

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra profesního a personálního rozvoje



**Česká zemědělská
univerzita v Praze**

Zdravý životní styl a současná mládež

Závěrečná práce

Autor: Eliška Hlaváčová

Vedoucí práce: PhDr. Andrea Hlubučková

2021

Zadávací list

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci na téma: **Zdravý životní styl a současná mládež** vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědoma, že na moji závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním závěrečné práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V dne

.....
(podpis autora práce)

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Andree Hlubučkové za cenné připomínky, odborné rady a čas, který mi věnovala. Zároveň bych chtěla poděkovat svému partnerovi za velkou podporu. V neposlední řadě děkuji všem respondentům, kteří se zúčastnili dotazníkového průzkumu.

Abstrakt

Závěrečná práce na téma „Zdravý životní styl a současná mládež“ byla rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část práce obsahuje čtyři kapitoly.

Teoretická část se zabývala vysvětlením základních pojmů a přiblížení problematiky stravovacích návyků, pitného režimu a pohybových aktivit dětí. Další kapitola se zabývala výchovou ke zdravému životnímu stylu ve škole. Zde byl kladen důraz zejména na projekty zdravé výživy do škol. Dále v práci byla okrajově přiblížena historie školní jídelny a současně nastíněné podmínky spotřebního koše ve školách. Teoretická část také popisovala vliv vrstevníků a medií na stravovací návyky dětí. V poslední kapitole byla vytvořena didaktická příprava učitele na hodinu zdravé výživy.

Praktická část práce byla zaměřena na dotazníkový průzkum žáků 2. stupně základní školy v Bochově. Výsledky byly zpracovány do tabulek a grafů.

Klíčová slova

zdraví, životní styl, mládež, stravovací návyky, pohyb

Abstract

The final work on the topic "Healthy lifestyle and contemporary youth" was divided into theoretical and practical part. The theoretical part of the thesis contains four chapters.

The theoretical part dealt with the explanation of basic concepts and approach to the issue of eating habits, drinking regime and physical activities of children. The next chapter dealt with education for a healthy lifestyle at school. Here, emphasis was placed especially on healthy nutrition projects in schools. Furthermore, the history of the school canteen and the conditions of the consumer basket in schools were outlined. The theoretical part also described the influence of peers and the media on children's eating habits. In the last chapter, the didactic preparation of a teacher for a healthy eating class was created.

The practical part of the work was focused on a questionnaire survey of pupils of the 2nd grade of elementary school in Bočov. The results were processed into tables and graphs.

Keywords

lifestyle, youth, eating habits, exercise, health

OBSAH

ÚVOD	9
TEORETICKÁ VÝCHODISKA	10
1 Cíl a metodika	10
2 Zdravý životní styl.....	11
2.1 Současný životní styl mládeže.....	11
2.2 Stravovací návyky	12
2.3 Pitný režim.....	13
2.4 Pohybová aktivita	14
3 Výchova ke zdravému životnímu stylu ve škole.....	15
3.1 Projekty zdravé výživy do škol.....	15
3.1.1 Víš, co jíš.....	16
3.1.2 Ovoce do škol.....	17
3.1.3 Mléko do škol.....	17
3.1.4 Zdravé zuby.....	18
3.1.5 Zdravá pětka	18
3.2 Školní jídelny na základních školách	19
3.2.1 Spotřební koš.....	19
4 Vliv vrstevníků a médií na stravovací návyky dětí	21
4.1 Vrstevníci.....	21
4.2 Média	23
5 Didaktická příprava pedagoga na hodinu zdravé výživy	25
5.1 Metody a organizační formy vyučovací hodiny zdravé výživy.....	30
PRAKTICKÁ ČÁST.....	32
6 Vlastní průzkum	32
6.1 Hypotézy.....	32

6.2	Charakteristika průzkumného šetření	32
6.3	Popis dotazníku.....	33
6.4	Průběh šetření	33
6.5	Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření.....	34
6.5.1	Identifikace respondentů	34
6.5.2	Vyhodnocení stravovacích návyků respondentů	35
6.5.3	Pitný režim respondentů	46
6.5.4	Pohybové aktivity respondentů	51
6.5.5	Stanovené hypotézy.....	61
6.6	Vlastní doporučení.....	61
ZÁVĚR.....		63
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....		65
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ		70
SEZNAM PŘÍLOH		72

ÚVOD

Téma zdravý životní styl a současná mládež je velmi aktuální a poměrně často diskutovaná problematika nejen v naší zemi, ale v celém světě. Důvodů, proč jsem si zvolila pro tvorbu závěrečné práce toto téma je aktuálnost tématu a zároveň jeho nadčasovost. Každým rokem vzrůstá počet dětí a mládeže trpící nadváhou a obezitou v důsledku nevhodného životního stylu. Podle průzkumu světové zdravotnické organizace trpí nadváhou v České republice 15 % dětí, obezitou 6,5 % dětí. Tento problém nastává již v předškolním věku.

Každý jedinec je velmi ovlivněn nejen výchovou v rodině, ve škole, tak i pohybovou aktivitou a kolektivem. V současné době mají na chování dětí a mládeže velký vliv sociální media. U dětí převažuje nad pohybovou aktivitou čas trávený sledováním televize, hraním her na počítači či trávení času na zmiňovaných sociálních sítích. Dle průzkumu světové zdravotnické organizace bylo prokázáno 81 % pohybově neaktivních dětí a mládeže ve věkovém rozhraní 11 až 17 let. Díky takto vysokému číslu byla pohybová neaktivita zařazena mezi rizikové faktory ovlivňující neinfekční onemocnění.

Do škol pomalu vstupuje program světové zdravotnické organizace s názvem „Zdraví pro všechny ve 21. století“ jehož cílem je implementovat podporu zdraví pomocí rámcových programů. Současně by tento program měl podpořit tematiku zdraví do vzdělávání pedagogických pracovníků.

Závěrečná práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části je charakterizováno specifické vývojové období, adolescence. Další kapitoly jsou zaměřeny na obecné pojmy: zdravý životní styl, pohybová aktivita, nadváha, obezita. Práce se zabývá výchovou ke zdravému životnímu stylu v rodině a ve škole. Dále přiblíží současné trendy životního stylu mládeže a to, jak mohou ovlivnit zdraví jedinců.

Praktická část závěrečné práce navazuje na teoretickou část. V praktické části je vyhodnocen dotazníkový průzkum adolescentů.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1 Cíl a metodika

Cíl práce:

Cílem této závěrečné práce je zhodnocení životního stylu a návyků mládeže v 6. až 9. třídě základní školy. Zaměřením této práce je zjistit povědomí žáků o vlivech vybraných faktorů na jejich zdraví a úroveň výchovy zdravého životního stylu v rodině a ve škole.

Závěrečná práce dále zkoumá úroveň pohybové aktivity u dotazovaných žáků a trávení volného času.

Metodika:

Pro zpracování práce bude využita dotazníková metoda. Průzkum bude proveden kvantitativním dotazováním prostřednictvím internetového dotazníku. Průzkum bude zaměřen na žáky v 6.-9. třídě.

1. **Hypotéza:** dotazovaní žáci se stravují 6x denně.
2. **Hypotéza:** dotazovaní žáci tráví pohybovou aktivitou více jak 1 hodinu denně.

2 Zdravý životní styl

Životní styl je definován jako daný způsob života, který je odražen v postojích a hodnotách daného jedince či skupiny. Jedná se o složitý fenomén, který je v současnosti zkoumán z mnoha hledisek (Vacková, 2015).

Kraus (2008, s.166) charakterizuje životní styl jako široký komplex činností a postojů, se kterými jsou spjaty normy, hodnoty či návyky, které jsou trvalé a samozřejmě pro každého jedince individuálně specifické.

Rozlišujeme dva faktory životního stylu, objektivní a subjektivní. Faktory objektivní určují cíle, potřeby a stav společnosti. U subjektivních faktorů hovoříme o individuálních potřebách a záměrech jedince (Kraus, 2014, s. 61).

Vypěstování základů zdravého životního stylu zahrnuje nejen rozvíjení tělesné, ale i psychické a duchovní kultury osobnosti. Důležitý je rozvoj návyků osobní hygieny, životosprávy a stravovacích zvyklostí. Nesmírně důležitý je samozřejmě pohyb (Kraus, 2014, s. 65).

2.1 Současný životní styl mládeže

Riziko obezity každým rokem narůstá. Dle průzkumu světové zdravotnické organizace bylo prokázáno 81 % pohybově neaktivních dětí a mládeže ve věkovém rozhraní 11 až 17 let. Díky takto vysokému číslu byla pohybová neaktivita zařazena mezi rizikové faktory ovlivňující neinfekční onemocnění (WHO, 2010).

V České republice byla v roce 2010 studií Health behaviour in school-aged children zkoumána pohybová aktivita dětí. Tento průzkum zjistil, že převážná většina školáků se nedostatečně věnuje pohybovým aktivitám. Státní zdravotnický ústav doporučuje alespoň jednu hodinu pohybové aktivity denně. Toto doporučení splňovala čtvrtina chlapců a pětina dívek. Právě spojitosti nedostatku pohybové aktivity společně s nevhodnými stravovacími návyky vedou k rostoucím číslům jak nadváhy, tak obezity (SZÚ, 2010).

Většina adolescentů v současné době preferuje pasivní trávení volného času. Díky vědeckotechnologickému rozvoji děti a mládež mnohem raději tráví svůj volný čas u televize, hraním počítačových her či sledováním sociálních sítí. Bohužel

tyto návyky mohou vyústit ve zdravotní problémy jako je poškození zraku, pohybového aparátu či oběhového systému. Průzkum Pastuchy a kol. (2011, s. 56) zjistil, že děti tráví sledováním televize, hraním počítačových her a sledováním sociálních sítí až 26 hodin týdně. U dětí, které tráví víc než 2 hodiny denně těmito zájmy se značně zvyšuje riziko obezity. V České republice 20 % dětí tráví sledováním televize a hraním počítačových her více než 3 hodiny denně.

2.2 Stravovací návyky

Stravovací návyky začínají již v útlém věku dítěte. Děti je přebírají od svých rodičů a sourozenců. Proto se návyky správného stravování vytvářejí, upevňují a udržují lépe u mladších dětí než v pozdním věku. Rodiče by měli dbát na vytvoření správných, zdravých stravovacích návyků od prvních začátků, tak aby se jich mohly držet v průběhu jejich života. Stravovací návyky jsou velmi individuální záležitostí, u každého jedince jsou odlišné (Horan a Momčilová, 1996, s. 9).

Zvyklosti, které se týkají stravování má zafixovaná převážná většina dětí v mladším školním věku. Podstatné jsou jejich preference i averze. Už u kojenců se projeví velmi brzo obliba sladké chuti a averze hořké chuti. Averze k některým chutím či potravinám si přeneseme z dětství až do dospělosti. Tato příčina je převážně psychologické povahy a má kořeny v raném dětství (Fraňková a Dvořáková-Janů, 2004, s.164).

Rodiče svých dětí by si měli také uvědomit důležitost stravování v rodinném kruhu. Dětem by měla být upevňována fakta, že je normální jíst několikrát denně, mít v denním přísunu potravin několikrát denně zařazenou zeleninu a ovoce, konzumovat vhodné potraviny, jíst do sytosti, ale nepřejídat se a nedržet diety. Stejně tak by mělo být dětem vysvětleno, že některé potraviny nejsou vhodné a vysvětlit dítěti z jakého důvodu. Dále pojmout společné stolování a stravování jako součást naší kultury. V současné době se bohužel realita odlišuje a tyto zásady si děti z rodin neodnáší. Nevhodné stravovací i stolovací návyky jsou pro děti nebezpečné, může si je nést po celý svůj život a následně je přenést i na své budoucí děti (Bonnot-Matheron, 2002, s. 107).

Pravidelnost stravy patří mezi základní zásady správného stravování. Jednotlivé porce jídla u dospívajících by měla být rozdělena na 5 až na 6 jídel v průběhu dne. Z těchto

porcí by měly 3 porce tvořit hlavní jídla, jakými jsou snídaně, oběd a večeře. Mezi hlavními jídly by měly být svačiny, které by optimálně měly být složeny z ovoce a zeleniny. Jídla by měla být také energeticky rozložena. Snídaně by měla tvořit 20 % z celkového energetického příjmu, oběd 35 % a večeře 30 %. Na dopolední a odpolední svačiny tudíž zůstává 5 až 10 % (Tláškal, Společnost pro výživu, 2012).

K zmiňované problematice nadváhy a obezity také přispívá kromě nedostatečné konzumace ovoce a zeleniny také nadměrná konzumace energeticky bohatých, výživově nevhodných pokrmů a slazených nápojů. Tyto potraviny neobsahují výživné látky, často obsahují skryté tuky a vysoký podíl jednoduchých cukrů. Pro tělo se jedná pouze o příjem tzv. „prázdných kalorií“. Právě konzumace takovýchto tuků, cukrů společně s nedostatečnou pohybovou aktivitou se podílejí na nadváze a obezitě, které vedou k civilizačním chorobám (Babinská et al., 2007, s. 219).

2.3 Pitný režim

U adolescentů je důležité nepodcenit pitný režim a dbát na dostatečný přísun správných tekutin. Organismus dětí je z důvodu větší výměny tekutin v těle náchylnější k dehydrataci. Podle věkových skupin můžeme určit optimální příjem tekutin. Děti ve věku 10 až 13 let by měly denně vypít 2,15 litrů tekutin a věková skupina dětí od 13 do 15 let 2,45 litrů tekutin denně (Pařízková et al., 2007, s.126).

Tláškal (Společnost pro výživu, 2004) uvádí schéma, podle kterého je také možné určit ideální přísun tekutin denně. Výpočet je následující: 1500 ml + 20 ml na každý kilogram hmotnosti nad 20 kg.

Významnou roli hraje nejen množství tekutin, ale také charakter přijímaného nápoje. Vhodnými nápoji pro děti jsou: stolní voda, nepříliš sycená minerální voda, ideálně neslazené či méně slazené čaje. Trh bohužel však nabízí nejrůznější džusy, ochucené minerálky, „pitíčka“ a šťávy. Dětem by také neměly být nabízeny nápoje s obsahem kofeinu, energetické nápoje a alkoholické nápoje. Proto by rodič měl dbát na výběr vhodných nápojů a případně nevhodný výběr nenásilně korigovat. Správný pitný režim zajistí jak dětem, tak dospělým prevenci v komplikacích zdravotního stavu (Tláškal, Společnost pro výživu, 2004).

2.4 Pohybová aktivita

Pohyb je nezbytnou součástí lidského života. Rozvíjí stránku jedince, ovlivňuje nás celý život. Má vliv na fyzický i duševní vývoj. Pohyb drží kostru ve správném postavení, udržuje výkonné svaly a má také pozitivní vliv na správnou činnost dýchací a cévní soustavy. Napomáhá k udržení optimální tělesné hmotnosti a harmonizuje psychický stav jedince (Marková, 2012, s. 24).

Podle Pastucha et al. (2011, s. 77) pod význam slova pohybová aktivita zahrnujeme všechny denní aktivity. Jak aktivity školní či mimoškolní. I samotná cesta do školy už se řadí do pohybové aktivity. Hovoříme tedy o komplexu lidského chování zahrnující veškeré pohybové činnosti, úkoly každodenního života. Tělesná výchova, sport, pohybová rekreace či pracovní a další účelové pohyby.

Pohybová aktivita u dětí je odlišná od pohybové aktivity dospělých. Pro dětskou aktivitu jsou typické krátké úseky aktivity, které jsou prokládané odpočinkem. V průběhu dne děti střídají různorodé a zábavné pohybové činnosti ve vyšší a střední intenzitě. Doba trvání je různá, nejčastěji okolo 10 min v kuse. V případě, že kumulace střední a vyšší intenzity pohybu přesáhne 60 minut za den, můžeme očekávat pozitivní efekt na zdraví dítěte (Měkota a Cuberek, 2007, s. 98).

Jak již bylo zmíněno, světová zdravotnická organizace zařadila pohybovou inaktivitu mezi hlavní rizikové faktory pro globální úmrtnost. Neaktivita je současně na čtvrtém místě rizikových faktorů. Nedostatečná pohybová aktivita vede ke svalové nerovnováze, s čím souvisí špatné držení těla v oblasti páteře a ortopedické obtíže (WHO, 2010).

Centre for Disease Control and Prevention (2020) vydalo doporučení pohybových aktivit pro děti staršího školního věku s ohledem na vývojové zvláštnosti v tomto období. Doporučuje alespoň 60 minut aktivity mírné intenzity denně (například rychlá chůze, aquaerobik, jízda na kole, tenis, tanec, zahradničení), ideálně 3x týdně aktivity vysoké intenzity (například běh, plavání, skoky přes švihadlo, pěší turistika do kopce). Dále 3x týdně 60 minut posilování svalů a kostí.

3 Výchova ke zdravému životnímu stylu ve škole

Mezi základní lidské potřeby patří výživa. Jedná se o první záležitost, která nás všechny zajímá již od narození. Život bez ní by nešel. Mezi nejčastější příčiny zdravotních problémů patří právě výživa, proto neodmyslitelně patří do náplně povinné školní docházky (Mužíková, 2010, s.11).

Současná společenská realita vytváří požadavek realizovat komplexní a systematickou výchovu ke zdravému životnímu stylu na školách. Jedním z hlavních důvodů jsou znepokojivé údaje o nárůstu civilizačních nemocí. Podpora zdraví a vedení ke správnému stravování ve školách prokazatelně vedou k možnostem řešení závažných problémů, které vyúsťují z rodinného soužití (Jandová, 2005, s.111).

Světová zdravotnická organizace (WHO, 2010) zmiňuje skupinu dětí a dospívající mládeže jako zvláště rizikovou. Naplnění podpory výchovy ke zdraví v České republice vychází z programu „Zdraví pro všechny v 21. století“. S touto osvětou začala Světová zdravotnická organizace.

3.1 Projekty zdravé výživy do škol

Rámcový výchovný program je sice legislativním podkladem, ale praxe může být o mnoho složitější. Témata šířící osvětu výchovy ke zdravému životnímu stylu pomáhají realizovat různé projekty, o kterých bude psáno níže.

U projektů je důležitým efektem atraktivnost, jednoduchost, realizovatelnost a didaktická rozpracovanost. Obsah by měl být pravdivý, správný. Pro realizaci ve výuce pozitivně přispívá vhodně zvolená časová náročnost, která projekt ztraktivňuje. Projekty jsou často vytvářené zdravotnickými organizacemi, firmami z potravinářského průmyslu, odborníky na výživu a existují i projekty, které vytvořili přímo vyučující (Společnost pro výživu, 2013).

Projekty bohužel však v praxi nesplňují očekávání výživových odborníků, rodičů i dětí. Úmysl projektů zvýšit konzumaci ovoce a zeleniny je zajímavý. Avšak můžeme poukázat na značné nedostatky. Jedním z nich je nadměrné množství plastových obalových materiálů, do kterých je zelenina a ovoce dodávané do škol balena. Bylo by vhodnější používat ekologicky rozložitelné obaly. Dále učitelé i rodiče poukazují na

problém propagace balících firem. Poukazují například na vhodnější možnost, odběru zeleniny a ovoce přímo od pěstitelů, která by následně šla přes školní jídelnu (omytí, nakrájení). Tak, aby byla zajištěna požadovaná kvalita jednotlivých surovin. Na jednotlivé projekty je potřeba vynaložit statisícové příspěvky a dle výživových odborníků, učitelů i rodičů by bylo mnohem vhodnější těmito finančními prostředky podpořit přímo kuchařky ve školních jídelnách a zbavit se tak externích firem, které za tyto finanční obnosy zajišťují balení ovoce a zeleniny do plastových obalů. Tak, aby došlo k zajištění správné, zdravé výživy ve školách je velmi důležité mít zajištěné vzdělané a správně finančně ohodnocené právě kuchařky. Způsob distribuce ovoce a zeleniny do škol v současné době ministerstvo školství řeší. V neposlední řadě je důležité zmínit, že ovoce a zelenina, kterou žáci dostanou buď nesní, nebo v horším případě skončí v blízkých odpadkových koších poblíž školy. Jak vynaloží žáci s ovocem a zeleninou ze škol záleží už pouze na samotných jednotlivcích. I přes výklad a dohled učitelů tomu nelze vždy zabránit (Slimáková, Video.aktualne.cz, 2020).

3.1.1 Víš, co jíš

Projekt Víš, co jíš nabízí programy pro 1. i 2. stupeň základních škol. Současně poskytuje vzdělávací webové stránky, které se zabývají problematikou zdravého životního stylu.

Pro 1. stupeň základních škol se program nazývá „Jíme zdravě a s chutí“. Tento program zahrnuje výuku pro interaktivní tabule a pracovní listy pro žáky prvních až třetích tříd. Projekt Víš, co jíš vytvořil motivační týdenní kalendář „Víš, co jíš? Zdravě a s chutí“, který je určen dětem 1. až 4. tříd základních škol. Dále vytvořil zábavnou hru pro děti „Hledej s myškou zdravé potraviny“.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy spolu se 3. lékařskou fakultou Univerzity Karlovy a Společností pro výživu vytvořily výukový program, pracovní sešity a informační centrum bezpečnosti potravin. Tento program je primárně určen žákům 8. a 9. třídy a pedagogům 2. stupně základní školy. Program má za cíl nabídnout školám kvalitní podpůrný materiál, který obsahuje ověřené informační zdroje atraktivním způsobem výuky. Je rozdělen na šest základních témat a každé téma má svůj pracovní sešit. Pedagog si tak může vybrat jak program, tak i jednotlivá

témata. Témata pro 2. stupeň základních škol jsou živiny a voda, výživová doporučení, výživa a nemoci, nákazy z potravy a jejich prevence, otravy z jídla, potraviny a bezpečnost. Po absolvování tohoto programu by žáci měli znát hlavní části trávicího traktu, charakteristiku hlavních živin a jejich význam v lidské výživě, charakteristiku a význam vitamínů, minerálních látek a stopových prvků, význam antioxidantů ve výživě a význam potřeby vody současně s problematikou pitného režimu (Společnost pro výživu, 2013).

3.1.2 Ovoce do škol

Projekt „Ovoce do škol“ má za cíl zvýšit pozornost určité skupiny dětí k ovoci a zelenině, tak aby si více uvědomovaly jejich důležitost v jídelníčku. Tento projekt cíleně vede děti ke zlepšení jejich stravovacích návyků. Tvůrci tohoto projektu by tím chtěli omezit, nejlépe zamezit vzniku nadváhy a obezity u dětí. Projekt podporuje mateřské školy a první stupně základních škol dodávkami ovoce a zeleniny, a to v intervalu dvakrát měsíčně. Součástí programu jsou doprovodná opatření, která mají za úkol dětem ovoce a zeleninu zatraaktivnit a povzbudit je k zařazení do jídelníčku. Současně by se žáci měli s různými druhy zeleniny i ovoce seznámit. Důležitým prvkem celého projektu je vytvoření funkčního vztahu mezi školou a rodinou (MŠMT, 2010).

3.1.3 Mléko do škol

V současné době je řešena problematika nedostatečného množství mléčných výrobků v dětské výživě. Pro růst a vývoj dětského organismu jsou velmi důležitou součástí jídelníčku. Už v polovině devadesátých let společnost Laktea přišla s projektem „Školní mléko“. Cílem tohoto programu byla podpora zdravého stravování a zdravého vývoje dětí školního věku. Program chtěl zajistit zvýšení vápníku ve stravě dětí a tím předejít zdravotním komplikacím spojeným se zvýšenou kazivostí zubů či řídnutí kostí.

Společnost Laktea v roce 2017 vyhlásila, že žáci základních i středních škol budou mít od začátku školního roku nárok na neochucené mléčné výrobky. Projekt nabídl zcela zdarma až 4 ks výrobků za měsíc. Dotované ochucené mléko a mléčné výrobky budou nadále za zvýhodněné ceny. Hlavními distributor

y mléčných výrobků ve školním roce 2019/2020 jsou ACCOM Czech, a.s./Bohušovická mlékárna, a.s. a MADETA, a.s. Pro školní rok 2019/2020 stanovil SZIF limit ve výši 335,20 Kč na žáka, na jeden školní rok (Mléko do škol ve školním roce 2019/2020).

3.1.4 Zdravé zuby

Projekt zdravé zuby cílí na žáky 1. stupně. Cílem tohoto programu je zlepšit zdraví zubů, zlepšit již vytvořené návyky a tím vytvořit předpoklad zdravého chrupu v dospělosti. Program děti učí pravidelné navštěvování stomatologické ordinace a seznamuje se správnou péčí o jejich chrup. Součástí programu jsou také metodické semináře pro učitele. Projekt „Zdravé zuby“ je složen týmem specialistů a odborníků na zubní zdraví. Je podporován velmi širokým spektrem státních i soukromých organizací.

Program poskytuje manuál pro učitele, ve kterém jsou odborné informace o zubním zdraví doplněné obrazovým materiálem, tabulkami a grafy. Dále nabízí pracovní listy žákům, které jsou velmi atraktivně zpracovány a interaktivně přibližují dětem problematiku zubního zdraví. Pracovní listy jsou obohaceny kvízy, křížovkami a doplňovačkami. Součástí programu je metodická příručka pro učitele, která plně respektuje rámcový výchovný program základního vzdělávání a dokáže tak začlenit problematiku dentální hygieny do běžné výuky (Společnost pro výživu, 2013).

3.1.5 Zdravá pětka

Program „Zdravá pětka“ motivuje děti k přijetí zásad zdravé výživy v mateřských a základních školách. Cílem projektu je přirozená implementace přijatých zásad do jejich životního stylu. Lektoři projektu vedou zábavnou formou dvouhodinové seznamování a učení se zásad zdravého stravování. V mateřských školkách a na 1. stupni základních škol se lektoři zabývají 5 základními zásadami zdravého stravování. Do těchto pěti pilířů řadíme správné složení jídelníčku, pitný režim, zdravé svačinky, ovoce a zelenina a zásady hygieny související s bezpečností potravin. Pro 2. stupeň základních škol je projekt nazván „Párty se zdravou pětkou“. Cílem u této věkové skupiny je seznámení se s užitečnými informacemi o kombinaci zdravých potravin a chutí. Děti si sami připraví občerstvení pomocí jednoduchých

triků studené kuchyně. Program je zasvětil do zásad správného stolování a na závěr si všichni ochutnají, co si připravili (Zdravá pětka, 2020).

3.2 Školní jídelny na základních školách

Počátek školního stravování sahá do 50. let minulého století, kdy s rostoucí zaměstnaností žen rostla potřeba zajistit i stravování jejich dětí. Krátce po skončení 2. světové války se v ČSR objevily přesnídávky, které byly pořizované ze zásob UNNRA. Vznik prvních školních jídelen byl díky iniciativě škol a obcí. Ke zveřejnění prvních výživových norem školního stravování došlo v roce 1963. Cílem bylo zajištění určité kvality výživy, avšak jídelny zápasily s nedostatečným a nekvalitním technickým vybavením. Poplatky za stravování tehdy nestačily na dodržení optimálních výživových parametrů. Internetový portál „Jídelny.cz“ v roce 2002 sehrál významnou roli informovanosti personálu školních jídelen a jejich následné vzdělávání. Vznikla občanská sdružení, která podporují školní jídelny, např. ASPOS, AŠJ (Ludvík, Jídelny.cz, 2014).

3.2.1 Spotřební koš

Spotřební koš má za úkol stanovit výživové požadavky jídlům podávaným ve školních jídelnách. Spotřební koš spravuje vyhláška Ministerstva školství. Jedná se o vyhlášku 107/2005 Sb. Stanovuje doporučenou spotřebu určitých skupin potravin na žáka na den. Dodržováním spotřebního koše by měl být dětem zaručen dostatečný příjem doporučených živin. Spotřební koš byl vytvořen odborníky hygienických stanic spolu s řadou odborníků každodenní praxe školních jídelen. Pravidla jsou odražena skutečnými potřebami a poznatky z provozu (Lukašíková et al., 2015, s. 13).

Spotřební koš je sestaven tak, aby v něm byla snadná orientace a eviduje deset základních komodit. Funguje na základě výpočtu ze surovin „jak nakoupeno“. Z tohoto důvodu výživový odborníci diskutují o přesnosti a objektivnosti doporučených živin. S pravděpodobností bude metoda „jak nakoupeno“ nahrazena metodou „jak snědeno“. Tato metoda by měla vypočítávat nutriční hodnoty jednotlivých pokrmů se zohledněním technologických úprav, které nutriční hodnoty mění (např. syrové kuřecí maso má zcela jinou nutriční hodnotu, než smažený kuřecí řízek). Avšak ani u jedné metody není počítáno s nedojedenými zbytky, což už záleží

na odpovědnosti každého jedince. Dále spotřební koš vyhláška o školním stravování rozděluje kategorie strávníků podle věku, jsou zde děti 3 až 6 let, 7 až 10 let, 11 až 14 let a 15 až 18 let. Každá věková skupina zahrnuje všech deset potravinových komodit, kterými jsou: maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, brambory, luštěniny, ovoce, zelenina, volný cukr, volné tuky. Věkové kategorie v tomto případě určují množství daných komodit (Šulcová, 2007, s. 94).

Kuchařky ve školních jídelnách vaří podle výše zmíněné vyhlášky 107/2005 Sb. V praxi se bohužel setkáváme i s negativními stránkami této vyhlášky, která na první dojem vypadá a zní velmi dobře. Jedním z příkladů je jedna z deseti skupin spotřebního koše. Tou je cukr. Dolní limit u cukru byl poměrně nedávno zrušen, i přesto jsou kuchařky obviněné, že cukru dávají pod limit. Do spotřeby této komodity se započítává pouze cukr sypaný, využitý v kuchyni z „cukřenky“. Hotové pokrmy, např. mléčné dezerty či pečivo, které obsahují cukr se však do spotřeby nezapočítávají. Současně také vyhláška vůbec neřeší kvalitu potravin, obsažené konzervanty či aditiva. Dětská strava se smí dochucovat umělým sladidly či zvýrazňovači chuti.

Školní jídelny, které chtějí nabízet zdravější pokrmy mají možnost vstoupit do dobrovolného programu „Zdravá školní jídelna“. Tento program nabízí recepty, jídelníčky a doporučení, jak v rámci zmíněné povinné docházky vařit co nejzdravěji. Program je zaštitěn SZÚ a garantován ministrem zdravotnictví. Jeho doporučení vycházejí z aktuálních výživových zvyklostí (Slimáková, Margit.cz, 2019).

Tabulka 1 Množství potravin ve Spotřebním koši stanovené vyhláškou

Věková skupina strážníků	Druh a množství vybraných potravin v gramech na strážníka a den (jak nakoupeno)									
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výrobky	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
7-10 r. oběd	64	10	55	19	12	13	85	65	140	10
11-14 r. oběd	70	10	70	17	15	16	90	80	160	10
15-18 r. oběd	75	10	100	9	17	16	100	90	170	10
Celodenní stravování										
3-6 r.	114	20	450	60	25	40	190	180	150	15
7-10.r	149	30	250	70	35	55	215	170	300	30
11-14 r.	159	30	300	85	36	65	215	210	350	30
15-18 r.	163	20	300	85	35	50	250	300	20	20

(Zdroj: Lukašíková et al., 2015, s. 15)

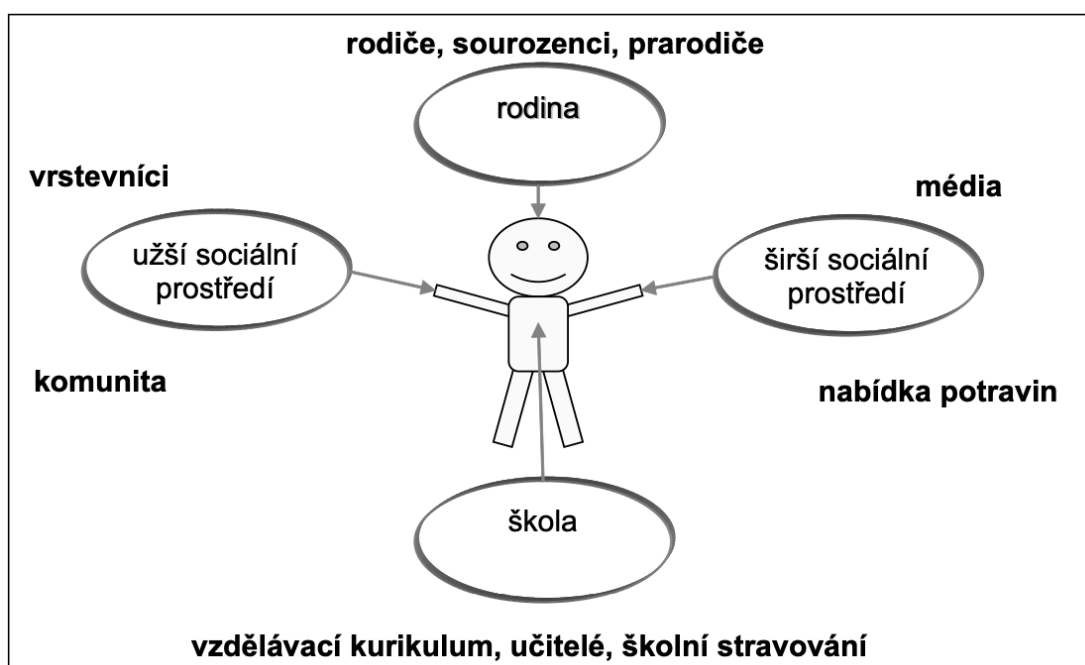
4 Vliv vrstevníků a médií na stravovací návyky dětí

4.1 Vrstevníci

Rodinní příslušníci nejsou jediní, kdo může ovlivnit stravování dítěte. Nástup dítěte do mateřské či základní školy je velmi důležitým okamžikem jeho života. Významná změna nastává právě ve stravování, kdy si dítě musí přivyknout na nový stravovací režim, na nový jídelníček a na stolování se svými vrstevníky. Dítě, které je zvyklé na určitý režim stravování v klidném domácím prostředí, může být velmi rozrušené z časového limitu, křiku jiných dětí a cinkání příborů. Děti se mezi sebou ovlivňují nejen u oběda ve školní jídelně, ale i při předcházejících stravovacích návycích v průběhu školního dne (svačiny).

Každé dítě touží po upevnění svého postavení ve skupině vrstevníků, chce mezi své vrstevníky zapadnout. To znamená, že se snaží nevybočovat a dělat i jíst to, co ostatní. Dítě se snaží získat si přízeň kamarádů, spolužáků, vrstevníků. Pokud chce dítě zapadnout, je nuceno přijmout pravidla dané skupiny. A samozřejmě se to týká i stravování. Například ve většině školách mají žáci možnost si vybrat z více jídel.

A tak si dítě zvolí stejné jídlo, které mají ostatní z důvodu zapadnutí do skupiny. Kdyby záleželo čistě na volbě jeho osoby, možná by preferovalo jiný pokrm. Na druhém stupni základních škol můžeme zejména u dívek pozorovat začátky experimentů nejrůznějších diet. Současná sociální média svými příspěvky velmi ovlivňují vzorec chování nynějších dětí. Děti chtějí být krok za krokem v současných trendech. Pokud populární dietu (aktuální trend ve změnách stravovacích návyků, např. snížení sacharidů ve stravě, veganství apod.) drží „vůdčí“ skupiny, budou ji pravděpodobně držet i ostatní dívky, aby udržely krok se skupinou. V současné době můžeme hovořit o propojení vlivu medií, kdy se děti vzhlednout ve svém vzoru, který sledují na sociálních sítích. Daná osoba propaguje určitý názor, vyznává určitý styl stravování a je populární. Kdo z party dětí tuto osobu nesleduje, nedělá to, co ona, už nesplňuje daná pravidla skupiny. Děti trávící svůj volný čas na sociálních sítích jsou v kolektivu oblíbenější. Děti a dospívající nemají zcela vyvinutý smysl pro hranice, na sociálních sítích se může každý prezentovat tak, jak chce být viděn, což děti nevnímají. Sociální sítě tak odvádějí pozornost od reality, poukazují na dokonalost života daných osob, což pak u sledujících osob (dětí) může vést k sociální izolaci a frustraci (Veselá, Grebeňová, 2010, s.267).



Obrázek 1 Faktory ovlivňující nutriční chování dítěte (Marádová, 2014)

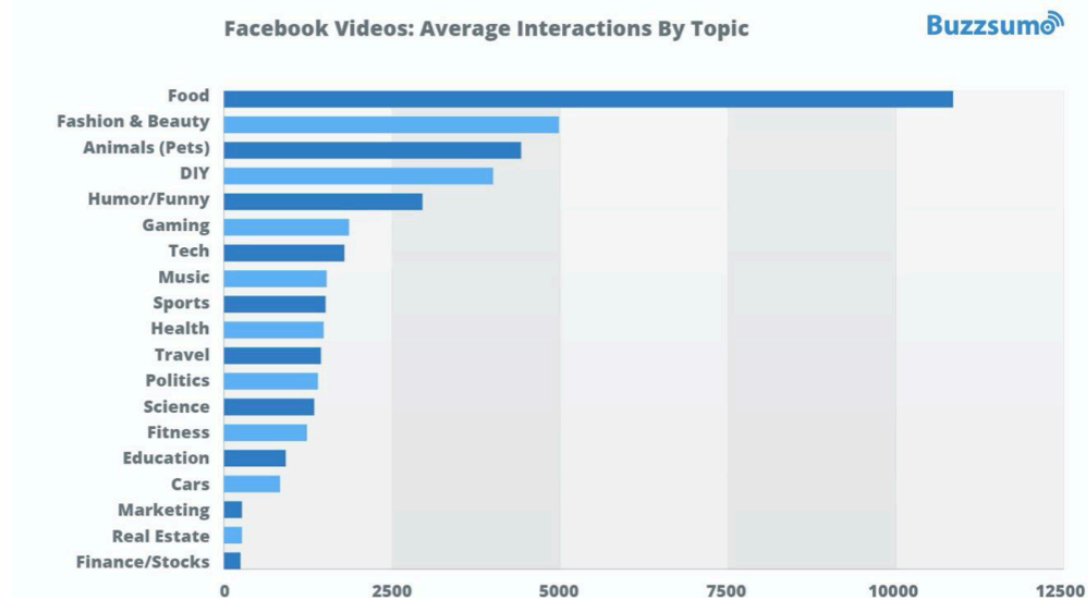
4.2 Média

Diskutovaným tématem je problém působení televize na nejmladší členy společnosti. Čím dál mladší děti tráví už od brzkého rána čas u televize, u tabletů, počítačů, které doprovází i jejich stravování. Reklamy se velkou měrou podílejí na tvorbě představ o normách, způsobech chování a stravování, které jsou společností akceptovány a v mnohých případech i vyžadovány. Reklamy na potraviny, na jídlo obecně jsou tvořené na základě poznatků z psychologie. Tvůrci těchto reklam využívají možností působení na chování a psychiku člověka. Existuje mnoho triků, jak upoutat pozornost člověka a zároveň vzbudit jeho citové zaujetí pro nabízené jídlo. Na racionální stránku člověka zapůsobí snadnost a rychlost přípravy daného pokrmu, nebo zdůraznění zdravotních benefitů i ve vysoce průmyslově zpracované potravíně, nebo její ekonomičnost. Nabízené produkty se pomocí reklamy snaží zaměřit na lidské emoce. Záměrně prezentují uspokojení našich potřeb, přívál dětské radosti, vzájemné lásky nebo příjemné prožití svátků. Rafinované reklamy dokáží ovlivnit nejen dospělé, ale především menší děti, které reklamy přijímají nekriticky a následně od rodičů vyžadují reklamní produkty kupovat. Menší děti považují reklamy za součást normálního programu, tzn. že věří reklamě podobně jako pohádce. Až starší děti odliší reklamu od příběhu a zároveň dokáží reklamu ohodnotit. Reklamy propagují převážně sladké, slané, smažené a tučné jídlo. Všechny příklady jsou zcela nevhodné pro vyvíjející se dětský organismus. Většinu výše zmíněných reklam propagují vrstevníci dětí, oblíbení filmový hrdinové nebo oblíbené animované postavičky. Je to jeden z psychologických tahů, po kterém děti více vyžadují pořízení nevhodných jídel.

Dalším problémem, se kterým se setkáváme bude zkoumán i v praktické části této práce. Týká se to současného fenoménu, kterým je sledování televize při jídle. Běžně se i v restauracích, či fast foodech setkáme se zavěšenou velkou televizí, v níž běží nejrůznější pohádky, filmy nebo sportovní utkání. V těchto případech je televize vnucována jako nezbytnost při stolování. Na druhou stranu při ohlédnutí se do minulosti zjistíme, že předchozí generaci provázelo při jídle puštěné rádio. Jak v domácnostech, tak v restauracích. Už tehdy byl tento vytvořený zlovyk velmi kritizován odborníky (Veselá, Grebeňová, 2010, s.267).

Rada pro rozhlasové a televizní vysílání provedla výzkum nazvaný „Efekt reklamy na nezdravé potraviny“. Výzkum zjistil, že výrobci nezdravých potravin jsou ochotni investovat 3 miliardy korun. Například výrobci čokolád a čokoládových výrobků investují do televizních reklam až 665 miliónů korun (Rada pro rozhlasové a televizní vysílání, 2011).

Institut komunikačních studií Fakulty sociálních věd Univerzity Karlovy (Centrum pro mediální studia CEMES) v roce 2011 zpracoval analýzu. Výzkumu se zúčastnilo celkem 819 respondentů, kteří byli starší 15 let. Analýza zjistila, že česká populace považuje vliv internetu, televize jako příležitost k soudržnosti rodiny. Z celkového počtu necelá polovina (48%) dotázaných považuje sledování televize v rodinném kruhu jako způsob, jak být spolu. Dále 31% respondentů zodpověděla, že sledování televize je ztráta času a svůj volný čas s rodinou tráví jinými způsoby. Zbýlých 21% dotázaných tvrdila, že sledování televize s rodinou je přežitkem (Rada pro rozhlasové a televizní vysílání, 2011).



Obrázek 2 Přehled oblíbenosti témat videí na sociální síti Facebook (BuzzSumo.com, 2017)

Nejenom, že si děti zvykli sledovat televizi u jídla. U starších dětí se setkáváme s mobily a tablety u jídla, na kterých děti sledují různé sociální sítě. Anglický tým lidí

provedl výzkum pomocí analytického nástroje „BuzzSumo“. Bylo analyzováno 100 milionů videí, které byly přidány v roce 2016 na Facebook, aby bylo zjištěno, která videa jsou nejpůvodnější. Z obrázku je zcela patrné, že téma jídlo je na prvním místě a až daleko za ním můžeme vidět módu, krásu a další témata.

Nelze opomenout fenomén mladé populace, těmi jsou „youtuberi“ a „bloggeri“. Tyto osoby natáčejí videa, fotí fotografie, píšou články za účelem zaujmout, co nejvyšší počet osob, které budou jejich tvorbu sledovat. Právě tyto osoby svým chováním, tím, co propagují velmi ovlivňují současné děti.

Velmi důležité je, aby rodiče s dětmi hovořili o sociálních sítích, o televizních reklamách již od útlého věku a vysvětlovali jim význam reklam, odkloněnou realitu sociálních sítích apod. (Veselá, Grebeňová, 2010, s.267).

5 Didaktická příprava pedagoga na hodinu zdravé výživy

Příprava na hodinu je stěžejní aktivita pedagoga. Písemná podoba přípravy na výuku není povinná a je zcela na učiteli, jakou formou ji zrealizuje. Pro začínající učitele je nutné dělat si písemnou přípravu, která je jim velmi nápomocná k nacvičení si strategického přemýšlení o celkovém procesu výuky. Zároveň učitelé poskytnou oporu a jistotu, protože budou mít po ruce svůj vytvořený harmonogram (Kalhous, 2001, s.138).

Téma: zdravá výživa

Třída: 8. ročník

Počet hodin: 1 vyučovací hodina (45 minut)

Předmět: v rámci rodinné výchovy

Místo realizace: třída

Pomůcky: obyčejná tužka, barevné pastelky, pracovní listy: jídelníček, křížovka

Plán výuky – 1. vyučovací hodina: 5 minut úvod a zasvěcení do problematiky, 10 minut rozhovor až diskuse, 20 minut pracovní list, 10 minut křížovka

Výchovně vzdělávací cíl: zdravý životní styl a správné stravovací návyky ovlivňují zdraví každého z nás. Je důležité dbát na správnou výživu a výběr vhodných potravin, abychom předešli civilizačním onemocněním, kterým ročně trpí čím dál více lidí.

Výukový cíl: žáci si objasní pojmy výživy, rozliší vhodné a nevhodné potraviny, uvědomí si následky nevhodných stravovacích zvyklostí.

Očekávané výstupy: žáci v rámci svých možností uplatní zásady zdravé výživy a správných stravovacích návyků.

Průřezová témata: osobnostní a sociální

Organizační forma: frontální výuka (řízená diskuze)

Mezipředmětové vztahy: přírodopis, pracovní činnosti

Motivace: na závěr hodiny bude připravena křížovka. Po uplynulé hodině budou mít žáci časový limit na její vyplnění a ten, kdo bude mít křížovku vyplněnou jak první a bude ji mít celou správně bude klasifikován známkou „výborně“.

Úvod hodiny: během 5 minut bude žákům vysvětleno téma hodiny a účel hodiny, budou zasvěceni do dané problematiky.

Rozhovor až diskuze:

- 1) Co si představujete pod pojmem racionální, zdravá strava?
- 2) Co si představujete pod pojmem pestrý jídelníček?
- 3) Myslíte si, že váš jídelníček je kvalitní a zdravý?
- 4) Jak byste mohli zlepšit své stravovací návyky?
- 5) Kladou Vaše rodiče důraz na zdravou stravu a výběr kvalitních potravin?
- 6) Jak vnímáte stravování a stolování Vašich rodičů?
- 7) Určujete si sami, co budete jíst? Připravujete si jídlo sami? Nebo nakupují pouze rodiče a následně vše chystají a servírují?
- 8) Co si myslíte, že Vaši rodiče dělají správně?
- 9) Chtěli byste změnit některé zvyklosti ve Vaší rodině?
- 10) Co si myslíte o lidech, kteří se stravují velmi špatně?
- 11) Dokážete vyjmenovat některé choroby, které mohou následovat, když se člověk stravuje dlouhodobě nezdravě?

Pracovní list: žáci budou samostatně pracovat 5 minut. Poté budou náhodně vyvoláváni, přečtou otázky, odpoví. Zdůvodní svou odpověď, tak aby bylo zřejmé, že otázku pochopili a uvědomili si proč je správné to dělat.

Křížovka: žáci budou opět pracovat samostatně. K vyplnění křížovky by mělo být dostatečných 5 minut. Motivací bude známkové ohodnocení „výborně“ pro žáka či žákyni, který/á bude mít křížovku vyplněnou jako první a bude ji mít zcela správně. Poté žáci budou opět vyvoláváni a zodpoví odpovědi.

Závěr hodiny: žáci budou tázáni, zda je daná problematika zajímavá, zda je bavila. Závěrečnou otázkou bude, co konkrétně by je v této problematice ještě zajímalo, o čem by se chtěli dozvědět více. Poté jim bude poděkováno za jejich pracovitost a aktivitu.

Způsob, jakým se stravujeme, je nedílnou součástí našeho životního stylu. Pokud chceme být zdraví, svěží a spokojení, měli bychom znát zásady zdravé výživy a řídit se jimi i při sestavování jídelníčku.

1 K uvedeným charakteristikám přiřaď správný pojem z nabídky: jídelníček, strava, jídelní lístek, jídlo, pokrm.

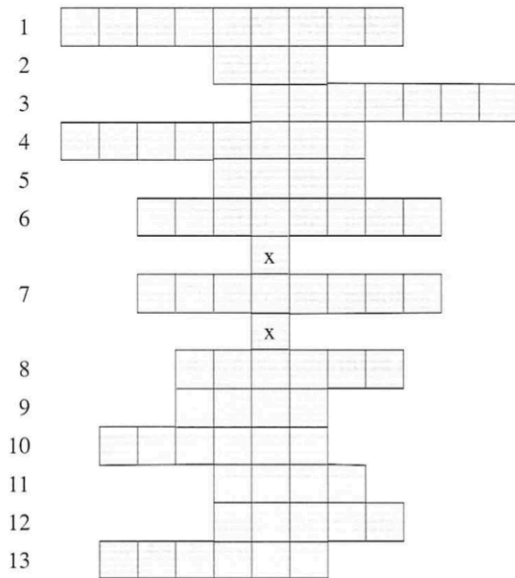
- a) sestava pokrmů podávaná v určitou dobu _____
- b) seznam připravených pokrmů (v restauraci) _____
- c) množství, skladba a rozvržení potravy během dne _____
- d) potraviny kuchyňsky upravené k přímému požívání _____
- e) plán stravy pro určité časové období _____

2 Která tvrzení pro sestavování jídelníčku v rodině jsou správná (škrtni nehodící se ANO nebo NE)? Svě odpovědi zdůvodni.

- a) Jídelníček sestavujeme na delší časové období.
ANO – NE, protože _____
- b) Do jídelníčku zařazujeme jen takové pokrmy, které nám nejvíc chutnají.
ANO – NE, protože _____
- c) Využíváme sezónní druhy potravin.
ANO – NE, protože _____
- d) Pokrmy připravujeme do zásoby a pak je jen ohřejeme.
ANO – NE, protože _____
- e) Přihlížíme k věku strávnicků.
ANO – NE, protože _____
- f) Vycházíme z finančních možností rodiny.
ANO – NE, protože _____
- g) Pokrmy jednoho jídla by se měly odlišovat chutí, barvou, konzistencí.
ANO – NE, protože _____
- h) Ke každému jídlu zařadíme sladký moučník.
ANO – NE, protože _____
- i) Součástí každého jídla by měla být zelenina nebo ovoce.
ANO – NE, protože _____
- j) Ryby zařazujeme maximálně jednou za měsíc a o Vánocích.
ANO – NE, protože _____

Předpokladem správné orientace v informacích o výživě jsou znalosti o tom, jak způsob stravování ovlivňuje naše zdraví.

1 Doplň správné výrazy a tajenku vyznač barevně.



- | | |
|--|--|
| 1 základní živiny důležité pro růst | 8 luštěnina |
| 2 mléčný výrobek | 9 látka obsažená ve všech tkáních |
| 3 část vejce | 10 zakysaný mléčný výrobek |
| 4 potravina bohatá na vitaminy a vlákninu | 11 potravina živočišného původu |
| 5 obilovina, která se zpracovává na vločky | 12 zdroj vitamínu C |
| 6 živiny, nejdůležitější zdroj energie | 13 minerální látka důležitá pro tvorbu kostí |
| 7 látky nezbytné pro činnost organismu | |

2 Uveď nezdravé stravovací návyky, které se podílejí na vzniku civilizačních chorob.

- a) obezita _____
- b) choroby srdce a cév _____
- c) cukrovka _____
- d) zubní kaz _____
- e) nádorová onemocnění _____

5.1 Metody a organizační formy vyučovací hodiny zdravé výživy

V předchozí kapitole didaktické přípravy učitele na výuku zdravé výživy byl ve výuce zvolen rozhovor. Rozhovor je verbální komunikace v podobě kladení otázek a odpovědí žáků. Při řízeném rozhovoru učitel klade otázku a následně vyžaduje odpověď od jednoho žáka. Na novou otázku učitel získává odpověď od dalšího žáka. Volnějším typem rozhovoru je diskuze.

Dále v přechodí kapitole je součástí vyučovací jednotky individuální řešení problému v podobě práce s textem (pracovní list). Metoda práce s textem je založena na zpracování textových informací, využití těchto informací směřuje k osvojení nových poznatků, k jejich prohloubení, rozšíření a upevnění. Do této metody patří práce s učebnicemi, učebními texty, příručkami, či učení z textů, které jsou zprostředkované elektronickými médii. Žáci si nejenom osvojí prezentované informace, ale postupně si zdokonalí dovednosti využíváním různých textových podkladů (Žák, 2012, s. 5).

V didaktické přípravě učitele na výuku zdravé výživy byla zvolena frontální nebo také hromadná výuka. Učitel při této formě výuky pracuje hromadně se všemi žáky se stejným obsahem činnosti. Postavení učitele je dominantní, učitel řídí, usměrňuje a kontroluje aktivity žáků a stanovuje tempo učební úlohy, které je pro všechny žáky třídy stejné. Žáci řeší zadané úkoly dle učitelových instrukcí a následně učitel hodnotí jejich práci. Hlavním cílem této formy výuky je maximální osvojení poznatků získaných v průběhu hodiny. Uspořádání třídy je stálé.

Organizační forma vyučování je definována jako uspořádání celého vyučovacího procesu, jeho složek a vzájemných vazeb v prostoru a čase. Každá z forem zároveň vyjadřuje vnitřní strukturu řízení výuky (Solfronk, 1991, s.19).

Existuje model organizační formy výuky, který zahrnuje:

- uspořádání struktury řízení vyučování (určení vazeb),
- uspořádání složek samotného vyučování (činnost učitele, žáka, struktura učiva).

Organizační formy výuky Maňák a Švec (2003) dělí podle různých faktorů:

- délka trvání (vyučovací hodina),

- charakter prostředí (třída, dílna),
- vztah k osobnosti žáka.

Didaktickou individuální hrou ve výuce zdravé výživy byla zvolena křížovka. Didaktické hry jsou definovány jako soubor seberealizačních aktivit jednotlivců či skupin. Bývají velmi vhodné k opakování, procvičování učiva a k motivaci. Důležité je zmínit, že by didaktické hry neměly nahradit samotný výklad pedagoga. Kotrba a Lacina (2015) didaktické hry člení:

- délka trvání (krátkodobé, dlouhodobé),
- místo odehrání (třída, dílny, tělocvična, školní jídelna),
- zaměření a účel hry (důraz na opakování vědomostí, pohybové zaměření, rozvoj sociálních dovedností).

Didaktické hry podporují aktivitu žáků, jejich zvědavost a schopnost učit se z vlastních zkušeností. Dále vedou ke zvýšení aktivity pasivnějších žáků a k regulaci snažících se žáků. Při některých hrách je nutná pohybová aktivita, žáci se mohou pohybovat a verbálně či neverbálně vyjadřovat své pocity. Usnadňují vzájemné poznávání mezi žáky. Pomáhají při sebehodnocení a umožňují žákům získat správný pohled na sebe i na své spolužáky (Marádová, 2014).

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Vlastní průzkum

Sběr dat proběhl klasickou kvantitativně orientovanou formou dotazování. Jednalo se o pedagogický výzkum na základě pozitivismu (novopozitivismu). Hovoříme o empirické metodě, která ověřuje stanovené hypotézy zachycující vztah mezi pedagogickými jevy.

6.1 Hypotézy

Na začátku průzkumu byly vymezeny otázky k řešení a následně byly stanoveny společné základní znaky, které budou pomocí hypotéz zkoumány. V teoretické části se práce zabývala počtem porcí jídel za den. Právě proto bylo kritérium první hypotézy počet jídel žáka denně.

Dále se teoretická část práce zabývala pohybovou aktivitou žáků a potencionálními problémy v případě pohybové inaktivity. Kritérium druhé hypotézy byl čas trávený pohybovými aktivitami.

3. **Hypotéza:** dotazovaní žáci se stravují 6x denně.
4. **Hypotéza:** dotazovaní žáci pohybovou aktivitou tráví více jak 1 hodinu denně.

6.2 Charakteristika průzkumného šetření

Dotazníkového průzkumu se zúčastnily děti, které navštěvují 2. stupeň základní školy v Bochově u Karlových Varů. V době vyplňování dotazníku byli respondenti ve věkovém rozmezí 11 až 15 let.

Dotazníky byly v elektronické podobě vytvořeny na stránkách www.my-survio.com. Z každé třídy 2. stupně základní školy byl pomocí sociálních sítí osloven jeden žák či žákyně, kteří byli požádáni o rozeslání internetového odkazu přímo na dotazník svým spolužákům. Zde mohli žáci online doplňovat své odpovědi. Dotazník nebyl časově omezen.

Po zadání dotazníkového průzkumu žáků bylo prvotní zpracování dat provedeno přímo systémem webových stránek www.my-survio.com.

Tabulka 2 Respondenti dotazníku podle tříd a pohlaví

Třída	Dívky	Chlapci	Celkem
6. třída	12	11	23
7. třída	11	16	27
8. třída	11	16	27
9. třída	9	6	15
Celkem	43	49	92

6.3 Popis dotazníku

Dotazníkový průzkum byl omezen pouze na žáky 2. stupně základních škol. Jako výzkumný soubor byla vybrána škola v místě mého bydliště, základní škola v Bochově u Karlových Varů. V době vyplňování dotazníku byli respondenti ve věkovém rozmezí 11 až 15 let. Výzkumný soubor nebyl omezen dalšími kritérii.

Dotazník byl sestaven dle informací z dostupné literatury a jeho vzor je uveden v přílohách této závěrečné práce. Odpovědi otázek měly uzavřenou formu. Dotazník obsahuje 19 uzavřených otázek, u kterých jsou nabídnuté varianty odpovědí a dělí se na tři části. První část dotazníku je zaměřena na osobu respondenta a na doplňkové informace, které by současně měly doplnit podrobnosti o jeho stravovacích zvyklostech. Druhá část dotazníku je zaměřena na stravovací návyky, otázky jsou kladené tak, aby mohla být potvrzena či vyvrácena první hypotéza. Poslední, třetí část dotazníku je zaměřena na pohybovou aktivitu žáků, opět jsou otázky kladené tak, aby mohla být potvrzena či vyvrácena druhá hypotéza.

6.4 Průběh šetření

K realizaci průzkumu byl využitý elektronický dotazník, který byl snadno dostupný díky přímému odkazu webového prohlížeče. Dotazník byl sestaven z uzavřených otázek, kdy si respondent vybíral z nabízených variant. Díky tomu umožnil rychlé a jednoduché odpovídání respondentů.

Dotazník je rozdělen na tři části. První část dotazníku je zaměřena na osobu respondenta a doplňkové informace, které případně doplňují informace o stravovacích návycích daného jednotlivce. Druhá část dotazníku je zaměřena na stravovací návyky respondenta. Otázky jsou kladené tak, aby mohla být potvrzena či vyvrácena první

hypotéza. Poslední, třetí část dotazníkového průzkumu je zaměřena na pohybovou aktivitu respondentů, opět jsou otázky kladené tak, aby mohla být potvrzena či vyvrácena druhá hypotéza.

Respondenti odpovídali dobrovolně mimo školní vyučování, v jejich volný čas. Jejich odpovědi byly anonymní.

Sběr dat proběhl v časovém období 1. září až 15. října 2020. Šetření se celkem zúčastnilo 92 žáků. Dotazník byl vyhodnocen pomocí tabulek a grafů, které byly vytvořeny v aplikaci MS Excel.

6.5 Zhodnocení výsledků dotazníkového šetření

6.5.1 Identifikace respondentů

První otázky dotazníkového průzkumu byly zaměřeny na zjištění pohlaví respondentů a informace, do jaké třídy 2. stupně základní školy chodí. Průzkumu se zúčastnilo celkem 43 dívek, tj. 46,74 %, a 49 chlapců, tj. 53,26 % z celkového počtu 92 respondentů. Pro názornost jsou tyto výsledky zaneseny do tabulky č.3.

Tabulka 3 Genderové rozlišení respondentů

	počet	%
dívky	43	46,74 %
chlapci	49	53,26 %
celkem	92	100 %

Zastoupení respondentů je uvedeno v tabulce č. 4.

Tabulka 4 Zastoupení respondentů podle tříd a pohlaví

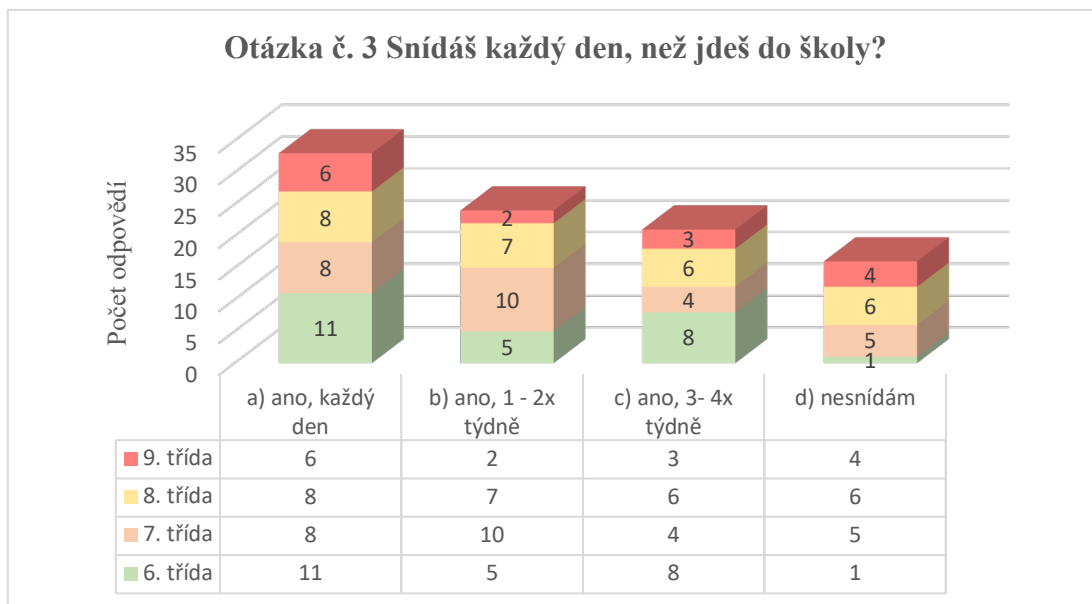
Třída	Dívky	Chlapci	Celkem
6. třída	12	11	23
7. třída	11	16	27
8. třída	11	16	27
9. třída	9	6	15
Celkem	43	49	92

6.5.2 Vyhodnocení stravovacích návyků respondentů

První část dotazníku byla zaměřena na základní pilíře správných stravovacích zvyklostí. V této části byla snaha zjistit četnost přijímaného jídla, zvyklosti snídání a obědů. A také zda se u respondentů v jídelníčku vyskytuje zelenina a ovoce a v jaké četnosti. Odpovědi na tyto otázky nalezneme v otázkách č. 3 až 10.

Tabulka 5 Výsledky odpovědí na otázku č.3

Odpověď:		Otázka č. 3 Snídáš každý den, než jdeš do školy?								Celkem	
		a) ano, každý den		b) ano, 1 - 2x týdně		c) ano, 3- 4x týdně		d) nesnídám		Počet celkem	Relativní četnost %
		počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	Počet	Relativní četnost %		
Dívky	6. třída	6	50,00%	2	16,67%	3	25,00%	1	8,33%	12	100%
	7. třída	4	36,36%	4	36,36%	0	0,00%	3	27,27%	11	
	8. třída	3	27,27%	4	36,36%	1	9,09%	3	27,27%	11	
	9. třída	6	66,67%	1	11,11%	2	22,22%	0	0,00%	9	
	Celkem	19	44,19%	11	25,58%	6	13,95%	7	16,28%	43	
Chlapci	6. třída	5	45,45%	3	27,27%	3	27,27%	0	0,00%	11	
	7. třída	4	25,00%	6	37,50%	4	25,00%	2	12,50%	16	
	8. třída	5	31,25%	3	18,75%	5	31,25%	3	18,75%	16	
	9. třída	0	0,00%	1	16,67%	1	16,67%	4	66,67%	6	
	Celkem	14	28,57%	13	26,53%	13	26,53%	9	18,37%	49	
Celkem odpovědí		33	35,87%	24	26,09%	19	20,65%	16	17,39%	92	

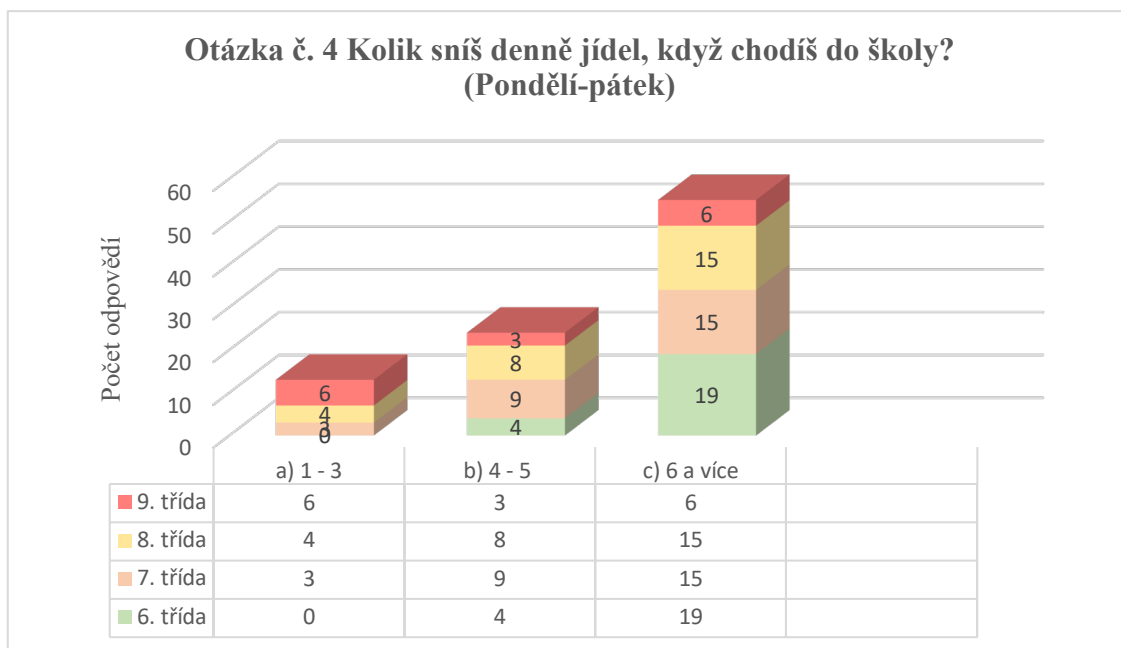


Graf 1 Znázornění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 3

Prvním sledovaným znakem bylo zjistit, kolik respondentů snídá před odchodem do školy. Výsledky jsou poměrně pozitivní, bylo zjištěno, že 35,87% snídá pravidelně každý den. Ostatní snídají 1–4krát za týden. Pravidelně a nejčastěji snídají dívky a chlapci z 6. třídy. Naopak nejvíce žáků, kteří nesnídají chodí do 8. třídy.

Tabulka 6 Výsledky odpovědí na otázku č.4

Otázka č. 4 Kolik sníš denně jídel, když chodíš do školy? (Pondělí-pátek)								Celkem	
Odpověď:		a) 1–3		b) 4-5		c) 6 a více			
		počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	Počet celkem	Relativní četnost %
Dívky	6. třída	0	0,00%	3	25,00%	9	75,00%	12	100 %
	7. třída	1	9,09%	3	27,27%	7	63,64%	11	
	8. třída	2	18,18%	4	36,36%	5	45,45%	11	
	9. třída	6	66,67%	2	22,22%	1	11,11%	9	
	Celkem	9	20,93%	12	27,91%	22	51,16%	43	
Chlapci	6. třída	0	0,00%	1	9,09%	10	90,91%	11	
	7. třída	2	12,50%	6	37,50%	8	50,00%	16	
	8. třída	2	12,50%	4	25,00%	10	62,50%	16	
	9. třída	0	0,00%	1	16,67%	5	83,33%	6	
	Celkem	4	8,16%	12	24,49%	33	67,35%	49	
Celkem odpovědí		13	14,13%	24	26,09%	55	59,78%	92	



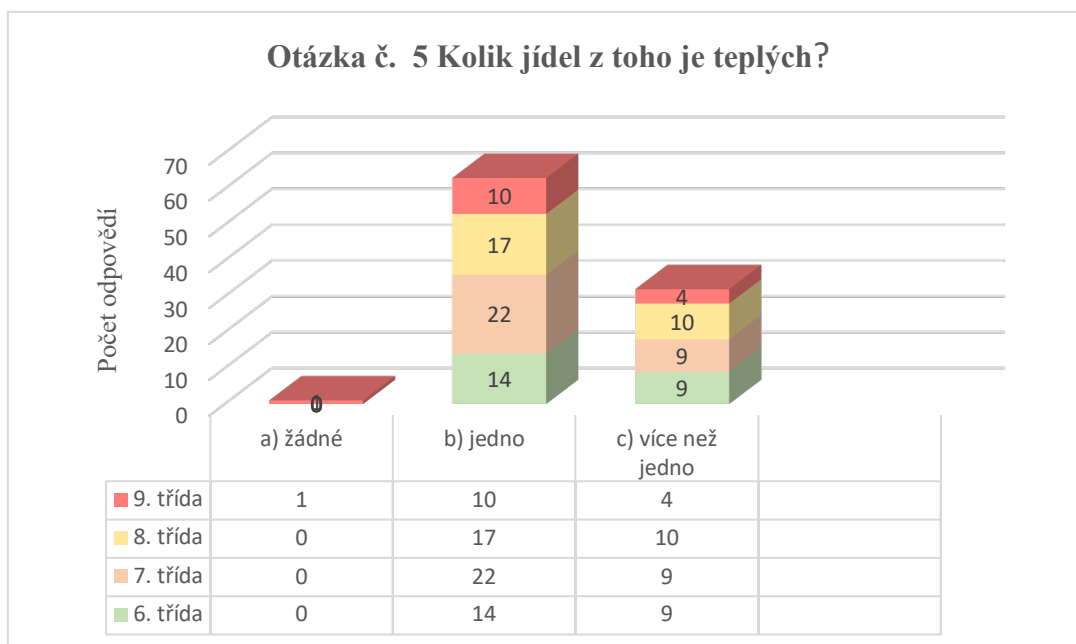
Graf 2 Znárodnění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 4

Pravidelnost stravy u žáků 2. stupně základní školy v Bochově je také velmi pozitivní. Většina respondentů, tj. 59,78% se stravuje 6krát denně, jedná se o převážnou většinu respondentů. Nevyhovující počet jídel přijímaných za den bylo zjištěno zejména u 20,93% dívek, které se stravují pouze 1–3krát za den. Jednalo se o dívky ze 7. třídy (9,09%) a 8 třídy (18,18%).

Závěrem této otázky můžeme podotknout, že stravovací návyky žáků týkající se počtem jídel denně zcela odpovídají doporučením odborníků na výživu. Tzn. že zastoupení teplých jídel je u převážné většiny dětí zcela vyhovující.

Tabulka 7 Výsledky odpovědí na otázku č.5

Otázka č. 5 Kolik jídel z toho je teplých?								Celkem	
Odpověď:		a) žádné		b) jedno		c) více než jedno		Počet celkem	Relativní četnost %
		počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %		
Dívky	6. třída	0	0,00%	8	66,67%	4	33,33%	12	100,00%
	7. třída	0	0,00%	10	90,91%	1	9,09%	11	
	8. třída	0	0,00%	9	81,82%	2	18,18%	11	
	9. třída	0	0,00%	9	100,00%	0	0,00%	9	
	Celkem	0	0,00%	36	83,72%	7	16,28%	43	
Chlapci	6. třída	0	0,00%	6	54,55%	5	45,45%	11	
	7. třída	0	0,00%	12	75,00%	4	25,00%	16	
	8. třída	0	0,00%	8	50,00%	8	50,00%	16	
	9. třída	1	16,67%	1	16,67%	4	66,67%	6	
	Celkem	1	2,04%	27	55,10%	21	42,86%	49	
Celkem odpovědí		1	1,09%	63	68,48%	28	30,43%	92	



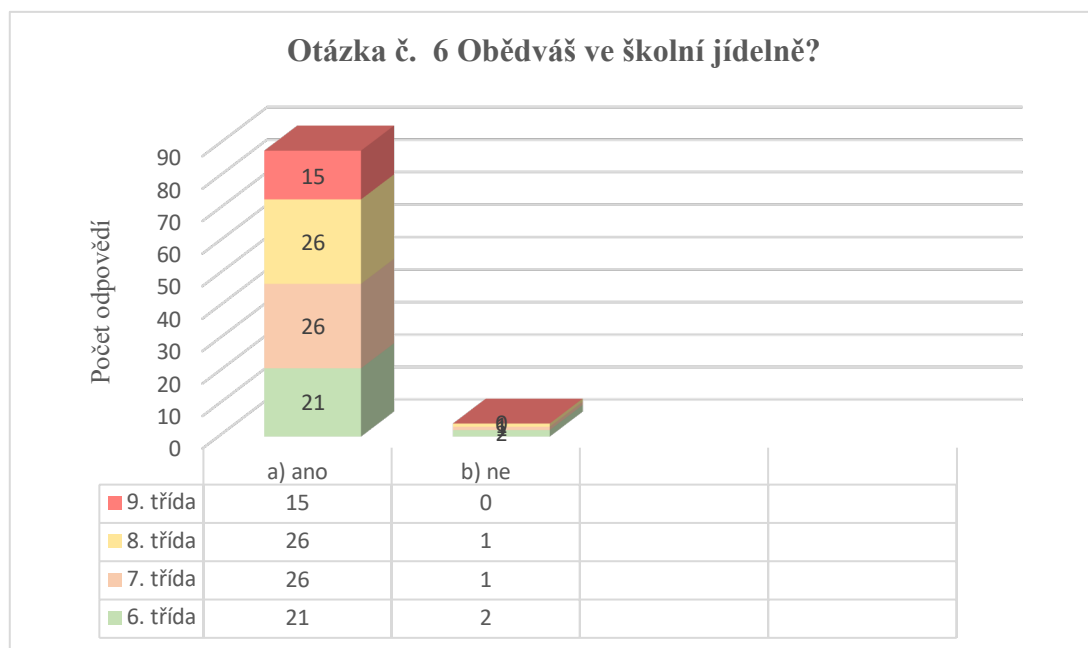
Graf 3 Znárodnění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 5

Dalším sledovaným znakem bylo zjistit, v jakém zastoupení denního příjmu jsou u respondentů teplá jídla. Bylo zjištěno, že 68,48% respondentů má minimálně 1 teplé jídlo denně a 30,43% respondentů má za den více než 1 teplé jídlo. Chlapci v 7. třídě mají nejčastěji ze všech tříd (75%) 1 teplé jídlo denně. Naopak u chlapců v 9. třídě (66,67%) převládá více jak 1 teplé jídlo denně.

Při zhodnocení této otázky je zřejmé, že naprostá většina dětí má alespoň jedno teplé jídlo denně.

Tabulka 8 Výsledky odpovědí na otázku č.6

Otázka č. 6 Obědváš ve školní jídelně?						Celkem	
Odpověď:		a) ano		b) ne			
		počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	Počet celkem	Relativní četnost %
Dívky	6. třída	12	100,00%	0	0,00%	12	100 %
	7. třída	11	100,00%	0	0,00%	11	
	8. třída	10	90,91%	1	9,09%	11	
	9. třída	9	100,00%	0	0,00%	9	
	Celkem	42	97,67%	1	2,33%	43	
Chlapci	6. třída	9	81,82%	2	18,18%	11	
	7. třída	15	93,75%	1	6,25%	16	
	8. třída	16	100,00%	0	0,00%	16	
	9. třída	6	100,00%	0	0,00%	6	
	Celkem	46	93,88%	3	6,12%	49	
Celkem odpovědí		88	95,65%	4	4,35%	92	



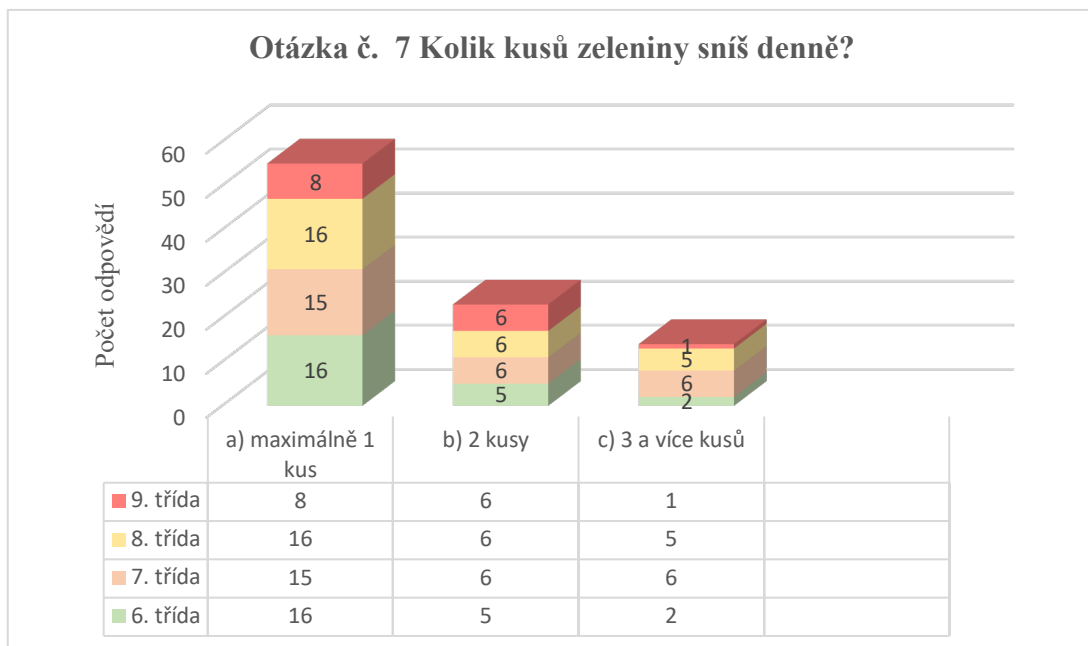
Graf 4 Znárodnění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 6

U další zkoumané otázky, bylo zjištěno, že téměř většina žáků všech tříd se denně stravuje ve školní jídelně, tj. 95,65%. Pouze 4,35% žáků tuto možnost nevyužívá. Ze zjištěných výsledků bylo zaznamenáno, že obědy ve školní jídelně nevyužívá 6,12% chlapců, z čehož 18,18% chlapců chodí do 6. třídy a 6,25% chodí do 7. třídy. Pouze jedna dívka (2,33%) z 8. třídy nechodí na obědy do školní jídelny.

Závěrem u této otázky můžeme říci, že možnosti školního stravování využívá převážná část respondentů.

Tabulka 9 Výsledky odpovědí na otázku č.7

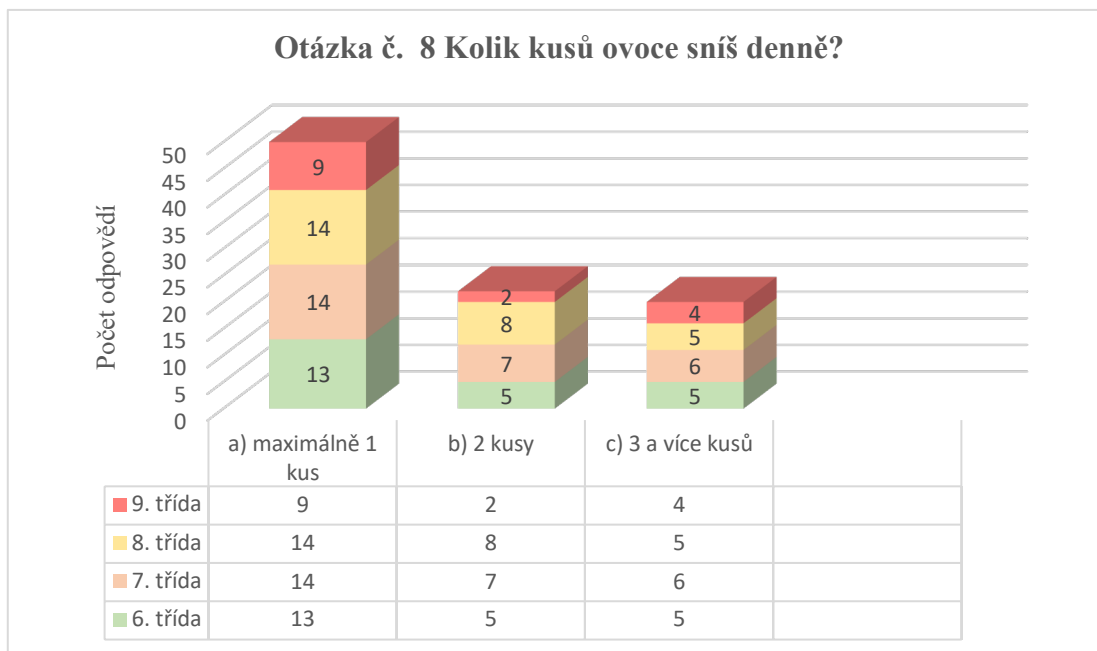
Otázka č. 7 Kolik kusů zeleniny sníš denně?								Celkem	
Odpo		a) maximálně 1 kus		b) 2 kusy		c) 3 a více kusů			
		počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	Počet celkem	Relativní četnost %
Dívky	6. třída	10	83,33%	2	16,67%	0	0,00%	12	100 %
	7. třída	7	63,64%	2	18,18%	2	18,18%	11	
	8. třída	4	36,36%	4	36,36%	3	27,27%	11	
	9. třída	3	33,33%	5	55,56%	1	11,11%	9	
	Celkem	24	55,81%	13	30,23%	6	13,95%	43	
Chlapci	6. třída	6	54,55%	3	27,27%	2	18,18%	11	
	7. třída	8	50,00%	4	25,00%	4	25,00%	16	
	8. třída	12	75,00%	2	12,50%	2	12,50%	16	
	9. třída	5	83,33%	1	16,67%	0	0,00%	6	
	Celkem	31	63,27%	10	20,41%	8	16,33%	49	
Celkem odpovědí		55	59,78%	23	25,00%	14	15,22%	92	



Graf 5 Znárodnění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 7

Tabulka 10 Výsledky odpovědí na otázku č.8

Otázka č. 8 Kolik kusů ovoce sníš denně?								Celkem	
Odpověď:		a) maximálně 1 kus		b) 2 kusy		c) 3 a více kusů			
		počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	Počet celkem	Relativní četnost %
Dívky	6. třída	8	66,67%	2	16,67%	2	16,67%	12	100 %
	7. třída	5	45,45%	2	18,18%	4	36,36%	11	
	8. třída	6	54,55%	3	27,27%	2	18,18%	11	
	9. třída	5	55,56%	1	11,11%	3	33,33%	9	
	Celkem	24	55,81%	8	18,60%	11	25,58%	43	
Chlapci	6. třída	5	45,45%	3	27,27%	3	27,27%	11	
	7. třída	9	56,25%	5	31,25%	2	12,50%	16	
	8. třída	8	50,00%	5	31,25%	3	18,75%	16	
	9. třída	4	66,67%	1	16,67%	1	16,67%	6	
	Celkem	26	53,06%	14	28,57%	9	18,37%	49	
Celkem odpovědí		50	54,35%	22	23,91%	20	21,74%	92	



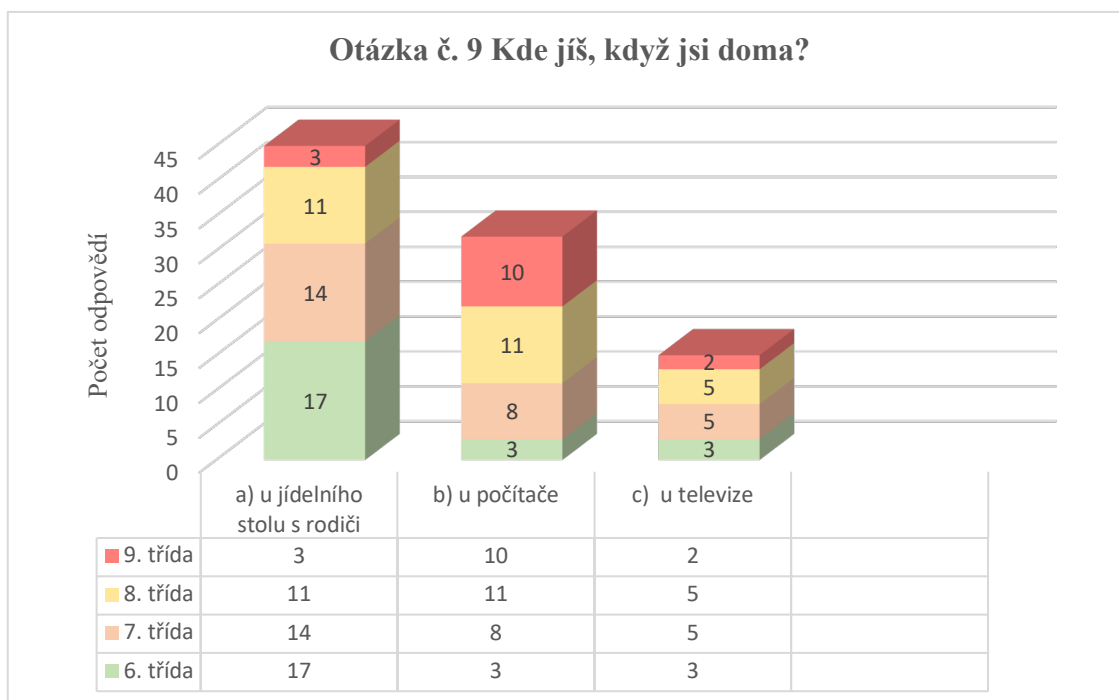
Graf 6 Znárodnění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 8

Následující dvě otázky byly zaměřené na příjem zeleniny a ovoce. Bohužel bylo zjištěno, že převážná část dětí (59,78%) nekonzumuje zeleninu vůbec a v případě, že ano, tak pouze 1 kus zeleniny za den. Velmi podobné údaje byly zjištěny i u konzumace ovoce, kdy taktéž převážná většina (54,35%) dětí nekonzumuje ovoce vůbec a v případě, že ano tak, pouze 1 kus ovoce za den. Dva kusy zeleniny konzumuje 25% dětí a dva kusy ovoce 23,91% dětí. Při vyhodnocení odpovědi konzumace ovoce 3 a více kusů za den hovoří hodnocení ve prospěch ovoce, kterého je celkem 21,74% a zeleniny 15,22%. Nejvíce kusů zeleniny denně jedí žáci 7.třídy (43,18%). Naopak nejméně kusů jedí žáci 9. třídy. Nejvíce kusů ovoce denně zkonsumují také žáci 7. třídy. A opět nejméně kusů ovoce taktéž žáci 9. třídy.

Z výsledků vyplývá, že děti dávají přednost ovoci před zeleninou a díky tomu ovoce také častěji konzumují. Bylo by žádoucí, kdyby výsledky vycházely lépe pro zeleninu.

Tabulka 11 Výsledky odpovědí na otázku č.9

Otázka č. 9 Kde jíš, když jsi doma?								Celkem	
Odpověď:		a) u jídelního stolu s rodiči		b) u počítače		c) u televize		Počet celkem	Relativní četnost %
		počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %		
Dívky	6. třída	7	58,33%	3	25,00%	2	16,67%	12	100 %
	7. třída	6	54,55%	4	36,36%	1	9,09%	11	
	8. třída	5	45,45%	5	45,45%	1	9,09%	11	
	9. třída	2	22,22%	6	66,67%	1	11,11%	9	
	Celkem	20	46,51%	18	41,86%	5	11,63%	43	
Chlapci	6. třída	10	90,91%	0	0,00%	1	9,09%	11	
	7. třída	8	50,00%	4	25,00%	4	25,00%	16	
	8. třída	6	37,50%	6	37,50%	4	25,00%	16	
	9. třída	1	16,67%	4	66,67%	1	16,67%	6	
	Celkem	25	51,02%	14	28,57%	10	20,41%	49	
Celkem odpovědí		45	48,91%	32	34,78%	15	16,30%	92	



Graf 7 Znárodnění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 9

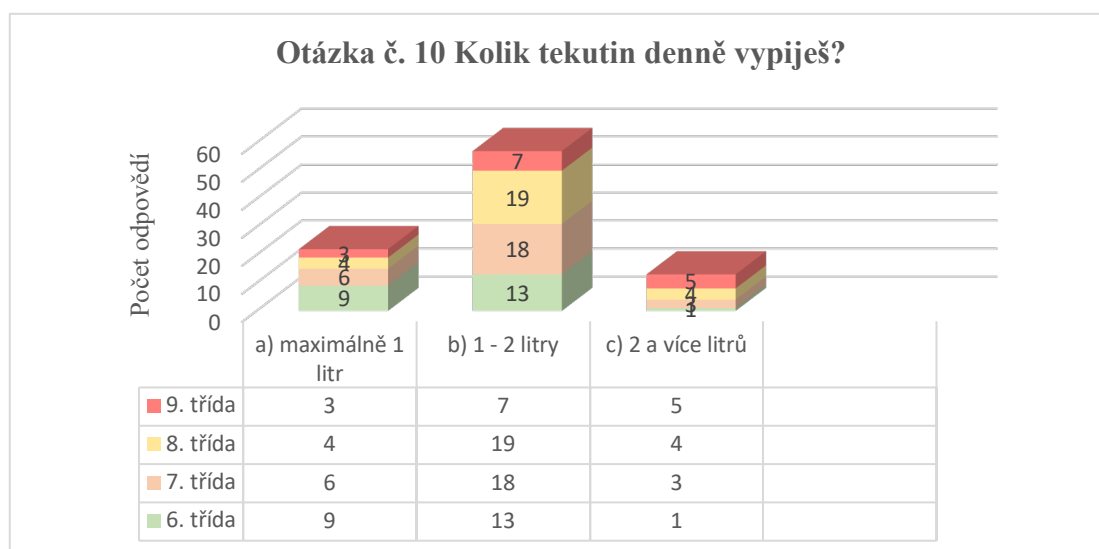
Při zjišťování, kde se děti nejčastěji stravují doma, byly zjištěny poměrně neuspokojivé výsledky. Pouze necelá polovina (48,91%) respondentů uvedla, že se stravuje u jídelního stolu s rodiči. Velká část respondentů (34,78%) uvedla, že se stravují u počítače. U televize se stravuje 16,30% z dětí. Překvapujícím zjištěním bylo, že u počítače se stravuje více dívek (41,86%), nežli chlapců (28,57%).

Z výsledků na tuto otázku lze usuzovat na nedůsledný vliv a benevolenci rodičů, kteří tímto přispívají k utváření nevhodných stravovacích návyků.

6.5.3 Pitný režim respondentů

Tabulka 12 Výsledky odpovědí na otázku č.10

Otázka č. 10 Kolik tekutin denně vypiješ?								Celkem	
Odpověď:		a) maximálně 1 litr		b) 1-2 litry		c) 2 a více litrů		Počet celkem	Relativní četnost %
		počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %		
Dívky	6. třída	6	50,00%	6	50,00%	0	0,00%	12	100 %
	7. třída	3	27,27%	7	63,64%	1	9,09%	11	
	8. třída	4	36,36%	7	63,64%	0	0,00%	11	
	9. třída	3	33,33%	5	55,56%	1	11,11%	9	
	Celkem	16	37,21%	25	58,14%	2	4,65%	43	
Chlapci	6. třída	3	27,27%	7	63,64%	1	9,09%	11	
	7. třída	3	18,75%	11	68,75%	2	12,50%	16	
	8. třída	0	0,00%	12	75,00%	4	25,00%	16	
	9. třída	0	0,00%	2	33,33%	4	66,67%	6	
	Celkem	6	12,24%	32	65,31%	11	22,45%	49	
Celkem odpovědí		22	23,91%	57	61,96%	13	14,13%	92	



Graf 8 Znázornění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 10

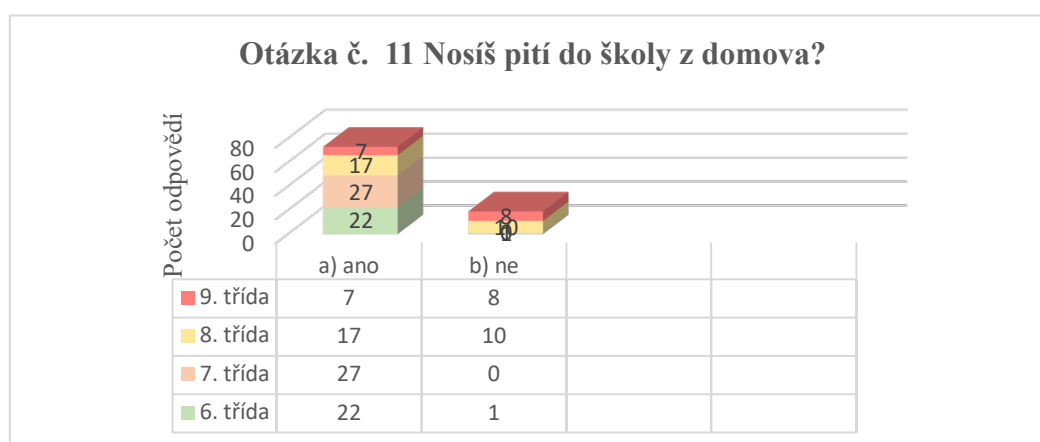
Další část, která byla záměrně zaměřena na pitný režim poukazuje na to, že převážná většina respondentů 61,96% vypije 1-2 litry tekutin za den. Více jak 2 litry tekutin za den vypije pouze 14,13% dětí. A 1 litr tekutin vypije 23,91% dětí. Z odpovědí

je zcela zřejmé, že nejvíce tekutin, tj. 2 litry a více vypijí zejména chlapci 22,45%. Oproti tomu dívek, které vypijí 2 a více litrů tekutin za den bylo pouze 4,65%.

Výsledkem tohoto zjištění bylo, že 77,55% respondentů nevypije více jak 2 litry tekutin denně, což je optimální doporučené množství tekutin odborníky na výživu.

Tabulka 13 Výsledky odpovědí na otázku č.11

Otázka č. 11 Nosíš pití do školy z domova?						Celkem	
Odpověď:		a) ano		b) ne		Počet celkem	Relativní četnost %
		počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %		
Dívky	6. třída	12	100,00%	0	0,00%	12	100 %
	7. třída	11	100,00%	0	0,00%	11	
	8. třída	7	63,64%	4	36,36%	11	
	9. třída	5	55,56%	4	44,44%	9	
	Celkem	35	81,40%	8	18,60%	43	
Chlapci	6. třída	11	100,00%	0	0,00%	11	
	7. třída	16	100,00%	0	0,00%	16	
	8. třída	10	62,50%	6	37,50%	16	
	9. třída	2	33,33%	4	66,67%	6	
	Celkem	39	79,59%	10	20,41%	49	
Celkem odpovědí		74	80,43%	18	19,57%	92	



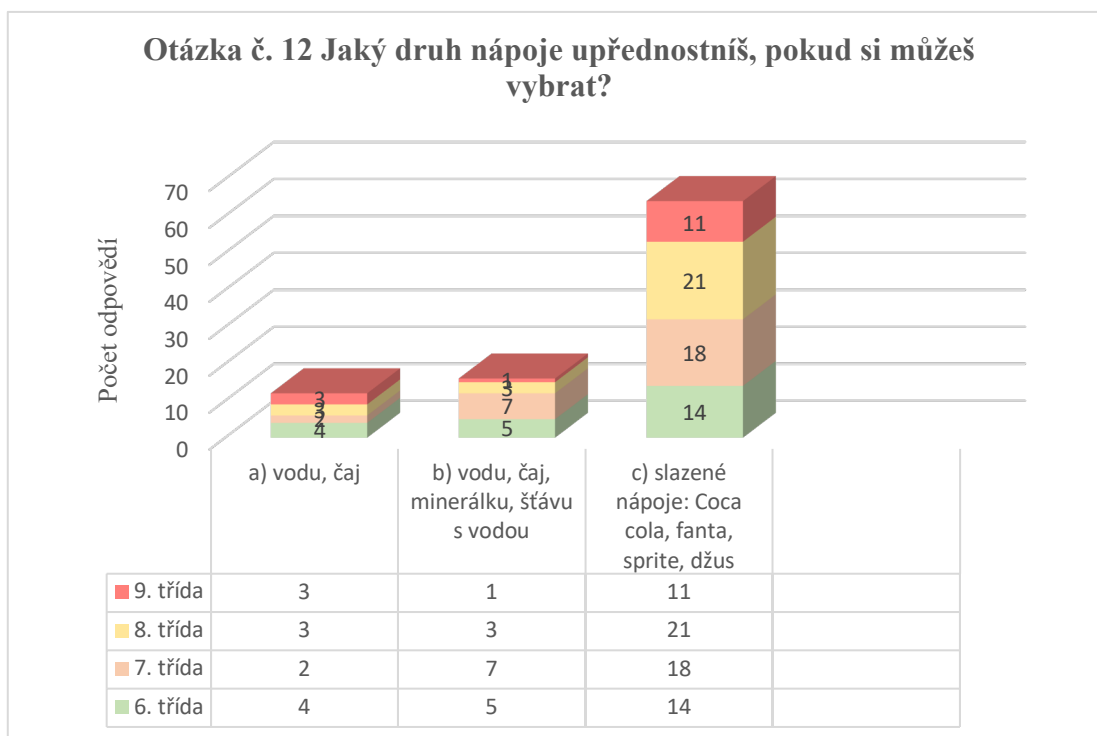
Graf 9 Znárodnění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 11

Z odpovědí na tuto otázku č. 11 plyne, že převážná většina dětí 80,43% si nosí pití připravené z domova. Pouze 19,57% si pití nenosí. Z odpovědí můžeme vypočítat,

že se vzrůstajícím věkem se snižovala četnost v nošení pití z domova. Pití si nenosí pouze starší žáci a to žáci 8. a 9. třídy.

Tabulka 14 Výsledky odpovědí na otázku č.12

Otázka č. 12 Jaký druh nápoje upřednostníš, pokud si můžeš vybrat?								Celkem	
Odpověď:		a) vodu, čaj		b) vodu, čaj, minerálku, šťávu s vodou		c) slazené nápoje: Coca cola, fanta, sprite, džus		Počet celkem	Relativní četnost %
		počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %		
Dívky	6. třída	3	25,00%	3	25,00%	6	50,00%	12	100 %
	7. třída	1	9,09%	3	27,27%	7	63,64%	11	
	8. třída	3	27,27%	1	9,09%	7	63,64%	11	
	9. třída	3	33,33%	1	11,11%	5	55,56%	9	
	Celkem	10	23,26%	8	18,60%	25	58,14%	43	
Chlapci	6. třída	1	9,09%	2	18,18%	8	72,73%	11	
	7. třída	1	6,25%	4	25,00%	11	68,75%	16	
	8. třída	0	0,00%	2	12,50%	14	87,50%	16	
	9. třída	0	0,00%	0	0,00%	6	100,00%	6	
	Celkem	2	4,08%	8	16,33%	39	79,59%	49	
Celkem odpovědí		12	13,04%	16	17,39%	64	69,57%	92	



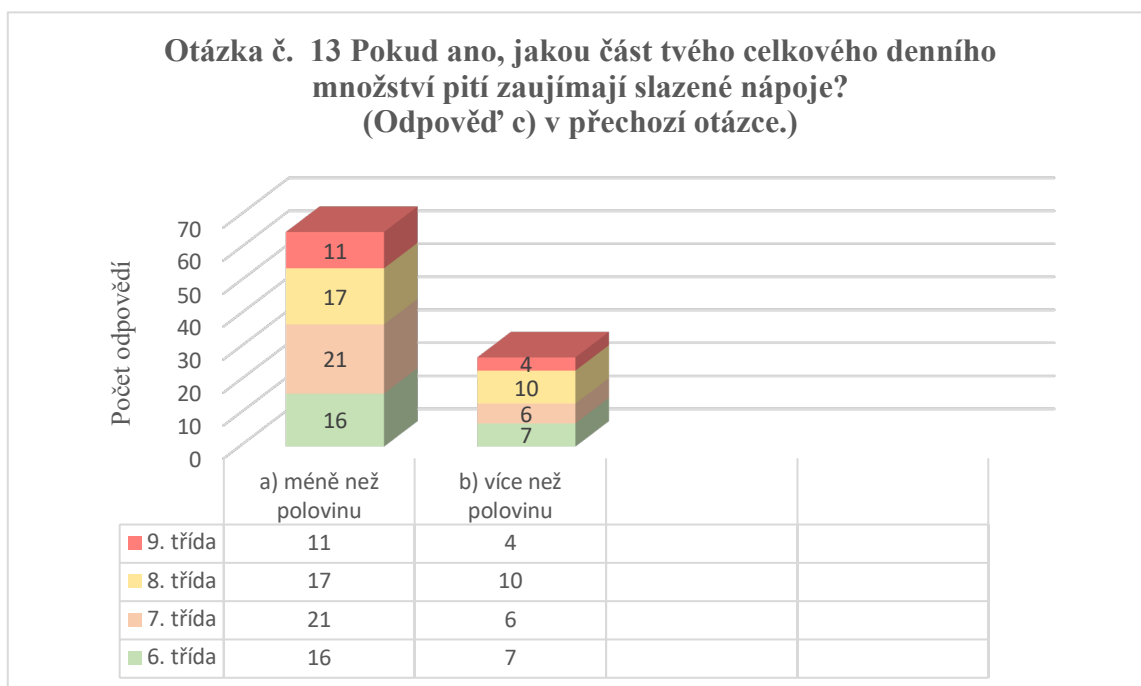
Graf 10 Znáznornění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 12

Další otázka byla zaměřena na druh nápojů, které žáci při výběru preferují. Bohužel z odpovědí je zcela jasné, že žáci upřednostňují slazené nápoje v podobě Coca coly, Spritu, Fanty, džusů apod. Tuto možnost preferovalo celkem 69,57% žáků. Přičemž vodu, čaj, minerálku, či šťávu s vodou si vybralo pouze 30,43% dětí. Slazené nápoje převažují zejména v 8. třídě. Překvapením byla 9. třída, ve které preference slazených nápojů zaujala u chlapců 100% a u dívek 55,56%.

Z předchozí otázky č. 11 víme, že 61,96% žáků vypije denně 1-2 litry tekutin. Následně se dozvíme, že převážná většina žáků bohužel při možnosti výběru preferuje slazené nápoje, které jsou bohaté na volné cukry. Často i na spoustu konzervantů a barviv, které nepřispívají ke zdraví jedinců.

Tabulka 15 Výsledky odpovědi na otázku č.13

Otázka č. 13 Pokud ano, jakou část tvého celkového denního množství pití zaujímají slazené nápoje? (Odpověď c) v přechozí otázce.)						Celkem	
Odpověď:		a) méně než polovinu		b) více než polovinu			
		počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	Počet celkem	Relativní četnost %
Dívky	6. třída	8	66,67%	4	33,33%	12	100 %
	7. třída	7	63,64%	4	36,36%	11	
	8. třída	9	81,82%	2	18,18%	11	
	9. třída	9	100,00%	0	0,00%	9	
	Celkem	33	76,74%	10	23,26%	43	
Chlapci	6. třída	8	72,73%	3	27,27%	11	
	7. třída	14	87,50%	2	12,50%	16	
	8. třída	8	50,00%	8	50,00%	16	
	9. třída	2	33,33%	4	66,67%	6	
	Celkem	32	65,31%	17	34,69%	49	
Celkem odpovědí		65	70,65%	27	29,35%	92	



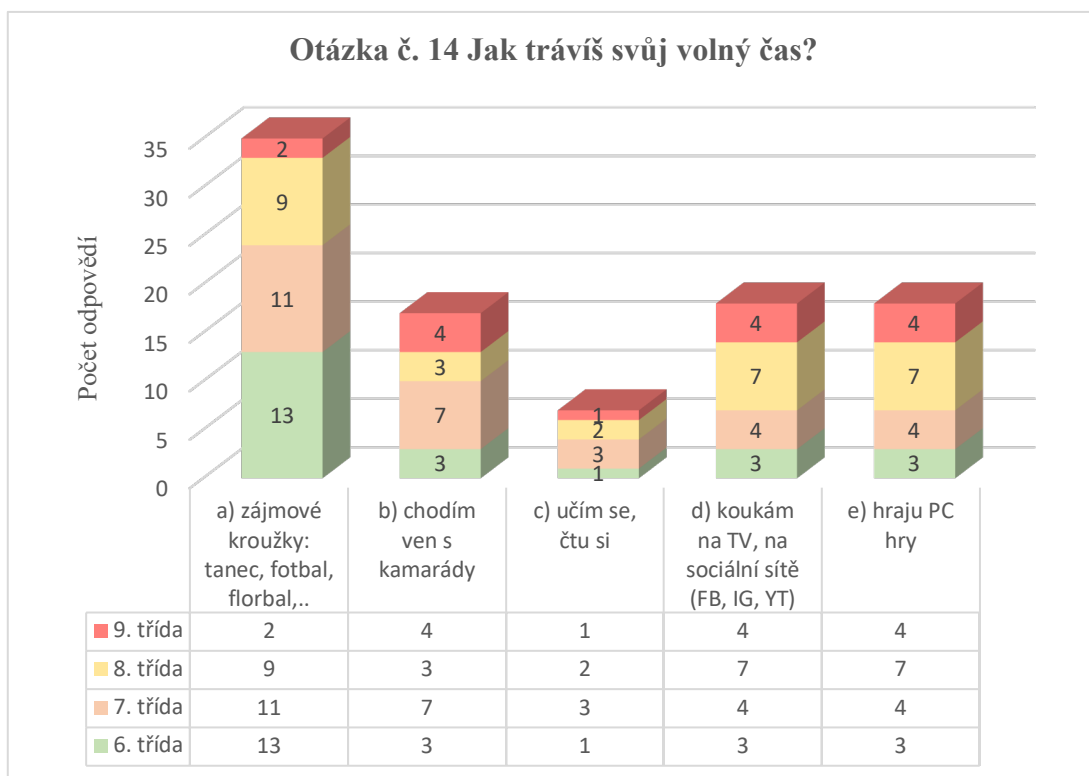
Graf 11 Znárodnění absolutní četnosti odpovědi na otázku č. 13

V souvislosti s volbou preferovaného nápoje byly u dětí potvrzeny slazené nápoje, které preferovalo 69,57% žáků. Pouze 13,04% z nich preferovalo pouze vodu a čaj. Zastoupení slazených nápojů v denním pitném režimu je následující: u 70,65% netvoří slazené nápoje více než polovinu jejich pitného režimu. U 29,35% žáků tvoří slazené nápoje základ pitného režimu.

6.5.4 Pohybové aktivity respondentů

Tabulka 16 Výsledky odpovědí na otázku č.14

Otázka č. 14 Jak trávíš svůj volný čas?													Celkem	
	Odpověď:	a) zájmové kroužky: tanec, fotbal, florbal, ...		b) chodím ven s kamarády		c) učím se, čtu si		d) koukám na TV, na sociální sítě (FB, IG, YT)		e) hraju PC hry		Počet celkem	Relativní četnost %	
		počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	Počet	Relativní četnost %	Počet	Relativní četnost %			
Dívky	6. třída	5	41,67 %	2	16,67 %	1	8,33 %	3	25,00 %	1	8,33 %	12	100 %	
	7. třída	3	27,27 %	3	27,27 %	2	18,18 %	3	27,27 %	0	0,00 %	11		
	8. třída	4	36,36 %	2	18,18 %	1	9,09 %	4	36,36 %	0	0,00 %	11		
	9. třída	2	22,22 %	2	22,22 %	1	11,11 %	4	44,44 %	0	0,00 %	9		
	Celkem	14	32,56 %	9	20,93 %	5	11,63 %	14	32,56 %	1	2,33 %	43		
Chlapci	6. třída	8	72,73 %	1	9,09 %	0	0,00 %	0	0,00 %	2	18,18 %	11		
	7. třída	8	50,00 %	4	25,00 %	1	6,25 %	1	6,25 %	2	12,50 %	16		
	8. třída	5	31,25 %	1	6,25 %	1	6,25 %	3	18,75 %	6	37,50 %	16		
	9. třída	0	0,00 %	2	33,33 %	0	0,00 %	0	0,00 %	4	66,67 %	6		
	Celkem	21	42,86 %	8	16,33 %	2	4,08 %	4	8,16 %	14	28,57 %	49		
Celkem odpovědí		35	38,04 %	17	18,48 %	7	7,61 %	18	19,57 %	15	16,30 %	92		

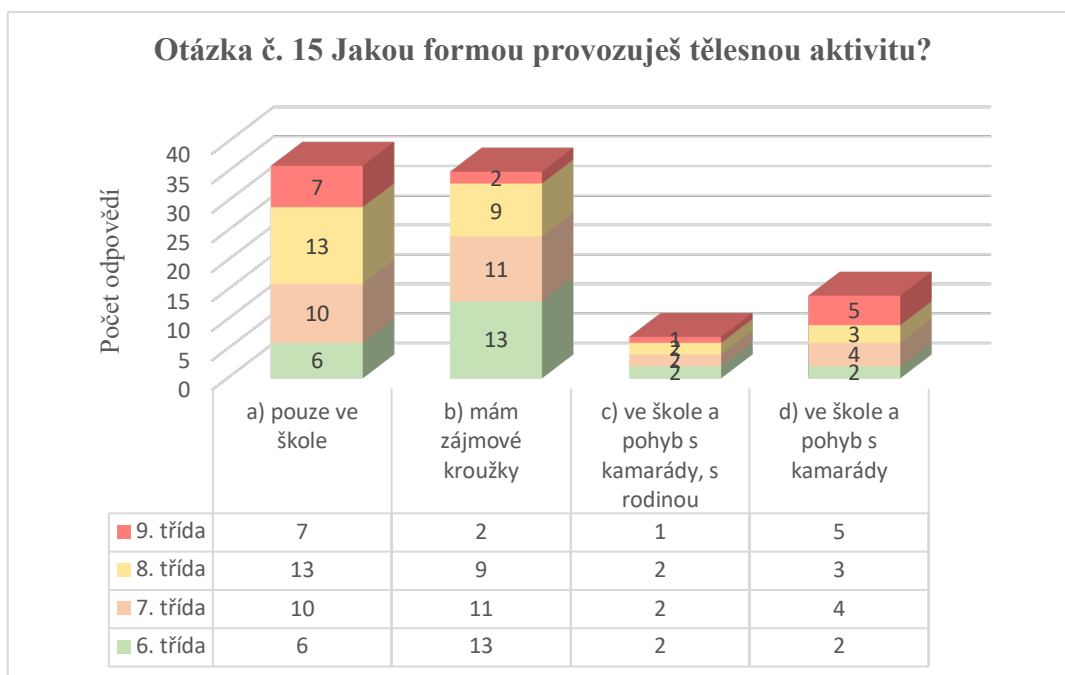


Graf 12 Znárodnění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 14

Po vyhodnocení údajů volnočasových aktivit bylo u respondentů zjištěno, že 38,04% z nich věnuje svůj volný čas sportu, z toho sport více preferují chlapci 42,86%, než dívky 32,56%. Volná zábava s kamarády, koukání na TV či sociální sítě a hraní PC her bylo poměrně vyrovnané. Televizi a sociální sítě preferují spíše dívky (32,56%) nežli chlapci (8,16%). Velmi malé procento dětí tráví svůj volný čas studiem a čtením si. Tento výsledek však může být zkreslený tím, že žáci učení nemusí zahrnovat do svého volného času. Také bylo zjištěno, že studiem tráví více dívky 11,63% nežli chlapci 4,8%.

Tabulka 17 Výsledky odpovědí na otázku č.15

Otázka č. 15 Jakou formou provozuješ tělesnou aktivitu?											Celkem
Odpoředř:	a) pouze ve škole		b) mám zájmové kroužky		c) ve škole a pohyb s kamarády, s rodinou		d) ve škole a pohyb s kamarády				
		počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	Počet	Relativní četnost %	Počet celkem	Relativní četnost %
Dívky	6. třída	5	41,67 %	5	41,67 %	1	8,33%	1	8,33%	12	100 %
	7. třída	6	54,55 %	3	27,27 %	0	0,00%	2	18,18 %	11	
	8. třída	6	54,55 %	4	36,36 %	0	0,00%	1	9,09%	11	
	9. třída	4	44,44 %	2	22,22 %	1	11,11 %	2	22,22 %	9	
	Celkem	21	48,84 %	14	32,56 %	2	4,65%	6	13,95 %	43	
Chlapci	6. třída	1	9,09%	8	72,73 %	1	9,09%	1	9,09%	11	
	7. třída	4	25,00 %	8	50,00 %	2	12,50 %	2	12,50 %	16	
	8. třída	7	43,75 %	5	31,25 %	2	12,50 %	2	12,50 %	16	
	9. třída	3	50,00 %	0	0,00%	0	0,00%	3	50,00 %	6	
	Celkem	15	30,61 %	21	42,86 %	5	10,20 %	8	16,33 %	49	
Celkem odpovědí	36	39,13 %	35	38,04 %	7	7,61%	14	15,22 %	92		

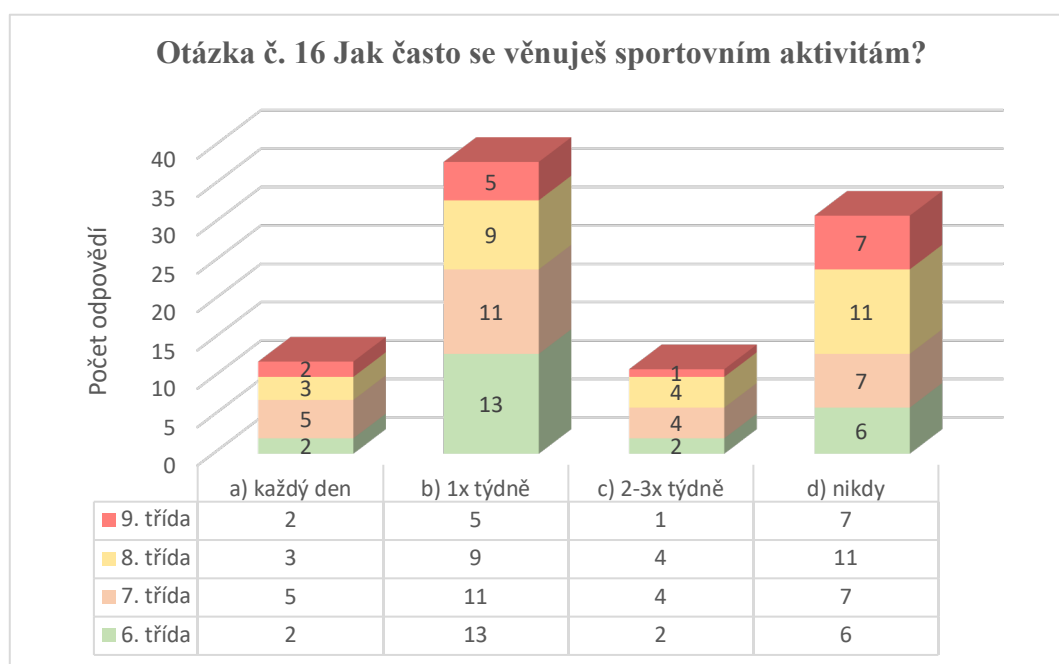


Graf 13 Znárodnění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 15

V další otázce č. 15 bylo zjištěno, že 39,13% žáků se věnuje sportu pouze ve škole. Přibližně stejná část žáků má zájmové kroužky 38,04%. Zájmové kroužky převažují spíše u chlapců 42,86% nežli u dívek 15,22%. Velmi malé procento žáků uvedlo, že sportuje, či vykonává sportovní činnost, jak s kamarády, tak s rodiči. Toto tvrzení se týkalo celkem 7,61% dětí.

Tabulka 18 Výsledky odpovědí na otázku č.16

Otázka č. 16 Jak často se věnuješ sportovním aktivitám?											Celkem	
Odpověď:		a) každý den		b) 1x týdně		c) 2-3x týdně		d) nikdy				
		počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	Počet	Relativní četnost %	Počet celkem	Relativní četnost %	
Dívky	6. třída	1	8,33%	5	41,67%	1	8,33%	5	41,67%	12	100%	
	7. třída	3	27,27%	3	27,27%	2	18,18%	3	27,27%	11		
	8. třída	1	9,09%	4	36,36%	0	0,00%	6	54,55%	11		
	9. třída	2	22,22%	2	22,22%	1	11,11%	4	44,44%	9		
	Celkem	7	16,28%	14	32,56%	4	9,30%	18	41,86%	43		
Chlapci	6. třída	1	9,09%	8	72,73%	1	9,09%	1	9,09%	11		
	7. třída	2	12,50%	8	50,00%	2	12,50%	4	25,00%	16		
	8. třída	2	12,50%	5	31,25%	4	25,00%	5	31,25%	16		
	9. třída	0	0,00%	3	50,00%	0	0,00%	3	50,00%	6		
	Celkem	5	10,20%	24	48,98%	7	14,29%	13	26,53%	49		
Celkem odpovědí		12	13,04%	38	41,30%	11	11,96%	31	33,70%	92		



Graf 14 Znárodnění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 16

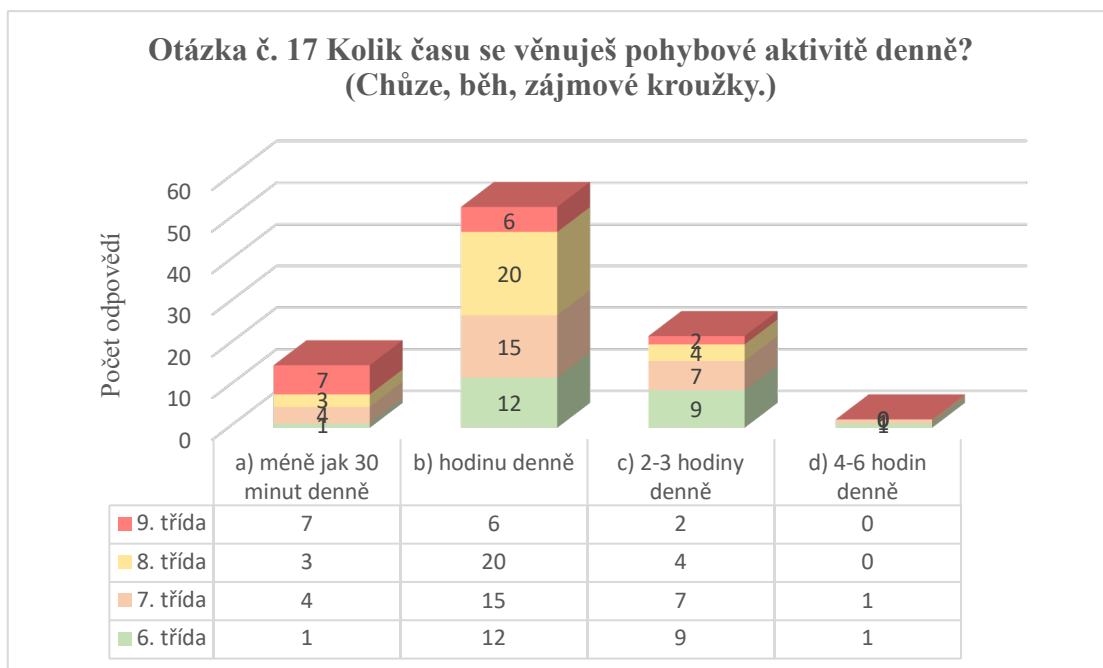
Sportovní aktivitě se nejvíce dětí (41,30%) věnuje 1 týdně. Tuto odpověď lze přisuzovat tomu, že tělesná výchova je do výuky zahrnutá právě 1 týdně.

Dále poměrně velké procento dětí 33,70% udává, že se sportovním aktivitám nevěnuje vůbec, což je poněkud žalostné. Ve sportovní neaktivitě převažují dívky, tuto možnost zaškrtno 41,86% z nich. Nejvíce neaktivních dívek 54,55% dochází do 8. třídy. Každý den se věnuje sportovní aktivitě celkem 13,04% žáků. Dále 11,96% respondentů udává, že sportovním aktivitám se věnují 2 až 3 týdne.

Světová zdravotnická organizace neustále upozorňuje na rychlý nárůst inaktivních dětí. Tento nárůst odpovědi bohužel na tuto otázku potvrzují.

Tabulka 19 Výsledky odpovědi na otázku č.17

Otázka č. 17 Kolik času se věnuješ pohybové aktivitě denně? (Chůze, běh, zájmové kroužky.)											Celkem
Odpořevď:	a) mēně jak 30 minut dennē		b) hodinu dennē		c) 2-3 hodiny dennē		d) 4-6 hodin dennē				
		počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	Počet	Relativní četnost %	Počet celkem	Relativní četnost %
Dívky	6. třída	1	8,33%	5	41,67%	5	41,67%	1	8,33%	12	100 %
	7. třída	2	18,18%	6	54,55%	2	18,18%	1	9,09%	11	
	8. třída	3	27,27%	7	63,64%	1	9,09%	0	0,00%	11	
	9. třída	6	66,67%	2	22,22%	1	11,11%	0	0,00%	9	
	Celkem	12	27,91%	20	46,51%	9	20,93%	2	4,65%	43	
Chlapci	6. třída	0	0,00%	7	63,64%	4	36,36%	0	0,00%	11	
	7. třída	2	12,50%	9	56,25%	5	31,25%	0	0,00%	16	
	8. třída	0	0,00%	13	81,25%	3	18,75%	0	0,00%	16	
	9. třída	1	16,67%	4	66,67%	1	16,67%	0	0,00%	6	
	Celkem	3	6,12%	33	67,35%	13	26,53%	0	0,00%	49	
Celkem odpovědi		15	16,30%	53	57,61%	22	23,91%	2	2,17%	92	

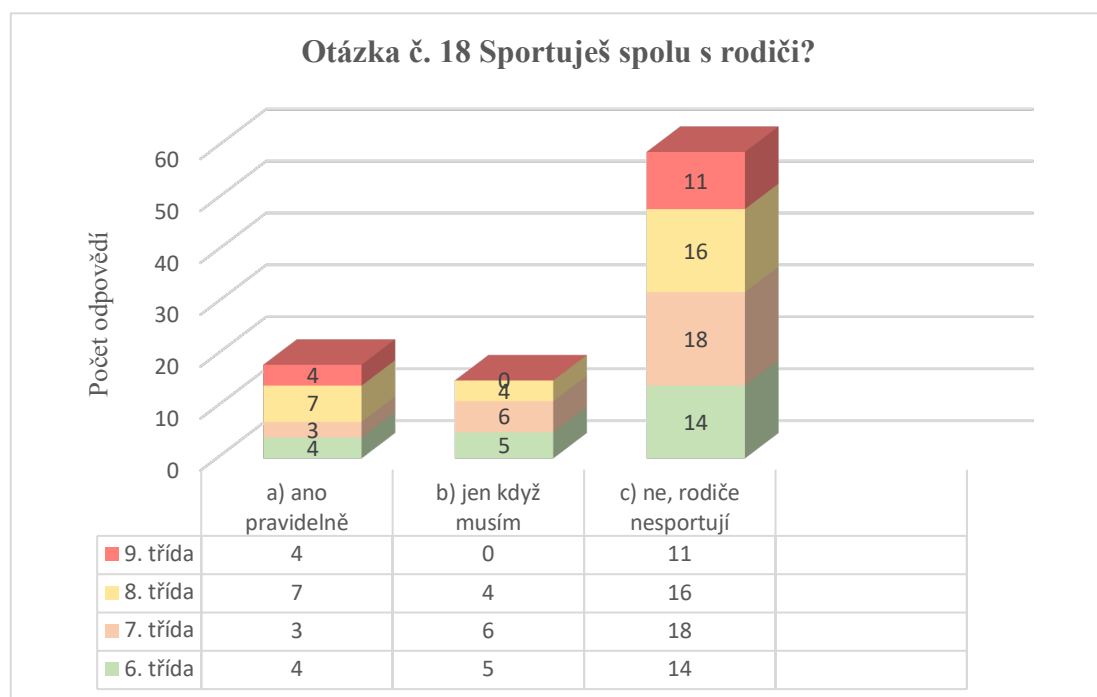


Graf 15 Znárodnění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 17

Další otázka zkoumala, kolik času denně děti 2. stupně základní školy tráví pohybovou aktivitou (za aktivitu dle WHO je považována i chůze). Nadpoloviční většina dětí (57,61%) tráví pohybovou aktivitou pouze 1 hodinu denně. Světová zdravotnická organizace dětem doporučuje alespoň 1 hodinu aktivit denně. Proto můžeme říci, že druhá hypotéza se také potvrdila. Zhruba čtvrtina dětí (23,91%) tráví pohybovými aktivitami 2 až 3 hodiny denně. Bohužel 16,30% dětí uvádí, že pohybovými aktivitami tráví pouze 30 minut denně. Tomuto tvrzení (30 minutám aktivity denně) můžeme přisoudit např. cestu do školy a zpět. Což je velmi negativní zjištění. Právě žáci 9. třídy patří do skupiny respondentů, kteří tráví zmíněné minimum pohybových aktivit denně.

Tabulka 20 Výsledky odpovědi na otázku č.18

Otázka č. 18 Sportuješ spolu s rodiči?								Celkem	
Odpověď:		a) ano pravidelně		b) jen když musím		c) ne, rodiče nesportují		Počet celkem	Relativní četnost %
		počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %		
Dívky	6. třída	1	8,33%	3	25,00%	8	66,67%	12	100 %
	7. třída	0	0,00%	5	45,45%	6	54,55%	11	
	8. třída	2	18,18%	2	18,18%	7	63,64%	11	
	9. třída	3	33,33%	0	0,00%	6	66,67%	9	
	Celkem	6	13,95%	10	23,26%	27	62,79%	43	
Chlapci	6. třída	3	27,27%	2	18,18%	6	54,55%	11	100 %
	7. třída	3	18,75%	1	6,25%	12	75,00%	16	
	8. třída	5	31,25%	2	12,50%	9	56,25%	16	
	9. třída	1	16,67%	0	0,00%	5	83,33%	6	
	Celkem	12	24,49%	5	10,20%	32	65,31%	49	
Celkem odpovědí		18	19,57%	15	16,30%	59	64,13%	92	

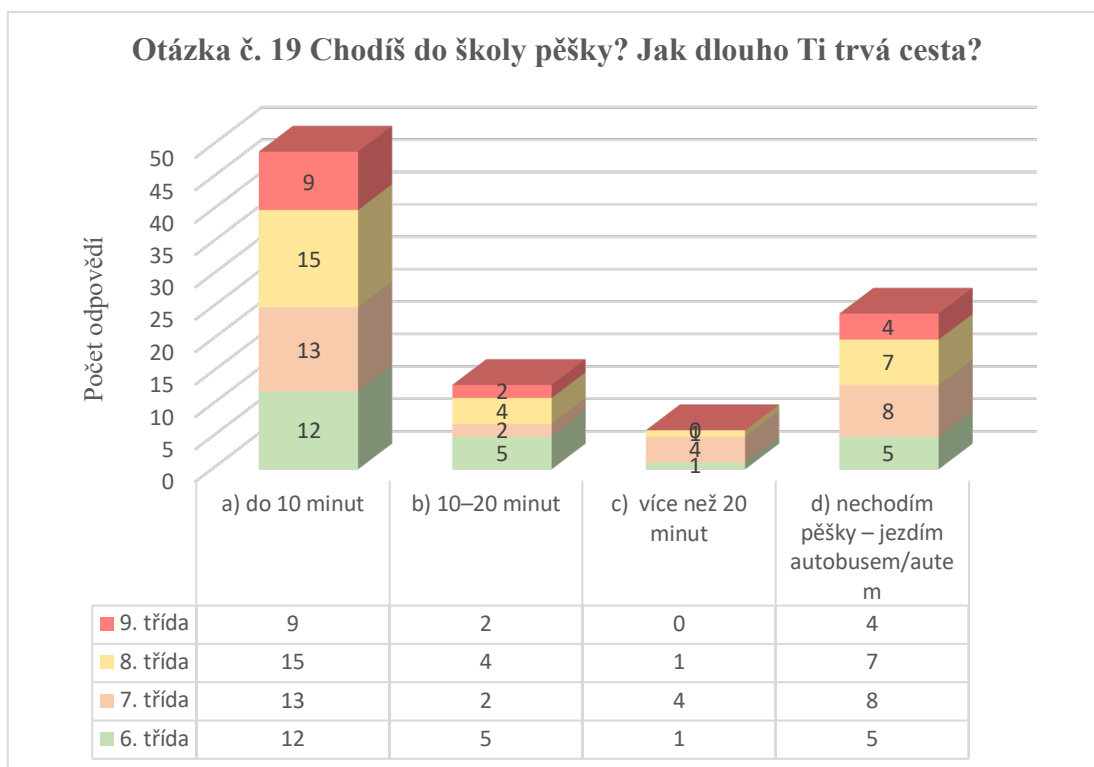


Graf 16 Znárodnění absolutní četnosti odpovědi na otázku č. 18

Následující otázka č. 18 zjišťovala, kolik dětí sportuje s rodiči. Tato otázka nám napoví, jaká část dětí je vedena ke sportu právě rodiči, kteří by měli jít svým dětem v těchto zvyklostech příkladem. Bohužel bylo zjištěno, že nadpoloviční většina dětí 64,13% s rodiči nespportuje. Pravidelnému sportování s rodiči se věnuje z celé školy pouze 19,57% dětí. Z čehož převládají spíše chlapci (24,49%). Můžeme konstatovat, že převážná většina dětí není od svých rodičů vedená ke sportovním aktivitám.

Tabulka 21 Výsledky odpovědí na otázku č.19

Otázka č. 19 Chodíš do školy pěšky? Jak dlouho Ti trvá cesta?											Celkem
Odpověď:		a) do 10 minut		b) 10–20 minut		c) více než 20 minut		d) nechodím pěšky – jezdím autobusem/autem			
		počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	počet	Relativní četnost %	Počet	Relativní četnost %	Počet celkem	Relativní četnost %
Dívky	6. třída	7	58,33%	3	25,00%	0	0,00%	2	16,67%	12	100 %
	7. třída	6	54,55%	1	9,09%	0	0,00%	4	36,36%	11	
	8. třída	7	63,64%	2	18,18%	0	0,00%	2	18,18%	11	
	9. třída	6	66,67%	0	0,00%	0	0,00%	3	33,33%	9	
	Celkem	26	60,47%	6	13,95%	0	0,00%	11	25,58%	43	
Chlapci	6. třída	5	45,45%	2	18,18%	1	9,09%	3	27,27%	11	100 %
	7. třída	7	43,75%	1	6,25%	4	25,00%	4	25,00%	16	
	8. třída	8	50,00%	2	12,50%	1	6,25%	5	31,25%	16	
	9. třída	3	50,00%	2	33,33%	0	0,00%	1	16,67%	6	
	Celkem	23	46,94%	7	14,29%	6	12,24%	13	26,53%	49	
Celkem odpovědí		49	53,26%	13	14,13%	6	6,52%	24	26,09%	92	



Graf 17 Znáznornění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 19

Převážná většina žáků 2. stupně základní školy chodí do školy pěšky (73,91%). Pouze 26,09% dojíždí do školy autobusem, nebo autem. Z celkového počtu žáků 53,26% z nich trvá cesta do školy méně než 10 minut. Tento fakt můžeme přisuzovat menší rozloze města. Pouze 6,52% žáků uvádí, že jim cesta do školy trvá více než 20 minut. Z čehož tento fakt uvedli pouze chlapci.

6.5.5 Stanovené hypotézy

1. **Hypotéza:** dotazovaní žáci se stravují 6x denně.

Tato hypotéza byla potvrzena. Z výsledků uvedených v otázce č. 4, která vyhodnocuje odpovědi k této hypotéze vyplývá, že celkem 59,78% respondentů se stravuje 6krát za den.

2. **Hypotéza:** dotazovaní žáci pohybovou aktivitou tráví více jak 1 hodinu denně.

Tato hypotéza byla potvrzena. Z výsledků uvedených v otázce č. 17, která vyhodnocuje odpovědi k této hypotéze vyplývá, že celkem 81,52% respondentů z celkového počtu tráví 1 a více hodin pohybové aktivity denně. Přesněji 1 hodinu aktivit denně provozuje 57,61% dětí. Více jak 2 hodiny aktivit denně tráví 23,91% dětí, 25,58% dívek a 26,53% chlapců.

6.6 Vlastní doporučení

V současné době nemůžeme hovořit o nedostupnosti informací ohledně problematiky zdravé výživy dětí. Právě naopak se v současnosti setkáváme spíše s přemírou informovanosti. Důležitým aspektem pro rodiče je výběr těch správných, relevantních, ověřených informačních zdrojů. Díky rozvíjejícím se programům zdravé výživy do škol vzrůstá informovanost dětí, které se po oznámení nově získaných informací rodičům nemusí vždy setkat s pozitivní odezvou.

Nezastupitelná úloha vlastního příkladu nás dospělých, rodičů i pedagogů je nezbytná k učení dětí těch správných návyků. Děti se v nás dospělých vidí a jsme pro ně silným příkladem. Důležité je na tento faktor dbát od útlého věku dítěte. Počínaje správnými společnými stravovacími návyky až po pravidelnou pohybovou aktivitu.

Každý dospělý člověk je plně zodpovědný za svůj styl života. Podstatné je si uvědomit, že právě rodič je pro své dítě tím největším příkladem. Přímá doporučení, která jsou potřeba aplikovat do životosprávy našich dětí vyplývající z mé práce hovoří o nedostatečné konzumaci ovoce a zeleniny. Přímý vliv na tento fakt mají rodiče, které by měli svým dětem navýšit množství konzumovaného ovoce a zeleniny v jejich jídelničkách. Rodiče by měli dětem do škol připravovat svačiny, které budou obsahovat zmíněnou zeleninu i ovoce. Zautomatizovat si činnost podávání zeleniny

ke každému jídlu, které dítěti nabízí. Rodiče by se měli dále zaměřit na společné stolování, čímž ukotví návyky pravidelného stravování a zároveň si pohlídají stravu, kterou děti konzumují. Nebude tak docházet k náhradě pokrmů nepožadovanými surovinami, sladkostmi apod.

Rodiče by měli edukovat děti o škodlivosti slazených nápojů. Měli by vést děti k pití čisté vody. Atraktivitu nápoje v podobě vody můžou zvýšit například přidáním kousků ovoce, či výrobou domácích sycených nápojů, nebo vodu ochutit zředěnými ovocnými šťávami. Rodiče by neměli zanedbávat skladbu svačiny dětí. Vyhnou se tak situaci, kdy si dítě bude kupovat svačinu samo a předejde tak jeho nevhodné volbě v podobě sladkého pečiva či slazených nápojů.

Dalším významným faktorem, který je potřeba zlepšit je pohybová aktivita dětí. V tomto případě by bylo vhodné, aby rodiče využívali pro své ratolesti více zájmových kroužků. V případě, kdy je to alespoň trochu možné tak by se rodiče měli snažit s dětmi trávit volný čas pohybem. Tak dojde zároveň ke snížení trávení volného času dítěte u počítače nebo u sociálních sítí.

Rodiče by se měli více věnovat dětem. Základem je kvalitní příprava již od počátku dne, kdy je potřeba věnovat čas přípravě snídaně i svačiny, které dítěti nabídneme. Tím předejdeme vlastní volbě dětí, kdy si většinou zakoupí dle svého uvážení svačinu. Z mé zkušenosti vím, že pokud jsou děti od mala vedeny ke konzumaci určité stravy a správných návyků, tak následně sami preferují dané potraviny.

ZÁVĚR

Závěrečná práce na téma „Zdravý životní styl a současná mládež“ se zabývala problematikou životního stylu a stravovacích návyků dětí. Teoretická část této práce věnovala pozornost základním pojmům týkajících se zdravého životního stylu. Tato část současně přiblížila vhodné stravovací návyky dětí, správný pitný režim a ideální dobu pohybových aktivit. Dále byly v teoretické části závěrečné práce rozebrány projekty zdravé výživy do škol, které jsou součástí výchovy ke zdravému životnímu stylu ve škole. Krátce zde byla zmíněna historie školní jídelny a nebyl opomenut současný spotřební koš. Dále teoretická část také popisuje vliv vrstevníků a medií na stravovací návyky dětí. Posledním pilířem teoretické části je didaktická příprava učitele na hodinu zdravé výuky. Součástí přípravy pedagoga jsou pracovní listy a didaktická hra.

V praktické části bylo cílem prozkoumat skutečný stav stravovacích návyků u žáků na druhém stupni základní školy. Dalším cílem bylo potvrzení či vyvrácení stanovených hypotéz. Pro průzkum byla zvolena základní škola v Bochově v Karlovarském kraji. Dotazníkové šetření bylo vytvořeno pomocí kvantitativní dotazovací metody.

Po vyhodnocení dotazníkového šetření bylo zjištěno, že více jak polovina respondentů se stravuje dle doporučení odborníků, což je více, jak 6krát za den. Nedílnou součástí stravovacích návyků dětí jsou i pravidelné snídaně a obědy, kde jsou výsledky průzkumu také velmi pozitivní. Pravidelně každý den snídá 35,87 % žáků. Negativním zjištěním byla nedostatečná konzumace zeleniny a ovoce. Převážná většina žáků konzumuje 1 kus zeleniny a 1 kus ovoce denně. Z průzkumu bylo zřejmé, že rodiče podporují své děti přípravou pití, které si nosí 73,91 % dětí. Bylo by dobré, aby rodiče více dbali na zvýšení konzumace zeleniny a ovoce a současně i na společné stravování. V ideálním případě omezit konzumaci jídel u počítačů a televizí. Díky vyhodnocení první části dotazníku byla první hypotéza potvrzena.

Druhým vyhodnocovacím pilířem bylo správné dodržování pohybové aktivity. Odborníci doporučují adolescentům minimálně 1 hodinu pohybových aktivit denně. Současně také světová zdravotnická organizace apeluje na tento problém. Každý rok se zvyšují počty inaktivních dětí. V České republice se to současně týká 81 % dětí.

Část dotazníkového průzkumu zaměřená na pohybové aktivity dětí potvrdila, že se střed zájmu dětí přesouvá k trávení volného času sledováním televize, sociálních sítí či hraní her na počítači. I přesto převážná většina respondentů (81,52%) tráví minimálně 1 hodinu pohybových aktivit denně, což splňuje odborníky doporučenou hranici. Z průzkumu je také zcela zřejmé, že většina dětí (64,13 %) nesportuje s rodiči. Z tohoto zjištění můžeme usuzovat, že děti k pohybovým aktivitám svými rodiči nejsou vedené. Vyhodnocení otázek této části dotazníkového průzkumu potvrdilo stanovenou hypotézu.

Přínosné pro dnešní dobu je, že stále vznikají nové projekty do škol, které se zabývají problematikou zdravého životního stylu, stravovacími návyky, zubní hygienou či pohybovou aktivitou. Důležitým faktorem jsou zejména rodiče, od kterých ratolesti veškeré návyky týkající se této problematiky přejímají. Zdraví svého dítěte je to nejdůležitější, co si snad každý rodič přeje ještě před jeho narozením. Správná výživa dětí je základem správného fungování všech životních funkcí, správného růstu, duševního vývoje a schopnosti učit se. Zároveň je to i nejvhodnější prevence před civilizačními chorobami, proto by neměla být opomíjena v žádném vývojovém období dítěte. Děti jsou velmi učenlivé, proto bychom jim měli být příkladným vzorem a vytvořit jim správné návyky.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

MONOTEMATICKÉ PUBLIKACE

BABINSKÁ, Katrina, Eva VITÁRIOŠOVÁ a Jozef ROSINSKÝ. *Stravovací režim školákov na Slovensku*. 4. *Pediatrica pre praxi*, 2007, 218-220. ISBN 978-. 80-244-3409-4.

BONNOT-MATHERON, Silvine. *Nechuť k jídlu*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002. 111 s. Průvodce výchovou v rodině: od 0 do 8 let. ISBN 80-7178-597-0.

FRAŇKOVÁ, Slávka a DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 256 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.

HORAN, Peter a MOMČILOVÁ, Pavla. *Vaříme dětem chutně a zdravě: rodinný rádce a receptář*. Vyd. 1. Čestlice: P. Momčilová, 1996. 310 s., [16] s. barev. il. Zdraví z kuchyně. ISBN 80-85936-08-9.

JANDOVÁ, Renata, ed. *Příprava učitelů a aktuální proměny v základním vzdělávání: České Budějovice 15. a 16.9.2005*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie, 2005. 168 s. ISBN 80-7040-789-1.

KALHOUS, Zdeněk a OBST, Otto. *Školní didaktika: sekundární škola*. 2., přeprac. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2001. 192 s. ISBN 80-244-0217-3.

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008, 215 s. ISBN 978-80-7367-383-3.

KRAUS, Blahoslav. *Sociální pedagogika II*. 2. Praha: Portál, 2014, 216 s. ISBN 978-80-2620-643-9.

KOTRBA, Tomáš a LACINA, Lubor. *Aktivizační metody ve výuce: příručka moderního pedagoga*. 3. vyd. Brno: Barrister & Prncipal, 2015. 185 s. ISBN 978-80-7485-043-1.

LUKAŠÍKOVÁ, Ivana, Alexandra KOŠTÁLOVÁ, Jana KŘEČKOVÁ, Anna PACKOVÁ, Miroslava SLAVÍKOVÁ a Zdena TRESTROVÁ. *Rádce školní jídelny 2: Objektivní vedení spotřebního koše* [online]. 1. Praha: Státní zdravotnický ústav, 2015, 64 s. [cit. 2020-10-26]. ISBN 978-80-7071-345-7. Dostupné z: https://www.jidelny.cz/public/2016-25-01_Radce2-skolni-jidelny-2-SK.pdf

MAŇÁK, Josef a ŠVEC, Vlastimil. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. 219 s. ISBN 80-7315-039-5.

MARÁDOVÁ, Eva. *Zdravý životní styl: Výchova ke zdraví. Pracovní sešit pro 6.-9. ročník základních škol*. 1. Fortuna, 2004, 57 s. ISBN 80-7168-914-0.

MARÁDOVÁ, Eva. *Vybrané kapitoly z didaktiky výchovy ke zdraví*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. 79 s. ISBN 978-80-7290-662-8.

MARKOVÁ, Marie. *Determinanty zdraví*. Vyd. 1. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2012. 54 s. ISBN 978-80-7013-545-7.

MĚKOTA, Karel a CUBEREK, Roman. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 163 s. Učebnice. ISBN 978-80-244-1728-8.

MUŽÍKOVÁ, Leona. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: podněty pro implementaci výchovy ke zdraví do školních vzdělávacích programů*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. 141 s. ISBN 978-80-210-5328-1.

PAŘÍZKOVÁ, Jana et al. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. 1. vyd. Praha: Galén, ©2007. 239 s. ISBN 978-80-7262-466-9.

PASTUCHA, Dalibor a kol. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 128 s. ISBN 978-80-247-4065-2.

ŠULCOVÁ, Eva a kol. *Receptury pokrmů pro školní stravování: pokyny k používání receptur*. 3. díl, *Receptury rybích, 2. části drůbežích, polomasitých a bezmasých pokrmů slaných a sladkých*. 3., zcela přeprac. a rozš. vyd. Praha: Společnost pro výživu, 2007. 285 s. ISBN 978-80-239-8912-0.

VESELÁ, Jana a GREBEŇOVÁ, Šárka. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: výchova ke zdraví: souvislosti a inspirace*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2010. 400 s. ISBN 978-80-210-5366-3.

ŽÁK, Vojtěch. *Metody a formy výuky*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2012, 17 s. ISBN 978-80-87063-61-3.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

CDC, Centre for Disease Control and Prevention. *Recommendations for Physical Activity* [online]. 2020 [cit. 2020-10-25]. Dostupné z: <https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/facts.htm>

ČESKÁ REPUBLIKA. Vyhláška o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních. In: 2016: Ministerstvo vnitra, 2016, ročník 2016, částka 109, číslo 282. Dostupné také z: http://aplikace.mvcr.cz/sbirkazakonu/SearchResult.aspx?q=282/2016&typeLaw=zakon&what=Cislo_zakona_smlouvy

ČESKÁ REPUBLIKA. Vyhláška o školním stravování. In: Ministerstvo vnitra, 2005, ročník 2005, částka 34, číslo 107. Dostupné také z: Praha: http://aplikace.mvcr.cz/sbirkazakonu/SearchResult.aspx?q=107/2005&typeLaw=zakon&what=Cislo_zakona_smlouvy

LAKTEA, O.P.S. MLÉKO DO ŠKOL ve školním roce 2019 / 2020. *Www.laktea.cz* [online]. 2020 [cit. 2020-10-25]. Dostupné z: <http://www.laktea.cz/index.php?page=skolni-mleko-2017-18>

LUDVÍK, Pavel. Školní stravování slaví. *Jidelny.cz* [online]. 2014 [cit. 2020-10-26]. Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1457>

MŠMT. Vláda schválila projekt "ovoce do škol." *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. Praha, 2010 [cit. 2020-10-25]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/vlada-schvalila-projekt-ovoce-do-skol>

RADA PRO ROZHLASOVÉ A TELEVIZNÍ VYSÍLÁNÍ. Výsledek studie mediální gramotnosti populace 15+ v ČR. *RRTV* [online]. 2011 [cit. 2020-11-10]. Dostupné z:

<https://www.rrtv.cz/cz/static/prehledy/medialni-gramotnost/vysledky-studie-15-plus.htm>

SLIMÁKOVÁ, Margit. Školy rozdávají oschlou mrkev i mlíčka plná cukru: Je to velký byznys, říká Slimáková. *Video.aktualne.cz* [online]. 2020 [cit. 2020-11-06]. Dostupné z: <https://video.aktualne.cz/dvtv/skoly-rozdavaji-oschlou-mrkev-i-mlicka-plna-cukru-je-to-velk/r~686fe19aac3111ea8b230cc47ab5f122/>

SLIMÁKOVÁ, Margit. *Výživa ve školách – co je nového?* [online]. 2019 [cit. 2020-11-06]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/ve-skolach/>

SOLFRONK, Jan. *Organizační formy vyučování*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1991. 67 s. ISBN 80-7066-334-0.

SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU. *Výživa jako součást projektů do škol* [online]. 2013, (1) [cit. 2020-10-25]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/prehled-projektu-ovyzive-urcenyh-pro-skoly/>

SZÚ. *Studie zdraví a životního stylu dětí a středoškoláků. Zdraví a životní styl dětí a školáků*. [online] 2010. [cit. 2020-10-25]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/studie-zdravi-a-zivotniho-stylu-deti-a-skolaku>

TLÁSKAL, Petr. *Výživové zvyklosti českých školních dětí. Společnost pro výživu* [online]. 2012 [cit. 2020-10-25]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/pitny-rezim-skolniho-ditete/>

TLÁSKAL, Petr. *Pitný režim školního dítěte. Společnost pro výživu* [online]. 2004 [cit. 2020-10-25]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/pitny-rezim-skolniho-ditete/>

VACKOVÁ, Kristina. *Co je to zdravý životní styl?* *Vitalia.cz* [online]. 2015 [cit. 2020-10-25]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/co-je-to-zdravy-zivotni-styl/>

WHO. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. [online]. Geneva: World Health Organization, 2010 [cit. 2020-10-25]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305049/>

WHO. *World health statistics* [online]. France, 2010 [cit. 2020-10-25]. ISBN 978 92 4 156398 7. Dostupné z: https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/EN_WHS10_Full.pdf?ua=1

ZDRAVÁ PĚTKA. *Co je Zdravá 5?* [online]. 2020 [cit. 2020-10-25]. Dostupné z: <https://zdrava5.cz/o-projektu>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Obrázek 1 Faktory ovlivňující nutriční chování dítěte (Marádová, 2014).....	22
Obrázek 2 Přehled oblíbenosti témat videí na sociální síti Facebook (BuzzSumo.com, 2017).....	24
Obrázek 3 Pracovní list	28
Obrázek 4 Křížovka.....	29
Tabulka 1 Množství potravin ve Spotřebním koší stanovené vyhláškou	21
Tabulka 2 Respondenti dotazníku podle tříd a pohlaví	33
Tabulka 3 Genderové rozlišení respondentů	34
Tabulka 4 Zastoupení respondentů podle tříd a pohlaví	35
Tabulka 5 Výsledky odpovědí na otázku č.3	35
Tabulka 6 Výsledky odpovědí na otázku č.4	36
Tabulka 7 Výsledky odpovědí na otázku č.5	38
Tabulka 9 Výsledky odpovědí na otázku č.6	40
Tabulka 10 Výsledky odpovědí na otázku č.7	41
Tabulka 11 Výsledky odpovědí na otázku č.8	42
Tabulka 12 Výsledky odpovědí na otázku č.9	44
Tabulka 13 Výsledky odpovědí na otázku č.10	46
Tabulka 14 Výsledky odpovědí na otázku č.11	47
Tabulka 15 Výsledky odpovědí na otázku č.12	48
Tabulka 16 Výsledky odpovědí na otázku č.13	50
Tabulka 17 Výsledky odpovědí na otázku č.14	51
Tabulka 18 Výsledky odpovědí na otázku č.15	53
Tabulka 19 Výsledky odpovědí na otázku č.16	55
Tabulka 20 Výsledky odpovědí na otázku č.17	56
Tabulka 21 Výsledky odpovědí na otázku č.18	58
Tabulka 22 Výsledky odpovědí na otázku č.19	59
Graf 1 Znázornění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 3	36
Graf 2 Znázornění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 4	37

Graf 3 Znázornění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 5	39
Graf 5 Znázornění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 6	40
Graf 6 Znázornění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 7	42
Graf 7 Znázornění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 8	43
Graf 8 Znázornění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 9	45
Graf 9 Znázornění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 10	46
Graf 10 Znázornění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 11	47
Graf 11 Znázornění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 12	49
Graf 12 Znázornění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 13	50
Graf 13 Znázornění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 14	52
Graf 14 Znázornění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 15	54
Graf 15 Znázornění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 16	55
Graf 16 Znázornění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 17	57
Graf 17 Znázornění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 18	58
Graf 18 Znázornění absolutní četnosti odpovědí na otázku č. 19	60

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Vzor dotazníku

Zdravá strava a pohyb

Zdravá strava a pohyb

Milí žáci 2. stupně základní školy v Bochově,

jmenuji se Eliška Hlaváčová a jsem studentkou 2. ročníku na Instutu vzdělávání a poradenství ČZU. Chtěla bych Vás požádat o pár minut Vašeho času pro vyplnění tohoto dotazníku. Vaše odpovědi jsou zcela anonymní a nikdo se nedozví, co každý z Vás odpověděl.

Moc Vám děkuji!

Zabere Vám to opravdu jen pár minut :)

1. Pohlaví

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Dívka
 Chlapec

2. Do jaké třídy chodíš?

Nápověda k otázce:

6. třída
 7. třída
 8. třída
 9. třída

3. Snídáš každý den, než jdeš do školy?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano, každý den
 ano, 1-2x týdně
 ano, 3-4x týdně
 nesnídám

4. Kolik sníš denně jídel, když chodíš do školy? (Pondělí-pátek)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 1- 3
- 4-5
- 6 a více

5. Kolik jídel je z toho teplých?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- žádné
- jedno
- více než jedno

6. Obědváš ve školní jídelně?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano
- ne

7. Kolik kusů zeleniny sníš za den?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- maximálně 1 kus
- 2 kusy
- 3 a více kusů

8. Kolik kusů ovoce sníš denně?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- maximálně 1 kus
- 2 kusy
- 3 a více kusů

9. Kde jíš, když jsi doma?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- u jídelního stolu s rodiči
- u počítače
- U televize

10. Kolik tekutin vypiješ denně?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- maximálně 1 litr
- 1-2 litry
- 2 a více litrů

11. Nosíš si pití do školy z domova?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano
- ne

12. Jaký druh nápoje upřednostníš, pokud si můžeš vybrat?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- vodu, čaj
- vodu, čaj, minerálku, šťávu s vodou
- slazené nápoje: Coca cola, sprite, fanda, džuz

13. Pokud ano, jakou část tvého celkového denního množství pití zaujímají slazené nápoje? (odpověď c) v předchozí otázce)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- méně než polovinu
- více než polovinu

14. Jak trávíš svůj volný čas?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- zájmové kroužky: tanec, fotbal, florbal,...
- chodím ven s kamarády
- učím se, čtu si
- koukám na TV, na sociální sítě: Facebook, Instagram, YouTube
- hraju hry na PC

15. Jakou formou provozuješ tělesnou aktivitu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- pouze ve škole
- mám zájmové kroužky (např. fotbal, nebo tanec atd.)
- ve škole a pohyb s kamarády, s rodinou (např. jízda na kole, na kolečkových bruslích atd.)
- ve škole a pohyb s kamarády (např. jízda na kole, kolečkové brusle, hraní fotbalu atd.)

16. Jak často se věnuješ ve svém volném čase sportovním aktivitám?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- každý den
- 1x týdně
- 2-3x týdně
- nikdy

17. Kolik času se věnuješ pohybové aktivitě denně? (Chůze, běh, zájmové kroužky)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- méně jak 30 minut denně
- hodinu denně
- 2-3 hodiny denně
- 4-6 hodin denně

18. Sportuješ spolu s rodiči?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano, pravidelně
- jen když musím
- ne, rodiče nesportují

19. Chodíš do školy pěšky? Jak dlouho Ti trvá cesta?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- do 10 minut
- 10-20 minut
- víc než 20 minut
- nechodím pěšky - jezdím autobusem/autem