

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**

**Pedagogická fakulta**

**Katedra antropologie a zdravotní vědy**

Žaneta Skřivánková

3. ročník – prezenční studium

Obor: Výchova ke zdraví a matematika se zaměřením na vzdělávání

**Stravování dětí s akcentem na snídani a školní  
svačinu**

**Bakalářská práce**

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

Olomouc 2010

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

V Olomouci 10. dubna 2010

.....

Děkuji Mgr. Michaele Hřivnové, PhD., za odborné vedení bakalářské práce,  
poskytování rad a materiálových podkladů k práci.

## OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD.....</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>TEORETICKÁ VÝCHODISKA .....</b>	<b>7</b>
3.1	ZÁKLADNÍ SLOŽKY POTRAVY.....	7
3.1.1	<i>Proteiny.....</i>	7
3.1.2	<i>Lipidy.....</i>	8
3.1.3	<i>Sacharidy.....</i>	9
3.1.4	<i>Minerální látky.....</i>	10
3.1.5	<i>Vitamíny.....</i>	11
3.1.6	<i>Voda.....</i>	11
3.2	ZÁSADY STRAVOVÁNÍ DĚTÍ.....	12
3.2.1	<i>Odlišnosti ve stravě u dětí a dospělých.....</i>	12
3.2.2	<i>Pravidla pro výživu dětí.....</i>	14
3.3	SNÍDANĚ .....	15
3.3.1	<i>Požadavky na snídani dětí.....</i>	15
3.3.2	<i>Příklady dětských snídaní.....</i>	17
3.4	svačiny .....	19
3.4.1	<i>Požadavky na svačiny dětí.....</i>	19
3.4.2	<i>Program mléko do škol.....</i>	21
3.4.3	<i>Příklady svačin pro děti.....</i>	22
<b>4</b>	<b>MATERIÁL A METODIKA .....</b>	<b>24</b>
4.1	CHARAKTERISTIKA SOUBORU .....	24
4.2	ORGANIZACE VÝZKUMU .....	24
4.3	VÝZKUMNÁ METODA .....	25
<b>5</b>	<b>VÝSLEDKY A DISKUSE .....</b>	<b>26</b>
<b>6</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>51</b>
<b>7</b>	<b>SEZNAM ZDROJŮ .....</b>	<b>52</b>
<b>8</b>	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>54</b>
<b>9</b>	<b>ANOTACE.....</b>	<b>55</b>

# 1 Úvod

V dnešní době se o výživě celkově hodně mluví. Je to díky médiím, ať už díky tisku (noviny, časopisy), nebo televizním pořadům. O zdravé výživě dětí již bylo napsáno hodně knížek (Kejvalová, 2010). ve většině z nich jsou i kapitoly týkající se snídání a svačinek, kde se autoři zmiňují o důležitosti těchto dvou denních jídel. Ale i přes tuto informovanost se najdou jedinci, nejen mezi dospělou populací, ale i mezi tou dětskou, kteří snídání odbývají, nebo dokonce nesnídají vůbec.

Již delší dobu se zajímám o zdravou výživu všech věkových kategorií, a protože vím, že zanedbávání snídání a školní svačiny je hodně časté, rozhodla jsem se této problematice věnovat hlouběji, a to u dětí školního věku, u nichž je konzumace snídání a svačinek velmi důležitá.

Hlavním cílem této práce je sjednotit teoretické poznatky týkající se výživy dětí na základní škole, zaměřit se převážně na snídání a školní svačiny, jejich skladbu a důležitost. Na základě poznatků z odborné literatury jsem zrealizovala výzkumné šetření, abych zjistila, jestli děti snídají a svačiny pravidelně a v jaké míře jsou v jejich dopoledním jídelníčku zařazeny vybrané konkrétní potraviny.

Tato práce může sloužit jako podklad rodičům školních dětí, najdou tu užitečné poznatky, které jim mohou pomoci při chystání jak snídání, tak svačinek. Také může sloužit jako podklad vyučujícím na základních školách při hodinách zaměřených na zdravou výživu nebo na zdravý životní styl.

## 2 Cíl a úkoly práce

Cílem této práce je zmapovat stravovací návyky dětí na základní škole v Mohelnici s důrazem na dopolední stravování a to konkrétně na snídani a školní svačiny.

Dílčí úkoly práce:

- prostudovat odbornou literaturu, shrnout poznatky o zdravé výživě se zaměřením na snídani a školní svačinu dětí navštěvujících základní školu,
- sestavit dotazník a realizovat výzkumné šetření v 2.- 9. tříd základní školy,
- na základě vyhodnocení vyplněných dotazníku zjistit, jak jsou na tom děti se snídani a školní svačinou, jestli snídají a svačí a také co většinou na snídani či svačinku konzumují.

## 3 Teoretická východiska

### 3.1 Základní složky potravy

#### 3.1.1 Proteiny

Proteiny jsou vlastně podstatou veškeré živé hmoty na naší planetě (Goldmann, Cichá 2006). Proteiny jsou základní stavební jednotkou při tvorbě všech tkání, jsou potřeba také při tvorbě enzymů a hormonů.

Proteiny se skládají z aminokyselin. Ty se dělí na aminokyseliny esenciální a neesenciální. Rozdíl mezi nimi je především v tom, že neesenciální aminokyseliny si tělo dokáže syntetizovat samo, takže bychom měli dbát na dostatečnou konzumaci hlavně bílkovin obsahující esenciální kyseliny, protože tyto si tělo syntetizovat schopno není.

Dospělý člověk by měl za jeden den zkonsumovat 1 gram bílkovin na 1 kilogram své hmotnosti. Dítě, vzhledem k tomu že je ve vývoji, by mělo zkonsumovat v novorozeneckém věku 2,2 gramy bílkovin na kilogram své hmotnosti, větší dítě by mělo zkonsumovat za jeden den 1,8- 1,5 gramů bílkovin na kilogram hmotnosti.

Rozeznáváme proteiny živočišného a rostlinného původu. Živočišné proteiny se nachází v mase, vejcích, mléku a mléčných výrobcích, rostlinné jsou převážně v sóje a luštěninách. (Goldmann, Cichá 2006)

#### Nedostatek a nadbytek proteinů

Na dostatečný příjem bílkovin by se mělo dbát převážně v období růstu (Sýkorová, Hanzl, Tandler, 2007). Jejich nedostatkem se objevují poruchy nejen tělesného, ale i duševního vývoje, jako je například opoždění růstu, velmi vysoká podváha, atrofie svalů a různé psychické poruchy. Také zapříčiňuje sníženou

obranyschopnost organismu, špatné hojení jakýchkoliv ran. Játra se hůře zbavují toxických látek.

Nadbytek bílkovin je stejně zdravotně nepříznivý jako nedostatek. Tento stav nadbytečně přetěžuje organismus, dochází ke zvýšené tvorbě potenciálně rakovinotvorných látek, mohou se objevit různá onemocnění jako je například dna, osteoporóza, nádory, onemocnění srdce a cév. Většina těchto nemocí je zapříčiněna také tím, že vysoký příjem bílkovin se objevuje zároveň s vysokým příjmem tuků.

### 3.1.2 Lipidy

Lipidy jsou zásobní látkou živočišných organismů a představují energetickou rezervu (Glodmann, Cichá 2006).

Z tuků se v těle stává glycerol a mastné nasycené a nenasycené kyseliny. Pro zdravou výživu jsou vhodné jen kyseliny nenasycené, a z těchto kyselin je nejdůležitější kyselina linolová, linolenová a arachidonová, tělo si ji neumí samo vytvořit, proto je musíme přijímat v potravě.

Význam nenasycených mastných kyselin v těle je velký. Mimo jiné se jedná o stavební látky prostacyklinů, prostaglandinů, leukotrienů a tromboxanů, ovlivňují funkci imunitního systému, srážení krve, tělesnou teplotu a tonus cévní stěny.

Zdrojem nenasycených mastných kyselin jsou ryby a olejnate rostliny. Nasycené mastné kyseliny se nachází hlavně v potravinách živočišného původu a mají tuhou konzistenci jako například sádlo a máslo. Najdeme je také v kokosovém a palmovém oleji a výrobcích z nich.



V potravě jsou lipidy nezbytné, podle zásad správné výživy by jejich denní potřeba neměla překročit 30% z celkového denního energetického příjmu (Komprda, 2009).

#### Nedostatek a nadbytek lipidů

Nadbytek tuků ve stravě narušuje vrozený regulační systém příjmu potravy organismu (Kast- Zahn, 2008). Jako velké negativum se jeví velmi vysoká kalorická hodnota lipidů, a také to, že díky schopnosti zlepšovat chuť veškerého jídla nás láká sníst více než náš organizmus potřebuje k zasyčení. Tyto negativa se týkají převážně nasycených mastných kyselin. Naopak nenasycené mastné kyseliny jsou pro náš organizmus nezbytné a zdravé.

Nadbytek způsobuje obezitu, aterosklerózu, cévní mozkovou příhodu, infarkt myokardu. Nadbytečné množství nasycených mastných kyselin zvyšuje riziko vzniku rakoviny tlustého střeva, konečníku, prostaty, vaječníku, dělohy, prsu a slinivky břišní (Strnadelová, Zerzán, 1996).

Nedostatek závažně porušuje centrální nervový systém.

### 3.1.3 Sacharidy

Cukry tělo využívá především jako zdroj energie, která je potřebná ke všem životním pochodům. Dělí se na monosacharidy, disacharidy a polysacharidy (Goldmann, Cichá, 2006)

Vláknina je velmi důležitý polysacharid, který není stráven v tenkém střevě, a proto nezměněn prochází do střeva tlustého. Snižuje hladinu celkového

cholesterolu a nežádoucího LDL cholesterolu v krvi. Také posiluje imunitní systém střeva a zabraňuje vzniku obstipace (Komprda, 2009).

Denní spotřeba sacharidů by měla být 50-60% z celkového denního energetického příjmu.

#### Nedostatek a nadbytek sacharidů

Jedná se o vysoce energetickou složku potravy, potraviny bohaté na jednoduché cukry většinou neobsahují žádné zdraví prospěšné látky, jako jsou vitamíny a minerály. Obecně se dá říci, že cukr je jen prázdným nosičem energie (Kast - Zahn, 2008). Cukr stejně jako tuk působí na regulační systém příjmu potravy organismu.

Nadbytek jednoduchých cukrů v potravě způsobuje obezitu, diabetes melitus, vysoký krevní tlak, hyperaktivitu. Také významně přispívá ke vzniku zubního kazu, což je nejrozšířenější onemocnění v hospodářsky vyspělých zemích (Komprda, 2009). Nedostatek způsobuje únavu, hypoglykémii.

### 3.1.4 Minerální látky

Minerální látky jsou látky nezbytné pro růst a metabolismus. I přes to, že se jedná o velmi potřebné látky, není žádoucí konzumovat víc než je denní doporučený příjem, protože nadbytek vede stejně jako nedostatek k poruchám různých biologických funkcí. Jedná se o Na, Cl, K, Ca, Mg, P, S, Fe, J, F, Cu, Zn, Se (Šoltysová, Komárek 2002).

Vápník je nezbytný pro růst kostí a svalů a také pro správnou funkci svalů, nervů a srdce. Jeho nejvyšší spotřeba je v období růstu a vývinu, proto hlavně ve výživě dětí je nepostradatelný. V nejvyšší míře je obsažen v mléce

a v mléčných výrobcích, ale najdeme ho také v zelenině, luštěninách, obilninách a ovoci. Nejlépe se vstřebává z mléka.

Železo je potřebné pro tvorbu krevního barviva a pro přenos kyslíku krví. z potravy se ale vstřebá jen 10% z přijatého množství. Hlavním zdrojem je maso, vnitřnosti, vejce, také luštěniny a obilniny z těch je ovšem těžce vstřebatelné. Jeho vstřebatelnosti pomáhá vitamín C.

Nejdůležitějším zdrojem minerálních látek jsou zelenina, ovoce, ořechy, semínka a kvasnice.

### 3.1.5 Vitamíny

Goldmann a Cichá (2006) definují vitamíny jako organické látky různého chemického složení, které již v minimálních množstvích ovlivňují některé metabolické reakce. Lidské tělo si je nedovede vyrobit, proto musí být přijímány potravou.

Vitamíny dělíme na dvě základní skupiny:

- a) vitamíny rozpustné ve vodě - B komplex, C
- b) vitamíny rozpustné v tucích - A, D, E, K

Pokud je člověk zdravý a dodržuje zásady zdravé výživy, tak jeho denní potrava zcela pokryje denní potřebu vitamínů, protože v běžné střeoevropské stravě je vitamínů dostatek. Proto není potřeba vitamíny do těla dostávat uměle.

### 3.1.6 Voda

Jednou z hlavních a důležitých součástí potravy je bezesporu voda. U malých dětí je fyzická spotřeba vody na jeden kilogram hmotnosti na den třikrát

vyšší než u dospělého, proto rychleji dochází k dehydrataci organismu (Volf, Volfová, 2003).

Voda je v těle životně důležitá, je to hlavní složka krve, umožňuje transport stavebních látek a energie k buňkám. Při nedostatečném pitném režimu musí ledviny vodou šetřit, a to má za důsledek jejich nedostatečnou funkci, čímž vzniká nedostatečné čištění krve od škodlivých látek, přetěžování ledvin a v nejhorším případě i k zánětu ledvin. Proto se dítě musí naučit dodržovat pitný režim (Hanreich, 2000).

## 3.2 Zásady stravování dětí

### 3.2.1 Odlišnosti ve stravě u dětí a dospělých

Popsané odlišnosti stravy dětí a dospělých podle Kellowové (2008).

#### Mléko a mléčné výrobky

Kravné mléko mohou pít až děti od jednoho roku věku, mělo by se ale podávat neodstředěné, zajistí se tím přísun kalorií a vitamínů A a D. Polotučné mléko se může podávat od dvou let dítěte, odtučněné až od pátého roku.

Podávání jogurtů a jogurtových výrobků je totožné s mlékem. V nízkém věku by se měly podávat jogurty s vyšším obsahem tuku než u starších dětí.

#### Potraviny s vysokým obsahem vlákniny

Do dvou let věku dítěte by se potraviny obsahující vysoké množství vlákniny měly ze stravy vyloučit úplně. Zařadit do jídelníčku se mohou až od dvou let dítěte, dávka by se měla pozvolna zvyšovat tak, aby od pěti let dítěte byly potraviny s vysokým obsahem vlákniny běžnou součástí dětského jídelníčku.

### Ovoce a zelenina

Tyto potraviny jsou vhodné při zvykání dítěte na vlákninu. Od pěti let by mělo dítě sníst pět porcí ovoce a zeleniny denně.

### Vejsce

Vejsce mohou i malé děti konzumovat bez obav, jen se musí dbát na jejich tepelné zpracování. Výjimkou jsou děti do jednoho roku, není doporučeno jim podávat bílek, protože je tu riziko potravinové alergie.

Vejsce musí být v tuhém stavu. Syrová nebo polosyrová vejce by se dětem neměla podávat kvůli nebezpečí nakažení salmonelózou.

### Ořechy a semena

Celé ořechy jsou vhodné až pro děti od pěti let. Dětem menším by se měli podávat jen drcené nebo lupínky aby se zabránilo udušení.

### Ryby

Mořské ryby bychom měli dítěti zařadit do jídelníčku až od šestnácti let, protože mohou obsahovat rtuť, která ovlivňuje vývoj nervové soustavy.

Tučné ryby se dětem naopak podávat můžou, a to až tři porce týdně.

### Sůl

Na sůl v dětské stravě by se mělo dávat obzvlášť pozor. Dětské jídlo se nemá solit vůbec, maximálně jen velmi málo. I při nákupu se musí dbát na složení potravin určených pro děti, musí se kupovat jen ty výrobky s nejnižším

obsahem sodíku. Také by se měly omezit uzeniny, které také obsahují vysoké procento soli.

Doporučená denní dávka soli u dětí je:

4 - 6 let: 3 g soli/ 1,2 g sodíku denně

7 - 10 let: 5 g soli/ 2 g sodíku denně

Nad 11 let: 6 g soli/ 2,5 g sodíku denně

### 3.2.2 Pravidla pro výživu dětí

Výčet základních pravidel pro výživu dětí, jak je uvedla Kejvalová (2010).

- 1) Dbát na pestrou stravu s množstvím tmavě zbarvené zeleniny a ovoce, celozrnné potraviny včetně tmavého pečiva. Nezapomínat na mléčné výrobky, ryby a drůbež.
- 2) Dodržovat pravidelnost v jídle, takže jíst 5 - 6 krát denně. Děti se nesmí přejídat, ale také hladovění je nežádoucí. Proto velikost jejich porce přizpůsobit jejich růstu, hmotnosti a pohybu.
- 3) Jídelníček upravit podle potřeb dítěte, neztotožňovat dětský jídelníček s jídelníčkem rodičů.
- 4) Dávat pozor na potravinové alergie.
- 5) Podávat 3 - 4 porce obilovin, těstovin, rýže nebo pečiva denně. Za jednu porci se považuje krajíc chleba, kopeček rýže aj.
- 6) Dětem pravidelně chystáme kvalitní zdroje bílkovin, hlavně drůbeží a rybí maso, luštěniny a cereálie.
- 7) Podávat dětem mléčné výrobky, nejlépe 2- 3 porce denně. Jedna porce je 250 ml mléka, jeden jogurt nebo 50 g sýra.

- 8) Přednostně používat libové maso, nejlépe světlé druhy a také pravidelně připravovat ryby.
- 9) Živočišné tuky ve stravě vynechat a zařadit místo nich kvalitní rostlinné tuky a oleje, a to k vaření, přípravě pomazánek a také na pečivo.
- 10) Snížit konzumaci cukru, veškerých sladkostí a slazených nápojů. Dětem je nejlepší dávat ovoce, ve kterém je hroznový cukr. Sladkosti se ale nesmí striktně omezit, aby se pro dítě nestaly něčím vysněným.
- 11) Hlídat dítěti spotřebu soli. Minimálně solit a omezit konzumaci přisolovaných pochutin (chipsy, slané tyčinky aj.), instantních potravin a občerstvení ze stánků a restaurací rychlého občerstvení.
- 12) Hlídat pitný režim.
- 13) Dítě považuje svoje rodiče za vzor, proto se mu nesmí dát žádný špatný příklad ve stravování, dodržování pitného režimu nebo pohybové aktivitě. Učit děti zdravému způsobu života.
- 14) Konzultovat jakoukoliv změnu zdravotního stavu dítěte s pediatrem.

## 3.3 Snídaně

### 3.3.1 Požadavky na snídani dětí

Snídaně bezpochyby patří ke zdravému životnímu stylu (Starnovská, [www.fzv.cz](http://www.fzv.cz)). Ačkoliv se nejedná jen o domněnku, ale o nezpochybnitelný fakt, mnoho lidí v České republice nesnídá vůbec, a nebo snídá potraviny nevhodné. Přitom snídaně, která svým složením odpovídá pravidlům zdravé výživy je nezbytná nejen pro dodání energie potřebné k optimálnímu zvládnutí pracovního nebo školního dne, ale i pro psychickou odolnost a pohodu.

I když v noci dítě neprovádí žádnou fyzickou aktivitu, tak tělo potřebuje velké množství energie na funkci vnitřních orgánů, na udržení tělesné teploty, dechu a také srdeční akce, jinými slovy energii potřebuje na udržení bazálního metabolismu. Proto se po ránu musí vynaložená energie opět tělu dodat, snídaně by měla tvořit 20 - 25 % celkového denního příjmu energie (Kejvalová, 2010).

Vynechání jakéhokoliv jídla během dne se projeví nerovnováhou mezi přijatou a vyloučenou energií. Podle Starnovské ([www.fzv.cz](http://www.fzv.cz)) je po dlouhodobém hladovění a následném jídle s vysokou energetickou hodnotou organismus zavalen energií, kterou nestíhá využít celou, a proto si ji uloží. Pokud se takový denní režim opakuje často, tak si tělo hladovění zapamatuje a z každé snědené porce se bude snažit uložit si co nejvíce energie do zásoby. Člověk, který nesnídá, má také větší chuť na oběd než kdyby snídal, a proto má tendenci se přejídat nebo doplňovat chybějící energii během dne sladkostmi. Tímto způsobem obživy roste riziko obezity, výživových nedostatků a psychických problémů.

Díky vysokým nárokům lidského organismu na snídaně bychom ráno měli stoprocentně dodržovat pravidla zdravé výživy. Při chystání snídaně bychom podle Starnovské ([www.fzv.cz](http://www.fzv.cz)) měli postupovat následovně. Co se týká mléčných výrobků, měli bychom volit ty, které obsahují tuku do 3%. Bílé pečivo bychom měli nahradit celozrnným. Také bychom nikdy neměli zapomenout na ovoce a zeleninu. Různé druhy uzenin, mezi které patří například salámy a párky, jsou potraviny, které můžeme bez obav vyškrtnout z našeho celého jídelníčku, nejen ze snídaně. Mají příliš vysoký obsah soli a přidaných látek. Naštěstí se do snídaňových zvyklostí v České republice nedostala šunka nebo slanina



s vejci jak je zvyklostí v USA a Velké Británii. Podstatně kladněji byl přijat toastový chléb a cornflakes s mlékem.

Jako u všech denních jídel i u snídaně platí, že nejlépe svému tělu prospějeme stravou, která je pestrá. Podle Starnovské ([www.fzv.cz](http://www.fzv.cz)) je k snídani vhodný celozrnný chleba namazaný rostlinným tukem a obložený zeleninou. Neměli bychom zapomínat na tekutiny, nejvhodnější je obyčejná voda, zelené čaje nebo ředěné džusy.

### 3.3.2 Příklady dětských snídaní

#### Ukázky snídaně podle Kellowové (2008)

Snídaně vhodná pro děti od 7 do 10 let:

- ovesná kaše s polotučným mlékem a sušenými meruňkami, sklenice neslazené pomerančové šťávy.

Snídaně vhodná pro děti od 11 do 14:

- míchaná vejce na celozrnném toustu s nízkotučnou pomazánkou, sklenice neslazené pomerančové šťávy.

Snídaně vhodná pro děti od 15 do 18 let:

- ovesné vločky s odtučněným nebo polotučným mlékem a rozinkami, celozrnný toast s arašídovým máslem.

### Příklad snídaně podle Chaloupky (2007)

- celozrnné pečivo s kouskem másla, džemem nebo medem,
- ovoce s müsli nebo lupínky, ovocný kompot,
- kousek domácího celozrnného koláče nebo buchty,
- šálek bylinného nebo ovocného čaje se lžičkou medu, nebo šálek nízkotučného vlažného mléka nebo mléčného nápoje.

### Příklad snídaní na celý týden podle Kejvalové (2010)

#### Pondělí:

- plátek smavého chleba namazaný rostlinným tukem jako je Rama Idea nebo Flora proaktiv s plátkem kvalitní šunky a s plátkem 30% sýra, k tomu polovinu červené papriky a 2 dcl ovocného nápoje.

#### Úterý:

- celozrnná houska s pomazánkou vyrobenou z čerstvého sýra (např. Lučina, žervé, Almette), řeřichy, česneku, červené papriky, šunky, droždí a uvařené pohankové krupice, k tomu 2 dcl pomerančovo - mrkvového džusu naředěného obyčejnou vodou v poměru 1:1.

#### Středa:

- 2,5 dcl biomléka, 1-2 hrsti kukuřičných lupínků s nastrouhaným 1 ks jablka a 2 ks karotky se lžičkou medu nebo třtinového cukru a podle sladkosti jablek ještě se lžící citronové nebo pomerančové šťávy, 2,5 dcl ovocného neslazeného čaje.

#### Čtvrtek:

- 1 kvalitní bílý jogurt smíchaný s cereáliemi Fitness nebo müsli linea, jeden banán, černý čaj ochucený lžičkou medu a šťávou z poloviny citronu.

Pátek:

- 250 ml špaldové, pohankové, jahelné, ovesné nebo rýžové kaše která by měla být nejlépe neslazená, pokud ji opravdu chceme osladit jak jedinež hroznovým nebo třtinovým cukrem nebo javorovým sirupem, přidáme 2-3 kusy jahod, malin, borůvek nebo ostružin, k tomu 250 ml 100% jablkového džusu.

Sobota:

- Miso polévka (= základní makrobiotická polévka), knackebrot, špaldová káva s mlékem.

Neděle:

- Špaldový muffin se sušeným ovocem, nejlépe se švestkami, meruňkami nebo brusinkami, hroznové víno, 250 ml kakaa z biomléka.

## 3.4 Svačiny

### 3.4.1 Požadavky na svačiny dětí

Svačina by měla tvořit 10 - 15% denního doporučeného příjmu energie.

Absence školní svačinky způsobuje poruchy pozornosti a zvyšuje únavu u dětí. Proto se jejich vynechávání může negativně projevit na jejich školních výsledcích ([www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz)).

Podle Kejvalové (2010) jsou školní svačinky v posledních letech velmi diskutované téma. V posledním průzkumu se přišlo na to, že velmi vysoké procento dětí na základních školách vůbec nesvačí. Například v šestých třídách nesvačí celých 23% dětí. A pokud svačí, tak je složení jejich svačinek alarmující,

do školy nosí obzvláště bílé pečivo, salámy a sladkosti a pitný režim dodržují většinou jen sycenými sladkými nápoji, které jsou pro ně nevhodné.

Celou jednu třetinu doporučeného denního příjmu energie by měly děti přijmout do oběda. Proto je, stejně jako snídaně, svačinka velmi důležitá, a vzhledem k tomu, že někteří školáci nesnídají, je pro ně školní svačinka o to důležitější. Ovšem kromě toho, že děti mají svačinu, je velmi důležité i co svačí. Proto by se rodiče neměli spoléhat na to, že si dítě svačinku nachystá nebo koupí samo, protože právě tyto děti svačinku většinou nemají, a pokud ji mají, tak zcela nevhodnou.

Svačinka by měla odpovídat aktuálním výživovým doporučením a nemělo by se zapomínat na dostatečný příjem zdravých tekutin (Rusková, 2009).

Podle Ruskové (2009) by měla dopolední strava dětí obsahovat alespoň některé z těchto složek:

**Mléko a mléčné výrobky:** Kromě mléka, které by mělo být pravidelnou součástí jídelníčku, by měly děti konzumovat také jogurty, jogurtové nápoje nebo acidofilní mléka. Prospěšné je, když jsou tyto výrobky obohaceny o probiotické bakterie, které mají kladný vliv na vstřebávání vitamínů a také příznivě působí na střevní mikroflóru. Na rozdíl od dospělých, kterým se doporučuje konzumovat spíše nízkotučné výrobky, by měly děti dostávat výrobky polotučné, protože mají na příjem tuků a energie přirozeně zvýšené nároky.

**Pečivo a cereálie:** u dospělé části populace by mělo být pravidlem konzumace celozrnného pečiva. U dětí toto ovšem neplatí, protože jejich organizmus není schopný větší množství vlákniny snést. Pokud vybereme vhodné cereálie, nebo müsli tyčinky, nejlépe s nízkým obsahem cukru a v případě polevy

také tuku, a přidáme k nim mléčný výrobek nebo mléko máme plnohodnotnou svačinku.

Tuky: na namazání pečiva by měl být používán hlavně kvalitní rostlinný tuk. A abychom dosáhly zdravé svačinky, tak bychom namazané pečivo měli ještě doplnit šunkou nebo sýrem, tedy bílkovinou. Kritériem pro výběr nejlépe vhodného rostlinného tuku je obsah trans mastných kyselin. Měl by jich obsahovat stopové množství, nebo maximálně 1%.

Ovoce a zelenina: Konzumace ovoce a zeleniny pětkrát denně by mělo být pro každého, nejen pro děti, automatické. Proto by měl být kousek ovoce nebo zeleniny součástí každé školní svačinky. Za jednu porci nemusíme považovat jeden kus, ale také například ovocné nebo zeleninové saláty a také čerstvé šťávy z ovoce nebo zeleniny, dřeně nebo 100% džusy.

### 3.4.2 Program mléko do škol

Jak je uvedeno již výše, mléko a mléčné výrobky jsou pro výživu dítěte nepostradatelné. Tato důležitost mléčných výrobků je celosvětově uznávána. Otázka „Mléka do škol“ je velmi diskutovaná (Strosserová, 2010). z odborného hlediska byly vzneseny připomínky především k obsahu tuku v plnotučných výrobcích a také k obsahu sacharidů v chuťově upraveném mléce. Ale i přes tyto připomínky se odborníci shodli v základní otázce, že program „Mléko do škol“ je velmi prospěšný projekt.

V rámci tohoto evropského programu mají právo na mléko a mléčné výrobky děti z mateřských škol a jiných předškolních zařízeních, žáci na základních školách a studenti středních škol.

Od školního roku 2009/2010 vstoupila v platnost nová pravidla, takže žáci a školy si budou moci vybírat z mnohem větší nabídky mléčných výrobků než doposud. K dispozici mají například mléko obyčejné i ochucené, sýry a kysané mléčné výrobky. Velká změna oproti dřívější nabídce je zařazení většího množství neochucených výrobků, aby si hlavně malé děti nezvykly jen na sladkou chuť potravin a naučily se tak vychutnat i neslazené výrobky, a tím předcházely obezitě a problémům s ní spojenými.

### 3.4.3 Příklady svačin pro děti

#### Typy na svačinku podle Chaloupky (2007)

- celozrnné pečivo s plátky čerstvé zeleniny, nebo s různými pomazánkami,
- čerstvé ovoce,
- müsli tyčinky, celozrnné sušenky,
- zeleninové saláty se sýrem, kuřecím masem nebo šunkou,
- různé druhy zeleniny nebo ovoce, kousek celozrnného chleba s tvarohovou pomazánkou,
- žitný chléb s rybí pomazánkou, červená paprika,
- celozrnný rohlík, jablko,
- ovocný jogurt, banán,
- chléb s máslem obložený plátkem kuřecí šunky a listem salátu,
- chléb s tvarohovým sýrem, paprika,
- chléb s máslem obložený sýrem, salátová okurka.

### Typy na svačinky podle Kejvalové (2010)

- pečivo namazané rostlinným tukem obložené šunkou, sýrem, listem hlávkového salátu, řeřichou, plátkem rajčete, okurky a ředkvičky,
- pečivo s pomazánkou, pomazánka může být například pažitková, pórková nebo tuňáková,
- jogurt nebo kysaný jogurtový nápoj,
- ovocná přesnídávka, smíchané nastrohané jablko, mrkev, rozinky nebo oříšky,
- ovoce a zelenina nejlépe jako salát,
- sladké pečivo, ale jen domácí výroby nejlépe z celozrnné mouky.

## 4 Materiál a metodika

Výzkumné šetření je zaměřené na to, jestli děti na základní škole snídají a svačí, a z čeho se jejich snídaně a školní svačina zpravidla skládá.

### 4.1 Charakteristika souboru

Výzkum byl realizován na Základní škole Mlýnská Mohelnice, a Základní škole Vodní Mohelnice- tato škola je fakultní školou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého.

Tabulka 1: Charakteristika souboru

	1. STUPEŇ		2. STUPEŇ	
	DÍVKY	CHLAPCI	DÍVKY	CHLAPCI
n	135	80	175	90
%	28	17	36	19
$\Sigma n$	215		265	
$\Sigma \%$	45%		55%	

Vyplněných dotazníků bylo celkem 480. z tohoto množství bylo 45% vyplněno na prvním stupni základní školy (kromě prvních tříd) dětmi ve věku 7 až 10 let a 55% bylo vyplněno na stupni druhém dětmi ve věku 11 až 15 let.

### 4.2 Organizace výzkumu

Na již zmíněných základních školách byly rozdány dotazníky (dotazník-příloha 1) mezi žáky druhých až devátých tříd, takže se jednalo o žáky od 7 do 15



let. na základní škole Mlýnská s realizací ochotně pomohl učitelský sbor. na základní škole jsem roznášela i vybírala dotazníky osobně.

## 4.3 Výzkumná metoda

Jako výzkumná metoda byl zvolen dotazník, který byl sestaven za pomoci vedoucí práce. Má dvě části, první je zaměřena na snídane a druhá na svačinky. U snídání se v první řadě zaměřilo na to, jestli děti snídají každý den. Následuje tabulka s výčtem nejčastějších potravin, které se vyskytují na jídelníčku. V této tabulce měly děti za úkol označit, jak často konzumují danou potravinu, a to tak, že označily políčko vedle potraviny, které odpovídá četnosti konzumace dané potraviny. na výběr měly z políček: „každý den“, „2- 3krát týdně“, „1krát týdně“, „občas“ a „nikdy“. Část zaměřená na svačinky je obdobná s částí zaměřenou na snídane. Zjišťuje se zde jestli děti svačí každý den, nachází se zde tabulka s výčtem potravin a otázka týkající se preferencí potravin. na víc tu jsou otázky zjišťující, kdo žákům svačinku chystá, a kolik peněz na ni utratí v případě, že si ji musí kupovat sami.

## 5 Výsledky a diskuse

V této kapitole se zaměříme na analýzu a interpretaci výsledků výzkumného šetření.

První část dotazníku se týkala snídaní. Nejdříve byla žákům položena otázka, která zjišťovala jak pravidelně a jestli vůbec žáci snídají.

„Snídáš každý den?“ Možnosti odpovědi byly:

- a) ano
- b) občas
- c) jen o víkendu
- d) ne

Tabulka 2: Pravidelnost snídaně

1. STUPĚŇ															
DÍVKY								CHLAPCI							
A		B		C		D		A		B		C		D	
n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
80	65	27	20	16	12	4	3	60	74	8	10	11	14	1	2
2. STUPĚŇ															
DÍVKY								CHLAPCI							
A		B		C		D		A		B		C		D	
n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
46	24	63	36	47	27	19	11	36	39	31	35	14	16	9	10

Tabulka 1 nám ukazuje rozdíly u snídaňových návyků nejen mezi prvním a druhým stupněm základní školy, ale také mezi dívkami a chlapci. Denně snídá hlavně na 2. stupni základní školy malé procento žáků, i když jsou všichni informovaní o důležitosti snídaně. Velmi alarmující jsou procenta u dívek druhého

stupně, kde nesnídá třetina tázaných. Dokonce odpověď c) snídaně o víkendu byla u těchto dívek preferovaná odpověď u většího procenta než a) snídaně každý den.

Další otázka v části týkající se snídaně je tabulka s potravinami, které se nejčastěji ke snídani konzumují. Žáci měli za úkol označit u potraviny takové políčko, které odpovídá intervalu konzumace dané potraviny.

- a) každý den
- b) 2- 3krát týdně
- c) 1krát týdně
- d) občas
- e) nikdy

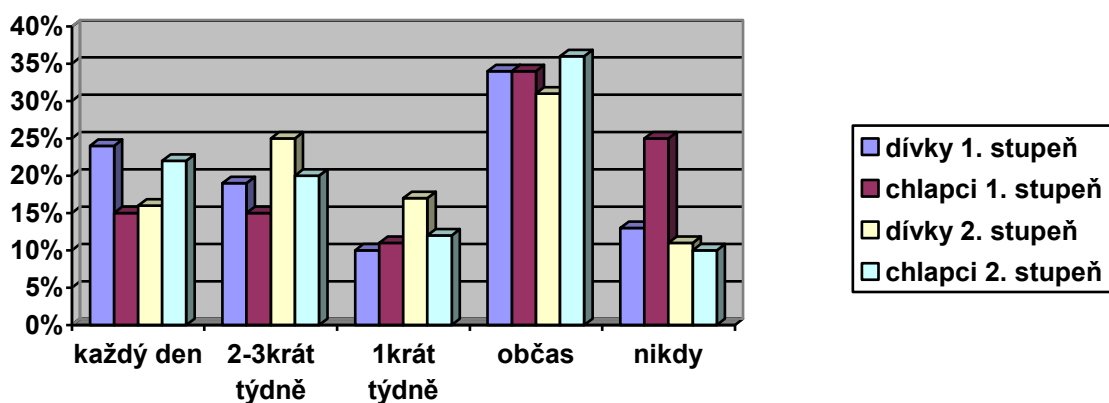
### Pečivo

Tabulka 3: Pečivo k snídani

1. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Celozrnné pečivo	15	11	26	19	11	8	59	44	24	18	5	6	14	17	9	11	34	43	18	23
Sladké pečivo	11	8	28	21	24	18	50	37	22	16	4	5	16	20	10	13	33	41	17	21
Bílé pečivo	38	28	35	26	14	10	40	30	8	6	25	30	20	25	6	8	22	28	7	9
2. STUPEŇ																				

	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Celozrnné pečivo	16	9	37	21	16	9	37	21	69	40	15	17	18	20	5	6	33	36	19	21
Sladké pečivo	28	16	25	14	42	24	57	33	23	13	3	4	17	19	20	22	44	48	6	7
Bílé pečivo	46	26	49	28	22	13	49	28	9	5	42	46	18	20	6	7	3	4	21	23

Graf 1: Pečivo k snídani



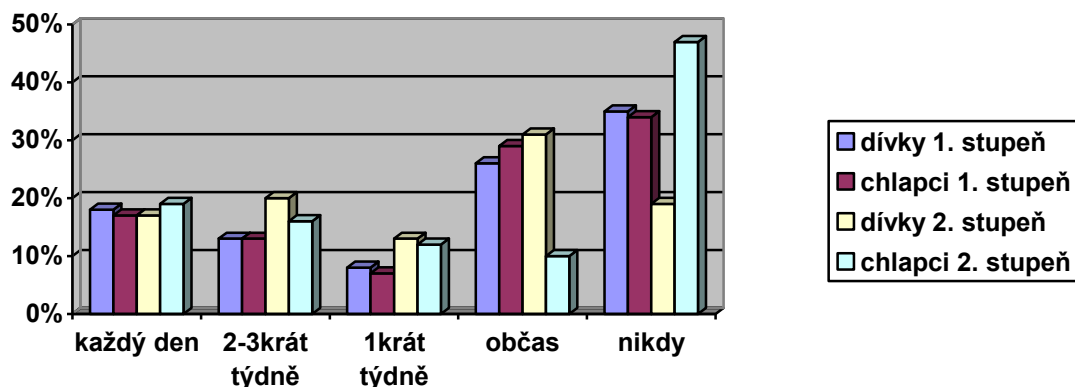
Jak je patrné z tohoto grafu, pečivo u žáků moc oblíbené není. Konzumují ho hlavně občas, denně má jakýkoliv druh pečiva necelá 4 procenta žáků. Hlavní přednost dávají bílému pečivu, sladké pečivo překvapivě moc nevyhledávají.

### Pitný režim

Tabulka 4: Pitný režim u snídane

1. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Džus	14	10	16	12	21	16	46	34	38	28	5	6	10	13	6	8	33	40	26	33
Limonáda	30	22	5	4	8	6	35	26	57	42	10	13	5	6	5	6	21	26	39	51
Voda	41	30	8	6	3	2	35	26	48	36	12	20	5	6	3	4	29	36	21	34
Káva	0	0	5	4	3	2	11	8	116	86	0	0	1	2	0	0	6	8	73	90
Čaj	52	38	48	36	5	4	18	13	12	9	40	50	16	20	7	9	12	15	5	6
Mléko	15	14	14	10	18	13	52	38	36	25	14	18	17	21	10	13	32	39	7	9
Kakao	15	11	27	20	15	11	53	39	25	19	12	15	17	21	8	10	34	42	9	12
2. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Džus	14	8	37	21	37	21	57	33	30	17	6	7	16	18	14	16	37	40	17	19
Limonáda	39	22	39	22	14	8	58	34	25	14	23	25	14	15	8	9	25	29	20	22
Voda	25	43	33	19	25	14	35	20	39	22	19	20	12	13	8	9	18	20	34	38
Káva	9	5	16	9	11	6	47	27	83	53	0	0	8	9	6	7	15	17	61	67
Čaj	54	31	39	22	11	6	43	25	28	16	29	32	20	22	10	11	18	20	13	14
Mléko	31	18	51	29	26	15	46	26	21	12	20	22	18	20	8	9	28	31	16	18
Kakao	14	8	44	25	39	22	59	34	19	11	25	27	16	18	11	12	25	29	13	14

Graf 2: Pitný režim u snídane



Z tohoto grafu jde vidět, že žáci na základní škole nedodržují pitný režim. Téměř polovina chlapců druhého stupně nepije k snídani žádný nápoj. Do nápojů jsou započítány i mléko a kakao, které žáci pijí častěji než džus a kávu.

Velmi překvapivé je zjištění, že 20% dívek druhého stupně pije kávu pravidelně každý týden, 5% těchto dívek ji pije ke snídani dokonce každý den.

Nejoblíbenější nápoj ke snídani je podle očekávání čaj a také obyčejná voda a limonáda, nejméně oblíbené je kakao a káva

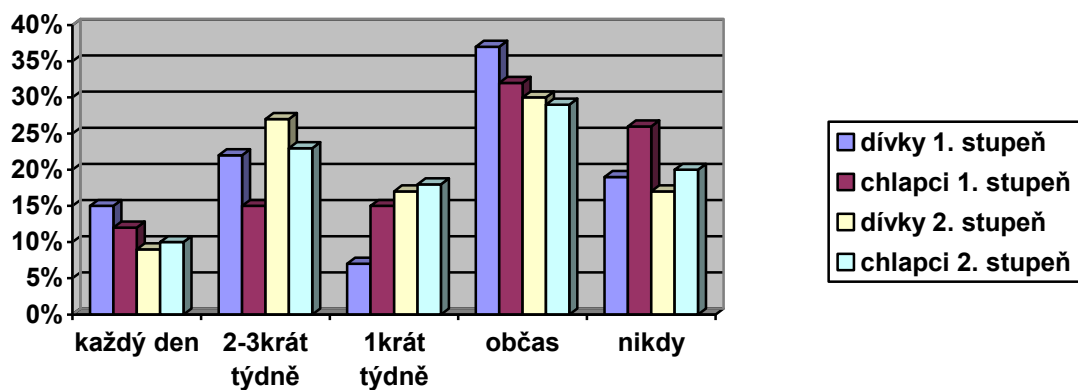
### Mléčné výrobky:

Tabulka 5: Mléčné výrobky k snídani

1. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sýr	12	9	51	38	7	5	57	38	14	10	11	14	24	30	10	12	26	33	9	11
Jogurt	43	31	52	24	12	9	39	29	9	7	17	21	10	13	18	23	30	37	5	6
Tvaroh	5	4	5	4	9	7	61	44	55	41	1	2	2	3	9	11	21	26	47	58

Žervé	7	5	7	5	4	3	35	26	82	61	2	3	7	6	4	5	19	22	49	64
2. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sýr	19	14	54	40	19	14	31	23	12	9	16	18	29	33	22	24	20	22	3	3
Jogurt	12	9	38	28	30	22	43	32	12	9	8	9	32	35	18	20	28	31	4	5
Tvaroh	7	5	12	9	20	15	47	25	49	36	2	2	2	2	8	9	30	33	48	54
Žervé	3	2	11	8	28	21	28	21	65	48	4	5	11	12	2	2	25	28	42	48

Graf 3: Mléčné výrobky k snídani



Také mléčné výrobky si děti dávají ke snídani jen občas a nebo nikdy. Bez mléčných výrobků k snídani se obejde skoro čtvrtina všech dětí. Průměrně jsou častějšími konzumenty mléčných výrobků dívky než chlapci.

Ovoce a zelenina:

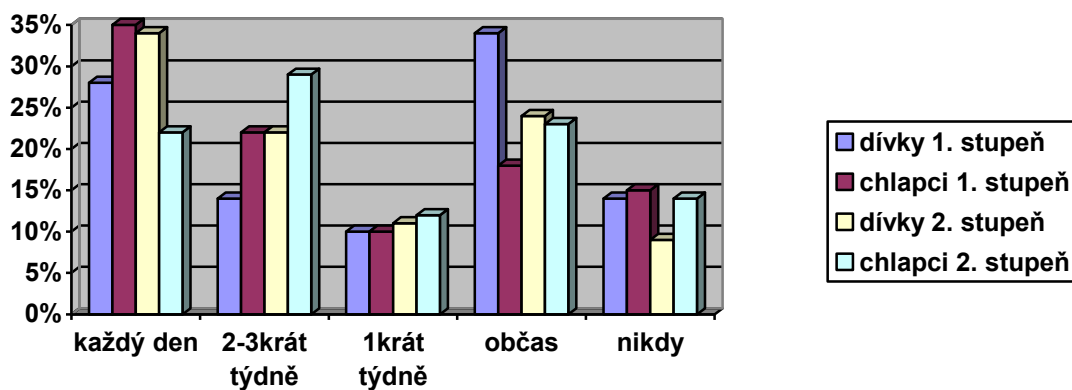
Tabulka 6: Ovoce a zelenina k snídani

1. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ovoce	40	20	20	15	8	6	11	30	26	19	33	40	19	24	2	3	14	18	12	15
Zelenina	35	26	18	13	18	13	35	26	29	22	24	29	15	19	13	16	14	18	14	18

2. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ovoce	65	37	40	23	14	8	40	23	16	9	23	25	26	30	7	8	23	25	11	12
Zelenina	35	31	37	21	22	13	43	25	18	10	16	18	25	27	13	15	18	20	18	20

Graf 4: Ovoce a zelenina k snídani



S konzumací ovoce a zeleniny, jsou na tom žáci základní školy relativně dobře. Více než třetina všech žáků má ovoce nebo zeleninu ke snídani každý den, a čtvrtina všech žáků alespoň 2 - 3krát týdně.

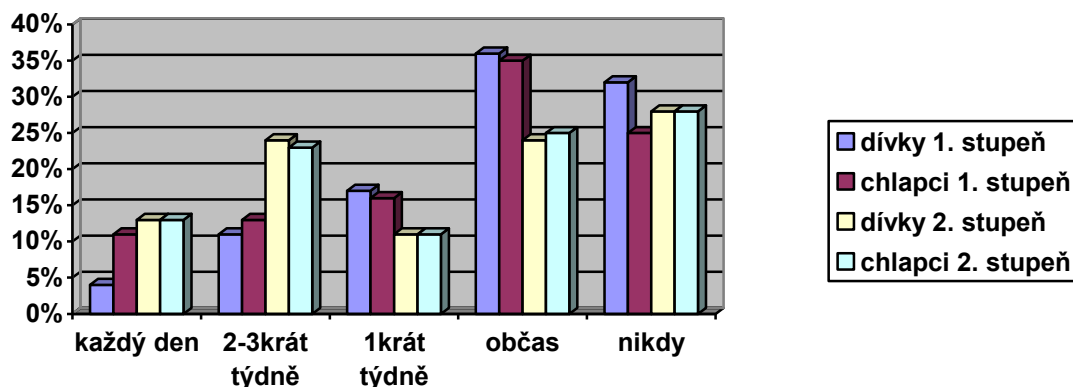


## Uzeniny

Tabulka 7: Uzeniny k snídani

1. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Uzeniny	5	4	15	11	23	17	49	36	43	32	9	11	10	13	13	16	28	35	20	25
Párek	5	4	11	15	12	9	46	34	57	42	6	8	6	8	10	13	28	35	30	36
Salám	14	10	20	15	26	19	49	37	26	19	9	11	16	20	14	18	29	36	12	15
Šunka	21	28	15	11	24	32	38	51	21	16	11	14	14	17	12	15	33	41	10	13
2. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Uzeniny	23	13	42	24	19	11	42	24	49	28	11	13	21	23	10	11	23	25	25	28
Párek	5	3	18	10	24	14	58	33	70	40	4	5	13	15	23	25	23	25	27	30
Salám	7	4	48	29	36	21	40	23	44	25	16	18	30	33	16	18	20	22	8	9
Šunka	9	5	60	34	28	16	46	37	32	18	18	20	22	24	16	18	23	25	11	13

Graf 5: Uzeniny k snídani



Tento graf je velmi překvapující. Uzeniny podle něj snídá jen velmi malé procento dětí. A pokud uzeninu k snídani mají, tak je to šunka, což je relativně nejzdravější volba mezi uzeninami. Nejméně často si naopak dopřávají párek. Častěji uzeniny snídají žáci na druhém stupni.

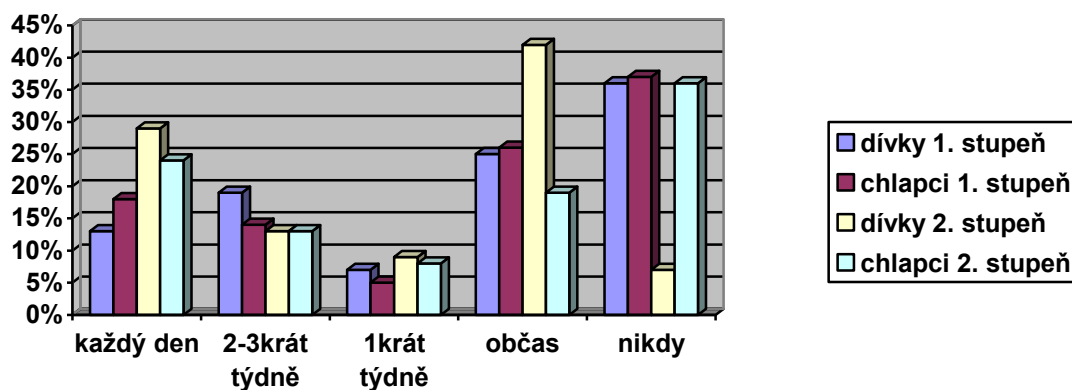
### Máslo a margarín

Tabulka 8: Máslo a margarín

1. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Máslo	34	25	23	17	5	4	37	27	3	2	20	25	10	12	6	8	26	32	18	23
Margarín	13	10	28	21	13	10	31	23	50	36	9	11	13	16	2	2	16	20	40	51
2. STUPEŇ																				

	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Máslo	53	30	23	13	12	7	47	27	40	23	34	36	13	15	5	6	24	27	14	16
Margarín	47	27	23	13	19	11	26	15	60	34	10	11	10	11	8	9	10	11	52	58

Graf 6: Máslo a margarín



V grafu týkajícího se másla a margarínu se očekávala vyšší procenta u častější konzumace. Proto je tento graf velmi překvapující. Je ovšem nepřesný, protože jak jsem se přesvědčila, velké procento dětí nezná význam pojmu „margarín“. Bohužel jsem nebyla přítomna vyplňování dotazníku a nemohla jsem jim hned na místě tento pojem objasnit. Děti místo aby zaškrtnly příslušný časový interval, vepisovaly do kolonky že neví o co se jedná nebo tuto kolonku jednoduše přeskočily. Tento problém se ale netýká jen dětí. Za žáky 2. třídy 1. stupně vyplňovali dotazník rodiče, a i ti v mnoha případech kolonku nevyplnili a dokonce se našli i tací, kteří vypsali stejně jako děti vyšších tříd, že neví o co se jedná.

### Cereálie a müsli

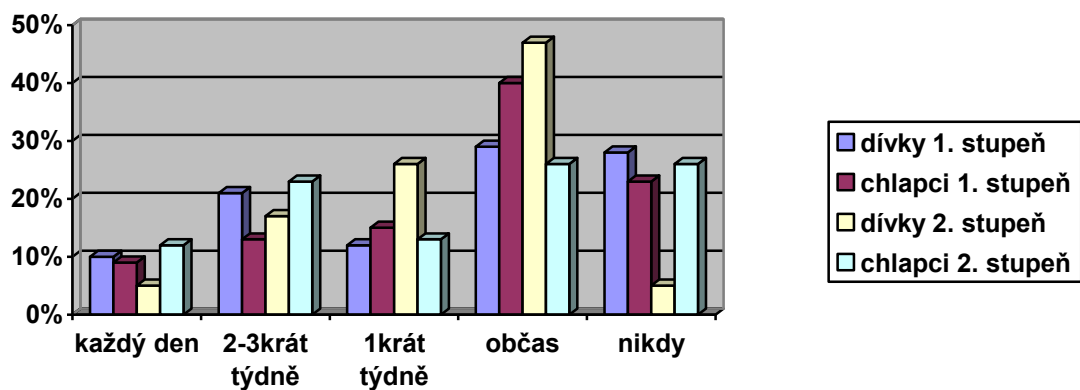
Tabulka 9: Cereálie a müsli

1. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Cereálie	16	12	35	26	22	16	12	9	54	37	9	11	13	16	12	15	35	44	11	14
Müsli	9	7	34	25	9	7	67	49	38	28	13	16	8	10	11	14	29	36	19	24

2. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Cereálie	7	4	30	17	54	31	81	44	3	2	13	14	25	27	14	16	22	25	16	18
Müsli	7	4	30	17	37	21	85	49	16	9	8	9	17	19	8	9	25	27	32	36

Graf 7: Cereálie a müsli



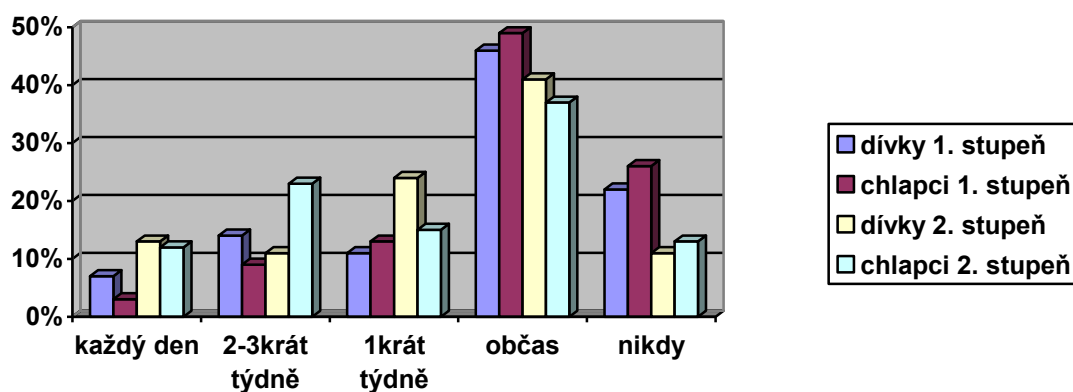
I přes velkou popularitu a jednoduchou přípravu snídá cereálie nebo müsli jen velmi malé procento žáků. z grafu je patrné, že tento druh snídaně si dopřejí více dívky než chlapci, žáci chodící na druhý stupeň než žáci ze stupně prvního.

## Sladkosti

Tabulka 10: Sladkosti k snídani

1. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Oplatek	11	8	16	12	8	6	51	38	49	36	2	3	9	11	9	11	33	41	27	34
Marmeláda	5	4	20	14	20	15	74	54	16	12	2	3	6	7	12	15	45	56	15	19
2. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Oplatek	23	13	26	15	49	28	53	30	24	14	14	16	29	31	7	8	22	25	18	20
Marmeláda	0	0	10	6	33	19	90	51	42	24	6	7	13	15	20	22	44	48	7	8

Graf 8: Sladkosti k snídani



Hodnoty tohoto grafu jsou velmi pozitivní. Každý den si nějakou sladkost

k snídani dopřává jen velmi malé procento žáků, což se naprosto slučuje s pravidly zdravé stravy. Častěji sladkosti konzumují více dívky, a žáci druhého stupně. Téměř polovina všech žáků má na snídani nějakou sladkost pouze občas, což je velice příznivý údaj.

Druhá část dotazníku se týkala svačinek.

První otázka v dotazníku týkající se svačinek je obdobná s první otázkou týkající se snídání.

„Máš svačinku ve škole každý den?!

- a) ano
- b) většinou
- c) občas
- d) ne

Tabulka 11: Pravidelnost svačiny

1. STUPĚŇ															
DÍVKY								CHLAPCI							
A		B		C		D		A		B		C		D	
n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
114	84	8	6	4	3	9	7	69	87	2	2	2	2	7	9
2. STUPĚŇ															
DÍVKY								CHLAPCI							
A		B		C		D		A		B		C		D	
n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
120	69	28	16	16	9	11	6	70	78	12	13	1	1	7	8

Narozdíl od snídane, je tato tabulka pozitivní. Je v ní zřetelné, že pravidelnou svačinku má ve škole velké procento dětí a je jedno Jestli se jedná

o dívky nebo chlapce a o 1. nebo 2. stupeň základní školy. Je to velmi dobré, že svačinka je pro děti automatická, pokud má správné složení, tak zajišťuje dostatečný přísun živin a energie na zvládnutí všech vyučovacích hodin.

Druhá otázka týkající se svačinky se zajímala o to, kdo svačinku dětem připravuje.

„Kdo ti chystá svačinku?“

- a) rodiče
- b) sám (sama)
- c) kupuji si ji za peníze, které mi rodiče dávají každý den
- d) kupuji si ji za peníze, které mi rodiče dávají jednou za týden nebo za měsíc

Tabulka 12: Kdo chystá svačinu

1. STUPEŇ															
DÍVKY								CHLAPCI							
A		B		C		D		A		B		C		D	
n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
97	72	18	13	15	11	5	4	67	84	6	8	2	2	5	6
2. STUPEŇ															
DÍVKY								CHLAPCI							
A		B		C		D		A		B		C		D	
n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
96	55	65	37	7	4	7	4	49	53	32	36	2	3	7	8

Z této tabulky je patrné, že více než polovině dětí chystají svačinky rodiče. Další největší procento je potom u možnosti, že si svačinku děti chystají sami. Nejnižší procenta mají odpovědi c) a d), tyto odpovědi zakroužkovaly ty děti, které si svačinky kupují.

Pokud si svačinky děti kupují tak na prvním stupni za ně utratí v průměru 20 korun, žáci druhého stupně utratí o 11 korun více, takže 31 korun. Pokud si svačinku za tuto částku kupují denně, tak za předpokladu že má měsíc 20 pracovních dní utratí žák druhého stupně měsíčně za svačinku 620 korun oproti žákovi prvního stupně, ten průměrně za měsíc utratí 400 korun, ale i toto je vysoký obnos.

Na Základní škole Vodní, kde jsem výzkum realizovala, mají žáci možnost si svačinky objednat i ve škole. Tohoto využívají převážně žáci z prvních tříd, procento žáků straších je zanedbatelné. Tyto svačinky jsou cenově velmi výhodné, měsíčně žáci zaplatí jen 140 korun, což vychází 7 korun za jednu svačinku včetně nápoje.

Následovala obdobná tabulka s výčtem nejčastějších potravin jako u části dotazníku týkající se snídaně. Systém odpovídání je totožný, malý rozdíl je jen v počtu a skladbě potravin. V této tabulce jsou nejčastější potraviny ke svačině.

### Pitný režim

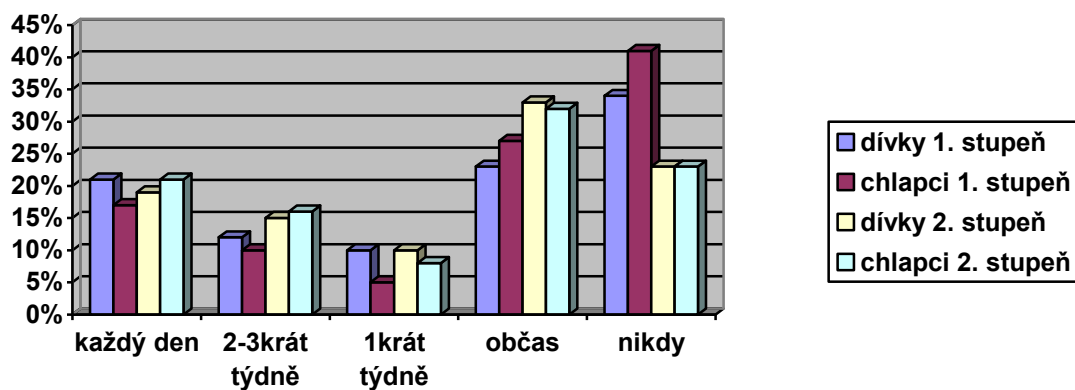
Tabulka 13: Pitný režim u svačiny

1. STUPĚŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sirup	51	38	23	17	7	5	32	24	22	16	16	20	9	11	1	2	25	31	29	36
Čaj	47	35	30	22	4	3	24	18	30	22	31	38	14	18	4	5	20	25	11	14
Kofola	7	5	7	5	30	22	26	19	65	49	4	5	4	5	7	9	25	31	40	50



Limonáda	12	9	9	7	14	11	38	28	62	45	8	10	6	8	5	7	23	29	38	46
Voda	27	20	13	10	11	8	34	25	50	37	10	13	7	9	3	4	14	18	46	56
<b>2. STUPEŇ</b>																				
	<b>DÍVKY</b>										<b>CHLAPCI</b>									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sirup	68	39	37	21	7	4	42	24	21	12	42	47	19	21	3	3	18	20	8	9
Čaj	33	19	33	19	25	14	39	22	45	26	12	13	15	17	9	10	25	28	29	32
Kofola	9	5	24	14	12	7	114	48	46	26	6	7	13	15	8	9	43	47	20	22
Limonáda	9	5	14	8	23	13	96	55	33	19	13	15	18	20	7	8	41	45	11	12
Voda	47	27	25	14	17	10	31	18	55	31	22	24	8	9	7	8	20	22	33	37

Graf 9: Pitný režim u svačiny



Příjem tekutin je, jak je zřejmé z tohoto grafu, na velmi špatné úrovni u všech dětí na základní škole. A kladné je to, že pokud si s sebou do školy nějaké tekutiny nosí tak je to převážně voda se sirupem, čaj a nebo neslazená voda.

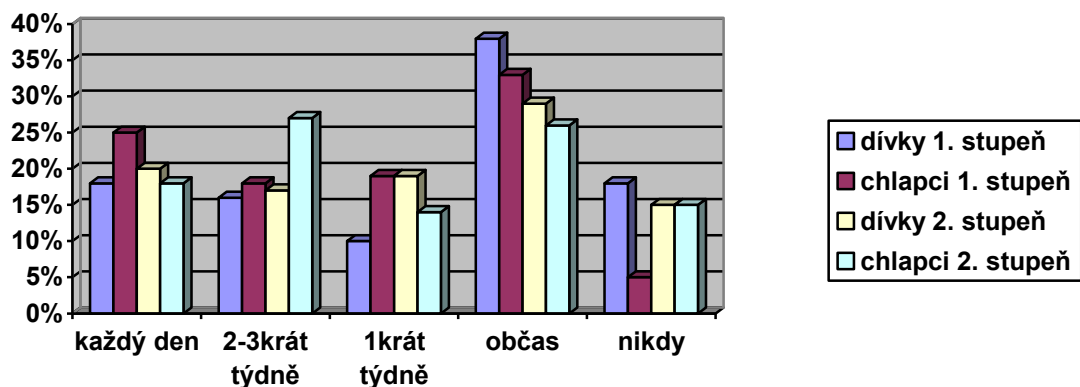
Sladké limonády, jako je třeba Coca-Cola nebo Sprite, nosí více žáci druhého stupně, žáci prvního stupně je mají minimálně.

### Pečivo

Tabulka 14: Pečivo ke svačině

1. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Celozrné pečivo	16	12	19	14	19	14	46	34	35	26	9	12	10	12	6	8	29	35	26	33
Bílé pečivo	64	47	35	26	5	4	28	21	3	2	32	39	22	27	2	3	21	27	3	4
2. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Celozrné pečivo	37	21	21	12	45	26	49	28	23	13	13	15	15	17	12	14	29	51	21	23
Bílé pečivo	68	39	54	21	5	9	16	9	28	16	32	35	37	41	4	5	11	12	6	7

Graf 10: Pečivo ke svačině



Nízké procento u každodenního nošení pečiva na svačinku způsobuje to, že si děti ještě neoblíbily celozrnné pečivo, tudíž automaticky kleslo velmi vysoké procento u bílého pečiva. Bílé pečivo nosí na svačinku více než polovina všech žáků, i přes to, že zdraví prospěšnější je jednoznačně pečivo celozrnné.

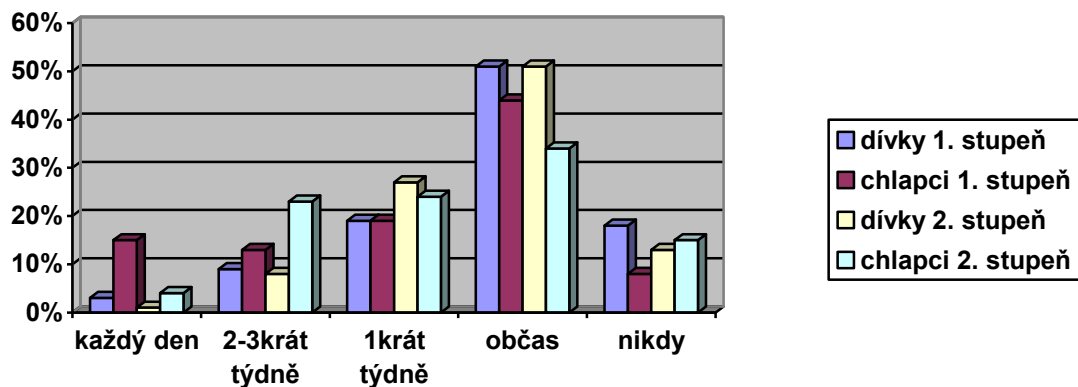
### Sladké pečivo

Tabulka 15: Sladké pečivo ke svačině

1. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sladké pečivo	20	15	18	13	26	19	60	44	11	8	2	3	7	9	15	19		51	14	18
Koblížek	7	5	13	10	19	14	72	54	24	18	2	3	3	3	5	6	54	68	16	20
Koláček	9	7	9	7	11	8	74	54	32	24	1	1	2	3	6	7	47	59	24	30
Buchta	7	5	13	10	9	10	74	53	31	23	1	1	6	7	10	12	49	63	14	17

2. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sladké pečivo	2	1	14	8	47	27	89	51	23	13	4	4	21	23	22	24	29	34	14	15
Koblížek	0	0	17	10	21	12	100	57	37	21	3	3	15	17	18	20	41	46	13	14
Koláček	0	0	7	4	25	14	82	47	61	35	3	3	9	10	14	16	55	59	11	12
Buchta	0	0	14	8	33	19	93	53	35	20	1	1	9	10	21	23	50	56	9	10

Graf 11: Sladké pečivo ke svačině



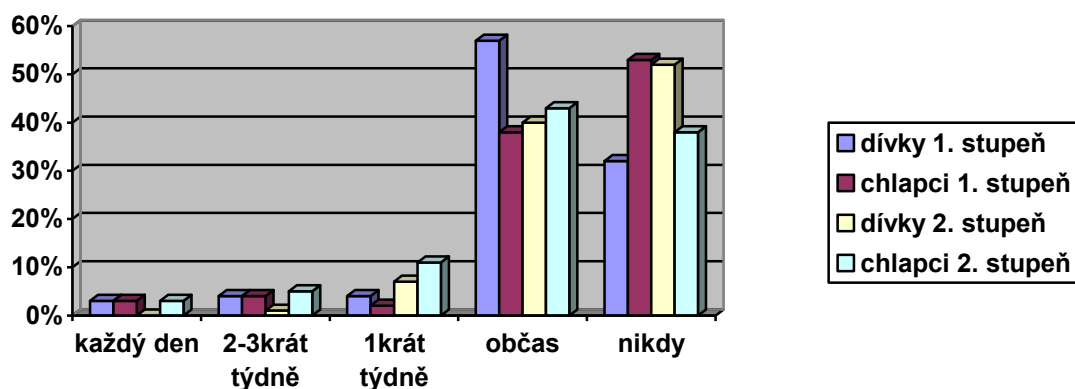
Sladké pečivo není na svačinku tak oblíbené jak se očekává. V grafu velmi překvapí nízká procenta u časté konzumace. Překvapivě častěji toto pečivo konzumují chlapci než dívky. Nejoblíbenějším sladkým pečivem je koblížek.

## Fast- Food

Tabulka 16. Fast- Food

1. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Bageta	3	2	7	5	4	3	51	38	70	52	0	0	5	6	3	4	26	32	46	58
Hamburger	4	3	4	3	2	2	38	28	87	64	1	2	2	3	3	3	16	20	68	72
Párek v rohlíku	7	5	4	3	3	2	63	47	58	43	2	2	3	3	5	6	30	37	40	52
2. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Bageta	0	0	2	1	14	8	67	38	92	53	3	4	6	7	16	18	42	45	23	26
Hamburger	0	0	4	2	7	4	46	26	118	68	4	4	3	3	8	9	29	33	46	51
Párek v rohlíku	0	0	0	0	14	8	98	56	63	36	1	1	5	6	5	6	46	51	33	36

Graf 12: Fast- Food



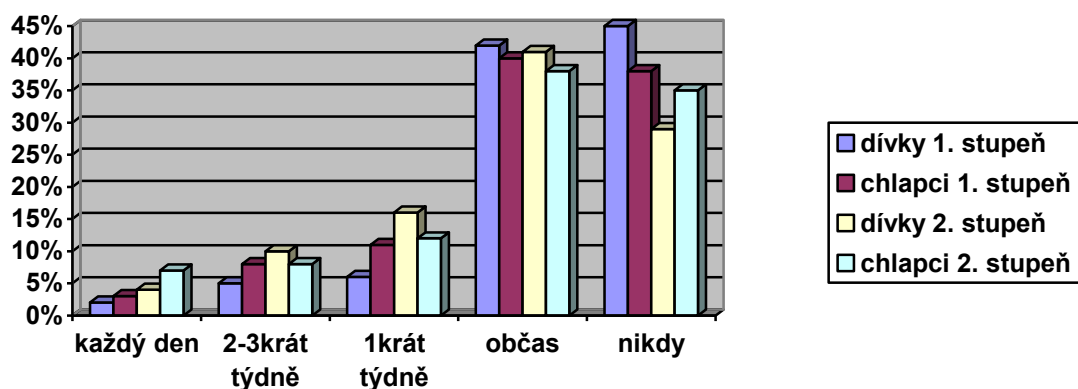
Jak je vidět z tohoto grafu, občerstvení z Fast- Foodu děti na základní škole ještě nevyhledávají. I přes to, že v relativně blízkém okolí se dá tento druh rychlého občerstvení zakoupit. Tudíž nízká procenta tohoto grafu jsou velmi přijatelná.

### Pochutiny

Tabulka 17: Pochutiny

1. STUPEŇ										
	DÍVKY					CHLAPCI				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
Brambůrky	2%	2%	5%	31%	60%	2%	6%	6%	23%	63%
Křupky	2%	4%	8%	33%	53%	0%	6%	8%	22%	64%
Oplatek	5%	12%	14%	29%	30%	0%	6%	10%	53%	30%
Sušenka	4%	12%	15%	55%	14%	3%	5%	3%	57%	32%
Čokoláda	0%	9%	11%	43%	37%	5%	4%	5%	53%	33%
2. STUPEŇ										
	DÍVKY					CHLAPCI				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
Brambůrky	1%	4%	8%	29%	58%	1%	9%	7%	39%	46%
Křupky	0%	4%	5%	22%	69%	4%	7%	9%	30%	50%
Oplatek	5%	15%	20%	30%	30%	9%	10%	21%	44%	16%
Sušenka	7%	13%	29%	35%	16%	10%	9%	2%	44%	35%
Čokoláda	5%	15%	20%	29%	31%	10%	7%	20%	33%	30%

Graf 13: Pochutiny



Z tohoto grafu vyplývá, že pochutiny nejsou našťastí pro děti na denním pořádku. Občas si sice nějakou pochutinu ke svačince přibalí vysoké procento dětí, ale není to pravidlem. Mezi nejoblíbenější pochutiny se řadí brambůrky, oplatky a sušenky. Čokoláda překvapivě není oblíbená tak jako výše zmíněné.

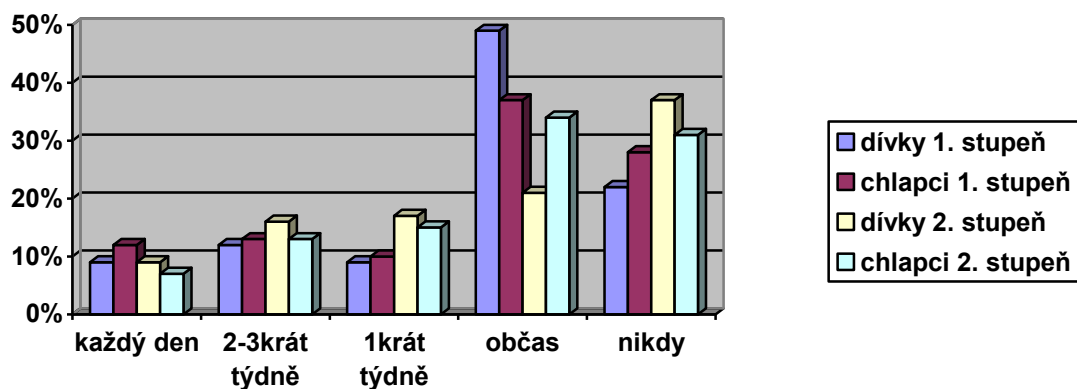
### Ovoce a zelenina

Tabulka 18: Ovoce a zelenina ke svačině

1. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Jablko	32	24	34	25	9	7	57	42	3	2	18	22	11	14	12	15	36	45	3	4
Banán	21	16	28	21	11	8	48	35	27	20	10	12	11	12	9	11	38	48	36	45
Pomeranč	22	16	17	13	18	13	40	30	38	28	7	9	11	14	7	9	43	54	12	14
Hruška	21	15	23	17	20	15	52	37	19	14	5	6	5	6	4	6	45	57	21	25
Hrozno	9	7	18	13	12	9	31	23	65	48	5	6	3	4	5	6	46	57	22	27
Paprika	8	6	8	6	7	5	72	53	40	30	4	6	10	12	7	9	33	42	25	31
Okurek	16	12	13	10	19	14	50	39	34	25	5	6	15	19	8	10	38	47	14	18
Mrkev	15	11	12	10	13	10	52	37	43	32	7	9	9	11	9	11	35	44	20	25
Rajče	20	15	12	10	13	10	48	34	42	31	7	9	14	18	4	5	34	43	20	25

2. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Jablko	21	18	44	25	40	23	60	28	10	6	9	10	17	19	22	25	28	30	14	16
Banán	14	8	30	17	21	18	63	36	37	21	10	11	16	18	18	20	31	35	15	17
Pomeranč	21	12	42	24	17	10	85	48	10	6	9	10	13	14	14	16	33	37	21	23
Hruška	9	5	17	10	16	10	77	41	60	34	4	5	8	8	10	11	34	38	34	38
Hrozno	9	5	9	5	23	13	58	35	76	42	3	4	10	11	8	9	33	37	36	39
Paprika	16	9	25	14	26	15	52	30	56	32	4	4	16	18	10	11	30	34	30	33
Okurek	14	8	23	13	35	20	51	29	52	30	4	4	6	7	13	15	29	33	30	32
Mrkev	14	8	23	13	35	20	51	29	52	30	4	4	6	7	13	14	28	30	39	45
Rajče	19	11	30	17	29	17	44	25	52	30	5	6	11	12	12	13	26	29	36	40

Graf 14: Ovoce a zelenina ke svačině



Tento graf vypovídá o tom, že většina žáků na zdravou výživu příliš nedbá. Nekonzumuje ovoce ani zeleninu tak často jak by měli. I když téměř polovina dívek druhého stupně si ovoce nebo zeleninu vezme občas, není to údaj, na který by děti ze základní školy mohly být pyšné, protože průměrně necelá třetina žáků si ke svačince nebere ovoce ani zeleninu vůbec. z dostupného ovoce je



nejoblíbenější jablko, nejméně si děti nosí hroznové víno. Ze zeleniny si nejvíce oblíbily rajče a nejméně papriku.

## Uzeniny

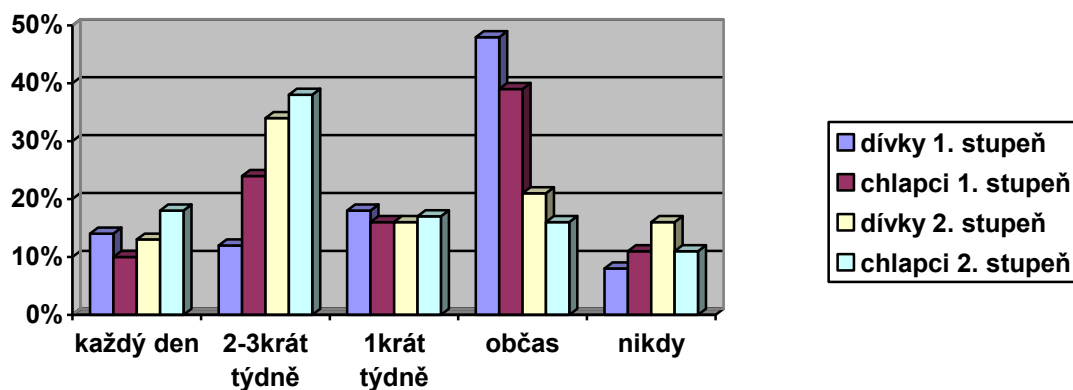
Tabulka 19: Uzeniny ke svačině

1. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Šunka	12	9	38	28	23	17	34	46	16	12	10	13	11	12	14	18	30	49	15	18
Salám	16	12	27	20	21	15	62	44	9	7	11	14	11	12	14	18	36	46	8	10

2. STUPEŇ																				
	DÍVKY										CHLAPCI									
	A		B		C		D		E		A		B		C		D		E	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Šunka	14	8	64	37	28	16	41	22	30	17	15	17	34	37	15	17	14	16	12	13
Salám	30	17	23	13	28	16	38	20	30	17	17	19	36	38	14	16	15	16	10	11

Graf 15: Uzeniny ke svačině



Z tohoto grafu vyplývá, že uzeniny jsou u dětí relativně oblíbené a nosí je do školy vcelku pravidelně. Na svačinku dávají ovšem spíše obyčejný salám než třeba šunku, která má lepší výživové hodnoty.

## 6 Závěr

Cílem této práce bylo shrnout poznatky o zdravé výživě dětí se zaměřením na snídani a školní svačinu. Tohoto cíle bylo dosaženo studiem odborné literatury.

Dalším cílem bylo zjistit, jaký mají děti na základní škole vztah k snídani a svačině, jestli snídají pravidelně a jaké potraviny ke snídani a svačince konzumují často a jaké naopak minimálně. Tento cíl byl splněn pomocí výzkumného šetření, které bylo zrealizované na dvou základních školách v Mohelnici na vzorku 480 dětí.

Při výzkumu byly zjištěny rozdíly u snídaňových i svačinových návyků mezi dívkami a chlapci a také mezi prvním a druhým stupněm základní školy. Jeden z největších rozdílů byl mezi dívkami a chlapci na druhém stupni. Chlapci snídají oproti dívkám mnohem více pravidelně, dívky naopak častěji snídají jen o víkendu nebo dokonce snídani zcela vynechávají.

Tato práce může být odevzdána na základní škole Mlýnská Mohelnice a na základní škole Vodní Mohelnice ve kterých byl prováděn výzkum a dána k dispozici tamějším učitelům. Také může sloužit dalším učitelům výchovy ke zdraví na základní škole, jako podklad k výuce zdravé výživy. Také může sloužit studentům výchovy ke zdraví jako studijní opora v hodinách zaměřených na zdravou výživu.

Na tuto práci by se dalo navázat prací, která by se věnovala detailně dětským snídaním, jejich nejlepší skladbě a také výzkumným šetřením, které by zkoumalo jaký čas žáci na snídani mají a nebo také jaké jsou jejich preferované snídaně. Také by se dalo navázat prací, která by se týkala obědů ve školních jídelnách.

## 7 Seznam zdrojů

- 1) CICHÁ, M., GOLDMANN, R. *Základy pediatrie pro pedagogy*. Olomouc: UP, 2006. ISBN 80-244-1477-5
- 2) HANREICH, I. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0100-6
- 3) CHALOUPKA, V. *Jak ne(na)krmit otesánka*. Praha: XYZ, 2007. ISBN 978-80-87021-22-4
- 4) Kast – Zahn, A. *Aby děti správně jedli*. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 978-80-251-1937-2
- 5) KEJVALOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z*. Praha: Vyšehrad, 2010. ISBN 978- 7021-993-5
- 6) KELLOWOVÁ, J. *Zázračné potraviny pro děti*. Bratislava: Slovart, 2008. ISBN 978-80-7391-083-9
- 7) KOMPRDA, T. *Výživou ke zdraví*. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. ISBN 978- 80-87156-41-4
- 8) RUSKOVÁ, J., *Výživa a potraviny*. Praha: MKČR, 2010. ISSN 1211-846X
- 9) STRNADELOVÁ, V., ZERZÁN J. *Radost z jídla*. Praha: Eminent, 1996. ISBN 80-85876-09-4
- 10) STROSSEROVÁ, A., HOLICKÁ, *Radost z jídla*. Praha: MKČR, 2009. ISSN 1211-846X
- 11) ŠOLTYSOVÁ, T., KOMÁREK, L. *Receptář správné výživy dětí v mateřských a základních školách*. Praha: Nakladatelství Blanka Kadlecová, 2002. ISBN 80-7071-197-3

12) SÝKOROVÁ, K., HANZL, J., TANDLER, J. *Výchova ke zdravé výživě dětí a mládeže v Euroregionu Nisa*. Liberec: IRBIS 2007. ISBN 978-80-903897-1-7

13) VOLF, V., VOLFOVÁ, H. *Pediatric I pro 2. ročník středních zdravotnických škol*. Praha: Informatorium, 2003. ISBN 80-7333-021-0

14) VOLF, V. , VOLFOVÁ, H. *Pediatric II pro 3. ročník středních zdravotnických škol*. Praha: Informatorium, 2003. ISBN 80-7333-023-7

15) [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz)

16) [www.fzv.cz](http://www.fzv.cz)

# 8 Seznam příloh

Příloha 1- Dotazník

## 9 Anotace

<b>Jméno a příjmení:</b>	Žaneta Skřivánková
<b>Katedra:</b>	Katedra antropologie a zdravotní vědy
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2010
<b>Název práce:</b>	Stravování dětí s akcentem na snídani a školní svačinu
<b>Název v angličtině:</b>	Children's diet focused mainly on breakfast and school snack.
<b>Anotace práce:</b>	Bakalářská práce se zabývá problematikou výživy dětí na základní škole se zaměřením na snídani a školní svačiny. Obsahuje sjednocené teoretické poznatky získané studiem odborné literatury. Dále obsahuje vyhodnocené výzkumné šetření týkající se snídani a svačinek dětí na základní škole.
<b>Klíčová slova:</b>	snídani, školní svačina, děti školního věku
<b>Anotace v angličtině:</b>	My bachelor thesis deals with the question of children's nourishment in the primary school with a view to breakfasts and school snacks. It contains unified theoretical findings acquired by means of study of the specialized literature. Furthermore it contains an evaluated research survey regarding breakfasts and snacks of children in the primary school.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Breakfast, school snack, school children
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	dotazník
<b>Rozsah práce:</b>	55 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Čeština

Snídani a svačiny u dětí na základní škole

Vážení žáci a žákyně. Jmenuji se Žaneta skřivánková a jsem studentka třetího ročníku pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Můj obor je Výchova ke zdraví a Matematika. Prosím vás o spolupráci na výzkumu, který je zaměřený na vaše snídane a svačiny a jehož vyhodnocení použiji do své bakalářské práce.

Pohlaví: \_\_\_\_\_

Věk: \_\_\_\_\_

Třída: \_\_\_\_\_

1) Snídáš každý den?

- a) ano
- b) občas
- c) jen o víkendu
- d) ne

2) U výrobků v levém sloupci udělej křížek podle toho, jak často je máš k snídani.

	každý den	2–3krát týdně	1krát týdně	občas	nikdy
Celozrnné pečivo					
Sladké pečivo					
Bílé pečivo					
Džus					
Limonáda					
Voda					
Káva					
Čaj					
Mléko					
Kakao					
Sýr					
Jogurt					
Tvaroh					
Ovoce					



Zelenina					
Uzeniny					
Párek					
Salám					
Šunka					
Obyčejné máslo					
Margarín					
Žervé					
Cereálie					
Müsli					
Oplatek					
Marmeláda					

3) Máš svačinku ve škole každý den?

- a) ano
- b) většinou
- c) občas
- d) ne

4) Kdo ti chystá svačinku?

- a) rodiče
- b) sám (sama)
- c) kupuji si ji za peníze, které mi rodiče dávají každý den
- d) kupuji si je za peníze, které mi rodiče dávají jednou za týden nebo za měsíc

5) Kolik peněz denně utratíš za svačinku? (pokud si ji sám (sama) kupuješ)

6) U výrobků v levém sloupci udělej křížek podle toho, jak často je máš k svačince.

	Každý den	2- 3 krát týdně	1 krát týdně	občas	nikdy
Sirup					
Čaj					
Kofola					
Limonáda					

(Sprite, Coca-Cola,...)					
Voda					
Celozrnné pečivo					
Bílé pečivo					
Sladké pečivo					
Koblížek					
Koláček					
Buchta					
Obložená bageta					
Hamburger					
Párek v rohlíku					
Brambůrky					
Křupky					
Oplatek					
Sušenka					
Čokoláda					
Jablko					
Banán					
Pomeranč					
Hruška					
Hroznové víno					
Paprika					
Okurek					
Mrkev					
Rajče					
Šunka					
Salám					

