

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Ústav primární a preprimární edukace

**Alternativní výživové směry  
u dětí předškolního věku**  
*Diplomová práce*

Autor: Bc. Zuzana Janečková, DiS.  
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy  
Vedoucí práce: MUDr. Vladana Skutilová, Ph.D.

# UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ

Pedagogická fakulta

Akademický rok: 2016/2017

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno a příjmení:	<b>Zuzana Janečková</b>
Osobní číslo:	<b>P15K0300</b>
Studijní program:	<b>N7531 Předškolní a mimoškolní pedagogika</b>
Studijní obor:	<b>Pedagogika předškolního věku</b>
Název tématu:	<b>Alternativní výživové směry u dětí předškolního věku</b>
Zadávající katedra:	<b>Ústav primární a preprimární edukace</b>

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í:

Diplomová práce podává ucelený pohled na vybrané alternativní výživové směry a jejich specifika pro děti předškolního věku. Pozornost je věnována jejich přínosu i eventuálním nežádoucím vlivům. Práce objasňuje jejich základní principy, charakteristiky, důležité složky výživy a výživová doporučení. Praktická část je založena na písemném dotazování určeném pro zastánce daných výživových směrů a dotazníkovém šetření. Dotazníky budou distribuovány rodičům dětí v mateřské škole. Cílem práce je zjistit, jak se děti v předškolním věku nejčastěji stravují a jaký je pohled rodičů a veřejně známých osobností na alternativní stravování.

Vedoucí diplomové práce:	<b>MUDr. Vladana Skutilová, Ph.D.</b> Ústav primární a preprimární edukace
Oponent diplomové práce:	<b>Mgr. Jitka Vítová, Ph.D.</b>
Datum zadání diplomové práce:	<b>24. 1. 2014</b>
Termín odevzdání diplomové práce:	<b>14. 4. 2017</b>

doc. PhDr. MgA. František Vaníček,  
Ph.D.  
děkan

PhDr. Pavel Zíkl, Ph.D.  
vedoucí katedry

## **Prohlášení**

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

V Hradci Králové, dne

Podpis.....

## **Poděkování**

Děkuji MUDr. Vladaně Skutilové, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady, které mi při zpracování práce poskytla. Děkuji také všem, kteří mi laskavě poskytli důležité rady a informace. Dále děkuji všem respondentům, kteří věnovali čas vyplnění dotazníku.

## Anotace

JANEČKOVÁ, Zuzana. *Alternativní výživové směry u dětí předškolního věku*. [Diplomová práce]. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2017. 81 s.

Diplomová práce podává ucelený pohled na vybrané alternativní výživové směry. Práce objasňuje jejich základní charakteristiky a principy, na kterých jsou založeny. U jednotlivých směrů jsou uvedena specifika tohoto stravování u dětí a zda jsou pro ně doporučené, či nikoli. Pozornost je věnována jejich přínosu i nežádoucím vlivům. Jsou uvedena obecná výživová doporučení a základní složky výživy nejen v dětské stravě. Zmíněna je obezita u dětí předškolního věku. Popsány jsou základní pojmy jako zdraví či správná výživa. Nastíněna je charakteristika a vývoj dětí předškolního věku.

Praktická část seznamuje čtenáře s názorem tří veřejně známých osobností na alternativní stravování u dětí. Také se zabývá problematikou dětského stravování z pohledu rodičů. Jako výzkumné metody bylo použito dotazníkového šetření a písemného dotazování.

**Klíčová slova:** výživa, složky výživy, bílkoviny, sacharidy, tuky, pitný režim, alternativní výživové směry, vegetariánství, makrobiotika, vitariánství

## Annotation

JANEČKOVÁ, Zuzana. Alternative nutrition tendencies for preschool children. [Master's Degree Thesis]. Hradec Králové: Faculty of Education University of Hradec Králové, 2017. 81 pp.

This final thesis provides a comprehensive view of the selected alternative nutritional tendencies. The thesis explains their basic characteristics and principles which they are based on. Specifics of these individual tendencies at children age are introduced as well as information whether they are suitable for children or not. Attention is paid to their benefits and side effects. The thesis also mentions general nutrition recommendations and basic nutrition components, not only in children's diet. Obesity of the preschool age children is mentioned, too. Basic terms, such as health or appropriate nutrition are described. The work also outlines characteristics and development of preschool age children.

The practical part makes readers familiar with the opinion of free public figures on alternative diets for children. It also deals with children's nutrition from the parents' perspective. Questionnaires and written questioning were used as research methods.

**Key words:** nutrition, essential nutrition components, proteins, carbohydrate, fats, fluid intake, alternative nutrition tendencies, vegetarianism, macrobiotics, raw vegan lifestyle

## Obsah

<b>1 Úvod .....</b>	<b>9</b>
<b>2 Obecná výživová doporučení .....</b>	<b>11</b>
<b>2.1 Výživa a její základní složky .....</b>	<b>13</b>
<b>2.2 Předškolní věk dítěte .....</b>	<b>15</b>
<b>2.3 Děti předškolního věku a výživa .....</b>	<b>16</b>
2.3.1 Bílkoviny v dětské stravě.....	21
2.3.2 Tuky ve výživě dětí.....	23
2.3.3 Sacharidy v dětské stravě.....	26
2.3.4 Vitamíny a minerální látky v dětské stravě .....	28
2.3.5 Voda v dětské stravě .....	30
<b>2.4 Děti předškolního věku a obezita .....</b>	<b>31</b>
<b>3 Alternativní výživové směry .....</b>	<b>33</b>
<b>3.1 Vegetariánství .....</b>	<b>35</b>
3.1.1 Vegetariánská strava u dětí .....	37
<b>3.2 Makrobiotika .....</b>	<b>37</b>
3.2.1 Makrobiotická strava u dětí .....	40
<b>3.3 Vitariánství.....</b>	<b>40</b>
3.3.1 Vitariánská strava u dětí .....	43
<b>4 Problematika stravování u dětí předškolního věku .45</b>	
<b>4.1 Cíle průzkumného šetření.....</b>	<b>45</b>
<b>4.2 Použité průzkumné metody .....</b>	<b>46</b>
<b>4.3 Charakteristika veřejně známých osobností.....</b>	<b>47</b>

4.3.1	PharmDr. Margit Slimáková.....	47
4.3.2	MUDr. Vladimíra Strnadelová .....	47
4.3.3	Radka Zrůstková .....	48
<b>4.4</b>	<b>Charakteristika průzkumného souboru.....</b>	<b>48</b>
4.4.1	Názor rodičů na stravování dětí .....	50
4.4.2	Názor veřejně známých osobností na stravování dětí.....	66
<b>4.5</b>	<b>Průzkumné závěry .....</b>	<b>70</b>
<b>4.6</b>	<b>Diskuze.....</b>	<b>71</b>
<b>4.7</b>	<b>Doporučení pro praxi .....</b>	<b>72</b>
<b>5</b>	<b>Závěr.....</b>	<b>73</b>
	<b>Seznam zdrojů .....</b>	<b>76</b>
	<b>Seznam příloh.....</b>	<b>81</b>



# 1 Úvod

Tématem alternativního stravování a výživy se zabývám již velmi dlouho. Sama jsem se v dětství stravovala tímto způsobem. Nebylo to z přesvědčení rodičů a ani mého. Byla jsem vážně nemocná a rodiče spatřovali v makrobiotické stravě naději pro mé uzdravení. Přibližně po dvou letech jsem se plně vyléčila a opět jsem se začala stravovat běžným způsobem. Zájem o alternativní výživu a stravování mi ale zůstal. V okruhu mých přátel i rodiny je velký počet lidí, kteří se o alternativní výživu také zajímají a zároveň ji i praktikují.

Alternativní stravování sleduji od jejího zrodu a jsem ráda, že se povědomí o alternativním stravování stále zvyšuje a potřebné produkty jsou více a více dostupné. Bohužel je jejich cena stále dost vysoká, a to díky málo rentabilní výrobě. To je také, podle mého názoru, jeden z hlavních důvodů, proč je široká veřejnost zatím nezařadila do svého jídelníčku.

Nejen v našich krajínách je téma zdravého životního stylu a alternativního stravování velmi diskutované. Stále častěji se o něm hovoří v masových médiích u nás i ve světě. Také stoupá počet známých osobností, které se alternativně stravují. Je to tedy bezpochyby velmi aktuální téma, a to i v souvislosti mimo jiné s obezitou. Zejména dětská obezita je velký a stále se zvětšující problém. Velmi prudce se zvyšuje počet lidí, kteří přemýšlí o tom, co jedí.

Osobně se nestravuji striktně podle některého výživového směru. Snažím se stravovat zdravě, rozumně a z každého směru si vybírám to, co je podle mne nejvhodnější. I když je pravdou, že nejvíce stravovacích návyků přejímám z makrobiotiky a v poslední době i z vitariánství, neboli syrové stravy. Jako matku malých dětí a učitelku v mateřské škole mě též zajímají specifika výživy a stravování dětí. Proto jsem se rozhodla zaměřit téma své diplomové práce na alternativního stravování u dětí.

Často se, především u lidí starší generace, setkávám s následujícím názorem na dětskou výživu. Tvrdí, že oni i jejich rodiče vyrostli na mase, uzeninách, bílém pečivu a dožili se úctyhodného věku. Nicméně nemůžeme srovnávat stravu a její složení minulé generace a stravu a její složení nyní. Mnoho mladých rodičů vyhledává různé

alternativy ve výživě, protože jim je proti srsti podávat svým dětem běžně dostupnou prefabrikovanou stravu plnou chemických přísad. Jako příklad bych mohla uvést pro mě šokující zjištění, v supermarketu jsem zakoupila obyčejnou strouhanku, která ale obsahovala tři potravinové emulgátory. Málokdo také ví, že od roku 1950 vzrostlo množství lepku v bílé mouce téměř stonásobně. Stalo se tak kvůli jejímu neustálému šlechtění. Když vezmeme do úvahy geneticky modifikované potraviny a často neúnosné množství pesticidů a herbicidů v potravě, tak se nedivím, že mnoho mladých lidí považuje současnou stravu za příliš chemickou a snaží se hledat jiné cesty pro své stravování.

Do budoucna se ale dívám s nadějí. Jelikož už i nadnárodní potravinové řetězce začínají pomalu zjišťovat, že se opravdu musí něco změnit. Svě staré prodejny pomalu začínají vyměňovat za prodejny nové, tzv. eko-prodejny. To znamená, že v nich budou prodávat daleko více produktů ekologického zemědělství, produktů z lokálních zdrojů, produktů se sníženým obsahem cukru a bez chemických přísad.

Práce bude zjišťovat a analyzovat názory rodičů a veřejně známých osobností na alternativní stravování u dětí. Zabývat se bude jejich pohledem na toto stravování u dětí předškolního věku. Popsány budou tři alternativní výživové směry. Jejich klady, zápory a specifika pro dětský věk. Uvedena budou obecná výživová doporučení a základní složky výživy nejen v dětském věku. Též se lehce dotknu i problematiky dětské obezity. V práci také zkompletuji informace o vybraných alternativních výživových směrech, jako je vegetariánství, makrobiotika a vitariánství. Nastíněna bude jejich historie, uvedena bude základní charakteristika, klady i zápory a specifika ve stravování dětí.

## 2 Obecná výživová doporučení

*„Výživa do velké míry ovlivňuje to, jak vypadáme, cítíme se a pracujeme, zda budeme nervózní, unavení a pesimističtí, anebo radostní, uvolnění a aktivní. Ovlivňuje i to, zda předčasně zestárneme, anebo budeme užívat života plně až do konce. Do velké míry ovlivňuje i to, zda po celodenní práci padneme vyčerpaně do křesla, anebo půjdeme domů lehkým krokem. Zkrátka výživa může ovlivnit kvalitu našeho života“ (Sharon, 2003, s. 13).*

Podle Walkera (2012) teprve v posledních dvou stoletích vzali lidé na vědomí, že stav lidského těla je bezprostředně spjat s kvalitou potravy, a začali si všímat, jestli potrava odpovídá potřebám lidského těla. Dle něho se pozornost lidí stále více soustřeďuje na funkce lidského těla a na způsob, jakým využívá vitální látky jako minerály a vitaminy. *„Stravování je nutnou součástí denního života. Odráží osobní přístup ke stravě a často nezáleží ani tak na teoretických poznatcích, ale na jejich realizaci do praxe“ (Martiník, 2005, s. 6).*

Pod názvem **Zdravá třináctka** sestavila Společnost pro výživu následující doporučení:

- konzumovat pestrou stravu, rozdělenou zhruba do čtyř až pěti jídel,
- konzumovat výrobky z nejlépe celozrnných obilovin nebo brambory maximálně čtyřikrát denně a luštěniny alespoň jednou týdně,
- ryby a rybí výrobky alespoň dvakrát týdně,
- mléko a mléčné výrobky každý den, zejména pak zakysané,
- denně alespoň 500 g ovoce a zeleniny, zeleniny dvakrát více než ovoce,
- dodržovat pitný režim, nejméně však jeden a půl litru tekutin denně,
- snížit příjem cukru,
- omezit příjem soli,
- správným zacházením s potravinami předcházet otravám a nákazám,
- omezit příjem veškerých tuků, jak skrytých, tak používaných k přípravě pokrmů,
- nepřekračovat denní příjem alkoholu, muži 20g a ženy polovinu tohoto množství,
- denně alespoň 30 minut tělesné aktivity,
- udržovat správnou tělesnou hmotnost, tzn. BMI v rozmezí 18,5 – 24,9 (Musilová, 2014).

Jak uvádí Filipová, Raboch (2015) dle dokumentu Strategie pro Evropu týkající se zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou, je možné předpokládat, že 80 % případů nemocí srdce, cévních mozkových příhod, cukrovky druhého typu a 40 % případů rakoviny by bylo možné předejít, pokud by se vyloučily rizikové faktory běžného životního stylu. „Podle WHO většina hlavních faktorů, které se uplatňují nepříznivě na zdraví člověka, souvisí s výživou. V pořadí závažnosti jsou to: nadbytečný příjem soli, vysoký příjem alkoholu, nevhodné složení tuku, vysoký příjem energie a nedostatečný příjem ovoce a zeleniny“ (Filipová, Raboch, 2015, s. 20).

Všeobecný trend dneška je podle Sharona (2003) návrat k přírodě. Průmyslově zpracované potraviny jsou nahrazovány přírodní potravou. Důležité zásady bezpečného stravování jsou uvedené v příloze C. V příloze D předkládám jinou verzi potravinové pyramidy. Jedná se o tzv. Zdravý talíř, jehož velkou propagátorkou je u nás například PharmDr. Margit Slimáková. Do všeobecného povědomí lidí vstupuje poznatek, že **zdravá výživa** a rozumné stravovací návyky mohou zabránit nebo dokonce i vyléčit naše nemoci. A to bezpečně, jednoduše a bez škodlivých vedlejších účinků. „Náš vzdělávací systém dosud nezahrnuje výchovu ke správné výživě. Většina lidí ví víc o autech a jejich údržbě než o vlastním těle a jeho nárocích na výživu“ (Sharon, 2003, s. 11).

Dle portálu Zdravá výživa (2012) je hlavní zásadou **zdravé výživy** vyváženost, tedy ideální poměr bílkovin, sacharidů a tuků. Bohatý přísun vitaminů a minerálů. Upřednostnění rostlinných olejů a margarínů, také omezení tuků. Zdravá výživa je spíše životní styl, který začíná výběrem vhodných potravin. Dále je třeba dodržovat návyky jako je například pitný režim, pobyt na čerstvém vzduchu, otužování, dostatek pohybu i odpočinku a udržení zdravé tělesné váhy. V neposlední řadě je důležité mít radost ze života.

Pro úplnost si vysvětlíme další, nejen ve stravování důležitý pojem, a tím je zdraví. **Zdraví** je dle Strmiskové (2015) celek tvořený jednotlivými pilíři. Tyto pilíře se vzájemně ovlivňují tak, že slabost jednoho pilíře může vést k poškození dalších. Složky zdraví jsou následující:

- fyzické zdraví zahrnující anatomické a funkční parametry organismu,
- psychické zdraví zahrnující prožitky, emoce, postoje a chování,

- sociální neboli společenské zdraví zahrnující vztahy v rodině, ve škole, na pracovišti, životní role, sociální jistoty a kulturní zvyky,
- spirituální neboli duchovní zdraví, kam patří víra, náboženství a sekty.

Definici zdraví též formulovala Světová zdravotnická organizace neboli WHO v roce 1946. Ve volném překladu vyjadřuje, že zdraví je stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody a nejen nepřítomnost onemocnění nebo slabosti. Další, dynamičtější pohled nabízí definice chápající zdraví jako schopnost organismu trvale se přizpůsobovat měnícím se nárokům a požadavkům prostředí (Strmisková, 2015).

## 2.1 Výživa a její základní složky

Komprda (2009, s. 7) uvádí, že: „*Výživa poskytuje lidskému organismu živiny a další potřebné látky potřebné pro získání energie a plnění stavebních a mnoha dalších funkcí. Jako základní živiny označujeme bílkoviny, lipidy (tuky) a sacharidy. Další pro organismus člověka nezbytné a potravou přijímané látky představují vitamíny, minerální látky (včetně takzvaných stopových prvků), vláknina a voda.*“ Základní složky výživy jsou tedy následující:

- bílkoviny,
- tuky,
- cukry,
- vitamíny,
- minerály,
- stopové prvky,
- vláknina,
- voda.

Všechny tyto látky musí být nejprve ve formě potravy do organismu přijaty a následně správně upraveny v trávicím traktu. Až poté mohou v lidském organismu plnit svoji funkci. Takovéto zpracování a následné využívání látek v buňkách jednotlivých orgánů se nazývá **metabolismus**. Centrum řízení potravy se nachází v mezimozku, v části zvané hypotalamus. Na příjmu a zpracování potravy a následně na ukládání jejích zpracovaných složek do organismu se podílí geny, hormony a enzymy. Z hormonů lze

uvést například inzulin, často spojovaný s cukrovkou. Nejvydatnějším zdrojem energie je tuk, ten slouží jako rezervoár energie. Jednoduché sacharidy, cukry, zase představují její okamžitý zdroj. Možná i proto lidé začali preferovat sladké potraviny. Bohužel často jich konzumují podstatně více, než je třeba (Komprda, 2009). Všechny tyto látky musí být nejprve ve formě potravy do organismu přijaty a následně správně upraveny v trávicím traktu. Z hlediska příjmu a zpracování potravy zůstává člověk paleolitickým živočichem. Z hlediska výdeje energie tomu tak ale není. Tělo průměrného dospělého člověka o váze 70kg obsahuje přibližně 42kg vody, 12kg bílkovin, necelý jeden kilogram glykogenu, tzn. živočišného škrobu a 12 kg tuku. Tuk je ve většině případů nejvíce variabilní složkou. Tuk se měří pomocí tloušťky kožních řas. Nejpoužívanějším ukazatelem posouzení obezity představuje index tělesné hmotnosti, ve zkratce anglického názvu BMI, neboli Body Mass Index. Snadno si ho můžeme vypočítat, když svou hmotnost v kilogramech vydělíme výškou v metrech umocněnou na druhou. Dle takto vypočítaného BMI můžete snadno posoudit svou konstituci, více viz tabulka jedna.

Tabulka 1 Posouzení konstituce podle indexu tělesné hmotnosti

	<b>podváha</b>	<b>přiměřená váha</b>	<b>nadváha</b>	<b>obezita</b>
<b>ženy</b>	<19	19 – 24	24 – 29	>29
<b>muži</b>	<20	20 – 25	25 – 30	>30

(Komprda, 2009)

Jak je uvedeno výše, tak energeticky nejvydatnějším potravním zdrojem jsou tuky. Díky nim organismus vyrobí ve srovnání se sacharidy či bílkovinami více nežli dvojnásobek energie. „Z celkového hlediska příjmu energie je pro člověka nejvýhodnější konzumovat základní živiny v následujícím poměru: sacharidy 55 %, bílkoviny asi 15 % a lipidy maximálně 30 %“ (Komprda, 2009, s. 11). To v přepočtu na obsah živin pro průměrného lehce pracujícího muže znamená denní konzumaci necelých 100g bílkovin, přes 80g tuku a 360g sacharidů. To je předpoklad dosažení vyrovnané energetické bilance. Tuto bilanci vyjádříme jednoduchou rovnicí. Příjem energie = výdej energie ± skladovaná energie. Pokud přijímáme více energie, než dokážeme spotřebovat, ukládá se v těle nejčastěji v podobě tuku. Pokud její výdej převyšuje příjem, pak člověk ztrácí skladovou energii. To se projeví jako úbytek hmotnosti uloženého tuku (Komprda, 2009).

Jak tvrdí Fraňková, Pařízková a Malichová (2013) jídlo je nedílnou součástí života jedince. K úloze jídla lze přistupovat z mnoha různých hledisek a zaměřovat se na různé souvislosti. Z evolučního hlediska se vyvinulo jídelní chování jako adaptivní strategie na životní podmínky jedince, jako schopnost vybírat látky nutné pro přežití, fungování organismu a rozmnožování. Kapacita učení, kognitivní úroveň a schopnost využívání zkušeností byly předpoklady vyhledávání prospěšných zdrojů potravy, vyhnutí se škodlivým látkám a předání poznatků dalším generacím. V příloze E přikládám potravinovou pyramidu speciálně sestavenou pro Českou republiku.

## **2.2 Předškolní věk dítěte**

Předškolní věk nastává od dovršení třetího roku života a trvá do doby školní zralosti. Toto období je charakterizováno změnami v pohybových i tělesných funkcích. Dále změnami v poznávacích procesech a v citovém i společenském vývoji. Nejrazantnější jsou ovšem změny ve vývoji osobnosti dítěte (Klenková a Kolbábková, 2010). Nejrychlejší periody růstu jsou v průběhu prvních pár měsíců života a také v průběhu adolescence. Růstová křivka se razantně zpomaluje po prvním roce života. Růst akceleruje znovu, jakmile jedinec dosáhne puberty a trvá jeden až tři roky (Gibney, Macdonald a Roche, 2003).

Jak uvádí paní Illková a Vašíčková (2004), tak v předškolním období nadále pokračuje pozvolný růst do výšky a zvyšování hmotnosti. V průměru v této době děti vyrostou o sedm až devět a půl centimetru a přiberou šest až devět kilogramů. V šesti letech tedy váží obvykle asi 20 – 22 kilogramů a měří 110 – 115 centimetrů. Pro potřeby této práce je předškolním obdobím myšlen věk od tří do šesti až sedmi let. V tomto věku podporuje intenzivní pohybová aktivita rozvoj svalové tkáně na úkor tělesného tuku. V pěti letech tvoří svaly kolem 35 % hmotnosti a tuk 15 %. Fyzický vývoj je bezesporu důležitý, ale je jen jednou ze složek zdraví. Každý věk, tedy i ten předškolní, má svá psychická a sociální specifika. Ta se promítají i do oblasti stravování a my je musíme respektovat, abychom podpořili harmonický vývoj osobnosti.

## 2.3 Děti předškolního věku a výživa

Šoltysová a Komárek (2002) tvrdí, že **správná výživa** není žádná složitost. Není to ani vědecký zázrak, o němž by se mělo hlubokomyslně přemítat. Je to pestrá a plnohodnotná strava odpovídající biologickým potřebám dětí. Je to také strava obsahující všechno, co dítě potřebuje a co mu chutná. U dětí může každá jednostrannost vést k chronickému nedostatku některé z nezbytných živin. Dítě má své individuální potřeby, aktuálně se měnící i během dnů, měsíců, ročních období. Dítě potřebuje pro svůj optimální růst dostatek různorodých stavebních látek a energie. To vše čerpá z potravy. Pokud ve stravě některé výživné látky, jako vitaminy či minerály chybí, může to vést k vyšší nemocnosti nebo i k opoždění vývoje dítěte (Ingeborg, 2001).

Dle Musilové (2014) by strava předškolního dítěte měla obsahovat čtyři porce zeleniny a ovoce, tři až čtyři porce mléka a mléčných výrobků, tři až čtyři porce chleba či obilovin, nyní již i tmavé celozrnné pečivo, dvě porce masa, s preferencí méně tučného. Do jídelníčku zařazujeme luštěniny. Pokrmy dětem nepřesolujeme, vynecháme pálivé i ostré koření. Důležité je dodržovat správný stravovací režim. Děti by měly jíst pravidelně, a tři hlavní jídla denně. Maximální energetický příjem pro snídani 20 %, oběd 35 % a večeři 25 – 30 %. Svačinu jak dopolední, tak i odpolední s maximálně pěti až deseti procenty energie. Mezi jednotlivými denními jídly dodržujeme přibližně tři hodinovou pauzu. Přesné doporučení potravin je uvedeno v tabulce dvě.

Portál Stanford Children's Health (2017) uvádí, že předškolní děti si stále vytváří jídelní návyky a potřebují podporu rodičů k tomu, aby jedly zdravá hlavní jídla a svačiny. U jídla děti potřebují dohled dospělého, jelikož si utvářejí dovednosti jako žvýkání a polykání. Rodičům je doporučeno, aby dětem podávali vhodné velikosti porcí. Rodiče by měli děti limitovat při sledování televize a používání počítače, a to na dvě a méně hodin za den. Sedavé aktivity by měly být nahrazeny činnostmi, které vyžadují pohyb. Dále portál uvádí jednoduché rady pro rodiče, které zní následovně:

- jídla dětem připravujte sami,
- pravidelně dětem nabízejte svačiny,
- dejte si za cíl, aby se dříve nebo později vaše dítě naučilo jíst většinu jídel,
- je důležité, aby si děti během jídla nehrály,
- nabízejte dětem rozmanitá jídla.



Tabulka 2 Doporučené množství potravin pro děti v předškolním věku

<b>potravina</b>	<b>množství</b>
<i>bohatě</i>	
nápoje ml/den	800
zelenina g/den	200
ovoce g/den	200
brambory, rýže, těstoviny g/den	180
chléb, obilné vločky g/den	170
<i>s mírou</i>	
mléko, mléčné výrobky ml,g/den	350
maso, masné výrobky g/den	40
vejce ks/týden	2
ryby g/týden	50
<i>šetřit</i>	
oleje, tuky, máslo g/den	25
sladkosti, limonády, slané pečivo	10 % energetického příjmu

(Musilová, 2014)

Ingeborg (2001) popisuje **zdravou výživu dětí** následovně. U dětí přiměřeně upravit velikost porcí a správně kombinovat kvalitní potraviny. Strava má být ze dvou třetin rostlinná. Základem zdravé výživy jsou obiloviny, ovoce, zelenina a luštěniny, společně s vhodnými nápoji. Maso, uzeniny a vejce jíst velmi omezeně. Tučné pokrmy a sladkosti jíst jen zřídka. Ovoce a zelenina mají být pokud možno co nejčerstvější a mají odpovídat sezóně. „*Vynikající kvalita potravin je totiž základem správné výživy dítěte*“ (Ingeborg, 2001, s. 13).

„*Od narození ovlivňuje zdraví dětí nejvíce výživa. Dětský organismus se rychle vyvíjí a má velké nároky na přísun vitamínů a minerálů, které zabezpečují vývoj a vitalitu*“ (Pavlatová, 2010, s. 1). Všechny živé organismy nutně potřebují přívod energie. Člověk tuto přijatou energii využívá:

- k udržení tělesné teploty a základních životních funkcí,
- pro trávení potravy,
- pro tělesnou aktivitu,
- k zabezpečení růstu a obnově tkání, zejména u dětí a mládeže.

Energii získáváme spalováním sacharidů, tzn. cukrů, tuků a bílkovin získaných ze stravy či ze zásob organismu, respektive z tukové tkáně, glykogenu v játrech a svalch. Nejrychleji dostupná energie je ze sacharidů, pomaleji pak z tuků. Z bílkovin se energie získává jen při nedostatku sacharidů a tuků. Toto může nastat například při hladovění. Potřeba energie u dětí předškolního věku se pohybuje v rozmezí kolem šesti až sedmi tisíc kilojoulů denně. Nedostatečný příjem energie vede k únavě, slabosti, malátnosti, hubnutí, opoždění růstu a poškození organismu. Dále pak s tím souvisejícím oslabení imunity a dalších funkcí. Je však třeba podotknout, že v našich podmínkách není obecným problémem nedostatečný, ale nadbytečný příjem energie. Nadměrné množství tuku v těle je v ČR stále větším problémem. *„Obezita, tedy nadměrné množství tuku uloženého v těle, není jen kosmetickým problémem a roztomilé faldíky příliš baculatého předškoláka bychom neměli přehlížet s výmluvou „však on to vyběhá“.* Z většiny obézních dětí vyrůstají obézní dospělí, což už je méně roztomilé a hlavně velmi zatěžující pro organismus. *Trpí klouby, cévní a dýchací systém, dochází k poruchám látkové přeměny tuků a sacharidů“* (Illková a Vašíčková, 2014, s. 13).

#### **Desatero výživy dětí dle Poradenského centra Výživa dětí:**

- Dětem dopřejte pestrou a rozmanitou stravu, bohatou na ovoce, zeleninu, mléčné výrobky, celozrnné potraviny, ryby a drůbež.
- Nenechte děti přejídat se, ale ani hladovět, jíst by měly pravidelně pětkrát až šestkrát denně, velikost porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.
- Pravidelně dětem dodávejte kvalitní zdroje bílkovin, např. drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie.
- Několikrát denně dětem podávejte mléčné výrobky a to především polotučné.
- Upřednostňujte rostlinné tuky a oleje před tuky živočišnými.
- Naučte děti střídmosti v konzumaci cukru, sladkostí, sladkých nápojů. Sacharidy by měly děti přijímat zejména z ovoce, zeleniny a cereálií.
- Hotové pokrmy již nedosolujte. Sůl a solené potraviny dětem předkládejte jen výjimečně.
- Děti naučte správnému pitnému režimu, měly by vypít alespoň jeden a půl až dva litry tekutin denně.
- Svým vlastním příkladem uče děti zdravému způsobu života. Aktivně se zajímejte o to, co jedí mimo domov.

- Zdravotní stav dítěte pravidelně konzultujte s jeho praktickým lékařem.

Ve třech letech dítě potřebuje denně průměrně 1300 kalorií, neboli 5400 kilojoulů. V šesti letech je to přibližně 1800 kalorií, což odpovídá 7500 kilojoulů. Toto jsou však pouze doporučená orientační množství vypočítaná pro průměrné dítě. Obecně však platí, že pokud je dítě zdravé, cítí se dobře a dětský lékař je s poměrem jeho výšky a váhy spokojen, je jeho potřeba energie a výživných látek pokryta (Ingeborg, 2001).

Dle Strnadelové a Zerzána (2013) se strava dítěte od třetího roku svým základem podobá stravě dospělého člověka. Vaříme tedy ze stejných ingrediencí, které upravujeme pomocí různých způsobů přípravy a střídáme konzistence. **Pestrost** stravy je u dětí je též velmi důležitá a naprosto nezastupitelná. V tomto ohledu je tedy vše podobné jako u dospělého. Avšak určité rozdíly mezi stravou dítěte a dospělého provázejí celý dětský věk a jsou důležité pro správný psychický i fyzický rozvoj dítěte. Věk je též jedním z kritérií, které mění podíl jednotlivých živin. Období dětství je obdobím růstu, vyvíjí se tkáň a celé tělo a vzhledem k tomu je potřeba více základních stavebních kamenů, tedy bílkovin (Strnadelová, Zerzán, 2013). V průběhu dětství je jedinec velmi závislý na svých rodičích. Je tedy důležité, aby mu nabídli správnou výživu. Toto se začíná měnit v pozdějším dětství, když si dítě vyvine vlastní kontrolu nad příjmem své potravy a už není tak závislé na rodičích (Gibney, Macdonald a Roche, 2003).

Nemůžeme očekávat, že děti dospějí ve zdravé jedince, pokud nebudou mít potřebné živiny pro jejich růst. Dejme proto dětem šanci tím, že budeme v jejich výživě klást důraz na plnohodnotnou stravu. Zároveň také tím, že je budeme učit vyhýbat se sladkostí. Je zapotřebí děti naučit mít rády ovoce, zeleninu, hnědou rýži, vejce, sýry, pivovarské kvasnice, syrová semena a ořechy. Chut' na sladké děti musíme učit uspokojovat například sladkým sušeným ovocem, či najít jiné náhražky za potraviny, obsahující rafinovaný cukr (Sharon, 2003).

Pro ucelený pohled na správnou a nutričně vyváženou dětskou stravu je důležité si objasnit i její nejčastější chyby. Velmi přehledně sepsal profesor Nevoral (2011) následující „Desatero chyb v nutriční výchově dětí“:

- **Neznalost rodičů o výživě a složení potravy** – nevědomost, jak po technologických úpravách zachovat maximum živin, neznalost potravin.
- **Nevhodná skladba rodinného jídelníčků** – stereotypy ve výživě, nedostatek času na přípravu jídla, malé spektrum nabízených potravin.
- **Nešetrnost v zacházení s potravinami** – děti bychom měly učit k úctě k potravinám a jídlu. Tu u dítěte musí vypěstovat především rodina.
- **Nepřavidelnost v jídle celé rodiny** – často díky spěchu rodina nesnídá, přes den se každý stravuje v jiném zařízení a večere se odkládá na pozdější dobu.
- **Nesprávné stravovací návyky celé rodiny** – spousta rodin má v oblibě velmi tučná či velmi sladká, slaná nebo hojně kořeněná jídla.
- **Nevhodné postoje rodičů k jídlu** – přeceňování jídla, jídlo je hlavním kritériem kvality života, či naopak podceňování jídla, jídlo brané jen jak zdroj doplnění energie.
- **Nevhodné chování rodičů při jídle** – probírání různých stresových situací při jídle či jiné emoční výlevy dospělých.
- **Nedostatek kultury stravování** – stolování na nevhodných místech, se špinavýma rukama, bez příboru, z papíru a podobně.
- **Nevyvážené, extrémní diety** – pokud dítě netrpí vážnou nemocí a nemá dietu lékařem naordinovanou, je velmi nevhodné, aby dítě jakoukoli dietu drželo. Nevhodné jsou nejen diety, ale též určité alternativní směry výživy, jako jsou veganství, makrobiotika, striktní vegetariánství a další.
- **Nerespektování věkových a vývojových zákonitostí a individuality dítěte** – dětem nedáváme pokrmy pro jejich věk nevhodné, děti do jídla nenutíme a nenutíme je dojídat vše.

Eliášová (2011) tvrdí, že **výživa** je pro předškolní dítě jednou ze základních fyziologických potřeb důležitých pro správný fyzický a psychický vývoj. V tomto období by dítě již mělo být při stolování relativně samostatné. Přebírá návyky stravování i stolování rodiny. Je to rozhodující období pro správné utváření návyků zdravého životního stylu. Většina dětí navštěvuje některé z předškolních zařízení, přičemž tento způsob výživy zasahuje do života samotné rodiny během pracovních dní až z 60 %. Rodiče by měli být s jídelníčkem seznámeni a měli by se ho snažit začlenit do stravování rodiny i ve zbývajícím čase. Dětskou potravinovou pyramidu příkládám

v příloze F. V České republice jsou dány dávky pro přípravu jídla v mateřské škole zákonem č. 48/1993 Sb.

Dle **Společnosti pro výživu** (2012) by k dosažení optimálního růstu a vývoje dítěte a v neposlední řadě prevence rozvoje civilizačních onemocnění, měly být v jídelníčku dítěte dodržovány následující zásady:

- v prvních šesti měsících věku je optimální výživou kojence mateřské mléko, které plně zajišťuje příjem všech živin potřebných pro růst a vývoj dítěte,
- dětský jídelníček by měl respektovat postupný přechod výživy přes jednotlivá vývojová období až do dospělosti,
- strava dítěte od jednoho do tří ukončených let by měla být podávána v pěti porcích, měla by obsahovat alespoň 500 ml mléka, čtyři až pět porcí zeleniny a ovoce, tři až čtyři porce chleba a obilovin, dvě porce masa,
- **strava dítěte v předškolním věku** by měla obsahovat tři až čtyři porce mléka a mléčných výrobků, čtyři porce zeleniny a ovoce, minimálně polovinu tohoto množství v syrové formě, tři až čtyři porce chleba či obilovin, dvě porce masa, zařazovat luštěniny, jídla nepřesolovat, vynechat ostré a pálivé koření, nezapomínat na pitný režim dítěte,
- z alternativní výživy nelze u dětí doporučit veganství, makrobiotiku, frutariánství a další podobné směry, vhodně vedená lakto-ovo-vegetariánská strava je pro zajištění růstu a vývoje dítěte možná,
- pro zajištění zdravého vývoje dítěte je nejvhodnější pestrá strava, odpovídající věku dítěte, jeho energetickým a nutričním potřebám.

### 2.3.1 Bílkoviny v dětské stravě

Dle Martiníka (2007) jsou bílkoviny součástí hormonů, transportních složek, enzymů a protilátek. Zdrojem energie jsou jen za mimořádných situací. Každá jedna molekula bílkovin je složena z aminokyselin. **Aminokyseliny** se dělí následovně:

- **Osm esenciálních**, které jsou nezbytné a organismus si je neumí vyrobit.
- **Tři semiesenciální aminokyseliny**, ty jsou částečně nezbytné. Organismus si je neumí vytvořit v období růstu a při selhávání ledvin.
- **Třináct neesenciálních aminokyselin**, které nejsou ve stravě potřebné. Organismus si je umí sám vytvářet z jiných bílkovin.

„Nedostatečný přívod bílkovin vede k poruchám tělesného i duševního vývoje, snížení odolnosti k infekcím, zhoršení hojení ran a k otokům. Naproti tomu nadměrný přísun bílkovin zatěžuje látkovou přeměnu (především pokud jde o ledviny a játra), a proto je také nežádoucí“ (Martiník, 2007, s. 70). Bílkoviny jsou komplexní organické látky, jejichž základ tvoří aminokyseliny. Bílkoviny neboli proteiny, jsou základním stavebním kamenem lidského těla. Aby náš organismus nepřetržitě správně pracoval, potřebuje k tomu svaly, enzymy, hormony a protilátky. To jsou látky bílkovinné povahy. U dětí je potřeba bílkovin vyšší než u dospělých. Důležité jsou pro neustálý vývoj a růst. Náš organismus si bílkoviny neumí ukládat do zásoby, proto je každý den musíme přijímat ve stravě. Pro předškolní děti činí doporučená dávka přibližně jeden gram na kilogram hmotnosti. Bílkoviny dělíme na rostlinné a živočišné. Rostlinné jsou hůře vstřebatelné a mají nižší biologickou hodnotu. Mají však jiné důležité kladné vlastnosti. Zdravé rovnováhy lze dosáhnout kombinací rostlinných a živočišných zdrojů v poměru jeden až dva díly rostlinných k jednomu dílu živočišných. Biologická hodnota bílkovin je proměnlivá a závisí na počtu a typu obsažených aminokyselin. Bílkoviny obsahující všechny aminokyseliny jsou kvalitní, plnohodnotné a mají vysokou biologickou hodnotu. Tyto nejkvalitnější bílkoviny se nachází v mase, vejcích, sýrech, mléce, rybách a sójových bobech (Martiňáková, 2013).

Z tohoto hlediska je u dětí rizikové veganské stravování, tj. naprosté vyloučení masa, mléka a vajec. Rodiče, kteří se pro tento směr rozhodli, musí pečlivě připravovat jídelníček svých dětí. Důležité je, aby vhodnou kombinací rostlinných potravin, např. obilovina plus luštěnina, získali bílkovinu vyšší biologické hodnoty, případně zvolili méně striktní vegetariánskou stravu se zařazením mléčných výrobků a vajec. Alespoň tedy v období růstu (Illková a Vašíčková, 2014).

Podle stanoviska České pediatrické společnosti (2004) je možné adekvátní přísun bílkovin a aminokyselin plně zajistit i z nemasových zdrojů. Lze doporučit kombinaci cereálií, a to pšenice a rýže s luštěninami, například fazole, sója, hrách, jelikož kombinace rostlinných aminokyselin vede k vyšší kvalitě aminokyselinové směsi. Jak nedostatečný, tak nadbytečný příjem bílkovin s sebou nese určitá rizika. Optimální dávka pro skupinu předškolních dětí je hodnota jeden až jeden a půl gramu na kilogram tělesné hmotnosti. Celkové množství by mělo tvořit 12 až 15 % energetického příjmu.

Pro zdravý růst a vývoj je třeba, aby 40 % všech bílkovin bylo živočišného původu. Optimálně se uvádí 50 až 70 % plnohodnotných bílkovin, tzn., že obsahují všechny esenciální aminokyseliny (Eliášová, 2011).

Pro závěrečné shrnutí jsem si vybrala slova Šoltysové a Komárka (2002), která zní následovně. Bílkoviny jsou nejdůležitější ze základních živin. Jsou hlavními stavebními kameny a jsou nezbytné k dětskému růstu a vývoji. Jsou nutné k přestavbě a obnovování buněk a podílejí se na tvorbě některých hormonů. Názorné zobrazení zdrojů bílkovin můžeme vidět v následující tabulce.

Tabulka 3 Zdroje bílkovin v potravinách v g na 100 g jedlého podílu:

Bílkoviny živočišné		Bílkoviny rostlinné	
Mléko, jogurt	5	Sója	14
Tvaroh, sýry	20	Fazole, hrách, čočka	10
Hovězí maso	20	Pšeničná mouka	10
Makrela, sled'	20	Chléb pečivo	7
Vepřové maso	15	Brambory, kapusta	3
Drůbež	15	Brokolice	2
Vejce	13	Zelenina ostatní	1,5
Kapr	10	Ovoce	1

(Šoltysová, Komárek, 2002)

Dle Fraňkové, Pařízkové a Malichové (2013) je pro hlubší pochopení osobnosti dítěte i úlohy jídla v jeho životě nezbytné psychosociální hledisko. Zásadní úlohu má pak rodinné prostředí a výchova v raném věku. Společnost též do jisté míry určuje způsoby výživy. Na druhé straně dítě formuje své vztahy k vnějšímu světu. Na utváření postojů k jídlu, způsobu výživy, hodnocení i zařazení jídla do systému individuálních hodnot se podílejí především kultura společnosti, zvyklosti, tradice a také sdělovací prostředky včetně marketingových praktik, které nemusí být vždy pro jeho výživu vhodné.

### 2.3.2 Tuky ve výživě dětí

Tuky vytvářejí specifickou chuť, která se nazývá textura potravy. Tuky jsou vysoce sytící a v zažívacím traktu se obtížněji tráví a vstřebávají. „Aby se tuky vstřebaly, rozkládají se na mastné kyseliny, které slouží jako zdroj energie pro všechny buňky

*kromě nervového systému“* (Martiník, 2007, s. 60). Tuky neboli lipidy jsou koncentrovaným zdrojem energie a v těle slouží jako její bohatá zásobárna. Též nám slouží jako tepelná izolace, mechanická ochrana vnitřních orgánů. Tuky jsou složkou buněčných membrán a podílejí se na některých důležitých reakcích organismu jako např. srážlivost krve či vznik zánětu. Tuky též působí jako rozpouštědla pro některé vitamíny a mají dlouho trvající sytívací schopnost (Illková a Vašíčková, 2014).

Chemicky jsou tuky estery vyšších mastných kyselin a glycerolu. Mastných kyselin je více než čtyřicet a vzájemně se odlišují podle toho, zda mají jednoduché či dvojitě vazby mezi svými atomy uhlíku. Kyseliny s jednoduchými vazbami se označují jako **nasycené**. Kyseliny s jednou či více dvojnými vazbami jako **nenasycené**. Některé nenasycené mastné kyseliny jsou pro lidské tělo nenahraditelné neboli esenciální. Naše tělo je samo nedokáže vytvořit, a proto je důležitý jejich přísun v podobě potravy. Tyto esenciální mastné kyseliny jsou ve větší míře obsaženy v rostlinných zdrojích, jako jsou například oleje, margaríny, ořechy. Z živočišných jsou to ryby. Rostlinné oleje obecně obsahují více dobrých, nenasycených mastných kyselin. Nejlepší složení má například olivový a řepkový olej. Pozor bychom si měli dávat na kokosový a palmový olej. Tyto jsou bohaté na špatné, nasycené mastné kyseliny, stejně jako většina tuků živočišných (Illková a Vašíčková, 2014; Martiňáková, 2013).

U dětí do dvou let příjem tuků příliš neomezujeme. Jejich malý žaludek nezpracuje dostatečně velké množství nízkotučné stravy. V předškolním věku by však tuky neměly představovat více než 30 až 35 % celkové energie. To je asi dvě a půl gramu na kilogram hmotnosti. Stále ale dodržujeme poměr rostlinných a živočišných tuků dvě ku jedné jako prevenci nádorových, srdečně-cévních a jiných nemocí. Pro děti vždy volíme tuky kvalitní, čerstvé, nepřepalované a lehce stravitelné. Potravinu s vyšším obsahem tuku skladujeme na chladnějším místě a včas je spotřebujeme. Nezapomínejme, že žlukne nejen máslo ale i tuk méně viditelný, například v ořeších, ovesných vločkách či jáhlách. Při špatném zacházení a skladování vznikají v tuku toxické sloučeniny, stejně jako při smažení a vysokých teplotách. Nejen u dětí tedy dáváme přednost přípravě bez tuku a olej přidáváme až do hotového pokrmu. Takto nedojde ke znehodnocení prospěšných nenasycených mastných kyselin. Do dvou let věku dítěte je tuk využíván k dokončení myelinizace nervových pochev,



tj. k postupnému vytváření obalů nervových spojů. Celkový obsah tuku by ve výživě předškolních dětí neměl činit více než 30 % energetického příjmu (Frühauf, 2000).

Dle Eliášové (2011) při výživě dětí klademe velký důraz na příjem nenasycených mastných kyselin, které jsou důležité pro vývoj mozku. Takovéto kyseliny pomáhají tomu, že se u dětí rozvíjí a vyvíjí nové schopnosti. Děti si více pamatují, lépe se učí a soustředí. Tuk tvoří asi 60 % suché části mozku, z toho je až jedna třetina zastoupena nenasycenými mastnými kyselinami. Pokud možno omezujeme tzv. skrytý tuk, který se nachází v čokoládě, sušenkách, smažených brambůrkách, salámech, šlehačce a tučných sýrech. Často obávaný cholesterol, který je přítomen pouze v živočišných produktech, nemusíme ze stravy úplně vylučovat (Illková a Vašíčková, 2014).

Tuky jsou tedy nejbohatším zdrojem energie, umožňují vstřebávání vitaminů A, D, E a K. Podílejí se na správné funkci kůže, nervové tkáně a hormonů. Naše doba je charakteristická jejich nadbytkem. Tučná jídla našťestí dětem nechutnají, a proto je odmítají. Nadměrná konzumace tučných živočišných pokrmů s sebou přináší nemalá rizika. Velmi nebezpečný je cholesterol, který se vytváří v těle a na jehož tvorbě se podílejí nasycené mastné kyseliny. To je jeden z nejzávažnějších důvodů, proč bychom měli ve stravování dětí příjem živočišných tuků snížit. Na druhou stranu víme, že tuky nelze ze stravy úplně vyloučit (Šoltysová, Komárek, 2002). V následující tabulce jsou uvedeny zdroje tuků v potravinách.

Tabulka 4 Zdroje tuků v potravinách na 100 g jedlého podílu

Potravina	tuky celkem v g	nasycené v % (méně zdravé)	polynasycené v % (ochranné)	cholesterol v mg
masa vepř., hov.	30	30	10	70 – 90
drůbež	20	30	20	90
ryby	6	20	30	50
sýry	25	60	0	70
vejce	10	30	10	380
ořechy	60	10	70	0
sójové boby	7	10	50	0
olej	99	10	60	0

(Šoltysová, Komárek, 2002)

### 2.3.3 Sacharidy v dětské stravě

Pro výživu člověka je vhodné sacharidy dělit na cukry, sacharidy s krátkým řetězcem, škrob a neškrobové polysacharidy. Cukry jsou buď jednoduché, tedy monosacharidy, a složené ze dvou jednotek, o těch pak hovoříme jako o disacharidech. Mezi nejznámější monosacharidy řadíme **glukózu** a **fruktózu**. Ty se vyskytují v ovoci, zelenině a medu. Tyto dva uvedené cukry nám dodávají asi čtvrtinu veškeré energie, kterou přijímáme ve formě sacharidů. Jednoduché cukry přijaté v potravě se vstřebávají do krve a dostávají se do jater, kde se přeměňují na glukózu. Ta představuje pro buňky nejvýznamnější zdroj energie. Mezi kvantitativně nejvýznamnější disacharidy řadíme sacharózu, laktózu a maltózu. Z těchto různých cukrů však nakonec pro vstřebání do organismu vzniká vždy glukóza (Komprda, 2009).

Sacharidy tvoří velkou část naší stravy, a to 55 až 60 % celkové denní energie. Pod pojmem „cukry“ bychom měli označovat jen tzv. jednoduché sacharidy. Kterými jsou glukóza – hroznový cukr, fruktóza – ovocný cukr a sacharóza – řepný nebo třtinový cukr. Tyto sacharidy mají většinou známou sladkou chuť. Takzvané komplexní sacharidy nemusí být vůbec sladké. Tyto jsou hojně obsaženy v obilovinách, luštěninách a zelenině. Nejvíce sacharidů v těle spotřebuje mozek a červené krvinky (Illková, Vašíčková 2004).

U dětí, ale nejen u nich, musíme být obezřetní při konzumaci jednoduchých sacharidů, tedy cukrů. Děti často a rády pojídají sušenky, bonbony, lízátko, slazené nápoje a jiné sladkosti mezi jídly bez následného čištění zubů. To velmi přispívá k rozvoji zubního kazu, což je vůbec nejrozšířenější onemocnění v hospodářsky vyspělých zemích. V České republice postihuje toto onemocnění přes devadesát procent populace. Jelikož sladkosti většinou nemají další výživovou hodnotu, přinášejí jen energii tzv. prázdné kalorie. Jejich nabídku omezujeme a děti vedeme k pravidelné péči o chrup. Pokud již sladké potraviny nabídneme, snažíme se jejich hodnotu vylepšit. Například použijeme celozrnnou mouku, snížíme dávku cukru, připravujeme spíše ovocné a tvarohové moučníky namísto krémových. Preference sladké chuti u dětí dlouho převažuje nad ostatními (Illková, Vašíčková; 2004, Komprda, 2009).

Největším dodavatelem energie pro dítě jsou sacharidy. Na energetickém příjmu za den se podílí z 50 až 55 %. Základ by měly tvořit polysacharidové potraviny. Těmi jsou

například obiloviny, mlýnské a pekárenské výrobky, rýže, těstoviny, luštěniny, ovoce a zelenina. V tomto věku by se ještě neměly zařazovat do jídelníčku výhradně celozrnné potraviny. Doporučené denní množství je kolem deseti gramů vlákniny (Eliášová, 2011).

Pro komplexní pohled na problematiku sacharidů v dětské stravě také uvedu několik problémů spojených s jejich nadměrným příjmem. Čím více sacharidů dítě sní, tím vyšší má hladinu cukru v krvi, a tím rychleji zase klesne. Za dvě až tři hodiny následuje hluboký propad energie a dítě touží po další dávce. Tyto extrémní **výkyvy namáhají slinivku a její hlavní hormon inzulin**. Po čase takovýchto výkyvů se hormonální systém organismu zhroutlí a buňky přestanou na inzulin reagovat. **Mikrobiotika ve střevech může být narušena**. Přemnoží se špatné bakterie a může dojít k zánětům. Tyto nepřátelské bakterie mají nejraději průmyslově vyráběné cukry. Je důležité vědět, že ve střevech se tvoří 70 % imunity. Cukr je návykový stejně jako tvrdé drogy. Čím víc ho děti jedí, tím víc ho chtějí. Dobrá zpráva je, že to platí i naopak. S přemírou průmyslově slazených pochutin potom děti **odmítají skutečně výživné potraviny**. U dětí až do čtvrtého roku převažuje preference sladké chuti. Záleží ale na rodičích, jaké zdroje sladké chuti jim nabídnou. Pro rodiče je důležité si uvědomit, že **všechny snědené cukry se sčítají**. I když momentálně dětem žádné problémy nezpůsobují, mohou jim je způsobit v budoucnu. Mnohým zdravotním problémům lze zdravou stravou předcházet (Broschová, 2016).

Pro shrnutí můžeme uvést, že jednoduché sacharidy mají sladkou chuť a jsou to vlastně známé cukry. Mezi složité sacharidy neboli polysacharidy patří škrob a vláknina. Sladké sacharidy neobsahují žádné tělu potřebné látky. Jsou jen zdrojem energie, která je nejsnáze využitelná. Děti, které se hodně pohybují, potřebují mnohem více energie než dospělí. To je důvod, proč pro ně není příjem cukrů tak nebezpečný jako pro dospělé. Děti ale přijímají mnohem více cukru, než potřebují, což zvyšuje riziko obezity a vzniku zubního kazu. Do skupiny sacharidů patří i vláknina (Šoltysová, Komárek, 2002).

**Vláknina** má velmi malý energetický přínos. „*Vláknina je nestravitelná část rostlinné stravy, která je tvořena nejčastěji celulózou, legninem, chitiny, vosky, pektiny a oligosacharidy. Vláknina patří mezi polysacharidy*“ (Kopřivová, 2012). Nedostatek vlákniny ve stravě způsobí, že zbytek tráveniny v tlustém střevě jím prochází pomalu,

což může způsobit zácpu. Kvůli tomuto jevu se zvyšují hnilobné procesy ve střevě. Vlákna snižuje glykemický index a váže na sebe některé škodlivé látky. K nim patří například cholesterol a těžké kovy (Müllerová, 2003). Vlákna pokrývá sliznici střeva a tím ji chrání před škodlivými látkami. Snižuje též její vstřebávací schopnost pro škodlivé látky, jako například nasycené mastné kyseliny. Zvyšuje také vylučování cholesterolu a zlepšuje funkci střev a tím i zažívání. „Je významným ochranným faktorem před nádory střev a před onemocněním srdce a cév“ (Šoltysová, Komárek, 2002, s. 16). Nejbohatšími **zdroji vlákniny jsou:**

- celozrnné obiloviny a výrobky z nich,
- zelenina,
- luštěniny včetně sóji,
- ovoce.

**Pro předškolní děti** vhodnou denní dávku zajistí jedna porce zeleninového salátu, jedna porce brambor, rýže nebo těstovin, dva krajíčky chleba, nejlépe tmavšího, dvě porce ovoce, tj. například jedno jablko a jeden banán. Vlákna je pro zdraví velmi důležitá. Běžná strava má v sobě takové množství vlákniny, kolik dítě potřebuje. Proto bychom na ni nejen v dětské výživě měli pamatovat (Šoltysová, Komárek, 2002).

### **2.3.4 Vitamíny a minerální látky v dětské stravě**

„Vitamíny a minerály nejsou zdrojem energie, ale podílejí se na stavbě enzymů, které umožňují přeměnu jídla na energii a další metabolické procesy. Tyto živiny jsou tedy pro růst a řádnou funkci orgánů nezbytné a mnoho z nich je hojně zastoupeno v množství potravin včetně vegetariánských“ (Dufková, 2015, s. 36). Vitamíny jsou látky, které si tělo většinou nedovede samo vytvořit. Musí je tedy přijímat ze stravy. Existují dva druhy vitamínů, a to vitamíny rozpustné v tucích, ke kterým jsou řazeny vitamíny A, D, E, K a vitamíny rozpustné ve vodě, mezi které patří vitamíny řady B a C. Kojencům jejich dostatečný přísun zajišťuje mateřské mléko. U starších dětí je to pak především konzumace pestré stravy s dostatečným množstvím zeleniny, ovoce, mléčných výrobků, vajec, libového masa, ryb, luštěnin, rostlinných olejů, celozrnného pečiva a cereálií (Pavlatová, 2010). Doporučené denní dávky nejdůležitějších vitamínů najdete v tabulce číslo pět.

Dle paní Illkové a Vašíčkové (2004) je příležitostné doplnění jídelníčku o vitaminy či minerály ve formě tablet na místě jen výjimečně, například při oslabení organismu v nemoci nebo když lékař diagnostikuje konkrétní nedostatek. Izolované vitaminy a minerály nemusí být účinné tak jako v přírodním stavu. V potravinách či bylinkách je přítomen celý komplex mnoha látek, který působí společně.

Tabulka 5 Doporučené dávky nejdůležitějších vitaminů a jejich hlavní zdroje

vitamin	doporučená dávka		zdroje
	předškolní děti	mladší školní děti	
<b>A</b>	0,7	0,8 mg	mléko, sýry, máslo, ryby, mrkev, špenát, hlávkový salát, rajčata
<b>B1</b>	1	1,2 mg	tmavá mouka, maso, droždí, luštěniny
<b>B2</b>	1,1	1,2 mg	mléko, droždí, vnitřnosti, vejce, sýry
<b>C</b>	65	65 mg	brambory, zelenina, ovoce
<b>E</b>	10	10 mg	rostlinné oleje, ořechy, luštěniny

(Šoltysová, Komárek, 2002)

Minerály se vyskytují v zemské kůře. Patří mezi ně vápník, fosfor, sodík, draslík, magnesium, síra, křemík a chlor. Tyto minerály jsou potřebné v relativně velkých dávkách. Do těla by měly být dodávány potravou a říkáme jim minerály s velkým objemem. Minerály mají mnoho důležitých funkcí. Pomáhají regulovat srdeční rytmus, udržet rovnováhu vody v těle a pomáhají správné činnosti nervů a svalů. Stopové prvky jsou rovněž minerály. Ty jsou však potřebné ve velmi malém množství. Mezi stopové prvky řadíme železo, zinek, měď, mangan, chrom, jod, selen, fluor a molybden. Stopové prvky jsou pro naše tělo nezbytné, avšak jejich nadbytek je nežádoucí (Sharon, 2003).

**Vápník** je naprosto nezbytný pro růst kostí, zubů, pro funkci svalů, nervů a srdce. Je velice důležitý v období růstu a pro dětský organismus je tedy zcela nepostradatelný. Denní doporučená dávka je pro předškolní děti 900 miligramů na den. Hlavními zdroji jsou mléčné výrobky a mléko. Dále je obsažen v zelenině, luštěninách, obilninách a ovoci. Další velmi důležitý minerál je **železo**. Tvoří krevní barvivo a umožňuje přenos kyslíku krví. Jen málo se vstřebává, přibližně jen deset procent z požitého množství. Pro

předškolní děti je jeho denní doporučená dávka deset miligramů na den. Jeho hlavními zdroji je maso, vnitřnosti a vejce. Dále je železo hojně obsaženo v luštěninách a obilninách, ze kterých je ale obtížně vstřebatelné. Menší množství je ho v ovoci a zelenině (Šoltysová, Komárek, 2002).

### **2.3.5 Voda v dětské stravě**

Dle poradenského centra Výživa dětí voda nepatří mezi živiny a nedodává žádnou energii. Její dostatečný přísun je ale pro správné fungování těla nezbytný. U novorozenců tvoří tekutiny až tři čtvrtiny celkové hmotnosti. S přibývajícím věkem se pak její podíl snižuje. Dětský organismus má díky tomuto jevu potřebu tekutin vyšší než organismus dospělý. Množství tekutin je závislé na věku a tělesné hmotnosti. Čím menší dítě, tím více tekutin na kilogram své váhy potřebuje. Potřebné množství tekutin uvádí tabulka tři. Dodržovat správný pitný režim je stejně tak důležité jako dodržování režimu stravovacího. Dospělý člověk by měl denně vypít minimálně jeden a půl až dva litry tekutin (Komprda, 2009).

*„Děti předškolního věku by měly mít celkový příjem tekutin 1600 ml/den, z toho je 940 ml/den vody v nápojích, 480 ml/den v pestré stravě a oxidační voda je 180 ml/den“* (Musilová, 2014, s. 19). Důležité je přijmout tolik tekutin, kolik jich ztratíme močí, potem, stolicí. Nejen pro děti je nejvhodnějším nápojem pitná voda, ovocné a bylinné čaje, příležitostně zředěné, nepřislažované ovocné a zeleninové šťávy. Předškolní děti by tedy měly přijímat přibližně jeden a půl až dva litry tekutiny za den, tedy 80 až 120 miligramů na kilogram (Pechová, 2016). Pitný režim, tedy dostatek vody, zajišťuje správnou látkovou výměnu. Umožňuje správnou funkci ledvin a odplavování škodlivin z těla. Dostatek vody též umožňuje plnou výkonnost všech funkcí. Děti potřebují pít dle libosti, při jídle a během celého dne. Vhodné množství tekutin pro děti je uvedené v tabulce šest. Nedostatek vody může způsobit poruchy ledvin, snížit celkovou výkonnost fyzickou i psychickou. Pítí se také může podílet i na školní úspěšnosti (Šoltysová, Komárek, 2002).

Tabulka 6 Vhodné množství tekutin pro děti za den

<b>věk dítěte</b>	2 – 3 roky	4 – 6 let
<b>nápoje</b>	700 ml/den	800 ml/den

(Ingeborg, 2001)

Děti vyžadují nápoje instinktivně. Pokud ale množství vody v těle klesne pod optimální hladinu, brání se tělo pocitem žízně. U dětí se na to bohužel vždycky spolehnout nemůžeme. Proto dítě v pití nikdy neomezujeme. Děti by se měly naučit vypít vody spíše více než méně (Ingeborg, 2001).

## 2.4 Děti předškolního věku a obezita

„Poslední desetiletí jsou mnohé oblasti světa charakterizovány nárůstem obezity, jež postihuje všechny věkové kategorie“ (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013, s. 148). Bohužel se v posledních letech vyskytuje u stále nižších věkových skupin a postihuje již děti předškolního věku. Obezita je definována nadměrným množstvím tuku ve vztahu k ostatním tkáním organismu. Tato situace je závažná zejména díky výrazné predispozici pro snadnější vznik a rozvoj obezity v dospělosti. Obezita je pro organismus velmi zatěžující, trpí klouby, cévní a dýchací systém, dochází k poruchám látkové přeměny tuků a sacharidů. Příčinou otylosti jen v malé míře genetické dispozice, obvykle je důvodem nadměrný přívod energie z potravy (Illková, Vašíčková, 2004). Dle Fraňkové, Pařízkové a Malichové (2013) jsou **faktory podílející se na nadváze dítěte** následující:

- genetika,
- výživa,
- redukce pohybové aktivity,
- komplex psychosociálních faktorů, jako jsou vlivy rodiny a sociálního prostředí.

Jak uvádí Gregora a Zákostelecká (2014), tak alfou a omegou dětské obezity jsou špatné rodinné stravovací zvyklosti. Platí, že většina obézních dětí má alespoň jednoho obézního rodiče. V České republice jsou doporučené denní dávky energie obvykle překračovány. Při rozvoji obezity sehrává nejdůležitější úlohu nadměrný příjem tuků. Pro běžné posouzení míry obezity využíváme tzv. hmotnostní index. Nejvíce používaným je BMI index, který porovnává hmotnost v kilogramech ku druhé mocnině

výšky dítěte v metrech. U dětí je tento index proměnlivý. Na základě národních studií výzkumu dětí byly vytvořeny tzv. **percentilové grafy BMI**, které právě tuto proměnlivost zohledňují. V současné době se odhaduje, že je u nás více než 15 % obézních dětí. Potíže s obezitou i v dospělosti pak mají dvě třetiny z nich. Obezitu můžeme též posuzovat podle hmotnosti vztažené k výšce dítěte. Nepřímým ukazatelem je poměr obvodu pasu a boků či samotný obvod pasu. Více informací naleznete v příloze G. Léčba obézního dítěte by měla probíhat ve spolupráci dětského praktického lékaře, rodičů, endokrinologa nebo specialisty obezitologického centra. **Doporučené potraviny pro obézní dítě** jsou následující:

- zelenina čerstvá i vařená,
- ovoce v jakékoli podobě,
- brambory, ale vařené, ne smažené,
- luštěniny jako je fazole, čočka, hrách,
- tmavý či celozrnný chléb, celozrnné pečivo,
- rýže,
- maso drůbeží, rybí, telecí, králičí, zvěřina,
- mléčné výrobky s nižším obsahem tuku, u sýrů pod 30 % tuku (Gregora, Zákostelecká, 2014).



### 3 Alternativní výživové směry

Dle Hlavaté (2016) je alternativní výživový směr způsob stravování odlišující se od v běžné společnosti uznávaných nutričních zvyklostí i doporučení odborníků na výživu. Obvykle jsou založeny na omezení, či vyřazení určitých potravinových skupin, a to zpravidla potravin živočišného původu. Běžně slovo alternativní znamená jiný či náhradní. Mezi nejčastější způsoby alternativního stravování patří různé formy vegetariánství, raw strava a makrobiotika. Důvody k takovému stravování mohou být různé. Nejčastěji zmiňované jsou důvody náboženské, morální, zdravotní či rodinné zvyklosti. Ve výživě to znamená výživový směr, který lze provozovat, aniž bychom měli nedostatek některých podstatných látek. Diplomová práce se nezabývá speciálními dietami ze zdravotní indikace, soustředí se na směry uznané Světovou zdravotnickou organizací jako plnohodnotné. Také o těch, které jsou vyzkoušeny v praxi po mnoho generací a v současnosti patří mezi nejrozšířenější alternativní výživové směry. Mezi **nejčastější typy alternativního stravování** patří:

- vegetariánská strava,
  - o semivegetariánství,
  - o lakto-ovo-vegetariánství,
  - o lakto-vegetariánství,
  - o veganství,
  - o frutariánství
  - o vitariánství,
- makrobiotická strava,
- dělená strava,
- strava podle krevních skupin,
- strava podle ajurvědy,
- organická strava.

*„Nejen v naší republice se začínají alternativní stravovací směry mnohem více rozšiřovat, především vegetariánství. Na dospělé populaci připadá vegetariánská dieta na jednoho ze čtyřiceti jedinců. Vzhledem k tomu zaznamenáváme také nárůst dětí, které se ve svém stravování přiklánějí především k vegetariánství“* (Knížková, 2014, s. 1). Každý alternativní směr může být přínosem, ale i určitým rizikem. Vždy bude záviset na stupni omezení sortimentu potravin živočišného původu. Stejně tak i na skladbě

konzumovaných potravin. Dopředu ale nelze spojovat alternativní výživu s nutričními nedostatky. Řada alternativních způsobů výživy je po nutriční stránce adekvátní. Kladem takovýchto směrů bývá střídmost stravy, duševní vyrovnanost a v neposlední řadě snaha o zdravý životní styl. Naopak zápory a hrozící zdravotní rizika se zvyšují se stupněm striktnosti vylučování určitých potravin ze stravy (Martiňáková, 2015).

**Zdravotní výhody** alternativního stravování jsou podle Martiňákové (2015) následující. Tyto výhody záleží zejména na tom, jaké potraviny člověk konzumuje a jaké potraviny vynechává. Obecně ale za klady platí konzumace více zeleniny, obilovin, luštěnin a ovoce, cereálií, ořechů, semen a rostlinných olejů. Je to strava bohatá na vlákninu, nenasycené mastné kyseliny, antioxidanty, minerální látky, foláty, fytoosteroly a další přínosné látky. Také nízký příjem nasycených tuků a sodíku. To může následně vést ke snížení hladiny cholesterolu v krvi, snížení krevního tlaku a redukci hmotnosti. To jsou důležité faktory v prevenci kardiovaskulárních onemocnění, diabetu druhého typu a onkologických onemocnění. Dostatek vlákniny chrání například před vznikem zácpy, žlučových kamenů a divertikulózy, tj. zánětlivé onemocnění střev. Často je takováto strava spojena i s jistou filozofií, která se úplně neslučuje s kouřením, pitím alkoholu a pohodlností.

**Možná rizika** spatřuje Frühauf (2000) především v různých deficitních stavech a rozvoji malnutrice, tj. podvýživy. *„Silná podvýživa v průběhu dětství může být částečně ohrožující pro růst mozku. To může vyústit ve značnou retardaci poznávacích funkcí“* (Gibney, Macdonald a Roche, 2003, s. 120). Další možná rizika jsou zejména v tom, kdo se alternativně stravuje a jaké potraviny ze svého jídelníčku vynechává. Jsou totiž velké rozdíly v nárocích ve stravě malého dítěte, kojící či těhotné ženy a zdravého dospělého. Nejvíce rizikové jsou extrémní způsoby výživy, špatná informovanost a nesprávná skladba jídelníčku (Martiňáková, 2013).

Dle Frühaufa (2000) alternativní způsob stravování nemůžeme jednoznačně kvalifikovat jako nežádoucí. *„Vegetariánství přináší podle populačních studií i pozitivní efekty na hmotnost, krevní tlak, výskyt ischemické choroby srdeční. Neobjevují se problémy charakteru zácpy a na vlákninu bohatá strava přináší benefit rovněž s ohledem na výskyt tumorů, diabetu, tvorbu litiasy, osteoporosu i tvorbu*

zubního kazu“ (2000, s. 36). Důležité je při **hodnocení stavu výživy dítěte** a při jeho následné léčbě používat následující postupy:

- Dle anamnézy rozpoznat, že dítě či celá rodina praktikuje méně obvyklé jídelní praktiky.
- Zhodnotit nutriční obsah této diety ve vztahu k potřebám dítěte, jako je věk, aktivita, nemoc atd.
- Zjistit důvody vedoucí k tomuto způsobu stravování.
- Zajištění rad ve smyslu nutriční dostatečnosti (Frühauf, 2000).

V průběhu dětství je výživu třeba postupně zvyšovat, reflektujíc probíhající růst všech tělesných systémů. Děti mohou prokazovat správný růst a prospívat i na mnohých lakto-ovo-vegetariánských a veganských dietách za předpokladu, že jsou velmi dobře naplánovány a suplementovány, tj. vhodně doplňovány o zdraví prospěšné mikroelementy. Růstová zpoždění byla někdy zpozorována u dětí krmených striktně vymezenými dietami, primárně makrobiotika, frutariánství a rastafariánství, i když ve školním věku se již vzrůst vegetariánů a nevegetariánů velmi podobá (Gibney, Macdonald a Roche, 2003).

### 3.1 Vegetariánství

Jak říká Bienertová (2016), tak historie vegetariánství je velmi hluboká a datuje se až do starověké Indie a Řecka. Tehdy bylo odmítání masa čistě pragmatické, jelikož masa bylo nedostatek a bylo příliš složité ho získat. Zároveň šlo o důvody duchovní, jež souvisely s hlubším filozofickým názorem, že by se neměly konzumovat bytosti, které mají duši. Později vegetariánství z evropských stolů na nějakou dobu zmizelo, ačkoliv i v nejtemnějším středověku ho praktikovali mniši v kláštorech. Žádný z těchto směrů se nevyhýbal konzumaci ryb, které byly považovány za posvátné, a proto se jejich maso přijímat mohlo. V období renesance se vegetariánství vrátilo. V té době se vytvořily zárodky směru, jenž v 19. a 20. století pozvolna přešel do dnešní podoby vegetariánství. Vegetariánství ve svém základu vylučuje konzumovat veškeré maso včetně rybího. V některých odvozených formách má i další omezení. Lakto-vegetariánství například povoluje mléčné výrobky, ale ne vejce. Vegani vylučují veškeré živočišné produkty jako mléko, med či vejce.

Na to, zda je člověk jako druh vyvinutý jako všežravec, či bez masa může bez problémů fungovat, existuje velká řada teorií a názorů. Podle nejrozšířenější teorie jsme fakultativními všežravci. To znamená, že maso konzumovat můžeme, ale nemusíme. Doktorka Bienertová (2016, s. 19) to vidí následovně: „*Když to shrnu, jsme asi nastaveni na to, abychom maso přijímali, ale jsme schopni žít i na bezmasé dietě, a to bez nezkrácené délky života. To znamená, že se dožijeme stejného věku jako lidé, kteří maso přijímají. Samozřejmě za předpokladu, že ve zbylé stravě budou zastoupeno dostatečné množství bílkovin.*“ Existuje i řada studií, které mapují účinky vegetariánství na lidský organismus. Bohužel je třeba říci, že jejich závěry jsou často protichůdné a zkreslené světonázorem vědců, kteří je provádějí. Zatím nejnovější a největší souhrnná meta analýza byla publikována v únoru letošního roku. Studie naznačuje, že vegetariánská strava by mohla snižovat riziko ischemické choroby srdeční a celé řady nádorových onemocnění. Veganská strava vede ke snížení některých typů rakoviny. Naproti tomu též studie ukázala, že vegetariáni mají určité nutriční deficity. Mezi důležité složky potravy, které jim chybí, patří například vitamíny D, B šest, B tři a některé stopové prvky.

V současné době se k vegetariánství v České republice hlásí přibližně jedno až dvě procenta populace. Jedná se tedy o 100 000 až 200 000 lidí. Vegetariánství je nejrozšířenější alternativní výživový směr v České republice. V budoucnu se budou pravděpodobně počty vegetariánů navyšovat. V západní Evropě se jejich počet pohybuje mezi dvěma až devíti procenty, v USA a Kanadě mezi dvěma až čtyřmi procenty. Stanovisko Americké dietetické asociace, dále jen ADA, která shrnuje současné vědecké poznatky na téma vegetariánské stravy, jednoznačně poukazuje na fakt, že **správně složená** vegetariánská strava je zdravá nutričně dostatečná a vhodná pro výživu dětí, dospělých, těhotných i kojících žen. Ke stanovisku ADA a k vegetariánství obecně se pozitivně vyjádřila i Česká pediatrická společnost a Společnost pro výživu. Správná vegetariánská strava obsahuje hlavně obiloviny s převahou potravin z celých zrn, luštěniny, ovoce, zeleninu, ořechy, olejnatá semena (Luňáček, 2004; Illková, 2009). Více informací naleznete ve vegetariánské potravinové pyramidě, viz příloha H.

*„Dnešní vegetariánství se nezakládá jen na ekologické či filozofické podstatě, ale na solidních principech zdravé výživy“* (Sharon, 2003, s. 174). Rozumné vegetariánství

nabízí široký okruh radostí z jídla a zároveň i zdraví. Mezi **rizika striktního vegetariánství** patří:

- nedostatek vitamínu B12, který v zelenině chybí,
- nedostatek vitamínu D, který se v rostlinách nachází jen v malém množství,
- nedostatek minerálů, zvláště zinku,
- zpomalený růst,
- anémie a cirhóza jater (Sharon, 2003).

### 3.1.1 Vegetariánská strava u dětí

Pohled na vegetariánství u dětí je bohužel velmi nejednotný. Často se ale odborníci shodují, že vegetariánství dětem může přinést řadu problémů. Bienertová (2016) vidí největší úskalí především v tom, jak nedostatek masa kompenzovat. U dospělých se stávající jídelníček upraví tak, že do něho zařadí luštěniny, tofu a spoustu dalších zdrojů bílkovin. U dětí ale často nejsme schopni zajistit, že tělo náhradní potraviny přijme v dostatečném množství a dostatečně často. Nejvíce ohroženi takovouto stravou mohou být kojenci a adolescenti, u kterých je růst nejrychlejší. Omezení živočišné bílkoviny nutně nemusí u dětí vést ke zdravotnímu postižení. V každém případě je ale více než nutné sledovat zdravotní stav a růst takto stravovaných dětí. Velmi striktní odmítání živočišné bílkoviny u dětí můžeme považovat za potenciálně nebezpečné (Dufková, 2015).

## 3.2 Makrobiotika

Jak tvrdí Chvojková (2016), jde o životní styl založený na vzájemném působení protichůdných sil **Jin** a **Jang** a na taoistickém učení. Zakladatelem makrobiotiky je George Oshawa. Další významnou osobou je Michio Kushi, jež je žákem Oshawy a jeho učení nadále rozvíjel. Hlavním cílem tohoto učení je všestranně vnímavý a vyrovnaný člověk. Makrobiotiku můžeme chápat jako hluboké uvědomění si vesmírného řádu a našeho místa v něm. Podle makrobiotické filosofie je důležité znát, zda nás jídlo ochlazuje nebo zahřívá, zda nám dává energii rozpínavou nebo stahující. Makrobiotika nás učí, jak tyto rozhodující kvality potravy rozpoznat. Dle Průchové (2006) během posledních čtyřiceti let věda o výživě změnila nejméně šestkrát svá zásadní doporučení. Vytvářela stále nové potravinové pyramidy, které udávají kvalitu

i množství jednotlivých potravin. Dnešní pyramida už se ale začíná blížit standardnímu makrobiotickému režimu.

Makrobiotika klade důraz na přirozenou stravu z lokálních zdrojů a odpovídající ročnímu období (Matějová, 2010). K základním **zásadám makrobiotiky patří:**

- Jídlo je nutno pečlivě kousat a proslinit. Ústa jsou základním trávícím orgánem, který máme jako jediný pod kontrolou.
- Pestrá a různorodá strava.
- Poslední jídlo je vhodné jíst nejdéle do 18 hodin.

Dle Ferrého (2007) je makrobiotika praktická aplikace přírodních zákonů změny. Slovo makrobiotika pochází z řeckého „macro“, což znamená velký, „bios“ je život. Makrobiotika nám umožňuje naučit se žít v souladu s vesmírným řádem a uvědomit si neustále se měnící povahu všech věcí. Makrobiotické principy můžeme aplikovat na všechny sféry života. *„Základním principem makrobiotického myšlení je, že všechno – náš organismus, strava a vše ostatní – je založeno na protikladu energií jin a jang. Síla jin má tendenci k rozpínání, síla jang ke stahování“* (Ferré, 2007, s. 10).

Pokud se podíváme na historii makrobiotiky, zjistíme, že poprvé použil toto slovo v roce 1902 ve své knize Dr. Hufenlad. Jeho učení je opřeno o hygienickou osvětu, v jídle je zdůrazňována střídmost. Později si slovo makrobiotika půjčil George Oshawa, japonský propagátor zdravého životního stylu. Makrobiotika je postavena na dvou základních pilířích, dávnověké filozofii a východní medicíně. Kořeny makrobiotiky sahají až do období vzniku lidstva samotného. Nejstarším písemným záznamem jsou Kniha proměn I-ting a Kniha žlutého císaře (Strnadelová, Zerzán, 2011).

**Makrobiotický talíř** tvoří z 50 % celozrnné obiloviny, z 30 % zelenina, především tepelně upravená a kvašená, z 15 % luštěniny a mořské řasy, z pěti procent polévky. Doplnkově je možno zařadit ryby, ovoce, semena, ořechy a oleje. Základní potraviny makrobiotiky jsou obilná zrna, zelenina, luštěniny, mořské řasy, sója a sójové výrobky. Ovoce a zeleninu mohou vyznavači makrobiotiky jíst pouze z oblasti, ve které daný jedinec žije a která je momentálně k dostání. V makrobiotice se sladí převážně ječným sladem a rýžovým sirupem. K úpravě potravin je preferováno vaření, dušení, kvašení a blanšírování. Makrobiotika během týdne zařazuje také ryby, ovoce mírného pásma

a další doplňky jako mořské řasy, miso pasta, pravá sójová omáčka, ořechy a semena, obilné slady aj. (Matějová, 2010). V této stravě se nekonzumuje mléko, mléčné výrobky, vejce, maso, lilkovité zeleniny, cukr, alkohol, med, čokoláda, ostré koření, průmyslově upravená jídla a rafinovaná sůl (Kopřivová, 2012). Makrobiotici jedí velmi pomalu a převážně jen jídla po tepelné úpravě. Příjem výhradně vařených jídel je v rozporu s doporučením vegetariánů. Jejich jídla jsou naopak založené na čerstvé a méně tepelně upravené stravě (Slimáková, 2014).

Fořt (1991) ve své publikaci o moderní výživě hovoří o makrobiotice a pokouší se zde o syntézu všeho pozitivního z makrobiotiky a klasické smíšené stravy při respektování lékařské vědy. Jak zde sám uznává, tak pochopení tohoto směru vyžaduje velmi intenzivní studium. Uvádí zde i některé zajímavé příklady z makrobiotiky: vyvážená kombinace potravin je obilnina se zeleninou. Použití dvou extrémních potravin ze skupiny Jin (oleje) a Jang (maso) by se ve formě šunky s vejci na oleji mělo vyrovnávat, ale jelikož se jedná o dva extrémy, je to kombinace zcela nevhodná. Stejně špatné extrémní kombinace jsou například i alkohol a maso zvěřiny, ovoce se sýrem. Je ale nutné podotknout, že řada principů tohoto systému je velkým poučením pro všechny, kteří chtějí jíst racionálně. Uvedme několik příkladů:

- důsledné žvýkání,
- kombinace potravin,
- omezení živočišných tuků,
- omezení živočišných bílkovin,
- zvýšené množství zeleniny,
- omezení rafinovaných průmyslových potravin,
- omezení solení (Fořt, 1991).

**Rizika** tohoto způsobu stravování souvisí především s vyloučením potravin bohatých na živiny. Patří k nim především vitamin B12, nedostatek energie, nedostatek některých aminokyselin a paradoxně i vysoký příjem nerozpustné vlákniny. Ta může omezit využití některých minerálních látek. Tento typ stravování není dle odborníků vhodný pro některé populační skupiny, jako jsou těhotné a kojící ženy, nemocní a děti. Zároveň ale dodávají, že dostatečně pestrá a vyvážená i méně tradiční strava může zabezpečit dostatek energie a všech potřebných živin. Na druhou stranu je však nutné zdůraznit,

že špatně sestavená strava je vždy hazardem se zdravím. Ať už je to strava vegetariánská, makrobiotická nebo smíšená (Matějová, 2010).

### 3.2.1 Makrobiotická strava u dětí

Slimáková (2014) uvádí, že studie sledující makrobioticky živené kojence v Holandsku zjistila, že 59 % těchto dětí mělo nedostatečný příjem bílkovin. A to méně než 80 % doporučené denní dávky. Dále byl u těchto dětí zjištěn i nedostatečný příjem energie, vitamínu B12, D, B2 a vápníku, který vede ke zpomalení růstu a zpožděnému psychomotorickému vývoji. Dle Strnadelové a Zerzána (2013) je základem makrobiotické stravy v dětském věku zelenina, obiloviny a luštěniny. Jejich vzájemný podíl a zařazení se odvíjí od ročního období, momentálního rozpoložení a zdravotního stavu. V dětském věku dbáme na to, aby na talíři byla denně kombinace obiloviny a luštěniny, miso pasta a sójová omáčka. Ta obsahuje kvalitní aminokyseliny, tj. základní komponenty bílkovin. Naprosto nezastupitelná a důležitá věc u dětí je pestrost a konzistence stravy. V dětském věku je větší potřeba kašovitě stravy. „*Současný běžný stravovací model typu hranolků se smaženým masem či hamburgeru je i po stránce konzistenční velmi nepříznivý, zvláště pak pro dětský věk*“ (2013, s. 167).

Názory odborníků na **striktní makrobiotiku u dětí** jsou vcelku jednoznačné. Většinou se shodují v tom, že makrobiotická dieta je příliš restriktivní, tj. omezující a **není doporučována** pro děti. Tato strava může vést k nutriční nedostatečnosti s postiženým růstem (Česká pediatrická společnost, 2004). Zároveň ale dodávají, že pokud nejsou striktně vylučovány důležité potraviny a skladba dětského jídelníčku je dostatečně pestrá a bohatá na nezbytné živiny, nemusí být makrobiotika pro děti ohrožující. „*Obecně lze vegetariánský způsob výživy považovat za riskantnější z hlediska proteinokalorické malnutrice či i parciálních karencí zvláště v období růstu*“ (Früauf, 2000, s. 37). Malnutrice znamená podvýživu a karencí je myšlen nedostatek některých živin.

### 3.3 Vitariánství

Vitariánství, raw strava, raw food, syrová či živá strava. Všechny tyto pojmy jsou označením způsobu stravování, jenž se soustřeďuje na konzumaci potravin v podobě, v jaké vzešly z přírody. Tento alternativní výživový směr má různé varianty a vlastně



jde proti obecným postupům, na které jsme u stravování zvyklí. Kořeny tohoto výživového stylu sahají až do 19. století, kdy ho naordinoval svým pacientům lékař Maxmilián Bircher-Benner. Mezi **hlavní zásady vitariánství** patří:

- přijímat co nejvíce potravy v její přirozené formě,
- jídlo se může tepelně upravit při maximálních teplotách 40 až 42 °C, pro zachování blahodárných látek,
- při vyšších teplotách se ničí enzymy, jež jsou základním stavebním kamenem všech důležitých procesů v těle (Vidimová, 2016).

Boutenko (2015) tvrdí, že optimální strava člověka by měla obsahovat co nejvíce syrových potravin s obrovským důrazem na listovou zeleninu. Ti, kdo mohou kombinovat listovou zeleninu se zcela syrovou stravou, vytěží maximální přínos pro zdraví. „*Chlorofyl je zázračná látka, v podstatě tekutý sluneční svit. Molekula chlorofylu je základem všech sacharidů na světě. To znamená, že není cukr, med, brambora, špagety, rýže ani chléb, jež by nezešly z chlorofylu* „ (Boutenko, 2015, s. 9). Podle Walkera (2012) pro získání správné zdravotní rovnováhy musí být většina potravy, kterou přijímáme, živá, vitální a musí obsahovat organické prvky. Tyto prvky jsou obsaženy v čerstvých, syrových plodech, salátech, zelenině, ořechách i semenech. Kyslík je v potravě jedním z nejdůležitějších prvků. Vařením se však kyslík z potravy ztrácí.

Podle Axe (2017) jsou určité skupiny lidí, pro které je syrová strava velmi vhodná, mezi ně patří především pacienti s:

- rakovinou,
- srdečními chorobami,
- vysokým krevním tlakem a vysokou hladinou cholesterolu,
- osteoporózou,
- nemocí ledvin,
- onemocněním žlučníku,
- Parkinsonovou chorobou,
- autoimunitními poruchami,
- alergiemi na jídlo,
- hormonální nerovnováhou,
- únavou,

- bolestmi kloubů a svalů,
- bolestmi hlavy,
- obezitou.

Jak říká Vidimová (2016), raw jídelníček obsahuje syrové, ohřáté či sušené potraviny. Suroviny lze pomlít, rozmixovat, nastrouhat, nakrájet, odšťavnit. Mezi základní suroviny patří, ovoce, zelenina, obiloviny, luštěniny, semínka, houby, ořechy a řasy. Je také důležité vědět, že ne všechny syrové pokrmy jsou zároveň živé a plné nezbytných enzymů. Jsou to například semínka a některé luštěniny. Proto je nutno tyto suroviny oživit. To dosáhneme tím, že je po určitou dobu ponecháme ve studené vodě.

**Enzymy** sehrávají klíčovou funkci během účinku potravy na naše tělo. Je to ta účinná látka, která tělo vyživuje a udržuje při životě. Tato účinná látka je ukryta v semenech rostlin, v klíčení a růstu rostlin. Tento princip života je známý jako enzym (Walker, 2012). Vitariáni nemohou jíst pečená, smažená, grilovaná, fritovaná či vařená jídla. Jak tvrdí Juříková (2014), kvůli tomu, že se strava tepelně neupravuje, nebo se dá říci i neničí, zachovávají se enzymy, vitamíny a další živé látky. Tělo má tím pádem energii se neustále regenerovat. Na to, zda maso do této stravy patří či nepatří, existuje celá řada protichůdných názorů. Jedni maso do svého jídelníčku zařazují, jiní ho odmítají.

Mezi **blahodárné účinky vitariánské stravy** patří:

- zlepšení trávení,
- podpora obranyschopnosti,
- vyšší odolnost vůči civilizačním chorobám,
- menší náchylnost k vyčerpání a únavě,
- zdravější pleť a vlasy,
- napomáhá přirozené detoxikaci těla (Vidimová, 2016).

*„Tipla bych si, že pokud začne nějaká známá osobnost najednou vypadat lépe a mladší a není za tím plastická chirurgie, je za tím vitariánství“* (Juříková, 2014, s. 1). Vitariánská strava uchovává vitamíny, minerály a antioxidanty a další prospěšné složky s jejich primární strukturou. Enzymy, na které je tato strava bohatá, pomáhají se štěpením živin a s trávením potravy (Vidimová, 2016). Vitariánství propadla celá řada známých osobností, jako například Helena Houdová, Beyoncé, Jennifer Lopez,

Madonna, Woody Harrelson, Natalie Portman a mnoho dalších. Tento způsob výživy také hodně šetří i čas díky snadné a rychlé přípravě.

Portál Dietologie (2011) popisuje **nevýhody** vitariánství následovně. Syrové brambory a většina luštěnin jsou pro lidský organismus toxické nebo téměř nestravitelné. Sehnat naprosto čerstvé, nepasterizované mléko je velký problém. Stejně tak může být problémem i konzumace syrových vajec. Vaječný žloutek je přitom velice zdravý, ale v syrovém stavu v něm mohou být různé bakterie. Podle Boutenko (2015) je další nevýhodou velmi těžký přechod na syrovou stravu. Někteří začátečníci se tak musí potýkat s výraznými detoxikačními příznaky. Nevýhodu spatřuje i v možnosti opomenutí některých důležitých součástí jídelníčku. Zejména se zapomíná na dostatečné zařazení listové zeleniny ve formě zelených koktejlů. Obvyklá je i nadměrná konzumace ořechů, semen či olejů. Za další nevýhody raw stravování můžeme označit:

- možný vznik nutričního deficitu,
- po čase tohoto stravování můžou chybět určité živiny, zejména zinek a železo,
- vybrané druhy látek mají lepší využitelnost na základě tepelné úpravy,
- nadměrné množství vlákniny způsobuje zažívací potíže a zhoršuje vstřebávání minerálů,
- u masa, ryb a mořských plodů je nutná zvýšená opatrnost kvůli eventuální přítomnosti nežádoucích mikroorganismů (Vidimová, 2016).

### **3.3.1 Vitariánská strava u dětí**

Syrová strava obsahuje velké množství vlákniny. Její nadbytek není pro malé děti vhodný. Děti mají malou kapacitu žaludku, při konzumaci objemné stravy s vysokým podílem vlákniny hrozí, že ze stravy nezískají dostatek energie. Vysoký podíl vlákniny též zhoršuje vstřebávání minerálů, například vápníku. Díky vynechání potravin živočišného původu hrozí nedostatečný příjem plnohodnotných bílkovin, vitamínu B12 a železa. Pediatři i odborníci se shodují, že veganství ani syrová strava nejsou vhodné pro výživu malých dětí, těhotných a kojících žen. U těchto způsobů stravování hrozí riziko deficitu důležitých živin (Endrychová, Laštovičková, 2016).

Dle Hájkové (2015) může změna stravování chvíli trvat, z praxe uvádí od šesti měsíců do tří let, podle věku dítěte a dosavadních stravovacích zvyklostí. „*Děti jsou velmi*

*zvědavé, a pokud jim povíte zajímavé příběhy, které se pojí k jednotlivému ovoci či zelenině, ke kterému nemají příliš kladný vztah, může to pomoci k tomu, aby je alespoň okusily“ (s. 42). U dětí od tří do šesti let používejte superpotravinu, jako je listová zelenina, zelené smoothies, zelené šťávy, zelené polévky. Živou stravu podávejte na oblíbeném talíři a hezky upravenou. Nezapomeňte, že v jednoduchosti je jak krása, tak i síla. Většina dětí stejně ani nemá ráda komplikované recepty s mnoha ingrediencemi.*

## **4 Problematika stravování u dětí předškolního věku**

Specifika stravování dětí prochází různými etapami podle toho, jak dítě roste. Od mateřského mléka, které svým dětem poskytuje matka v nejtělejší věku, přes první příkrmy, kaše, polévky až po stravování, které se v mnohém podobá stravování dospělého, avšak v mnohém se také liší. Od samého zrození až do ukončení etapy dětství radí maminkám při výživě a stravování jejich dětí pediatr. Podává jim základní výčet potravin, které jsou v daném období nejvhodnější. A je to pediatr, který dítě sleduje a podle údajů o jeho výšce a váze, psychickém, fyzickém i emocionálním stavu posuzuje, zda jsou všechny jeho nutriční potřeby pokryty.

Vždy je však rozhodnutí o tom, co dítě bude jíst jen na rodičích, případně jiných zákonných zástupcích, kterým je dítě svěřeno. Rodiče si musí uvědomit, že dítě je závislé na tom, co mu nabídnou, proto by měli vybírat co nejpečlivěji kvalitní potraviny vhodné pro konkrétní věk a individuální potřebu jejich dítěte.

### **4.1 Cíle průzkumného šetření**

Cílem diplomové práce je vytvoření uceleného pohledu na problematiku alternativního stravování, a to zejména u dětí předškolního věku. Zmapovat tři vybrané alternativní směry a poukázat na jejich přínosy, negativa a specifika tohoto stravování pro děti. Cílem průzkumného šetření bylo zjistit, jak se děti předškolního věku stravují a také jak hodnotí alternativní stravování u dětí jejich rodiče a veřejně známé osobnosti a zároveň odborníci ve výživě.

**K výzkumnému šetření jsem dále vytvořila tyto dílčí cíle:**

- zjistit, jaké je nejčastější stravování u dětí předškolního věku,
- zjistit, zda je podle rodičů alternativní stravování pro děti vhodné, či nikoli,
- zmapovat názory na alternativní stravování u dětí od veřejně známých osobností a zároveň i odborníků na výživu.

**Tyto dílčí cíle slouží zároveň i jako podklad pro průzkumné otázky:**

- Stravují se děti předškolního věku nejčastěji dle běžných doporučení?
- Je podle rodičů alternativní stravování u dětí v předškolním věku obecně nevhodné?

- Jsou veřejně známé osobnost toho názoru, že jimi zvolený stravování styl poskytuje dětem vše, co během růstu potřebují?

### **Průzkumná tvrzení:**

Tvrzení 1: Méně než polovina rodičů si myslí, že jsou dostatečně informováni o možnostech stravování a výživy.

Tvrzení 2: Naprostá většina rodičů si myslí, že vhodná strava může u dětí podpořit lepší psychický i fyzický rozvoj.

Tvrzení 3: Více než polovina rodičů je toho názoru, že to, co jíme, z velké části ovlivňuje naše zdraví a celkový stav organismu.

## **4.2 Použité průzkumné metody**

Průzkum je převážně kvantitativně orientovaný. Ke zpracování diplomové práce a sběru dat jsem použila následující metody a techniky: dotazník, písemné dotazování a analýzu odborné literatury. Dotazníkové šetření jsem si vybrala především z důvodu rychlého a snadného analyzování i sběru dat. Samozřejmě jsem si vědoma i nevýhod, které takovéto šetření má. Největší nevýhodu spatřuji především v částečné návratnosti rozdaných dotazníků. Nevýhodu lze též vidět i v možném ovlivňování respondentů zadáním a formulací otázek a omezenou možností odpovědi. Pro průzkum jsem využila osobně vytvořený dotazník určený pro rodiče dětí předškolního věku. Jako podklad pro dotazník jsem využila stanovené dílčí cíle. Na jejich základě jsem vytvořila 28 otázek. Otázky jsou lehce srozumitelné a výstižné. U všech otázek mohou rodiče vybrat z nabízených možností. 17 otázek je uzavřených, zbylých jedenáct je polo uzavřených. V dotaznících jsem také využila únikových odpovědí „jiné“, pro rodiče, kteří si z nabízených možností nevyberou a mají potřebu doplnit další odpovědi. U čtyř otázek je možné doplnit vlastními slovy odpovědi na otázky „jaké/jaká“ a „kolik“ a tři otázky jsou šalovací. Více viz příloha A.

Ke sběru dat u veřejně známých osobností jsem využila metodu písemného dotazování neboli anketu. Pro tento účel jsem vytvořila sadu 12 otevřených otázek. Anketu jsem si vybrala z důvodu možnosti oslovení respondentů žijících mimo můj dosah. Též díky úspoře času mého i času veřejně známých osobností. Zároveň jsem si vědoma nevýhod spočívajících v možnosti nesprávné interpretace otázek. Více viz příloha B.

### **4.3 Charakteristika veřejně známých osobností**

K písemnému dotazování jsem si vybrala několik veřejně známých osobností, které se zabývají alternativním stravováním i zdravým životním stylem a také se veřejně v tomto oboru angažují. Tři osobnosti jsem vytipovala z České republiky a dvě ze Spojených států Amerických. Celkem tedy bylo osloveno k písemnému dotazování pět osobností. Z České republiky to byla MUDr. Vladimíra Strnadelová, PharmDr. Margit Slimáková a Radka Zrůstková. Ze Spojených států Victoria Boutenko a Dr Axe. Všechny tyto osobnosti jsou zastánci a veřejní vyznavači výživových směrů, na které je diplomová práce zaměřena. Bohužel ani jeden zahraniční respondent na písemné dotazování nereagoval.

#### **4.3.1 PharmDr. Margit Slimáková**

Margit Slimáková je propagátorkou skutečně zdravého stravování. Promovala v oboru farmacie na Farmaceutické fakultě Univerzity Karlovy s diplomovou prací na téma stravování dětí. Na Farmaceutické fakultě univerzity Komenského v Bratislavě složila rigorózní zkoušku z Klinické farmakologie, Lékárenství a sociální farmacie. Deset let žila v Německu, Číně, Francii a USA. Je specialista na zdravotní prevenci a výživu. Podle mezinárodní organizace Ashoka a průzkumu z roku 2015, je PharmDr. Margit Slimáková nejvlivnější českou expertkou v oblasti zdravého životního stylu, zdravé výživy a přístupu ke zdravotní péči. Zaměřuje se především na zdravé stravování ve školách, problematiku zdravého stravování, biopotravin, geneticky šlechtěných potravin a aktuální poznatky vědy z oblasti stravování. Zabývá se poradenstvím i osvětou. Publikuje knihy i články, přednáší, organizuje semináře a prosazuje zdravou výživu do škol (Slimáková, 2017).

#### **4.3.2 MUDr. Vladimíra Strnadelová**

Vladimíra Strnadelová je vyznavačkou makrobiotiky. Vystudovala medicínu na lékařské fakultě univerzity Palackého v Olomouci. Atestovala v oboru neurologie. Postupně se začala zabývat alternativní medicínou. Studovala akupunkturu, homeopatii, čínskou medicínu u nás i ve světě, například v Thajsku, Sri Lance, Holandsku a Švýcarsku. Má svou soukromou lékařskou ordinaci v rámci Institutu přírodní medicíny v Praze. Zabývá se i dietologií, tento obor studovala v zahraničí. Společně se svým manželem pořádá mnoho přednášek a pobytových kurzů po celé republice.

Má více než dvacet let praxe v přírodní medicíně. Spolu s manželem vydali několik úspěšných knih týkajících se stravování a výživy (Strnadelová, Zerzán, 2013).

### **4.3.3 Radka Zrůstková**

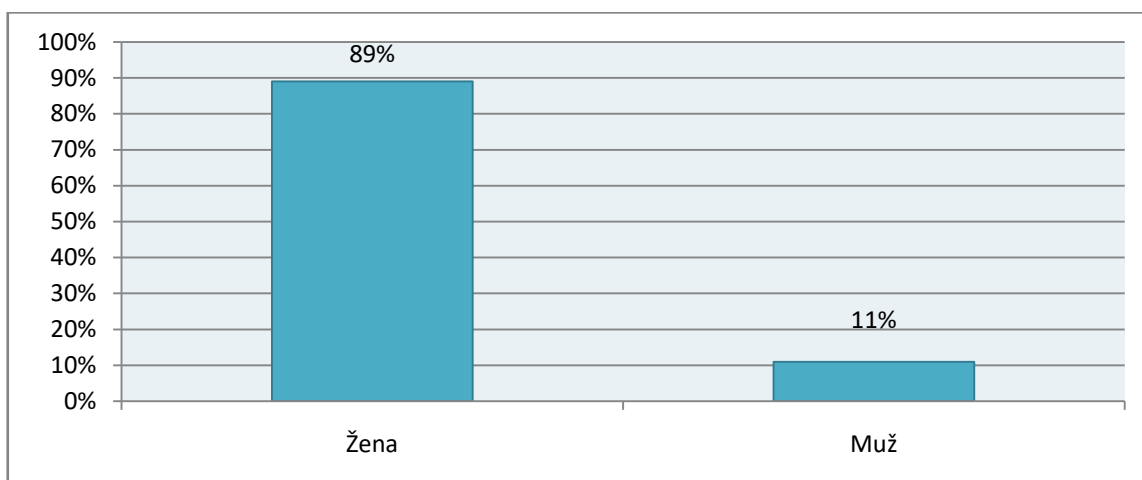
Radka Zrůstková je výtvarnice a návrhářka, která se o zdravý životní styl zajímá desítky let. Je zastánkyní vitariánství. Po vlastní mimořádné zdravotní zkušenosti se dlouhodobě věnuje raw food stravování. Žije v Okrouhlé u Nového Boru, kde má také svůj ateliér. Organizuje kurzy syrové stravy a společenské večere. Je autorkou knihy Raw food receptů a knihy Zdravě a syrově, pojednávající o způsobu stravování, který je zároveň životní cestou (Zrůstková, 2017).

## **4.4 Charakteristika průzkumného souboru**

Dotazníkové šetření jsem prováděla ve čtyřech předškolních institucích v Pardubickém kraji a mezi rodinou a známými s dětmi v předškolním věku. Ve vybraných předškolních zařízeních předali dotazníky do rukou rodičů učitelé. Jednotlivcům jsem dotazníky předala osobně. Téměř všichni rodiče ve vybraných institucích dotazníky vyplnili doma. Jednotlivci mi naopak dotazníky vyplnili ihned. Vyplněné dotazníky rodiče vraceli zpět do rukou učitelek mateřské školy. Z celkového počtu 150 rozdaných dotazníků se mi vrátilo 71 vyplněných. Z tohoto počtu bylo jedenáct procent respondentů mužského pohlaví a 89 % ženského. Všichni byli rodiče dětí předškolního věku. Z celkového počtu 150 rozdaných dotazníků jich bylo 75 v Mateřské škole Horní Jelení, 50 v Mateřské škole Kamarádi Vysoké Mýto, 15 v Mateřské škole Baobab Veliny a deset mezi jednotlivci z řad rodiny a známých.



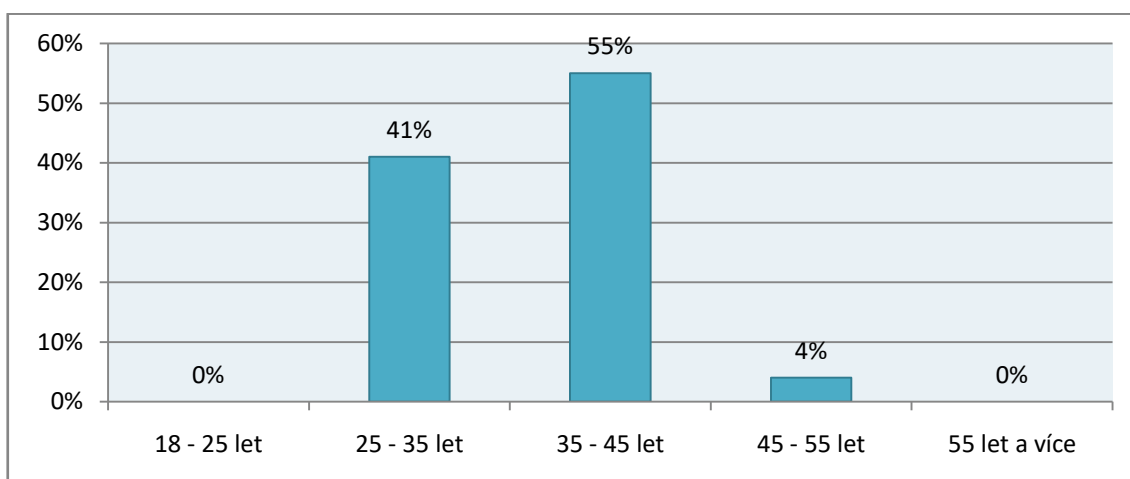
### Otázka č. 1: Jaké je vaše pohlaví?



Graf 1 – Pohlaví

Z celkového počtu 71 respondentů vyplnilo dotazník 89 % žen a 11 % mužů.

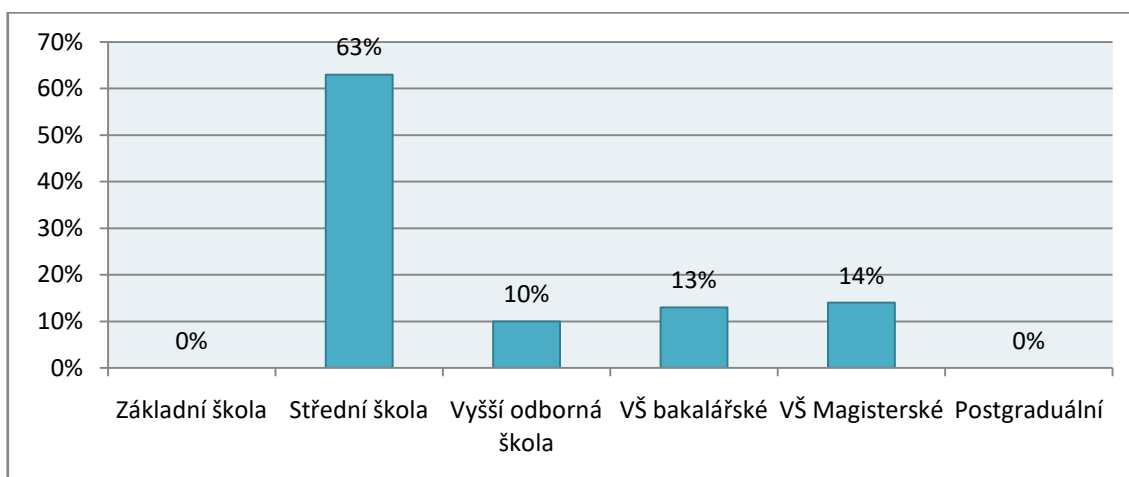
### Otázka č. 2: Jaký je váš věk?



Graf 2 – Věk respondentů

U druhé otázky jsem zjišťovala věk respondentů. Jak názorně můžeme vidět, tak nadpoloviční většina respondentů je ve věkovém rozmezí mezi 35. – 45. rokem. Přesně je jich 55 %. Druhou nejpočetnější skupinu tvoří dotázaní, kterým je mezi 25. – 35. rokem a to přesně 41 %. Poslední, a to čtyř procentní skupinu tvoří respondenti mezi 45. – 55. rokem. Nulové zastoupení má věkové rozmezí od 18 – 25 let a nad 55 let.

### Otázka č. 3: Jaké máte nejvyšší dosažené vzdělání?



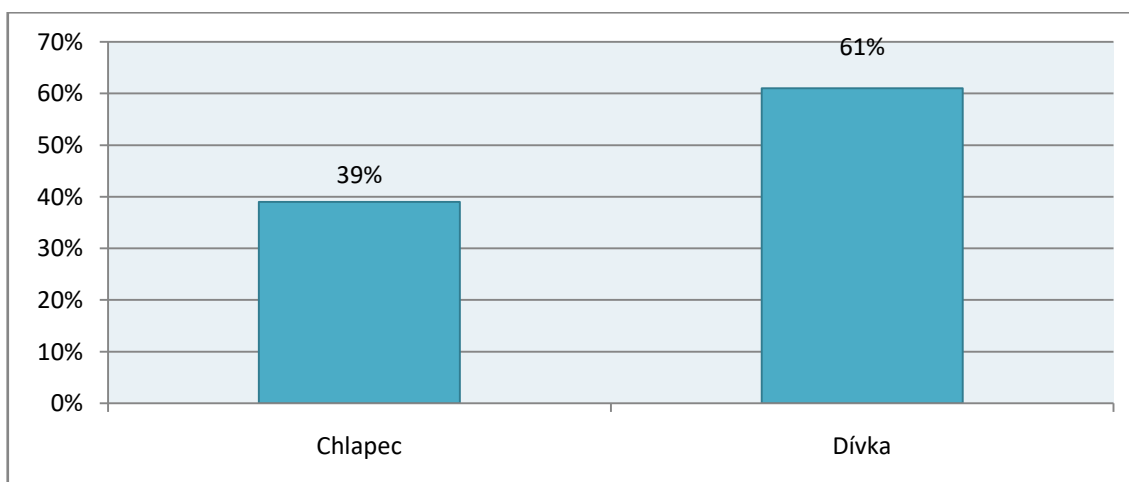
Graf 3 – Nejvyšší dosažené vzdělání

Nejpočetnější skupinu tvoří respondenti se středoškolským vzděláním. Je jich přesně 63 %. 14 % tázaných má vysokoškolské magisterské vzdělání. Obdobně, a to 13 % rodičů má vysokoškolské bakalářské vzdělání. Vyšší odbornou školu má deset procent dotazovaných a nikdo z dotazovaných neuvedl možnost základního a postgraduálního vzdělání.

#### 4.4.1 Názor rodičů na stravování dětí

Níže uvádím údaje získané z dotazníkového šetření. Jsou zpracovány do přehledných grafů. Pro lepší přehlednost grafů jsem při vyjadřování procentuálních hodnot zaokrouhlovala na celé číslo.

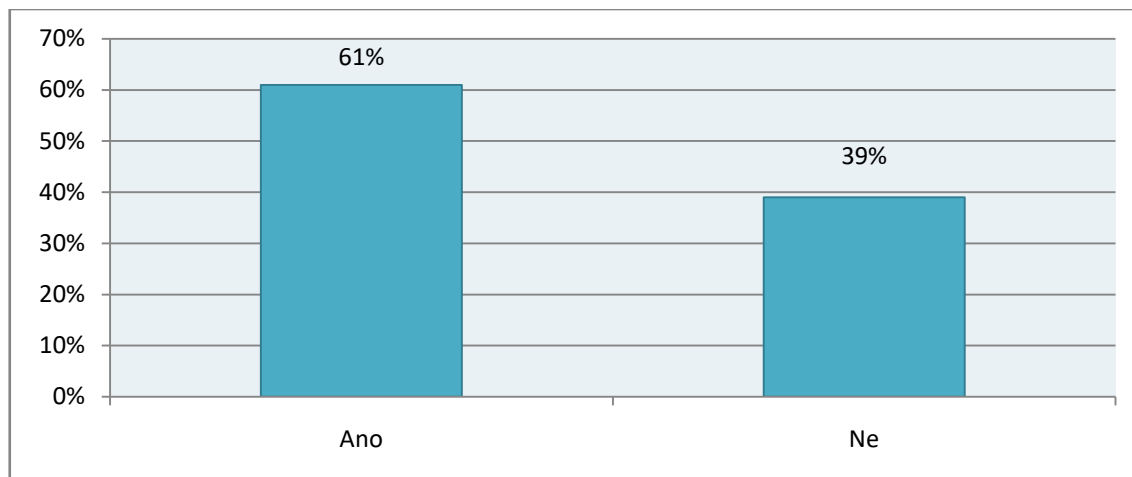
### Otázka č. 4: Jaké je pohlaví a současný věk vašeho dítěte/děti v předškolním věku?



Graf 4 – Pohlaví dětí předškolního věku

Ze všech zkoumaných dětí bylo 61 % dívek a 39 % chlapců. Současný věk dětí jsem potřebovala zjistit pro přesný výpočet percentilu, ve kterém se dané dítě nachází. Toto percentilové rozhraní můžeme vidět v grafu sedm.

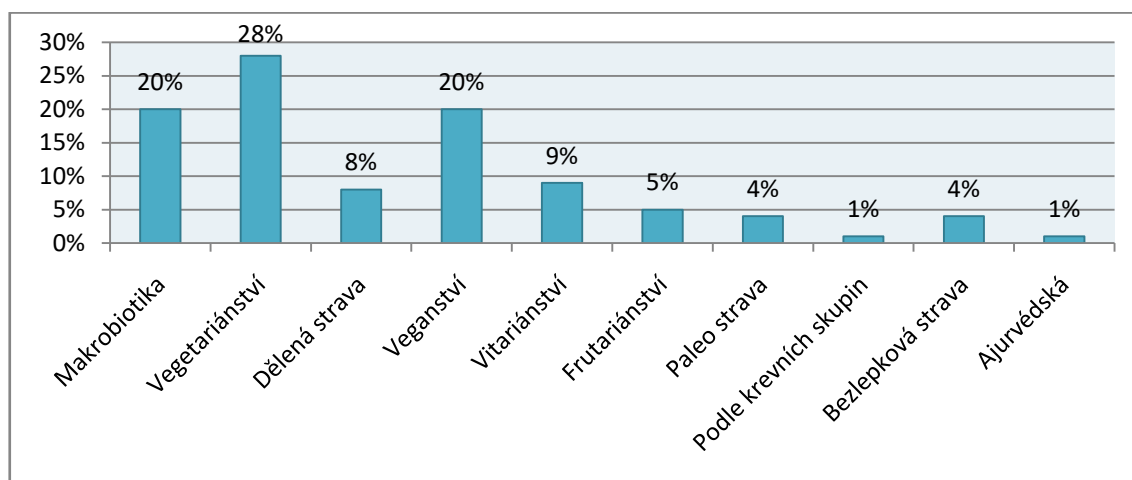
**Otázka č. 5: Znáte nějaké alternativní výživové směry?**



Graf 5 – Znalost alternativních výživových směrů

Nadpoloviční většina respondentů, přesně 61 % odpovědělo na otázku, zda znají nějaké alternativní výživové směry kladně. 39 % rodičů na tuto otázku odpovědělo záporně.

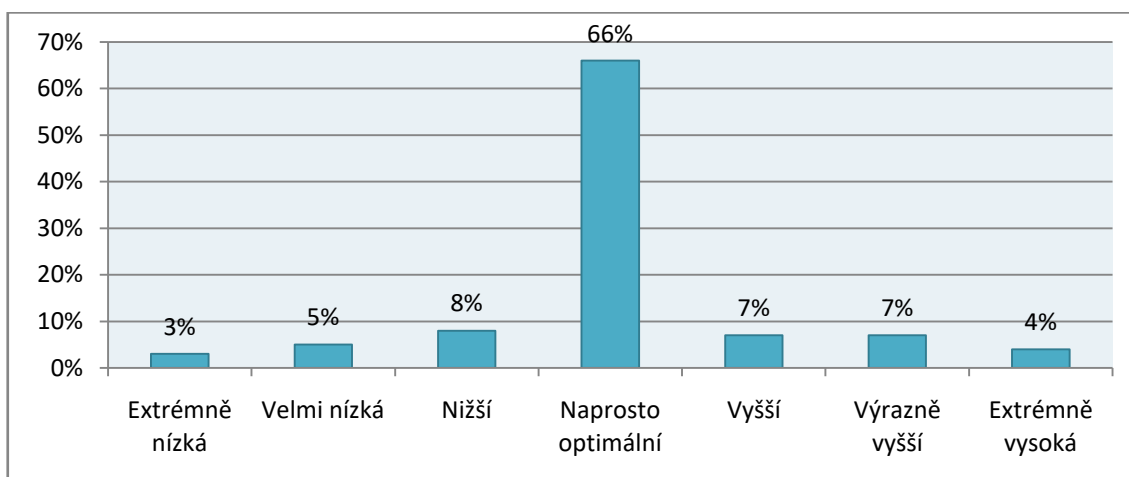
**Pokud ano, napište prosím jaké?**



Graf 6 – Alternativní směry, které rodiče znají

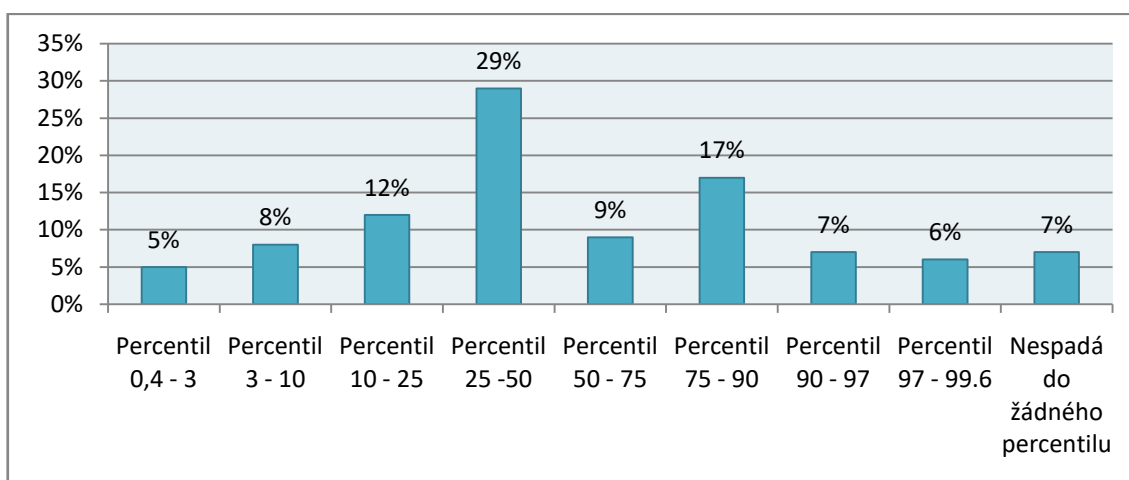
Nejčastěji zmiňovaným alternativním výživovým směrem je vegetariánství, které získalo 28 %. Shodně, a to 20 % rodičů napsalo makrobiotiku a veganství. Devět procent respondentů vypsalo vitariánství. Pět procent dotazovaných napsalo frutariánství. Čtyři procenta paleo stravu a zároveň i bezlepkovou dietu. Jedno procento respondentů zná stravování podle krevních skupin a stravu podle ajurvédy.

### Otázka č. 6: Jaká je výška a váha vašeho dítěte/děti předškolního věku?



Graf 7 – Hmotnost dětí předškolního věku

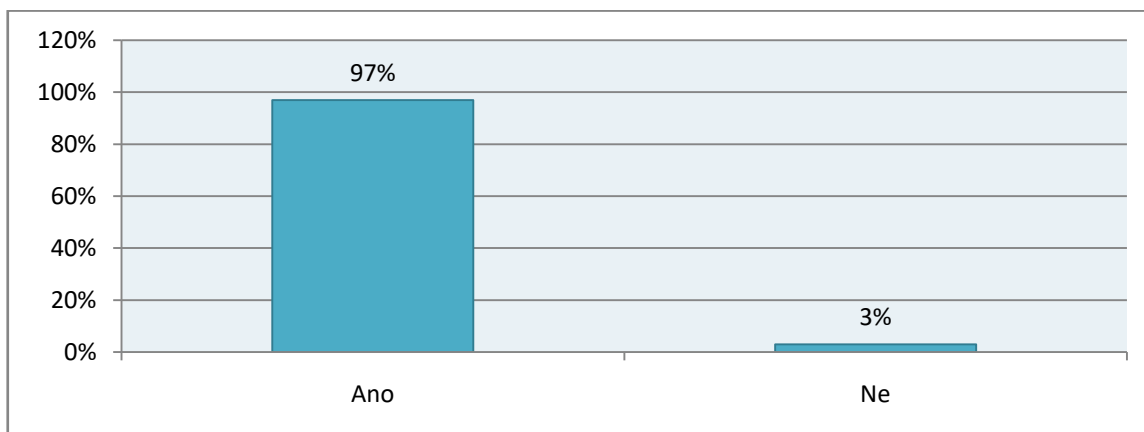
K tomu, abych mohla vypočítat, v jakém váhovém rozmezí se děti nachází, jsem potřebovala od rodičů zjistit údaje z otázky číslo šest. Dále jsem potřebné údaje zpracovala. V tomto grafu jsem tedy zpracovala údaje o výšce a váze dětí předškolního věku. Společně s údaji o současném věku a pohlaví mi vyšly výše uvedené hodnoty. Nejpočetnější skupinu tvoří děti, které mají naprosto optimální hmotnost, a je jich přesně 66 %. Další skupinu tvoří osm procent dětí, které mají hmotnost nižší. Shodně po sedmi procentech mají děti s vyšší a výrazně vyšší hmotností. Pět procent dětí má velmi nízkou váhu. Extrémně nízkou váhu má tři procenta dětí, naproti tomu čtyři procenta dětí má váhu extrémně vysokou. Pro ještě přehlednější váhové rozmezí, ve kterém se děti předškolního věku nachází, jsem vytvořila následující graf, kde jsou děti rozděleny do jednotlivých percentilových grafů. Ty jsem vypočítala z výše uvedených údajů a vyšly následovně.



Graf – 8 Percentilové rozhraní dětí předškolního věku

29 % dětí předškolního věku spadá do percentilu 25 – 50, který značí optimální hmotnost. 17 % dětí se nachází v percentilovém rozhraní 75 – 90, jež značí nadváhu. 12 % dětí má percentil 10 – 25, který značí sníženou hmotnost. Devět procent dětí v předškolním věku se nachází v percentilu 50 – 75, tedy mají normální hmotnost. Osm procent dětí je v percentilovém rozmezí 3 – 10, které značí sníženou hmotnost. Sedm procent předškolních dětí má percentil 90 – 97 a mají tedy nadměrnou hmotnost. Stejný počet, tedy sedm procent dětí nespadá do žádného percentilu. To znamená, že mají velice odlišnou váhu v poměru k výšce, nežli je běžné. Šest procent předškolních dětí se nachází v percentilu 97 – 99.6 a jsou tedy obézní. Pět procent zkoumaných dětí je v percentilovém rozhraní 0,4 – 3, které značí nízkou hmotnost.

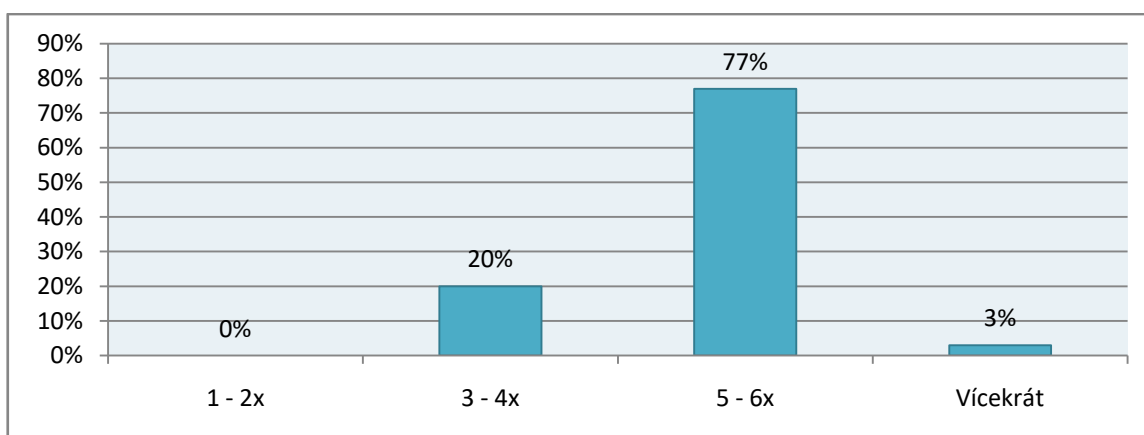
**Otázka č. 7: Jí vaše dítě pravidelně?**



Graf 9 – Pravidelné stravování dětí

Naprostá většina a to 97 % dětí předškolního věku, jí pravidelně. Pouze tři procenta rodičů uvedla možnost, že jejich dítě se stravuje nepravidelně.

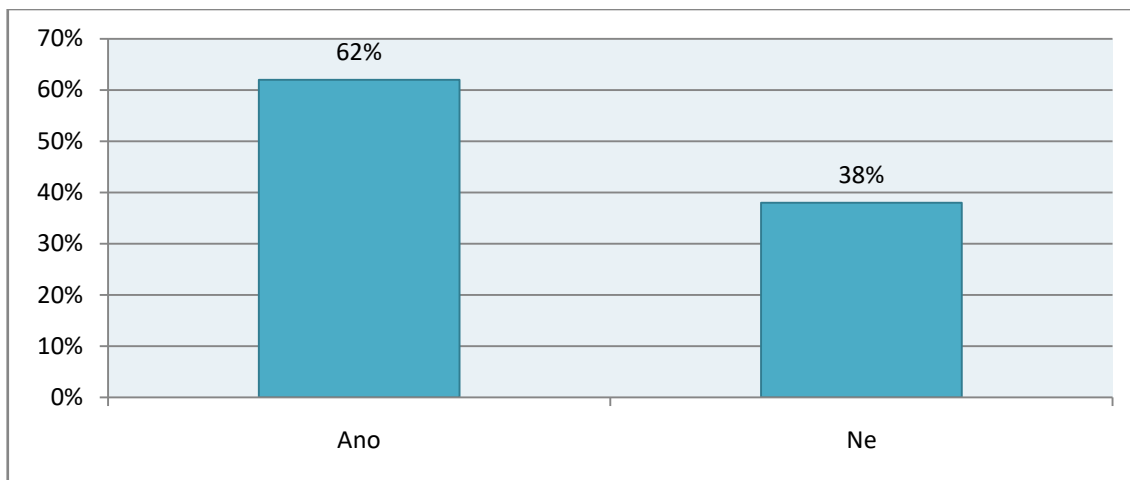
**Otázka č. 8: Kolikrát za den vaše dítě jí?**



Graf 10 - Počet porcí jídla dětí za den

77 % dětí jí pětkrát až šestkrát denně. Menší část, a to 20 % dětí, jí třikrát až čtyřikrát denně. Tři procenta rodičů uvedlo, že jejich dítě jí vícekrát než šestkrát za den. Žádné předškolní dítě nejí méně než dvakrát denně.

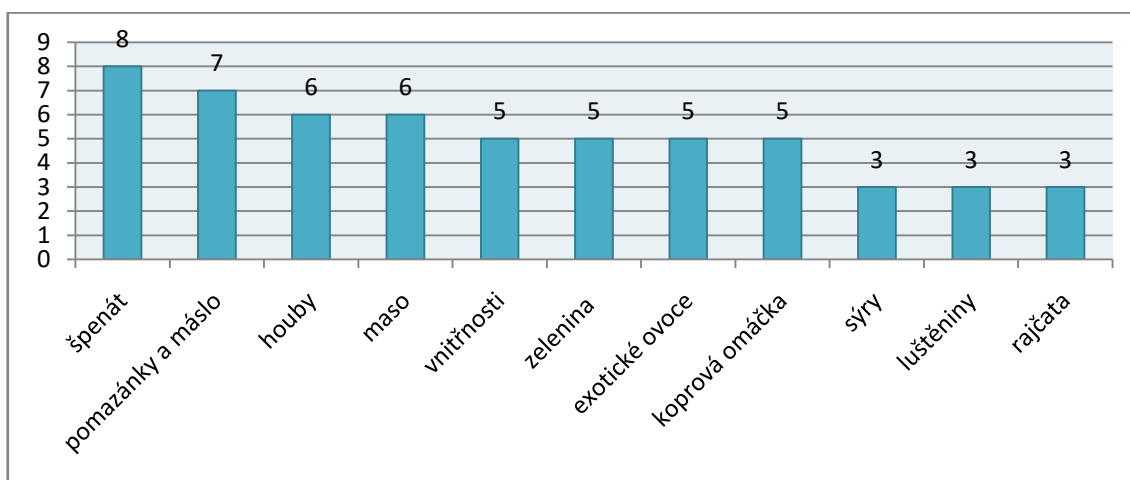
**Otázka č. 9: Je nějaké jídlo, které vaše dítě odmítá?**



Graf 11 - Odmítání určitého druhu jídla dítětem

Podle rodičů 62 % předškolních dětí odmítá nějaký druh jídla. 38 % dětí nemá žádný vybraný druh jídla, které by odmítalo jíst.

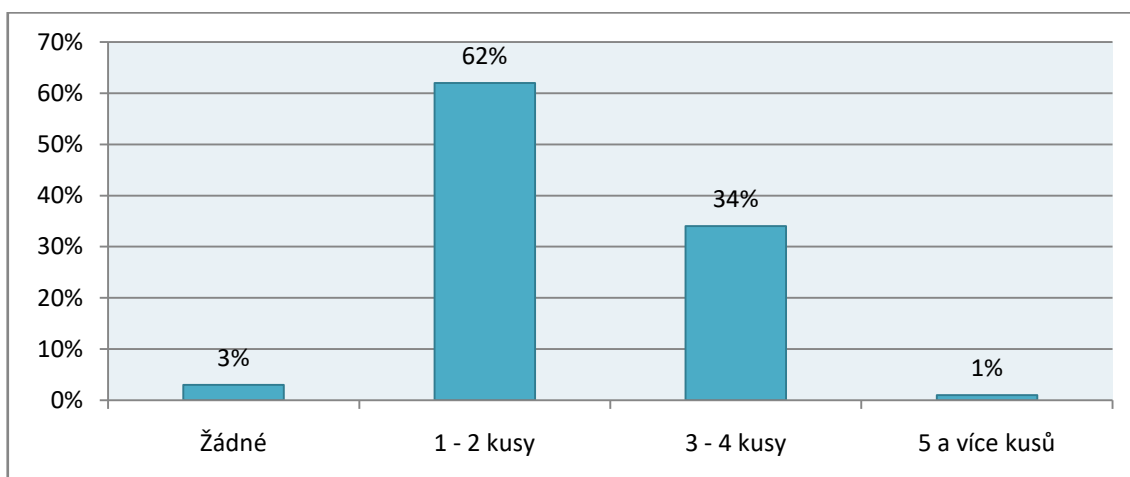
**Pokud ano, napište prosím jaké?**



Graf 12 – Jídla, která děti odmítají jíst

I v tomto grafu jsou použita celá čísla. Ta zde vyjadřují počet, kolikrát dané jídlo respondenti vypsali. Méně často, a to dvakrát, rodiče vypsali, že jejich dítě odmítá jíst brokolici, zelí a omáčky. Jednou pudink, lečo, rajskou omáčku, přílohy, tvaroh, ovesnou kaši, jakákoli teplá jídla, vejce, kapustu, květák, sekanou a hovězí maso. Jednou se také objevila možnost, že děti odmítají veškerá jídla, která neznají.

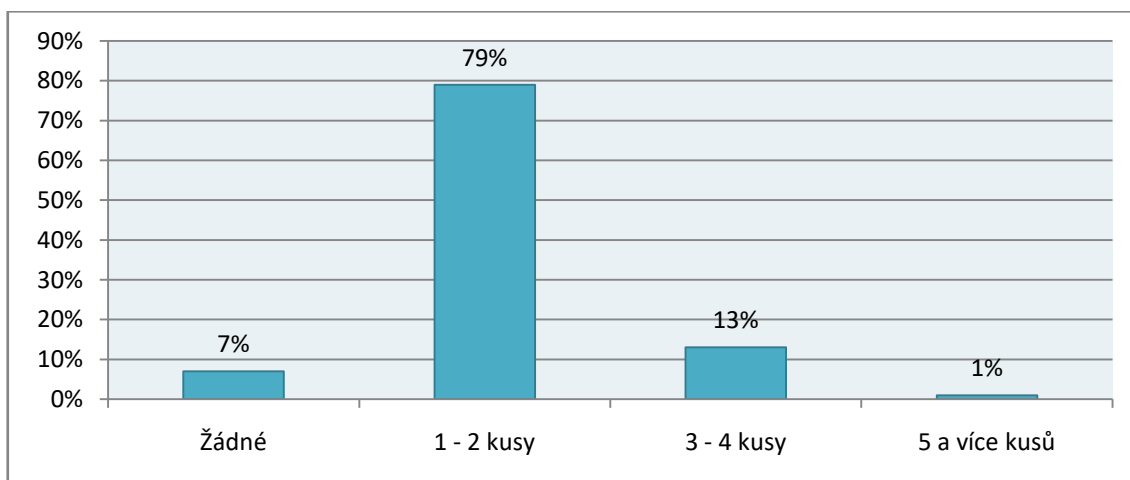
### Otázka č. 10: Kolik kusů ovoce sní vaše dítě za den?



Graf 13 - Počet snědených kusů ovoce za den

Nadpoloviční většina, přesně 62 % respondentů uvedlo, že jejich dítě sní jeden až dva kusy ovoce za den. Druhou největší skupinu tvoří 34 % dětí, které za den snědí tři až čtyři kusy ovoce. Tři procenta dětí předškolního věku nejí žádné ovoce. Pouze jedno procento rodičů uvedlo, že jejich dítě sní pět a více kusů ovoce za den.

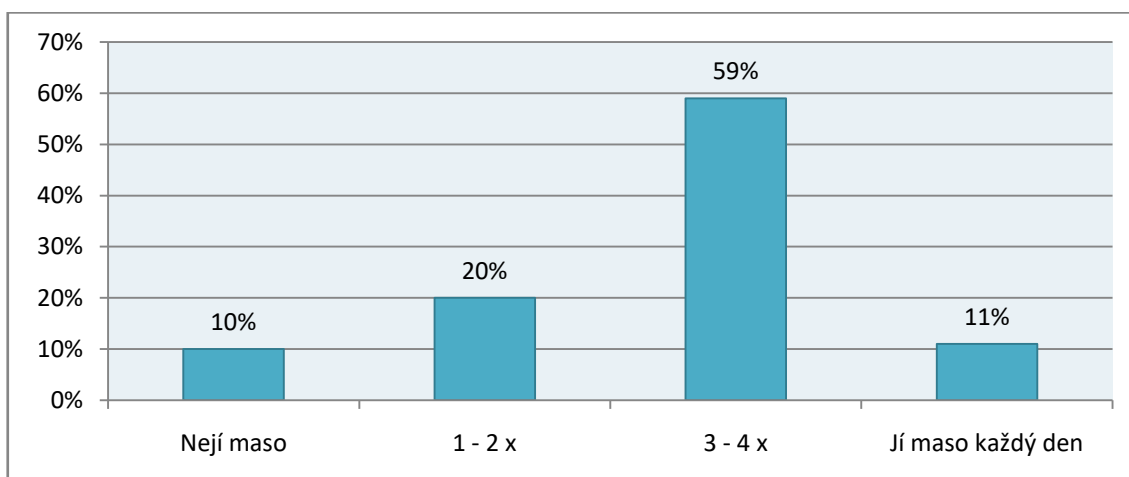
### Otázka č. 11: Kolik kusů zeleniny sní vaše dítě za den?



Graf 14 - Počet snědených kusů zeleniny za den

Naprostá většina, a to 79 % předškolních dětí, jí jeden až dva kusy zeleniny denně. 13 % dětí předškolního věku sní tři až čtyři kusy zeleniny za den. Sedm procent dětí nesní během dne žádnou zeleninu. Pouze jedno procento dětí sní za den pět a více kusů zeleniny.

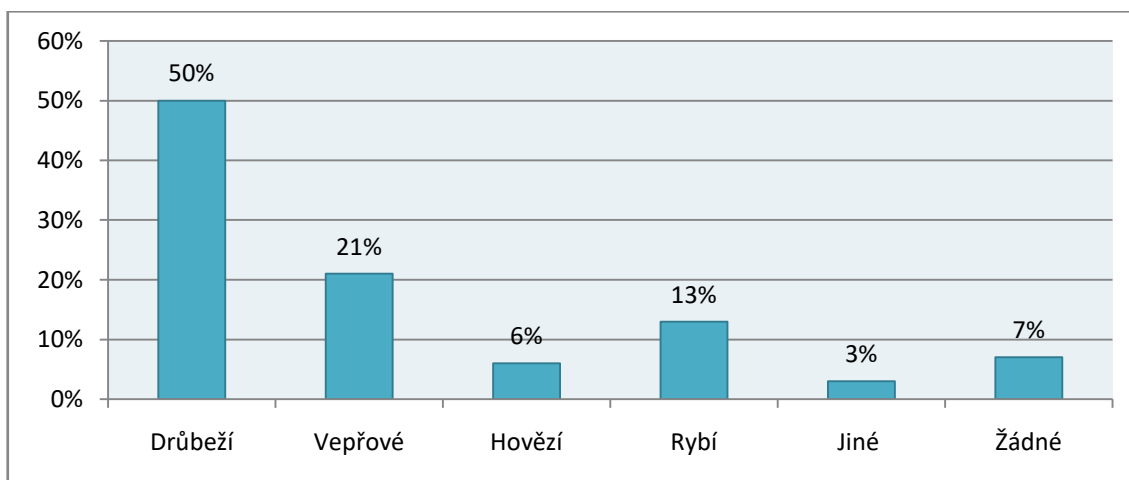
### Otázka č. 12: Kolikrát týdně jí vaše dítě maso?



Graf 15 - Počet snědených porcí masa za týden

59 %, tedy nadpoloviční většina dětí předškolního věku jí maso třikrát až čtyřikrát denně. 20 % rodičů uvedlo, že jejich předškolní dítě sní za den maso jednou až dvakrát. Jedenáct procent předškolních dětí jí maso každý den. Nejmenší skupinu dětí, a to přesně deset procent, tvoří ty děti, které maso nejedí vůbec.

### Otázka č. 13: Jaké maso jí vaše dítě nejčastěji?

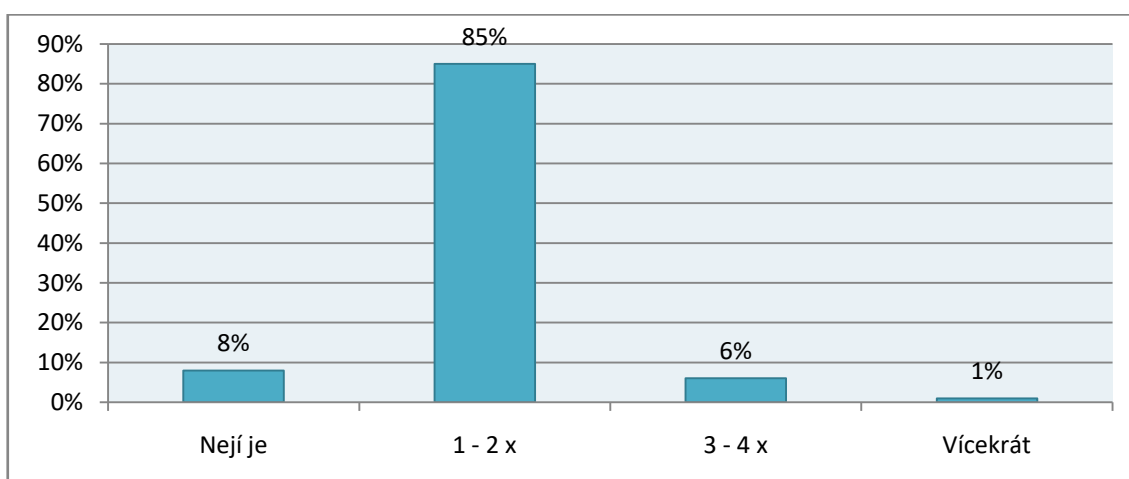


Graf 16 - Nejčastěji konzumovaný druh masa

Přesně polovina, tedy 50 % rodičů uvedlo, že jejich dítě v předškolním věku jí nejčastěji drůbeží maso. Vepřové maso jí nejčastěji 21 % dětí předškolního věku. 13 % respondentů uvedlo, že nejčastěji konzumované maso je u jejich dětí maso rybí. Sedm procent předškolních dětí nejí žádné maso. Šest procent dětí jí nejčastěji maso hovězí. Tři procenta respondentů si vybralo možnost jiné, bohužel však neuvedli jaké.



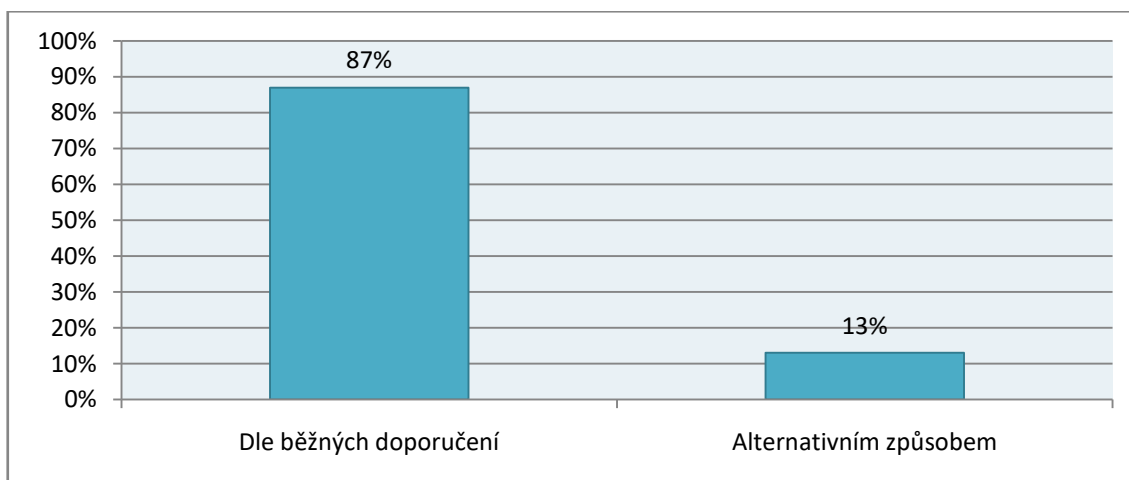
#### Otázka č. 14: Kolikrát za den má vaše dítě mléčné výrobky?



Graf 17 - Počet snědených mléčných výrobků za den

Podle rodičů naprostá většina, přesně 85 % jejich dětí, jí jeden až dva mléčné výrobky za den. Osm procent dětí v předškolním věku nejí žádné mléčné výrobky. Šest procent těchto dětí jí mléčné výrobky třikrát až čtyřikrát za den. Jedno procento respondentů uvedlo, že jejich děti jedí mléčné výrobky vícekrát.

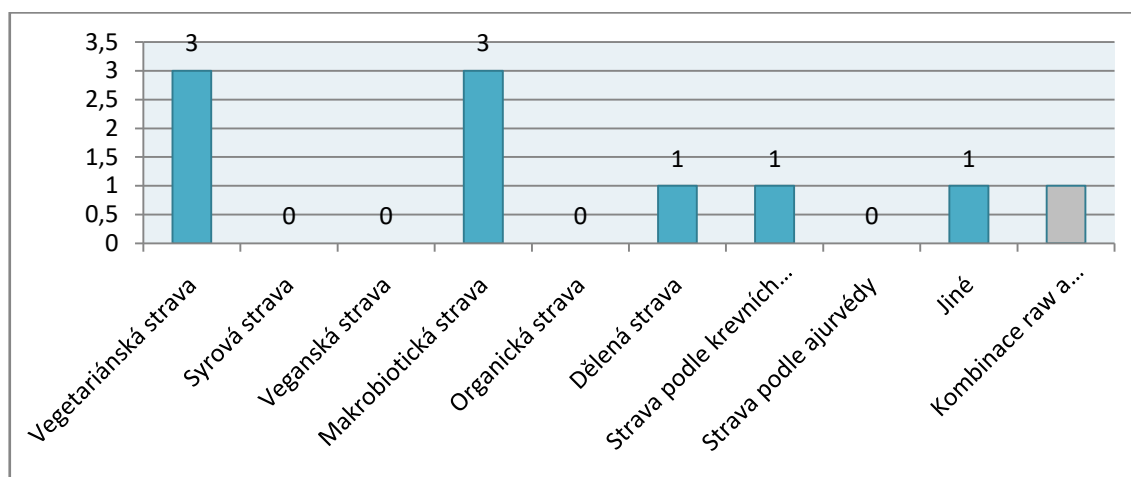
#### Otázka č. 15: Jak se vy a vaše děti stravujete?



Graf 18 - Druh stravování rodiny

Tato otázka je pro cíl mé práce klíčová. Názorně zde vidíme, že 87 %, tedy 62 respondentů, z celkového počtu 71 dotazovaných se stravuje dle běžných doporučení. 13 % rodičů, tedy devět tázaných rodičů, se stravuje alternativním způsobem.

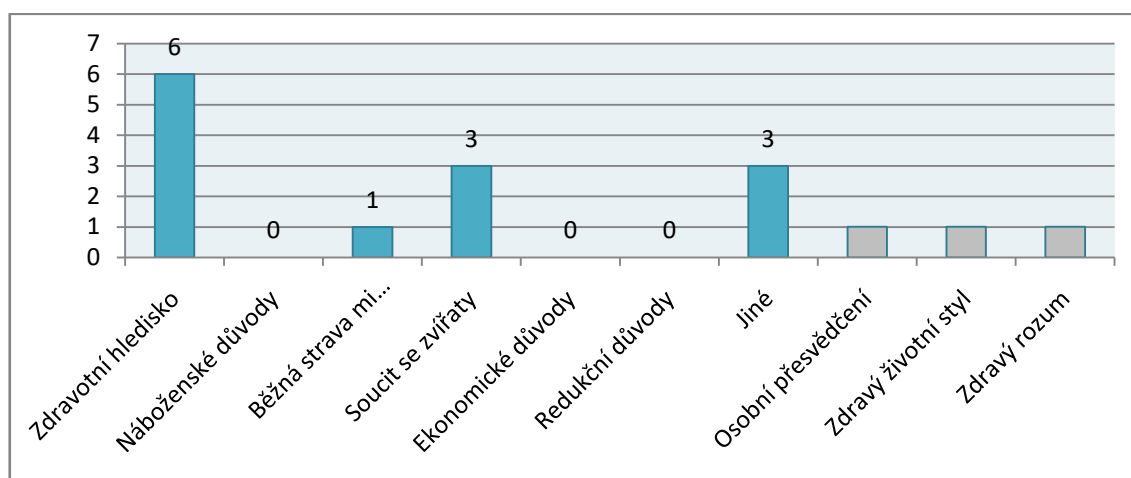
### Otázka č. 16: Pokud se stravujete alternativně, jak?



Graf – 19 Druh alternativního stravování

V tomto i následujícím grafu jsem pro lepší názornost použila místo procentuálního vyjádření pouze obecné číslo. Tedy přesné počty respondentů, vyznávající daný výživový směr. Vidíme zde, že z devíti respondentů stravujících se alternativním způsobem jsou tři vyznávající vegetariánskou stravu. Stejný počet, tedy tři, vyznává makrobiotické stravování. Dva respondenti uvedli možnost jiné. V této kolonce měli rodiče možnost vypsát jaké. Jeden respondent napsal kombinaci syrové stravy a makrobiotické stravy a druhý prevenci a učení zvyků dětí. Dalším alternativním způsobem je dělená strava, a tou se stravuje jeden respondent. Jeden respondent se stravuje podle krevních skupin. Ostatní vypsané alternativní směry nevyznává žádný z respondentů. Jsou to syrová strava, veganská strava, organická strava a strava podle ajurvédy.

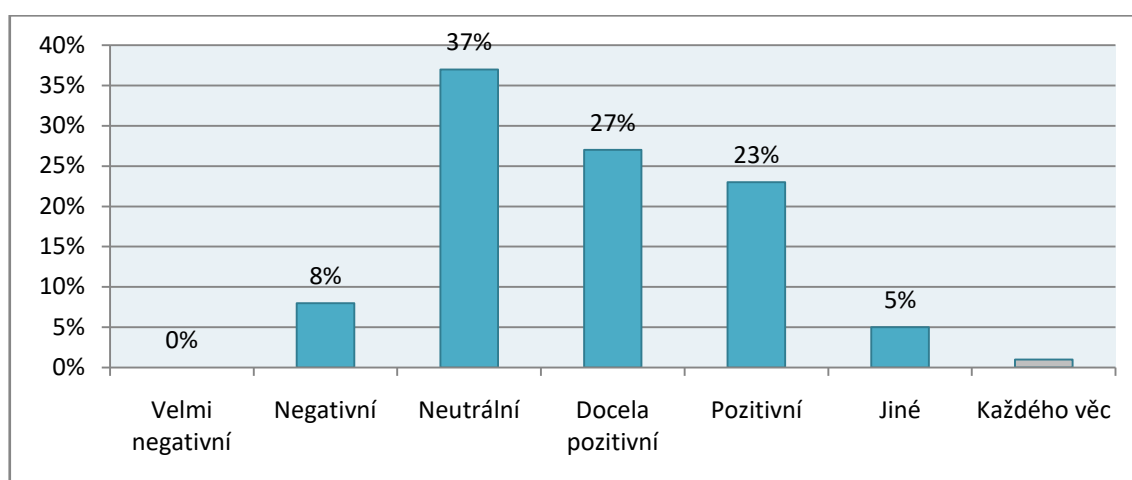
### Otázka č. 17: Co vás k tomuto rozhodnutí vedlo?



Graf – 20 Pohnutky k alternativnímu stravování

I tento graf využívá místo procentuálního vyjádření obecná čísla. Zde si respondenti mohli vybrat více možností najednou. Z toho důvodu výsledný součet nedává devět, což je počet alternativně se stravujících rodičů. Jak v grafu můžeme pozorovat, tak nejčastěji, tedy šestkrát respondenti zvolili zdravotní hledisko. Třikrát soucit se zvířaty. Jednou zvolili možnost, že jim běžná strava nechutná. Shodně, tedy třikrát si rodiče zvolili možnost jiné. I zde měli rodiče možnost vypsát, jaké. Jednou respondent vypsál osobní přesvědčení, jednou zdravý životní styl. Další respondent v kolonce jiné uvedl jako pohnutku k alternativnímu stravování zdravý rozum.

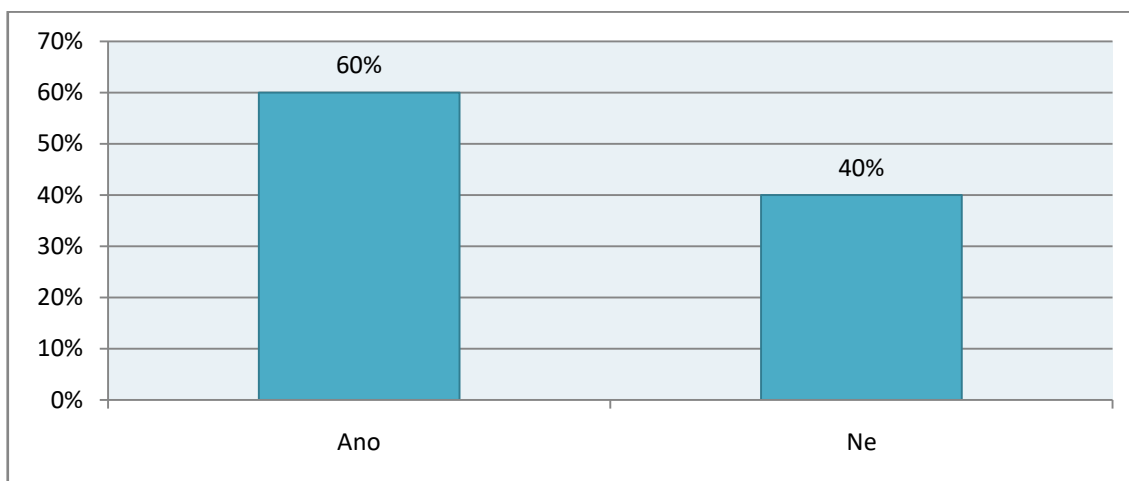
**Otázka č. 18: Pokud se stravujete běžně, jaký je váš názor na alternativní stravování?**



Graf – 21 Názor na alternativní stravování

V tomto grafu vidíme, že většina běžně se stravujících respondentů, přesně 37 % má neutrální názor na alternativní stravování. Druhou největší skupinu respondentů tvoří ti, kteří si vybrali možnost docela pozitivní. A je jich 27 %. 23 % skupinu tvoří respondenti s pozitivním názorem na alternativní stravování. Rodičů, kteří mají negativní názor na alternativní stravování, je osm procent. Možnost jiné si vybralo pět procent dotazovaných. Z tohoto počtu ale pouze jeden rodič využil možnosti písemného doplnění. V grafu je tato možnost odlišena šedou barvou a rodič je toho názoru, že je to každého věc. Žádný z respondentů nemá na alternativní stravování názor velmi negativní.

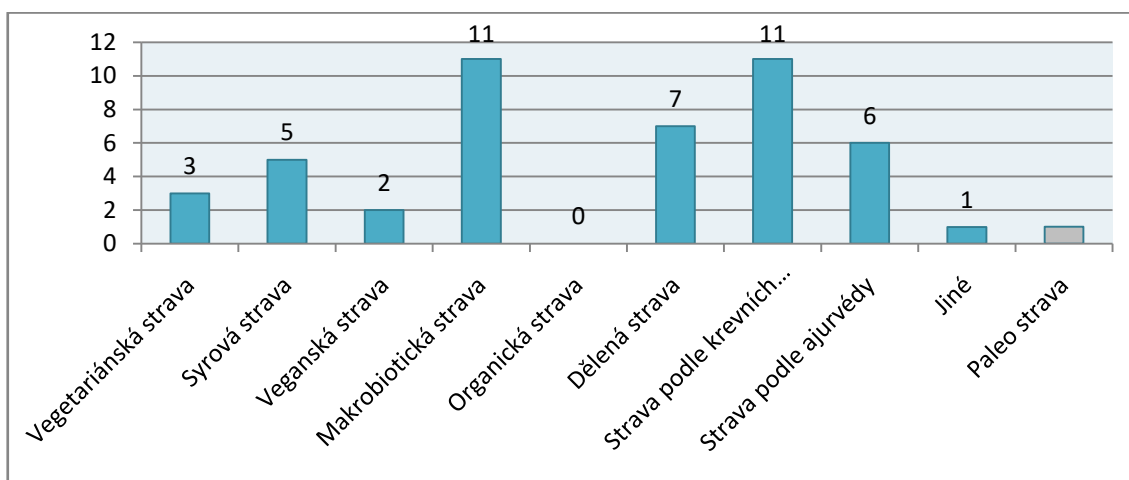
**Otázka č. 19: Pokud se stravujete běžně, měli byste zájem si některý alternativní výživový směr vyzkoušet a dozvědět se o něm více?**



Graf – 22 Zájem rodičů vyzkoušet si některý z alternativních směrů

Nadpoloviční většina z 62 běžně se stravujících respondentů by si chtěla některý z alternativních výživových směrů vyzkoušet. Přesně tedy možnost ano, zvolilo 60 % z nich. 40 % běžně se stravujících rodičů si žádný takovýto směr vyzkoušet nechce.

**Pokud ano, jaký?**

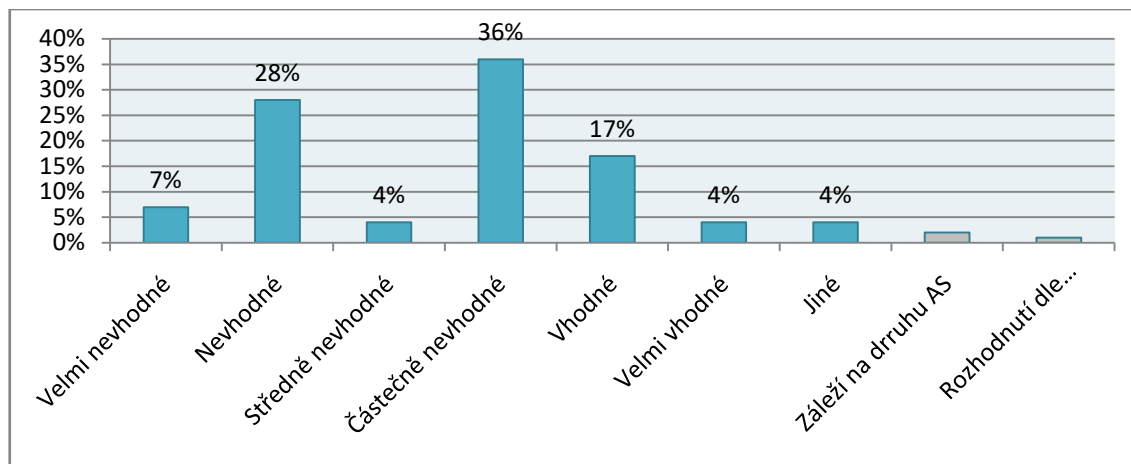


Graf – 23 Alternativní směr, který by si rodiče rádi vyzkoušeli a dozvěděli se o něm více

Stejně jako v grafu 18 a 19, i zde využívám místo procentuálního vyjádření obecná čísla. Zde si respondenti též mohli vybrat více možností najednou. Z tohoto důvodu výsledný součet nedopovídá 37 respondentům, kteří by si chtěli nějaký alternativní styl vyzkoušet. Nejčastěji by si rodiče chtěli vyzkoušet makrobiotickou stravu a stravu podle krevních skupin. Tyto dvě možnosti si shodně vybralo jedenáct respondentů. Další nejvíce zastoupenou možností je dělená strava, kterou by si chtělo vyzkoušet sedm

rodičů. Šest rodičů si zvolilo možnost stravování podle ajurvědy. Pět rodičů z 37 by si rádo zkusilo syrovou stravu neboli vitariánství. Tři respondenti mají zájem si zkusit vegetariánskou stravu. O veganskou stravu mají zájem dva respondenti.

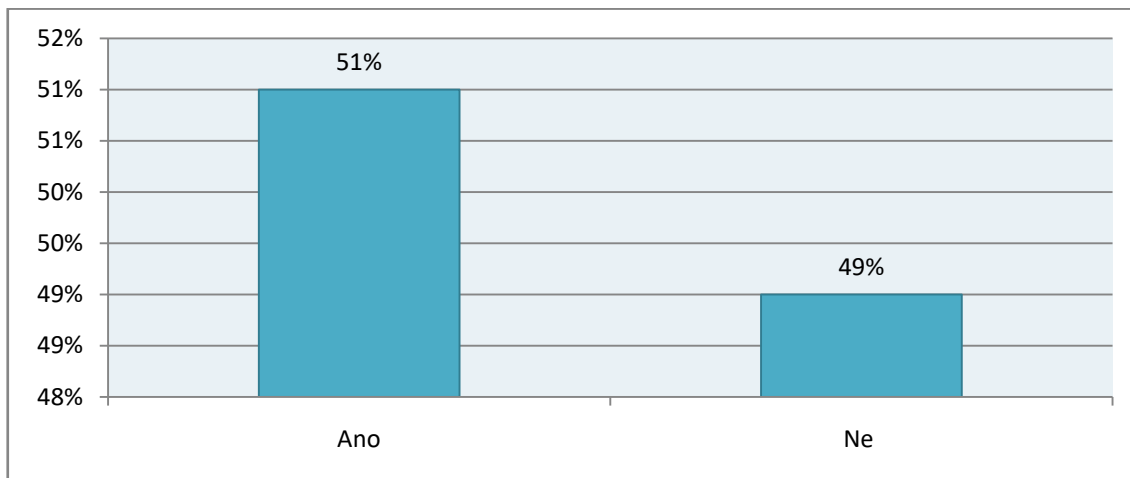
**Otázka č. 20: Je vhodné alternativní stravování u dětí předškolního věku?**



Graf 24 - Vhodnost alternativního stravování u dětí předškolního věku

36 % respondentů odpovědělo, že alternativní stravování u dětí předškolního věku je částečně nevhodné. Druhou největší skupinu, přesně 28 % tvoří tázání, podle kterých je toto stravování u dětí nevhodné. 17 % respondentů se domnívá, že je vhodné. Sedm procent rodičů zastává názor, že alternativní stravování pro děti je velmi nevhodné. Shodně, a to čtyři procenta respondentů si myslí, že je velmi vhodné, středně vhodné a stejně tak čtyři procenta rodičů zvolilo možnost jiné. Dva respondenti vypsali vlastními slovy, že vhodnost záleží na druhu alternativního stravování. Jeden rodič si myslí, že je to na rozhodnutí každého jedince. V grafu jsou šedě odlišeny ty možnosti, které nebyly v základní nabídce, a respondenti je vypsali vlastními slovy.

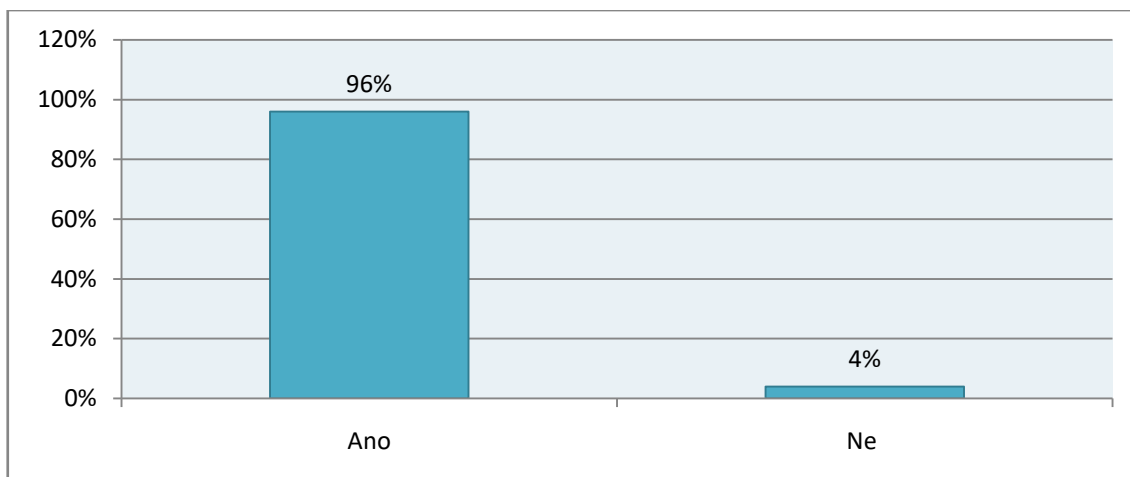
**Otázka č. 21: Jste spokojeni s běžně dostupným výběrem potravin a jejím složením?**



Graf 25 - Spokojenost s běžně dostupným výběrem potravin a jejím složením

Spokojenost respondentů s dostupným výběrem potravin je velmi vyvážená. 51 % rodičů spokojena je a 49 % spokojena není.

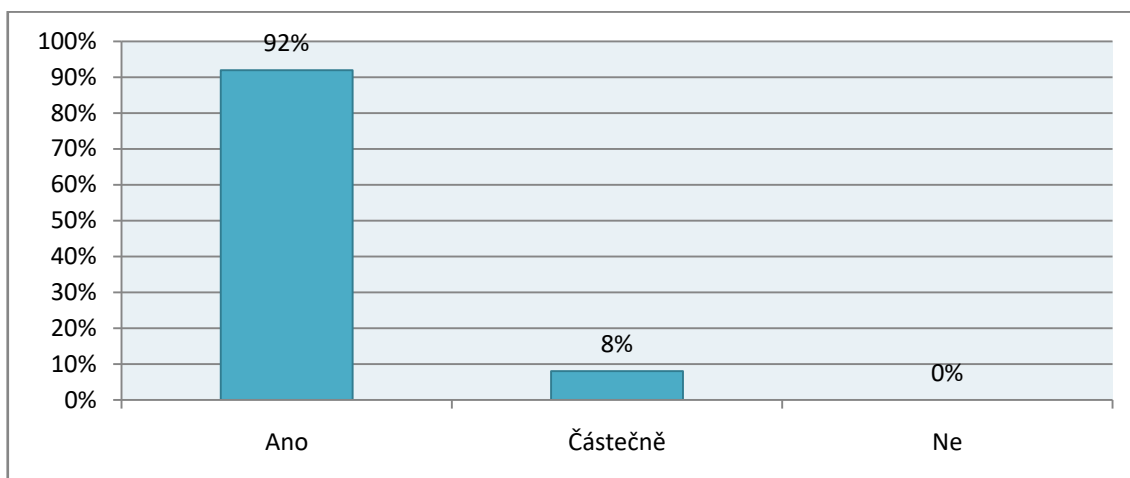
**Otázka č. 22: Myslíte si, že by se kvalita potravin měla zvýšit?**



Graf 26 - Názor na zvýšení kvality potravin

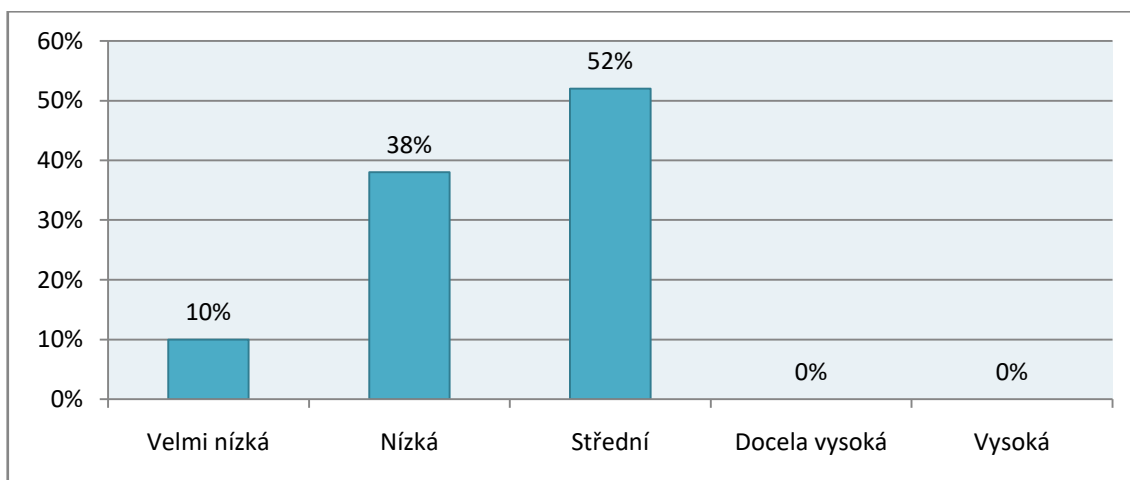
Téměř většina, a to přesně 96 % respondentů se domnívá, že kvalita potravin by se měla zvýšit. Pouze čtyři procenta tázaných je toho názoru, že se kvalita běžně dostupných potravin zvyšovat nemusí.

**Otázka č. 23: Jste toho názoru, že to, co jíme, z velké části ovlivňuje naše zdraví a celkový stav organismu?**



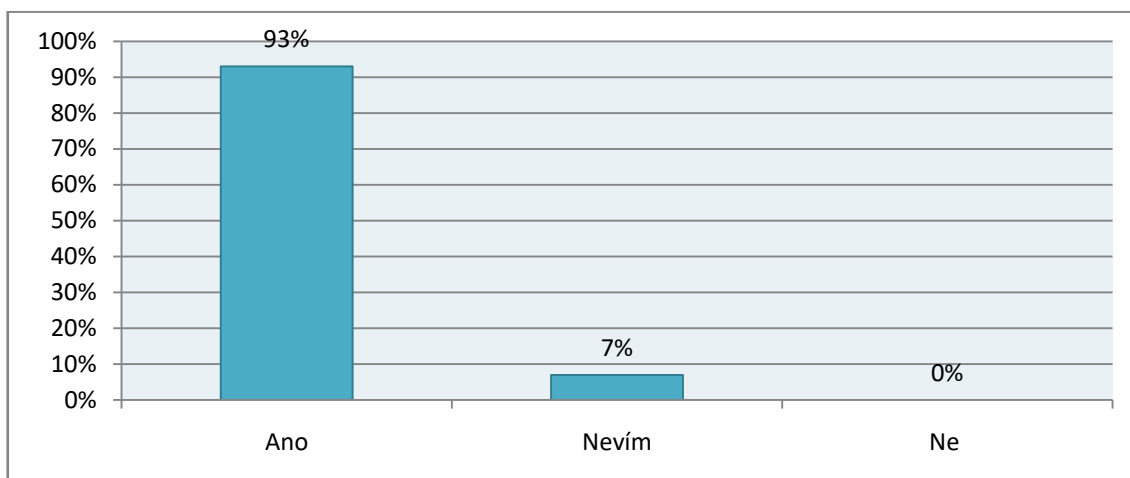
Graf 27 – Názor na ovlivnění našeho zdraví a celkového stavu organismu jídlem  
92 %, tedy drtivá většina rodičů se domnívá, že to, co jíme, z velké části ovlivňuje naše zdraví a celkový stav organismu. Osm procent rodičů je o tomto tvrzení přesvědčeno pouze částečně. Žádný respondent není přesvědčen o opaku.

**Otázka č. 24: Jak hodnotíte úroveň stravovacích zvyklostí v České republice?**



Graf 28 – Zhodnocení úroveň stravovacích zvyklostí v České republice  
Těsná nadpoloviční většina, přesně 52 % respondentů, zhodnotilo úroveň stravovacích zvyklostí v České republice středně. 38 % rodičů se domnívá, že zmiňovaná úroveň je nízká. Deset procent dotázaných si myslí, že je dokonce velmi nízká. Nikdo z respondentů není přesvědčen o docela vysoké a vysoké úrovni stravovacích zvyklostí v České republice.

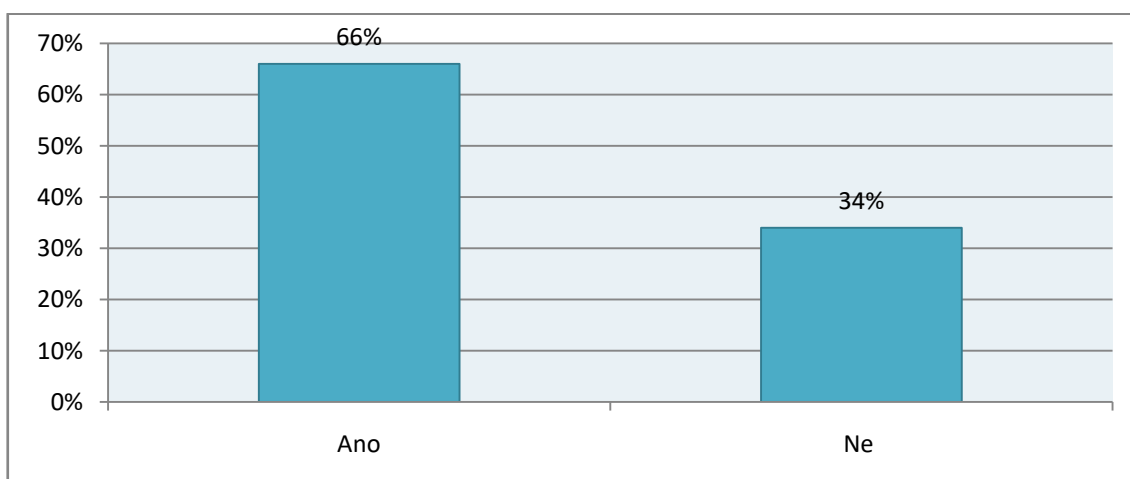
**Otázka č. 25: Myslíte si, že vhodná strava může u dětí podpořit lepší psychický i fyzický rozvoj?**



Graf 29 – Názor na podpoření lepšího psychického i fyzického rozvoje dětí vhodnou stravou

Většina respondentů, a to 93 %, je přesvědčena, že vhodná strava může podpořit psychický i fyzický rozvoj dětí. Sedm procent rodičů si jistá není a zvolilo možnost nevím. Žádný respondent není přesvědčen o opaku.

**Otázka č. 26: Myslíte si, že jste dostatečně informováni o možnostech stravování a výživy?**

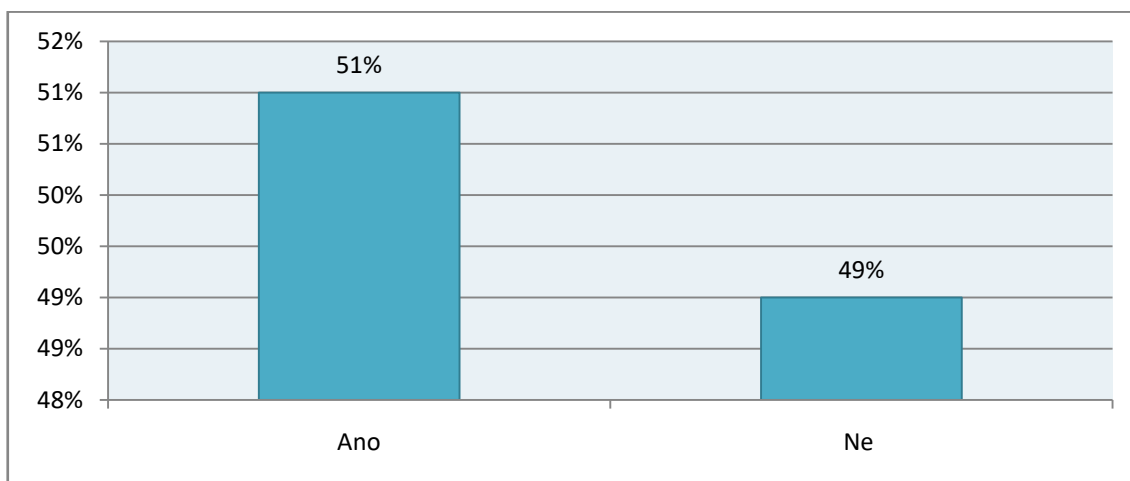


Graf 30 – Názor na informovanost o možnostech stravování a výživy

66 %, tedy nadpoloviční většina dotazovaných si myslí, že je dostatečně informovaná o možnostech stravování a výživy. Naproti tomu 34 % respondentů si myslí, že o této problematice dostatečně informovaná není.



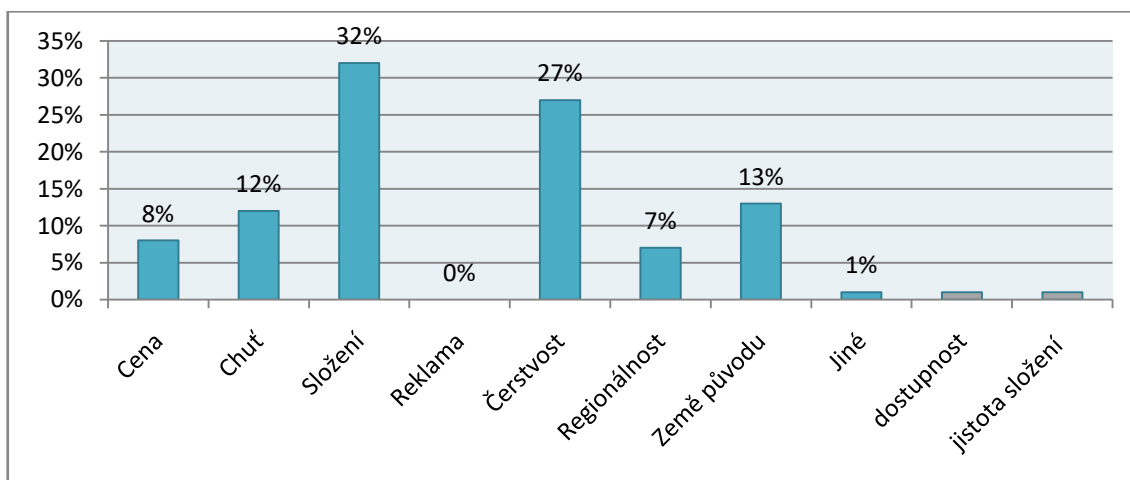
**Otázka č. 27: Myslíte si, že se vy a vaše dítě/děti stravujete lépe než předchozí generace?**



Graf 31 – Názor na současné stravování a stravování předchozích generací

Názor na to, zda se respondenti a jejich děti stravují lépe nežli předchozí generace, je velmi vyrovnaný. 51 % dotázaných rodičů je přesvědčena, že ano. 49 % si myslí, že se nestravují lépe než předchozí generace.

**Otázka č. 28: Co je pro vás nejdůležitější kritérium při výběru potravin?**



Graf 32 – Nejdůležitější kritérium při výběru potravin

Nejvíce respondentů, a to 32 % považuje za nejdůležitější kritérium při výběru potravin jejich složení. 27 % dotazovaných vybírá potraviny na základě čerstvosti. Pro 13 % rodičů je nejdůležitější země původu. Chuť potravin je důležitá pro 12 % respondentů. Osm procent dotazovaných označilo jako kritérium výběru potravin cenu a sedm procent regionálnost. Jedno procento respondentů označilo možnost jiné. Jeden rodič vypsals v možnosti jiné jako kritérium výběru potravin dostupnost. Jeden opravdovou jistotu složení, kterou má pouze u kuřecího masa a vajíček od sousedky, jelikož běhají po zahradě.

#### 4.4.2 Názor veřejně známých osobností na stravování dětí

Níže jsem zpracovala data získaná z průzkumného šetření vedené metou písemného dotazování a určené pro veřejně známé osobnosti. Všechny osobnosti měly k dispozici dvanáct otevřených otázek. Bohužel některé otázky zůstaly nezodpovězeny. Pro lepší přehlednost jejich odpovědi parafrázuji. První je uvedena odpověď doktorky Slimákové. Jako druhá je uvedena odpověď doktorky Strnadelové a poslední odpověď sdělila paní Zrůstková.

##### 1. Jaký je podle Vás základ zdravého stravování dětí předškolního věku?

- Základem jsou kvalitní potraviny a jídla z nich. Zejména u dětí se musí dávat pozor na rizikové potraviny jako například vysoce průmyslově upravované potraviny s nedostatkem mikroživin a nadbytkem cukrů či s velkou zátěží potencionálně riskantních aditiv a chemikálií (Slimáková, 2017).

Pro růst a vývoj jsou velmi důležité bílkoviny, ale stejně škodlivý jako nedostatek je i jejich nadbytek, který je velmi zatěžující pro ledviny. Záleží i na kvalitě bílkovin. Když zkombinujeme v jídle obilovinu a luštěninu, pak zajistíme obsah všech esenciálních aminokyselin. Ve stravě je podstatná zelenina, která důležitou zásadotvornou složkou stravy. Je třeba, aby větší část zeleniny byla tepelně upravená a menší část syrová. Důležitá je i zelenina mléčně kvašená. Pro dětský jídelníček je podstatná pestrost (Strnadelová, 2017)

- Pro děti je velmi důležité ovoce a také zelenina, která by měla být syrová nebo jemně podušená či připravená v páře tak, aby neztratila chuť a barvu. Myslím si, že dobře složená veganská strava je pro děti velmi vhodná. Základem by vždy měly být poctivé základní lokální potraviny (Zrůstková, 2017).

##### 2. Jaké potraviny dětem předškolního věku v jídelníčku nejvíce chybí?

- U mnoha dětí je to zelenina, zejména v její širší pestrosti. Zatímco rajčata a okurky většina dětí jí, méně to už jsou saláty, dýně nebo brokolice (Slimáková, 2017).
- V našich podmínkách rozhodně hodně chybí zelenina, a to zvláště tepelně upravená, a kvašená. Chybí také obiloviny, které jsou nahrazeny pečivem, což je nejméně prospěšná forma konzumace obilovin (Strnadelová, 2017).
- Řekla bych, že právě ovoce a zelenina v jídelníčku dětí chybí velmi (Zrůstková, 2017).

### **3. Co považujete za největší mýty ve stravování?**

- Že potřebujeme jíst cukr, a to zejména ten přidávaný. Cukr není ani esenciální složkou potravy, protože si jej organismus umí vytvářet sám. I bez konzumace jakéhokoliv přidaného cukru jíme sacharidů více než dost, například v podobě ovoce, zeleniny, brambor, těstovin, mléka, pečiva atd. (Slimáková, 2017).
- Největší mýtus je to, že má být základem stravy mléko a mléčné výrobky a také každodenní konzumace masa. Přetěžuje to dětský organismus, vede ke snížení imunity a vytváří to základ pozdějších civilizačních nemocí (Strnadelová, 2017).

### **4. Jaký je dle Vás největší hřích v současném stravování dětí předškolního věku?**

- Konzumace doslazovaných potravin od nápojů, přes mnohé přesnídávky, mléčné produkty až po cereální směsi a tyčinky (Slimáková, 2017).
- Určitě nadbytek jednoduchého cukru, který významně poškozuje organismus. Vede k překyselení organismu, zatěžuje slinivku břišní a přemnožuje plísně. Sladká chuť nesmí vymizet z dětského jídelníčku, ale je třeba zařazovat sladkosti s regulovatelným cukrem. To znamená sladem a tepelně upraveným ovocem. Dalším velkým problémem je chemicky upravená, stabilizovaná a aromatizovaná strava (Strnadelová, 2017).

### **5. Jaký je podle Vás největší problém v současném stravování dětí předškolního věku?**

- Ve stravě dětí předškolního věku je často strava málo pestrá. Základem je maso, pečivo, mléčné výrobky a cukr. To jsou potraviny, které by se měly omezit, a naopak chybí zelenina, kvalitní obiloviny a luštěniny (Strnadelová, 2017).

### **6. Domníváte se, že děti stravující se alternativně jsou zdravější?**

- Nedovolují si paušálně tvrdit, že každý alternativce bude zdravější a na kvalitní stravě bez omezení potravinových skupin není možné jíst zdravě. Avšak alternativně se stravující rodiny mnohem více o výživě přemýšlí a více o ní i vědí, upřednostňují základní potraviny, nakupují u farmářů, jedí dostatek zeleniny, nedoslazované jogurty, vyhýbají se vysoce průmyslově upravených potravinám. A to jsou jen samá pozitiva (Slimáková, 2017).
- Je otázkou, co nazýváme alternativní stravování. Veškeré etniky na celé zeměkouli, naši předkové i národy, kde se zachovalo tradiční stravování, jedli naprosto jinak, než se stravuje populace v civilizovaném světě. Základem vždy byla zelenina, obiloviny a luštěniny. Doplněné menším množstvím masa, ovoce a semen.

Na tomto přežili naši předkové celé generace. V oblastech, kde se ještě zachoval tento tradiční způsob stravování, jsou lidé podstatně zdravější a netrpí civilizačními nemocemi. Ze své praxe můžu říct, že u dětí, u kterých se upravila strava, došlo k podstatnému zlepšení zdravotního stavu, posílení imunity a mnohdy se zlepšily i nemoci, které dlouhodobě odolávaly jakékoli léčbě. Děti od malička zdravěji stravované jsou rozhodně podstatně zdravější, ale i klidnější a vnímavější (Strnadelová, 2017).

- Ano, domnívám se, že děti, které se stravují rozumně zdravě, jsou zdravější. Má vlastní zkušenost s mými dcerami je ta, že byly zdravější než jejich vrstevníci. Byly zvyklé jíst hodně ovoce a zeleniny a pouze málo průmyslově zpracovaných potravin. Velmi také záleží na prostředí, ve kterém děti žijí, a zda jsou šťastné a spokojené a mají milující rodiče, kteří jim věnují dostatek času (Zrůstková, 2017).

#### **7. Je nějaký z hlavních alternativních směrů, který byste dětem předškolního věku nedoporučila/doporučila a proč?**

- U malých dětí nedoporučuji makrobiotiku, veganství a vitariánství. I u těchto směrů jde zajistit zdraví i u dětí, ale je to už obtížné a vždy sociálně omezující (Slimáková, 2017).
- Tady nejde o nějaký alternativní způsob, který se nějak nazývá. Tady jde o složení stravy, která má odpovídat schopnosti trávení. Pod jednotlivými názvy se mohou skrývat dobré i špatné věci, ale název opravdu nic neznamená (Strnadelová, 2017).

#### **8. Proč si myslíte, že někteří rodiče podávají svým dětem potraviny, o kterých vědí, že jim škodí?**

- Neznalost, nedostatek času, prostředků nebo schopností. Nemyslím si, že by jakýkoliv rodič chtěl ubližovat svým dětem, jen asi každý děláme to, co aktuálně zvládáme (Slimáková, 2017).
- Hlavní je, že to dělají všichni a mají je sami rádi. Proto rodiče popírají i to, co vědí nebo alespoň tuší. Pohodlnost a „stádovost“ je zde velmi častý problém a reklamy také dělají své (Strnadelová, 2017).
- Dětem i dospělým velmi škodí bílý cukr, který je drogou. Způsobuje dětem, mimo jiné hyperaktivitu. Je pro mne nepochopitelné, že se cukr přidává snad úplně do všeho, například i do zubních past. Dětská pitíčka a různé rádoby "zdravé" svačinky plné cukru pro děti, na které lákají děti a jejich rodiče reklamy, považují za zločin (Zrůstková, 2017).

**9. Domníváte se, že děti, které přijaly alternativní stravovací návyky svých rodičů, mohou být svými vrstevníky diskriminovány?**

- Kdo chce psa bít, hůl si vždy najde, takže ano, určitě je to možné, ale neviděla bych to tak zásadově. Sebevědomě vychované dítě by mělo být schopné si ustát své rozhodnutí (Slimáková, 2017).
- Ano mohou. V naší společnosti je ten, kdo vybočuje, často terčem diskriminace. Záleží pak na síle toho kterého dítěte. Je mnoho takových, kteří z toho umí udělat přednost a jsou naopak v kolektivu obdivováni (Strnadelová, 2017).
- Ano, mohou a bohužel nejen vrstevníky. Dochází k tomu i ze strany špatně informovaných dospělých. V současné době však narůstá počet rodičů, kteří se i se svými dětmi stravují zdravě a přemýšlí o zodpovědnosti za své zdraví a svůj život, takže se situace lepší. Také přibývají zařízení, kde není zdravá strava nic "alternativního". Velmi se o to zaslouhuje doktorka Margit Slimáková s jejím projektem Skutečně zdravá škola (Zrůstková, 2017).

**10. Jaký je podle Vás nejlepší návod na ochranu dětí před současnými civilizačními chorobami, spojenými se stravováním?**

- Rodiče by měli jíst skvěle a děti takovouto stravu jen přeberou, protože když s ní budou obklopené, bude pro ně normální (Slimáková, 2017).
- Upravit složení stravy tak, aby odpovídalo schopnosti jejich trávicích systému. Nezatěžovat játra a ledviny, a to jak nadbytkem bílkovin, tuků a jednoduchých cukrů, tak chemií ve stravě. Do stravy je třeba vrátit kvalitní obiloviny, správně upravenou zeleninu a podíl luštěnin. Tím snížit množství zatěžujících potravin. Je třeba mít na paměti, že základ civilizačních nemocí se buduje již od nejútlejšího věku a může se projevit až v dospělosti. Proto je strava v dětském věku tak důležitá (Strnadelová, 2017).
- Právě obrovský nárůst civilizačních nemocí by pro nás měl být vztyčeným prstem, že je potřeba některé věci změnit. Základem je samozřejmě zdravá strava, dostatek pohybu na čerstvém vzduchu a radost ze života. Myslím, že bychom měli dětem věnovat svůj čas a nenahrazovat jim ho elektronickými hračkami (Zrůstková, 2017).

**11. Domníváte se, že Vy a Vaše rodina jste díky stravovacím zvyklostem, které vyznáváte, zdravější?**

- Spíš bych řekla moc spokojení, protože jídlo, které jíme, nám velice chutná. Dopřáváme si jej a současně se nemusíme nijak omezovat, hlídat či dietovat, jak to dělá snad většina populace vyspělých zemí (Slimáková, 2017).
- V naší rodině, díky stravě došlo k významnému zlepšení zdravotního stavu a vymizení mnoha nemocí. Ale to samé můžu vidět u svých pacientů již po dobu 30 let, kdy se zabývám celostní medicínou a stravou. Jsem svědkem významného zlepšení nejrůznějších imunitních problémů, alergií, kožních nemocí, zažívacích obtíží ale i psychického stavu u dětí i dospělých (Strnadelová, 2017).
- Ano (Zrůstková, 2017).

**12. Myslíte si, že Vámi zvolený alternativní styl poskytuje dětem vše, co během růstu potřebují?**

- Ano, tím jsme si jistá (Slimáková, 2017).
- Pokud dítě má ve stravě vše, co je potřeba, je strava dostatečně pestrá po stránce ingrediencí, způsobů úprav a podobně, vidím, že děti se vyvíjí skvěle a jsou zdravější (Strnadelová, 2017).

## **4.5 Průzkumné závěry**

Pro praktickou část diplomové práce byly stanoveny tři průzkumné otázky a stejný počet tvrzení.

**Otázka 1: Stravují se děti předškolního věku nejčastěji dle běžných doporučení?**

Odpověď na tuto otázku najdeme v grafu 18 a zní následovně. Děti předškolního věku se nejčastěji stravují dle běžných doporučení. Tuto možnost zvolilo celých 87 % rodičů předškolních dětí.

**Otázka 2: Je podle rodičů alternativní stravování u dětí v předškolním věku obecně nevhodné?**

Odpovědí dle grafu 23 je, že podle rodičů je alternativní stravování u dětí předškolního věku nevhodné. Myslí si to 75 % respondentů. Z tohoto počtu si 36 % myslí, že je částečně nevhodné, 28 % že je nevhodné, sedm procent dotazovaných ho dokonce považuje za velmi nevhodné a čtyři procenta za středně nevhodné.

**Otázka 3: Jsou veřejně známé osobnosti toho názoru, že jimi zvolené alternativní stravování poskytuje dětem vše, co během růstu potřebují?**

U této otázky najdeme odpověď v otázce číslo 12. Zde zjistíme, že ano. Veřejně známé osobnosti jsou názoru, že jimi zvolený alternativní směr poskytuje dětem vše, co během

růstu potřebují. Strnadlová (2017) uvádí, že pokud je takováto strava dostatečně pestrá, co se týče ingrediencí i způsobů úpravy, tak se dítě skvěle vyvíjí a je zdravější.

**Tvrzení 1: Méně než polovina rodičů si myslí, že jsou dostatečně informováni o možnostech stravování a výživy.**

Toto tvrzení se mi nepodařilo prokázat. V grafu 29 můžeme vidět, že 66 % rodičů si myslí, že dostatečně informovaní o možnostech stravování a výživy jsou.

**Tvrzení 2: Rodiče si myslí, že vhodná strava může u dětí podpořit lepší psychický i fyzický rozvoj.**

Po vyhodnocení dotazníků jsem došla k závěru, že toto tvrzení je pravdivé. Drtivá většina, a to 93 % rodičů si myslí, že vhodná strava může u dětí podpořit lepší psychický i fyzický rozvoj.

**Tvrzení 3: Více než polovina dětí jí pravidelně, a to pětkrát až šestkrát za den.**

I v tomto případě se tvrzení potvrdilo. Z grafu devět je patrné, že 97 % dětí jí pravidelně a v grafu deset zjistíme, že 77 % dětí jí pětkrát až šestkrát za den.

## 4.6 Diskuze

U otázky č. 19. mě velmi překvapilo, že by si většina běžně se stravujících respondentů měla zájem vyzkoušet některý alternativní výživový směr. Myslela jsem si, že více rodičů bude mít spíše odmítavý přístup k jakékoli alternativě ve stravování. Nebylo tomu ale tak a přiznám se, že mě to potěšilo.

Při pohledu na graf 14, kde vidíme, že sedm procent dětí nesní během dne vůbec žádnou zeleninu, vyvstává zde otázka, jak dosáhnout toho, abychom dětem tuto velmi prospěšnou potravinu více přiblížili? V budoucnu se mohu pokusit napsat další práci a na tuto otázku najít odpověď. V této práci na to bohužel již prostor nemám.

Velice zajímavý mi také přijde názor paní doktorky Slimákové, která v odpovědi na otázku jedenáct uvedla, že je především důležité být se svými stravovacími zvyklostmi ve všech ohledech spokojení. Jelikož se domnívám, že můžeme jíst sebe zdravější potraviny, ale pokud je jíme s nechutí, tak nám to k lepšímu zdraví pravděpodobně moc nepomůže. Stejně to dle mého názoru funguje i obráceně. Nevím, zda je tento názor i názorem ostatních, ale je jistě zajímavé se nad ním zamyslet a případně ho i prodiskutovat.

## 4.7 Doporučení pro praxi

Z mého průzkumu vyplývá, že velká většina běžně se stravujících respondentů by měla zájem vyzkoušet si některý alternativní směr a dozvědět se o něm více. Z tohoto důvodu si myslím, že by se rodiče díky svému snažení měli dozvědět více o zdravějším stravování a všemožně ho podporovat. Velice se mi líbí, jak se tohoto úkolu zhostila doktorka Slimáková. Její snažení přináší viditelné výsledky, a proto bychom se měli všichni zamyslet nad tím, co můžeme pro zdravější a kvalitnější stravování našich dětí udělat my.

Všem rodičům, kteří mají zájem a chtějí, aby jejich děti byly zdravější a vedly dlouhý a kvalitní život, bych doporučila, aby se nebáli změny, aktivně si vyhledávali informace z různých zdrojů. Například i ze závěrečných prací jako je tato či jiné s podobným tématem. I zde totiž mohou najít spoustu cenných rad a informací. Musíme si uvědomit, že to, zda budou naše děti zdravé, šťastné a spokojené, závisí především na nás, rodičích ale i učitelích. Nezáleží na tom, zda jedí alternativně či nikoli, ale na tom, zda se u všeho, co ve svém životě dělají, cítí spokojeně a v klidu. Rodiče, prosím Vás tedy tímto, buďte aktivní a snažme se našim dětem nabídnout jen kvalitní, čerstvé a pestré potraviny.



## 5 Závěr

Hlavním cílem diplomové práce bylo seznámení s vybranými alternativní směry a zjištění, jak se děti předškolního věku nejčastěji stravují. Dle mého názoru se mi tento cíl podařilo naplnit. Diplomová práce stručně popisuje charakteristiku předškolního věku, podrobněji analyzuje vybrané alternativní směry, na které je zaměřená. Těmito směry je vegetariánství, makrobiotika a v současné době velmi diskutované vitariánství neboli raw food stravování. Práce podává ucelený pohled na jmenované výživové směry, naznačuje jejich historii a základní filozofii, na které jsou směry založeny. Popisuje jejich zdravotní výhody i rizika. Dále udává výčet jejich základních potravin. Práce popisuje obecná výživová doporučení, výživu a její základní složky. Zmíněna je problematika obezity v dětském věku, výživa a stravování předškolních dětí. Vysvětleny jsou základní pojmy jako zdraví a správná výživa. Je uveden soubor potravin vhodných pro děti nejen předškolního věku. Stručně je popsána charakteristika veřejně známých osobností, jejichž názor na alternativní stravování u dětí je také součástí této práce.

V průběhu práce jsem se setkala hned s několika problémy. Jedním z nich byla neochota spolupráce ze strany zahraničních, ale i některých zdejších veřejně známých osobností. Tento problém se mi ale podařilo vyřešit oslovením většího množství respondentů. Další velkou nevýhodou byla pouze částečná návratnost vyplněných dotazníků. S touto nevýhodou jsem ale dopředu počítala a dotazníků jsem raději rodičům distribuovala více. Jako menší nevýhodu pro zpracování z dotazníků bych mohla uvést neochotu některých rodičů vypsát výšku a váhu jejich dítěte. U pěti dotazníků tyto informace bohužel chybí. Jiný zásadní problém se při tvorbě práce nevyskytl. Toto téma mne zajímá a doufám, že můj zájem je v práci znát.

Dospěla jsem k závěru, že děti předškolního věku se nejčastěji stravují dle běžných doporučení, jedí pravidelně, většinou pětkrát až šestkrát za den. To se mi potvrdilo z výsledků dotazníkového šetření, kde 87 % respondentů uvedlo, že se oni i jejich děti stravují běžným způsobem. 97 % respondentů zvolilo možnost, že jejich děti jedí pravidelně. Dalším závěrem je, že názor rodičů na vhodnost alternativního stravování u dětí předškolního věku je spíše negativní. Pouze 25 % z nich si myslí, že alternativní stravování je pro děti vhodné.

Co se týče zkoumaných tvrzení, tak první tvrzení se mi potvrdit nepodařilo. Více než polovina tázaných rodičů si myslí, že jsou dostatečně informováni o možnostech stravování a výživy. To že dle rodičů vhodná strava u dětí může podpořit lepší psychický i fyzický rozvoj se prokázat podařilo. Toto si myslí 93 % respondentů. Třetí tvrzení se dle výsledků též jeví jako pravdivé. Drtivá většina, přesně 97 % rodičů uvedla, že jejich ratolesti jedí pravidelně, a to pětkrát až šestkrát denně. Tuto četnost si vybralo 77 % tázaných rodičů.

V současnosti je velká řada zdrojů, ze kterých rodiče mohou čerpat potřebné informace týkající se stravování dětí. Je dostatek odborné literatury i nespočet výživových poradců a kurzů k různým druhům výživových směrů. To, že rodiče jsou dostatečně informováni o možnostech stravování, se mi také podařilo zjistit v mém dotazníkovém šetření. Právě v zajištění co nejvyšší informovanosti celé společnosti vidím do budoucna naději, naději na stále se zlepšující a kvalitnější stravování dětí. Naději na rozvíření diskuze o tom, co je skutečně pro děti a jejich vývoj nejvhodnější a v čem se v současnosti dělají největší chyby. Naději, že naše děti budou jíst potraviny bez zbytečně přidávaných chemikálií, konzervačních látek s přebytkem soli a cukru. V tomto také spatřuji možné využití mé práce. Práce by též mohla sloužit jako návod či zdroj praktických informací ohledně různých způsobů stravování pro rodiče dětí předškolního věku, ale nejen pro ně.

Velmi zajímavé mi přišlo zjištění, že 60 %, tedy nadpoloviční většina, běžně se stravujících respondentů, má zájem si některý alternativní styl vyzkoušet. Toto zjištění by mohlo být předmětem případného dalšího zkoumání. Jistě by mne zajímalo, jaké důvody rodiče vedou k tomu, že si zatím žádný alternativní směr nevyzkoušeli. Dle mého názoru je důležité být otevřený i jiným variantám stravování. Teprve potom můžeme zjistit, co je konkrétně pro nás nejvhodnější.

Jsem velice ráda, že stoupá počet rodičů, kteří přemýšlí o tom, jaké má jídlo, které podávají svým dětem, důsledky. Jsem totiž skálopevně přesvědčena, a za pravdu mi dává i celá řada odborníků, že zdraví a zdárný vývoj, a to jak psychický, fyzický i sociální, záleží z velké části na tom, jak se stravujeme. Toto si dovoluji tvrdit nejen na základě teoretických zkušeností, ale také z praxe. Jsem učitel ale také rodič čtyřletých dvojčat, která jedí zdravou a vyváženou stravu s omezením cukrů.

Ve srovnání s nesprávně se stravujícími vrstevníky jsou výrazně zdravější. Z tohoto důvodu bych chtěla tyto informace předat co největšímu počtu rodičů. Přála bych si, aby byla celá naše společnost zodpovědná za to, co my a především naše děti, konzumujeme.

## Seznam zdrojů

- AXE, Josh (2017). Raw food diet: Benefits, Risks and how to Do it. *Draxe.com*. [online] [cit. 6. 3. 2017]. Dostupné z: <http://draxe.com/raw-food-diet/>
- BIENERTOVÁ, Julie (2016). Biftek, nebo brokolice? *100+1 zahraniční zajímavost*. Vydání 18/2016, s. 18-21. Brno: Extra Publishing. ISSN 0322-9629
- BOUTENKO, Victoria (2015). *Zelené smoothie, revoluce ve výživě*. Bratislava: Noxi. ISBN 978-80-8111-236-6
- BROSCHOVÁ, Tereza (2016). 4 důvody, proč zatočit z cukry v jídelníčku. *Portál Vaše děti*. [online] [cit. 6. 3. 2017]. Dostupné z: <http://www.vasedeti.cz/vyziva/stravovaci-navyky/4-duvody-proc-zatocit-s-cukry-v-jidelnicku/3/>
- ČESKÁ PEDIATRICKÁ SPOLEČNOST (2004). Postoj České pediatrické společnosti k alternativní výživě. *Csvv.cz*. [online] [cit. 6. 3. 2017]. Dostupné z: <http://csvv.cz/index.php/cps/74-ada-pediatr-spol>
- DOSTÁLOVÁ, Jana, DLOUHÝ, Pavel a TLÁSKAL, Petr (2012). Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky. *Společnost pro výživu*. [online] [cit. 17. 3. 2017]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>
- DUFKOVÁ, Kateřina (2015). Vegetariánství v průběhu těhotenství a v dětském věku. [diplomová práce]. Brno: Pedagogická fakulta Masarykova univerzita. [online] [cit. 20. 2. 2017]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/350768/pedf\\_m/Diplomova\\_prace.pdf](https://is.muni.cz/th/350768/pedf_m/Diplomova_prace.pdf)
- ELIÁŠOVÁ, Jana (2011). Výživa dětí předškolního věku. *Babyonline praktický průvodce moderních rodičů*. [online] [cit. 22. 2. 2017]. Dostupné z: <http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-3-6-let>
- ENDRYCHOVÁ, Iva a LAŠTOVIČKOVÁ, Jitka (2016). Jsou vegetariánství či raw vhodné způsoby stravování i pro děti? *Portál Maminka*. [online] [cit. 22. 2. 2017]. Dostupné z: <http://www.maminka.cz/clanek/jsou-vegetarianstvi-ci-raw-vhodne-zpusoby-stravovani-i-pro-deti>
- FILIPOVÁ, Eva, RABOCH, Jiří (2015). *Jezte chytře*. Praha: Exemple. ISBN 978-80-904436-2-4
- FOŘT, Petr (1991). *Moderní výživa zdravě, racionálně, levně*. Turnov: ROK. ISBN 80-900812-0-7

- FRAŇKOVÁ, Sláva, PAŘÍZKOVÁ, Jana, MALICHOVÁ, Evy (2013). *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: Teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2247-7
- FRŮHAUF, Pavel (2000). *Fyziologie a patologie dětské výživy*. Praha: Karolinum. ISBN 382-071-00
- GIBNEY, J. Michael, MACDONALD, A. Ian a ROCHE, M. Helen (2003). *Nutrition & Metabolism*. UK Oxford: Blackwell Publishing. ISBN 0-632-05625-8
- GREGORA, Martin, ZÁKOSTELECKÁ, Dana (2014). *Jídelníček kojenců a malých dětí*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4773-6
- HÁJKOVÁ, Eva (2015). *Hravě o Živé stravě*. Eva Hájková. ISBN 978-80-260-8571-3
- HLAVATÁ, Karolína (2016). Alternativní směry ve stravování. *Vím co jím*. [online] [cit.3. 4. 2017]. Dostupné z: [http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/Alternativni-smery-ve-stravovani\\_\\_s590x9838.html](http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/Alternativni-smery-ve-stravovani__s590x9838.html)
- CHVOJKOVÁ, Nora (2016). Makrobiotika – mýty a skutečnost. *Moje meduňka*. [online] [cit.3. 3. 2017]. Dostupné z: <http://www.mojemedunka.cz/clanek.aspx/aktuality/clanek/makrobiotika-myty-a-skutecnost>
- ILLKOVÁ, Olga a VAŠÍČKOVÁ, Zdeňka (2004). *Zdravá výživa v mateřské škole*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-890-2
- ILLKOVÁ, Olga a NEČASOVÁ, Lucie a DAŇKOVÁ, Zdeňka (2009). *Zdravá výživa malých dětí: [od narození do 6 let]*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-625-4
- INGEBORG, Hanreich (2001). *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0100-6
- JUŘÍKOVÁ, Ivana (2014). Jezte syrové jídlo: Zkrásníte a omládnete. *Portál Žena*. [online] [cit. 2. 3. 2017]. Dostupné z: <https://www.zena.cz/krasa/jezte-syrove-jidlo-zkrasnite-a-omladnete-mame-dukaz/r~i:article:790564/?redirected=1488893815>
- KLENKOVÁ, Jiřina a KOLBÁBKOVÁ, Helena (2010). *Diagnostika předškoláka*. Brno: MC nakladatelství. ISBN 80-239-0082
- KNÍŽKOVÁ, Hana (2014). Pohled na alternativní stravování dětí. *Poradenské centrum Výživa dětí*. [online] [cit. 11. 9. 2016]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/novinky-a-aktuality/pohled-na-alternativni-stravovani-deti/>
- KOMPRDA, Tomáš (2009). *Výživou ke zdraví*. Velké Bílkovice: TeMi CZ. ISBN 978-80-871-56-41-4

- KOPŘIVOVÁ, Eva (2012). *Alternativní výživové styly*. [diplomová práce]. Brno: Pedagogická fakulta Masarykova univerzita. [online] [cit. 1. 3. 2017]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/220646/pedf\\_m/DP\\_-\\_AVS\\_-\\_Koprivova.pdf](https://is.muni.cz/th/220646/pedf_m/DP_-_AVS_-_Koprivova.pdf)
- LUNÁČEK, Zbyněk (2004). *Předmluva k českému vydání Stanoviska ADA. Česká společnost pro výživu a vegetariánství*. [online] [cit. 29. 10. 2016]. Dostupné z: <http://www.csvv.cz/index.php/ada/72-ada-pedmluva>
- MATĚJOVÁ, Halina (2010). *Alternativní směry ve výživě. Portál Víš, co jíš*. [online] [cit. 5. 3. 2017]. Dostupné z: <http://viscojis.cz/vyziva/alternativni-smery-ve-vyzive/155-alternativni-smery-ve-vyiv>
- MARTINÍK, Karel (2007). *Základy výživy*. Hradec Králové: Garamon. ISBN 978-80-86472-28-7
- MARTIŇÁKOVÁ, Marie (2015). *Rub a líc alternativního stravování. Portál Svět potravin*. Potravinářská komora České republiky. [online] [cit. 2. 9. 2016]. Dostupné z: <http://www.svet-potravin.cz/clanek.aspx?id=4882>
- MÜLLEROVÁ, Dana (2003). *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. Praha: Triton. ISBN 80-7254-421-7
- MUSILOVÁ, Iveta (2014). *Edukace rodičů ve výživě předškolních dětí*. [bakalářská práce]. České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. [online] [cit. 28. 8. 2016]. Dostupné z: <http://theses.cz/id/6ssj10?info=1;isslhret=Edukace%3Brodici%20ve%20v%C3%BD%C5%BEiv%20p%C5%99ed%20p%C5%A1koln%C3%ADch%20d%C4%9Bt%C3%AD%26start%3D1>
- NEVORAL, Jiří (2011). *Desatero chyb v nutriční výchově dětí. Portál Víš, co jíš*. [online] [cit. 5. 3. 2017]. Dostupné z: <http://viscojis.cz/vyziva/vyiva-vek/394-desatero-chyb-v-nutrini-vychov-dti>
- PAVLATOVÁ, Eva (2010). *Vitaminy a minerály pro děti. Portál Zdravotnictví a medicína. Zdraví Euro*. [online] [cit. 28.2.2017]. Dostupné z: <http://zdravi.euro.cz/clanek/priloha-pacientske-listy/vitaminy-a-mineraly-pro-deti-456042>
- PECHOVÁ, Tereza (2016). *Zdravé obědy pro předškoláky. Portál Vaše děti*. [online] [cit. 7. 3. 2017]. Dostupné z: <http://www.vasedeti.cz/vyziva/vareni/zdrave-obedy-pro-predskolacky/>

- PRŮCHOVÁ, Jarmila (2006). *Energetická medicína jako východisko*. Hradec Králové: Svítání. ISBN 80-86198-39-1
- REDAKCE Dietologie (2011). Vitariánství. *Portál Dietologie*. [online] [cit. 7. 3. 2017]. Dostupné z: <http://www.dietologie.cz/vyziva/smery-ve-vyzive/vitarianstvi/co-ji-vitariani.htm>
- SHARON, Michael (2003). *Komplexní výživa- Správná cesta ke zdraví*. Praha: Pragma. ISBN 80-85113-54-0
- SLIMÁKOVÁ, Margit (2014). Makrobiotika: spása, nebo pohroma? *Portál Margit.cz*. [online] [cit. 4. 3. 2017]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/makrobiotika-spasa-pohroma/>
- SLIMÁKOVÁ, Margit (2017). O Margit. *Portál Margit.cz*. [online] [cit. 4. 3. 2017]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/margit/>
- STANFORD CHILDREN'S HEALTH (2017). Preschooler Nutrition. *Portál Stanford Children's Health*. [online] [cit. 11. 4. 2017]. Dostupné z: <http://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=preschooler-nutrition-90-P02273>
- STRMISKOVÁ, Tereza (2015). Projekt podpory zdraví v mateřské škole. [diplomová práce]. Brno: Filozofická fakulta Masarykova univerzita v Brně. [online] [cit. 28. 3. 2017]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/350278/ff\\_m/StrmiskovaDP.pdf](https://is.muni.cz/th/350278/ff_m/StrmiskovaDP.pdf)
- STRNADELOVÁ, Vladimíra a ZERZÁN, Jan (2013). *Radost ze zdravých dětí*. Olomouc: ANAG. ISBN 978-80-7263-835-2
- STRNADELOVÁ, Vladimíra a ZERZÁN, Jan (2011). *Radost z jídla*. Olomouc: ANAG. ISBN 978-80-7263-704-1
- ŠOLTYSOVÁ, Taťjana, KOMÁREK, Lumír (2002). *Receptář zdravé výživy dětí*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-197-3
- VIDIMOVÁ, Tereza (2016). Co byste měli vědět o vitariánství: 7 otázek a odpovědí na téma raw stravy. *Portál Průvodce výživou*. [online] [cit. 6. 3. 2017]. Dostupné z: <http://www.pruvodcevyzivou.cz/co-byste-meli-vedet-o-vitarianstvi-7-otazek-a-odpovedi-na-tema-raw-stravy/>
- WALKER, W. Norman (2012). *Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy*. Bratislava: Eugenika. ISBN 978-80-8100-082-9
- ZRŮSTKOVÁ, Radka (2017). O nás. *Portál Zivea.cz*. [online] [cit. 6. 3. 2017]. Dostupné z: <http://zivea.cz/o-nas/>

## Seznam internetových odkazů

- <http://viscojis.cz/vyziva/vyiva-vek/394-desatero-chyb-v-nutrini-vychov-dti>
- <http://csvv.cz/index.php/cps/74-ada-pediatr-spol>
- <https://vyzivadeti.cz/kalkulacka-bmi/>
- <http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatele-ceske-republiky/>
- <http://www.maminka.cz/clanek/jsou-vegetarianstvi-ci-raw-vhodne-zpusoby-stravovani-pro-deti>
- <http://www.pruvodcevyzivou.cz/co-byste-meli-vedet-o-vitarianstvi-7-otazek-a-odpovedi-na-tema-raw-stravy/>
- <http://www.margit.cz/makrobiotika-spasa-pohroma/>
- <http://www.lecvyziva.estranky.cz/clanky/vyziva-ditete.html>
- <http://www.mojemedunka.cz/clanek.aspx/aktuality/clanek/makrobiotika-myty-a-skutecnost>
- <https://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-3-6-let>
- <http://www.svet-potravin.cz/clanek.aspx?id=4882>
- <http://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2010/02/08.pdf>
- <http://zivea.cz/o-nas/>
- <http://www.zdravavyziva.cz/>
- <http://www.rustovyhormon.cz/dokumenty/info-hmotnost.pdf>
- <http://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=preschooler-nutrition-90-P02273>



## Seznam příloh

Příloha A	Dotazník pro rodiče předškolních dětí.....	I
Příloha B	Anketa pro veřejně známé osobnosti.....	VIII
Příloha C	Pět klíčů k bezpečnému stravování.....	IX
Příloha D	Zdravý talíř.....	X
Příloha E	Česká potravinová pyramida.....	XI
Příloha F	Potravinová pyramida pro děti.....	XII
Příloha G	Informace o dětské hmotnosti.....	XIII
Příloha H	Vegetariánská pyramida.....	XIV

# Příloha A - Dotazník pro rodiče

**Dobrý den,**

jmenuji se Zuzana Janečková a jsem studentkou 2. ročníku navazujícího magisterského studijního programu Specializace v pedagogice na Univerzitě Hradec Králové.

Dovoluji si vás touto cestou požádat o laskavé a pravdivé vyplnění následujícího dotazníku, který je součástí mé diplomové práce, jejímž tématem jsou: „Alternativní výživové směry u dětí předškolního věku“.

Dotazník je anonymní a bude použit pouze pro studijní účely.

Děkuji Vám za ochotu a čas, který věnujete čtení a vyplnění tohoto dotazníku.

Bc. Zuzana Janečková, DiS.

## **Instrukce k vyplnění:**

**Vámi vybranou odpověď označte, prosím, křížkem, popř. na vytečkovaná místa doplňte vlastními slovy. Pište prosím hůlkovým písmem.**

### **1. Jaké je vaše pohlaví?:**

- Žena  Muž

### **2. Jaký je váš věk?:**

- 18 – 25 let  
 25 – 35 let  
 35 – 45 let  
 45 – 55 let  
 55 let a více

### **3. Jaké máte nejvyšší dosažené vzdělání?:**

- Základní škola  
 Střední škola  
 Vyšší odborná škola  
 Vysoká škola  
 Bakalářské

- Magisterské
- Postgraduální
- Stále studuji, doplňte  
obor.....
- Jiné, uveďte  
prosím.....

**4. Jaké je pohlaví a současný věk vašeho dítěte/děti v předškolním věku?**

Vypište prosím:.....let.....let

- dívka
- chlapec

**5. Znáte nějaké alternativní výživové směry?**

- Ano
- Ne

**Pokud ano, napište prosím jaké?**

.....

.....

.....

**6. Jaká je výška a váha vašeho dítěte/děti předškolního věku?**

- Výška.....cm.....cm
- Váha.....kg.....kg

**7. Jí vaše dítě/děti pravidelně?**

- Ano
- Ne

**8. Kolikrát za den vaše dítě/děti jí?**

- 1 – 2x
- 3 – 4x
- 5 – 6x

- Vícekrát

**9. Je nějaké jídlo, které vaše dítě/děti odmítá?**

- Ano
- Ne

**Pokud ano, napište prosím jaké?**

.....  
.....  
.....  
.....

**10. Kolik kusů ovoce sní vaše dítě/děti za den?**

- Žádné
- 1 – 2 kusy
- 3 – 4 kusy
- 5 a více kusů

**11. Kolik kusů zeleniny sní vaše dítě/děti za den?**

- Žádné
- 1 – 2 kusy
- 3 – 4 kusy
- 5 a více kusů

**12. Kolikrát týdně jí vaše dítě/děti maso?**

- Nejí maso
- 1 – 2x
- 3 – 4x
- Jí maso každý den

**13. Jaké maso vaše dítě/děti jí nejčastěji?**

- Drůbeží
- Vepřové

- Hovězí
- Rybí
- Jiné
- Žádné

**14. Kolikrát za den má vaše dítě/děti mléčné výrobky?**

- Nejí je
- 1 – 2x
- 3 – 4x
- Vícekrát

**15. Jak se vy a vaše dítě/děti stravujete?**

- Dle běžných doporučení
- Alternativním způsobem

**16. Pokud se stravujete alternativně, jak?**

- Vegetariánská strava
  - Syrová strava
  - Veganská strava
- Makrobiotická strava
- Organická strava
- Okrajové směry
  - Dělená strava
  - Strava podle krevních skupin
  - Strava podle ajurvédy
- Jiné, uveďte prosím.....

**17. Co vás k tomuto rozhodnutí vedlo?**

- Zdravotní hledisko
- Náboženské důvody

- Běžná, konvenční strava mi nechutná
- Soucit se zvířaty
- Ekonomické důvody
- Redukční důvody
- Jiné, uveďte  
prosím:.....
- .....
- .....

**18. Pokud se stravujete běžně, jaký je váš názor na alternativní stravování?**

- Velmi negativní
- Negativní
- Neutrální
- Docela pozitivní
- Pozitivní
- Jiné: uveďte  
prosím:.....

**19. Pokud se stravujete běžně, měli byste zájem si některý alternativní výživový směr vyzkoušet a dozvědět se o něm více? Pokud ano, jaký?**

- Ano  Ne
- Vegetariánská strava
  - Syrová strava
  - Veganská strava
- Makrobiotická strava
- Organická strava
- Okrajové směry
  - Dělená strava
  - Strava podle krevních skupin
  - Strava podle ajurvédy

- Jiné: uveďte  
prosím.....

**20. Je dle vás vhodné alternativní stravování u dětí předškolního věku, to je u tří až šesti/sedmi letých?**

- Velmi nevhodné
- Nevhodné
- Středně nevhodné
- Částečně vhodné
- Vhodné
- Velmi vhodné
- Jiné, prosím uveďte  
jaké.....

**21. Jste spokojeni s běžně dostupným výběrem potravin a jejím složením?**

- Ano
- Ne

**22. Myslíte si, že by se kvalita potravin měla zvýšit?**

- Ano
- Ne

**23. Jste toho názoru, že to, co jíme, z velké části ovlivňuje naše zdraví a celkový stav organismu?**

- Ano
- Částečně
- Ne

**24. Jak hodnotíte úroveň stravovacích zvyklostí v České republice?**

- Velmi nízká
- Nízká
- Střední
- Docela vysoká

- Vysoká

**25. Myslíte si, že vhodná strava může u dětí podpořit lepší psychický i fyzický rozvoj?**

- Ano
- Nevím
- Ne

**26. Myslíte si, že jste dostatečně informováni o možnostech stravování a výživy?**

- Ano
- Ne

**27. Myslíte si, že se vy a vaše dítě/děti stravujete lépe než předchozí generace?**

- Ano
- Ne

**28. Co je pro vás nejdůležitější kritérium při výběru potravin?**

- Cena
- Chuť
- Složení
- Reklama
- Čerstvost
- Regionálnost
- Země původu
- Jiné, prosím uveďte

jaké:.....



## Příloha B – Anketa pro veřejně známé osobnosti

Dobrý den,

jmenuji se Zuzana Janečková a jsem studentkou 2. ročníku navazujícího magisterského studijního programu Specializace v pedagogice na Univerzitě Hradec Králové.

Dovoluji si vás touto cestou požádat o laskavé a pravdivé vyplnění následující ankety, která je součástí mé diplomové práce, jejímž tématem jsou: „Alternativní výživové směry u dětí předškolního věku“.

Anketa bude použita pouze pro studijní účely.

Děkuji Vám za ochotu a čas, který věnujete jejímu čtení a vyplnění.

Bc. Zuzana Janečková, DiS.

1. Jaký je podle Vás základ zdravého stravování dětí předškolního věku?
2. Jaké potraviny dětem předškolního věku v jídelníčku nejvíce chybí?
3. Co považujete za největší mýty ve stravování?
4. Jaký je dle Vás největší hřích v současném stravování dětí předškolního věku?
5. Jaký je podle Vás největší problém v současném stravování dětí předškolního věku?
6. Domníváte se, že děti stravující se alternativně jsou zdravější?
7. Je nějaký z hlavních alternativních směrů, který byste dětem předškolního věku nedoporučila/doporučila a proč?
8. Proč si myslíte, že někteří rodiče podávají svým dětem potraviny, o kterých vědí, že jim škodí?
9. Domníváte se, že děti, které přijaly alternativní stravovací návyky svých rodičů, mohou být svými vrstevníky diskriminovány?
10. Jaký je podle Vás nejlepší návod na ochranu dětí před současnými civilizačními chorobami, spojenými se stravováním?
11. Domníváte se, že Vy a Vaše rodina jste díky stravovacím zvyklostem, které vyznáváte, zdravější?
12. Myslíte si, že Vámi zvolený alternativní styl poskytuje dětem vše, co během růstu potřebují?

# Příloha C – Pět klíčů k bezpečnému stravování

## Pět klíčů k bezpečnému stravování



### Udržujte čistotu

- ✓ Před manipulací s jídlem a během jeho přípravy si často umývejte ruce.
- ✓ Umývejte si ruce po použití toalety.
- ✓ Omývejte a dezinfikujte všechny povrchy a zařízení, používané pro přípravu pokrmů.
- ✓ Chraňte potraviny a prostory v kuchyni před hmyzem, hlodavci a jinými škůdci.

### Proč?

I když většina mikroorganismů nemůže způsobit zdravotní problémy, je řada mikroobů, které jsou pro lidský organismus nebezpečné. Nacházejí se především v půdě, vodě, zařízeních i lidech a přenesají se na ruce, utěrákách, nádobí a zvířatech na krátkém prostranství. Dotykem se mikroby mohou přenést na pokrm a způsobit onemocnění z potravy.



### Oddělujte pokrmy syrové a uvařené

- ✓ Oddělujte syrové maso, drůbež a mořské plody od ostatních potravin.
- ✓ Pro manipulaci se syrovými potravinami používejte zvláštní nářadí a nádoby, jako jsou nože a krájecí prkénka.
- ✓ Uchovávejte pokrmy a jiné potraviny, abyste zabránili kontaktu mezi syrovými a zpracovanými potravinami.

### Proč?

Syrové potraviny, především maso, drůbež, mořské plody a jejich šťávy, mohou obsahovat nebezpečné mikroby, které se mohou během přípravy a skladování jídla přenést do ostatních potravin.

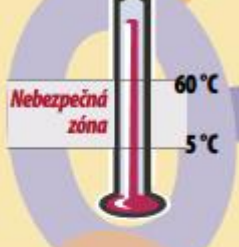


### Pokrmy důkladně vařte

- ✓ Pokrmy, zvláště pak z masa, drůbeže, vajíček a mořských plodů, důkladně vařte.
- ✓ Polévky a dušená jídla přiveďte k varu a vařte tak dlouho, aby uvnitř celého pokrmu bylo dosaženo teploty alespoň 70 °C po dobu 10 min. Ujistěte se, že šťávy z masa a drůbeže jsou čiré, nekřavé. Nejlépe, když použijete teploměr.
- ✓ Pokrmy vždy řádně ohřívejte.

### Proč?

Důkladné vaření, při dosažení teploty 70 °C uvnitř celého pokrmu po dobu 10 min., zabije téměř všechny nebezpečné mikroby. Mezi jídla, která vyžadují zvláštní postarání, patří sekané maso, masové rohlíky, velké kůry a drůbež včetně.



### Uchovávejte pokrmy při bezpečných teplotách

- ✓ Uvařené pokrmy nenechávejte při pokojové teplotě déle než 2 hodiny.
- ✓ Hotové pokrmy a zkráje podléhající potraviny včas uložte do ledničky (min. teplota 5 °C).
- ✓ Servírujte pokrmy velmi horké (více než 60 °C).
- ✓ Neskladujte pokrmy příliš dlouho, ani v ledničce.
- ✓ Nerozmrazujte pokrmy při pokojové teplotě, ale pozvolna v ledničce.

### Proč?

Je-li pokrm uchovávan při pokojové teplotě, mikroby se mohou velmi rychle rozmnožovat. Pokud se však jídlo udržuje při teplotě nižší než 5 °C nebo vyšší než 60 °C, rozmnožování mikroobů se zpomalí nebo zastaví. U některých nebezpečných mikroobů však dochází k jejich rozmnožování i při teplotě nižší než 5 °C.



### Používejte nezávadnou vodu a suroviny

- ✓ Používejte nezávadnou vodu nebo ji upravte tak, aby závadná nebyla.
- ✓ Vybírejte čerstvé a nezávadné potraviny.
- ✓ Volte zpracované potraviny, jako například pasteurované mléko.
- ✓ Omývejte ovoce a zeleninu, zvláště důkladně, pokud je jíte syrové.
- ✓ Nepoužívejte potraviny po uplynutí doby jejich trvanlivosti a data použitelnosti.

### Proč?

Suroviny, včetně vody a ledu, mohou být kontaminované nebezpečnými mikroby a chemikáliemi. Toxické chemikálie se mohou tvořit ve zkažených a zplísňených potravinách. Pečlivý výběr surovin a jednoduchá opatření, jako jsou mytí a odstranění slupek, mohou toto riziko snížit.

**Znalost = Prevence**



Food Safety  
World Health Organization



Ústav zemědělských  
a potravinářských  
informací



3. lékařská fakulta  
Univerzity Karlovy

Český ústav zemědělských a potravinářských informací  
Převzaté z publikace „Pro lepší a zdravější život“  
© Seznam zdravotnických organizací, 2011  
Poster design: © World Health Organization

## Příloha D - Zdravý talíř

# ZDRAVÝ TALÍŘ

### Zelenina

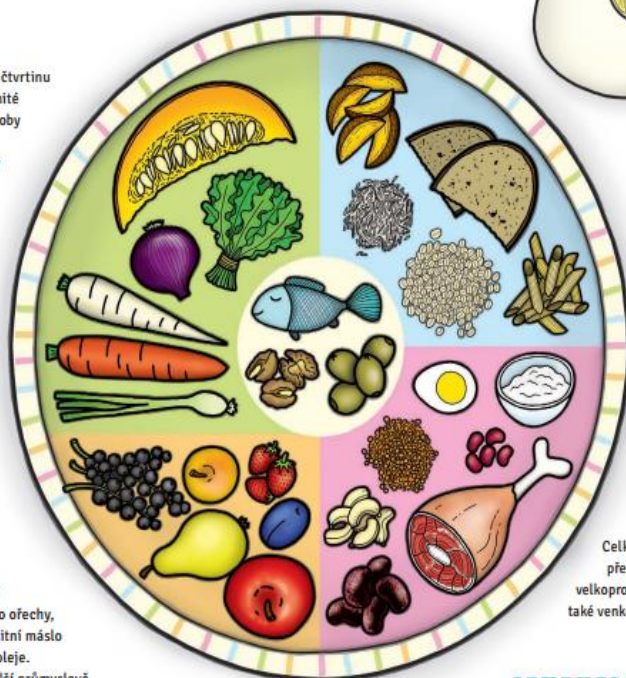
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

### Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

### Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



### Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

### Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat pojitání výrobků z nevhodných bílých mouk.

### Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semenek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinou z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.

### Životní styl

Celkově doporučujeme upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

[www.zdravytalir.info](http://www.zdravytalir.info)



## Příloha E - Česká potravinová pyramida



### Česká potravinová pyramida

- › jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- › zvyšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny, 200 g ovoce)
- › denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě
- › nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných
- › na teplou i studenou kuchyni používejte rostlinné oleje a kvalitní margaríny
- › maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- › omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní a polevou
- › vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřisolujte
- › udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte

Další informace a dotazy: [www.fzv.cz](http://www.fzv.cz)

## Příloha F - Dětská potravinová pyramida



# Informace pro vás

Pro běžné hodnocení individuálního tělesného růstu jsou nejčastěji využívány dosažené hodnoty tělesné výšky a hmotnosti. Pouhým porovnáním těchto dvou rozměrů posuzujeme tzv. hmotnostně-výškový poměr, kdy se ověřuje, že hmotnost odpovídá tělesné výšce a dítě je tedy souměrné. Další metodou používanou pro hodnocení tělesných proporcí je hodnocení pomocí BMI (Body Mass Index)

Percentilové křivky člení graf do pěti pásem, podle nichž je možno dítě libovolného věku zařadit podle hmotnostně-výškového poměru (BMI) do jednotlivých skupin:

- pásmo nad 97. percentilem - obezita
- pásmo nad 90. percentilem - nadměrná hmotnost
- pásmo mezi 75. a 90. percentilem - nadváha
- pásmo mezi 25. a 75. percentilem - normální hmotnost
- pásmo mezi 3. a 25. percentilem - snížená hmotnost
- pásmo pod 3. percentilem - nízká hmotnost

Jednotlivá kritéria nepatří pro děti v kojeneckém věku, kdy je tělesná hmotnost závislá na způsobu výživy. Hmotnost kojeneckých dětí bývá nižší než dětí příkrmovaných nebo zcela živých umělou výživou. Hodnocení dle BMI doporučujeme u dětí od 6 - 10 let. Vyšší hodnoty BMI nemusí vždy jednoznačně znamenat zvyšující se podíl tukové složky, ale v každém případě je vhodné při hodnotách BMI vyšších než 85. percentil podrobněji vyšetřit obsah tuku. U dospívajících chlapců je nutno přihlížet k rozvoji svalové hmoty sledovaného jedince.

U zdravého dítěte je přiměřená tělesná hmotnost stejně jako adekvátní obsah tělesného tuku zajištěna rovnováhou

mezi příjmem a výdejem energie. Regulace příjmu energie je zprostředkována jídelním chováním. Výdej energie je zprostředkováván tělesným pohybem, který je základní přirozenou potřebou každého zdravého dítěte.<sup>1</sup>

### Dětská obezita v České republice<sup>2</sup>

Dvacet procent dětí ve věku 6-12 let má vyšší váhu, než je norma, ve věku 13-17 let má nadměrnou hmotnost 11 procent dětí (jak je na tom právě vaše dítě, zjistíte z percentilových grafů). Čím dříve obezita u dítěte vznikne, tím je větší nebezpečí dřívějšího nástupu zdravotních problémů a bohužel současná civilizovaná společnost vytváří i klima negativního postoje k obezím. Kila navíc sčítají dětský život již od útlého věku a ona často ani neadá nájevo, jak je obezita trápí.

Velkou roli hraje výskyt nadměrné hmotnosti v rodině, ve které dítě vyrůstá. S nadváhou rodičů se výrazně zvyšuje riziko nadváhy u dítěte, jak v důsledku genetických faktorů, tak v důsledku společného talíře, nedostatku pohybu a celkového životního stylu rodiny. Čím starší vaše obeztní dítě je, tím je větší pravděpodobnost, že si obezitu zachová až do dospělosti.

Pediatr by měl podle vývoje dítěte stanovit optimální dávky živin i dalších látek (vitaminů, minerálních látek) ve vazbě na aktivitu dítěte i na jeho aktuální potřeby. Děti jsou citlivější k jakémukoli nedostatku ve výživě mnohem více a daleko dříve než dospělí.

 **Genotropin Pen**



Zdravotnické pomůcky  
**Genotropin Pen** 5,3 mg a 12 mg  
jsou určeny pro pacienty léčené  
růstovým hormonem.

[www.rustovyhormon.cz](http://www.rustovyhormon.cz)

Váš pomocník pro sledování  
a vyhodnocování správného růstu

Literatura: 1. <http://www.bezlopkovadieta.cz>, Ing. Jana Vignarová, 11.12.2007 2. <http://www.vitalfos.cz>, PhDr. Iva Málková z STOB, 4.12.2007



## Příloha H – Vegetariánská pyramida

