

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**Katedra antropologie a zdravovědy**

**Bakalářská práce**

Gabriela Kubešová

Speciální pedagogika pro 2. stupeň ZŠ a SŠ v kombinaci s výchovou ke zdraví  
zaměřenou na vzdělávání

**Stravovací režim žáků základních škol na Hranicku**

Olomouc 2022

vedoucí práce: Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Stravovací režim žáků základních škol na Hranicku“ vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné. Souhlasím s prezenčním zpřístupněním bakalářské práce ke studijním účelům.

V Olomouci dne

Podpis

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Petru Zemánkovi, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce, poskytování rad a materiálových podkladů k práci. Poděkování patří i všem žákům základních škol na Hranicku, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření. Dále bych chtěla poděkovat svému muži a celé rodině za trpělivost a psychickou podporu.

# OBSAH

<b>OBSAH</b> .....	<b>4</b>
<b>ÚVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>1 CÍL PRÁCE</b> .....	<b>8</b>
1.1 Výzkumné hypotézy.....	8
<b>2 TEORETICKÉ POZNATKY</b> .....	<b>9</b>
2.1 Výživa dětí školního věku.....	9
2.1.1 Charakteristika mladšího školního věku .....	10
2.1.2 Charakteristika staršího školního věku .....	11
2.2 Důležité základní složky výživy .....	12
2.2.1 Makroživiny.....	12
2.2.2 Mikroživiny.....	16
2.3 Denní rozložení stravy a význam jednotlivých jídel.....	20
2.3.1 Snídaně.....	20
2.3.2 Dopolodní svačina.....	20
2.3.3 Oběd.....	21
2.3.4 Odpolední svačina .....	21
2.3.5 Večeře .....	22
2.4 Výživová pyramida .....	23
2.4.1 Doporučení pro správnou výživu dětí .....	24
2.5 Následky špatného stravování.....	26
2.5.1 Obezita.....	27
2.5.2 Mentální anorexie.....	29
2.5.3 Mentální bulimie .....	30
2.6 Sociální prostředí ovlivňující stravovací návyky dětí.....	30
2.6.1 Rodina .....	31
2.6.2 Škola .....	33
2.7 Stravování ve školském prostředí .....	34

2.7.1	Dopolední svačina ve škole .....	34
2.7.2	Oběd ve škole .....	34
2.8	Význam školního stravování .....	35
2.8.1	Pozitiva .....	35
2.8.2	Negativa .....	36
<b>3</b>	<b>popis Rešeršní strategie .....</b>	<b>37</b>
<b>4</b>	<b>Metodika práce .....</b>	<b>38</b>
4.1	Metodika výzkumu .....	38
4.2	Teoreticko-praktická příprava .....	38
4.3	Stanovené hypotézy .....	38
4.4	Charakteristika výzkumného souboru .....	39
4.4.1	ZŠ Střítež nad Ludinou .....	41
4.4.2	ZŠ 1. Máje, Hranice .....	42
4.5	Použitá metoda .....	42
4.6	Statistické metody analýzy dat .....	43
4.7	Organizace výzkumu .....	43
<b>5</b>	<b>Výsledky výzkumu dotazníkového šetření .....</b>	<b>45</b>
5.1	Vyhodnocení výzkumu .....	45
5.2	K platnosti hypotéz .....	82
<b>6</b>	<b>DISKUSE .....</b>	<b>87</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>92</b>
	<b>Souhrn .....</b>	<b>94</b>
	<b>Summary .....</b>	<b>95</b>
	<b>REFERENČNÍ SEZNAM .....</b>	<b>96</b>
	Seznam použité literatury .....	96
	Seznam použitých elektronických zdrojů .....	99
	Seznam použitých symbolů a zkratk .....	102
	Seznam obrázků .....	102

Seznam tabulek.....	103
Seznam příloh .....	104

## **PŘÍLOHY**

## ÚVOD

Tématem této bakalářské práce je „Stravovací režim žáků základních škol na Hranicku.“ Výběr tématu byl jednoznačný, z toho důvodu, že problematika stravování patří doposud mezi aktuální témata. Správná a vyvážená strava je totiž základem pevného zdraví a duševní pohody a ve školním období je velice důležitá pro správný fyzický i psychický stav dítěte. Navíc děti si ve školním věku upevňují své stravovací zvyklosti, které pak u nich přetrvávají do období své dospělosti. Proto je velmi důležité, aby právě děti už od samého počátku měly od svých rodičů správné stravovací návyky, které je budou doprovázet po zbytek svého života. Je tedy důležité, aby právě rodiče ovlivňovali správný stravovací režim u svých dětí pozitivně a zajímali se o to, co jejich děti jí a tímto je podporovali ke zdravému životnímu stylu. Jsou to právě rodiče, kteří dělají nákupy a zásoby jídla do svých domovů a rodina pak tyto zásoby konzumuje.

Děti ale také tráví většinu svého času ve škole, proto se v práci budu do jisté míry zabývat i problematikou stravování ve školním prostředí z hlediska svačin a školních jídelen. Školní jídelny jsou povinné žákům nabídnout chutné, výživově bohaté a zdravé jídlo, ne ale vždy dětem ve školních jídelnách chutná, a tak často se stává, že děti jídlo vracejí a ve většině případů jejich rodiče o tom ani neví, tím se pak dostáváme do nekonečného kolotoče, kdy děti výživově strádají, a ještě k tomu na úkor rodinných výdajů.

Práce je rozdělena na dvě části. V první části bakalářské práce je zpracována teoretická část, která podává informace o správném stravovacím režimu a zásaditostem výživy dětí jako takové. Druhá část je pak zaměřena na výzkumné šetření a dosažené výsledky, které jsme získali pomocí vyplněných dotazníků od žáků dvou příslušných základních škol v lokalitě města Hranic a jeho blízkosti. Dotazníkové šetření jsme zvolili z toho důvodu, jelikož se jedná o kvantitativní výzkum. Větší počet respondentů je adekvátní pro tuto výzkumnou metodu a také je přínosem u tohoto nástroje rychlý a přímočarý sběr dat. Další výhodou pro zvolení dotazníkového šetření jsou lehce ověřitelná data výzkumného souboru, kde průzkum probíhal.

# 1 CÍL PRÁCE

Hlavním cílem této bakalářské je **zjistit stravovací režim žáků základních škol na Hranicku** a prostřednictvím kvantitativního dotazování technikou dotazníků zmapovat a zjistit současný stravovací režim žáků 2 základních škol v dané lokalitě Hranic (vesnická x městská škola). Záměrem naší bakalářské práce je tedy zjistit současná pravdivá fakta v problematice stravování dětí. Také bychom především chtěli dosáhnout dobrého přínosu pro tázané respondenty, kteří se při vyplňování předloženého dotazníku zamyslí nad svým stravováním.

## 1.1 Výzkumné hypotézy

Z uvedeného cíle jsme si vymezili 3 hypotézy, které v praktické části ze zjištěných výsledků tohoto výzkumu buď potvrdíme nebo zcela vyvrátíme.

### Stanovené hypotézy:

H<sub>1</sub>: Mezi dětmi navštěvující ZŠ ve městě a na vesnici není rozdíl ve vztahu k nezdravému jídlu.

H<sub>2</sub>: Není rozdíl mezi frekvencí konzumace snídaně u dětí na 1. a 2. stupni.

H<sub>3</sub>: Počet dětí stravujících se ve školní jídelně je stejný jako počet dětí, které obědvají mimo školu.



## 2 TEORETICKÉ POZNATKY

Teoretická část pojednává především o výživě dětí, správném stravovacím režimu a o stravování ve školském prostředí.

### 2.1 Výživa dětí školního věku

Výživa jednotlivých jídel je ve školním věku nesmírně důležitá. Není pravdou, že mladý člověk potřebuje stravu totožnou dospělého člověka. Mladý člověk v tomto období dospívá a výrazně se mění a dokončuje stavbu jeho těla. Zpočátku organismus roste do výšky, později se pak tento růst zpomalí a postava sílí. (Formáčková, 2018). Navíc se v těle dítěte vyvíjí a rostou i jednotlivé orgány, které jsou důležité pro správnou funkci a chod celého organismu po celý zbytek jeho života (Šulcová, 2007).

Nesprávná výživa v dětském věku tedy může výrazně ovlivnit celý průběh vývoje organismu. Vlivem takové nesprávné výživy se pak v dnešní době spíše budeme bavit o obezitě než o podvýživě, která byla typická spíše pro minulá období. Taková obezita zapříčiněna nesprávným stravováním může dále způsobit vzniku mnoha chorob jako je např. cukrovka nebo kardiovaskulární choroby. Proto je velice podstatné, aby si děti ve školním věku vytvářely správné stravovací zvyklosti. Tyto stravovací návyky si děti upevňují doma ze své rodiny, z tohoto důvodu je důležité abychom my, jako rodiče, vedli své děti správným stravovacím směrem a zajistili svým dětem přísun potřebných látek jako jsou vitamíny, minerály, bílkoviny, sacharidy a tuky. Dbát bychom ale také měli na pestrost jídelníčku. Pozor bychom si však měli dát na určité lákadla v podobě fast-foodů, které mají v dnešní době určitý moderní trend. Opačný problém, způsobený novodobým trendem (např. u vegetariánství) nastává i tehdy, kdy je vlivem rodičů na dítě vyvíjen určitý tlak v podobě přehnaného zdravého stravování, dítěti je pak odepřeno spousta potravin, které obsahují důležité složky výživy např. bílkoviny a tuky. Dítě tak výživově strádá a jeho psychický a fyzický vývoj nemůže plnohodnotně nabídnout to, co u vrstevníků, kteří tak zásadně na zdravé potraviny nebazírují (Šulcová, 2007).

Výživa je tedy u dětí školního věku obzvlášť důležitá a nepostradatelná z důvodu růstu a vývoje. Nedostatek správné výživy může u dítěte způsobit závažné metabolické poruchy v souvislosti s jeho fyzickým i psychickým vývojem a také růstem. Dle Nevorala (2003), se energetická hodnota, kterou děti ve školním věku potřebují, pohybuje v rozmezí

kolem 2000 kcal (8340 kJ). Pánek (2002), naopak přiklání důležitost a výživu jednotlivého dítěte v závislosti na jeho věku. Autor z tohoto důvodu rozděluje výživu školáka na dvě kategorie, výživu dětí od 3 do 10 let, do této skupiny spadají tedy převážně děti prvního stupně základních škol, postupem času s přibývajícím věkem se však nároky na výživu přibližují výživě adolescentů, kterou Pánek (2002) kategorizuje od 10 let až po jejich dovršení dospělosti. Krejčířová a Langmeier (2006), děti školního roku rozdělují jiným způsobem, a to na vymezení doby mezi 6.-12 rokem, kdy dítě spadá převážně na první stupeň základní školy a dále na starší děti školního věku které zastupuje věkový rozsah od 11 do 15 let. Obecně tedy platí pravidlo, že stravování, a tedy i výživa dítěte by měla být přizpůsobena vždy určitému věku, tj. dospívající mladý člověk bude pro svůj vývoj potřebovat jiné množství a sestavení potravin než dítě předškolního věku.

U všech kategorií věků školáků, Pánek (2002), přiklání důležitost v konzumaci většího množství bílkovin a vitamínů, které jsou velice důležité v jídelníčku všech dětí, převážně se jedná o vitamín B, který podporuje přemýšlení a které dále přispívá k úspěchu ve škole, v poslední řadě je také důležitý pro správný vývoj kostí. Opomenout bychom ale také neměli ani vitamín C, který je důležitý pro správnou funkci imunitního systému a chrání tedy před různými infekcemi, které zvláště ve školském prostředí mohou na dítě číhat.

### **2.1.1 Charakteristika mladšího školního věku**

Toto školní mladší období se vymezuje dobou mezi 6.-12. rokem dítěte. Je to období kdy dítě v porovnání se starším školním věkem roste výrazně pomaleji. Vývojové změny tedy v tomto období nejsou až tak viditelným prvkem. Z tohoto důvodu není potřeba, aby dítě mělo vysoký energetický příjem z potravy. Zpomalený a plynulý vývoj totiž probíhá neustále. Snídaně spolu s dopolední svačinou by však nadále měly být samozřejmostí (Krejčířová a Langmeier, 2006). Dítě díky tomuto, bude ve škole plně soustředěné a nebude se potýkat se špatnou fyzickou i psychickou kondicí (Šulcová, 2007).

V nižším školním věku bychom měli zvýšit především minerální látky, zejména vápník, který je důležitý ke stavu kostí a růstu. V tomto věku je ale také důležité formování správných stravovacích návyků, které se v tomto věku razantně upevňují. Děti by si tedy neměly vytvářet jakýsi stravovací zvyk k nevhodným potravinám (Pánek, 2002).

Dostatečný pitný režim je potřeba taktéž dodržovat. Dítě v tomto věku by mělo vypít alespoň 1,5 až 2 litry tekutin, udrží si tak snadněji dostatečnou pozornost a soustředěnost ve vyučování. Pokud dítě v rozmezí tohoto věku zastupuje větší fyzické aktivity, pak je samozřejmě potřeba příjem energie z potravy a pitný režim výrazně navýšit (Krejčířová a Langmeier, 2006).

### **2.1.2 Charakteristika staršího školního věku**

Starší školní věk se vymezuje věkovým rozhraním od 11 do 15 let, je to důležité období dítěte, které s sebou přináší výrazné vývojové změny z hlediska dospívání a růstového spurtu.

Krejčířová a Langmeier (2006), toto období dospívání rozdělují na dvě fáze. Kdy při první fázi se formují převážně pohlavní rysy osobnosti, toto trvání fáze nepřekročí ve většině případech 2 roky. Druhá fáze dospívání je pak význačná již vzniklou reprodukční schopností. Formáčková uvádí skutečnost, že celkové dospívání u chlapců trvá podstatně delší dobu než u děvčat, a to postupně do 20 let. U děvčat je dospívání ukončeno již o čtyři roky dříve. Z hlediska tohoto složitého vývoje v adolescentním období bude daný jedinec potřebovat zajisté více výživy a pestrou skladbu jídelníčku než kdykoliv předtím (Formáčková, 2018). Pánek (2002), přikládá důraz převážně v závislosti na pohlaví a fyzické aktivitě, obecně však můžeme říct, že důraz na příjem všech živin je v adolescentním věku nejpodstatnější. Děti v období puberty hormonálně dozrávají a výrazně jim roste i svalová hmota. Nedostatek výživy v tomto důležitém životním období může způsobit problémy zejména z hlediska růstu. Dívky jsou pak navíc vystaveny ztrátě menstruace, která je velice důležitá pro svojí biologickou funkci v životě ženy. Proto bychom režim správné skladby potravin měli u dětí v tomto věkovém rozhraní výrazně hlídat a kontrolovat.

Důležité je v tomto věku dodržovat dostatečný příjem mléčných produktů, které jsou bohaté na vápník a fosfor a zabezpečují dítěti správnou funkci pro růst kostí. Neméně důležitý je taktéž příjem železa (Krejčířová a Langmeier 2006). Pánek (2002) navíc zmiňuje v této kategorii adolescentů důležitost příjmu vitamínu A, který je prospěšný pro zrakové centrum, které děti v tomto věku využívají např. při čtení nebo při studiu při umělém světle. Formáčková, dále uvádí, že: *„Důležitý je dostatek tělesné aktivity a správná skladba i rozložení jídel během dne.“* (Formáčková, 2018, str 42).

## 2.2 Důležité základní složky výživy

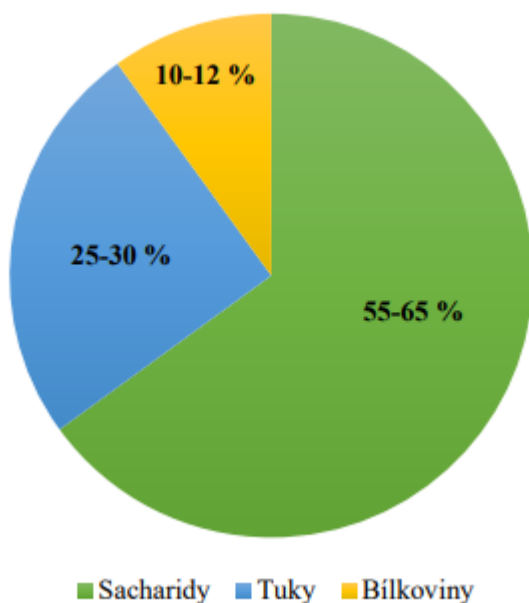
Na světě je spousta potravin. Všechny tyto potraviny se skládají z několika mála základních složek živin, ale i tak je chuť různorodá. Chuť sice s sebou nese velmi významnou roli, k tomu, aby pro děti byla daná potravina atraktivní, při výběru potravin bychom se však neměli soustředit pouze na ni. Zaměřit bychom se převážně měli i na skladbu potravin, kterou dětem nabízíme. Složení potravin je pro náš život velmi zásadní, má vliv pak na naši energii a celkový stav našeho zdraví. Stravu, kterou konzumujeme můžeme z hlediska výživy rozdělit na makroživiny a mikroživiny. Makroživiny jsou velice potřebné pro naše tělo. Naše tělo je potřebováno ve velkém množství, proto zastupují hlavní část, která dodává celému našemu organismu potřebnou energii. Řadíme zde bílkoviny, sacharidy a tuky. Naopak mikroživiny našemu tělu energii sice moc nedodají, ale bez jejich konzumace by energie získaná z makroživin nebyla správně využita. Jsou tedy pouhým pomocným doplňkem stravy a konzumujeme je v menší množství s porovnáním s makroživinami. Mezi mikroživiny řadíme vitamíny a minerální látky, dále sem také z hlediska významnosti můžeme zařadit vodu (Petrová a Šmídová, 2014).

*Tabulka 1: Shrnutí důležitých složek naší výživy (zdroj: vlastní)*

OBSAHUJÍCÍ ENERGII (makroživiny)	NEOBSAHUJÍCÍ ENERGII (mikroživiny)
Bílkoviny	Vitamíny
Tuky	Minerální látky a stopové prvky
Sacharidy	Voda

### 2.2.1 Makroživiny

Tělo potřebuje potravu jako palivo, které poté dokáže na základě živin, které obsahuje, přeměnit na energii, nebo uložit v podobě tělních zásob. energii měříme v kaloriích nebo v joulech. Voda, minerální látky, vitamíny a vláknina energii neobsahují. Tělo však tyto složky potřebuje také pro svoji správnou funkci. Petrová a Šmídová (2014), dále ve své publikaci uvádí, že pro správné stravování člověka jsou vytvořené doporučené denní dávky z výše zmíněných makroživin, tyto doporučené dávky jsou uvedené v níže zobrazeném výsečovém grafu.



*Obrázek 1: Grafické znázornění optimálního poměru makroživin (zdroj: Petrová a Šmídová, 2014, str.22)*

## SACHARIDY

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že sacharidy by měly být zastoupeny v jídelníčku v největším množství, autorky Petrová a Šmídová (2014), uvádějí až 55-65 %.

Sacharidy tedy řadíme jako nejpohotovější zdroj energie. S touto složkou bychom ale měli zacházet obezřetně, s velkým přebytkem se totiž můžeme stát obézními, a naopak s nedostatkem budeme unavení, podráždění, vysílení a bez energie. Charakteristická je pro ně výrazná nasládlá chuť, proto kromě sacharidů jim říkáme cukry (Blatná, 2005).

Cukry jakožto sacharidy dělíme na jednoduché, to jsou **monosacharidy**, které zastupují jen jednu sacharidovou složku a patří sem glukóza, tj. hroznový cukr, který získáváme v medu, nebo z ovoce, dále sem patří fruktóza, tj. ovocný cukr, který je sladší než glukóza, obě tyto složky se v těle vstřebávají ihned po její konzumaci a není třeba žádného trávení před jejím vstřebáním (Blatná, 2005).

Mezi složené cukry řadíme **oligosacharidy**, které dále rozdělujeme na sacharózu, kde řadíme převážně řepný a třtinový cukr. Jedná se tzv. o bílý zabiják, avšak bez něj si domácnost dokáže představit už jen málokdo. Cukr užíváme běžně ke slazení nápojů, k výrobě dortů, cukrovinek,

čokolády, bonbónů, sušenek, zmrzlin, sladkých krémů, sladkých jogurtů i limonád. Tyto cukry se upravují v továrnách a pak se dostávají na trh. Spolu s dalšími jednoduchými cukry je také obsažena v ovoci, což je pro děti přínosnější variantou. Nejhorší variantou je cukr rafinovaný, který je zbavený všech minerálních látek, nerostných látek a vlákniny. Zdravější variantou je pak třtinový cukr, který je nerafinovaný, bohužel dnes se setkáváme na trhu s podvodem, kdy se za třtinový vydává běžný bílý cukr, který je obarvený barvivem. Je tedy potřebné abychom četli informace, které se uvádějí na balení. Dále pak dělíme oligosacharidy na maltózu, kde patří cukr sladový, který se běžně vyskytuje např. v pivu a na laktózu, kde řadíme cukr mléčný, který je obsažen v mléce a v kysaných mléčných výrobcích (Blatná, 2005).

Dále jsou tu složené **polysacharidy**, ty obsahují více než 10 sacharidových složek. Mezi polysacharidy spadá převážně škrob, což je živočišný glykogen nebo rostlinný solamyl, dále pak agar, který je běžně dostupný z mořských řas a nadále pak velmi významná celulóza, kterou získáváme z luštěnin, ovoce a zeleniny. Dle tohoto bychom mohli rozdělit polysacharidy na více a méně stravitelné a nestravitelné. Stravitelné složky jsou převážně obsažené v živočišném a rostlinném škrobu, který by měl být zastoupen v největším měřítku z celkového denního příjmu všech sacharidů. Částečně stravitelné složky jsou obsaženy v zelenině a ovoci. Nestravitelné složky jsou pak obsaženy převážně ve slupkách obilovin, které tělo nedokáže zpracovat. (Hřivnová, 2014). Mužík (2007), do této skupiny polysacharidů zařazuje i vlákninu, která má blahodárné účinky proti zácpě.

## TUKY

Tuky představují pro doporučený poměr makroživin hned druhé místo, jedná se taktéž o velký poměr doporučené výživové složky hned po sacharidech. Bronnikova (2018), ve své knize uvádí skutečnost, že tuk v organismu plní řadu důležitých funkcí. Jednou z těch nejdůležitějších funkcí je, že tuk podporuje imunitu člověka, to je způsobeno tím, že tukové buňky fungují na bázi imunitních buněk, které redukuje nebezpečné bakterie. Tento fakt si můžeme vysvětlit na konkrétním případu, kdy člověk držící dietu začíná často stonat a je náchylnější k různým nemocem.

Tuky však mají celkově vysokou energetickou hodnotu, v porovnání s bílkovinami a sacharidy nesou dvojnásobnou energii. Proto nejsou natolik zdravým příjmem a v nadměrném množství tělu škodí. Ve správném množství mají ale také bílkoviny pozitivní vlastnosti, jsou zdrojem esenciálních mastných kyselin, které si tělo neumí samovolně vytvořit. Tyto esenciální

mastné kyseliny jsou nutné pro řízení některých tělesných funkcí, ale taktéž pomáhají lidskému tělu vstřebávat vitamíny A, D, E a K, které jsou rozpustné pouze v tucích. Tuky také dodávají chuť pokrmům a určují jejich konzistenci. Pozor bychom si měli především dávat na konzumaci připáleného tuku, který v sobě ukrývá karcinogenní látky (Fořt, 2003).

Tuky rozdělujeme dle původu do dvou skupin, na **živočišné tuky** (živočišné máslo, sádlo, maso, uzeniny a maso, převážně prorostlé vepřové, vaječný žloutek, šlehačka a plnotučné mléko) a **rostlinné**, které jsou pro lidské tělo přínosnější (patří sem omega 3 mastné kyseliny, kde zahrnujeme rybí tuk, vlašské ořechy, konopný, lněný nebo olivový olej.) Pro děti tedy volíme tyto zdravější rostlinné tuky, konzumace nadbytku živočišných tuků totiž zapříčiňuje vznik obezity a vysokého cholesterolu (Blatná, 2005).

Celkový denní příjem tuků v dětském jídelníčku ve věkovém rozmezí od 7-15 let by měl být v rozsahu 55-103 g (Výživa dětí, 2013).

## **BÍLKOVINY**

Bílkoviny taktéž nazýváme proteiny, patří mezi ty úplně nezákladnější funkční jednotky živin pro lidský organismus. Z požití bílkovin získává člověk bílkoviny pro svou vlastní potřebu, převážně k tvorbě vlastní svalové hmoty, převážně u sportovců. V ranném věku člověka jsou bílkoviny tedy základní jednotkou pro správný růst a vývoj. U dospělého člověka zase napomáhají k udržení dobrého stavu všech částí těla. Bílkoviny je nutno dodávat tělu denně. Doporučená denní dávka u dětí by měla tvořit o 0,9 g/kg tělesné váhy (Stávková, informační portál hromadného stravování, 2015).

Autorka Chrpová (2010), uvádí doporučenou denní dávku o podstatně množství vyšší, doporučuje přibližně 1,2 g bílkoviny na celkovou váhu dítěte.

Velký význam pro konzumaci bílkovin hraje roli převážně i obnova odumřelých částí těla tzv. tvorba nových buněk (vlasy, nehty, svalová tkáň, sliznice). Při nedostatku bílkovin se může tato obnova biologického materiálu zpomalit spolu s celkovým růstem dítěte. Nedostatek bílkovin se však může projevit i únavou z nedostatku energie. Bílkoviny musí mít tedy v jídelníčku dětí nezastupitelnou roli.

Bílkoviny rozdělujeme stejně jako tuky na dvě skupiny, bílkoviny **živočišné** a **rostlinné**. Bílkoviny živočišného původu jsou obsaženy v živočišných produktech, jako jsou mléčné produkty, vejce a maso. Bílkovy rostlinného původu jsou zastoupeny značně v luštěninách,

obilovinách, nejsou však natolik hodnotné jako živočišné bílkoviny. Kunová (2011), doporučuje pro správný vývoj tyto dva bílkovinové původky kombinovat.

### **2.2.2 Mikroživiny**

Spolu s makroživinami mikroživiny plní taktéž svou nezastupitelnou roli. Patří sem především nejvýznamnější vitamíny, poté minerální látky a stopové prvky, voda a vláknina (Petrová a Šmídová, 2014).

#### **VITAMÍNY**

Vitamíny jsou taktéž nedílnou součástí naší vitality. Jsou to látky, které usnadňují některé metabolické děje v organismu. Tělo není schopné, aby si je vytvářelo samo a z tohoto důvodu bychom mu měli pomoci. Jsou to látky potřebné pro každého člověka, zapříčiňují odolnost organismu, uvolňují působení enzymů a hormonů. V poslední řadě napomáhají udržet normální zdravotní stav a vitalitu. Je však důležité vědět, že každý vitamín má specifický léčebný účinek a nedá se nahradit jiným. Každý z vitamínů tedy pro organismus má jinou nápomocnou funkci, avšak něco mají společného a to, že napomáhají přeměnit zkonsumované makroživiny na tělu potřebnou energii, navíc jsou blahodárné pro náš imunitní systém (Blatná, 2005), který je dobré jej podpořit, v nynější složité době způsobenou koronavirem. Blatná (2005) navíc uvádí, že je také výhodné tělo zásobovat vitamíny přes období zimy, kdy je naše tělo náchylnější na různé nemoci. Této bacilové zimní invazi můžeme předejít formou kvalitní stravy obohacenou o právě tyto zdravé prospěšné složky, anebo prostřednictvím různých doplňků stravy, u kterých je však nutné vitamíny používat v dávkách, které si samy určují. Přebytek vitamínů v těle totiž může vyvolat chaos, doporučují se tedy užívat standardní malé dávky než užívat vitamíny ve větších dávkách. Doporučené dávky nám po konzultaci může stanovit přímo lékař. Obecně je ale známo, že děti a pubescenti potřebují dostatečný přísun vitamínu A, D, C, B-komplex pro správný vývoj kostí a jejich růst (Blatná, 2005).

Vitamíny dělíme do dvou skupin. První skupinou jsou vitamíny rozpustné v tucích, patří sem vitamíny A, E, D, K. Ta druhá skupina vitamínů je však rozpustná už v samotné vodě. Patří sem skupina vitamínů B, C, PP, H. (Kunová, 2011). Můžeme říct, že téměř v každé potravine se nějaký vitamín objevuje, záleží však na druhu potraviny a jejího zpracování. Každý vitamín v našem těle zůstává po různě dlouhou dobu, proto je důležité dbát na jejich pravidelný přísun v podobě kvalitní zdravé stravy, doplněné v některých ročních obdobích o různé doplňky



v podobě pilulek, avšak v přiměřených dávkách. Důležité je zmínit, že v každé životní etapě člověka je u každého z vitamínů rozdílné důležité přijímané množství. Na přísun vitamínů bychom se měli především zaměřit v zimním období i z důvodů nedostatku čerstvého ovoce a zelenin na trhu. Nedostatek vitamínů označujeme jako hypovitaminózu, která v těle může zapříčinit zhoršení výstavbu nových tkání až zhoršení zdravotního stavu člověka (Blatná, 2005).

### **MINERÁLNÍ LÁTKY**

Minerální látky tvoří vnitřní prostředí našeho těla, jsou velmi důležité pro správný chod našeho organismu, je to jakýsi stavební materiál, které naše tělo potřebuje a které si nedokáže samovolně vybudovat, stejně jako tomu je u vitamínů.

Mezi nejznámější minerální látky řadíme vápník, hořčík, fosfor, draslík, zinek, jod, železo, sodík. Pro nejvýznamnější zastoupení ve výživě dětí je považován převážně vápník, železo a hořčík. Nedostatek těchto významných minerálních látek může způsobit výživové problémy, a to zejména u dětí, které tyto stavební prvky, pro svůj organismus převážně potřebují, z hlediska svého růstu (Kunová, 2011).

### **STOPOVÉ PRVKY**

Stopové prvky jsou také nedílnou součástí mikroživin, které jsou podstatné pro optimální stav zdravého člověka. Patří sem převážně jód, fluor a selen. Jód je potřebný ke správné tvorbě hormonu štítné žlázy a najdeme jej v mořské soli či v mořských plodech, dále ve vejcích, mléce a jodizované soli. Tělo na přebytek tohoto jódu nějak zvlášť nereaguje, naopak jeho nedostatek se může projevit v celkové únavě, depresi či špatné funkci štítné žlázy (Kunová, 2011).

Fluor je má podstatný vliv na stav našeho chrupu a kostí. Najdeme jej převážně v pitné vodě. Přebytek fluoru tělo zasáhne fluorózou, naopak jeho nedostatek se projeví vyšší kazivostí chrupu. Nevoral (2003), doporučuje 1 mg denní dávky fluoru.

Selen je důležitý pro správný chod metabolismu. Je obsažen v mase, mořských plodech a v chřestu. Jeho přebytek může v těle jedince zapříčinit vypadávání vlasů, naopak jeho nedostatek může vyvolat u dětí poruchy růstu a různé sklony k horším náladám (Zlatohlávek, 2016).

### **VODA**

Voda má pro lidský organismus velice vysoké zastoupení, zatímco bez potravy člověk dokáže žít přibližně 40 dnů, bez vody lidský organismus vydrží jen 2-3 dny. Voda je také

hlavní složka vnitřního prostředí člověka a s její absencí by tělo nemohlo fungovat. Z celkové hmotnosti člověka tvoří až z 50-70 % voda (Kang, 2012).

Vzhledem k tomu, že lidské tělo samo vodu produkuje, musí i tento zdroj vody od někudy čerpat. Nejzákladnější a nejpodstatnější způsob je příjem vody získávaný z nápojů, které člověk konzumuje. Denní příjem tekutin by měl být v zimních obdobích kolem 2 litrů, toto číslo je však individuální vzhledem k věku, pohlaví a netukové hmotnosti jedince. V letních dnech by pak toto množství přijatých tekutin mělo být samozřejmě o výrazné množství větší. Dle pravidla bychom měli pít v menších intervalech, ale vícekrát po sobě, stejně tak jak tomu platí u rozložení stravy během dne.

K tomu abychom se lépe orientovali, kolik tekutin má člověk denně vypít nám může být nápomocný jednoduchý vzorec k určení množství tekutin:

$$0,04 \times \text{hmotnost (v kilogramech)} = \text{počet litrů VHODNÝCH tekutin/24 hodin}$$

(Urologie pro praxi, 2014)

Např. dítě vážící 30 kg potřebuje denně přijmout asi 1 200 ml tekutin, dítě vážící 50 kg potřebuje denně přijmout 2 000 ml tekutin. S přibývajícím hmotností se tedy potřeba denně přijmutých tekutin zvyšuje. Jde však jen o orientační číslo. Hodnota, která nám z daného vzorce vyjde je pouze nápomocná. Denní potřeba vody bude převážně závislá i na jiných vnějších i vnitřních faktorech, jako je okolní teplota a počasí, proudění vzduchu a vlhkost okolního vzduchu, druh oblečení, které jedinec zrovna nosí, a tedy i jeho tělesná teplota, zdravotní stav organismu a počáteční stav hydratace organismu, dále také množství stravy a její složení a na tom vázaná fyzická aktivita jedince, její náročnost a čas, po kterou dobu fyzická aktivita trvá. Potřeba tekutin je ale v největší míře vázaná na **věku a tělesné hmotnosti** jedince (Lajčíková a Kožíšek, 2005).

Velice důležité pro sdělení je také to, že stejně jako je tomu při formování stravovacích návyků u dětí při konzumaci potravin, tak je tomu i při výběru tekutin, které domácnosti preferují. Proto bychom svým dětem měli jít příkladem a měli bychom je podporovat při výběru kvalitních a vhodných nápojů pro každodenní pitný režim. Dnešní trh překypuje velkým množstvím různých nápojů od balených vod přes různé limonády a ochucené sycené minerálky, džusy a jiné nápoje, které však nejsou pro doplňování pitného režimu vhodné. Čistá voda tak

zůstává nejlepším zdrojem tekutin, měla by však být čistá, zdravotně nezávadná a bez zbytečných sladidel (Hřivnová, 2014). Pro přehlednější shrnutí vhodných a nevhodných nápojů nám bude nápomocná níže uvedená tabulka.

**Tabulka 2: Stručné shrnutí vhodných a nevhodných nápojů (zdroj: srovnání Fořt, 2003; Kejvalová, 2012; Chrpová, 2010)**

VHODNÉ NÁPOJE	NEVHODNÉ NÁPOJE
Čistá nesycená voda (z kohoutku, balená)	Limonáda
Kojenecká voda	Ochucená pramenitá voda
Pramenitá voda	Perlivá voda (středně mineralizovaná – Korunní, Magnesia, Mattoni, Ondrášovka, silně mineralizovaná – Hanácká kyselka, Poděbradka)
Slabě mineralizovaná voda (Rajec, Toma, Dobrá voda, Aquilla, Šumavský pramen)	Nápoje s umělými sladidly a nápoje obsahující kofein a tein (Coca-Cola, Kofola)
100 % ovocná nebo zeleninová šťáva vodou ředěná	Velmi silný bylinný čaj
Mírně silný čaj (preferujeme spíše ovocný nebo zelený čaj, bylinný jen pro léčebné účinky)	Ovocný neředěný džus, nápoj z prášku
Čistá voda ochucená nějakým zdravým prvkem (např. mátou, meduňkou, citronem nebo nějakým čerstvým ovocem)	Alkoholický nápoj, Energetický a iontový nápoj, káva

Velmi specifickým nápojem je mléko, které je také nápojem, ale vzhledem ke svému složení jej spíše radíme jako tekutou výživu, z tohoto důvodu by nemělo být započítáváno do denního příjmu tekutin (Kožišek, 2005; Mandžuková 2006). Odborníci z urologické ambulance fakultní nemocnice z Olomouce jsou naopak názoru, že mléko by mělo být započítáváno do denního příjmu tekutin, jelikož obsahuje až 90% vody, navíc je velkým zdrojem vápníku, který je pro děti přínosný především v jejich období růstu (Urologie pro praxi, 2014).

## 2.3 Denní rozložení stravy a význam jednotlivých jídel

V rámci správného a zdravého stravování je velice zásadní, aby se děti naučily dodržovat pravidelnosti tzn. denní rozložení stravy by mělo být dávkováno po menších porcích v častějších intervalech, nejdelší interval však mezi jídly by neměl přesáhnout tři hodiny, přičemž správný počet denních porcí je 5-6. Během dne by děti neměly zapomínat na pitný režim, který je pro ně taktéž velice důležitý. (Kejvalová, 2010)

Formáčková (2018) charakterizuje význam jednotlivých jídel jako určitý balíček, který obsahuje 5 jídel během dne: snídani, dopolední svačinu, oběd, svačinu a večeři. K tomu uvádí, že všechna tyto jídla by si měla být nutričně a energeticky hodně podobná.

### 2.3.1 Snídaně

Snídaně je nejdůležitější jídlo během dne. Dodává totiž tělu spotřebovanou energii během uplynulé noci a dále připravuje tělo na nadcházející fyzickou aktivitu. (Formáčková, 2018). Dále Formáčková (2018), uvádí, že ten, kdo nesnídá, donutí své tělo k záložnímu režimu, tím je pak člověk unavený a ve většině případů podrážděný. Ke konci dne pak tělo energeticky strádá a vynahrazuje si tento deficit jídla k večernímu přejídání.

Šulcová ve své publikaci uvádí i fakt, že vynechání snídaně může mít za následek nepozornost během výuky ve škole (Šulcová, 2007).

Prvořadým úkolem je tedy své děti donutit snídat. Snídaně je totiž prvotní zdroj energie, které tělo potřebuje po uplynulé noci. Snídaně by měla tvořit zhruba 20-25 % celkového denního příjmu energie. Nic tedy nezkazíte podávanou ovesnou kaší s banánem nebo jiným ovocem, nebo bílý jogurt s cereáliemi, nebo celozrnné pečivo s Lučinou, nebo domácí pomazánkou nebo se šunkou a sýrem. Důležitou součástí snídaně by měly být taktéž tekutiny, které jsou potřeba taktéž tělu doplnit po dlouhé noci (Kejvalová, 2010). Nejlepší volbou uděláte, když každý den na lačno své dítě naučíte vypít obyčejnou teplou vodu s citronem, která je blahodárná k odkyselení organismu a napomáhá urychlovat metabolismus. V českých domácnostech je však zvykem dětem podávat horké kakao nebo čaj, tyto nápoje by však už neměly být přislazovány.

### 2.3.2 Dopolední svačina

V dnešních uspěchané době již není trendem, aby děti nosily připravené svačiny z domova, často pak dochází k tomu, že si děti raději koupí nějakou sladkost v jídelním automatu nebo školnímu bufetu. V nejhorsím případě se stává, že děti nesvačí vůbec. Mnozí se dopouštějí

chyby, že ráno nesnídají a dopolední svačinou si vynahrazují vynechanou snídani, to pak má za důsledek jediné – oddalování oběda, později tedy i dalších jídel, které právě po obědu nadcházejí. To pak způsobuje jediné – neřízenou konzumaci ve večerních hodinách a tím způsobenou nadváhu. (Formáčková, 2018).

Rodiče by měli své děti motivovat k tomu, aby nosily svačiny do škol, už jen tím že dítěti svačinu připraví a dítě si na konzumaci svačiny během dne navykne a vybuduje si tak správný stravovací návyk a později ji sám bude vyžadovat. A jak by taková správná dopolední svačina měla vypadat? Svačina by stejně jako snídaně měla obsahovat alespoň jeden druh z ovoce nebo zeleniny, stejně tak jako u snídaně. Pokud však dítě nemá rádo zeleninu nebo ovoce v přirozené podobě, může pak konzumovat tyto zdraví prospěšné potraviny v jiné podobě např. ve formě přesnídávek, nebo formou různých fresh šťáv. Chybu však ani neuděláte, pokud dítěti k takové dopolední svačince nachystáte celozrnný chléb s nějakou určitou domácí pomazánkou nebo se šunkou a sýrem.

### **2.3.3 Oběd**

Obědy jsou dětem ve školách zabezpečené v rámci stravování ve školní jídelně. Dříve bylo zvykem, že tyto školní jídelny byly povinně využívány všemi dětmi, které školu navštěvovaly. V nynější době se ale už můžeme setkat s dětmi, které využívají polední přestávky k tomu, aby se naobědvaly doma, nebo jiným způsobem. Stravování žáků ve školní jídelně ale pořád nad těmito variantami převažuje. Oběd by měl být nejobsáhlejší jídlo během dne a měl by se v každém případě skládat z polévky a hlavního jídla. Takový plnohodnotný oběd by měl by tvořit přibližně 35 % celkového denního příjmu energie. (Šulcová, 2007).

O víkendu však děti školní jídelnu nenavštěvují a stravují se doma, pod vedením svých rodičů. Spoustu rodin, v rámci volného času, je zvyklá navštěvovat obchodní centra, kde využívají pohodlných podmínek a jídlo si objednají v restauraci, nebo při nejhorším využijí levnější nabídky z fastfoodu. Tyto varianty stravování nejsou pro dítě příliš vhodné. Za vhodný připravený oběd v domácnosti, můžeme považovat např. pečené kuře s rýží, nebo rybu s bramborem. Ke každému obědu by však neměl chybět čerstvý zeleninový salát, který doplní oběd o potřebné vitamíny.

### **2.3.4 Odpolední svačina**

Neméně důležitá je i odpolední svačina, která by měla tvořit přibližně 10 % z celkové denní přijaté energie. Neměla by tedy být větší než každé již zmíněné jídlo během dne. Složení

a velikost takové odpolední svačiny bude záviset především na věku dítěte a jeho potřeb. Dítě, které chodí do nějakého sportovního kroužku bude mít rozdílnou svačinu než dítě, které je jiného věku nebo stejného a žádné ze sportovních kroužků nenavštěvuje. Vhodnou volbou však pro všechny děti bude ovoce nebo zelenina. Pro aktivnější děti, které mají větší spotřebu své energie mohou k ovoci nebo zelenině doplnit např. bílý jogurt nebo tvaroh (Kejvalová, 2010)

### **2.3.5 Večeře**

Večeře je považována spolu se snídaní za důležitou složku konzumovaného jídla hned po nejdůležitějším obědě. Měla by tvořit 20 % celkového denního příjmu energie. Velice podstatné je zaměřit se na pravidelnost a času podávané večeře, spolu se spánkem, kdy přibližně dítě chodí spát. Nejideálnější čas podávané večeře je v rozmezí okolo 17-19 hodiny. Pokud je pro nás večeře posledním jídlem, tak by však měla být podávána minimálně 2 hodiny před spaním. Večeře ale může být velice kritickým jídlem, pokud dítě má umocněno jít spát hned po tom, co sní večeři, tělo už nestačí konzumované jídlo strávit a tělo tak snadno nabírá na váze, jelikož se u většině dětí jedná o poslední jídlo. Je velice důležité, aby její obsah byl doplněn o to, co ve stravě během dne chybělo. Velice těžké je taktéž odolat po celodenní námaze ve škole a mnohdy i omezenému příjmu z konzumovaného jídla všem těm pochutinám, ty bychom měli konzumovat spíše v ranní dobu, kdy tělo je ještě schopno tuto nadbytečnou energii nepřetvářet v tukové zásoby. (Formáčková, 2018). Pravidlo, že večeře by měla být teplá také už neplatí. Chybu neuděláte zeleninovým salátem s kuřecím masem, nebo se sýrem nebo celozrnné pečivo s domácí pomazánkou nebo šunkou a sýrem. Naopak příklad pro nevhodně zvolenou večeři bude ovesná kaše a jiné sladké těžké jídlo, po kterém by se dítěti špatně usínalo (Kejvalová, 2010).

Druhá večeře může ale nemusí být do jídelníčku dětí zařazena. Vše se odvíjí od toho, kdy dítě chodí spát, a i co dítě během dne jedlo a zda večeře byla vydatná. Aktivní děti samozřejmě i po vydatné večeři budou mít hlad. Druhá večeře by ale měla být malá a lehce stravitelná a měla by obsahovat jen malé množství bílkovin a tuků. Měla by být podávána, pokud pauza mezi večeří a ulehnutím ke spánku by byla delší než 3 hodiny. Formáčková dále ve své publikaci uvádí, že dobře zvolenou potravinou k druhé večeři je pravidelná konzumace jablka, která napomáhá trávení během dlouhé noci. (Formáčková, 2018). Poradenské centrum pro výživu dětí uvádí spíš jako vhodnou volbu zeleninu (Poradenské centrum: Výživa dětí, 2013).

## 2.4 Výživová pyramida

Potravinová pyramida je lehkým nástrojem nejen pro rodiče, ale i pro samotné děti. Znázorňuje denní stavbu stravy v ohledu zejména na jeho množství. Pánek (2002) však pyramidu považuje za velmi obecný nástroj, z toho důvodu že jedinec, který se jí řídí nemá ponětí o tom, kolik jejich porce na talíři váží, neuvádí tedy konkrétní množství porce pro jednotlivce. Např. obézní člověk by měl mít danou porci výrazně menší než jiní jedinci. Pánek (2002) však poukazuje i na její výhody, které jsou spojeny s jednoduchou a stručnou výstižností dle jejího grafického znázornění, díky kterými se snáze může orientovat každý z nás kdykoliv během dne.

Pyramida není využívána nejen v České republice. Její obliba vzrostla i u jiných zemích v Evropě, ale také i USA. Každá země má však svoji vlastní verzi (Hlavatá, Vím, co jím, 2018).

Svou vlastní verzi výživové pyramidy mají i jedinci stravující se jinými způsoby např. vegetariáni či vegani. Nechybí však ani verze pro samotné děti, takovou správnou výživovou pyramidu krásně znázorňuje autorka Košťálová ve své publikaci. Tato pyramida má snáze děti orientovat a učit je zdravým stravovacím návykům (Košťálová a kol.,2017).



**Obrázek 2: Pyramida výživy pro děti (Zdroj: Košťálová et al., 2017, str. 18)**

Výživová pyramida pro děti se skládá ze sedmi pater. Každé patro znázorňuje svou velikostí důležitost a podstatu v jídelníčku dětí. Každé jídlo během dne by tedy mělo být složeno z těchto potravin, výjimkou nejsou ani dopolední a odpolední svačiny, které jsou taktéž v jídelníčku dětí neméně podstatné. Jak z daného obrázku vidíme, základem všeho je pitný režim, dle autorky pyramidy by děti měly vypít skleničku čisté vody ke každému podávanému jídlu. Čistá voda je v pyramidě znázorněna 3 kostkami, mléko a čaj 1 kostkou. Slazeným nápojům by se děti měly spíše vyvarovat nebo je konzumovat pouze v omezeném množství.

Druhé patro znázorňuje už samotnou potravu, která je bohatá na vlákninu a minerální látky, dále také na vitamín B, proto zastupuje nejdůležitější část výživy. Patří sem obiloviny, vločky, těstoviny, rýže, kukuřice, pohanka a jáhly.

Třetí patro je bohaté ze zeleniny a ovoce, z čehož zelenina je tvořena o jednu kostku navíc, z čehož je pochopitelně jasné, že zelenina by měla být konzumovaná ve větším množství než samotné ovoce. Ovoce by mělo být konzumováno spíše v dopoledních hodinách, zatímco zelenina by měla být zastoupena při každém jídle během dne.

Čtvrté patro tvoří bílkoviny. Řadíme zde ryby, vejce, libové maso, luštěniny a mléčné produkty, ale také ořechy.

Páté patro je složeno z produktů, které jsou významné pro dochucování jídla, proto jsou tyto potraviny až na samotném vrcholu pyramidy. Z tohoto důvodu bychom tyto produkty měli konzumovat v nejmenším množství ze všech uvedených potravin, které již byly v pyramidě uvedeny. Mezi dochucovadla různých jídel řadíme například máslo, med, sirup ale i největší lákadlo dětí, tj. cukr, který je obsažen zejména ve sladkostech. Patří sem ale i sůl, která je v české kuchyni zastoupena příliš mnoho, moc jí nešetříme, avšak toto nemalé množství má pak za následek vysoký krevní tlak a spoustu dalších zdravotních problémů. Doporučená denní dávka soli činí pro dospělého pouhých 5 g, u dětí se doporučují dávky mnohem nižší. Tato sůl je obsažena i v chipsech a brambůrkách, které děti mají taktéž moc rády (Košťálová et al., 2017).

#### **2.4.1 Doporučení pro správnou výživu dětí**

Doporučení pro správnou výživu dětí je jednoznačně jejich informovanost o správném stravovacím režimu. Dostatek informací a vědomostí pak člověk snáz uplatňuje v praxi a snáz si tak může uvědomit jakých chyb se během stravování dopouští. Tyto výživové doporučení pak pěkně znázorňují autoři programu Pohyb a výživa (2014), kde celková doporučení rozdělují na 6



zásadních priorit: pravidelnost, pestrost, přiměřenost, příprava, pravdivost a pitný režim. Tyto priority jsou však důležité nejen pro výživu dětí, ale pro každého z nás.

### **1. Pravidelnost**

První, dá se říct jednu z nejdůležitějších zásad přikládají autoři právě pravidelnosti. Děti již od samého počátku by se měly učit pravidelně jíst, a to v pravidelných intervalech, nejlépe 5x denně po menších částech v rozmezí 2-3 hodin. Těchto 5 jídel pak můžeme rozdělit do jednoznačného pořadí: snídaně, svačina, oběd, druhá svačina a večeře. Do jídelníčku v období růstu dítěte nebo dítěte s vyšší pohybovou aktivitou můžeme zařadit po večeři ještě jednu druhou večeři (Pohyb a výživa, 2014). Ta by měla být lehce stravitelná, tedy s minimálním obsahem bílkovin a tuků a konzumována dříve než jednu hodinu před spaním (Formáčková, 2018).

### **2. Pestrost**

Další důležitou podmínkou v doporučení pro výživu pak autoři přikládají pestrosti jednotlivých již uvedených pěti jídel během dne. Pestrostí, tím myslíme různorodost při výběru odlišných potravin např. v barevnosti, ale významnější roli zde bude hrát různorodost výživovou. Pokud do jídelníčku zakomponujeme různorodé potraviny, tím naše tělo obohacujeme o všechny možné živiny, které právě pestrou stravou získáváme.

### **3. Přiměřenost**

Autoři zde zmiňují i prioritu přiměřenosti. Je to další z důležitých zásad správného stravování. Běžně se totiž stává, že sebe nejlépe dbáme na výběr a konzumaci zdravých potravin, avšak na poměr a množství už tolik nehledíme. K lepšímu a rychlejšímu orientování ke správnému množství a poměru potravin zkonsumovaných během dne nám může napomoci Potravinová pyramida.

Konkrétním měřítkem pro doporučení velikosti porce nám pak postačí naše vlastní tělo. Naše sevřená dlaň poukazuje na přiměřenost sacharidů nebo ovoce v jedné porci, palec pak znázorňuje tuky, dlaň nám napomáhá hlídat si množství bílkovin a největší část v jedné porci by měla tvořit zelenina, tu nám pak znázorňuje otevřená dlaň (Tichá, Womanonly, 2015).

### **4. Příprava**

Dalším důležitým aspektem k doporučení výživy je příprava. Velice zásadní v této prioritě je správná hygiena! Umytí potravin před samotnou konzumací je velice zásadní! Převážně u potravin, které mohou být kontaminovány bakteriemi. Ke kontaminaci může dojít při jakékoliv fázi, jak při samotné výrobě, nebo zpracovávání pokrmu, důležitá je tedy i správná tepelná úprava

(zejména masa). Při správné hygieně dbáme i na správném skladování a uchovávání potravin a pokrmů. Vždy se řídíme informacemi na obalech, kde často bývá uvedeno, jaká teplota skladování by neměla být překročena. Místem k uchovávání potravin, které vyžadují chladné prostředí může být lednička nebo mrazák, popř. sklep, špajz. V těchto místech potraviny skladujeme abychom zachovali jejich čerstvost a kvalitu. V pokojových teplotách pak potravinová skříň, kde skladujeme převážně ovoce a zeleninu.

Dbáme ale také na osobní hygienu, která je velice důležitá abychom jídlo sami nekontaminovali např. infekčním onemocněním a tím nezpůsobili zdravotní potíže další osobě.

### **5. Pravdivost**

Pravdivost je zde také velice důležitou prioritou. Jak jsem již zmínila v úvodu této kapitoly, že informovanost o správném stravovacím režimu pak napomáhá lépe uchopit informace a nakládat s nimi v běžném provozu. Dbát bychom především měli na správnost zdrojů, ze kterých čerpáme. Mylné informace by mohly způsobit závažné chyby, které by se odrazily na našem zdraví a zdraví našich dětí.

### **6. Pitný režim**

Autoři (Pohyb a výživa, 2014), taktéž apelují na dodržování pitného režimu. Uvádí, že čistá voda by měla být hlavním zdrojem příjmu tekutin. Navíc navrhuje, jak na tuto obyčejnou vodu děti nalákat, tak aby byla pro ně atraktivní např. v podobě různých pitek a fontánek v budovách školy, nebo džbánky s vodou ve školních jídelnách ozdobené nějakým citrusem či jiným ovocem. Tímto způsobem pak děti uleví svým aktovkám o pár kilogramů, což ocení nejen samotné děti, ale i jejich rodiče. Učitelé by měli být taktéž samotnou motivací pro děti, tím že sami budou pít vodu a budou dbát na její důležité zastoupení v lidském životě.

## **2.5 Následky špatného stravování**

Postoj lidí, včetně dětí ke správnému životnímu stylu, a tedy i jídlu se v poslední době rapidně mění. V současné době jsou lidé obklopeni různými druhy potravin, víc než kdykoliv předtím. Výrazně však vzrostl i jiný pohled na krásu, kdy za ideál krásy je nyní považováno štíhlé a vyrýsované tělo, které je důsledkem propagování zdravého vztahu k jídlu a vlastnímu tělu. Dřívější tony poloviny minulého století k tématu krásy byly výrazně odlišné. Majetní a blahobytní lidé patřili mezi ty osoby, které označujeme v dnešní době za lidi s nadváhou (Bronnikova, 2018, str. 100). Tyto dvě myšlenky ohledně nepřeměřitelných druhů všude

přítomných potravin a dnešní ideál krásy však pospolu nejdou dohromady. Vše tedy závisí převážně na vlastní představě o vlastním tělu. Je to jakési sebepojetí, kdy člověk buď své tělo může vnímat příznivě či negativně.

Vliv je však v dnešní době velice ovlivněn i médii. Dětství a adolescence je na takové utváření vlastní identity velice citlivé. Je to významná etapa v životě, kdy je člověk teprve na samém začátku k nalézání a hledání svých hodnot. Je velice důležité o tomto tématu s dětmi hovořit. Jsou to právě děti, které si vytvářejí v tomto věku přístup k životu k sobě samému, kdy postoj svého těla musí být velice úzce spojen také s jeho sebepřijetím. Zanedbatelný přístup k sobě samému pak může výrazně způsobit trvalou nespokojenost, kterou jedinec bude podněcovat právě nadměrnou konzumací jídla. Taková nadměrná konzumace jídla je v mnoha případech spojována s jakousi závislostí, kdy jedinec v tíživých a méně příjemných situacích svého života vnímá jídlo za jakousi odměnu. Závislost na jídle, a tedy přejídání se, je posuzována jako závislost každá jiná (stejně jako je tomu u závislosti na psychoaktivních látkách). Mnoho lidí, včetně dětí tedy jídlem řeší veškeré vypořádání se s nároky života, ke zmírnění emočního napětí, smutku, nervozitě, naštvanosti a k celkovému zklidnění.

V dnešním světě všude dostupného jídla se tedy už často na základních školách setkáváme s dětmi, které trpí nadváhou či obezitou. Dle světové zdravotnické organizace se za posledních dvacet let podíl obézních dětí ztrojnásobil. Ačkoli skupina těchto dětí má špatné stravovací návyky spojené se slabou vůlí a dle některých zdrojů však se nemusí tedy ihned jednat o závislost, avšak je velice stěžejní závislost na jídle u osoby trpící obezitou naprosto vyloučit.

Vztah k jídlu, který můžeme označit jako závislost způsobuje ale i řadu různých psychických problémů, jako jsou deprese, úzkost a nízké sebevědomí. Tyto problémy jsou poté často spojovány s jinými poruchami např. poruchami příjmu potravy jako je mentální anorexie, či bulimie (Pipová, Dolejš, Suchá, 2019).

### **2.5.1 Obezita**

Obezita je závažné metabolické onemocnění. Projevuje vysokým nárustem tukové tkáně, která se pak stává pro jedince nebezpečnou a do jisté míry i na životě ohrožující, z toho hlediska že lidský organismus trpící obezitou přestává plnit životně důležité funkce. Proto bychom si z preventivních důvodů měli hlídat jakousi optimální hranici svého tělesného tuku. Nápomocným východiskem pro takové zjištění, v jaké hranici zdravého či nezdravého pásma se pohybujeme slouží řada neinvazivních testů např. výpočet BMI (=Body Mass Index). Vypočítává

se jako podíl tělesné hmotnosti v kilogramech a výšky v metrech na druhou. Tento výpočet je zhodnocen za pomoci poměru tělesné výšky a váhy a nevykládá tedy hodnoty procenta tuku v těle, jak je v mnoha případech mylně dokládáno. Výsledek nám pak určí, v jakém pásmu se daný jedinec nachází, zda se jedná o nadváhu, podváhu anebo normu. Výsledek je však pouze orientační, rozhodující faktor bude převážně závislý na věku a pohlaví, objemu svalstva měřeného člověka. BMI je tedy pouhým pomocníkem, díky kterému se lépe orientujeme a hlídáme si optimální hranici tělesného tuku, nezjistíme ale dle tohoto výpočtu přesné složení těla (Williams, 2010).

Obezita v současnosti postihuje velké množství populace, výjimkou nejsou ani děti a dospívající. Müllerová (2009), uvádí že u dětí a dospívajících tato choroba během posledních 50 let v České republice rapidně vzrostla.

Podle závěrů výzkumného týmu Univerzity Palackého v Olomouci spolupracující s HBSC se totéž potvrdilo u cíleného výzkumu z roku 2018. Zkoumáno bylo 13 000 tisíc školáků ze 230 škol situovaných v 14 krajů ČR. Dle tohoto výzkumu bylo zjištěno že více než pětina žáků od věku 11-15 let má problém s nadváhou či obezitou, v procentech to činí 15 %, u nadváhy a 6 % u obezity, v obou případech vyšší hmotností čelí spíše chlapci než dívky. Výjimkou však nejsou ani jiné vyspělejší země. Mezi kritické státy, které mají stejné potíže z hlediska tohoto onemocnění řadíme Řecko, Kanadu a Maltu. V těchto zemích je z chlapců obézní každý třetí. Toto onemocnění tedy považujeme jako multikulturní problém. Výzkum dále potvrdil informaci, že výskyt vyšší hmotnosti u dětí spíše najdeme v rodinách s nižšími příjmy. Dítě, které se tedy narodilo do hůře situované rodiny bude čelit téměř trojnásobně vyššímu riziku této nemoci (Zdravá generace). Další roli zde může ale hrát i genetická predispozice, kde je velice pravděpodobné že dítě, které má oba rodiče obézní, bude samo nadváhou trpět. (Kytarová a kol., 2013). WHO (2021), jako hlavní příčinu vzniku obezity vnímá nerovnováhu mezi příjmem a výdejem energie, přičemž výskyt obezity v dětském věku razantně ovlivňuje a zvyšuje přetrvání tohoto metabolického onemocnění, až do samotné dospělosti.

Za optimální hranici tělesného tuku u dospělého muže považujeme 20 %, u ženy je tomu, z důvodu biologické role o 5 % více. U dětí je tělesný tuk zhodnocován vždy dle jejich věku, je však velmi náročné určit nějakou optimální hranici pro jednotlivý věk v životě, z důvodu toho, že každý člověk je jiný a vlastní jiné procento svalové hmoty a podkožního a viscerálního tuku. Pro dodržování tedy jakési optimální hranice tělesného tuku v těle je velice důležité abychom hlídali

poměr přijaté stravy a fyzické aktivity, a u dětí obzvláště, z toho důvodu, že jejich tělo se teprve vyvíjí a roste. Navíc tělo trpící obezitou je velice citlivé pro celý pohybový aparát, páteř a nosné klouby, což u dospívajícího dítěte může způsobit veliké problémy (Müllerová, 2009).

Obezita je také důsledkem pro vznik mnoha jiných onemocnění, jako jsou kardiovaskulární choroby, cukrovka, nemoci trávicího traktu, nádorová onemocnění, kožní problémy. Nehledě na to, že obezita je také velice úzce spojena s psychickými problémy, které mohou přispět na další přidružené onemocnění jako jsou různé deprese. Velký vliv má ale také na sociální izolovanost (Müllerová, 2009). Tato izolovanost je zapříčena právě typickým charakteristickým vzhledem, který obezita způsobuje a za který se jedinec stydí. Obézní děti mají ve většině případů měsícovitý obličej a povislé břicho. Dále obezita může také zapříčinit vznik strií na kůži z důvodu rychlého nárůstu tukové tkáně. Velmi časté jsou také ortopedické problémy např. plochá noha (Pařízková, Lisá, 2007), tímto nejspíš autorky měly na mysli, že noha není stavěná na tak velkou váhovou zátěž, a proto se klenba snadno poruší. Můžeme tedy říci, že člověk trpící tímto onemocněním by se měl zaměřit na výběr kvalitní obuvi.

### **2.5.2 Mentální anorexie**

Mentální anorexie je porucha, kdy jedinec vědomě odmítá jídlo a tím úmyslně snižuje svoji hmotnost. Jedná se o poruchu, ke které dochází převážně ve vyšším počtu u dospívajících jedinců nezralého věku a vyskytuje se ve vyšším měřítku spíše u dívek než u chlapců. Chlapci totiž mají tendenci být silnější a svalnatější, a proto se u nich spíše vyskytuje tělesná dysmorfie, která může také přerůst v závislost.

Jedinec postihnutý mentální anorexií jídlo považuje za nepřítele, který ho omezuje k dodržení své vlastní představy o váze a předurčuje ho k vyšší hmotnosti a tloušťce. Samotné nechutenství k jídlu pak přispívá k hladovění a tím i samotné podváhy. Někteří jedinci s touto poruchou ale můžou vést vyšší zájem o jídlo, avšak jej nekonzumují. Střádají různé informace, sbírají recepty, dokonce i vaří, avšak když má přijít na samotnou konzumaci, jídlo si často váží, aby neporušili daný příjem během dne a tím následně nepřibírali. Toto chování, které s sebou nese vyšší zájem o jídlo, je však je pouhá odpověď organismu jedince, který v tomto odvětví střádá. Pokud jedinec s sebou nese znaky tohoto onemocnění, a to i za předpokladu že je hubený, má o sobě zkreslené představy a vnímá sebe samého stále za tlustého, tak toto chování zapříčiňuje stálou potřebu redukovat svoji hmotnost, jak už omezováním příjmu jídla, tak různými dietami, hladověním nebo vysokou fyzickou aktivitou jako je cvičení apod. Zvláštním

poznatkem však je, že jedinec se snaží takové chování potlačit v přítomnosti svého okolí. Snaží se odpoutat jakoukoliv pozornost zaměřenu právě na tuto problematiku, jelikož je si plně vědom, že by za projevem takového chování na veřejnosti mohl být penalizován a mohl by se stát terčem takzvané jakési pomoci (M. Pugnerová, Přehled poruch psychického vývoje, 2016).

### **2.5.3 Mentální bulimie**

Mentální bulimie je pro změnu porucha spojována se záchvatovým přejídáním a následným vyprazdňováním požitých potravy. Je to takzvaná posedlost jídlem, která je ale pak v dalším čase potlačena k výživnému účinku potravy. Jedinci často konzumují velké množství potravy v krátkém časovém horizontu, které pak s sebou nese určité výčitky. Často tedy bývá potlačeno jiným kompenzačním chováním, v podobě vyvolávaného zvracení, požívání projímadel či aktivního cvičení, které má zapříčinit váhového přírůstku. Mentální bulimie se často vyskytuje po životní epizodě s mentální anorexií. Obě tyto nemoci však nesou touhu po nízké tělesné hmotnosti. Za velmi časté chování spojené s bulimií jsou poruchy prožívání. Postihnutí jedinci si často vytvářejí jakési rituály, od kterých se nemohou odpoutat. Často se jedná o rituály, kdy jedinec provozuje soustavné přejídání potají a v tichosti. Jedinci nakupují jídlo, které si často schovávají pro vlastní potřeby a pak zametají stopy po konzumaci, prohlíží se v zrcadle, vyhýbají se lidem a počítají kalorie. Při každé příležitosti potřebují vědět, jestli se v blízkosti vyskytují toalety. V každém případě však je jasné, že jídlo je finančně náročné, proto se jedinci trpící bulimií uchylují ke krádežím jídla, nebo např. vyhrabáváním jídla z odpadkového koše, popř. můžeme se setkat i se situacemi kdy na návštěvě jedinec jídlo odmítá, ale potom co hostitel se vzdálí, úmyslně jídlo zkonsumuje. Někdy je bulimie spojována i s jinými závislostmi např. alkoholismu, kdy jedinec si prostřednictvím alkoholu pomáhá k vyprazdňování (M. Pugnerová, Přehled poruch psychického vývoje, 2016).

## **2.6 Sociální prostředí ovlivňující stravovací návyky dětí**

Nejen vnitřní faktory ovládají stravování dětí, ale také vliv vnějších faktorů je pro formování správných stravovacích návyků důležitý. Do těchto vnějších faktorů spadají všechny sociální skupiny, ve kterých dítě vyrůstá a žije. Tou první úplně nejdůležitější sociální skupinou je rodina, ve které se dítě narodí a ve které dochází už od samého počátku k spoluvytváření postojů k jídlu. Druhou neméně důležitou sociální skupinou je mateřská škola a posléze škola základní, kterou dítě navštěvuje a která zásadním způsobem také ať už pozitivním nebo negativním

způsobem ovlivňuje stravovací návyky dítěte. Pokud budeme chtít nahlédnout hlouběji do vnějších faktorů, které postoj k jídlu u dítěte ovlivňují, pak to bude vliv reklamy a medií, převážně sociálních sítí a internetu.

### **2.6.1 Rodina**

Rodina je prvopočátkovým bodem, první sociální skupinou, ve které se dítě nachází. Stravovací návyky jsou tedy vůči každé rodině jiné, každá rodina má jiné stravovací zvyklosti. Každá rodina má i různé finanční limity, různá existenční minima, dle kterých se všechno odvíjí. Spousta rodin v České republice se snaží potraviny nakupovat především s ohledem na jejich ceny, což se pak samozřejmě odráží na kvalitě nabízených potravin. Roli zde také bude hrát lokalizace, ve které rodina žije a kde má možnost potraviny nakupovat. Při nakupování daných potravin bude hrát roli i sezónnost, kdy např. ovoce a zelenina bude v období léta podstatně levnější než v zimním období. Dále musíme v této problematice zohlednit i nastavený denní režim rodiny, do něhož spadá práce rodičů, nebo další jiné aktivity, jako je sport či samotný odpočinek. Velmi důležité je ale také emoční klima rodiny. Je to jakási psychická pohoda, kterou rodina zaujímá, a která je pro zdravý psychický i duševní stav dítěte velice podstatná (Fraňková et al., 2013). Podle Bronnikove (2018), se rodiče musí snažit o vřelý, upřímný a nemanipulativní výchovu, díky které děti nebudou sklony k emociálnímu přejídání, tedy ve zkratce vřelý vztah rodičů ke svým dětem je nejlepší prevencí proti nadváze a obezitě (Bronnikova, 2018, str. 85). Rodina je tedy základním kamenem pro budování správných stravovacích zvyklostí dítěte.

Nejen výběr vhodných a rozmanitých druhů potravin je důležitý, ale také samotná příprava jídla. Je však více než jasné, že přípravy různých druhů jídel budou v každé rodině odlišné, to samé bude i na počtu různých jídel během týdne či měsíce.

Na složení výživového jídelníčku budou mít ale také negativní vliv různé rodinné oslavy nebo různé svátky, které máme spojeny s dopřáváním mnoho jídla. Podstatný vliv budou zaujímat převážně rodinní členové, se kterými dětmi přichází v rodině nejvíce do styku, tedy rodiče, u kterých bude podstatná jejich osobnost, jaké potraviny vyhledávají, co jim chutná a jaký mají vztah k jídlu. Např. rodiče, kteří vynechávají ze svého jídelníčku maso, budou zásaditě ovlivňovat potravní chování svého dítěte, dítě tedy maso také nebude vyhledávat. Stravovací návyky se ale formují v rodině i tím jak a kde je jídlo konzumováno, zda rodina jí pospolu u jednoho stolu, nebo každý člen rodiny jí sám závisle na činnosti, kterou právě dělá. Fraňková a její kolektiv (2013) ve své publikaci uvádí, že je při formování správných stravovacích návyků u

dítěte také důležité zachovávat jakýsi výchovný styl, kdy je vhodné také dítě do přípravy jídla zapojit, nebo dítě vědomě pobídnout, aby prostřelo stůl. Dále autorka uvádí, že je také přínosné s dítětem nakupovat, dítě touto činností také získává hodnotnou prioritu pro svou budoucnost, otázkou však zůstává, kolik je jaká rodina ochotna za nákup zaplatit. Členové rodiny jsou tedy významným faktorem, díky kterým si dítě formuje své výživové zvyklosti. Jak tedy dítě vést v této problematice správně? Fraňková a kol., (2000, str. 114-117) ve své publikaci krásně představila a shrnula nejčastější chyby nejen rodičů, ale i učitelů a vychovatelů. Tento souhrn je následující a nazvala jej „Desatero NE“:

### **1. Neznalost rodičů o správné výživě, složení potravin, živiny nosící energii**

Informovanost rodičů o správné výživě je velice zásadní pro budování správných stravovacích návyků svého dítěte. Jsou to různé znalosti a informace, které jsou potřebné pro správné chování a výběr a význam jednotlivých potravin. Pro příklad mohu uvést svou babičku, která si myslí, že pamlsky, cukroviny jsou velice důležité pro vývoj mozku. Toto tvrzení je z části pravda, ale je nutné vysvětlit, že sacharidy neboli cukry se objevují i v jiných podstatně zdravějších potravinách např. v ovoci.

### **2. Nevhodná skladba rodinného jídelníčku**

V mnoha rodinách je tento problém dost častý, spousta rodin má zažitý stereotyp v určitých jídlech, které se v jídelníčku neustále opakují.

### **3. Nešetrnost v zacházení s potravinami, vyhazování a plýtvání jídla**

Tento problém zastihl určitě každou domácnost, na některé potraviny zapomínáme, že je máme. Produkty mají určité datумы spotřeby, které z hlediska času se moc nehlídají, potraviny tak procházejí a my je ve většině případech vyhazujeme. Stejně tomu tak může být u již zpracovaného jídla, které vyhazujeme, jelikož jsme jej nestihli sníst. Jídlem bychom však neměli plýtvat.

### **4. Nedodržování pravidelnosti v jídle**

O pravidelnosti jsem se již četli v předchozích kapitole, kdy autoři Pohyb a výživa poukazují na dodržování času a počtu jídel během dne. Velké časové prodlevy mezi jídly způsobují pokles hladiny glukózy v krvi a tím se člověk stává unavený, podrážděný a roztěkaný.

### **5. Nesprávné stravovací návyky rodiny**

Jde především o nevhodně zvoleném jídelníčku, kdy mnoho rodin vyhledává spíše nezdravé pokrmy, které vážou hodně tuku a kalorií jako jsou např. hranolky, pizza, langoše, ale i smažené



řízky. Dále zde můžeme také zařadit konzumaci jídla např. u televize, počítače, což pro tělo také není vhodné.

#### **6. Nevhodné postoje rodičů k jídlu**

Postoje rodičů na své děti mohou být kladeny skrze jídlo buď příliš mnoho anebo vůbec. Důležité je tedy nějaký postoj mít, ale však vždy ve zdravé míře.

#### **7. Nevhodné chování rodičů při jídlu**

Jídlo by mělo být konzumováno za naprosté pohody a bez žádného stresu, proto bychom se měli vyvarovat při jídlu řešit nějaké spory či věci, které se dají vyřešit později.

#### **8. Nedostatek kultury stolování**

U tohoto bodu je nutné zmínit, že ke stolu bychom měli zasedat vždy čistí, tím myslíme jak čisté oblečení, tak i správně umyté ruce, čisté a umyté by ale mělo být i nádobí, ze kterého daný pokrm konzumujeme.

#### **9. Nevyvážené extrémní diety**

Diety pro děti nejsou vhodné. Pro děti jsme vzory. Chování, které před nimi provádíme snadno vnímají a je tedy více než pravděpodobné, že toto chování dříve nebo později od nás okopírují. Typickým příkladem může být maminka, která neustále drží redukční diety a extrémně dohlíží na svůj vzhled, její dcera bude ke svému tělu také kritická a bude se toto chování snažit napodobit, aby získala větší sebevědomí.

#### **10. Nerespektování věkových a vývojových zákonitostí a individuality dítěte**

Podávané potraviny dětem, bychom měli vždy zohlednit podle věku konkrétního dítěte. Mnoho dětí i v různém období potkává tíhnutí k různým chuťovým preferencím či averzím, proto bychom měli i tuto problematiku zohlednit na sestavování jídelníčku dítěte. Při sestavování jídelníčku bychom ale také měli brát ohled na onemocnění, kterým dítě může trpět a díky kterému budeme přizpůsobovat svůj jídelníček.

### **2.6.2 Škola**

Škola je dalším sociálním činitelem, který je pokračovatelem hned po mateřské škole. Vstup do školy je v České republice zpravidla stanoven v šestém roce dítěte, pakliže není stanoveno jinak. Je to pro dítě velká změna, doposud si jen hrálo a v této chvíli začíná mít určité povinnosti, které budou doprovázeny nejen starostmi ale i radostí z úspěchu. Dítě se navíc ocitá v jiném prostředí, než bylo zvyklé a jsou na něj kladeny určité nároky. Výchovným potenciálem, zde nepůsobí rodič, ale právě paní učitelka. Je však důležité zmínit, že vliv rodiny má stále na dítě

nejpodstatnější přísun poskytovaných a doposud získaných stravovacích zvyklostí. Při příchodu do školy se však dítěti mění již zaběhlý stravovací jídelníček a také jakýsi pravidelný rytmus a řád.

## **2.7 Stravování ve školském prostředí**

Důležitou roli v harmonogramu školy nehrají jen vzdělávací hodiny, ale také přestávky, kdy si děti můžou mezi vyučovacími hodinami odpočinout a najít prostor k socializaci mezi svými vrstevníky, nebo se také najíst. K tomu jsou předurčeny právě dvě hlavní přestávky, tj. velká přestávka určená pro dopolední svačinku a obědová pauza.

### **2.7.1 Dopolední svačina ve škole**

Velká přestávka po druhé vyučovací hodině slouží k načerpání sil do dalších vyučovacích hodin právě díky dopolední svačince. Mám za to, že spousta dětí tuto dopolední svačinku opomíjí. Je však velice důležitá, jak jsme si již nastínili na začátku práce. Dopolední svačinky jsou ve většině případech opomíjené i dospělými, kdy rodiče dětem svačinu do školy nechystají a dítě si ji samo nepřipraví. Nesvačící dítě je tedy lehce unavitelné a má problém se soustředit. Ve večerních hodinách má pak potřebu se dojíst, což ve většině případech vede k nadváze.

Vliv na občerstvení ve škole nemají jen samotní rodiče, ale také jejich vrstevníci ve školách. Toto prostředí je pro dítě něčím jiným, než bylo doposud zvyklé. Dítě se vyskytuje najednou v prostředí mezi lidmi, se kterými nemá tak úzký sociální kontakt, jako se svou rodinou. Rizikovější vliv na stravování dítěte tedy mají převážně jeho spolužáci. Děti se mnohdy stydí jíst před svými vrstevníky, ať už z důvodu obezity, která není považována v dnešní době za ideál krásy anebo z toho důvodu, že svačinu, kterou by si ke konzumaci do školy přinesly by nebyla tak „bohatá“, jako u jiných spolužáků. V dnešní době se tedy čím dál více vyskytují děti, které do školy svačinu nenosí i z toho důvodu, že dostávají peníze od svých rodičů, aby si svačinu zakoupily. V takovém případě si děti mnohdy koupí různé druhy pamlsků ze školních automatů nebo bufetů, které pro děti nejsou výživově příliš vhodné. Školy by se tedy měly zaměřit na obsah těchto automatů a dopřát dětem kvalitní a zdravé potraviny (Machová, 2009).

### **2.7.2 Oběd ve škole**

Druhou větší pauzou, k doplnění potřebných živin slouží obědová přestávka. Pokud děti využívají školní jídelnu ke svému stravování, pak obědová přestávka slouží právě k tomu, aby se naobědvaly. Zpravidla na oběd žáci chodí po poslední vyučovací hodině v jejich rozvrhu

(mimo polední výuku). Pakliže děti školní jídelnu nevyužívají, tak polední pauzu zprostředkovávají také k tomu, aby se najedly, avšak jiným způsobem. Některé děti v době oběda navštěvují své domovy, kde na ně čeká doma připravený oběd, anebo se stravují pomocí nákupu ve školním bufetu či automatu, jak jsem již zmiňovala, tak tímto nákupem vůči svému zdraví si spíše uškodí.

## **2.8 Význam školního stravování**

Školní stravování zastupuje velice významnou úlohu ve výživovém a stravovacím režimu dětí. Jedná se převážně o obědy, které děti pod vlivem tohoto stravování dostávají. Příjem potravy získaného během dne díky školnímu stravování činí až 35 %. V mateřských školách je tento příjem potravy o polovinu větší. Přesto ale školní stravování zastupuje významnou sytící funkcí, kterou díky jistým pravidlům a normám, které školní jídelny musí splňovat z hlediska zdravotně výživové funkce. Děti ale díky připravené stravě, kterou právě ve školních jídelnách dostávají, poznávají i třeba nové chutě pokrmů, které by jim pro změnu doma nikdo neuměl připravit. Navíc děti i díky tomuto stravování se učí kultuře stolování a upevňují si své stravovací návyky (Petrová, Šmídová, 2014).

### **2.8.1 Pozitiva**

S přibývajícimi léty výrazně vzrostla dlouholetá tradice školního stravování. Tento vybudovaný jedinečný systém slouží dětem-žákům, studentům i zaměstnancům škol dodnes. Mnohé se ale stejně změnilo, a to především výběr z různých druhů potravin, ze kterých je možné si dnes vybírat, ale také moderní technologie, díky které se práce kuchařek stává méně náročnou. Je nutné ale dodat, že díky obětavé práci zaměstnanců školních jídelen by tento systém už dávno neexistoval a výběr volby školního stravování by nebyl vůbec možný (Společnost pro výživu, 2008).

Je ale také důležité zmínit, že jejich hodnotná práce se v dnešní době odráží na neustálé inovaci jejich činnosti a dále na aplikaci zdravé výživy.

Výrazným posunem však je i zpřísnění hygienických pravidel, a to jak díky předpisům národním, tak i předpisům Evropské unie. (Tláskal a kol. 2007).

Mnoho dětí, z hlediska sociální situace své rodiny, nemá možnost takové stravovací možnosti využívat. Proto je také důležité mezi pozitiva zařadit různé nadační spolky, které pomáhají těmto slabým rodinným poměrům z hlediska obživy jejich dětí, právě v rámci školního

stravování. Mezi nejznámější takový projekt je považován projekt: „Obědy pro děti,“ který vede spolek Women for women, jejíž ambasadorkou je známá Simona Krajnová. Na tento projekt přispívá i Ministerstvo práce a sociálních věcí. Projekt je využíván pomocí aplikace, kterou v září 2020 využívalo až přes 5 300 dětí z necelých 1 000 škol. Příspěvek je posílán škole formou účelově vázaného daru. Přispívaná částka na jedno dítě činí 18–38 korun. Konkrétní částka je vždy posuzována s ohledem na věk dítěte a jeho regionální lokalizaci konkrétní školní jídelny. Díky tomuto projektu by se měl snížit počet případů, kdy rodiče, díky své špatné finanční situaci, své děti do školního stravování vůbec nepošílají (Deník.cz, 2020).

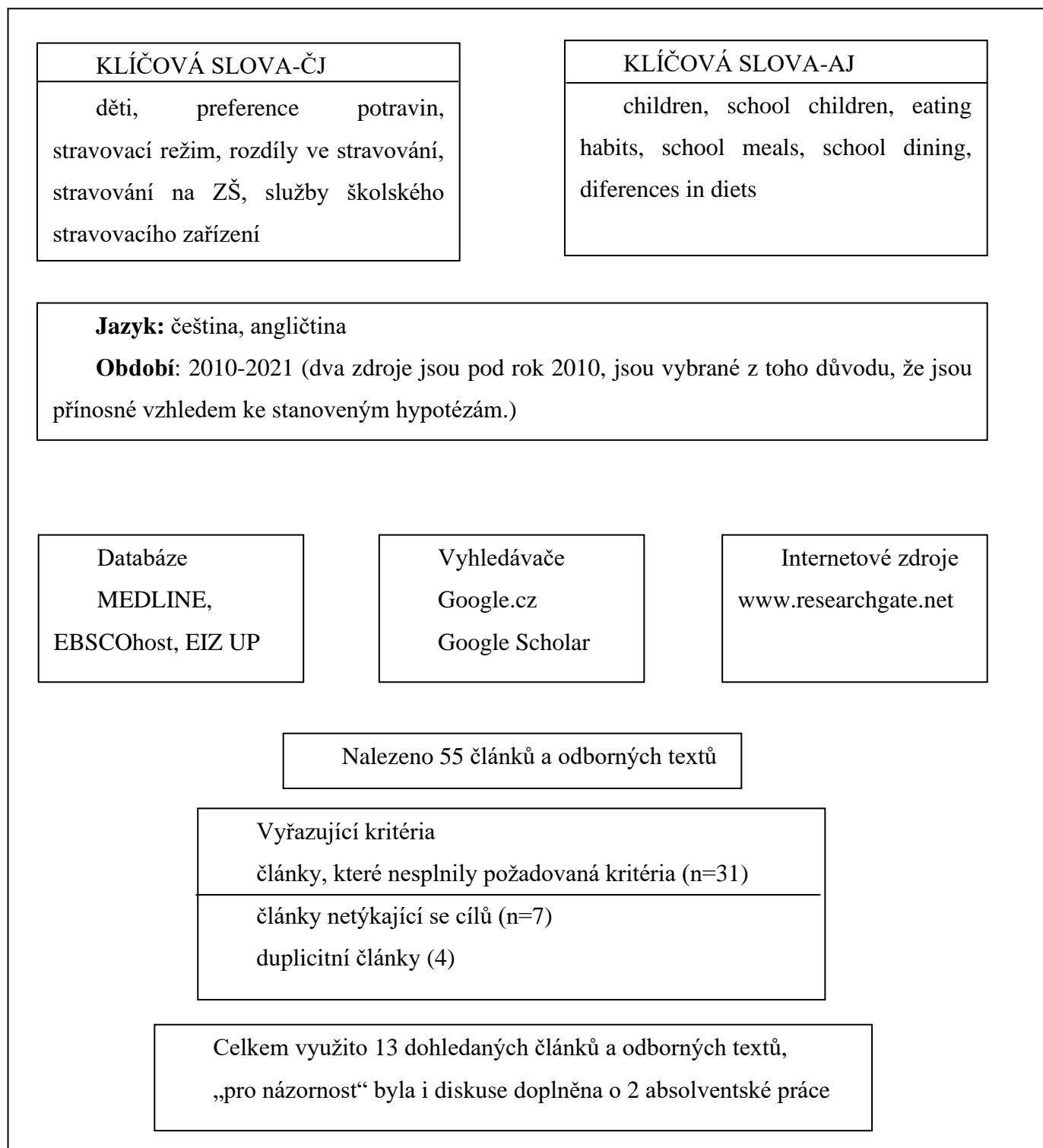
### **2.8.2 Negativa**

Napříč zkvalitnění podmínek pro školní stravování zájem strážníků výrazně opadl. Proto ustal i samotný provoz v některých školních stravovacích zařízeních. Zatímco v roce 1989 bylo v České republice okolo 11 000 školních jídelen, v roce 2007 se počet výrazně zúžil a to na 9 000. Počet dětských strážníků v roce 2007 činil okolo 1 300 000. Kdybychom toto množství měli rozdělit na procenta tak školní stravu dostávalo 100 % dětí mateřských škol, 78 % žáků základních škol a 58 % studentů středních škol. Snížení počtu školních jídelen způsobil i výrazný pokles počtu pracovníků (Společnost pro výživu, 2008).

Mezi další výrazná negativa můžeme také zmínit vzdělávání pracovníků jídelen, které již nejsou povinné. Podle zákona tito pracovníci jsou povinni dodržovat pouze hygienické předpisy. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky, jako odpovědný orgán, postupně omezuje vlastní působení na naprosté minimum. Změnily se však i platy pracovníků, které se značně pohybují pod průměrnou republikovou mzdou (Strosserová, Šulcová, Tláškal, 2007).

Tento systém by si zasluhoval určitě větší péči a pozornost celé naší společnosti, proto bychom my jako občané, měli hledat způsoby jak v této oblasti pomoci. Takové stravování ve školním zařízení by mělo být jistou součástí cílené výživové a potravinové politiky státu. Díky úpadku metodického řízení si tento systém stravování žádá větší odborný dohled, nejen ze strany hygieny, ale konkrétních pracovníků školních jídelen. Pro vybudování takového lepšího a cíleného metodického řízení je zapotřebí výraznější podpora a uznání lidí, kteří se školnímu stravování věnují.

### 3 POPIS REŠERŠNÍ STRATEGIE



*Obrázek č.3: Postupový diagram (zdroj: vlastní výzkum)*

## 4 METODIKA PRÁCE

V praktické části práce popisují a komplexně shrnují problematiku výzkumu, který je nedílnou součástí této práce. Výzkumné šetření plynule navazuje na teoretické poznatky uvedené v předchozí části práce.

### 4.1 Metodika výzkumu

Základní specifika výzkumného šetření:

**Základní pojetí:** Kvantitativní výzkum

**Výzkumná metoda:** Elektronické dotazování (kvantitativní)

**Technika sběru dat:** Pomocí dotazníků

O jednotlivých částech výzkumného šetření, jehož cílem bylo zjistit stravovací režim žáků dvou základních škol na Hranicku a přilehlém okolí tohoto města a tímto odpovědět na dílčí výzkumné hypotézy, pojednávají následující podkapitoly.

### 4.2 Teoreticko-praktická příprava

Teoretickým východiskem pro zpracování bakalářské práce a realizaci našeho výzkumu se stala celá řada nejrůznějších zdrojů informací. Převážná část teoretické přípravy spočívala ve studiu odborných publikací zabývajících se problematikou stravování a výživy dětí. V menší míře bylo čerpáno také z důvěryhodných elektronických zdrojů.

Cenným východiskem praktické přípravy byly také vlastní vzpomínky na stravování v období školských let.

### 4.3 Stanovené hypotézy

Na základě hlavního cíle bakalářské práce (viz. kapitola č. 1), kterým bylo zjistit stravovací režim žáků základních škol na Hranicku, byly zformulovány 3 hypotézy:

Stanovené hypotézy:

H<sub>1</sub>. Mezi dětmi navštěvující ZŠ ve městě (ZŠ 1. Máje, Hranice) a na vesnici (ZŠ Střítež nad Ludinou) není rozdíl ve vztahu k nezdravému jídlu.

H<sub>2</sub>. Není rozdíl mezi frekvencí konzumace snídaně u dětí na 1. a 2. stupni.

H<sub>3</sub>. Počet dětí stravujících se ve školní jídelně je stejný jako počet dětí, které obědvají mimo školu.

#### 4.4 Charakteristika výzkumného souboru

Cílovou skupinou tohoto výzkumu byli žáci příslušné základní školy města Hranic, a žáci základní školy z vesnici Střítež nad Ludinou (viz. Tabulka níže).

*Tabulka 3: Příslušné školy na Hranicku, které byly zahrnuté do výzkumu (zdroj: vlastní výzkum)*

NÁZEV INSTITUCE	ADRESA	KRAJ (ČR)
Základní škola a mateřská škola Střítež nad Ludinou, příspěvková organizace	Střítež nad Ludinou, 187, 75363	Olomoucký
Základní škola Tř. 1 Máje, příspěvková organizace	Tř. 1. Máje, 357, Hranice, 75301	Olomoucký

Volba výběru daných škol byla vyhrazena v závislosti na dané lokalitě, ve které výzkum probíhal. Důležitou roli v rámci tohoto průzkumu byly i jednotlivé vzdělávací stupně základních škol, které bývají podle věkové kategorie žáků rozděleny na dvě části a dále také jednotlivé stravovací režimy každého z žáků.

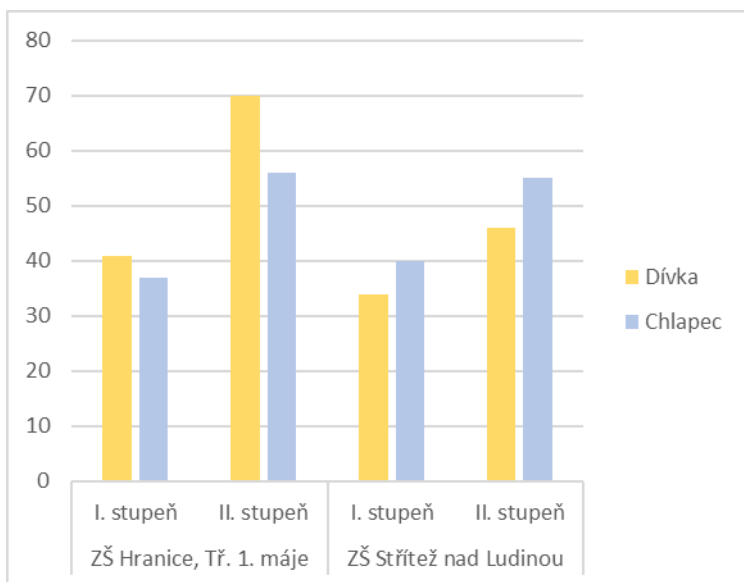
Celkové výsledky o výzkumném souboru jsou shrnuty v následující tabulce, kde je uvedený přesný počet dotazovaných respondentů z hlediska školy, kterou navštěvují, dále z hlediska pohlaví a vzdělávacího stupně. Grafické vyjádření s charakteristikou výzkumného souboru znázorňuje obrázek č. 3.

**Tabulka 4: Znázornění vyhodnocení výzkumného souboru (zdroj: vlastní výzkum)**

Výběrový soubor (N=379)						
	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Střítež nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
<b>I. Stupeň</b>	78	38,2	74	42,3	152	40,1
Dívka	41	52,6	34	45,9	75	49,3
Chlapec	37	47,4	40	54,1	77	50,7
<b>II. Stupeň</b>	126	61,7	101	57,7	227	59,9
Dívka	70	55,5	46	45,5	116	51,1
Chlapec	56	44,4	55	54,5	111	48,9
<b>Soubor N</b>	204		175		379	

Celkově se na mém průzkumu podílelo 379 žáků ze zmíněných dvou základních škol v lokalitě města Hranic. Z tohoto celku tvořilo 53,8 % žáků základní školy 1. Máje, Hranice a 46,2 % žáků základní školy Stříteže nad Ludinou. Z hlediska pohlaví se celkově na výzkumu podílelo 50,4 % dívek 49,6 % chlapců. Z pohledu vzdělávacího stupně se celkově na výzkumu podílelo 59,9 % žáků I. stupně a 40,1 % žáků II. Stupně. Vyšší počet odpovědí ze strany žáků II. Stupně přikládám zejména z toho důvodu, že dotazníky byly vyplňovány na požadavek vyučujících v rámci předmětu informatiky, který je určen zejména pro žáky vyššího vzdělávacího stupně. Pomocí výše uvedené tabulky s celkovými informativními výsledky o výzkumném souboru monitoruje následující grafické shrnutí:





**Obrázek 4: Grafické znázornění charakteristiky výzkumného souboru (zdroj: vlastní výzkum)**

#### **4.4.1 ZŠ Střítež nad Ludinou**

Jedna ze dvou základních škol, ve které byl výzkum realizován je základní škola Střítež nad Ludinou, příspěvková organizace. Tato škola spadá pod vesnické školy, je to škola plně organizovaná, poskytuje vzdělání od 1. do 9. ročníku. Tedy zabezpečuje povinnou školní docházku stanovenou zákonem. V přespolních školách jsou třídy vedené většinou jen do prvního stupně a poté děti přecházejí na druhý stupeň do větší školy v nedalekém městě (Hranice) nebo právě do již zmíněné školy. To znamená že většina žáků obvykle dochází z blízkého okolí (spádové oblasti). Škola tedy funguje jako jediná škola z okolních vesnic, která poskytuje vzdělávání již od samého začátku až po 9. třídu, a tak připravuje žáky na budoucí povolání. Z tohoto důvodu se řadí tato škola jako největší konkurencí základních škol v daném okolí vesnic.

Škola se nachází přímo v centru vesnice, v blízkosti kostela, obecního úřadu, mateřské školky i knihovny, obchodu a autobusových zastávek. Do školy děti nejčastěji využívají veřejnou hromadnou dopravu, nebo chodí pěšky nebo je vozí rodiče svými automobily.

Škola se řadí svým počtem žáků mezi malé školy. S ohledem na počet žáků jsou některé ročníky na 1.stupni spojovány.

Školní jídelna je součástí přízemí základní školy a nabízí stravování pro kohokoliv, kdo má o něj zájem. Obědy jsou z této provozovny často odebírány místními seniory či obecními

zaměstnanci. Výdej obědů pro veřejnost probíhá v době, kdy žáci mají vyučování a jídelna je tedy volná.

#### **4.4.2 ZŠ 1. Máje, Hranice**

Základní škola 1. Máje v Hranicích spadá taktéž pod příspěvkovou organizaci. Škola je plně organizovaná a nabízí žákům vzdělávání od 1. až do 9. ročníku. Škola se nachází přímo v centru města Hranic. V blízkosti školy se nachází dva supermarkety, pekárna, 2 fastfoody, tři autobusové zastávky a náměstí. Škola má v provozu dva automaty s potravinami, jeden z nich obsahuje pouze sortiment mléčných produktů.

Škola nabízí přednostně obědy pro žáky a zaměstnance této školy, ale obědy jsou v nabídce i pro cizí veřejnost. Školní jídelna je součástí základní školy a děti tedy nemusí řešit stravování s ohledem na jiný přesun po městě.

### **4.5 Použitá metoda**

K dosažení cíle praktické části bakalářské práce jsme se rozhodli využít kvantitativní výzkumné šetření. Velké plus u tohoto nástroje je to, že data jsou zpracována v číslech, které lze následně různě matematicky zpracovávat v závislosti tak jak je potřeba (Gavora, 2010).

Ke sběru dat jsme využili dotazníkové šetření, které je výhodou pro rychlý a přímočarý sběr dat a je adekvátní pro tento výzkumný nástroj. Další výhodou pro zvolení dotazníkového šetření jsou lehce ověřitelná data výzkumného souboru, kde průzkum probíhal (Chrásky, 2007).

Při sestavení dotazníkových položek jsme vycházeli ze svých osobních zkušeností, a především v závislosti na stanovení hlavního cíle této bakalářské práce. Dotazník byl vytvořen pro konkrétní charakteristický výzkumný soubor a k jeho konstrukci bylo vytvořeno 33 otázek. Větší počet otázek bylo nutné využít především z hlediska vytýčeného hlavního cíle této práce, kterým je: „**Zjistit stravovací režim žáků dvou odlišných základních škol na Hranicku.**“

Při sestavení tohoto dotazníku bylo však apelováno na jeho délku. Vyplňování tohoto dotazníku, ze strany respondentů, nepřesahuje doporučený maximální interval 20 minut, což splňuje doporučení od Chrásky (2007). Tento časový interval byl otestován v rámci vytvoření konečné verze dotazníku.

Dotazníkové položky z větší části tvořily uzavřené odpovědi. U otázek č. 6, 14, 24, 25, respondenti mohli využít možnosti své vlastní odpovědi. U otázek č. 14, 19 z uvedených možností uvedených odpovědí mohli respondenti využít více položek. Počet odpovědí nebyl

nějakým určitým počtem zvláště omezen. Většina dotazníkových položek byly povinné a při jejich nevyplnění dotazník nešel odeslat. Toto pravidlo se však netýkalo otázek č.14, 18, 19, 20, které respondenti nemuseli vyplňovat z toho důvodu, že se některých dětí nemusely týkat.

Získaná data z elektronického dotazníku byla následně převedena do programu EXCEL, kde pomocí tohoto programu byly vytvořené kontingenční tabulky, které pak byly nápomocné zejména k vytvoření jednotlivých tabulek u každé z otázek a jejich odpovědí. Poté byly tyto data převedeny do statistického programu a byly zkontrolovány z vedoucím práce-statistikem.

## 4.6 Statistické metody analýzy dat

Vzhledem k povaze byl u  $H_2$  použit neparametrický statistický test Kruskal-Wallis se stejnou hladinou významnosti  $\alpha = 0,05$ . Tento test se vyznačuje tím, že neporovnává průměry ale mediány. Je tedy úspěšný pro porovnávání skupin na základě středních hodnot, proto u většiny případů vychází tento test lépe než u jiných testů. Kruskal-Wallis hodnoty byly vypočítány pomocí programu IBM SPSS Statistics, verze 20.0.

Vzhledem k povaze dat bylo potřebné u  $H_1$  použít výpočet pomocí Welchova t-testu v programu TIBCO STATISTICA 13 s hladinou významnosti  $\alpha = 0,05$ .

## 4.7 Organizace výzkumu

Výzkum byl realizován v první polovině listopadu 2021 tak, aby data byla co nejpřínosnější z hlediska časového úseku. Výzkumný vzorek tvořili žáci základní školy 1. Máje města Hranice a žáci základní školy ve Stříteži nad Ludinou, která patří mezi spádovou základní školu a navštěvuje ji většina dětí okolních spádových vesnic.

Pro techniku sběru dat byl zvolen elektronický dotazník, který v ohledu na pandemii, bylo možné distribuovat na bezpečnou vzdálenost. Dotazník byl rozeslán na emailové adresy vyučujících příslušných škol prostřednictvím formuláře Google forms, spolu s prosbou o rozeslání formuláře příslušným žákům navštěvující tyto školy. Celkem bylo rozesláno 11 emailů učitelům střítežské základní školy, 25 emailů učitelům I. stupně základní školy 1. Máje v Hranicích a 28 emailů učitelům II. Stupně základní školy 1. Máje v Hranicích. Dále byl tento formulář, zaměřený na žáky ZŠ dané lokality, rozvěšen na sociální sítě s prosbou o jeho vyplnění k vázanému výzkumnému vzorku.

Průzkumy vytvořené pomocí elektronických dotazníků v dnešních moderní době zvyšují svou popularitu, zejména z časového a finančního hlediska. Data jsou získávána efektivně a rychle a majitel dotazníku je schopen zachycovat výsledky téměř okamžitě po vyplnění dotazníku respondentem. I z opačné stránky je pro respondenta pohodlnější dotazník vyplnit elektronicky. V dnešní době má téměř každý přístup k internetu a ve většině případů je téměř každý vlastníkem nějakého elektronického zařízení. Další výhodou elektronických dotazníků je to, že neexistují téměř žádné finanční náklady spojené s tiskem. Navíc v dnešním světě, který překypuje elektronickými technologiemi je i míra odpovědí vyšší než u průzkumů, které se provádějí klasickým papírovým způsobem.

I přes to, že vyplnění a odeslání elektronického dotazníku je téměř časově nenáročné, tak pár respondentů může vnímat obětovaný čas pro jeho vyplnění jako odrazující a zbytečnou činnost navíc. Za tuto pasivní věc může zejména dnešní uspěchaná doba, která je vnímána pro realizaci výzkumu jako velká nevýhoda. Na závěr mi bylo zodpovězeno 379 dotazníků. Ukázka dotazníku je zobrazena v příloze této práce. Další nevýhodou u elektronických dotazníků je i fakt, že spousta respondentů vnímá příchod dotazníků do své emailové schránky jako nedůležitý, nebo příchod dotazníku automaticky vklouzne do složky spamu v emailu, díky kterému má respondent malou šanci dostat se snáze do kontaktu.

Pro samotný výzkum je tedy důležité mít i na paměti, že vyplnění dotazníku je i věc náhody, a především z hlediska toho, pro jakou cílovou skupinu je určen a jaká je charakteristika výzkumného vzorku. Velký vliv také hraje samotné téma zkoumané problematiky a to, jak blízký postoj v ohledu na vázanou tematiku budou mít respondenti.

## 5 VÝSLEDKY VÝZKUMU DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Na základě dotazníkového šetření jsme získali následné informace, které jsou popsány v níže uvedené podkapitole.

### 5.1 Vyhodnocení výzkumu

#### Otázka č. 4: Kolikrát denně jíš?

Cílem otázky bylo zjistit kolikrát denně se děti stravují. Jednalo se o otázku uzavřenou. Respondenti volili jednu ze sedmi níže uvedených možností, které byly jasně definovány:

- 1x
- 2x
- 3x
- 4x
- 5x
- 6x
- Vícekrát

Z celkového souboru 379 dětí byl největší počet odpovědí a to s 45,4 % soustředěn na konzumaci jídla 5x během dne. Druhá nejčastější odpověď s 25,6 % odpovědělo že konzumují jídlo 4x za den. Na třetím místě se umístila odpověď konzumace šesti jídel během dne s 11,3 %. 10,3 % respondentů konzumuje jídlo 3x za celý den a 6,3 % respondentů konzumuje jídlo i vícekrát za den. 0,8 % dětí odpovědělo, že konzumují jídlo pouze dvakrát během dne. A jedna dívka (0,3 %), konkrétně II. Stupně, navštěvující městskou základní školu odpověděla, že její stravování během dne tvoří pouze jedno jídlo. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.

**Tabulka 5: Znázornění vyhodnocení otázky č. 4(zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 4	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Strátež nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní Četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>1x</b>	1	0,5	0	0	1	0,5
<b>2x</b>	1	0,5	2	1,1	3	0,8
<b>3x</b>	22	10,8	17	9,7	39	10,3
<b>4x</b>	53	26,0	44	25,1	97	25,6
<b>5x</b>	98	48,0	74	42,3	172	45,4
<b>6x</b>	16	7,8	27	15,4	43	11,3
<b>vícekrát</b>	13	6,4	11	6,3	24	6,3
<b>Soubor N</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,302</b>				<b>-</b>	

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že frekvence početnosti jídel během dne jsou téměř totožné jak pro děti navštěvující městskou, tak i vesnickou školu. Nejčastěji volená odpověď pro obě typy škol byla konzumace pěti jídel během celého dne. Tuto odpověď vybralo 48 % (tj. 98) dětí z městské školy v Hranicích a 42,3 % (74) tázaných dětí ze Stráteže nad Ludinou. Stejně druhou nejčastější odpověď volily děti při konzumaci čtyř jídel během dne. Na tuto otázku odpovědělo 26 % (53) dětí z Hranic a 25,1 % (44) ze Stráteže. Patrný rozdíl však můžeme spatřit u položky konzumace tří jídel za den, kdy tuto odpověď spíše volili žáci příslušné školy v Hranicích a to s 10,8 % (tj. 22 dětí). 15,4 % (27) dětí z vesnice spíše volily početnější variantu, a to až šesti jídel během dne. Konzumace tří jídel za den vesnické děti volily až na čtvrté místo s 9,7 % (tj.17 dětí). Na oplátku městská škola se ohledně čtvrtého místa přiřadila právě k již zmiňovaným 6 porcím jídla během dne. S položkou více jídel, než šesti během celého dne odpověděly obě školy stejným počtem dětí. Nejméně zvolená odpověď, která se týkala jedné porce jídla během dne si vybrala pouze jedna dívka II. Stupně ZŠ města Hranic. Ve Stráteži tedy tento výběr nikoho nezasáhl a děti se zde stravují vždy více než jedním jídelm za celý den, což je správně.

**Otázka č. 5: Z uvedeného počtu z předchozí otázky je jaký počet teplých jídel za den?**

Cílem druhé otázky bylo zjistit kolikrát denně děti konzumují teplé jídlo. Jednalo se o otázku uzavřenou. Respondenti volili jednu z šesti uvedených možností, které byly jasně definovány:

- 1x
- 2x
- 3x
- 4x
- 5x
- 6x

Z celkového souboru 379 dětí byl největší počet odpovědí a to s 48,8 % (tj. 185) respondentů soustředěn na konzumaci 1 teplého jídla během dne. Druhá nejčastější odpověď s 44,1 % (tj. 167) respondentů, kteří odpověděli, že konzumují 2x teplé jídlo během dne. Na třetím místě se umístila odpověď konzumace tří teplých jídel za den s 5 % (tj. 19 respondentů). 1,6 % (tj. 6) respondentů konzumuje teplé jídlo 4x za den. Jeden chlapec II. Stupně vesnické školy odpověděl, že konzumuje teplé jídlo až 5x za den a 6 teplých jídel konzumuje chlapec I. Stupně městské školy. Tyto data u chlapce mohou být zkreslená, ale nestačí nic jiného než jen důvěřovat. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny detailnější výsledky této otázky z hlediska typu školy.

**Tabulka 6: Znázornění vyhodnocení otázky č. 5 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 5	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Stráž nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní Četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>1x</b>	92	45,1	93	53,1	185	48,8
<b>2x</b>	96	47,1	71	40,6	167	44,1
<b>3x</b>	14	6,9	5	2,9	19	5,0
<b>4x</b>	1	0,5	5	2,9	6	1,6
<b>5x</b>	0	-	1	0,6	1	0,3
<b>6x</b>	1	0,5	0	-	1	0,3
<b>Soubor N</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,129</b>				<b>-</b>	

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že frekvence teplých jídel během dne jsou na prvním žebříčku vybraných odpovědí rozdílné. Nejčastěji volená odpověď pro městskou školu byla frekvence dvou teplých jídel během dne. Tuto odpověď vybralo 47,1 % (tj. 96) respondentů. Naopak žáci vesnické školy spíše volili frekvenci jednoho teplého jídla během dne, tuto odpověď zvolilo 53,1 % (tj.93) respondentů. Tato odpověď zaměřená na frekvenci jednoho teplého jídla během dne byla u městské školy zvolená na druhém místě s 45,1 % (tj. 92 respondentů). Vesnická škola jako druhou nejčastější položku s 40,6 % (tj.71 respondentů) z této otázky volila frekvenci dvou jídel za den. Můžeme tedy říci, že první dvě položky byly vzájemně mezi školami prohozeny z hlediska dvou nejčastějších volených odpovědí. Na třetím žebříčku se pak městská a vesnická škola shoduje s frekvencí konzumace tří jídel během dne. Tuto odpověď zaznamenalo 6,9 % (tj. 14) respondentů městské školy a 2,9 % (tj.5) respondentů vesnické školy. Vesnická škola se stejným počtem respondentů pak volila i čtvrtou položku (tj. 4x teplé jídlo za den). U stejné čtvrté položky z této otázky odpověděla jedna dívka (0,5 %), že konzumuje čtyři teplá jídla během dne. Frekvence volby pěti teplých jídel během dne se u městské školy nepotvrdila. Naopak jeden chlapec II. Stupně vesnické školy, jak již bylo zmíněno v celkovém vyhodnocení této otázky nad tabulkou zvolil, že konzumuje až pět teplých jídel během dne. Výběr šesti teplých jídel během dne pak zasáhl jednoho chlapce I. stupně městské školy. Nicméně tyto data u chlapce mohou být zkreslená, zejména z důvodu špatně přečtené otázky, kterou chlapec mohl po přečtení považovat spíše za totožnou s otázkou č. 5, která uvádí celkový počet jídel během dne, nezávisle na její teplotě při konzumaci. Proto tuto položku berme s nadsázkou.

#### **Otázka č. 6: Mé první jídlo dne po probuzení je?**

Cílem otázky č.6, bylo zjistit které z denních jídel je pro žáky nejčastější ihned po probuzení. Jednalo se o otázku polouzavřenou. Respondenti volili jednu z prvních tří uvedených možností, které byly jasně definovány, pokud nevybrali z těchto tří položek, mohli pak jako čtvrtou možnost uvést jejich vlastní specifickou odpověď.

- Snídaně
- Svačina
- Oběd
- Jiné: uveď



Z celkového souboru 379 dětí byl největší počet odpovědí a to s 73,9 % (tj. 280) respondentů soustředěn na snídani, jakožto první jídlo dne po probuzení. 23,2 % (tj.88) žáků po probuzení nesnídá, ale až svačí. Překvapující je kolik dětí vynechává snídani i svačinu - 2,6 % (tj.10) dětí školního věku uvedlo, že jejich první jídlo po probuzení je až oběd. Dívka II. Stupně městské školy pak uvedla ve své odpovědi, že ani jeden z výběrů není jejím prvním jídlem po probuzení (tj.0,3 %). V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.

**Tabulka 7: Znázornění vyhodnocení otázky č. 6 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 6	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Stráž nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní Četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>Snídane</b>	145	71,1	135	77,1	280	73,9
<b>Svačina</b>	53	26,0	35	20,0	88	23,2
<b>Oběd</b>	5	2,5	5	2,9	10	2,6
<b>Nic</b>	1	0,5	0	-	1	0,3
<b>Soubor N</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,193</b>				<b>-</b>	

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že stejné procentuální zastoupení 77,1 % z obou typů škol si nese odpověď snídane, jakožto prvního jídla ihned po probuzení. 26,0 % (tj. 53) respondentů městské školy volilo, že jejich první jídlo je až svačina (z tohoto výsledku jedna dívka II. Stupně městské školy uvedla, že někdy si dá před svačinou ve škole jen doma teplé kakao). 20,0 % (tj.35) žáků z vesnické školy taktéž považují svačinu za své první jídlo ihned po probuzení. První jídlo po probuzení v podobě oběda volil stejný počet (5) žáků jak z městské (2,5 %) tak vesnické školy (2,9 %). Těmito odpověďmi jsme tedy dosáhli stejného žebříčkového zastoupení jak u městské, tak vesnické školy.

#### Otázka č. 7: **Snídáš ráno?**

Cílem této otázky bylo zjistit, zda děti dodržují pravidelný režim snídane. Výsledky z této otázky mi budou nápomocné pro vyhodnocení H<sub>2</sub>. Proto tato odpověď bude vyhodnocována detailněji jak v závislosti dvou typů škol, jak to bylo doposud, tak i v jejich závislosti rozdělení

na vzdělávací stupně. Respondenti volili jednu ze tří uvedených možností, které byly jasně definovány:

- Ano, snídám pravidelně
- Ne
- Občas

Z celkového souboru 379 dětí snídá pravidelně 63,9 % (tj. 242 respondentů), 14,8 % (tj. 56 respondentů) z celkového souboru nesnídá. Občasná snídaně zasahuje 21,4 % (tj. 81 respondentů) z celkového počtu tázaných žáků. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.

**Tabulka 8: Znázornění vyhodnocení otázky č. 7 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 7	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Stráž nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní Četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>Ano</b>	124	60,8	118	67,4	242	63,9
<b>Ne</b>	35	17,2	21	12,0	56	14,8
<b>Občas</b>	45	22,1	36	20,6	81	21,4
<b>Soubor N</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,138</b>				<b>-</b>	

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že obě školy odpověděly s podobnými procentuálními hodnotami. Z celkového počtu 204 žáků z městské školy snídá 60,8 % (tj. 124). U vesnické školy byla tato odpověď pravidelné konzumace snídaně zastoupena s 67,4 % (tj. 118 žáků) ze 175 tázaných. 17,2 % (tj. 35) respondentů z městské školy nesnídá, u vesnické školy tuto odpověď zvolilo 12 % (tj. 21) respondentů. Občasná snídaně byla u městské školy zaznamenána s 22,1 % (tj. 45 respondenty) z celkového počtu 204 žáků. U vesnické školy občasná snídaně potkává 20,6 % (tj. 36) žáků. Můžeme tedy říci, že není významný rozdíl v zastoupení jednotlivých odpovědí. Na prvním žebříčku žáci vždy umístili fakt, že snídají. Druhé místo obsadilo její absenci.

K porovnání významnosti jednotlivých odpovědí v závislosti na rozdělení respondentů dle věkového zařazení do jednotlivých vzdělávacích stupňů nám může být nápomocná níže uvedená tabulka.

**Tabulka 9: Znázornění vyhodnocení otázky č. 7 z hlediska vzdělávacích stupňů (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 7	I. stupeň		II. stupeň		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní Četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>Ano</b>	120	78,9	122	53,7	242	63,9
<b>Ne</b>	15	9,9	41	18,1	56	14,8
<b>Občas</b>	17	11,2	64	28,2	81	21,4
<b>Soubor N</b>	<b>152</b>		<b>227</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,000</b>				<b>-</b>	

Z výše uvedené tabulky si popíšeme jednotlivé odpovědi v závislosti na vzdělávacích stupních. Nejčastěji volená odpověď I. stupně byla přítomnost snídaně, na tuto položku odpovědělo 78,9 (tj. 120) respondentů. Na II. stupni 53,7 % (tj.122) respondentů. 9,9 % (tj. 15) respondentů I. stupně nesnídá. Na II. stupni nesnídá 18,1 % (41) žáků. Občasnou snídání má 11,2 % (tj. 17) žáků I. stupně a 28,2 % (tj. 64) žáků II. stupně. Můžeme tedy říci, že v zastoupeních jednotlivých odpovědí u obou skupin není nějak významný rozdíl. První místo zaujímá vždy konzumace snídaně. Na druhém žebříčku je u obou případů vždy zvolená občasná snídání. Absence snídaně tedy v tomto případě zasáhla žáky nejméně. **Na položenou otázku, zda respondenti ráno snídají, byla zjištěna statistická významnost u frekvencí odpovědí mezi vzdělávacími stupni.**

#### Otázka č. 8: Snažíš se každý den stravovat ve stejnou dobu?

Cílem této otázky bylo zjistit, zda se děti snaží stravovat vždy ve stejnou dobu a dodržují tedy tímto pravidelný stravovací režim. Respondenti volili jednu ze tří uvedených možností, které byly jasně definovány:

- Ano
- Ne
- Nevím, je mi to jedno

Z celkového souboru 379 dětí dodržuje stravování ve stejnou dobu 51,5 % (tj. 195) respondentů, 15,8 % (tj. 60 respondentů) z celkového souboru nemá nastavený žádný pravidelný

stravovací režim. 32,7 % (tj. 124) žáci nezaznamenávají svůj stravovací režim a je jim z tohoto hlediska lhostejný. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.

**Tabulka 10: Znázornění vyhodnocení otázky č. 8 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 8	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Střítež nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní Četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>Ano</b>	98	48,0	97	55,4	195	51,5
<b>Ne</b>	34	16,7	26	14,9	60	15,8
<b>Nevím</b>	72	35,3	52	29,7	124	32,7
<b>Soubor N</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,156</b>				<b>-</b>	

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že získané hodnoty pro pravidelný režim v rámci dodržování stravování ve stejnou dobu, jsou v porovnání mezi školami celkem nevýrazné. Všechny odpovědi jsou zaznamenány s podobnými procenty.

48,0 (tj. 98) příslušných žáků městské školy se snaží stravovat ve stejnou dobu, u vesnické školy je tato odpověď taktéž zařazena jako nejčastěji volená položka z této otázky (odpovědělo na ni 55,4 %, tj. 97 respondentů vesnické školy). Na druhém žebříčku se umístila nevědomost či lhostejnost vůči stravování ve stejnou dobu, na tuto položku odpovědělo 35,3 (tj. 72) žáků městské školy a 29,7 % (tj. 52) vesnické školy. Pravidelný stravovací režim nezasahuje 16,7 % žáků městské školy (tj. 34 respondentů) a 14,9 % (tj. 26 respondentů). Lze tedy říci, že u této výzkumné otázky nebyl zaznamenán žádný výrazný rozdíl v rámci rozdělení na dané lokality škol.

#### Otázka č. 9: **Jaká je doba Tvého prvního jídla po probuzení?**

Někteří lidé mají problém jídlo pozřít ihned po probuzení, jiným časná konzumace potravy nevádí. Cílem této otázky tedy bylo zjistit časový interval konzumace prvního jídla ráno po probuzení v rámci výzkumného souboru. Respondenti volili jednu ze čtyř uvedených možností, které byly jasně definovány:

- Nesnídám

- Do 60 minut
- Do 45 minut
- Do 30 minut

Z celkového souboru 379 dětí nesnídá 19,5 % (tj. 74) respondentů. Na konzumaci prvního jídla do 60 minut po probuzení odpovědělo z celkového souboru 6,6 % (tj. 25) respondentů. Odpověď konzumace prvního jídla do 45 minut po probuzení zasáhlo výraznější počet 21,9 % (tj. 83) respondentů. 52,0 % (tj. 197) respondentů odpovědělo na konzumaci prvního jídla do 30 minut po probuzení. Z této otázky tedy vyhodnocujeme položku konzumace prvního jídla do půl hodiny po probuzení, jako nejvýrazněji volenou z celého výzkumného souboru. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.

**Tabulka 11: Znázornění vyhodnocení otázky č. 9 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 9	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Stráž nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní Četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>Nesnídám</b>	45	22,1	29	16,6	74	19,5
<b>Do 60 minut</b>	12	5,9	13	7,4	25	6,6
<b>Do 45 minut</b>	40	19,6	43	24,6	83	21,9
<b>Do 30 minut</b>	107	52,5	90	51,4	197	52,0
<b>Soubor N</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,742</b>				<b>-</b>	

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že konzumace snídaně do 30 minut od probuzení byla pro obě školy zařazena jako nejpočetnější zvolená odpověď. Do 30 minut po probuzení snídá 52,5 % (tj. 107) respondentů z městské školy a 51,4 % (tj. 90) respondentů z vesnické školy. Zatímco na druhém žebříčku se u městské školy potvrdila absence snídaně s 22,1 % (tj. 45 žáků městské školy nesnídá), tak u vesnické školy druhou nejčastější volenou odpověď obsadila konzumace snídaně do 45 minut od probuzení, tuto odpověď vybralo 24,6 % (tj. 43 respondentů z vesnické školy), až poté absence snídaně zasahuje 16,6 % (tj. 29) respondentů navštěvující vesnickou školu. Lze tedy říci, že u dětí navštěvující městskou školu je o trochu málo výraznější

vliv na absenci snídaně než u dětí z vesnice. Položka konzumace snídaně do 60 minut od probuzení byla, u obou typu škol, volena jako nejméně volená odpověď.

**Otázka č. 10: Zažíváš v průběhu dne pocit hladu?**

Záměrem této otázky bylo zjistit, zda se u nesnídajících dětí vyskytuje pocit hladu během dne častěji než u dětí, které snídají pravidelně. Respondenti volili jednu ze tří uvedených možností, které byly jasně definovány:

- Ne
- Ano
- Občas

Z celkového souboru 379 dětí zažívá v průběhu dne 14,2 % (tj.54) pocit hladu. Občasné pocit hladu v průběhu dne potkávají 47,2 % (tj. 179) dětí. 38,5 % (tj.146) dětí tento pocit hladu nezažívá. Výsledky této otázky jsou vyhodnoceny v níže uvedených tabulkách. Výsledky z hlediska pohledu žáků městské školy, spolu s návazností na otázku č. 7 znázorňuje tabulka č. 12. Výsledky z hlediska pohledu žáku vesnické školy, spolu s návazností na otázku č. 7 znázorňuje tabulka č. 13.

**Tabulka 12: Znázornění vyhodnocení otázky č. 10 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 10	ZŠ 1. Máje, Hranice						celkem		Celkový součet obou škol	
	Otázka č. 7- snídáš ráno?									
	Snídám		Nesnídám		Občas		n	%	n	%
<b>Ne</b>	42	20,5	4	2,0	9	4,4	55	27,0	146	38,5
<b>Ano</b>	14	6,9	8	3,9	10	4,9	32	15,7	54	14,2
<b>Občas</b>	68	33,3	23	11,3	26	12,7	117	57,4	179	47,2
<b>Soubor N</b>	124	60,7	35	17,2	45	22,0	<b>204</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,000</b>						<b>-</b>		<b>-</b>	

**Tabulka 13: Znázornění vyhodnocení otázky č. 10 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 10	ZŠ Střítež nad Ludinou						celkem		Celkový součet obou škol	
	Otázka č. 7- snídáš ráno?									
	Snídám		Nesnídám		Občas		n	%	n	%
	n	%	n	%	n	%				
<b>Ne</b>	78	44,6	4	2,2	9	5,1	91	52,0	146	38,5
<b>Ano</b>	7	4,0	5	2,9	10	5,7	22	12,6	54	14,2
<b>Občas</b>	33	18,8	12	6,8	17	9,7	62	35,4	179	47,2
<b>Soubor N</b>	118	67,4	21	12,0	36	20,5	<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,000</b>						<b>-</b>		<b>-</b>	

Z výše uvedených tabulek lze vyčíst, že procentuální zastoupení u obou škol v závislosti na tří druhy odpovědí, jsou v prvním žebříčku nejčastěji volených odpovědí rozdílné. Nejčastěji volená odpověď žáků navštěvující městskou školu byla přítomnost občasného zažívání pocitu hladu během dne. Tuto odpověď zvolilo 57,4 % (tj.117) žáků této městské školy. Naopak žáci vesnické školy nejčastěji volili absenci prožívání pocitu hladu. Na tuto odpověď odpovědělo 52,0 % (tj. 91) žáků příslušné vesnické školy, u městské školy je tomu 27,0 %, tedy 55 žáků městské školy většinou nezažívá tyto pocity hladu. Na posledním žebříčku se umístila odpověď přítomnosti pocitu hladu během dne. Tato odpověď byla nejméně volená u obou typu škol, 15,7 % (tj.32) žáků městské školy zažívá pocity hladu, u děti navštěvující vesnickou školu tyto pocity hladu postihují 12,6 % (tj.22). **Na položenou otázku, zda děti zažívají v průběhu dne pocit hladu, byla zjištěna statistická významnost u frekvencí odpovědí mezi školami.**

Když bychom se do této otázky ponořili hlouběji, tak by nás zcela jistě zajímala významnost nesnídajících dětí na zažívání pocitu hladu během dne. Tento fakt se však z dosažených výsledků nepotvrdil. Z 17,2 % nesnídajících dětí u městské školy uvedlo pouhých 3,9 % (tj.8) žáků, že pocity hladu prožívají. U vesnické školy se tento fakt také nepotvrdil. Z 12,0 % žáků vesnické školy uvedlo pouhých 2,9 % (tj.5) respondentů, že je hlad v průběhu dne provází

#### Otázka č. 11: Které je tvé hlavní jídlo dne?

Záměrem této otázky bylo zjistit, jaké jedno z denních jídel považují respondenti za své hlavní, myšleno ve smyslu nejvýznamnějšího jídla během dne.

Respondenti volili jednu ze tří uvedených možností, které byly jasně definovány:

- Snídaně
- Oběd
- Večeře

Z celkového souboru 379 dětí odpovědělo až 81,3 % (tj.308), že za své hlavní jídlo považují zejména oběd. 11, 3 % (tj. 43) respondentů za své hlavní jídlo spíše považuje snídani. S překvapením, že některé děti za své hlavní jídlo považují i večeři je fakt, že tuto položku vybralo 7,4 % (tj. 28) žáků z celkového souboru. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.

**Tabulka 14: Znázornění vyhodnocení otázky č. 11 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 11	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Stráž nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní Četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>Snídaně</b>	21	10,3	22	12,6	43	11,3
<b>Oběd</b>	163	79,9	145	82,9	308	81,3
<b>Večeře</b>	20	9,8	8	4,5	28	7,4
<b>Soubor N</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,095</b>				<b>-</b>	

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že u porovnání obou škol, není významný rozdíl v procentuálním zastoupení. Žebříček zvolených hodnot jde tedy ve stejném pořadí, jak je tomu uvedeno v popisu celkového souboru nad tabulkou.

**Otázka č. 12: Konzumuješ dopolední svačinu?**

Cílem této otázky bylo zjistit kolik dětí z vybraného souboru svačí a kolik nikoli. Respondenti volili jednu ze dvou uvedených možností, které byly jasně definovány:

- Ano
- Ne



Z celkového souboru 379 dětí odpovědělo s výraznými 86,8 % (tj. 329), že svačí. Zbýlých 13,2 % (tj.50) dětí uvedlo, že svačinu do svého stravovacího balíčku nezařazuje. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.

**Tabulka 15: Znázornění vyhodnocení otázky č. 12 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 12	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Stráž nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní Četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>Ano</b>	179	87,7	150	85,7	329	86,8
<b>Ne</b>	25	12,3	25	14,3	50	13,2
<b>Soubor N</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,561</b>					<b>-</b>

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že u porovnání obou škol, není významný rozdíl v procentuálním zastoupení. Více než polovina dětí z každé školy svačí.

**Otázka č. 13: Kdo ti svačinu do školy připravuje?**

Cílem této otázky bylo zjistit jaký je původ přípravy svačiny pro děti. Respondenti volili jednu ze čtyř uvedených možností, které byly jasně definovány:

- Rodiče
- Sám/sama
- Prarodiče
- Nesvačím

Z celkového souboru 379 dětí uvedlo 65,4 % (tj.248 dětí), že jim svačinu do školy připravují rodiče. 25,9 % (tj.98) dětí uvedlo, že si svačinu připravují sami a 2,9 % (tj.11) dětí uvedlo, že jim svačinu připravují prarodiče. 5,8 % (tj.22) dětí, což je o polovinu méně, než v předchozí otázce uvedlo, že nesvačí. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.

**Tabulka 16: Znázornění vyhodnocení otázky č. 13 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 13	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Stráž nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní Četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>Rodiče</b>	134	65,7	114	65,1	248	65,4
<b>Sáma/sama</b>	55	27,0	43	24,6	98	25,9
<b>Prarodiče</b>	4	2,0	7	4,0	11	2,9
<b>Nesvačím</b>	11	5,4	11	6,3	22	5,8
<b>Soubor N</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,393</b>					<b>-</b>

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že u porovnání obou škol, není významný rozdíl v procentuálním zastoupení jednotlivých odpovědí. Více než u poloviny dětí svačinu připravují rodiče, u městské školy z 65,7 % (tj.134 dětí) a u vesnické školy z 65,1 % (tj.114). Druhá nejpočetnější odpověď byla u každé ze škol, že si děti více méně připravují svačinu samy, u městské školy z 27,0 % (tj.55) a u vesnické z 24,6 % (tj.43). Dále pak děti volily možnost, že nesvačí. Tuto odpověď zaznamenalo 5,4 % (tj. 11) dětí z městské školy a 6,3 % (tj.11) dětí z vesnické školy. Nejméně zvolená odpověď u obou škol byla volba možnosti přípravy svačiny od svých prarodičů. Tuto odpověď uvedlo 2,0 % (tj.4) dětí z městské školy a 4,0 (tj.7) dětí z vesnické školy. Lze tedy říci, že většina dětí má zajištěnou svačinu od svých rodičů. K zamyšlení potom je, jak taková svačina vypadá a co obsahuje. Toto zjištění bude uvádět komentář v následující otázce.

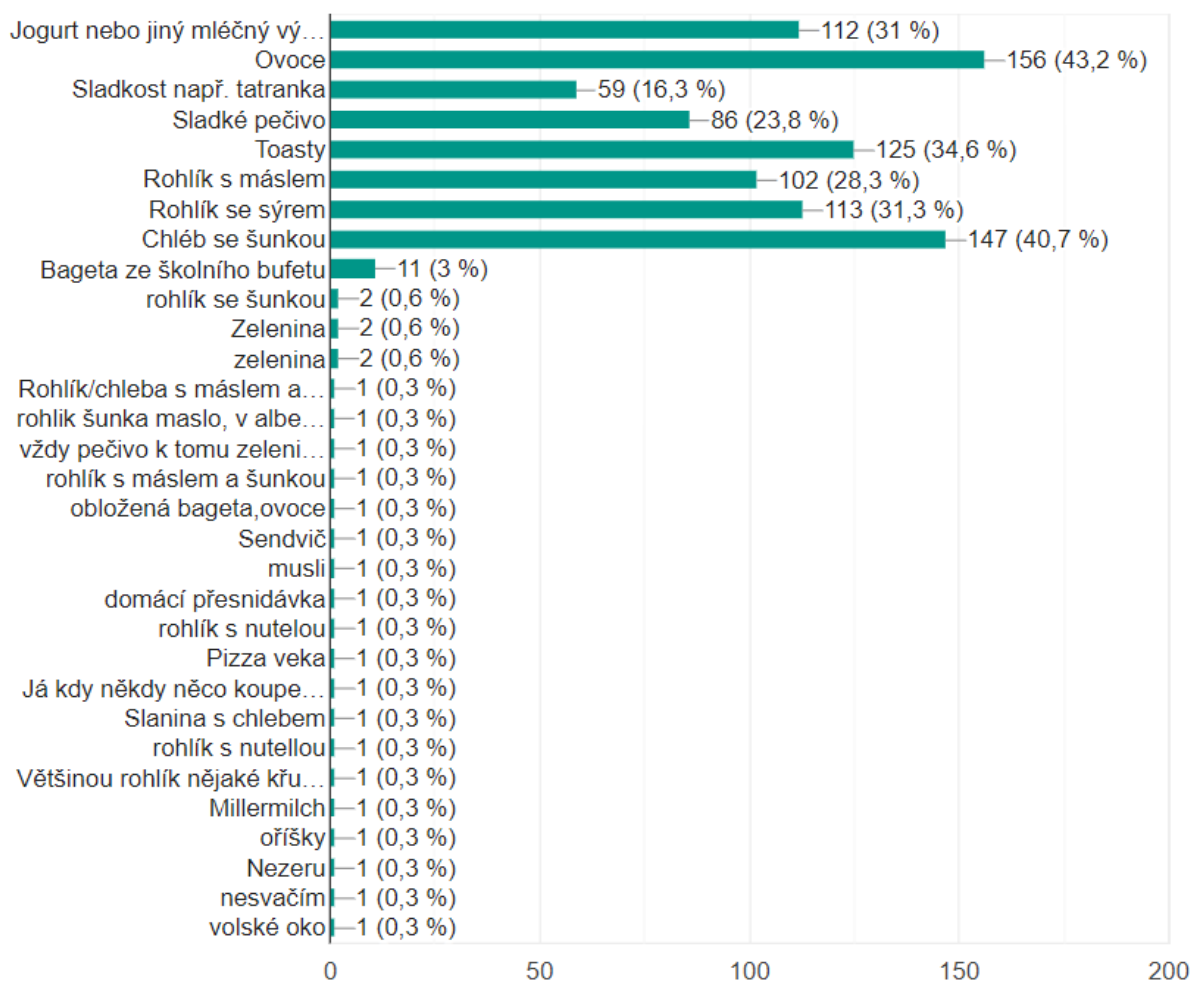
**Otázka č. 14: Pokud svačinu do školy nosíš, jakou z tohoto výběru nejvíc preferuješ?**

Cílem této otázky bylo zjistit jaké jídlo z uvedených možností děti preferují. Otázka nebyla povinná, zejména z tohoto důvodu, že se nesnídajících dětí nemusí týkat. Respondenti mohli volit z níže uvedených možností. Z těchto různých variant mohli vybrat i více položek nebo popřípadě napsat jinou preferovanou svačinu.

- Jogurt, nebo jiný mléčný výrobek
- Ovoce
- Sladkost (např. tatranka)

- Sladké pečivo
- Toasty
- Rohlík s máslem
- Rohlík se sýrem
- Chléb se šunkou
- Bageta ze školního bufetu
- Jiné: uveď

Na otázku odpovědělo 361 respondentů (což je 95,3 % z celkového počtu 379 respondentů). Nejčastější odpověď zasáhla až 43,2 % (tj.156) respondentů, že na svačinu nejčastěji konzumuje ovoce, což z celkového souboru není vůbec špatné. Druhá nejčastější odpověď byla svačina typu chleba se šunkou, tuto odpověď vybralo 40,7 % (tj.147) respondentů. Na třetím žebříčku s 34,6 % (tj.125) jsou toasty. Rohlík se sýrem (31,3 % Tj. 113) a jogurt či jiný mléčný výrobek (31 %, tj.112) získaly téměř stejné procentuální zastoupení. Jako pátá nejčastější odpověď byla zaznamenaná svačina typu rohlíku s máslem, kterou volilo 28,3 % (tj.102) respondentů. Poté žebříček vybraných odpovědí následoval ve výběru sladkého pečiva s 23,8 % (tj.86 respondentů). Sladkost volilo 16,3 % (tj. 59) respondentů. Dále pak 3 % (tj.11) respondentů svačí bagetu ze školního bufetu. 25 zbývajících respondentů odpovědělo na preferenci svačiny jednotlivě nad rámec vymezených možností. Z níže uvedeného grafu, lze vyčíst tyto zaznamenané odpovědi z hlediska odpovídajících jednotlivců. V níže uvedeném grafu jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.



N=361

**Obrázek 5: Grafické vyhodnocení otázky č. 14 (zdroj: vlastní výzkum)**

### Otázka č. 15: Jak často během týdne konzumuješ oběd?

Cílem této otázky bylo zjistit, jak často během týdne děti konzumují důležitý oběd. Respondenti volili jednu z níže uvedených možností, které byly jasně definovány:

- Každý den
- 5x do týdne
- Zřídka
- Nikdy

Z celkového souboru 379 dětí odpovědělo 92,3 % (tj. 350), že během týdne konzumují oběd pravidelně každý den, 6,1 % (tj.23) dětí odpovědělo, že konzumují oběd 5x do týdne, 1,1 % (tj.4) respondentů konzumuje oběd během týdne pouze zřídka a dvě děti (0,5 %) odpověděly, že během týdne nemají oběd nikdy. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.

**Tabulka 17: Znázornění vyhodnocení otázky č. 15 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 15	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Strážná nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní Četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>Každý den</b>	184	90,2	166	94,9	350	92,3
<b>5x do týdne</b>	15	7,4	8	4,6	23	6,1
<b>Zřídka</b>	3	1,5	1	0,6	4	1,1
<b>Nikdy</b>	2	1,0	0	0,0	2	0,5
<b>Soubor N</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,084</b>				<b>-</b>	

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že u porovnání obou škol, není významný rozdíl v procentuálním zastoupení jednotlivých odpovědí. Většina dětí obědvá každý den během týdne. 90,2 % (tj. 184) dětí z městské školy konzumuje pravidelně každý den v týdnu oběd u vesnické školy je tomu podobně 94,9 % (tj.166) dětí, zde konzumuje oběd každý den v týdnu. Což ve výsledku celkem kvalitní výsledek, že děti tuto položku jídla během dne nevynechávají. Pouhých 7,4 % (tj.15) dětí z městské školy konzumují oběd 5x do týdne, děti navštěvující vesnickou školu tuto odpověď zaznamenaly s procentuálním zastoupením 4,6 % (tj.8). Tři děti z městské školy obědvají během týdne zřídka (1,5 %), u vesnické školy tato odpověď byla

zaznamenaná pouze jedním respondentem (0,6 %). Dvě děti navštěvující městskou školu zaznamenaly, že během týdny oběd nekonzumují nikdy (1,0 %), u vesnických dětí tato odpověď naštěstí nikoho nezasáhla.

**Otázka č. 16: Ve dnech pondělí až pátek se přes oběd stravuješ? (vyber jednu z možností)**

Cílem této otázky bylo zjistit, jaký je původ obědu u dětí. Výsledky z této otázky mi budou nápomocné k vyhodnocení H<sub>3</sub>. Respondenti volili jednu z níže uvedených možností, které byly jasně definovány:

- Ve školní jídelně
- Doma, kde mám uvařeno
- Ve škole, mimo školní jídelnu (tzn. Jakákoliv svačina)
- Školní kantýny/bufetu
- Fast food
- Neobědvám

Z celkového souboru 379 dětí, odpovědělo 67,3 % (tj. 255) dětí, že ve dnech pondělí až pátek obědvají ve školní jídelně. Tedy větší polovina zkoumaného souboru využívá služeb školního stravování. Pouhých 27,2 % (tj. 103) žáků obědvá doma. 4,0 % (tj. 15) dětí zkoumaného souboru má na oběd jakoukoliv svačinu. Tři děti z celkového souboru obědvají jídlo ze školní kantýny (0,8 %). Jedno dítě z městské školy využívá služeb rychlého občerstvení (0,3 %). Dvě děti z městské školy uvedly, že ve dnech pondělí až pátek neobědvají (0,5 %). V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.

**Tabulka 18: Znázornění vyhodnocení otázky č. 16 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 16	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Střítež nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní Četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>Školní jídelna</b>	137	67,2	118	67,4	255	67,3
<b>Doma</b>	56	27,5	47	26,9	103	27,2
<b>Svačina</b>	7	3,4	8	4,6	15	4,0
<b>Kantýna/bufet</b>	1	0,5	2	1,1	3	0,8
<b>Fast food</b>	1	0,5	0	0,0	1	0,3
<b>Neobědvám</b>	2	1,0	0	0,0	2	0,5
<b>Soubor</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,442</b>				<b>-</b>	

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že v porovnání mezi školami, je procentuální zastoupení u nejčastěji zvolených odpovědi podobný. 67,2 % (tj. 137) dětí z městské školy a 67,4 % (tj. 118) dětí z vesnické školy využívá služeb školního stravování v jídelnách. 27,5 % (tj.56) dětí z městské školy a 26,9 % (tj.47) dětí z vesnické školy obědvají doma. 3,4 % (tj.7) dětí z městské školy a 4,6 % (tj. 8) dětí má připravenou na oběd jakoukoliv svačinu. Jedno dítě z městské školy využívá služeb školní kantýny. Stejný počet jednoho dítěte platí u využití služeb rychlého občerstvení, což je překvapující výsledek. U vesnické školy školní kantýnu využívají dvě děti (tj.1,1 %), rychlé občerstvení se lokalitě vesnice nevyskytuje, proto možnost výběru fastfoodu nezvolil žádný z respondentů navštěvující vesnickou školu. Dvě děti městské školy uvedly, že neobědvají, a proto žádnou z těchto stravovacích podniků nevyužívají. U vesnické školy tato odpověď našťastí nikoho nezasáhla.

**Otázka č. 17: O víkendu se přes oběd stravuješ?**

Cílem této otázky bylo zjistit, z jakého místa respondenti o víkendu čerpají oběd. Respondenti volili jednu z níže uvedených možností, které byly jasně definovány:

- Doma
- V restauraci

- Ve fastfoodu
- Neobědvám

Z celkového souboru 379 dětí, odpovědělo 97,9 % (tj.371), že o víkendu obědvají pod vlivem svých domácností. Tři respondenti využívají služeb restaurací (0,8 %). Dvě děti z městské školy uvedly, že se přes víkend stravují ve fastfoodech (0,5 %) a tři děti taktéž z městské školy uvedly, že o víkendu neobědvají. Můžeme tedy říci, že domácnosti od těchto dětí nemusí přes víkend ani vařit. Tyto poslední dvě odpovědi nezasáhly děti z vesnických škol. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.

**Tabulka 19: Znázornění vyhodnocení otázky č. 17 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 17	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Stráž nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní Četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>Doma</b>	197	99,6	174	99,4	371	97,9
<b>Restaurace</b>	2	1,0	1	0,6	3	0,8
<b>Fast food</b>	2	1,0	0	0,0	2	0,5
<b>Neobědvám</b>	3	1,5	0	0,0	3	0,8
<b>Soubor</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,053</b>				<b>-</b>	

**Otázka č. 18: Pokud se ve školní jídelně stravuješ, jsi spokojen/á s jídlem, které nabízí?**

Cílem této otázky bylo zjistit, spokojenost respondentů vůči stravování ve školních jídelnách. Otázka nebyla povinná. Z toho důvodu se nemusela týkat dětí, které se stravují přes oběd jiným způsobem než ve školní jídelně. Respondenti volili jednu ze tří níže uvedených možností, které byly jasně definovány:

- Ano
- Ne
- Občas

Celkem bylo zaznamenáno 290 odpovědí. Z tohoto zodpovězeného souboru dětí odpovědělo 52,6 % (tj.153) respondentů, že jsou se stravou ve školních jídelnách občas spokojeni. Dalších



26,9 % (tj.78) respondentů je spokojeno s jídlem, které školní jídelny nabízí. 20,3 % (tj.59) dětí uvedlo, že v současnosti nejsou spokojeni s podávaným jídlem ze školních jídelen. Z celkového souboru 379 dětí na tuto otázku neodpovědělo 89 respondentů. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.

**Tabulka 20: Znázornění vyhodnocení otázky č. 18 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 18	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Střítež nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní Četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>Ano</b>	29	17,6	49	39,2	78	26,9
<b>Ne</b>	52	31,5	7	5,6	59	20,3
<b>Občas</b>	84	50,9	69	55,2	153	52,6
<b>Soubor</b>	<b>165</b>		<b>125</b>		<b>290</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,000</b>				<b>-</b>	

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že **na položenou otázku, zda jsou děti se ŠJ spokojené, byla zjištěna statistická významnost mezi školami.** Nejvíce zvolená odpověď obou škol byla právě občasná spokojenost s podávaným jídlem ve školních jídelnách. Na tuto otázku dopovědělo 50,9 % (tj.84) žáků městské školy a 55,2 % (tj.69) žáků vesnické školy. U druhé nejčastěji volené odpovědi byly zaznamenány první rozdíly. Zatímco 31,5 % (tj.52) dětí z městské školy odpověděly, že s podávaným jídlem nejsou spokojené, tak 39,2 % (tj.49) dětí z vesnické školy uvedly, že se stravou ze školní jídelny jsou spokojené. Třetí žebříček si školy pak tyto odpovědi vzájemně vyměnily. 17,6 % (tj.29) dětí je spokojeno s podávaným jídlem ve své školní jídelně a 5,6 % (tj.7) dětí z vesnické školy není spokojeno s uvařeným jídlem ze své školní jídelny. Z celkového souboru 379 dětí na tuto odpověď neodpovědělo 39 žáků (tj. 19,1 %) městské školy a 50 žáků (tj. 28,6 %) vesnické školy. A to z toho důvodu, že se ve školní jídelně nestravují, nebo nemají s touto možností stravování zkušenosti, jelikož u otázky č. 16 bylo zaznamenáno více neobědvajících dětí ve školních jídelnách než u této otázky.

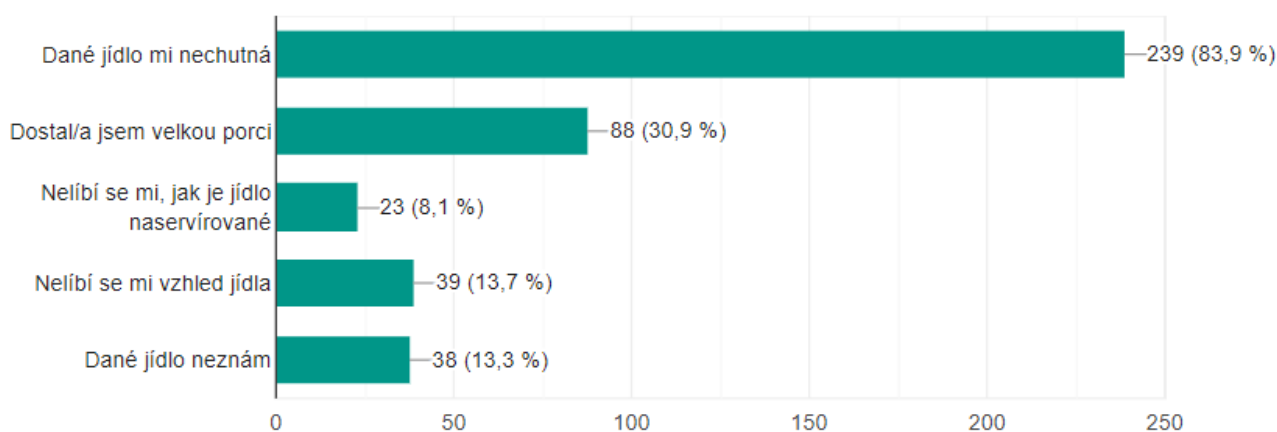
#### **Otázka č. 19: Proč většinou ve školní jídelně vracíš oběd nebo ho nesníš celý?**

Cílem této otázky bylo zjistit hlavní důvod, proč děti stravující se ve školních jídelnách podávaný oběd vrací a nesní ho tedy celý. Otázka nebyla povinná z toho důvodu, že se nemusela

týkat dětí, které se stravují přes oběd jiným způsobem než ve školní jídelně. Respondenti mohli volit z níže uvedených možností. Z těchto různých variant mohly vybrat i více položek:

- Dané jídlo mi nechutná
- Dostal/a jsem velkou porci
- Nelíbí se mi, jak se jídlo naservírované
- Nelíbí se mi vzhled jídla
- Dané jídlo neznám

Na otázku odpovědělo 285 respondentů (což je 75,2 % z celkového počtu 379 respondentů). Z tohoto počtu získaných odpovědí uvedlo až 83,9 % (tj.239) respondentů, že vrací jídlo zejména z tohoto důvodu, že jim nechutná. 30,9 % (tj.88) dětí uvedlo, že jídlo nesní, protože dostaly velkou porci. Vzhled jídla vadí 13,7 % (tj.39) dětem. 13,3 % (tj.38) dětí uvedlo, že dané jídlo neznají, a proto jídlo nesní celé. 8,1 % (tj.23) žáků uvedlo, že jídlo vrací, protože se jim nelíbí dané servírování. Výsledky této otázky jsou graficky znázorněny na obrázku č. 6.



N=285

**Obrázek 6: Grafické znázornění otázky č. 19 (zdroj: vlastní výzkum)**

**Otázka č. 20: Pokud navštěvuješ školní jídelnu, jsi spokojen/a se současnou kvalitou podávaného jídla?**

Cílem této otázky bylo zjistit současnou spokojenost podávaného jídla ve školních jídelnách ze strany respondentů. Otázka nebyla povinná. Týkala se převážně jen té strany dětí, které

využívají služeb stravování školních jídelen. Respondenti volili jednu ze čtyř níže uvedených možností, které byly jasně definovány:

- Ano
- Spíše ano
- Ne
- Spíše ne

Celkem bylo zaznamenáno 287 odpovědí. Z tohoto zodpovězeného souboru dětí odpovědělo 37,6 % (tj.108), že jsou se současnou kvalitou podávaného jídla ve školních jídelnách spíše spokojené. 27,5 % (tj.79) dětí odpovědělo, že s kvalitou podávaného jídla spíše nejsou spokojené. 20,6 % (tj.59) dětí jsou zcela spokojené a 14,3 % (tj.41) dětí nejsou zcela spokojené se současnou kvalitou podávaného jídla ze školních jídelen. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.

**Tabulka 21: Znázornění vyhodnocení otázky č. 20 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 20	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Střítež nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní Četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>Ano</b>	16	9,7	43	35,2	59	20,6
<b>Spíše ano</b>	50	30,3	58	47,5	108	37,6
<b>Ne</b>	38	23,0	3	2,5	41	14,3
<b>Spíše ne</b>	61	37,0	18	14,8	79	27,5
<b>Soubor</b>	<b>165</b>		<b>122</b>		<b>287</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,000</b>				<b>-</b>	

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že zatímco nejvíce 37,0 % (tj.61) respondentů z městské školy volilo odpověď, že spíše nejsou s kvalitou podávaného jídla spokojení, tak 47,5 % dětí z vesnické školy se přiklání spíše ke spokojenosti nad kvalitou podávaného jídla ve své školní jídelně. 30,3 % (tj.50) dětí z městské školy poté odpovědělo, že jsou spíše spokojeny. 35,2 % dětí z vesnické školy jsou pak zcela spokojené s kvalitou podávaného jídla ze své školní jídelny. 23,0 % (tj.38) dětí z městské školy nejsou zcela spokojené, zatímco u vesnické školy tuto odpověď

zaznamenalo pouhých 2,5 % (tj.3) respondentů. Pouhých 9,7 % (tj.16) respondentů z městské školy jsou zcela spokojeni s kvalitou podávaného jídla ve své školní jídelně a 14,8 % (tj.18) dětí z vesnické školy odpovědělo, že spíše nejsou s kvalitou spokojené. Můžeme tedy říci, že v porovnání mezi školami si vede lépe s hodnocením svých dětských strávníků nad kvalitou podávaného jídla vesnická škola, kde k její nespokojenosti se přiklání pouze tři děti. **Na položenou otázku, zda jsou děti se současnou kvalitou podávaného jídla ve ŠJ spokojené, byla zjištěna statistická významnost mezi školami.**

**Otázka č. 21: Jaký je Tvůj denní příjem tekutin?**

Cílem této otázky bylo zjistit jaký je denní příjem tekutinu dětí. Respondenti volili jednu ze tří níže uvedených možností, které byly jasně definovány:

- Méně než 1 litr
- 1-2 litry
- Více jak 2 litry

Z celkového souboru 379 dětí, odpovědělo až 70,7 % (tj.268), že za den vypijí přibližně 1-2 litry, což je vzhledem k doporučeného pitného režimu velice dobrý výsledek. 16,4 % (tj.62) dětí za den vypije méně než 1 litr a 12,9 % (tj. 49) dětí vypije více jak 2 litry tekutiny během dne. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.

**Tabulka 22: Znázornění vyhodnocení otázky č. 21(zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 21	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Stráž nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní Četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>Méně než 1 litr</b>	37	18,1	25	14,3	62	16,4
<b>1-2 litry</b>	137	67,2	131	75,0	268	70,7
<b>Více jak 2 litry</b>	30	14,7	19	10,9	49	12,9
<b>Soubor</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,977</b>					<b>-</b>

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že v porovnání obou škol, není významný rozdíl v procentuálním zastoupení jednotlivých odpovědí. Většina dětí obědvá každý den během týdne. 67,2 % (tj. 137) dětí z městské školy vypije přibližně 1-2 litry tekutiny během dne. Tuto odpověď

uvedlo i 75,0 % (tj.131) dětí z vesnické školy. Méně než 1 litr vypije 18,1 % (tj.37) dětí z městské školy a 14,3 % (tj.25) dětí z vesnické školy. Více jak 2 litry vypije 14,7 % (tj.30) dětí z městské školy a 10,9 % (tj.19) dětí z vesnické školy.

**Otázka č. 22: Jaký je Tvůj nejčastěji konzumovaný nápoj?**

Cílem této otázky bylo zjistit, jaký je nejčastěji konzumovaný nápoj dětí během jejich denního příjmu tekutin. Respondenti volili jednu z níže uvedených možností, které byly jasně definovány:

- Voda, neslazený čaj
- Minerálka
- Slazený čaj, nebo šťáva ze sirupu
- slazené nápoje – Kofola, CocaCola, Mirinda, Sprite, Fanta, atd.

Z celkového souboru 379 dětí odpovědělo 38,0 % (tj.144), že za svůj nejčastější konzumovaný nápoj považují vodu či neslazený čaj. 26,9 % (tj.110) respondentů nejčastěji konzumuje slazený čaj či šťávu ze sirupu. Minerálku konzumuje 26,9 % (tj.102) respondentů. Překvapujícím výsledkem je, že slazené nápoje konzumuje pouhých 23 respondentů, což z celkového souboru činí 6,1 %. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.

**Tabulka 23: Znázornění vyhodnocení otázky č. 22 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 22	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Stráž nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní Četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>Voda, neslazený čaj</b>	88	43,1	56	32,0	144	38,0
<b>Minerálka</b>	41	20,1	61	34,9	102	26,9
<b>Slazený čaj, sirup</b>	58	28,4	52	29,7	110	29,0
<b>Slazené nápoje</b>	17	8,3	6	3,4	23	6,1
<b>Soubor</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,538</b>				<b>-</b>	

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že voda a neslazený čaj byla nejčastější odpověď pro městskou školu. Tento nápoj preferuje 43,1 % (tj.88) dětí z této školy. 34,9 % (tj.61) dětí z vesnice spíše konzumuje minerálku, vodu a neslazený čaj konzumuje jen o 2,9 % více (tj. 32,0 %, 56 dětí). Slazený čaj a šťávu uvedly děti z obou typu škol na třetím žebříčku z uvedených položek odpovědí. Tyto nápoje konzumuje 28,4 % (tj.58) dětí z městské a 29,7 % (tj.52) dětí z vesnické školy. Nejméně dětí z obou škol preferují konzumaci slazených nápojů.

#### Otázka č. 23: Jak často během týdne konzumuješ polévku?

Cílem této otázky bylo zjistit frekvenci konzumace polévky u dětí během celého týdne. Respondenti volili jednu z níže uvedených možností, které byly jasně definovány:

- Každý den
- 5x do týdne
- Zřídka
- Nikdy

Z celkového souboru 379 odpovědělo 36,9 % (tj.140) dětí, že konzumuje polévku každý den za celý týden. 35,9 % (tj.136) dětí konzumuje polévku zřídka během týdne. 20,8 % (tj.79) dětí konzumuje polévku alespoň 5x do týdne a 6,3 % (tj.24) dětí za celý týden polévku nejí. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.

**Tabulka 24: Znázornění vyhodnocení otázky č. 23 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 23	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Stráž nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
<b>Každý den</b>	52	25,5	88	50,3	140	36,9
<b>5x do týdne</b>	47	23,0	32	18,3	79	20,8
<b>Zřídka</b>	91	44,6	45	25,7	136	35,9
<b>Nikdy</b>	14	6,9	10	5,7	24	6,3
<b>Soubor</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,000</b>					<b>-</b>

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že 91 dětí (tj.44,6 %) z městské školy polévku nevyhledávají, zatímco 88 dětí (tj.50,3 %) z vesnické školy se jí snaží spíše konzumovat každý

den. Na druhém žebříčku si pak tyto položky z žebříčku daných odpovědí školy vyměnily. 25,5 % (tj.52) dětí z městské školy polévku konzumuje každý den a 25,7 % (tj.45) dětí z vesnické školy polévku vyhledává zřídka. Následující volené hodnoty nemají vzájemný významný rozdíl v procentuálním zastoupení žáků z obou typu škol. 23,0 % (tj.47) žáků z městské a 18,3 % (tj.32) žáků z vesnické školy konzumují polévku alespoň 5x do týdne. 6,9 % (tj.14) žáků z městské školy a 5,7 % (tj.10) žáků z vesnické školy polévku během týdne nekonzumují vůbec. **Na položenou otázku, jak často během týdne děti konzumují polévku, byla zjištěna statistická významnost u frekvencí odpovědí mezi školami.**

**Otázka č. 24: Jak často jíš ryby?**

Cílem této otázky bylo zjistit frekvenci konzumace rybiho masa. Respondenti volili jednu z prvních tří uvedených možností, které byly jasně definovány, pokud tyto položky nebyly v korespondenci s jejich konzumací rybiho masa, tak mohli uvést jejich vlastní specifickou odpověď viz.

- Minimálně 2x do měsíce
- Zřídka
- Nejím ryby
- Jiné: uveď

Z celkového souboru 379 dětí odpovědělo 40,1 % (tj.152) dětí, že konzumují rybí maso zřídka. 34,8 % (tj.132) dětí konzumuje rybí maso minimálně 2x do měsíce. 21,4 % (tj.81) dětí nekonzumuje rybí maso vůbec. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky těchto odpovědí, které jsou zvýrazněny tučným písmem. 14 dětí z celkového souboru opověděly svou vlastní odpovědí, které jsou uvedeny v níže uvedené tabulce nezvýrazněným tučným písmem.

**Tabulka 25: Znázornění vyhodnocení otázky č. 24 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 24	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Střítež nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>Min. 2x do měsíce</b>	66	32,4	66	37,7	132	34,8
<b>Zřídka</b>	78	38,2	74	42,3	152	40,1
<b>Nejím ryby</b>	51	25,0	30	17,1	81	21,4
1x do měsíce	1	0,5	0	0,0	1	0,3

Otázka č. 24	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Střítež nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Min. 2x do týdne	1	0,5	1	0,6	2	0,5
1x týdně	2	1,0	1	0,6	3	0,8
1x za tři týdny	1	0,5	0	0,0	1	0,3
Když jsou ve škole	1	0,5	0	0,0	1	0,3
Jím jen krevety, jinak ryby nejím	1	0,5	0	0,0	1	0,3
Ne moc často, max. rybí prsty, filé – doma	1	0,5	0	0,0	1	0,3
Pouze makrelu, když je příležitost	0	0,0	1	0,6	1	0,3
Jenom na Vánoce	0	0,0	1	0,6	1	0,3
Když jsou to ty zavináče z Kauflandu, tak každý den	1	0,5	0	0,0	1	0,3
Nevím	0	0,0	1	0,6	1	0,3
<b>Soubor</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>Nebyla stanovena pro variantu odpovědi: jiné</b>					<b>-</b>

#### Otázka č. 25: Jak často jsi návštěvníkem fastfoodu?

Cílem této otázky bylo objasnit, kolik dětí z uvedených škol navštěvuje rychlé občerstvení. Respondenti volili jednu z prvních pěti uvedených možností, které byly jasně definovány. Pokud ani jedna z uvedených položek odpovědí nesplňovala návštěvnost rychlého občerstvení dle časového hlediska, tak respondent mohl uvést svou vlastní specifickou odpověď.

- Každý den
- 1x do týdne
- 2x do měsíce



- Zřídka
- Nikdy
- Jiné: uveď

Z celkového souboru 379 dětí odpovědělo 63,9 % (tj.242) dětí, že jsou návštěvníky rychlého občerstvení pouze zřídka. 14,5 % (tj.55) dětí odpovědělo, že rychlé občerstvení nenavštěvují nikdy a 14,0 % (tj.53) dětí navštěvuje rychlé občerstvení 2x do měsíce. 4,2 % (tj.16) dětí navštěvuje rychlé občerstvení 1x do týdne a 1,1 % (tj.4) děti z městské školy navštěvují fastfood každý den. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky těchto odpovědí, které jsou zvýrazněny tučným písmem. 9 dětí odpovědělo svou vlastní odpovědí.

Tyto odpovědi jsou zaznamenány jednotlivě v níže uvedené tabulce a nejsou zvýrazněné tučným písmem. Jedna z vlastních odpovědí žáků z městské školy zahrnovala i informaci, že příslušný žák této školy, neví, co dané slovo „fastfood“ znamená.

**Tabulka 26: Znázornění vyhodnocení otázky č. 25 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č.25	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Střítež nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
<b>Každý den</b>	4	2,0	0	0,0	4	1,1
<b>1x do týdne</b>	13	6,4	3	1,7	16	4,2
<b>2x do měsíce</b>	40	19,6	13	7,4	53	14,0
<b>Zřídka</b>	125	61,3	117	66,9	242	63,9
<b>Nikdy</b>	14	6,9	41	23,4	55	14,5
5x do týdne	2	1,0	0	0,0	2	0,5
3 x do týdne	1	0,5	0	0,0	1	0,3
1x za rok	1	0,5	0	0,0	1	0,3
2x za rok	1	0,5	1	0,6	2	0,5
1x za dva měsíce	2	1,0	0	0,0	2	0,5
Nevím, co je to	1	0,5	0	0,0	1	0,3
<b>Soubor</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>Nebyla stanovena pro variantu odpovědi: jiné</b>					-

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že děti z městské školy se ve fastfoodech stravují poměrně výrazně častěji než děti z vesnické školy.

**Otázka č. 26: Jak často konzumuješ ovoce?**

Cílem této otázky bylo zjistit frekvenci konzumace ovoce, jako takového. Respondenti volili jednu z níže uvedených možností, které byly jasně definovány:

- Každý den
- 5x do týdne
- Zřídka
- Nikdy

Z celkového souboru 379 dětí odpovědělo 48,5 % (tj.184) dětí, že konzumují ovoce každý den. 28,2 % (tj.107) dětí konzumuje ovoce alespoň 5x do týdne. 21,9 % (tj.83) dětí konzumuje ovoce zřídka a 1,3 % (tj.5) dětí odpovědělo, že ovoce nekonzumují nikdy. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.

**Tabulka 27: Znázornění vyhodnocení otázky č. 26 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 26	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Střítež nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
<b>Každý den</b>	93	45,6	91	52,0	184	48,5
<b>5x do týdne</b>	55	27,0	52	29,7	107	28,2
<b>Zřídka</b>	53	26,0	30	17,1	83	21,9
<b>Nikdy</b>	3	1,5	2	1,1	5	1,3
<b>Soubor</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,081</b>					<b>-</b>

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že není významný rozdíl v procentuálním zastoupení jednotlivých odpovědí v porovnání mezi školami. Nejvíce početná odpověď byla konzumace ovoce každý den, tuto odpověď zaznamenalo 45,6 % (tj.93) dětí z městské školy a 52 % (tj.52) dětí z vesnické školy. Druhý žebříček nejčastějších odpovědí zahrnoval konzumaci ovoce alespoň 5x do týdne, tuto odpověď uvedlo 27 % (tj.55) dětí z městské a 29,7 % (tj.52) dětí z vesnické školy. Zřídka konzumují ovoce 26,0 % (tj.53) dětí z městské a 17,1 % (tj.30) dětí

z vesnické školy. 1,5 % (tj.3) žáci městské a 1,1 % (tj.2) žáci nekonzumují ovoce vůbec. V zastoupení jednotlivých odpovědí nebyl zaznamenán výrazný rozdíl mezi školami, avšak vesnické děti uvedly vždy o něco málo větší počet odpovědí v zastoupení konzumace ovoce než děti z městské školy.

**Otázka č. 27: Jak často konzumuješ zeleninu?**

Cílem této otázky bylo zjistit frekvenci konzumace zeleniny, jako takové. Respondenti volili jednu z níže uvedených možností, které byly jasně definovány:

- Každý den
- 5x do týdne
- Zřídka
- Nikdy

Z celkového souboru 379 dětí odpovědělo 40,9 % (tj.155) dětí, že konzumují zeleninu každý den. 30,6 % (tj.116) dětí uvedlo, že konzumují zeleninu alespoň 5x do týdne. 26,4 % (tj.100) dětí odpovědělo, že zeleninu konzumují zřídka a 2,1 % (tj.8) dětí zeleninu vyřazuje ze svého stravovacího režimu zcela úplně. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.

**Tabulka 28: Znázornění vyhodnocení otázky č. 27 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 27	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Stráž nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>Každý den</b>	77	37,7	78	44,6	155	40,9
<b>5x do týdne</b>	64	31,4	52	29,7	116	30,6
<b>Zřídka</b>	59	28,9	41	23,4	100	26,4
<b>Nikdy</b>	4	2,0	4	2,3	8	2,1
<b>Soubor</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,167</b>				<b>-</b>	

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že není významný rozdíl v procentuálním zastoupení jednotlivých odpovědí v porovnání mezi školami. Nejvíce početná odpověď byla konzumace zeleninu každý den, tuto odpověď zaznamenalo 37,7 % (tj.77) dětí z městské a 44,6 % (tj.78) dětí z vesnické školy. Alespoň 5x do týdne konzumuje zeleninu 31,4 % (tj.64) dětí z městské školy

a 29,7 % (tj.52) dětí z vesnické školy. 28,9 % (tj.59) dětí z městské a 23,4 % (tj.41) dětí z vesnické školy zeleninu konzumují zřídka a 4 děti z každé školy zeleninu ze svého stravovacího režimu vyřazuje zcela úplně.

**Otázka č. 28: Jak často jíš sladkosti?**

Cílem této otázky bylo zjistit frekvenci konzumace sladkostí. Respondenti volili jednu z níže uvedených možností, které byly jasně definovány:

- Každý den
- 5x do týdne
- Zřídka
- Nikdy

Z celkového souboru 379 dětí odpovědělo 34,8 % (tj.132) dětí, že sladkosti jí pouze zřídka. 32,7 % (tj.124) dětí je jí téměř každý den. 30,9 % (tj.11) dětí konzumuje sladkosti alespoň 5x do týdne a 1,6 % (tj.6) dětí sladkosti nejí nikdy. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.

**Tabulka 29: Znázornění vyhodnocení otázky č. 28 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 28	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Střítež nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>Každý den</b>	60	29,4	64	36,6	124	32,7
<b>5x do týdne</b>	76	37,3	41	23,4	117	30,9
<b>Zřídka</b>	65	31,9	67	38,3	132	34,8
<b>Nikdy</b>	3	1,5	3	1,7	6	1,6
<b>Soubor</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,988</b>					<b>-</b>

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že 37,3 % (tj.76) dětí z městské školy konzumuje sladkosti alespoň 5x do týdne. 38,3 % (tj.67) dětí z vesnické školy odpovědělo, že se je snaží konzumovat pouze zřídka. 36,6 (tj.64) dětí z vesnické školy sladkosti jí každý den. Druhá nejčastější odpověď dětí z městské školy je konzumace sladkostí pouze zřídka. Tuto odpověď zaznamenalo 31,9 % (tj.65) dětí, poté 29,4 (tj.60) dětí z městské školy konzumuje sladkosti každý

den. 23,4 % (tj.41) dětí konzumuje sladkosti 5x do týdne. 3 děti z městské (1,5 %) a 3 děti vesnické školy (1,7 %) uvedly, že sladkosti nejí vůbec.

**Otázka č. 29: Konzumuješ odpolední svačinu?**

Cílem této otázky bylo zjistit frekvenci konzumace i děti konzumují odpolední svačiny, jako mezi chod mezi obědem a večeří. Otázka byla důležitá zejména z hlediska určení stravovacího režimu dětí. Respondenti volili jednu z níže uvedených odpovědí, které byly jasně definovány:

- Každý den
- 5x do týdne
- Zřídka
- Nesvačím

Z celkového souboru 379 dětí odpovědělo 57,0 % (tj.216) dětí. Odpolední svačinu konzumují každý den. 17,7 % (tj.67) dětí svačinu jí alespoň 5x do týdne. 16,6 % (tj.63) dětí konzumuje odpolední svačinu pouze zřídka a 8,7 % (tj.33) dětí odpolední svačinu nejí. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.

**Tabulka 30: Znázornění vyhodnocení otázky č. 29 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 29	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Stráž nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
<b>Každý den</b>	114	55,9	102	58,3	216	57,0
<b>5x do týdne</b>	43	21,1	24	13,7	67	17,7
<b>Zřídka</b>	29	14,2	34	19,4	63	16,6
<b>Nesvačím</b>	18	8,8	15	8,6	33	8,7
<b>Soubor</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,977</b>					<b>-</b>

Z výše uvedené tabulky lze říci, že vždy jak polovina dětí odpolední svačinu konzumuje, tuto odpověď uvedlo 55,9 % (tj.114) dětí z městské a 58,3 % (tj.102) dětí z vesnické školy. Na druhém žebříčku nejčastěji volených odpovědí, jsou však zaznamenány první vzájemné rozdíly mezi školami. Zatímco 21,1 % (tj.43) dětí z městské školy spíše uváděly konzumaci odpolední svačiny 5x do týdne, tak 19,4 % (tj.34) dětí z vesnické školy uvedlo konzumaci

odpolední svačiny pouze zřídka. Tyto odpovědi si pak školy z hlediska procentuálního zastoupení vyměnily. 14,2 % (tj.29) dětí z městské školy odpolední svačinu konzumuje zřídka a 13,7 % (tj.24) dětí z vesnické školy konzumuje odpolední svačinu alespoň 5x do týdne. 8,8 % (tj.18) dětí z městské školy a 8,6 % (tj.15) dětí z vesnické školy odpolední svačinu nejí zcela vůbec.

**Otázka č. 30: Jak často večeříš?**

Cílem této otázky bylo zjistit frekvenci konzumace jídla v závěru svého dne. Respondenti volili jednu z níže uvedených odpovědí, které byly jasně definovány.

- Každý den
- 5x do týdne
- Zřídka
- Nevečeřím

Z celkového souboru 379 dětí odpovědělo až 91,8 % (tj.348), že večeří každý den, což je pozoruhodné zjištění. Jen 4 % (tj.15) dětí večeří 5x do týdne. 3,7 % (tj.14) dětí večeří zřídka a dvě děti (tj.0,5 %) nevečeří. V níže uvedené tabulce jsou vyhodnoceny výsledky této otázky.

**Tabulka 31: Znázornění vyhodnocení otázky č. 30 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 30	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Střítež nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>Každý den</b>	190	93,1	158	90,3	348	91,8
<b>5x do týdne</b>	8	3,9	7	4,0	15	4,0
<b>Zřídka</b>	4	2,0	10	5,7	14	3,7
<b>Nevečeřím</b>	2	1,0	0	0,0	2	0,5
<b>Soubor N</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,305</b>					<b>-</b>

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že téměř většina dětí večeří každý den. 93,1 % (tj.190) dětí z městské školy a 90,3 % (tj.158) dětí z vesnické školy nepodceňuje tento chod v poslední etapě svého dne. Druhá nejčastější odpověď dětí z městské školy byla zastoupena u večeří 5x do týdne. Tuto odpověď uvedlo 3,9 % (tj.8). 10 dětí z vesnické školy zaznamenaly na druhý

žebříček nejčastějších odpovědí, že večeří zřídka (tj.5,7 %), zatímco u městské školy to byly 4 děti (2,0 %). 5x do týdne večeří 7 dětí z vesnické školy (tj.4,0 %) a dvě děti z městské školy (tj.1,0 %) nevečeří vůbec. Tato odpověď naštěstí u dětí z vesnické školy nikoho nezasáhla, a proto můžeme říct, že téměř všechny děti ze Strážské školy nepodceňují tento chod jídla v závěru dne.

**Otázka č. 31: Kdy je většinou Tvé poslední jídlo před spaním?**

Cílem této otázky bylo zjistit časové rozpětí mezi posledním jídlem před ulehnutím. Dle Formáčkové (2014), by poslední jídlo měla být podávané minimálně 2 hodiny před spaním. Tuto problematiku tedy zjišťujeme dle následujících položek dotazníku, které v návaznosti na tuto otázku byly jasně definovány:

- 3 hodiny před spaním
- 2 hodiny před spaním
- 1 hodinu před spaním
- 30 minut před spaním

Tuto pravidelnost podávaného jídla minimálně 2 hodiny před spaním splňuje 46,7 % (tj.177) dětí z celkového souboru 379 dětí. 3hodinovou prodlevu mezi ulehnutím a posledním jídlem má 18,5 % (tj.70) dětí. 26,4 % (tj.100) dětí má poslední jídlo zhruba 1 hodinu před spaním a 8,4 % (tj.32) dětí má poslední jídlo pouze s půlhodinovým rozptylem, což neplní tyto celkové výše uvedené doporučení paní Formáčkové, (2014). V níže uvedené tabulce jsou zaznamenány dosažené výsledky této otázky.

**Tabulka 32: Znázornění vyhodnocení otázky č. 31 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 31	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Stráž nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
<b>3 hodiny</b>	36	17,6	34	19,4	70	18,5
<b>2 hodiny</b>	94	46,1	83	47,4	177	46,7
<b>1 hodinu</b>	58	28,4	42	24,0	100	26,4
<b>30 minut</b>	16	7,8	16	9,1	32	8,4
<b>Soubor N</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,590</b>				<b>-</b>	

Z výše uvedené tabulky jednotlivých odpovědí lze vyčíst, že z procentuálního zastoupení není významný rozdíl mezi školami. 46,1 % (tj.94) dětí z městské a 47,4 % (tj.83) dětí z vesnické školy večeří zhruba 2 hodiny před ulehnutím a tímto se dostávají do doporučeného rozptylu mezi těmito činnostmi. 28,4 % (tj.58) dětí z městské a 24,0 % (tj.42) dětí z vesnické školy večeří zhruba hodinu před spaním. 17,6 % (tj.36) dětí z městské školy a 19,4 % (tj.34) dětí z vesnické školy večeří už 3 hodiny před svým ulehnutím. 16 dětí z každé školy večeří půlhodiny před spaním, což je velice krátký časový interval pro celkové zklidnění trávicích činností.

#### Otázka č. 32: **Jak jste zvyklí jíst s rodinou např. při večeři?**

Cílem této otázky bylo zjistit jakési stravovací návyky rodin, které si každá z rodin určuje sama. Rodina je totiž základním kamenem pro budování správných stravovacích zvyklostí dítěte. Pro příklad jsem zvolila večeři, jakožto jediné jídlo během dne, u kterého se rodina má největší šanci sejit společně doma. Snídaně zde nebyla uvedena. Rodiče v dobu výpravy svého dítěte do školy, jsou již v práci a přes oběd se většina rodičů a dětí stravují svým způsobem. Respondenti volili jednu ze dvou uvedených možností, které byly jasně definovány:

- Společně jíme u stolu
- Stravujeme se každý zvlášť

Z celkového souboru 379 dětí odpovědělo 57,5 % (tj.218) dětí, že se každý člen z rodiny stravuje zvlášť. Stravovací zvyklosti zde tedy nejsou patrné. U zbylých 42,5 % (tj.161) dětí se tyto zvyklosti objevují a rodina se ve většině případech sejde při konzumaci jídla vždy u stolu. V níže uvedené tabulce jsou zaznamenány dosažené výsledky této otázky.

**Tabulka 33: Znázornění vyhodnocení otázky č. 32 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 32	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Střítež nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní Četnost (n)	Relativní četnost (%)
<b>Jíme společně</b>	86	42,2	75	42,9	161	42,5
<b>Každý zvlášť</b>	118	57,8	100	57,1	218	57,5
<b>Soubor N</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,891</b>					<b>-</b>



Z výše uvedené tabulky jednotlivých odpovědí lze vyčíst, že z procentuálního zastoupení není významný rozdíl mezi školami. Více dětí se stravuje zvláště a tedy rodiny, ze kterých tyto děti pocházejí nemají určené správné stravovací zvyklosti.

**Otázka č. 33: Myslíš, že Tvůj způsob stravování je správný?**

Cílem této otázky bylo objasnit pohled každého z respondentů na stravovací způsob svého života a dostat tímto i podnět nad zamyšlení se do hloubky nad touto problematikou, která u každého z respondentů převyšuje jiným způsobem. Respondenti volili ze dvou možností. Buďto považují svůj způsob stravování za správný, či nikoli. Na výběr tedy měli z níže uvedených možností:

- Ano
- Ne

Z celkového souboru 379 dětí odpovědělo až 69,1 % (tj.262) dětí, že považují svůj způsob stravování za správný. Zbýlých 30,9 % (tj.117) dětí si uvědomuje, že jejich dosavadní stravování není správné. V níže uvedené tabulce jsou zaznamenány dosažené výsledky této otázky.

**Tabulka 34: Znázornění vyhodnocení otázky č. 33 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázka č. 33	ZŠ 1. Máje, Hranice		ZŠ Střítež nad Ludinou		Celkový součet	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost(n)	Relativní četnost (%)
<b>Ano-správný</b>	139	68,1	123	70,3	262	69,1
<b>Ne-nesprávný</b>	65	31,9	52	29,7	117	30,9
<b>Soubor</b>	<b>204</b>		<b>175</b>		<b>379</b>	
<b>p-hodnota</b>	<b>0,652</b>				<b>-</b>	

Z výše uvedené tabulky je zřejmé, že procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí u dvou typu škol nezaujímá žádný významný rozdíl. Nejčastěji děti volily, že považují svůj způsob stravování za správný, na tuto spokojenost odpovědělo 68,1 % (tj.139) dětí z městské a 70,3 % (tj.123) dětí z vesnické školy. 31,9 % (tj.65) dětí z městské a 29,7 % (tj.52) dětí z vesnické školy není spokojeno se způsobem svého stravování.

## 5.2 K platnosti hypotéz

**Hypotéza č.1: Mezi dětmi navštěvující ZŠ ve městě a na vesnici není rozdíl ve vztahu k nezdravému jídlu.**

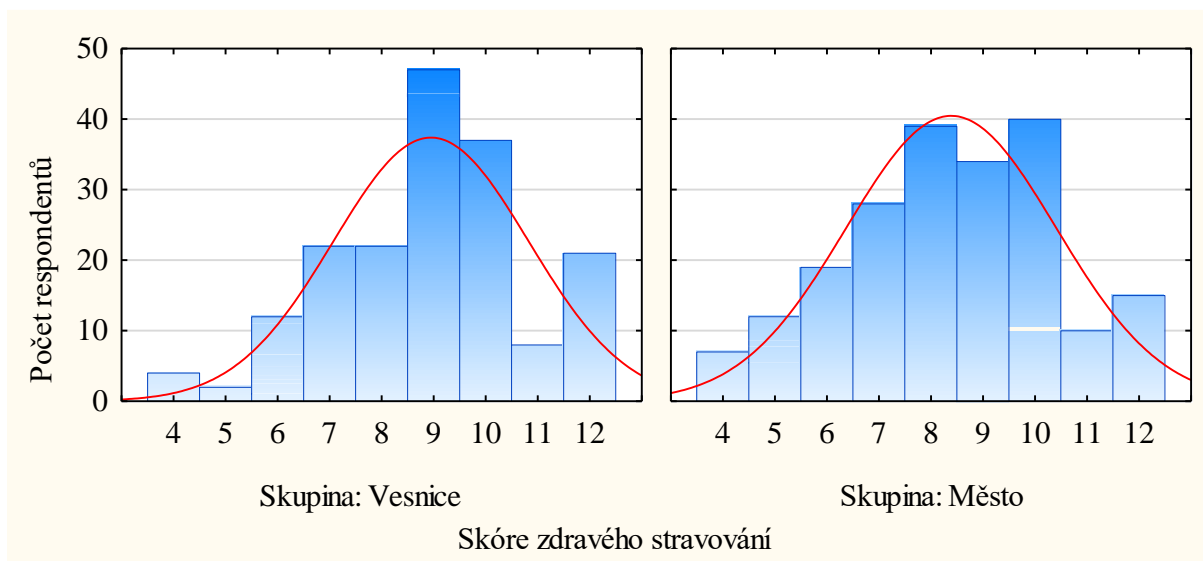
Vzhledem k povaze této hypotézy bylo zapotřebí vytyčit z dotazníkových položek jen ty položky, které se týkaly vztahu k nezdravému jídlu (tzn. Otázka č. 21, 22, 25, 26, 27, 28). U těchto položek pak bylo nutné určit odpovědi každého z respondentů zvlášť, které znamenaly pozitivní vztah k nezdravému stravování. Pomocí tohoto parametru bylo vytvořeno pro každého z respondentů skóre zdravého stravování, které bylo vypočteno jako součet kódů dle následující tabulky. Variantám, které jsou ve vztahu ke stravování pozitivní, byl přiřazen kód 2, neutrálním 1 (jen u otázky č.25 odpověď c) návštěvník fast foodu 2x do měsíce) a negativním 0. Po vytvoření skóre tedy platilo, že čím vyšší byla jeho hodnota, tím pozitivnější vztah ke zdravému stravování daný respondent měl.

*Tabulka 35: Nápomocná tabulka pro výpočet skóre zdravého stravování pro každého z respondentů (zdroj: vlastní výzkum)*

Otázka	Varianta odpovědi	Kód
21. příjem tekutin	a	0
	b	2
	c	2
22. nápoj	a	2
	b	1
	c	0
	d	0
25. fast food	a	0
	b	0
	c	1
	d	2
	e	2
26. ovoce	a	2
	b	2
	c	0

Otázka	Varianta odpovědi	Kód
	d	0
27. zelenina	a	2
	b	2
	c	0
	d	0
28. sladkosti	a	0
	b	0
	c	2
	d	2

Celkové skóre zdravého stravování se tedy mohlo pohybovat mezi 0 a 12, přičemž jak již bylo zmíněno, čím vyšší hodnota skóre, tím zdravěji se daný respondent stravuje. Vzhledem k tomu, že nebyly nalezeny zásadní odchylky od normálního rozdělení, bylo porovnání respondentů z vesnice a města provedeno pomocí Welchova t-testu. Následující histograme popisují rozložení skóre obou porovnávaných skupin:



**Obrázek 7: Grafické znázornění skóre zdravého stravování obou porovnávaných skupin (zdroj: vlastní výzkum)**

Při dokazování stanovené hypotézy byla nejdříve zformulována nulová hypotéza a alternativní hypotéza (Chráška, 2016). Nulová a alternativní hypotéza byly formulovány:

$H_0$ : Skóre zdravého stravování se pro ZŠ ve městě a na vesnici neliší (nezávisí).

$H_A$ : Skóre zdravého stravování se pro ZŠ ve městě a na vesnici liší (závisí).

**Tabulka 36: Welchův t-test: p-hodnota a číselné charakteristiky (zdroj: vlastní výzkum)**

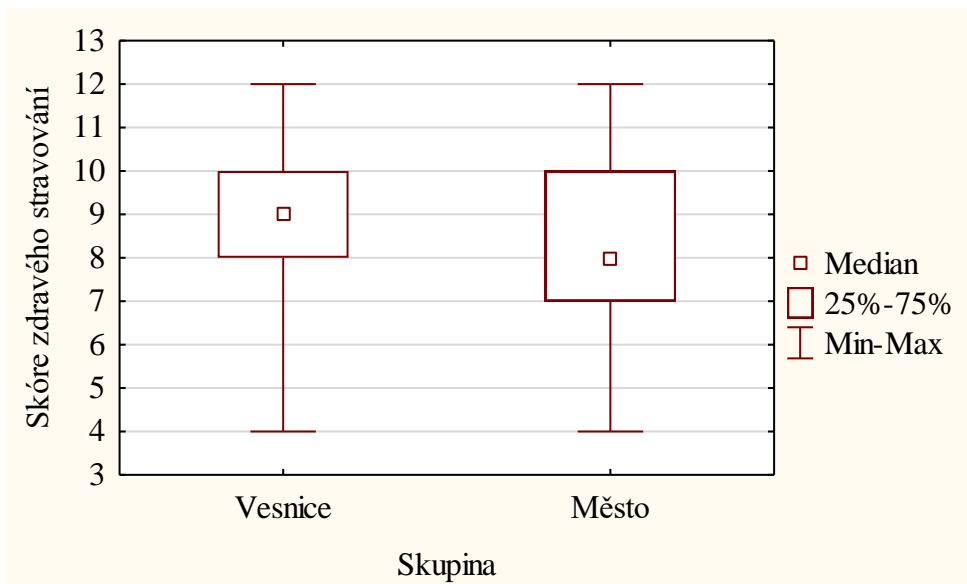
Skupina	počet	průměr	sm. odch.	medián	p-hodnota
Vesnice	175	8,92	1,87	9	0,005
Město	204	8,36	2,01	8	(zamítáme $H_0$ )

Skóre zdravého stravování respondentů z vesnice činilo v mediánu 9 bodů a v průměru 8,92 bodu při směrodatné odchylce 1,87 bodu. Skóre zdravého stravování respondentů z města činilo v mediánu 8 bodů a v průměru 8,36 bodů při směrodatné odchylce 2,01 bodů.

Zjištění platnosti  $H_0$  neboli  $p < \alpha \rightarrow H_0$  se zamítá,  $p > \alpha \rightarrow H_0$  se nezamítá.

P-hodnota Welchova t-testu vyšla s ohledem na 3 desetinná místa 0,005 (přesně výsledek vyšel 0,005462), tj. nižší než hladina významnosti  $\alpha=0,05$ . Nulovou hypotézu tedy zamítáme a očekáváme rozdíly v závislosti na distribuci podle lokality školy (město x vesnice).  **$H_1$  je tedy přijata a mezi městskou a vesnickou školou existují rozdíly.** Na hladině významnosti 0,05 byl prokázán rozdíl ve skóre zdravého stravování mezi žáky z vesnice a města. Skóre žáků z vesnice bylo statisticky významně vyšší než skóre žáků z města. Rozdíl činil v průměru 0,56 bodu a v mediánu 1 bod. Z těchto potvrzených výsledků tedy můžeme říci, že děti z vesnické ZŠ mají kladnější vztah ke zdravému stravování než děti z městské ZŠ.

Pořadové statistiky (medián, dolní a horní kvartil, minimum a maximum) byly pro obě srovnávané skupiny zobrazeny pomocí kategorizovaného krabicového grafu.



**Obrázek 8:** Grafické znázornění pořadové statistiky obou porovnávaných skupin (zdroj: vlastní výzkum)

### **Hypotéza č.2: Není rozdíl mezi frekvencí konzumace snídaně u dětí na 1. a 2. stupni.**

Důkazy potvrzující pravdivost tohoto tvrzení:

Důkazy, které potvrzují toto tvrzení jsou součástí dotazníkové položky uvedené v kapitole 6.1 (viz. Tabulka č. 9 – Znázornění vyhodnocení otázky č. 7), kdy respondenti měli vyjádřit frekvenci konzumace snídaní. Při dokazování stanovené hypotézy byla nejdříve zformulována nulová hypotéza a alternativní hypotéza (Chráska, 2016). Nulová a alternativní hypotéza byly formulovány:

$H_0$ : Frekvence snídaní se u 1. a 2. vzdělávacího stupně neliší (nezávisí).

$H_A$ : Frekvence snídaní se u 1. a 2. vzdělávacího stupně liší (závisí).

Zjištění platnosti  $H_0$  neboli  $p < \alpha \rightarrow H_0$  se zamítá,  $p > \alpha \rightarrow H_0$  se nezamítá.

**Tabulka 37: Kruskal-Wallis test: p-hodnota a číselné charakteristiky**

	<b>Otázka č. 7</b>
Chí-kvadrát	22,392
Počet stupňů volnosti	1
p-hodnota	,000 (zamítáme $H_0$ )

Z výše uvedené tabulky lze vyčíst že pomocí statistického testu Kruskal-Wallis při hladině významnosti  $\alpha = 0,05$ , která nám určuje signifikaci, při které můžeme podržet nulovou hypotézu je 0,000. Nulovou hypotézu tedy zamítáme a očekáváme rozdíly v závislosti na distribuci podle vzdělávacího stupně.  **$H_2$  je tedy přijata a mezi testovanými jednotlivými vzdělávacími skupinami (vzdělávacími stupni) existují rozdíly.**

**Hypotéza č.3: Počet dětí stravujících se ve školní jídelně je stejný jako počet dětí, které obědvají mimo školu.**

Důkazy potvrzující nepravdivost tohoto tvrzení:

Výsledky dotazníkové položky uvedené v kapitole 6.1 (viz. Tabulka č. 17 –Znázornění vyhodnocení otázky č.16).

Z celkového počtu 379 (tj.100 %) dětí uvedlo 255 (tj. 67,3 %) dětí, že se přes oběd stravují ve školních jídelnách. 103 (tj. 27,2 %) dětí se ve dnech pondělí až pátek přes oběd stravují doma. Můžeme tedy říci, že tento předpoklad se nepotvrdil a hypotézu zamítáme, z toho důvodu, že více než polovina tázaných dětí využívá služeb školského stravovacího zařízení v podobě školní jídelny.  **$H_3$  tedy nebyla přijata.**

## 6 DISKUSE

Z našich dosažených výsledků z celkového výzkumného souboru (N=379 dětí) vyplývá, že nejvíce odpovědí (45,4 % dětí) jí potravu minimálně 5x za den. Když bychom měli popsat každodenní frekvenci jednotlivých denních jídel, tak by četnost odpovědí byla následující: snídaně (63,9 %), dopolední svačina (86,8 %), oběd (92,3 %), odpolední svačina (57,0 %) a večeře (91,8 %). Děti se tímto vyjadřovaly k pravidelnému vynechávání jednotlivých jídel s uvedenými výsledky: snídaně (14,8 %), dopolední svačina (13,2 %), oběd (0,5 %), odpolední svačina (8,7 %) a večeře (0,5 %). Co se týká dotazování se na skladbu potravin a nápojů, byla zjištěna následující každodenní frekvence konzumace: ovoce (48,5 %), zelenina (40,9 %), sladkosti (32,7), slazené nápoje (6,1 %), rychlé občerstvení (1,1 %) ryby (0,3 %). Naše dosažené výsledky do jisté míry korespondují s výsledky **české studie z roku 2014** z Olomouckého kraje (česká antropologie, 2014, str. 32-36), kdy při výzkumném vzorku 2630 respondentů, žáků z 11 základních škol bylo zjištěno, že děti jí potravu minimálně 4× denně. Každodenní frekvence konzumace jednotlivých denních jídel byla dle četnosti odpovědí následující: snídaně (65 %), přesnídávka (62 %), oběd (97 %), svačina (47 %) a večeře (92 %). V porovnání s našim výzkumem je tedy patrný minimální rozdíl třetího žebříčku nejvíce volených odpovědí. Kdy děti z oblasti Hranic přiřadily na třetí místo nejčastějších odpovědí dopolední svačinu a děti z výzkumu české antropologie přiřadily na třetím místě snídani. Výzkum české antropologie má tedy pozitivnější výsledky. Jelikož snídaně by měla tvořit 20-25 % denního příjmu energie, jak jsme se mohli dočíst v teoretické části této práce. Děti se i u výzkumu české antropologie vyjadřovaly k pravidelnému dennímu vynechávání jednotlivých denních jídel s uvedenými výsledky: snídaně (5 %), přesnídávka (6 %), oběd (0 %), svačina (18 %) a večeře (1 %). Tyto výsledky jsou tedy opět vyhodnoceny pozitivněji než u našich dosažených výsledků, kdy u našeho výzkumu byla snídaně zaznamenána jako nejpočetněji vynechané jídlo během dne (až 14,8 %), zatímco u výzkumu české antropologie byla snídaně vynechávána jen z 5 %. Co se týká dotazování se na skladbu potravin a nápojů z výzkumu české antropologie, byla zjištěna následující každodenní frekvence konzumace: ovoce (40 %), zelenina (31 %), sladkosti (27 %), sladké nápoje (14 %), rychlé občerstvení (7 %), ryby (4 %). Zastoupení jednotlivých odpovědí je totožné s dosaženými výsledky naší práce.

Naše dosažené výsledky jsou zcela totožné s výsledky výzkumu **katedry psychologie naší fakulty** (Helena Pipová, Martin Dolejš, Jaroslava Suchá, 2020), kdy jejich příspěvek představuje shrnutí studie „Stravování v souvislosti s psychologickými fenomény u českých adolescentů,“ z roku 2019. Cílem tohoto výzkumného projektu bylo zmapovat stravovací návyky, vztah k jídlu, prevalenci nadváhy a obezity a s nimi spojené psychologické proměnné. Zapojeno bylo 39 škol ze 14 krajů (celkem platných dotazníků v rámci ČR 3515–z toho z Olomouckého kraje 162). Z výsledků denních stravovacích návyků vyplývá, že nesnídá téměř 25 % jedinců dané věkové kategorie, zatímco oběd vynechává minimum žáků, v řádu 2 %, a podobně je to u večeře. Obecně však lze říci, že ve větší míře vynechávají stravu dívky. Dále je patrné, že 30 % žáků považuje svou stravu za nezdravou. U našich dosažených výsledků je tomu podobně, i co se týká nespokojenosti se svým stravováním, kdy 30,9 % dětí uvedlo, že způsob svého stravování považují za nesprávný.

Co se týká porovnání mladšího a staršího školního věku tak tímto se zabývala studie **Společnost pro výživu** (2012, str. 58-60), která zkoumala preferenci příjmu více než třiceti nutričních složek a stravovací zvyklosti dětí mladšího i staršího školního věku. Z dosažených výsledků této studie vyplývá, že u každodenní konzumace (vybraných potravin) ovoce a zeleniny v závislosti na rozdělí dvou vzdělávacích stupňů, kdy každodenní konzumaci ovoce 1. stupně ZŠ (děti mladšího školního věku) splnilo 69,3 % dětí, tak u 2. stupně není patrný významný procentuální rozdíl (každodenní konzumace ovoce splňuje 69,5 % dětí). U dosažených výsledků naší práce, při konzumaci ovoce je patrný významný rozdíl z hlediska porovnání vzdělávacích stupňů. 1. stupeň ZŠ (děti mladšího školního věku) zasáhl každodenní konzumaci ovoce s 61,8 %, zatímco jen u 2. stupně ZŠ (děti staršího školního věku). Tato konzumace ovoce zasáhla jen 39,6 % respondentů. Co se týká každodenní konzumace zeleniny, tak z výsledků Společnosti pro výživu bylo zjištěno, že každodenní konzumaci zeleniny 1. stupně ZŠ (děti mladšího školního věku) splnilo 42,4 % dětí. U 2. stupně není opět patrný významný procentuální rozdíl (každodenní konzumace zeleniny splňuje 49,4 %). U dosažených výsledků naší práce z pohledu konzumace zeleniny není až tak významný rozdíl. 1. stupeň ZŠ (děti mladšího školního věku) zasáhla každodenní konzumaci zeleniny 48,7 % dětí, 2. stupeň ZŠ (děti staršího školního věku) tato konzumace zeleniny zasáhla 35,7 % dětí. Obecně můžeme říci, že děti spíše při každodenní konzumaci preferují ovoce než zeleninu.



Když bychom se z našich výsledků měli zaměřit pouze na snídani, tak každodenní frekvence pravidelných snídaní zasahuje téměř 2/3 dotazovaných dětí (63,9 % - tj. 242 respondentů). Poslední třetina se skládá z dětí, které snídají občas (tj. 21,4 % - tj. 81) a z dětí, které nesnídají vůbec (14,8 % - tj. 56). Z výzkumu bakalářské práce Aleny Mariánkové (2009), která ve své práci uvádí podobné procentuální zastoupení snídaní u dětí. Z jejího výzkumného vzorku 293 dětí ve věku 7-10 let snídá většina dětí. 1/3 dětí uvedla, že snídá občas a 5 % dětí nesnídá vůbec. Alena Mariánková se ve své práci také zabývá rozdíly stravovacího režimu dětí na vesnici a ve městě. Toto stravování se v porovnání na vesnicích a ve městě nelišilo. Procentuální rozdíly byly minimální. Malé odlišnosti byly zaznamenány jen v otázkách týkajících se sladkostí, chipsů a slazených nápojů. V těchto případech byla konzumace paradoxně vyšší u dětí z vesnice. Co se týká našich výsledků z výzkumu, tak výsledek byl právě opačný. Děti z vesnické školy mají pozitivnější vztah ke zdravému jídlu než děti z městské školy. Rozdíly však u těchto škol nebyly nějak významně razantní. Rozdíl u obou škol činil v průměru 0,56 bodu a v mediánu 1 bod.

Co se týká výzkumu zabývající se tematikou školního stravování, tak touto tematikou se zabývaly Jana Veselá a Hana Staňková v roce 2008 (**School and Health 21**), kdy při výzkumném vzorku žáků 7.-9. ročníku (celkově 143 respondentů ve věku 12 let – 5,59 %, 13 let – 42,66 %, 14 let – 34,97 %, 15 let – 15,39 %, 16 let – 1,39 %) se většina žáků stravovala ve školní jídelně. Necelých 80 % dívek z celkového počtu dívek a 84,5 % chlapců z celkového počtu chlapců obědvalo ve školní jídelně. Z žáků, kteří se ve školní jídelně stravovali, toto stravování ve školském zařízení vyhovovalo 83 % dívek a 71,8 % chlapců, opět z celkového počtu chlapců a dívek. Z odpovědí respondentů dále vyplynulo (na úrovni preferencí), že 54,2 % dívek by preferovalo stravování doma a 44,1 % školní jídelnu. U chlapců byla preference domácího stravování vyšší - 77,4 %, oproti tomu ve škole jen 20,2 %. Z odpovědí dívek též bylo patrné, že 67,8 % z nich mělo ke svému stravování lepší podmínky doma a 32,2 % ve škole. Celkem 85,7 % chlapců mělo lepší podmínky pro stravování doma, 9,5 % ve školní jídelně a 4,8 % chlapců se nedokázalo rozhodnout. Co se týká našich dosažených výsledků, tak většina žáků se také stravuje ve školní jídelně (až 67,3 %), tedy 2/3 žáků využívá možnosti školního stravovacího zařízení. Z tohoto uvedeného množství je pak se současnou kvalitou podávaného jídla zcela spokojeno jen 20,6 %. Z celkového počtu tázaných dětí se poté necelá 1/3 (27,2 %) žáků stravuje doma.

Lukáš Doskočil se ve své diplomové práci (2015) také zabýval tematikou školního stravování. Výzkumná část jeho absolventské práce se věnovala rozdílům ve stravovacích návycích žáků základních škol na vesnici a ve městě. Cílem bylo přinést odpovědi na otázky týkající se stravování žáků II. stupně ZŠ. Výzkumný vzorek této práce tvořili žáci 7. ročníků navštěvující ZŠ na vesnici, ve městě do 15. tis. obyvatel a ve velkém městě. Celkem se výzkumu zúčastnilo 120 žáků. Z odpovědí žáků vyplývá, že v daném roce jich navštěvovalo školní jídelnu pravidelně 62 %. 3 % žáků chodilo většinou na obědy do školní jídelny a 36 % žáků školní jídelnu vůbec nenavštěvovalo. Nejvíce dětí chodilo na obědy do školní jídelny ve městě nad 15 tis. obyvatel (84 % ze všech dětí navštěvující ZŠ ve městě nad 15 tis. obyvatel). Pouze 16 % žáků z tohoto místa nechodilo na obědy do školní jídelny. U dětí navštěvujících základní školu na vesnici také většina chodila na obědy do školní jídelny (až 68 %). Ovšem u dětí z města do 15 tis. obyvatel nebyly rozdíly tak markantní - 49 % dotázaných navštěvovalo školní jídelnu a 43 % dotázaných školní jídelnu nenavštěvovalo, 5 % pak navštěvovalo školní jídelnu jen někdy.

Možnost výběru ze dvou a více jídel měli žáci městských ZŠ. Děti navštěvující základní školu na vesnici, které jsou menší než městské školy, neměly na výběr z více jídel. Dalo by se předpokládat, že děti z vesnic, které neměly možnost výběru jídla, budou zároveň odpovídat, že jídla ve školní jídelně nejsou pestrá – tento jev se však vyskytl pouze u dvou případů. Ostatní žáci z vesnických škol, i když neměli možnost výběru, považovali jídla ve školní jídelně za pestrá.

Když bychom naše výsledky týkající se stravování žáků ve školních jídelnách měli taktéž rozdělit podle městské a vesnické školy, tak u obou případů vždy větší množství žáků využívá služeb stravování ve své příslušné školní jídelně podle typu školy. U městské školy těchto služeb využívá 67,2 % dětí a ve vesnické škole se ve školní jídelně stravuje 67,4 %. 27,5 % žáků z městské školy a 26,9 % žáků z vesnické školy se pak stravuje doma. U možností volby stravování tedy nebyly zaznamenány žádné rozdíly z hlediska typu školy.

Co se týká **zahraničních výsledků** týkajících se studií, které byly zaměřené pouze na konzumaci snídaní, tak tímto se zabývala organizace **WHO spolu s HBSC** z roku 2016 (EATING BEHAVIOUR: BREAKFAST CONSUMPTION-Stravovací chování: konzumace snídaně), kdy při výzkumném vzorku dětí ve věku 11, 13 a 15 let ze 40 zemí Evropy, z Kanady a Izraele, kdy se zkoumalo, zda daná věková kategorie pravidelně snídá každý den. Obecně výsledky ukazují, že čím starší žáci, tím méně častější u nich bylo pravidelné snídání. Také vyšší

počet dívek, než chlapců vynechává snídani. Když bychom tyto výsledky měli uvést na pravou míru podle daného věku dětí, tak 66 % dětí ve věku 11 let snídá každý den, 54 % dívek a 60 % chlapců ve věku 13 let snídá každý den. 44 % dívek a 53 % chlapců ve věku 15 let snídá každý den. Co se týká našich dosažených výsledků, tak jak již bylo uvedeno, celkově denně snídá 63,9 % dětí z celkového souboru (N=379 dětí). Když bychom tento počet měli rozdělit v závislosti na pohlaví a mladší a starší školní věk (jednotlivé roky každého z respondentů nebyly zkoumány), tak 39,4 % dívek a 39,4 % chlapců mladšího školního věku (tj. 1 stupeň ZŠ) snídá každý den. To znamená, že zde paradoxně nebyl zaznamenán žádný rozdíl. U staršího školního věku (tj. 2 stupeň ZŠ) snídá denně 26,9 % dívek a 26,9 % chlapců. Velice podivuhodné jsou tyto dosažené výsledné hodnoty. Procentuální hodnoty u každého z pohlaví jsou naprosto totožné a není tedy zaznamenán žádný rozdíl v tom, že by se dívky vyhýbaly každodenní snídani více jak chlapci. Shodně se zahraniční studií je však to, že mladší školní věk, tedy děti do 12 let, snídají z procentuálního hlediska pravidelněji (78,9 %) než děti staršího školního věku (53,7 %). Toto zjištění jsme potvrdili u hypotézy H<sub>2</sub> našeho výzkumu.

## ZÁVĚR

V naší závěrečné práci jsme se snažili zjistit stravovací režim žáků dvou základních škol v lokalitě města Hranic a jeho blízkosti. Každá z těchto škol splňovaly kritéria, která byla pro náš výzkum podstatná. Významným záměrem však pro výběr těchto škol byly také lokality, ve kterých se dané školy nachází. ZŠ 1. Máje, která se nachází přímo v centru města Hranic a ZŠ Střítež nad Ludinou, která je spádovou školou v blízkosti města Hranice. Žáci navštěvující tyto školy byli důležitým prvkem pro kvantitativní metodu, která probíhala pomocí dotazníkového šetření. Pomocí tohoto dotazníkového šetření jsme zjistili stravovací režim žáků vybraných dvou škol v lokalitě města Hranic. Z našich dosažených výsledků z celkového výzkumného souboru jsme zjistili, že nejvíce dětí (45,4 %) jí potravu minimálně 5x za den. Když bychom měli popsat každodenní frekvenci jednotlivých denních jídel, tak by četnost odpovědí byla následující: snídaně (63,9 %), dopolední svačina (86,8 %), oběd (92,3 %), odpolední svačina (57,0 %) a večeře (91,8 %). Děti se tímto i vyjadřovaly k pravidelnému vynechávání jednotlivých jídel s uvedenými výsledky: snídaně (14,8 %), dopolední svačina (13,2 %), oběd (0,5 %), odpolední svačina (8,7 %) a večeře (0,5 %). Co se týká dotazování se na skladbu potravin a nápojů, byla zjištěna následující každodenní frekvence konzumace: ovoce (48,5 %), zelenina (40,9 %), sladkosti (32,7), slazené nápoje (6,1 %), rychlé občerstvení (1,1 %) ryby (0,3 %). Výsledky tohoto šetření jsou blíže popsány v praktické části naší práce.

V závislosti na tento stanovený cíl jsme zkoumali i odlišnosti stravování dětí dvou lokalit škol (vesnice x město). Z výsledků se ukázalo, že děti navštěvující vesnickou školu si o něco málo vedou lépe (9 bodů z 12) v závislosti na konzumaci zdravějších potravin než žáci navštěvující městskou školu (8 bodů z 12). Rozdíl mezi těmito školami činil v průměru 0,56 bodu a v mediánu 1 bod. Na tomto základě jsme přijali hypotézu  $H_1$ . Mezi dětmi navštěvující ZŠ ve městě a na vesnici je rozdíl ve vztahu k nezdravému jídlu.

Poté byly zjištěny i odlišnosti frekvence konzumace snídaní s ohledem na rozdělení podle dvou vzdělávacích stupňů a tím rozdělení na mladší a starší školní věk. Z dosažených výsledků bylo zjištěno že mladší školní věk, tedy děti do 12 let, snídají z procentuálního hlediska pravidelněji (78,9 %) než děti staršího školního věku (53,7 %). Na tomto základě jsme tedy přijali i hypotézu  $H_2$  – Byl zjištěn rozdíl mezi frekvencí konzumace snídaně u dětí na 1. a 2. stupni.

V poslední řadě jsme se také zabývali okolnostmi kolem stravování dětí ve školském startovacím zařízení. 67,3 % dětí uvedlo, že ve všedních dnech přes oběd stravují ve školních jídelnách. 27,2 % dětí se ve těchto dnech přes oběd stravují doma. Na základě tohoto zjištění jsme nepřijali hypotézu H<sub>3</sub>: Počet dětí stravujících se ve školní jídelně není stejný jako počet dětí, které obědvají mimo školu.

V rámci teoretické části byli shrnuty veškeré poznatky, které se týkaly stravovacího režimu dětí a jejich výživy. Byla zde popsána i charakteristika mladšího a staršího školního věku a také i prostředí, které děti ve stravovacím režimu významně ovlivňuje.

Přínosem dosažených výsledků může být zejména to, že respondenti z uvedených škol se mohou nad svým stravováním blíže zamyslet a mohou v této problematice i něco zlepšit. Informace shrnuté v této práci však mohou posloužit i dalšímu zkoumání, či jako studijní podklad s ohledem na celou zmíněnou problematiku.

## SOUHRN

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak se žáci ZŠ na Hranicku stravují. Teoretická část je členěna do 8 kapitol. První kapitola se zaměřuje na výživu dětí školního věku. Druhá kapitola se zabývá důležitými základními složky výživy. Třetí kapitola charakterizuje denní rozložení stravy a význam jednotlivých jídel. Čtvrtá kapitola se zabývá výživovou pyramidou a různými doporučením. Pátá kapitola se zaměřuje na následky špatného stravování. Šestá kapitola popisuje problematiku sociálního prostředí, které výrazně ovlivňuje stravovací návyky dětí. Sedmá kapitola se zaměřuje na stravování ve školském prostředí. Poslední kapitola zaujímá význam školního stravování.

Praktická část byla provedena kvalitativním výzkumem, které probíhalo pomocí dotazníkového šetření u žáků městské ZŠ 1. Máje v centru města Hranic a vesnické ZŠ Strítěže nad Ludinou. Na základě těchto dvou odlišných lokalit bylo potřeba zjistit i rozdíly vybraných škol v závislosti na pozitivnějším vztahu k nezdravému jídlu. Dále také záměrem této práce bylo zjistit i odlišnosti frekvence konzumace snídaní s ohledem na rozdělení podle dvou vzdělávacích stupňů a tím rozdělení na mladší a starší školní věk. V poslední řadě se práce také zabývá okolnostmi preferencí stravování dětí ve školském stravovacím zařízení.

### KLÍČOVÁ SLOVA

děti, preference potravin, stravovací režim, rozdíly ve stravování, stravování na ZŠ, služby školského stravovacího zařízení.

## **SUMMARY**

The aim of the bachelor's thesis is to find out how primary school pupils eat in Hranicko, Czech republic. The theoretical part is divided into 8 chapters. The first chapter focuses on the nutrition of the school-age children. The second chapter deals with important basic components of nutrition. The third chapter characterizes the daily distribution of food and the importance of individual meals. The fourth chapter deals with the nutrition pyramid and various recommendations. The fifth chapter focuses on the consequences of poor diet. The sixth chapter describes the issue of social environments that significantly affect the eating habits of children. The seventh chapter focuses on eating in the school environment. The last chapter deals with the importance of school meals.

The practical part is conducted by qualitative research which took place using a questionnaire survey of students in the primary school May 1 in the center of Hranice na Moravě and the village primary school Střítež nad Ludinou and based on these two different localities need to find out the differences of selected schools depending on a more positive relationship. To junk food. Furthermore, the intention of this work is to find out the differences in the frequency of breakfast consumption with regard to the division according to two levels of education and thus the division into younger and older school age. Last but not least, the practical part also deals with the circumstances of children's feeding preferences in the school starting facility.

### **KEY WORDS**

children, school children, eating habits, school meals, school dining, differences in diets.

# REFERENČNÍ SEZNAM

## Seznam použité literatury

BLATTNÁ, Jarmila. 2005. *Výživa na začátku 21. století, aneb, O výživě aktuálně a se zárukou*. Praha: Společnost pro výživu. ISBN 80-239-6202-7.

BRONNIKOVA, Svetlana. 2018. *Nebojte se jídla: principy intuitivního stravování*. Přeložil Rudolf ŘEŽÁBEK. Praha: Euromedia, Esence. ISBN 978-80-7549-576-1.

FORMÁČKOVÁ, Lucie. 2018. *Zásady správného stravování*. [Praha]: Euroinstitut.eu spol. s r.o., Calcula (Evropská asociace pro fototerapii). ISBN 978-80-87861-78-3.

FOŘT, Petr. 2003. *Co jíme a pijeme?: výživa pro 3. tisíciletí*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-814-8.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. 2013. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2247-7.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jiří ODEHNAL a Jana PAŘÍZKOVÁ. 2000. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio. ISBN 80-86009-32-7.

GAVORA, Peter. 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu. 2., rozš. české vyd.* Přeložil Vladimír JŮVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.

HŘÍVNOVÁ, Michaela. 2014. *Základní aspekty výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, [cit. 2022-01-23]. Studijní opora. ISBN 978-80-244-4034-7.

CHRÁSKA, Miroslav. 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, [cit. 2022-01-23]. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1369-4.



CHRÁSKA, Miroslav. 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, [cit. 2022-01-23]. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5326-3.

CHRPOVÁ, Diana. 2010. *S výživou zdravě po celý rok*. Praha: Grada, [cit. 2022-01-23]. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2512-3.

KALACĚ, Pavel. 2003. *Funkční potraviny: kroky ke zdraví*. České Budějovice: Dona. ISBN 80-732-2029-6.

KANG, J. 2012. *Nutrition and metabolism in sports, exercise and health*. New York: Routledge. ISBN 978-0-415-57879-0.

KEJVALOVÁ, Lenka. 2010. *Výživa dětí od A do Z 2*. V Praze: Vyšehrad. ISBN 978-80-7021-993-5.

KOŠŤÁLOVÁ, Alexandra, Leona MUŽÍKOVÁ, Anna NIKLOVÁ a Anna PACKOVÁ. 2017. *Manuál pro školní jídelny: metodická pomůcka pro realizaci projektu "Zdravá školní jídelna"*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 978-80-7071-367-9.

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

KYTNAROVÁ, Jitka, Irena ALDHOON HAINEROVÁ a Hana ZAMRAZILOVÁ. 2013. *Obezita v dětském věku*. Praha: Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví. ISBN 978-80-87023-17-4.

LAJČÍKOVÁ, A. a F. KOŽÍŠEK. 2005. *Pitný režim a zdraví*. České pracovní lékařství. Praha: Tigris, č. 2, s. 106-110. ISSN 1212-6721.

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

MANDŽUKOVÁ, Jarmila. 2006. *Co pít, když--: praktický domácí rádce*. Benešov: Start. ISBN 80-86231-37-2.

MÜLLEROVÁ, Dana. 2009. *Obezita-prevence a léčba*. Praha: Mladá fronta, [cit. 2022-01-23]. ISBN 978-80-204-2146-3.

MUŽÍK, Vladislav, ed. 2007. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-156-0.

NEVORAL, Jiří. 2003. *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H & H. ISBN 80-86022-93-5.

PÁNEK, Jan. 2002. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis. ISBN 80-86320-23-5.

PAŘÍZKOVÁ, Jana a Lidka LISÁ. 2007. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-466-9.

PETROVÁ, Jana a Sylva ŠMÍDOVÁ. 2014. *Základy výživy pro stravovací provozy: školní stravování, výživové normy (spotřební koš), dietní stravování ve školní jídelně, zásady správné výživy, výživa dětí, dospívajících, sportujících dětí a adolescentů, seniorů*. Plzeň: Jidelny.cz. ISBN 978-80-905557-0-9.

*Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ*. 2014. Praha: Národní ústav pro vzdělávání. ISBN 978-80-7481-069-5.

PUGNEROVÁ, Michaela a Jana KVINTOVÁ. 2016. *Přehled poruch psychického vývoje*. Praha: Grada. Psyché. ISBN 978-80247-5452-9.

ŠULCOVÁ, Eva. 2007. *Receptury pokrmů pro školní stravování: výživa předškolních dětí, školáků a dospívajících: pokyny k používání receptur*. 1 díl, Receptury pro přípravu pomazánek, polévek, studených pokrmů, nápojů. 3., zcela přeprac. a rozš. vyd. Praha: Společnost pro výživu. ISBN 978-80-239-8910-6.

WILLIAMS, M. H. 2010. *Nutrition for Health, Fitness, and Sport (4th Ed)*. New York: McGraw-Hill Companies.

ZLATOHLÁVEK, Lukáš. 2016. *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media. Medicus. ISBN 978-80-88129-03-5.

## **Seznam použitých elektronických zdrojů**

České děti přibírají. Pětina z nich má problém s hmotností. *Zdravá generace* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci [cit. 2022-01-10]. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/reporty/obezita/>

DOSKOČIL, Lukáš. Výživa II. stupně ZŠ během dopoledního vyučování se zaměřením na stravování ve školní jídelně. 2015. Dostupné z: [https://otik.zcu.cz/bitstream/11025/19916/1/DP\\_Lukas%20Doskocil.pdf](https://otik.zcu.cz/bitstream/11025/19916/1/DP_Lukas%20Doskocil.pdf).

VORÁČKOVÁ, Jaroslava, et al. Changes in eating behaviours among Czech children and adolescents from 2002 to 2014 (HBSC study). *International journal of environmental research and public health*, 2015. 12.12: 15888-15899.

Historie školního stravování. *Společnost pro výživu* [online]. Praha: Společnost pro výživu, 2018 [cit. 2022-01-10]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/historie-skolního-stravovani/>

HLAVATÁ, PH.D., PhDr. Karolína. Potravinová pyramida ve světě i u nás. Jaká má být denní skladba stravy? *Vím, co jím* [online]. Praha: Vím, co jím a piju, 2018 [cit. 2022-01-10]. Dostupné z: [https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Potravinova-pyramida-ve-svete-i-u-nas.-Jaka-ma-byt-denni-skladba-stravy\\_s10010x11012.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Potravinova-pyramida-ve-svete-i-u-nas.-Jaka-ma-byt-denni-skladba-stravy_s10010x11012.html).

Obesity and overweight. *World Health Organization* [online]. Geneva: WHO, 2021 [cit. 2022-01-10]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

MARIÁNKOVÁ, A. (2009). *Výživa dětí mladšího školního věku od 7 do 10 let v okrese Třebíč – vývoj, trendy, aktuální situace*. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2009. Dostupné z: <https://theses.cz/id/5hujee/405631>.

PIPOVÁ, Helena, Martin DOLEJŠ a Jaroslava SUCHÁ. Stravování v souvislosti s psychologickými fenomény u českých adolescentů. *Katedra psychologie, Univerzita Palackého v Olomouci* [online]. Olomouc: Katedra psychologie, Univerzita Palackého v Olomouci, 2019 [cit. 2021-04-15]. Dostupné z: <http://ppp-olomouc.cz/wp-content/uploads/2014/11/Vztah-k-j%C3%ADdlu-a-stravovac%C3%AD-n%C3%A1vyky.pdf>

PIPOVÁ, Helena, Martin DOLEJŠ a Jaroslava SUCHÁ. Vztah k jídlu a stravovací návyky u dětí a dospívajících v ČR, In: Slideplayer. *Vztah k jídlu a stravovací návyky u dětí a dospívajících v ČR* [online]. Olomouc: Katedra psychologie, Univerzita Palackého v Olomouci, 2020 [cit. 2022-01-11]. Dostupné z: <http://ppp-olomouc.cz/wp-content/uploads/2014/11/Vztah-k-j%C3%ADdlu-a-stravovac%C3%AD-n%C3%A1vyky.pdf>

Pomoc pro rodiny v obtížné situaci. Na školní obědy stát pošle desítky milionů. *Deník.cz* [online]. Praha: VLTAVA LABE MEDIA, 2020 [cit. 2022-01-10]. Dostupné z: <https://www.denik.cz/ekonomika/skolni-obedy-prispevek-stat-20200901.html>

*Poradenské centrum výživa dětí: Denně 5x aneb Zdravá jídla pro děti* [online]. 2013 [cit. 2021-08-12]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>

STÁVKOVÁ, Jana. Různé výživové doporučené dávky a spotřeba bílkovin. *Informační portál hromadného stravování* [online]. Plzeň: Jidelny.cz, 2015 [cit. 2022-01-10]. Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1534>

ŠEFČÍKOVÁ, Miroslava, Mgr. Nataša SOCHOROVÁ, Stanislava HILŠEROVÁ a MUDr. Jan ŠARAPATKA. Tekutiny a lidský organizmus. *Urologie pro praxi, pro sestry*. Urologická klinika FN Olomouc: Urologie pro praxi, 2014, **15**(2), 86-88. Dostupné z: <https://www.urologiepropraxi.cz/pdfs/uro/2014/02/09.pdf>

ŠULCOVÁ, Eva a její kol. Zpravodaj pro školní stravování. *Společnost pro výživu: Výživa a potraviny 5/2008 (Zpravodaj 65-80)* [online]. Praha: Společnost pro výživu, 2008 [cit. 2022-01-10]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2015/09/zpravodaj-5-2008.pdf>

TICHÁ, Veronika. Tipy, jak kontrolovat velikost porcí. Jako měřítko vám stačí vlastní tělo: Zdravá výživa a stravování. *Womanonly* [online]. Praha: CzechNetMedia s.r.o., 2015 [cit. 2022-01-10]. Dostupné z: <https://www.womanonly.cz/4-tipy-jak-kontrolovat-velikost-porci-jako-meritko-vam-staci-vlastni-telo/>

TLÁSKAL, Petr a kol., Školní stravování (úvod). In: Slideplayer [online].C2022 [cit. 2022-01-10]. Dostupné z: <https://slideplayer.cz/slide/2595055/>

Tuky v dětském jídelníčku. *Výživa dětí* [online]. Popovičky: Výživa dětí, 2013 [cit. 2022-01-10]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/tema-mesice/tuky-v-detskem-jidelnicku/>

VESELÁ J., Staňková, H., (2008). Stravovací návyky žáků základní školy. *School and Health 21*. Sociální a zdravotní aspekty ke zdraví. 3, s. 149-157. [www.ped.muni.cz/z21/knihy/2008/22/22/texty/cze/veselaj\\_stankova\\_cz.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2008/22/22/texty/cze/veselaj_stankova_cz.pdf).

Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu. 67(3). Praha: Výživaservis s. r. o., 2012. ISSN issn1211-846x. Dostupné z: [www.vyzivaspol.cz/vyzivove-zvyklosti-ceskych-skolnich-deti-1-cast-vyber-potravin-a-vitaminy/](http://www.vyzivaspol.cz/vyzivove-zvyklosti-ceskych-skolnich-deti-1-cast-vyber-potravin-a-vitaminy/).

ZEMÁNEK, Petr, Miroslav KOPECKÝ, Kateřina KIKALOVÁ, Jitka TOMANOVÁ, Jiří CHARAMZA a Milada BEZDĚKOVÁ. Stravovací návyky žáků základních škol v Olomouckém kraji. *Česká antropologie*. Olomouc, 2014, **supplementum** (64.), 32-36. Dostupné z: [http://anthropology.cz/docs/Zemanek\\_64\\_suppl\\_32-36.pdf](http://anthropology.cz/docs/Zemanek_64_suppl_32-36.pdf).

## Seznam použitých symbolů a zkratek

Apod.- a podobně

Atd. – a tak dále

BMI – body mass index (*index tělesné hmotnosti*)

Č. – číslo

HBSC - The Health Behavior in School-aged children (*Mezinárodní výzkumná studie o zdraví a životním stylu dětí a školáků*)

Kg.-kilogram

Kol.- kolektiv

mg.-miligram

(n) -absolutní četnost

Např.- například

ŠJ-školní jídelna

Sm. odch. -směrodatná odchylka

Str.-strana

Tab.- tabulka

Tis-tisíc

Tj. – to je

Tzn.- to znamená

Tzv. -takzvaně

WHO- World Health Organization (*Světová zdravotnická organizace*)

(%) - relativní četnost

## Seznam obrázků

*Obrázek 1: Grafické znázornění optimálního poměru makroživin (zdroj: Petrová a Šmídová, 2014, str.22)..... 13*

<i>Obrázek 2: Pyramida výživy pro děti (Zdroj: Košťálová et al., 2017, str. 18)</i> .....	23
<i>Obrázek 3: Postupový diagram (zdroj: vlastní výzkum)</i> .....	39
<i>Obrázek 4: Grafické znázornění charakteristiky výzkumného souboru (zdroj: vlastní výzkum)</i> .....	41
<i>Obrázek 5: Grafické vyhodnocení otázky č. 14 (zdroj: vlastní výzkum)</i> .....	62
<i>Obrázek 6: Obrázek č.6: Grafické znázornění otázky č. 19 (zdroj: vlastní výzkum)</i> .....	67
<i>Obrázek 7: Grafické znázornění skóre zdravého stravování obou porovnávaných skupin (zdroj: vlastní výzkum)</i> .....	83
<i>Obrázek 8: Grafické znázornění pořadové statistiky obou porovnávaných skupin (zdroj: vlastní výzkum)</i> .....	85

## **Seznam tabulek**

<i>Tabulka 1: Shrnutí důležitých složek naší výživy (zdroj: vlastní)</i> .....	12
<i>Tabulka 2: Stručné shrnutí vhodných a nevhodných nápojů (zdroj: srovnání Fořt, 2003; Kejvalová, 2012; Chrpová, 2010)</i> .....	19
<i>Tabulka 3: Příslušné školy na Hranicku, které byly zahrnuté do výzkumu (zdroj: vlastní výzkum)</i> .....	39
<i>Tabulka 4: Znázornění vyhodnocení výzkumného souboru (zdroj: vlastní výzkum)</i> .....	40
<i>Tabulka 5: Znázornění vyhodnocení otázky č. 4(zdroj: vlastní výzkum)</i> .....	46
<i>Tabulka 6: Znázornění vyhodnocení otázky č. 5 (zdroj: vlastní výzkum)</i> .....	47
<i>Tabulka 7: Znázornění vyhodnocení otázky č. 6 (zdroj: vlastní výzkum)</i> .....	49
<i>Tabulka 8: Znázornění vyhodnocení otázky č. 7 (zdroj: vlastní výzkum)</i> .....	50
<i>Tabulka 9: Znázornění vyhodnocení otázky č. 7 z hlediska vzdělávacích stupňů (zdroj: vlastní výzkum)</i> .....	51
<i>Tabulka 10: Znázornění vyhodnocení otázky č. 8 (zdroj: vlastní výzkum)</i> .....	52
<i>Tabulka 11: Znázornění vyhodnocení otázky č. 9 (zdroj: vlastní výzkum)</i> .....	53
<i>Tabulka 12: Znázornění vyhodnocení otázky z hlediska městské školy č. 10 (zdroj: vlastní výzkum)</i> .....	54
<i>Tabulka 13: Znázornění vyhodnocení otázky č. 10 z hlediska vesnické školy (zdroj: vlastní výzkum)</i> .....	54

<i>Tabulka 14: Znázornění vyhodnocení otázky č. 11 (zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>56</i>
<i>Tabulka 15: Znázornění vyhodnocení otázky č. 12 (zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>57</i>
<i>Tabulka 16: Znázornění vyhodnocení otázky č. 13 (zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>58</i>
<i>Tabulka 17: Znázornění vyhodnocení otázky č. 15 (zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>61</i>
<i>Tabulka 18: Znázornění vyhodnocení otázky č. 16 (zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>63</i>
<i>Tabulka 19: Znázornění vyhodnocení otázky č. 17 (zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>64</i>
<i>Tabulka 20: Znázornění vyhodnocení otázky č. 18 (zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>65</i>
<i>Tabulka 21: Znázornění vyhodnocení otázky č. 20 (zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>67</i>
<i>Tabulka 22: Znázornění vyhodnocení otázky č. 21(zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>68</i>
<i>Tabulka 23: Znázornění vyhodnocení otázky č. 22 (zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>69</i>
<i>Tabulka 24: Znázornění vyhodnocení otázky č. 23 (zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>70</i>
<i>Tabulka 25: Znázornění vyhodnocení otázky č. 24 (zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>71</i>
<i>Tabulka 26: Znázornění vyhodnocení otázky č. 25 (zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>73</i>
<i>Tabulka 27: Znázornění vyhodnocení otázky č. 26 (zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>74</i>
<i>Tabulka 28: Znázornění vyhodnocení otázky č. 27 (zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>75</i>
<i>Tabulka 29: Znázornění vyhodnocení otázky č. 28 (zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>76</i>
<i>Tabulka 30: Znázornění vyhodnocení otázky č. 29 (zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>77</i>
<i>Tabulka 31: Znázornění vyhodnocení otázky č. 30 (zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>78</i>
<i>Tabulka 32: Znázornění vyhodnocení otázky č. 31 (zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>79</i>
<i>Tabulka 33: Znázornění vyhodnocení otázky č. 32 (zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>80</i>
<i>Tabulka 34: Znázornění vyhodnocení otázky č. 33 (zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>81</i>
<i>Tabulka 35: Nápomocná tabulka pro výpočet skóre zdravého stravování pro každého z respondentů (zdroj: vlastní výzkum) .....</i>	<i>82</i>
<i>Tabulka 36: Welchův t-test: p-hodnota a číselné charakteristiky (zdroj: vlastní výzkum) ....</i>	<i>84</i>
<i>Tabulka 37: Kruskal-Wallis test: p-hodnota a číselné charakteristiky .....</i>	<i>86</i>

## **Seznam příloh**

**Příloha 1: Ukázka dotazníku v elektronické podobě**

**Příloha 2: Dosavadní vědecké výzkumy – vědecké články**



## **Příloha 1: Ukázka dotazníku v elektronické podobě**

### **DOTAZNÍK**

#### **Stravovací režim žáků základních škol na Hranicku**

*Dobrý den,*

*jmenuji se Gabriela Kubešová a obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku. Jeho cílem je zjistit a popsat stravovací režim žáků základních škol na Hranicku. Dotazník je anonymní a je určen pouze ke statistickému zpracování. Z hlediska objektivnosti je velmi důležité, abyste dotazník vyplnili pravdivě. Jeho výsledky mi poslouží k soupisu bakalářské práce.*

*Za spolupráci Vám předem děkuji.*

**1. Kterou školu navštěvuješ?**

- a) ZŠ Střítež nad Ludinou
- b) ZŠ Hranice, Tř. 1. máje

**2. Jsi chlapec/dívka**

- a) Chlapec
- b) Dívka

**3. Jsi žákem, jakého stupně?**

- a) I. stupně
- b) II. Stupně

**4. Kolikrát denně jíš?**

- a) 1x
- b) 2x
- c) 3x
- d) 4x
- e) 5x
- b) 6x
- c) vícekrát

**5. Z uvedeného počtu z předchozí otázky je jaký počet teplých jídel za den?**

- a) 1x teplé jídlo
- b) 2x teplé jídlo
- c) 3x teplé jídlo
- d) 4x teplé jídlo
- e) 5x teplé jídlo
- f) 6x teplé jídlo

- 6. Mé první jídlo dne po probuzení je:**
- a) Snídaně
  - b) Svačina ve škole
  - c) Oběd
  - d) Jiné: uveď
- 7. Snídáš ráno?**
- a) Ano snídám pravidelně
  - b) Občas
  - c) Nesnídám
- 8. Snažíš se každý den stravovat ve stejnou dobu?**
- a) Ano
  - b) Ne
  - c) Nevím, je mi to jedno
- 9. Jaká je doba Tvého prvního jídla po probuzení?**
- a) Nesnídám
  - b) Do 60 minut
  - c) Do 45 minut
  - d) Do 30 minut
- 10. Zažíváš v průběhu dne pocity hladu?**
- a) Ano
  - b) Občas
  - c) Ne
- 11. Které je Tvé hlavní jídlo dne?**
- a) Snídaně
  - b) Oběd
  - c) Večeře
- 12. Konzumuješ dopolední svačinu?**
- a) Ano
  - b) Ne
- 13. Kdo Ti svačinu do školy připravuje?**
- a) Jeden z rodičů
  - b) Prarodiče
  - c) Sám/sama
  - d) Nesvačím
- 14. Pokud svačinu do školy nosíš, jakou z tohoto výběru nejvíc preferuješ?**
- a) Jogurt nebo jiný mléčný výrobek
  - b) Ovoce
  - c) Sladkost např. tatranka
  - d) Sladké pečivo

- e) Toasty
- f) Rohlík s máslem
- g) Rohlík se sýrem
- h) Chléb se šunkou
- i) Bageta ze školního bufetu
- j) Jiná: uveď

**15. Jak často během týdne konzumuješ oběd?**

- a) Pravidelně každý den
- b) 5x týdně
- c) Zřídka
- d) Neobědvám

**16. Ve dnech pondělí až pátek se přes oběd stravuješ ve: (vyber jednu z možností)**

- a) Školní jídelně
- b) Doma, kde mám navařené teplé jídlo
- c) Ve škole mimo školní jídelnu tzn. Jakákoliv připravená svačina z domu
- d) Školní kantýně/bufetu
- e) Fast foodu
- f) Neobědvám

**17. O víkendu se přes oběd stravuješ?**

- a) Doma
- b) V restauraci
- c) Ve Fastfoodu
- d) O víkendu neobědvám

**18. Pokud se ve školní jídelně stravuješ, jsi spokojený/á s jídlem, které nabízí?**

- a) Ano
- b) Občas
- c) Ne

**19. Proč většinou ve školní jídelně vracíš oběd nebo ho nesníš celý? (vybrat můžeš více možností)**

- a) Dané jídlo mi nechutná
- b) Dostal/a jsem velkou porci
- c) Nelíbí se mi, jak je jídlo naservírované
- d) Nelíbí se mi vzhled jídla
- e) Dané jídlo neznám

**20. Pokud navštěvuješ školní jídelnu jsi spokojen/a se současnou kvalitou podávaného jídla?**

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Ne
- d) Spíše ne

**21. Jaký je Tvůj denní příjem tekutin?**

- a) Méně než 1 litr
- b) 1-2 litry
- c) Více jak 2 litry

**22. Jaký je Tvůj nejčastěji konzumovaný nápoj?**

- a) Vodu, neslazený čaj
- b) Minerálka
- c) Slazený čaj nebo šťávu ze sirupu
- d) slazené nápoje- Kofola, CocaCola, Mirinda, Sprite, Fanta...

**23. Jak často během týdne konzumuješ polévku?**

- a) Každý den
- b) 5x do týdne
- c) Zřídka
- d) Nikdy

**24. Jak často jíš ryby?**

- a) Minimálně 2x do měsíce
- b) Zřídka
- c) Nejím ryby

**25. Jak často jsi návštěvníkem fast foodu?**

- a) Každý den
- b) 1x do týdne
- c) 2x do měsíce
- d) Zřídka
- e) Nikdy
- f) Jiné: uveď

**26. Jak často konzumuješ ovoce?**

- a) Každý den
- b) 5x do týdne
- c) Zřídka
- d) Nikdy

**27. Jak často konzumuješ zeleninu?**

- a) Každý den
- b) 5x do týdne
- c) Zřídka
- d) Nikdy

**28. Jak často jíš sladkosti?**

- a) Každý den
- b) 5x do týdne
- c) Zřídka
- d) Nikdy

**29. Jak často konzumuješ odpolední svačinu?**

- a) Každý den
- b) 5x do týdne
- c) Zřídka
- d) Nesvačím

**30. Jak často večeříš?**

- a) Každý den
- b) 5x do týdne
- c) Zřídka
- d) Nevečeřím

**31. Kdy je většinou tvé poslední jídlo před spaním?**

- a) 3 hodiny před spaním
- b) 2 hodiny před spaním
- c) 1 hodinu před spaním
- d) 30 minut před spaním

**32. Jak jste zvyklí jíst s rodinou? např. při večeři**

- a) Stravujeme se každý zvlášť, jak každý potřebuje (chut/pocit hladu)
- b) Společně jíme u stolu

**33. Myslíš si, že Tvůj způsob stravování je správný?**

- a) Ano
- b) Ne

## **Příloha 2: Dosavadní vědecké výzkumy – vědecké články**

### **Stravovací režim žáků ZŠ na Hranicku**

#### **Hypotézy:**

H<sub>1</sub>: Mezi dětmi navštěvující ZŠ ve městě a na vesnici není rozdíl ve vztahu k nezdravému jídlu.

H<sub>2</sub>: Není rozdíl mezi frekvencí konzumace snídaně u dětí na 1. a 2. stupni.

H<sub>3</sub>: Počet dětí stravujících se ve školní jídelně je stejný jako počet dětí, které obědvají mimo školu.

Poznámka: (dva zdroje jsou pod rok 2010, jsou vybrané z toho důvodu, že jsou přínosné vzhledem ke stanoveným hypotézám.)

### **ČESKÉ**

**Název: VÝŽIVA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU OD 7 DO 10 LET V OKRESE TŘEBÍČ – VÝVOJ, TRENDY, AKTUÁLNÍ SITUACE (H1+H2)**

Autor: Alena Mariánková

Publikace: bakalářská práce

Zdroj: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Rok: 2009

Strana: 42-79

Cíl: Výzkum se týkal výživy dětí mladšího školního věku v okrese Třebíč. Celkem 293 dotazníků bylo rozdáno žákům ZŠ v Třebíči a v okolních vesnicích. Cílem výzkumu bylo zjistit, jak se děti mladšího školního věku v okrese Třebíč stravují, zmapovat, zda se liší stravování dětí ve městě a na vesnicích.

Výzkumný vzorek: 293 žáků ve věku 7-10 let

Výsledek: Z výzkumu vyplývá: a) že většina dětí této věkové kategorie snídala pravidelně, 1/3 dětí však uvedla, že snídá jen někdy a 5 % nesnídá vůbec, b) stravování na vesnicích a ve městě se nelišilo. Percentuální rozdíly byly minimální. Malé odlišnosti byly zaznamenány jen v otázkách týkajících se sladkostí, chipsů a slazených nápojů. V těchto případech byla konzumace paradoxně vyšší u dětí z vesnice.

Dostupné z: <https://theses.cz/id/5hujee/405631>.

Název: **STRAVOVACÍ NÁVYKY ŽÁKŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL V OLOMOUCKÉM KRAJI** (The Eating Habits of Students at the Primary School in the Olomouc Region) (H1 + H2)

Autor: Petr Zemánek, Miroslav Kopecký, Kateřina Kikalová, Jitka Tomanová, Jiří Charamza, Milada Bezděková

Publikace: studie (článek v odborném periodiku)

Zdroj: Česká antropologie

Rok: 2014

Strana: 32-36

Cíle: Cílem této studie bylo přinést základní informace o některých předem vybraných charakteristikách stravování a stravovacích návyků u dětí na základních školách v Olomouckém kraji.

Výzkumný vzorek: 2630 respondentů, žáků z 11 základních škol

Výsledek: Bylo zjištěno, že děti jí potravu minimálně 4× denně. Každodenní frekvence konzumace jednotlivých denních jídel byla dle četnosti odpovědí následující: snídaně (65 %), přesnídávka (62 %), oběd (97 %), svačina (47 %) a večeře (92 %). Děti se též vyjadřovaly k pravidelnému dennímu vynechávání jednotlivých denních jídel s uvedenými výsledky: snídaně (5 %), přesnídávka (6 %), oběd (0 %), svačina (18 %) a večeře (1 %). Co se týče dotazování se na skladbu potravin a nápojů, byla zjištěna následující každodenní frekvence konzumace: ovoce (40 %), zelenina (31 %), mléčné výrobky (43 %), celozrnné pečivo (29 %), sladkosti (27 %), sladké nápoje (14 %), rychlé občerstvení (7 %), ryby (4 %), slané pečivo (8 %), sladké pečivo (10 %) a maso (47 %).

Dostupné z: [http://anthropology.cz/docs/Zemanek\\_64\\_suppl\\_32-36.pdf](http://anthropology.cz/docs/Zemanek_64_suppl_32-36.pdf).

Název: **VÝŽIVOVÉ ZVYKLOSTI ČESKÝCH DĚTÍ, 1. ČÁST: VÝBĚR POTRAVIN A VITAMINY.** (H2)

Autor: MUDr. Petr Tláškal, CSc., prof. MUDr. H. Hrstková, CSc., MUDr. J. Schwartz, doc. MUDr. J. Fiala, CSc., Bc. A. Strosserová, Bc. A. Packová<sup>4</sup>, NT V. Lepší, NT M. Baliková, NT M. Peterková

Publikace: studie (článek v odborném periodiku)

Zdroj: Výživa a potraviny (Společnost pro výživu)

Rok: 2012, 67 (3)

Strana: 58-60

Cíle: Od října roku 2010 do února roku 2011 v rámci této studie proběhlo hodnocení stravovacích zvyklostí a příjmu více než třiceti nutričních složek u dětí mladšího i staršího školního věku.

Výsledek: Výsledky studie potvrdily, že 80-82 % dětí konzumuje ojedinele nebo zcela odmítá jíst rybí maso. K nejméně oblíbeným pokrmům patří i luštěniny, které odmítalo nebo ojedinele konzumovalo 76-80 % dětí. Celozrnné pečivo se také zařadilo mezi neoblíbené potraviny. Na druhou stranu téměř 70 % dětí konzumovalo ovoce denně a mléčné výrobky konzumovaly děti v průměru v 58,5 %.

Preference výběrů jednotlivých složek potravin (vybraných):

1. stupeň ZŠ (mladší školní věk) – 42,4 % jí denně zeleninu, ovoce 69,6 %, naopak 13,5 % odmítá zcela ryby a 12,4 % odmítá luštěniny.

2. stupeň ZŠ (starší školní věk) – 49,4 % jí denně zeleninu, ovoce 69,5 %, naopak 15,3 % odmítá zcela ryby a 10,2 % odmítá luštěniny.

Dostupné z: [www.vyzivaspol.cz/vyzivove-zvyklosti-ceskych-skolnich-deti-1-cast-vyber-potravin-a-vitaminy/](http://www.vyzivaspol.cz/vyzivove-zvyklosti-ceskych-skolnich-deti-1-cast-vyber-potravin-a-vitaminy/).

Název: **POTRAVINOVÉ PREFERENCE 15LETÝCH – STUDIE ELSPAC**  
(Food preferences in 15 years old children -- an ELSPAC study) (H2)

Autor: Jindřich Fiala, Lubomír Kukla

Publikace: studie (článek v odborném periodiku)

Zdroj: Česko-slovenská pediatrie: časopis Pediatrické společnosti, Praha

Rok: 2013, 68 (3)

Strana: 139-148

Cíle: Cílem studie bylo posouzení potravinových preferencí u adolescentů, včetně zjištění, do jaké míry se tyto preference promítají do skutečného výběru jejich stravy.

Výzkumný vzorek: 1655 dospívajících, tj. patnáctiletých adolescentů

Výsledek: Preference adolescentů neodpovídaly zdravé výživě (z nejoblíbenějších položek jí 60 % neodpovídalo, a tedy pouze 40 % z volených oblíbených potravin bylo možné zařadit mezi zdravé). Naopak řada doporučeníhodných potravin se nacházela hluboko ve druhé polovině



žebříčku preferencí. Udávaná skutečná konzumace surovin/potravin však dávala zcela jiný obraz a zdravé výživě odpovídala výrazně lépe, tedy i přes neoblíbenost tzv. zdravých (zdravějších potravin) byly tyto potraviny součástí jídelníčku patnáctiletých. Mezi nejoblíbenější potraviny a nápoje se řadila čokoláda, coca-cola, hranolky, zmrzlina, pizza, koláče, sýr, ale též ryby, naopak mezi nejméně oblíbené vnitřnosti, špenát či kapusta.

Dostupné z: [www.researchgate.net/publication/282647476\\_Food\\_preferences\\_in\\_15\\_years\\_old\\_children\\_-\\_An\\_ELSPAC\\_study](http://www.researchgate.net/publication/282647476_Food_preferences_in_15_years_old_children_-_An_ELSPAC_study).

**Název: STRAVOVACÍ TRENDY U DĚTÍ ČESKÝCH ŠKOL V LETECH 2002-2014: STUDIE HBSC** (Dietary trends among czech school children between 2002-2014: HBSC study) (H2)

Autor: Jaroslava Voráčková, Erik Sigmund, Dagmar Sigmundová

Publikace: studie (článek v odborném periodiku)

Zdroj: Tělesná kultura

Rok: 2015, 38 (2)

Strana: 83-103

Cíle: Cílem této studie bylo analyzovat vývojové trendy ve stravovacích návycích (pravidelné snídání ve všedních dnech a o víkendech, konzumace ovoce, zeleniny, sladkostí a slazených nápojů) u jedinců ve věku 11, 13 a 15 let, chlapců i dívek, v letech 2002 až 2014.

Výzkumný vzorek: školáci 5., 7. a 9. tříd a odpovídajících ročníků víceletých gymnázií

Výsledek: Výsledky této studie dokumentovaly současné stravovací návyky českých dětí a adolescentů a jejich vývoj v letech 2002–2014. Poukázaly na nedostatky a nutnost zlepšení analyzovaných stravovacích návyků pomocí úpravy výživových doporučení a předpisů, evaluace současných a tvorby a realizace nových intervenčních programů zaměřených na osvojování vhodných stravovacích návyků.

Během let 2002 a 2014 došlo ke snížení počtu dětí a adolescentů pravidelně konzumujících sladkosti a slazené nápoje, ale též ovoce. Současně nebyly zaznamenány statisticky významné změny v četnosti výskytu denní konzumace zeleniny a četností snídání o víkendech. Větší počet dívek a mladších dětí denně konzumovalo ovoce a zeleninu a snídalo o víkendech. Naopak více chlapců, než dívek uvedlo každodenní snídání (ve všedních dnech) a konzumaci slazených nápojů.

Konkrétně snídá v ČR každý den: 11 let (66 % celkem), 13 let (60 % chlapců, 54 % dívek), 15 let (53 % chlapců, 44 % dívek).

Dostupné z: [www.researchgate.net/publication/285043145\\_Dietary\\_trends\\_among\\_czech\\_school\\_children\\_between\\_2002-2014\\_HBSC\\_study](http://www.researchgate.net/publication/285043145_Dietary_trends_among_czech_school_children_between_2002-2014_HBSC_study).

Název: **VZTAH K JÍDLU A STRAVOVACÍ NÁVYKY U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH V ČR** (Stravování v souvislosti s psychologickými fenomény u českých adolescentů) (H2)

Autor: Helena Pipová, Martin Dolejš, Jaroslava Suchá

Publikace: příspěvek

Zdroj: Univerzita Palackého v Olomouci, katedra psychologie

Rok: 2020

Cíle: Příspěvek představuje shrnutí studie „Stravování v souvislosti s psychologickými fenomény u českých adolescentů“ z roku 2019. Cílem výzkumného projektu bylo zmapovat stravovací návyky, vztah k jídlu, prevalenci nadváhy a obezity a s nimi spojené psychologické proměnné. Zapojeno bylo 39 škol ze 14 krajů (celkem platných dotazníků v rámci ČR 3515, z toho z Olomouckého kraje 162).

Výsledek: Z výsledků denních stravovacích návyků vyplývá, že nesnídá téměř 25 % jedinců dané věkové kategorie, zatímco oběd vynechává minimum žáků, v řádu 2 %, a podobně je to u večeře. Obecně však lze říci, že ve větší míře vynechávají stravu dívky. Dále je patrné, že 30 % žáků považuje svou stravu za nezdravou či spíše nezdravou.

Dostupné z: <http://ppp-olomouc.cz/wp-content/uploads/2014/11/Vztah-k-j%3%ADdlu-a-stravovac%3%AD-n%3%A1vyky.pdf>.

Název: **STRAVOVACÍ NÁVYKY ŽÁKŮ ZÁKLADNÍ ŠKOLY** (Eating habits of primary school pupils) (H3)

Autor: Jana Veselá, Hana Staňková

Publikace: studie (článek v odborném periodiku)

Zdroj: School and Health 21

Rok: 2008 (3)

Strana: 149-157

Cíle: Cílem práce je zjištění stavu výživy a stravovacích návyků žáků II. stupně základní školy.

Výzkumný vzorek: žáci 7.-9. ročníku (celkově 143 respondentů ve věku 12 let – 5,59 %, 13 let 42,66 %, 14 let – 34,97 %, 15 let – 15,39 %, 16 let – 1,39 %)

Výsledek: Většina žáků se stravovala ve školní jídelně. Necelých 80 % dívek z celkového počtu dívek a 84,5 % chlapců z celkového počtu chlapců obědvalo ve školní jídelně. Z žáků, kteří se ve školní jídelně stravovali, toto vyhovovalo 83 % dívek a 71,8 % chlapců, opět z celkového počtu chlapců a dívek. Z odpovědí respondentů dále vyplynulo (na úrovni preferencí), že 54,2 % dívek by preferovalo stravování doma a 44,1 % školní jídelnu. U chlapců byla preference domácího stravování vyšší - 77,4 %, oproti tomu ve škole jen 20,2 %. Z odpovědí dívek též bylo patrné, že 67,8 % z nich mělo ke svému stravování lepší podmínky doma a 32,2 % ve škole. Celkem 85,7 % chlapců mělo lepší podmínky pro stravování doma, 9,5 % ve školní jídelně a 4,8 % chlapců se nedokázalo rozhodnout.

Dostupné z: [www.ped.muni.cz/z21/knihy/2008/22/22/texty/cze/veselaj\\_stankova\\_cz.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2008/22/22/texty/cze/veselaj_stankova_cz.pdf).

**Název: STRAVOVÁNÍ ŽÁKŮ II. STUPNĚ ZÁKLADNÍCH ŠKOL BĚHEM DOPOLEDNÍHO VYUČOVÁNÍ SE ZAMĚŘENÍM NA STRAVOVÁNÍ VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ (H3+H1)**

Autor: Lukáš Doskočil

Publikace: diplomová práce

Zdroj: Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická fakulta

Rok: 2015

Strana: 34-56

Cíl: Výzkumná část práce se věnovala rozdílům ve stravovacích návycích žáků základních škol na vesnici a ve městě. Cílem bylo přinést odpovědi na otázky týkající se stravování žáků II. stupně ZŠ.

Výzkumný vzorek: žáci 7. ročníků navštěvující ZŠ na vesnici, ve městě do 15. tis. obyvatel a ve velkém městě. Celkem se výzkumu zúčastnilo 120 žáků.

Výsledek: Z odpovědí žáků vyplývá, že v daném roce 62 % jich navštěvovalo školní jídelnu pravidelně, 3 % žáků chodilo většinou na obědy do školní jídelny a 36 % žáků školní jídelnu vůbec nenavštěvovalo.

Nejvíce dětí chodilo na obědy do školní jídelny ve městě nad 15 tis. obyvatel (84 % ze všech dětí navštěvující ZŠ ve městě nad 15 tis. obyvatel), pouze 16 % žáků z tohoto místa nechodilo na obědy do školní jídelny. U dětí navštěvujících základní školu na vesnici také většina chodila na obědy do školní jídelny, a to 68 %. Ovšem u dětí z města do 15 tis. obyvatel nebyly rozdíly tak markantní - 49 % dotázaných navštěvovalo školní jídelnu a 43 % dotázaných školní jídelnu nenavštěvovalo, 5 % pak navštěvovalo školní jídelnu většinou.

Možnost výběru ze dvou a více jídel měli žáci městských ZŠ, děti navštěvující základní školu na vesnici, které jsou menší než městské školy, neměly na výběr z více jídel. Dalo by se předpokládat, že děti z vesnic, které neměly možnost výběru jídla, budou zároveň odpovídat, že jídla ve školní jídelně nejsou pestrá – tento jev se však vyskytl pouze u dvou případů. Ostatní žáci z vesnických škol, i když neměli možnost výběru, považovali jídla ve školní jídelně *zapestrá*.

Druh a forma ovoce a zeleniny, která je nejčastěji přikládána k obědu se poměrně výrazně lišila mezi vesnicí, menším městem a městem nad 15 tis. obyvatel. Děti z vesnice a města do 15 tis. obyvatel uvedli, že dostávají nejčastěji kompot, poté čerstvé ovoce a dušenou zeleninu. Čerstvou zeleninu uvedli žáci z navštěvujících ZŠ na vesnici, že nedostávají vůbec. Naopak děti navštěvující ZŠ ve městě nad 15 tis. obyvatel dostávají nejčastěji čerstvé ovoce, poté kompot a čerstvou zeleninu. Dušenou zeleninu žáci dle odpovědí nedostávali.

Dostupné z: [www.otik.zcu.cz/bitstream/11025/19916/1/DP\\_Lukas%20Doskocil.pdf](http://www.otik.zcu.cz/bitstream/11025/19916/1/DP_Lukas%20Doskocil.pdf).

**Název: OBĚDY ZDARMA V PŘEDŠKOLNÍM A ZÁKLADNÍM VZDĚLÁVÁNÍ (H3)**

Autor: Median, s.r.o.

Publikace: studie (analýza)

Zdroj: Nadace Open Society Fund Praha

Rok: 2017

Cíle: Cílem této studie bylo analyzovat současný stav v oblasti poskytování obědů (a stravného v MŠ) zdarma dětem z chudých domácností v reakci na důležitost školního stravování a fakt, že

u mnoha dětí zajišťuje jediné teplé jídlo dne, které navíc odpovídá výživovým normám pro dítě určitého věku.

Výsledek: Stravování ve školních zařízeních je pro dítě důležité z mnoha důvodů. Pomáhá začlenění dítěte do kolektivu, má pozitivní dopad na školní docházku i prospěch, má vliv na stravovací návyky i zdravotní prospívání dětí (obezita, podvýživa).

Projekt S obědem je škola veselejší funguje od roku 2016 s podporou MŠMT, a tedy za stejných podmínek, jako samotný Dotační program pro nestátní neziskové organizace k podpoře školního stravování žáků základních škol. V období od ledna do června 2016 bylo podpořeno 64 žáků z 9 základních škol v Moravskoslezském a Olomouckém kraji. Společnost SPOLEČNĚ-JEKHETANE v roce 2016 podpořila v Olomouckém kraji zhruba 50 dětí. Dotováním obědu samozřejmě dochází k navyšování počtu žáků navštěvujících školní jídelnu.

Dostupné z: [https://osf.cz/wp-content/uploads/2017/08/OSF\\_Studie\\_Obedy\\_zdarma.pdf](https://osf.cz/wp-content/uploads/2017/08/OSF_Studie_Obedy_zdarma.pdf).

### ZAHRANIČNÍ

Název: **SCHOOL-BASED NUTRITION INTERVENTIONS IN CHILDREN AGED 6 TO 18 YEARS: AN UMBRELLA REVIEW OF SYSTEMATIC REVIEWS** (Školní výživové intervence u dětí ve věku 6-18 let: Zastřešující recenze systematických přehledů), (Obecně)

Autor: Kate M. O'Brien et al.

Publikace: systematický přehled (review) (článek v odborném periodiku)

Zdroj: Nutrients

Rok: 2021, 13 (11)

Cíle: Účelem tohoto souhrnného přehledu bylo shrnout aktuální poznatky a výsledky o školních nutričních intervencích navržených ke zlepšení příjmu stravy u dětí a dospívajících školního věku.

Výzkumný vzorek: děti a dospívající ve věku 6-18 let

Výsledek: Vyhledávání relevantních článků probíhalo pomocí dostupných internetových databází. Celkem bylo využito, porovnáno a shrnuto 13 recenzí. Ačkoli existovala značná heterogenita v syntetizovaných intervenčních přístupech, výsledky a zjištění hlášená napříč přehledy celkově naznačují, že školní výživové intervence mohou mít pozitivní vliv na některé výsledky příjmu stravy. Napříč přehledy existovaly konzistentní nebo nesporné důkazy

o pravděpodobné účinnosti intervence školního vzdělávání v oblasti výživy (a snížení příjmu tuků). Zásahy do potravinového prostředí – například programy EU (Ovoce a zelenina do škol, Mléko do škol), které mají za cíl změnit stravovací návyky žáků.

Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/nu13114113>.

Název: **EATING BEHAVIOUR: BREAKFAST CONSUMPTION** (Stravovací chování: konzumace snídaně), (H2)

Autor: Jo Inchley, Dorothy Currie, Taryn Young, Oddrun Samdal, Torbjørn Torsheim, Lise Augustson, Frida Mathison, Aixa Aleman-Diaz, Michal Molcho, Martin Weber and Vivian Barnekow

Publikace: studie

Zdroj: Health policy for children and adolescents, no. 7, WHO (Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey)

Rok: 2016

Strana: 109-111 (part 2., chapter 4.)

Cíle: Cílem této části studie bylo zjistit, zda daná věková kategorie pravidelně snídá každý den.

Výzkumný vzorek: děti ve věku 11, 13 a 15 let ze 40 zemí Evropy, z Kanady a Izraele.

Výsledek: Obecně výsledky ukazují, že čím starší žáci, tím méně častější u nich bylo pravidelné snídání. Také vyšší počet dívek než chlapců vynechává snídání.

11 let - celkem 66 % dětí snídá každý den;

13 let – 54 % dívek, 60 % chlapců snídá každý den;

15 let – 44 % dívek a 53 % chlapců snídá každý den.

Dostupné z: [www. www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf).

Název: **MONITORING AND SURVEILLANCE. OVERWEIGHT AND OBESITY IN THREE AGE GROUPS. CZECH REPUBLIC** (Monitorování a dohled. Nadváha a obezita ve třech věkových skupinách. Česká republika), (Obecně)

Autor: World Health Organization

Publikace: report

Zdroj: WHO – Nutrition – Country Work

Rok: 2013

Cíle: Vytvoření přehledu o výživě a obezitě u dětí do 9 let, adolescentů do 19 let a dospělých nad 20 let v ČR jakožto jedné z 53 zemí, které byly profilovány.

Výzkumný vzorek: děti do 9 let, adolescenti od 10 let.

Výsledek: Výsledky pro dětskou kategorii vychází z WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) – ukázalo se, že mezi 7letými v ČR trpělo nadváhou 21,4 % chlapců a 20,2 % dívek a 9,7 % chlapců a 5,7 %, dívek bylo obézních.

U adolescentů až 31 % chlapců a 16 % dívek mezi 11letými mělo nadváhu. Mezi 13letými byla odpovídající čísla 28 % chlapců a 11 % dívek, mezi 15letými to bylo 22 % chlapců a 12 % dívek.

Dostupné z: [www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0005/243293/Czech-Republic-WHO-Country-Profile.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/243293/Czech-Republic-WHO-Country-Profile.pdf).

**Název: CHANGES TO DIETARY AND HEALTH OUTCOMES FOLLOWING IMPLEMENTATION OF THE 2012 UPDATED USDA SCHOOL NUTRITION STANDARDS: ANALYSIS USING NHANES, 2005–2016** (Změny stravovacích a zdravotních výsledků po implementaci aktualizovaných standardů školní výživy v roce 2012: Analýza pomocí NHANES, 2005-2016), (H3)

Autor: Jia, J., et al.

Publikace: článek v odborném periodiku

Zdroj: Public Health Nutrition

Rok: 2020, 23 (16)

Strana: 3025-3027

Cíl: Cílem je shrnout zásadní důvody proč podporovat školní stravování, v reakci na implementaci standardů školní výživy do škol v USA.

Výsledek: Studie zjistila, že studenti, kteří denně jí školní jídla, jedli méně nasycených tuků a cukrů než studenti, kteří školní jídla nejedí. Dále tito žáci, kteří pravidelně jedí školní obědy, měli menší nárůst prevalence nadváhy/obezity. Školní jídla poskytují až polovinu denního energetického příjmu dítěte, tedy i z tohoto hlediska má školní stravování, vhodné školní stravování, význam.

Dostupné z: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/school-meals-matter-federal-policy-can-improve-childrens-nutrition-and-health-jia-et-al-2020/348A1BF62C911C34B18DA486075BF0E0>

### **Bibliografické údaje dosavadních výzkumů:**

DOSKOČIL, Lukáš. Výživa II. stupně ZŠ během dopoledního vyučování se zaměřením na stravování ve školní jídelně. 2015. Dostupné z:

[https://otik.zcu.cz/bitstream/11025/19916/1/DP\\_Lukas%20Doskocil.pdf](https://otik.zcu.cz/bitstream/11025/19916/1/DP_Lukas%20Doskocil.pdf).

FIALA, J., KUKLA, L. (2013). *Food preferences in 15 years old children -An ELSPAC study*. Ceskoslovenská pediatrie. DOI 68. 102-111.

*Health behaviour in school-aged children (HBSC) study*: International report from the 2013/2014 survey. WHO, Health policy for children and adolescents, no. 7. ISBN 978 92 890 5136 1.

JIA, J., MOORE, L., CARBAL, H., HANCHATE, A., LaROCHELLE, M. (2020). *Changes to dietary and health outcomes following implementation of the 2012 updated US Department of Agriculture school nutrition standards: Analysis using National Health and Nutrition Examination Survey, 2005–2016*. Public Health Nutrition, 23(16), 3016-3024.

doi:10.1017/S1368980020001986. Dostupné z: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/school-meals-matter-federal-policy-can-improve-childrens-nutrition-and-health-jia-et-al-2020/348A1BF62C911C34B18DA486075BF0E0>

MARIÁNKOVÁ, A. (2009). *Výživa dětí mladšího školního věku od 7 do 10 let v okrese Třebíč- vývoj, trendy, aktuální situace*. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2009. Dostupné z: <https://theses.cz/id/5hujee/405631>.

Obesity and overweight. *World Health Organization* [online]. Geneva: WHO, 2021 [cit. 2022-01-10]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>



O'BRIEN, K. M., BARNES, C., YOONG, S., CAMPBELL, E., WYSE, R., DELANEY, T., BROWN, A., STACEY, F., DAVIES, L., LORIE S., HOODER, R.K. (2021). *School-Based Nutrition Interventions in Children Aged 6 to 18 Years: An Umbrella Review of Systematic Reviews*. *Nutrients*, 13, 4113. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/nu13114113>.

Obědy zdarma v předškolním a základním vzdělávání. *Analýza současného stavu, bariér, využívání programu, postojů veřejnosti a zúčastněných aktérů*. (2017). Nadace Open Society Fund Praha. Dostupné z: [osf.cz/wp-content/uploads/2017/08/OSF\\_Studie\\_Obedy\\_zdarma.pdf](https://osf.cz/wp-content/uploads/2017/08/OSF_Studie_Obedy_zdarma.pdf).

PIPOVÁ, Helena., Martin DOLEJŠ a Jaroslava SUCHÁ (2020). Vztah k jídlu a stravovací návyky u dětí a dospívajících v ČR, In: Slideplayer. *Vztah k jídlu a stravovací návyky u dětí a dospívajících v ČR* [online]. Olomouc: Katedra psychologie, Univerzita Palackého v Olomouci, [cit. 2022-01-11]. Dostupné z: <http://ppp-olomouc.cz/wp-content/uploads/2014/11/Vztah-k-j%C3%ADdlu-a-stravovac%C3%AD-n%C3%A1vyky.pdf>

TLÁSKAL, Petr., HRSTKOVÁ, Hana., SCHWARTZ, M., et al. (2012). *Výživové zvyklosti českých školních dětí 1. část: Výběr potravin a vitaminy*. *Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu*. vol. 67, no. 3, str. 58-60. Praha: Výživaservis s. r. o. ISSN 1211- 846x.

VESELÁ J., STAŇKOVÁ, H., (2008). Stravovací návyky žáků základní školy. *School and Health 21*. Sociální a zdravotní aspekty ke zdraví. 3, s. 149-157. Dostupné z: [www.ped.muni.cz/z21/knihy/2008/22/22/texty/cze/veselaj\\_stankova\\_cz.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2008/22/22/texty/cze/veselaj_stankova_cz.pdf).

VORÁČKOVÁ, Jaroslava, et al. Changes in eating behaviours among Czech children and adolescents from 2002 to 2014 (HBSC study). *International journal of environmental research and public health*, 2015. 12.12: 15888-15899.

ZEMÁNEK, Petr., KOPECKÝ Miroslav, KIKALOVÁ Kateřina, TOMANOVÁ Jitka, Jiří CHARAMZA a BEZDĚKOVÁ Milada. Stravovací návyky žáků základních škol v Olomouckém kraji. *Česká antropologie*. Olomouc, 2014, **supplementum** (64.), 32-36. Dostupné z: [http://anthropology.cz/docs/Zemanek\\_64\\_suppl\\_32-36.pdf](http://anthropology.cz/docs/Zemanek_64_suppl_32-36.pdf).

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Gabriela Kubešová
<b>Katedra:</b>	Katedra antropologie a zdravotní vědy
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2022

<b>Název práce:</b>	Stravovací režim žáků základních škol na Hranicku
<b>Název v angličtině:</b>	Catering regime of pupils from primary schools around Hranice na Moravě
<b>Anotace práce:</b>	<p>Cílem bakalářské práce je zjistit, jak se žáci ZŠ na Hranicku stravují. Teoretická část je členěna do 8 kapitol.</p> <p>Praktická část je provedena kvalitativním výzkumem, které probíhalo pomocí dotazníkového šetření u žáků městské ZŠ 1. Máje v centru města Hranic a vesnické ZŠ Stríteže nad Ludinou a na základě těchto dvou odlišných lokalit potřeba zjistit i rozdíly vybraných škol v závislosti na pozitivnějším vztahu k nezdravému jídlu. Dále také záměrem této práce je zjistit i odlišnosti frekvence konzumace snídaní s ohledem na rozdělení podle dvou vzdělávacích stupňů a tím rozdělení na mladší a starší školní věk. V poslední řadě se práce také zabývá okolnostmi preferencí stravování dětí ve školském startovacím zařízení.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	děti, preference potravin, stravovací režim, rozdíly ve stravování, stravování na ZŠ, služby školského stravovacího zařízení.
<b>Anotace v angličtině:</b>	The aim of the bachelor's thesis is to find out how

	<p>primary school pupils eat in Hranicko, Czech republic. The theoretical part is divided into 8 chapters. The practical part is conducted by qualitative research which took place using a questionnaire survey of students in the primary school May 1 in the center of Hranice na Moravě and the village primary school Střítež nad Ludinou and based on these two different localities need to find out the differences of selected schools depending on a more positive relationship. To junk food. Furthermore, the intention of this work is to find out the differences in the frequency of breakfast consumption with regard to the division according to two levels of education and thus the division into younger and older school age. Last but not least, the practical part also deals with the circumstances of children's feeding preferences in the school starting facility.</p>
<p><b>Klíčová slova v angličtině:</b></p>	<p>children, school children, eating habits, school meals, school dining, differences in diets</p>
<p><b>Přílohy v práci:</b></p>	<p>Ukázka dotazníku v elektronické podobě          Dosavadní vědecké výzkumy – vědecké články</p>
<p><b>Rozsah práce:</b></p>	<p>104 stran</p>
<p><b>Jazyk práce:</b></p>	<p>Český jazyk</p>