



Zemědělská
fakulta
Faculty
of Agriculture

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

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH **ZEMĚDĚLSKÁ FAKULTA**

Katedra potravinářských biotechnologií a kvality zemědělských produktů

Diplomová práce

**Srovnání stravovacích návyků žáků základní školy v malé obci
a v krajském městě**

Autorka práce: Bc. Zdislava Mátlová

Vedoucí práce: Dr. Ing. Jaromír Kadlec

České Budějovice
2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracoval(a) pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích dne 23.04.2021

.....
Podpis

Abstrakt

Práce se věnuje tématu stravovacích návyků žáků druhého stupně základní školy. Téma výživy dětí je velmi významnou kategorií vědeckého bádání. Školní věk je označován jako dynamický věk především pro fyzický růst a duševní rozvoj.

Cílem práce bylo zhodnotit stravovací návyky a volnočasové aktivity žáků druhého stupně základní školy a zjistit, zda existuje rozdíl mezi stravovacími návyky u dětí ze školy v malé obci a v krajském městě.

Metodou, kterou byla získána výzkumná data, bylo dotazníkové šetření, tedy metoda kvantitativní. Výzkum proběhl na dvou školách, a to na ZŠ Dříteň ve stejnojmenné malé obci v Jihočeském kraji a na Českém reálném gymnáziu se sídlem v Českých Budějovicích. Respondenty byli žáci 7. a 9. tříd. Celkem bylo osloveno 88 žáků. Hodnocena byla frekvence denních jídel, frekvence zařazování jednotlivých potravin do jídelníčku dětí, dále také jejich oblíbenost či neoblíbenost, pitný režim a výběr nápojů a volnočasové aktivity.

Výsledky této práce přinesly zjištění týkající drobných nuancí v konzumaci jednotlivých nápojů a potravin mezi dětmi z obce a z krajského města, ale i jiných oblastech životního stylu. Zásadní rozdíly mezi školami nevznikly na všech úrovních. Frekvence jednotlivých denních jídel byla vyrovnaná na obou školách. Negativním zjištěním bylo, že pouze okolo 50 % žáků pravidelně snídá. Pitný režim byl dle zjištění na obou školách značně podhodnocen. Konzumace jednotlivých nápojů se mírně liší – děti z malé obce inklinují více k pití nevhodných nápojů typu slazených limonád či energetických nápojů. Zkoumání frekvence zařazování jednotlivých typů potravin ukázalo, že žáci ze školy v malé obci inklinují více ke konzumaci zeleniny, masa, luštěnin a slaných lahůdek, zatímco žáci z krajského města konzumují více ovoce, sladkých lahůdek, vajec a fastfoodu. Volnočasové aktivity nepřinesly markantní rozdíly mezi školami. Pozitivním výsledkem bylo, že žáci obou škol ve svém volném čase chodí ven s kamarády, běhat, hrát míčové hry či posilovat. Co se týče frekvence sportovních aktivit, bylo též pozitivním zjištěním, že více jak 80 % žáků obou škol vykonává nějakou sportovní aktivitu pravidelně.

Žáci obou škol, mají samozřejmě v jistých ohledech co zlepšovat, avšak výsledky poukazují na to, že jejich dosavadní stravovací návyky se nedají označit za zcela nevhodné.

Klíčová slova: výživa, žáci, školní stravování, dotazník, volnočasové aktivity, sport

Abstract

The topic of this thesis is a research of eating habits of pupils visiting the second grade of an elementary school. School age is denoted as a dynamic age important for physical and psychical growth.

The aim of the thesis is to evaluate eating habits and free time activities of second grade pupils and to find out if there is a difference between pupils of a small village school and regional town school.

The method of gaining the research data was a survey. The method is quantitative then. Research was done at two schools, namely ZŠ Dříteň in a small village in South Bohemian Region and at České reálné gymnázium in České Budějovice. Pupils of seventh and ninth grades were respondents of the questionnaire. 88 pupils were addressed. Frequency of daily meals, frequency of eating particular nutritive types plus its popularity and unpopularity, drinking regime and selection of drinks and free time activities were evaluated.

The result of the thesis is the detection of minor differences in consumption of particular drinks and nutritive, but in lifestyle too, between children of a small village and regional town. There were not any essential differences between the two schools. Daily meals frequency was pretty equal at both schools. Negative finding is that only 50% of pupils have breakfast usually. Drinking regime was underestimated at both schools. Consumption of particular drinks differs a little – a finding has been made that pupils of a small school tend to drink more inappropriate drinks, such as sweetened lemonades and energy drinks. Pupils of a small school tend to consume vegetable, meat, legumes and salted delicacies, while larger school pupils tend to consume more fruit, sweet delicacies, eggs and fastfood. There were not any essential differences between the school in free time activities. Pupils of both schools prefer to spend their free time going outside with friends, walking, running, ball games playing and fitness, that is a very positive result. More than 80 % of pupils do some sport activities on a daily basis.

Pupils from both schools, of course have to improve in certain aspects, however the results point out that their eating habits cannot be described as completely inappropriate.

Keywords: nutrition, pupils, school meals, questionnaire, free time activities, sport

Poděkování

Poděkovat bych chtěla především panu Dr. Ing. Jaromíru Kadlecovi za vedení mé práce, dále také ředitelům škol, díky kterým se mohl uskutečnit výzkum. A v neposlední řadě bych chtěla poděkovat své rodině, příteli a přátelům za neuvěřitelnou podporu.

Obsah

1	Úvod.....	8
2	Literární přehled.....	9
2.1	Zásady zdravého životního stylu pro starší žáky a adolescenty	9
2.2	Výživa starších žáků a adolescentů	11
2.2.1	Energie	11
2.2.2	Bílkoviny.....	12
2.2.3	Tuky	13
2.2.4	Sacharidy.....	14
2.2.5	Vláknina	14
2.3	Pitný režim	15
2.4	Mikronutrienty ve výživě	15
2.5	Sportovní aktivita	16
2.6	Poruchy výživy.....	16
2.6.1	Mentální anorexie a bulimie.....	16
2.6.2	Obezita	17
2.6.3	Potravinové alergie.....	18
2.7	Psychologické a sociální aspekty výživy	18
2.8	Školní jídelna.....	18
3	Cíl práce	20
3.1	Výzkumné otázky.....	20
4	Metodika	21
4.1	Výzkumný soubor	21
4.2	Školy.....	21
4.3	Metody výzkumu.....	22
4.4	Statistické hodnocení.....	22

5	Výsledky a diskuse.....	23
5.1	Pohlaví respondentů	23
5.2	Frekvence denních jídel.....	24
5.3	Pitný režim	31
5.4	Preference a konzumace jednotlivých skupin potravin.....	42
5.5	Volnočasové aktivity a sport	48
6	Závěr	52
7	Seznam použité literatury.....	55
	Elektronické zdroje	58
	Seznam obrázků	59
	Seznam tabulek	60
	Seznam grafů.....	61
	Přílohy.....	62

1 Úvod

Výživa dětí byla, je a vždy bude velmi důležitým a mnoha směry ovlivnitelným klíčem k zdravému vývoji mladého jedince. Téma výživy starších žáků a adolescentů je zajímavé, velmi různorodé a stále se vyvíjející, jelikož v tomto období přichází nové a nové překážky, které mohou mít jak pozitivní, tak negativní vliv na vývoj jedince. Výživa u starších žáků a adolescentů je dnes velmi ovlivněna především reklamou, ať tou televizní, či internetovou. Dalším významným faktorem, který výživu dětí v tomto období může ovlivnit, jsou vrstevníci a celkově uspěchaná společnost. Internet i televize jsou dnes plné nových trendů a nerealistických ideálů krásy, kterých se tato věková kategorie může snadno chytit a nechat se zmást, což může vést například až k poruchám příjmu potravy, které na takto mladých jedincích mohou zanechat následky.

Na opačném konci extrémů výživy starších žáků a adolescentů je mnohdy jejich neaktivita, a především rozmáhající se řetězce fast foodů, což společně může zapříčínovat obezitu u těchto jedinců. Obezita je dnes velkým problémem této věkové kategorie a může s sebou nést též dlouhotrvající fyzické či psychické následky. Toto téma není v současné době ještě středem zájmu mnohých autorů, ačkoliv výživa je právě v adolescentním věku velmi důležitá. To je právě důvodem volby tohoto tématu diplomové práce.

2 Literární přehled

2.1 Zásady zdravého životního stylu pro starší žáky a adolescenty

Zdravý životní styl se dnes dostává mnohem více do popředí, než tomu bylo v letech minulých. Výživa je jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících zdraví, důležité je zaměřit se nejen na kvantitu, ale především na složení stravy, oba tyto faktory jsou rozhodující pro tělesnou a duševní pohodu (Stránský a Ryšavá, 2014). Zásad zdravého životního stylu existuje mnoho, bohužel se na internetu a v jiných médiích vyskytuje čím dál více zpráv dezinformačních. Většina doporučení pro dospělou populaci s mírnými úpravami odpovídá doporučením pro starší žáky a adolescenty (Nevoral et al., 2003). Doporučená opatření se týkají dle autora především snížení celkového energetického příjmu, snížení příjmu tuků, a to především těch živočišných. Dále autor doplňuje, že je vhodné omezit nadužívání kuchyňské soli a cukru. Naopak je doporučeno konzumovat více zakysaných mléčných výrobků, rostlinných olejů, ryb, ovoce a zeleniny. Výše uvedená opatření se ve většině případů shodují s takzvanou „středomořskou dietou“, která je považována za jeden z nejzdravějších typů stravování (Buja, 2020). Studie naznačují, že by její dodržování mohlo být ochranným faktorem proti nadváze či obezitě u dětí i adolescentů (Marquesa et al., 2021).

Vhodným pomocníkem pro znázornění potravin dle racionálního typu stravování je takzvaná výživová pyramida. Je to obrazné znázornění denního doporučeného jídelního plánu. Pyramida obsahuje dle autorů Stránského a Ryšavé 6 potravinových skupin, pyramidu „čteme“ po „patrech“ odspoda nahoru a zleva doprava. Jednoduchost a možnost flexibility tohoto znázornění je důvodem, proč je jedním z nejpoužívanějších plánů zdravé výživy při edukaci. V jiném případě můžeme použít takzvaný potravinový talíř. Principiálně je to velmi podobné potravinové pyramidě, rozdíl je v tom, že se potravinové skupiny vyznačí na talíři, některé typy kladou větší důraz na znázornění porcí (Stránský a Ryšavá, 2014).



Obrázek 2.1: Potravinová pyramida (Fórum zdravé výživy, 2013)



Obrázek 2.2: Potravinová pyramida pro děti (Mužiková, 2014)

Potravinová pyramida pro děti je modifikací vlastní potravinové pyramidy, záměrně doplněná o takzvanou „zákeřnou kostku“, ve které se skrývají dětmi často vyhledávané a velmi oblíbené sladké a slané pochutiny a sladké limonády (DACH, 2018).

2.2 Výživa starších žáků a adolescentů

V prvé řadě je důležité zmínit, čím je toto životní období charakterizováno. Školní věk je identifikován jako dynamický věk především pro fyzický růst a duševní rozvoj. Starší školní věk (11–15 let) je typický nástupem puberty, a tudíž také rychlým růstem a vývojem sekundárních pohlavních znaků. Adolescence je pak již označována jako poklidnější část, konec puberty, ukončení pohlavního dozrávání (15–18 let) (Svačina, 2008).

Výživa je jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících růst a správný vývoj dítěte. Výživa zapříčiňuje dle autora všechny metabolické procesy uvnitř organismu, což znamená, že při nadbytku či nedostatku výživy se mohou tyto procesy narušit, čímž se může narušit i vývoj dítěte (Frühauf, 2000).

Velmi nepříznivě se na vývoji adolescenta může podílet rozšiřující se zastoupení restaurací typu „fast food“ (Stránský a Ryšavá, 2014). Tato potrava je dle autorů bohatá na saturevané tuky a má velký obsah sodíku, zatímco je chudá např. na mikroživiny. Především v dnešní době je fast food velkým problémem adolescentů trpících obezitou, jelikož je to již velmi dostupný typ stravování (Minghui Sun, 2020).

2.2.1 Energie

Potřeba energie u adolescentů je závislá na aktuálním věku, pohlaví, hmotnosti a výšce, na momentálním zdravotním stavu či jiných zdravotních problémech (Nevoral et al., 2003).

Spotřeba energie pro růst u dětí a mladistvých se skládá ze spotřeby pro tvorbu tkání a ze spotřeby pro ukládání energie v rostoucích tkáních. Pro výpočet celkové potřeby musí u mladistvých být ještě navíc připočtena energie pro ukládání v rostoucích tkáních. *„Spotřeba energie pro růst je pro mladistvé kolem 1% celkové spotřeby. Při výpočtu celkové spotřeby $REE \times PAL \times 1,01$ byl v souladu s FAO/WHO a s ohledem na ukládání energie v rostoucích tkáních použit koeficient 1,01. REE je spotřeba energie v klidu, PAL značí stupeň fyzické aktivity“* (DACH, 2018).

Tabulka 2.1: Spotřeba energie a normativy pro příjem energie mladistvých (DACH, 2018)

Věk	Spotřeba energie	Normativy pro příjem energie (kcal/den)			
	v klidu				
Chlapci	kcal/den	PAL 1,4	PAL 1,6	PAL 1,8	PAL 2,0
10-12	1340	1900	2200	2400	2700
13-14	1610	2300	2600	2900	3200
15-18	1850	2600	3000	3400	3700
Dívky	kcal/den	PAL 1,4	PAL 1,6	PAL 1,8	PAL 2,0
10-12	1230	1700	2000	2200	2500
13-14	1380	1900	2200	2500	2800
15-18	1430	2000	2300	2600	2900

2.2.2 Bílkoviny

Potřeba bílkovin je velmi specifickou částí výživy starších žáků a adolescentů. Při propočtu doporučených norem je důležité brát zřetel na rozdílnou hodnotu bílkovin (Petrásek, 2004). Pro tvorbu svaloviny a ostatních tkání organismu je potřeba bílkoviny vysoce biologicky hodnotné. „*Nutriční hodnota bílkovin je definována jejich schopností zajistit dusík a aminokyseliny pro jaterní tkáň a metabolismus. Biologická hodnota bílkovin je charakterizována procentem dusíku využitého organismem k dusíku bílkovin resorbovaného střevním traktem*“ (Nevoral et al., 2003).

Vstřebávání bílkovin je především ovlivněno schopností jejich trávení enzymatickým systémem daného trávicího traktu, přičemž bílkoviny živočišného původu jsou vzhledem k výše zmíněným parametrům lepší, výhodnější pro adolescentní organismus (Mourek a Velemínský, 2013). Nejvíce zřejmé je to při zásobování organismu jednotlivými aminokyselinami (AMK). Například lysin a sirné AMK, které jsou obsažené v různých obilninách a luštěninách, jsou limitující. Při převážné konzumaci bílkovin rostlinného původu může vznikat například v rozvojových zemích proteinová malnutrice. Tento deficit je možné upravit vhodným spojením obilnin (tyto jsou chudé na lysin a bohaté na sirné AMK) a luštěnin (ty jsou naopak bohaté na lysin a chudé na sirné AMK), (Stránský a Ryšavá, 2014).

Velmi důležitou skupinou AMK jsou takzvané esenciální aminokyseliny, které si organismus není schopný vytvořit sám, a proto je každý jedinec musí přijímat ve formě potravy (Mourek et al., 2013). U adolescentů je doporučené množství přijatých esenciálních aminokyselin alespoň 1/3 ze všech přijatých AMK. S věkem toto množství klesá. Z hlediska zajištění správného příjmu hodnotných bílkovin se pro adolescenty uvádí přívod bílkovin živočišného původu alespoň ze 40 % celkového příjmu bílkovin (Nevoral et al., 2003).

Doporučený denní příjem pro děti 10–12 let je pro dívky 35 g/den, pro chlapce 34 g/den. Děti ve věku 13–14 let mají tuto hodnotu již naopak, dívky 45 g/den a chlapci 46 g/den. Adolescenti starší 15 let mají hodnoty 46 pro dívky (změna pouze o 1 g), ale 60 g pro chlapce na den (DACH, 2018).

2.2.3 Tuky

Tuky jsou důležitou složkou výživy starších žáků a adolescentů. Přítomnost těchto látek je nezbytná ke správnému fungování metabolických procesů v organismu dítěte. Existují i nebezpečné formy (*trans* formy) mastných kyselin, tyto mohou vyvolat proces poškozování cévní výstelky a rozvoj ischemické choroby srdeční. Tyto *trans* formy MK vznikají především při dlouhodobé tepelné úpravě tuků například při přípravě hranolek, bramborových lupínků, sušenek či oplatek. Avšak i nedostatečný přívod tuků do organismu mladého jedince může mít špatné následky. Je uváděno, že pokud je dítěti dlouhodobě přiváděn do těla podíl tuku nižší než 27 % z celkového energetického příjmu, mohou se projevit klinické změny související s nedostatkem vitamínu A (vitamin rozpustný v tucích). (Stránský a Ryšavá, 2014)

Doporučený denní příjem pro děti ve věku 10–12 let je 30–35% podílu z celkového energetického příjmu, což je shodné i se skupinou dětí 13–14 let. Děti starší by měly přijímat 30 % z CEP, avšak ti s vyšší fyzickou aktivitou mohou přijímat tuků i více (DACH, 2018).

Esenciální mastné kyseliny by měly být přijímány dětmi ve věku 10–14 let takto: kyselina linolová (ω -6) 2,5 % z CEP a kyselina α linolenová (ω -3) 0,5 % (DACH, 2018).

2.2.4 Sacharidy

Sacharidy jsou významným zdrojem energie, zvláště významné jsou pak monosacharidy a disacharidy. Sacharidy v organismu plní mnoho funkcí, udržují acidobazickou rovnováhu, udržují hladinu glukózy v krvi a jsou zásobní látkou pro svalovou práci (Stránský a Ryšavá, 2014). Komplexy sacharidů tvoří oligosacharidy a polysacharidy (Mourek et al., 2013). Polysacharidy dále dělíme na využitelné (škrob, dextriny, glykogen), méně využitelné (agar) a nevyužitelné (celulóza, pektiny, inulin). Směrné hodnoty pro příjem sacharidů se řídí příjmem proteinů a lipidů. Racionální strava by měla obsahovat omezené množství tuků a více sacharidů, především ve formě škrobu a vlákniny (vhodné obsahem esenciálních živin a sekundárních rostlinných látek). (Stránský a Ryšavá, 2014)

Doporučený denní příjem sacharidů by měl při plnohodnotné stravě pokrýt 50 % a více z celkového energetického příjmu (CEP). (DACH, 2018)

2.2.5 Vláknina

Vláknina je označována za významnou součást výživy adolescentů i dospělých. Je to faktor, který významně ovlivňuje trávicí procesy lidského organismu. Vlákninu dělíme na dva typy, rozpustnou a nerozpustnou. Rozpustné vlákniny jsou např. pektin, inulin, hemicelulózy či rezistentní škroby. Funkcemi rozpustné vlákniny jsou zvýšení viskozity střevního obsahu, snížení strmosti vzestupu glykémie a funkce probiotická. Nerozpustné vlákniny jsou lignin a celulóza. Funkcemi nerozpustné vlákniny jsou zvětšování objemu stolice a zkracování doby průchodu stolice tlustým střevem, čímž je schopna omezit resorpci toxických látek, ale i některých prospěšných živin (Müllerová, 2003). Má široký význam v prevenci některých onemocnění, jako je například obstipace (zácpa), divertikulitida, diabetes mellitus II., ateroskleróza, rakovina tlustého střeva a především obezita.

Dle DACH (2011) je denní doporučený příjem vlákniny pro starší žáky i adolescenty 2,4 g/ 1000 kJ denně. DACH (2019) ovšem uvádí, že pro kojence i starší děti není zatím možné určit přesné směrné hodnoty příjmu vlákniny. Se zavedením příkrmů přibývá ve stravě i vláknina, zhruba od 5-6 měsíce 4 g/1000 kcal, později na 10 g/1000 kcal od ukončeného 12. měsíce. Byly vypracovány studie, ve kterých byl zjištěn vztah mezi příjmem vlákniny a hladinou lipidů v séru (Stránský a Ryšavá, 2014).

2.3 Pitný režim

Voda tvoří největší část lidského těla, a to zhruba 50–75 % organismu. S přibývajícím věkem její zastoupení postupně klesá. Voda je nezbytný prvek naší stravy a je nezbytná pro naši existenci, je jedním z činitelů udržení vnitřní homeostázy.

Příjem tekutin by měl být rozdělen do více menších dávek v průběhu celého dne. Nedostatek tekutin může zapříčinit snížení výkonnosti organismu jak po stránce fyzické, tak i duševní. Do pitného režimu dětí by se měla zařazovat nejčastěji čistá voda, popřípadě v malém množství zředěná sirupem či ovocnou šťávou. Je vhodné podávat též čaje, nejlépe ovocné, aby je děti už nepotřebovaly doslazovat. V dnešní době se bohužel setkáváme s tím, že velkou část pitného režimu adolescentů představují slazené limonády, což samozřejmě není vhodné ať už z důvodu nadbytečného příjmu „prázdných“ kalorií, či z důvodu potenciálního vzniku zubního kazu (Kejvalová, 2005).

Doporučený denní příjem tekutin je 2150 ml pro děti ve věku 10–12 let a 2450 ml pro děti ve věku 13–14 let. Děti ve věku 15–18 pak již potřebují 2800 ml vody denně (Stránský a Ryšavá, 2014).

2.4 Mikronutrienty ve výživě

Potřeba příjmu vitaminů u adolescentů je mírně vyšší u chlapců. Dle studií však jejich příjem často není dostačující. Nejčastěji bývá deficitní vitamin A a některé vitaminy B (tyto mají význam pro zajištění energetického metabolismu buněk v době jejich růstu). Mnohdy bývá deficitní i vitamin C, který je důležitý pro syntézu kolagenu. Rizikové v tomto věku jsou diety s nízkým obsahem tuků, které mohou vést k problémům s nedostatečným zásobením vitaminy rozpustnými v tucích. U dívek je častým problémem nedostatek železa (vznik anémie). Dospívající s nedostatečným konzumem mléka a mléčných výrobků může mít problém s nedostačujícím zásobením vápníkem (Stránský a Ryšavá, 2014).

a. Vápník

Vápník je součástí kostí a zubů, je přítomen při nervosvalové dráždivosti a při krevní srážlivosti, jeho zdrojem jsou mléko a mléčné výrobky, obilniny, zelená zelenina (brokolice, kapusta). (Mourek et al., 2013)

b. Železo

Železo je důležité pro elektronový transport, cytochromový systém a pro tvorbu hemo- a myoglobinu, zdrojem železa jsou játra, maso, masné výrobky s obsahem krve, žloutky a zelenina (horší vstřebatelnost). (Müllerová, 2003)

c. Vitamin D

Důležitými funkcemi vitaminu D jsou především metabolismus kalcia a fosforu, stimulace činnosti osteoblastu, vliv na dělení a diferenciaci buněk včetně buněk imunitního systému. Nejběžněji dostupným zdrojem je sluneční osvit, zdroje potravinové jsou např. rybí tuk, mořské ryby, máslo, žloutek či mléko (Asghari et al., 2021).

d. Vitamin A

Vitamin A je nezbytný pro zrak, ovlivňuje genetickou informaci, ovlivňuje buněčnou proliferaci. Zdrojem retinolu jsou játra, žloutek či máslo, zdrojem β karotenu rostlinné pigmenty v červené a žluté zelenině a ovoci (Mourek et al., 2013).

2.5 Sportovní aktivita

Fyzická aktivita obvykle v období adolescence mírně klesá, jelikož je čas soustředěn spíše na učení a aktivity s přáteli. Starší žáci a adolescenti by se vzhledem k jejich složitým psychologickým pochodům během puberty neměli do ničeho nutit, a to ani do sportovní aktivity. Nejlepší volbou je najít takové sportovní aktivity, které tuto věkovou kategorii baví, a střídát je (z důvodu eliminace jednostranné zátěže na tělo a též z důvodu, aby je sport nepřestal bavit). (Nevoral et al., 2003)

Avšak z důvodu prevence obezity by se nemělo na sportovní aktivity úplně zanevřít (King, 2020).

2.6 Poruchy výživy

2.6.1 Mentální anorexie a bulimie

Můžeme se setkávat čím dál více s dětmi nižšího adolescentního věku trpícími mentální anorexií či bulimií. Tato onemocnění jsou v dospívání velmi závažným problémem a mohou se razantně podepsat na zdraví daného jedince po celý život (Stránský a Ryšavá, 2014).

Mentální anorexie je popisována jako soustavné a cílené snižování vlastní váhy. Projevuje se hladověním, nadměrným užíváním laxativ, chorobnou představou

štíhlosti, někdy i zvracením, a především sníženým sebevědomím. „*Nejobvyklejšími komplikacemi jsou potíže s kardiovaskulárním systémem, amenorea, osteoporóza, endokrinní poruchy, ale velmi nebezpečnou se může stát též příliš rychlá realimentace*“ (Mátlová, 2019).

Naproti tomu onemocnění mentální bulimie se projevuje především opakujícími se epizodami záchvatovitého přejídání (tj. konzumace nadměrného množství jídla během krátkého časového úseku (které by dotyčná osoba normálně nezkonzumovala), po kterých přichází zvracení zkonsumovaného jídla z důvodu obav o svou váhu. Jedinci trpící touto nemocí často mají velmi zkreslené hodnocení své postavy a hmotnosti.

Opakované zvracení a nadužívání například laxativ a diuretik může způsobit dlouhodobou nerovnováhu ve vnitřním prostředí organismu a způsobit závažná onemocnění ku příkladu metabolickou alkalózu (Velemínský et al., 2019).

2.6.2 Obezita

Obezita je dnes velmi rozšířená civilizační choroba. Toto onemocnění se projevuje zmnoužením tukové tkáně (Müllerová, 2003). V civilizovaných zemích obézních jedinců dětského věku stále přibývá. Je známo, že zhruba 80 % obézních dětí přetrvá obézními i do dospělého věku (Minghui Sun et al., 2020). Studie Aladino například prokázala, že 45,2 % španělských školáků ve věku od šesti do devíti let mělo nadváhu nebo obezitu. Léčba obezity je obtížná s nízkou mírou úspěšnosti, proto je velmi důležité najít účinná preventivní opatření ke snížení dětské obezity (Recasens et al., 2019).

Příčinou obezity adolescentů v dnešní době bývá nevyrovnanost mezi energetickým příjmem a výdejem, kdy výdej je o mnoho nižší (Kansara et al., 2021). Nedostatečná fyzická aktivita je základním faktorem dětské obezity a je součástí doporučené vícesložkové léčby (King et al., 2020). Druhým problémem je vysoký energetický příjem, způsobený nevhodně sestavenou stravou, ve které převažují sladké a slané pochutiny či slazené limonády. Dalším možným činitelem nadváhy je nepravidelnost ve stravování, kdy adolescent jí například jen 2x denně, a poté si tělo začne živiny ukládat „na horší časy.“

Nežádoucími a závažnými problémy, které se mohou vyskytovat u dětí s tímto onemocněním, jsou například zatížení kosterního a svalového systému (vznik skoliózy, kyfózy), vznik varixů, hypertenze, či změny v lipidovém spektru (zvýšení

triacylglycerolu i cholesterolu). Bylo prokázáno, že obézní děti a adolescenti mohou též trpět nedostatkem vitamínu D (Fiamenghi, 2020). Obezita vede též k problémům psychickým, jelikož dítě bývá jiné než ostatní děti a stává se terčem posměchu (King et al., 2020). V období dospělosti se může obezita projevit například zvýšeným rizikem pro vznik kardiovaskulárních onemocnění či rakoviny tlustého střeva (Green et al., 2021).

2.6.3 Potravinové alergie

Uvádí se, že podíl až 8 % dětské populace je alergický na některou složku potravy (Nevoral et al., 2003). Worm et al. (2020) uvádí, že v Německu trpí alergií asi 4–6 % starších žáků a adolescentů. Nejčastějšími potravinovými alergeny jsou proteiny kravského mléka (α_{S1} kasein, β -laktoglobulin), sójové proteiny, vejce, ořechy, z nich nejvíce arašídy.

2.7 Psychologické a sociální aspekty výživy

„Pozorujeme-li sociální determinanty jídelního chování rodiny z hlediska základní jednotky domácnosti, objevují se určitá fakta: je-li domácnost strukturována převládajícím systémem výživy, spojuje její členy určitá totalita a jejich stravovací zvyklosti dávají vznik faktorům, které určují jednotlivým členům časový prostor, místo atd. Jejich jídelní chování a návyky jsou ovlivněny četnými fyzickými, materiálními a sociálními vlivy“ (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003).

Dítě přebírá povětšinou preference od svých rodičů, kopíruje jejich stravovací návyky. V tomto období tedy není vhodné dítě nutit k ochutnávání nových jídel či k vyšší konzumaci „zdravých“ potravin, které dítě nemá až tolik v oblibě, jelikož si může vytvořit dojem, že všechny zdravé potraviny jsou nechutné (Frühauf, 2000).

2.8 Školní jídelna

Významnou součástí stravování dětí je i navštěvování školní jídelny. Ve školních jídelnách v ČR se stravuje cca 1 354 000 žáků denně. Strava ve školní jídelně pokryje 35–60 % denní stravy žáků. Důležitým faktorem školního stravování je vyhláška MŠMT č. 107/2005 Sb., o školním stravování, která určuje nutriční požadavky na kvalitu školního stravování formou takzvaných spotřebních košů. Spotřební koš

umožňuje sledovat spotřebu masa, ryb, mléka, mléčných výrobků, ovoce, zeleniny, luštěnin, brambor, cukru a tuku (Mikolášková, 2014).

Školní stravování má funkci sytící, dále pak zdravotně výživovou a v neposlední řadě výchovnou (SZÚ, 2021). Funkci sytící zastupuje ve školním zařízení oběd, který bývá mnohdy jediným teplým jídlem z celého dne. Funkce zdravotně výživová je velmi důležitá, adolescent by měl dostat ve školní jídelně odpovídající jídlo, které splňuje přísné hygienické a nutriční normy a předpisy. Funkce výchovná pouze podporuje již naučené stravovací návyky z domova. Dopomáhá s výchovou jedince k zdravému životnímu stylu (Krmíčková et al., 2014).

3 Cíl práce

Cílem této práce je vyhodnotit a porovnat stravovací návyky, volnočasové a sportovní aktivity žáků sedmé a deváté třídy na základní škole v malé obci a v krajském městě a zjistit případné rozdíly ve stravování a životním stylu dětí v těchto lokalitách.

3.1 Výzkumné otázky

1. Jsou rozdíly v konzumaci jednotlivých potravin mezi žáky z menší obce a krajského města?
2. Je rozdíl mezi žáky z menší obce a krajského města v tom, jaké nápoje zařazují do svého pitného režimu?

4 Metodika

4.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo celkem 88 žáků. 46 žáků bylo ze ZŠ Dříteň, z nich bylo 24 ze sedmé třídy, 22 z deváté třídy. Zbytek výzkumného souboru tvořili žáci Českého reálného gymnázia, 20 z nich navštěvuje sedmou třídu, tedy sekundu, a 22 z nich devátou třídu, tedy kvartu.

Výzkumný soubor byl vybrán ze dvou škol, jež nacházejí v obcích rozdílné velikosti. ZŠ Dříteň se nachází v malé obci s 1700 obyvateli v Českobudějovickém okrese. České reálné gymnázium se nachází přímo v krajském městě, Českých Budějovicích, které má asi 94000 obyvatel. Tyto školy byly vybrány záměrně pro možnost srovnávání různých přístupů ke stravování. Byl vyhodnocen poměr mezi jednotlivými pohlavími na obou školách a v jednotlivých třídách.

4.2 Školy

ZŠ Dříteň je základní škola s dlouholetou tradicí. Škola jako taková byla v obci Dříteň od nepaměti, dříve fungovala v místním zámku, od roku 1982 byla přestěhována do jiné budovy, v níž sídlí až do současnosti. Školu navštěvuje 193 žáků. ZŠ Dříteň se zapojila do programu „Skutečně zdravá škola“. Výuka předmětu Výchova ke zdraví, ve které se vyučuje racionální přístup k výživě, probíhá na této škole v šesté a deváté třídě. Školní jídelna při ZŠ Dříteň vyhrála v roce 2019 soutěž „Jihočeská kuchtička“, výhru si vysloužila především díky odběru surovin od regionálních výrobců.

České reálné gymnázium je soukromá škola, která byla založena roku 1993. Kapacita školy je zhruba 300 studentů v jednom čtyřletém cyklu a v jednom osmiletém. Na Českém reálném gymnáziu probíhá výuka výchovy ke zdraví v osmé a deváté třídě. Ve škole se nachází školní bufet, ve kterém je možno zakoupit různé sladké a slané pochutiny, nápoje colového typu atd. Již zhruba 5 let je na této škole ovšem zákaz ze strany pedagogů vůči prodeji energetických nápojů. Školní jídelnu navštěvují žáci při Střední škole polytechnické, jelikož vlastní jídelnu nemají.

4.3 Metody výzkumu

Výzkum proběhl metodou kvantitativní, pomocí dotazníkového šetření. Dotazníkové šetření bylo zvoleno z důvodu potřeby získání většího počtu dat. Dotazník se skládal ze dvou vstupních otázek (věk, pohlaví) a z dalších deseti otázek, které se týkaly frekvence konzumace jednotlivých denních jídel, pitného režimu, preference potravin, frekvence konzumace jednotlivých potravin a výběru a frekvence sportovních aktivit. Dotazníky byly rozdány na školách se souhlasem všech zúčastněných. Dotazník byl vyplňován anonymně. Výzkum byl proveden ve Dřítině v únoru roku 2020 a na Českém Reálném gymnáziu v září stejného roku, s tímto rozdílem kvůli koronavirové krizi.

Žáci byli s dotazníkem seznámeni, následovalo jeho vyplnění s případnými dotazy (při nepochopení otázek). Celkem bylo získáno 88 dotazníků. Žáci měli vyhrazenou jednu vyučovací hodinu na vyplnění dotazníku. Každý žák měl stejný dotazník. Získaná data byla vyhodnocena pomocí programu Microsoft Office Excel a Statistica. Vzor dotazníku se nachází v příloze.

4.4 Statistické hodnocení

Data byla vyhodnocena pomocí programu Microsoft Office Excel 2019 a Statistica 12 (StatSoft ČR). Četnosti byly vyjádřeny vždy k celkovému počtu odpovědí (pokud není uvedeno jinak) v dané skupině. Pro posouzení vybraných faktorů byly využity kontingenční tabulky a Pearsonův chí-kvadrát (χ^2) test s obvyklými hladinami významnosti ($P < 0,05; 0,01; 0,001$).

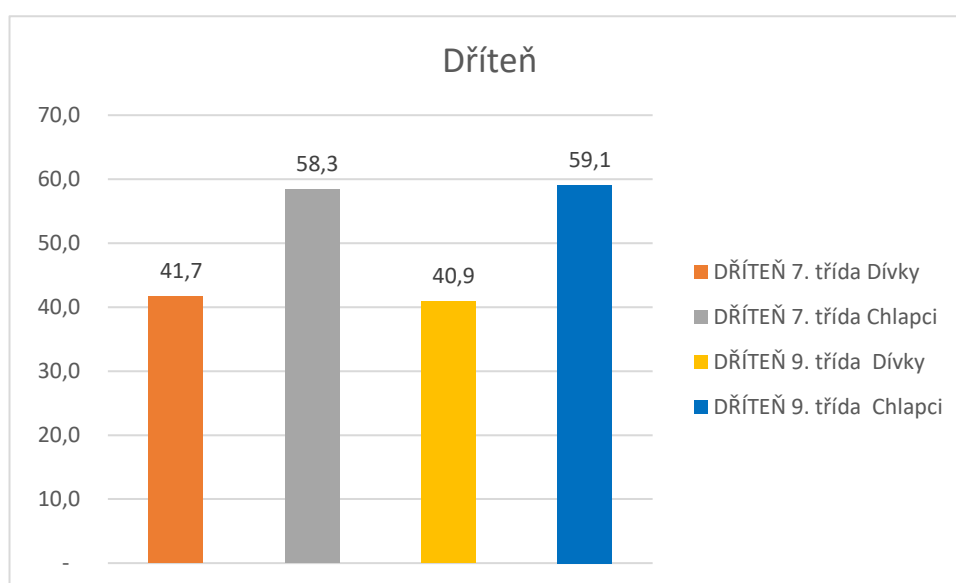
5 Výsledky a diskuse

Výsledky výzkumu jsou znázorněny pomocí grafů a tabulek. Výzkum je rozdělen do několika částí: obecné informace, frekvence denních jídel, pitný režim, preference a četnost konzumace jednotlivých skupin potravin, volnočasové aktivity a sport.

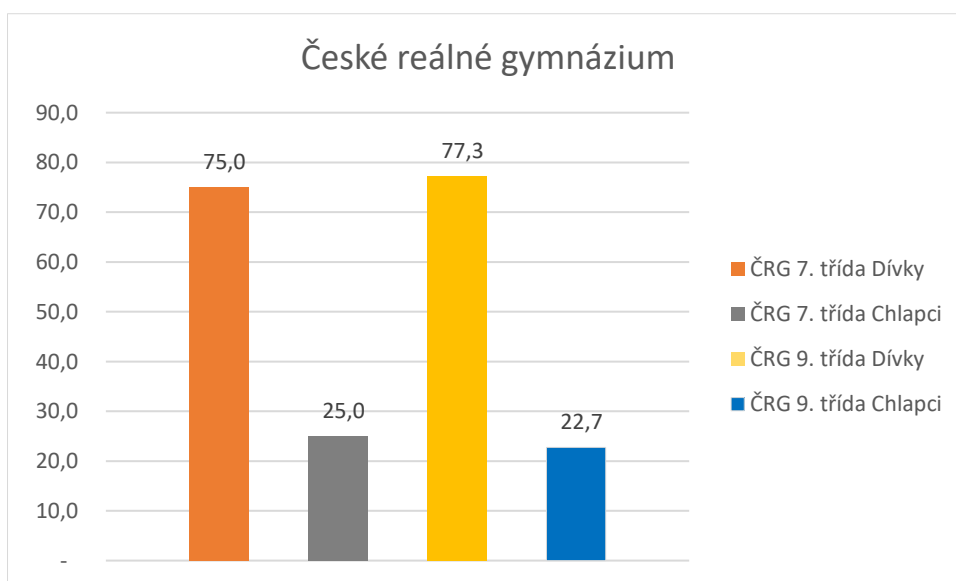
5.1 Pohlaví respondentů

Následující grafy ukazují zastoupení pohlaví na jednotlivých školách a v jednotlivých třídách.

Graf 5.1: Zastoupení pohlaví na ZŠ Dříteň (Vlastní výzkum)



Graf 5.2: Zastoupení pohlaví na ČRG (Vlastní výzkum)



Z prvního grafu je zřejmé, že ZŠ Dříteň navštěvuje větší podíl chlapců. Rozdíl mezi pohlavími na této škole dosahuje 20 %.

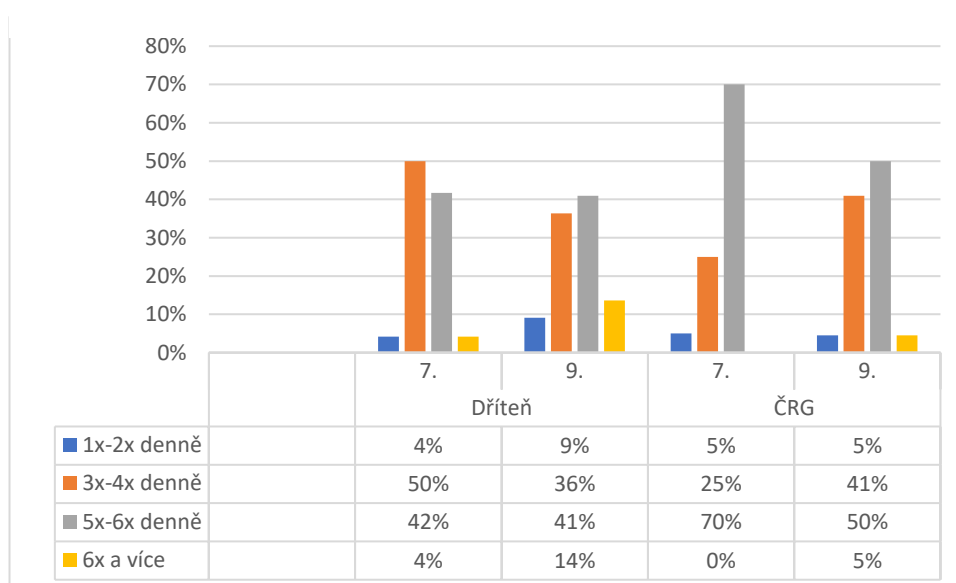
České reálné gymnázium navštěvuje mnohem více dívek než chlapců. Rozdíl mezi pohlavími zde činí skoro 50 %. Je to pravděpodobně dáno tím, že gymnázium, i když jsou to nižší ročníky osmiletého gymnázia, navštěvují spíše dívky, chlapci většinou dokončují základní školu normálně a poté jdou na odbornou střední školu či zmíněné gymnázium.

Tyto rozdíly mezi pohlavími mohou ovlivnit výsledky výzkumu. Dle Caine-Bish a Sheule (2009) upřednostňují chlapci maso a ryby, kdežto dívky upřednostňují ovoce, zeleninu a sladké pokrmy či pochutiny.

5.2 Frekvence denních jídel

Následující graf zobrazuje, jako často respondent konzumuje jednotlivá denní jídla (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře a případně druhá večeře).

Graf 5.3: Frekvence denních jídel (Vlastní výzkum)



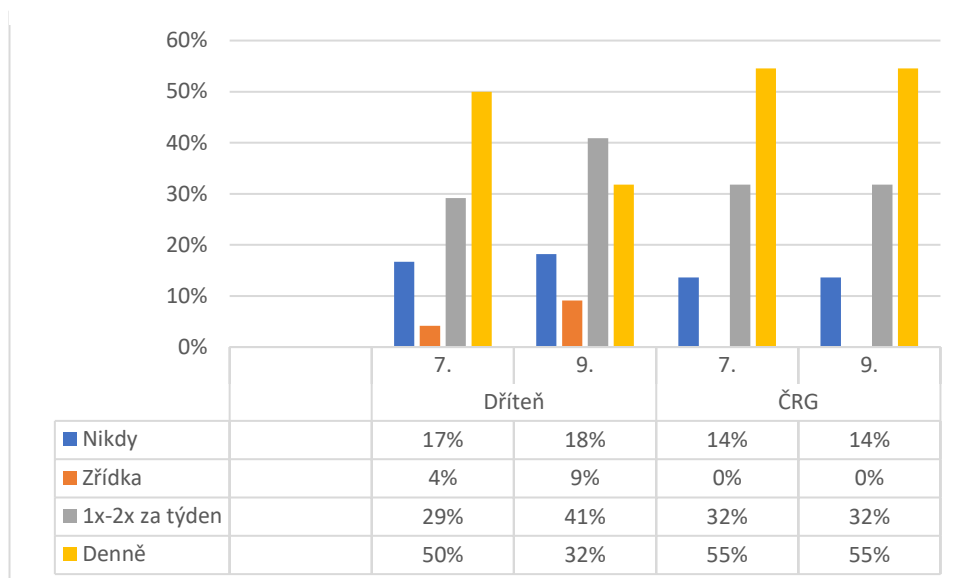
Z grafu vyplývá, že jen velmi malá část respondentů se stravuje pouze 1x až 2x denně. Respondenti z Českého reálného gymnázia konzumují z převážné většiny 5 až 6 jídel denně. Tento výsledek je možné přisuzovat tomu, že České reálné gymnázium navštěvuje více dívek, které mohou ke stravování přistupovat pečlivěji. Pozitivním výsledkem je, že více jak 50 % všech dotázaných dětí se stravuje 3x až 6 x denně.

Zigová (2012) zjistila, že 49.5 % žáků se stravuje 3x–4x denně, což se zcela neshoduje se zjištěnými daty. Shoda je zjištěna pouze u žáků sedmé třídy ZŠ Dříteň, přičemž Zigová (2012) prováděla uvedený výzkum na školách v menších obcích, což by mohlo být důvodem souladu.

Mikolášková (2014) uvádí, že dle jejího výzkumu se 5x denně stravuje více jak polovina dotazovaných žáků z Prahy, Brna a Sedlčan, což se shoduje daty u žáků Českého reálného gymnázia. Dle výsledků je tedy možná souvislost s velikostí obce či města, kde respondenti žijí. Kozáková (2012) tento výzkum rozdělila dále podle pohlaví (ovšem pouze u žáků sedmé třídy) a zjistila, že 5x denně se základní škole v Brně stravuje 16 % chlapců, a 27 % dívek.

Následující graf zobrazuje, zda a jak často daní respondenti konzumují snídani. Tato otázka je velmi důležitá z hlediska racionální výživy.

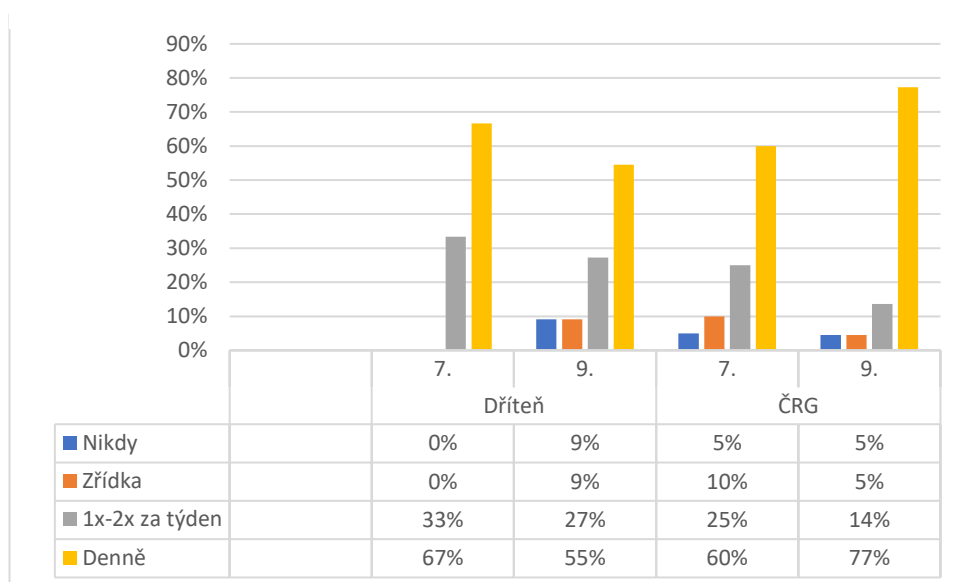
Graf 5.4: Četnost snídání (Vlastní výzkum)



Četnost odpovědi „Nikdy“ je vyrovnaná u obou tříd na každé škole. Vzhledem k zásadám racionálního stravování je ovšem třeba zmínit to, že by bylo vhodné snídani nevynechávat. Je velmi pozitivním zjištěním, že více jak 50 % žáků snídá každý den (kromě žáků 9. třídy ZŠ Dříteň). Oproti zjištění Dupalové (2014) jsou na tom žáci obou škol lépe s konzumací snídaně každý den než žáci základní školy v Brně, kde snídá denně pouze 45 % respondentů. Kostihová (2011) zjistila, že každý den snídá pouze 34 % respondentů. Studničková (2012) zjistila, že každý den snídá 52 % dotazovaných, což se zhruba shoduje s daty uvedenými v grafu. Kozáková (2011) ve svém výzkumu uvádí, že denně snídá 76 % respondentů sedmé třídy ZŠ v Brně, tyto výsledky se blíží více výsledkům Českého reálného gymnázia, což může mít souvislost s místem bydliště žáků.

V grafu 5.5 je uvedeno, jak často respondent zařazuje do svého stravování dopolední svačinu.

Graf 5.5: Četnost svačin (Vlastní výzkum)

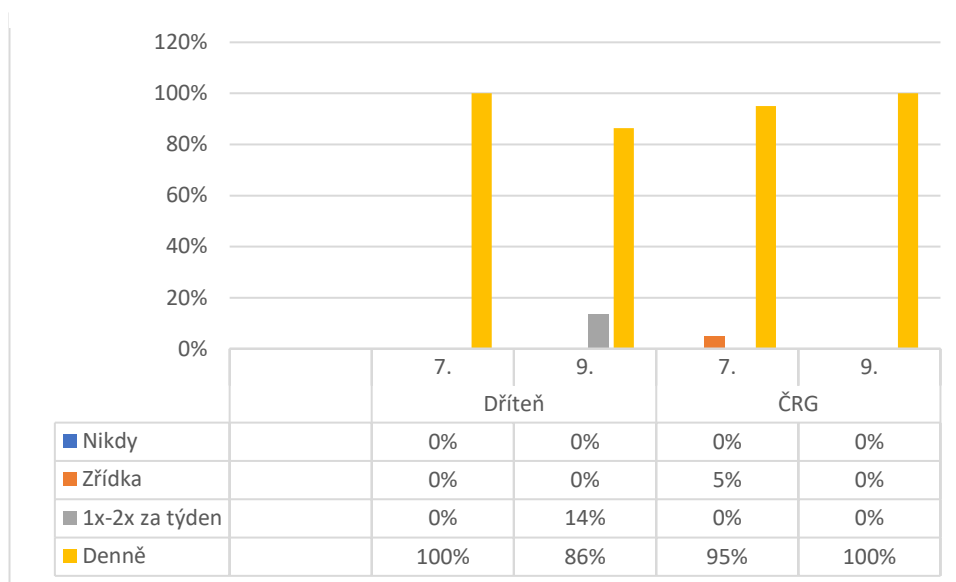


Z grafu vyplývá, že nadpoloviční většina respondentů ve všech zkoumaných třídách svačí každý den, což je pozitivním výsledkem. Nejvíce respondentů (77 %) svačí v deváté třídě Českého reálného gymnázia, což by mohlo být zapříčiněno tím, že v této třídě je větší množství dívek, které více dbají na vyvážené stravování. Nejzodpovědněji (tj. pouze odpovědi denně a 1x až 2x za týden) svačí děti ze sedmé třídy ZŠ Dřiteň. Důvod takového výsledku je možné spatřovat ve skutečnosti, že těmto dětem ještě často připravují svačinu rodiče.

Brabcová (2015) toto potvrzuje, jelikož zjistila, že zhruba 60 % žáků druhého stupně základní školy připravují svačiny rodiče. Urbišová (2018) zjistila, že na Brněnských základních školách nesvačí 6 % dětí, Kozáková (2011) ve svém výzkumu uvádí, že až 16 % respondentů sedmé třídy brněnské ZŠ nesvačí. Oproti tomu jsou na ZŠ Dřiteň i Českém reálném gymnáziu zaznamenány dobré výsledky. Z výzkumu Staňkové (2007) vyplývá, že svačinu každý den konzumuje 72 % žáků druhého stupně větší základní školy v Olomouckém kraji, což zhruba odpovídá výsledkům ZŠ Dřiteň i Českého reálného gymnázia. Řezníčková (2011) uvádí, že na ZŠ v malé obci svačí 87 % chlapců a 84 % dívek.

Pravidelnost v zařazování obědů do stravování žáků sledovaných škol je uvedena v grafu 5.6.

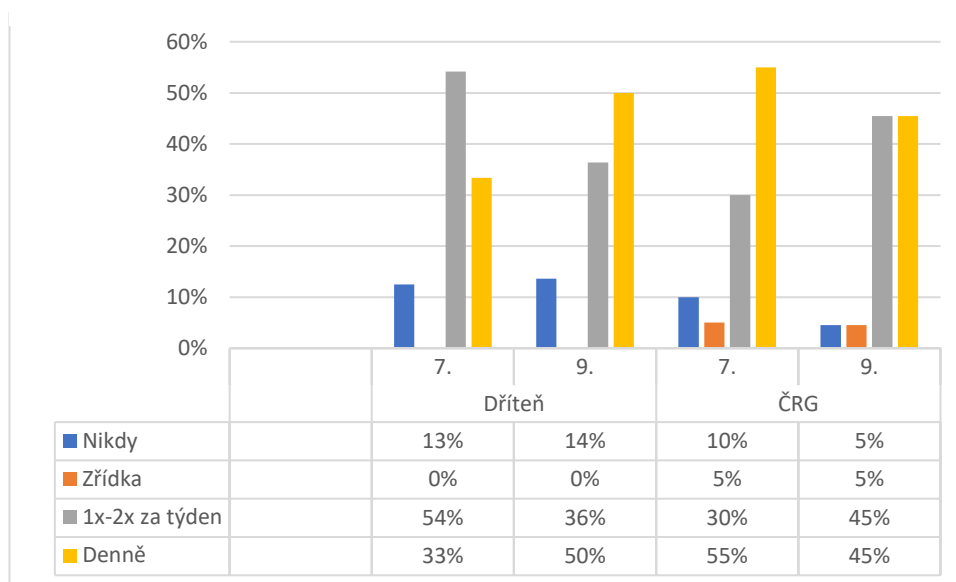
Graf 5.6: Četnost obědů (Vlastní výzkum)



Z grafu jednoznačně vyplývá, že naprostá většina respondentů obědvá každý den. Odpověď „Zřídka“ vybral pouze jeden respondent (což odpovídá 5 %) ze sedmé třídy Českého reálného gymnázia. 1x až 2x za týden obědvají tři respondenti (14 %) v deváté třídě ZŠ Dříteň. Dle doplňujícího dotazníku většina všech dotázaných (89 %) obědvá ve školní jídelně. Řezníčková (2011) zjistila, že 90 % žáků druhého stupně ZŠ obědvá pravidelně každý den, což se shoduje s daty z Českého reálného gymnázia, a ze sedmé třídy ZŠ Dříteň. Shodně 92 % dívek i chlapců obědvá dle Řezníčkové každý den (2011). Studničková (2012) zjistila, že obědvá denně 81 % respondentů, což je téměř shodné s výsledky deváté třídy ZŠ Dříteň.

Na následujícím grafu je možné vidět, jak často respondenti konzumují odpolední svačinu.

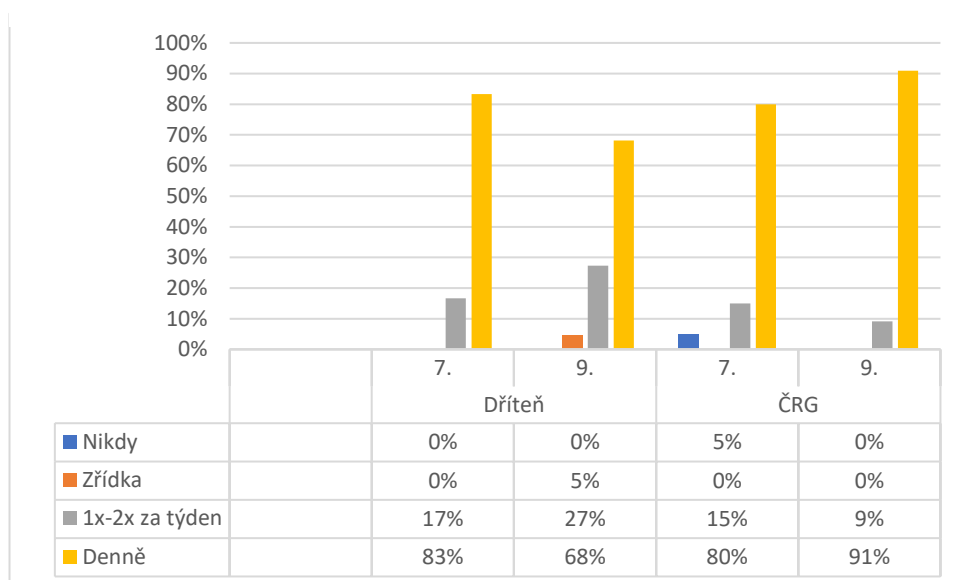
Graf 5.7: Četnost odpoledních svačin (Vlastní výzkum)



Tento graf ukazuje, že svačinu odpoledne již denně nekonzumuje tolik žáků jako svačinu dopolední. Jediný rozdíl (22 %) je mezi svačinami žáků sedmých tříd, kde častěji svačí žáci Českého reálného gymnázia. Žáci devátých tříd obou škol jsou na tom s konzumací odpolední svačiny zhruba stejně. Dupalová (2014) zjistila, že nejčastějšími odpoledními svačinami bývá rohlík s nějakým typem pomazánky či šunkou. Dívky dle Dupalové (2014) zařazují k svačině i ovoce a zeleninu. Mrňka (2020) uvádí, že 79 % dívek a 70 % chlapců druhého stupně ZŠ pravidelně konzumuje odpolední svačiny. Oproti tomu Mrňka (2020) doplňuje, že 21 % dívek a 30 % chlapců odpolední svačinu vynechává. Dle zásad racionální výživy by bylo vhodné odpolední svačinu nevynechávat, je tak možné zamezit případnému přejídání při večeři.

Následující graf zobrazuje, jak často respondent konzumuje večeři.

Graf 5.8: Četnost večeří (Vlastní výzkum)

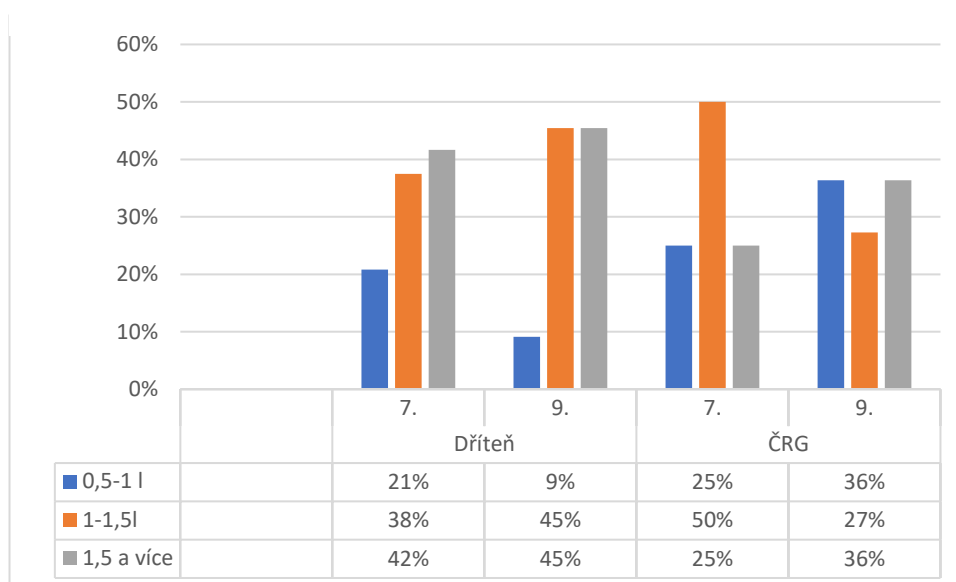


Výše uvedený graf značí, že večeři každý den konzumují nejvíce žáci deváté třídy Českého reálného gymnázia (91 %), kde pouze dva respondenti (9 %) vybrali možnost jinou než „Denně“. Oproti tomu jen 68 % jejich vrstevníků ze ZŠ Dříteň večeří denně. Odpovědi u žáků sedmých tříd jsou téměř shodné. Dle Studničkové (2012) večeří každý den 69 % žáků. Studničková (2012) dále zjistila, že 30 % žáků nevečeří vůbec, což se s výše uvedenými daty neshoduje, jelikož pouze jeden respondent odpověděl, že nevečeří nikdy. Podle Řezníčkové (2011) večeří 73 % chlapců a 67 % dívek, což by se dalo vysvětlit tím, že dívky v tomto věku již mohou zkoušet různé diety a kvůli tomu např. vynechávají večeři.

5.3 Pitný režim

Následující graf znázorňuje, jaké množství tekutin respondent za jeden den přijme.

Graf 5.9: Množství přijímaných tekutin (Vlastní výzkum)



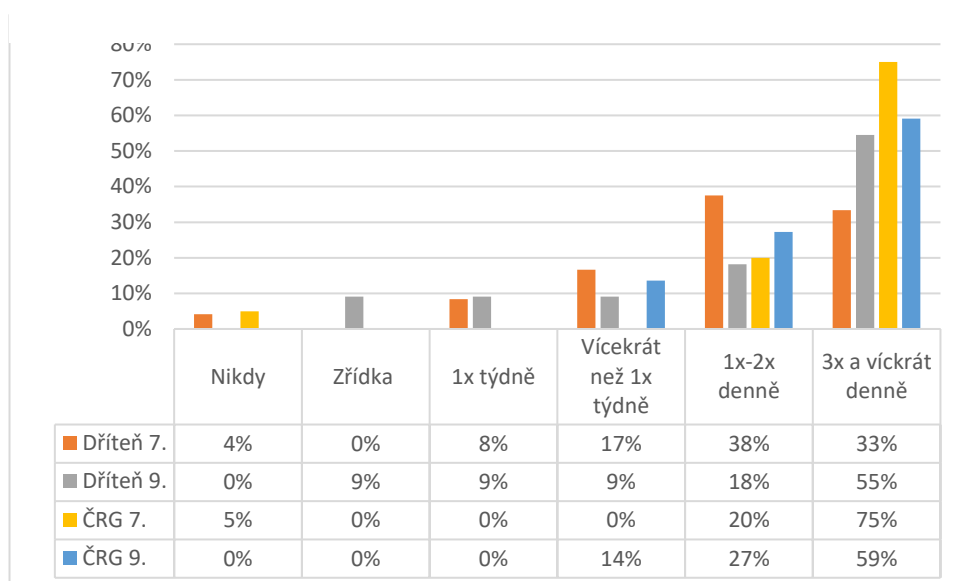
V grafu vyplývá, že pitný režim respondentů je značně rozdílný. Respondenti jsou dle Stránského a Ryšavé (2014) ve věkové kategorii, kdy by měli pít alespoň 2,1 l denně.

Odpověď 1,5 litru a více zvolila ani ne polovina všech dotazovaných respondentů, což značí, že více jak polovina dotazovaných podhodnocuje svůj pitný režim. Z grafu dále vyplývá, že žáci Českého reálného gymnázia mají pitný režim horší než ti z Dřítně.

Řezníčková (2011) zjistila, že více jak 1,5 l denně vypije 78 % chlapců a pouze 58 % dívek. Dle Kozákové (2012) pouze 19,8 % respondentů vypije denně více než 2 l tekutin, což se zhruba shoduje se všemi zmíněnými výsledky a je to značně znepokojivé.

Tento graf ukazuje, jak často respondenti pijí vodu v jednom dni.

Graf 5.10: Frekvence konzumace vody (Vlastní výzkum)



U tohoto grafu je důležité poukázat na to, že kromě žáků sedmé třídy ZŠ Dříteň všechny zbylé třídy pijí vodu 3x a vícekrát denně, což se dá považovat za velmi dobrý výsledek. Hodnoty u odpovědi 1x–2x denně jsou víceméně vyrovnané, opět až na sedmou třídu ZŠ Dříteň, kde tuto odpověď zvolilo 38 % respondentů. Pouze v sedmých třídách odpověděli respondenti, že nepijí vodu vůbec. Kozáková (2011) zjistila, že vodu si k pití vybere 67 % žáků druhého stupně ZŠ. Urbišová (2017) uvádí, že pouze 35 % respondentů má složený svůj pitný režim převážně z čisté vody. Dle Řezníčkové (2011) má 39 % chlapců a pouze 30 % dívek vodu na prvním místě v pitném režimu.

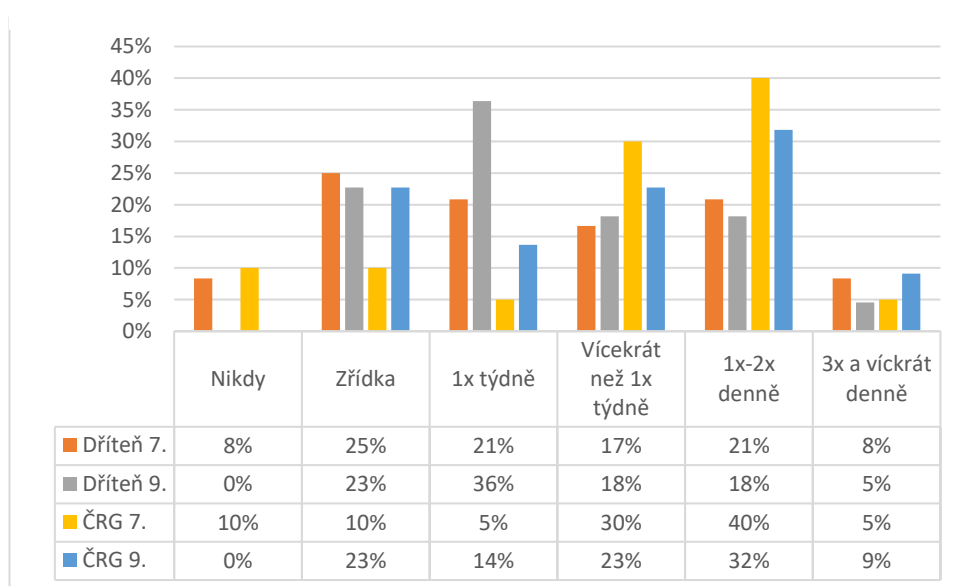
Tabulka 5.1: Četnost konzumace vody (Vlastní výzkum)

Voda	Nikdy	Zřídka	1x týdně	Vícekrát než 1x týdně	1x denně	3x a vícekrát denně	p
n = 42 ČRG	2 %	0 %	0 %	7 %	24 %	67 %	0,1279
n = 46 Dříteň	2 %	4 %	9 %	13 %	28 %	43 %	

Z výše uvedené tabulky a grafu vyplývá velmi pozitivní zjištění, že většina dětí v obou typech škol uspokojuje svůj pitný režim vodou, kterou pijí jednou a vícekrát denně. V tomto ohledu nebyl rozdíl mezi školami statisticky průkazný, avšak tendence k častější konzumaci vody (Graf 5.10) je patrná ve prospěch ČRG.

Následující graf znázorňuje frekvenci pití čaje.

Graf 5.11: Frekvence konzumace čaje (Vlastní výzkum)



Výsledky tohoto grafu jsou velmi různorodé. Překvapivým zjištěním je, že pouze žáci sedmých tříd obou škol zvolili odpověď „Nikdy“, i když jen ve velmi malém měřítku (8 % ze ZŠ Dříteň a 10 % z Českého reálného gymnázia). Na opačné straně grafu vidíme, že 3x a vícekrát denně čaj pije do 10 % respondentů na obou školách. Z grafu vyplývá, že žáci ZŠ v malé obci pijí čaj méně často než žáci z krajského města. Šimíčková (2019) uvádí ve svém výzkumu, že čaj před ostatními nápoji preferuje 8 % žáků druhého stupně základní školy. Dle Urbišové (2017) dívky, které navštěvují ZŠ, jejíž jídelna se zapojila do programu „Zdravá školní jídelna“, uvedly shodné preference slazeného i neslazeného čaje. Oproti tomu, chlapci ze stejné školy preferují pouze sladký.

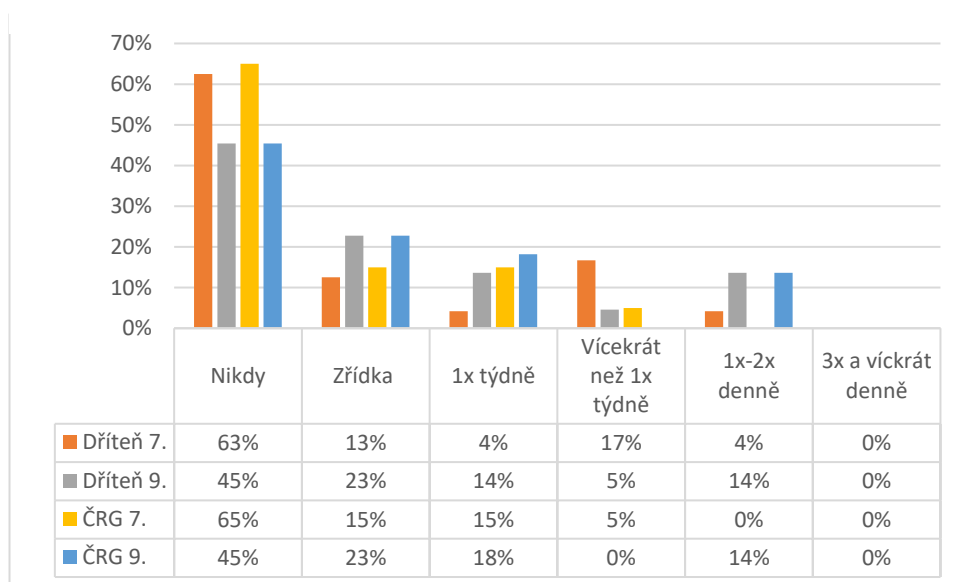
Tabulka 5.2: Četnost konzumace čaje (Vlastní výzkum)

Čaj	Nikdy	Zřídka	1x týdně	Vícekrát než 1x týdně	1x denně	3x a vícekrát denně	p
n = 42 ČRG	5 %	17 %	10 %	24 %	21 %	24 %	0,0912
n = 46 Dříteň	4 %	24 %	28 %	17 %	20 %	7 %	

Nebyly zjištěny statisticky průkazné rozdíly v četnosti konzumace čaje mezi žáky jednotlivých škol. Můžeme konstatovat, že vzhledem k četnosti zařazování čaje do pitného režimu, se jedná o nápoj u dětí oblíbený. Je konzumován žáky u obou škol, nicméně jeho obliba opět mírně převažuje u žáků Českého reálného gymnázia. Vičarová (2012) zjistila, že k snídani pije čaj 2 % chlapců ze sedmé třídy ZŠ a 5 % chlapců z deváté třídy, a u dívek je tomu jinak, v sedmé třídě pouze 2 % dívek dávají přednost čaji k snídani, a v deváté třídě 1 %.

Graf 5.12 ukazuje, jak často respondent pije kávu.

Graf 5.12: Frekvence konzumace kávy (Vlastní výzkum)



V grafu 5.12 se projevuje především celkově nízký věk respondentů a rozdíl mezi třídami, nikoliv školami. Kávu nikdy nepije skoro shodně 63 % a 65 % žáků sedmých tříd ZŠ Dříteň i Českého reálného gymnázia. Deváté třídy mají obě shodně 45 %

u odpovědi „Nikdy“. Je tedy patrné, že preference kávy u těchto respondentů je velmi nízká, a to především v sedmých třídách, které mají u odpovědi „Nikdy“ o 25 % více než respondenti z devátých tříd.

Dle Šmidmajerové (2014) pije kávu denně 6 % žáků osmé a deváté třídy základní školy ve Vodňanech, což je zhruba o polovinu méně, než odpověděli žáci z Dřítně i Českého reálného gymnázia. Soukupová (2007) zjistila, že k snídani pije 9 % chlapců a 6 % dívek pouze kávu, což z hlediska racionální výživy není vhodné. Brabcová (2015) uvádí, že více než 50 % žáků druhého stupně ZŠ nepije kofeinové ani jiné povzbuzující nápoje, protože jim nechutnají, což se shoduje s daty v ZŠ Dříteň i na Českém reálném gymnáziu v sedmých třídách. Je tedy možné, že mladším respondentům tyto nápoje nechutnají, a proto je nekonzumují.

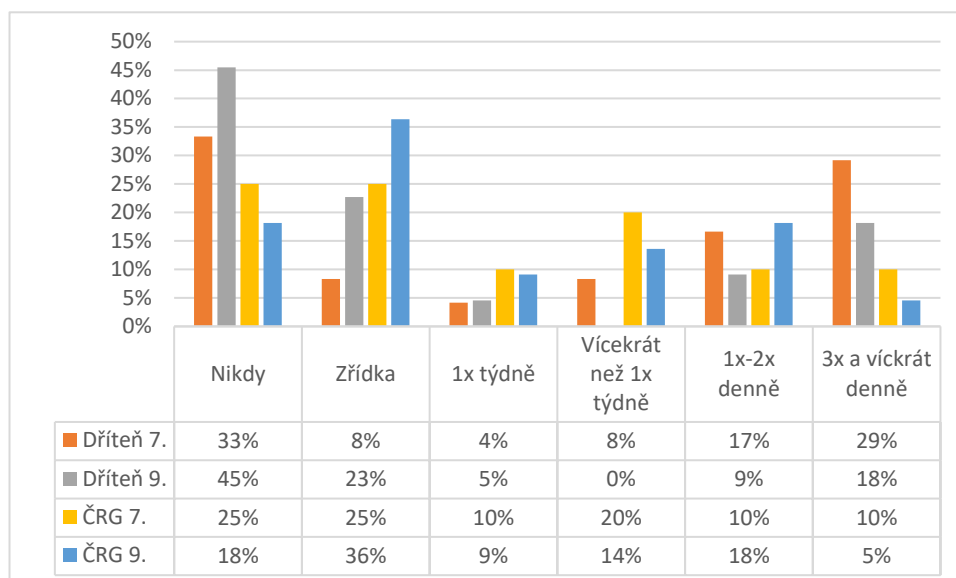
Dle statistického vyhodnocení nejsou významné rozdíly v konzumaci kávy mezi žáky jednotlivých škol.

Tabulka 5.3: Četnost konzumace kávy (Vlastní výzkum)

Káva	Nikdy	Zřídka	1x týdně	Vícekrát než 1x týdně	1x denně	3x a vícekrát denně	p
n = 42 ČRG	55 %	19 %	17 %	2 %	7 %	0 %	0,4723
n = 46 Dříteň	54 %	17 %	9 %	11 %	9 %	0 %	

V následujícím grafu je vyhodnoceno, jak často respondenti pijí vodu se sirupem.

Graf 5.13: Frekvence konzumace vody se sirupem (Vlastní výzkum)



Graf 5.13 ukazuje, že preference jednotlivých respondentů se velice liší. Jako pozitivní můžeme hodnotit skutečnost, že frekvence zařazování vody se sirupem do pitného režimu dětí u obou sledovaných škol se pohybuje v kategoriích „Nikdy“, „Zřídka“ a „1x týdně“ kolem 60 %, jak dokládá tabulka 5.4. Vodu se sirupem nekonzumuje vůbec 45 % žáků deváté třídy ZŠ Dříteň, ve stejné třídě na Českém reálném gymnáziu odpovědělo takto pouze 18 % respondentů.

Z grafu dále vyplývá, že starší žáci konzumují tento nápoj střídměji než žáci mladší věkové kategorie. Podíl žáků, kteří pijí vodu se sirupem 3x a vícekrát denně, je vyšší u žáků ZŠ Dříteň než u žáků ČRG. Toto zjištění bylo statisticky průkazné, jak dokládá tabulka 5.4. Tuto odpověď prokazatelně volilo více dětí ze ZŠ Dříteň (24 %) oproti žákům Českého reálného gymnázia (14 %). Možným důvodem je skutečnost, že na gymnáziu je větší množství dívek, které mohou již v tomto věku dbát na zdravý životní styl více než chlapci.

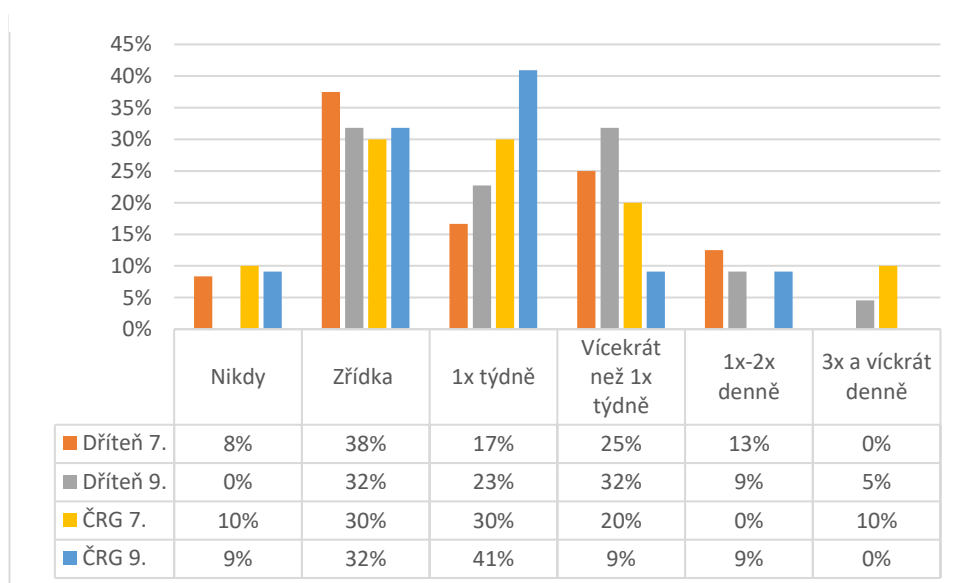
Tabulka 5.4: Četnost konzumace vody se sirupem (Vlastní výzkum)

Voda + sirup	Nikdy	Zřídka	1x týdně	Vícekrát než 1x týdně	1x denně	3x a vícekrát denně	p
n = 42 ČRG	21 %	31 %	10 %	17 %	7 %	14 %	0,0609
n = 46 Dříteň	39 %	15 %	4 %	4 %	13 %	24 %	

Kozáková (2011) uvádí, že vodu se sirupem jako oblíbený nápoj volí 27 % chlapců a 28 % dívek sedmé třídy ZŠ v Brně, což se shoduje s daty získanými na ZŠ Dříteň. To znamená, že velikost města, kde respondenti navštěvují školu, nemá na konzumaci vody se sirupem vliv. Výsledky Šimčíkové (2019) ukazují, že vodu se sirupem pije nejčastěji 17 % žáků druhého stupně základní školy. Dle Řezníčkové (2011) 20 % chlapců a 22 % dívek uvedlo, že nejčastěji pijí vodu se sirupem, což odpovídá spíše datům ze ZŠ Dříteň. Vanická (2018) udává, že vodu se sirupem pije denně více jak 30 % respondentů.

V následujícím grafu jsou zobrazeny výsledky odpovědí na otázku, jak často respondenti pijí džus.

Graf 5.14: Frekvence konzumace džusu (Vlastní výzkum)



Pouze velmi malé procento respondentů (do 10 %) odpovídalo na tuto otázku, že nezařazují džus do pitného režimu nikdy. Z grafu je zřejmé, že džus není pravidelnou součástí pitného režimu dětí jak v ZŠ Dříteň, tak v ČRG. Jednou týdně se v pitném režimu respondentů džus objevuje mnohem více u žáků Českého reálného gymnázia (především u žáků deváté třídy). Větší rozdíl je u odpovědi „Vícekrát než 1x týdně“, tu volilo 32 % žáků deváté třídy ZŠ Dříteň, avšak jen 9 % žáků stejné třídy Českého reálného gymnázia.

Šimčíková (2019) potvrzuje, že pouze 6 % respondentů druhého stupně ZŠ pije často s oblibou džus. Dle Řezníčkové (2011) upřednostňuje džus 5 % chlapců a 7 % dívek. Vanická (2018) též uvádí, že džus pijí respondenti nejčastěji ve frekvenci 1x týdně.

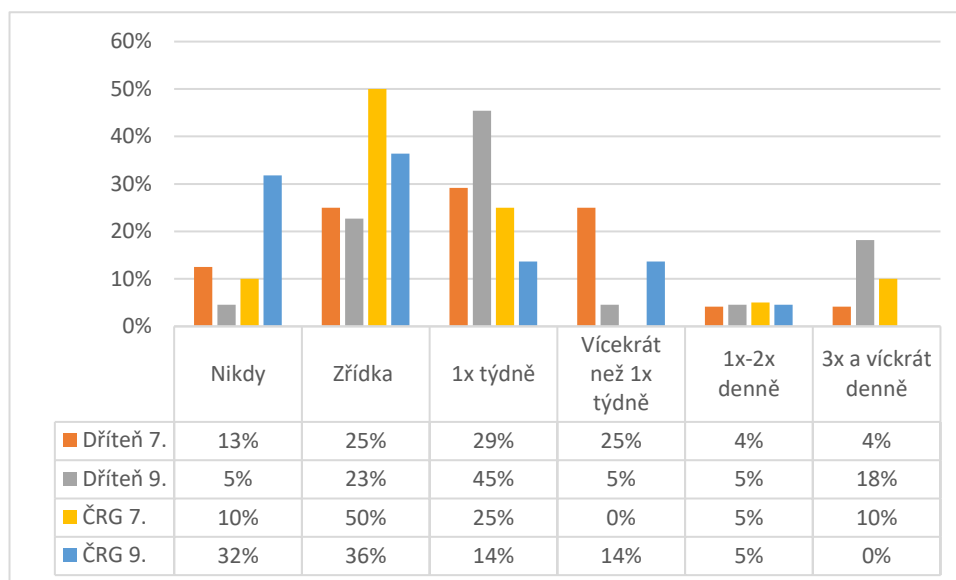
Frekvence konzumace džusu dle statistického výpočtu není významně rozdílná mezi žáky obou škol.

Tabulka 5.5: Četnost konzumace džusu (Vlastní výzkum)

	Džus	Nikdy	Zřídka	1x týdně	Vícekrát než 1x týdně	1x denně	3x a vícekrát denně	p
n = 42	ČRG	10 %	31 %	36 %	14 %	5 %	5 %	0,2599
n = 46	Dříteň	4 %	35 %	20 %	28 %	11 %	2 %	

V následujícím grafu jsou uvedeny hodnoty frekvence konzumace limonád typu Coca-cola, Sprite či Fanta.

Graf 5.15: Frekvence konzumace sladkých limonád (Vlastní výzkum)



Z grafu vyplývá, že sladké limonády vůbec nepije 32 % studentů deváté třídy Českého reálného gymnázia, což je pozitivním zjištěním. Celkově je dobrým výsledkem to, že většina žáků obou škol nekonzumuje tyto nápoje pravidelně. Ne příliš pozitivní je však výsledek, že 4 % žáků sedmé třídy ZŠ Dříteň a 10 % žáků téhož ročníku na Českém reálném gymnáziu konzumuje tyto nápoje 3x a vícekrát denně. Nejhorší výsledek byl zaznamenán v deváté třídě ZŠ Dříteň, kde 18 % respondentů pije limonády 3x a vícekrát denně. Oproti tomu nejlepším výsledkem je 0 % u žáků deváté třídy Českého reálného gymnázia. S ohledem na velikost města, ve kterém se školy nachází, je překvapivé, že ve velkém městě (navíc ve škole s vlastním bufetovým zařízením) pije slazené limonády méně žáků. Je však možné, že je to způsobeno tím, že děti ve velkém městě jsou již v tomto věku ovlivněny trendy zdravé výživy více než děti z malého města.

Studničková (2012) uvádí, že 23,2 % žáků druhého stupně základní školy pije limonády každý den, což zhruba odpovídá výsledkům ZŠ Dříteň a sedmé třídy Českého reálného gymnázia. Studničková (2012) tento výzkum prováděla ve městech rozlohou podobných spíše Dřítin, což potvrzuje výsledek zkoumání této diplomové práce, že děti v menších městech k tomuto typu nápojů mohou inklinovat více.

Dupalová (2014) zjistila, že na třech Brněnských základních školách pije nápoje typu Coca-cola 9 % žáků a limonády jiného typu 11 % žáků druhého stupně základní školy, což se podobá výsledkům Českého reálného gymnázia, které se též nachází v krajském městě. Dle Šimčíkové (2014) 15 % žáků druhého stupně ZŠ pije nejčastěji limonády. Nadbytečný příjem těchto nápojů může úzce souviset s narůstajícím problémem dětské obezity.

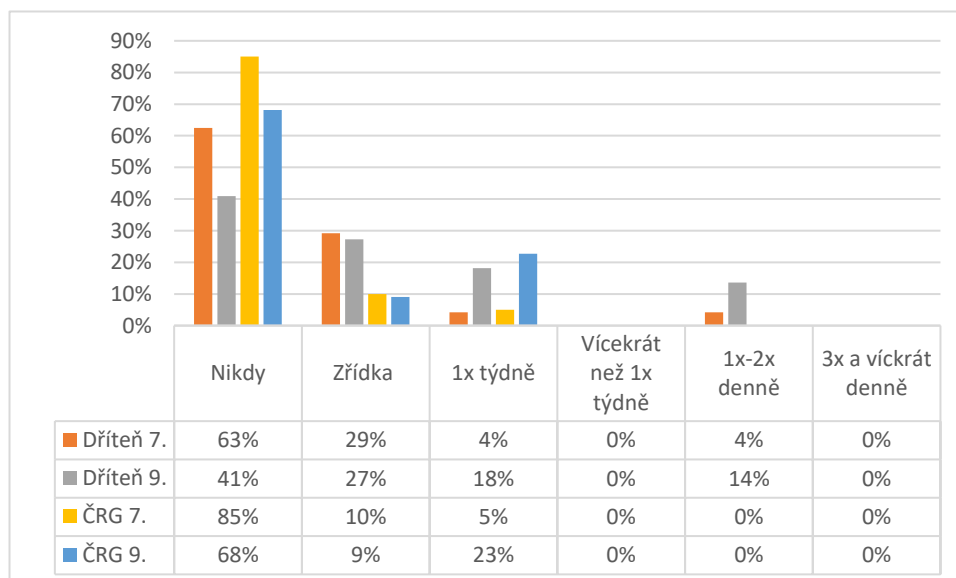
Dle statistických výpočtů je v konzumaci limonád významný rozdíl mezi žáky zkoumaných škol. Slazené limonády konzumuje 1x týdně 37 % žáků ZŠ Dříteň, přičemž na Českém reálném gymnáziu je to pouze 21 %. Tento výsledek odpovídá výše zmíněnému grafu a většině zjištění z jiných výzkumů.

Tabulka 5.6: Četnost konzumace sladkých limonád (Vlastní výzkum)

	Sladké limonády	Nikdy	Zřídka	1x týdně	Vícekrát než 1x týdně	1x denně	3x a vícekrát denně	p
n = 42	ČRG	24 %	43 %	21 %	0 %	7 %	5 %	0,0101
n = 46	Dříteň	9 %	24 %	37 %	15 %	4 %	11 %	

Poslední graf, týkající se problematiky pitného režimu, ukazuje data směřovaná na otázku frekvence pití energetických nápojů.

Graf 5.16: Frekvence konzumace energetických nápojů (Vlastní výzkum)



V grafu vyplývá, že konzumace energetických nápojů není u této věkové kategorie až tak oblíbená. Podobně jako káva nejsou ani energetické nápoje pravidelnou součástí pitného režimu, což je pozitivním zjištěním. Na ZŠ Dříteň energetické nápoje nepije vůbec 63 % žáků sedmé třídy a 41 % žáků deváté třídy. Na Českém reálném gymnáziu tyto nápoje nepije 85 % žáků sedmé třídy a 68 % žáků deváté třídy. Denně energetické nápoje pijí 4 % žáků sedmé třídy ZŠ Dříteň a 14 % žáků deváté třídy téže školy, což není příliš dobré. Pozitivním zjištěním je však to, že žádný respondent nezvolil možnost „3x a vícekrát denně“. Mírně častější konzumace je u starších žáků, což vyplývá z grafu.

Ženíšková (2012) zjistila ve svém výzkumu, že 0 % dívek a 3 % chlapců druhého stupně ZŠ uvedlo, že v jejich pitném režimu převládají energetické nápoje. Dle Šmidmajerové (2014) 12 % žáků sedmé, osmé a deváté třídy ZŠ ve Vodňanech vůbec nepije tento typ nápojů, a 39 % tyto nápoje ochutnalo, ale nezachutnaly jim. Zjištěná data tedy odpovídají spíše datům ze ZŠ Dříteň, což může být způsobeno podobnou velikostí obcí, v nichž se dané školy nacházejí. Šmidmajerová (2014) dále zjistila, že 2 % dětí pijí tyto nápoje každý den, což odpovídá zhruba datům sedmé třídy ZŠ Dříteň. Vanická (2018) též zjistila, že více jak 50 % žáků druhého stupně ZŠ tyto nápoje nepije vůbec, což je pozitivním zjištěním. Brabcová (2015) uvádí, že 56 % chlapců a 74 % dívek tyto nápoje nepije vůbec.

Statistické vyhodnocení otázky konzumace energetických nápojů přineslo zjištění, že žáci Českého reálného gymnázia (76 %) volili odpověď, že energetické nápoje nepijí vůbec, častěji než žáci ZŠ Dříteň (52 %). Z výsledků statistického vyhodnocení a zároveň i z přiloženého grafu lze usoudit, že žáci z menší obce inklinují ke konzumaci těchto nápojů více než ti z krajského města.

Tabulka 5.7: Četnost konzumace energetických nápojů (Vlastní výzkum)

Energetické nápoje	Nikdy	Zřídka	1x týdně	Vícekrát než 1x týdně	1x denně	3x a vícekrát denně	p
n = 42 ČRG	76 %	10 %	14 %	0 %	0 %	0 %	0,0200
n = 46 Dříteň	52 %	28 %	11 %	0 %	9 %	0 %	

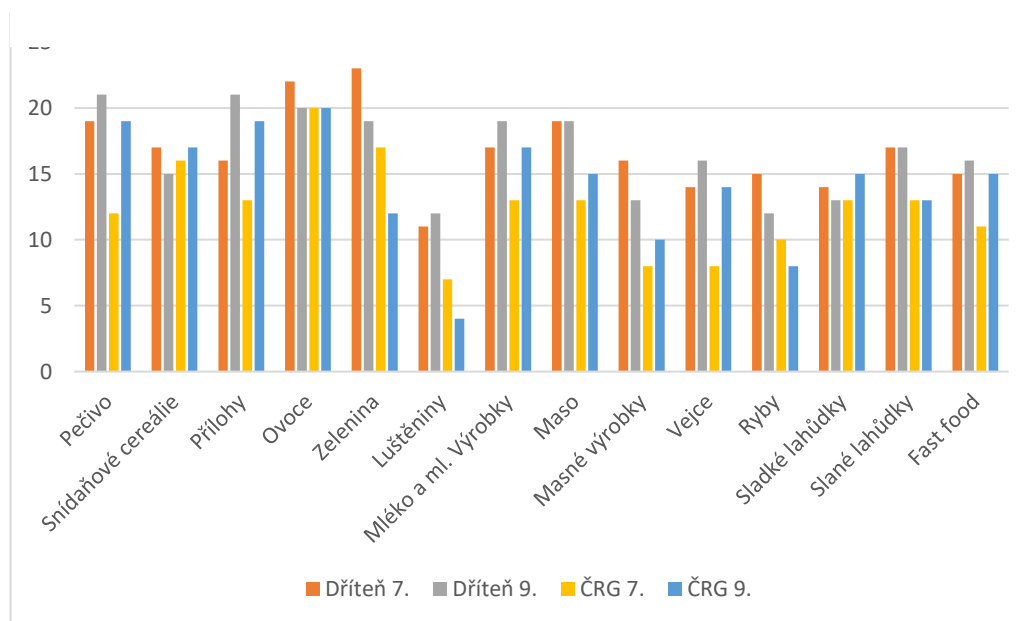
Na výzkumnou otázku „Je rozdíl mezi žáky z menší obce a krajského města v tom, jaké nápoje zařazují do svého pitného režimu?“ můžeme odpovědět tak, že žáci Českého reálného gymnázia ve velkoměstě inklinují k dodržování racionálního pitného režimu více než žáci ZŠ Dříteň v malé obci. U žáků Českého reálného gymnázia převažuje konzumace vody a čaje. Žáci ZŠ Dříteň zařazují vodu i čaj do svého pitného režimu též, avšak častěji se u nich objevují také sirupy, slazené limonády či dokonce energetické nápoje.

5.4 Preference a konzumace jednotlivých skupin potravin

Následující dva grafy se týkají oblíbenosti či neoblíbenosti jednotlivých skupin potravin. Dále jsou uvedeny četnostní tabulky s reálnou konzumací daných potravin.

První graf ukazuje, jaké potraviny žáci mají rádi. U této otázky bylo možné volit více než 1 odpověď, maximálně však 3. Z toho důvodu nejsou uvedeny výsledky v procentech.

Graf 5.17: Oblíbené potraviny (Vlastní výzkum)



První dotazovanou komoditou bylo pečivo. U této komodity uvedlo více dětí ze ZŠ Dříteň, že ji konzumují rády. Snídaňové cereálie jsou na obou školách oblíbené zhruba stejně. Přílohy mají nejvíce rádi žáci deváté třídy ZŠ Dříteň, což je možná způsobeno tím, že tuto třídu navštěvuje více chlapců. Brabcová (2015) se zabývala

otázkou příloh podrobněji a zjistila, že dívky mají raději těstoviny a chlapci knedlíky, ostatní přílohy preferují obě pohlaví zhruba stejně.

Z pohledu preference konzumují ovoce všichni respondenti zhruba se stejnou oblibou. Avšak dle statistického vyhodnocení frekvence konzumace ovoce byly výsledky jiné. Bylo zjištěno, že více žáků Českého reálného gymnázia (31 %) než žáků ZŠ Dříteň (11 %) zvolilo, že konzumují ovoce 3x a vícekrát denně.

Tabulka 5.8: Četnost konzumace ovoce (Vlastní výzkum)

Ovoce	Nikdy	Zřídka	1x týdně	Vícekrát než 1x týdně	1x denně	3x a vícekrát denně	p
n = 42 ČRG	0 %	0 %	0 %	24 %	45 %	31 %	0,0153
n = 46 Dříteň	2 %	4 %	13 %	35 %	35 %	11 %	

Zeleninu spíše preferují žáci ZŠ Dříteň. To je možná způsobeno tím, že vzhledem k lokalizaci jejich školy si mohou pěstovat zeleninu vlastní. Při výzkumu četnosti konzumace zeleniny nebyly zjištěny rozdíly mezi jednotlivými školami.

I přes to, že byly ovoce a zelenina voleny často jako oblíbené jídlo, z jiných výzkumů plyne, že denní konzumace ovoce a zeleniny u žáků druhého stupně základní školy není dostačující. Dle Oherové (2013) pouze 16,8 % žáků ZŠ konzumuje alespoň 5 porcí ovoce a zeleniny denně. Výsledky Ruiz-Muelle (2018) ukázaly vyšší preferenci zeleniny u dívek (42 %) než u chlapců (30 %).

Luštěniny jsou všeobecně neoblíbenou potravinou u všech respondentů. Tuto komoditu více jako své oblíbené jídlo volili žáci ZŠ Dříteň. Dle statistického výpočtu není příliš významný rozdíl v konzumaci luštěnin mezi jednotlivými školami. Z výzkumu ovšem vyplývá, že 10–30 % všech dotázaných konzumuje luštěniny alespoň 1x týdně, což je pozitivní zjištění.

Tabulka 5.9: Četnost konzumace luštěnin (Vlastní výzkum)

Luštěniny	Nikdy	Zřídka	1x týdně	Vícekrát než 1x týdně	1x denně	3x a vícekrát denně	p
n = 42 ČRG	17 %	57 %	19 %	0 %	5 %	2 %	0,0818
n = 46 Dříteň	20 %	54 %	9 %	15 %	2 %	0 %	

Ne příliš velkou oblibu luštěnin potvrzuje i výzkum Urbišové (2017), ve kterém respondenti volili svá oblíbená jídla ve školní jídelně, a luštěninová jídla označila za oblíbená pouze 1,27 % dívek a 0,67 % chlapců. Ženíšková (2012) uvádí, že nejčastěji žáci druhého stupně ZŠ konzumují luštěniny 1x za měsíc, což též svědčí o tom, že nejsou oblíbenou potravinou. Toto zjištění není překvapivé, avšak z hlediska racionální výživy by bylo vhodné příjem luštěnin navýšit.

Mléko a mléčné výrobky konzumují s větší oblibou žáci ZŠ Dříteň. Nejméně oblíbené je mléko u žáků sedmé třídy Českého reálného gymnázia. U mléka a mléčných výrobků nebyly zjištěny statistické rozdíly mezi školami. Avšak zajímavým zjištěním bylo, že žáci ZŠ Dříteň spíše inklinují ke konzumaci kefiru než žáci Českého reálného gymnázia. Vanická (2018) doplňuje, že nejvíce preferovaným mléčným výrobkem je jogurt a nejméně konzumovaný je zmiňovaný kefir či plísňový sýr.

Maso raději konzumují též žáci ZŠ Dříteň, což může být způsobeno tím, že v této škole je více chlapců, kteří všeobecně konzumují maso raději. Masné výrobky jsou též oblíbenější na ZŠ Dříteň, především v sedmé třídě, což může být zapříčiněno tím, že děti v této třídě ještě nedbají tolik na svou stravu a nezajímají se o racionální výživu.

Statistický výpočet neukázal žádný významný rozdíl mezi školami v konzumaci hovězího a vepřového masa, avšak u drůbežího ano. Výsledky ukazují, že více žáků ZŠ Dříteň (39 %) konzumuje drůbeží maso vícekrát než jedenkrát týdně oproti žákům Českého reálného gymnázia (21 %).

Tabulka 5.10: Četnost konzumace drůbežího masa (Vlastní výzkum)

	Drůbeží maso	Nikdy	Zřídka	1x týdně	Vícekrát než 1x týdně	1x denně	3x a vícekrát denně	p
n = 42	ČRG	12 %	24 %	19 %	21 %	21 %	2 %	0,0228
n = 46	Dříteň	2 %	30 %	24 %	39 %	2 %	2 %	

Dle Nedělky (2018) 45 % žáků druhého stupně ZŠ konzumuje maso 5x a vícekrát do týdne. Uzeniny konzumuje takto často 16 % respondentů. Mikolášková (2014) udává, že nejoblíbenějším masem je kuřecí, takto odpovědělo zhruba 85 % žáků.

Vejsce jsou dle preferencí v grafu více oblíbená na ZŠ Dříteň. U této otázky ukázal statistický výzkum četnosti konzumace vajec zajímavý rozdíl. Vejce konzumuje vícekrát než 1x za týden více žáků Českého reálného gymnázia (36 %) oproti žákům ZŠ Dříteň (15 %).

Tabulka 5.11: Četnost konzumace vajec (Vlastní výzkum)

Vejsce	Nikdy	Zřídka	1x týdně	Vícekrát než 1x týdně	1x denně	3x a vícekrát denně	p
n = 42 ČRG	7 %	26 %	31 %	36 %	0 %	0 %	0,0488
n = 46 Dříteň	9 %	33 %	30 %	15 %	13 %	0 %	

Kozáková (2011) zjistila, že necelých 19 % žáků sedmé třídy ZŠ uvedlo vejce jako svou oblíbenou potravinu.

Ryby volilo za své oblíbené jídlo více žáků ze ZŠ Dříteň. Toto může být způsobeno zastoupením chlapců na ZŠ Dříteň, kteří maso (jakékoliv) konzumují s větší oblibou než dívky. Dle statistického výpočtu nejsou v četnosti konzumace ryb mezi školami významné rozdíly, avšak je patrné, že preference souhlasí s četností konzumace, která je vyšší u žáků ZŠ Dříteň. Podle Urbišové (2018) žáci druhého stupně ZŠ upřednostňují ryby ve formě úpravy přírodní s bylinkami, či smažené.

Sladké lahůdky preferují děti z obou škol zhruba stejně. Statistický výpočet neukázal rozdíly ani mezi četností konzumace těchto lahůdek. Negativním zjištěním je však to, že 10–15 % žáků konzumuje tyto lahůdky denně.

Tabulka 5.12: Četnost konzumace sladkých lahůdek (Vlastní výzkum)

Sladké lahůdky	Nikdy	Zřídka	1x týdně	Vícekrát než 1x týdně	1x denně	3x a vícekrát denně	p
n = 42 ČRG	10 %	21 %	29 %	29 %	10 %	2 %	0,6284
n = 46 Dříteň	7 %	28 %	17 %	35 %	13 %	0 %	

Mikolášková (2014) uvádí, že sladkosti jsou oblíbené téměř u 100 % respondentů. Nejoblíbenější sladkostí je čokoláda. Ovádková (2013) zjistila, že 18 % žáků druhého stupně ZŠ konzumuje sladké pochutiny denně, což se shoduje s výše uvedenými daty.

Dle Mileretové (2011) konzumuje sladkosti denně více dívek v sedmé třídě (50 %), a naopak více chlapců v deváté třídě (75 %). Všechna tato zjištění mohou poukazovat na možný vznik problémů s dětskou obezitou.

Co se týče slaných lahůdek, je zde patrný rozdíl mezi školami, přičemž žáci ZŠ Dříteň mají slané lahůdky v oblibě více než ti z Českého reálného gymnázia. Statistické vyhodnocení však neprokázalo významné rozdíly v konzumaci slaných lahůdek mezi školami. Ovádková (2013) ve svém výzkumu zjistila, že 6 % žáků druhého stupně ZŠ konzumuje tyto lahůdky každý den, což se neshoduje s racionálním stravováním.

Fastfood je preferován žáky obou škol zhruba stejně. Statistické rozdíly mezi školami nejsou příliš významné, avšak žáci z Českého reálného gymnázia volili častěji, že fastfood navštěvují 1x týdně než žáci ZŠ Dříteň. To může být zapříčiněno tím, že žáci ze ZŠ Dříteň nemají k fastfoodu snadný přístup, jelikož se velmi málo pohybují sami po krajském městě.

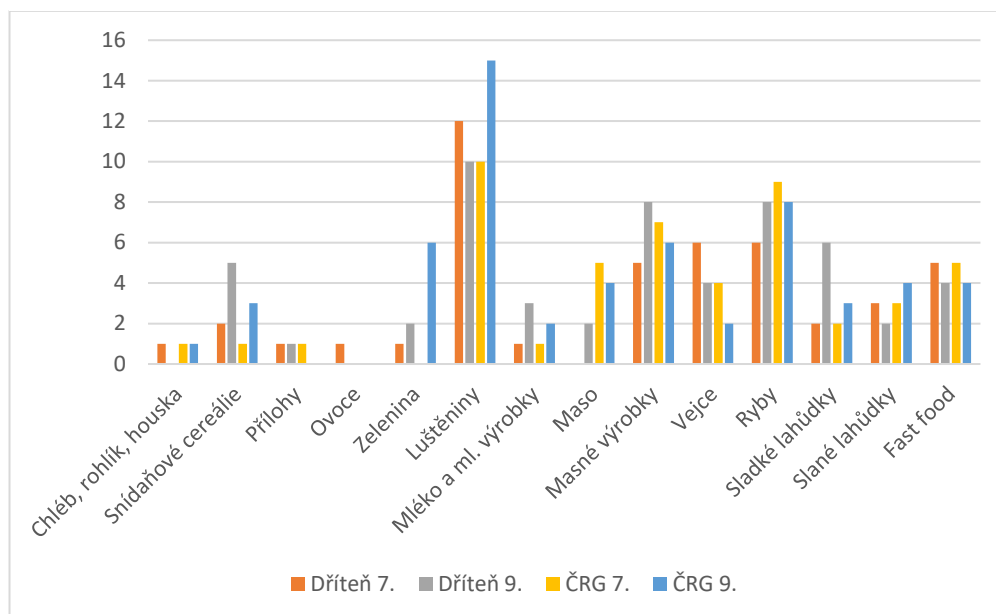
Tabulka 5.13: Četnost konzumace fastfoodu (Vlastní výzkum)

Fastfood	Nikdy	Zřídka	1x týdně	Vícekrát než 1x týdně	1x denně	3x a vícekrát denně	p
n = 42 ČRG	21 %	48 %	24 %	7 %	0 %	0 %	0,0664
n = 46 Dříteň	11 %	74 %	9 %	7 %	0 %	0 %	

Dle Šimčíkové (2017) 6 % žáků druhého stupně ZŠ konzumuje nějaké jídlo ve fastfoodu každý den.

Následující graf je zaměřen na vyhodnocení neoblíbenosti jednotlivé skupiny potravin.

Graf 5.18: Neoblíbené potraviny (Vlastní výzkum)



Již na první pohled je patrné, že luštěniny nepatří k oblíbeným potravinám dětí. Výsledky tohoto grafu tak plně korespondují s výsledky grafu předchozího.

Další potravinou, kterou děti nemají příliš rády, jsou ryby. Ve srovnání s předchozím grafem se ukazuje, že žáci Českého reálného gymnázia opravdu nekonzumují ryby rádi, kdežto u žáků ZŠ Dříteň je obliba či neobliba ryb vyrovnaná.

Co se týče nezdravých potravin, jediným malým rozdílem je preference konzumace sladkých lahůdek, v deváté třídě ZŠ Dříteň sladké lahůdky nepreferují tolik. U všech tří těchto kategorií je neoblíbenost vyrovnaná, ale nijak vysoká. Převládá oblíbenost, avšak nijak znatelně se neliší dle školy ani věku respondentů.

Mikolášková (2014) uvádí, že nejméně oblíbenými sladkostmi jsou tvrdé bonbóny a čokoládové bonbóny. Mikolášková (2014) dále zjistila, že děti z menších měst konzumují fastfood méně než děti v Prahy a Brna.

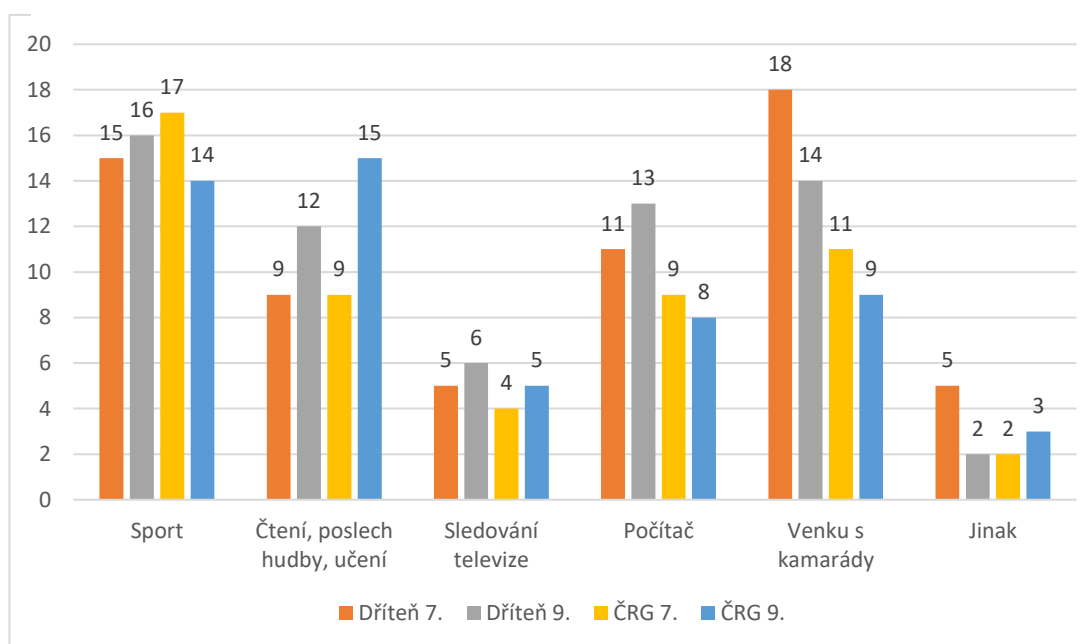
Vyhodnocení frekvence zařazování jednotlivých skupin potravin do jídelníčku školáků základní školy v malé obci Dříteň a v ČRG České Budějovice, doplněné o statistické vyhodnocení, nám umožňuje odpovědět na výzkumnou otázku „Jsou rozdíly v konzumaci jednotlivých potravin mezi žáky z menší obce a krajského města?“ následujícím způsobem:

Bylo zjištěno, že mezi oběma školami jsou rozdíly především v konzumaci ovoce a zeleniny, luštěnin, masa, mléčných výrobků, vajec, sladkých lahůdek a fastfoodu. Žáci školy v krajském městě (ČRG) inklinují ke konzumaci fastfoodu, vajec, sladkých lahůdek a ovoce, zatímco žáci školy v malé obci konzumují častěji zeleninu, luštěniny, maso a mléčné výrobky. Statisticky významná byla zjištění však pouze u ovoce, luštěnin, drůbežního masa, vajec a fastfoodu.

5.5 Volnočasové aktivity a sport

Následující grafy znázorňují náplň volného času respondentů, zda se věnují nějakému sportu a pokud ano, jak často.

Graf 5.19: Volnočasové aktivity (Vlastní výzkum)

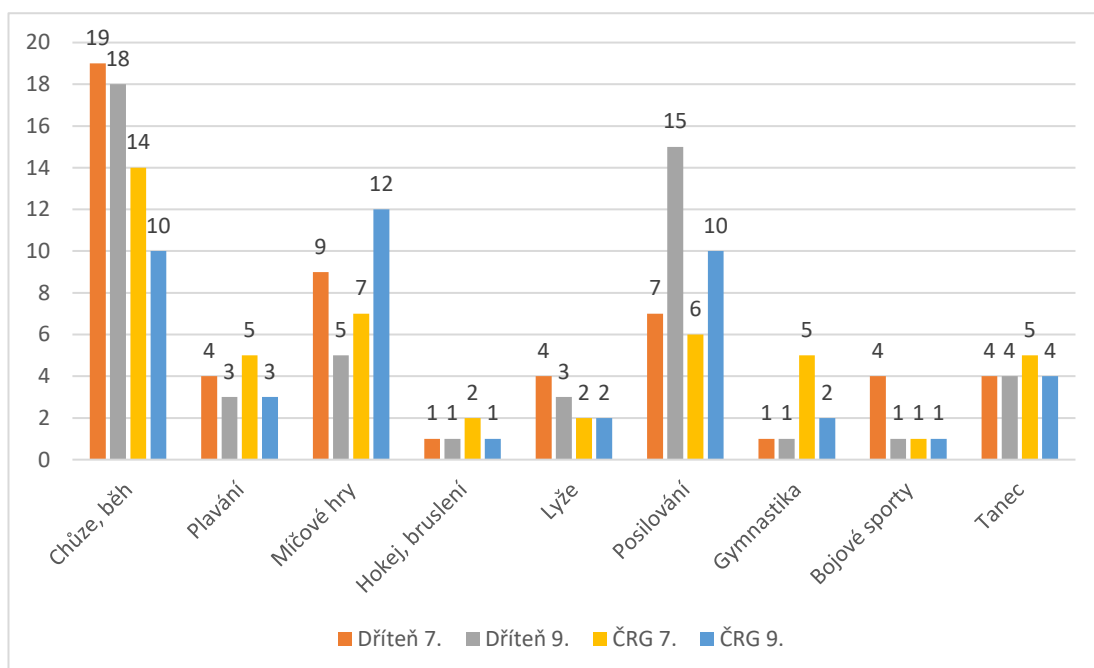


Graf 5.19 přinesl pozitivní zjištění. Žáci obou škol uváděli zhruba ve stejné míře, že se věnují ve svém volném čase nějakému sportu. Čtení či poslech hudby a učení více volili žáci devátých tříd, především na Českém reálném gymnáziu. Tato drobná nuance může být způsobena opět tím, že je tam převaha dívek, které obecně mívají k učení pečlivější přístup.

Pozitivním zjištěním je též to, že velmi málo žáků zvolilo jako běžnou volnočasovou aktivitu sledování televize. Naproti tomu podstatně větší množství žáků u dané otázky odpověděli, že často tráví svůj volný čas na počítači. Oproti ostatním

voleným odpovědím však není odpověď „Počítač“ významně četnější. Venku s kamarády tráví více čas děti ze ZŠ Dříteň, což bylo vzhledem k lokaci dané školy předvídatelné. Škola se nachází na vesnici, kde se děti mohou venku snáze zabavit. Více žáků v sedmé třídě uvedlo, že svůj volný čas tráví jinak, což je dle následného doplnění například jízda a péče o koně. Kulíšková (2011) uvádí, že většina chlapců žijících na vesnici je členy fotbalového týmu a dívky bývají součástí jezdeckého či hasičského klubu.

Graf 5.17: Sportovní aktivity (Vlastní výzkum)

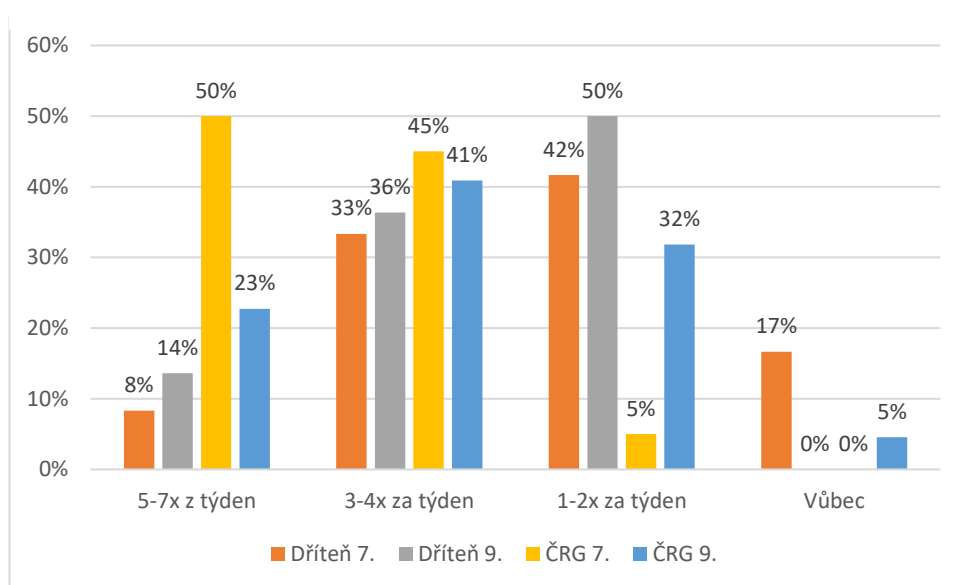


Graf 5.20 ukazuje jisté rozdíly mezi ZŠ v obci a krajském městě a vyplývá z něj, že na obou školách jsou především preferovány tři skupiny sportovních aktivit. Kladným zjištěním je, že chůzi či běhu se ve svém volném čase věnuje v nějaké míře většina respondentů. Odpověď „chůze“ či „běh“ byla více volena žáky ZŠ Dříteň, což je dáno dostupností volné přírody v okolí místa bydliště.

Míčové hry jsou nejvíce oblíbené u žáků deváté třídy Českého reálného gymnázia. To může být zapříčiněno tím, že tuto školu navštěvuje více dívek a byl zde veden volejbalový tým. Oproti tomu druzí v četnosti volby této odpovědi byli žáci sedmé třídy ZŠ Dříteň, kde převažují chlapci, kteří v obci mají vlastní fotbalový tým. Obliba tohoto sportu u žáků obou škol se dá považovat za pozitivní výsledek.

Na oblíbenosti posilování jakožto volnočasové sportovní aktivity je vidět nikoliv rozdíl mezi školami, ale mezi třídami. Rozhodující roli zde má nejspíše věk. Žáci devátých tříd jsou již vyspělejší a více dbají o svůj vzhled, což může být důvodem větší četnosti tohoto typu sportu. Mírná převaha tohoto sportu je v ZŠ Dříteň, což odpovídá tomu, že na této škole je více chlapců, kteří obecně inklinují k posilování více než dívky.

Graf 5.21: Frekvence sportovních aktivit (Vlastní výzkum)



Nejvíce aktivní jsou dle výsledků grafu žáci sedmé třídy Českého reálného gymnázia. 50 % z nich sportuje 5x–7x za týden. Tato třída je jednoznačně nejvíce sportovně založenou třídou z výzkumu, ani jeden žák neodpověděl, že nesportuje vůbec.

Z grafu vyplývá, že ve frekvenci 3x–7x týdně sportuje zhruba polovina všech dotazovaných. Tento výsledek je velmi pozitivní.

Jednou až dvakrát týdně sportují nejvíce žáci deváté třídy ZŠ Dříteň (50 %), dále pak tuto odpověď volilo 42 % žáků sedmé třídy stejné školy a 32 % žáků deváté třídy Českého reálného gymnázia. Pouze 5 % žáků 7. třídy Českého reálného gymnázia uvedlo tuto odpověď, jelikož zbytek této třídy sportuje častěji.

Pouze omezený počet dětí nesportuje vůbec, jak dokládá graf 5.21.

Mileretová (2011) uvádí, že v jejím výzkumu 75 % dívek a pouze 67 % chlapců sedmé třídy sportuje pravidelně. V deváté třídě už je tomu jinak, 67 % dívek sportuje pravidelně, pouze 50 % chlapců sportuje pravidelně a 17 % chlapců nesportuje vůbec.

Kulíšková (2015) zjistila, že každý den sportuje 19 % dívek z vesnice, 17 % dívek z města a 27 % chlapců z vesnice a pouze 13 % chlapců z města. Dle zastoupení žáků na obou zkoumaných školách tento výsledek zhruba odpovídá žákům ZŠ Dříteň i Českého reálného gymnázia dle velikosti města, kde se škola nachází. Mrňka (2018) uvádí, že denně sportuje 13 % dívek a 27 % chlapců na druhém stupni ZŠ. Studničková (2012) zjistila, že pouze 8 % respondentů se věnuje nějaké sportovní aktivitě 10 hodin týdně.

6 Závěr

Vyhodnocení četnosti konzumace jednotlivých denních jídel neprokázalo významné rozdíly mezi školami v malé obci a velkoměstě. Výsledky obou škol byly spíše pozitivní, především konzumace 3–6 denních jídel u většiny respondentů. Těž pozitivním zjištěním bylo, že polovina žáků denně snídá i svačí. Oběd konzumuje denně 80–100 % respondentů na obou školách, večeři denně konzumuje více než polovina respondentů.

Pitný režim dle získaných dat označujících množství konzumovaných nápojů během dne je mírně podhodnocen, jak již bylo zmíněno v kapitole Výsledky, žáci výzkumné věkové kategorie by denně měli přijmout alespoň 2,1 litru tekutin, avšak ani ne polovina dotazovaných uvedla, že pije nanejvýše 1,5 l tekutin denně. Ve většině případů žáci konzumují v rozmezí 1–1,5 l tekutin denně, což je velmi málo, bylo by vhodné pitný režim upravit. Tyto výsledky jsou srovnatelné u obou hodnocených škol.

Na základě statistického vyhodnocení frekvence konzumace jednotlivých druhů nápojů nebyly mezi školami zjištěny podstatné rozdíly.

Četnost konzumace vody je na obou školách dostačující a je pravidelnou součástí pitného režimu. Z tohoto hlediska je větší tendence k preferenci vody u žáků Českého reálného gymnázia nacházejícího se ve velkoměstě. Srovnatelné výsledky byly zjištěny u konzumace čaje, toto může být zapříčiněno tím, že na gymnáziu je větší počet dívek, které obecně dbají na racionální pitný režim více než chlapci.

Statisticky významné bylo zjištění, že žáci ZŠ Dříteň volili čteněji odpověď, že konzumují vodu se sirupem 3x a vícekrát denně než žáci gymnázia. Džus byl žáky obou škol volen jako minoritně konzumovaný nápoj, dle statistických výpočtů k němu spíše inklinují žáci ZŠ Dříteň.

Konzumace kávy a energetických nápojů byla u obou škol též minoritní záležitostí, avšak bylo zjištěno se statistickou významností, že žáci ZŠ Dříteň inklinují ke konzumaci energetických nápojů více než žáci Českého reálného gymnázia. Konkrétně u energetických nápojů to může být zapříčiněno tím, že na gymnáziu je už více než 5 let úplný zákaz prodeje těchto nápojů. Sladké limonády jsou též spíše vyhledávány žáky ZŠ Dříteň. Na tuto školu chodí více chlapců, kteří nedbají na racionální pitný režim tolik jako dívky, což může být důvodem daného výsledku.

Celkově by bylo možné říci, že rozdíl mezi žáky obou škol je, že žáci Českého reálného gymnázia preferují více zdravější typy nápojů (voda, čaj) než žáci ZŠ Dříteň, kteří častěji tíhnou ke konzumaci limonád a energetických nápojů.

U konzumace jednotlivých potravin se ukázal rozdíl mezi školami spíše díky zastoupení pohlaví na dané škole (na ZŠ Dříteň je více chlapců a na Českém reálném gymnázium více dívek), a dle tohoto kritéria se výsledky škol liší. Avšak zjištěné rozdíly nejsou na markantní úrovni.

Žáci Českého reálného gymnázia dle výsledků četností konzumace jednotlivých potravin jedí více ovoce, sladkých lahůdek a vajec (více dívčí preference). Oproti tomu žáci ze ZŠ Dříteň konzumují více maso, a masné výrobky a mléčné výrobky, což spíše odpovídá chlapeckým preferencím.

Potravinami, které se liší mezi hodnocenými školami spíše dle velikosti města, ve kterém se nachází, jsou luštěniny a zelenina, které konzumují více děti ZŠ Dříteň, jež se nachází na malém městě.

Oproti tomu například konzumace pokrmů v provozovnách rychlého občerstvení je spíše doménou žáků Českého reálného gymnázia, kteří mají k těmto řetězcům snazší přístup, jelikož se jejich škola nachází v krajském městě.

Statisticky významné rozdíly mezi školami vznikly především na úrovni konzumace ovoce, masa, luštěnin, sladkých lahůdek a fastfoodu. Žáci Českého reálného gymnázia tíhnou více ke konzumaci ovoce, ale bohužel i fastfoodu. Zatímco žáci ZŠ Dříteň konzumují ovoce méně, avšak luštěniny, zeleninu a drůbeží maso zařazují do svého jídelníčku více.

Hodnocení zaměřující se na volnočasové aktivity přinesly též pozitivní zjištění. Respondenti nejvíce volili odpovědi sport, čtení, poslech hudby či učení a trávení času venku s kamarády. Oproti tomu mnohem méně respondentů volilo odpověď sledování televize či trávení času na počítači. Zde žádné významné rozdíly mezi školami zjištěny nebyly.

Nejvíce preferovanými sportovními aktivitami jsou chůze a běh (nepatrně více zastoupeno u žáků z malé obce, nejspíše z důvodu prostoru pro tuto činnost), míčové hry a posilování. Zbylé sporty byly respondenty voleny zřídka.

Pozitivním zjištěním je frekvence sportovní aktivity, kde většina respondentů odpověděla, že se pohybové činnosti věnuje v rozmezí 1x–7x týdně. Velmi málo (do 20 %) respondentů odpovědělo, že nesportuje vůbec.

Žáci obou škol, kteří se do výzkumu zapojili, mají samozřejmě v jistých ohledech co zlepšovat, především v souvislosti s konzumací limonád, energetických nápojů, sladkostí či fastfoodu, avšak výsledky poukazují na to, že jejich dosavadní stravovací návyky se nedají označit za zcela nevhodné. Potěšující je též to, že respondenti z obou škol vykonávají pravidelně vhodné volnočasové aktivity. Doporučením vyplývajícím z výzkumu je zaměřit se na výchovu k racionální výživě u dětí již v nižších ročnících škol. Děti na základních školách již většinou doporučením vedoucím ke zdravému stravování a životnímu stylu rozumí a jeho zásady by si osvojily dříve. Děti by tak samy mohly zhodnotit, které potraviny zařazovat do svého jídelníčku častěji a které méně a jaká pohybová aktivita s jakou frekvencí je pro ně vhodná.

7 Seznam použité literatury

1. Asghari G. et al. (2021). Daily vitamin D₃ in overweight and obese children and adolescents: a randomized controlled trial. *European Journal of Nutrition*. 10(1007): 394.
2. Brabcová, V. (2015). *Genderové rozdíly v přístupu ke stravování u žáků II. stupně základní školy*. Bakalářská práce, Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.
3. Buja, A. et al. (2020). Primary schoolchildren and nutrition: lifestyles and behavioral traits associated with a poor-to-moderate adherence to the mediterranean diet. A cross sectional study. *European Journal of Pediatrics*, 179:827-834.
4. Caine-Bish, N. a Sheule, B. (2009). Gender differences in food preferences of school-aged children and adolescents. *Journal of School Health*. 79: 532-540.
5. DACH (2011). *Referenční hodnoty pro příjem živin, 1. vydání*. Výživaservis, Praha s. r. o. ISBN 978-80-254-6987-3
6. DACH (2018). *Referenční hodnoty pro příjem živin, 2. vydání*. Praha, Výživa servis, s. r. o. ISBN 978-3-86528-7
7. Dupalová, H. (2014). *Stravování žáků 2. stupně v rámci školy a školní jídelny*. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita, Pedagogická fakulta.
8. Fiamenghi, V. a De Mello, E. (2020). Vitamin D deficiency in children and adolescents with obesity: A meta-analysis. *Journal de Pediatria*, 96(5):559-568.
9. Fraňková, S. a Dvořáková-Janů, V. (2003) *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Karolinum, Praha. ISBN 80-246-0548-1
10. Frühauf, P. et al. (2000). *Fyziologie a patologie dětské výživy*. Karolinum, Praha. ISBN 80-246-0069-2
11. Green, E.M. et al. (2021). Early adolescent food routines: A photo-elicitation study. *Appetite*, 158:1-3.
12. Kansara, A. R. et al. (2021). Childhood and adolescent obesity: A review. *Frontiers In Pediatrics*, 8:1-12.
13. Kejvalová, L. (2005). *Výživa dětí od A do Z*. Vyšehrad, Praha. ISBN 80-7021-773-1

-
14. King, J.E., et al. (2020). Physical activity based pediatric obesity treatment, depression, self-esteem and body image: A systematic review with meta-analysis. *Mental Health and Physical Activity*, 19:1-11.
 15. Kostihová, B. (2011). *Výživa dětí II. stupně ZŠ během dopoledního vyučování se zaměřením na stravování ve školní jídelně*. Diplomová práce. Masarykova Univerzita, Pedagogická fakulta.
 16. Kozáková, D. (2011). *Stravovací návyky dětí v sedmých třídách základní školy a jejich vliv na tělesnou váhu*. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita, Lékařská fakulta.
 17. Krmíčková, J. et al. (2014). Historické zamyšlení k 50. výročí školního stravování. *Výživa a potraviny - Zpravodaj pro školní stravování*, 69(1): 7.
 18. Kulíšková, A. (2015). *Životní styl žáků 7. tříd základní školy se zaměřením na stravovací návyky a pohybovou aktivitu*. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta.
 19. Marquesa, G. (2021). Adherence to the mediterranean diet in elementary school children (1st cycle). *Revista Paulista de Pediatria. Sociedade de Pediatria de São Paulo*, 39:1-8.
 20. Mikolášková, E. (2014). *Stravovací návyky žáků 1. a 2. stupně základní školy*. Diplomová práce, Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.
 21. Mileretová, J. (2011). *Sledování kvality školního stravování a posouzení stravovacích návyků a jejich změn u starších žáků na vybrané základní škole*. Diplomová práce. Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích, Zemědělská fakulta.
 22. Minghui, S. et al (2020). Eating habits and their association with weight status in chinese school-age children: A cross-sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17:1-5.
 23. Mourek, J. et al. (2014). *Fyziologie, biochemie a metabolismus pro nutriční terapii*. ZSF JU, České Budějovice. ISBN 978-80-7394-4
 24. Mrňka, M. (2020). *Dětská nadváha a obezita ve spojitosti s nezdravým životním stylem u žáků z prvního a druhého stupně vybraných základních škol v okrese Olomouc*. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
 25. Müllerová, D. (2003). *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. Triton, Praha. ISBN 80-7254-421-7

-
26. Nedělka, A. (2018). *Racionální výživa žáků základních škol*. Diplomová práce. Masarykova Univerzita, Pedagogická fakulta.
 27. Nevoral, J. et al. (2003). *Výživa v dětském věku*. H&H, Praha. ISBN 80-86-022-93-5
 28. Oherová, M. (2013). *Stravovací zvyklosti dětí a mládeže ve vybraných školách*. Bakalářská práce. Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta.
 29. Ovádková, L. (2013). *Stravovací návyky žáků základní školy*. Bakalářská práce. Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta a Vysoká škola ekonomická v Praze, Fakulta managementu v Jindřichově Hradci.
 30. Petrásek, R. et al. (2004). *Co dělat abychom žili zdravě*. Vyšehrad, Praha. ISBN 80-7021-711-1
 31. Recasens, M., et al. (2019). Impact of school-based nutrition and physical activity intervention on body mass index eight years after cessation of randomized controlled trial (AVall study). *Clinical Nutrition*, 38(6):2592-2598.
 32. Řezníčková, P. (2011). *Stravovací návyky žáků II. stupně základních škol*. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta.
 33. Sathiadass, M. (2020). Nutritional status of school children living in Northern part of Sri Lanka. *BMC Pediatrics*, 21(1):1-8.
 34. Soukupová, V. (2007). *Snídaně žáků 2. stupně základní školy v Křemži*. Bakalářská práce. Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta.
 35. Staňková, H. (2007). *Stravovací návyky žáků základní školy*. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita, Pedagogická fakulta.
 36. Stránský, M. a Ryšavá, L. (2014). *Fyziologie a patofyziologie výživy*. ZSF JU, České Budějovice. ISBN 978-80-7394-478-0
 37. Studničková, M. (2012). *Možnosti prevence obezity dětí ve věku 12-15 let*. Bakalářská práce. Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta.
 38. Svačina, Š. et al. (2008). *Klinická dietologie*. Grada Publishing, Praha. ISBN 978-80-247-2256-6.

-
39. Šimčíková, T. (2019). *Stravovací návyky žáků 1. a 2. stupně základních škol*. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita, Pedagogická fakulta.
40. Šmidmajerová, E. (2014). *Užívání kofeinu u žáků druhého stupně základní školy ve Vodňanech*. Bakalářská práce. Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta.
41. Urbišová, A. (2017). *Výživové zvyklosti a stravovací preference žáků základních škol*. Diplomová práce. Mendelova Univerzita, Agronomická fakulta.
42. Vanická, P. (2018). *Stravovací zvyklosti žáků 2. stupně základních škol*. Diplomová práce. Západočeská Univerzita, Pedagogická fakulta.
43. Velemínský, M. et al. (2019). *Vybrané kapitoly z fyziologie, patofyziologie a klinické medicíny pro studijní program Nutriční terapeut*. ZSF JU, České Budějovice. ISBN 978-80-7394-9
44. Vičarová, M. (2012). *Výživa dětí základních škol se zaměřením na snídani*. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta.
45. Worm, M., et al. (2020). Nahrungsmittelallergien – ein Überblick. *Allergo Journal*, 29:66-71.
46. Zigová, M. (2012). *Strava jako jeden z hlavních faktorů ovlivňujících zdraví dětí*. Diplomová práce. Masarykova Univerzita, Pedagogická fakulta.
47. Ženíšková, M. (2012). *Stravovací návyky žáků na 2. stupni základní školy*. Diplomová práce. Západočeská Univerzita, Pedagogická fakulta.

Elektronické zdroje

48. Mužíková, L., Košťálová, A., Packová, A. (2014). Výživová doporučení: talíř versus pyramida. [online]. Praha: Státní zdravotní ústav. [cit. 17.02.2021]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/vyziva/Pyramida_v_ivy.pdf
49. Slavíková, M., Vlčková, L., Skorkovský, J. (2010). *Screening nutriční úrovně školního stravování v České republice*. [online] Státní zdravotní ústav Praha, dislokované pracoviště Ústí nad Labem. [cit. 15.02.2021]. Dostupné z: https://hygiena.szu.cz/artkey/hyg-201003-0002_Screening-nutricni-urovne-skolního-stravování-v-Ceske-republice.php
50. Státní zdravotní ústav (2021). *Školní stravování*. [online] [cit. 15.02.2021]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. Dostupné z: <https://www.nzip.cz>. ISSN 2695-0340.

Seznam obrázků

Obrázek 2.1: Potravinová pyramida (Fórum zdravé výživy, 2013)..... 10

Obrázek 2.2: Potravinová pyramida pro děti (Mužíková, 2014) 10

Seznam tabulek

Tabulka 2.1: Spotřeba energie a normativy pro příjem energie mladistvých (DACH, 2018)	12
Tabulka 5.1: Četnost konzumace vody (Vlastní výzkum).....	32
Tabulka 5.2: Četnost konzumace čaje (Vlastní výzkum).....	34
Tabulka 5.3: Četnost konzumace kávy (Vlastní výzkum)	35
Tabulka 5.4: Četnost konzumace vody se sirupem (Vlastní výzkum).....	37
Tabulka 5.5: Četnost konzumace džusu (Vlastní výzkum).....	38
Tabulka 5.6: Četnost konzumace sladkých limonád (Vlastní výzkum).....	40
Tabulka 5.7: Četnost konzumace energetických nápojů (Vlastní výzkum).....	41
Tabulka 5.8: Četnost konzumace ovoce (Vlastní výzkum)	43
Tabulka 5.9: Četnost konzumace luštěnin (Vlastní výzkum)	43
Tabulka 5.10: Četnost konzumace drůbežího masa (Vlastní výzkum)	44
Tabulka 5.11: Četnost konzumace vajec (Vlastní výzkum)	45
Tabulka 5.12: Četnost konzumace sladkých lahůdek (Vlastní výzkum)	45
Tabulka 5.13: Četnost konzumace fastfoodu (Vlastní výzkum)	46

Seznam grafů

Graf 5.1: Zastoupení pohlaví na ZŠ Dříteň (Vlastní výzkum).....	23
Graf 5.2: Zastoupení pohlaví na ČRG (Vlastní výzkum)	23
Graf 5.3: Frekvence denních jídel (Vlastní výzkum).....	24
Graf 5.4: Četnost snídaní (Vlastní výzkum)	26
Graf 5.5: Četnost svačin (Vlastní výzkum).....	27
Graf 5.6: Četnost obědů (Vlastní výzkum)	28
Graf 5.7: Četnost odpoledních svačin (Vlastní výzkum).....	29
Graf 5.8: Četnost večeří (Vlastní výzkum)	30
Graf 5.9: Množství přijímaných tekutin (Vlastní výzkum).....	31
Graf 5.10: Frekvence konzumace vody (Vlastní výzkum)	32
Graf 5.11: Frekvence konzumace čaje (Vlastní výzkum).....	33
Graf 5.12: Frekvence konzumace kávy (Vlastní výzkum).....	34
Graf 5.13: Frekvence konzumace vody se sirupem (Vlastní výzkum)	36
Graf 5.14: Frekvence konzumace džusu (Vlastní výzkum).....	37
Graf 5.15: Frekvence konzumace sladkých limonád (Vlastní výzkum)	39
Graf 5.16: Frekvence konzumace energetických nápojů (Vlastní výzkum)	40
Graf 5.19: Volnočasové aktivity (Vlastní výzkum)	48
Graf 5.20: Sportovní aktivity (Vlastní výzkum)	49

Přílohy

Dotazník

Dobrý den, mé jméno je Zdislava Mátlová a jsem studentkou prvního ročníku navazujícího magisterského studia na Zemědělské fakultě JČU. Mým oborem je kvalita zemědělských produktů, a tudíž i kvalita potravin. Tématem mé diplomové práce jsou stravovací návyky žáků 7. a 9. třídy na ZŠ v obci a ve městě. Tímto bych Vás chtěla požádat o menší výpomoc s mou diplomovou prací, a to vyplněním tohoto dotazníku. Dotazník je anonymní, a bude použit pouze pro účely DP, proto Vás prosím o pravdivost Vašich odpovědí.

Věk:

Pohlaví: žena x muž

Jak často denně jíš? (Zakroužkuj)

1. 1x – 2x denně
2. 3x – 4x denně
3. 5x – 6x denně
4. 6x a více

Jak často jíš jednotlivá denní jídla? (Zakřížkuj)

	Nikdy	Zřídka (1x-2x za měsíc	1x-2x za týden	za	Denně
Snídaně					
Svačina					
Oběd					
Svačina					
Večeře					

Kolik toho denně vypiješ? (Zakroužkuj)

1. 0,5-1 l
 2. 1-1,5 l
 3. 1,5 a více l
-

Jaké nápoje a jak často piješ? (Zakřížkuj)

	Nikdy	Zřídka	1x za týden	Vícekrát než 1x za týden	1-2x denně	3x a vícekrát denně
Voda						
Čaj						
Káva						
Voda se sirupem						
Džus						
Sladké limonády (Cola,Fanta,Sprite..)						
Energetické nápoje (Redbull)						

Jaké typy potravin máš rád/a? (Můžeš zakroužkovat více odpovědí)

- a) Chléb, rohlík, houska
 - b) Snídaňové cereálie (müsli, ovesné vločky, ovesné a jiné kaše)
 - c) Přílohy (rýže, těstoviny, brambory, kuskus, knedlík)
 - d) Ovoce (místní i exotické, jablko, jahody, banán, mandarinka)
 - e) Zeleninu (též místní i exotickou, rajče, okurky, papriky, zelí, mrkev, salát)
 - f) Luštěniny (hrách, čočka, fazole)
 - g) Mléko a mléčné výrobky (syrové mléko, jogurty, sýry, tvaroh, kefir, máslo)
 - h) Maso (hovězí, vepřové, drůbeží, králičí..)
 - i) Masné výrobky (párky, salámy, šunku, paštiku..)
 - j) Vejce a výrobky z nich
 - k) Ryby
 - l) Sladké lahůdky (pečivo, sušenky, řezy, zákusky, nutella, čokolády..)
 - m) Slané lahůdky (brambůrky, tyčinky, popcorn, nachos..)
 - n) Fast food (Mc Donald's, KFC, Burger King)
-

Jaké typy potravin NEmáš rád/a? (Můžeš zakroužkovat více odpovědí)

- a) Chléb, rohlík, houska
- b) Snídaňové cereálie (müsli, ovesné vločky, ovesné a jiné kaše)
- c) Přílohy (rýže, těstoviny, brambory, kuskus, knedlík)
- d) Ovoce (místní i exotické, jablko, jahody, banán, mandarinka)
- e) Zeleninu (též místní i exotickou, rajče, okurky, papriky, zelí, mrkev, salát)
- f) Luštěniny (hrách, čočka, fazole)
- g) Mléko a mléčné výrobky (syrové mléko, jogurty, sýry, tvaroh, kefír, máslo)
- h) Maso (hovězí, vepřové, drůbeží, králičí..)
- i) Masné výrobky (párky, salámy, šunku, paštiku..)
- j) Vejce a výrobky z nich
- k) Ryby
- l) Sladké lahůdky (pečivo, sušenky, řezy, zákusky, nutella, čokolády..)
- m) Slané lahůdky (brambůrky, tyčinky, popcorn, nachos..)
- n) Fast food (Mc Donald's, KFC, Burger King)

Jak často jíš vybrané typy potravin? (Zakřížkuj)

Potraviný rostlinné	Nikdy	Zřídka (1x-2x za měsíc)	1x za týden	Vícekrát než 1x za týden	1-2x denně	3x a vícekrát denně
Chléb, rohlík, houska						
Snídaňové cereálie (müsli, vločky, kaše)						
Ovoce						
Zelenina						
Luštěniny (čočka, hrách)						

Přílohy (rýže, těstoviny, kuskus, bulgur)						
Knedlíky						
Brambory						
Margaríny (Rama)						

Potraviný živočišné	Nikdy	Zřídka (1x-2x za měsíc)	1x za týden	Vícekrát než 1x za týden	1-2x denně	3x a vícekrát denně
Mléko						
Jogurty bílé						
Jogurty ochucené						
Sýry tavené						
Sýry čerstvé (Cottage, Lučina, Žervé)						
Sýry plátkové (Eidam, Gouda)						
Sýry ostatní (Niva, Hermelín, Balkánský sýr, Korbáček, Mozzarella)						
Tvaroh						
Kefír, zákys						
Máslo						
Maso hovězí a vepřové						
Maso drůbeží						

Masné výrobky (šunka, salám, párky)						
Ryby						
Vejce a výrobky z nich						
Alternativní potraviny (bezlepkové, bezlaktózové...)						
Sladké lahůdky (sušenky, zákusky, sladké pečivo)						
Slané lahůdky (brambůrky, slané tyčinky, popcorn, nachos)						
Fast food (Mc Donald's, KFC, Burger King)						

Jak trávíš volný čas? (Vyber maximálně 3 odpovědi)

1. Sport
 2. Čtení, poslech hudby, učení
 3. Sledování televize
 4. Počítač
 5. Venku s kamarády
 6. Jinak
-

Pokud sportuješ, jakou z těchto aktivit děláš nejčastěji? (Vyber maximálně 3 odpovědi)

1. Chůze, běh
2. Plavání
3. Míčové hry
4. Hokej, bruslení
5. Lyže
6. Posilování
7. Gymnastika
8. Bojové sporty
9. Tanec

Pokud sportuješ, jak často? (Zakroužkuj)

1. 5-7x za týden
2. 3-4x za týden
3. 1-2x za týden
4. Vůbec

Děkuji za vyplnění.
