodu. Vhodné je upozornit také na vliv mastných

kyselin. Polynenasycené mastné kyseliny, především mastná kyselina omega3 má nezastupitelnou roli pro rozvoj kognitivních funkcí. (Fraňková, 2013)

Jedná se o třetí nezastupitelnou základní složku potravy. V těle slouží jako zásobárna dlouhodobé energie, jsou nápomocny při vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích. Lipidy dělíme na tuky živočišného původu, obsahující nasycené mastné kyseliny, a rostlinného původu, zdrojem nenasycených mastných kyselin. Nadměra konzumace živočišných tuků, vzhledem k vyššímu obsahu LDL cholesterolu, může vést k nebezpečí vysokého krevního tlaku nebo ke kardiovaskulárním nemocem. Hlavními zdroji jsou, především, mléčné výrobky, maso, máslo, sádlo... Jejich konzumace je důležitá a má svou opodstatněnou roli v jídelníčku, avšak spotřeba musí být v přiměřené míře. Druhou kategorií jsou tuky rostlinného původu, které naopak našemu zdraví velmi prospívají. Snižují vysoký LDL cholesterol a jsou považovány za velmi účinné v prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Hlavními zdroji jsou rostlinné oleje, nejlépe za studena lisované, dále oříšky, semínka, avokádo atd. (Foršt, 2008)

Dětem, ale i dospělý, se doporučuje konzumovat ryby a rybí produkty alespoň 2krát týdně. Každý den by v jídelníčku dětí měly být mléčné výrobky, zejména zakysané. (Růžičková, 2015)

Vláknina

Vláknina je důležitou složkou našich jídelníčku především pro svoje nezastupitelné vlastnosti. Díky tomu, že je nestravitelná, pročištěje střeva a působí tak preventivně proti různým onemocněním. Vlákninu lze rozdělit na rozpustnou, kterou nalezneme například v luštěninách, ječmenu, některém ovoci a zelenině, a nerozpustnou, jejíž zdroji jsou celozrnné obiloviny, ořechy, semínka atd. (Foršt, 2008)

1.2.2 Vitamíny a minerální látky

Vitamíny

Základem je zdravé životní prostředí, vyvážená a pestrá strava s dostatečnou porcí ovoce a zeleniny, dále hodnotných bílkovin a vlákniny. Pokud se vyskytne nedostatek určitého vitamínu, může jej být příčinou somatická choroba při vyčerpání uložených obraných látek, při poruchách metabolismu, genetických odchylkách apod. (S. Fraňková, 2013)

Thiamin (vitamín B1)

Vitamín thiamin je snad nejdůležitější součástí B-komplex vitamínů. Z přijaté stravy si tělo dokáže vytvořit jen malé zásoby tohoto vitamínu, proto se mohou brzy dostavit příznaky nedostatku, pokud strava není vyvážená. Existují výzkumy, kdy byla podávána lidem zvýšená dávka vitamínu thiamin. Zlepšená nálada, pocit většího množství energie a více harmonická osobnost, takové byly následky u ženské populace. U dětí byly zaznamenány po roce zvýšeného příjmu tohoto vitamínu silnější fyzický stav a lepší výsledky v testech paměti a inteligence. (S. Fraňková, 2013)

Pyridoxin (vitamín B6)

Vitamín B6 hraje významnou úlohu při zpracovávání některých látek a má vliv na psychiku a chování jedince. Při nedostatku vitamínu v těle může dojít k epileptickému záchvatu. (S. Fraňková, 2013)

Vitamín C (kyselina askorbová)

Při nedostatku vitamínu C je člověk ohrožen chorobou kurděje (skorbut). Vitamín má nepostradatelnou funkci na obranu lidského organismu proti infekčním nemocem. Má také výjimečné antioxidační účinky. Jeho nedostatek v těle může vést ke zhoršené mentální funkci, naopak jeho zvýšený přísun podporuje bdělost.

Kubala (1960) zveřejňuje výsledky experimentu. Zkoumány byly dvě skupiny dětí, přičemž jedna měla vitamínu C nedostatečný obsah ve stravě, dětem byla podávána suplementace. Druhá skupina měla příjem normální. Byla prokázána souvislost s hodnotou IQ. Děti s deficiencí měly IQ o 4,5 bodu nižší než skupina s běžným příjmem vitamínu ve stravě.

Vitamín A (axeroftol, retinol)

Nedostatek retinolu v organismu vyvolává šeroslepost nebo poškození zraku. Riziko je zvýšené především u lidí žijících se výhradně obilovinami s nízkým přísunem bílkovin, ovoce a zeleniny. Tělo si tento vitamín neumí zásobovat na delší dobu.

Vyloučení retinolu ze stravy může mít za následek poškození nervové soustavy, a také narušení motorické schopnosti a koordinace. Avšak vitamín A může mít negativní následky také při jeho nadměrném příjmu. (Fraňková, 2013)

Vitamín D (kalciferol)

Nedostatek vitamínu D je příčinou onemocnění křivice (rachitis), bývá narušen metabolismus vápníku a fosforu. U dětí je opožděn jejich vývoj, například se naučí později sedět nebo chodit. Nadbytečný příjem vitamínu D je také nevhodný, protože se vápník ukládá v těle na jiných místech, než by měl. Děti se zvýšenou hladinou vápníku (hyperkalcemie) mohou být náchylné k výskytu mentální retardace. (Fraňková, 2013)

Minerální látky

Pozornost minerálních látek ve výživě je možná opomíjena, avšak plní podstatnou funkci v organismu. Spolupracují na ochranné funkci a podporují proces komunikace mezi tkáněmi. Jejich nedostatek, ale i přebytek může mít na lidský organismus škodlivé účinky. Minerální látky se do těla dostávají potravou, jsou také ve vodě, vzduchu a půdě. Obsah minerálních látek v organismu má úzký vztah k psychice. (Fraňková, 2013)

Jod

Fraňková (2013) hovoří o nedostatku přijímaného množství jodu, jež může mít fatální důsledky především pro vyvíjející se plod těhotné matky. Nedostatek může zapříčinit zpomalení psychického i somatického vývoje a může nastat poškození vývoje řeči a intelektu. V nejvážnějším případě hovoříme o onemocnění zvané „kretenismus“. Ten se objevuje buď ve formě mentální retardace s poruchou motoriky, koordinace, hluchotou, avšak bez známek poškození funkce štítné žlázy nebo ve formě druhé, kdy je jedinec mentálně retardován, je trpasličího růstu, a navíc se u něj objevují špatné funkce štítné žlázy. Zmíněné onemocnění může mít ovšem i lehčí formy. Běžný nedostatek tvorby hormonů štítné žlázy může být následkem poruchy motoriky, křečí, deprese, hluchoty a další. Problematickou populací bývá obyvatelstvo, jež nemá přístupy k mořským zdrojům jódu, např. horské oblasti And, Himaláji, Indie...

S.Fraňková (2013) shrnuje výsledky výzkumu, které porovnávají školní děti s nedostatečným příjmem jodu s dětmi opačného případu. Byla prokázána lepší mentální zralost u žáků s dostatečným příjmem jodu.

Železo

S deficitem železa ve stravě nejen u dětí, ale i u dospělých se setkáváme velmi často. Jeho nedostatek ve stravě se může projevovat jako anemický stav, ten bývá provázen únavou, slabostí, bolestmi hlavy apod. V porovnání s dospělými jsou děti náchylnější na nedostatek železa, především v období růstu. Železo je významné hlavně pro správnou funkci centrální nervové soustavy, nejvíce je zastoupen v částech mozku důležitých pro kognitivní procesy, tedy v mozkové kůře nebo hippokampu. (Fraňková, 2013)

S. Fraňková (2013) popisuje rozdílnost u dětí s anémií v porovnání se zdravými dětmi. Anemické děti měly horší výkony ve škole. Prokázaly výskyt neuropsychologických funkcí, poruchy mentální výkonnosti, ztrátu energie, retardaci vývoje řeči, únavnost, ale také poruchy motoriky jemné nebo zhoršenou schopnost řešit a pracovat s problémy.

Zinek

Zinek je zastoupen téměř ve všech buňkách lidského organismu. V největší míře je v mozku v hippokampu a má nezbytnou funkci pro centrální nervový systém. Pokud není zinek v dostatečné míře zastoupen v přijímané stravě, jedná se o vážný zdravotní problém. Nejvíce jej přijímáme stravou z masa, hlavně hovězího, vepřového, ale i telecího. Jeho nedostatek bývá spojen s nedostatkem železa, jelikož oba mají stejné zdroje potravin. U dětí s nedostatkem se mohou projevit známky apatie, zhoršení pozornosti a schopnosti se učit, horší paměť, ale také mentální retardace. Náchylnost se často projevuje u striktních vegetariánů nebo makrobiotiků. Jednou z příčin rozvoje hyperaktivity u dětí je považován nedostatek zinku a nedostatek vitamínů v přijímané ve výživě. (Fraňková, 2013)

1.3 Pitný režim

Tekutiny jsou nezbytnou potřebou pro lidský organismus. Děti mají doporučené příjmy tekutin za den vyšší, jelikož je jejich organismus tvořen z většího podílu vody než organismus dospělého jedince. Doporučené množství tekutin odpovídá věku a tělesné hmotnosti dítěte. Předškolní a školní děti by průměrně měly vypít 1,5-2 litry tekutin za den. Nejvhodnější pro konzumaci jsou nápoje s přiměřenou teplotou. Příliš studené nebo horké tekutiny nejsou pro organismus vhodné. Denní pitný režim by měl být založen na nejvyšším příjmu neperlivé stolní vody nebo vody z vodovodu. Dětem jsou v přiměřené míře doporučovány také zředěné kvalitní džusy nebo ovocné čaje. Obezřetní bychom měli být ve slazení nápojů. Sladké džusy nebo slazené ovocné čaje obsahují velké množství cukrů, které nejsou pro lidský, zvláště pak pro dětský, organismus vhodné. Do denního příjmu tekutin se zahrnují i tekutiny v podobě polévek, omáček nebo tekutin obsažených v ovoci a zelenině. (Strážnická, 2009)

Potřeba zvýšeného příjmu tekutin je nezbytná během horkých letních dnů, onemocnění nebo při zvýšené pohybové aktivitě. V tomto případě je vhodné, aby dítě vypilo 2 až 3násobné množství tekutin doporučeného na kilogram tělesné hmotnosti. Jelikož je dětský organismus z velké části tvořen vodou, není-li zabezpečen odpovídající přísun tekutin, lehce dochází k odvodnění organismu neboli dehydrataci. Dítě může být v tomto případě vystaveno nebezpečí vyčerpání, úpalu a přehřátí organismu nebo kolapsu oběhového systému. Sportujícím dětem jsou doporučovány tekutiny obsahující některé minerály, někdy i cukry. (Doležel, 2007)

Nedostatečný příjem tekutin má za následek pokles celkové výkonnosti organismu. Může tak ovlivnit snížení pozornosti během školního vyučování, a tak negativně ovlivnit školní prospěch. Jelikož se voda v dětském těle obměňuje až 3x rychleji v porovnání s dospělým jedincem, nemívají děti tak intenzivní pocity žízně. (Tomicová, 2015)

Mezi vhodné nápoje pro děti řadíme především vodu, pro zpestření slabé ovocné čaje, zředěné ovocné a zeleninové šťávy. Mezi doporučené nápoje jsou řazeny neochucená mléka, bylinné čaje. K ochucení vody je vhodný plátek citrónu, limetky, pomeranče nebo bylina, např. máta. Naopak nápoje, kterých je lepší nekonzumovat nebo jen ve výjimečných případech a v malé míře jsou různé slazené a perlivé limonády, nápoje typu

kola, energetické nápoje, drinky obsahující umělá sladidla, kofeinové a alkoholické nápoje. (Jeřábková, 2015)

1.4 Zásady a návyky stravování dětí

Jak je stravování a zásady zdravé výživy v našem životě důležité již víme, u dětí je vedení zdravým směrem především na rodině. Dalšími činiteli jsou pak škola, kamarádi, reklamy... Avšak to, co dítě od narození vidí, má za svůj vzor. Pokud vidí, jak maminka s tatínkem jedí zeleninu a ovoce ke každému jídlu, pravidelně a v klidu se stravují, budou to brát za samozřejmost a rodiče budou chtít napodobit. Ovšem to platí i v opačném směru. V případě, že rodič bude jíst nezdravou potravinu, u toho běhat po bytě, koukat na televizi a telefonovat, dítě nevyhodnotí, že je na tom něco v nepořádku. Nehledě na přípravu a stavbu jídel. Vždyť jídla, která děti od mala jedí, připravují především matky, ty tak mohou nejlépe ovlivnit, co svému dítěti podají na talíři. A takové návyky si děti nesou celým životem. Někteří rodiče musí začít nejprve u sebe, sami by měli dospět k tomu, co je správné, a k tomu vést své potomky.

Dítě by mělo mít pestrou a plnohodnotnou stravu, odpovídající kvalitativně i kvantitativně věkovým zvláštnostem. Strava by neměla obsahovat mimo jiné větší množství uzených, slaných a kořeněných výrobků a polotovarů. Na místě je omezení nebo vyloučení smažených, fritovaných a grilovaných pokrmů. Vyřadit z jídelníčku by se měla také přehnaně tučná jídla, pamlsky a sladká jídla v podobě čokolád, bonbónů, sušenek, cukrovinek, ale také sladké nápoje je potřeba omezit na minimální množství. (Dvořáková, 2012)

Upozornění na nutnost pravidelného režimu, kde by jídla měla být během dne dávkována v pěti porcích (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře) pramení z mnoha zdrojů. Neměla by se vynechávat snídaně, která je pro děti velkým zdrojem energie po nočním spánku a je důležitá k nastartování organismu. Dále je vhodné, aby rodiče dětem připravili dopolední svačinu do školy, a dítě tak nemuselo odolávat nevhodné nabídce školních bufetů a automatů. Nevhodné je také vynechání oběda ve školní jídelně nebo jeho náhrada formou jídel typu fast food. Dítě je pro svůj výživový deficit hladové a v pozdějších hodinách se přejídá. Odpolední svačina je důležitá stejně tak jako další jídla a její vynechání často vede opět k večernímu přejídání. A to by naopak měl energetický příjem

spíše ubývat. Večerní pokrm by měl obsahovat převážně zeleninu a mléčné výrobky, které jsou pro zdravé stravování důležité, avšak při školním stravování mohou být opomíjeny. Měl by být kladen důraz mimo jiné na pitný režim po celý den, do jídelníčku by měly být pravidelně zařazovány v největší míře neslazené nápoje, ovocné a bylinné čaje, případně ředěné džusy s vodou. (Střítecká, 2009)

1.4.1 Vývoj jídelního chování

S. Fraňková (2013) uvádí rozmezí 5. a 6. roku života spojené se vznikem nutričního vědomí, avšak z hlediska znalosti nebo preference při výběru pokrmu u dětí zaznamenáváme již v dřívějším věku.

„Kognitivní vývoj a jídelní chování je obousměrný proces. Učení, jako atribut kognitivního vývoje, se považuje za integrální součást normálního jídelního chování (Dovey, 2013). Na jedné straně živiny a komponenty jídla bezprostředně ovlivňují strukturální a funkční vývoj mozku, na druhé straně stupeň kognitivního vývoje se projevuje ve formě i obsahu jídelního chování.“ (Fraňková, 2013, s.47)

Od narození, postupem času vývoje dítěte do doby začátku školní docházky můžeme zažít několik podob vnímání jídla, vztahů k pokrmům a jejich vzájemné působení. Vždyť prostřednictvím jídla je dítě obohaceno o několik sensorických informací. Bývá také rozvíjena jeho představivost. Stravování rozvíjí koordinaci a jemnou motoriku dítěte. Jídlo bývá pro dítě různými asociacemi spojenými s jídelními situacemi nebo jinými souvislostmi jídla. Tak vznikají preference nebo naopak averze vůči některým pokrmům. S pomocí jídla se dítě učí také rozvíjet komunikaci. Můžeme s dětmi hovořit o jídle, o barvách surovin, vlastnostech, naučit je pojmenovávat zdroje jídla, podpořit je ve formulaci jejich názorů a uvědomění si souvislostí. V propojení se stravou si děti poprvé osvojují také základy biologie, fyziky a chemie, a také navazují prostřednictvím stravování první sociální kontakty. Počátkem v rodině, poté i s vrstevníky. Tak se učí stravovacím návykům, které mají za vzory u dospělých, nejčastěji u rodičů nebo u vrstevníků. Děti si vytváří tradici, kulturu a učí se normám ve společnosti. Velmi důležitým faktorem jsou podmínky a okolnosti, kdy je jídlo podáváno. Děti se musí naučit respektovat denní harmonogram a poznat pro ně vhodné a méně vhodné potraviny. Stravování je emočním prožitkem, a tak je na místě rozvíjet pozitivní zkušenosti a

prostředí. Také je to prostor pro rozvoj samostatnosti jedince, kdy si je odpovědný za své stravování, hygienické zvyky a jídelní chování. Velmi podstatnou roli zde hraje rodina a prostředí, kde dítě vyrůstá. (Fraňková, 2013)

Jeden z prvních a hlavních činitelů ovlivňujících stravovací návyky je rodina. Dítě vidí vzorce jídelního chování a stravovacích návyků. Děti vnímají a pečlivě sledují chování svých rodičů. Chlapci často preferují jako vzor svého otce a vytváří si tak své preference nebo averze a postoje k jídlu. Co se jídelníčku týče, nejdůležitější vliv na něj má matka. Ta volí techniky a strategie pro utváření a servírování pokrmů, dělá jídlo pro děti pestré a lákavé, aby si dítě vytvořilo i k méně oblíbeným pokrmům (např. luštěniny) kladný vztah. (Fraňková, 2013)

1.4.2 Zvyklosti a preference dětí školního věku

Nejvíce informací je získáno od žáků, jež je jídlo sociální záležitostí. Většinou děti přicházející po předškolním vzdělání do školního prostředí nemají rozpory mezi vlastnostmi jídla ze školky a ze školy. „*Tláskal et. Al (2012) se zabýval výživovými zvyklostmi dětí mladšího a staršího školního věku. Problém nebyl s příjmem ovoce. Téměř 70% dětí je konzumovalo denně, úplně je odmítalo 7-8% jedinců. Velmi nízký byl příjem ryb a luštěnin.*“ (Fraňková, 2013, s.70)

Obecně, bez věkového vymezení, žáci mají v oblibě spíše ovoce, především druhy pěstované v České republice, často mají averzi k luštěninám a nepříliš oblíbené jsou některé druhy zeleniny. (Fraňková, 2013)

Na školáčky působí mnoho faktorů, na rozdíl od dětí předškolního věku. Starší děti více podléhají manipulacím skrze televizní reklamy, více si všímají toho, co vidí u ostatních. Také dostávají většinou kapesné od svých rodičů, za které si mohou koupit v bufetech a školních automatech pamlsky a to, na co mají chuť. Na čem se odborná literatura shoduje, je několik zásad, které je vhodné dodržet, jako například: dodržování pravidelnosti v podávání jídla, servírování pokrmů k rodinnému stolu, nepodávání svačinek dětem jen do ruky, nestravovat se během sledování televize, zapojení dětí do přípravy jídel, stolování v příjemné a klidné atmosféře atd. (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008)

Vhodné je zapojit děti do přípravy jejich svačín. Pokud si žáci svačinu připraví sami, jinak k ní přistupují a je pro ně atraktivnější. Samozřejmě je důležité podat dítěti možnosti

svačin spadajících mezi zdravá jídla. Pokud si dítě čas od času koupí za své kapesné sladkost, rozhodně není nutné situaci nijak dramatizovat. Nemá smysl dětem nezdravé potraviny zakazovat. Je třeba jim vysvětlit, proč není potravina vhodná k časté konzumaci. Pokud dětem zakážeme sladkosti, beztak si je budou kupovat za našimi zády, a o to častěji. Nejlepší cesta je taková, aby si žáci našli svůj vlastní zdravý postoj k jídlu. Aby sami pochopili, jak tělu škodí nezdravé potraviny a naopak, jak prospěšná mohou být zdravá jídla pro naše zdraví. Sladké nápoje také není nutné dětem přísně zakazovat. Doporučuje se jejich konzumaci kontrolovat a omezit na minimální množství. Například konzumovat je příležitostně na oslavách. (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008)

Jarmila Teplíková (2006) definuje tzv. Desatero dětské životosprávy, které je určeno především předškolákům a školákům. Mezi deset rad, které radí ve vhodném stravování dětí, zdůrazňuje důležitost snídaně a doplnění tekutin po noční pauze, zmiňuje pravidelnost v podobě alespoň 5-6 denních dávek pokrmu, přípravu kvalitních svačin do školy, vhodný a dostatečný pitný režim, omezení vysokého příjmu živočišných tuků ve stravě dětí, konzumace ryb alespoň 1x za týden, pestrost jídelníčku a dostatečná dávka vlákniny každý den, omezení sladkostí, zařazení vhodné a dostatečné pohybové aktivity do týdenního režimu dítěte, a také snahu rodiny o společné stolování alespoň jednou za den, např. u večeře.

Dvouletý projekt „Fandíme zdraví“, který podporuje ministerstvo školství se snaží pozitivně působit nejen na samotné žáky, ale také na jejich rodiče, učitele a další zaměstnance školy, vychovatele, družináře, školní jídelny... Pro žáky 1. i 2. stupně ZŠ byly připravené aktivity a workshopy, dále dotazníky atd. Z průběžných výsledků je zřejmé, že projekt byl úspěšný jak pro stranu žáků, tak i učitelů. Žáci prokázali dostatečné znalosti o zdravém stravování, avšak se dle rad často v praxi neřídí. Jedním z mnoha výsledků projektu je například informace, že 5x denně nejí ani polovina tázaných žáků a pouhých 80% z nich si nosí připravené svačiny z domova. (Pikartová, 2017)

Vhodné stravovací zvyklosti je důležité rozvíjet u dětí již v raném věku a zamezit a předejít tak vzniku pozdějším zdravotním komplikacím, jako je nadváha nebo obezita, diabetes mellitus 2. typu, kardiovaskulární onemocnění a nádorová onemocnění. Během dospívání mohou být dokonce špatné stravovací návyky v souvislosti se špatnými

studijními výsledky. Výrazně větší procento dívek, v porovnání s chlapci, konzumuje ovoce každý den. Podobně tomu je u konzumace zeleniny. Spotřeba ovoce a zeleniny se u dětí vzhledem k věku se zvyšuje. (Kalman, Vašíčková, 2013)

1.5 Stravování dětí a rodina

Životní styl je vyjadřován vztahy mezi jedincem samotným a vnějším prostředím. Způsob života, jehož součástí je mimo jiné způsob stravování, je ovlivňován mnoho faktory. Mezi ně patří například ekonomické podmínky rodiny, které bývají velmi vlivným činitelem ovlivňující jídelniček rodiny, dále denní režim rodiny, délka pracovní doby, pohybový režim, vztahy v rodině, péče o psychickou a fyzickou stránku člověka a další. Důležitým faktorem je každý člen rodiny, protože každý se podílí na formování společného života. Jídlo a stravovací návyky mají velký podíl na výchově dětí a zastupují neoddelitelnou část života rodiny a jedince. Teoreticky lze shrnout, že způsoby stravování dětí určují v první řadě rodiče, které předávají své stravovací hodnoty a postoje dětem. *„Jídelní zvyklosti relativně velké části rodin podléhají zažitým stereotypům a pevným tradicím.“* (Fraňková, 2013, s.78)

Jak uvádí Fraňková (2013) jedním z nejdůležitějších činitelů při výběru pokrmů a jeho přípravy může být vzdělání matky. Matky s vysokoškolským vzděláním upřednostňují „dobré restaurace“ a pokrmy dle vlastních receptů. Naopak matky se základním vzděláním upřednostňují tradiční českou kuchyni, také častěji tíhnou k nákupu hotových pokrmů. Zajímavá je také informace o případech vegetariánství. Tento způsob stravování zavádějí ve svých rodinách ve většině případů matky s vysokoškolským vzděláním, v porovnání s rodinami matek s nižším dosaženým vzděláním. V dalším případě, který může být ovlivněn vzděláním matky, je nakupování potravin pro rodinu. I přes preference dětí školního věku, kupují vzdělanější matky pro rodiny méně tučných pokrmů, polotovarů, uzenin v podobě párků a salámů. Lze poznamenat, že vzdělání matky, a také její znalosti, zkušenosti a zájmy jsou jedním z podstatných faktorů ovlivňující stravování celé rodiny.

Důležitým faktorem pro rodinné stolování je psychická stabilita v rodině, vhodné psychologické prostředí, ve kterém dítě žije. V jídelní situaci je důležitý klid a emoční zázemí. Nejen pro dospělého je nevhodné stravování ve stresu a v nepříjemném prostředí.

O to více musíme dbát na příznivé prostředí pro děti, které tyto situace vnímají intenzivněji. Nedostatečná péče může vést ke komplikacím v podobě psychosomatických problémů, potíže v činnosti zažívacích problémů a další. Také přílišná péče není ideální a úzkostlivé jednání rodičů, nejčastěji matky, odvrací od vytvoření přirozených a zdravých postojů ke stravování. Jídlo tvoří podstatnou úlohu při utváření rodinné koheze. Společně trávený čas u stravování a společné stolování upevňují pozitivní rodinné vztahy. Společné jídlo, nejčastěji večeře, podporuje ustálení denního rytmu dítěte, osvojuje hygienické návyky spojené se stravování, spoluutváří morální a sociální proces vývoje dítěte. Společná jídla jsou také podstatnou výchovnou funkcí. Dítě by se od rodičů mělo naučit vhodnému společenskému chování, kultuře a tradicím spojených se stravování a stolováním. Dítěti jsou předávány rodinné tradice, jejichž součástí je složení jídelníčku, rituály v podobě modliteb nebo poděkování hospodyně na závěr a další. Během společného stolování je důležitá rodinná komunikace, která je společným stravováním rozvíjena. Pro dítě je velmi důležité účastnit se rozhovorů, kdy se cítí být rovnocenným členem rodiny. Pozor by se však mělo dát, vzhledem k psychickému rozpoložení během stravování, na diskusní témata vyvolávající konflikty. Důležitost dítěte lze projevit také jeho dopomocí při přípravě pokrmů nebo při servírování. (Fraňková, 2013)

Rodiče dětí by si měli být vědomi své důležitosti při nutriční výchově, stanovení cílů, kterých chtějí dosáhnout, co chtějí dítěti předat a čemu ho chtějí naučit. Jak se chtějí podílet na vývoji osobnosti dítěte a jeho vztahů k okolí a k sobě samotnému. Způsoby vychovávání dětí jsou propojeny s jídelním chováním a utváření postojů dítěte k jídlu.

Fraňková, Odehnal, Pařízková (2000) uvádějí desatero nejčastějších chyb, kterých se rodiče mohou dopustit při nutriční výchově dětí.

1. Teoretické neznalosti.

Rodiče zkrátka nemají znalosti o funkcích základních živin, energetické hodnotě a kvalitě jídla aj. Nevědí, jak připravit pokrm, aby byl vyvážený, pestrý a zdravý.

2. Nevhodná skladba rodinného jídelníčku.

Často bývá důsledkem spěch matek, nedostatek času na nákup čerstvých surovin nebo pohodlnost.

3. Nešetrnost v zacházení s potravinami, s hotovým jídlem.

Nespotřebované jídlo bývá často vyhazováno. Nejčastěji tomu je ve městech, kde lidé nezužítují zbytky jako pokrm pro domácí zvířectvo, na rozdíl od venkova. Jedním z problémů je vliv na rodinný rozpočet, druhým problémem je vliv na životní prostředí spojené s pěstováním surovin, dovozem, chovem zvířectva pro maso a další. Pro dítě je důležité povědomí o ochraně přírody a rozvoj ekologického myšlení.

4. Nepřavidelnost v jídlu rodiny a dětí.

Pokud je nepřavidelnost stravování běžná, vede ke zdravotním komplikacím, může mít i psychické důsledky. Nevhodné je hladovění nebo vynechávání jídla. Vlivem hypoglykémie může mít dítě ve škole špatný prospěch spojený s poruchou soustředěnosti nebo bude unavené. Jídlo by mělo mít pravidelný harmonogram. I přes pracovní vytíženost rodičů, zájmové kroužky v odpoledních hodinách a školní stravování by měli rodiče dbát na kvalitu a časové rozvržení příjmu stravy.

5. Nesprávné stravovací návyky rodiny.

Některé preference jídel dospělých lidí nejsou vhodné pro ně, ale především pro děti. V tomto případě hovoříme například o kořeněných, grilovaných, smažených jídlech, tučných pokrmech, fast-food jídlech, ale také třeba o slazených nápojích nebo o používání umělých sladidel.

6. Nevhodné postoje dospělých k jídlu.

Dítě je řízeno na základě přehnaného kritického zhodnocení poznatků o zdravých nebo škodlivých potravinách. Nevhodné je také odmítání a negativní hodnocení domácího pokrmu před dítětem. Neprospěšná je však i nadměrná pozornost.

7. Nevhodné chování rodičů při jídlu.

Komunikace v rodině je důležitým faktorem, která by měla být směřována mimo konfliktní témata a vyvolávání stresových situací. Rodiče jsou pro děti vzorem, nejen během stolování.

8. Nedostatky v kultuře stolování.

Stolování je podstatná součást sekundárně vytvořených potřeb lidí. Nejde o pouhé doplnění energetických potřeb pro žití. Způsob stolování poukazuje na úroveň a fungování rodiny. I přes časový nedostatek některých rodičů by se mělo dbát na kulturu stolování, psychickou pohodu a zážitek z jídla.

9. Nevyvážené, extrémní diety.

Vegetariánství, veganství a další speciální diety mohou být za určitých podmínek přípustné pro dospělé, avšak z hlediska potřeby živin a důležitých látek pro správný vývoj dětí by měli rodiče mladších dětí uvážit vhodnost zařazení.

10. Nerespektování věkových a vývojových zákonitostí a individuality dítěte.

Ne vždy je vhodné dětem dopřát to, na co mají chuť. Jedná se tak o jídla s vysokým obsahem soli, příliš slazená jídla, smažené pokrmy apod.

1.6 Problémy ve stravování

Nadváha

V současné době se odborná literatura shoduje na faktu, že dětí v současné době trpících nadváhou je podstatně více, než tomu bylo v dřívějších letech a jejich počet se stále zvyšuje. Dítě trpící nadváhou jsou ohroženy především zdravotními komplikacemi. Jejich příliš vysoká váha nepřiměřeně zatěžuje jejich kosti a klouby, které se teprve vyvíjejí. Může to mít fatální důsledky, které je budou provázet celým životem. Dále se mohou setkat také s psychickými problémy. Nadváha ohrožuje dětský organismus, zatěžuje srdce a může vést k onemocnění, především pak k vysokému krevnímu tlaku nebo cukrovce. (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008)

Základem je životní styl. Jak je dítě silnější, tím má větší problémy s pohybovou aktivitou, která však především u dětí s nadváhou hraje nezastupitelnou roli při správné redukci tělesné hmotnosti. Určitý podíl hrají i genetické předpoklady, ty jsou ale jen doplňujícím faktorem. Dědičný faktor může ovlivnit sice snazší a rychlejší přibírání na váze než u běžných dětí. Často je tento faktor podpořen špatnou životosprávou a nedostatkem pohybové aktivity. Příčiny nadváhy nejčastěji jsou: nedostatek pohybové aktivity, konzumace potravin obsahující velké množství tuku a cukru, neomezený přístup k nezdravým potravinám (sladkosti, sladké pití, smažené brambůrky atd.), stravování během sledování televize nebo hraní na počítači, kdy děti ztrácí přehled nad tím, co všechno už snědly. Podle odborníků dlouhodobé léčení nadváhy nese spíše negativní důsledky. Nejvhodnější je tedy předcházet nadváze právě zdravým životním stylem a dostatečným pohybem. U dětí nejsou smysluplné striktní diety, pokud má dítě nadváhu,

postačí hlídat energetický příjem a výdej a dítě postupem času ze své dětské nadváhy vyroste. (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008)

Poruchy příjmu potravy

Bohužel se potýkáme i s jiným problémem ve stravování, než je nadváha a obezita způsobená přílišným energetickým příjmem a nedostatečnou pohybovou aktivitou, a to je problém opačný. Porucha příjmu potravy, anorexie a bulimie, spojená s nekontrolovatelnou touhou po štíhlosti a nadměrnou sebekontrolou ve stravování má kořeny již dávno v minulosti. Mentální anorexie a bulimie jsou choroby, které mohou působit až na hranici ohrožující život. Mezi jejich typické znaky patří extrémní omezování energetického příjmu z důvodu dosažení štíhlosti, nekontrolovatelná úzkost z tělesné tloušťky a neustálá nespokojenost s vlastní postavou. Symptomy onemocnění jsou různé intenzity, závisí na míře podvýživy a užívání podporujících prostředků pro hubnutí. (Marádová, 2007)

Mentální anorexie je charakterizována omezováním jídla, hladověním za účelem redukce tělesné hmotnosti. Chorobní většinou pokrmu odmítají, i přestože mají hlad. Typickými znaky je strach z tloušťky, který přetrvává i ve fázi extrémní hubenosti. Komplikace se mohou objevit u žen, a to ztráta menstruačního cyklu nebo u lidí v prepubertálním vývoji, kteří nesplňují očekávaný přírůstek na tělesné hmotnosti. Lidé trpící mentální anorexií se vyhýbají jídlu, po kterém se „přibírá“, nadměrně cvičí, užívají laxativa, diuretika atd.. Na vzniku poruchy se podílí také vliv společnosti, ve které se člověk pohybuje, sociální sítě, reklamy... Dívčím se zastavuje růst poprsí a u chlapců zůstávají dětské genitálie. (Marádová, 2007)

Dle Františka D. Krcha (2002) je těžké u mentální anorexie rozeznat souvislosti vzniku onemocnění. Ty mohou být často v souvislosti s nějakou životní událostí. Poukazuje se také na velmi úzkou provázanost s rodinou. Onemocnění se vyskytuje až 5krát častěji v rodinách anorektiček než v běžných rodinách.

Mentální bulimie je popisována jako záchvatové přejídání skombinované s přísnou sebekontrolou tělesné hmotnosti. Pocit přesycení je však velmi relativní, záleží na subjektivním pocitu. Osoby se spíše najedí více, než by sami chtěli. U lidí s tímto

onemocněním se střídají dva extrémy, a to přejídání a hladovění. Nemocní si často dopomáhají vynucením zvracení, požívání projímadel a jiných léků. (Marádová, 2007)

Jak už bylo zmíněno, mentální anorexie a bulimie jsou onemocněním, které také postihuje děti a dospívající mládež. První příznaky se často objevují mezi čtrnáctým rokem, výjimkou nejsou i děti mladšího věku. Pokud si dospělý všimne u dítěte příznaků takového onemocnění, je nutné vyhledat lékařskou pomoc a pokusit se zabránit možným komplikacím nedostatečného výživového režimu. U dětí jsou komplikace závažnější než u dospělého člověka, např. rychlejší proces nástupu zdravotních komplikací (dehydratace apod.), rychlejší a výraznější pohublost, riziko zástavy fyzického vývoje a růstu, opožděná sexuální zralost. Děti hůře chápou souvislosti spojené s léčbou, a tak je horší jejich spolupráce. Dalším faktorem jsou také rodiče a rodinná situace. Mnohdy vede nemoc dítěte k přenášení viny mezi rodiči nebo rodiče odmítají spolupracovat na léčbě jejich dítěte, kdy je nutné striktně dohlížet na jeho energetický příjem a výdej. Nemocné dítě má větší pravděpodobnost rozvoje psychosociálního narušení zrání jeho osobnosti a pohledu na okolní společnost. (Marádová, 2007)

Prevence u tohoto onemocnění je možná a neúčinnější hlavně v období prepubescence. Hlavním činitelem je rodina a rodinné zázemí dítě, dále může působit také škola v rámci výchovy zdravého životního stylu. Školní zařízení může děti informovat o existenci, příčinách a důsledcích onemocnění poruchou příjmu potravy, může žáky seznámit a vést směrem zdravého životního stylu, podpořit v rozvoji vlastní osobnosti a sebedůvěry atd. „Školní výchova ke zdraví hledá optimální řešení, jak zabránit ohrožování dvěma extrémy-obezitou i přílišnou vyhublostí spojenou s mentální anorexií.“ (Marádová, 2007, s.23)

1.7 Vzdělávací program pro základní školy

Rámcový vzdělávací program

V rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělání se s tematikou zdravého stravování setkáváme okrajově, a to ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Tato vzdělávací oblast je jako jediná určená pouze pro 1.stupeň základního vzdělávání a zahrnuje učivo o člověku, společnosti, přírodě, kultuře, technice, a také o bezpečnosti a zdraví. Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět je na druhém stupni základního vzdělávání rozvětvena do vzdělávacích oblastí Člověk a společnost, Člověk a příroda a oboru Výchova ke zdraví. V tematickém okruhu Člověk a jeho zdraví žáci poznávají sebe jako životní bytosti. Poznávají funkce člověka, jak biologické, tak fyziologické, a lidské potřeby. Učí se tomu, co to je zdraví a biologické, psychologické i sociální rovnováže. Žáci se seznamují s progresem v lidském životě, jak se člověk postupně vyvíjí, jak lidské tělo funguje. Poznávají podstatu denního režimu, správné výživy a mezilidských vztahů. Mimo jiné se také učí bezpečnému chování k sobě a ke svému okolí, získávají zkušenosti s první pomocí a seznamují se s problematikou nemocí. Žáci jsou vedeni k poznání smyslu zdraví jako důležité životní hodnoty. (RVP ZV, 2017)

Očekávané výstupy, které popisuje rámcový vzdělávací plán pro základní vzdělání, zohledňující problematiku zdravého stravování jsou popsány v očekávaném výstupu pro 1.období, kde je zmíněn vztah k režimovým návykům. Očekávaný výstup pro 2.období obsahuje základní znalosti zdravého životního stylu a podporu zdravého životního stylu. (RVP ZV, 2017)

Rámcový vzdělávací plán obsahuje také Učivo, které zahrnuje vzdělávací oblast Člověk a jeho svět, obor Člověk a jeho zdraví. *„Péče o zdraví – zdravý životní styl, denní režim, správná výživa, výběr a způsoby uchování potravin, vhodná skladba stravy, pitný režim; přenosné a nepřenosné nemoci, ochrana před infekcemi přenosnými krví (hepatitida, HIV/AIDS), drobné úrazy a poranění, prevence nemocí a úrazů, první pomoc při drobných poraněních, osobní, intimní a duševní hygiena“.* (RVP ZV, 2017, s.50)

Leitnerová (2005) v periodiku Komenského hodnotí projekt „Ovlivnění postojů k výživě a výživových zvyklostí“, jež je určen žákům prvního stupně základních škol. Projekt vychází ze vzdělávacího programu Základní škola. Obsahem projektu bylo 9 lekcí, jež

měly za cíl zmapovat stravovací návyky žáků. Každé lekci jsou tematicky přiřazeny aktivity, které jsou zařazeny do hodin prvouky 2. a 3.ročníku. Projekt je považován za úspěšný, především díky pozitivním reakcím žáků i učitelů. Kladné ohlasy si získal také snadnou realizaci, a především za finanční, materiální a časovou nenáročnost. Projekt je vytvořen tak, aby pomohl uplatit a rozvíjen aktivitu a kreativitu žáků, ale i pedagogů.

Judita Páleníková (2012) komentuje zařazení problematiky zdravé výživy do vzdělávacích programů. Jiné země, jako je např. Dánsko, Holandsko a Velká Británie, mají vlastní kurikula, ta zahrnují Zdravé stravování mezi dominantní předměty cílené k výchově ke zdraví. Ve Slovenské a v České republice je zařazeno pouze sekundárně v jiných předmětech, např. prvouka, rodinná výchova, biologie... Zdravá výživa je v těchto předmětech výchovně-vzdělávacím cílem.

1.8 Některé preventivní programy podporující zdraví, správnou výživu a aktivní životní styl

Preventivní programy jsou organizované za účelem zabránit nějakému negativnímu jevu. Konkrétně preventivní programy podporující oblast zdraví mají na cíl plošné a dlouhodobé změny životního stylu u většiny populace. Preventivní programy lze rozdělit dle rozsahu působnosti, zde řadíme programy mezinárodní, národní, regionální, místní, a programy dle cílové skupiny, kam spadá celokomunitní preventivní program, školní nebo specifický preventivní program. Světová zdravotnická organizace usiluje o celosvětovou podporu zdraví také u dětské populace a řešení problémů s tím spojených, např. podvýživa dětí v rozvojových zemích, výskyt obezity a zvýšená nemocnost spojená se špatným životním stylem. Za zmínění stojí dokument Světové zdravotnické organizace Children's Environment and Health Action Plan for Europe (CEAHAPE), který je specializován na děti a mládež. „*Jde o deklaraci adresovanou tvůrcům a realizátorům konkrétní politiky v oblasti zdraví, která byla schválena v roce 2004 ministry evropských zemí na čtvrté ministerské konferenci pro životní prostředí a zdraví v Budapešti nazvané Budoucnost pro naše děti. Tato deklarace a další dokumenty vytvářejí pod záštitou WHO rámec pro tvorbu národních politik, plánů a strategií tím, že poskytují informace a zdravotních rizicích a specifických problémech dětí v Evropě a informují o prioritách, které vlády jednotlivých zemí mají.*“ (Fialová 2012, s.19)

Světová zdravotnická organizace usiluje o plošné řešení formou několika preventivních programů určených pro vzdělávání dětí v oblasti zdraví a prevence obezity. (Fialová, 2012)

Škola podporující zdraví (ŠPZ)

Jedná se o program dle strategie Světové zdravotnické organizace Health 21, kam je Česká republika od roku 1998 připojena. ŠPZ, neboli Health Promoting School (HPS) má zlepšit komplexní zdravotní stav veřejnosti prostřednictvím působení na školní prostředí, tedy žáky, učitele a skrze ně na okolní společenství. Usiluje o zapojení co nejvíce škol a vytvoření tak sítě spolupracujících účastníků pokoušejících se o vytvoření vhodného školního prostředí pro zdravý život, práci a vzdělávání. Pilotní testování zmíněného programu se uskutečnilo již v letech 1992-1999. Mezi prvními započala první pilotní etapa v Číně a ve Vietnamu, dále se pak síť spolupracujících subjektů rozšířila také do

Evropy, Latinské Ameriky a dále. V současné době je do programu zapojeno více než 200 mateřských, základních a středních škol. Díky programu byla zařazena do RVP podpora ke zdraví a výchova ke zdraví, přičemž je usilováno také o zařazení do ŠVP jednotlivých škol po celé republice. Současná „integrační“ fáze programu cílí na rozvoj a koordinace sítí Škol podporujících zdraví, a také na rozšíření podpory zdraví do všech škol na základě metodické pomoci a vzdělání učitelů k podpoření zdraví a výchovy ke zdraví. (Fialová, 2012)

Program je v České republice garantován Státním zdravotním ústavem. Ten podporuje a pomáhá školám formou konzultací, metodiky nebo odborné literatury. Program HPS je stavěn na třech pilířích, které jsou základními principy pro projekt, a těmi jsou:

1. *Pohoda prostředí* – podporuje kvalitu jak v organizačním, tak sociálním procesu vzdělávání, soustředí se na všestranný rozvoj osobnosti, duševní prožitky dětí a podporuje sociální dovednosti žáků.

2. *Zdravé učení* – cílí na efektivní a smysluplné vyučování, které je pro žáky přiměřené. Zajišťuje spolupráci mezi jednotlivými subjekty – učitelé, rodiče, žáky...

3. *Otevřené partnerství* – tvoří systém demokratické společnosti také za hranice školy. Cílem je zlepšení zdraví celé komunity a vytvoření koordinace na základě různých projektů zaměřených právě na zdraví, životní styl, výživu a fyzickou aktivitu. Škola se tak může stát součástí kulturního života obce. (Fialová, 2012)

Preventivní program Pohyb a výživa

V rámci zkvalitnění života především u dětí a vedení mladé generace ke zdravé životosprávě se setkáváme k programem Ministerstvem školství nazvaný Pohyb a výživa. Program se zaměřuje na děti v senzitivním období, je tedy určen žákům 1.stupně základního vzdělávání. Nositel projektu Národní ústav pro vzdělávání seznamuje s obsahem a cílem programu: „*Obsahem pokusného ověřování je navození změn v pohybovém a výživovém režimu žáků základních škol. Dlouhodobým cílem je zlepšení pohybového a výživového chování žáků ve škole i mimo školu, které se projeví zvýšením tělesné zdatnosti a zlepšením celkového zdraví žáků jako důležité podmínky úspěšného absolvování dalšího vzdělávání a následně zdařilého uplatnění na trhu práce.*“ Jedním

z cílů je také úprava koncepce výuky o výživě, tělesné výchovy, a především celkového pohybového a výživového režimu žáků. Program Pohyb a výživa je určen všem školám v České republice. Ministerstvo školství zavedlo program pro pokusné ověřování k datu 26.3.2013. (NÚV, 2013).

Jiří Havel a kol. (2016) upozorňuje na smysl programu, což je vytvoření podnětného prostředí vzhledem k výživovému režimu žáků a možnost uplatnění zmiňovaného programu na různých typech základních škol. Program Pohyb a výživa byl opatřen manuály a metodickými materiály, které byly dostupné pro zájemce z řad pedagogů a vychovatelů. Žákům mohly být tak k dispozici pracovní sešity zaměřené na zdravé stravování a pohyb, také pro rodiče žáků byly vydány informační brožury.

Již zmiňovaná publikace charakterizuje šest priorit, kterými se zabývá oblast výživy.

1. „*Pravidelnost v oblasti výživy*“ se zabývá podmínkami pravidelného stravovacího a pitného režimu žáků, na který dohlízejí učitelé a vychovatelé během celého času, který tráví žáci ve školním prostředí.
2. „*Pestrost v oblasti výživy*“ je podporována také školní jídelnou. Ta by měla pro žáky připravovat jídla, která jsou pestrá, zdravá a chutná.
3. „*Přiměřenost v oblasti výživy*“ nezakazuje dětem sladká jídla a pochutiny, snaží se je však omezit na minimum. Učitelé a vychovatelé žáky vedou ke konzumaci takových potravin ve velmi malé míře. Automaty a bufety s nevhodným sortimentem se na škole nevyskytují.
4. „*Příprava v oblasti výživy*“ je prioritou, která zaměřuje opět školní jídelnu, se kterou škola cíleně spolupracuje. Vzdělání pedagogičtí pracovníci výživové znalosti předávají svým žákům.
5. „*Pravdivost v oblasti výživy*“ podtrhuje učivo o stravování a výživě vůbec. Pedagogičtí pracovníci se snaží zařazovat učivo o stravování také v rámci průřezových témat a mezipředmětových vztahů.
6. „*Pitný režim v oblasti výživy*“ je poslední prioritou, kterou se tato oblast zabývá. Škola se snaží žákům poskytovat vhodný pitný režim. Učitelé vedou žáky k pití především vody a jen slabě ochucených nápojů, případně čajů.

(Jiří Havel a kol. 2016, s.30)

2 CÍL, ÚKOLY, HYPOTÉZY

Cílem diplomové práce je porovnání vědomostí o zásadách zdravého stravování u žáků dvou 3. a dvou 5. tříd vybrané základní školy. Porovnání bude provedeno na základě vypracování úkolů v pracovních listech. Výsledky budou porovnány mezi třídami stejného ročníku, mezi 3. a 5. ročníkem a vzhledem k obsahu ŠVP a RVP.

Úkoly, harmonogram a realizace sběru dat

Úkoly:

- Vypracování pracovních listů, které budou určeny žákům 3. a 5.ročníku.
- Vypracování dotazníků, které budou určeny třídním učitelům žáků 3. a 5.tříd (zaměřené na postoj učitele k problematice).
- Příprava otázek řízeného rozhovoru s třídními učiteli (zaměřené na ŠVP a zařazení problematiky do výuky).
- Získání požadovaných dat a informací.
- Záznam a zpracování dat.
- Vyhodnocení výsledků.

Harmonogram:

- září-říjen 2018 příprava otázek, dotazníků a úkolů v pracovních listech
- listopad 2018 kontrola a tisk materiálu pro sběr dat, domluva se ZŠ
- prosinec 2018 realizace výzkumu k diplomové práci
- leden 2019 vyhodnocení dat
- únor 2019 zpracování výsledků do tabulek, grafické znázornění

Pracovní listy byly vytvořeny v období říjen-listopad 2018. Po osobní domluvě s vedením vybrané základní školy byly dne 10.12.2018 vytištěné a nakopírované pracovní listy dodány do školy. V následném týdnu, tedy od 10. do 14.12., byly pracovní listy podány žákům 3. a 5.ročníků k vypracování. Dne 14.12. byly v základní škole vybrány vyplněné pracovní listy, zároveň byla realizována druhá výzkumná část, ve které byly dotazovány třídní paní učitelky formou vyplnění připravených dotazníků a odpověďmi na doplňující otázky, které byly součástí řízeného rozhovoru.

Sběr dat proběhl bez komplikací, vše bylo předem domluvené. Velmi si cením spolupráce, které byla vybraná základní škola ochotna.

Vyhodnocení dat, zapsání do tabulek a grafické znázornění se uskutečnilo v období leden-únor 2019.

Hypotézy

Ve výzkumné části diplomové práce jsou sledovány 3 hypotézy.

H1: Žáci 5.ročníku budou úspěšnější v řešení pracovních listů než žáci 3.ročníku.

Dle RVP ZV a očekávaných výstupů mají mít více znalostí z tematického okruhu Člověk a jeho zdraví. (viz. RVP ZV, 2017)

H2: Děvčata budou v řešení úloh úspěšnější než chlapci.

Vyšší úspěšnost dívek je předpokládána z důvodu prokázání většího zájmu o zdravé stravování u ženského pohlaví než u mužů. Takto hovoří statistika „*Zdraví a životní styl Čechů*“ zveřejněná měsíčníkem českého statistického úřadu (Měřinská, 2018)

H3: Pracovní list č.1 bude žáky úspěšněji řešen.

Pracovní list č.1 je složen z úkolů snazšího charakteru než pracovní list č.2. (dle preventivního programu Pohyb a výživa, ze kterého jsou vybrány úlohy pracovních listů).

Dále se předpokládá, že třídní paní učitelky žáků budou jevit zájem o zdraví své třídy. Jako paní učitelky budou vnímavé, budou naslouchat žákům a snažit se řešit případné problémy. Mimo jiné se budou snažit působit na žáky preventivně i mimo problematice určeným vyučovacím jednotkám.

3 METODIKA

Žáci vypracovali dva pracovní listy vytvořeny z úloh, které jsou obsahem preventivního programu základních škol Pohyb a výživa. Úlohy, které byly žákům vybrány jsou zaměřeny na základní orientaci v oblasti zdravé výživy. Třídní učitelky byly požádány o vyplnění dotazníku, který měl zmapovat problematiku zdravého stravování žáků. Následovalo dotazování formou řízeného rozhovoru zjišťující zařazení tématu do výuky.

3.1 Charakteristika souboru

Pro spolupráci byla vybrána běžná základní škola v Hradci Králové. Respondenti byli žáci 1.stupně základní školy, žáci dvou tříd 3.ročníku a dvou tříd 5.ročníku. Pro část zaměřenou na kvalitu a obsah problematiky ve výuce byly respondenty třídní paní učitelky žáků vybraných tříd, kde žáci vypracovali pracovní listy.

Školní vzdělávací plán (ŠVP) výzkumné školy vymezuje problematiku zdravého stravování v obsahu vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. V 1. až 5.ročníku je výstupem žáka získání poznatků o zdraví, zdravé stravě, denním režimu, pitném a pohybovém režimu. (vzhledem k anonymitě školy nelze citovat)

Ve 3.ročníku bylo celkem 41 respondentů, z toho 24 dívek a 17 chlapců.

Ve třídě 3.A bylo dotazováno celkem 22 žáků, z toho 11 dívek a 11 chlapců.

Ve třídě 3.B bylo dotazováno 19 žáků, z toho 13 dívek a 6 chlapců.

V 5.ročníku bylo celkem 53 respondentů, z toho 33 dívek a 20 chlapců.

Ve třídě 5.A bylo dotazováno 17 dívek a 9 chlapců.

Ve třídě 5.B bylo dotazováno 16 dívek a 11 chlapců.

3.2 Technika sběru dat

Dotazování formou dotazníku:

Dotazník obsahuje 7 otázek, 4 uzavřené a 3 otevřené. Otázky se zaměřují na osobní postoj učitelů k problematice, komunikaci s rodiči, vliv rodiny a možnosti vlastního ovlivnění

žáků v rámci prevence. Respondentům byl předán dotazník v tištěné podobě, vyplněný byl vybrán ve stejný den.

Dotazování formou řízeného rozhovoru:

Čtyři otázky rozhovoru zjišťují zařazení tématu zdravého stravování do výuky každého ročníku, výstupy a způsoby ověření vědomostí. Respondenti obdrželi otázky rozhovoru v tištěné podobě, následně jsme společně zaznamenávali odpovědi.

Ověřování formou hodnocení vyplněných pracovních listů:

Pracovní list č.1 byl složen z úloh jednoduššího charakteru. Obsahem je problematika, kterou se žáci zabývají do 3.ročníku základního vzdělávání. Pracovní list č.2 zahrnuje úlohy složitější, které by měl být žák schopen zvládnout v 5.ročníku základního vzdělávání. Úlohy, které byly žákům určeny jsou zaměřeny na základní orientaci v oblasti zdravé výživy, pravidelnost a vyváženost ve stravování, znalost základních živin potravin, nutnost kvalitního a pravidelného pitného režimu, skladování a uchovávání potravin, znalost vhodných a nevhodných potravin a nápojů, a také složení denního jídelníčku.

- **Komparace:**

Výsledky pracovního listu č.1 jsou porovnány s výsledky pracovního listu č.2. Komparace je zaměřena na porovnání tříd v jednom ročníku, 3. a 5. ročníku mezi sebou, na pohlaví, a nakonec také na celkový výsledek prvního a druhého pracovního listu.

3.3 Zpracování výsledků

Výsledky jsou zpracovány formou deskriptivní statistiky.

K vyhodnocení pracovních listů, které vyplňovali žáci, jsem zvolila čárkovací metodu zaznamenávanou do tabulek rozlišující tři možnosti: úspěšné řešení úlohy, částečné vyřešení úlohy (řešení s nadpoloviční úspěšností) nebo nesprávné řešení. Záznamové tabulky s počty žáků jsou součástí přílohy práce.

K vyhodnocení dat dotazníků určených třídním paní učitelkám a následných otázek řízených rozhovorů byla použita metoda záznamu výpovědi do tabulky. Záznamové tabulky jsou součástí přílohy práce.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Výsledky a diskuse-dotazování třídních učitelů

Výzkumná metoda formou dotazníků a formou řízeného rozhovoru byla podstoupena se čtyřmi třídními učitelkami hradecké základní školy, dvě paní učitelky ve 3.ročníku a dvě v 5.ročníku.

Dotazník sloužil k získání informací o přístupu učitelů. Dotazník je součástí přílohy diplomové práce.

Obsah dotazníku

- 1. Považujete téma zdravého stravování žáků za důležité?*
- 2. Máte představu, jaké svačiny si žáci nosí z domů?*
- 3. Komunikujete s rodiči na téma zdravého stravování žáků?*
- 4. Snažíte se ovlivnit stravovací a výživové návyky dětí, které mají problémy s tělesnou hmotností?*
- 5. Pokuste se procenty odhadnout, kolik žáků z Vaší třídy je rodiči vedeno ke zdravému stravování.*
- 6. Jaký je Váš názor a postoj k problematice stravování dětí? Kdo je podle Vás hlavním činitelem?*
- 7. Jak se můžete spolupodílet na zdravém stravování žáka?*

Vyhodnocení

Všichni respondenti určili problematiku za velmi důležitou, také odpověděly, že mají představu o svačinách, které si nosí jejich žáci z domů (nejčastěji pečivo s ovocem). Ve dvou případech paní učitelky zařadily sušenky mezi často vyskytující se svačiny dětí.

Tři respondenti nekomunikují s rodiči na téma zdravého stravování žáků, jen paní učitelka 3.A stručně v úvodu školního roku. Učitelé nepůsobí preventivně směrem k rodičům žáků, ale zaměřují se spíše na samotné žáky. Dle mého názoru to je v rámci preventivního působení nedostačující. Fraňková (2013) také hodnotí rodiče jako hlavní činitele působení vůči dětem, proto bych volila zařazení diskuse s rodiči jejich žáků, např. do obsahu třídních schůzek.

Tři respondenti se snaží ovlivnit stravovací a výživové návyky dětí, které mají problémy s tělesnou hmotností formou komentování svačín nebo diskusí. Třída 5.A se účastní soutěže zaměřené na zdravou výživu. Preventivní působení nejen v rámci vymezených vyučovacích jednotek bylo předpokládáno, avšak splňují jej pouze 3 respondenti.

Procentuální odhady vedení ke zdravému stravování z domova se pohybují mezi 50-85%. Nejméně uvedla paní učitelka 5.A, 50% rodičů a nejvíce 3.B, a to 85%.. Všechny dotazované paní učitelky se shodují na hlavním činiteli v působení výchovy ke zdravému stravování, a to rodičích. V dětech je potřebný rozvoj vědomostí o tomto tématu, možná by však značný přínos přineslo také působení směrem k rodičům, kteří jsou hlavními činiteli ovlivňující děti. Autoři vybraných publikací, jako Fraňková (2013), Kast-Zahn, Morgenroth (2008), Jarmila Teplíková (2006), Dvořáková (2012), Fraňková, Odehnal, Pařízková (2000) hodnotí rodiče jako nejvlivnější faktor působení. Odpovědi učitelů hodnotím jako naprosto vypovídající.

Jedním z předem stanovených předpokladů bylo preventivní působení učitele na žáky. To však splňují pouze tři respondenti ze čtyř, paní učitelka 5.A se nevyjádřila.

Dotazování formou řízeného rozhovoru

Rozhovor je rozšířením dotazníkových otázek a konkretizováním zařazení problematiky zdravého stravování do výuky.

Otázky řízeného rozhovoru:

1. *Je téma zdravého stravování žáků zařazeno ve výuce?*
2. *Pokud ano, kdy a v jakém rozsahu (hodinově)?*
3. *Co je výstupem?*
4. *Jsou vědomosti žáků ověřovány? Jakým způsobem?*
 - a. *Na základě pracovních listů, diskuse, prověrky...?*

Vyhodnocení:

Všechny dotazované paní učitelky zodpověděly, že téma zdravého stravování je zařazeno do výuky. Paní učitelka jedné třetí třídy s žáky probírá téma zdravého stravování zhruba jednu vyučovací jednotku za měsíc. Ostatní paní učitelky se tomuto tématu věnují

v hodinách tomu určených, a to v prvouce a v přírodovědě, kde se žáci učí o lidském těle a trávicí soustavě, v celkovém rozsahu 2 vyučovací jednotky.

Třídní paní učitelka třídy 3.A s žáky ověřuje znalosti formou tvoření plakátů nebo slohových prací, rozhovorů. Paní učitelka paralelní třídy žádá na každém žákovi základní znalosti zdravého stravování. V 5.A jsou žáci ze svých znalostí testováni formou testu a v 5.B se žáci učí sestavit si vlastní zdravý jídelníček, což je dle mého názoru nejúčinnější, protože hlavním cílem by mělo být propojení vědomostí s praktickým životem. Na schopnost praktického uplatnění znalostí třeba metodou samostatné skladby jídelníčku se zaměřuje také preventivní program Pohyb a výživa. (Pohyb a výživa RVP, 2013)

Všechny paní učitelky se snaží vědomosti žáků upevnit, a tak je motivovat alespoň k osvojení základních poznatků. Vědomosti žáků jsou ověřovány ve dvou případech formou testu, dva respondenti uvedli ověřování formou diskuse nad samostatnou prací žáků v rámci projektů, úkolů apod. Forma diskuse o připraveném jídelníčku se jeví jako nejefektivnější, z důvodu propojení žákových vědomostí s uplatněním v každodenním životě. Následná diskuse pak umožní společnou kontrolu. Žák by měl, dle jeho kompetencí, být schopen propojit své vědomosti s praxí a všedním životem.

4.2 Výsledky a diskuse–pracovní listy

Pracovní listy byly rozdělené na pracovní list č.1 a pracovní list č.2, přičemž první pracovní list obsahuje úlohy jednodušší přizpůsobené učivu 1.-3.ročníku. Druhý pracovní list pak zahrnuje úlohy určené žákům 5.ročníku. Žáci 3. i 5.ročníku vypracovali oba pracovní listy.

Pracovní listy, které byly zpracované pro výzkumnou část jsou součástí přílohy diplomové práce. Další přílohou práce jsou také záznamy odpovědí jednotlivých úloh.

Pracovní list č.1

Úloha č.1: *Vyber talíř se správně vyváženou výživou.*

Úspěšněji úlohu řešili žáci 5.tříd v porovnání s žáky 3.tříd. Žáci 5.B dosáhli nejvyšší úspěšnosti, 81,5%. Pouze v jednom případě, ve třídě 5.B byla úloha řešena procentuálně úspěšněji dívkami než chlapci. V ostatních třídách úspěšněji úlohu řešili chlapci.

Úloha č.2: *Najdi méně vhodné svačiny a škrtni je.*

Druhá úloha byla řešena častěji správně dívkami než chlapci. Nejlepších výsledků dosáhly dívky v 5.B, kde 93,7% dívek odpovědělo správně. 5.ročník řešil úlohu úspěšněji.

Úloha č.3: *Navrhni si snídani. Sestav ji tak, aby obsahovala dostatečné množství zdravých potravin a vhodné nápoje. Z každého patra pyramidy výživy přiřad' na řádek vhodnou potravinu.*

Žáci 3.B tuto úlohu vynechali. Poměr úspěšnosti v řešení úlohy mezi dívky a chlapci je téměř shodný. Nejlépe úlohu vyřešila třída 5.B, která dosáhla 100% úspěšnosti. Ve 3.A odpovědělo 20 z 22 žáků správně, tj. 90,9% správných řešení.

Úloha č.4: *Spoj se sklenicí, co by sis vybral/a na ochucení vody.*

Dívky i chlapci řešili úlohu převážně stejně úspěšně, pouze ve třídě 3.B byly úspěšnější dívky. Nejméně úspěšně úlohu řešila třída 3.B, kde odpovědělo 78,9% žáků správně. I přestože rozdíl není velký, výsledky 5.ročníku jsou častěji správné než ve 3.ročníku.

Úloha č.5: *Vyber potraviny, které obsahují velké množství vody.*

Ve 3.ročníku byla frekvence správných odpovědí častější než u chlapců než u dívek. Naopak tomu bylo u 5.ročníku. Nejlepších výsledků u této úlohy dosáhla třída 3.A, kde je zaznamenáno 21 z 22 správných odpovědí, tj. 95,4%, avšak úspěšnější z hlediska ročníků byl 5.ročník.

Úloha č.6: *Kam uložíš v tuto roční dobu jogurt poté, co přijdeš z nákupu?*

Dívky byly v řešení úlohy úspěšnější. V 5.ročníku byly zaznamenány celkem 4 správné odpovědi, na rozdíl od 3.ročníku, kde byla pouhá jedna absolutně správná odpověď. Úlohu lépe řešil 5.ročník.

Úloha č.7: *Rozlušti věty a označ pravdivé výroky: Mléčné výrobky uchováváme v ledničce. Jablka kupujeme už omytá. Nahnilé nebo plesnivé potraviny okrajujeme a jíme. Svačina vydrží v aktovce do druhého dne. Před jídlem si pečlivě omýváme nohy, uši a ruce. Pečivo před jídlem je potřeba omývat.*

Úspěšněji úlohu řešili žáci 5.ročníku v porovnání se žáky 3.tříd. Pouze ve třídě 3.B řešily úlohu častěji správně dívky než chlapci, 5 ze 13 dívek a pouze 1 chlapec odpověděli správně.

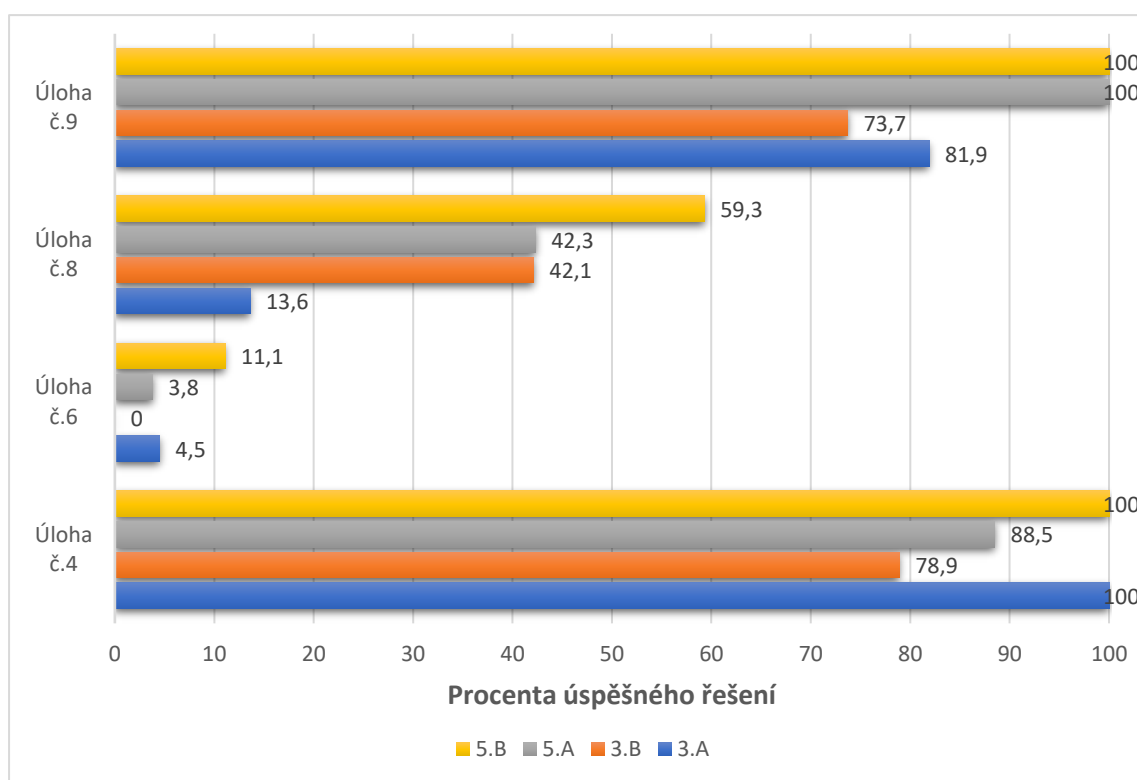
Úloha č.8: *Vyber správnou možnost, jak často bychom měli uvedené potraviny jíst. Špatné možnosti škrtni.*

Tuto úlohu řešili častěji správně žáci 5.ročníku než 3.ročníku. V 5.B byl výskyt správných odpovědí nejčastější, 15 z 27 žáků dopovědělo správně, tj. 55,5%. Odpovědi dívek a chlapců jsou z procentuálního hlediska srovnatelné.

Úloha č.9: *Co se stane, když nevypiješ dostatek tekutin? Škrtni slova, která do věty nepatří.*

5.ročník dosáhl 100% úspěšnosti, ve 3.ročníku odpovědlo správně 32 ze 41 žáků, tj. 78%. Třída 3.A byla nejméně úspěšná, správně odpovědělo 14 z 19 žáků. Jedna špatná odpověď je zaznamána u dívky, dvě u chlapců. Dívky řešily úlohu úspěšněji.

4.2.1 Vyhodnocení pracovního listu č.1



Obrázek 1 – Procentuální vyjádření nejúspěšnějších a nejméně úspěšně řešených úloh pracovního listu č.1

Diskuse:

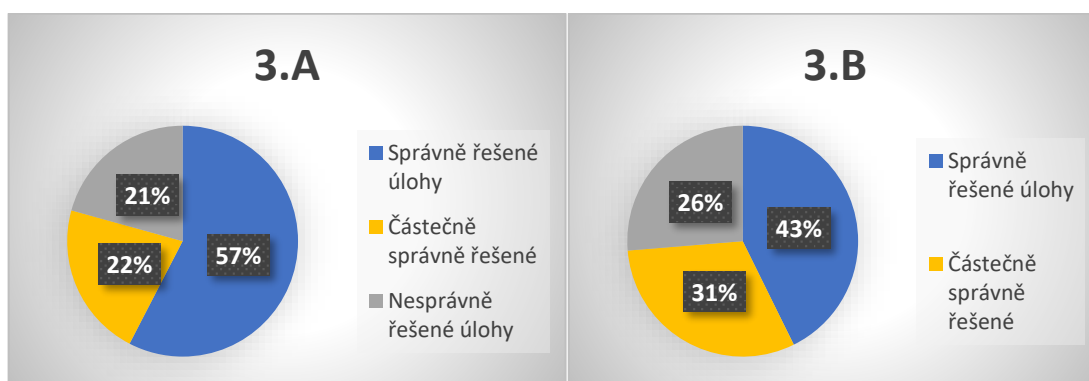
Výše uvedený obrázek (obrázek 1) poukazuje na úlohy č.4 a 9, které byly žáky řešeny úspěšněji než ostatní úlohy. Nejméně úspěšně, byly řešeny úlohy č.6 a 8.

Žáci řešili úlohy č.4 a č.9 týkající se vhodného pitného režimu velmi úspěšně. Lze tak předpokládat jejich dostatečnou znalost v této problematice a schopnost orientace v praktickém denním režimu, tedy aby si byl žák schopen vhodně ochutit pitnou vodu a aby si byl vědom následků nedostatečného pitného režimu. Doležel (2007), Střítecká (2009) a další uvádějí doporučení, která se týkají množství potřebných tekutin, a také konzumace vhodných nápojů. Mohu proto zhodnotit, vzhledem k výsledkům 1. pracovního listu, že žáci mají většinou představu o vhodném pitném režimu a následcích nedostatečného příjmu potřebných tekutin.

Z toho důvodu, že 6. úloha nabízí více odpovědí, se v řešení objevilo převážné množství pouze částečně vybraných možností. Jelikož se špatná odpověď na tuto úlohu vyskytla pouze jednou, lze předpokládat základní vědomosti žáků o vhodném skladování potravin.

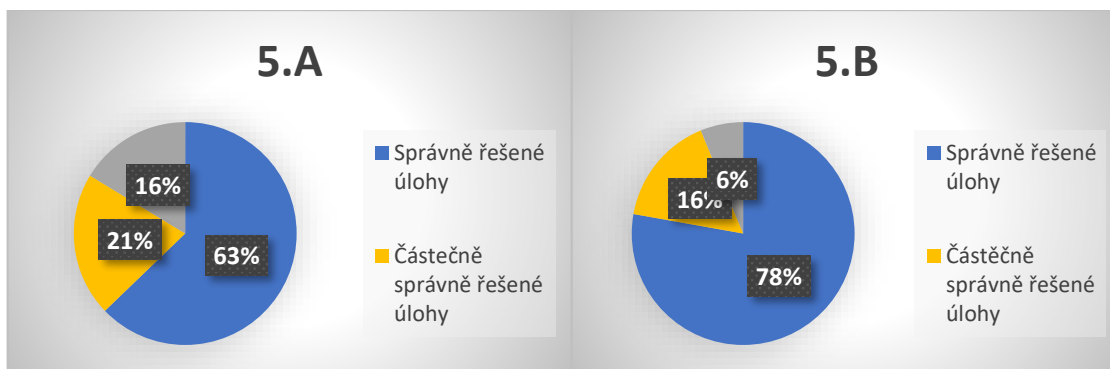
Žáci třídy 3.A nebyli schopni 8. úlohu správně řešit, velmi často se v jejich třídě vyskytovala částečně správná odpověď. Podobně tomu bylo i v 5.A, kde stejná část dotazovaných žáků, která odpověděla správně, odpověděla také částečně správně. Žáci pátého ročníku prokázali větší přehled v doporučené frekvenci příjmu základních potravin než žáci třetího ročníku. Bylo by vhodné, aby se paní učitelky 3.ročníku více zaměřily na znalosti žáků v konzumaci základních potravin např. formou sestavení jídelníčku.

Úspěšnost řešení jednotlivých tříd a porovnání tříd vzájemně mezi sebou v jednom ročníku



Obrázek 2 – Porovnání tříd 3.A a 3.B v úspěšnosti řešení 1.pracovního listu

V porovnání mezi jednotlivými třídami v jednom ročníku, tedy porovnáváme-li třídu 3.A a 3.B, vychází procentuálně více správně řešených odpovědí ve třídě 3.A, kde je zaznamenáno 57% úspěšně řešených úloh. Ve třídě 3.B je pak zastoupeno větší procento částečně správných odpovědí nebo nesprávně řešených úloh. Třída 3.A řešila pracovní list č.1 úspěšněji než třída 3.B.



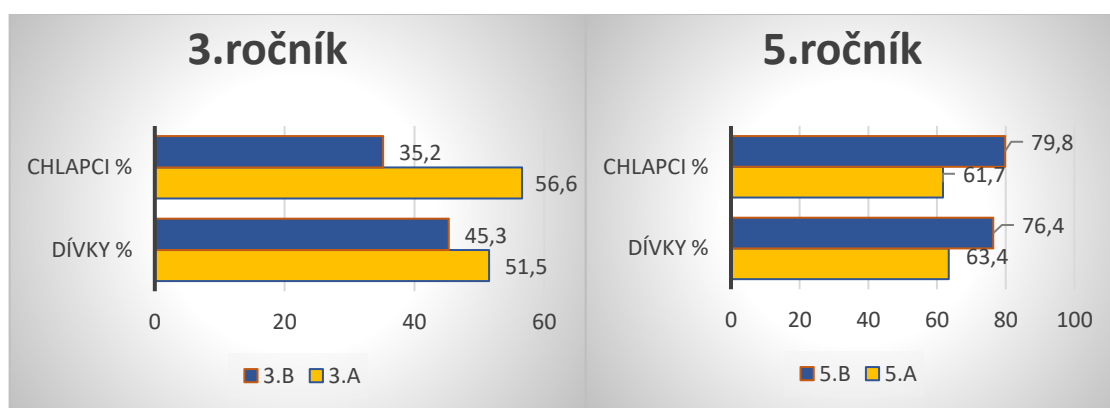
Obrázek 3 – Porovnání tříd 5.A a 5.B v úspěšnosti řešení 1.pracovního listu

Porovnáváme-li třídy 5.ročníku vzhledem k úspěšnosti řešení úloh, třída 5.B vyřešila 78% úloh úspěšně. Třída 5.A vyřešila pouze 63% úloh správně. Zároveň je u třídy 5.B zaznamenáno pouze 6% nesprávně řešených úloh. V porovnání s 5.A, kde je 16% nesprávně řešených úloh, je třída 5.B v řešení pracovního listu č.1 úspěšnější. .

V řešení pracovního listu č.1 vychází nejlépe hodnocená třída 5.B, kde je zaznamenáno nejvíce správných odpovědí. Třídy 3.A a 5.B, které byly v porovnání se svými paraleními třídami úspěšnější, jsou svými paní učitelkami vedeny více k samostatné činnosti propojující teoretické a praktické činnosti. Po analýze a komparaci výsledků 1.pracovního listu se domnívám, že to může být jeden z faktorů vyšší úspěšnosti.

Z obrázku č.2 a 3 také vyplývá, že v porovnání mezi ročníky navzájem, řešil pracovní list č.1 jednoznačně úspěšněji 5.ročník

Procentuální vyjádření úspěšnosti řešení dívek a chlapců ve 3. a v 5. ročníku



Obrázek 4 – Procentuální porovnání dívek a chlapců 3. a 5.ročníku v úspěšnosti řešení 1.pracovního listu

Z grafického znázornění (obrázek 4) vyplývá, že ve třídě 3.A byly úlohy pracovního listu č.1 úspěšněji řešeny chlapci než dívkami. Naopak tomu bylo ve třídě 3.B, kde úspěšněji úlohy řešily dívky.

Ze vzájemného porovnání mezi dívkami a chlapci 5.ročníku je zřejmé, že ve třídě 5.A úspěšněji úlohy řešily dívky, tedy 63,4%. Ve třídě 5.B byli naopak úspěšnější chlapci. 79,8% chlapců ze třídy řešilo úlohy správně.

Dle Kalmana (2013) a statistik (Měřínská, 2018), které hovoří procentuálně o vyšším zájmu o zdravé stravování u ženského pohlaví v porovnání s mužským, není v tomto případě výsledek tak jednoznačný.

Pracovní list č.2

Úloha č.1: *Označ křížkem zeleninu, která se většinou nejlépe syrová.*

Třídy 5.ročníku řešily úlohu častěji správně než žáci 3.ročníku. Ve 3.A řešilo 100% dívek úlohu správně, v 5.B naopak 100% chlapců.

Úloha č.2: *Seřad' ovoce a zeleninu dle obsahu vitamínu C. Napomůžte ti velikost písma.*

Druhá úloha byla nejlépe řešena třídou 5.A, u které bylo zaznamenáno 25 z 26 správných odpovědí, tj. 96,2%. Vyšší procento správných odpovědí se vyskytuje v 5.ročníku než ve 3.ročníku. Zatímco u chlapců není zaznamenána žádná špatná odpověď, u dívek jsou 4.

Úloha č.3: *Škrtni jednu potravinu, která do kostky nepatří.*

Nejmenší procento špatných odpovědí se vyskytlo ve třídě 5.A, a to 53,9%. Zároveň třída 5.A zaznamenává 11,5% správných odpovědí, což je nejvíce v porovnání o ostatními třídami. Žáci 5.ročníku řešili úlohu o něco úspěšněji než žáci 3.ročníku. Celkem 4 dívky řešily úlohu správně, z chlapců neodpověděl žádný správně.

Úloha č.4: *Vyber správná tvrzení, nesprávná škrtni.*

Nejúspěšněji úlohu řešili žáci třídy 5.A, 26 z 26 správných odpovědí. V 5.ročníku není zaznamenána žádná špatná odpověď, částečně správná jedna, a tak 5.ročník řešil úlohu úspěšněji než 3.ročník. Převážně řešily úlohu lépe dívky.

Úloha č.5: *Do políčka u sklenice napiš, čím by sis ochutil/a vodu. Na řádky vedle sklenice napiš nevhodné nápoje, jejichž konzumaci je lepší se vyhnout.*

Ve třídě 3.A vypovědělo správně 72,7% chlapců a 63,6% dívek. Pouze v této třídě byl častější výskyt správných odpovědí u chlapců než u dívek. Úspěšněji úlohu řešili žáci 5.ročníku.

Úloha č.6: *Označ potraviny, které patří do ledničky, protože se při pokojové teplotě rychle kazí.*

Nejlépe úlohu řešila třída 5.B, kde se vyskytuje 100% správných odpovědí. Naopak nejméně se dařilo v řešení úlohy třídě 3.A, kde bylo 6 špatných odpovědí, tedy nejvíce. Ve třech třídách se vyskytuje více správných řešení u dívek než u chlapců

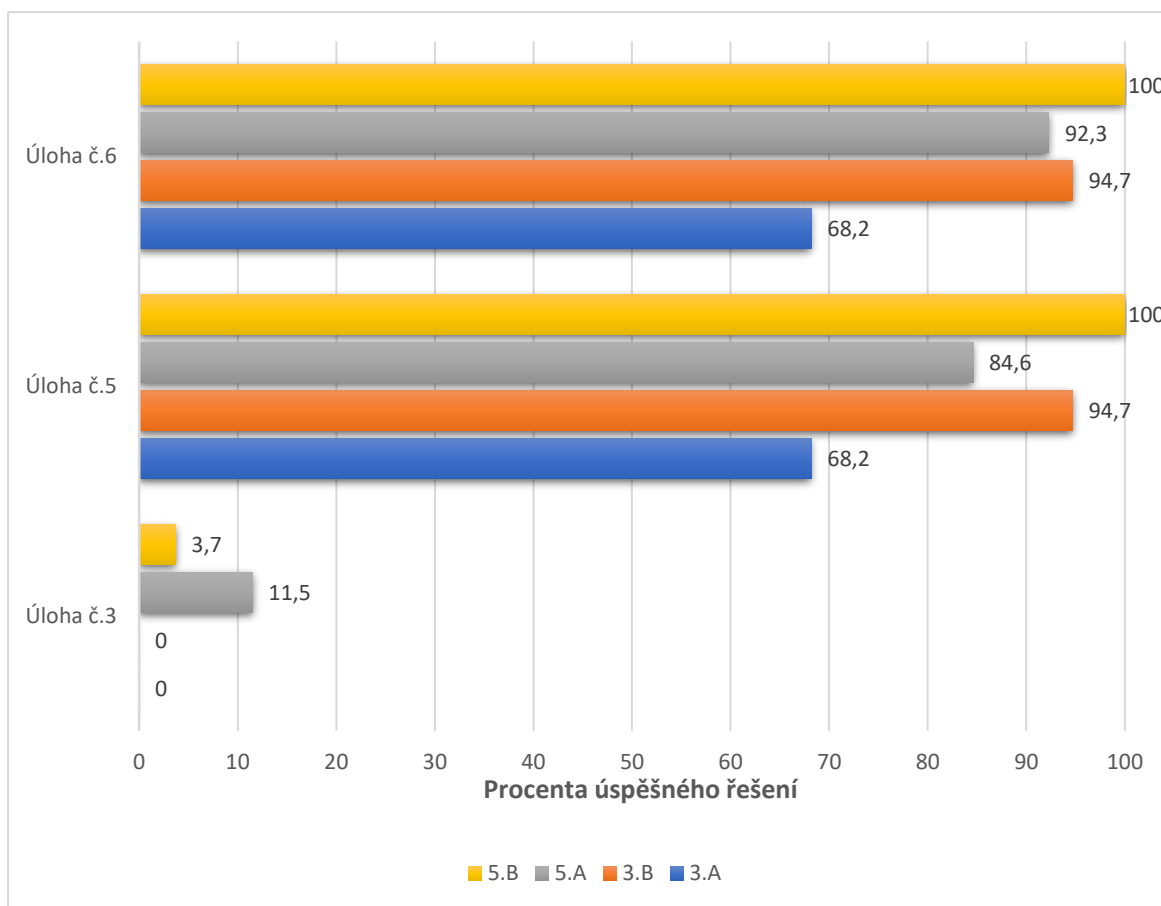
Úloha č. 7: *Barevně vyznač na časové ose, kdy jedla Hanka (zeleně) a kdy jedl Kuba (červeně). Rozhodni, kdo dodržoval pravidelnost. .*

Nejúspěšněji úlohu řešila třída 5.A, u které je zaznamenáno 26,9% správných odpovědí. Třída 5.B má nejvyšší procento výskytu částečně správných odpovědí. Nejméně úspěšná třída v řešení této úlohy je 3.B, kde se vyskytlo 68,4% špatných odpovědí. Úspěšněji úlohu řešily dívky než chlapci

Úloha č.8: *Doplň: _____ je živina, která he důležitá pro růst a vývoj celého těla. Nemohou bez ní růst a sílit svaly a kosti, ale také je důležitá pro obranyschopnost organismu. Potraviny na obrázcích jsou dobrými zdroji této živiny.*

Vyšší procento úspěšnosti úlohy je zastoupeno u dívek než u chlapců. Pouze ve 3.A odpovědělo 6 z 11 dívek správně, tj. 54,5%, a chlapců 72,7%.. Častější výskyt správných odpovědí je zaznamenán u žáků 5.ročníku než u žáků 3.ročníku.

4.2.2 Vyhodnocení pracovního listu č.2



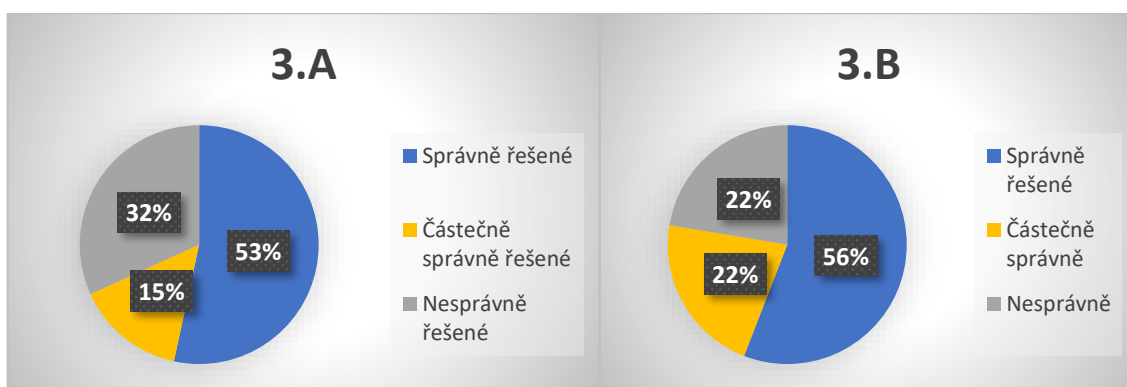
Obrázek 5 – Procentuální vyjádření nejúspěšnějších a nejméně úspěšně řešených úloh pracovního listu č.2

Diskuse:

Úlohy č.5 a 6 byly žáky velmi dobře řešeny. Je zřejmé, že žáci jsou schopni se orientovat v problematice správného pitného režimu. Nejmenší procento úspěšnosti bylo zaznamenáno jednoznačně u úlohy č.3, kde byl žák testován ze znalosti v kategorizaci a základním členění potravin. U jedné, že čtyř zkoumaných tříd nebyla zaznamenána jediná správná odpověď. Třída 3.A tak byla nejméně úspěšná v řešení této úlohy. Nejmenší procento špatných odpovědí se vyskytlo ve třídě 5.A, a to 53,9%. Zároveň třída 5.A zaznamenává 11,5% správných odpovědí, což je nejvíce v porovnání o ostatními třídami. Úloha poukazuje na nedostatečnou znalost žáků kategorizace jednotlivých potravin, která je důležitá pro schopnost tvorby správného jídelníčku. Protože žáci z 5.A mají zkušenosti se skladbou vhodného jídelníčku, může to být v souvislosti nejvyšší úspěšností této úlohy.

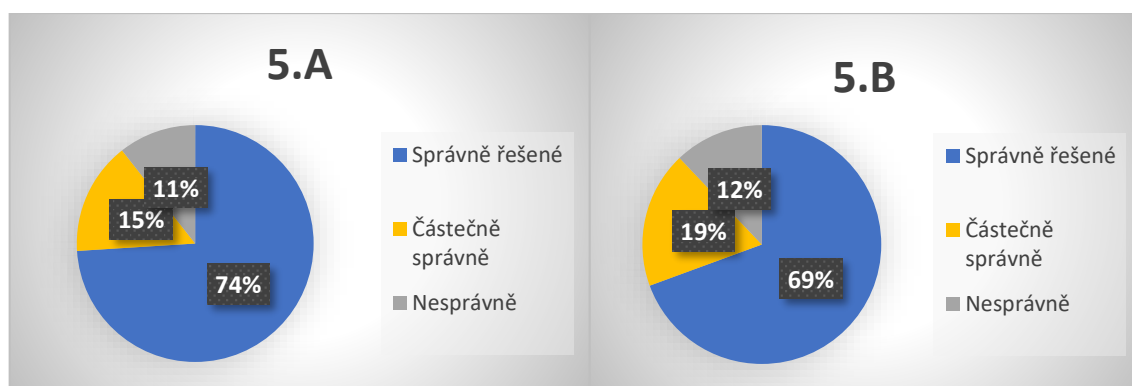
Vzhledem k velmi malému množství výskytu správných řešení této úlohy, a také z hlediska reflexe po zhodnocení pracovních listů, shledávám tuto úlohu za obtížnou pro žáky mladšího školního věku. Pokud by byly v budoucím výzkumu testovány podobné znalosti, zvolila bych úlohu jednoduššího charakteru, např. rozřazení jednotlivých potravin na zdroje bílkovin, cukrů, tuků. Děti a dospívající by měli dostávat informace a měli by se snažit řídit dle doporučení, která uvádí například Fraňková, Pařízková, Malichová (2013) o vhodné a vyvážené výživě dětí a adolescentů. Proto bych se téma kategorizace a rozlišování druhů potravin snažila zařadit více do podvědomí dětí ať už formou diskusí, besed či projektů.

Úspěšnost řešení jednotlivých tříd a porovnání tříd vzájemně mezi sebou v jednom ročníku



Obrázek 6 – Porovnání tříd 3.A a 3.B v úspěšnosti řešení 2.pracovního listu

Z výše uvedeného porovnání úspěšnosti mezi dvěma třídami je čitelné, že třída 3.B řešila úlohy druhého pracovního listu úspěšněji než třída 3.A. Ve třídě 3.B je 56% správně řešených úloh. Ve třídě 3.A je nižší procento správných odpovědí, 53%, a vyšší procento nesprávně řešených úloh, a to 32%.



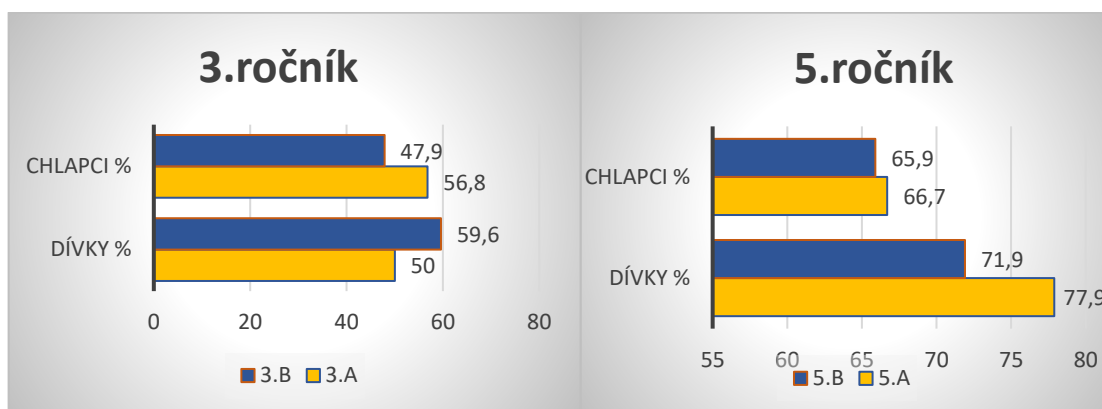
Obrázek 7 – Porovnání tříd 5.A a 5.B v úspěšnosti řešení 2.pracovního listu

Ze srovnávacího grafického zobrazení vyplývá, že třída 5.A řešila úlohy častěji správně. 74% žáků z 5.A řešilo úlohy úspěšně, zatímco ve třídě 5.B pouze 69% žáků. Třída 5.A byla v řešení pracovního listu č.2 úspěšnější.

Nejúspěšněji druhý pracovní list řešila třída 5.A, ve které řešilo 74% žáků úlohy správně. Nejméně správně pracovala třída 3.A, ve které je zaznamenáno pouhých 53% úspěšných řešení a 32% nesprávných. Paní učitelka třídy 3.B uvedla, že s dětmi na téma zdravého stravování diskutuje v rámci vyučovacích hodin prvouky, a také v otázce odhadů působení zdravého stravování ze strany rodičů uvedla nejvíce, a to 85%. Soudím, že úlohy druhého pracovního listu byly pro žáky třídy 3.B více srozumitelné a korespondovali více s obsahem třídních diskusí nebo vedení ze strany rodičů.

Obrázky č.6 a 7 vystihují úspěšnost obou ročníků, úspěšněji úlohy 2.pracovního listu řešil 5.ročník, což bylo předpokládáno vzhledem k pokročilosti v učivu z předmětů prvouky a přírodovědy.

Procentuální vyjádření úspěšnosti řešení dívek a chlapců ve 3. a v 5. ročníku



Obrázek 8 – Procentuální porovnání dívek a chlapců 3. a 5.ročníku v úspěšnosti řešení 2.pracovního listu

Porovnáváme-li úspěšnost řešení pracovního listu č.2 vzhledem k pohlaví. Ve třídě 3.A řešili úlohy úspěšněji chlapci, kteří dosáhli necelých 57% úspěšnosti, na rozdíl od dívek, které dosáhly 50% úspěšnosti v řešení. Ve třídě 3.B tomu bylo právě naopak. 59,6% dívek řešilo úlohy úspěšně, zatímco chlapců necelá polovina.

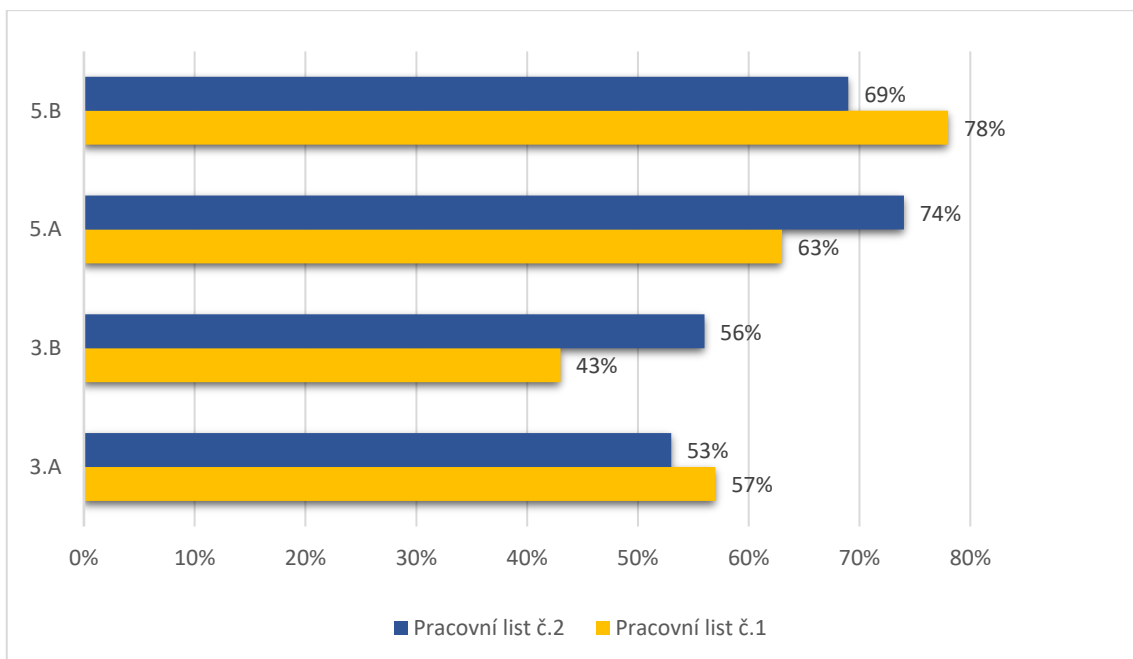
Shrneme-li úspěšnost dívek a chlapců ve 3 ročníku, častěji řešily správně úlohy dívky. V 5.ročníku řešily úlohy úspěšněji dívky, které dosáhly v 5.A téměř 78% úspěšnosti. Lze konstatovat, že hypotéza o vyšší úspěšnosti dívek, o které hovoří také Kalman (2013) nebo které potvrzují statistiky, zkoumající zájem o zdravé stravování (Měřínská, 2018), je v tomto případě potvrzena.

4.3 Komparace výsledků

Po výzkumné části práce zaměřené na dotazování třídních učitelek, lze shrnout, že všechny označily oblast zdravého stravování žáků za velmi důležitou a všechny se snaží méně či více na žáky pozitivně působit. Vališová a Kasíková (2011) rozvádí téma pedagogicko-psychologické diagnostiky a učitelovy diagnostické kompetence, kam zařazují tzv. přirozenou diagnostiku. Jak uvádí, jedná se o sociální percepce, které by měl být učitel schopen v podobě reagování, vnímání, registrace a řešení problémů, sympatizování s žáky atd. Lze konstatovat, že tzv. přirozenou diagnostiku se snaží projevit všechny dotazované paní učitelky.

Všemi respondenty byli označeni rodiče, jako nevlivnější faktor působení na žáky, ale ani jedna paní učitelka s rodiči na téma zdravého stravování žáků nenavazuje diskusi. Jako nejhlavnější faktor působení na děti uvádí rodiče žáků i Fraňková (2013), Kast-Zahn, Morgenroth, (2008), Fraňková, Odehnal, Pařízková (2000) a další. Zohledním-li výpovědi respondentek, hodnotím výsledek jako potvrzení teorie a praxi. Vhodné by bylo se více zaměřit na prevenci ze strany učitelů směrem k rodičům. Jako nejpríjemnější bych volila zařazení tématu zdravého stravování zakomponovaného do problematiky životního stylu například do obsahu rodičovských schůzek, diskusí, besed nebo projektů školy.

Všichni respondenti se shodli na zařazení tématu zdravého stravování do výuky, především v rámci předmětů prvouky ve 3.ročníku a přírodovědy v 5.ročníku. Třída 3.A a 5.B se zabývá tématem více v porovnání se zbylými dvěma třídami, realizují projekty a pokouší se o vytvoření vlastních jídelníčků. Kladně hodnotím především skloubení teoretických vědomostí s praktickou činností, což se v tomto případě potvrdilo jako nejučinnější, protože žáci těchto tříd dosáhli lepších výsledků v porovnání s žáky paralelní třídy. V tomto případě totiž žák nerozvíjí jen své schopnosti v oblasti zdravého stravování a životního stylu, rozvíjí a pracuje také na kompetencích žáka, např. kompetence k řešení problémů, která je definována jako schopnost rozhodnout se a uvědomit si svou zodpovědnost za následky nebo schopnost využívat vlastních úsudků a zkušeností atd. (MŠMT, 2007).



Obrázek 9 – Procentuální vyjádření úspěšného řešení obou pracovních listů

Výše uvedené porovnání (obrázek 9) znázorňuje úspěšnost v řešení obou pracovních listů. Třída 3.A a 5.B řešila pracovní list č.1 úspěšněji než pracovní list č.2. Opačného výsledku dosáhly třídy 3.B a 5.A, ve kterých byl druhý pracovní list řešen častěji správně než první pracovní list.

Třída 3.A byla v celkovém řešení úspěšnější než třída 3.B. Domnívám se, že výsledek může být v souvislosti s působením třídních paní učitelek, protože ve 3.A paní učitelka uvedla, že se snaží komunikovat s dětmi o problematice stravování alespoň 1x za měsíc, také s dětmi v rámci učiva prvouky tvoří plakáty či pracuje v hodině s pracovní listy.

V 5.ročníku se více dařilo ve správném řešení pracovních listů žákům 5.B než žákům 5.A. Třídní učitelka 5.A, zmínila účast její třídy v soutěži, avšak žádné další preventivní působení. Bohužel u této třídy je dle odhadu pouhých 50% žáků vedeno ke zdravému stravování ze strany rodičů, v 5.B paní učitelka zmínila odhad 60-70%. Žáci třídy 5.B společně diskutují nad vhodnými jídelníčky v rámci výuky přírodovědy. Závěrem hodnotím, že právě praktické propojení se znalostmi může mít za následek vyšší úspěšnost této třídy.

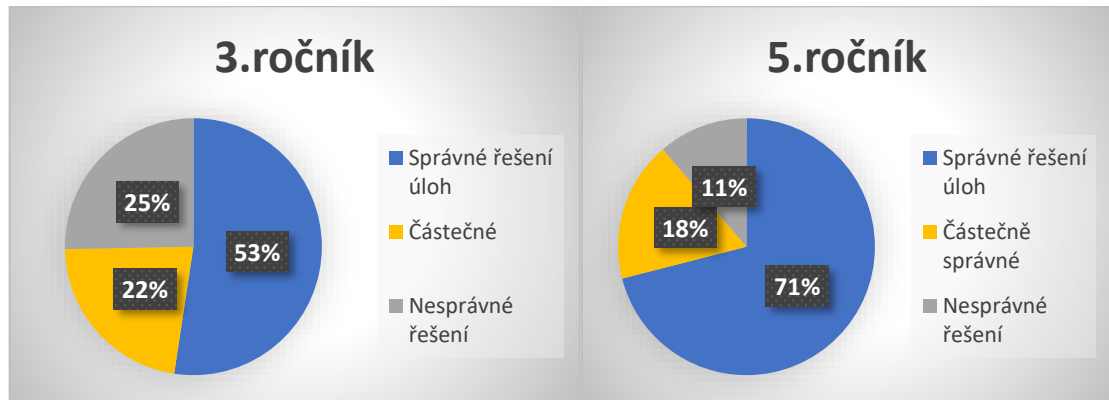
Porovnáme-li výsledky výzkumné části a obsah učiva rámcového vzdělávacího programu (RVP ZV, 2017), lze říci, že související témata jako je *denní režim, správná výživa, výběr*

a způsob uchování potravin, vhodná skladba stravy a pitný režim byla v pracovních listech u žáků 3. a 5.ročníku sledována. Úlohy zabývající se problematikou vhodného pitného režimu a správné stravy byla řešena žáky velmi dobře, znalosti ohledně vhodného skladování potravin byly prokázány u žáků v prvním pracovním listu hůře, v druhém listu lépe, viz. procentuálně vyjádřená úspěšnost řešení pracovního listu č.1,2 v jednotlivých třídách. Schopnost orientace v denním režimu byla u žáků 3. a 5.ročníku též prokázána.

4.4 Vyhodnocení hypotéz

Pro přehlednost je potvrzení či vyvrácení hypotéz doloženo formou obrázků.

H1: Žáci 5.ročníku budou úspěšnější v řešení pracovních listů než žáci 3.ročníku.

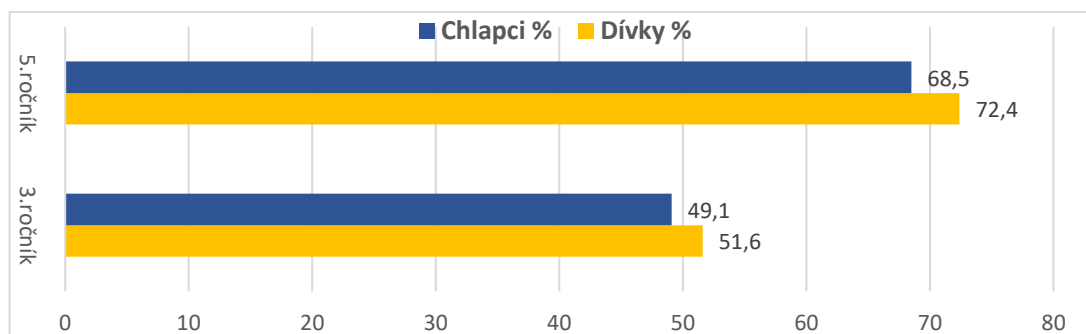


Obrázek 10 – Závěrečné porovnání úspěšnosti mezi 3. a 5.ročníkem

Z obrázku č.10 je zřejmé, že 5.ročník byl v řešení obou pracovních listů úspěšnější než 3.ročník. 71% žáků 5.ročníku řešilo úlohy správně. Také ve 3.ročníku je vyšší procento špatných odpovědí, a to 25%.

Tímto výsledkem je potvrzena předem stanovená hypotéza o vyšší úspěšnosti 5.ročníku než ve 3.ročníku, což odpovídá předpokládaným znalostem žáků po absolvování předmětů prvky a přírodovědy (ŠVP, RVP ZV 2017).

H2: Děvčata budou v řešení úloh úspěšnější než chlapci.

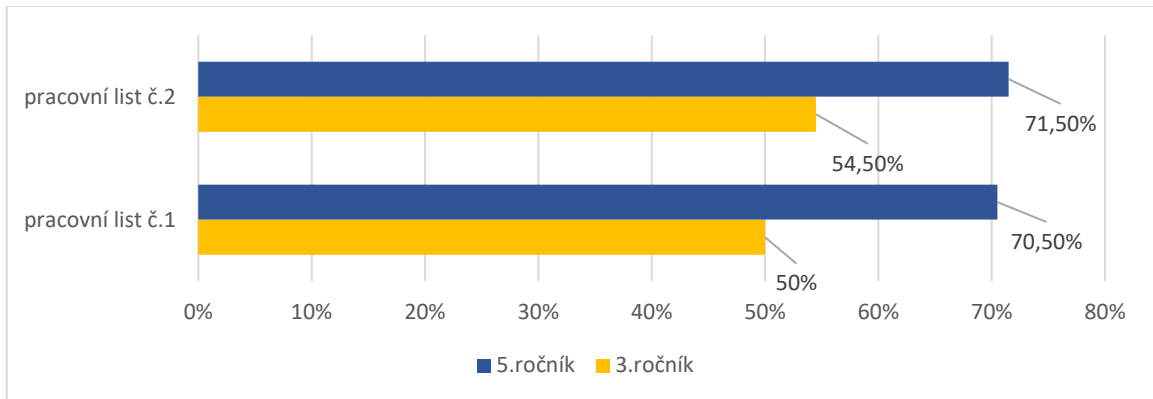


Obrázek 11 – Procentuální porovnání úspěšnosti z hlediska pohlaví

Pokud porovnáme úspěšnost z hlediska pohlaví, je z výše uvedeného obrázku čitelné, že ve 3.ročníku řešilo úspěšně úlohy 51,6 % dívek a 49,1% chlapců, v 5.ročníku 72,4% dívek a 68,5% chlapců. Ve 3. i v 5.ročníku řešily úspěšněji oba pracovní listy dívky než

chlapci. Předem stanovená hypotéza, předpovídající vyšší procento úspěšnosti v dívek než u chlapců, je po vyhodnocení potvrzena, a tak odpovídá statistice (Měřínská, 2018) a teorii Kalmana (2013), která hovoří o vyšším zájmu ženského pohlaví o zdravé stravování.

H3: Pracovní list č.1 bude žáky úspěšněji řešen.



Obrázek 12 – Porovnání úspěšnosti každého pracovního listu mezi 3. a 5.ročníkem

V obou případech, jak ve 3.ročníku, tak v 5.ročníku, byl pracovní list č.2 řešen častěji správně než pracovní list č.1. I přestože předem stanovená hypotéza tvrdila vyšší úspěšnosti v řešení 1.pracovního listu vzhledem k tomu, že byl složen z úloh jednoduššího charakteru odpovídající vědomostem žáků 3.ročníku, je hypotéza tímto výsledkem vyvrácena. Pracovní list č.2 byl řešen úspěšněji než pracovní list č.1. Výsledek vede k zamyšlení, zda jsou opravdu úlohy určené pro 5.ročník obtížnějšího charakteru než úlohy určené žákům 3.ročníku.

5 ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo porovnat vědomosti o zásadách zdravého stravování u žáků 3. a 5.ročníku základní školy. Znalosti jednotlivých ročníků měly být porovnány mezi sebou, v rámci ročníku, z hlediska pohlaví a obsahu ŠVP a RVP ZV.

Bylo zjištěno, že nejčastěji je téma zdravého stravování se žáky probíráno pouze v hodinách tomu vymezených ze strany ŠVP, to znamená v rámci předmětů prvouky ve 3.ročníku a přírodovědy v 5.ročníku. Bylo prokázáno, že učitelé mají zájem o zdraví svých žáků, do jisté míry se snaží působit preventivně. Bohužel i přestože byl jako hlavní faktor z hlediska působení na žáky stanoven vliv rodičů, učitelé s rodiči žáků v této oblasti nespolupracují, ani se o to nepokoušejí.

Třídy, jejichž paní učitelky s žáky zařazují do výuky propojení praktických činností, jako jsou různé projekty nebo tvorby jídelníčků, mají v porovnání se svými vrstevníky lepší výsledky ve zpracování pracovních listů. Jak bylo předpokládáno, lepších výsledků dosáhly dívky, v porovnání s výsledky chlapců, což také odpovídá literatuře, které je věnována teoretická část práce. Zkušenějšími v této problematice se projeví žáci 5.ročníku, než 3.ročníku, což je v souladu s předpoklady. Překvapujícím výsledkem však bylo úspěšnější řešení pracovního listu obsahující úlohy složitějšího charakteru.

Mimo projekty nebo referáty, které mohou žáci tvořit, se jako efektivní jeví sestavení vzorových jídelníčků s následnou diskusí. Jelikož největší vliv na děti mají jejich rodiče, je možností jejich aktivní zapojení do projektu pořádaného školou, např. o zdravých svačinách dětem do školy nebo o zdravém vaření, besedy a přednášky o zdravém stravování dětí a možných následcích nesprávné výživy, jako jsou zdravotní komplikace nebo porucha pozornosti atd.

I přestože snaha učitelů nemá většinou takový vliv na děti jako působení rodičů, zdraví dětí je zájmem obou stran, a proto je důležitá jejich spolupráce. Komunikace žáků, rodičů a školy je důležitá.

6 SEZNAM OBRÁZKŮ, PŘÍLOH

Obrázek 1- Procentuální vyjádření nejúspěšnějších a nejméně úspěšně řešených úloh pracovního listu č.1.....	47
Obrázek 2 - Porovnání tříd 3.A a 3.B v úspěšnosti řešení 1.pracovního listu.....	48
Obrázek 3 - Porovnání tříd 5.A a 5.B v úspěšnosti řešení 1.pracovního listu.....	49
Obrázek 4 – Procentuální porovnání dívek a chlapců 3. a 5.ročníku v úspěšnosti řešení 1.pracovního listu.....	49
Obrázek 5 – Procentuální vyjádření nejúspěšnějších a nejméně úspěšně řešených úloh pracovního listu č.2.....	52
Obrázek 6 – Porovnání tříd 3.A a 3.B v úspěšnosti řešení 2.pracovního listu.....	53
Obrázek 7 – Porovnání tříd 5.A a 5.B v úspěšnosti řešení 2.pracovního listu.....	54
Obrázek 8 – Procentuální porovnání dívek a chlapců 3. a 5.ročníku v úspěšnosti řešení 2.pracovního listu.....	55
Obrázek 9 – Procentuální vyjádření úspěšného řešení obou pracovních listů.....	57
Obrázek 10 – Závěrečné porovnání úspěšnosti mezi 3. a 5.ročníkem.....	59
Obrázek 11 – Procentuální porovnání úspěšnosti z hlediska pohlaví.....	59
Obrázek 12 – Porovnání úspěšnosti každého pracovního listu mezi 3. a 5.ročníkem.....	60
Příloha č.1 – Záznamy z dotazníkového šetření.....	i
Příloha č.2 – Tabulkové vyhodnocení řešení pracovního listu č.1.....	v
Příloha č.3 – Tabulkové vyhodnocení řešení pracovního listu č.2.....	ix
Příloha č.4 – Dotazníky určené třídním učitelům, otázky řízeného rozhovoru.....	viii
Příloha č.5 – Pracovní list č.1.....	xv
Příloha č.6 – Pracovní list č.2.....	xix

7 LITERATURA A ZDROJE

Seznam literatury

- CSÉMY, L., KALMAN, M., VAŠÍČKOVÁ, J. (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3409-4.
- FIALOVÁ, J. (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.
- FORŤ, P. (2001). *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu)*. 2. vyd. Pardubice: Svět kulturistiky. ISBN 80-86462-22-6.
- FORŠT, J. (2008). *Bio&dítě: bio i nebio zdravá výživa*. Praha: IFP Publishing & Engineering. ISBN 978-80-903997-1-6.
- FRAŇKOVÁ, S., PAŘÍZKOVÁ, J., MALICHOVÁ, E. (2013). *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum a praxe*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2247-7.
- HAVEL, J., JANÍKOVÁ, M., MUŽÍK, V., MUŽÍKOVÁ, L. (2016). *Analýza a perspektivy utváření pohybového a výživového režimu žáků na prvním stupni základní školy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-8463-6.
- JEŘÁBKOVÁ, I. (2015). *Konzumace slazených nápojů u dětí předškolního věku*. Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra výchovy ke zdraví.
- KÜHNE, P. (2015) *Anthroposofická výživa: potraviny a jejich kvalita*. Praha: Maitrea. ISBN 978-80-7500-126-9.
- KRCH, F., D. (2002). *Mentální anorexie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-598-9.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-551-2
- KAST-ZAHN, A., MORGENROTH, H. (2008). *Aby děti správně jedly*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-1937-2.
- MARÁDOVÁ, E. (2007). *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 978-80-86991-09-2.

MLČÁK, Z. (2005). *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta. ISBN 80-7368-035-1.

STRÍTECKÁ, H. (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.

ŠTASTNÝ, J. (2006). *Zdraví a nemoc*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 80-7041-775-7.

VALÍŠOVÁ, A., KASÍKOVÁ, H., BUREŠ, M. (2011). *Pedagogika pro učitele*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3357-9.

Periodika

LEITNEROVÁ, M. (2005). Ovlivnění postojů k výživě a výživových zvyklostí žáků. *Komenský: týdeník vychovatelský, věnovaný učitelstvu, jakož i přátelům školství a milé mládeži naší*, 129(3). ISSN 0323-0449.

PÁLENÍKOVÁ, J. (2012). Zdravá výživa ako súčasť vzdelávacieho programu. *Komenský*, 136(4). ISSN 0323-0449.

PIKARTOVÁ, T., (2017). Žáci o zdravém životním stylu vědí, ale radami se neřídí. *Týdeník školství*, 25(36). ISSN 1210-8316.

Internetové zdroje

DOLEŽEL, Z. (2007). Pitný režim u dětí. *Pediatric pro praxi* [online]. (3) [cit. 2019-03-05]. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2007/03/02.pdf>

DVOŘÁKOVÁ, M. (2012). *Stravovací návyky u dětí mladšího školního věku* [online]. Plzeň, [cit. 2019-03-07]. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1448110860.pdf>.

KHS HK, (2016). *Definice* [online]. Hradec Králové, [cit. 2018-09-13]. Dostupné z: http://www.khshk.cz/e-learning/kurs6/kapitola_11__definice.html

- KUBALA, A. L., KATZ, M. H. (1960). Nutritional Factors in Psychological Test behavior. *The Journal of Genetic Psychology* [online], 96: 2, 343-352, [cit. 2018-09-13] dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00221325.1960.10534302>
- MĚŘÍNSKÁ, S. (2018). Zdraví a životní styl Čechů. *Statistika a my* [online]. (06) [cit. 2019-03-04]. Dostupné z: <http://www.statistikaamy.cz/2018/06/zdravi-a-zivotni-styl-cechu/>
- MŠMT, (2007). *Klíčové kompetence v základním vzdělávání* [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, [cit. 2019-03-04]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/skolskareforma/klicove-kompetence>
- MZD ČR, (2010). *Pediatrická auxologie* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví Česká republika, [cit. 2018-03-25]. Dostupné z: http://ciselniky.dasta.mzcr.cz/CD_DS3/hypertext/HKAAT.htm
- NEDBALOVÁ, J. (2009). *Výchova ke zdraví* [online]. Pardubice: KHS PCE, [cit. 2018-09-13]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/pojmy.html>
- NÚV, (2015). *Program pohyb a výživa se osvědčil* [online]. Praha, [cit. 2018-09-24]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/vystupy/celosvetove-jednani-o-fiktivnich-firmach>
- POHYB A VÝŽIVA RVP, (2013). *Pohyb a výživa* [online]. Praha, [cit. 2018-09-19]. Dostupné z: <https://pav.rvp.cz/>
- RŮŽIČKOVÁ, D. (2015). *Tuky ve stravě dětí předškolního věku* [online]. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, [cit. 2019-03-06]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/yiu9q/DP_Ruzickova.pdf.
- RVP ZV, (2017). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky, [cit. 2018-10-30]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2017.pdf
- SLIMÁKOVÁ, M. (2011). *Zdravá výživa pro děti* [online]. Praha, [cit. 2019-03-04]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/zdrava-vyziva-pro-deti>
- SZÚ, (2001). *Dětská obezita* [online]. Praha: Kolektiv pracovníků SZÚ, [cit. 2019-03-06]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/data/detska-obezita>

TOMICOVÁ, J. (2015). *Pitný režim dětí* [online]. Praha: KHS, [cit. 2019-03-05].
Dostupné z: http://www.khsstc.cz/dokumenty/pitny-rezim-deti-3675_3675_86_1.html

WHO, (2019). *Nutrition: 5 keys to a healthy diet* [online]. Seattle, [cit. 2019-03-06].
Dostupné z: https://www.who.int/nutrition/topics/5keys_healthydiet/

8 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Záznamy z dotazníkového šetření a rozhovorů

Kladené otázky formou dotazníkové metody

1. *Považujete téma zdravého stravování žáků za důležité? Udělte známku.*

(1-velmi důležité, 5-nedůležité)

3.A	1–velmi důležité
3.B	1–velmi důležité
5.A	1–velmi důležité
5.B	1–velmi důležité

2. *Máte představu, jaké svačiny si žáci nosí z domů?*

ANO NE

Prosím, uveďte příklady nejčastějších a nejméně častých.

3.A	ANO	Časté: čokolády, sušenky Občas jsou svačiny vyvážené, př. pečivo, ovoce/zelenina, dobrůtka
3.B	ANO	Časté: rohlík s máslem, ovoce, čaj, sýr nebo salám
5.A	ANO	Časté: ovoce, pečivo se salámem, sýrem, toasty, sušenky
5.B	ANO	Časté: tmavé pečivo/chléb, voda, šťáva, čaj, ovoce, zelenina Nejméně časté: sušenky, jogurty

3. *Komunikujete s rodiči na téma zdravého stravování žáků?*

ANO NE Pokud ano, jakým způsobem?

3.A	ANO	Stručně na začátku školního roku během třídních schůzek.
3.B	NE	-
5.A	NE	-
5.B	NE	-

4. *Snažíte se ovlivnit stravovací a výživové návyky dětí, které mají problémy s tělesnou hmotností?*

ANO NE Pokud ano, jakým způsobem? Pokud ne, zdůvodněte proč.

3.A	ANO	Okomentování nevhodné svačiny a upozornění, pravidelně zařazené negativní příklady ve výuce.
3.B	ANO	Formou diskuse, povídání s dětmi o tom, co je a není vhodné ve stravování.
5.A	ANO	Účast na soutěži.
5.B	NE	Pouze v rámci učiva přírodovědy v 5.ročníku.

5. *Pokuste se procenty odhadnout, kolik žáků z Vaší třídy je rodiči vedeno ke zdravému stravování.%*

3.A	80%
3.B	85%
5.A	50%
5.B	60-70%

6. *Jaký je Váš názor a postoj k problematice stravování dětí? Kdo je podle Vás hlavním činitelem?*

3.A	Hlavním činitelem jsou rodiče (nepravidelná strava, špatný vzor, nedůslednost).
3.B	Hlavním činitelem jsou rodiče (návyky z domova).
5.A	Hlavním činitelem jsou rodiče (návyky z domova).
5.B	Hlavním činitelem jsou rodiče.

7. *Jak se můžete spolupodílet na zdravém stravování žáka?*

3.A	Především kladnou motivací.
3.B	Formou diskutování na téma zdravé stravování, také během hodin prvouky a v rámci mezipředmětových vztazích.
5.A	-
5.B	Strávení přestávek s dětmi, společné svačení, komentování svačín, kontrola konzumace mléčných výrobků a ovoce (v rámci projektů, kdy žáci přímo výrobky ve škole dostávají)

Dotazování formou řízeného rozhovoru

1. *Je téma zdravého stravování žáků zařazeno ve výuce?*

3.A	ANO
3.B	ANO
5.A	ANO
5.B	ANO

2. *Pokud ano, kdy a v jakém rozsahu (hodinově)?*

3.A	Zhruba 1x za měsíc.
3.B	V hodinách prvouky, které jsou tématu určeny.
5.A	V hodinách přírodovědy, které jsou tématu určeny.
5.B	V hodinách přírodovědy, 2 vyučovací jednotky.

3. *Co je výstupem?*

3.A	Plakát, slohová práce, rozhovor.
3.B	Základní znalost zdravého stravování.
5.A	Test ze znalostí.
5.B	Tvorba zdravého jídelníčku žáků.

4. Jsou vědomosti žáků ověřovány? Jakým způsobem?

a. Na základě pracovních listů, diskuse, prověrky...?

3.A	Diskuse, pracovní list, projektový výstup
3.B	Test
5.A	Test – ICT
5.B	Diskuse o připraveném jídelníčku každého žáka.

Příloha č.2 – Tabulkové vyhodnocení řešení pracovního listu č.1

Čísla zapsaná v tabulkách odpovídají počtu žákům.

Úloha č.1: *Vyber talíř se správně vyváženou výživou.*

	3.A		3.B		5.A		5.B	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Správná odpověď	0	1	5	2	8	5	14	8
Špatná odpověď	11	10	8	4	9	4	2	3

Úloha č.2: *Najdi méně vhodné svačiny a škrtni je.*

	3.A		3.B		5.A		5.B	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Správná odpověď	10	8	8	1	13	5	15	11
Částečně správná odpověď	0	2	2	2	2	3	1	0
Špatná odpověď	1	1	3	3	2	1	0	0

Úloha č.3: Navrhni si snídani. Sestav ji tak, aby obsahovala dostatečné množství zdravých potravin a vhodné nápoje. Z každého patra pyramidy výživy přiřad na řádek vhodnou potravinu.

	3.A		3.B		5.A		5.B	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Správná odpověď	10	10	0 správných odpovědí,		6	3	16	11
Špatná nebo žádná odpověď	1	1	žáci se nepokusili o zvládnutí úlohy.		11	6	0	0

Úloha č.4: Spoj se sklenicí, co by sis vybral/a na ochucení vody.

	3.A		3.B		5.A		5.B	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Správná odpověď	11	11	11	4	15	8	16	11
Částečně správná odpověď	0	0	1	1	2	1	0	0
Špatná odpověď	0	0	1	1	0	0	0	0

Úloha č.5: Vyber potraviny, které obsahují velké množství vody.

	3.A		3.B		5.A		5.B	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Správná odpověď	11	10	12	3	14	8	12	10
Částečně správná odpověď	0	1	1	2	2	1	4	1
Špatná odpověď	0	0	0	1	1	0	0	0

Úloha č.6: Kam uložíš v tuto roční dobu jogurt poté, co přijdeš z nákupu?

	3.A		3.B		5.A		5.B	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Správná odpověď	0	1	0	0	1	0	3	0
Částečně správná odpověď	11	10	13	5	16	9	13	11
Špatná odpověď	0	0	0	1	0	0	0	0

Úloha č.7: Rozlušti věty a označ pravdivé výroky.

	3.A		3.B		5.A		5.B	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Správná odpověď	5	5	5	1	15	9	10	10
Částečně	6	6	7	5	2	0	6	1
Špatně	0	0	1	0	0	0	0	0

Úloha č.8: Vyber správnou možnost, jak často bychom měli uvedené potraviny jíst. Špatné možnosti škrtni.

	3.A		3.B		5.A		5.B	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Správná odpověď	2	1	4	4	8	3	8	7
Částečně správná odpověď	3	3	9	0	7	4	1	1
Špatná odpověď	6	7	0	2	2	2	7	3

Úloha č.9: Co se stane, když nevytvoříš dostatek tekutin? Škrtni slova, která do věty nepatří.

	3.A		3.B		5.A		5.B	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Správná odpověď	9	9	9	5	17	9	16	11
Částečně správná odpověď	1	0	4	0	0	0	0	0
Špatná odpověď	1	2	0	1	0	0	0	0

Příloha č.3 – Tabulkové vyhodnocení řešení pracovního listu č.2

Úloha č.1: Označ křížkem zeleninu, která se většinou nejlí syrová.

	3.A		3.B		5.A		5.B	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Správná odpověď	11	9	11	5	15	9	15	11
Částečně správná odpověď	0	2	2	1	2	0	0	0
Špatná odpověď	0	0	0	0	0	0	1	0

Úloha č.2: Seřad' ovoce a zeleninu dle obsahu vitamínu C. Napomůžte ti velikost písma.

	3.A		3.B		5.A		5.B	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Správná odpověď	6	7	5	1	16	9	10	4
Částečně správná odpověď	2	4	8	5	1	0	5	7
Špatná odpověď	3	0	0	0	0	0	1	0

Úloha č.3: Škrtni jednu potravinu, která do kostky nepatří.

	3.A		3.B		5.A		5.B	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Správná odpověď	0	0	0	0	3	0	1	0
Částečně správná odpověď	0	0	5	1	6	3	5	0
Špatná odpověď	11	11	8	5	8	6	10	11

Úloha č.4: Vyber správná tvrzení, nesprávná škrtni.

	3.A		3.B		5.A		5.B	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Správná odpověď	7	9	10	3	17	9	16	10
Částečně správná odpověď	0	1	3	2	0	0	0	1
Špatná odpověď	4	1	0	1	0	0	0	0

Úloha č.5: Do políčka u sklenice napiš, čím by sis ochutil/a vodu. Na řádky vedle sklenice napiš nevhodné nápoje, jejichž konzumaci je lepší se vyhnout.

	3.A		3.B		5.A		5.B	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Správná odpověď	7	8	13	5	17	5	16	11
Částečně správná odpověď	1	2	0	0	0	4	0	0
Špatná odpověď	3	1	0	1	0	0	0	0

Úloha č.6: Označ potraviny, které patří do ledničky, protože se při pokojové teplotě rychle kazí.

	3.A		3.B		5.A		5.B	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Správná odpověď	6	9	13	5	16	8	16	11
Částečně správná odpověď	1	0	0	1	0	1	0	0
Špatná odpověď	4	2	0	0	1	0	0	0

Úloha č. 7: Barevně vyznač na časové ose, kdy jedla Hanka (zeleně) a kdy jedl Kuba (červeně). Rozhodni, kdo dodržoval pravidelnost.

	3.A		3.B		5.A		5.B	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Správná odpověď	1	0	0	0	6	1	3	2
Částečně správná odpověď	4	8	4	2	8	7	13	9
Špatná odpověď	6	3	9	4	3	1	0	0

Úloha č.8: Doplň: _____ je živina, která je důležitá pro růst a vývoj celého těla. Nemohou bez ní růst a silit svaly a kosti, ale také je důležitá pro obranyschopnost organismu. Potraviny na obrázcích jsou dobrými zdroji této živiny.

	3.A		3.B		5.A		5.B	
	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci
Správná odpověď	6	8	9	4	16	7	15	9
Částečně správná odpověď	1	0	0	0	0	0	0	0
Špatná odpověď	4	3	4	2	1	2	1	2

Příloha č.4 – Dotazníky určené třídním učitelům, otázky řízeného rozhovoru

Vážená paní učitelko,

dovoluji si Vás požádat o vyplnění mého dotazníku, který slouží k účelům diplomové práce na téma „Znalosti žáka 1.stupně ZŠ o zásadách zdravé výživy“

Předem Vám děkuji za ochotu a čas, který dotazníku věnujete.

Studentka pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové.

Dotazník pro třídní učitele žáků

1. Považujete téma zdravého stravování žáků za důležité? Udělte známku.
(1-velmi důležité, 5-nedůležité)
2. Máte představu, jaké svačiny si žáci nosí z domů?
ANO NE
Prosím, uveďte příklady nejčastějších a nejméně častých.
3. Komunikujete s rodiči na téma zdravého stravování žáků?
ANO NE
Pokud ano, jakým způsobem?
4. Snažíte se ovlivnit stravovací a výživové návyky dětí, které mají problémy s tělesnou hmotností?
ANO NE
Pokud ano, jakým způsobem? Pokud ne, zdůvodněte proč.
5. Pokuste se procenty odhadnout, kolik žáků z Vaší třídy je rodiči vedeno ke zdravému stravování.%

6. Jaký je Váš názor a postoj k problematice stravování dětí? Kdo je podle Vás hlavním činitelem?

7. Jak se můžete spolupodílet na zdravém stravování žáka?

Otázky řízeného rozhovoru:

1. Je téma zdravého stravování žáků zařazeno ve výuce?
2. Pokud ano, kdy a v jakém rozsahu (hodinově)?
3. Co je výstupem?
4. Jsou vědomosti žáků ověřovány? Jakým způsobem?
 - a. Na základě pracovních listů, diskuse, prověrky...?

Příloha č.5 – Pracovní list č.1

Dívka Chlapec Třída:

Pracovní list č.1

1. Vyber talíř se **správně vyváženou** výživou.



2. Najdi **méně vhodné** svačiny a **škrtni** je.



3. Navrhni si snídani. Sestav ji tak, aby obsahovala dostatečné množství zdravých potravin a vhodné nápoje. Z každého patra pyramidy výživy přiřad na řádek vhodnou potravinu.

MOJE
SNÍDANĚ:



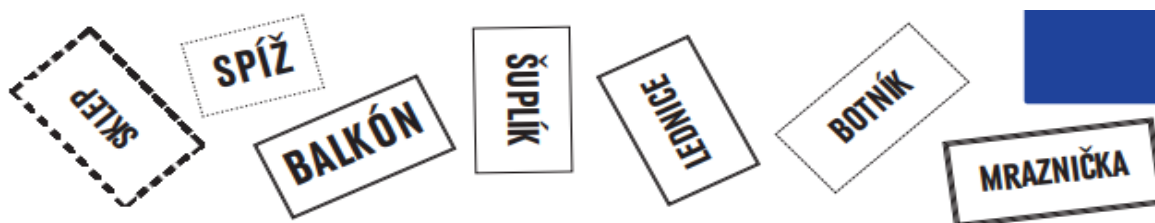
4. Spoj se sklenicí, co by sis vybral/a na ochucení vody.



5. Vyber potraviny, které obsahují velké množství vody.



6. Kam uložíš v tuto roční dobu jogurt poté, co přijdeš z nákupu?



7. Rozlušti věty a označ pravdivé výroky.

MLÉČNÉ VÝROBK Y UCHOVÁVÁME V LEDNICE. ☺ ☹

JABLKA KUPUJEME UŽ OMYTÁ. ☺ ☹

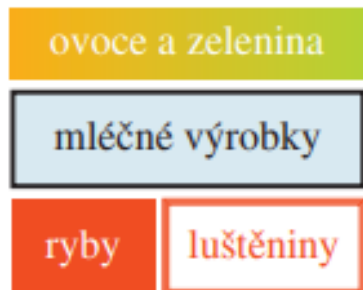
NAHNILÉ NEBOPLESNIVÉ POTRAVINY OKRAJUJEME AJÍME. ☺ ☹

SVÁČINA VYDRŽÍVAKTOVCE DODRUHÉ HODNE. ☺ ☹

PŘED JÍDLEM SI PEČLIVĚ UMÝVÁME NOHY, RUCI A UŠI. ☺ ☹

PEČI VOPŘED JÍDLEM JEPOTŘEBA OMÝVAT. ☺ ☹

8. Vyber **správnou** možnost, jak často bychom měli uvedené potraviny jíst. Špatné možnosti škrtni.



alespoň 5krát za hodinu/ 5krát denně
alespoň 2krát denně/ 2krát měsíčně
alespoň 1krát týdně/ 1krát ročně
alespoň 1krát týdně/ 1krát měsíčně

9. Co se stane, když **nevypiješ** dostatek tekutin? Škrtni slova, která do věty nepatří.

Když nemám dostatek tekutin,
mám tmavou moč, jsem slabý,
silný, hustý, unavený, veselý,
škrábe mě v krku, mám často
rýmu a kašel, jsem statečný
a bolí mě hlava.

Úlohy, které jsou obsahem pracovních listů, jsou převzaté z pracovních sešitů pro žáky v programu „Pohyb a výživa“.

Metodický portál RVP. Pohyb a výživa [online]. [cit. 2018-11-15]. Dostupné z:
https://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/2B_sesit_2_web.pdf

Pracovní list č.2

1. Označ křížkem zeleninu, která se většinou neí syrová

ZELNÉ FAZOLOVÉ LUSKY OKUREK BROKOLICE
PETRŽEL ZELENÝ HRÁŠEK
ZELI
BRAMBORY
Květák

2. Seřaď ovoce a zeleninu dle obsahu vitamínu C. Napomůže ti velikost písma.

KIWI ČERNÝ RYBÍZ PAPRIKA
JAHODA POMERANČ CITRÓN
KEDLUBNA
ŘEDKVIČKA
BANÁN RAJČE
JABLKO



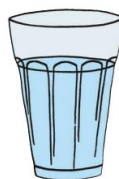
3. Škrtni jednu potravinu, která do kostky nepatří.

ovesné vločky, pečené brambory, rýžové těstoviny, žitný chléb, celozrnná houska, pohankové rizoto	vejce, mandle, arašidy, ořechová tyčinka, slunečnicová semena, vepřové maso, vařený květák	tvarohový krém, puđink, gouda, kysaná smetana, cottage, jahodový džem, tvarohový sýr
---	--	--

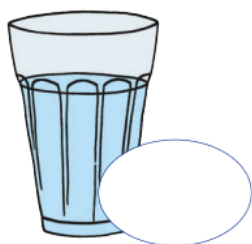
4. Vyber správná tvrzení, nesprávná škrtni.

Vypít za den více než 7 porcí musím:

- když jezdím na kole
- když je venku 31 °C
- když dostanu nový mobil
- když se potím
- když si hraji na počítači
- když jsem nemocný
- když mám rýmu
- když venku sněží
- když mám průjem nebo zvracím
- když jsem skákal na trampolíně



5. Do políčka u sklenice napiš, čím by sis ochutil/a vodu. Na řádky vedle sklenice napiš **nevhodné** nápoje, jejichž konzumaci je lepší se vyhnout.



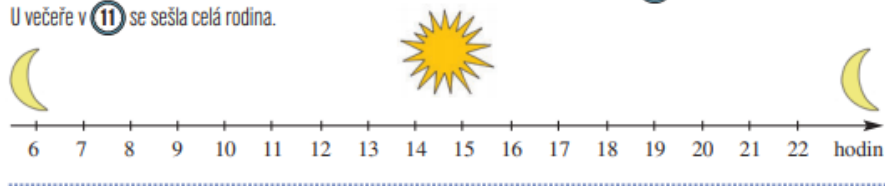
6. Označ potraviny, které patří do ledničky, protože se při pokojové teplotě rychle kazí.



7. Barevně vyznač na časové ose, kdy jedla **Hanka (zeleně)** a kdy jedl **Kuba (červeně)**. Rozhodni, kdo dodržoval pravidelnost.

Hanka snídala v ①. Snídaní chystal táánek a ten si dá vždy záležet, aby nevynechal žádné patro z Pyramidy výživy pro děti. Snídaně jí pomáhá, aby se probrala a měla sílu na cestu na koloběžce do školy. Hanka měla dopolední svačtinu v ③ i oběd ve ④ ve školní jídelně a moc jí to chutnalo. Odpoledne svačila v ⑧ s maminkou a bráškou a pak vyrazili na hřiště. U večere v ⑪ se sešla celá rodina.

Kuba ráno snídá až v ②, protože bydlí hned naproti škole. Svačtinu dnes zapomněl. Oběd ve ④ ve školní jídelně mu moc nechutnal, protože doma jsou zvyklí více solit, mastit a sladit. A tak se hned cestou ze školy ve ⑤ stavil v obchodě pro něco dobrého. Doma si dal malou sladkou svačtinu ve ⑥ a pak ještě jednu ve ⑦. Když přinesla maminka nákup v ⑨, spořádal ještě zmrzlinu. U večere v ⑩ neměl moc hlad, tak jedl jen trochu, ale než šel spát, už ho zase „honila mlsná“. Proto si šel ještě ve ⑫ pro oplatek.



- ① 7:15 hod ⑦ 14:15 hod
- ② 7:30 hod ⑧ 15:30 hod
- ③ 9:45 hod ⑨ 16:00 hod
- ④ 12:40 hod ⑩ 18:00 hod
- ⑤ 13:00 hod ⑪ 18:30 hod
- ⑥ 13:30 hod ⑫ 20:30 hod

8. Doplň:
Sacharidy / bílkoviny / tuky

_____ je živina, která je důležitá pro růst a vývoj celého těla. Nemohou bez ní růst a silit svaly a kosti, ale také je důležitá pro obranyschopnost organismu. Potraviny na obrázcích jsou dobrými zdroji této živiny.



Úlohy, které jsou obsahem pracovních listů, jsou převzaté z pracovních sešitů pro žáky v programu „Pohyb a výživa“.

Metodický portál RVP. Pohyb a výživa [online]. [cit. 2018-11-15]. Dostupné z: https://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/2D_sesit_4-5_web.pdf