

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra antropologie a zdravotní vědy

Martina Vičarová

III. ročník- prezenční studium

Obor: Německý jazyk se zaměřením na vzdělávání - Výchova ke
zdraví se zaměřením na vzdělávání

**Výživa dětí základních škol se zaměřením na
snídaně**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: MUDr. Milada Bězděková, Ph.D.

Olomouc 2012

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedenou literaturu.

Vičarová Martina

V Olomouci dne 4. 4. 2012

.....

Děkuji MUDr. Miladě Bězděkové, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce, poskytování rad a materiálůvých podkladů k práci.

Obsah

1 ÚVOD.....	6
2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	7
3 TEORETICKÁ ČÁST	8
3.1 Základní živiny	8
3.1.1 Sacharidy.....	8
3.1.2 Bílkoviny	9
3.1.3 Tuky	11
3.1.4 Vitamíny.....	13
3.1.5 Minerální látky	15
3.2 Potraviny vhodné pro správné stravování dětí.....	17
3.2.1 Obiloviny a pečivo	17
3.2.2 Mléko a mléčné výrobky.....	18
3.2.3 Maso a masné výrobky	19
3.2.4 Ovoce a zelenina.....	21
3.2.5 Luštěniny	24
3.2.6 Vejce.....	25
3.2.7 Cukr a sladkosti.....	25
3.3 Správné stravování dětí školního věku	26
3.3.1 Potravinová pyramida	28
3.4 Správné snídaně pro školáky	29
4 PRAKTICKÁ ČÁST.....	31
4.1 Metodika práce.....	31
5 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ.....	32
ZÁVĚR.....	61
SOUHRN.....	63
SUMMARY.....	64
LITERATURA.....	65
PŘÍLOHY	68
ANOTACE	

1 ÚVOD

Problematika zdravé výživy je v dnešní době hodně probíraná a hodně se o ní diskutuje. Jak se správně stravovat je otázka, která se netýká již jen dospělé populace, ale také i dětí.

Rozhodla jsem se podrobněji touto otázkou zabývat a to v bakalářské práci, která nese název: „Výživa dětí základních škol se zaměřením na snídani“. Bakalářskou práci jsem si vybrala, jelikož mi je toto téma blízké a zároveň jsem chtěla zjistit, jak na tom jsou dnešní školní děti v oblasti stravování.

Myslím si, že v dnešní době je strava dětí ovlivňována hlavně vnitřním prostředím a to rodiči. Jaké stereotypy a jaké zásady ke stravování mají rodiče, takový postoj zaujmou i z větší části děti. To co se v mládí naučí, tak si pravděpodobně vezmou s sebou i do budoucnosti. Avšak ne jenom rodiče se podílejí na výživě svých dětí. Značnou úlohu zde hrají média a to především reklama. Ukázky na restaurace s rychlým občerstvením tzv.: „Fast Foods“, nabízejí dětem rychlé, dostupné a v celku levné stravování. Avšak skryté tuky a soli v podobě „dobrůtek“ se časem projeví např. zvýšeným cholesterolem, nebo obezitou.

Bakalářskou práci jsem tedy rozdělila na část teoretickou, kde se zabývám především vhodným výběrem potravin, které by děti ve svém věku měly jíst co nejvíce a zároveň výživovými doporučeními, kterými by se děti měly řídit. Druhou část praktickou jsem zaměřila na průzkum, ve kterém jsem zjišťovala, jaký vztah mají děti ke snídaním. Zda snídají pravidelně, a jaké potraviny. Na základě tohoto výzkumu chci zjistit, jaké postavení zaujímají děti ke snídaním.

2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Bakalářská práce je zaměřena na zmapování a vyhodnocení stravovacích návyků dětí základních škol navštěvující 5. -9. třídu. Dále se zaměřuje na problematiku stravovacích návyků při snídaních.

Dílčí cíle:

- ✓ Zjistit postoje dětí ke snídaním,
- ✓ Zjistit důvod, proč některé děti nesnídají,
- ✓ Zjistit jaké druhy snídaní děti upřednostňují,
- ✓ Zjistit zda děti snídají zdravě.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Základní živiny

3.1.1 Sacharidy

Sacharidy označujeme též jako cukry, pro člověka jsou nepostradatelné a patří mezi nejčastější složku potravy. Lidskému organismu dodávají potřebné množství energie ve formě glukózy. Ovšem při časté a nadměrné konzumaci sacharidů může dojít až k obezitě. Proto denní doporučená dávka by se měla pohybovat okolo 60 g/den (Kopecký, 2010).

Sacharidy jsou rozděleny podle velikosti molekuly a to na :

Monosacharidy - jednoduché cukry, které obsahují jen jednu cukernou složku. Mezi sacharidy se tedy řadí glukóza (cukr hroznový), fruktóza (cukr ovocný) a galaktóza. Výhodou těchto cukrů je, že mají vysoký obsah energie, ale po jejich konzumaci dochází velmi rychle k poklesu hladiny cukru v krvi. Zástupci těchto jednoduchých cukrů jsou ovoce a med. Je velmi důležité si dávat velký pozor při výběru potravin, abychom do svého těla nepřinášely jen tzv. prázdné kalorie. Tyto kalorie mají velký obsah energie ale vitamíny a minerální látky bychom v nich hledaly jen velmi těžko. Patří sem například chipsy, dorty, sladkosti, bonbóny a sladké limonády (Kopecký, 2010; Kernová, 2007)

Disacharidy - ty obsahují dvě molekuly monosacharidů. Nejznámější je sacharóza (cukr řepný), který slouží hlavně při slazení, laktóza (cukr mléčný) a maltóza (cukr sladový) (Kopecký, 2010; Kernová, 2007).

Oligosacharidy - ty jsou složeny z 2-10 molekul sacharidů. Patří sem rafinóza a stachóza. Tyto oligosacharidy jsou obsaženy zejména v luštěninách (Kopecký 2010; Kernová, 2007).

Polysacharidy – ty jsou složeny z více jak 10-ti molekul monosacharidů. Hlavní složka polysacharidů je škrob, který je obsažen hlavně v obilovinách, bramborách, rýži a zelenině. Pro lidský organismus jsou polysacharidy velmi důležité, neboť dokážou udržovat stálou hladinu cukru v krvi tím, že se vstřebávají postupně (Kopecký, 2010; Kernová, 2007).

Mezi polysacharidy se též řadí i vláknina, která způsobují pocit nasycení. Jakmile se vláknina dostane do žaludku, zvětší svůj objem, proto je také účinná při redukci váhy. Kromě toho má velmi příznivý vliv na trávení a vyprazdňování (Kopecký, 2010; Kernová, 2007; Kanta, 2001).

Vláknina se dělí na:

Rozpustnou vlákninu - je též nazývána pektin. Pozitivně ovlivňuje hladinu cukru v krvi, vstřebává přebytečnou vodu ze střev a způsobuje pocit nasycení. Jejím zdrojem je ovoce, zelenina a částečně i obiloviny (Kopecký, 2010; Kernová, 2007; Kanta, 2001).

Nerzpustnou vlákninu – která se též nazývá celulóza. Podílí se na střevní peristaltice a váže na sebe rakovinou tvorné látky, které následně vylučuje z těla ven. Mezi základní zdroje celulózy patří hlavně celozrnné obiloviny a výrobky z nich. Lidské tělo by mělo přijmout asi 25-30g/den. Vlákninu ve stravě najdeme hlavně v ovoci, zelenině, obilovinách a luštěninách (Kopecký, 2010; Kernová, 2007, Kanta, 2001).

3.1.2 Bílkoviny

Bílkoviny se označují též jako proteiny a jsou složeny z aminokyselin. Tyto aminokyseliny se dělí na tři hlavní složky a to **esenciální**, **neesenciální** a **semiesenciální** (Kopecký, 2010; Kernová, 2007).

Esenciální aminokyseliny - jsou velmi nezbytné pro náš organismus, neboť si je naše tělo neumí vyrobit samo (Kopecký, 2010; Kernová, 2007).

Neesenciální aminokyseliny - si naše tělo umí vyrobit samo, jsou tedy postradatelné (Kopecký, 2010; Kernová, 2007).

Semiesenciální aminokyseliny - jsou nezbytné zejména v období růstu, kdy se tělo vyvíjí a jelikož si je neumí náš organismus vyprodukovat v dostatečném množství, je třeba jich doplňovat potravou (Kopecký, 2010; Kernová, 2007).

Bílkoviny jsou **živočišného** a **rostlinného** původu.

Živočišného původu - mají vyšší biologickou hodnotu než bílkoviny rostlinného původu. Jsou obsaženy zejména v mase, masných výrobcích, mléce, mléčných výrobcích a vejcích (Kopecký, 2010; Kernová, 2007).

Rostlinného původu - jsou méně plnohodnotné, neboť neobsahují všechny esenciální aminokyseliny. Jsou obsaženy hlavně v obilovinách, luštěninách, ovoci a zelenině (Kopecký, 2010; Kernová, 2007).

Z hlediska obsahu aminokyselin se bílkoviny ještě dělí na:

Plnohodnotné - ty obsahují veškeré esenciální aminokyseliny (valin, leucin, izoleucin, threonin, methionin, fenylalanin, tryptofan a lyzin). Zdrojem jsou skoro všechny druhy masa, mléčné výrobky a vejce (Kopecký, 2010; Kernová, 2007).

Téměř plnohodnotné - těm některé esenciální aminokyseliny chybí (maso).

Nepĺnohodnotné bílkoviny - nemají všechny esenciální aminokyseliny nebo jsou v nesprávném poměru. Např. obiloviny, luštěniny (Kopecký, 2010; Kernová, 2007).

Naše tělo a náš organismus umí rostlinné bílkoviny využít až ze 40%. Oproti tomu bílkoviny živočišného původu jsou z masa využity až ze 70%, z vaječného bílku až z 87% a z mateřského mléka až z 95%. Aby bylo tělo v rovnováze, měly by bílkoviny rostlinného původu a živočišného původu být v poměru 1:1. Důležité je aby naše tělo přijímalo dostatek bílkovin, proto je doporučená denní dávka pro dospělého okolo 1g/kg tělesné váhy. Rozdíly jsou pak zejména u kojících žen a sportovců. **Energetická hodnota bílkovin je 17KJ** (Kopecký, 2010; Kernová, 2007).

Lidský organismus musí bílkoviny přijímat hlavně z toho důvodu, že jsou důležité pro stavbu tkání, které jsou součástí kůže, kostí apod. Jsou obsaženy v enzymech, hormonech a trávicích šťávách. Podílejí se na látkové přeměně, ovlivňují a udržují vnitřní prostředí. Zároveň také ovlivňují plodnost a to jak u mužů, tak u žen. Podílí se na činnosti nervové soustavy. Pro člověka jsou bílkoviny nenahraditelné a nezbytné. Nedostatek bílkovin může způsobit poruchy růstu a vývoje organismu, nízkou hmotnost, oslabení imunity, špatné hojení ran a časté nemoci. Opak však může vést k přetěžování jater a ledvin (Kopecký, 2010; Kernová, 2007) (viz tab. 1).

Tabulka 1. Bílkoviny s nízkým obsahem tuku (Strunz, 2011).

RYBY	TUK%	BÍLKOVINY %
<i>Treska obecná</i>	0,3	17,0
<i>Pstruh</i>	2,0	20,0
<i>Garnát</i>	1,8	18,0
<i>Halibut</i>	2,0	20,0
<i>Sekavec písečný</i>	4,4	22,0
<i>Okouník</i>	3,6	18,0
MASO		
<i>Telecí filé</i>	1,0	21,0
<i>Tatarský biftek</i>	4,0	20,0
<i>Hovězí kýta</i>	8,0	20,0
<i>Zvěřina</i>	3,0	21,0
<i>Drůbež</i>	6,0	20,0
MLÉČNÉ VÝROBKY		
<i>Tavený sýr</i>	2,0	14,4
<i>Nízkotučné mléko</i>	0,3	3,3
<i>Nízkotučný jogurt</i>	0,3	4,0
<i>Podmáslí</i>	0,6	3,3
LUŠTĚNINY		
<i>Čočka</i>	1,0	23,0
<i>Fazole, bílé</i>	2,0	22,0

3.1.3 Tuky

Tuky označujeme též jako lipidy a jsou složeny z triacylglycerolů. Dodávají tělu potřebné mastné kyseliny, které jsou nezbytné pro látkovou přeměnu. Tuky nám jednak dodávají dostatek energie, zajišťují tvorbu buněčných membrán a vstřebávání vitamínu rozpustných v tucích (A, D, E, K). Denní doporučená dávka pro dospělého jedince je 60-100g tuku (Kopecký, 2010; Kernová, 2007).

Podle druhu vazeb se mastné kyseliny dělí na:

Nasycené mastné kyseliny „SFA, (Saturated Fattes Acids) - které nemají žádnou dvojnou vazbu. Většinou jsou pevného stavu a jsou obsaženy zejména v živočišných produktech, jako je maso, máslo, palmový a kokosový olej. Je důležité tyto mastné kyseliny konzumovat v přiměřeném množství, jinak mohou způsobit zvýšenou hladinu cholesterolu a LDL cholesterolu, který také ovlivňuje vznik cévních onemocnění (Kopecký, 2010; Kernová, 2007).

Nenasycené mastné kyseliny neboli také monoenoové „MUFA, - obsahují jednu dvojnou vazbu. Nejznámější je kyselina olejová, která se nachází v sójovém,

olivovém a řepkovém oleji. Jsou většinou v tekutém stavu. Mají pozitivní vliv na naše tělo, neboť ovlivňují hladinu LDL cholesterolu a chrání HDL cholesterol (Kopecký, 2010; Kernová, 2007).

Polyenové mastné kyseliny neboli polynenasycené „PUFA,, - tyto kyseliny obsahují dvě a více dvojných vazeb a hlavním představitelem je kyselina linolová (slunečnicový, kukuřičný, makový, sezamový a kličkový olej). Tato kyselina je důležitá hlavně pro růst a vývoj svalové hmoty. Zároveň také ovlivňuje krevní srážlivost, ale především snižuje LDL cholesterol (Kopecký, 2010; Kernová, 2007).

Transnasycené mastné kyseliny „TFA,, - tyto kyseliny vznikají především při ztužování tuků. Jsou to sušenky, oplatky a různé sladkosti. Denní příjem těchto mastných kyselin by neměl přesáhnout 2%, protože zvyšují hladinu celkového a LDL cholesterolu a snižují HDL cholesterol (Kopecký, 2010; Kernová, 2007).

Podle původu se tuky dále dělí na:

Tuky živočišného původu - mají velký obsah nasycených mastných kyselin, a tudíž škodí zdraví. Zvyšují hladinu cholesterolu v krvi. Patří sem máslo, sádlo a lůj.

Tuky rostlinného původu - mají velký obsah nenasycených mastných kyselin, tudíž mají pozitivní vliv na lidský organizmus. Sem patří zejména oleje. Při nedostatku tuků může dojít ke snížené imunitě, tělesné výkonnosti a ke zpomalení růstu. Opak však může vést k obezitě, cévním chorobám a ke vzniku rakoviny. Je dokázáno, že 1 gram tuku dodá 9 kalorií (Kopecký, 2010; Kernová, 2007; Strunz, 2011) (viz tab. 2).

Tabulka 2. Obsah nasycených tuků a cholesterolu v potravinách (Kernová, 2007).

POTRAVINY 100 g	NASYCENÉ TUKY (g)	CHOLESTEROL (mg)
<i>Rybí filé</i>	0	50
<i>Hovězí maso, libové</i>	10	50
<i>Vepřová kýta</i>	14	60
<i>Kuřecí řízký</i>	3	45
<i>Sýr tavený 70 %</i>	40	100
<i>Sýr cihla 30 %</i>	15	60
<i>Máslo pomazánkové</i>	15	60
<i>Máslo</i>	78	240
<i>Vepřový bok</i>	32	70
<i>Salám měkký- typu gothaj</i>	40	100

3.1.4 Vitamíny

Vitamíny jsou důležitou složkou potravy, podílejí se na růstu buněk a obnově tkání. Jsou nezbytné pro náš imunitní systém a některé vitamíny mají ochrannou funkci, tudíž nás chrání proti **volným radikálům** (Kopecký, 2010).

Volné radikály - jsou to vysoce reaktivní molekuly, které vznikají při buněčném dýchání a při infekcích. Z části jsou ovlivňovány i faktory z vnějšího okolí, jako jsou, alkohol, tabák, sluneční záření a znečištěné ovzduší. Jejich životnost je jen pár mikrosekund, ale i za tuto dobu dokážou poškodit buňky i buněčné membrány (Martiník, 2007).

V dnešní době existuje 13 druhů vitamínů. Jelikož si je naše tělo neumí vyrobit samo, musíme je přijímat buď ve formě potravy, nebo vitamínových prostředků. Hlavní funkce vitamínů je, že udržují správnou srážlivost krve, chrání povrch kůže, sliznice a podílí se na obnově a růstu buněk a tkání. Některé z vitamínů mají také antioxidační účinky (Kopecký, 2010; Petrošová, 2010).

Antioxidanty: jsou obranné látky, které bojují proti volným radikálům. Dokážou je neutralizovat a tím udržují buňky zdravé a nepoškozené. Mimo jiné jsou schopny předcházet kardiovaskulárním a neurologickým onemocněním i některým druhům rakoviny (Petrošová, 2010).

Vitamíny se rozdělují na dvě skupiny:

- ✓ Vitamíny rozpustné ve vodě,
- ✓ Vitamíny rozpustné v tucích.

Vitamíny rozpustné ve vodě (hydrofilní) - jsou do našeho organismu přijímány z potravy, ale vydrží v našem těle jen krátkou dobu a nadměrné množství se z těla vyloučí močí. Tudíž je třeba tyto vitamíny do našeho těla dodávat velmi často. Mezi vitamíny rozpustné ve vodě patří vitamín C a vitamíny skupiny B (Kopecký, 2010; Kernová, 2007).

Vitamín B₁ (Thiamin) - vyskytuje se zejména v kvasnicích, vnitřnostech, obilných klíčcích, luštěninách a vejcích. Jeho hlavní funkcí je, že se podílí na normálním vývoji a funkci mozku, důležitý pro vznik červených krvinek a metabolismu cukrů.

Vitamín B₂ (Riboflavin) - zdrojem jsou především ryby, játra, maso, mléko, obiloviny a kvasnice. Podílí se hlavně na energetickém metabolismu tuků, cukru a bílkovin, udržuje zdravou pokožku.

Vitamín B₃ (Niacin) - najdeme ho zejména v libovém mase, obilovinách, kvasnicích, luštěninách, houbách a meruňkách. Stejně tak jako vitamín B₂ se podílí na metabolismu tuků, cukrů a bílkovin. Je důležitý pro krevní oběh, dýchací cesty a růst.

Vitamín B₅ (Kyselina pantotenová) - zdrojem jsou především celozrnné výrobky, všechny druhy masa, fazole a hrách. Je důležitý pro tvorbu buněk, růst a rozvoj nervové soustavy.

Vitamín B₆ (Pyridoxin) - je obsažen v červeném mase, vejcích, zelenině a celozrnných výrobcích. Je důležitý pro tvorbu červených krvinek, pro správné vstřebávání a využití bílkovin a aminokyselin.

Vitamín B₁₂ (Kobalamin) - ve stravě ho najdeme především v játrech, ledvinách, masu a vejcích. Nezbytný pro tvorbu buněk a regeneraci tkání. Udržuje dobrý stav nervové soustavy.

Kyselina listová - je velmi důležitá pro tvorbu červených krvinek, správnou funkci nervového systému, kostní dřeně a v těhotenství slouží jako prevence vzniku vrozených vad plodu. Zdrojem jsou především obilné klíčky, fazole, kvasnice, mrkev, hlávkový salát a špenát.

Vitamín C (Kyselina askorbová) - je to jeden z nejcennějších vitamínů. Podílí se na tvorbě kolagenu, chrání imunitní systém, má antioxidační účinky a přispívá k dobrému stavu kostí, zubů a krevních cév. Zdrojem je především citrusové ovoce, papriky, špenát a jahody (Kopecký, 2010; Kernová, 2007; Petrošová, 2010; Sullivan, 1998).

Vitamíny rozpustné v tucích (lipofilní) - oproti vitamínům hydrofilním se ukládají v našem těle na delší dobu i několik měsíců. Obvykle si je organismus ukládá v játrech. Do této skupiny patří vitaminy A, D, E, a K (Kopecký, 2010; Kernová, 2007).

Vitamín A (Retinol) - je nezbytný pro normální vývoj kůže a sliznic, důležitý pro zrak a správné fungování tkání. Má antioxidační účinky. Najdeme ho zejména v mrkvi, meruňkách, rybích játrech a špenátu.

Vitamín D (Kalciferol) - tento vitamín reguluje vstřebávání vápníku a fosforu. Najdeme ho především v mléku, sýru, játrech a tuňáku.

Vitamín E (Tokoferol) - podílí se na ochraně imunitního systému, fungování červených krvinek, tkání a stabilizuje ženské hormony. Má antioxidační účinky. Zdrojem je především listová zelenina, luštěniny a obilné klíčky.

Vitamín K (Fylochinon) - nezbytný při srážení krve a pro kostní metabolismus. Potraviny bohaté na vitamín K jsou především obilné klíčky, rybí játra, zelená listová zelenina a sója (Kopecký, 2010; Kernová, 2007; Petrošová, 2010; Sullivan, 1998).

Při nedostatku vitamínů vzniká:

- ✓ **Hypovitaminóza** - pokud naše tělo trpí nedostatkem vitamínů, to má za následek únavu, oslabení imunity a bolest hlavy,
- ✓ **Hypervitaminóza** - je opakem k hypovitaminóze a znamená to nadměrný příjem vitamínů, což může vést až k předávkování, (Kopecký, 2010; Kernová, 2007; Petrošová, 2010; Sullivan, 1998).

3.1.5 Minerální látky

Minerální látky patří do esenciální složky a v našem těle jsou zastoupeny jen v malém množství. Do dnešní doby je známo 18 hlavním minerálů. Podílejí se na látkové výměně, jsou nezbytné pro funkci nervů a svalů a důležitým stavebním materiálem kostí a zubů. Dopravují kyslík, vitamíny, hormony a enzymy. Naše tělo si tyto látky neumí vytvořit samo, takže je zapotřebí je do našeho těla dostat jiným způsobem a to v potravě (Hopfenzitz, 1999; Kernová, 2007; Roediger-Streubel, 1997).

Minerální látky se podle denní potřeby dělí na:

- ✓ **Makroelementy**: denní potřeba nad 100mg (fosfor, sodík, vápník, hořčík a draslík),
- ✓ **Mikroelementy**: denní potřeba je do 100mg (železo, zinek),
- ✓ **Stopové prvky**: denní potřeba je v řádu μg (fluor, selen), (Kopecký, 2010).

Mezi nejdůležitější minerální prvky ve výživě patří:

Vápník: je to jeden z nezbytných minerálů, neboť se podílí na tvorbě kostí, zubů udržuje funkci imunitního systému, brání vzniku nádorů, osteoporózy a léčí artritidu. Jeho zdrojem jsou především mléčné výrobky, brokolice, kapusta, zelí a ořechy. Vápník se ve střevech vstřebává asi ze 40%, zbytek je vyloučen ledvinami a střevy. Denní doporučená dávka pro mládež mezi 10-14 rokem činí 1000mg/den (Hopfenzitz, 1999; Kanta, 2001; Kopecký, 2010; Roediger-Streubel, 1997; Sullivan, 1998).

Železo: v našem těle je přítomno v hemoglobinu, myoglobinu, působí protinádorově, předchází anémii a prospívá kůži. Najdeme ho především v játrech, žloutcích, ovoci, zelenině a mořských plodech. Denní doporučená dávka u dospělého činí 12-14 mg/den (Hopfenzitz, 1999; Kanta, 2001; Kopecký, 2010; Roediger-Streubel, 1997; Sullivan, 1998).

Hořčík: je minerál, který je nezbytný při léčení vysokého krevního tlaku, snižuje nervosvalovou dráždivost, ovlivňuje činnost srdce, brání vzniku ledvinových a žlučových kamenů, zlepšuje paměť a pomáhá při regeneraci buněk těla. Největší část hořčíku je uložena v kostech až 60%. Najdeme ho v luštěninách, obilovinách, zelí, drůbeži a rajčatech. Denní doporučená dávka u chlapců od 14 let činí 400 mg/den, u dívek od 14 let je to pak 350 mg/den (Hopfenzitz, 1999; Kanta, 2001; Kopecký, 2010; Roediger-Streubel, 1997; Sullivan, 1998).

Jód: je důležitý hormon štítné žlázy, který se podílí na růstu, funkci nervů a svalů, chrání proti strumě (voleti) a působí jako přirozené antiseptikum. V lidském těle je obsaženo přibližně 40 mg jódu z toho je 75% uloženo ve štítné žláze. Zástupcem jsou především ryby, mořské plody, mořská sůl a voda. Denní doporučená dávka pro mládež je 200 µg (Hopfenzitz, 1999; Kanta, 2001; Kopecký, 2010; Roediger-Streubel, 1997; Sullivan, 1998).

Draslík: hraje důležitou roli ve vedení nervových vzruchů, může chránit proti rakovině, pomáhá léčit nádory, udržuje rovnováhu vody v buňkách a zlepšuje výkon sportovců. Zdrojem jsou obiloviny, droždí, zelenina, ovoce a ořechy. Denní doporučená dávka pro mládež činí 3000 - 4000 mg/den (Hopfenzitz, 1999; Kanta, 2001; Kopecký, 2010; Roediger-Streubel, 1997; Sullivan, 1998).

3.2 Potraviny vhodné pro správné stravování dětí

3.2.1 Obiloviny a pečivo

Obiloviny společně s pečivem patří mezi základní zdroj energie pro lidský organismus. Obsahují jednak velké množství sacharidů až 78%, zejména škrob. Další složka, která je zde zastoupena jsou bílkoviny z 14%. Obiloviny jsou zdrojem železa, vápníku a vitamínů skupiny B. Do obilovin patří pšenice, oves, žito, proso, kukuřice, jáhly apod. Ve stravě je však vhodnější používat celozrnné výrobky, neboť obsahují více prospěšných látek a pro trávení jsou vhodnější. Při výběru je tedy lepší vybírat pečivo tmavé. Bílé pečivo dodá tělu jen sacharidy, energii a má vysoký glykemický index oproti celozrnným výrobkům. Mezi obiloviny, které jsou nejbohatší na vitamíny, minerální látky a vlákninu patří proso, pšenice a žito (Horan, 1996; Kernová, 2007; Klimešová, 2010; www.rodina-deti.abecedazdravi.cz; www.vasedeti.cz).

GI: udává, do jaké míry je schopna potravina, která obsahuje sacharidy, zvýšit hladinu cukru v krvi (glykemii). Potraviny s vysokým GI, jako je bílý chléb, cukr, sladké jídlo, loupané rýže aj., zvyšují hladinu krevního cukru v krvi tím, že cukr se dostane do krve a jeho hladina prudce stoupne. Na to začne reagovat slinivka a začne vylučovat velké množství hormonu inzulínu, který „uklidí“ krevní cukr do buněk. Tím dojde k tomu, že hladina krevního cukru klesne a jedinec má zase hlad. To je pro organismus velmi zatěžující, neboť se neustále mění vysoká a nízká glykemie. Pokud se budou konzumovat jen potraviny s vysokým GI, může to vést až ke vzniku diabetu II. typu, kardiovaskulárním chorobám a k obezitě (Kopecký, 2010; Kunová, 2011).

Denní doporučená dávka obilovin pro děti by měla tvořit 5-6 porcí. Za jednu porci se považuje: 1 plátek chleba (60g), 1 rohlík nebo houska a kopeček rýže. Důležitá obilovina je také rýže, která je rozšířená po celém světě. Celozrnná rýže Natural, obsahuje více vlákniny, fosforu a vitamínů oproti rýži normální (Kernová, 2007) (viz tab. 3).

Tabulka 3. Energetická hodnota potravin (Střítecká, 2009).

POTRAVINA	ENERGIE (kJ)	BÍLKOVINY (g)	TUKY (g)	CUKRY (g)	VLÁKNINA (g)
<i>Amarant</i>	1550	18	8	57	6,7
<i>Celozrnný chléb</i>	1000	8,8	3,7	42,1	8
<i>Jáhly</i>	1530	10,2	4,3	68,2	1370
<i>Pohanka</i>	1480	11	3	60	3,7
<i>Bábovka</i>	1620	6	21,1	43,5	0,9
<i>Bílý rohlík</i>	1050	7,8	1,4	51,2	3
<i>Pšeničný chléb celozrnný</i>	860	7,1	0,9	41,4	8,1
<i>Vánočka obyčejná</i>	1260	7,4	5,2	56	7,3
<i>Kobliha cukrářská</i>	1790	6,7	21,4	51,8	1

3.2.2 Mléko a mléčné výrobky

Dítě se setkává s mlékem hned od narození. Mléko je pro dětský organizmus nezbytnou složkou vápníku. Vápník ovlivňuje růst, vývoj kostí a zubů. V mléce jsou zastoupeny vitamín A, vitamíny skupiny B a minerální látky zejména hořčík, draslík, sodík a kalcium. Obsah bílkovin v mléce je 3,4% a tuk 4%. Denní doporučená dávka mléka pro děti ve věku 7-18 let je 250-300 ml a doporučená dávka vápníku činí 1000 mg. Velmi důležité složky, které by se měly na dětském jídelníčku objevit, jsou i zakysané mléčné výrobky. Ty posilují organizmus, zlepšují imunitu, podporují střevní peristaltiku, působí proti rakovině střev a snižují cholesterol v krvi. Pro děti bychom měly vybírat spíše polotučné výrobky. Nízkotučné jsou určeny hlavně pro snížení váhy. Děti by tedy měly konzumovat alespoň 3 porce mléčných výrobků za den. Za jednu porci se považuje ½ hrnku mléka, jogurtu nebo 20 g sýra (Horan, 1996; Kernová, 2007; Klimešová, 2010; www.vyzivadeti.cz).

Mléko dělíme na 3 hlavní druhy:

Kravné mléko - je velmi nezbytné, neboť obsahuje všechny základní živiny. Jsou v něm zastoupeny vitamíny především A, D a B₁₂. Díky vápníku, který je v mléce zastoupen v hojném množství, se snižuje vznik osteoporózy.

Kozí mléko - obsahuje o něco více tuku, než mléko kravné a je chudší na vitamín B₁₂ a železo, což může vést ke vzniku chudokrevnosti. Z hlediska bílkovin je na tom obsahově stejně jako mléko kravné. Díky koenzymu Q10, což jsou

zdravě prospěšné látky, je vhodné kozí mléko používat při potížích s trávicím traktem.

Ovčí mléko - které se používá hlavně na výrobu sýrů, neboť obsahuje velké množství tuku. Ovšem oproti kravskému mléku obsahuje mnohem více bílkovin, vitamínů a minerálních látek. Díky tomu, že ovčí mléko obsahuje kyselinu linoleovou, se může regulovat nadváha (Fořt, 2011; Kernová, 2007).

Při vybírání tavených sýrů pro děti, je velmi důležité, abychom byly velmi obezřetní, protože tavené sýry mají vysoký obsah tavící soli a při nadměrné konzumaci mohou způsobovat odplavování vápníku z těla (Klimešová, 2010; <http://www.vyzivadeti.cz>) (viz tab. 4).

Mléko se ještě dělí dále na :

- ✓ **plnotučné (3,5%),**
- ✓ **polotučné (1,5%),**
- ✓ **nízkotučné (0,5%).**

Tabulka 4. Množství vápníku ve 100 g (ml) potraviny (Kernová, 2007).

POTRAVINA ve 100 g (ml)	VÁPŇÍK v (mg)
<i>Mléko kravské</i>	125
<i>Mléko mateřské</i>	30
<i>Smetana na šlehání</i>	67
<i>Sýr tavený</i>	420
<i>Sýr eidam</i>	780
<i>Bílý jogurt</i>	180
<i>Tvaroh měkký</i>	60
<i>Tvaroh tvrdý</i>	740
<i>Máslo</i>	20

3.2.3 Maso a masné výrobky

Při zařazování mastných potravin do dětského jídelníčku musíme dbát především na to, jaké potraviny to jsou a z čeho jsou vyrobeny. Maso jak je známo obsahuje vysoký podíl plnohodnotných bílkovin (15-20%), tuk (2-37%) a z části také vitamíny a minerální látky. Děti by tedy měly konzumovat maso i z důvodu esenciálních aminokyselin, které si naše tělo neumí vyrobit samo. Denní

doporučená dávka pro děti je 1-2 porce. Za 1 porci se považuje 50 g masa (Kernová, 2007).

Nejvíce by děti měly konzumovat:

Drůbež - která má bílé maso, tedy kuřata, slepice, králíky, krůty apod. Toto maso obsahuje velmi málo tuku (0,8 g/100 g) a je tudíž velmi dobře stravitelné. Zároveň je v bílém maso obsažen velký podíl vitamínů skupiny B a minerálních látek zejména draslíku. V drůbežím mase jsou také zastoupeny esenciální mastné kyseliny a to až z 20%.

Hovězí maso - kromě toho, že má výraznější chuť, tak má také nejvíce bílkovin ze všech druhů masa, obsahuje málo tuku a hodně vody 70 %. Z vitamínů je nejvíce zastoupen niacin (5,5 mg/100 g) a z minerálních látek hlavně železo a draslík. Hovězí maso je důležité, především jako prevence proti anémii a posilují imunitní systém díky železu a zinku, které jsou v hovězím mase zastoupeny.

Vepřové maso - je oproti tomu tučnější (6-41%), proto je také hůře stravitelnější. Obsah vody je oproti masu hovězímu menší, ale složením je podobné. Z vitamínů je nejvýznamnější thiamin (0,7 mg/100 g).

Rybí maso - které je nízkoenergetickou potravinou a proto by je děti měly konzumovat alespoň 2x týdně. Obsah tuku u bílých ryb je menší než 2% a tím pádem nemá toto maso žádnou kalorickou hodnotu. Sem patří např. pstruh, treska a mořský ďas. Obsah tuku u modrých ryb je 6-16% a díky omega-3 mastným kyselinám, které obsahují, dochází ke snižování hladiny cholesterolu v krvi. Patří sem např. tuňák a losos. Rybí maso obsahuje prospěšné mastné kyseliny, vitamíny A, D a skupiny vitamínů B. Ryby jsou také bohaté na minerální látky a to především vápník, fosfor a hlavně jód. Rybí tuk snižuje riziko vzniku cévních chorob (Horan, 1996; Kellow, 2008; Kernová, 2007; Petrošová, 2010; www.vyzivadeti.cz).

Mastné výrobky v podobě uzenin a paštik do dětského jídelníčku nepatří. Měly bychom je dětem dávat jen výjimečně. Tyto potraviny jsou plné cholesterolu, soli, tuků, konzervačních látek a zvýrazňovačů tuků. Mastné výrobky jsou složeny jen z minimálního množství masa, za to je v nich obsaženo velké množství škrobu a kořenících látek. Nejvíce tuku až 45% je obsaženo v paštikách, proto bychom měly dětem vybírat jen ty nejkvalitnější. Velké množství tuku je také obsaženo v salámech např. salám Poličan a Herkules obsahují až 55% tuku. Častá

konzumace mastných výrobků vede k obezitě, ke zvyšování krevního tlaku až k rakovině tlustého střeva. Pro děti je tedy nevhodnější kuřecí prsní šunka, šunka od kosti a drůbeží šunka (Klimešová, 2010; Petrošová, 2010; www.happysnack.cz; www.vyzivadeti.cz) (viz tab. 5).

Tabulka 5. Složení masa a ryb (Kernová, 2007).

POTRAVINA 100 g	ENERGIE (kJ)	TUKY (g)	BÍLKOVINY (g)
<i>Vepřová krkovice</i>	1200	25	15
<i>Hovězí svíčková</i>	620	7	20
<i>Hovězí játra</i>	540	4	12
<i>Mleté maso, směs</i>	1400	30	16
<i>Telecí kýta</i>	580	6	21
<i>Kuřecí prsa</i>	460	1	23
<i>Králičí maso</i>	680	9	19
<i>Pstruh</i>	450	3	20
<i>Makrela</i>	780	10	16

3.2.4 Ovoce a zelenina

Ovoce a zelenina by se na dětském jídelníčku měly objevovat každý den. Jsou výborným zdrojem vitamínů, minerálních látek, vlákniny a vody. Krom toho jsou výborným zdrojem antioxidantů. Jsou to přírodní látky, které zachycují škodliviny tzv. volné radikály, ty mohou způsobit nemoci srdce, rakovinu, šedý zákal a astma. Konzumací ovoce a zelenina lze předcházet onemocněním srdce, krve, krevního oběhu a nervového systému (Kernová, 2007; Klimešová, 2010; Petrošová, 2010; www.vyzivadeti.cz).

Zelenina se řadí mezi potraviny s nízkým energetickým obsahem a vysokým obsahem vody, který činí 80-95%. Tuky se v zelenině objevují jen minimálně. Kromě vody je v zelenině také obsažena vláknina, která podporuje střevní peristaltiku. Konzumace zeleniny je nejlepší v syrovém stavu, neboť jsou v ní zachovány všechny důležité složky. Doporučená denní dávka zeleniny je 3-5 porcí denně. Za jednu porci se považuje jedna středně velká paprika, jedno střední jablko a 125 ml neslazeného džusu. Z hlediska výživy je velmi důležitý květák, brokolice, červená paprika, fenykl a brambory, neboť obsahují vysoký podíl vitamínu C (Kernová, 2007; Klimešová, 2010; www.vyzivadeti.cz).

Květák - obsahuje nejvíce bílkovin, ze všech druhů zeleniny. Je v něm obsažena kyselina pantotenová, vitamín K a skupiny vitamínů B. Z minerálních látek je

nejvýznamnější draslík, fosfor a zinek. Květák podporuje růst buněk, krvetvorbu, posiluje imunitní systém a snižuje krevní tlak.

Brokolice - slouží jako prevence proti rakovině tlustého střeva, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, zlepšuje imunitní systém, spánek a má projímavé účinky. Z vitamínů je nejvýznamnější vitamín C, který je vyšší než u citrusových plodů a také vitamín E. Z minerálních látek především hořčík, vápník, železo a fosfor.

Brambory - jsou nejrozšířenější potravinou hlavně díky své energetické hodnotě, která je od 290 do 355 kJ. Brambory obsahují až 70% škrobu, bílkoviny a vitamíny zejména vitamín C a z minerálních látek draslík. Krom toho se také v bramborách vyskytuje vláknina, její obsah je ve 100g brambor až 2,1g. Mezi brambory se řadí i batáty neboli sladké brambory. Ty obsahují velký podíl vitamínu C, beta-karotenu a vlákniny. Od normálních brambor se liší hlavně tím, že mají nízký glykemický index a tím udržují hladinu krevního cukru v rovnováze. Dále také zlepšují zrak, působí proti zácpě a zabraňují obezitě (Horan, 1996; Kernová, 2007; Klimešová, 2010; Kopelevič, 1988; Petrošová, 2010; www.vyzivadeti.cz).

Kromě zeleniny je důležité také do dětského jídelníčku zařazovat ovoce. Pro děti je lépe stravitelné, má nízkou energetickou hodnotu (100-400 kJ na 100g) a vysoký obsah vody (80%). Kromě avokáda nebo oliv, ty obsahují minimum vody a maximum tuků. Denní doporučená dávka u dětí je 2-4 porce. Za jednu porci se považuje: jeden banán, ½ šálku drobného ovoce např. jahody nebo maliny. Ovoce je bohaté na vitamín C, vlákninu a minerální látky, zejména draslík a železo. Vitamín C má ochranné funkce, chrání cévy a urychluje odbourávání tuků. Nejvíce vitamínu C je obsaženo v citrusových plodech, černém rybízu, červené paprice a exotickém ovoci a třešních (Kernová, 2007; Klimešová, 2010; Petrošová, 2010; www.vyzivadeti.cz).

Černý rybíz - obsahuje 3 % vlákniny, vitamín E, C a skupiny vitamínů B. Z minerálních látek je v černém rybízu především draslík a železo. Černý rybíz působí protiskleroticky, protizánětlivě a posiluje imunitu. Šťáva z rybízu je vhodná při horečkách a společně s medem se doporučuje pít při onemocnění kašlem.

Citrony - díky vitamínu C pomáhají při vylučování tuků, posilují imunitní systém, pomáhají proti žaludečním potížím, jaterním onemocněním, chřipce, rýmě a bolestem hlavy. Šťáva z citronu pomáhá při krvácení z dásní a při jejím pitím pročišťuje játra a ledviny.

Třešně - jsou prevencí proti anémii, ateroskleróze, zánětům, srdečním chorobám a působí projímavě. Šťáva z třešní je vhodný prostředek pro odkašlávání a odvar ze stopek je vhodný při močových kamenech, neboť má silný močopudný účinek. V třešních jsou zastoupeny vitaminy skupiny B a kyselina listová. Z minerálních látek především draslík, hořčík a fosfor.

Mezi ovoce se řadí také ořechy, které jsou energeticky velmi hodnotné. Složení ořechů tvoří 60% tuků, 18% bílkovin a 10% sacharidů. Ořechy obsahují minerální látky a vitamíny. Tuky obsažené v ořechách jsou zdraví prospěšné a vhodně působí na lidský organizmus. Jejich konzumace způsobuje snížení krevního tlaku a hladiny cholesterolu v krvi (Kernová, 2007; Klimešová, 2010; Kopelevič, 1988; Petrošová, 2010; www.vyzivadeti.cz) (viz tab. 6, 7).

Tabulka 6. Energetická hodnota zeleniny (Kernová, 2007).

POTRAVINA (100 g)	ENERGIE (kJ)	SACHARIDY (g)	TUKY (g)	BÍLKOVINY (g)	VLÁKNINA (g)
<i>Brokolice</i>	138	2,9	0,9	4,4	2,8
<i>Rajče</i>	103	4,6	0,3	1,1	1,5
<i>Mrkev</i>	188	9,7	0,3	1,4	3,0
<i>Květák</i>	119	4,4	0,3	2,4	1,8
<i>Cuketa</i>	77	2,1	0,4	1,6	0,9
<i>Lilek</i>	163	8,2	0,3	1,3	2,3
<i>Okurka</i>	67	2,6	0,2	0,7	0,9
<i>Paprika červená</i>	120	5,2	0,5	1,2	1,6
<i>Zelí hlávkové</i>	120	4,5	0,2	1,5	2,7

Tabulka 7. Energetická hodnota ovoce (Kernová, 2007).

POTRAVINA (100 g)	ENERGIE (kJ)	SACHARIDY (g)	TUKY (g)	BÍLKOVINY (g)	VLÁKNINA (g)
<i>Broskev</i>	220	12,5	0,2	0,8	1,4
<i>Jablko</i>	255	14,4	0,4	0,4	1,8
<i>Jahoda</i>	180	8,8	0,6	0,9	1,3
<i>Meruňka</i>	239	13,4	0,3	1,0	1,0
<i>Rybíz černý</i>	194	16,4	0,3	1,3	5,6
<i>Třešeň</i>	270	14,7	0,5	0,9	0,5
<i>Švestka</i>	283	16,2	0,3	0,8	1,5
<i>Ananas</i>	176	10,1	0,2	0,4	1,3
<i>Avokádo</i>	925	0,4	23,5	1,9	6,3

3.2.5 Luštěniny

Luštěniny se řadí mezi samostatnou kapitolu a pro dětský organizmus mají velký význam. Jsou vysoce biologicky hodnotné. Obecně jsou luštěniny bohaté na bílkoviny až 20%, vitamíny skupiny B, minerální látky především hořčík, železo a krom toho obsahují i velmi důležitou vlákninu. Právě díky vláknině, se snižuje hladina cholesterolu v krvi a pozitivně ovlivňuje i střevní peristaltiku. Děti by nejvíce měly konzumovat hrách, čočku a fazole, které by se na dětském stole měly objevit minimálně 2x týdně (Kernová, 2007; Petrošová, 2010; www.vyzivadeti.cz).

Hrách - obsahuje vitamíny skupiny C a B, minerální látky hlavně fosfor a železo. Je významným zdrojem rozpustné vlákniny, která má za následek, že udržuje hladinu krevního cukru v rovnováze a snižuje cholesterol. Kromě toho také působí jako prevence proti obezitě.

Červené fazole - v dětském jídelníčku jsou velmi důležitou a podstatnou složkou. Obsah stopového prvku molybdenu ve fazolích je příznivý pro léčbu dětí trpících astmatem. Vysoký podíl vitamínu B₁ napomáhá ke zlepšení paměti a stopový prvek molybden zmírňuje astma u dětí.

Sója - bílkoviny obsažené v sóji, jsou takřka téměř hodnotné jako bílkoviny v živočišné potravě. Kromě bílkovin až 34%, tuku až 18% a asi 25% škrobu, jsou v sóji také obsaženy vitamíny skupiny B a E. Sóju je možné konzumovat v různých formách úpravy. Buď formou mléka, tofu, sójového oleje apod. Díky tomu, že sója neobsahuje cholesterol, prospívá nervové soustavě, snižuje krevní tlak, pozitivně ovlivňuje trávicí soustavu a chrání proti rakovině.

Čočka - je v ní obsaženo 23% bílkovin a jen 1 % tuku. Snižuje hladinu cholesterolu v krvi, chrání proti kardiovaskulárním onemocněním a díky vysokému obsahu železa má i protianemické účinky (Fořt, 2007; Kellow, 2008; Kernová, 2007; Petrošová, 2010) (viz tab. 8).

Tabulka 8. Energie, sacharidy, bílkoviny a tuky v luštěninách (Střítecká, 2009).

POTRAVINA (100g)	ENERGIE (kJ)	SACHARIDY (g)	BÍLKOVINY (g)	TUKY (g)
<i>Cizrna</i>	1355	49,6	21,3	5,4
<i>Čočka</i>	1377	59,5	25,0	0,1
<i>Fazole</i>	1386	61,6	21,4	1,6
<i>Hrách</i>	1377	57,2	25,7	1,8
<i>Sója</i>	1782	16,1	44,1	23,0

3.2.6 Vejce

Vejce jsou v dnešní době velmi častým tématem. Vejce mají vysoký obsah cholesterolu. Žloutek ve vajíčku má až 300 mg cholesterolu, což je maximální doporučená dávka za den. Proto se také vejce nedoporučovaly konzumovat příliš často, ale v dnešní době se objevují názory, že vejce současně obsahují látky, které naopak cholesterol snižují. Vejce obsahuje 50% vody, 16-17 % bílkovin a kolem 30 % tuků. Z vitamínů je nejvíce zastoupen vitamín A, skupiny vitamínů B₁ a B₂. Minerální látky, které se nejvíce nachází ve vejci jsou především jód, fosfor, železo a hořčík. Ve vaječném bílku jsou zastoupeny bílkoviny z 12% a voda až z 88%. Bílkoviny, které jsou, ovšem ve vaječném bílku jsou vysoce hodnotné, lepší než bílkoviny obsažené v mase nebo mléce. Proto je vejce dobře využitelné, ale jeho nevýhoda je v tom, že je těžko stravitelné. Vhodná příprava vajec je buď na měkko nebo na tvrdo, jelikož v syrovém stavu obsahuje vaječný bílek škodlivý avidin a tím, že se tepelně nezpracuje, může způsobit salmonelózu. Proto je lepší před konzumací vajíčka tepelně upravit, aby se zničily veškeré bakterie (Kernová, 2007; Klimešová, 2010; Petrošová, 2010; www.vyzivadeti.cz).

Pro děti je doporučená denní dávka 4 vejce za týden (Klimešová, 2010).

3.2.7 Cukr a sladkosti

Cukr a sladkosti se nachází až na úplném vrcholu potravinové pyramidy. Z toho tedy vyplývá, že by děti měly sladkosti konzumovat co nejméně a v přiměřeném množství. V dnešní době se nejvíce používá bílý neboli rafinovaný cukr, spotřeba u nás činí na osobu až 40 kg cukru ročně. Bílý cukr ovšem přináší pouze energii a tzv. „prázdné kalorie“. Nadměrné užívání vede k obezitě a výskytu zubního kazu. Bílý cukr se vyskytuje ovšem téměř všude, ve sladkostech, nápojích, polotovarech apod. Cukr nerafinovaný tzv. „hnědý cukr“ obsahuje více

vitaminů, minerálních látek ovšem energetická hodnota je stejná jako u bílého cukru. Denní doporučená dávka je 45-50g cukru (Kernová, 2007; Klimešová, 2010; www.vyzivadeti.cz).

Je důležité, aby děti sladkosti jedly jen výjimečně. Jednak mají vysoký GI a to způsobuje, že jsou zasyceni jen na krátkou dobu a za nedlouho se dostaví zase pocit hladu. Proto je tedy vhodné, pokud mají děti chuť na sladké podávat jim cukr přírodní, který je obsažen v ovoci, zelenině a medu. Med totiž obsahuje důležité látky, které jsou prevencí proti infarktu, rakovině a má projímavé účinky. Krom toho patří med mezi potraviny s nejvyšším obsahem antioxidantů. Díky tomu, že obsahuje jednoduché cukry, je také lépe stravitelný. Pro děti je denní doporučená dávka medu 1 lžička. Vhodné jsou také sušené plody, fíky, hrozinky, čokolády s vyšším obsahem kaka, müsli bez polevy apod. (Horan, 1996; Kernová, 2007, Klimešová, 2010; Petrošová, 2010; Strunz, 2011; www.vyzivadeti.cz).

Slazené nápoje bychom dětem také neměly podávat pravidelně, jelikož jsou zdrojem energie a žízeň nehasí. Proto je lepší volit vodu bez sladidel a příchutí. (viz tab. 9).

Tabulka 9. Energetické hodnoty sladkosti, cukrovinek a zákusků (Kernová, 2007).

POTRAVINA	kJ/100 g	kJ/balení, kus
<i>Med včelí</i>	1350	115/lžička
<i>Žvýkačky ochucené cukrem</i>	1260	35/kus, plátek
<i>Čokoláda, průměr (Kofila)</i>	2300	645/kus
<i>Tyčinky Snickers, Mars, Twix</i>	2000	800-1200/kus
<i>Twiggy, Fly- celozrnné tyčinky</i>	500	375/kus
<i>Fidorka</i>	2055	614/balení
<i>Tatranka</i>	2160	1080/kus
<i>Dort pařížský</i>	1130	1245/kus
<i>Indiánek</i>	1505	1055/kus

3.3 Správné stravování dětí školního věku

V období, kdy děti navštěvují základní školu, se nároky na stravu zvyšují. Děti potřebují dostatečný přísun energie spojený s dostatečným příjmem vitaminů a minerálů. S příchodem povinností se zvyšuje tělesná aktivita. V období školního věku dochází také k formování postavy, děti se dostávají do období puberty a fyzicky dospívají. Mění se také tělesné proporce mezi chlapci a dívkami. Proto je tedy důležité, aby strava byla rozdělena do 5-6 porcí za den. Důležité je podávat

dětem dostatek tekutin, který by u školních dětí měl činit 1,6-2,5l/den (Klimešová, 2010; Polávková, 2001; www.rodina.cz; www.stastnezeny.cz).

Mezi základní vitamíny, které bychom mněli dětem podávat v dostatečné míře patří:

Vitamín A - tento vitamín je rozpustný v tucích. Najdeme ho jak v živočišných produktech (játra, vejce, máslo a rybí tuk), tak i v rostlinných produktech (mrkev, rajčata, meruňky a listová zeleň). Jeho hlavní funkcí je, že zlepšuje vidění, působí protinádorově, podporuje růst vlasů, zubů a zabraňuje stárnutí. Jeho nedostatek může způsobit šeroslepost, bolesti hlavy, kožní problémy a suchost kůže. Denní doporučená dávka u dětí ve věku 9-13 let by měla činit 600 µg.

Vitamín B₁ - nachází se v potravinách rostlinného (obilné klíčky, luštěniny, rýže natural) a živočišného původu (droždí, vnitřnosti, mořské plody). Tento vitamín se podílí na všech důležitých metabolických procesech ve svalech, v nervovém systému, v srdci, v krevních buňkách a může pomoci při léčení nervových chorob a anémie. Jeho nedostatek může způsobit únavu, nechutenství, depresi a svalovou slabost, Denní doporučená dávka u dětí ve věku 9-13 let by měla činit 0,9 mg.

Vitamín C - je jeden z nevýznamnějších vitamínů potřebný k našemu životu. Nachází se hlavně v citrusových plodech, čerstvém ovoci a zelenině. Jeho zdrojem v potravě jsou papriky, jahody, šípky, brokolice, černý rybíz. Jeho funkcí je, že urychluje hojení ran, má antioxidační účinky, chrání imunitní systém a udržuje zdravé kosti a zuby. Při jeho nedostatku může docházet k tvorbě modřin, únavě, nespavosti, krvácení dásní, ztrátě zubů a tvorbě kurděje. Denní doporučená dávka pro děti ve věku od 9-13 let by měla činit 45 mg (Kopecký, 2010; Sullivan, 1998).

Rodiče by měly vědět, že není vhodné dítě do jídla nutit. Zdravou stravu by jim měly zařazovat v pravidelných intervalech, důležitá je pestrost, pravidelnost a dbát také na to, aby se při jídle nespěchalo. Navodit příjemné prostředí a správné stolování, které hraje ve výživě dětí také svou roli. Školák by tedy měl mít 5-6 vyvážených porcí jídla za den, které odpovídají věku a potřebám dítěte. Vhodné jsou celozrnné a mléčné výrobky, kuřecí a drůbeží maso, ryby zařazovat minimálně 1x týdně. Pravidelně konzumovat čerstvou zeleninu a ovoce. Mít dostatek přísunu tekutin, nejvhodnější je čistá voda. Pozitivní nebo negativní

přístup dětí ke stravování, je ovlivňován především výchovou rodičů. (Kernová, 2007; www.rodina.cz; www.stastnezeny.cz).

3.3.1 Potravinová pyramida

Potravinová pyramida byla sestavena pro lepší orientaci a zároveň, aby sloužila k sestavení správného jídelníčku. Říká nám jaké množství surovin a v jakém množství bychom měly potraviny konzumovat. Čím níže jsou potraviny umístěny, tím více bychom je měly jíst a naopak, čím výše jsou umístěny tak tím méně (Kernová, 2007; Střítecká, 2009; www.vyzivadeti.cz).

Na základně jsou zobrazeny potraviny, které bychom měly dětem podávat co nejčastěji. Patří sem ovoce, zelenina a obiloviny. Ovoce by děti měly sníst 2-4 porce, zelenině 3-5 porcí a obilovin 3-6 porcí za den. Do druhého poschodí patří ryby, drůbež, mléko a mléčné výrobky. Mléčných výrobků by měly děti sníst 2-3 porce, ryby a drůbeže 1-2 porce. Třetí poschodí je tvořeno masem a masnými výrobky. Tyto potraviny by děti měly jíst 1-2 porce za den. A poslední čtvrté poschodí je tvořeno sladkostmi, zákusky, cukry a tuky. Znamená to, že tyto suroviny by měly konzumovat jen výjimečně (Kernová, 2007; Klimešová, 2010; www.vyzivadeti.cz).

Je důležité při sestavování jídelníčku pamatovat na to, že potraviny, které jsou v potravinové pyramidě zobrazeny, jsou určeny pro zdravé dítě. To znamená, že odlišné stravovací návyky budou mít např. děti s vyšším výdejem energie, které sportují, než děti, které sedí jenom u televize (Kernová, 2007; Klimešová, 2010; Střítecká, 2009; www.vyzivadeti.cz) (viz. obr 1).



Obrázek 1. Potravinová pyramida (www.vyzivadeti.cz).

3.4 Správné snídaně pro školáky

Pravidelná snídaně je u vyvíjejících se dětí důležitou složkou pro dobře fungující organismus. Snídaně dodá školákovy dostatek potřebné energii na celé dopoledne. Snídaně by měla tvořit u školních dětí asi 20% z celkové energetické dávky. Po snídani by měla následovat v dopoledních hodinách svačina, která by měla tvořit 10-15% denní energetické dávky. Důležité je, aby dítě snídalo v klidu, protože jen v pohodě strávená snídaně může navodit dobrý psychický stav dítěte. Důležité je taky stanovit určitý režim, tak aby mělo dítě dostatečnou rezervu (Kejvalová, 2005; <http://rodina-deti.abecedazdravi.cz>; www.portal.cz; www.fitweb.cz).

Pokud dítě vynechává snídaně nebo vůbec nesnídá, může to mít za následek, že dítě je rychleji unavené a jeho pozornost začne klesat. Je vědecky prokázáno, že děti, které se ráno nenasnídají, mají větší problémy se soustředěním během hodiny a to se odráží i od jejich studijních výsledků, které jsou často horší. Problémy se také postupem času začnou projevovat i na jejich váze. Tím, že se děti ráno nenasnídají, dochází k tomu, že dopoledne hladoví a odpoledne a večer mají větší chuť k jídlu (www.cerealie.cz; www.vyziva-hubnuti.cz; www.zena-in.cz).

Ke snídani se doporučují hlavně mléčné výrobky a nápoje, müsli s jogurtem, celozrnné pečivo, jemné tvarohové pomazánky, kvalitní šunka, margarín, který obsahuje nenasycené mastné kyseliny. Vhodné jsou také cereálie, které ovšem neobsahují přidaná sladidla. Vhodné cereálie jsou oves, pšenice, kukuřice, ječmen a žito. Děti je mají velmi rády v podobě müsli v kombinaci s mlékem nebo bílým jogurtem. Celozrnné tmavé pečivo je vhodnější než klasické bílé pečivo, obsahuje totiž velmi důležité sacharidy a je zdrojem vlákniny. Ke snídani by rozhodně nemělo chybět ovoce a zelenina, ve kterých jsou nezbytné minerální látky a vitamíny. Ke každé snídani je nutné podávat teplý nápoj ať už je to čaj nebo kakao (Kejvalová, 2005; www.rodina-deti.abecedazdravi.cz; www.portal.cz; www.cerealie.cz; www.vademecum-zdravi.cz).

Snídani by děti měly začínat jídlem, které obsahuje vysoký podíl sacharidů, tím se doplní chybějící energie po dlouhé noci. Kombinace vlákniny a mléčných výrobků způsobí pocit plnosti a tím zamezí pocitu hladu. Dostatek sacharidů vede ke správnému myšlení a k lepší pozornosti během celého dopoledne ve škole (www.vasedeti.cz).

Rodiče by tedy pro své ratolesti měly vybírat jen vhodné potraviny, které jsou pro jejich děti zdravé. Proto by se sladké pečivo, jako jsou bábovky, záviny ale také uzeniny měly objevovat na stole jen výjimečně. Rodiče by také měly jít svým dětem příkladem, protože děti často přebírají návyky od svých rodičů (<http://rodina-deti.abecedazdravi.cz>; www.portal.cz; www.cerealie.cz).

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Metodika práce

Tato praktická část je zaměřena na vyhodnocení výsledků, které jsem zpracovávala pomocí dotazníkové formy. Dotazník je nestandardizovaný a skládá se z 15- ti otázek, z toho je 8 otázek uzavřených a u zbylých 7 otázek měli žáci na výběr odpovědi, či mohli uvést svoje vlastní odpovědi. Odpovědi, které děti zvolily, měly zaškrtnout pomocí křížku. Celkem bylo rozdáno 120 dotazníků. Z tohoto počtu se mi vrátilo pouze 112. Rozdíl, který vznikl mezi rozdanými a vrácenými dotazníky je způsoben zřejmě neochotou dotyčných dětí podílet se na mém výzkumu. Z vyplněných dotazníků vyplývá, že dotazovaných bylo celkem 54 chlapců a 58 dívek (5. -9. třída). Výzkum probíhal od 6. 6. 2011 do 10. 6. 2011. Po dokončení výzkumu jsem dotazníky vyhodnocovala s pomocí počítačového programu Microsoft Excel. Celý dotazník je soustředěný na to jak děti základních škol snídají.

Místo pro realizaci praktické části jsem si zvolila na Základní škole v Senici na Hané. Tuto základní školu jsem si vybrala především z toho důvodu, že jsem ji absolvovala i já osobně a nachází se nedaleko od mého trvalého bydliště. Princip a cíl výzkumu jsem zkonzultovala se zástupkyní ředitele, která mi ochotně pomohla.

Podstatné charakteristiky zaměření výzkumu:

- ✓ zda žáci snídají pravidelně,
- ✓ důvod/y proč nesnídají,
- ✓ místo kde snídají,
- ✓ kolik času stráví u snídání,
- ✓ zda považují snídání za nejdůležitější část celého dne,
- ✓ zda snídají i teplou snídání,
- ✓ jak často zařazují do svého jídelníčku ovoce a zeleninu,
- ✓ co nejvíce pijí u snídání,
- ✓ jaký druh snídání mají nejraději,
- ✓ zda konzumují i celozrnné výrobky.

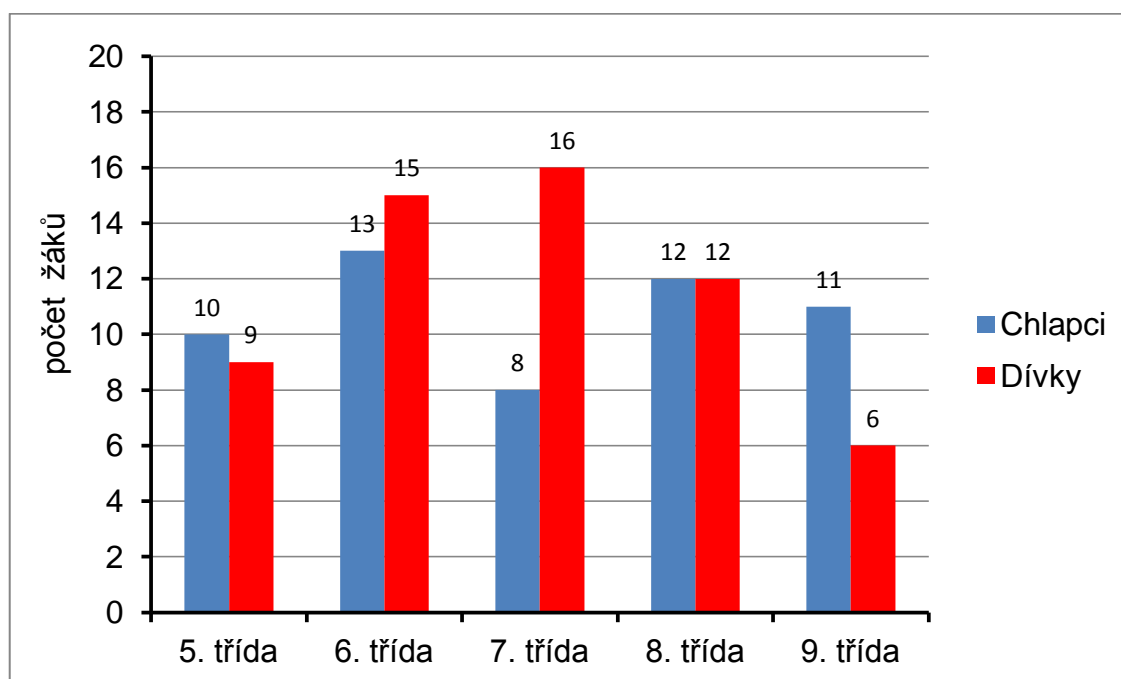
5 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Otázka č. 1. Vaše pohlaví?

Tabulka 1. Pohlaví respondentů.

Třída	Chlapci		Dívky	
	n	%	n	%
5. třída	10	19	9	16
6. třída	13	24	15	26
7. třída	8	15	16	27
8. třída	12	22	12	21
9. třída	11	20	6	10
Celkem	54	100	58	100

Graf 1. Pohlaví respondentů.



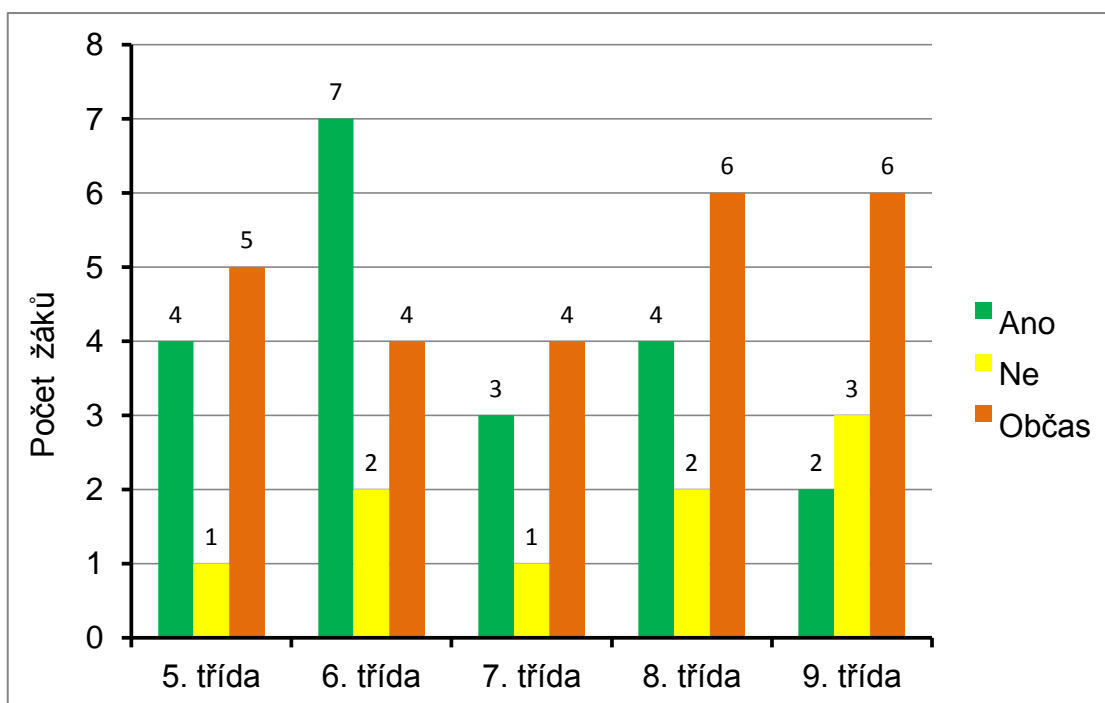
Z grafu vyplývá, že v 5. třídě je 10 (19%) chlapců, v 6. třídě je 13 (24%) chlapců, v 7. třídě je 8 (15%) chlapců. V 8. třídě je 12 (22%) chlapců a v 9. třídě je 11 (20%) chlapců. Děvčat je v 5. třídě 9 (16%). V 6. třídě 15 (26%). V 7. třídě 16 (27%). V 8. třídě 12 (21%) a v 9. třídě 6 (10%). Z grafu je tedy jasně patrné, že je na základní škole mírná převaha dívek (viz tab. 1, graf 1).

Otázka č. 2. Snídáte každé ráno?

Tabulka č. 2. Snídáte každé ráno.

Respondenti	Chlapci					
	Ano		Ne		Občas	
Odpověď						
Třída	n	%	n	%	n	%
5. třída	4	7	1	2	5	10
6. třída	7	13	2	4	4	7
7. třída	3	6	1	2	4	7
8. třída	4	7	2	4	6	11
9. třída	2	4	3	5	6	11
Celkem	20	37	9	17	25	46

Graf č. 2. Snídáte každé ráno.

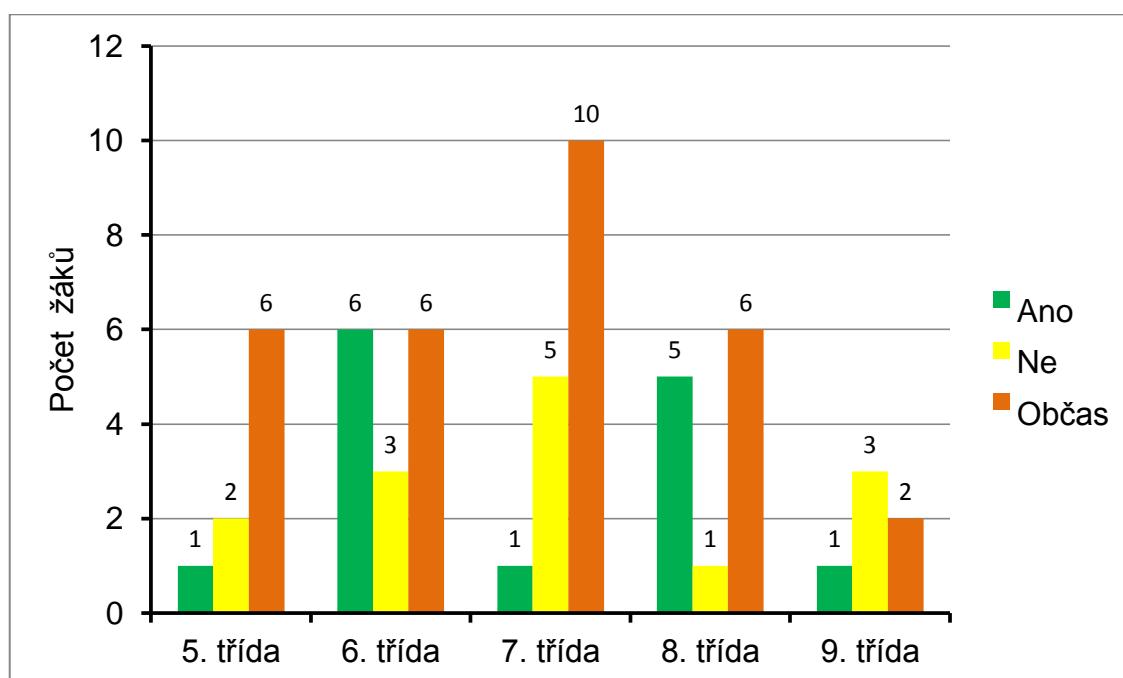


Z grafu vyplývá, že v 5. třídě snídá 4 (7%), nesnídá 1 (2%) a občas snídá 5 (10%) chlapců. V 6. třídě snídá 7 (13%), nesnídá 2 (4%) a občas snídá 4 (7%) chlapců. V 7. třídě snídá 3 (6%), nesnídá 1 (2%) a občas snídá 4 (7%) chlapců. V 8. třídě snídá 4 (7%), nesnídá 2 (4%) a občas snídá 6 (11%) chlapců a v 9. třídě snídá 2 (4%), nesnídá 3 (5%) a občas snídá 6 (11%) chlapců. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce chlapců 25 (46%) snídá jen občas (viz tab. 2, graf 2).

Tabulka č. 2. Snídáte každé ráno.

Respondenti	Dívky					
Odpověď	Ano		Ne		Občas	
Třída	n	%	n	%	n	%
5. třída	1	2	2	3	6	10
6. třída	6	10	3	5	6	10
7. třída	1	2	5	9	10	17
8. třída	5	8	1	2	6	11
9. třída	1	2	3	5	2	3
Celkem	14	24	14	24	30	51

Graf č. 2. Snídáte každé ráno.



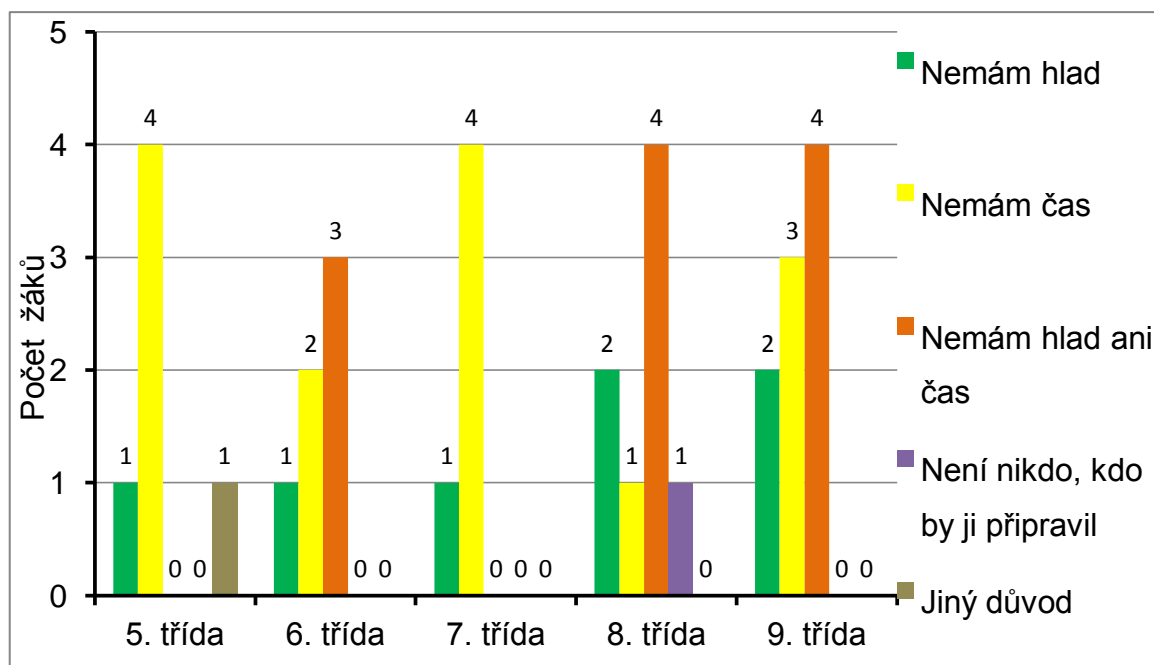
Z grafu vyplývá, že v 5. třídě snídá 1 (2%), nesnídá 2 (3%) a občas snídá 6 (10%) dívek. V 6. třídě snídá 6 (10%), nesnídá 3 (5%) a občas snídá 6 (10%) dívek. V 7. třídě snídá 1 (2%), nesnídá 5 (9%) a občas snídá 10 (17%) dívek. V 8. třídě snídá 5 (8%), nesnídá 1 (2%) a občas snídá 6 (11%) dívek a v 9. třídě snídá 1 (2%), nesnídá 3 (5%) a občas snídá 2 (3%) dívek. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce dívek 30 (51%) snídá jen občas (viz tab. 2, graf 2).

Otázka č. 3. Nesnídáte-li tak proč?

Tabulka č. 3. Nesnídáte-li tak proč.

Respondenti	Chlapci									
	Nemám hlad		Nemám čas		Nemám hlad ani čas		Není nikdo, kdo by ji připravil		Jiný důvod	
Odpověď	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Třída										
5. třída	1	2	4	7	0	0	0	0	1	2
6. třída	1	2	2	3	3	5	0	0	0	0
7. třída	1	2	4	7	0	0	0	0	0	0
8. třída	2	3	1	2	4	8	1	2	0	0
9. třída	2	3	3	6	4	8	0	0	0	0
Celkem	7	12	14	25	11	21	1	2	1	2

Graf č. 3. Nesnídáte-li tak proč.

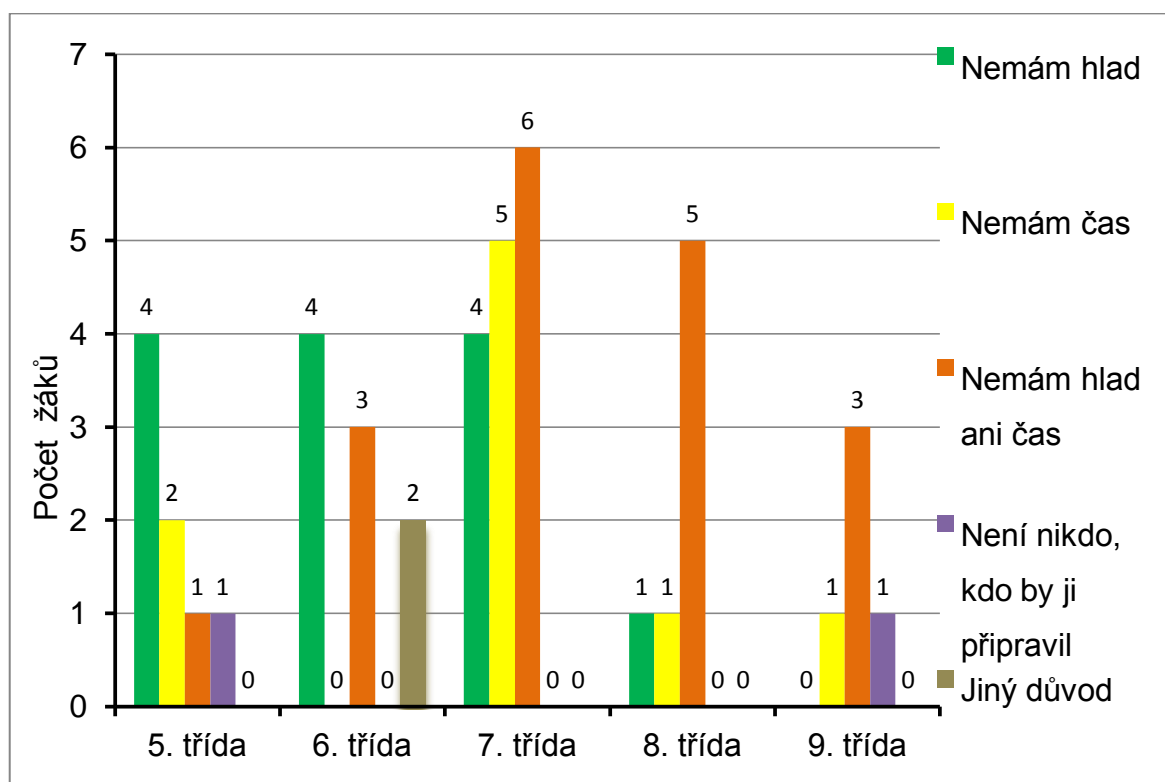


Z grafu vyplývá, že chlapci v 5. třídě nesnídají, protože 1 (2%) nemají hlad, 4 (7%) nemají čas a 1 (2%) uvádí, jako příčinu nesnídání jiný důvod. V 6. třídě nemá hlad 1 (2%), nemá čas 2 (3%) a nemá hlad ani čas 3 (5%) chlapců. V 7. třídě nemá hlad 1 (2%) a nemá čas 4 (7%) chlapců. V 8. třídě nemá hlad 2 (3%), nemá čas 1 (2%), nemá hlad ani čas 4 (8%), není nikdo, kdo by ji připravil 1 (2%) chlapců a v 9. třídě nemá hlad 2 (3%), nemá čas 3 (6%), nemá hlad ani čas 4 (8%) chlapců. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce chlapců 14 (25%) nesnídá, protože nemají hlad (viz tab. 3, graf 3).

Tabulka č. 3. Nesnídáte-li tak proč.

Respondenti	Dívky									
	Nemám hlad		Nemám čas		Nemám hlad ani čas		Není nikdo, kdo by ji připravil		Jiný důvod	
Odpověď	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
5. třída	4	7	2	3	1	2	1	2	0	0
6. třída	4	7	0	0	3	5	0	0	2	3
7. třída	4	7	5	9	6	10	0	0	0	0
8. třída	1	2	1	2	5	9	0	0	0	0
9. třída	0	0	1	2	3	5	1	2	0	0
Celkem	13	23	9	16	18	31	2	4	2	3

Graf č. 3. Nesnídáte-li tak proč.



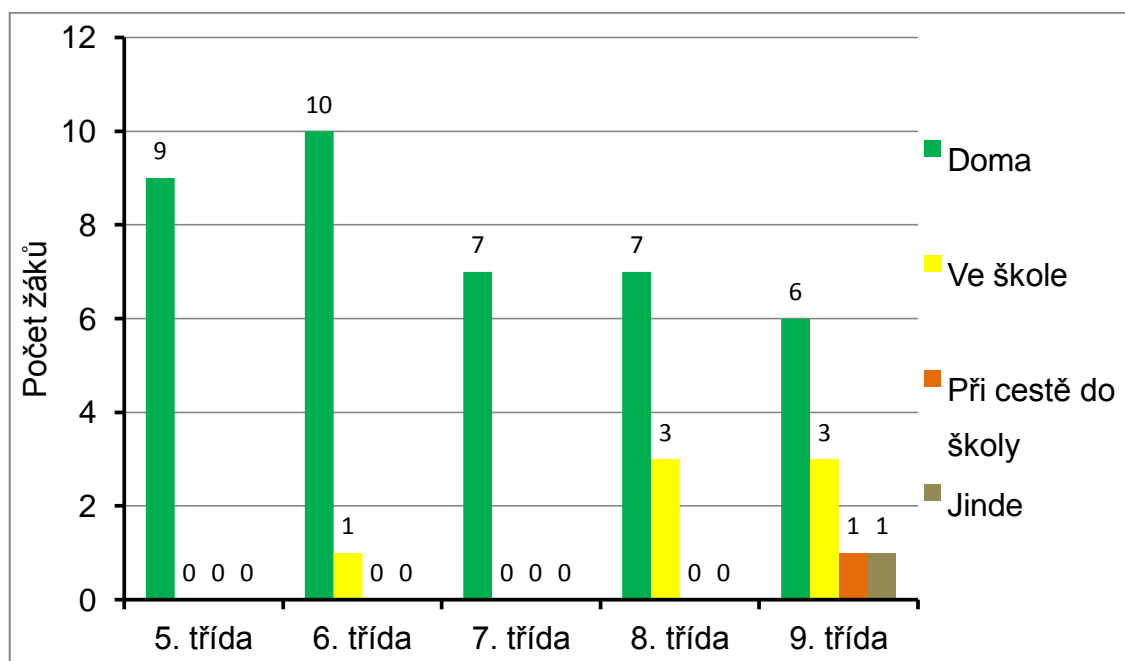
Z grafu vyplývá, že dívky v 5. třídě nesnídají, protože 4 (7%) nemají hlad, 2 (3%) nemají čas, 1 (2%) nemají hlad ani čas a 1 (2%) nemají nikoho, kdo by jim snídani připravil. V 6. třídě nemají hlad 4 (7%), nemají hlad ani čas 3 (5%) a jiný důvod 2 (3%) dívek. V 7. třídě nemají hlad 4 (7%), nemají čas 5 (9%) a nemají hlad ani čas 6 (10%) dívek. V 8. třídě nemají hlad 1 (2%), nemají čas 1 (2%) a nemají hlad ani čas 5 (9%) dívek a v 9. třídě nemají čas 1 (2%), nemají hlad ani čas 3 (5%) a není nikdo, kdo by jim ji připravil 1 (2%) dívek. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce dívek 18 (31%) nesnídá, protože nemají hlad ani čas (viz tab. 3, graf 3).

Otázka č. 4. Kde nejčastěji snídáte?

Graf č. 4. Kde nejčastěji snídáte.

Respondenti	Chlapci							
Odpověď	Doma		Ve škole		Při cestě do školy		Jinde	
Třída	n	%	n	%	n	%	n	%
5. třída	9	17	0	0	0	0	0	0
6. třída	10	18	1	2	0	0	0	0
7. třída	7	13	0	0	0	0	0	0
8. třída	7	13	3	5	0	0	0	0
9. třída	6	11	0	0	1	2	1	2
Celkem	39	72	4	7	1	2	1	2

Graf č. 4. Kde nejčastěji snídáte.

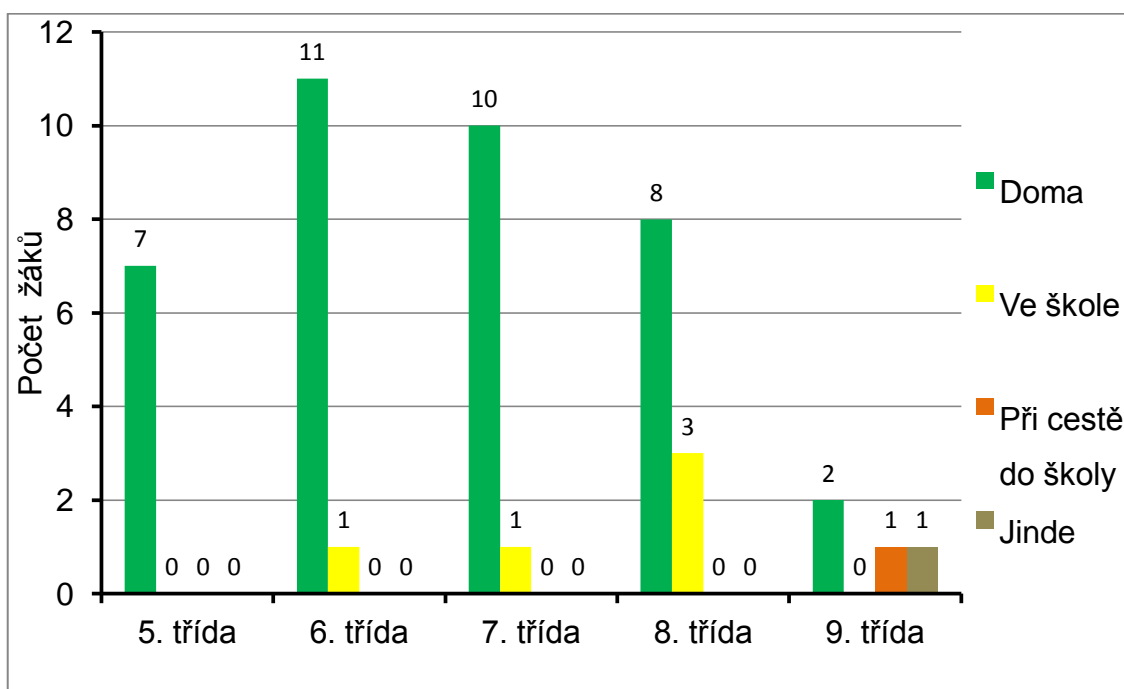


Z grafu vyplývá, že v 5. třídě snídá doma 9 (17%) chlapců. V 6. třídě snídá doma 10 (18%) a ve škole snídá 1 (2%) chlapců. V 7. třídě snídá doma 7 (13%) chlapců. V 8. třídě snídá doma 7 (13%), ve škole 3 (5%) chlapců a v 9. třídě snídá doma 6 (11%), při cestě do školy 1 (2%) a jinde 1 (2%) chlapců. Z možností zda snídají děti při cestě do školy nebo jinde odpovědělo jen minimum chlapců nebo nikdo. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce chlapců 39 (72%) snídá doma (viz tab. 4, graf 4).

Tabulka č. 4. Kde nejčastěji snídáte?

Respondenti	Dívky							
	Doma		Ve škole		Při cestě do školy		Jinde	
Odpověď	n	%	n	%	n	%	n	%
5. třída	7	12	0	0	0	0	0	0
6. třída	11	19	1	2	0	0	0	0
7. třída	10	17	1	2	0	0	0	0
8. třída	8	14	3	5	0	0	0	0
9. třída	2	3	0	0	0	0	1	2
Celkem	38	65	5	9	0	0	1	2

Graf č. 4. Kde nejčastěji snídáte?



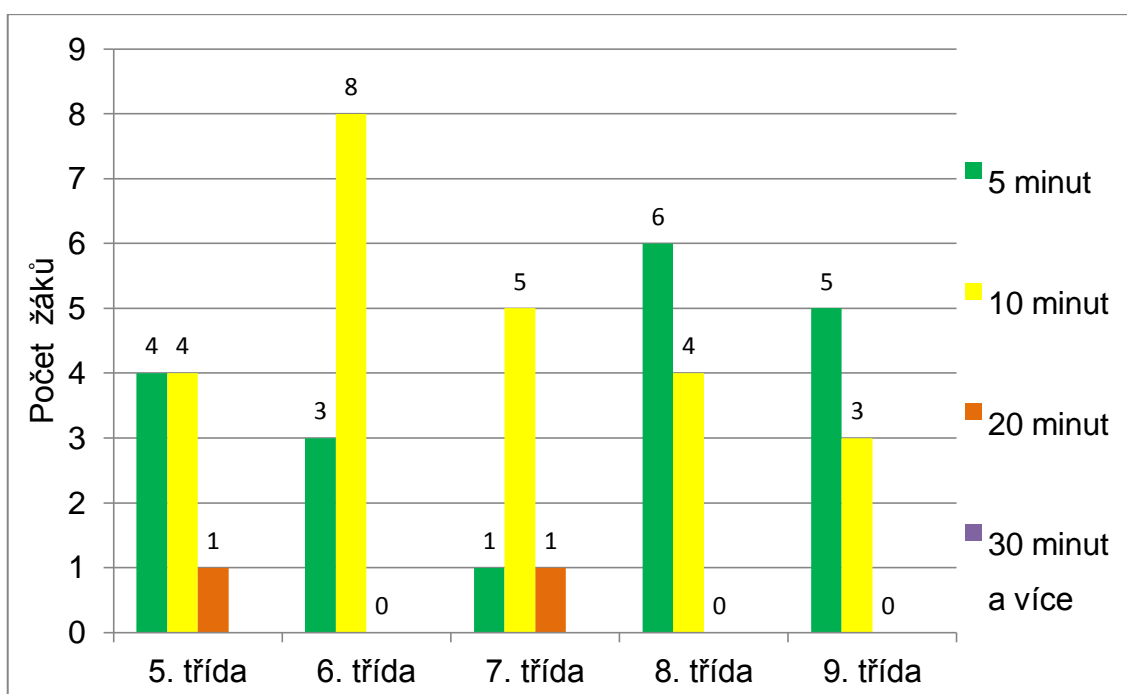
Z grafu vyplývá, že v 5. třídě snídá doma 7 (12%) dívek. V 6. třídě snídá doma 11 (19%) a ve škole 1 (2%) dívek. V 7. třídě snídá doma 10 (17%) a ve škole 1 (2%) dívek. V 8. třídě snídá doma 8 (14%) a ve škole 3 (5%) dívek a v 9. třídě snídá doma 2 (3%) a jinde 1 (2%) dívek. Z možností zda snídají děti při cestě do školy nebo jinde odpovědělo jen minimum dívek nebo žádná. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce dívek 38 (65%) snídá doma (viz tab. 4, graf 4).

Otázka č. 5. Jak dlouho snídáte?

Tabulka č. 5. Jak dlouho snídáte.

Respondenti	Chlapci							
	5 minut		10 minut		20 minut		30 minut a více	
Odpověď	n	%	n	%	n	%	n	%
5. třída	4	7	4	7	1	2	0	0
6. třída	3	6	8	15	0	0	0	0
7. třída	1	2	5	9	1	2	0	0
8. třída	6	11	4	7	0	0	0	0
9. třída	5	9	3	6	0	0	0	0
Celkem	19	35	24	44	2	4	0	0

Graf č. 5. Jak dlouho snídáte.

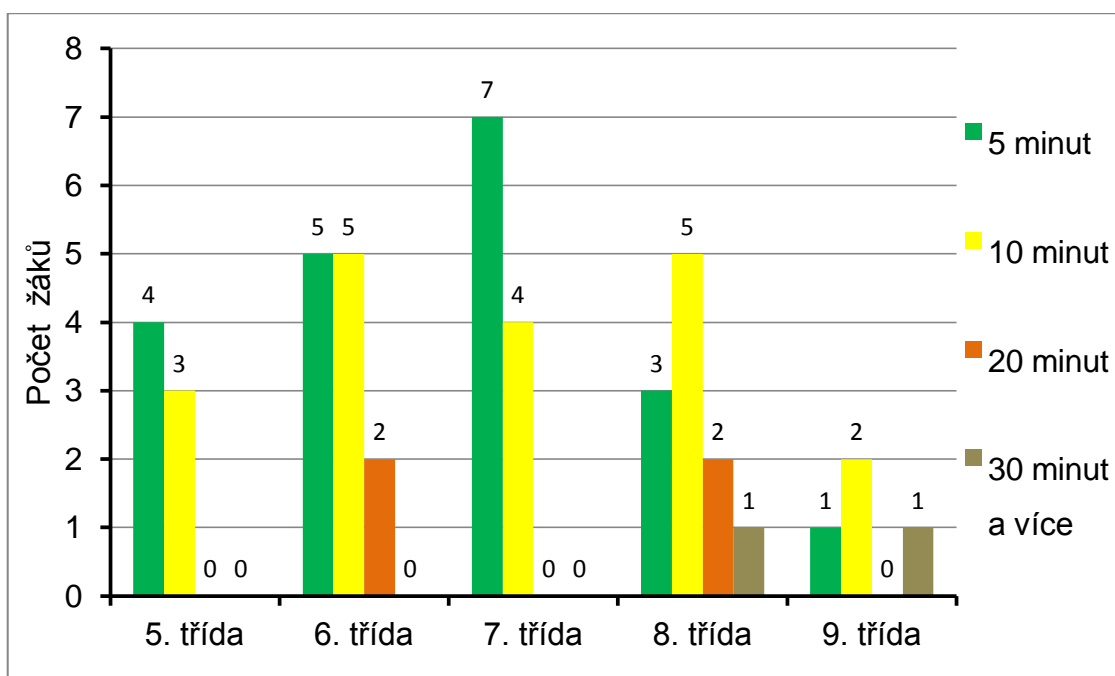


Z grafu vyplývá, že v 5. třídě snídá 5 minut 4 (7%), 10 minut 4 (7%) a 20 minut 1 (2%) chlapců. V 6. třídě snídá 5 minut 3 (6%) a 10 minut 8 (15%) chlapců. V 7. třídě snídá 5 minut 1 (2%), 10 minut 5 (9%) a 20 minut 1 (2%) chlapců. V 8. třídě snídá 5 minut 6 (11%) a 10 minut 4 (7%) chlapců a v 9. třídě snídá 5 minut 5 (9%) a 10 minut 3 (6%) chlapců. Z možností jestli snídají děti 20 nebo 30 minut odpovědělo jen minimum chlapců nebo žádný. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce chlapců 24 (44%) snídá 20 minut (viz tab. 5, graf 5).

Tabulka č. 5. Jak dlouho snídáte.

Respondenti	Dívky							
	5 minut		10 minut		20 minut		30 minut a více	
Odpověď	n	%	n	%	n	%	n	%
5. třída	4	7	3	5	0	0	0	0
6. třída	5	8	5	9	2	3	0	0
7. třída	7	12	4	7	0	0	0	0
8. třída	3	5	5	9	2	3	1	2
9. třída	1	2	2	3	0	0	0	0
Celkem	20	34	19	33	4	6	1	2

Graf č. 5. Jak dlouho snídáte.



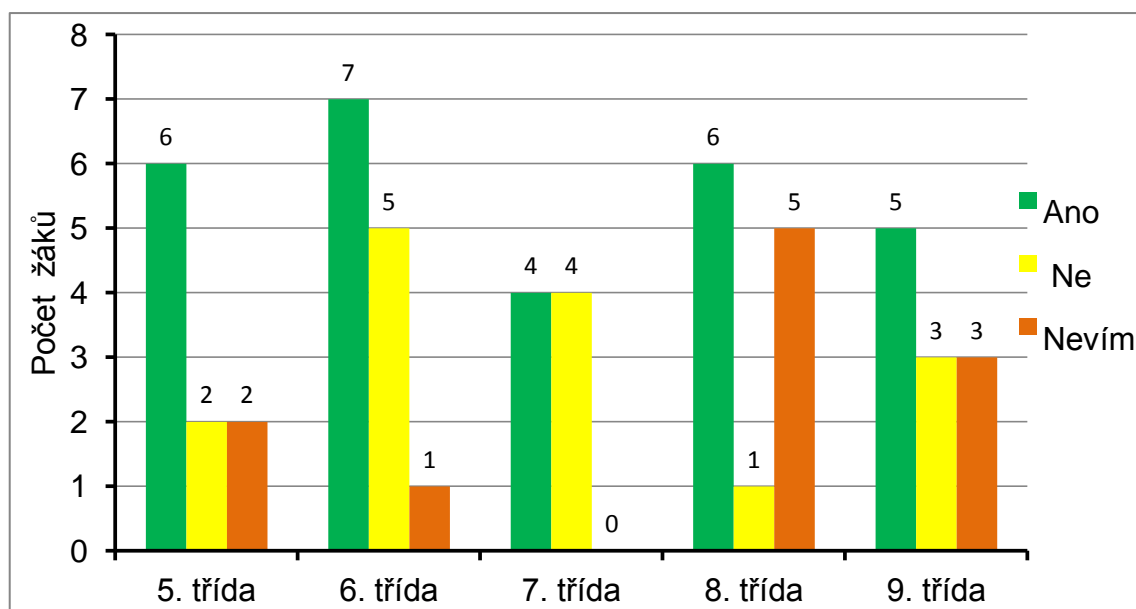
Z grafu vyplývá, že v 5. třídě snídá 5 minut 4 (7%) a 10 minut 3 (5%) dívek. V 6. třídě snídá 5 minut 5 (8%), 10 minut 5 (9%) a 20 minut 2 (3%) dívek. V 7. třídě snídá 5 minut 7 (12%) a 10 minut 4 (7%) dívek. V 8. třídě snídá 5 minut 3 (5%), 10 minut 5 (9%), 20 minut 2 (3%) dívek, 30 minut 1 (2%) dívek a v 9. třídě snídá 5 minut 1 (2%) a 10 minut 2 (3%) dívek. Z možností jestli snídají děti 20 nebo 30 minut odpovědělo jen minimum dívek nebo žádná. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce dívek 20 (34%) snídá 5 minut (viz tab. 5, graf 5).

Otázka č. 6. Myslíte si, že je snídaně nejdůležitější součástí stravování z celého dne?

Tabulka č. 6. Myslíte si, že je snídaně nejdůležitější součástí stravování z celého dne.

Respondenti	Chlapci					
	Ano		Ne		Nevím	
Odpověď	n	%	n	%	n	%
5. třída	6	11	2	4	2	4
6. třída	7	13	5	9	1	2
7. třída	4	7	4	7	0	0
8. třída	6	11	1	2	5	9
9. třída	5	9	3	6	3	6
Celkem	28	51	15	28	11	21

Graf č. 6. Myslíte si, že je snídaně nejdůležitější součástí stravování z celého dne.

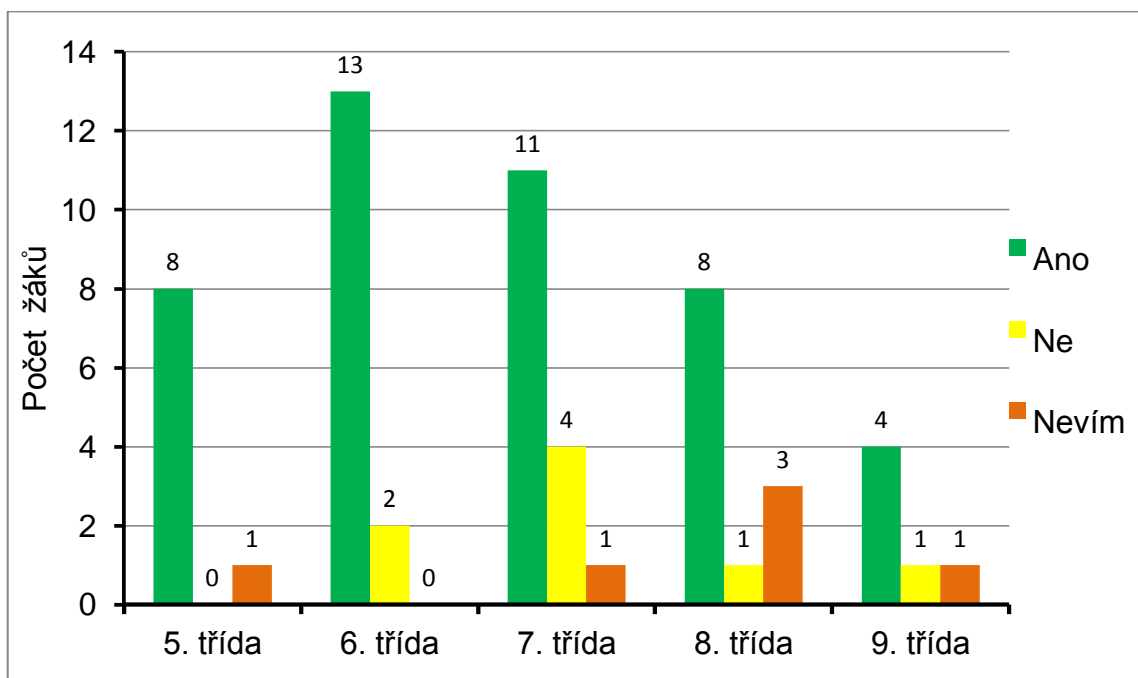


Z grafu vyplývá, že v 5. třídě odpovědělo na otázku, zda považují snídani za nejdůležitější ano 6 (11%), ne 2 (4%) a nevím 2 (4%) chlapců. V 6. třídě odpovědělo ano 7 (13%), ne 5 (9%) a nevím 1 (2%) chlapců. V 7. třídě odpovědělo ano 4 (7%) a ne 4 (7%) chlapců. V 8. třídě odpovědělo ano 6 (11%), ne 1 (2%) a nevím 5 (9%) chlapců a v 9. třídě odpovědělo ano 5 (9%), ne 3 (6%) a nevím 3 (6%) chlapců. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce chlapců 28 (51%) považuje snídani za nejdůležitější součást stravování z celého dne (viz tab. 6, graf 6)

Tabulka č. 6. Myslíte si, že je snídane nejdůležitější součástí stravování z celého dne

Respondenti	Dívky					
	Ano		Ne		Nevím	
Odpověď	n	%	n	%	n	%
Třída	n	%	n	%	n	%
5. třída	8	14	0	0	1	2
6. třída	13	22	2	3	0	0
7. třída	11	19	4	7	1	2
8. třída	8	14	1	2	3	5
9. třída	4	7	1	2	1	2
Celkem	44	76	8	14	6	11

Graf č. 6. Myslíte si, že je snídane nejdůležitější součástí stravování z celého dne



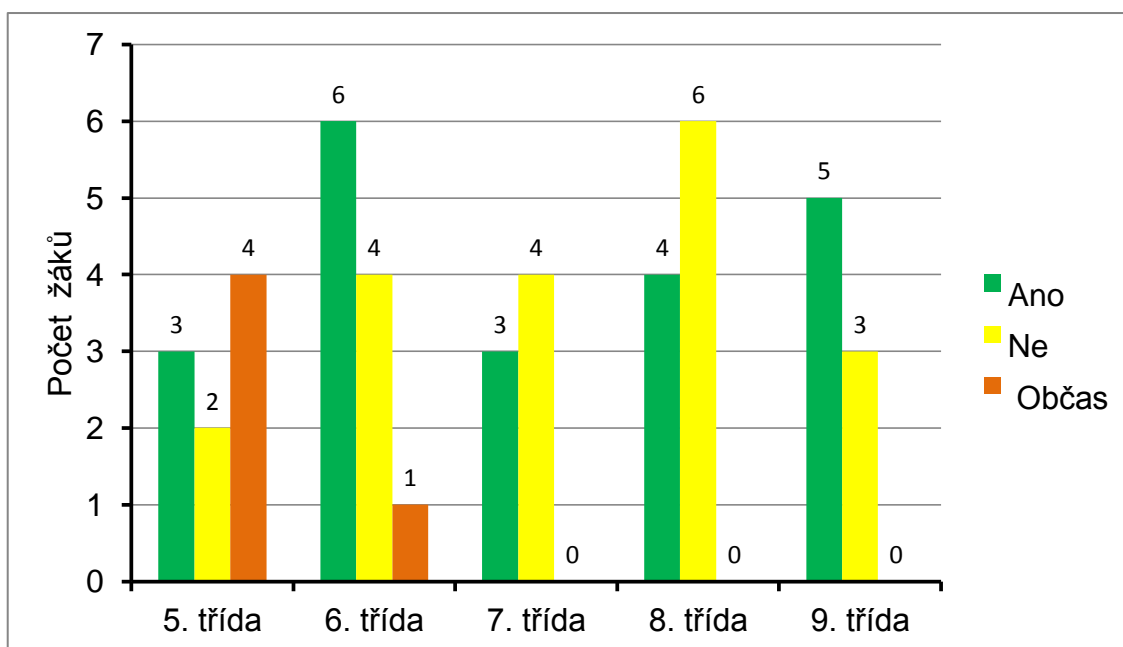
Z grafu vyplývá, že v 5. třídě odpovědělo na otázku, zda považují snídani za nejdůležitější ano 8 (14%) a nevím 1 (2%) dívek. V 6. třídě odpovědělo ano 13 (22%) a ne 2 (3%) dívek. V 7. třídě odpovědělo ano 11 (19%), ne 4 (7%) a nevím 1 (2%) dívek. V 8. třídě odpovědělo ano 8 (14%), ne 1 (2%) a nevím 3 (5%) dívek a v 9. třídě odpovědělo ano 4 (7%), ne 1 (2%) a nevím 1 (2%) dívek. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce dívek 44 (76%) považuje snídani za nejdůležitější součást stravování z celého dne (viz tab. 6, graf 6).

Otázka č. 7. Snídáte alespoň 1x týdně teplou snídani?

Tabulka č. 7. Snídáte alespoň 1x týdně teplou snídani

Respondenti	Chlapci					
	Ano		Ne		Občas	
Odpověď	n	%	n	%	n	%
5. třída	3	6	2	4	4	7
6. třída	6	11	4	7	1	2
7. třída	3	6	4	7	0	0
8. třída	4	7	6	11	0	0
9. třída	5	9	3	6	0	0
Celkem	21	39	19	35	5	9

Graf č. 7. Snídáte alespoň 1x týdně teplou snídani.

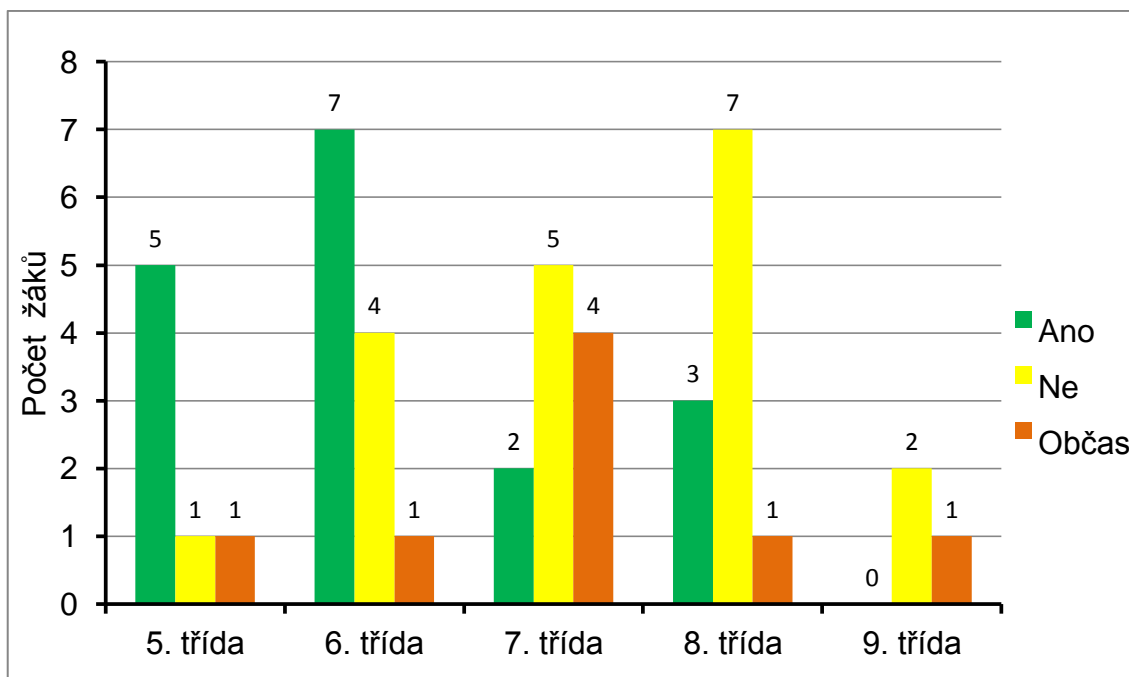


Z grafu vyplývá, že v 5. třídě odpovědělo na otázku, zda snídají alespoň 1x týdně teplou snídani ano 3 (6%), ne 2 (4%) a občas 4 (7%) chlapců. V 6. třídě odpovědělo ano 6 (11%), ne 4 (7%) a občas 1 (2%) chlapců. V 7. třídě odpovědělo ano 3 (6%) a ne 4 (7%) chlapců. V 8. třídě odpovědělo ano 4 (7%) a ne 6 (11%) chlapců a v 9. třídě odpovědělo ano 5 (9%) a ne 3 (6%) chlapců. Z možností zda snídají teplou snídani děti občas, odpovědělo jen minimum chlapců nebo nikdo. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce chlapců 21 (39%) snídá alespoň 1x týdně teplou snídani (viz tab. 7, graf 7).

Tabulka č. 7. Snídáte alespoň 1x týdně teplou snídani.

Respondenti	Dívky					
	Ano		Ne		Občas	
Odpověď	n	%	n	%	n	%
Třída	n	%	n	%	n	%
5. třída	5	9	1	2	1	2
6. třída	7	12	4	7	1	2
7. třída	2	3	5	9	4	6
8. třída	3	5	7	12	1	2
9. třída	0	0	2	3	1	2
Celkem	17	29	19	33	8	14

Graf č. 7. Snídáte alespoň 1x týdně teplou snídani.



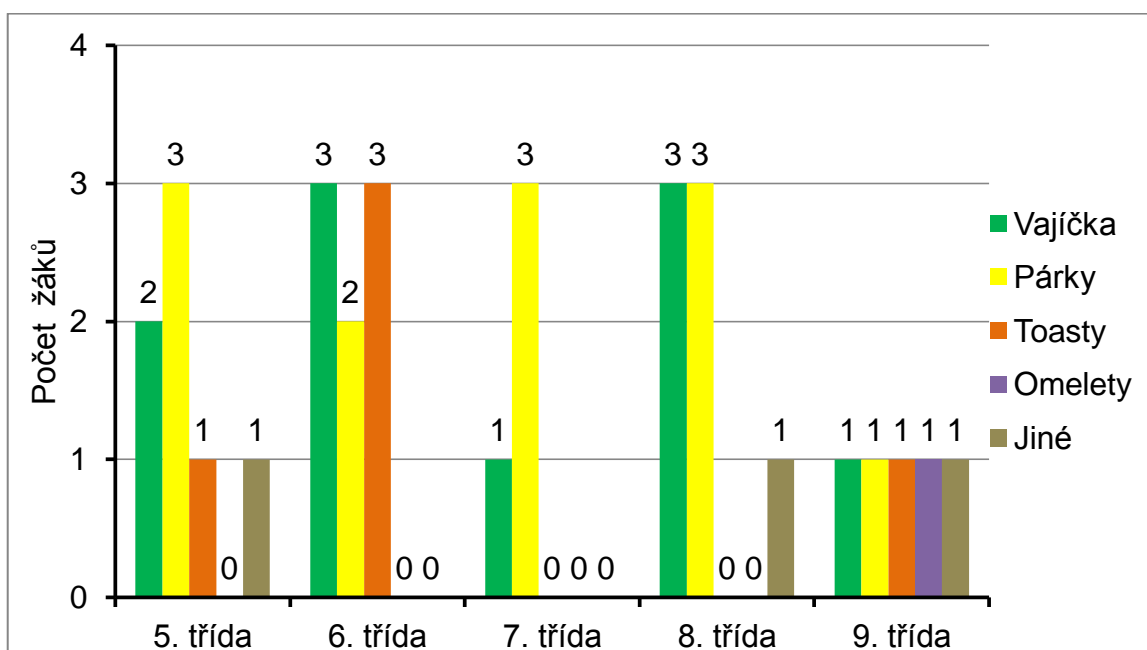
Z grafu vyplývá, že v 5. třídě odpovědělo na otázku, zda snídají alespoň 1x týdně teplou snídani ano 5 (9%), ne 1 (2%) a občas 1 (2%) dívek. V 6. třídě odpovědělo ano 7 (12%), ne 4 (7%) a občas 1 (2%) dívek. V 7. třídě odpovědělo ano 2 (3%), ne 5 (9%) a občas 4 (6%) dívek. V 8. třídě odpovědělo ano 3 (5%), ne 7 (12%) a občas 1 (2%) dívek a v 9. třídě odpovědělo ano 0 (0%), ne 2 (3%) a občas 1 (2%) dívek. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce dívek 19 (33%) snídá alespoň 1x týdně teplou snídani (viz tab. 7, graf 7).

Otázka č. 8. Pokud ano co nejčastěji?

Tabulka č. 8. Pokud ano co nejčastěji.

Respondenti	Chlapci									
	Vajíčka		Párky		Toasty		Omelety		Jiné	
Odpověď	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
5. třída	2	3	3	6	1	2	0	0	1	2
6. třída	3	6	2	3	3	6	0	0	0	0
7. třída	1	2	3	6	0	0	0	0	0	0
8. třída	3	6	3	6	0	0	0	0	1	2
9. třída	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Celkem	10	19	12	23	5	10	1	2	3	6

Graf č. 8. Pokud ano co nejčastěji.

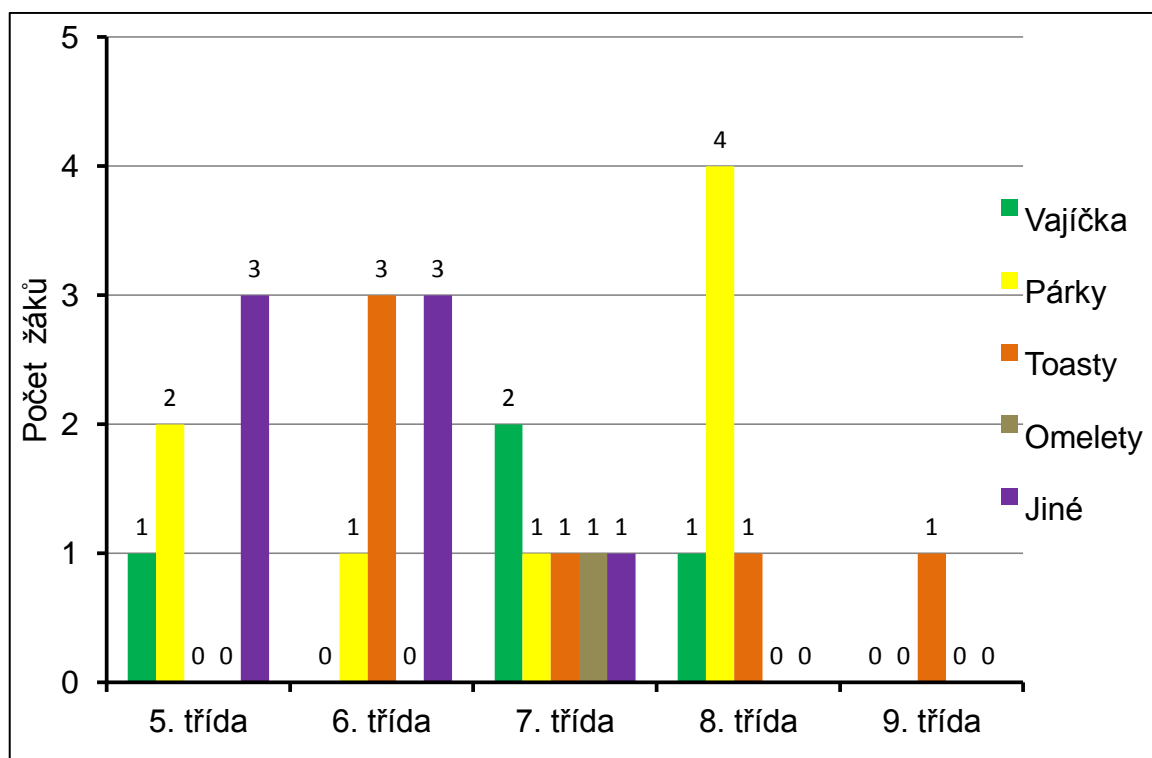


Z grafu vyplývá, že v 5. třídě nejčastěji snídají vajíčka 2 (3%), párky 3 (6%), toasty 1 (2%) a jiné 1 (2%) chlapců. V 6. třídě snídají vajíčka 3 (6%), párky 2 (6%) a toasty 3 (6%) chlapců. V 7. třídě snídá vajíčka 1 (2%) a párky 3 (6%) chlapců. V 8. třídě snídají vajíčka 3 (6%), párky 3 (6%) a jiné 1 (2%) chlapců a v 9. třídě snídají vajíčka 1 (2%), párky 1 (2%), toasty 1 (2%), omelety 1 (2%) a jiné 1 (2%) chlapců. Z možností omelety a toasty, odpovědělo jen minimum chlapců nebo nikdo. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce chlapců 12 (23%) snídá nejčastěji párky (viz tab. 8, graf 8).

Tabulka č. 8. Pokud ano co nejčastěji.

Respondenti	Dívky									
Odpověď	Vajíčka		Párky		Toasty		Omelety		Jiné	
Třída	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
5. třída	1	2	2	3	0	0	0	0	3	5
6. třída	0	0	1	2	3	5	0	0	3	5
7. třída	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2
8. třída	1	2	4	7	1	2	0	0	0	0
9. třída	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0
Celkem	4	7	8	14	6	11	1	2	7	12

Graf č. 8. Pokud ano co nejčastěji.



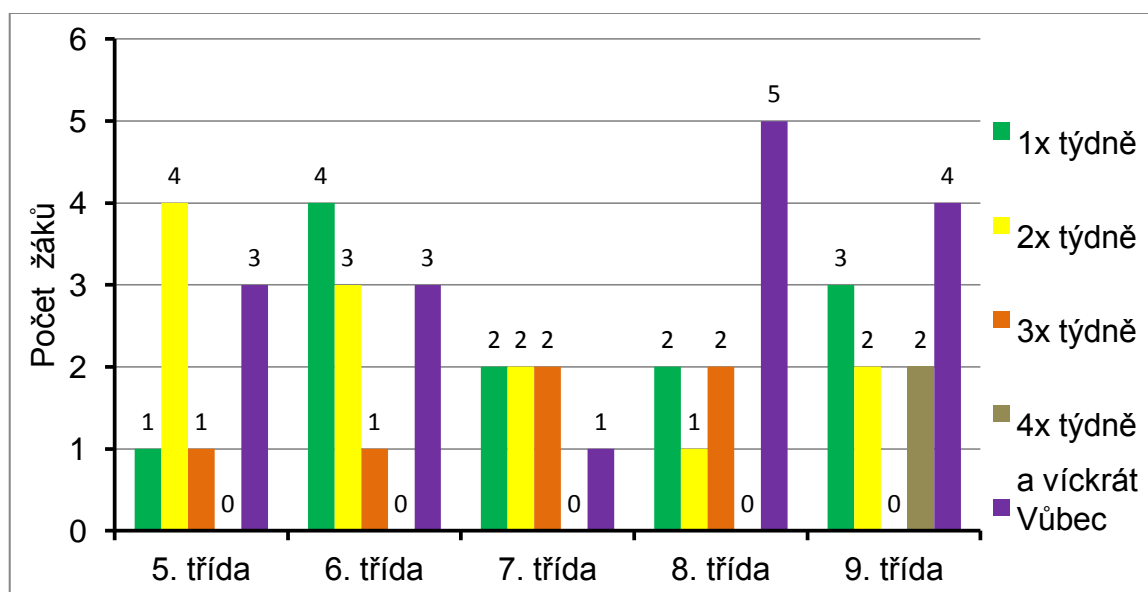
Z grafu vyplývá, že v 5. třídě nejčastěji snídají vajíčka 1 (2%), párky 2 (3%) a jiné 3 (5%) dívek. V 6. třídě snídají párky 1 (2%), toasty 3 (5%) a jiné 3 (5%) dívek. V 7. třídě snídá vajíčka 2 (6%), párky 1 (2%), toasty 1 (2%), omelety 1 (2%) a jiné 1 (2%) dívek. V 8. třídě snídají vajíčka 1 (2%), párky 4 (7%) a toasty 1 (2%) dívek a v 9. třídě snídají toasty 1 (2%) dívek. Z možností vajíčka, omelety a toasty, odpovědělo jen minimum dívek nebo nikdo. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce dívek 8 (14) snídá nejčastěji párky (viz tab. 8, graf 8).

Otázka č. 9. Jak často jíte na snídani ovoce a zeleninu?

Tabulka č. 9. Jak často jíte na snídani ovoce a zeleninu.

Respondenti	Chlapci									
	1x týdně		2x týdně		3x týdně		4x týdně a vícekrát		Vůbec	
Odpověď	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
5. třída	1	2	4	7	1	2	0	0	3	5
6. třída	4	7	3	5	1	2	0	0	3	5
7. třída	2	4	2	4	2	4	0	0	1	2
8. třída	2	4	1	2	2	4	0	0	5	10
9. třída	3	5	2	4	0	0	2	4	1	2
Celkem	12	22	12	22	6	11	2	4	13	24

Graf č. 9. Jak často jíte na snídani ovoce a zeleninu.

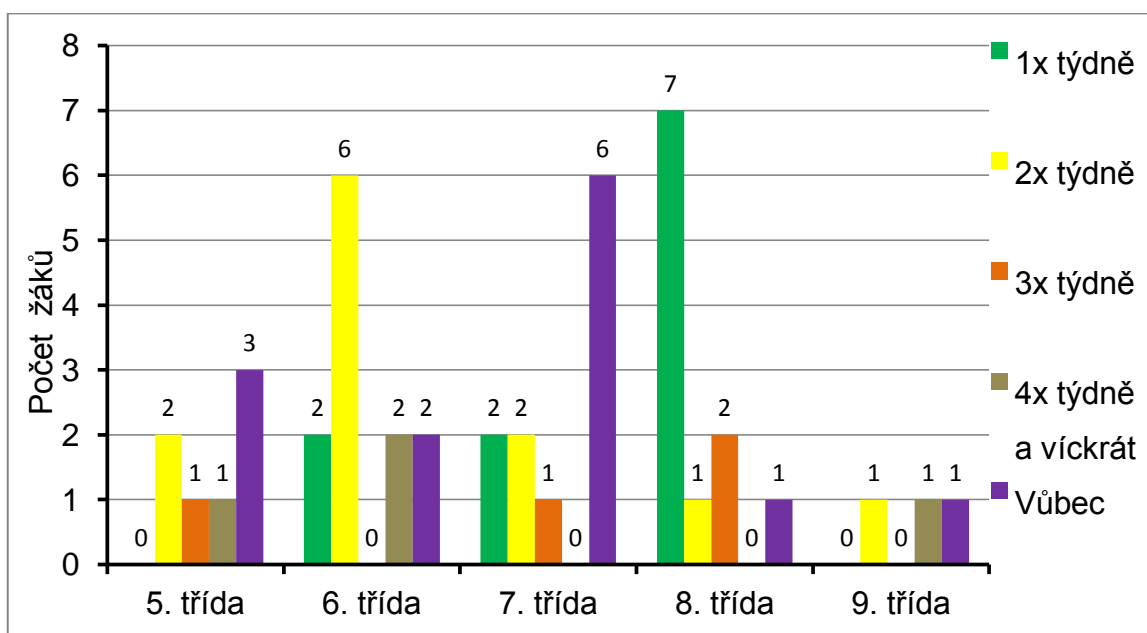


Z grafu vyplývá, že v 5. třídě snídá ovoce a zeleninu 1x týdně 1 (2%), 2x týdně 4 (7%), 3x týdně 1 (2%) a vůbec 3 (5%) chlapců. V 6. třídě snídá ovoce a zeleninu 1x týdně 4 (7%), 2x týdně 3 (5%), 3x týdně 1 (2%) a vůbec 3 (5%) chlapců. V 7. třídě snídá ovoce a zeleninu 1x týdně 2 (4%), 2x týdně 2 (4%), 3x týdně 2 (4%) a vůbec 1 (2%) chlapců. V 8. třídě snídá ovoce a zeleninu 1x týdně 2 (4%), 2x týdně 1 (2%), 3x týdně 2 (4%) a vůbec 5 (10%) chlapců a v 9. třídě snídá ovoce a zeleninu 1x týdně 3 (5%), 2x týdně 2 (4%), 4x týdně 2 (4%) a vůbec 1 (2%) chlapců. Z možností 4x týdně a vícekrát odpovědělo jen minimum chlapců nebo žádný. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce chlapců 13 (24%) nekonzumuje vůbec ovoce a zeleninu (viz tab. 9, graf 9).

Tabulka č. 9. Jak často jíte na snídani ovoce a zeleninu.

Respondenti	Dívky									
	1x týdně		2x týdně		3x týdně		4x týdně a vícekrát		Vůbec	
Odpověď	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
5. třída	0	0	2	3	1	2	1	2	3	5
6. třída	2	3	6	10	0	0	2	3	2	3
7. třída	2	3	2	3	1	2	0	0	6	10
8. třída	7	13	1	2	2	3	0	0	1	2
9. třída	0	0	1	2	0	0	1	2	1	2
Celkem	11	19	12	20	4	7	4	7	13	22

Graf č. 9. Jak často jíte na snídani ovoce a zeleninu.



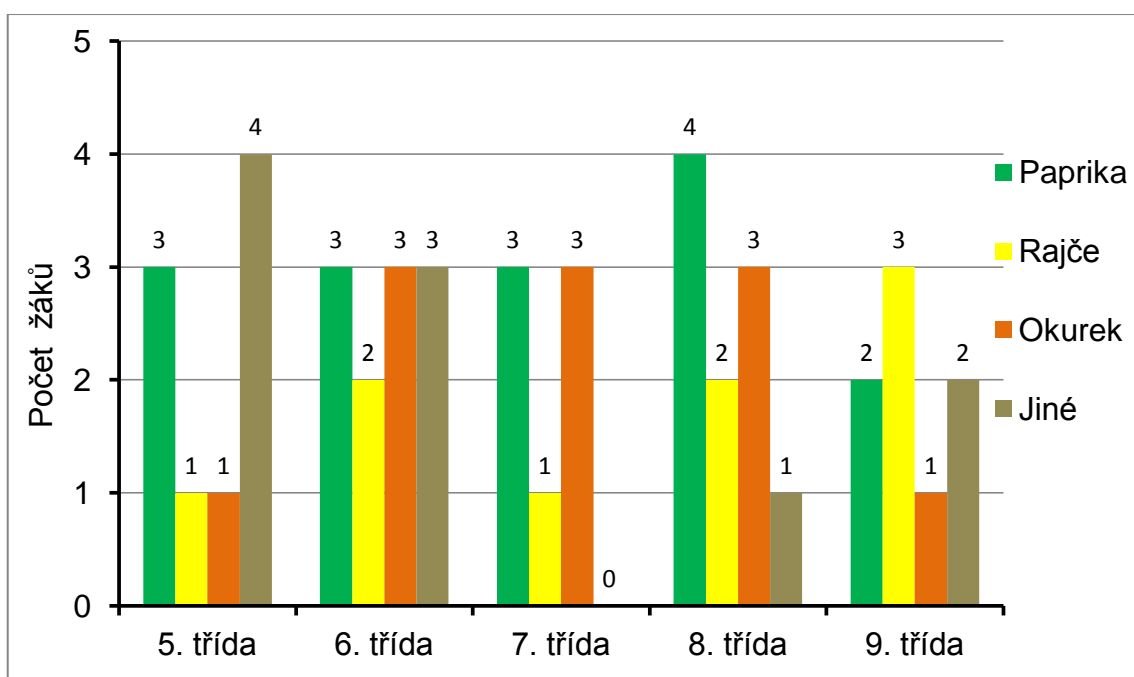
Z grafu vyplývá, že v 5. třídě snídá ovoce a zeleninu 1x týdně 0 (0%), 2x týdně 2 (3%), 3x týdně 1 (2%), 4x týdně 1 (2%) a vůbec 3 (5%) dívek. V 6. třídě snídá ovoce a zeleninu 1x týdně 2 (3%), 2x týdně 6 (10%), 3x týdně 0 (0%), 4x týdně 2 (3%) a vůbec 2 (3%) dívek. V 7. třídě snídá ovoce a zeleninu 1x týdně 2 (3%), 2x týdně 2 (3%), 3x týdně 1 (2%) a vůbec 6 (10%) dívek. V 8. třídě snídá ovoce a zeleninu 1x týdně 7 (13%), 2x týdně 1 (2%), 3x týdně 2 (3%) a vůbec 1 (2%) dívek a v 9. třídě snídá ovoce a zeleninu 1x týdně 0 (0%), 2x týdně 1 (2%), 4x týdně 1 (2%) a vůbec 1 (2%) dívek. Z možností 1x týdně a 3x týdně odpovědělo jen minimum dívek nebo žádný. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce dívek 13 (22%) nekonzumují vůbec ovoce a zeleninu (viz tab. 9, graf 9).

Otázka č. 10. Jakou zeleninu nejčastěji jíte?

Tabulka č. 10. Jakou zeleninu nejčastěji jíte.

Respondenti	Chlapci							
	Paprika		Rajče		Okurek		Jiné	
Odpověď	n	%	n	%	n	%	n	%
5. třída	3	6	1	2	1	2	4	7
6. třída	3	6	2	3	3	5	3	6
7. třída	3	6	1	2	3	5	0	0
8. třída	4	7	2	3	3	5	1	2
9. třída	2	3	3	6	1	2	2	3
Celkem	15	28	9	16	11	19	10	18

Graf č. 10. Jakou zeleninu nejčastěji jíte.

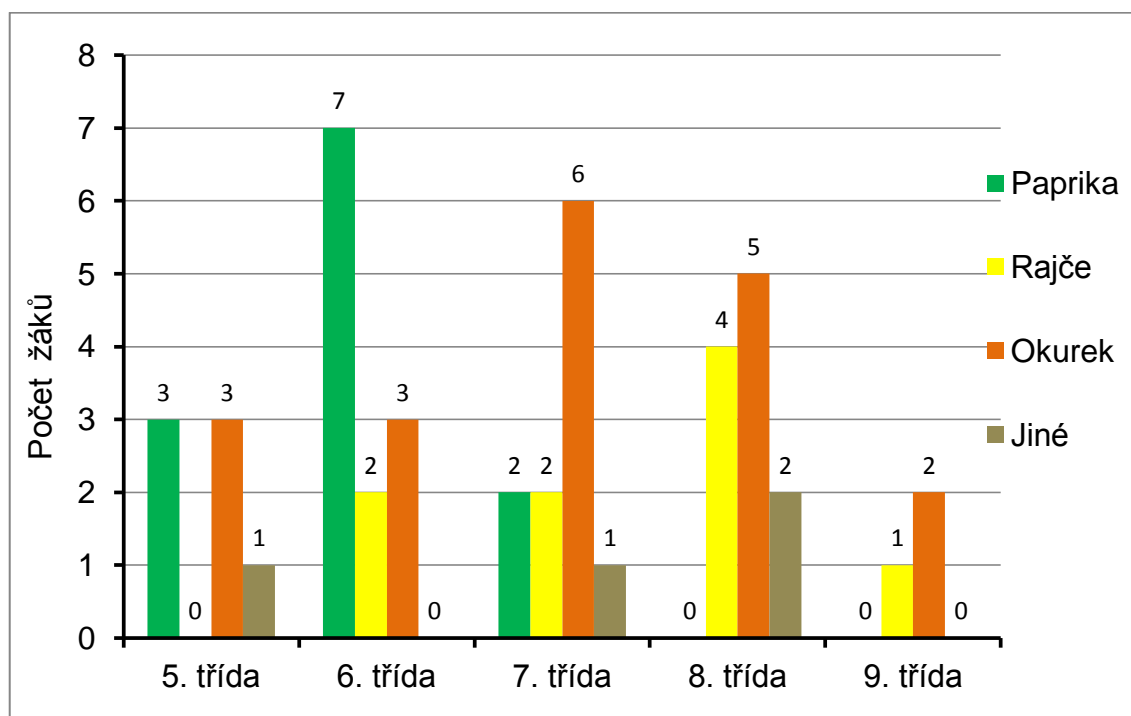


Z grafu vyplývá, že v 5. třídě nejvíce konzumují ze zeleniny papriku 3 (6%), rajče 1 (2%), okurek 1 (2%) a jiné 4 (7%) chlapců. V 6. třídě konzumují papriku 3 (6%), rajče 2 (3%), okurek 3 (5%) a jiné 3 (6%) chlapců. V 7. třídě konzumují papriku 3 (6%), rajče 1 (2%), okurek 3 (5%) a jiné 0 (0%) chlapců. V 8. třídě konzumují papriku 4 (7%), rajče 2 (3%), okurek 3 (5%) a jiné 1 (2%) chlapců a v 9. třídě konzumují papriku 2 (3%), rajče 3 (6%), okurek 1 (2%) a jiné 2 (3%) chlapců. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce chlapců 15 (28%) konzumují na snídani nejčastěji papriku (viz tab. 10, graf 10).

Tabulka č. 10. Jakou zeleninu nejčastěji jíte.

Respondenti	Dívky							
	Paprika		Rajče		Okurek		Jiné	
Odpověď	n	%	n	%	n	%	n	%
5. třída	3	5	0	0	3	5	1	2
6. třída	7	12	2	3	3	5	0	0
7. třída	2	3	2	3	6	11	1	4
8. třída	0	0	4	7	5	8	2	3
09. třída	0	0	1	2	2	3	0	0
Celkem	12	20	9	15	19	32	4	7

Graf č. 10. Jakou zeleninu nejčastěji jíte.



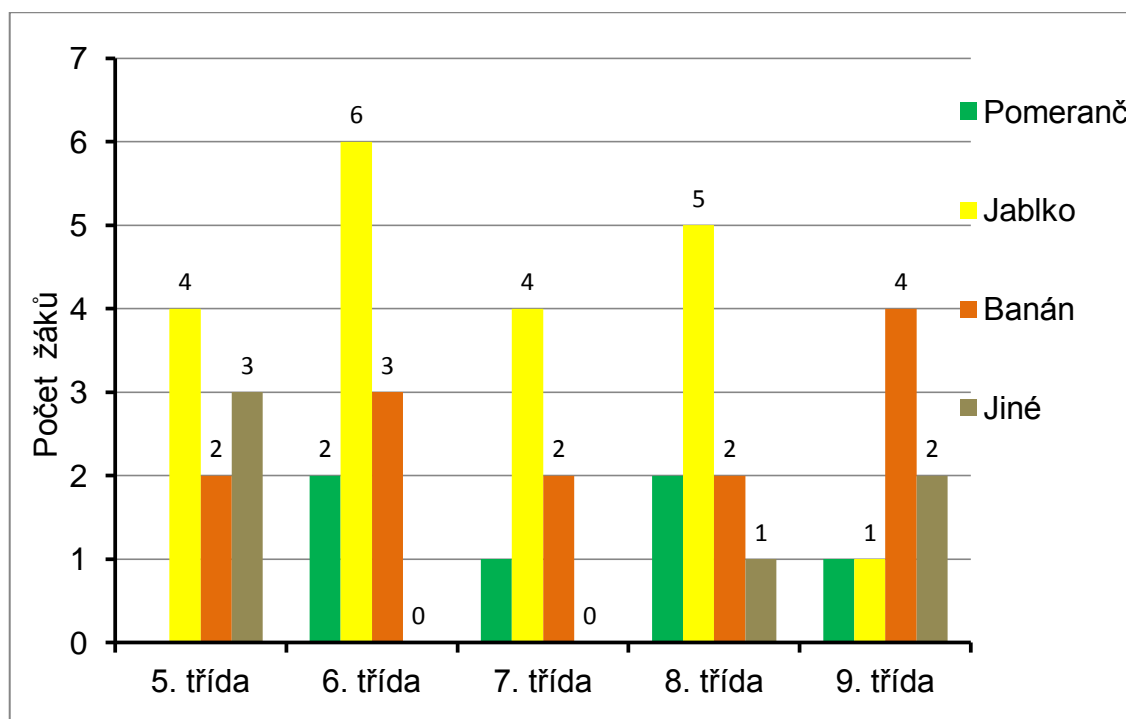
Z grafu vyplývá, že v 5. třídě nejvíce konzumují ze zeleniny papriku 3 (5%), rajče 0 (0%), okurek 3 (5%) a jiné 1 (2%) dívek. V 6. třídě konzumují papriku 7 (12%), rajče 2 (3%), okurek 3 (5%) a jiné 0 (0%) dívek. V 7. třídě konzumují papriku 2 (3%), rajče 2 (3%), okurek 6 (11%) a jiné 1 (4%) dívek. V 8. třídě konzumují papriku 0 (0%), rajče 4 (7%), okurek 5 (8%) a jiné 2 (3%) dívek a v 9. třídě konzumují papriku 0 (0%), rajče 1 (2%), okurek 2 (3%) a jiné 0 (0%) dívek. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce dívek 19 (32%) konzumují na snídani nejčastěji okurek (viz tab. 10, graf 10).

Otázka č. 11. Jaké ovoce nejčastěji jíte?

Tabulka č. 11. Jaké ovoce nejčastěji jíte.

Respondenti	Chlapci							
	Pomeranč		Jablko		Banán		Jiné	
Třída	n	%	n	%	n	%	n	%
5. třída	0	0	4	7	2	4	3	5
6. třída	2	4	6	11	3	5	0	0
7. třída	1	2	4	8	2	4	0	0
8. třída	2	4	5	9	2	4	1	2
9. třída	1	2	1	2	4	7	2	4
Celkem	6	12	20	37	13	24	6	11

Graf č. 11. Jaké ovoce nejčastěji jíte.

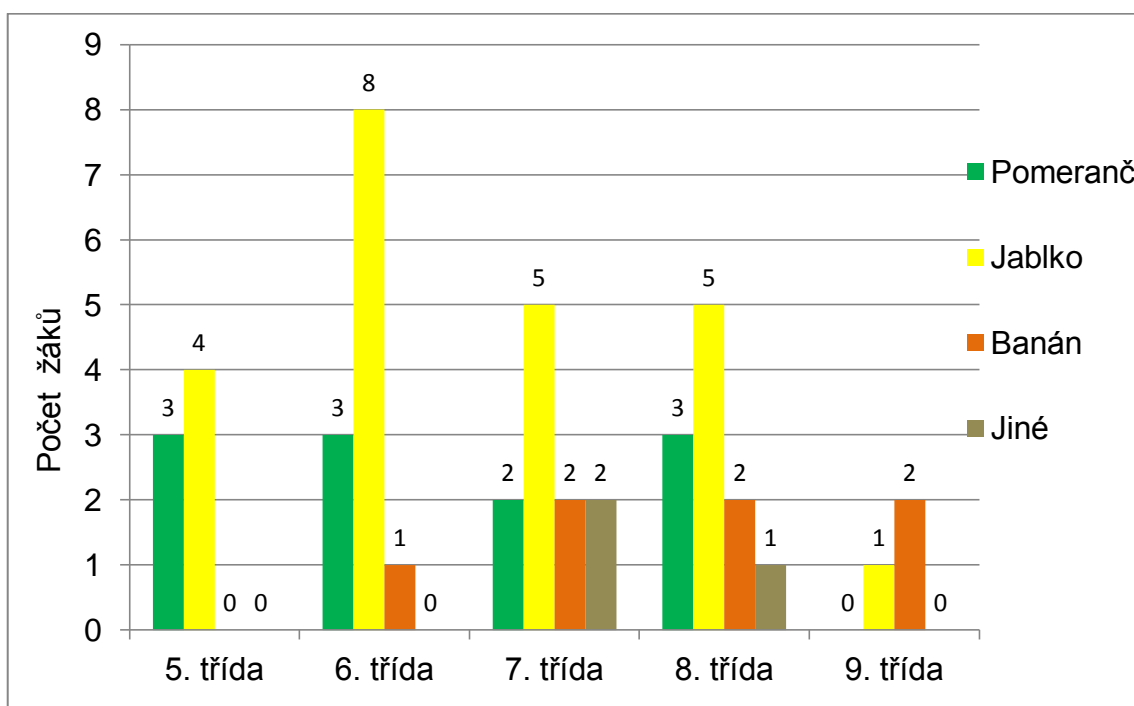


Z grafu vyplývá, že v 5. třídě nejvíce konzumují z ovoce pomeranč 0 (0%), jablko 4 (7%), banán 2 (4%) a jiné 3 (5%) chlapců. V 6. třídě konzumují pomeranč 2 (4%), jablko 6 (11%), banán 3 (5%) a jiné 0 (0%) chlapců. V 7. třídě konzumují pomeranč 1 (2%), jablko 4 (8%), banán 2 (4%) a jiné 0 (0%) chlapců. V 8. třídě konzumují pomeranč 2 (4%), jablko 5 (9%), banán 2 (4%) a jiné 1 (2%) chlapců a v 9. třídě konzumují pomeranč 1 (2%), jablko 1 (2%), banán 4 (7%) a jiné 2 (4%) chlapců. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce chlapců 20 (37%) konzumují na snídani nejčastěji jablko (viz tab. 11, graf 11).

Tabulka č. 11. Jaké ovoce nejčastěji jíte.

Respondenti	Dívky							
	Pomeranč		Jablko		Banán		Jiné	
Odpověď	n	%	n	%	n	%	n	%
5. třída	3	5	4	7	0	0	0	0
6. třída	3	5	8	13	1	2	0	0
7. třída	2	4	5	9	2	3	2	3
8. třída	3	5	5	9	2	3	1	2
9. třída	0	0	1	2	2	3	0	0
Celkem	11	19	23	40	7	11	3	5

Graf č. 11. Jaké ovoce nejčastěji jíte.



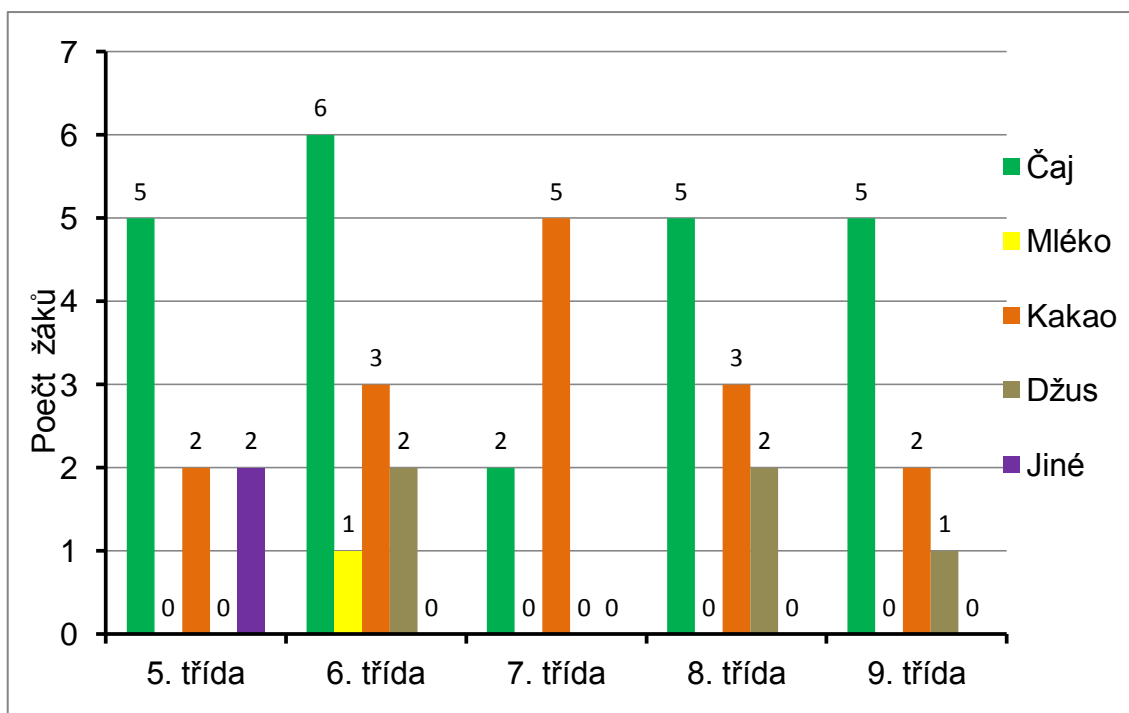
Z grafu vyplývá, že v 5. třídě nejvíce konzumují z ovoce pomeranč 3 (5%), jablko 4 (7%), banán 0 (0%) a jiné 0 (0%) dívek. V 6. třídě konzumují pomeranč 3 (5%), jablko 8 (13%), banán 1 (2%) a jiné 0 (0%) dívek. V 7. třídě konzumují pomeranč 2 (4%), jablko 5 (9%), banán 2 (3%) a jiné 2 (3%) dívek. V 8. třídě konzumují pomeranč 3 (5%), jablko 5 (9%), banán 2 (3%) a jiné 1 (2%) dívek a v 9. třídě konzumují pomeranč 0 (0%), jablko 1 (2%), banán 2 (3%) a jiné 0 (0%) dívek. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce dívek 23 (40%) konzumuje na snídani nejčastěji jablko (viz tab. 11, graf 11).

Otázka č. 12. Co na snídani nejčastěji pijete?

Tabulka č. 12. Co a snídani nejčastěji pijete.

Respondenti	Chlapci									
	Čaj		Mléko		Kakao		Džus		Jiné	
Odpověď	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
5. třída	5	9	0	0	2	4	0	0	2	2
6. třída	6	11	1	2	3	5	2	4	0	0
7. třída	2	4	0	0	5	9	0	0	0	0
8. třída	5	9	0	0	3	6	2	4	0	0
9. třída	5	9	0	0	2	4	1	2	0	0
Celkem	23	42	1	2	15	28	5	10	2	2

Graf č. 12. Co na snídani nejčastěji pijete.

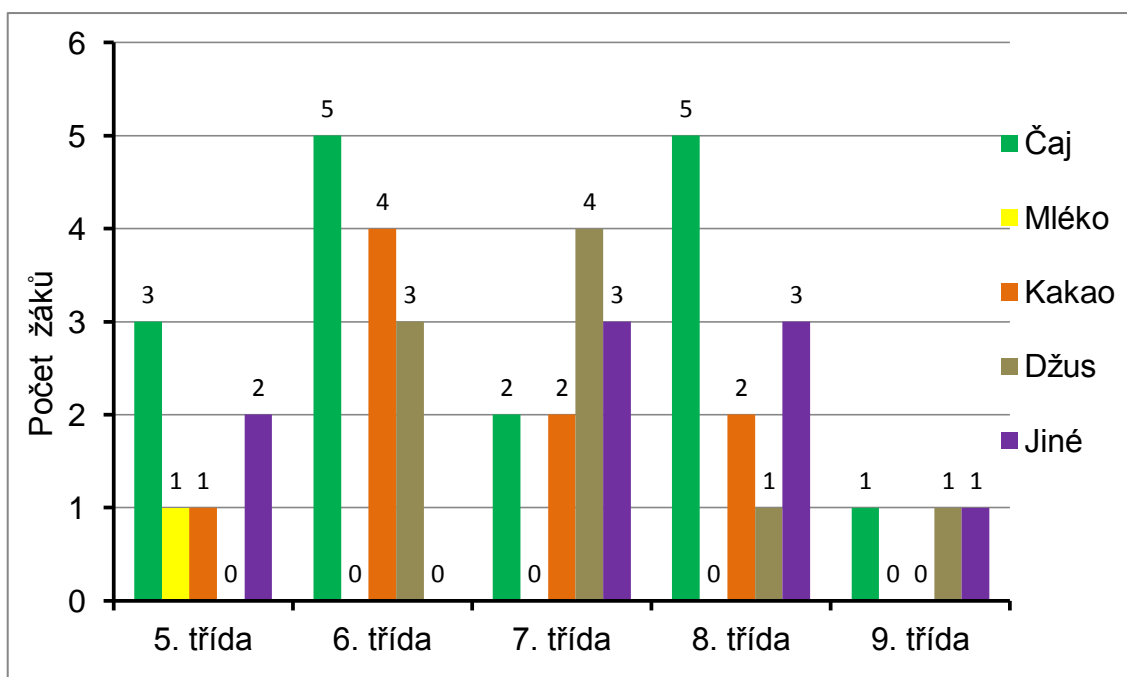


Z grafu vyplývá, že v 5. třídě nejvíce pije na snídani čaj 5 (9%), mléko 0 (0%), kakao 2 (4%), džus 0 (0%) a jiné 2 (2%) chlapců. V 6. třídě pije čaj 6 (11%), mléko 1 (2%), kakao 3 (5%), džus 2 (4%) a jiné 0 (0%) chlapců. V 7. třídě pije čaj 2 (4%), mléko 0 (0%), kakao 5 (9%), džus 0 (0%) a jiné 0 (0%) chlapců. V 8. třídě pije čaj 5 (9%), mléko 0 (0%), kakao 3 (6%), džus 2 (4%) a jiné 0 (0%) chlapců a v 9. třídě pije čaj 5 (9%), mléko 0 (0%), kakao 2 (4%), džus 1 (2%) a jiné 0 (0%) chlapců. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce chlapců 23 (42%) pije na snídani nejčastěji čaj (viz tab. 12, graf 12).

Tabulka č. 12. Co na snídani nejčastěji pijete.

Respondenti	Dívky									
	Čaj		Mléko		Kakao		Džus		Jiné	
Odpověď	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
5. třída	3	5	1	2	1	2	0	0	2	3
6. třída	5	9	0	0	4	7	3	5	0	0
7. třída	2	3	0	0	2	3	4	6	3	5
8. třída	5	9	0	0	2	3	1	2	3	5
9. třída	1	2	0	0	0	0	1	2	1	2
Celkem	16	28	1	2	9	15	9	15	9	15

Graf č. 12. Co na snídani nejčastěji pijete.



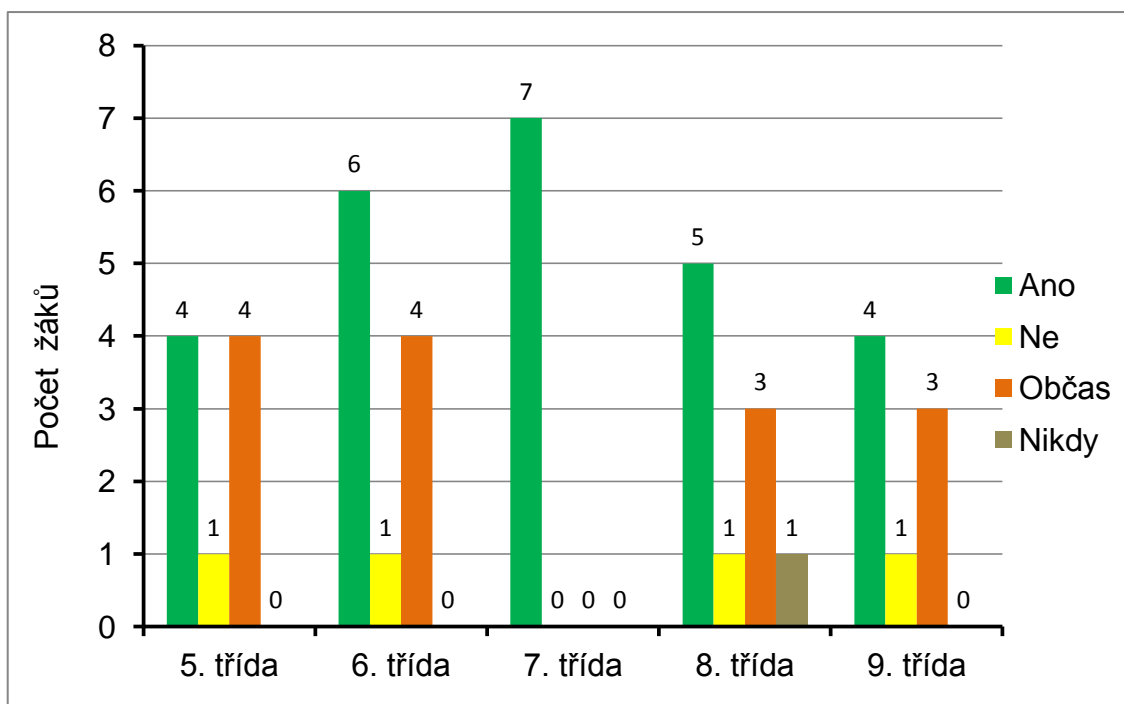
Z grafu vyplývá, že v 5. třídě nejvíce pije na snídani čaj 3 (5%), mléko 1 (2%), kakao 1 (2%), džus 0 (0%) a jiné 2 (3%) dívek. V 6. třídě pije čaj 5 (9%), mléko 0 (0%), kakao 4 (7%), džus 3 (5%) a jiné 0 (0%) dívek. V 7. třídě pije čaj 2 (3%), mléko 0 (0%), kakao 2 (3%), džus 4 (6%) a jiné 3 (5%) dívek. V 8. třídě pije čaj 5 (9%), mléko 0 (0%), kakao 2 (3%), džus 1 (2%) a jiné 3 (5%) dívek a v 9. třídě pije čaj 1 (2%), mléko 0 (0%), kakao 0 (0%), džus 1 (2%) a jiné 1 (2%) dívek. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce dívek 16 (28%) pije na snídani nejčastěji čaj (viz tab. 12, graf 12).

Otázka č. 13. Dáváte si na snídani teplý nápoj?

Tabulka č. 13. Dáváte si na snídani teplý nápoj.

Respondenti	Chlapci							
	Ano		Ne		Občas		Nikdy	
Odpověď	n	%	n	%	n	%	n	%
Třída								
5. třída	4	7	1	2	4	8	0	0
6. třída	6	11	1	2	4	8	0	0
7. třída	7	13	0	0	0	0	0	0
8. třída	5	9	1	2	3	5	1	2
9. třída	4	8	1	2	3	5	0	0
Celkem	26	48	4	8	14	26	1	2

Graf č. 13. Dáváte si na snídani teplý nápoj.

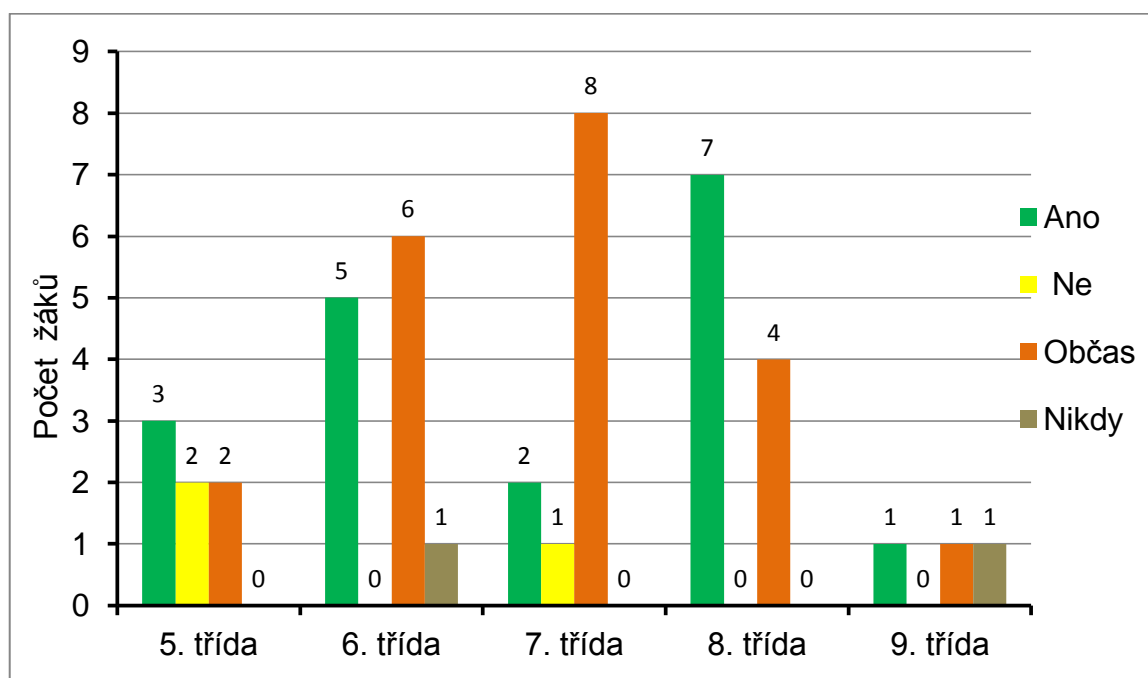


Z grafu vyplývá, že v 5. třídě na otázku, zda si dávají, na snídani teplý nápoj odpovědělo ano 4 (7%), ne 1 (2%), občas 4 (8%) a nikdy 0 (0%) chlapců. V 6. třídě odpovědělo ano 6 (11%), ne 1 (2%), občas 4 (8%) a nikdy 0 (0%) chlapců. V 7. třídě odpovědělo ano 7 (13%), ne 0 (0%), občas 0 (0%) a nikdy 0 (0%) chlapců. V 8. třídě odpovědělo ano 5 (9%), ne 1 (2%), občas 3 (5%) a nikdy 1 (2%) chlapců a v 9. třídě odpovědělo ano 4 (8%), ne 1 (2%), občas 3 (5%) a nikdy 0 (0%) chlapců. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce chlapců 26 (48%) pije na snídani nejčastěji teplý nápoj (viz tab. 13, graf 13).

Tabulka č. 13. Dáváte si na snídani teplý nápoj.

Respondenti	Dívky							
	Ano		Ne		Občas		Nikdy	
Odpověď	n	%	n	%	n	%	n	%
5. třída	3	5	2	3	2	3	0	0
6. třída	5	9	0	0	6	10	1	2
7. třída	2	3	1	2	8	14	0	0
8. třída	7	12	0	0	4	7	0	0
9. třída	1	2	0	0	1	2	1	2
Celkem	18	31	3	5	21	36	2	4

Graf č. 13. Dáváte si na snídani teplý nápoj.



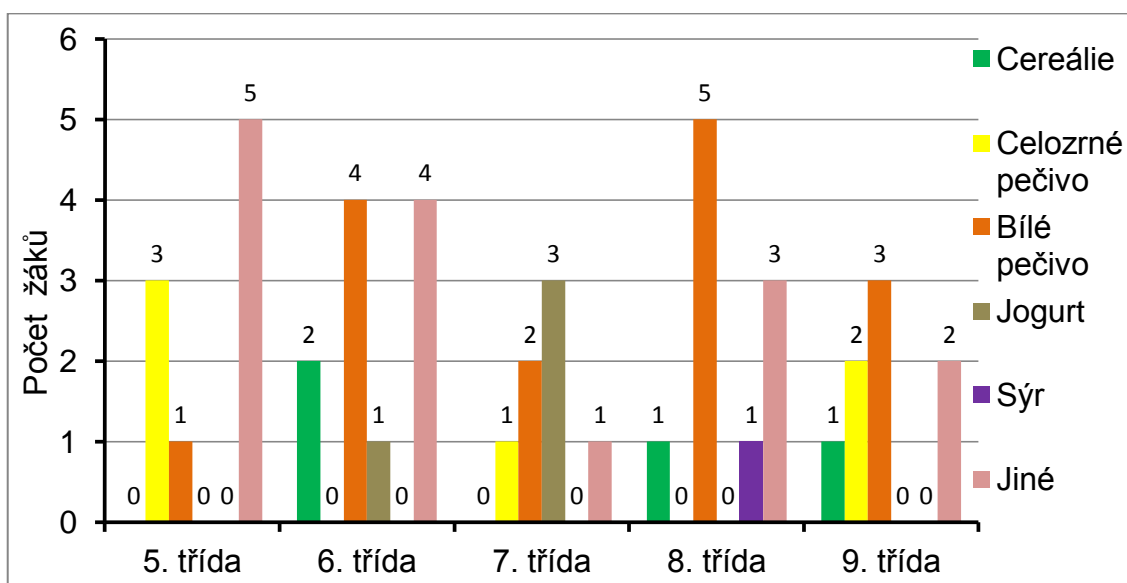
Z grafu vyplývá, že v 5. třídě odpovědělo na otázku, zda si dávají, na snídani teplý nápoj ano 3 (5%), ne 2 (3%), občas 2 (3%) a nikdy 0 (0%) dívek. V 6. třídě odpovědělo ano 5 (9%), ne 0 (0%), občas 6 (10%) a nikdy 1 (2%) dívek. V 7. třídě odpovědělo ano 2 (3%), ne 1 (2%), občas 8 (14%) a nikdy 0 (0%) dívek. V 8. třídě odpovědělo ano 7 (12%), ne 0 (0%), občas 4 (7%) a nikdy 0 (0%) dívek a v 9. třídě odpovědělo ano 1 (2%), ne 0 (0%), občas 1 (2%) a nikdy 1 (2%) dívek. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce dívek 21 (36%) pije na snídani občas teplý nápoj (viz tab. 13, graf 13).

Otázka č. 14. Co jíte nejčastěji na snídani?

Tabulka č. 14. Co jíte nejčastěji na snídani.

Respondenti	Chlapci											
	Cereálie		Celozrné pečivo		Bílé pečivo		Jogurt		Sýr		Jiné	
Třída	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
5. třída	0	0	3	6	1	2	0	0	0	0	5	9
6. třída	2	3	0	0	4	7	1	2	0	0	4	7
7. třída	0	0	1	2	2	3	3	5	0	0	1	2
8. třída	1	2	0	0	5	9	0	0	1	2	3	6
9. třída	1	2	2	3	3	6	0	0	0	0	2	3
Celkem	4	7	6	11	15	27	4	7	1	2	15	27

Graf č. 14. Co jíte nejčastěji na snídani.

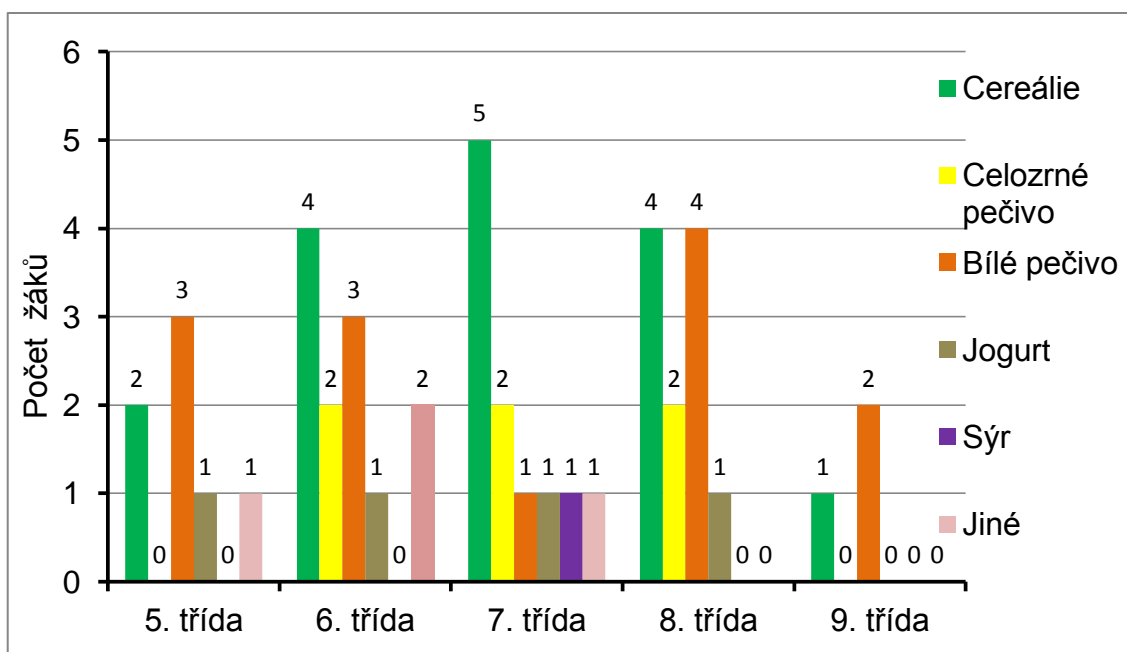


Z grafu vyplývá, že 5. třídě nejčastěji jí na snídani cereálie 0 (0%), celozrné pečivo 3 (6%), bílé pečivo 1 (2%), jogurt 0 (0%), sýr 0 (0%) a jiné 5 (9%) chlapců. V 6. třídě jí cereálie 2 (3%), celozrné pečivo 0 (0%), bílé pečivo 4 (7%), jogurt 1 (2%), sýr 0 (0%) a jiné 4 (7%) chlapců. V 7. třídě jí cereálie 0 (0%), celozrné pečivo 1 (2%), bílé pečivo 2 (3%), jogurt 3 (5%), sýr 0 (0%) a jiné 1 (2%) chlapců. V 8. třídě jí cereálie 1 (2%), celozrné pečivo 0 (0%), bílé pečivo 5 (9%), jogurt 0 (0%), sýr 1 (2%) a jiné 3 (6%) chlapců. V 9. třídě jí cereálie 1 (2%), celozrné pečivo 2 (3%), bílé pečivo 3 (6%), jogurt 0 (0%), sýr 0 (0%) a jiné 3 (6%) chlapců. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce chlapců 15 (27%) jí na snídani bílé pečivo a jiné (viz tab. 14, graf 14).

Tabulka č. 14. Co jíte nejčastěji na snídani.

Respondenti	Dívky											
	Cereálie		Celozrné pečivo		Bílé pečivo		Jogurt		Sýr		Jiné	
Odpověď	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
5. třída	2	3	0	0	3	5	1	2	0	0	1	2
6. třída	4	7	2	3	3	5	1	2	0	0	2	3
7. třída	5	6	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2
8. třída	4	7	2	3	4	7	1	2	0	0	0	0
9. třída	1	2	0	0	2	3	0	0	0	0	0	0
Celkem	16	27	6	9	13	22	4	8	1	2	4	7

Graf č. 14. Co jíte nejčastěji na snídani.



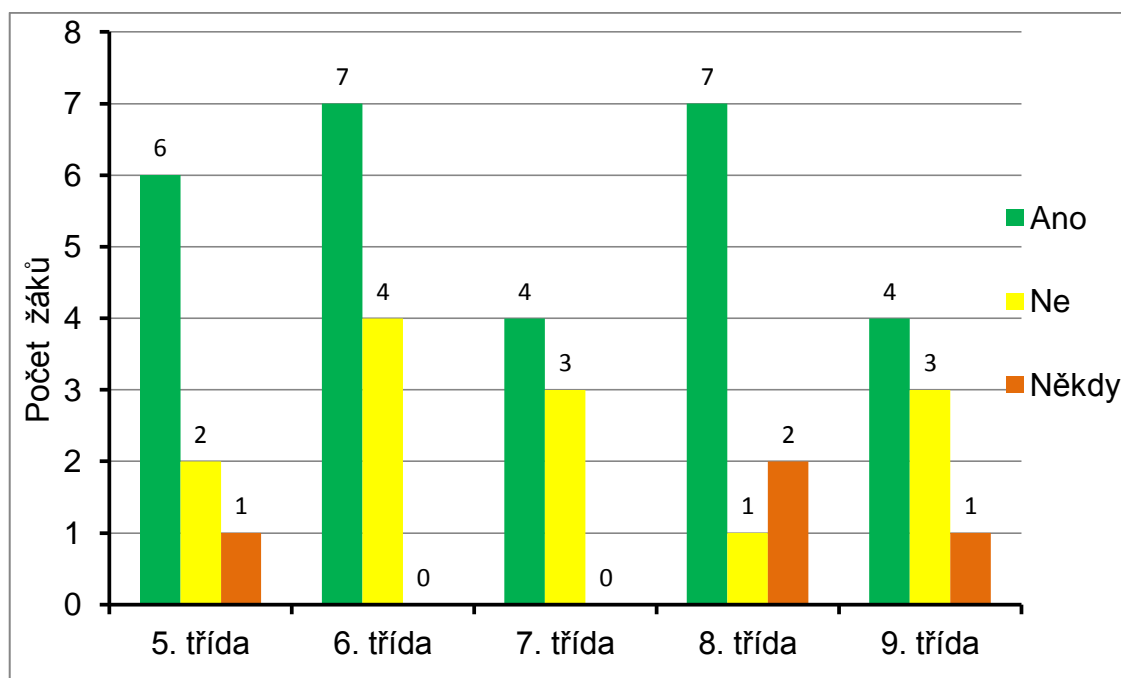
Z grafu vyplývá, že 5. třídě nejčastěji jí na snídani cereálie 2 (0%), celozrné pečivo 0 (0%), bílé pečivo 3 (5%), jogurt 1 (2%), sýr 0 (0%) a jiné 1 (2%) dívek. V 6. třídě jí cereálie 4 (7%), celozrné pečivo 2 (3%), bílé pečivo 3 (5%), jogurt 1 (2%), sýr 0 (0%) a jiné 2 (3%) dívek. V 7. třídě jí cereálie 5 (6%), celozrné pečivo 2 (3%), bílé pečivo 1 (2%), jogurt 1 (2%), sýr 1 (2%) a jiné 1 (2%) dívek. V 8. třídě jí cereálie 4 (7%), celozrné pečivo 2 (3%), bílé pečivo 4 (7%), jogurt 1 (2%), sýr 0 (0%) a jiné 0 (0%) dívek. V 9. třídě jí cereálie 1 (2%), celozrné pečivo 0 (0%), bílé pečivo 2 (3%), jogurt 0 (0%), sýr 0 (0%) a jiné 0 (0%) dívek. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce dívky 16 (27%) jí na snídani cereálie (viz tab. 14, graf 14).

Otázka č. 15. Zařazujete do své snídaně celozrnné výrobky?

Tabulka č. 15. Zařazuje do své snídaně celozrnné výrobky.

Respondenti	Chlapci					
	Ano		Ne		Někdy	
Odpověď	n	%	n	%	n	%
Třída	n	%	n	%	n	%
5. třída	6	11	2	3	1	2
6. třída	7	13	4	7	0	0
7. třída	4	7	3	6	0	0
8. třída	7	13	1	2	2	3
9. třída	4	7	3	6	1	2
Celkem	28	51	13	24	4	7

Graf č. 15. Zařazujete do své snídaně celozrnné výrobky.

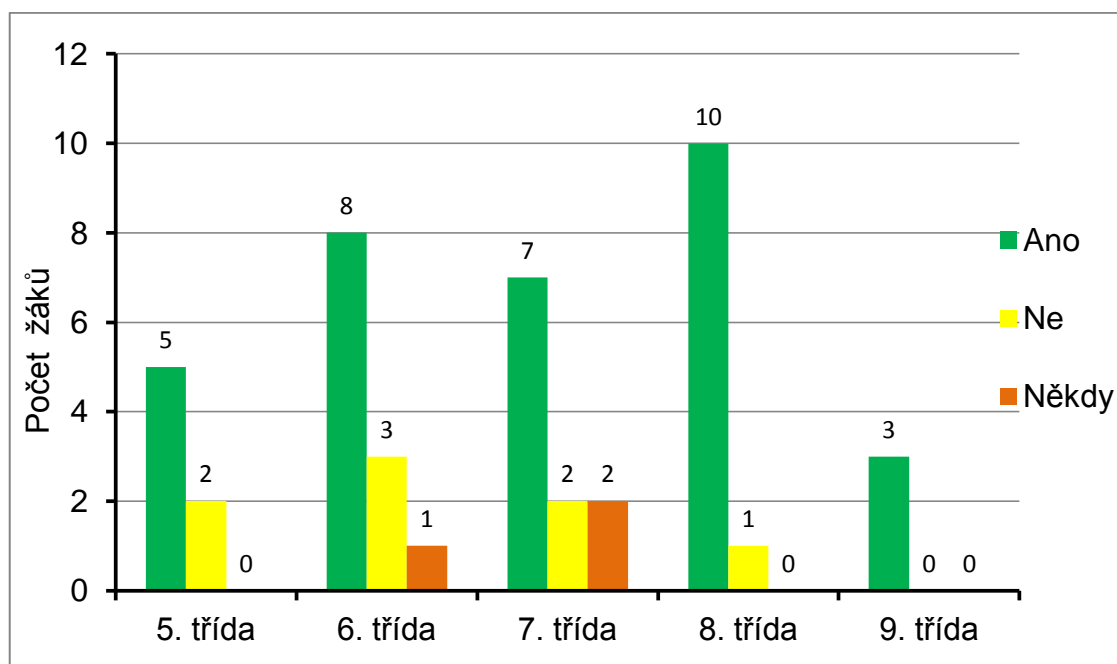


Z grafu vyplývá že, v 5. třídě odpovědělo na otázku, zda zařazují do své snídaně celozrnné výrobky ano 6 (11%), ne 2 (3%) a někdy 1 (2%) chlapců. V 6. třídě odpovědělo ano 7 (13%), ne 4 (7%) a někdy 0 (0%) chlapců. V 7. třídě odpovědělo ano 4 (7%), ne 3 (6%) a někdy 0 (0%) chlapců. V 8. třídě odpovědělo ano 7 (13%), ne 1 (2%) a někdy 2 (3%) chlapců a v 9. třídě odpovědělo ano 4 (7%), ne 3 (6%) a někdy 1 (2%) chlapců. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce chlapců 28 (51%) konzumuje na snídani celozrnné výrobky (viz tab. 15, graf 15).

Tabulka č. 15. Zařazuje do své snídaně celozrnné výrobky.

Respondenti	Dívky					
	Ano		Ne		Někdy	
Odpověď	n	%	n	%	n	%
5. třída	5	7	2	3	0	0
6. třída	8	14	3	5	1	2
7. třída	7	12	2	3	2	3
8. třída	10	18	1	2	0	0
9. třída	3	5	0	0	0	0
Celkem	33	56	8	13	3	5

Graf č. 15. Zařazujete do své snídaně celozrnné výrobky.



Z grafu vyplývá že, v 5. třídě odpovědělo na otázku, zda zařazují do své snídaně celozrnné výrobky ano 5 (7%), ne 2 (3%) a někdy 0 (0%) dívek. V 6. třídě odpovědělo ano 8 (14%), ne 3 (5%) a někdy 1 (2%) dívek. V 7. třídě odpovědělo ano 7 (12%), ne 2 (3%) a někdy 2 (3%) dívek. V 8. třídě odpovědělo ano 10 (18%), ne 1 (2%) a někdy 0 (0%) dívek a v 9. třídě odpovědělo ano 3 (5%), ne 0 (0%) a někdy 0 (0%) dívek. Z grafu je tedy jasně patrné, že nejvíce dívek 33 (56%) konzumuje na snídani celozrnné výrobky (viz tab. 15, graf 15).

ZÁVĚR

Bakalářská práce obsahuje veškeré důležité údaje o stravování dětí základních škol se zaměřením na snídaně, informace o základních živinách, základních pravidlech stravování a také jakým potravinám by děti měly při stravování dávat přednost.

Hlavním cílem práce bylo zjistit, jaké jsou stravovací návyky dětí základní školy od 5. – 9. třídy při snídáních. Hlavní cíl jsem rozdělila na 4 dílčí cíle:

- ✓ Zjistit postoje dětí ke snídáním,
- ✓ Zjistit důvod, proč některé děti nesnídají,
- ✓ Zjistit jaké druhy snídání děti upřednostňují,
- ✓ Zjistit zda děti snídají zdravě.

Pro získání potřebných informací a dat od žáků, jsem zvolila dotazníkový způsob kladení otázek. Dotazník se skládal z 15- ti otázek, z toho bylo 8 otázek uzavřených a u zbylých 7 otázek měli žáci na výběr odpovědi, či mohli napsat svoji vlastní odpověď. Dotazník byl formulován, tak aby děti odpovídaly jasně a stručně.

Z průzkumu vyplynulo, že chlapci i dívky sice nesnídají každé ráno, ale velká část snídá občas. Rozdíl mezi chlapci a dívkami, kteří snídají občas, není velký. Z šetření tedy jasně vyplývá, že snídání vynechává jen minimum dětí. Chlapci a dívky, kteří nesnídají, jako nejčastější důvod uvádějí, že nemají hlad ani čas si snídání udělat. Pro více jak polovinu chlapců i dívek je snídání nejdůležitější strava z celého dne (otázka č. 2, 3, 6).

Většina chlapců a dívek uvádí, že nejčastěji snídají doma. Snídání ve škole, nebo při cestě do školy preferuje jen malé procento dětí. Snídáním věnují chlapci převážně 10 minut. Dívky udávají, že si na snídání vyhrajují pouze 5 minut. Ovšem procentuální rozdíl u dívek mezi 5 a 10 minutami je téměř nepatrný (otázka č. 4, 5).

Teplou snídání si chlapci dávají alespoň 1x týdně, oproti dívkám, které si teplou snídání během týdne nedávají ani jednou. Tento rozdíl ovšem není příliš velký. Mezi nejoblíbenější jídla u chlapců patří párky a vajíčka. Dívky taktéž preferují párky, ale i tousty. Vajíčka a omelety si na snídání dává jen zanedbatelné procento chlapců a dívek (otázka č. 7, 8).

Největší procento chlapců a dívek uvedlo, že si na snídani nedává žádné ovoce nebo zeleninu. Menší procento chlapců a dívek pak uvedlo, že si dávají ovoce a zeleninu alespoň 1x týdně. Ze zeleniny u chlapců, převažuje na prvním místě paprika, z ovoce je to potom jablko. U děvčat je na prvním místě ze zeleniny okurek, u ovoce stejně jako u chlapců převažuje jablko (otázka č. 9, 10, 11).

Teplý nápoj ke snídani si dává většina chlapců. Z dotázaných chlapců nejvíce odpovědělo, že nejoblíbenějším nápojem podávaným ke snídani je čaj, nebo i kakao. Dívky si naopak oproti chlapcům teplý nápoj dávají jen zřídka. Pokud se ale dívky rozhodou dát si ke snídani nápoj, tak převažuje nejvíce čaj poté džus (otázka č. 12, 13).

Nejčastější jídlo, které chlapci preferují je bílé pečivo, nejméně pak snídají sýry. U dívek převažují na snídani hlavně cereálie. Stejně jako chlapci snídají taktéž nejméně sýry. Tuto potravinu volí jen minimální procento dětí. Více jak polovina chlapců a dívek ovšem preferují na snídani celozrnné výrobky. Rozdíl mezi chlapci a dívkami v tomto případě je téměř zanedbatelný (otázka č. 14, 15).

Z vyhodnocených výsledků je tedy patrné, že postoj dětí základní školy od 5. - 9. tříd ke snídáním je více než kladný. Většina dětí buď snídá pravidelně, nebo snídá alespoň občas. Více jak polovina chlapců i dívek se snaží do svých snídání zahrnovat celozrnné výrobky a tím se snaží jíst zdravě. Většina chlapců a dívek dodržuje pitný režim. Na snídani pijí teplý nápoj, většinou čaje.

SOUHRN

Bakalářská práce byla rozdělena na teoretickou část, která obsahuje veškeré základní informace o stravování žáků základní školy od 5. – 9. tříd se zaměřením na snídani. Dále také poskytuje veškeré důležité poznatky o základních potravinách, živinách a pravidlech stravování.

Praktická část byla zaměřena na hlavní cíl a dílčí cíle, podle kterých jsem se snažila zjistit, jak na tom jsou děti základních škol se snídani. Hlavním cílem bylo zjištěno, jaké jsou stravovací návyky dětí základní školy při snídani. Cílem bylo zjistit, proč děti nesnídají, jakým druhům snídani dávají děti přednost a zda děti snídají zdravě nebo ne.

K vyhodnocení a dosažení výsledků sloužila dotazníková forma. Tento dotazník se skládal z 15- ti otázek. Výzkum proběhl na Základní škole v Senici na Hané. Celkem bylo rozdáno 120 dotazníků a z toho se jich vrátilo 112. Vyhodnocení a zpracování se následně provádělo pomocí tabulek a grafů.

Z výsledků jasně vyplývá, že většina dětí na základní škole snídá občas a menší procento dětí snídá pravidelně. Rozdíl mezi chlapci a dívky je téměř stejný. Děti, které nesnídají je menší zastoupení. Zároveň také více jak polovina dívek a polovina chlapců, považuje snídani za nejdůležitější část z celého dne. A takéž více jak polovina chlapců a dívek snídá celozrnné výrobky. Jediný negativní přístup mají děti k ovoci a zelenině, neboť tuto variantu stravy si na snídani nedává většina dětí.

SUMMARY

The bachelor thesis is divided into a theoretical part and a practical part. The theoretical part includes all the basic information about the boarding of the 5th to the 9th school year pupils. The main emphasis is put on eating breakfast. Moreover, the thesis also provides all the important knowledge of basic food, nutrients and eating rules. The practical part is focused on the main goal and the partial goals, according to which I tried to find out what is the current situation of pupils having or not having breakfast in the morning. The main aim was to find out the eating habits of the children in primary schools as far as breakfast is concerned. The target was to discover, whether the children do or do not have breakfast in the morning. If they do not, the question was why. If they do, the question was what kind of food they prefer and if they eat healthily.

A questionnaire form was used in order to obtain the results. The questionnaire consisted of 15 questions. The survey took place in the primary school Základní škola Senice na Hané. 112 out of 120 questionnaires that had been distributed returned filled in. Evaluation and processing was done with the help of tables and graphs.

The results clearly show that majority of children in the primary school sometimes has breakfast and a smaller part of children eats breakfast regularly. The variation between boys and girls is more or less the same. There is not a huge representation of children who do not have breakfast at all. Moreover, more than a half of the girls as well as more than a half of the boys considers breakfast the most important part of the day. More than a half of the boys as well as more than a half of the girls also eats whole grain products for breakfast. Children only have negative approach towards fruits and vegetables and therefore do not ever have these for breakfast.

LITERATURA

REFERENČNÍ SEZNAM LITERATURA:

1. FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 417 s. ISBN 978-80-247-1459-2.
2. FOŘT, Petr. *Zdraví a potravní doplňky*. 2. vyd. Praha: Euromedia Group, 2011. 398 s. ISBN 978-80-86938-96-7.
3. HOPFENZITZ, Petra. *Minerální látky udržují tělo fit*. 1. vyd. Praha: Ikar, 1999. 88 s. ISBN 80-7202-546-5.
4. HORAN, Peter. *Vaříme dětem chutně a zdravě: rodinný rádce a receptář*. 1. vyd. Čestlice: Pavla Momčilová, 1996. 310 s. ISBN 80-85936-08-9.
5. JIŘÍ, Kanta; JARMILA, Kantová. *Léčivá moc vitamínů, bylin a minerálních látek*. 1. vyd. Praha: Reader's Digest Výběr, 2001. 416 s. ISBN 80-86196-24-0.
6. KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2005. 157 s. ISBN 80-7021-773-1.
7. KELLOW, Juliette. *Zázračné potraviny pro děti: 25 výživných potravin pro zdraví našich dětí*. 1. vyd. Praha: Slovart, 2008. 127 s. ISBN 978-80-7391-083-9.
8. KERNOVÁ, Věra. *Výchova ke zdravé výživě dětí a mládeže v Euroregionu Nisa: pro II. stupeň ZŠ*. 1. vyd. Liberec: Venkovský prostor, 2007. 190 s. ISBN 978-80-903897-2-4.
9. KLIMEŠOVÁ, Iva. *Hrajeme si s jídlem*. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. 37 s. ISBN 978-80-244-2553-5.
10. KOPECKÝ, Miroslav. *Somatologie*. Olomouc: Tiskservis- Jiří Pustina, 2010. 313 s. ISBN 978-80-244-2271-8.
11. KOPELEVIČ, ŠAPIRO, David. *Ovoce a zelenina ve výživě člověka*. 1. vyd. Praha: Státní zemědělské nakladatelství, 1988. 232 s. ISBN 5-7860-0431-7
12. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa 2.: Přepřacované vydání*. 2. přeprac. vyd. České Budějovice: Grada Publishing, 2011. 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0.
13. MARTINÍK, Karel. *Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu. II. díl: Ovlivnění zdravotního stavu dětí a dospívajících výživou*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2007. 96 s. ISBN 978-80-7041-944-1.
14. PETROŠOVÁ, Kateřina. *Antioxidanty: zpomalte čas dietou*. 1. vyd. Praha: Sun, 2010. 111 s. ISBN 978-80-7371-344-7.

15. POLÁKOVÁ, Zdena. *Víš, co jíš, aneb, Co a jak se dříve jedlo*. Brno: Moravské zemské muzeum, 2001. 19 s. ISBN 80-7028-164-2.
16. ROEDIGER-STREUBEL, Stefanie. *Minerální látky a stopové prvky*. 1. vyd. Praha: Ivo Železný, 1997. 158 s. ISBN 80-237-3490-3.
17. SEDLÁČKOVÁ, Hana. *Snídaně, přesnídávky a svačiny pro školáky: 145 předpisů*. 1. vyd. Praha: Práce, 1996. 30 s. ISBN 80-208-0422-6.
18. SEDLÁČKOVÁ, Hana. *Zdravé snídaně a přesnídávky*. 2. vyd. Praha : [s.n.], 1965. 31 s.
19. STRUNZ, Ulrich. *Žijeme zdravě: Navždy mladí*. Svojtka, 2011. 192 s. ISBN 80-7237-327-7.
20. STRÁTECKÁ, Hana. *Jím správně? Co a kdy mám jíst?: Malý průvodce zdravou výživou dětí*. 1.vyd. Hradec Králové: Fakulta vojenského zdravotnictví Univerzity obrany, 2009. 14 s. ISBN 978-80-7231-337-2.
21. SULLIVAN, Karen. *Vitamíny a minerály*. 1. čes. vyd. Praha: Slovart, 1998. 58 s. ISBN 80-7209-068-2.

INTERNETOVÉ ZDROJE:

1. *Abeceda zdraví* [online]. 2011 [cit. 2011-10-26]. Školní rok začíná- pozor na rychlé snídaně. Dostupné z WWW: <http://rodina-deti.abecedazdravi.cz/skolni-rok-zacina-pozor-na-rychle-snidane>.
2. *Děti a my* [online]. 2011 [cit. 2011-10-26]. Snídaně a svačinky pro malé školáky. Dostupné z WWW: <http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=28221>.
3. *Energetické tabulky potravin*. [online]. 2006 [cit. 2011-11-02]. Fit po celý život. Dostupné z WWW: <http://www.fitlife.cz/energeticke-tabulky-potravin>.
4. *Evropské a národní projekty pro zdravou svačinu ve školách* [online]. 2010 [cit. 2011-10-26]. Proč jsou pro děti důležité. Dostupné z WWW: <http://www.happysnack.cz/zdrava-vyziva-a-zivotni-styl/proc-jsou-pro-deti-dulezite.html>.
5. *Fitweb* [online]. 2011 [cit. 2011-10-26]. Cereálie jen pro děti?. Dostupné z WWW: <http://www.fitweb.cz/clanky/zdravi/457475-cerealie-jen-pro-deti>.
6. *Hravě žij zdravě* [online]. 2012 [cit. 2012-03-10]. Tipy na snídaně a svačiny Dostupné z: <http://www.hravezijzdrave.cz/>.

7. *Rady pro maminky* [online]. 2010 [cit. 2011-10-26]. S elánem a chutí do školních lavic. Dostupné z WWW: <http://www.cerealie.cz/cs/pro-maminky/rady-pro-maminky/zdravi-a-sport/tipy-pro-zdravi/s-elanem-a-chuti-do-skolnich-lavic/>.
8. *Rodina- o dětech i rodičích* [online]. 2011 [cit. 2011-10-26]. K výživě dětí školního věku. Dostupné z WWW: <http://www.rodina.cz/clanek2192.htm>.
9. *Svět potravin* [online]. 2010 [cit. 2011-10-26]. Masné výrobky pro děti. Dostupné z WWW: <http://www.svetpotravin.cz/clanek.aspx?id=2246&idreturn=2>.
10. *Šťastné ženy* [online]. 2011 [cit. 2011-10-26]. Výživa dětí staršího školního věku. Dostupné z WWW: <http://www.stastnezeny.cz/index.asp?menu=986&record=7839>.
11. *Vademecum zdraví* [online]. 2007 [cit. 2011-10-26]. Výživa dětí v předškolním a školním věku. Dostupné z WWW: <http://vademecum-zdravi.cz/vyziva-deti-v-predskolnim-a-skolnim-veku/>.
12. *Vaše děti* [online]. 2011 [cit. 2011-10-26]. Jídelníček během školního roku. Dostupné z WWW: <http://www.vasedeti.cz/vyziva/zdrava-vyziva/jidelnicek-behem-skolního-roku/>.
13. *Výživa-Hubnutí* [online]. 2011 [cit. 2011-10-26]. Zdravá snídaně. Dostupné z WWW: <http://www.vyziva-hubnuti.cz/dieta/zdrava-snidane>.
14. *Zdravá výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2011-11-02]. Výživa dětí. Dostupné z WWW: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/>.
15. *ŽENA-IN* [online]. 2011 [cit. 2011-10-26]. Snídaně- prvním předmět ve školním rozvrhu. Dostupné z WWW: <http://zena-in.cz/clanek/snidane-prvni-predmet-ve-skolnim-rozvrhu/kategorie/vareni/rubrika/vareni>.

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 - Dotazník snídaně dětí od 5. – 9. tříd

Příloha č. 2 - Ukázky zdravých snídaní

Příloha č. 3 - Slovník odborných termínů

Příloha č. 1

Dotazník snídaně dětí od 5. – 9. tříd

DOTAZNÍK

Vážení respondenti,

následující dotazník mi slouží pro mou bakalářskou práci, kterou v současné době zpracovávám. Samotná práce i dotazník jsou zaměřeny na téma: „**Výživa dětí základních škol se zaměřením na snídaně**“.

Ráda bych Vás tímto požádala o vyplnění následujícího dotazníku, který je zcela anonymní a bude sloužit jen pro mé studijní potřeby.

U každé otázky zaškrtněte prosím jen jednu odpověď. U rozepisujících otázek stručně odpovězte.

Děkuji Vám za Váš čas, který dotazníku věnujete.

Martina Vičarová
Univerzita Palackého v Olomouci
Pedagogická Fakulta

1. Vaše pohlaví?

Muž Žena

2. Snídáte každé ráno?

Ano Ne Občas

3. Nesnídáte-li, tak proč?

Nemám hlad Nemám čas Nemám čas ani hlad

Není nikdo, kdo by ji připravil Jiný důvod- uveď _____

4. Kde nejčastěji snídáte?

Doma Ve škole Při cestě do školy Jinde- uveď _____

5. Jak dlouho snídáte?

5 minut 10 minut 20 minut 30 minut a více

6. Myslíte si, že je snídaně nejdůležitější součástí stravování z celého dne?

Ano Ne Nevím

7. Snídáte alespoň 1x týdně teplou snídaní?

Ano Ne Občas

8. Pokud ano co nejčastěji?

Vajíčka Párky Toasty Omelety Jiné- uveď _____

9. Jak často jíte na snídaní ovoce a zeleninu?

1x týdně 2x týdně 3x týdně 4x týdně a vícrát vůbec

10. Jakou zeleninu nejčastěji jíte?

Paprika Rajče Okurek Jiné- uveď _____

11. Jaké ovoce nejčastěji jíte?

Pomeranč Jablko Banán Jiné- uveď _____

12. Co na snídaní nejčastěji pijete?

Čaj Mléko Kakao Džus Jiné- uveď _____

13. Dáváte si na snídaní teplý nápoj?

Ano Ne Občas Nikdy

14. Co jíte nejčastěji na snídaní?

Cereálie Celozrné pečivo Bílé pečivo Jogurt
 Sýr Jiné- uveď _____

15. Zařazujete do své snídaně celozrnné výrobky?

Ano Ne Nikdy

Příloha č. 2

Ukázky zdravých snídaní (www.hravezijzdrave.cz)

Pondělí: *Tvarohová pomazánka se zeleninou, dalamánek*

1090 kJ, B 25 g, T 2 g, S 35 g, chol. 11 mg

Netučný tvaroh 100 g- 400 kJ

Polotučné mléko 40 ml- 80 kJ

Nastrouhaná mrkev 50 g- 90 kJ

Nastrouhaný celer 30 g- 60 kJ

Celozrnný dalamánek 50 g- 460 kJ

Úterý: *Jogurt s ovocem a slunečnicovým semínkem*

1020 kJ, B 10 g, T 10 g, S 31 g, chol. 6 mg

Bílý jogurt 150g- 440 kJ

Ananas 100g- 220 kJ

Borůvky 50g- 140 kJ

Slunečnicová semínka 10 g- 220kJ

Středa: *Cottage s ředkvičkami, chléb*

1020 kJ, B 17 g, T 5 g, S 30 g, chol. 5 g

Cottage 100g- 420 kJ

Ředkvičky 100g- 80 kJ

Český chléb 50 g- 520 kJ

Čtvrtek: *Slunečnicový chléb se šunkou a paprikou*

1020 kJ, B 19 g, T 5 g, S 30 g, chol. 25 mg

Krůtí šunka 50 g- 350 kJ

Paprikový lusk 170 g- 120 kJ

Slunečnicový chléb 50g- 550 kJ

Pátek: *Rybí pomazánka s tvarohem, celozrnný rohlík*

1090 kJ, B 23 g, T 5 g, S 29 g, chol. 48 mg

Rybíčky ve vlastní šťávě 50 g- 330 kJ

Tvaroh 50 g- 210 kJ

Celozrnný rohlík- 550 kJ

Sobota: *Ovesná kaše*

1410 kJ, B 15 g, T 6 g, S 35 g, chol. 35 mg

Mléko 1% t. v sušině 250ml- 400 kJ

Ovesné vločky 30 g- 480 kJ

Nekalorické sladidlo kakao 10 g- 190 kJ

Neděle: *Zapečený toast se sýrem*

1010 kJ, B 16 g, T 7 g, S 27 g, chol. 20 mg

Plátkový sýr do 30% t. v sušině 40 g- 440 kJ

Kečup 20 g- 90 kJ

Toastový tmavý chléb 40 g- 480 kJ

Příloha č. 3

Slovník odborných termínů:

Triacylglyceroly - hlavní složky lipoproteinů, zdroje energie a přenašeče výživového tuku

Osteoporóza - kostní choroba, řidnutí kostní tkáně

Artritida - zánětlivé onemocnění kloubů

Antiseptikum - léčivo s dezinfekčními účinky

GI - Glykemický index

Střevní peristaltika - pozvolný rytmické pohyby stěn střev, slouží k posunování potravy jedním směrem

Chudokrevnost - neboli anémie, pokles červených krvinek a hemoglobinu v krevním oběhu

Koenzymu Q10 - látka, která chrání buňky před poškozením a předčasným stárnutím

Metabolický proces - látková přeměna, přeměna látek a energií v buňkách a v živých organizmech

Kurděje - nemoc způsobená nedostatkem vitamínu C, krvácení z dásní, do svalů, do vnitřních orgánů

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Martina Vičarová
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	MUDr. Miladě Bězděkové, Ph.D.
Rok obhajoby:	2012

Název práce:	Výživa dětí základních škol se zaměřením na snídani
Název v angličtině:	Primary school children nutrition with the view
Anotace práce:	Bakalářská práce je zaměřena na stravování dětí základních škol od 5. – 9. tříd se zaměřením na snídani. Hlavním cílem práce bylo zjistit, jaké jsou stravovací návyky dětí základních škol, jaké jsou postoje dětí ke snídáním, jaké jsou důvod (y), proč některé děti nesnídají, jaké druhy snídaní děti upřednostňují a zda děti snídají zdravě.
Klíčová slova:	Snídani, děti, základní živiny, potravinová pyramida, stravování.
Anotace v angličtině:	The bachelor thesis focuses on the catering of school children about the boarding of the 5 th to the 9 th school year. The main aim was to find out the eating habits of the children in primary schools as far as breakfast is concerned. The target was to discover, whether the children do or do not have breakfast in the morning. If they do not, the question was why. If they do, the question was what kind of food they prefer and if they eat healthily.
Klíčová slova v angličtině:	Breakfast, child, essentials, nutrients, food pyramid, catering.
Přílohy vázané v práci:	1. Dotazník snídani dětí od 5. – 9. tříd 2. Ukázky zdravých snídaní 3. Slovník odborných termínů
Rozsah práce:	69 stran
Jazyk práce	Čeština