



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra primární a preprimární pedagogiky

Bakalářská práce

# Vliv stravovacích návyků rodiny na předškolní děti

Vypracovala: Lucie Novotná

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph. D

České Budějovice 2023

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Jindřichově Hradci 28. 2. 2023

Lucie Novotná (v.r.)

## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu bakalářské práce panu doc. PaedDr. Vladislavovi Kukačkovi, Ph.D., za metodické vedení práce. Dále děkuji všem ředitelkám mateřských škol, které mi umožnily provést v jejich mateřských školách dotazníkové šetření a také kolegyním z těchto mateřských škol, které mi s uskutečněním dotazníkového šetření ochotně pomáhaly.

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce je zaměřena na vliv stravovacích návyků rodiny na předškolní děti, které si tyto návyky postupně osvojují a směřují podle toho i své uvažování nad stravou do pozdějších let. Tyto návyky pak dlouhodobě mohou ovlivnit jak negativně, tak pozitivně zdraví těchto dětí. Bakalářská práce celistvě shrnuje charakteristiku předškolního dítěte, popisuje typy rodin a výchovy, dále se zaměřuje na samotnou výživu, její podstatu a složení. Bakalářská práce se také zabývá vybranými druhy alternativních výživových směrů, které v posledních letech aktivně vstupují do povědomí společnosti, stejně tak jako vybrané zdravotní komplikace, přímo spojené se stravou a způsobem stravování. Formou dotazníkového šetření autorka analyzuje přístup zákonných zástupců ke stravě předškolních dětí a dále také hodnotí charakter této stravy. Autorka upozorňuje v závěru na negativní i pozitivní přínosy stravovacích návyků a stravy skupiny dětí předškolního věku.

**Klíčová slova:** dítě předškolního věku; strava; rodina; výživa



## **ABSTRACT**

This bachelor's thesis is focused on the influence of the family's eating habits on preschool children, which adopts these habits over time and they are directing their thinking around these habits later on. These habits can affect the health of children in the long term negatively or positively. The bachelor's thesis summarizes characteristics of a preschool child, describes types of families and education as a whole and also focuses on nutrition, its essence and composition. This thesis also deals with types of alternative nutritional trends that have entered awareness in recent years, as well as health complications directly related to food and ways of eating. The author analyzes the approach of legal guardians to the diet of preschool children and also evaluates those kinds of eating habits in the form of a questionnaire. The author draws attention to the negative and positive benefits of the eating habits and diet of a group of preschool children in the end.

**Keywords:** preschool child; diet; family; nutrition

# Obsah

|  |           |
|--|-----------|
| ÚVOD.....  | 8         |
| TEORETICKÁ ČÁST .....                                      | 9         |
| <b>1 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE.....</b>          | <b>9</b>  |
| 1.1 TĚLESNÝ VÝVOJ .....                                    | 9         |
| 1.2 PSYCHICKÝ VÝVOJ .....                                  | 9         |
| 1.2.1 Kognitivní vývoj .....                               | 10        |
| 1.2.2 Socializace .....                                    | 10        |
| <b>2 RODINA.....</b>                                       | <b>12</b> |
| 2.1 TYPY RODIN .....                                       | 12        |
| 2.2 VÝCHOVNÉ STYLY .....                                   | 13        |
| <b>3 VÝŽIVA.....</b>                                       | <b>15</b> |
| 3.1 ZÁKLADNÍ SLOŽKY VÝŽIVY .....                           | 15        |
| 3.1.1 Pitný režim.....                                     | 16        |
| 3.2 SPECIFIKA VÝŽIVY U PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ .....             | 17        |
| <b>4 VYBRANÉ ALTERNATIVNÍ VÝŽIVOVÉ SMĚRY .....</b>         | <b>18</b> |
| 4.1 VEGETARIÁNSTVÍ A VEGANSTVÍ .....                       | 18        |
| 4.2 MAKROBIOTIKA .....                                     | 20        |
| 4.3 DĚLENÁ STRAVA.....                                     | 21        |
| 4.4 STRAVA PODLE KREVNÍCH SKUPIN .....                     | 22        |
| <b>5 VYBRANÉ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY SPOJENÉ S VÝŽIVOU.....</b> | <b>23</b> |
| 5.1 ALERGIE A POTRAVINOVÉ INTOLERANCE .....                | 23        |
| 5.2 NADVÁHA A OBEZITA .....                                | 23        |
| <b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>                                | <b>25</b> |
| <b>6 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ.....</b>                          | <b>25</b> |
| 6.1 CÍL DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ .....                        | 25        |
| 6.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....                                  | 26        |
| 6.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR .....                                  | 26        |
| 6.3.1 návratnost dotazníků.....                            | 26        |
| <b>7 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ .....</b>              | <b>27</b> |
| <b>8 ZÁVĚR .....</b>                                       | <b>47</b> |

|    |                     |    |
|----|---------------------|----|
| 9  | ZDROJE .....        | 49 |
| 10 | SEZNAM PŘÍLOH ..... | 52 |

## Úvod

Výživa a správné stravovací návyky hrají v mém životě důležitou roli. O různé druhy diet a sestavy jídelníčků se aktivně zajímám od svých patnácti let a ráda se přitom řídím známým heslem: „Ve zdravém těle zdravý duch.“ Po absolvování povinných praxí v mateřské škole v rámci studia oboru Učitelství v mateřské škole jsem si nemohla nevšimnout, že značnou část dětí v mnou navštívených mateřských školách trápí různé druhy obtíží, spojených s jejich způsobem stravování a životosprávou, nebo jsou již v předškolním věku silně ovlivněny moderními trendy stravování, objevujícími se ve společnosti. Toto zjištění mě přivedlo na myšlenku zaměřit svoji bakalářskou práci na tuto problematiku.

Všechny návyky, a to i ty stravovací, přejímáme jako děti zejména z prostředí, ve kterém vyrůstáme. Pro většinu z nás to znamená rodinu a v ní nastavená pravidla. Proto jsem se rozhodla pro výzkum využít dotazník s otázkami směřovanými na rodiče předškolních dětí.

Ve společnosti se objevují silné tendence ke změně přístupu k základní lidské potřebě, kterým je strava. Je ale možné, že striktní diety, o kterých míváme i my dospělí zkreslené informace, silně ovlivňují i děti předškolního věku, které rychle vstřebávají veškeré informace objevující se v jejich každodenním životě. V mém výzkumu se tak zaměřuji mimo jiné na rodiče předškolních dětí, kteří svoje stravovací návyky již směřují podle pravidel jimi zvolené diety a na to, zda vyžadují po svých dětech předškolního věku dodržování těchto stravovacích návyků. Popřípadě, zda je jejich způsob stravování důležitým kritériem pro výběr vzdělávací instituce pro své děti. Dále mě zajímalo, jaký postoj zaujímají rodiče vůči vytváření stravovacích návyků svých dětí předškolního věku.

Teoretickou část jsem rozdělila celkem do čtyř kapitol, ve kterých se blíže zabývám výše zmíněnou problematikou. V první kapitole se zaměřuji na charakteristiku dítěte předškolního věku, ve druhé kapitole specifikuji pojem rodina, ve třetí se zabývám stravovacími návyky a jejich vývojem a čtvrtou kapitolu věnuji výživě, alternativním výživovým směrům a nejčastějším zdravotním komplikacím, které jsou přímo spojené s výživou a se stravovacími návyky.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Charakteristika předškolního dítěte

V období, které se nazývá předškolní věk, jsou děti velmi zvědavé a disponují velkou energií, projevující se v jejich aktivitách, do kterých jsou naplno ponořeny. „V tomto období dítě dále vyspívá po všech stránkách – tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky.“ (Matějček, 2005). Tato fáze je ukončena zpravidla nejenom dosažením šesti, popřípadě sedmi let věku, ale i stavem, ve kterém dítě dosáhlo takového somatického a psychického vývoje, že je připraveno k nástupu do školy. Důležitou roli v tomto období zauímají zejména hra a pohyb. Zásadní změnou v socializaci dítěte tvoří pak nástup do mateřské školy, zpravidla ve třech letech. „Celé toto období je třeba chápat jako fázi přípravy na život ve společnosti.“ (Vágnerová, 2005)

### 1.1 Tělesný vývoj

Výživa a stravovací návyky jsou základním stavebním kamenem pro zdravý tělesný vývoj jedince. Tělesný vývoj se projevuje především růstem do výšky a přibýváním na hmotnosti. Dále se v předškolním období vyvíjí a zdokonaluje pohybový aparát jedince a výkonnost vnitřních orgánů. Děti v předškolním věku mohou díky rozvoji svých pohybových schopností postupně získávat větší sebekontrolu a jistotu v sobě samém. Vztah k pohybu a výživě je podmíněn výchovou, nemocností, prostředím apod. Je tedy nesmírně důležité dětem předškolního věku dopřát bezpečný prostor a dostatek času na pohyb a správnou výživu. (Lievegoed, 1992)

### 1.2 Psychický vývoj

„Předškolní věk je charakteristický stabilizací vlastní pozice ve světě, diferenciací vztahu ke světu.“ (Vágnerová, 2005) V předškolním období psychika dítěte není ještě silně ovlivněna logikou. V tomto období se začíná silně projevovat vlastní iniciativa dítěte, které doposud pasivně přijímalo podmínky přicházející z vnějšího světa, nyní již dítě vychází aktivně vstříc světu. Díky otevřenosti předškolního dítěte vůči světu je důležité, jak mimo jiné ukazuje i psychoanalýza, že zkušenosti z tohoto období tvoří v podvědomí

dítěte obraz světa jako takového. K dítěti by tak rodiče, pedagogové a další osoby v jeho okolí měli mít velkou odpovědnost. Vzorce chování *autorit* a morální obsah těchto vzorců jsou totiž dítětem ve velké míře přejímány.

### 1.2.1 Kognitivní vývoj

Kognitivní vývoj neboli vývoj procesů chápání a poznávání je dle Vágnerové (2005) v předškolním období zaměřeno na nejbližší okolí a pravidla v něm určená. Dále autorka rozděluje poznávání dítěte předškolního věku do dvou kategorií: 1) způsob, jakým dítě nazírá na svět a jaké informace si vybírá a 2) způsob, jakým tyto informace zpracovává.

Způsob, jakým dítě nazírá na svět, zahrnuje: *centraci, egocentrismus, fenomenismus a prezentismus*. *Centrace* je pojem označující děj, při kterém dítě bere v úvahu pouze jeden aspekt, protože děti v předškolním věku nedokážou uvažovat komplexněji. *Egocentrismus* se projevuje ohraničeným, subjektivním pohledem na svět a redukcí informací podle tzv. *předpokladu apriorní správnosti*. Dále dítě v předškolním období chápe svět takový, jak se jeví. Tento jev se nazývá *fenomenismus*. *Prezentismus* je úzce spojený se zmíněným *fenomenismem* a spočívá ve vázanosti dítěte na přítomnost, která představuje subjektivní jistotu.

Mezi způsoby, jakými dítě informace zpracovává a interpretuje, autorka řadí *magičnost*, což je tendence pomáhat si při interpretaci světa vlastní fantazií. Dále hovoří o *animismu (antropomorfismu)*, který označuje způsob pohlížení na živé a neživé objekty. Dítě dokáže rozeznat neživé od živého, ale stále od neživého očekává to stejné jako od živého. *Arteficialismus* označuje způsob výkladu vzniku okolního světa. Jedná se o předpoklad, že nějaký člověk okolní svět vytvořil. Např. hory vznikly tak, že někdo nasázel kameny a ty mu vyrostly atd. (Langmeier, 1991) Potřeba jistoty v předškolním věku zapříčiňuje tzv. *absolutismus*, pojem označující přesvědčení dítěte, že každé poznání je definitivní.

### 1.2.2 Socializace

S nástupem do mateřské školy se dítě dostává mimo rámec působení rodiny. Dostává tak příležitost k vlastní individualizaci prostřednictvím interakce s dospělými i s vrstevníky. Zatímco v rodině se dítě naučí komunikovat a vnímat chování, emoce a projevy jiných lidí, s nástupem do mateřské školy dítě získává zcela nové zkušenosti

v oblasti vlastní socializace, zvládnání nových rolí a adaptace v novém prostředí. Jestliže dítě přichází do mateřské školy z rodiny, ve které došlo ke špatnému výchovnému působení, dostává se do střetu se společností. „Někdy však je přímo žádoucí, aby vliv domácího prostředí byl pobytem dítěte v mateřské škole oslabován.“ (Matějček, 2005)

Důležitým prostředkem socializace je pro děti předškolního věku hra. Dramatická výchova nabízí širokou škálu her, při kterých má dítě možnost přímo se setkat s různými pohledy na konkrétní situaci, společenskými rolemi, postoji vůči světu a společnosti apod. V mateřské škole je prostor ke hře a skupinovým činnostem pro socializaci dítěte velmi důležitý. Během takovýchto činností mají děti možnost učit se vstřícnosti, pochopení a efektivní komunikaci.

Autorka Marie Vágnerová (2005) uvádí tři sociální skupiny: rodina, vrstevníci a mateřská škola. Každá z těchto skupin je pro dítě nesmírně důležitá a k jeho správné socializaci je třeba, aby zejména v rodině zažívalo pocit bezpečí a jistoty.

## 2 Rodina

Ve společenské struktuře se rodina uvádí jako primární celek. Jde o společenství jedinců, spojených zejména pokrevními vazbami, manželstvími nebo svazky právními. Řadíme sem mimo jiné i adopci. Rodina vzniká spojením dvou jedinců, kteří se dostanou do pozice rodičů, poté vzniká sourozenectví a další širší příbuzenské vztahy. Jde tedy zejména o spojení na bázi trvalejšího partnerství a příbuzenství. Takto se rodinou zabývá zejména sociologie. Z pohledu biologicko-reprodukčního procesu se rodinou zabývá demografie. Demografie vymezuje rodinu jako jednotku, která zajišťuje rození dětí a péči o ně po dobu jejich nesoběstačnosti.

Rodinu tvoří společná domácnost, která poskytuje většinou bezpečný, důvěrný prostor, udávající jedincům role, které jsou známé ve většině společností, tzv. *rodinné role*. Rodinný cyklus je založen na rolích jako matka, otec, syn, dcera, bratr, sestra, manželka, manžel atd. Jedinci postupně dospívají do těchto rolí, a tím je zachován rodinný cyklus.

### 2.1 Typy rodin

Typy rodin jsou rozděleny podle několika kritérií. Jedním z kritérií je velikost rodiny, dalšími jsou autorita, struktura rodiny, pohlaví partnerů, počet partnerů a další. Veškerá tato kritéria prošla významným historickým vývojem. Je zcela zřejmé, že rodiny před sto lety vypadaly a fungovaly odlišně než rodiny v dnešní době. Odlišnosti vzniklé vývojem jsou zapříčiněny několika faktory.

Snížil se například průměrný počet dětí v rodině. Český statistický úřad uvádí, že po roce 1989 porodnost v České republice prudce klesla. Zatímco v roce 1990 porodnost dosahovala hodnoty 1,89 dítěte na jednu ženu, v roce 1996 klesla pod hranici 1,2 a nad tuto hranici se podařilo dostat až v roce 2004. K roku 2019 ČSÚ uvádí 1,71 dítěte na jednu ženu. Snížená porodnost je přisuzována dostupnosti antikoncepčních prostředků, posouvání reprodukčního věku, vysokým nárokům na kariéru a pracovní proces.

Podle velikosti rozlišujeme rodinu na základní a rozšířenou. Za základní rodinu považujeme dvě společně žijící generace tedy rodiče a děti. Rozšířenou rodinou se potom rozumí všichni příbuzní lidé z obou stran rodičů. Za orientační rodinu je



považována rodina, kam se člověk rodí a ze které pochází. Tu, kterou poté jedinec sám zakládá, nazýváme prokreační.

Dalším důležitým dělením rodin je rozdělení na rodiny úplné, neúplné a doplněné. Úplná rodina je jakýmsi ideálem ve společnosti, jedná se o přítomné oba rodiče s alespoň jedním dítětem, zatímco v neúplné rodině jeden z rodičů chybí. Doplněná rodina se v dnešní době objevuje často a lze ji popsat jako přítomnost jednoho nevlastního rodiče. Toto dělení je významné zejména z pohledu psychologie a vlivu na dítě/děti, vyskytující se v jednom z těchto typů rodin.

Další rozdělení rodin může být z pohledu autority. Zejména z pohledu autority se fungování rodiny historicky změnilo. Společenská role žen se výrazně proměnila a silně vnímaný patriarchát, ve kterém má hlavní slovo muž a žena je považována spíše za submisivní článek s jasně daným osudem manželky a matky, není již příliš populární. V moderní společnosti je preferována rovnost partnerů, a proto se dělení rodin podle autority tak často nezmiňuje. V praxi je však stále možné setkat se s rodinami, ve kterých má patriarchát, ale naopak i matriarchát své místo.

## **2.2 Výchovné styly**

Podle autora Krause (2008) je výchova dynamickým, řízeným procesem, kterým je zajištěna socializace jedince v socio-kulturním prostředí, do kterého se dítě rodí. Způsob, jakým rodič na dítě reaguje v běžných situacích, a také jak ovlivňuje průběh výchovy, lze shrnout do pojmu výchovný styl. Výchovný styl je tak nástrojem pro výchovu a takový nástroj může mít různou podobu. Volbou výchovného stylu lze zamezit negativním vlivům, které by výchova v některých případech mohla mít.

Autoři Langmeier a Krejčířová (2006) rozdělují výchovné styly do tří základních kategorií:

- Styl autoritativní, který znemožňuje diskusi a je postavený na podřízenosti a poslušnosti dítěte.
- Styl liberální, jež je postavený na principu volnosti a vlastní aktivity dítěte.
- Styl demokratický, který má stejně jako autoritativní styl vymezené hranice, nicméně tyto hranice jsou postaveny na základě odpovědnosti vůči ostatním lidem a vlastní zodpovědnosti.

Za nejvíce efektivní a zejména zdraví prospěšný výchovný styl je obecně považován styl demokratické výchovy, kde je zajištěna pro dítě určitá míra smysluplnosti výchovy a pravidel. „Jednou větou by se to dalo říct tak, že máme vytvářet hranice nikoliv pro děti, ale s dětmi.“ (Kopřiva a spol., 2012, str. 13)

Negativní vlivy, objevující se napříč výchovnými styly, se často přenášejí z generace na generaci, a je proto důležité, aby rodič zhodnotil výchovu, ze které vychází a zkusil si detekovat negativní vlivy výchovného stylu svých rodičů. Krajní, ohrožující negativní vlivy souvisejí s patologiemi, jako jsou zneužívání, týrání a zanedbávání dítěte. V takovém případě jde o přímé ohrožení dítěte a jeho vývoje. V opačném případě jde o negativní vliv tzv. *opičí lásky*, kdy je dítěti vyhověno při jakémkoliv jeho požadavku. Dítě se pak hůře socializuje a v dalších sociálních skupinách mimo rodinu se setkává s pravidly, se kterými se nedokáže vyrovnat.

### 3 Výživa

Výživa označuje proces přijímání látek organismem, potřebných k získání energie, která zajišťuje jeho přežití a fungování. S energií v kontextu výživy souvisí pojem energetická bilance, který označuje rozdíl mezi energií zkonsumovanou a vydanou. Vyrovnaná energetická bilance je důležitým předpokladem pro zdravý organismus a důležitým faktorem pro snížení rizika vzniku některých onemocnění. Energetickou bilanci jedince ovlivňuje zejména zařazení pohybových aktivit do průběhu dne a vyvážený jídelníček. Při nedostatečné výživě dochází u aktivních jedinců ke vzniku mnoha negativních vlivů na organismus, a tím je oslaben mimo jiné i imunitní systém. Naopak nadměrný příjem potravy u neaktivního jedince je také velmi rizikovým způsobem výživy organismu. „Lze zobecnit, že jak velké přejídání, tak nedostatečná výživa působí na imunitu negativně.“ (Kukačka, 2009, str. 55)

#### 3.1 Základní složky výživy

Hlavními složkami výživy jsou tuky, bílkoviny a sacharidy, které zajišťují nutnou dávku energie pro organismus a jeho správné fungování.

Tuk je pro organismus velmi důležitou živinou z hlediska tvoření zásoby energie (tuková tkáň) a dále pro vstřebávání nezbytně důležitých látek, jako jsou například vitamín A, D, K a dalších látek rozpustných v tucích. Autorka Sharma a kolektiv (2018) uvádějí, že 95 % tuků získává jedinec ze stravy pouze ve formě triglyceridů a zbylých 5 % získává ve formě mastných kyselin, cholesterolu a dalších látek. „Tuky se především rozdělují na rostlinné a živočišné, které se od sebe liší obsahem mastných kyselin a obsahem cizorodých látek.“ (Kukačka, 2009, str. 61)

Bílkoviny jsou pro organismus jedním ze základních stavebních kamenů pro jeho fungování. Bílkoviny neboli proteiny mají v lidském těle mnoho důležitých funkcí, mezi které patří například tvorba tkání (svalů, orgánů a dalších), spolupráce na správném fungování imunitního systému, přenos kyslíku a mnoho dalších.

Sacharidy bývají v posledních letech často odsuzovány a označovány za škodlivé. Důkazem je například popularizace nízkosacharidových diet ve společnosti. Nicméně sacharidy neboli cukry jsou také nedílnou součástí výživy lidského organismu. Zejména u dětí jde o neopominutelný komponent jejich vyvážené a zdravé výživy. Druh a obsah sacharidu, o jaký se v potravíně jedná, je nejzásadnějším faktorem pro tzv. glykemický index, který udává hodnotu zvyšování krevního cukru v závislosti na jídle. (Kukačka, 2009, str. 59). Hodnota krevního cukru neboli glukózy je pak faktorem pro vznik stavů hypoglykémie nebo naopak hyperglykémie, které jsou lidskému organismu nebezpečné.

### **3.1.1 Pitný režim**

Příjem dostatečného množství tekutin je často opomíjenou složkou výživy. Jinak se označuje jako pitný režim.

Fořt (2004) uvádí, že množství tekutin se nutně odvíjí od mnoha faktorů, např. fyzické aktivity, hmotnosti jedince atd. Podle autora tak nelze stanovit obecné doporučení ohledně množství tekutin, které by měl každý jedinec vypít během jednoho dne. Jako orientační objem tekutin pro jednu osobu autor uvádí 1,5 litru neslazených nealkoholických nápojů.

Specifikum pitného režimu spočívá právě v různých druzích tekutin a jejich složení. Za vhodně zvolenou tekutinu může každý považovat naprosto odlišný nápoj. Autoři Fořt (2004), Kunová (2011) a další se shodují na nutnosti omezení tekutin, které jsou vysoce kalorické (např. slazené limonády), kávy i alkoholických nápojů. Podle autorů by měla v pitném režimu jak u dospělých, tak i u dětí převažovat zejména čistá voda.

### 3.2 Specifika výživy u předškolních dětí

Na specifika výživy předškolních dětí lze pohlížet z několika úhlů pohledu. Nejprve je nutné si uvědomit základní faktor pro tuto problematiku a tím je fakt, že dítě není malý dospělý.

Pokud je nahlíženo na výživu, respektive stravu z pohledu dítěte, vyvstává zde specifikum výběru jednotlivých komponentů stravy. Dítě předškolního věku si bude vybírat potraviny podle zcela jiných kritérií než dospělý jedinec. Nejzásadnější vliv na vývoj preferencí dítěte ve stravě bude mít vždy jeho nejbližší okolí. Učení nápodobou je pro dítě předškolního věku nejpřirozenější formou učení. Správné vzory jsou tak v problematice zdravé výživy naprosto zásadní. Dále je důležité zachovat dítěti možnost aktivně volit stravu a učit jej přemýšlet o výživě. Děti předškolního věku lze motivovat například hrou, kreativním servírováním jídla apod.

Specifika výživy dětí se zabývá mimo jiné server Společnost pro výživu, na kterém je zveřejněno 13 doporučení pro správnou výživu dětí. Ta by měla vést k prevenci zdravotních komplikací spojených se stravou u dětí. Mimo tato podrobná doporučení se server Společnost pro výživu, Výživa dětí a další autoři shodují na obecném principu, který je postaven na vyváženém, pestrém jídelníčku, respektujícím potřeby předškolního dítěte a jeho adekvátní fyzické aktivitě.

Stravování předškolních dětí v mateřské škole upravuje Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, obsažená ve Školském zákoně č. 561/2004 Sb.

## 4 Vybrané alternativní výživové směry

Je mnoho možností, jak se může jedinec stravovat, jaké si zvolí stravovací návyky nebo celkový životní styl. Dříve byl způsob stravování silně ovlivněn dostupností surovin a socio-kulturním prostředím. Pro jednotlivé země či oblasti jsou specifické různé druhy potravin, pokrmů a s tím spojené stravovací návyky. Díky globalizaci světa je dnes možné vybírat si z mnoha různých výživových směrů a jejich kombinací, a to zejména proto, že suroviny spojené s takovými směry, jsou dostupné téměř po celém světě.

Způsob stravování může být silně ovlivněn i náboženstvím, které určuje věřícím skladbu pokrmů, čas vyhrazený k podávání stravy, způsob úpravy surovin, formu stolování. Pro téměř všechna náboženství je způsob stravování označován pojmem vegetariánství nejuznávanější formou stravování. Věřící ji považují za jakousi „čistou formu žití“. Každé náboženství si však principy stravování upravuje a půst či jiné tradice se řídí určenými svátky či slavnostmi a odlišnými pravidly.

V různých institucích, mezi které se řadí i mateřská škola, je možné setkat se s dětmi, jejichž rodiče se řídí pravidly, které silně ovlivňují jejich stravovací návyky. Jedním z důvodů pro dodržování těchto pravidel může být i náboženství, je proto dobré, aby se pracovníci, působící v přímé péči o dítě, s touto problematikou seznámili.

### 4.1 Vegetariánství a veganství

Vegetariánství jako alternativní způsob stravování se stalo v posledních několika letech velmi populárním, nicméně za zakladatele vegetariánství je považován již řecký filozof Pythagoras, žijící okolo roku 575 př. n. l. (Paprotný, 2005) Autoři Shurtleff & Aoyagi (2022) navíc uvádějí příklady vegetariánství a veganství řadící se ještě před Pythagora. Tyto příklady se váží zejména na zmínky o vegetariánství uváděné v náboženských knihách.

Vegetariánství z pohledu stravy spočívá v nejudení masa a živočišných produktů, avšak většina vegetariánů usiluje nejenom o snížení spotřeby živočišných produktů, ale i o celkově šetrnější způsob života jak pro ně samé, tak pro planetu. Vegetariánství

se tak v posledních letech zpopularizovalo zejména jako protiklad ke konzumnímu životu moderní společnosti.

Záměrné omezování spotřeby masa a živočišných produktů se označuje pojmem flexitariánství, ve kterém hraje důležitou roli nejenom množství, ale i původ těchto produktů a surovin. Dalšími stupni mohou být pulo-vegetariáni nebo pesco-vegetariáni, kteří se vyhýbají červenému masu. Pulo-vegetariáni pak konzumují pouze kuřecí maso a pesco-vegetariáni jedí z masných produktů pouze ryby. Lakto-ovo-vegetariánství je úroveň, ve které je možné konzumovat mléčné výrobky a vejíčka, nicméně maso jakéhokoliv původu lakto-ovo-vegetariáni nekonzumují. Jedním z radikálnějších typů vegetariánství je způsob stravování označovaný pojmem veganství. Vegani konzumují potraviny a produkty pouze rostlinného původu, vyhýbají se tak například i medu. Dále se v alternativních stravovacích směrech objevuje označení raw food, jinak také syrová strava. Lidé stravující se tímto stylem jsou označováni jako vitariáni a žijí se pouze syrovou stravou.

Vegetariánství jako výživový směr má pro lidský organismus a ekologii několik studiemi prokázaných benefitů. „Uvádí se také, že plocha půdy 2 ha uživí 1 člověka konzumujícího maso, ale táž plocha uživí 14 vegetariánů a 50 veganů.“ (Kukačka 2009, str. 53) Z pohledu zdravotního dopadu na lidský organismus se u vegetariánů snižuje riziko mnoha onemocnění, jako jsou kardiovaskulární choroby, vznik obezity či vysoký krevní tlak. Dále se také zvyšuje příjem rostlinných olejů, vlákniny, ovoce, zeleniny a dalších zdraví prospěšných složek stravy.

I přes neoddiskutovatelné přínosy skrývá vegetariánství hned několik rizik. Při špatné skladbě vegetariánského potažmo veganského jídelníčku může dojít k nedostatku potřebných minerálů a vitamínů. U tohoto stylu stravování je třeba hlídat hladinu železa a doplňovat stravu o vitamíny. Docházet může i k mylnému zaměňování vegetariánského pokrmu za zdravý pokrm. Důležitá je totiž mimo složení pokrmu i jeho úprava. Smažený květák nebo smažený sýr by tak mohly být mylně považovány za zdravé pokrmy jen proto, že neobsahují maso, i když zdraví prospěšné nejsou.

Fořt (2005, str. 52) uvádí, že výživový styl vegetariánství není vhodný pro děti do 18 let, ale také v dospělosti je podle autora nutné sestavovat vegetariánský jídelníček plnohodnotně, aby nedošlo k jakékoliv formě podvýživy.

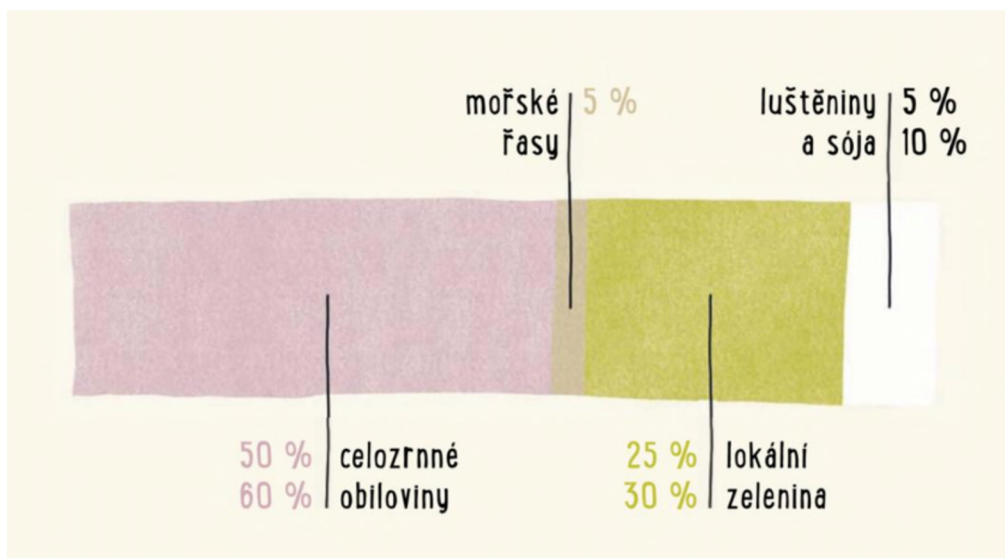
U dětí, které se stravují touto formou, by mohlo dojít k ohrožení zdravého vývoje. Je tak třeba, aby se stravovaly adekvátně a plnohodnotně. Jedna z možností je alespoň zmírnit striktnost takového režimu stravování a vybrat pro dítě pouze omezenou formu vegetariánství, například některou z výše uvedených. Obecně ale odborná společnost tento způsob stravování dětem nedoporučuje.

## 4.2 Makrobiotika

Oproti vitariánům zmíněným výše se objevuje výživový směr zvaný makrobiotika, jejíž propagátoři naopak syrovou stravu konzumují velmi omezeně. Podle makrobiotiky by největší část jídelníčku měly tvořit celozrnné obiloviny a dále vařená zelenina. Autoři Strnadelová a Zorzán (2011) zmiňují, že si lidé často vykládají pravidla makrobiotiky spíše jako soubor zákazů a striktních pravidel v otázce stravy. Mnoho propagátorů makrobiotické stravy považuje tento způsob stravování za prevenci proti různým závažným onemocněním, mezi které patří například rakovina, nebo dokonce za lék na tato onemocnění. I to může vést k tomu, že lidé, například s vážným onemocněním, chápou makrobiotiku spíše jako formu léčby, při které si zkrátka musí zakázat to, co dříve běžně konzumovali. „Žádné solidní důkazy nejsou. Dostupná odborná literatura nepotvrdila, že by makrobiotika byla efektivním nástrojem v prevenci a terapii rakoviny.“ (Slimáková 2018, str. 94)

Autorka Slimáková (2018) dále shrnuje makrobiotickou stravu do jednoduchého grafu viz níže. Zmiňuje také, že lidé praktikující tento způsob stravování jedí hlavně pomalu, doporučeno je každé sousto pokousat nejméně padesátkrát.





Obrázek 1 Skladba makrobiotického jídelníčku (Slimáková 2018, str. 93)

### 4.3 Dělená strava

Pojem dělená strava se zpopularizoval v 90. letech jako forma vysoce funkční redukční diety. Nicméně původně byla zaváděna dělená strava jako podpůrný prostředek pro léčbu pacientů s onemocněním ledvin.

Již v názvu je zmíněno, že se jedná o dělbu stravy v jídelníčku, a to na tři skupiny potravin:

- kyselé (bílkovinové) potraviny
- zásadité (sacharidové) potraviny
- neutrální potraviny

Do kyselých potravin se řadí živočišné produkty jako jsou mléko a maso. Do skupiny potravin zásaditých pak patří ty, ve kterých je obsaženo vysoké množství sacharidů, například rýže. Tyto dvě skupiny potravin hrají zásadní roli v samém principu dělené stravy. Při praktikování tohoto stylu stravování je nutné v jídelníčku oddělit tyto dvě skupiny potravin, a to vždy po dobu jednoho dne. První nebo druhou skupinu lze pak kombinovat s potravinami ze skupiny, která je označena jako neutrální. Do této skupiny se řadí například většina druhů zeleniny, ořechy, houby a další. (kolektiv autorů Vitalia.cz, 2015)

#### 4.4 Strava podle krevních skupin

Objev krevních skupin je přisuzován rakouskému lékaři Karlu Landsteinerovi, který v roce 1901 popsal tři krevní skupiny A, B, 0. Jeho spolupracovníci později objevili čtvrtou krevní skupinu – AB. (Kazimour, 2017)

Způsob stravování podle krevních skupin vznikl podle teorie amerického léčitele Petera D'Adama v druhé polovině dvacátého století. Tato teorie je založena na tvrzení, že se každá krevní skupina vyvíjela v jiném historickém období. Tento vývoj má pak vliv na způsob trávení stravy každého jednotlivce podle jeho krevní skupiny. Pro každou krevní skupinu je autorem vyhrazen jiný styl stravování.

Lidé s krevní skupinou 0 jsou označováni jako sběrači nebo lovci. Peter D'Adam označil tuto skupinu za nejstarší. Tito lidé by se podle jeho teorie měli stravovat převážně masem a syrovou stravou. U krevní skupiny A autor teorie uvádí, že se jedná o první zemědělce, tudíž by jejich jídelníček měl obsahovat převážně obiloviny, zeleninu a mimo jiné i drůbež nebo ryby. Lidé s krevní skupinou B jsou označeni jako kočovníci a mohou tak díky odolnému trávicímu systému kombinovat potraviny z různých koutů světa. Krevní skupina AB je popsána jako nejmladší ze skupin a promítají se v ní pravidla skupiny A a B. (kolektiv autorů Vitalia.cz, 2015)

## **5 Vybrané zdravotní problémy spojené s výživou**

### **5.1 Alergie a potravinové intolerance**

Jedním z imunologických fenoménů 21. století se stal prudký nárůst potravinových alergií a intolerancí napříč populací, a to již od kojeneckého věku. Ferenčík a spol. (2005, str. 163) uvádějí dva typy nepříznivých reakcí organismu na potraviny – toxickou a netoxickou, přičemž u toxické reakce lze říct, že se jedná o otravu organismu, ať už jedy či toxiny obsaženými v potravinách. Naproti tomu netoxická reakce označuje potravinovou alergii či intoleranci.

Potravinová intolerance neboli nesnášenlivost označuje stav organismu, ve kterém se jedná o nedostatek nebo i úplnou absenci enzymů potřebných k trávení určité potraviny či její složky, např. laktózová intolerance.

Potravinová alergie bývá často mylně zaměňována s výše uvedenou potravinovou nesnášenlivostí, rozdílem je účast imunitního systému na potravinové alergii, která se může projevovat vážnými reakcemi i po požití stopového množství alergenu. Mezi nejčastější alergeny patří například oříšky či ryby. Příznaky potravinové alergie bývají velmi pestré a mohou se projevit i po několika hodinách od požití alergenu. Diagnostika zahrnuje anamnézu obtíží, jídelníčku i alergologická vyšetření (kožní testy apod.).

U předškolních dětí je nutné včasné odhalení potravinové alergie či intolerance, aby tak bylo možno zamezit obtížím s nimi spojeným.

### **5.2 Nadváha a obezita**

Narušení energetické bilance, během které převládne příjem nad výdejem, navíc s absencí pohybu, bývá častou příčinou vzniku nadváhy nebo dále obezity. Mimo nadměrný příjem a absenci pohybu se za příčinu obezity označuje genetická výbava jedince a jeho sklony k obezitě. Fořt (2001) zmiňuje, že dědičnost je důležitým faktorem, který označuje jako osud, nicméně o takovém osudu uvažuje tak, že není nezvratným a je třeba ho aktivně ovlivňovat.

Obezita je považována za chronické onemocnění, kterému lze správnou prevencí předcházet nebo jej alespoň zmírnit. Tato prevence se týká udržování zdravého

životního stylu, který zahrnuje správnou skladbu jídelníčku, dostatečný pitný režim, dostatek pohybu i spánku, dále snížení stresových faktorů na minimum a eliminaci škodlivých látek (alkohol, cigarety apod.).

Nadváhu i obezitu je možné identifikovat několika způsoby. Pro diagnostiku dětí využívá pediatr percentilový graf, ze kterého může vysledovat mimo jiné i špatné složení stravy. Dále se k určení nadváhy či obezity jak u dětí, tak u dospělých využívá výpočet hmotnosti zvaný Body Mass Index nebo také analýza tělesného složení. U Body Mass Indexu se jedná o výpočet poměru mezi tělesnou hmotností, uvedenou v kilogramech, a druhou mocninou výšky v metrech. (Kukačka, 2009, str. 82) U takového výpočtu se pak za nadváhu považuje výsledek nad 25 a za obezitu nad 30. Body Mass Index slouží jako orientační výpočet tělesné hmotnosti vzhledem k tomu, že neuvádí celkové tělesné složení. Jediněc tak dále může podstoupit analýzu tělesného složení, během které bude stanoveno množství svalů, tukové tkáně, vody a kostní hmoty v jeho těle.

Světová zdravotnická organizace označila obezitu za pandemii 21. století, kterou navíc podpořilo celosvětové potýkání se s onemocněním COVID-19 a s ním spojenými omezeními. Dle STEM (2020) v České republice trpí nadváhou 38 % obyvatel a obezitou pak 28 %. Léčba těchto lidí je velmi obtížná, dlouhodobá a finančně náročná. Prevence proti nadváze a obezitě je tak velmi důležitá, zejména u dětí.

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

### **6 Dotazníkové šetření**

V praktické části jsou shrnuty výsledky z provedeného kvantitativního výzkumu, který byl zaměřen na skupinu zákonných zástupců předškolních dětí. Tento výzkum byl prováděn formou dotazníkového šetření v časovém horizontu od ledna 2022 do února 2022.

Dotazníky byly zákonným zástupcům předávány autorkou práce nebo třídními učitelkami přímo v mateřských školách v tištěné formě. Celkem bylo připraveno 200 kusů dotazníků, které byly postupně rozdány do čtyř různých mateřských škol. Pro získání různorodých dat byly autorkou vybrány odlišné mateřské školy. Mateřská škola označená jako soukromá lesní byla do výzkumu zahrnuta, protože je zcela jinak orientovaná než státní mateřské školy, a tak zde byl předpoklad pro zcela jiný náhled zákonných zástupců na tuto problematiku. Státní mateřské školy označené čísly, se od sebe lišily zejména velikostně. 1. a 2. státní MŠ jsou jednotřídní mateřské školy umístěné v malých obcích, zatímco u škol označených jako 3. a 4. státní MŠ se jedná o vícetřídní mateřské školy, které se nacházejí ve městě.

V každém dotazníku bylo uvedeno 20 otázek. Otázky č. 1 až 3 byly orientovány na pohlaví, věk a počet dětí předškolního věku respondentů. Dále se otázky týkaly vlivu respondentů na stravu a stravovací návyky jejich dětí předškolního věku. V bodě č. 20 byl vytvořen prostor pro připomínky respondentů k tématu. Dotazník je uveden v příloze I.

#### **6.1 Cíl dotazníkového šetření**

Hlavním cílem dotazníkového šetření bylo analyzovat vliv rodiny na charakter stravy a stravovacích návyků u skupiny předškolních dětí. Dále pak upozornit na pozitivní a negativní vlivy nejbližšího okruhu lidí na obsah stravy a tvorbu stravovacích návyků u těchto předškolních dětí.

## 6.2 Výzkumné otázky

1. Jakými způsoby rodiče ovlivňují vytváření stravovacích návyků předškolních dětí?
2. Jaké alternativní výživové směry se objevují v rodinách předškolních dětí?
3. Jaké stravovací návyky a jejich dodržování považují rodiče za důležité pro předškolní děti?

## 6.3 Výzkumný soubor

Pro výzkum byl záměrným výběrem ohraničen výzkumný soubor pouze na osoby, které jsou zákonnými zástupci alespoň jednoho dítěte předškolního věku. Respondenti tak byli osloveni přímo ve vzdělávacích institucích určených pro děti předškolního věku.

### 6.3.1 Návratnost dotazníků

Při dotazníkovém šetření bylo rozdáno do různých typů mateřských škol celkem 200 kusů dotazníků v tištěné formě. Do mateřských škol označených v tabulce č. 1 jako 3. státní MŠ a 4. státní MŠ byl záměrně rozdán větší počet dotazníků, vzhledem k tomu, že šlo o vícetřídní mateřské školy. Z celkového počtu 200 rozdaných dotazníků se 58 % od respondentů nevrátilo. Návratnost dotazníků z jednotlivých mateřských škol je rozepsána v tabulce č. 1.

**Tab. č. 1: Návratnost dotazníků**

| Návratnost dotazníků |         |         |                |
|----------------------|---------|---------|----------------|
| Typ MŠ               | Rozdáno | Vráceno | Návratnost v % |
| Soukromá lesní MŠ    | 20      | 14      | 70 %           |
| 1. státní MŠ         | 30      | 17      | 57 %           |
| 2. státní MŠ         | 30      | 22      | 73 %           |
| 3. státní MŠ         | 60      | 11      | 18 %           |
| 4. státní MŠ         | 60      | 19      | 32 %           |
| CELKEM               | 200     | 83      | 42 %           |

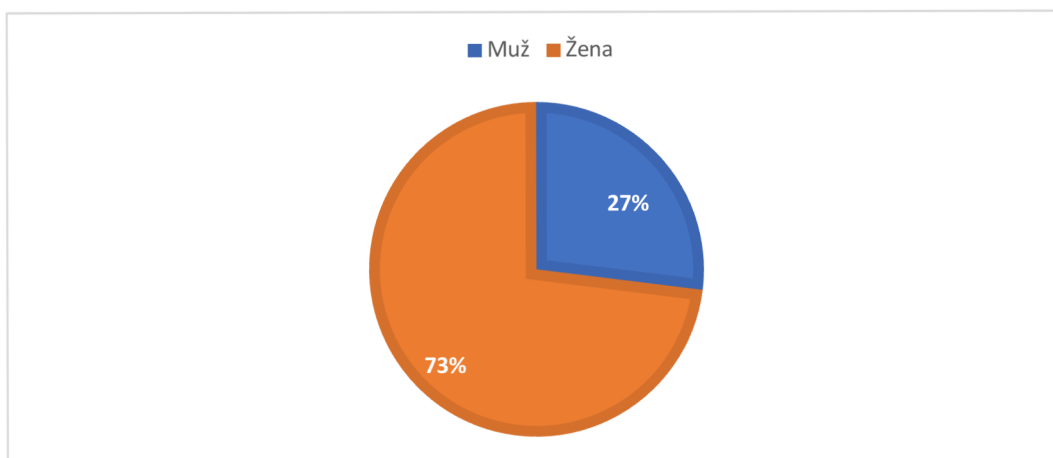
Zdroj: vlastní

## 7 Výsledky dotazníkového šetření

### 1. Pohlaví respondentů

Z celkového počtu odevzdaných dotazníků (83) celých 73 % vyplnily ženy. Zbýlých 27 % dotazníků vyplnili muži.

**Graf č. 1: Pohlaví respondentů (n= 83)**

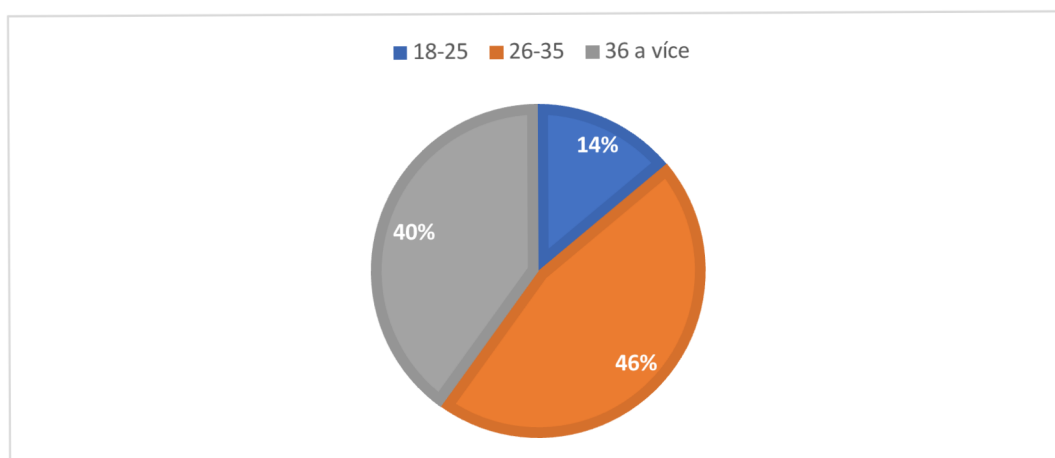


Zdroj: vlastní

## 2. Věk respondentů

Nejpočetnější věkovou skupinou z respondentů je skupina v rozmezí 26-35 let, která tvoří 46 %. Nejméně početnou skupinou je pak v rozmezí 18-25 let 14 %, respondenti ve věku 36 a více 40 %.

**Graf č. 2: Věk respondentů (n= 83)**



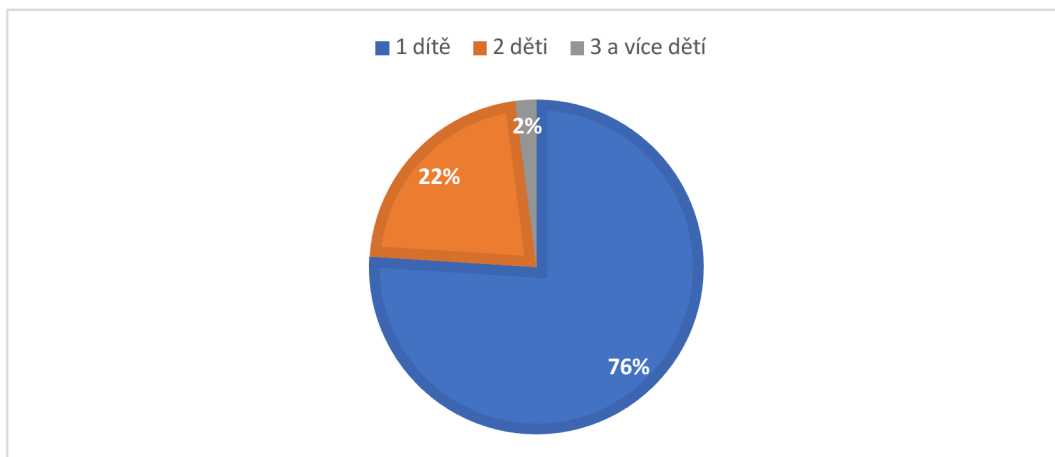
Zdroj: vlastní



### 3. Počet dětí předškolního věku

V otázce č. 3 dotazníkového šetření bylo sledováno, kolik dětí předškolního věku má každý jednotlivý respondent. Pouze jedno dítě předškolního věku má nejpočetnější skupina respondentů, která tvoří 76 % z celku, dále bylo 22 % respondentů se dvěma dětmi předškolního věku a také 2 % se třemi a více dětmi předškolního věku.

**Graf č. 3: Počet dětí předškolního věku (n= 83)**



Zdroj: vlastní

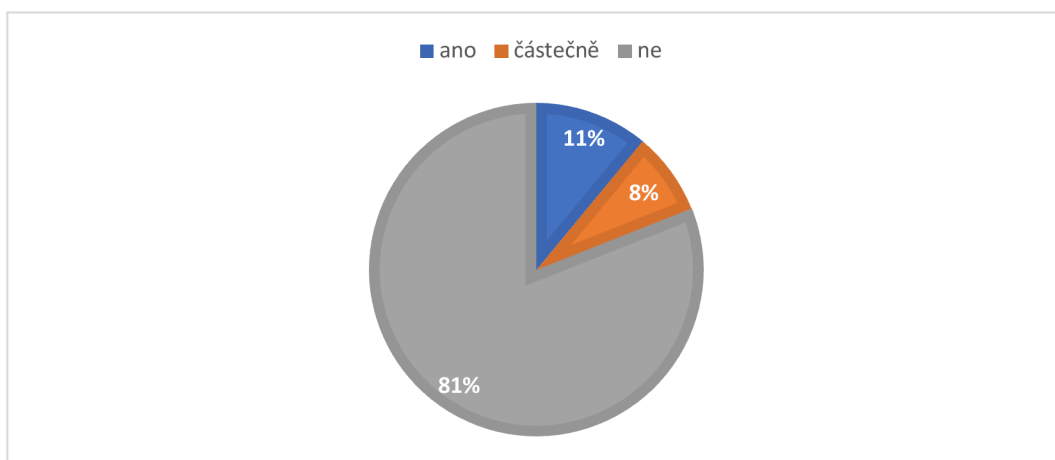
#### 4. Stravujete se podle pravidel některé z diet nebo alternativního výživového směru (veganství, vegetariánství apod.)?

Otázka č. 4 dotazníkového šetření zjišťovala, zda se někteří z respondentů stravují podle některé z diet nebo jiného alternativního výživového směru. 81 % respondentů odpověděli, že nikoli.

8 % respondentů odpovědělo, že se stravují jiným způsobem pouze částečně. Za částečnou změnu běžného jídelníčku těchto 8 % respondentů označilo záměrné omezení masa, nekonzumování uzenin, sladkostí, dále snaha o nakupování pouze kvalitních surovin (tzn. produkty označené jako BIO či nakupování od místních farmářů).

Zbýlých 11 % respondentů odpovědělo, že se stravuje podle některé z alternativ. K otázce tak připojili navíc odpověď, o jaký druh alternativy se jedná. V odpovědích se objevily tyto možnosti: vegetariánství (6), veganství (3). Těchto 11 % kladných odpovědí pochází pouze z dotazníků rozdaných v soukromé lesní mateřské škole.

**Graf č. 4: Stravování podle pravidel některé z diet (n= 83)**

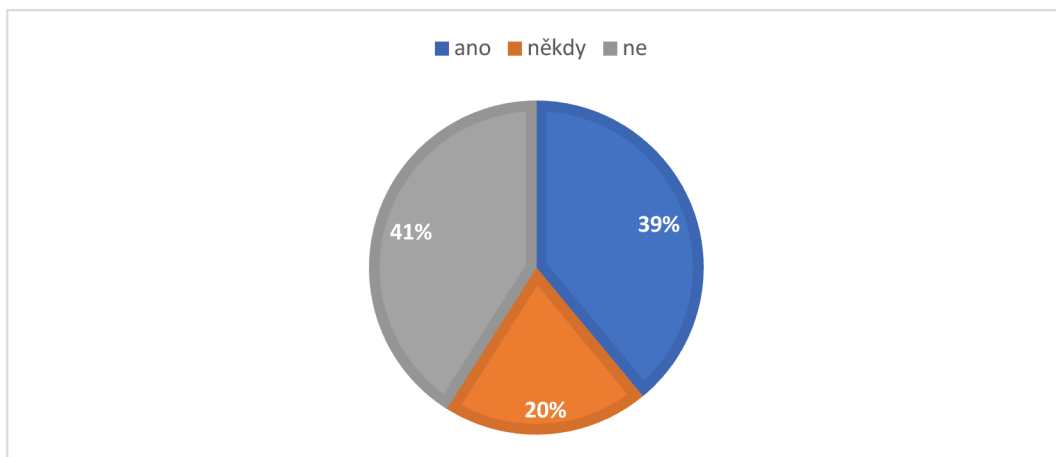


Zdroj: vlastní

## 5. Požadujete po Vašich dětech dodržování stravovacích návyků jako máte Vy?

V otázce č. 5 dotazníkového šetření bylo zjišťováno, zda rodiče po předškolních dětech vyžadují dodržování stejných stravovacích návyků jako mají oni sami. Dále v této otázce bylo sledováno, zda i rodiče stravující se podle předchozí otázky č. 4 částečně nebo zcela podle určité alternativy, požadují dodržování této alternativy i po svých předškolních dětech. Celých 8 % respondentů, kteří v otázce č. 4 uvedli, že se stravují částečně podle určitých pravidel, uvedlo, že požadují stejné stravovací návyky po svých předškolních dětech. Pouze jeden z respondentů, kteří uvedli, že jsou striktní vegetariáni či vegani, požaduje po svých předškolních dětech dodržování pravidel vegetariánské stravy.

**Graf č. 5: Požadování stejných stravovacích návyků (n= 83)**

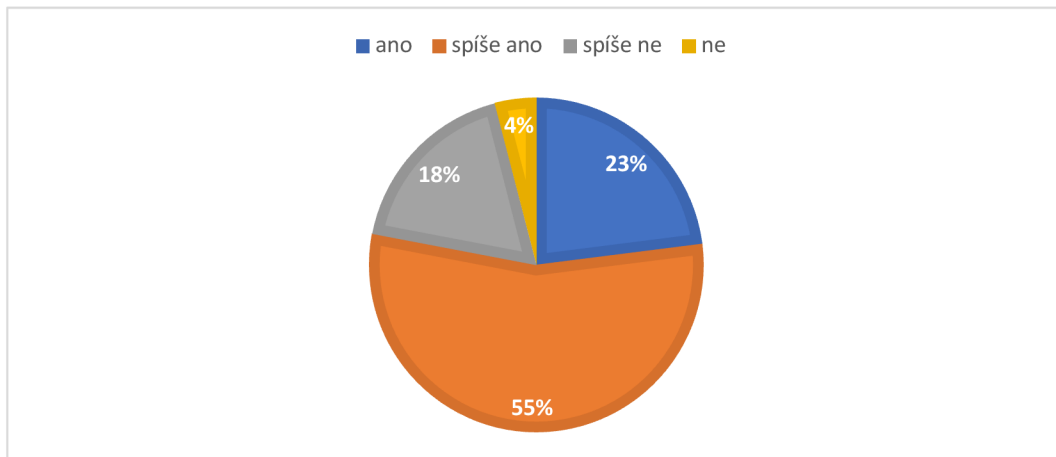


Zdroj: vlastní

## 6. Zapojujete aktivně Vaše děti do přípravy pokrmů a stolování?

Otázkou č. 6 bylo zjišťováno, zda jsou děti předškolního věku zapojovány aktivně do přípravy pokrmů a stolování. Z grafu č. 7 vyplývá, že většina respondentů 55 % děti předškolního věku spíše zapojuje. Pouhá 4 % děti nijak do přípravy stravy a stolování nezahrnuje.

**Graf č. 6: Aktivní zapojování dětí do přípravy pokrmů a stolování (n= 83)**

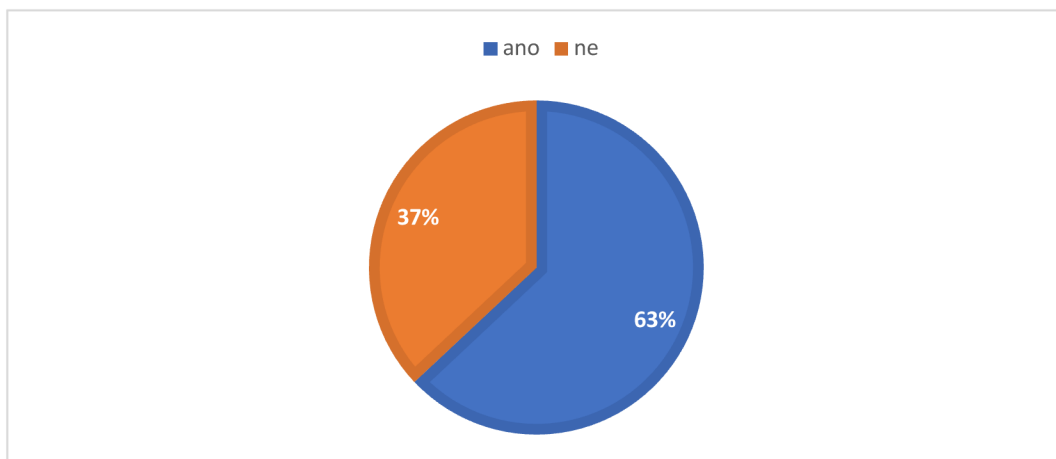


Zdroj: vlastní

## 7. Mají Vaše děti již v předškolním věku alespoň jednu pravidelnou sportovní aktivitu?

Nedílnou součástí zdravého životního stylu jsou i sportovní aktivity. Otázka č. 7 se tak věnuje pravidelným sportovním aktivitám předškolních dětí. 63 % respondentů odpovědělo, že jejich děti již v předškolním věku mají alespoň jednu pravidelnou sportovní aktivitu. Pouhých 37 % odpovědělo, že jejich děti nikoli.

**Graf č. 7: Pravidelné sportovní aktivity dětí předškolního věku (n= 83)**

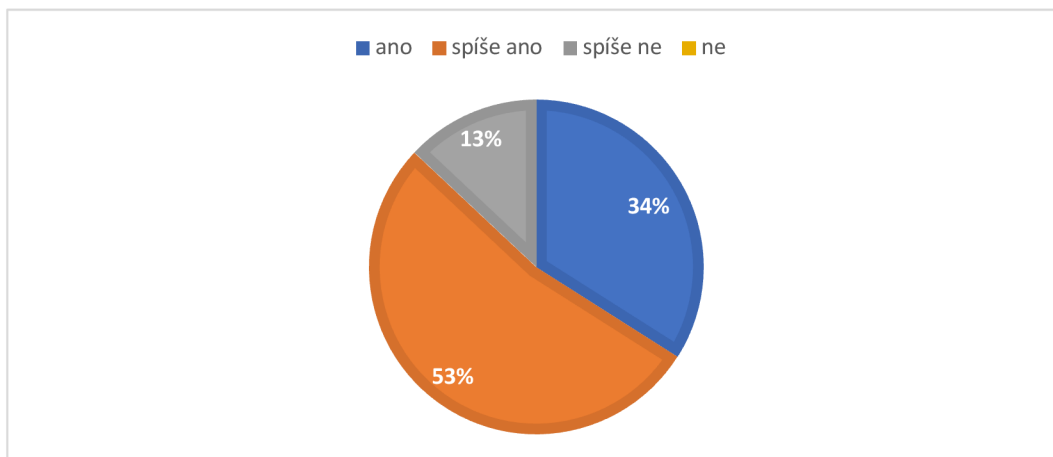


Zdroj: vlastní

## 8. Hodnotíte stravu Vašich dětí jako zdravou?

V otázce č. 8 byli respondenti přímo dotázáni, zda oni sami považují stravu svých dětí předškolního věku za zdravou. 53 % respondentů považuje stravu svých dětí za spíše zdravou. V grafu č. 8 je dále zaznamenáno 13 % odpovědí – spíše ne a 34 % kladných odpovědí.

**Graf č. 8: Hodnocení stravy dětí (n= 83)**

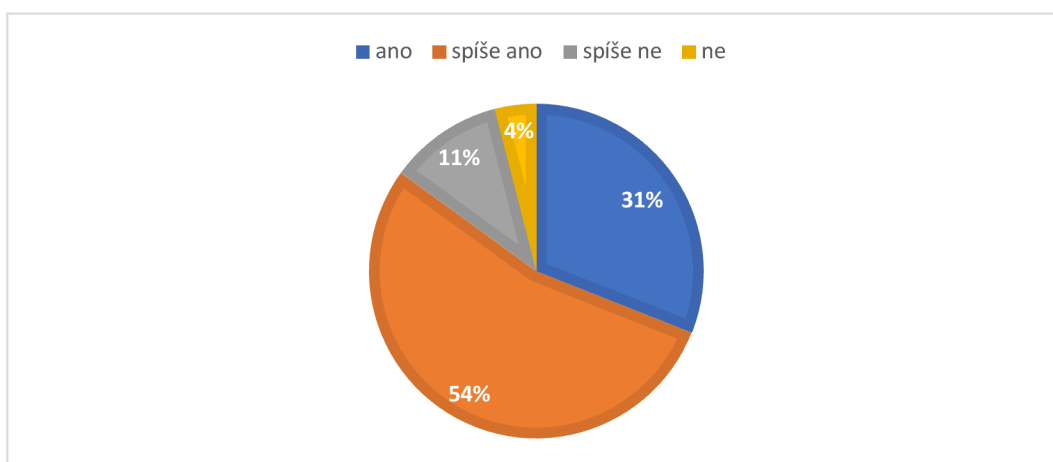


Zdroj: vlastní

### 9. Dbáte na vytváření zdravých stravovacích návyků Vašich dětí?

Pokud v otázce č. 9 respondent odpověděl – ano nebo spíše ano, měl dále uvést konkrétní příklady, jakým způsobem dbá na vytváření zdravých stravovacích návyků dětí. V dotaznících byly uvedeny tyto příklady: omezení sladkostí, denně ovoce a zelenina, teplé večeře téměř každý den, omezení průmyslově zpracovaných potravin na minimum, pravidelnost stravy, u jídla striktní zákaz sledování televize, tabletu, mobilu (zaznamenáno 3x). Z celkových 85 % kladných odpovědí pouze 9 respondentů blíže specifikovalo, jakým způsobem pečuje o vytváření zdravých stravovacích návyků u svých dětí předškolního věku.

**Graf č. 9: Vytváření zdravých stravovacích návyků u dětí (n= 83)**

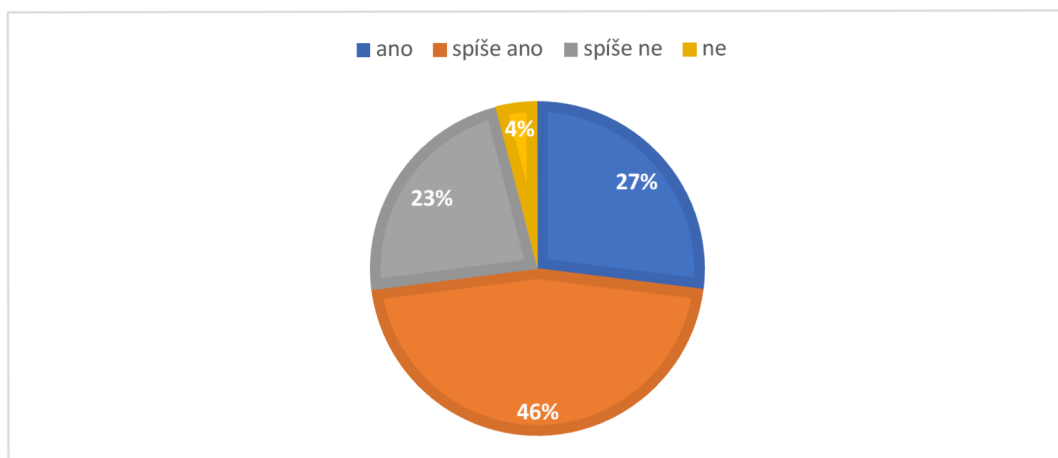


Zdroj: vlastní

### 10. Dbáte na pitný režim Vašich dětí?

Mezi často opomíjené součásti vyváženého jídelníčku patří tekutiny, proto se v otázce č. 10 měli respondenti vyjádřit, zda pitný režim u svých dětí předškolního věku aktivně sledují či nikoli. V grafu č. 10 je zaznamenán skoro stejný počet respondentů 27 %, kteří odpověděli striktně, že dbají na pitný režim dětí, a respondentů 23 %, kteří spíše nedbají na tento faktor výživy u dětí.

**Graf č. 10: Pitný režim dětí (n= 83)**



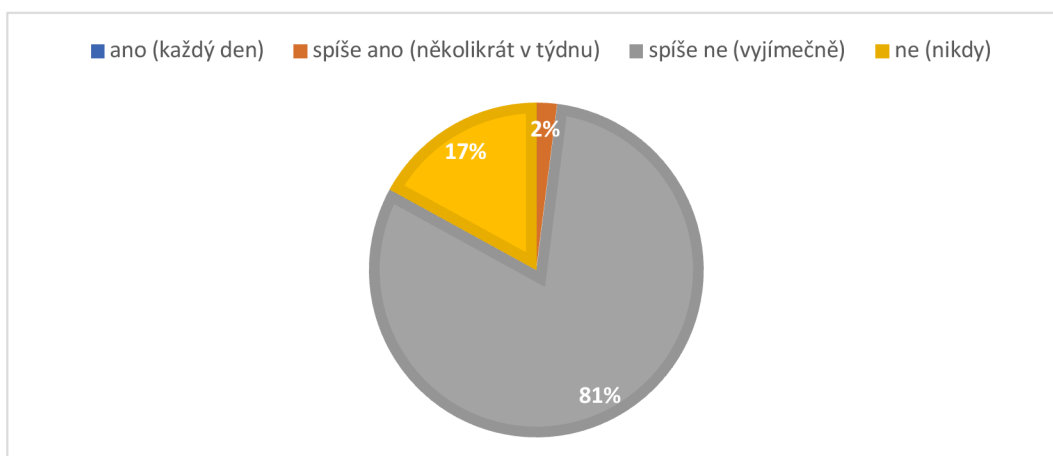
Zdroj: vlastní



### 11. Pijí Vaše děti kolové nápoje, slazené limonády apod.?

Otázka č. 11 navazuje na otázku předchozí, týkající se pitného režimu. Otázka zjišťuje, zda děti respondentů konzumují obecně zdraví neprospěšné, nealkoholické nápoje (kolové nápoje, slazené limonády apod.). Celých 81 % respondentů odpovědělo, že děti konzumují tyto nápoje pouze výjimečně. I když se jedná o velkou část respondentů, objevily se i 2 odpovědi – spíše ano (několikrát v týdnu).

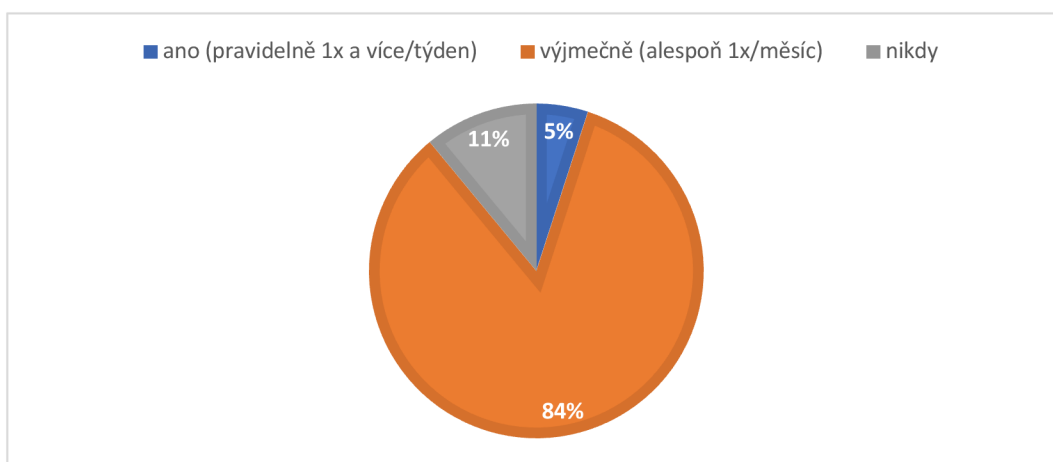
**Graf č. 11: Kolové nápoje, slazené limonády apod. v jídelníčku dětí (n= 83)**



## 12. Navštěvujete s dětmi rychlá občerstvení?

Při vyhodnocování výzkumu jsem dle předchozích otázek a odpovědí očekávala, že se v otázce č. 12, která se týká navštěvování rychlých občerstvení s dětmi, objeví nejvyšší procento odpovědí u odpovědi – nikdy. 84 %, tedy naprostá většina však odpověděla, že alespoň 1x za měsíc s dětmi rychlé občerstvení navštíví. V dotazníkovém šetření nebylo blíže specifikováno, o jaká rychlá občerstvení se jedná, popřípadě, jaký druh pokrmu zde respondenti pro děti předškolního věku kupují.

**Graf č. 12: Návštěvy rychlého občerstvení s dětmi (n= 83)**



Zdroj: vlastní

### 13. Jedí Vaše děti polévky?

Součástí oběda bývá neodmyslitelně polévka, která je podávána zpravidla před hlavním jídlem. Polévka však nebývá pro každého vítanou součástí jídelníčku, i když může být pokrmem plným živin. Otázka č. 13 zjišťovala, zda předškolní děti jedí polévky. Jedna z možných odpovědí byla – pouze vybrané druhy, tuto odpověď zvolilo 41 % respondentů, větší počet 53 % respondentů zvolila možnost – ano. Většina dětí by tak neměla mít problém se zařazováním polévek do jejich jídelníčku.

**Graf č. 13: Zařazování polévek do jídelníčku dětí (n= 83)**

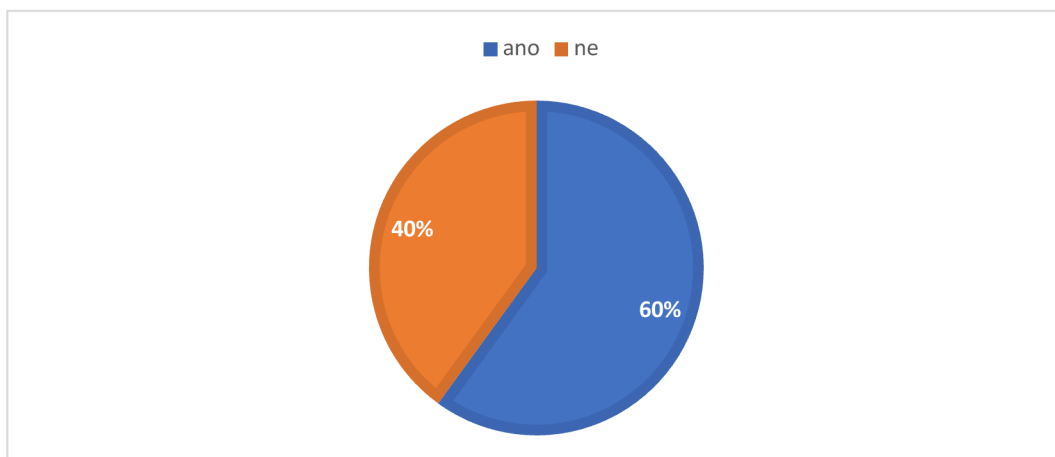


Zdroj: vlastní

#### 14. Jedí Vaše děti denně sladkosti?

Otázka č. 14 byla zaměřena na denní konzumaci sladkostí. Sladkosti bývají oblíbenou součástí jídelníčku dětí, překvapením tedy bylo, že celkem 40 % respondentů odpovědělo, že jejich děti předškolního věku nekonzumují sladkosti denně. V této otázce se objevily i hlasy nepočitatelné, protože dva respondenti zakroužkovali obě z nabízených odpovědí, celkový počet respondentů v této otázce byl pouze 81.

**Graf č. 14: Každodenní zařazování sladkostí do jídelníčku dětí (n= 81)**

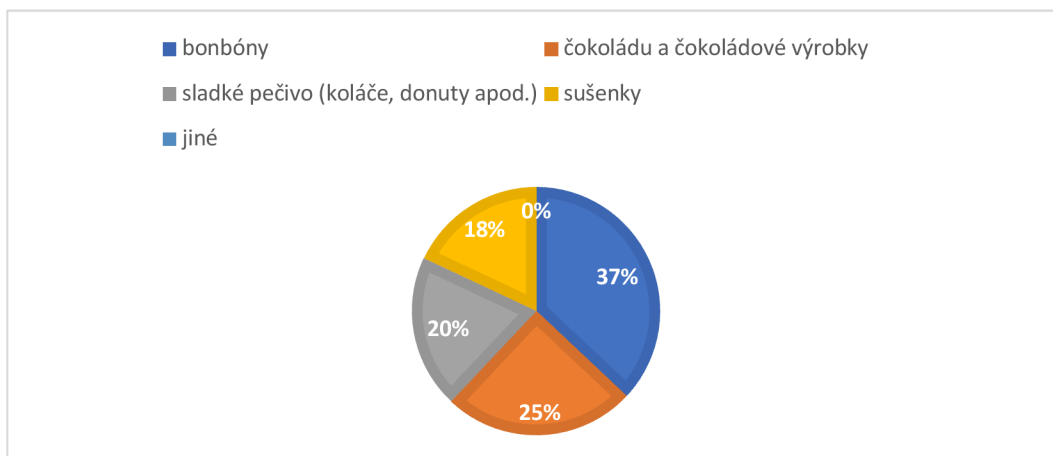


Zdroj: vlastní

### 15. Které z vybraných sladkostí preferují Vaše děti?

V otázce č. 15 mohli respondenti vybrat více možností z nabízených. U této otázky se celkem vyskytlo 126 odpovědí. Tato otázka se zaměřovala na preference dětí v oblasti sladkého. Bonbóny jako nejoblíbenější pochutinu u dětí v této skupině uvedlo 37 % respondentů. Za nejméně oblíbenou sladkost byly označeny sušenky v 6 %.

**Graf č. 15: Preference dětí u vybraných druhů sladkostí (n= 83)**

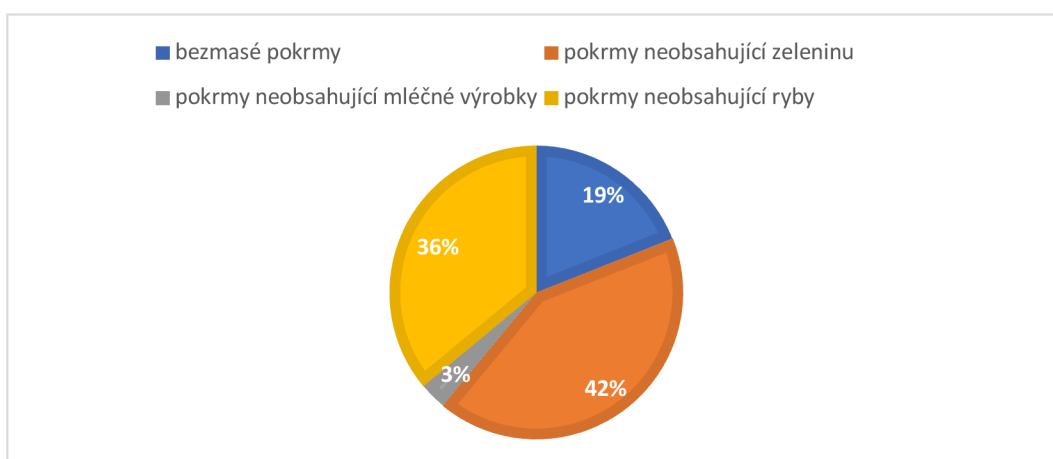


Zdroj: vlastní

## 16. Které z vybraných pokrmů preferují Vaše děti?

V otázce č. 16 mohli respondenti stejně jako u předchozí otázky označit více možností z nabízených. I přes tuto možnost se u této otázky objevil menší počet odpovědí, než byl celkový počet respondentů celkem 76 odpovědí. Z neidentifikovatelných důvodů tuto otázku 7 respondentů úplně vynechalo. Ze získaných odpovědí bylo v 42 % zjištěno, že předškolní děti v této skupině preferují zejména pokrmy, které neobsahují zeleninu a v 36 % ty, které neobsahují ryby. Nejmenší komplikací jsou pro tyto děti pokrmy, které obsahují mléčné výrobky.

**Graf č. 16: Preference dětí u vybraných pokrmů (n= 83)**

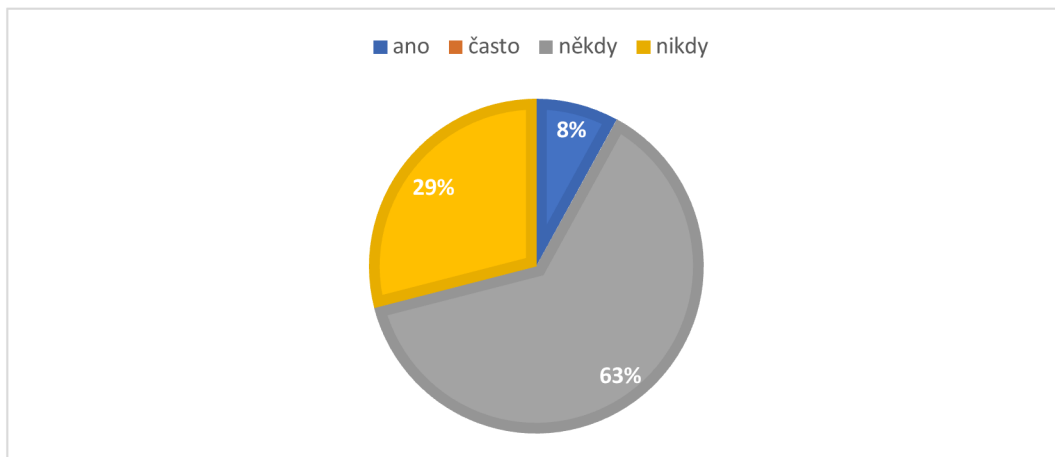


Zdroj: vlastní

**17. Požadují Vaše děti, abyste zakoupili přednostně produkty, které znají z reklam?**

Otázka č. 17 se zaměřovala na vliv médií ve smyslu reklamních spotů, které představují divákovi produkty určené ke konzumaci. Respondenti měli podle vlastní zkušenosti odpovědět, zda jejich děti předškolního věku upřednostňují produkty, které znají z reklam. 63 % respondentů zvolilo neutrální odpověď – někdy, pouhých 8 % respondentů označilo odpověď – ano. Naproti tomu, že vliv médií je v posledních letech velmi skloňovaným tématem, celých 29 % respondentů odpovědělo, že jejich děti předškolního věku nikdy nevyžadují přednostně takové produkty, které znají z reklamních spotů.

**Graf č. 17: Vliv reklamy na preferenci produktů (n= 83)**

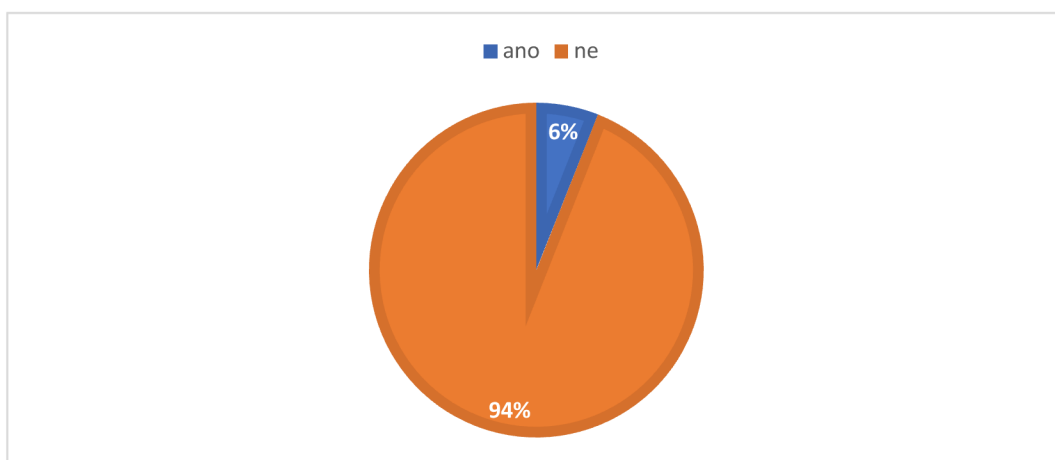


Zdroj: vlastní

**18. Potýkají se Vaše děti se zdravotními problémy, spojenými se stravou a způsobem stravování? (např. nadváha, podvýživa apod.)**

V otázce č. 18 se měli respondenti vyjádřit ke zdravotním problémům svých dětí předškolního věku přímo spojenými se stravou a stravovacími návyky. V této otázce měli respondenti, kteří odpověděli na otázku ano upřesnit, o jaký zdravotní problém se jedná. Ve výzkumu se objevilo 5 odpovědí ano. Těchto 5 respondentů uvedlo následující zdravotní komplikace: potravinová alergie 3x (různé druhy), nadváha 2x.

**Graf č. 18: Zdravotní komplikace dítěte, spojené se způsobem stravování (n= 83)**



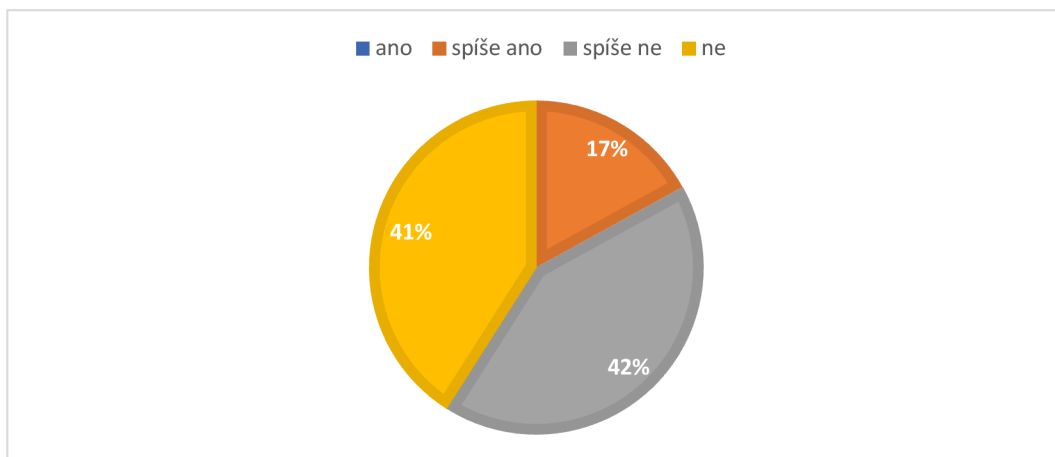
Zdroj: vlastní



**19. Nehledě na jiné okolnosti, byla by pro Vás strava důvodem ke hledání jiné či jiného typu vzdělávací instituce, než je státní mateřská škola?**

Vzhledem k tomu, že předškolní děti většinu svého času již tráví ve vzdělávací instituci, otázka č. 19. sledovala, zda je pro respondenty strava prioritním kritériem při výběru vzdělávací instituce pro dítě předškolního věku. Pro celých 83 % strava není stěžejním bodem při výběru vzdělávací instituce pro předškolní dítě, i přesto, že v otázce byly záměrně pominuty jiné okolnosti (místo bydliště, dostupnost apod.). 17 % kladných odpovědí bylo zjištěno pouze z dotazníků z mateřské školy označené jako Soukromá lesní MŠ.

**Graf č. 19: Priorita stravy při výběru vzdělávací instituce (n= 83)**



Zdroj: vlastní

## **20. Prostor pro Vaše připomínky k tématu:**

V posledním bodě dotazníku mohli respondenti vyjádřit svůj názor k tématu bakalářské práce. K tomuto bodu se vyjádřili pouze 4 respondenti. Jejich připomínky autorka práce zaznamenala v přesném znění:

1. *„Děti jedí vyváženě ovoce, zeleninu, luštěniny, spíš ve školce nechtějí, tam by jedly pouze sladké. Sladkosti i doma dostávají, mají velký výdej.“*
2. *„Co se týče nápojů, děti pijí vodu s domácí šťávou. Sladkosti mají cca 2x týdně. Pokrmy preferují masové, ale musí být snadno kousatelné.“*
3. *„Důležité jít dětem vzorem, to považuji za zásadní.“*
4. *„Nejím maso, protože mi nechutnalo od mala, dětem stejný názor nevnucuji.“*

## 8 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo analyzovat vliv rodiny na charakter stravy a stravovacích návyků u skupiny předškolních dětí. Pro výzkum této problematiky bylo zvoleno dotazníkové šetření s otázkami, na které odpovídala skupina zákonných zástupců předškolních dětí tak, aby bylo zjištěno co nejvíce informací o této problematice. Bylo zvoleno za předpokladu, že právě nejužší rodina má v této problematice na předškolní děti nejzásadnější vliv.

V teoretické části jsou popsány základní informace, které úzce souvisejí s daným tématem. Zejména charakteristika předškolního dítěte a specifika výživy předškolních dětí jsou pro dané téma stěžejní.

Pro autorku překvapujícím faktorem dotazníkového šetření byla vysoká nenávratnost dotazníků od zákonných zástupců předškolních dětí. Autorka by příště zvolila jinou formu distribuce dotazníků či jinou formu výzkumného šetření.

Rozporuplný závěr ukázala otázka č. 5, ve které vyšlo najevo, že skoro stejný počet respondentů požaduje i nepožaduje po dětech stejné stravovací návyky jako mají oni sami. Vystává tedy otázka, jaké jsou tyto jednotlivé návyky a poté by bylo možné vyhodnotit, zda je toto zjištění spíše ku prospěchu zdraví dětí či ne.

Přestože 85 % respondentů odpovědělo na otázku č. 9, že dbají na vytváření zdravých stravovacích návyků svých předškolních dětí, není pro celých 83 % respondentů strava natolik prioritní, aby se podle ní řídili při výběru vzdělávací instituce určené pro předškolní děti. Pro autorku je tento výsledek překvapivý s ohledem na to, že předškolní děti tráví ve vzdělávací instituci poměrnou část dne. Rozpor v těchto dvou otázkách byl pro autorku zásadním zjištěním, protože výsledek ukázal, že respondenti oddělují vlastní vliv na dítě od vlivu vzdělávací instituce v otázce stravy a stravovacích návyků, které jsou stěžejní pro vyvážený vývoj každého jedince.

19 % respondentů uvedlo, že jejich způsob stravování je ovlivněn určitými pravidly viz. otázka č. 4. Pouze 11 % respondentů se označilo za striktní vegetariáni či vegany, zbylých 8 % se podle alternativního způsobu stravuje pouze částečně. Pravidla stravování těchto 8 % respondentů mají podle výzkumu spíše pozitivní vliv na tvorbu stravovacích návyků jejich dětí předškolního věku, protože těchto 8 % respondentů označilo za svá pravidla

stravování např. konzumaci pouze lokálních nebo bio potravin, omezení uzenin či sladkostí.

Zjištění nízké priority stravy při výběru vzdělávací instituce pro předškolní děti vede autorku k odhadu, že otázky na preference dětí v jejich jídelníčku respondenti posuzovali pouze z pozorování v domácím prostředí či vlastních domněnek. Pro další šetření by autorka využila další metody např. pozorování preferencí dětí ve stravě přímo ve vzdělávacích institucích, aby bylo zjištěno, zda preference dětí nejsou závislé spíše na prostředí. Výsledky šetření, ve kterém by se skupina dětí objevila jako výzkumný soubor, by autorka porovнала s výsledky dotazníkového šetření. Poté by bylo možné vyhodnotit, zda se respondenti dotazníkového šetření podrobněji zabývají stravou a preferencemi dětí ve stravě i mimo domácí prostředí, např. ve vzdělávací instituci. K odhadu vede autorku i porovnání výsledků s bakalářskou prací *Stravovací návyky předškolních dětí* (Plchová, 2019, str. 41), ve které autorka uvádí, že z výzkumného šetření, které bylo provedeno za pomoci rozhovorů s učitelkami z mateřských škol, vyšlo zjištění, že děti v mateřské škole často odmítají jíst polévky. Zatímco v dotazníkovém šetření bakalářské práce uvedlo pouhých 6 % respondentů, že jejich děti předškolního věku polévky nejedí. Podle otázky č. 6 celých 78 % respondentů aktivně zapojuje děti předškolního věku do přípravy pokrmů a stolování. Autorka považuje toto zjištění za stěžejní v otázce vytváření stravovacích návyků obecně. Při porovnávání výsledků s bakalářskou prací autorky Plchové (2019, str. 42) se výsledek dotazníkového šetření opět dostal do rozporu s výsledky rozhovorů s učitelkami z mateřských škol. Výsledky rozhovorů ukázaly, že děti mají při podávání stravy v mateřské škole největší problém právě se sebeobsluhou, co se stravování a stravovacích návyků týče. I proto by autorka zvolila bližší šetření, aby došla ke zjištění, jakým způsobem a do jaké míry tedy rodiče zapojují děti do vytváření stravovacích návyků.

## 9 Zdroje

### Literární zdroje:

ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-614-4.

FERENČÍK, Miroslav. *Imunitní systém: informace pro každého*. Vyd. 1. české. Praha: Grada, 2005. ISBN 8024711966.

FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Ilustroval Monika WOLFOVÁ. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1057-9.

FOŘT, Petr. *Moderní výživa pro děti*. 2., přeprac. a aktualiz. vyd. Praha: Metramedia, 2000. ISBN 80-238-5498-4.

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

HAINER, Vojtěch. *Základy klinické obezitologie*. 3., zcela přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2021. ISBN 978-80-271-1302-6.

KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z*. V Praze: Vyšehrad, 2005. ISBN 80-7021-773-1.

KOPŘIVA, Pavel. *Respektovat a být respektován*. 3. vyd. Kroměříž: Spirála, 2008. ISBN 978-80-904030-0-0.

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-383-3.

KUKAČKA, Vladislav. *Zdravý životní styl*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2009. ISBN 978-80-7394-105-5.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-3433-0.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

LANGMEIER, Josef. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. 2., dopl.vyd. Praha: Avicenum, 1991. ISBN 80-201-0098-7.

- LIEVEGOED, B. C. J. *Vývojové fáze dítěte*. Praha: Baltazar, 1992. ISBN 80-900307-7-7.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa : základní duševní potřeby dítěte : dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. Pro rodiče. ISBN 978-80-247-0870-6.
- PAPROTNY, Thorsten. *Stručné dějiny antické filozofie*. Praha: Portál, 2005. Filozofie (Portál). ISBN 80-7178-900-3.
- PLCHOVÁ, Zuzana, 2019. *Stravovací návyky dětí v předškolním věku*. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví. Vedoucí práce PhDr. Mgr. Leona Mužíková, Ph.D.
- PURVIS, Karyn B., David R. CROSS a Wendy Lyons SUNSHINE. *Dítě v nové rodině*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4535-0.
- SHARMA, Sangita. *Klinická výživa a dietologie: v kostce*. Přeložil Hana POSPÍŠILOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2018. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0228-0.
- SHETREAT-KLEIN, Maya. *Léčba zemí: průvodce výchovou zdravých dětí v nezdravém světě*. Přeložil Bronislava BARTOŇOVÁ. Praha: Práh, 2016. ISBN 978-80-7252-633-8.
- SHURTLEFF, William a Akiko AOYAGI. *History of vegetarianism and veganism worldwide (1430 BCE to 1969)*. Soyinfo center, 2022. ISBN 978-1-948436-73-1.
- SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví*. V Brně: BizBooks, 2018. ISBN 978-80-265-0753-6.
- STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. *Radost ze zdravých dětí: preventivní i léčebná strava pro celou rodinu. 2., rozš. vyd.* Olomouc: ANAG, 2010. ISBN 978-80-7263-620-4.
- STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. *Radost z jídla: nejen makrobiotika očima lékaře a pacienta. 7. doplněné vydání*. Olomouc: ANAG, [2018]. ISBN 978-80-7554-178-9.
- SVAČINA, Štěpán. *Klinická dietologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

#### Internetové zdroje:

Český statistický úřad [online]. Copyright © 2022 [cit. 22.08.2022]. Dostupné z: [https://www.czso.cz/csu/czso/obyvatelstvo\\_lide](https://www.czso.cz/csu/czso/obyvatelstvo_lide)

Mayo Clinic - Mayo Clinic. Mayo Clinic - Mayo Clinic [online]. Copyright © 1998 [cit. 22.08.2022]. Dostupné z: <https://www.mayoclinic.org>

MŠMT ČR. MŠMT ČR [online]. Copyright ©2013 [cit. 22.08.2022]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz>

Společnost pro výživu. *Společnost pro výživu* [online]. Copyright © 2022 Společnost pro výživu, z.s. [cit. 22.08.2022]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz>

Vitalia.cz. (2015). *Průvodce dietami: Jak zhubnout rozumně* (1st ed.). Internet info. <https://www.palmknihy.cz/ekniha/pruvodce-dietami-jak-zhubnout-rozumne-157444>

Výživa dětí. *Výživa dětí* [online]. Copyright © 2013 [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz) Všechna práva vyhrazena [cit. 22.08.2022]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz>

#### Zdroje obrázků:

Obrázek 1 - SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví*. V Brně: BizBooks, 2018. ISBN 978-80-265-0753-6.

## **10 Seznam příloh**

Příloha č. 1: Dotazník pro zákonné zástupce dětí předškolního věku



Příloha č. 1

### **Dotazník pro zákonné zástupce předškolních dětí**

Dobrý den, jsem studentkou Jihočeské univerzity. Nyní dokončuji studium na Pedagogické fakultě, oboru Učitelství v mateřské škole. Žádám Vás laskavě o vyplnění tohoto anonymního dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce. Předem Vám za Vaše odpovědi děkuji. Lucie Novotná

**1. Jste:**

Muž      Žena

**2. Váš věk:**

18–25              26–35              36 a více

**3. Počet dětí předškolním věku:**

1              2              3 a více

**4. Stravujete se podle pravidel některé z diet nebo alternativního výživového směru (vegetariánství, veganství apod.)**

Ano (uved'te)      Částečně (uved'te)      Ne

**5. Požadujete po Vašich dětech dodržování stejných stravovacích návyků jako máte Vy?**

Ano      Někdy      Ne

**6. Zapojujete aktivně Vaše děti do přípravy pokrmů a stolování?**

Ano      Spíše ano      Spíše ne      Ne

**7. Mají Vaše děti již v předškolním věku alespoň jednu pravidelnou sportovní aktivitu?**

Ano      Ne

**8. Hodnotíte stravu Vašich dětí jako zdravou?**

Ano      Spíše ano      Spíše ne      Ne

**9. Dbáte na vytváření zdravých stravovacích návyků Vašich dětí?**

Ano (uved'te jak)      Spíše ano (uved'te jak)

Spíše ne      Ne

**10. Dbáte na pitný režim Vašich dětí?**

Ano      Spíše ano      Spíše ne      Ne

**11. Pijí Vaše děti kolové nápoje, slazené limonády apod.?**

Ano (každý den)      Spíše ano (několikrát v týdnu)

Spíše ne (výjimečně)      ne (nikdy)

**12. Navštěvujete s dětmi rychlá občerstvení?**

Ano (pravidelně 1x a více/týden)      Výjimečně (1x a méně/měsíc)

Nikdy

**13. Jedí Vaše děti polévky?**

Ano      Pouze vybrané druhy      Ne

**14. Jedí Vaše děti denně sladkosti?**

Ano      Ne

**15. Které z vybraných sladkostí preferují Vaše děti?**

Bonbóny      Čokoláda a čokoládové výrobky

Sladké pečivo (koláče, donuty apod.)      Jiné

**16. Které z vybraných pokrmů preferují Vaše děti?**

Bezmasé pokrmy      Pokrmy neobsahující zeleninu

Pokrmy neobsahující mléčné výrobky      Pokrmy neobsahující ryby

**17. Požadují Vaše děti, abyste zakoupili přednostně produkty, které znají z reklam?**

Ano      Často

Někdy      Nikdy

**18. Potýkají se Vaše děti se zdravotními problémy, spojenými se stravou a způsobem stravování? (např. nadváha, podvýživa apod.)**

Ano (uved'te)    Ne

**19. Nehledě na jiné okolnosti, byla by pro Vás strava důvodem ke hledání jiné či jiného typu vzdělávací instituce, než je státní mateřská škola?**

Ano    Spíše ano    Spíše ne    Ne

**20. Prostor pro Vaše připomínky k tématu:**