

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární pedagogiky

Diplomová práce

Pojetí zdravé stravy u žáků středního školního věku

Denisa Matějková

Olomouc 2024

Mgr. Bc. Marcela Otavová, Ph.D.

Odevzdáním této diplomové práce na téma *Pojetí zdravé stravy u žáků středního školního věku* prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně a že jsem uvedla veškeré použité literární a odborné zdroje.

Olomouc 2024

Denisa Matějková
autorka

Mé upřímné poděkování patří vedoucí mé diplomové práce paní Mgr. Bc. Marcela Otavové, Ph.D., za její odborné rady, neustálou optimistickou podporu, a hlavně za její čas, který mi věnovala. V neposlední řadě, a neméně důležitě, bych chtěla vyjádřit vděčnost všem svým přátelům, zejména příteli za jeho trpělivost, rodině za finanční a citovou podporu během mého dosavadního studia a všem respondentům, kteří se zapojili do výzkumného šetření.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Denisa Matějková
Katedra:	Katedra primární pedagogiky
Vedoucí práce:	Mgr. Bc. Marcela Otavová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2024

Název práce:	Pojetí zdravé stravy u žáků středního školního věku
Název v angličtině:	The conception of healthy diet in pre-teen pupils.
Zvolený typ práce:	výzkumná – zpracování primárních dat
Anotace práce:	<p>Diplomová práce nesoucí název „Pojetí zdravé stravy u žáků středního školního věku“ se zabývá zdravou stravou a zaměřuje se především na věkové období středního školního věku. Práce objasňuje podstatu zdravého stravování, dále také charakterizuje žáka středního školního věku a uvádí možnosti začlenění tématu zdravého stravování do vzdělávacího procesu. Nedílnou součástí teoretické části je také objasnění míry vlivu okolního prostředí na stravovací zvyklosti žáků. Ve výzkumné části získáváme odpovědi na otázky z dotazníkového šetření, které proběhlo u žáků a učitelů 4. a 5. tříd. V druhé části výzkumu jsem se věnovala obsahové analýze tří školních vzdělávacích programů.</p>
Klíčová slova:	zdravá strava, složky stravy, výživová pyramida, stravovací zvyklosti, vzdělávací projekty a programy, žák středního školního věku, vliv prostředí na stravu
Anotace v angličtině:	<p>The thesis entitled “The conception of healthy diet in pre-teen pupils” is about healthy eating habits mainly among middle school-aged children. The thesis clarifies the essence of healthy eating habits, characterizes pupils of middle age, and introduces how this topic can be integrated into the educational process. In the practical part of the thesis, we find an explanation of the extent to which the surrounding environment influences the eating habits of students. In the research, we obtain answers to questions from</p>

	a questionnaire survey filled out by students and teachers of the 4th and 5th grades. In the second part of the research, I focus on the content analysis of three educational school programs.
Klíčová slova v angličtině:	healthy diet, dietary components, food pyramid, eating habits, educational projects and programmes, pre-teen pupils, the influence of the environment on the diet
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1 – Dotazník určený žákům 4. a 5. tříd Příloha č. 2 – Dotazník určený učitelům 4. a 5. tříd
Rozsah práce:	104 stran
Jazyk práce:	Čeština

OBSAH

ÚVOD.....	9
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 Zdravá strava jako pojem	11
1.1 Složky stravy	12
1.1.1 Bílkoviny	12
1.1.2 Sacharidy	15
1.1.3 Tuky.....	17
1.1.4 Vlákna	18
1.1.5 Vitamíny a minerální látky	20
1.2 Pitný režim	22
1.3 Výživová pyramida a zdravý talíř	24
2 Zdravá strava v kurikulárních dokumentech	28
2.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.....	28
2.1.1 Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět.....	29
2.1.2 Klíčové kompetence a průřezová témata.....	30
2.1.3 Mezipředmětové vztahy	30
2.2 Dokumenty na školní úrovni	31
2.3 Výukové materiály	32
2.4 Vzdělávací projekty a programy	34
3 Žák středního školního věku	39
3.1 Kognitivní vývoj	40
3.1.1 Vývoj poznávacích procesů.....	40
3.1.2 Metakognice	41
3.1.3 Vývoj exekutivních funkcí	41
3.2 Somatický vývoj.....	42
3.3 Sociální vývoj.....	44

3.3.1	Rodina.....	44
3.3.2	Škola.....	44
3.3.3	Vrstevnická skupina.....	45
3.4	Emocionální vývoj	47
3.4.1	Sebepojetí	48
4	Vliv prostředí na stravování žáků.....	49
4.1	Vliv školního prostředí	49
4.1.1	Školní jídelna.....	50
4.1.2	Role učitele.....	50
4.2	Role rodiny	51
4.3	Vliv sdělovacích prostředků.....	52
II.	PRAKTICKÁ ČÁST	54
5	Výzkumný problém a metodologie výzkumu	55
5.1	Cíle výzkumu a výzkumné otázky	55
5.2	Realizace výzkumu	56
5.2.1	Metody sběru a vyhodnocování dat.....	57
5.2.2	Výzkumný soubor	63
5.3	Analýza a interpretace výsledků výzkumu.....	64
5.3.1	Výsledky z dotazníku pro žáky 4. a 5. tříd.....	65
5.3.2	Výsledky z dotazníku pro učitele 4. a 5. tříd.....	84
5.3.3	Výsledky obsahové analýzy ŠVP.....	97
5.4	Diskuse a závěry výzkumu.....	101
	ZÁVĚR.....	105
	SEZNAM LITERATURY	107
	SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK.....	113
	SEZNAM TABULEK	113
	SEZNAM GRAFŮ	113

SEZNAM OBRÁZKŮ	114
SEZNAM PŘÍLOH	114

ÚVOD

Diplomová práce pojednává o tématu Pojetí zdravé stravy u žáků středního školního věku. Zabývá se tedy problematikou zdravého stravování u této věkové skupiny žáků. V dnešním světě je zdravá strava velmi kontroverzním, a tedy diskutovaným tématem. Neustále se polemizuje o tom, co je a co naopak není zdravé. Největším problémem dostupných potravin je, že se jedná o potraviny, které jsou průmyslově zpracované. Začíná se objevovat i značný vliv reklamy na způsob stravování dětí i dospělých. Velice aktuálním tématem týkajícím se zdravého stravování žáků je i konzumace energetických nápojů, která má fatální následky na jejich zdraví. Rámcový vzdělávací program se však tématu zdravé stravy nevěnuje dostatečně do hloubky. Ani okolní prostředí většinou není žákům dobrým vzorem. Určitá inovace v této oblasti by podle mého názoru byla značným přínosem.

Pro toto téma jsem se rozhodla nejen proto, že mi připadá zajímavé, ale také proto, že spatřuji důležitost ve znalosti učitelů o významu začlenění tohoto tématu do vzdělávacího procesu. Mým cílem není zapůsobit pouze na učitele, ale také na okolní prostředí, aby si široká veřejnost uvědomila, že může příznivě či nepříznivě ovlivnit stravovací návyky dětí.

Hlavním cílem mé diplomové práce je zprostředkovat informace o kvalitě stravovacích zvyklostí žáků středního školního věku.

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část diplomové práce je rozvržena do čtyř kapitol, které se dále člení na několik podkapitol. V první kapitole se čtenář může seznámit s pojmem zdravá strava, z čeho se skládá a co je její podstatou. Ve druhé kapitole představujeme zakotvení tématu zdravé stravy do kurikulárních dokumentů; možné výukové materiály, které mohou učitelé využívat ve vzdělávacím procesu a také mnoho projektů a programů, do kterých se školy mohou zapojit a podpořit tak u žáků zdravé stravovací návyky. Třetí kapitola má za cíl popsat žáka středního věku a jeho zvláštnosti v somatickém, kognitivním, sociálním a emocionálním vývoji. Poslední kapitola objasňuje, jak může okolní prostředí ovlivňovat stravování žáka středního školního věku.

Praktická část diplomové práce se skládá z jedné kapitoly, která je dále rozčleněna na několik podkapitol. Stanovili jsme si hlavní výzkumnou otázku, která zní: Jaké jsou stravovací zvyklosti žáků středního školního věku? V rámci praktické části byl realizován smíšený výzkum; bylo využito jak kvalitativní metody, tak metody kvantitativní; přesněji byly využity dvě výzkumné metody – dotazníkové šetření mezi žáky a učiteli a obsahová analýza tří školních vzdělávacích programů.

Bylo čerpáno z celé řady tištěných i internetových zdrojů. Kromě toho jsem usilovala i o získání dat a informací z mnoha studií.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Zdravá strava jako pojem

Podstatou zdravé stravy je přijímání kvalitních, přirozených potravin, které jsou složeny ze stovek mikroživin. Mají skvělou chuť, jsou výživově bohaté, a díky tomu tělo brzy nepocítuje hlad a nevede to k nezdravému přejídání. Nejlevnější složky, cukry a zpracované tuky, se obvykle používají k výrobě vysoce průmyslově zpracovaných potravin, proto je jejich konzumace zbytečná a nevhodná, neboť jsou nutričně chudé a mají návykovou chuť. Rada Margit Slimákové zní: konzumujte „skutečné potraviny.“ Skutečné jídlo je prvním vodítkem pro zdravou výživu (Slimáková, 2018).

Skutečné jídlo je prospěšné pro lidi v každém věku a je základem terapie v případě jakýchkoli problémů. Slouží také jako prevence nemocí.

Důležité je si také uvědomovat účinky potravin na naše tělo a respektovat jeho požadavky.

Správné stravování může mít navíc mnoho různých podob. Někomu může prospívat rostlinná strava s vyšším obsahem sacharidů, zatímco další mohou preferovat nízkosacharidovou stravu s vyšším podílem tuků a velkým množstvím bílkovin. Jiným lidem více vyhovuje vyvážená strava (Slimáková, 2021).

Podstatná fakta:

1. Konzumujte jídla vytvořená z opravdových potravin, které byly jen minimálně průmyslově znehodnoceny.
2. Při konzumaci skutečných potravin není nutné sledovat kalorie.
3. Nespolehejte se na to, co říkají média, obchodníci nebo vaši blízcí, vybírejte si potraviny, které vyhovují vašim potřebám a preferencím.
4. Minimalizujme veškeré slazení, nehledejme náhražky cukru.
5. Vychutnejte si jídlo od přípravy až po konzumaci. Začněte se zabývat pěstováním.
6. Místní, sezónní a ekologické potraviny jsou nejkvalitnější (Slimáková, 2018).

Dětská strava

Růst dítěte je mnohem rychlejší než růst dospělého člověka a celkový vývoj organismu je složitý proces, který je silně ovlivněn konzumovanou stravou. Děti by měly konzumovat bílkoviny, sacharidy, tuky i vitamíny–železo, vápník, vitamín B₁₂, vitamín D, zinek atd. (atd. = a tak dále) (Foršt a Marinov, 2011).

Pokud jde o vývoj trávicího traktu, dítě v tomto věku může, pokud je zdravé, bez problémů jíst typická jídla pro dospělé.

Obecná doporučení pro výživu dětí:

- Zásobujte se lokálními (doma vypěstovanými) surovinami.
- Konzumujte spíše „skutečné“ jídlo, a ne průmyslově zpracované.
- Preferujte živočišné výrobky od volně se pohybujících zvířat (Slimáková, 2021).

M. Slimáková (2021) cituje výsledky výzkumu americké pediatričky z 20. a 30. letch 20. století, který pojednává o výběru stravy samotnými dětmi. Proběhla dvě víceletá sledování. Dětem se nabízelo 34 možností potravin v oddělených miskách v rámci tří nebo čtyř jídel denně. Rozhodnutí dětí, stejně jako jejich zdravotní stav, se detailně sledovaly a vyhodnocovaly.

Výsledky studie jsou až neuvěřitelné. Ze sledování vyplynuly následující závěry:

- Vlastní výběr je bezpečná metoda výživy dětí.
- Děti jedly rozdílně mezi sebou a měnily své volby podle chuti. Některé dny jedly jen některé potraviny, ale celkově byla jejich strava v rovnováze.
- Všechny děti celkově přijímaly vše potřebné, byly naprosto zdravé, žádné z dětí nebylo podvyživené a žádné nebylo obézní.
- Od 7. měsíce neměly děti problém strávit cokoliv ze skutečných potravin, včetně masa a vnitřností (in Slimáková, 2021).

1.1 Složky stravy

Podle oficiálních doporučení by měl zdravý člověk denně ve stravě přijmout 50–60 energetických procent sacharidů, 30–35 procent tuků a 10–20 procent bílkovin. Problém je však v tom, jak si má člověk představit například 30 energetických procent tuku. Nelze je zaměňovat s váhovými procenty, protože tuky obsahují dvojnásobné množství energie na gram než bílkoviny a sacharidy. Jako pomůcka je vhodná například potravinová pyramida (Kunová, 2011).

1.1.1 Bílkoviny

Bílkoviny jsou velice důležitou složkou stravy. Jsou významné pro všechny tělesné činnosti, včetně regenerace (obnovy) svalové tkáně, růstu, zdraví imunitního systému a vývoje tělesných tkání. Jejich primární zdroje se nacházejí ve čtvrtém patře pyramidy a měly by být

bezpodmínečně zařazeny do jídelníčku. Aspoň malé množství bílkovin by mělo obsahovat každé jídlo vyvíjejícího se školáka.

Aminokyseliny jsou stavební složky bílkovin. Některé aminokyseliny si lidské tělo dokáže obměňovat podle svých aktuálních potřeb, ale některé nezbytné aminokyseliny, tzv. esenciální aminokyseliny, nelze tímto způsobem získat a musí být přijímány potravou (tzv. = takzvaně).

Ve stravě by měl dospělý jedinec denně přijmout 0,8 g bílkovin na 1 kg své váhy. Pro porovnání oproti dospělému jedinci by měl školák ve stravě denně přijmout 0,9 g bílkovin na 1 kg své tělesné hmotnosti (Mužik a kol., 2014).

Jako vhodné potraviny obsahující kvalitní bílkoviny Noakes ve své knize Super jídlo pro super děti uvádí například vejce, všechna masa (zejména vnitřnosti), ryby a koryše. Naopak do nevhodných potravin zařazuje například konzervovaná masa s vysokou dávkou cukru, sóju a průmyslově zpracované klobásy a lančmíty (Noakes, 2018).

Maso

Nejspornějším jídlem je nyní pravděpodobně maso. Některí odborníci tvrdí, že konzumace masa je pro lidi téměř likvidační, zatímco jiní tvrdí, že je to zdravá a přirozená kuchyně. Živočišné potraviny jsou v přepočtu na hmotnost skutečně poměrně bohaté na živiny, a proto může být za určitých okolností náročné přejít na stravu, která je výhradně rostlinná. Například nejvíce nutričních hodnot, a to zejména bílkovin, je třeba účinně, i když ve skromném množství, dodávat pacientům s oslabenou imunitou, malým dětem, starším lidem, těm, kteří se zotavili z nemoci způsobující úbytek hmotnosti a svalů, nebo pacientům mladým a křehkým. V těchto situacích je maso skutečně užitečné.

Pokud bychom ale maso a veškeré živočišné bílkoviny ze stravy úplně vyřadili, je nutné doplňovat vitamín B₁₂ a mnoho dalších mikroživin, jako například omega – 3 mastné kyseliny.

Margit Slimáková ve své knize Osobní receptář doporučuje konzumovat **tzv. skutečné maso**. Skutečné maso je maso průmyslově nezpracované a z hlediska výživy je přínosné. Skutečné maso z hlediska výživového obsahuje vysoce sytící kompletní bílkoviny, tuk a četné mikroživiny, jako je například železo.

Naopak u vysoce průmyslově zpracovávaného masa některé studie dokazují, že jeho konzumace má vliv i na vznik onkologických onemocnění. Problémem může být například způsob zpracování (např. uzení), obsažená aditiva (např. dusitany), dochucovaadla a také levné přídavné látky (mouka a sójové proteinové izoláty) (Slimáková, 2021).

Mléko

Kravské mléko nutně konzumovat nepotřebujeme. Jediné mléko, které je pro náš vývoj velice důležité, je mléko mateřské, které přijímáme těsně po narození.

Samotné kravské mléko sice obsahuje všechny potřebné složky (bílkoviny, tuky, cukry, minerální látky a vitamíny), ale může mít v sobě schovaný i méně známý vitamín K₂, který už tak prospěšný pro naše zdraví rozhodně není.

Kromě prospěšných živin mléko obsahuje mléčné bílkoviny, které způsobují zdravotní komplikace (alergie). Podobné komplikace vyvolává i mléčný cukr (laktóza), který je v mléce také obsažen. Naopak se doporučují zakysané mléčné výrobky a sýry.

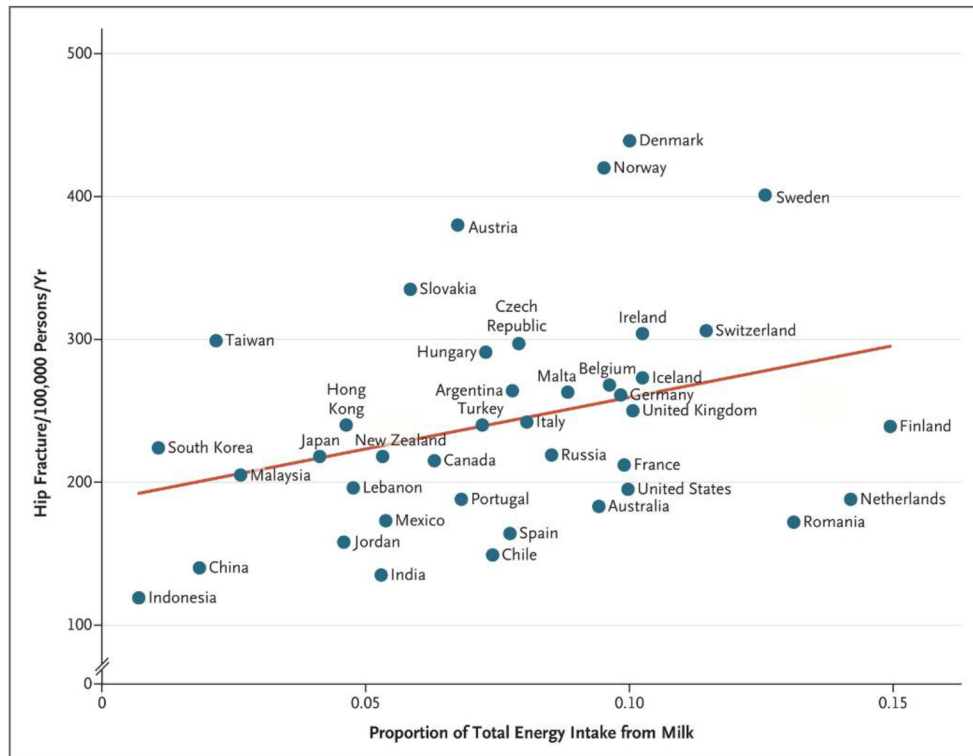
Už nějakou dobu se traduje, že mléko zahleňuje. Studie, které byly prováděny, ukázaly, že tento fakt je nepravdivý. Respondenti ve skutečnosti žádný pocit zahlenění nepocíťovali, bylo to pouze jejich přesvědčení založené na tomto mýtu (Slimáková, 2021).

Podle studie kanadských vědců z Toronta z prosince 2019, která byla publikována v časopise *The American Journal of Clinical Nutrition*, mají děti, které pijí plnotučné mléko, menší pravděpodobnost nadváhy nebo obezity než děti, které pijí mléko se sníženým obsahem tuku. Tyto informace vyplývají z 28 studií, které se uskutečnily v 7 zemích. Cílem těchto studií bylo pozorovat vztah mezi pitím kravského mléka a rizikem nadváhy nebo obezity. Studií se zúčastnilo bezmála 21 000 dětí. Jejich věk se pohyboval od 1 do 18 let. Žádná ze studií nedokázala, že by konzumace mléka se sníženým obsahem tuku snižovala riziko nadváhy nebo obezity. 18 z 28 studií prokázalo, že děti, které konzumovaly plnotučné mléko, měly nižší nadváhu nebo obezitu.

Brát (2020) uvádí výsledky studie PURE, který byla uveřejněná v časopise *The Lancet* a doložila, do jaké míry je prospěšná konzumace mléčných výrobků. Díky studii se došlo k závěru, že konzumací mléka a mléčných výrobků můžeme zabránit výskytu kardiovaskulárních onemocnění. U lidí, kteří konzumovali 2 porce mléka a mléčných výrobků za den, se snížil výskyt srdečně-cévních onemocnění (in Brát, 2020).

Hlavním důvodem konzumace mléka je příjem vápníku pro zdraví našich kostí. Přesto země, které mají nejvyšší příjem mléka a vápníku, vykazují nejvíce zlomenin kyčle. Děti, které mají predispozice z rodiny k výskytu atopie, byly zařazeny do studie. Namátkou jim byla přidělena hydrolyzovaná bílkovinná výživa. Po dobu 10 let u nich bylo pozorováno nižší riziko jakéhokoli alergického onemocnění a ekzému než u dětí, kterým bylo náhodně přiděleno kravské mléko. U 44 z 65 dětí, které měly diagnostikovanou intoleranci na kravské mléko, došlo

ke zmírnění příznaků, když konzumovaly mléko sójové. Naopak u dětí ve skupině, která dostávala kravské mléko, ke snížení symptomů nedošlo (in Willett Walter C. a kol., 2020).



Obrázek č. 1 – Vliv vápníku na riziko vzniku zlomenin kyčle (zdroj: Willett Walter C. a kol., 2020)

1.1.2 Sacharidy

Sacharidy jsou okamžitým zdrojem naší energie. Je důležité je přijímat v průběhu celého dne. Dělí na dvě skupiny. Rozdělení závisí na jejich chemickém složení. Rozlišujeme sacharidy jednoduché (cukry) a složené (škroby). Jednoduché sacharidy nám sice dodávají energii velice rychle, ale na krátkou dobu. Oproti tomu energie ze sacharidů složených se do těla uvolňuje postupně a díky tomu nám vydrží mnohem déle.

Obě skupiny sacharidů jsou pro tělo významné z hlediska zachování základních tělesných funkcí, pro pohybovou či jinou tělesnou činnost, případně pro vybavení se zásobami energie. Pokud dojde k přebytku sacharidů, tělo si začne vytvářet tukové zásoby.

Zdrojem tzv. jednoduchých sacharidů jsou sladké potraviny (např. sladkosti, cukr, alkoholické nápoje, med, ovoce). Zbývající zdroje (např. pečivo, těstoviny, rýže, produkty z obilovin) obsahují druhou skupinu sacharidů a tou jsou tzv. složené sacharidy.

Zdraví člověka negativně ovlivňuje především nadměrné požívání sacharidů, zejména těch jednoduchých. Důsledkem ukládání tuků v našem těle je nevyužitá energie z přijímaných

sacharidů. Jednoduché sacharidy jsou známy i tím, že se podílejí na vytváření zubních kazů (Mužík a kol., 2014).

V knize *Bio & dítě* od Jaroslava Fořta se můžeme dočíst, že sacharidy lze dělit také na složené, nazývané též polysacharidy (škroby) a jednoduché, označované jako monosacharidy (glukóza a fruktóza). Glukóza se jinak označuje jako hroznový cukr a fruktóza neboli ovocný cukr. Na přelomu těchto dvou skupin sacharidů existují (jsou) tzv. disacharidy, které zastupuje laktóza (mléčný cukr), maltóza (cukr obsažený ve sladu) a sacharóza (cukr řepný a třtinový) (Foršt a Marinov, 2011).

Chování a mentální schopnosti dětí jsou ovlivněny jejich výživou, potvrzují to studie z celého světa. Jestliže se podaří omezit přísun sladkostí ve školním prostředí, může dojít ke zkvalitnění studijních výsledků, koncentrace a chování dětí.

Co výzkumy prokázaly:

- časopis *Pediatrics*, 6 300 žáků, 40 amerických států

Díky tomu, že žáci ve školách neměli na dosah sladké nápoje a junk food (nezdravé potraviny), došlo k redukci počtu dětí s nadváhou (in Slimáková, 2018).

- *Journal of American Public Health Association*

Na základě studie bylo stanoveno, že žáci, kteří byli zapojeni do programu prevence obezity, který byl založen na zdravé stravě, dosahovali mnohem lepšího skóre v testech z matematiky (in Slimáková, 2018).

- organizováno *Royal Economic Society*, Velká Británie

Zavedení zdravého stravování dle Jamieho Olivera na školách přineslo zlepšení prospěchu v anglickém jazyce a v přírodovědě, dokonce se docházka na školách zlepšila o 15 %. Mělo to vliv i na astmatické děti, které díky tomu méně používaly inhalátory (in Slimáková, 2018).

Základní cukry

Glukóza

Glukózu řadíme mezi tzv. monosacharidy a je základem většiny složených sacharidů. Pro člověka je stěžejním zdrojem energie (Slimáková, 2021).

Nejvýznamnějším cukrem hroznového vína je právě glukóza, a proto je občas nazývána hroznový cukr (Slimáková, 2018).

Fruktóza

Stejně jako glukózu ji řadíme mezi monosacharidy a spolu s glukózou představují molekulu sacharózy (řepný cukr). Fruktózu můžeme znát i pod názvem levulóza či ovocný cukr. Dříve bylo známo to, že fruktózu obsahuje pouze ovoce, v dnešní době ji však můžeme najít v mnoha potravinách a nápojích, kde plní svoji funkci levné náhražky řepného cukru.

Sacharóza – stolní cukr

Sacharóza je známější spíše pod názvem obyčejný stolní cukr. Vyrábí se nejčastěji z cukrové řepy a cukrové třtiny. Patří mezi disacharidy a skládá se z glukózy a fruktózy.

Sladidla vhodnější než běžný stolní cukr

Mezi sladidla vhodnější, než je běžný stolní cukr, můžeme zařadit med, čekankový sirup, erythritol, xylitol, stévii či melasu (Slimáková, 2021).

Med je vhodnou náhradou cukru, protože má hned několik kladných dopadů na naše zdraví. Je považován za superpotravinu. Chlubí se antibakteriálními, antioxidačními, protinádorovými, protizánětlivými a antivirovými vlastnostmi (Noakes, 2018).

1.1.3 Tuky

Tuky patří mezi životně důležité živiny. Jsou zcela nezbytné pro vývoj a růst dětí a dospělých jedinců. Napomáhají nám ke snadnějšímu polykání a žvýkání potravy. Díky tukům se cítíme po delší dobu nasycení. Poskytují nám dostatek energie a podporují rozpouštění vitamínů A, D, E, K. Jsou nepostradatelné pro vytváření a činnost buněčných membrán, vyživují mozek, mají vliv na zánětlivé procesy v těle, působí na hladinu cholesterolu v krvi, napomáhají k udržování tělesné teploty. Tuky také chrání vnitřní orgány, které by mohly být poškozeny při pádu člověka.

Účinek tuků na naše tělo závisí na jejich chemickém složení. Tuky se skládají ze sloučenin glycerolu a mastných kyselin. Mastné kyseliny můžeme rozdělit na tzv. nasycené nebo na nenasycené. Nasycené a nenasycené mastné kyseliny mají rozdílný vliv na lidský organismus. Příjem tuků s nenasycenými mastnými kyselinami je pro tělo blahodárný, naopak značné množství nasycených mastných kyselin v potravě má za následek zvýšení hladiny cholesterolu a tuků v krvi, a směřuje tak k nebezpečí výskytu kardiovaskulárních onemocnění (Mužík a kol., 2014).

Žádoucí tuky rozeznáme tak, že si všimáme jejich konzistence při pokojové teplotě. Pokud je konzistence tekutá, je tuk pro naše zdraví přijatelný. Pokud je tuk naopak za pokojové teploty tuhý, tak tento tuk je pro naše zdraví nevhodný, protože i jeho požitelnost je obtížnější

(Foršt a Marinov, 2011). Mezi tuky působící příznivě na naše zdraví řadíme: za studena lisovaný olivový, avokádový, kokosový, makadamiový olej, ořechové oleje, sádlo, lůj, ghí atd. Mezi neprospěšné tuky řadíme průmyslově zpracované semenné a rostlinné oleje, jako je například slunečnicový a rýžový olej, ale také máslové pomazánky, margaríny a ztužené tuky (Noakes, 2018).

Tuky jsou ve výživě dětí velmi podstatné. V prvních letech života (2–3 roky) by děti měly přijímat především plnotučné mléčné výrobky, konzumace nízkotučných variant se nedoporučuje. Od 3 let dítěte by tuk neměl přesáhnout 30 % z celkového příjmu potravy dítěte a od tohoto věku mohou děti přestoupit i na nízkotučné verze mléčných výrobků. Z hlediska správného vývoje dětí je nepostradatelný tzv. rybí tuk, který je zdrojem vitamínu A, vitamínu D a především omega – 3 mastných kyselin EPA a DHA. Vitamin A je potřebný k růstu a Omega 3 mastné kyseliny EPA a DHA přívětivě ovlivňují kardiovaskulární systém a aktivitu mozku. Zásobárnou rybího tuku jsou mořské ryby, které žijí ve studených mořích – losos, sled', makrela (Foršt a Marinov, 2011).

Studie publikovaná v časopise z oblasti kardiologie prokázala účinek nasycených a nenasycených mastných kyselin ve vztahu k riziku ischemické choroby srdeční (dále jen ICHS). Výzkum probíhal mezi lety 1980 a 2010. Do studie bylo zařazeno 84 628 žen a 42 908 mužů. Žádný z respondentů neměl diagnostikovanou cukrovku, rakovinu ani žádné kardiovaskulární onemocnění na počátku studie. Každé 4 roky museli respondenti vyplňovat semikvantitativní dotazník, jehož cílem bylo vyhodnocovat četnost jídel respondentů. Během výzkumu, který trval 24 až 30 let bylo zaznamenáno 7 667 případů ICHS. Z výzkumů vyplynulo: nasycené mastné kyseliny jsou spojovány s nebezpečím propuknutí ICHS, naopak nenasycené mastné kyseliny jsou spojovány s nižším rizikem ICHS (Li a kol., 2015).

Ischemická choroba srdeční se projevuje nedostatečným prokrvením srdce, což má za následek nedostatek kyslíku pro celé srdce (Štefánek, 2011).

1.1.4 Vlákna

Vlákna má vliv na správné fungování tlustého střeva. Poskytuje nám nepatrné množství energie. Existují různé druhy vlákniny, a i jejich funkce pro tělo se liší. Některé druhy vlákniny napomáhají našemu střevu zbavovat se toxických látek. Další napomáhají k zachování normální hladiny cholesterolu v krvi. Nicméně úkolem většiny druhů vlákniny je ukazovat tělu, jak má správně nakládat s energií, kterou přijme. Konkrétně snižuje vzestup hladiny glukózy

v krvi, díky tomu se energie do naše těla uvolňuje pomaleji. Vlákna působí i na stolicí (zvětšuje objem), zkvalitňuje její průchod střevem a snižuje tak riziko vzniku zácpy.

Působí jako prevence řady nemocí: zubního kazu, srdce a cév, obezity, cukrovky a střev.

Vlákna je bohatě zastoupena v luštěninách, celozrnných obilovinách, ovoci, zelenině a ořešících.

Zdroj	Množství vlákniny (g)
<i>Vařená čočka (100 g)</i>	5
<i>Ovesné vločky (50 g)</i>	4
<i>Celozrnný chléb (50 g)</i>	4
<i>Chléb (50 g)</i>	2
<i>Maliny (100 g)</i>	6
<i>Brokolice, fazolky (100 g)</i>	4
<i>Brambory (100 g)</i>	3

Tabulka č. 1 – Množství vlákniny ve významných zdrojích

(Mužík a kol., 2014, str. 91)

Doporučená denní dávka vlákniny pro děti je dle Americké potravní asociace následovná. K věku dítěte přičteme 5 g a získáme tak doporučenou denní dávku, kterou by dítě mělo přijmout. Například 10 g vlákniny se doporučuje pětiletému dítěti (5 let + 5 g).

Vlákna má však ale i nežádoucí dopady na naše zdraví, jako jsou například střevní potíže (bolesti břicha, průjem). Tyto potíže se mohou týkat pouze malých dětí, které přijmou vlákniny nad míru své doporučené denní dávky (Foršt a Marinov, 2011).

V období listopad 2015 až duben 2016 byl na 5 základních školách v Prešově na Slovensku aplikován Program školní výživy o ovoci, který měl zjišťovat jeho dopad na znalosti o této potravine. Měl také vzbudit zájem žáků o ovoce. Součástí programu byly tyto oblasti: doporučená denní dávka ovoce, ovoce a jeho základní složky, funkce vlákniny v lidském těle, různé postupy zpracování ovoce a změna kvality ovoce zapříčiněná těmito způsoby zpracování. V rámci toho programu si měli také žáci uvědomit, zda je ke konzumaci ovoce podporuje okolní prostředí, ve kterém se každodenně pohybují (rodiče, učitelé, kamarádi).

Nutriční program byl proveden v průběhu 4 týdnů u každé ze skupin. Do výzkumu bylo zařazeno 136 žáků ve věku 8–10 let. Žáci byli rozděleni na intervenční a kontrolní skupinu. Intervenční skupina se skládala z 68 dětí a na této skupině byl aplikován nutriční program. V kontrolní skupině bylo také 68 dětí. Kontrolní skupinu tvořili z 41,9 % dívky

a z 58,1 % chlapci. Do programu bylo zapojeno 75,7 % dětí žijících ve městě a 24,3 % pocházejících z vesnice.

Byly stanoveny tyto výsledky: znalosti o ovoci byly znatelně lepší v intervenční skupině než v kontrolní skupině dětí. Větší zájem o ovoce projevily také děti z intervenční skupiny. Na závěr bylo potvrzeno, že tento nutriční program má pozitivní vliv na úroveň vědomostí žáků o ovoci a také zvyšuje zájem o ovoce (Mrosková a kol., 2017).

1.1.5 Vitamíny a minerální látky

Vitamíny

Velké množství vitamínů, vlákniny, prospěšných látek a významných prvků obsahují právě ovoce a zelenina. Ovoce a zelenina by měly v jídelníčku dětí hrát podstatnou roli, především v syrovém stavu. Před samotnou konzumací je důležité ovoce a zeleninu řádně omýt a zkontrolovat jejich stav, aby nebyly nahnilé či jinak poničené (Foršt a Marinov, 2011).

Oproti tomu Slimáková tvrdí, že ovoce a zelenina nejsou výživově bohaté, tak jak nám je zdůrazňováno. Myšlenky, že ovoce a zelenina mají velký význam a že potřebujeme zkonzumovat 5 porcí ovoce a zeleniny denně, jsou přehnané. Obsahují pouze známky esenciálních tuků, nekompletní aminokyseliny, žádný vitamín A, vitamín B₁₂ a vitamín D. Ani jediná z živin nemůže být pokryta 100 g ovoce nebo zeleniny – dokonce ani vitamín C (Slimáková, 2021).

vitamín C

Ovlivňuje náš imunitní systém, činnost nervové soustavy, tvorbu kolagenu a psychickou činnost. Díky vitamínu C jsou naše buňky chráněny a působí na ně jako antioxidant. Redukuje míru únavy a vyčerpání (Mužík a kol., 2014). Vhodnými zdroji vitamínu C jsou citrusy, brokolice, avokádo, rajčata, špenát a červená paprika (Noakes, 2018).

vitamín D

Zachovává kosti a zuby v normálním stavu. Přispívá také k zachování běžné činnosti svalů a imunitního systému. Vitamín D můžeme v potravě získat z tresčích jater, ryb a vejcí. U tresčích jater je nutno upozornit, že je důležité konzumovat pouze taková tresčí játra, u kterých známe jejich původ – neměly by pocházet ze znečištěných oblastí, jako je například Pobaltí.

U obyvatelstva České republiky jsou zásoby vitamínu D nevyhovující (Mužík a kol., 2014).

V minulosti obyvatelstvo trpělo růstovými bolestmi kvůli nedostatku vitamínu D. Proto je v dnešní době důležité, aby děti přijímaly vitamin D zejména přírodní cestou – ze sluníčka (Noakes, 2018).

vitamín B1, vitamín B2 a Niacin

Vitamín B1 můžeme znát i pod názvem Thiamin a vitamín B2 můžeme najít i pod názvem Riboflavin. Všechny tyto vitamíny se podílejí na látkové přeměně živin na energii a na fungování nervové soustavy. Thiamin navíc napomáhá k normální aktivitě srdce. Zásobárnou těchto vitamínů jsou kvasnice a maso (Mužík a kol., 2014).

vitamín B6

Je podstatný pro vývoj mozku dítěte. Vitamin B6 je obsažen nejvíce v živočišných bílkovinách (maso), mléce a avokádu (Noakes, 2018).

vitamín B12

Je jeden z nejdůležitějších vitamínů potřebných pro správný vývoj dítěte. Vitamin je dostupný pouze ve stravě. Maso, vajíčka a mléčné produkty ho mají dostatek (Mužík a kol., 2014).

Kyselina listová

Působí jako prevence proti defektům neurální trubice (spina bifida). Dobrým zdrojem jsou: tmavolistá zelenina, řapíkatý celer, kapusta, chřest, hrášek, čočka, mandle, slunečnicová semínka, fazole a citrusy (Noakes, 2018). Kyselina listová je primárně důležitá v období těhotenství, kdy napomáhá k vývoji zárodečných tkání.

Minerální látky

Vápník

Tato živina je veřejně známa tím, že prospívá našemu kostem a zubům. Vápník je bohatě zastoupen v mléčných výrobcích, sardinkách, máku a brukvovité zelenině.

Hořčík

Projevem konzumace hořčíku je pokles únavy a vyčerpání a normální psychická činnost. Hořčík můžeme získat z ořechů, olejnatých semen, kakaa a celozrnných obilovin (Mužík a kol., 2014). Má značný význam pro růst svalů a orgánů.

Železo

Je stěžejní živina pro produkci krve. Pro děti je především zásadní již během prenatálního období, tato živina umožňuje růst plodu a placenty. Jako zásobárnu železa můžeme uvést živočišné bílkoviny, sýry a jogurty (Noakes, 2018).

Zinek

Je podstatný k zachování normálního stavu pokožky, vlasů, nehtů, kostí a zraku. Zásadou zinku je také normální průběh látkové přeměny živin v těle. Zinek je obsažen v masu, tvrdých sýrech a vejcích (Mužík a kol., 2014).

1.2 Pitný režim

Pod pitným režimem si můžeme představit řádný a zároveň dostačující přísun přijatelných tekutin pro naše zdraví během dne. Řádný přísun tekutin je pro všechny značně podstatný, protože voda vykonává v našem těle spoustu funkcí, bez kterých jedinec nemůže běžně fungovat. Když bychom každého člověka zvažili a zjistili tak jeho váhu, voda by měla představovat více než polovinu jeho váhy. Okolo 60 % tělesné hmotnosti dětí, které navštěvují 1. stupeň základní školy, by měla představovat právě voda. Děti jsou mnohem senzibilnější na úbytek tekutin než dospělí jedinci. Čím menší dítě je, tím větší množství vody jeho tělo obsahuje a tím více musí dítě pít. Tekutiny, o které během dne přijdeme, jsme povinni opět do těla dodat. Tekutiny do těla dostáváme z nápojů a mléka (65 % z celkového příjmu vody), z potravin (25 %) a drobný díl vody si naše tělo tvoří samo díky metabolickému procesu (10 %).

Věk	4-6	7-9	10-12
<i>Denní potřeba vody</i>	75	60	50

Tabulka č. 2 – Celkové denní doporučené množství vody (v ml/kg optimální tělesné hmotnosti)

Kupříkladu dítě vážící 30 kg, kterému je deset let, by mělo během dne přijmout zhruba 1500 ml vody (Mužík a kol., 2014, str. 101).

Jak často pít? Dříve rada zněla: pijte co nejvíce tekutin. V dnešní době bychom se měli spíše řídit pocitem žízně, neboť přemíra vody pro naše tělo může být i škodlivá, dokonce může dojít až k otravě vodou. Naopak nedostatek vody je pro naše tělo také nebezpečnou záležitostí, může být důvodem až několika obtíží, jako jsou například bolesti hlavy.

V roce 2009 byly provedeny nezávislé testy kohoutkové vody a vod balených. Z výsledků se došlo k závěru, že kohoutková voda je to nejlepší, čím můžeme doplňovat tekutiny do našeho těla. U některých balených vod byl zjištěn obsah chloroformu, dichlormethanu a benzopyrenu, což je dokonce jedna z karcinogenních látek. Dále pak vysoké množství dusitanů a organotrofních bakterií. V dnešní době přichází mnoho otázek na to, zda je potřeba kohoutkovou vodu filtrovat, či ne. Odpověď zní, že vodu z kohoutku není potřeba filtrovat, zároveň je ale filtrace vody prospěšná, není to však nutností. Hodně lidí se potýká s problémem přechlorované vody. U tohoto případu stačí ponechat vodu odstát, protože se chlor z vody jednoduše vytratí (Slimáková, 2018).

Běžná kohoutková voda a neslazené čaje je to ideální, čím můžeme doplňovat tekutiny. Margit Slimáková radí, že pro děti jsou nejvhodnější voda, bylinkové a ovocné čaje. Pro starší děti jsou vhodné i pravé černé a zelené čaje. Nejdůležitější je čaje nedoslazovat. Obyčejnou vodu můžeme dětem, ale i sobě, ozvláštnit čerstvými bylinkami, ovocem – čerstvým, sušeným i lyofilizovaným, bezinkovým květem, okurkou apod. (apod. = a podobně). Během léta je možné vodu ovonět i jedlými květy. Nejlepší možností je děti do přípravy nápojů zapojit (sbírání bylinek, jedlých květů) a při přípravě jim být nápomocí, a především být vzorem (Slimáková, 2021).

V limonádách, džusech a slazených čajích je obsaženo velké množství cukru, proto tyto nápoje nejsou vhodné. Jsou pouze okamžitým zdrojem energie (Mužik a kol., 2014). Požívání nápojů obsahujících vysoké množství cukru zvyšuje nebezpečí vzniku obezity, cukrovky druhého typu, osteoporózy, astmatu, nádorových onemocnění apod. (Slimáková, 2018).

Výzkumný tým v Londýně během prosince 2015 shromáždil tyto údaje. Veškeré údaje se týkají nápojů, jejichž množství je 100 ml. Jedné čajové lžičce cukru se rovnají 4 g cukru.

Coca-Cola – 11,2 g

Fanta – 10,8 g

Kofola originál – 8 g

Jablečný džus Cappy – 10,1 g

Tesco Smoothie mango a maracuja – 12,7 g

Ledový čaj Lipton, citron – 5,5 g

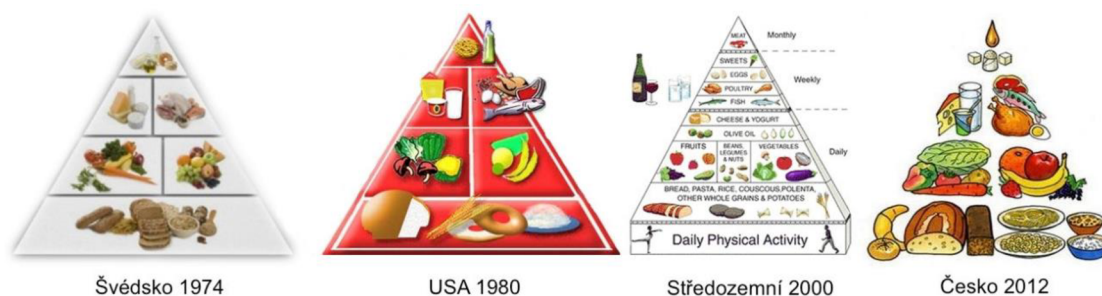
(Noakes, 2018).

1.3 Výživová pyramida a zdravý talíř

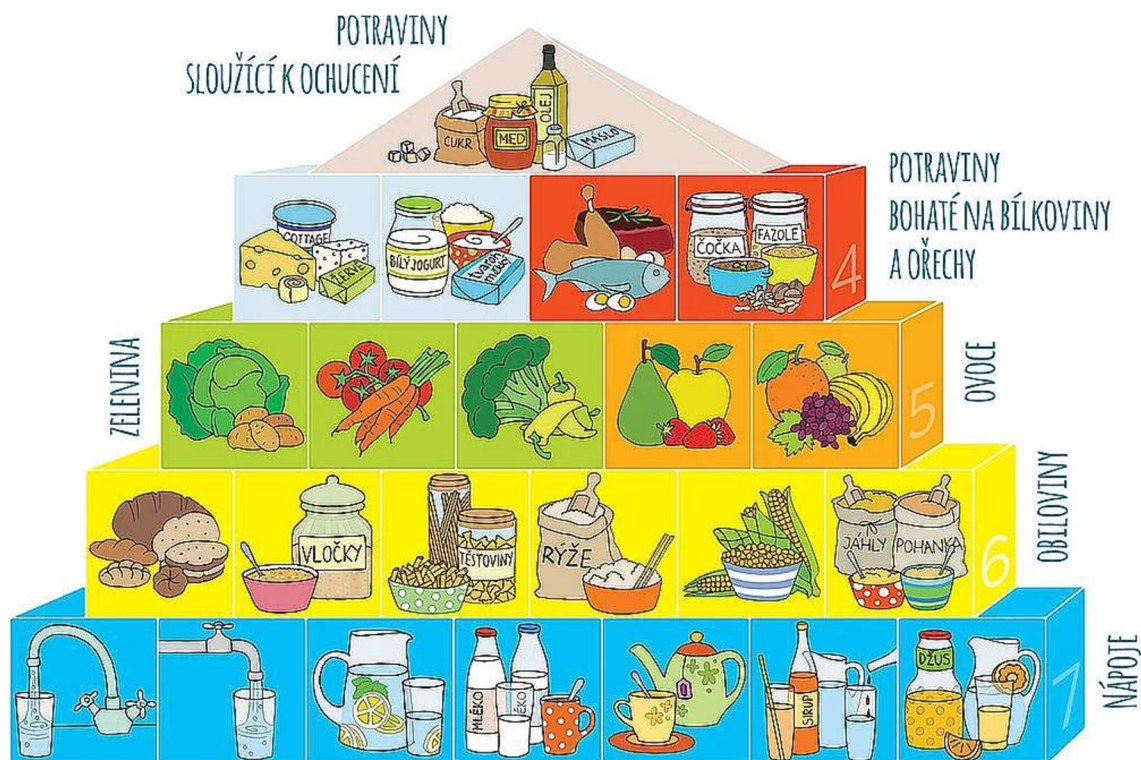
Výživová pyramida

Švédsko bylo průkopníkem Výživové pyramidy, a to již v roce 1974. Populárnější je však americká varianta, která byla uveřejněná v roce 1980, a středozevní Výživová pyramida z roku 2000. Středozevní Výživová pyramida je zdravější variantou, protože se přiklání spíše k rostlinné výživě. Navzdory tomu česká ministerstva zdravotnictví a zemědělství neustále propagují obdobu švédské pyramidy (Slimáková, 2018).

Potravinová pyramida, kterou vytvořilo Ministerstvo zdravotnictví České republiky, a také Pyramida výživy pro děti demonstruje, v jakém poměru a hojnosti bychom měli během dne ve stravě přijmout potraviny z jednotlivých potravinových skupin. Pyramida jako celek nám zajišťuje to, abychom přijmuli během dne adekvátní množství všech živin. Součástí Pyramidy výživy pro děti je sedm skupin: jedna skupina náleží nápojům a šest skupin potravinám. Jednotlivé kostky pyramidy nám zachycují porce, velikost jedné porce můžeme srovnávat s velikostí sevřené pěsti nebo rozevřené dlaně. Na pravém boku pyramidy jsou zobrazené počty porcí, které jsou doporučeny. Potraviny z každého patra pyramidy by se měly objevit v každém z hlavních jídel dne (snídaně, oběd a večeře). Toto pravidlo by mělo platit i pro svačiny dětí. Základem pyramidy jsou nápoje. V druhém patře si můžeme všimnout obilovin, těstovin, pečiva apod. Třetí patro Pyramidy výživy pro děti se skládá z ovoce a zeleniny. Ve čtvrtém patře jsou znázorněny důležité zdroje bílkovin: libové maso, ryby, luštěniny, ořechy, mléčné výrobky apod. (Mužik a kol., 2014).



Obrázek č. 2 – Výživové pyramidy (zdroj: <https://www.margit.cz/zdravy-talir/>)



Obrázek č. 3 – Pyramida výživy pro děti (zdroj: <https://www.nzip.cz/clanek/173-zasady-spravne-vyzivy>)

Zdravý talíř

Autorkou Zdravého talíře je Margit Slimáková. Zdravý talíř byl sestaven v souladu s nejnovějšími světovými odbornými doporučeními. Motivem Margit Slimákové k sestavení Zdravého talíře byl nedostatek vlákniny, mikroživin, minerálních látek a vitamínů. Tyto všechny nedostatky jsou řešeny především konzumací zeleniny, která by měla představovat až polovinu našeho talíře. Jednu čtvrtinu by mohly tvořit obiloviny a tu poslední bílkoviny. Neměli bychom také zapomínat na kvalitní tuky, které by měly Zdravý talíř obohatit. Dalším důvodem k vytvoření Zdravého talíře byl vysoký počet oprávněné kritiky na Výživovou pyramidu.

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

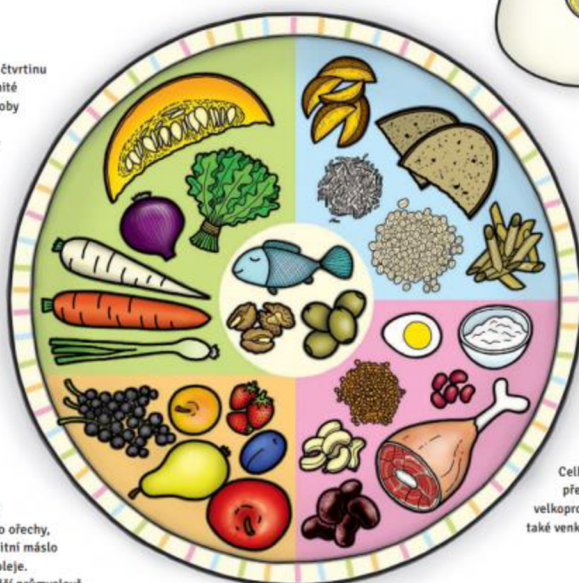
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanitě zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

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

Oleje a tuky

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



Tekutiny

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

Polysacharidy

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

Bílkoviny

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

Životní styl

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

Obrázek č. 4 – Zdravý talíř (zdroj: <https://www.margit.cz/zdravy-talir/>)

Porovnání výživové pyramidy se Zdravým talířem:

(nejedná se o Pyramidu výživy pro děti)

VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA

- zastaralé rady
- potřebné je se orientovat ve velikosti porcí a v jejich počtech
- klade akcent na konzumaci polysacharidů
- neodlišuje typy polysacharidů a směřuje k přílišné konzumaci nezdravé bílé mouky
- maso a mléko považuje za nezastupitelnou součást stravy
- navrhuje redukovat množství sladkostí a tuků ve stravě, a to má za následek konzumaci nezdravých margarínů a dodržování nízkotučných diet
- u ovoce a zeleniny ignoruje význam zdraví prospěšných fotochemikálií
- přehlíží zařazení tekutin do stravy
- klade akcent na kvantitu a předcházení podvýživy

ZDRAVÝ TALÍŘ

- moderní poznatky
- není důležité obtížně odměřovat porce
- klade akcent na konzumaci zeleniny, která je blahodárná pro naše zdraví

- podporuje konzumaci různorodých obilovin
- připouští možnost výběru mezi rostlinnou a živočišnou stravou (z hlediska zdroje bílkovin)
- podporuje přijímání zdraví prospěšných tuků a olejů, kdežto škodlivé trans tuky a sladkosti zavrhuje
- zdůrazňuje pestrost, rozmanitost a význam ve výživě u ovoce a zeleniny
- přemýšlí i nad konzumací zdraví prospěšných a neprospěšných tekutin
- klade důraz na kvalitu a prevenci zdraví (Slimáková, 2018).

2 Zdravá strava v kurikulárních dokumentech

2.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

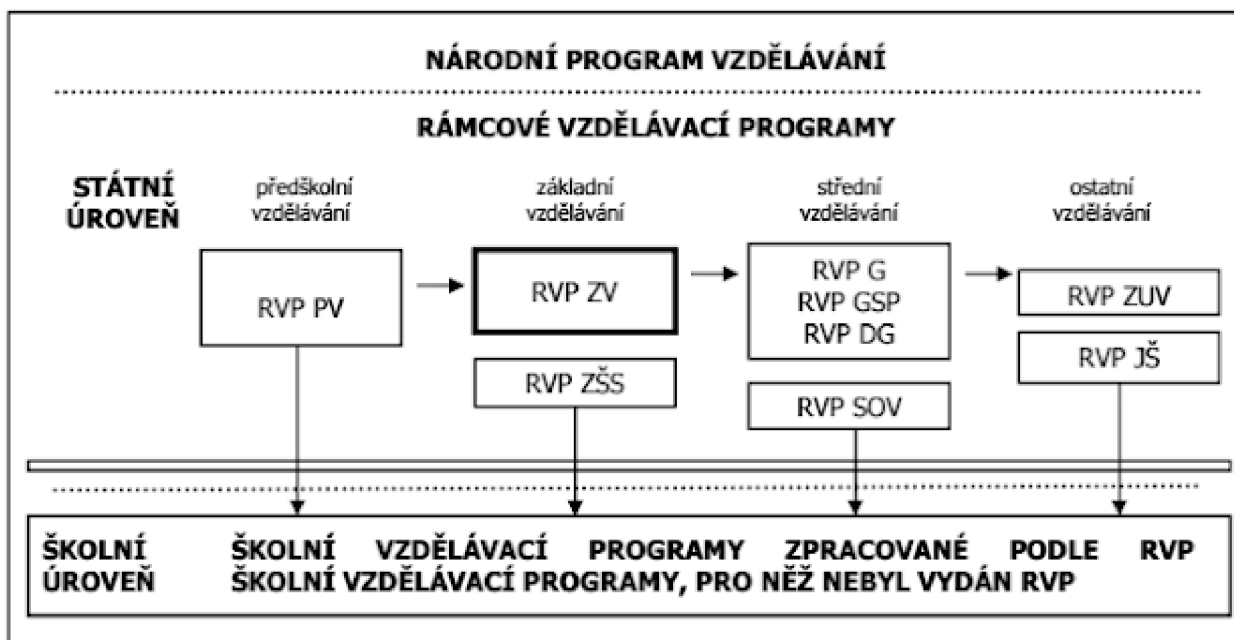
Národní program rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílá kniha) a zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů vyjadřují zásady kurikulární politiky. V souladu s těmito dokumenty v rámci vzdělávací soustavy vzniká nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. *Kurikulární dokumenty jsou vytvářeny na dvou úrovních – státní a školní (RVP ZV, 2023, str. 5).*

Rámcové vzdělávací programy (RVP) stojí na státní úrovni. Stanovují platné rámce vzdělávání pro jednotlivé fáze – předškolní, základní a střední vzdělávání. Školní vzdělávací programy (ŠVP) stojí na školní úrovni a každá škola musí dle svého školního vzdělávacího programu vyučovat.

Rámcové vzdělávací programy i školní vzdělávací programy jsou dokumenty, které jsou dostupné jak pro pedagogické pracovníky, tak i pro veřejnost.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) stanovuje vše, co je důležité v povinném základním vzdělávání žáků. Vymezuje vzdělávací obsah, který zahrnuje očekávané výstupy a učivo (RVP ZV, 2023).

Učivo o zdravém stravování pro 1. stupeň je zahrnuto ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět – konkrétně v jednom z pěti tematických okruhů nesoucím název Člověk a jeho zdraví a okrajově také ve vzdělávací oblasti Člověk a svět práce – je součástí jednoho ze čtyř tematických okruhů, kde nese název Příprava pokrmů (Mužík a kol., 2014).



Obrázek č. 5 – Systém kurikulárních dokumentů (zdroj: <https://www.pedagogicke.info/2017/01/ramcovy-vzdelavaci-program-pro.html>)

2.1.1 Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět

Vzdělávací oblast *Člověk a jeho svět* je jedinou vzdělávací oblastí RVP ZV, která je koncipována pouze pro 1. stupeň základního vzdělávání. Tato komplexní oblast vymezuje vzdělávací obsah týkající se člověka, rodiny, společnosti, vlasti, přírody, kultury, techniky, zdraví, bezpečí a dalších témat. Součástí vzdělávacího oboru *Člověk a jeho svět* je pět tematických okruhů – Místo, kde žijeme; Lidé kolem nás; Lidé a čas; Rozmanitost přírody a tematický okruh *Člověk a jeho zdraví* (RVP ZV, 2023, str. 45).

Ve vzdělávací oblasti *Člověk a jeho svět*, v tematickém okruhu *Člověk a jeho zdraví*, se ve 2. vzdělávacím období vztahují ke zdraví a výživě následující očekávané výstupy (Mužik a kol., 2014, str. 106).

Žák

ČJS-5-5-01 využívá poznatky o lidském těle k podpoře vlastního zdravého způsobu života

ČJS-5-5-06 uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

Žák

ČJS-5-5-01p uplatňuje základní znalosti, dovednosti a návyky související s preventivní ochranou zdraví a zdravého životního stylu.

Téma zdravého stravování je v učivu tohoto tematického okruhu vymezeno následovně: *péče o zdraví – zdravý životní styl, denní režim, správná výživa, výběr a způsoby uchovávání potravin, vhodná skladba stravy, pitný režim* (RVP ZV, 2023, str. 51 a 52).

Podrobnější vymezení učiva o výživě je ponecháno na konkrétním školním vzdělávacím programu, respektive na učitelích 1. stupně základní školy. Proto kolektiv autorů v knize Pohyb a výživa uvádí tzv. dílčí očekávané výstupy a dílčí učivo. Doporučené dílčí očekávané výstupy jsou sestaveny v souladu s RVP ZV pro 1. a 2. vzdělávací období (Mužik a kol., 2014, str. 107).

2.1.2 Klíčové kompetence a průřezová témata

Součástí RVP ZV jsou tzv. klíčové kompetence, ke kterým by měli dojít všichni žáci na konci základního vzdělávání (RVP ZV, 2023). *Klíčové kompetence představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti.* Během základního vzdělávání by si žáci měli osvojit tyto kompetence: *kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské, kompetence pracovní a kompetence digitální* (RVP ZV, 2023, str. 10).

Průřezová témata reprezentují v RVP ZV okruhy aktuálních problémů současného světa a stávají se významnou a nedílnou součástí základního vzdělávání. V průběhu základního vzdělávání by měli být žáci seznámeni s těmito průřezovými tématy: *Osobnostní a sociální výchova, Výchova demokratického občana, Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, Multikulturní výchova, Environmentální výchova a Mediální výchova* (RVP ZV, 2023, str. 125).

Průřezová témata ani klíčové kompetence se tématem zdravého stravování na 1. stupni základní školy nezabývají, anebo se jim věnují pouze velmi okrajově (RVP ZV, 2023).

2.1.3 Mezipředmětové vztahy

V rámci mezipředmětových vztahů bychom mohli téma zdravé výživy zařadit do vyučovacího předmětu Pracovní činnosti, předmět v RVP ZV je součástí vzdělávací oblasti Člověk a svět práce.

Vzdělávací oblast Člověk a svět práce se cíleně zaměřuje na praktické pracovní dovednosti a návyky a doplňuje celé základní vzdělávání o důležitou složku nezbytnou pro uplatnění člověka v dalším životě a ve společnosti. Tím se odlišuje od ostatních vzdělávacích oblastí a je jejich určitou protiváhou. Součástí vyučovacího oboru Člověk a svět práce na 1. stupni základní školy jsou čtyři tematické okruhy – *Práce s drobným materiálem,*

Konstrukční činnosti, Pěstitecké práce a tematický okruh Příprava pokrmů (RVP ZV, 2023, str. 102).

Ve vzdělávací oblasti Člověk a svět práce, v tematickém okruhu Příprava pokrmů, se ve 2. vzdělávacím období vztahují ke zdraví a výživě následující očekávané výstupy (Mužik a kol., 2014, str. 106):

Žák

ČSP-5-4-01 orientuje se v základním vybavení kuchyně

ČSP-5-4-02 připraví samostatně jednoduchý pokrm

ČSP-5-4-03 dodržuje pravidla správného stolování a společenského chování

ČSP-5-4-04 udržuje pořádek a čistotu pracovních ploch, dodržuje základy hygieny a bezpečnosti práce; poskytne první pomoc i při úrazu v kuchyni

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

Žák

ČSP-5-4-01p uvede základní vybavení kuchyně

ČSP-5-4-02 připraví samostatně jednoduchý pokrm

ČSP-5-4-03p dodržuje pravidla správného stolování a společenského chování při stolování

ČSP-5-4-04 udržuje pořádek a čistotu pracovních ploch, dodržuje základy hygieny a bezpečnosti práce; poskytne první pomoc i při úrazu v kuchyni

- uplatňuje zásady správné výživy

Učivo tohoto tematického okruhu je v RVP ZV vytyčeno takto: *základní vybavení kuchyně; výběr, nákup a skladování potravin; jednoduchá úprava stolu, pravidla správného stolování; technika v kuchyni – historie a význam* (RVP ZV, 2023, str. 105).

2.2 Dokumenty na školní úrovni

Podle školského zákona je každá škola poskytující základní vzdělávání povinna vypracovat svůj školní vzdělávací program (ŠVP). Vzdělávání na dané škole se poté řídí ŠVP, který byl školou vypracován. Na tvorbě školního vzdělávacího programu se podílejí všichni pedagogičtí pracovníci dané školy. Musí vycházet z Rámcového vzdělávacího programu určitého stupně vzdělávání. S koncepcí školního vzdělávacího programu musí souhlasit ředitel školy a školská rada, až poté je program uveřejněn. Ke školnímu vzdělávacímu programu by měla mít přístup i veřejnost (RVP ZV, 2023).

Téma zdravého stravování je v rámci ŠVP nejčastěji zakotveno v kapitole *Charakteristika školy*, která zahrnuje záměr či priority dané školy, spolupráci na projektech a spolupráci s institucemi, v kapitole *Učební osnovy*, přesněji v podkapitole *Očekávané výstupy a učivo* vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a okrajově také ve vzdělávací oblasti Člověk a svět práce. ŠVP nám také poskytuje informace o využití tzv. *disponibilních hodin*, které mohou školy využít i například na navýšení časové dotace předmětu Přírodověda, ve kterém dochází k výuce učiva o zdravém stravování. Školy každý rok zpracovávají tzv. výroční zprávy, které podávají zprávu o činnosti školy v průběhu školního roku a také upozorňují na to, jak si škola vedla v naplňování ŠVP. Téma zdravé stravy je ve výroční zprávě školy naplňováno kupříkladu v kapitole *Výchovně vzdělávací plán školy, Projekty na škole, Školní jídelna a Údaje o aktivitách a prezentaci školy na veřejnosti*. Součástí výroční zprávy může být tzv. plán činnosti školy, který poskytuje kupříkladu informace o *koncepci školy*, o *dalším vzdělávání pedagogických i nepedagogických pracovníků*, o projektech a akcích na škole a o *zájmových kroužcích* (ŠVP ZŠ Jihlava Demlova 34, 2016; ŠVP ZŠ Pardubice Kotkova 1287, 2022; ŠVP ZŠ Brno Bosonožská 9, 2021; interní dokumentace škol: https://www.zsobreziny.cz/sites/default/files/2020-08/vyrocní_zprava_2018-2019.pdf; https://zs-sporilov.eu/media/cache/file/b6/Vyrocní_zprava_2021_2022.pdf; <https://www.zsbos9.cz/media/files/download/8828wgth4x1513s>).

(ZŠ = základní škola)

2.3 Výukové materiály

Pracovní sešity pro VIP školáky VÝŽIVA I POHYB

Byly vytvořeny 4 pracovní sešity pro žáky prvního stupně základního vzdělávání. První tři jsou určeny pro žáky 1., 2. a 3. ročníku základní školy. Poslední z pracovních sešitů je určen nejen žákům 4. ročníku, ale i žákům 5. ročníku základní školy. Každý pracovní sešit je sestaven tak, aby žákům předal nejen vědomosti, ale i různá doporučení z oblasti pohybu a výživy. Všechny pracovní sešity jsou navíc doplněny o praktické úkoly týkající se pohybu a výživy (Edukační program – základní materiály).

Pracovní sešity jsou rozděleny do kapitol, které poskytují žákům nejen informace o daném tématu a různorodé úkoly k procvičení dané problematiky, ale také ověření nabytých vědomostí s pomocí závěrečných otázek (PRACOVNÍ SEŠIT PRO VIP ŠKOLÁKY VÝŽIVA I POHYB, 2014).

Jíme zdravě a s chutí, pracovní sešit pro žáky 4. a 5. ročníků ZŠ

Jedná se o pracovní sešit z řady „Jíme zdravě a s chutí“. Jak již název napovídá, pracovní sešit byl vytvořen pro žáky 4. a 5. tříd základní školy. Je zdrojem informací o potravinách a jejich zdrojích a představuje žákům zdravé a bezpečné stravování.

Pracovní sešit, vytvořený ve spolupráci Ministerstva zemědělství a odborníků 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a rezortu školství, navazuje na Pracovní sešit pro žáky 1. – 3. ročníků ZŠ a na program do interaktivních tabulí „Jíme zdravě a s chutí“.

Na výukové materiály „Jíme zdravě a s chutí“ volně navazuje program pro 2. stupeň ZŠ „Výživa ve výchově ke zdraví,“ který dále a hlouběji rozpracovává témata spojená s výživou, stravovacím režimem, bezpečností potravin, nakupováním a nemocemi spojenými se stravováním (Hrnčířová, 2019, str. 4).

Více informací o edukačních materiálech poskytuje webová stránka <https://www.viscojis.cz/teens/>.

Výukový program do interaktivních tabulí „Jíme zdravě a s chutí“

Výukový program byl vytvořen především pro žáky a učitele 1. stupně základních škol. Program se věnuje těmto tematickým celkům: *Náše tělo, Výživa, Původ potravin – zvířata, Původ potravin – rostliny – Bezpečnost potravin, Procvičování*. Součástí programu jsou i krátká naučná videa, soutěže a hry. *Výukový program částečně vychází z doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO) „Pět klíčů k bezpečnému stravování.“* Podmínkou ke stažení výukového programu pro interaktivní tabule je registrace pomocí formuláře na stránkách (<https://bezpecnostpotravin.cz/popis-programu-do-interaktivnich-tabuli-jime-zdrave-a-s-chuti/>). Interaktivní výukový program zpestřuje práci s již zmíněným pracovním sešitem *Jíme zdravě a s chutí* (Výukový program do interaktivních tabulí „JÍME ZDRAVĚ A S CHUTÍ“).

Pyramidáček

Vzdělávací materiál cílí především na učitele prvního stupně základních škol. Jedná se o metodickou příručku, která zahrnuje pracovní listy pro žáky, inspiraci na úkoly pro učitele a poznatky o zdravé výživě.

Příručka má čtyři části: *První část manuálu se zabývá informacemi o důležitosti výchovy ke správné výživě, pojmy, návrhem učiva a očekávanými výstupy, které by žáci měli zvládnout v rámci předmětu výchova ke zdraví v prvním (1. –3. třída) a druhém (4. –5. třída) období základního vzdělávání. Druhá část příručky se věnuje principům zdravého stravování.*

Zahrnuje nejen podrobnosti o potravinové pyramidě a složkách stravy, ale i rozčlenění potravin podle semaforu. Zahrnuty jsou také podrobnosti o nakupování a následném zpracování potravin a o nemocech, které přímo souvisejí s jídlom. *Třetí část manuálu obsahuje vždy Pyramidáčkův příběh, který má za úkol motivovat žáky k činnosti, náměty na úkoly do vyučování a pracovní listy pro žáky. Náměty jsou rozděleny podle jednotlivých pater pyramidy. Učitel s žáky probírá postupně každé patro potravinové pyramidy. Náměty na úkoly nejsou rozděleny pro jednotlivá období, závisí tedy na učiteli, který úkol zařadí do své výuky. Pracovní listy jsou navrženy již pouze pro žáky prvního období nebo pouze pro žáky druhého období prvního stupně základní školy. Jeden pracovní list, určený pro žáky prvního období, se věnuje vždy jednomu patru z potravinové pyramidy. Kromě závěrečného pracovního listu, který se věnuje pitnému režimu. Pracovní listy určené žákům druhého období mají funkci vzdělávací i zábavnou. Předávají žákům nové poznatky, ale upevňují i to, co si již osvojili během prvního období. Čtvrtá část učitelům umožňuje nahlédnout do výsledků jednotlivých pracovních listů (Gajdošová a kol., 2008).*

2.4 Vzdělávací projekty a programy

Ovoce a zelenina do škol

Projekt s názvem Ovoce a zelenina do škol byl v České republice spuštěn ve školním roce 2009/2010. Tento projekt vytvořila Evropská unie. Hlavním záměrem projektu je podporovat děti v konzumaci ovoce a zeleniny, vybudovat u dětí žádoucí stravovací návyky v souladu se zdravou výživou a současně zabránit vzniku obezity u dětí. Projekt je určen pro žáky základních škol, kteří pravidelně a bezplatně obdrží svěží ovoce a zeleninu, případně výrobky z nich. V České republice se projektu účastní více než 90 % základních škol (OVOCE A ZELENINA DO ŠKOL, zdroj: <https://www.ovocedoskol.szif.cz/web/>).

Mléko do škol

Projekt označený jako Mléko do škol byl spuštěn již v roce 1999. Ve školním roce 2017/2018 se projekty Mléko do škol a Ovoce a zelenina do škol sloučily.

Záměrem projektu je zkvalitnit stravování dětí, které navštěvují první stupeň základních škol. Pravidelné bezplatné dodávky mléčných výrobků a mléka bez příchuti do škol slouží jako prostředek, který má děti podněcovat ke konzumaci mléčných výrobků.

V rámci tohoto projektu by měli dodavatelé kromě dodávek mléčných výrobků zajišťovat i různorodé vzdělávací aktivity, jako jsou například exkurze, ochutnávky, vzdělávací akce a školní aktivity podporující konzumaci mléka a výrobků z něj. Za cíl si klade mimo jiné také děti seznámit s procesem zpracování mléka a výroby mléčných výrobků (MLÉKO DO ŠKOL, zdroj: <https://mlekodoskol.szif.cz/>).

Zdravá 5

Zdravá 5 je jedinečný vzdělávací program, který je určen základním i mateřským školám po celé republice. Soustředí se na zdravý životní styl, obzvláště na oblast zdravé výživy. Tento program vznikl v roce 2004 v rámci společnosti Albert. Pro všechny základní a mateřské školy, dokonce i neziskové organizace, je vzdělávací program zcela zdarma. Zdravá 5 poskytuje pět výukových programů, které jsou navrženy tak, aby zohledňovaly věk dané skupiny žáků/děti. Do programu se lze přihlásit pomocí registračního formuláře. Pokud se rozhodnete pro tento vzdělávací program, vaši školu navštíví lektoři Zdravé 5. Pro děti mají připravený bohatý program, jehož cílem je děti seznámit se zásadami zdravého stravování (ZDRAVÁ PĚTKA, zdroj: <https://www.zdrava5.cz/>).

Skutečně zdravá škola

Skutečně zdravá škola je celosvětově uznávaný program, díky kterému mohou školy svým žákům zajistit nejen kvalitní stravu, ale i informace o jednotlivých potravinách. Děti, jejichž škola je zapojená do programu, získávají chutná a výživná jídla připravovaná z kvalitních surovin, učí se o původu potravin a postupech jejich výroby a opouštějí školu se základy správných stravovacích návyků a také se znalostmi, schopnostmi, postoji a dovednostmi potřebnými pro udržitelnou existenci. K programu se již připojilo 521 škol. Na webových stránkách programu je k dispozici mapa, která zachycuje školy, které jsou do programu zapojeny (Skutečně zdravá škola, zdroj: <https://www.skutecnezdravaskola.cz/>).

Škola plná zdraví

Škola plná zdraví je jedinečný projekt společnosti Bonduelle, který si klade za cíl zlepšit míru konzumace zeleniny u dětí tím, že ji ve vyšší míře začlení do školních jídel a bude ji dětem předkládat zajímavějšími způsoby. Projekt Škola plná zdraví je určena pro jídelny základních a mateřských škol po celé České a Slovenské republice. Existuje už 6 let a je do něj zapojeno již 1906 škol. Hravou formou podporuje děti v konzumaci zeleniny. Jako součást projektu jsou i motivační programy pro děti a vedoucí školních jídelen. Školní jídelny mají v rámci tohoto

projektu možnost sbírat body, díky kterým si poté mohou vybrat užitečné a neocenitelné dárky pro personál i děti. Součástí projektu je i tzv. Bondikmánie, která dětem umožňuje získávat zábavné a užitečné předměty od firmy Bonduelle, a to za každý spořádaný zeleninový oběd. Zapojit do projektu se může každá základní a mateřská škola, která vyplní bezplatnou registraci a objedná pro školní jídelnu zeleninu Bonduelle (aspoň 50 kg pro ZŠ/25 kg pro MŠ) a tím se zaváže k pravidelné dodávce zeleniny Bonduelle (ŠKOLA PLNÁ ZDRAVÍ, zdroj: <https://www.skolaplnozdravi.cz/>).

Skutečně zdravá jídelna

Skutečně zdravá jídelna je součástí programu Skutečně zdravá škola. Program je inspirován Food For Life Partnership – FFLP, což je podobný program, jako je aplikován ve Velké Británii. Program propaguje kvalitní, čerstvé a sezónní potraviny především od místních pěstitelů. *O osvědčení Skutečně zdravá jídelna se může ucházet kterákoli organizace připravující a nabízející pokrmy v jakémkoli sektoru gastronomie a veřejného stravování. Zapojení do programu Skutečně zdravá jídelna přináší výhody: zlepšuje kvalitu stravování, pomáhá zlepšovat zdraví strávníků atd.* Jídelny mohou získat bronzový, stříbrný nebo zlatý certifikát dle kritérií, která naplňují (Skutečně zdravá jídelna, 2024, zdroj: <http://www.skutecnezdravajidelna.cz/>).

Pohyb a výživa

Pohyb a výživa je edukační program MŠMT určený pro 1. stupeň základního vzdělávání. Důvodem sestavení programu byl současný pohybový a výživový režim většiny dětí. Pokusné ověřování programu proběhlo ve školním roce 2013/2014. Součástí programu byly tyto dokumenty: metodická příručka pro učitele; pracovní sešity pro žáky s tzv. evaluačními listy; názorné plakáty pro školy, třídy, školní družiny a školní jídelny; informační brožura pro veřejnost. Cílem bylo objasnit šest priorit (pravidelnost, pestrost, přiměřenost, příprava, pravdivost a pitný režim) v pohybovém a výživovém režimu žáků (POHYB a VÝŽIVA, 2015).

Na základě výsledků byla vytvořena tato doporučení pro oblast výživy:

- *Doplnit přípravu učitelů 1. stupně ZŠ o systémové vzdělávání v oblasti výživy.*
- *Zřídít regionální konzultační centra k problematice výživy dětí a ke vzdělávání ve výživě, dostupná všem učitelům a pedagogickým pracovníkům ZŠ.*
- *Prohloubit spolupráci škol a školních jídelen a sladit stravování ve školních jídelnách s výživovým vzděláváním žáků (POHYB a VÝŽIVA, 2015, str. 1).*

Nestlé pro zdraví dětí

Program „Nestlé pro zdraví dětí“ je součástí globálního programu „Nestlé for Healthier Kids“. Cílem je motivovat rodiny, a především pak žáky základních škol ke zdravému životnímu stylu, správným stravovacím návykům a podpořit zájem o pohybové aktivity. Program „Nestlé for Healthier Kids“ vznikl v roce 2009 a je rozšířen po celém světě. Zapojilo se již 84 zemí z celého světa a program otestovalo více než 8 milionů dětí. V České republice byl program spuštěn v roce 2015. Je schválen Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. Školám zcela zdarma nabízí tzv. ukázkové hodiny o tématu zdravého životního stylu a výukové materiály pro pedagogy a rodiče. Ukázkové hodiny probíhají přímo na základních školách (NESTLÉ pro ZDRAVÍ DĚTÍ, 2019, zdroj: <https://www.nestleprozdravideti.cz/>).

Hravě žij zdravě – nezisková organizace

Hravě žij zdravě je dobrovolná nevládní nezisková organizace. Cílem organizace je podporování zdravého životního stylu. Vzděláváním občanů značně přispívá k prevenci nadváhy a obezity u dětí i dospělých. Webová stránka organizace nabízí celou řadu článků, které se týkají zdravého životního stylu. Na webové stránce se můžeme také inspirovat řadou zdravých receptů. Poskytuje také poradnu v oblasti zdravého životního stylu, a to i prostřednictvím online konzultací (Hravě žij zdravě, 2024, zdroj: <https://www.hravezijzdrave.cz/>).

Zdravá školní jídelna

*Projekt Zdravá školní jídelna usiluje o poskytování pestré, vyvážené a chutné stravy ve školních jídelnách. Existuje 10 kritérií Zdravé školní jídelny, která je potřeba dodržovat. Řadí se mezi ně například následující zásady: *Čerstvé a sezónní potraviny jsou základem pokrmů. Zvyšování výživové gramotnosti a podpora správných stravovacích návyků dětí.* Do projektu je zapojeno 252 jídelen (ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA, 2015, zdroj: <https://www.zdravaskolnijidelna.cz/>).*

Obědy pro děti

Projekt Obědy pro děti není jediným projektem, který nabízí společnost WOMEN FOR WOMEN, o.p.s. (dále jen W4W). Projekt vznikl v roce 2013 a jeho záměrem je pomáhat dětem ze základních škol, jejichž rodiče nejsou schopni platit za stravování ve školních jídelnách.

Pro některé děti je oběd ze školní jídelny často jediným teplým jídlem za celý den. Kromě toho, že děti budou dostávat výživnou a vyváženou stravu, kterou potřebují v době růstu, budou také chráněny před sociálním vyloučením ze strany svých vrstevníků, protože školní obědy jsou pro děti významným společenským setkáním. Výhody programu jsou: *pozitivní vliv na zdraví dítěte, zlepšení zdravotního stavu, začlenění podpořených žáků do vzdělávacího kolektivu, výrazné snížení sociálního vyloučení zapojených žáků, výrazně lepší docházka do školy, větší iniciativa a zapojení do výuky a znatelně lepší studijní výsledky*. Ve školním roce 2022/2023 projekt poskytl oběd 14 240 dětem z 1153 škol (WOMEN FOR WOMEN: VÝROČNÍ ZPRÁVA 2022, 2023, str. 23).

Food For Life Partnership – FFLP

Projekt Food For Life Partnership vznikl ve Velké Británii. Úkolem škol, které se připojí k projektu, je připravovat jídla z čerstvých, sezónních, lokálních a bio potravin. Dalším úkolem je podávat informace o tom, jaké má jídlo původ, a také podporovat děti a jejich rodiny v pěstování potravin. Do projektu se může zapojit každá škola a může tak usilovat o získání bronzové, stříbrné nebo zlaté ceny Food For Life. Školy, které se do programu zapojí, by se měly soustředit na zlepšení například v oblasti *kvalita a původ potravin* nebo *vzdělávání v oblasti potravin* (Food for Life Partnership Evaluation, 2010).

3 Žák středního školního věku

Školní věk můžeme označit jako oficiální vstup do společnosti, v tomto období společností rozumíme právě školu. Povinností dítěte ve škole je ověřit si své kompetence, pracovat a splňovat zadané úkoly. *Vágnerová ve své knize Vývojová psychologie uvádí, že Erikson označil toto období jako fázi pile a snaživosti, jejímž hlavním cílem je uspět, prosadit se svým výkonem.* Jedná se o utvrzení se ve svých hodnotách v rámci školního prostředí i v rámci vrstevnické skupiny. V tomto období dítě vyžaduje pozitivní hodnocení za odvedenou práci a za nezbytné považuje být přijímán ostatními.

Školní věk označujeme jako období, kdy dítě navštěvuje základní školu, podle Vágnerové můžeme toto období rozdělit na tři jednotlivé etapy: raný školní věk, střední školní věk a starší školní věk.

1. Raný školní věk začíná nástupem do školy a trvá zhruba od 6 do 9 let. V této etapě vývoje se mění postavení ve společnosti, které má vliv na následný vývoj osobnosti dítěte a na jeho jednotlivé schopnosti a dovednosti. Povinností dítěte v této etapě vývoje je přijmout novou sociální roli a také se naučit základům vzdělání – naučit se číst, psát a počítat.

2. Střední školní věk můžeme označit jako období od 9 do 11–12 let. Tato vývojová etapa je ukončena nástupem na druhý stupeň základní školy, kdy dítě začíná dospívat. Během této etapy vývoje přichází řada méně výrazných přeměn, které slouží jako příprava na dospívání. Dítě si buduje své postavení ve společnosti, především ve školním prostředí, ale také ve vrstevnické skupině. Během tohoto období neprobíhají žádné podstatné biologické ani sociální změny (Vágnerová, 2021, str. 267). Jedná se o poměrně klidné a harmonické období. Ale vyvíjející nátlak ze strany společnosti (školy, rodiny a vrstevnické skupiny) může klidné a harmonické období narušit. *Dítě se plynule rozvíjí ve všech oblastech a začínají se vytvářet předpoklady pro budoucí proměnu, která zatím probíhá jenom na psychické úrovni.*

3. Starší školní věk je označován jako období druhého stupně základní školy. Tato etapa vývoje je ukončena završením povinné školní docházky – zhruba v 15 letech. *Z biologického hlediska jde o období pubescence, to je první fáze dospívání, která se projeví i na psychické úrovni změnou prožívání a uvažování i postupným odpoutáváním od rodiny* (Vágnerová, 2021, str. 268).

V knize Vývojová psychologie Josef Langmeier vymezuje pojem mladší školní období. Toto období většinou trvá od 6–7 let, kdy dítě začíná navštěvovat školu, do 11-12 let, kdy se objevují prvotní projevy pohlavního dozrávání, které jdou doprovázeny

i určitými psychickými projevy. Nadcházející období bývá označováno jako starší školní věk, který je započat obdobím pubescence.

Zdeněk Matějček, podobně jako Marie Vágnerová člení školní věk na následující tři období. Mladší školní věk (přibližně 6–8let), střední školní věk (okolo 9. a 12. roku života dítěte) a starší školní věk, do kterého již zasahuje období pubescence (in Langmeier, 2006).

3.1 Kognitivní vývoj

3.1.1 Vývoj poznávacích procesů

Vývoj myšlení

Jean Piaget uvádí, že s nástupem do školy přichází v oblasti myšlení stadium konkrétních myšlenkových operací. Dítě již uvažuje logicky o podnětech a událostech, které prožilo. Školní prostředí má zásadní vliv na myšlení a jeho následný vývoj (in Pugnerová, 2019).

Stádiu konkrétních logických operací předchází senzomotorické stadium (do 2 let), symbolické (předpojmové) myšlení (2–4 roky), názorové (intuitivní) myšlení (4–6 let). Po stádiu konkrétních myšlenkových operací nastupuje stadium formálních (abstraktních) operací (nad 12 let).

V období od 7 až 8 do 11 až 12 let jsou konkrétní operace na svém vrcholu. *Operace jsou nejobecnějšími činnostmi, které se mohou zvnitřnit a stát se vratnými. Nikdy se nevyskytují samostatně, ale dají se koordinovat do celostních systémů. Nepatří ani určitému, konkrétnímu jedinci, ale jsou společné všem jedincům stejné duševní úrovně a zasahují nejen do jejich soukromých úvah, ale i do jejich kognitivních výměn* (Piaget, 2014).

Dětské myšlení je preciznější, objektivnější a pružnější. Konkrétní logické myšlení umožňuje osvojení učiva. Myšlení dětí se rozvíjí pozvolně a je spojováno s realitou. Dítě tedy zvládá přemýšlet nad něčím konkrétním, co zná, i když to, nad čím přemýšlí, není v tu chvíli přítomno. Dítě si totiž postačí s dřívější zkušeností, kterou si vybaví. Pro dítě je podstatné poznávat okolní svět, který je skutečný. Aby dítě pochopilo danou situaci, musí dojít k propojení jednotlivých poznatků a ke zobecnění faktické zkušenosti.

Podle Jeana Piageta schopnosti decentrace, konzervace a reverzibility značně vystihují konkrétní logické myšlení dítěte středního školního věku. Decentrace je schopnost hodnotit realitu z více hledisek a zvažovat jednotlivé souvislosti a vztahy. Dítě přemýšlí komplexněji

a dokáže svoje poznatky třídit. Změna myšlení dítěte má za následek i změnu v přemýšlení o světě, lidech i sobě samém. Dítě dokáže důkladněji posoudit, jak jeho chování vnímá okolí (Vágnerová, 2021). *Konzervace je vědomí trvalosti objektů, jejich znaků či vlastností množin* (Vágnerová, 2021, str. 282). Dítě si je vědomo toho, že jednotlivé skutečnosti se mohou jevit různě (vnější vzhled), i když se jedná stále o tutéž skutečnost. Časem si osvojí schopnost posuzovat vlastnosti, jako je počet, tvar, velikost, hmotnost apod. Reverzibilitu označujeme také jako vratnost. Dítě školního věku si již uvědomuje, že když něco provede, situace se změní, zároveň si je vědomo toho, že když něco provede, lze to vrátit zpět, do původního stavu. Dítě si již nemyslí, že změna je konečná.

Dítě středního školního věku žije v představě, že vše má jasný důvod. Vyžaduje pochopit svět a principy jeho fungování. Principy o fungování světa jsou pro dítě akceptovatelné pouze tehdy, když jsou srozumitelné a zřetelné. Nedokáže přijmout nahodilost, která pro něj znamená porušení platných pravidel, ze kterého pramení pocit nejistoty.

V průběhu školního věku dochází ke zdokonalování induktivního myšlení a k počátečnímu uplatňování deduktivního myšlení (Vágnerová, 2021).

3.1.2 Metakognice

Metakognice zahrnuje poznatky o poznávacích procesech, které závisí na dosažené úrovni uvažování i na získaných zkušenostech (Vágnerová, 2021, str. 296). Dítě středního školního věku si začíná uvědomovat, že ne všichni mají stejné schopnosti a dovednosti. V tomto věku má již přehled o tom, co umí lépe a co naopak méně kvalitněji. Zvládá lépe posoudit, jaký bude jeho následující výkon, desátý rok života dítěte je vnímán jako významná hranice metakognitivního odhadu. V průběhu školního věku se vyvíjí schopnost svoji práci sledovat a kontrolovat. Pozornost, paměť a emoce mají vliv na rozvoj metakognice. Metakognice se rozvíjí úměrně stupni rozumových schopností a je na nich závislá. Nadané děti mají silné metakognitivní vědomosti oproti dětem méně nadaným. Metakognice je důležitá především při řešení obtížných úloh, s nimiž se děti dosud ještě nesetkaly (Vágnerová, 2021).

3.1.3 Vývoj exekutivních funkcí

Pozornost

Pozornost napomáhá usměrňovat činnost psychiky. Díky pozornosti je možné se zaměřit na danou situaci, a dosáhnout tak určitých znalostí, a také se nerušeně soustředit na konkrétní aktivitu. Funkce pozornosti se vyvíjejí postupně v průběhu života dítěte.

Dítě středního školního věku dosahuje lepší úrovně selektivní pozornosti, konkrétně se zdokonaluje mezi 7. a 11. rokem. Selektivita pozornosti dítěti dovoluje soustředit se na dané skutečnosti a ty ostatní utlumit (nevšímat si jich). Dítě tak dokáže rozeznat, co je v danou chvíli podstatné a co naopak není. Schopnost převádět pozornost z jedné aktivity na druhou se vyvíjí také v průběhu středního školního věku, přesněji mezi 7. a 12. rokem (Vágnerová, 2021).

Paměť

Pracovní paměť umožňuje udržet v mysli potřebné informace a manipulovat s nimi. Závisí na kvalitě pozornosti, protože platí, že co pozornost nezachytí, nemůže paměť uchovat (Vágnerová, 2021, str. 301). U dítěte ve věku 6–12 let se funkce paměti značně zdokonalují. Mezi 6. a 12. rokem se zvyšuje kapacita paměti i rychlost zpracování informací, čas potřebný k zapamatování se téměř o polovinu zkracuje.

Paměťové strategie jsou postupy, které jsou určeny ke kvalitnějšímu zapamatování a udržení informací v paměti. V 9–10 letech si dítě dokáže informace nějakým způsobem utřídit. Ve středním školním věku přichází strategie vybavování, která se postupem času zdokonaluje. Dítě dokáže využívat více paměťových strategií najednou, a dokonce začíná uplatňovat efektivnější strategie zapamatování. Začíná se tedy vytrácet mechanická paměť (Vágnerová, 2021).

Výzkumné studie prokázaly vliv vitamínu B1 (thiaminu) na paměť a pozornost dítěte. Výkon respondentů v testech paměti a pozornosti se zlepšil po podání denní dávky 2 mg thiaminu (Fraňková a kol., 2013).

3.2 Somatický vývoj

V období od 6 do 12 let v somatickém vývoji zpravidla neprobíhají velké změny jako doposud. Naopak před tímto obdobím a po tomto období zaznamenáváme urychlení růstu (Langmeier, 2006). I když se puberta obvykle váže až k období časně adolescence, typické změny v somatickém vývoji jsou spojovány již s druhou polovinou středního školního věku. Fyzické známky pubertálního vývoje se často objevují v rozmezí 9. a 12. roku života, je nutno poznamenat, že u dívek se tyto znaky projevují obvykle o rok dříve než u chlapců (Blatný, 2016).

Oproti dětem před zhruba třiceti lety jsou děti žijící v současném světě vyzrálejší.

Dochází ke zdokonalení hrubé a jemné motoriky. Můžeme si všimnout svižnějších pohybů a navýšení svalové síly (až dvojnásobně oproti ranému školnímu věku). Dochází ke

sladění veškerých pohybů celého těla. Děti se začínají zajímat o pohybové hry a sportovní výkony, u kterých je vyžadovaná hbitost, houževnatost a síla. V závislosti na tom dochází ke zdokonalení jemné motoriky (psaní a kreslení). Vývoj motoriky nezávisí pouze na věku, ale je nezbytné se pohybovat i v podnětném prostředí, díky kterému je vývoj intenzivnější, a proto by mělo ze strany rodiny docházet k podpoře pohybových dovedností dítěte. Sociometrické studie prokázaly, že fyzická síla a obratnost mají vliv na pozici dítěte v rámci skupiny (Langmeier, 2006).

Děti v průběhu roku vyrostou zhruba o 4,5–5,5 cm. Váha se během roku navýší zhruba o 2–3 kg. K přibývání hmotnosti dochází spíše až na konci tohoto období.

Dochází ke zvětšování velkých i malých svalů, což způsobuje nárůst potřeby pohybu. Je důležité, aby byly děti na sebe opatrné, jelikož jejich kostra je stále měkká a plastická, hrozí tedy její deformace například z důvodu špatného sedu či nevhodného zatížení.

V období středního školního věku mozek ve skutečnosti přestává růst, pokud se jedná o navyšování jeho hmotnosti, a nabývá hmotnosti mozku dospělého jedince (Kelnarová, 2011).

Období zhruba do 2. roku života, mezi 2.–4., 6.–8., 10.–12. a 14.–16. rokem se uvádějí jako kriticky vývojová období, při kterých je působení stravy na vývoj mozku výrazně vyšší. V útlejším věku ovlivňuje kognitivní činnost (inteligenci, hodnoty IQ), v následujících obdobích pak působí na pozornost a paměť (Fraňková a kol., 2013).

Strava působí na vývoj mozku v následujících třech směrech:

- *makrostrukturu (tzn. vývoj jednotlivých mozkových struktur, například hippocampu)*
- *mikrostrukturu (myelinizaci neuronů)*
- *úroveň a funkci neurotransmiterů – přenašečů nervových impulsů* (Fraňková a kol., 2013, str. 19)

Nedostatek vitamínu B₁₂ způsobuje neurologické obtíže, jako je například zhoršení vnímání dotyku a vibrace. Důsledkem nedostatku vitamínu B₁₂ může být také nekoordinovaná chůze, může dojít i ke vzniku deprese a demence. Pokud tělo trpí dlouhodobým nedostatkem tohoto vitamínu, může dojít k nevratnému poškození nervového systému, kardiovaskulárního systému, dokonce může nastat až smrt (Slimáková, 2018).

Děti jsou ve srovnání s dospělými náchylnější k nedostatku železa, zejména v období růstu. Železo je podstatné pro činnost a vývoj centrální nervové soustavy a pro kognitivní funkce (Fraňková a kol., 2013).

3.3 Sociální vývoj

Školní věk je považován za další fázi přípravy na život ve společnosti, která se vyznačuje svojí významností, a to z hlediska sociálního. Když dítě dosáhne školního věku, jeho vztahy s ostatními lidmi (vyjma rodiny) se dále prohlubují, včetně vztahů s vrstevníky, zejména spolužáky, a s pedagogy, kteří jsou důležitými a významnými osobnostmi ve společnosti. Dítě si v rámci každé sociální skupiny vytváří všelijaké role a postavení související s těmito rolami. Osobnost dítěte se během školního věku rozvíjí ve třech klíčových oblastech: v rodině, ve škole a v rámci vrstevnické skupiny.

3.3.1 Rodina

Rodina má vliv na identitu školáka. Jejím úkolem je dítěti poskytovat emoční zázemí. Postoje vůči rodičům se u dětí v období prepuberty postupem času začínají měnit. Život v rámci rodiny znamená budování vzájemných vztahů mezi rodiči a dětmi. Každá rodina si vytváří tzv. rodinný příběh, který je sestaven ze zážitků, které rodina prožila. Klíčové jsou také rodinné rituály, které jsou pro rodinu cenné a rodinu drží pospolu. Vztah mezi rodiči a dítětem je považován za funkční pouze tehdy, pokud rodiče o dítě jeví zájem a pokud mu jsou oporou v tu chvíli, kdy to potřebuje.

V rámci rodiny dochází k uspokojení velkého množství psychických potřeb dítěte:

- potřeba smysluplného učení – rodiče působí jako vzor; díky rodičům dochází k učení nápodobou; znázorňují ideál, ke kterému dítě směřuje
- potřeba emočního zázemí
- potřeba seberealizace – rodiče se podílejí na uspokojování této potřeby například pomocí hodnocení výkonů dítěte; k naplnění potřeby seberealizace dochází i v ten moment, když si dítě uvědomuje, že je součástí rodiny

Děti a rodiče vnímají přítomnost odlišně, rozdílně ji posuzují i prožívají. Dítě o budoucnosti prozatím nepřemýšlí.

Střední školní věk představuje období, kdy se dítě připravuje na partnerství a rodičovství. Přichází již prvotní projevy, které můžeme vnímat jako rodičovské chování.

3.3.2 Škola

Ve škole dítě přebírá další role, které mohou nést odlišné významy. Roli školáka, to znamená dítěte, které už navštěvuje školu a dosahuje tak jisté sociální pozice. Roli žáka dané školy a třídy. A roli spolužáka stanovující vztahy k dětem, které navštěvují tutéž třídu.

Škola se značně podílí na rozvoji dětské osobnosti. Působí na sebehodnocení dětí školního věku a na jejich nadcházející očekávání.

Během školního věku má dítě větší potřebu zažívat úspěchy, díky kterým si ověřuje svoji hodnotu. Děti touží po tom, něco dokázat, stejně tak ale vyžadují uznání za svoji odvedenou práci.

Hodnocení ze strany dospělých (učitelů a rodičů), má vliv na uspokojování psychických potřeb dítěte: potřeba citové jistoty, potřeba seberealizace a potřeba poznávání.

Během středního školního věku dochází ke změně postoje vůči škole. Mění se i hodnota role žáka, která už nemá takový význam, jako měla kdysi. Změna vztahu vůči škole má za následek i změnu postoje ve vztahu k učitelům (Vágnerová, 2021). *Žáci středního školního věku mají již dostatek zkušeností a jejich myšlení je na takové úrovni, aby si dokázali vytvořit obecnější představu o roli učitele. V tomto období je učitel akceptován jako autorita, od níž nelze očekávat osobní vztah, jeho role nic takového nezahrnuje a dítě středního školního věku to chápe* (Vágnerová, 2021, str. 345). Prozatím nedochází ke zpochybňování autority učitele, ke zpochybnění dochází pouze tehdy, pokud ze strany učitele není dodržena spravedlnost vůči žákům. Na dodržování spravedlnosti děti středního školního věku kladou velký akcent. Na spravedlnost nahlíží jako na dodržování určitých pravidel za každé situace a pro každého stejně. Pro děti je důležité dodržování podmínek, které platí pro všechny stejně.

3.3.3 Vrstevnická skupina

Dítě školního věku vyžaduje interakci a uznání ze strany vrstevníků mnohem více než v jiném věku. Pokud hrozí neuspokojení těchto potřeb, má to špatný vliv na socializaci a osobnostní rozvoj dítěte. Uznání ze strany vrstevnické skupiny je pro dítě důležité již od zahájení povinné školní docházky, kdy dítě vyžaduje dosažení přijatelné pozice uvnitř třídy.

Každá vrstevnická skupina má svoje pravidla, které je důležité dodržovat z důvodu přijetí od ostatních členů skupiny.

Díky vztahům s vrstevníky dochází ke zdokonalování sociálních dovedností a dítě také dokáže lépe pochopit druhé (vcítit se do nich). Vztahy s vrstevníky nejsou po celou dobu vývoje stejné – dochází v nich ke změnám. Mění se také podmínky k vytvoření a zachování přátelství. Sebepojetí dítěte středního školního věku je závislé nejen na výborných výsledcích ve škole, ale také na sociálním postavení dítěte. Na základě ztotožnění se se skupinou vrstevníků dochází k počátečnímu odtrhávání se od rodiny. Pokud vrstevnická skupina dítě odmítá, dochází u dítěte k sociální deprivaci, která má nežádoucí vliv na dětskou osobnost.

V rámci vrstevnické skupiny dochází k uspokojení velkého množství potřeb (současně tyto potřeby mohou být uspokojovány ze strany rodičů, sourozenců či kamarádů):

- potřeba citové jistoty a bezpečí – tuto potřebu by měla uspokojovat především rodina; vrstevníci nabízejí dítěti emoční oporu v různých situacích během života
- potřeba učení – pokud dítě přichází do styku s vrstevníky, získává tak spoustu nových zkušeností; díky vrstevníkům se rozvíjejí poznávací procesy
- potřeba sebeuplatnění – vrstevnická skupina je pro dítě inspirativní a podporující; vrstevníci mají stejné postavení a jsou součástí rovnocenné referenční skupiny

Během středního školního věku prochází hodnota přátelství přeměnou. Vytrácí se egocentrismus a přichází sociocentrismus. Děti si již nevybírají kamarády pouze podle aktivit, které je spojují, ale je pro ně důležitá také věrnost, solidarita a vzájemná podpora. Dítě je citlivější k požadavkům ostatních. Přátelství bývá vzájemné, typická je náklonnost a věrnost. V tomto období je pro dítě důležité se umět přizpůsobit tomu druhému, díky tomu dochází k vzájemnému porozumění. Dítě umí nahlížet na své vrstevníky odlišným způsobem. Během tohoto období má dítě potřebu chování svých vrstevníků posuzovat, dokonce i směřovat správným způsobem (za špatné chování přichází trest).

Charakteristickým rysem středního školního věku je separace dívek a chlapců, důvodem je potřeba genderové diferenciaci. Vznikají tedy výhradně jen dívčí a jen chlapecké skupiny. Nároky na uspokojování této potřeby se zvyšují až do věku 11 let.

Dítě středního školního věku zaujímá v rámci třídy určitou pozici, která ovlivňuje identitu dítěte. Na postavení dítěte v rámci třídy působí dva důležité faktory:

- oblíbenost, neoblíbenost
- obdiv, přehlížení či opovržení.

Na dítě středního školního věku zapůsobí ten, kdo něco dokáže, i když je to často něco nepodstatného, nebo dokonce nechtěného. Děti bývají ohromeny něčí odvahou, sebedůvěrou, fyzickou silou či mrštností. Mnohdy vzhlížejí k někomu, kdo je ostatními uznáván (Vágnerová, 2021). *Střední školní věk je obdobím, kdy skupina dokáže vystupovat a jednat jako celek, i když vědomí sounáležitosti bývá ještě krátkodobé a snadno se mění* (Vágnerová, 2021, str. 355).

Studie dokazují, že složení stravy ovlivňuje vývoj dítěte. Například některé aminokyseliny mají vliv na psychiku dítěte a aktivitu mozku. Kyselina glutamová působí na chování, intelekt a učení dítěte. Díky pokusům na zvířatech byl zjištěn přínos kyseliny glutamové, zkvalitňuje totiž učení a zesiluje spontánní činnost. Značně diskutovaným tématem

bývá vliv cukru a umělých sladidel na hyperaktivitu. Na základě zkušeností je doloženo, že pokud dítě vyžaduje značné množství cukru ve stravě, je neklidné, agresivní a není schopno udržet pozornost po delší dobu na daném objektu. Jiní autoři naopak uvádějí, že cukr má sedativní účinky. V důsledku toho zůstává vliv sacharidů na chování dětí dodnes nejasný (Fraňková a kol., 2013).

3.4 Emocionální vývoj

Pro školní věk jsou typické změny v oblasti emočního prožívání a také v ovládnání emocí. Děti jsou emočně vyrovnané a dokáží se vyrovnat i se zátěží. Většina dětí v tomto období přemýšlí optimisticky a je pozitivně naladěna.

V průběhu školního věku se emoční inteligence zdokonaluje, především se zkvalitňuje porozumění emocím a jejich případnému usměrňování. Děti jsou již schopny své pocity lépe rozpoznávat a uvědomují si také, co je příčinou daného pocitu.

V 8–9 letech začínají děti chápat, že lidé mohou mít i protichůdné, ambivalentní, pocity, které zahrnují jak pozitivní, tak negativní emoce, jež se vztahují ke stejnému objektu či události (Vágnerová, 2021, str. 320). Ve školním věku se postupně propojuje emoční a rozumové hodnocení. Děti si již začínají uvědomovat, že každý člověk může stejnou okolnost vnímat různě. V 9–11 letech ví, že pokud lidé vnímají určitou okolnost odlišně, budou ji zřejmě i různě prožívat. V průběhu školního věku se zdokonaluje i schopnost pochopit emoce druhých lidí, a to způsobuje úbytek kognitivního egocentrismu (Vágnerová, 2021, str. 321).

Proměnou prochází též sebehodnotící emoce, zkvalitňují se díky názorům blízkého okolí. Tyto emoce mají vliv i na sebepojetí a sebeúctu samotného dítěte. Pokud dítě není úspěšné, vytváří si pocity neúspěšnosti a méněcennosti. Sebehodnotící emoce ovlivňují chování dítěte a skrze ně si dítě osvojuje sociální kompetence (Vágnerová, 2021).

Mnohé emoce souvisí se vztahy s jinými lidmi, které mohou dětem sloužit jako emoční opora, ale i jako zdroj nejistoty a strachu. Vrstevníci jsou významnou oporou žáků středního školního věku. Dříve touto oporou byli rodiče (Vágnerová, 2021, str. 323).

Dítě školního věku již zvládá svoje emoce oproti dětem předškolního věku více usměrňovat, dokonce je dokáže i předstírat. Schopnost předstírat radost se zesiluje během středního školního věku. Řízení svých emocí děti zdokonalují v průběhu svého života, k výraznějšímu zlepšení dochází mezi 9. a 10. rokem. Emoce musí dítě umět ovládat nejenom v souvislosti se současnými pocity, ale i v souvislosti se vzpomínkami na minulost. Schopnost potlačit nepříjemné vzpomínky se u dítěte projevuje až ve věku 10 až 12 let. Styk s vrstevníky

pomáhá dětem získat kontrolu nad svými emocemi více než styk s dospělými, protože vrstevníci umí projevy dětí snadněji regulovat. Pro děti školního věku je typické tzv. pošťuchování, které představuje zkoušku tolerance a sebeovládání (Vágnerová, 2021).

3.4.1 Sebepojetí

Dětské sebepojetí zahrnuje představu o tom, kým se dítě cítí být, za koho se považuje a jaký je subjektivní obraz jeho osobnosti (Vágnerová, 2021, str. 364). Subjektivní obraz o osobnosti dítěte působí na prožívání, myšlení i chování dítěte. Je důležitý i pro následující uplatnění dítěte.

Sebepojetí dítěte se vytváří na základě: zkušeností dítěte se sebou samým, názorů druhých, emočního přijetí a rozumového hodnocení. Emoční přijetí je pro dítě středního školního věku důležité nejenom ze strany dospělých, ale především ze strany vrstevníků, protože pro dítě je podstatné, jak ho vnímají jeho vrstevníci. Kladné hodnocení výkonu nebo chování z okolního prostředí má vliv na sebedůvěru dítěte ve své schopnosti a přesvědčení, že v budoucnu něco dokáže.

Dítě ve věku 8 let dokáže posoudit svoje kvality či nedokonalosti v porovnání se svými vrstevníky. V 9 letech se dítě dokáže ohodnotit i na základě norem, které stanovují dospělí.

Chlapci a dívky hodnocení ze strany rodičů, učitelů a vrstevnické skupiny přijímají odlišným způsobem, i účinek na dětské sebepojetí je jiný. Dívky jsou mnohdy citlivější než chlapci a bývají k sobě více kritické. Oproti tomu chlapci působí více sebevědomě a jsou k sobě daleko méně kritičtí. U dětí středního školního věku se objevuje vyšší míra sebekritičnosti než u mladších dětí, které jsou spíše pozitivní (Vágnerová, 2021).

4 Vliv prostředí na stravování žáků

Podstatnou roli ve výživě každého potomka hraje nejen rodina, ale i instituce, které dítě navštěvuje v průběhu svého života. První institucí, která působí na stravovací zvyklosti dítěte, je mateřská škola. Na mateřskou školu navazuje škola základní.

S přibývajícím věkem se mění i styl stravování dětí. Dítě už je více samostatné při volbě jednotlivých pokrmů, už není tak závislé na dospělých.

Aby dítě zůstalo zdravé, adekvátně se rozvíjelo a bylo pohybově zdatné, potřebuje ideální přísun energie a jednotlivých složek stravy (Výživa dětí v praxi: od početí k dospělosti, 2019).

4.1 Vliv školního prostředí

Výživa dětí ve školním prostředí je v současné době zajišťována dvěma způsoby. Pomocí tzv. doplňkového prodeje, který je ve školách zajištěn prostřednictvím prodejních automatů a školních bufetů; druhým způsobem jsou obědy ve školních jídelnách. Doplňkový prodej je v současné době do jisté míry upravován tzv. pamlskovou vyhláškou (Slimáková, 2021). Pamlsková vyhláška – vyhláška č. 282/2016 Sb., o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních (ZÁKONY PRO LIDI, 2010).

Školy, ve kterých není podporována konzumace sladkostí, existují již po celém světě. Jako příkladnou ukázkou můžeme zmínit jednu dánskou školu, ve které jsou sladkosti a svačinky obsahující cukr zakázány již od roku 2008. Příznivé změny po zavedení tohoto „omezení“ byly zpozorovány už po 5 měsících. Další základní školou, která funguje bez sladkostí více než 10 let, je základní škola v americkém Brown Mills. Na této základní škole vyzpozovali, že žáci docházeli ke školní zdravotní sestře až o 30 % méně často než dříve, kázeňských záležitostí ubylo o 23 % a úspěšnost v testech se zvýšila o 10–15 %. Na této škole není povoleno rozdávání sladkostí na narozeniny žáků ani konzumování junk food ke svačině či obědu. Není však pravidlem, že děti nemají konzumovat sladké nikdy. Ale posláním školy není podporovat žáky v konzumaci sladkostí, nýbrž děti vzdělávat.

Ve školách je nutné podporovat komplexní dlouhodobou a profesionální výuku týkající se stravování žáků. Komplexní výuka vyzdvihuje potřebu aktivní účasti celého školního společenství i jednotlivých rodin. Výuka zprostředkovaná pouze učitelem v rámci vyučování není dostačující, je potřeba, aby žákům byl umožněn kontakt s odborníky v oblasti výživy,

protože pouze ti mohou žákům předat informace o výživě, které nejsou ovlivněny osobními názory pedagogů (Slimáková, 2018).

4.1.1 Školní jídelna

Přibližně dvě třetiny finančních prostředků na školní stravování v dnešní době poskytuje stát. Všechny školy tak musí dodržovat stávající předpisy o školním stravování, aby mohly nabízet dostatečné množství školních obědů ve prospěch zdraví žáků. Školní jídelna by měla poskytovat pestrou a chutnou stravu, která obsahuje všechny důležité živiny. Potraviny by měly mít co nejvyšší kvalitu a obědy by měly být složeny z potravin a nápojů v souladu s Pyramidou výživy pro děti (POHYB a VÝŽIVA, 2015). Školní jídelna se musí řídit tzv. spotřebním košem, který zahrnuje výživové normy, kterými se musí jídelna řídit při sestavování jídelníčku. Bohužel většina dětí oběd zcela vynechává nebo si kupuje nevhodná jídla v zařízeních rychlého občerstvení. Nejlepší volbou se zdá být školní oběd. Žáci, kteří odmítají jíst ve školní jídelně, často tvrdí, že jim školní obědy nechutnají; důvodem je neznalost daného jídla z rodinného prostředí (Veselá a Grebeňová, 2010).

Fond evropské pomoci nejchudším osobám (FEAD) poskytl Ministerstvu práce a sociálních věcí (MPSV) finanční prostředky na vytvoření projektu Obědy do škol. Dnes je do tohoto projektu zapojeno již 500 školek a škol. Obědy pro děti jsou dalším programem, v jehož rámci mohou děti dostávat školní obědy zdarma. Jeho organizací je pověřena nezisková organizace Women for Women. A proč je školní stravování dětí tak zásadní? Vynechání oběda může mít negativní dopad na zdraví každého jedince. Hrozí zhoršení fyzického stavu a koncentrace ve školním prostředí. A pokud dítě navštěvuje školní jídelnu, nehrozí mu tak velké riziko vyloučení ze skupiny dětí, obědy v jídelně totiž podporují socializaci dítěte (Novotná).

4.1.2 Role učitele

Nejen pedagogové, ale i ostatní zaměstnanci školy by měli žáky směřovat k formování správných stravovacích návyků. Za důležité se považuje i podporovat vhodný pitný režim dětí. Pedagogové a ostatní zaměstnanci školy mají zásadní vliv na způsoby stravování dětí. Pedagog je stále ještě velkým vzorem. Dopolední svačina je pro děti školního věku zcela zásadní a její hodnota se zvyšuje v případech, kdy děti nesnídají v dostatečné míře. Velký vliv na to, z čeho se bude svačina dětí skládat, má pedagog. Vhodné je děti inspirovat výživově hodnotnými svačinami a působit i na rodiče dětí, kteří významně ovlivňují složení svačin svých dětí.

Děti by nikdy neměly být nuceny do jídla, ale pedagogové by je měli povzbuzovat, aby ochutnaly každou část oběda (POHYB a VÝŽIVA, 2015).

4.2 Role rodiny

Stravování členů rodiny ovlivňuje celá řada vnějších vlivů. Na prvním místě mezi nimi stojí ekologické faktory, které ovlivňují dostupnost kvalitních zdrojů potravin. I finanční situace rodiny má obvykle významný vliv na to, co tvoří jídelníček dané rodiny. Kvalita stravy rodiny může být ovlivněna i délkou pracovní doby rodičů (vychovatelů). Životní styl člověka zahrnuje širokou škálu podmínek souvisejících s existencí, vztahy v rodině i mimo ni, s organizací života, která zahrnuje práci, volný čas, zájmy, fyzickou aktivitu a odpočinek, péči o zdraví a fyzickou i duševní výkonnost. Jídlo je součástí všech těchto aspektů lidského života. Stravovací návyky v rodině a přístup k jídlu hrají v životě jednotlivce i rodiny zásadní roli. Přesvědčení rodičů a jejich nahlížení na zdravou stravu a na složení potravin, stejně jako jejich přístup k potravinám, tvoří základ stravovacích návyků. Velký vliv na stravovací návyky dětí mají rodinné kuchařské zvyky a tradice. Dítě napodobuje chování ostatních členů rodiny, díky kterému si tyto kulturní, hygienické a stravovací návyky osvojuje.

Je dokázáno, že čím vyšší vzdělání matka má, tím menší je pravděpodobnost konzumace nevhodných potravin v rámci rodiny.

Společné rodinné stravování může mít vliv na kvalitu soudržnosti rodiny. V rámci rodiny plní několik účelů. Hromadné stravování může mít významný výchovný účel. Děti si osvojují základy společenského chování, včetně kulturně vhodných stravovacích návyků, pod podmínkou, že rodiče jsou skutečně dobrým vzorem jídelního chování.

To, jak dítě bude vnímat nové potraviny a jaký význam pro něj budou mít, je ovlivněno výchovným stylem rodičů. Je velmi důležité, aby si rodiče ujasnili, kam ve výchově v oblasti výživy směřují, co od ní chtějí získat a jaké metody budou používat, aby své děti naučili zdravému stravování a chování. Především je třeba, aby samotní rodiče byli přesvědčeni, že jídlo představuje významnou roli v tělesném a duševním vývoji dítěte a může ho ochránit před řadou krátkodobých i dlouhodobých tělesných a duševních problémů.

Výchovné styly rodičů:

- permissivní: svoboda dítěte ve volbě potravin
- autoritářský: dítě je podřadné, bezvýhradně musí akceptovat volbu potravin rodičů
- autoritativní: dohled nad dítětem
- konstruktivní: zásadní pro předcházení vzniku dětské obezity a její léčbu

- neangažovaní rodiče: dítě je svobodné ve volbě potravin

Pokud jde o výchovu dětí v oblasti výživy, může často docházet k pochybení ze strany rodičů a vychovatelů. Můžeme zmínit těchto 10 nedostatků:

1. *Teoretické neznalosti o složení potravin, funkcích základních živin i jídla jako celku, o energetické hodnotě jídla, působení různých nutričních doplňků apod.*
2. *Nevhodná skladba rodinného jídelníčku.* Příčinou bývá spěch, málo času na přípravu čerstvých jídel a nákup špatných surovin.
3. *Nesetřnost zacházení s potravinami, s hotovým jídelm.* Nespočetné množství potravin končí v popelnicích, zatímco značné množství dětí konkrétní země má o jídlo nouzi. I zde tedy nastává výchovný problém.
4. *Nepravidelnost v jídlu rodiny a dětí.* Dlouhotrvající nepravidelnost ve výživě má mimo fyzického zdraví negativní vliv i na zdraví duševní. Prodloužení období půstu vynecháním snídaně nebo jiného jídla během dne může snížit hladinu glukózy v krvi, což může vést k vyčerpání a zhoršení koncentrace.
5. *Nesprávné stravovací návyky rodiny.* Dospělí často upřednostňují jídla nebo postupy přípravy, které jsou pro děti nevhodné a nereagují na běžné fáze vývoje chuti.
6. *Nevhodné postoje dospělých k jídlu.*
7. *Nevhodné chování rodičů při jídlu.*
8. *Nedostatky v kultuře stolování.*
9. *Nevyvážené, extrémní diety.* I když některý člen rodiny musí dbát na vyřazení konkrétních potravin z jídelníčku, trpí intolerancí, musí dodržovat některou z diet, není vhodné, aby se tak stravovalo i dítě z dané rodiny se členem s intolerancí.
10. *Nerespektování věkových a vývojových zákonitostí a individuality dítěte* (Fraňková a kol., 2013, str. 94–99).

4.3 Vliv sdělovacích prostředků

Je zajímavé, jak jsou v televizních reklamách neustále nabízeny ty nejméně zdravé alternativy potravin. Děti a mladí lidé se rádi stravují tam, kde se podávají smažená, předem zpracovaná jídla s vysokým obsahem tuku, transmastných kyselin a kalorií. Zdrojem těchto jídel jsou rychlá občerstvení (fastfoody). Navíc toto stravování je rychlé, chutné a velmi odlišné od typické školní jídelny. A to je důkazem toho, jak snadno může reklama a životní prostředí ovlivnit dětské strávnický. Jediným řešením v této situaci je být správným vzorem a dítě vést správným směrem (Foršt a Marinov, 2011).

Je zřejmé, že média mají vliv na to, jak si děti (i dospělí) vytvářejí různé hodnoty a zda se chovají společensky přijatelným způsobem. To platí i pro představy o tom, co je „správná“ strava, a pro sortiment zboží, které nabízejí potravinářské firmy a stravovací zařízení. Bylo realizováno mnoho výzkumů o negativním dopadu nepřetržitého sledování televize, používání počítače a internetu na sociální interakce, kognitivní vývoj, tělesný vývoj a psychosociální funkce. Američtí autoři například zjistili, že děti ve věku 9–12 let sledují televizi ve všední dny v průměru 3,4 hodiny a o víkendech dokonce až 4,4 hodiny. Jestliže dítě sleduje televizi delší dobu, tak při jejím sledování jí nespočet nezdravých potravin, což má za následek vznik dětské obezity a mnoho dalších zdravotních potíží. Potravinářský průmysl věnuje dětem stále větší a větší pozornost. Reklama se využívá jako jedna z možností, jak ovlivnit chování spotřebitelů (dětí a jejich rodičů). Jednou z obzvláště úspěšných taktik je využívání reklam, které se vysílají během televizních pořadů. Mezi negativní stránky reklamy vzhledem ke stravovacím návykům patří:

- rozvoj špatných stravovacích návyků
- propagované výrobky obsahují značné množství sacharidů a nasycených tuků

Halford et al. (2004) učinili zajímavé zjištění. Zkoumáním schopnosti dětí zopakovat deset jídel souvisejících s reklamou hodnotili vliv televizní reklamy na potraviny u skupin 9–11letých štíhlých dětí, dětí s nadváhou a obézních dětí. Pokud šlo o položky uvedené v reklamě, obézní děti si jich zapamatovaly mnohem více než ostatní skupiny. U každé zkoumané skupiny došlo v důsledku vystavení reklamě k nárůstu příjmu sladkých jídel. Zatímco u štíhlých dětí byl zaznamenán nárůst jak u nízkotučných, tak i vysokotučných potravin, u dětí obézních byl zvýšen příjem především sladkých a vysokotučných jídel (in Fraňková a kol., 2013).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 Výzkumný problém a metodologie výzkumu

5.1 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Hlavní cíl

Zjistit kvalitu stravování žáků středního školního věku.

Dílčí cíle

První dílčí cíl: Zjistit úroveň znalostí žáků středního školního věku o zdravém stravování.

Druhý dílčí cíl: Popsat vliv rodinných návyků a školního prostředí na utváření pojetí zdravé stravy u žáků středního školního věku.

Třetí dílčí cíl: Posoudit příležitosti základních škol participovat se na projektech podporujících zdravé stravování u žáků.

Čtvrtý dílčí cíl: Analyzovat obsah školních vzdělávacích programů vybraných škol z hlediska tématu zdravé stravy.

Výzkumné otázky

V rámci praktické části své diplomové práce jsem realizovala dotazníkové šetření u žáků 4. a 5. tříd základní školy a u učitelů, kteří vyučují ve 4. a 5. ročnících základní školy. Kromě dotazníkového šetření jsem prováděla analýzu školních vzdělávacích programů u tří základních škol.

Hlavní výzkumná otázka a předpoklad

Jaké jsou stravovací zvyklosti žáků středního školního věku?

Předpoklad: Žáci středního školního věku se stravují spíše nezdravým způsobem stravování. Někteří se stravují dle předepsaných norem zdravé stravy.

Dílčí výzkumné otázky a předpoklady:

První dílčí výzkumná otázka: Jak rozsáhlé vědomosti mají žáci středního školního věku o zdravé stravě?

Předpoklad: Žáci středního školního věku mají nízkou úroveň znalostí o zdravém způsobu stravování.

Druhá dílčí výzkumná otázka: Jak velký vliv má rodina a školní prostředí na stravovací zvyklosti žáků středního školního věku?

Předpoklad: Na stravovací zvyklosti žáků středního školního věku má velký vliv školní prostředí, ale ještě větší vliv má rodina.

Třetí dílčí výzkumná otázka: Jaké jsou možnosti základních škol podporovat zdravý způsob stravování?

Předpoklad: Základní školy mohou být součástí mnoha programů a projektů týkajících se podpory zdravého stravování. Mohou také realizovat projektové dny na toto téma anebo také pořádat výlety/exkurze zaměřené na tuto tematiku. Školy také mohou využít návštěvy odborníků na zdravou stravu.

Čtvrtá výzkumná otázka: Jak je pojem zdravá strava koncipován v RVP ZV a ŠVP základních škol?

Předpoklad: Pojem zdravá strava je v RVP ZV a ŠVP vybraných škol součástí vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět, konkrétně je zařazeno v tematickém okruhu Člověk a jeho zdraví.

5.2 Realizace výzkumu

Výzkumné metody, které byly použity k provedení výzkumu v diplomové práci, byly kvalitativní výzkum – obsahová analýza dokumentů a kvantitativní výzkum – dotazníkové šetření. Byl tedy uplatněn tzv. smíšený výzkum. *Smíšený výzkum je definován jako obecný přístup, v němž se míchají kvantitativní a kvalitativní metody, techniky nebo paradigmatata v rámci jedné studie, výzkumu* (Skutil, 2011, str. 75).

Respondenti podstoupili anonymní dotazníkové šetření. Dotazníky byly respondentům doručeny třemi způsoby: pomocí elektronické pošty, osobně nebo za pomoci dalších osob. Byly rozeslány do základních škol, které mají sídlo v Pardubickém, Královéhradeckém, Jihomoravském nebo Olomouckém kraji. V jedné ze základních škol jsem dotazníky zadávala osobně, měla jsem tak možnost dohledu nad respondenty během vyplňování dotazníků, a to považuji za velice cennou zkušenost a možnost.

Dotazníkové šetření jsem realizovala u dvou skupin: učitelé 4. a 5. tříd základní školy a žáci 4. a 5. tříd základní školy. Výzkum byl realizován v období prosinec–leden 2024. U obou dotazníků jsem ve vstupní části popsala svoji identitu (jméno, škola, ...), motiv ke sběru dat, uvedla jsem také informaci, že dotazník je zcela anonymní. Posledním bodem vstupní části bylo poděkování za čas a ochotu respondentů. V hlavní části dotazníků jsem užila otevřených a uzavřených otázek. V dotazníku pro učitele jsem využila i škálových otázek.

Dotazník určený pro žáky 4. a 5. tříd základních škol byl sestaven z 19 otázek, 17 z nich bylo uzavřených, 2 otázky byly otevřené. Otevřené otázky byly doplněny možnostmi jiné,

kde žáci mohli zaznamenat odpověď, pokud si nemohli vybrat z nabízených možností. U 3 uzavřených otázek mohli respondenti (žáci) vybírat více možností odpovědi.

Dotazník určený učitelům 4. a 5. tříd základních škol byl vytvořen ze 17 otázek, 12 z nich bylo uzavřených, 1 otázka byla otevřená a 4 otázky škálové. U škálových otázek jsem zvolila sedmistupňovou hodnotící škálu (naprosto souhlasím, souhlasím, spíše souhlasím, nerozhodně, spíše nesouhlasím, nesouhlasím, naprosto nesouhlasím). U 2 uzavřených otázek mohli respondenti (učitelé) vybírat více možností odpovědi.

V dotaznících jsem uplatnila jak položky zjišťující data a položky zjišťující znalosti a vědomosti, tak položky zaměřené na názory, postoje a motivy respondentů.

Realizovala jsem i tzv. předvýzkum, který představuje významnou roli před samotným výzkumem. Díky předvýzkumu zjistíme, zda jsou jednotlivé položky v dotazníku jasně formulované a zda mají odpovědi takovou výpovědní hodnotu, jakou potřebujeme. Potvrdila jsem si, že dotazníky jsou sestaveny tak, jak by měly být a k vyplnění je potřeba zhruba 15–20 minut, nepřesáhla jsem tak doporučenou hranici 20 minut. Dotazník pro žáky mi v rámci předvýzkumu vyplnilo 8 žáků a dotazník pro učitele byl v předvýzkumu vyplněn 3 učiteli.

U analýzy dokumentů jsem si vymezila základní soubor textů, jehož obsahem byly tři školní vzdělávací programy (základní školy Otokara Březiny v Jihlavě, základní školy Bosonožská 9 v Brně, základní školy Pardubice–Spořilov). Stanovila jsem si významovou jednotku – zdravá strava. Dále jsem si vymezila tyto analytické kategorie:

- Je základní škola zapojena do některých z projektů týkajících se zdravé výživy?
- Nabízí základní škola zájmové aktivity, které podporují konzumaci zdravých potravin u dětí středního školního věku?
- Využívá základní škola disponibilních hodin k výuce o problematice zdravé výživy?
- Umožňuje základní škola svým zaměstnancům účastnit se školení/webinářů týkajících se zdravé výživy žáků (oblast dalšího vzdělávání pedagogů)?
- Organizuje základní škola školní výlety zaměřené na téma zdravé výživy?

Na závěr jsem uvedla interpretaci zjištěných údajů, které jsem převedla i do přehledné tabulky (tabulka č. 3 – Souhrnné vyhodnocení ŠVP).

5.2.1 Metody sběru a vyhodnocování dat

Metoda je cesta za určitým cílem. Cíle jsou odlišné, proto také cesty k jejich dosažení jsou různé. Výzkumnou metodu lze charakterizovat jako systematický postup získávání

a zpracování dat se záměrem objasnit sledovanou problematiku. Jde o soustavu kroků, které se opírají o stanovený pojmový systém a pravidla (Skutil, 2011, str. 79).

Kvantitativní výzkum

Z filozofického hlediska tvoří pozitivismus, přesněji novopozitivismus, základ tradičního (kvantitativně zaměřeného) pedagogického výzkumu. F. N. Kerlinger uvádí: „*Vědecký výzkum je systematické, kontrolované, empirické a kritické zkoumání hypotetických výroků o předpokládaných vztazích mezi přirozenými jevy.*“ *Pokud hovoříme o kvantitativně orientovaném výzkumu v pedagogice, můžeme jej vymezit jako záměrnou a systematickou činnost, při které se empirickými metodami zkoumají (ověřují, verifikují, testují) hypotézy o vztazích mezi pedagogickými jevy (in Chráska, 2016, str. 11).*

Dotazník

Dotazník je jeden z výzkumných nástrojů, který využívá písemného kladení otázek, jejichž výsledkem jsou písemné odpovědi. Jedná se o jednu z nejčastějších technik sběru dat. Dotazník se skládá z řady předem zpracovaných a jasně stanovených otázek, které si tazatel pečlivě uspořádá a respondent na ně následně písemně odpovídá. Pojmy anketa a dotazování se občas využívají jako synonymum ke slovu dotazník. *Dotazníkové metodě bývá často oprávněně vytýkáno, že nezjišťuje to, jací respondenti skutečně jsou, ale jen to, jak sami sebe vidí nebo chtějí, aby byli viděni (Chráska, 2016, str. 158).*

Otázky v dotazníku je možné rozdělit podle stupně otevřenosti, můžeme uvést následující typy otázek:

- a) *otázky uzavřené* – Poskytují předem připravené možnosti odpovědi. Účastníci výzkumu musí zaznamenat (podtrhnout/zakroužkovat) náležitou odpověď. Výzkumník musí předem naplánovat možnosti odpovědi na základě toho, co již o problému (tématu výzkumu) ví tím, že si o něm přečte v literatuře a provede předběžné šetření. Jednou z výhod uzavřených otázek je jejich snadné vyhodnocování;
- b) *otázky polouzavřené* – Předkládají nejprve předem připravenou odpověď a poté ještě vyžadují objasnění pomocí otevřené otázky;
- c) *otázky otevřené* – Dotazování nejsou v odpovědích nijak omezování, mají velkou svobodu odpovědi. Otázky neposkytují žádné možnosti odpovědi, místo toho směřují respondenta ke zkoumanému tématu. Umožňují získat neznámé nebo dosud nezjištěné údaje. Na otevřené otázky je však obtížnější odpovědět než na ty uzavřené. Otevřené otázky mají tu nevýhodu, že jejich odpovědi jsou náročnější na vyhodnocování.

Výzkumník musí nejprve roztrždit obrovské množství obdržených odpovědí a teprve poté je vyhodnotit;

- d) *otázky škálované* – Nástrojem, který lze využít ke zjištění míry vlastnosti a intenzity jevu, je hodnotící škála. Místo na stupnici je způsob, jakým hodnotitel znázorňuje své hodnocení. Hodnotící škály mají obvykle 3, 5, 7, eventuálně 9 stupňů. Čím větší počet stupňů hodnotící škála má, tím přesnější je výsledek hodnocení. K hodnocení názorů a postojů lidí se využívá nástrojů, jako jsou tzv. Likertovy škály. *Skládají se z výroku a stupnice. Na stupnici člověk vyjádří svůj stupeň svého souhlasu, respektive nesouhlasu s výrokem* (Gavora, 2000, str. 92).

Položky v dotazníku můžeme také rozdělit podle toho, co daná položka zjišťuje:

- a) *položky zjišťující fakta* – Obvykle nebývají náročné na odpověď, a proto se často využívají v úvodu dotazníku. Zároveň také slouží jako odlehčení od obtížnějších otázek během dotazování. Na položky zjišťující fakta se velmi často odpovídá stylem ano – ne. Demografické údaje (věk, pohlaví, zaměstnání atd.) jsou jednou z položek zjišťující fakta. Otázky týkající se demografických údajů by, dle psychologického hlediska, měly být zařazeny na konec dotazníku;
- b) *položky zjišťující znalosti a vědomosti* – *Je nutné je v dotazníku formulovat velmi opatrně, aby se respondent necítil kompromitován při neznalosti.* Jedním ze způsobů, jak toho dosáhnout, by bylo formulovat položku tak, aby z ní bylo patrné, že případná neznalost je naprosto normální jev;
- c) *položky zjišťující mínění, postoje a motivy respondentů* – *Jsou velmi citlivé na formulaci a na zařazení v dotazníku.* Základním pravidlem je, že položky dotazníku by neměly vyjadřovat názory, přesvědčení ani hodnocení výzkumníka. *Využívá se často tzv. nepřímých otázek, kdy se neptáme přímo na názory dotazovaného, ale na mínění celé skupiny, ke které dotazovaný patří* (Chráška, 2016, str. 163).

Můžeme uvést tyto nejvýznamnější pokyny, principy a požadavky, které je třeba dodržet při vytváření celkového designu dotazníku i jeho jednotlivých položek:

- Položky dotazníku musí být formulovány jasně a srozumitelně. Je tedy důležité kupříkladu respektovat individuální zvláštnosti (věk, vzdělání, motivaci) respondentů, kteří budou dotazník vyplňovat. Položky dotazníku by měly být předkládány respondentům v co nejstručnější podobě.

- Položky dotazníku musí být zcela jednoznačné, aby na ně respondenti nemohli nahlížet více způsoby.
- Podstatné je se vyvarovat položek typu „proč“.
- Prostřednictvím položek dotazníku by měly být zjišťovány pouze informace, které jsou nepostradatelné, u kterých nelze využít jiný způsob získání odpovědí. Dotazník by také neměl obsahovat příliš hodně položek.
- *Položky v dotazníku nesmějí být sugestivní, tj. takové, že již svou formulací napovídají, jak mají být zodpovězeny (tj. = to je).*
- Aby byl výzkum úspěšný, je nutná spolupráce ze strany respondentů.
- Vždy musejí být k dispozici jasné instrukce, jak dotazník vyplnit. To je důležité zejména u dotazníků zasílaných poštou.
- *Při konstrukci dotazníku je třeba dbát na to, aby získané údaje bylo možno snadno třídit, tabelovat a zpracovávat.*
- Při řazení jednotlivých částí dotazníku dáváme vždy přednost psychologicky vhodnému pořadí před logickým. Doporučujeme, aby nejzásadnější otázky byly uprostřed dotazníku (Chráska, 2016, str. 164).

Vlastnosti kvalitního dotazníku:

- a) *validita dotazníku* – Je založena na jeho schopnosti shromáždit zamýšlené informace, tj. takové, které byly vymezené jako výzkumný záměr;
- b) *reliabilita dotazníku* – Je schopnost dotazníků přesně a důsledně zaznamenávat zkoumané jevy. Ačkoli sama o sobě nezajišťuje validitu dotazníku, dostatečně vysoká reliabilita je nepostradatelnou podmínkou k přijatelné validitě dotazníku;
- c) *praktičnost dotazníku* – Představuje, jak nenáročně a účinně lze dotazník aplikovat (Chráska, 2016).

Kvalitativní výzkum

Tzv. kvalitativní výzkum se v posledních letech, stejně jako kvantitativní výzkum, rychle rozvíjí jak v mezinárodním, tak v tuzemském měřítku. Hlavní rozdíly mezi kvalitativním a kvantitativním výzkumem jsou následující. Základní rozdíl spočívá v tom, že filozofické základy obou směrů jsou odlišné. Jak již bylo dříve konstatováno, základem kvantitativně zaměřeného pedagogického výzkumu je pozitivismus či novopozitivismus. Tato filozofie předpokládá existenci jedné jediné nestranné skutečnosti, která není ovlivněna našimi

myšlenkami, emocemi, chováním nebo přesvědčením. Oproti tomu kvalitativně zaměřené výzkumy uznávají přítomnost mnoha skutečností, neboť je do značné míry založen na fenomenologii, která se vyznačuje subjektivními prvky činnosti lidí. Z odlišných filozofických základů plynou i další odlišnosti (cíle výzkumu, technika výzkumníka atd.) (Chráska, 2016, str. 29).

Obsahová analýza dokumentů

Obsahová analýza pedagogické dokumentace je užitečným zdrojem dat pro pedagogický výzkum. Primárním úkolem v psychologickém a pedagogickém výzkumu je analýza dokumentů.

Berelson obsahovou analýzu vymezuje jako „*výzkumnou techniku sloužící objektivnímu a systematickému kvantitativnímu popisu manifestního obsahu komunikace.*“ Je však třeba zmínit, že neexistuje pouze kvantitativní analýza, ale také kvalitativní (in Skutil, 2011, str. 96).

Silverman tvrdí, že *pro kvalitativního výzkumníka obsahová analýza znamená zaměření se na to, jak text popisuje realitu. Pro kvantitativního výzkumníka to naopak znamená zaměření na to, zda text obsahuje pravdivé nebo nepravdivé výpovědi* (in Skutil, 2011, str. 96).

Hendl tvrdí, že je také možné popsat výhody a nevýhody použití metody obsahové analýzy:

Výhody:

- poskytuje přístup k údajům, které by jinak nebyly k dispozici;
- mezi informacemi v dokumentu a subjektivitou výzkumníka není žádný vztah;
- přispívá k rozpoznávání časově vzdálených událostí.

Nevýhody:

- o výběru dokumentů rozhoduje subjektivita výzkumníka;
- interpretace výsledků může být někdy poměrně náročná;
- z časového hlediska náročná metoda (in Skutil, 2011).

Hendl uvádí soubor šesti hodnotících kritérií pro určení hodnoty dokumentů:

- a) *typ dokumentu* – Články v novinách bývají méně spolehlivé oproti úředním listinám a aktům;

- b) *vnější znaky dokumentu* – Zvláštní pozornost je třeba věnovat stavu dokumentu a způsobu, jakým je prezentován zvenčí (např. ilustrace). Posuzujeme také, zda je dokument skutečně tím, za co se vydává;
- c) *vnitřní znaky dokumentu (obsah)* – Provádíme tzv. hodnocení interních dokumentů. Pozitivní kritika se týká hodnocení, zda výzkumník účinně zprostředkoval význam dokumentu. Negativní kritika poukazuje na to, zda jsou informace v dokumentu správné a důvěryhodné;
- d) *intencionalita dokumentu* – Při předávání informací vrstevníkům nebo potomkům existuje možnost nepřesnosti informací v dokumentu. V dokumentu se odráží přesvědčení autora, jeho vzdělání a zaměření;
- e) *blízkost dokumentu* – Tím se rozumí blízkost k předmětu zkoumání. Bereme v úvahu časovou, prostorovou i sociální blízkost;
- f) *původ dokumentu* – místo nálezu, způsob uchování (in Skutil, 2011).

Aby byla obsahová analýza správně provedena, je podstatné si stanovit jednotku analýzy. Podle Frejencíka existují čtyři základní možnosti:

- a) *slovo nebo symbol* – Realizujeme tzv. kategorizaci na základě rozkladu dokumentu na jednotlivá slova (podstatná jména, slovesa atd.), ze kterých vytváříme dané kategorie;
- b) *téma* – Nejedná se o obecné téma nebo název, nýbrž o určitý výrok nebo tvrzení;
- c) *osoba* – Osoba se v tomto kontextu vztahuje na konkrétní osobu nebo osobní zkušenost;
- d) *odstavec a položka* – Do předem vytvořených kategorií seskupujeme již rozsáhlejší větné celky nikoli pouze slovo či symbol (in Skutil, 2011).

Pelikán vymezuje tři základní kategorie dokumentů ve školním prostředí:

- a) *osobní dokumentace* – Základní dokumentace o žácích a pracovnících (evidenční karty, dotazníky, databáze), které obsahují základní informace o konkrétním žákovi (bydliště, školní docházku, zájmy, úspěchy, zdravotní stav atd.) nebo pracovníkovi;
- b) *školská a školní dokumentace* – Pod tímto pojmem si představíme dokumenty, které jsou označovány jako základní a definují koncepci vzdělávání na daných školách (projekty školy, školní řád, zápisy z porad, školní vzdělávací program);
- c) *školní ukazatelé* – součástí analýzy školních ukazatelů může být rozbor výstupů školní práce (absencí a prospěchu) (in Skutil, 2011).

Gavora (2000) představuje tento postup při práci s obsahovou analýzou dokumentů:

- a) *vymezení základního souboru textů* – Základní soubor se skládá ze všech textů, které se vztahují k dané záležitosti. Buď se jedná pouze o jeden text nebo rovnou o soubor textů. Pokud by byl základní soubor textů velice rozsáhlý, obsahová analýza by si vyžádala značné množství času, je tedy potřeba základní soubor zúžit. Výběrový soubor je soubor textů vybraných ze základního souboru. Výběr závisí na různých kritériích, pro které se výzkumník rozhodne a která odpovídají cíli výzkumu;
- b) *vymezení významové jednotky* – Jedná se o významovou jednotku textu. Její součástí může být: slovo, idea nebo tvrzení, téma nebo také celý text. V textech se hledají dané významové jednotky a eviduje se jejich přítomnost. V případě potřeby se k upřesnění významové jednotky použijí indikátory. Na jejich základě se následně v textu vyhledávají významové jednotky;
- c) *stanovení analytických kategorií* – Právě významové jednotky jsou rozděleny do kategorií. Kategorie vznikají na základě daného výzkumném předpokladu a výzkumného problému. Klíčovým bodem obsahové analýzy je vymezení odpovídajících analytických kategorií. Analytické kategorie podléhají těmto požadavkům:
 - *musí být přiměřeny zkoumanému problému;*
 - *musí být vyčerpávající, tj. musí zahrnovat každý možný prvek obsahu, který souvisí se zkoumaným problémem;*
 - *musí se vzájemně vylučovat, tj. nesmí se překrývat. Významová jednotka, která vstupuje do jedné kategorie, nesmí vstupovat zároveň do druhé kategorie* (Gavora, 2000, str. 119).
- d) *kvantifikace významových jednotek, resp. analytických kategorií* – Zjišťuje se jejich četnost, jako je absolutní počet, relativní počet, průměr, směrodatná odchylka apod. Četnosti se znázorňují do přehledných tabulek, případně pomocí grafů;
- e) *interpretace zjištěných frekvencí* – Je uveden slovní popis, vysvětlení a interpretace zjištěných kvantitativních údajů (Gavora, 2000).

5.2.2 Výzkumný soubor

Pelikán základní soubor vymezuje jako *množinu všech prvků, patřících do okruhu osob nebo jevů, které mají být zkoumány v daném výzkumu* (Pelikán, 2007, str. 47).

Gavora uvádí, že *předmětem výzkumu jsou jevy (osoby, věci, procesy). Obvykle se nazývají subjekty výzkumu. Všichni lidé, o kterých chce výzkum získat informace, tvoří základní soubor* (Gavora, 2000, str. 59).

Respondenti byli vybráni metodou *náhodného výběru*. Náhodný výběr je takový, kdy o výběru respondentů rozhoduje náhoda. *Náhodný výběr je z hlediska teorie pravděpodobnosti nejlepším výběrem*. Každý jedinec ve vybraném základním souboru by měl mít stejnou pravděpodobnost, že bude vybrán (Gavora, 2000, str. 60).

Charakteristika výzkumné souboru

Výzkumný soubor dotazníkového šetření se skládal ze 163 žáků středního školního věku (4. a 5. tříd ZŠ) a 20 učitelů vyučujících ve 4. nebo 5. třídách základních škol. Dotazníky byly rozeslány do základních škol v rámci Pardubického, Královéhradeckého, Jihomoravského a Olomouckého kraje.

U analýzy dokumentů jsem si vymezila základní soubor textů, jehož obsahem byly tři školní vzdělávací programy (základní školy Otokara Březiny v Jihlavě, základní školy Bosonožská 9 v Brně, základní školy Pardubice–Spořilov).

5.3 Analýza a interpretace výsledků výzkumu

Po získání vyplněných dotazníků od respondentů je nezbytné ověřit správnost získaných dat. Dotazníky, které se jeví jako nesprávné či v nich chybí některé odpovědi na položky, se doporučují nezpracovávat.

Každá položka v dotazníku zjišťuje určitý znak (proměnnou) skupiny respondentů. Znaky mohou označovat několik věcí, například věk dotazovaného, jeho názory na určitou událost atd. Pro kategorizaci znaků zjištěných v dotaznících lze použít čtyři kategorie:

- a) *znaky nominální (kvalitativní)* – tyto znaky udávají pouze to, že respondent spadá do určité kategorie odpovědi;
- b) *znaky pořadové (ordinální)* – udávají relativní pořadí respondentů na základě určitého aspektu;
- c) *znaky intervalové* – udávají, do jaké míry se vlastnosti respondentů navzájem liší;
- d) *znaky poměrové* – tyto znaky poskytují komplexní informaci o kvantitě měřeného jevu. Poměrové znaky poskytují informace o tom, jak se dotazovaní od sebe v určitém znaku liší, a také o četnosti, s jakou je daný znak u jedné osoby více nebo méně častý než u jiné osoby.

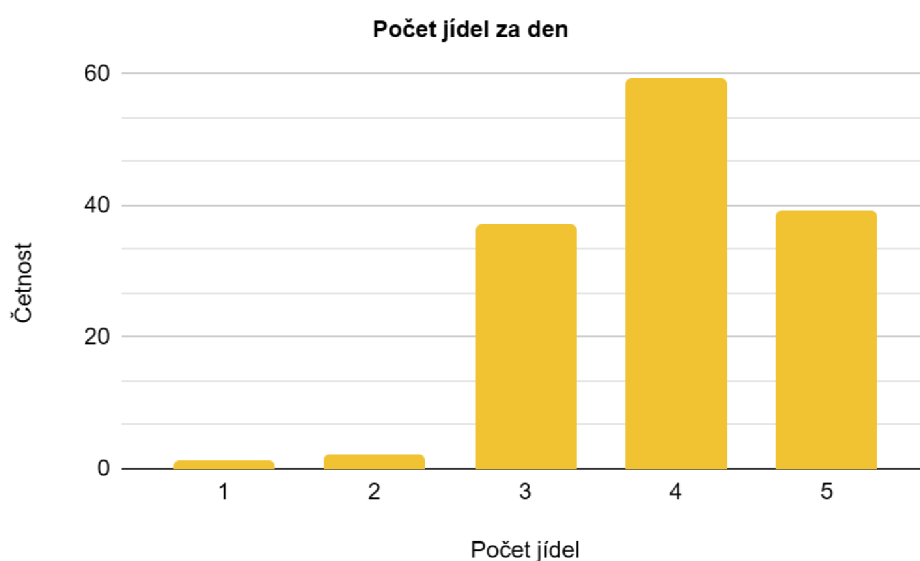
Před statistickou analýzou výsledků dotazníkového šetření je nutné odpovědi kategorizovat (popřípadě jen kategorizaci odpovědi doplnit). *Znamená to u každé položky dotazníku jednoznačně určit, které kategorie (druhy) odpovědi přicházejí v úvahu.* U uzavřených položek je kategorizace obvykle naznačena již způsobem, jakým je položka sestavena (poskytnuté odpovědi tvoří kategorie), i přesto je často zapotřebí další kategorizace. Výčtové položky kategorizujeme na základě různých kombinací vybraných odpovědí. Pokud jde o stupnicové položky, kategorizace odpovědi se stává složitější, protože je třeba vytvořit velké množství kategorií na základě určeného pořadí odpovědí. *U položek otevřených je třeba provést úplnou kategorizaci odpovědi, tj. musíme všechny individuální odpovědi přiřadit k určitému počtu zvolených kategorií.*

Abychom mohli pokračovat ve zpracovávání dat z dotazníkového šetření, musíme realizovat fázi tzv. třídění. Díky procesu třídění si můžeme zaznamenávat počet respondentů, kteří mají jeden, dva, eventuálně více shodných znaků. *Pokud zjišťujeme, kolik respondentů má společný jeden znak, hovoříme o třídění prvního stupně. Při třídění druhého stupně vyhledáváme ty respondenty, kteří mají shodné dva sledované znaky. A při třídění třetího stupně vyhledáváme osoby, které mají společné tři znaky* (Chráska, 2016, str. 171).

5.3.1 Výsledky z dotazníku pro žáky 4. a 5. tříd

Otázka č. 1

Kolik jídel denně sníš?

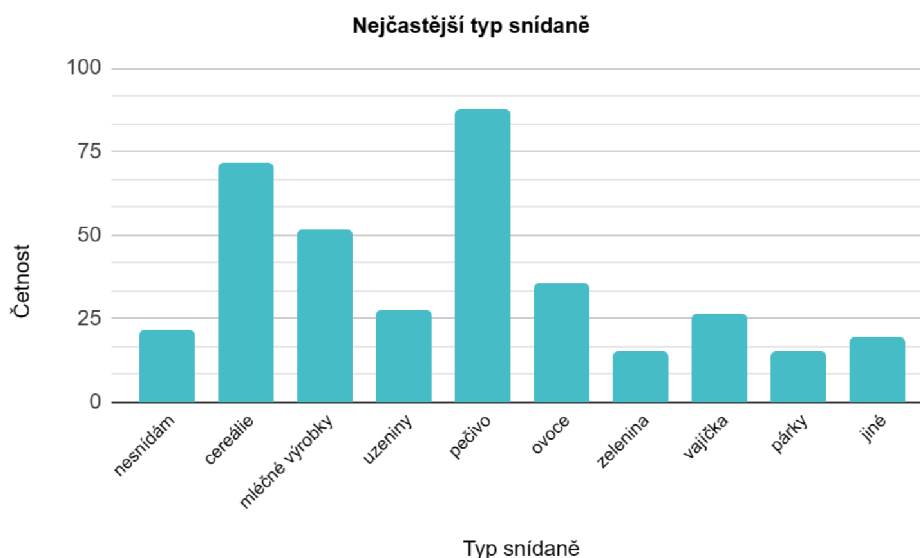


Graf č. 1 – Počet jídel za den

V položce č. 1 jsme zjišťovali, kolik porcí během dne žáci středního školního věku zkonsumují. Účastníci výzkumu museli zvolit jednu ze šesti možných odpovědí. Z grafu můžeme vyčíst, že nejčastěji žáci konzumují během dne 4 porce jídla, tuto možnost odpovědi zvolilo právě 59 žáků (36,2 %). Druhou nejpočetnější skupinu tvořili žáci, kteří konzumují za den 5 porcí jídla, tuto možnost zvolilo 39 žáků (23,9 %). Právě 3 porce jídla za den konzumuje 37 žáků (22,7 %). Dva žáci (1,2 %) uvedli, že během dne zkonsumují pouze 2 porce jídla, jeden žák (0,6 %) dokonce uvedl, že sní pouze 1 porci jídla za den.

Otázka č. 2

Co nejčastěji snídáš? Můžeš zaškrtnout více možností.



Graf č. 2 – Složení snídaně žáků středního školního věku

V položce č. 2 jsme zkoumali, z čeho se skládá snídaně žáků středního školního věku. Respondenti mohli vybrat jednu nebo více možných odpovědí. Mohli také využít možnosti jiné odpovědi. Z grafu můžeme vyčíst, že nejčastější potravinou, kterou žáci konzumují během snídaně, je *pečivo*, pro tuto variantu odpovědi se rozhodlo 87 žáků (23,7 %). Druhou nejčastěji konzumovanou potravinou jsou snídaně *cereálie*, tuto potravinu konzumuje právě 71 žáků (19,3 %). *Mléčné výrobky* jsou třetí nejoblíbenější potravinou, tuto možnost zvolilo 51 žáků (13,9 %). *Ovoce* je součástí snídaně 35 žáků (9,5 %). 27 žáků (7,4 %) během snídaně konzumuje *uzeniny*. 26 žáků (7,1 %) zařazuje do své snídaně *vajička*. 21 žáků (5,7 %) dokonce uvedlo, že *nesnídá vůbec*. 19 žáků (5,2 %) využilo možnosti *jiné odpovědi* a uvedli, že snídají například chléb s kečupem, různé kaše, chléb s Nutellou, müsli, větrníky, palačinky, lívance, vafle, chia puding, kakao, Actimel či müsli tyčinky. *Zeleninu* do své snídaně zařazuje 15 žáků (4,1 %).

Stejně početná skupina, tedy 15 žáků (4,1 %), uvedla, že snídá *párky*. Nejčastější kombinací odpovědí byla kombinace mléčné výrobky a pečivo; kombinace cereálie a pečivo a kombinace cereálie, pečivo a vajíčka.

Otázka č. 3

Nosíš do školy svačinu?

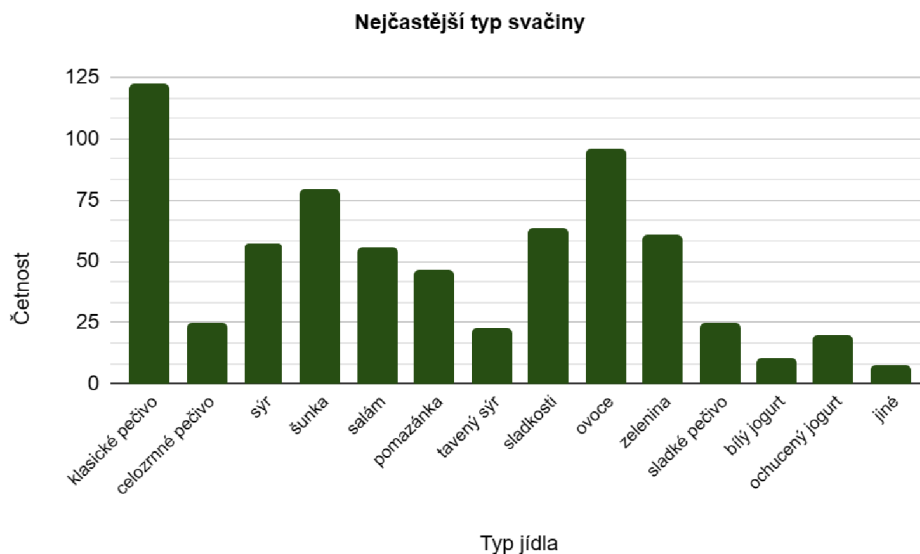


Graf č. 3 – Svačina ve škole

V otázce č. 3 jsme zjišťovali, zda si žáci středního školního věku do školy nosí svačinu a zároveň zda si ji připravují sami, anebo jim ji připravují rodiče. Dotazovaní museli vybrat jednu ze tří možných odpovědí. V grafu můžeme vidět, že nejčastěji žáci do školy *svačinu nosí a připravují jim ji rodiče*, tuto možnost zvolilo 125 žáků (76,7 %). 31 žáků (19 %) uvedlo, že si *svačinu do školy nosí, a dokonce si ji připravují sami*. Pouze 7 žáků (4,3 %) z 163 do školy chodí *bez svačiny*.

Otázka č. 4

Jak nejčastěji vypadá tvoje svačina ve škole? Můžeš zaškrtnout více možností.

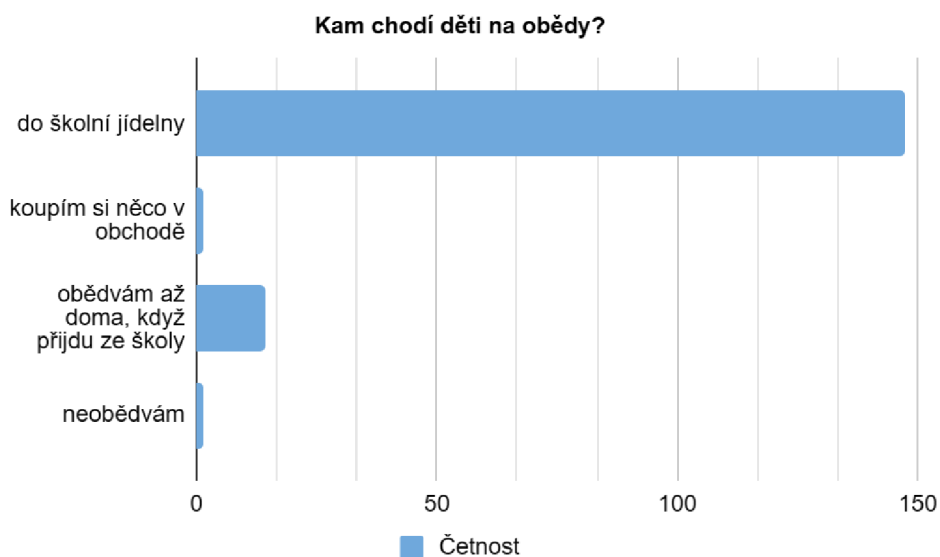


Graf č. 4 – Složení svačiny žáků středního školního věku

U otázky č. 4 jsme zjišťovali, z čeho se skládá školní svačina žáků středního školního věku. Respondenti mohli vybrat jednu nebo více možných odpovědí. Mohli také využít možnosti jiné odpovědi. V grafu si můžeme všimnout, že nejčastější potravinou, kterou žáci konzumují během svačiny, je *klasické pečivo*, pro tuto variantu odpovědi se rozhodlo 122 žáků (17,9 %). Druhou nejčastěji konzumovanou potravinou je *ovoce*, tuto potravinu konzumuje právě 95 žáků (13,9 %). *Šunka* je třetí nejoblíbenější potravinou, tuto možnost zvolilo 79 žáků (11,6 %). *Sladkosti* jsou součástí svačiny 63 žáků (9,2 %). 60 žáků (8,8 %) zařazuje do své svačiny *zeleninu*. 57 žáků (8,3 %) uvedlo, že během snídaně konzumují *sýr*. *Salám* do své svačiny zařazuje 55 žáků (8,1 %). 46 žáků (6,7 %) se rozhodlo pro odpověď *pomazánka*. *Celozrnné pečivo* je součástí školní svačiny 24 žáků (3,5 %). Stejně početná skupina, tedy 24 žáků (3,5 %), uvedla že součástí její svačiny je *sladké pečivo* (kobliha, loupák, ...). 22 žáků (3,2 %) má ke svačině *tavený sýr*. *Ochucený jogurt* je oblíbenou svačinou 19 žáků (2,8 %). *Bílý jogurt* je součástí svačiny 10 žáků (1,5 %). Nejméně početnou skupinu tvořilo 7 žáků (1 %), kteří využili možnosti *jiné odpovědi* a uvedli, že ve škole svačí například pizzu, paštiku, hermelín, pažitkové máslo, Nutellu či tortillu. Nejčastější kombinací odpovědí byla kombinace klasické pečivo, šunka, sladkost a ovoce; kombinace klasické pečivo, sýr, šunka a salám a kombinace klasické pečivo, sýr, šunka, salám a ovoce.

Otázka č. 5

Kam chodíš na obědy?

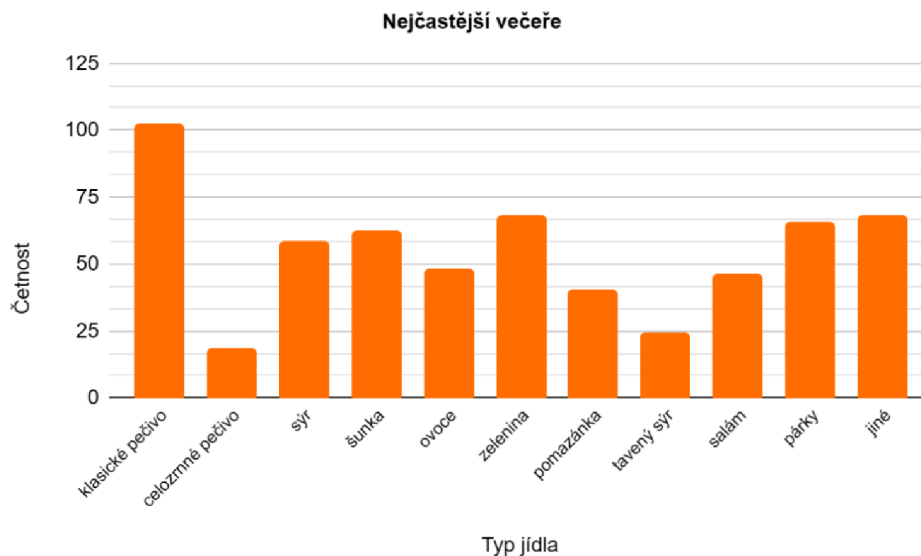


Graf č. 5 – Místo, kam chodí žáci středního školního věku na obědy.

V položce č. 5 jsme zjišťovali, kam žáci středního školního věku dochází na obědy. Respondenti museli zvolit jednu ze čtyř daných odpovědí. Z grafu se můžeme dozvědět, že se žáci středního školního věku nejčastěji stravují *ve školní jídelně*, tuto možnost zvolilo *147 žáků* (90,2 %). Druhou nejpočetnější skupinu tvořili žáci, kteří *obědvají doma*, až když dorazí ze školy, tuto možnost zvolilo *14 žáků* (8,6 %). Pouze *1 žák* (0,6 %) zvolil možnost odpovědi, že jeho oběd odpovídá něčemu, co si *koupí v obchodě*. I poslední možnost odpovědi – *neobědvám*, byla zastoupena pouze *1 žákem* (0,6 %).

Otázka č. 6

Jak obvykle vypadá tvoje večeře? Můžeš zaškrtnout více možností.

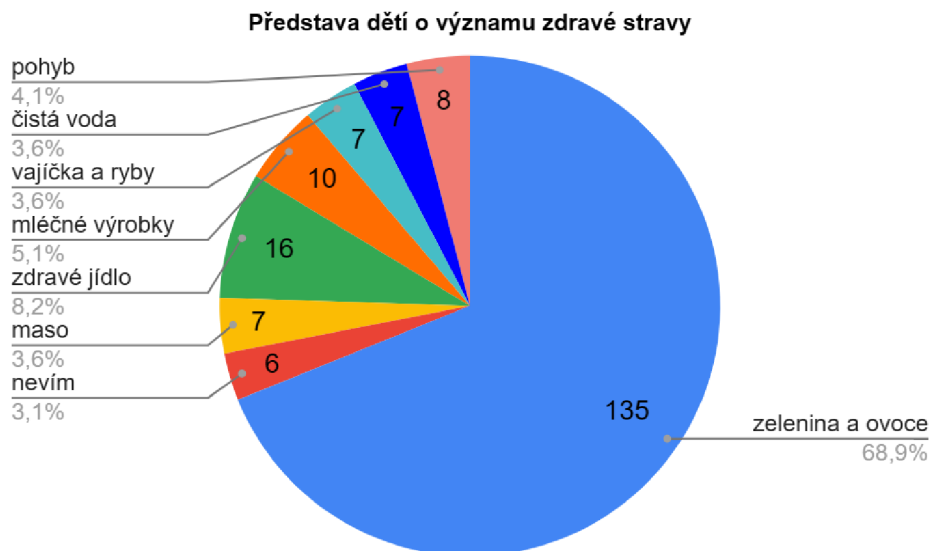


Graf č. 6 – Složení večeře žáků středního školního věku

V položce č. 6 jsme zkoumali, z čeho se skládá večeře žáků středního školního věku. Respondenti mohli vybrat jednu nebo více možných odpovědí. Mohli také využít možnosti jiné odpovědi. Z grafu můžeme vyčíst, že nejčastější potravinou, kterou žáci konzumují během večeře, je *klasické pečivo*, pro tuto variantu odpovědi se rozhodlo *102 žáků* (17 %). *Zelenina* je součástí večeře *68 žáků* (11,4 %). Stejně početná skupina, tedy *68 žáků* (11,4 %), využila možnosti *jiné odpovědi* a uvedla, že má k večeři například krekety, polévku, jídlo od oběda, obložený talíř, vajíčka, těstoviny, jogurt, čokoládové knedlíky, horkou čokoládu, maso s kaší či pizzu. K večeři konzumuje *65 žáků* (10,9 %) *párky*. *Šunka* je oblíbenou potravinou u *62 žáků* (10,4 %). *Sýr* je součástí večeře *58 žáků* (9,7 %). *48 žáků* (8 %) během večeře konzumuje *ovoce*. *46 žáků* (7,7 %) zařazuje do své večeře *salám*. *40 žáků* (6,7 %) uvedlo, že má k večeři *pomazánku*. *Tavený sýr* večeři *24 žáků* (4 %). Skupina *18 žáků* (3 %) uvedla, že večeři *celozrnné pečivo*. Nejčastější kombinací odpovědí byla kombinace klasické pečivo a párky; kombinace klasické pečivo a sýr a kombinace klasické pečivo, sýr, šunka, zelenina, pomazánka, tavený sýr, salám a párky.

Otázka č. 7

Napiš, co si představíš, když se tě někdo zeptá, co je to zdravá strava.

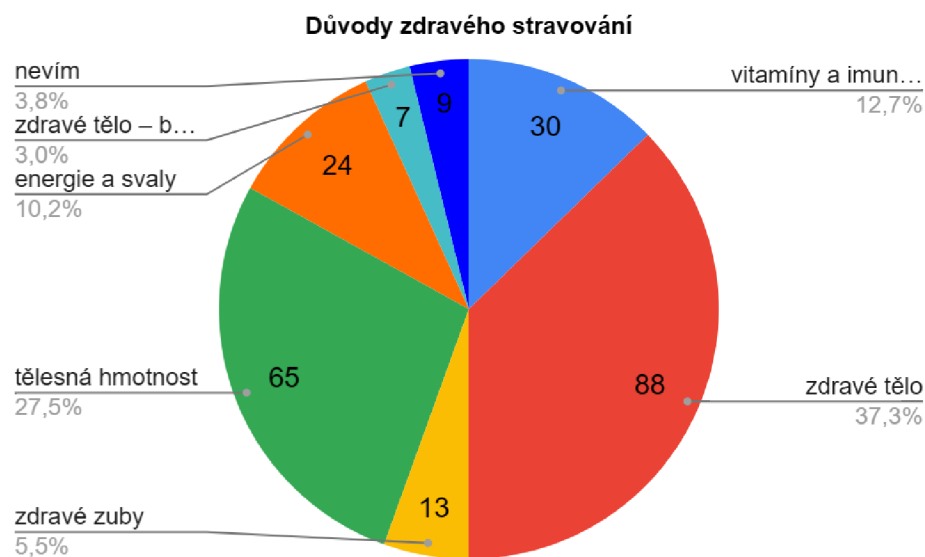


Graf č. 7 – Význam zdravé stravy pro žáky středního školního věku

V položce č. 7 jsme zkoumali, co si žáci středního školního věku představí pod termínem zdravá strava. U této položky respondenti odpovídali pomocí otevřené odpovědi, nikoli výběrem z předem připravených možností. Při analýze výsledků jsme museli odpovědi sloučit do osmi kategorií (zelenina a ovoce, pohyb, čistá voda, vajíčka a ryby, mléčné výrobky, zdravé jídlo, maso a kategorie nevím). V grafu si můžeme všimnout, že nejpočetnější skupinu reprezentovalo 135 žáků (68,9 %), kteří si pod termínem zdravá strava představovali konzumaci ovoce a zeleniny. 16 žáků (8,2 %) si pod zdravou stravou představovalo konzumaci zdravého jídla. Třetí nejpočetnější skupinu tvořili žáci, kteří zdravou stravu vnímají jako konzumaci mléčných výrobků, tuto možnost zvolilo 10 žáků (5,1 %). Čtvrtou nejpočetnější skupinu tvořili žáci, kteří zdravou stravu mají spojenou s pohybem, termín zdravá strava tedy nejspíše zaměnili za termín zdravý životní styl, tuto možnost zvolilo 8 žáků (4,1 %). Shodný počet žáků, a to 7 (3,6 %), si pod pojmem zdravá strava představuje čistou vodu, vajíčka a ryby a maso. Nejméně početnou skupinu – 6 žáků (3,1 %), tvořili žáci, kteří neví, co zdravá strava znamená.

Otázka č. 8

Uveď 2–3 důvody, proč je důležité jíst zdravě.

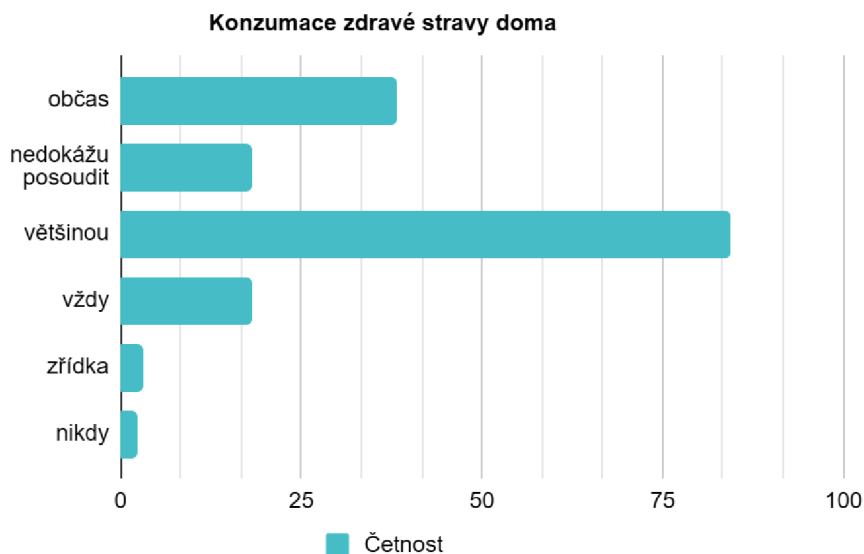


Graf č. 8 – Motivace ke zdravému stravování

U otázky č. 8 bylo úkolem žáků středního školního věku napsat 2–3 důvody, proč je zdravá strava důležitá. I u této položky respondenti odpovídali pomocí otevřené odpovědi, nikoli výběrem z předem připravených možností. Při analýze výsledků jsme museli odpovědi sloučit do sedmi kategorií (zdravé tělo, tělesná hmotnost, vitamíny a imunita, energie a svaly, zdravé zuby, nevím a kategorie zdravé tělo – bez nemoci). Vzhledem k tomu, že žáci měli uvést 2–3 důvody, je logické, že žák mohl být zařazen i do více kategorií odpovědi. Z grafu vyplývá, že nejpočetnější skupina žáků – 88 žáků (37,3 %), se domnívá, že zdravá strava je nezbytná pro udržení *zdravého těla*. 65 žáků (27,5 %) uvedlo jako důvod zdravého stravování *tělesnou hmotnost*. Třetí nejpočetnější skupinu tvořili žáci, kteří se domnívají, že zdravá strava do těla dodává *vitamíny* a je důležitá pro *imunitu*, tuto možnost zvolilo 30 žáků (12,7 %). Čtvrtou nejpočetnější skupinu představují žáci, kteří si myslí, že díky zdravé stravě má tělo dostatek *energie a svaly*, tuto možnost zvolilo 24 žáků (10,2 %). 13 žáků (5,5 %) uvedlo jako důvod zdravého stravování *zdravé zuby*. 9 žáků (3,8 %) uvedlo, že *netuší*, proč je zdravé stravování důležité. Nejméně početnou skupinu – 7 žáků (3 %), tvořili žáci, kteří si myslí, že pokud se budou stravovat zdravě, *nebudou nemocní*.

Otázka č. 9

Jíte doma zdravě?

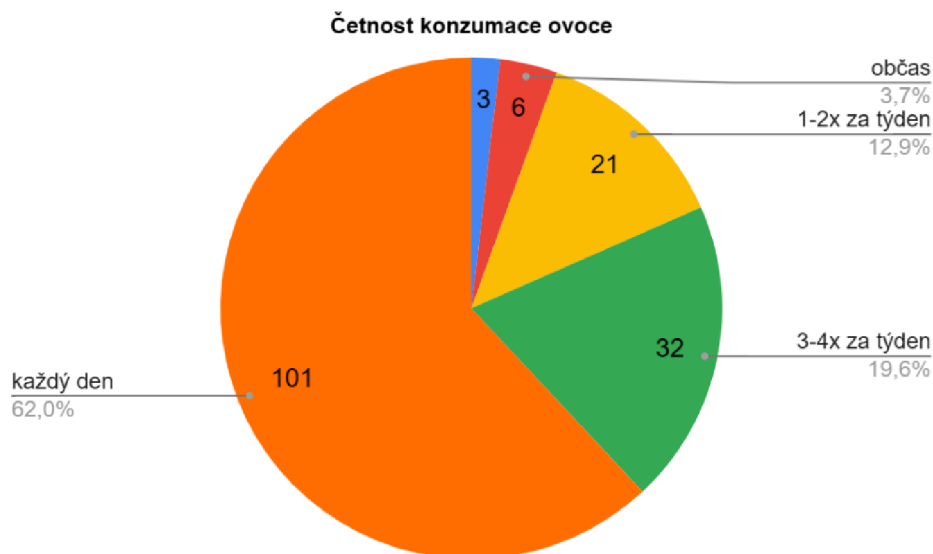


Graf č. 9 – Jak často doma žáci středního školního věku jedí zdravě?

V položce č. 9 jsme usilovali o nalezení odpovědi na otázku: Jak často se žáci středního školního věku stravují zdravě v rámci rodinného prostředí? Respondenti museli zvolit jednu ze šesti možných odpovědí. Z grafu můžeme vyčíst, že 84 žáků středního školního věku (51,5 %) se *většinou* stravuje v rodině zdravě. Druhou nejpočetnější skupinu tvořili žáci, kteří se stravují v rodině zdravě *občas*, tuto možnost zvolilo 38 žáků (23,3 %). 18 žáků (11 %) uvedlo, že se v rodině stravují zdravě *vždy*. Pro možnost odpovědi *nedokážu posoudit* se rozhodlo také 18 žáků (11 %). Možnost odpovědi – stravujeme se v rodině zdravě *zřídka* vybrali 3 žáci (1,8 %). Pouze 2 žáci (1,2 %) uvedli, že se doma *nikdy* zdravě nestravují.

Otázka č. 10

Jak často jíš ovoce?

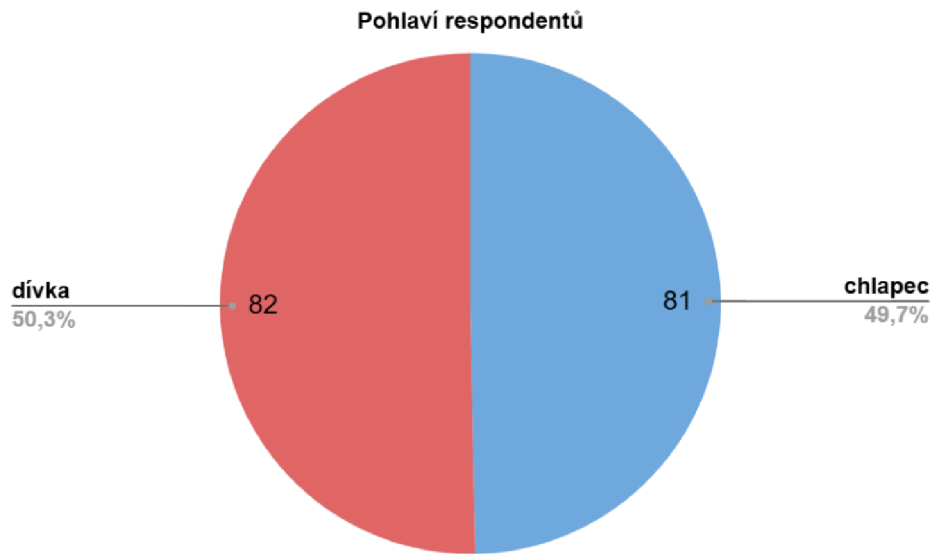


Graf č. 10 – Jak často žáci středního školního věku konzumují ovoce?

V položce č. 10 jsme zjišťovali, jak často žáci konzumují ovoce. Dotazovaní museli vybírat ze čtyř možných odpovědí anebo mohli zvolit možnost jiné odpovědi. Odpovědi respondentů, které byly zodpovězené právě za pomoci možnosti jiná odpověď, byly při analýze výsledků sjednoceny do pěti kategorií (denně, 1–2x za týden, 3–4x za týden, občas a vůbec). Z grafu můžeme vyčíst, že 101 žáků středního školního věku (62 %) konzumuje ovoce *každý den*. Druhou nejpočetnější skupinu tvořili žáci, kteří ovoce do svého jídelníčku zařazují *3–4x za týden*, tuto možnost zvolilo 32 žáků (19,6 %). Třetí nejpočetnější skupinu tvořili žáci, kteří ovoce konzumují *1–2x za týden*, tuto skupinu zastupovalo 21 žáků (12,9 %). 6 žáků (3,7 %) uvedlo, že ovoce do svého jídelníčku zařazují *občas*. Nejméně početnou skupinu tvořili 3 žáci (1,8 %), kteří uvedli, že ovoce nejedí *vůbec*.

Otázka č. 11

Jsem: chlapec / dívka.

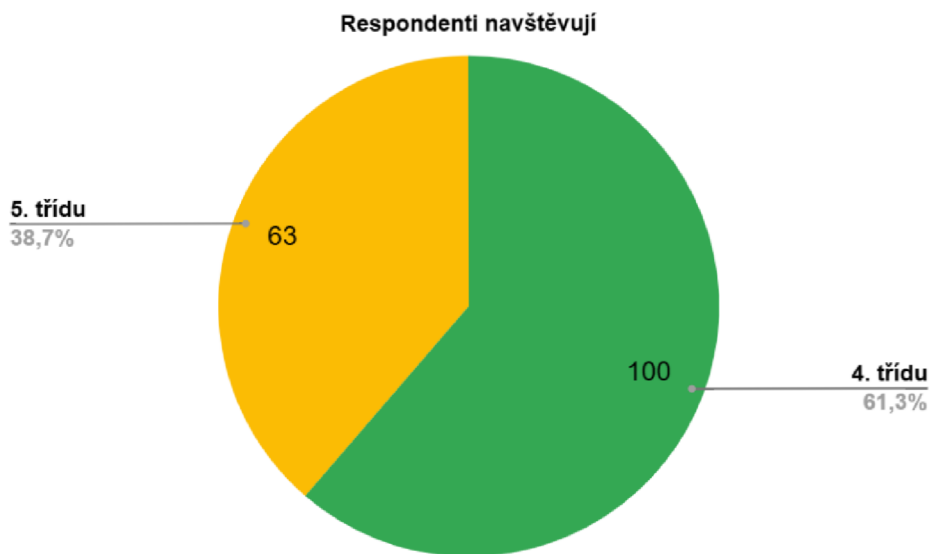


Graf č. 11 – Pohlaví respondentů

U otázky č. 11 jsme zjišťovali pohlaví respondentů. Účastníci výzkumu museli zvolit jednu ze dvou možných odpovědí. Z výsledků je patrné, že se výzkumu účastnilo 82 dívek (50,3 %) a 81 chlapců (49,7 %). Ukázalo se, že dívky a chlapci mají rozdílné představy o tom, co je to zdravá strava. Dívky si pod zdravou stravou představují ovoce a zeleninu, zatímco chlapci považují za zdravou stravu fyzickou aktivitu. Chlapci tedy přemýšleli nad tématem zdravé stravy spíše komplexněji a zaměnili ho za pojem zdravý životní styl.

Otázka č. 12

Navštěvuji: 4. třídu / 5. třídu.

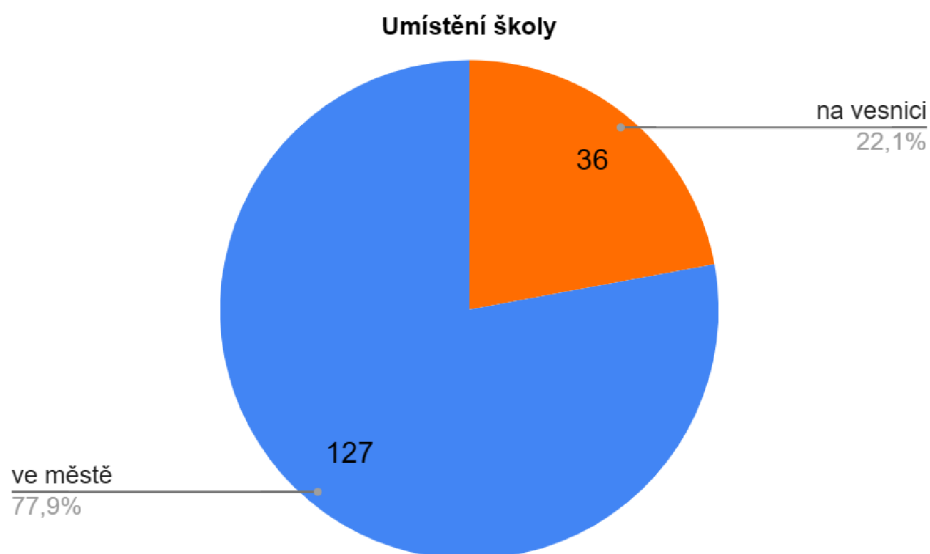


Graf č. 12 – Žáci navštěvuji třídu.

V položce č. 12 jsme zkoumali, zda žáci navštěvuji 4. nebo 5. třídu základní školy. Respondenti museli zvolit jednu ze dvou daných odpovědí. Z výsledků výzkumu vyplývá, že *100 žáků* (61,3 %), kteří se zúčastnili výzkumu, navštěvuje *4. třídu* základní školy a *63 žáků* (38,7 %) navštěvuje *5. třídu* základní školy.

Otázka č. 13

Navštěvují školu, která je: na vesnici / ve městě.



Graf č. 13 – Umístění školy, kterou žáci navštěvují.

U otázky č. 13 jsme zjišťovali, zda žáci navštěvují školu, která se nachází ve městě, nebo na vesnici. U této otázky museli respondenti vybrat jednu ze dvou předem připravených odpovědí. Z grafu můžeme vyčíst, že 127 žáků (77,9 %) navštěvuje školu, která se nachází ve městě. 36 žáků (22,1 %) uvedlo, že škola, do které dochází, je na vesnici.

Otázka č. 14

Jak často jíš zeleninu?

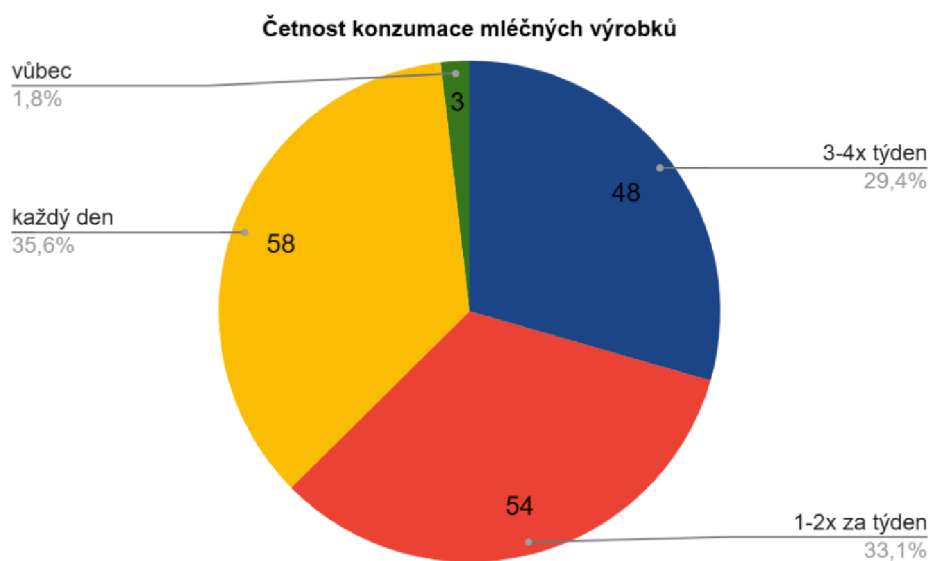


Graf č. 14 – Jak často děti konzumují zeleninu.

V položce č. 14 jsme zjišťovali, jak často žáci do svého jídelníčku zařazují zeleninu. Dotazovaní museli vybírat ze čtyř možných odpovědí anebo mohli zvolit možnost jiná odpověď, byly při analýze výsledků sjednoceny do pěti kategorií (denně, 1–2x za týden, 3–4x za týden, občas a vůbec). Z grafu můžeme vyčíst, že 73 žáků středního školního věku (44,5 %) konzumuje zeleninu *každý den*. Druhou nejpočetnější skupinu tvořili žáci, kteří zeleninu do svého jídelníčku zařazují *3–4x za týden*, tuto možnost zvolilo 53 žáků (32,3 %). Třetí nejpočetnější skupinu tvořili žáci, kteří zeleninu konzumují *1–2x za týden*, tato skupina představovala 28 žáků (17,1 %). 6 žáků (3,7 %) uvedlo, že zeleninu do svého jídelníčku zařazují *občas*. Nejméně početnou skupinu tvořili 4 žáci (2,4 %), kteří uvedli, že zeleninu nejedí *vůbec*.

Otázka č. 15

Jak často jíš mléko a mléčné výrobky? Mléčné výrobky jsou například: jogurt, tvaroh, sýr

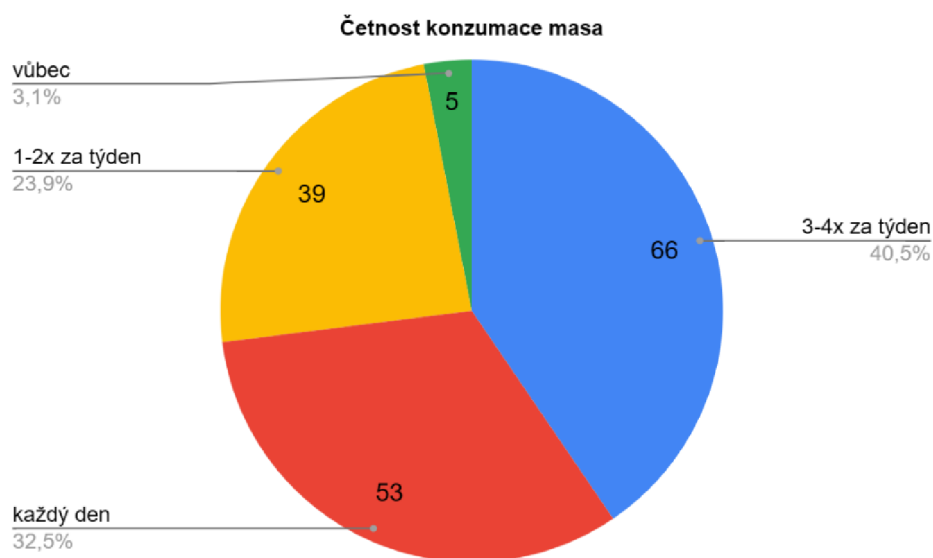


Graf č. 15 – Jak často děti konzumují mléko a mléčné výrobky.

U otázky č. 15 jsme zjišťovali, jak často žáci konzumují mléko a mléčné výrobky. Účastníci výzkumu museli vybírat ze čtyř možných odpovědí. Z výsledků je zřejmé, že 58 žáků středního školního věku (35,6 %) konzumuje mléko a mléčné výrobky *každý den*. Druhou nejpočetnější skupinu tvořili žáci, kteří mléko a mléčné výrobky do svého jídelníčku zařazují *1–2x za týden*, tuto možnost zvolilo 54 žáků (33,1 %). Třetí nejpočetnější skupinu tvořili žáci, kteří mléko a mléčné výrobky konzumují *3–4x za týden*, tuto skupinu reprezentovalo právě 48 žáků (29,4 %). Nejméně početnou skupinu tvořili 3 žáci (1,8 %), kteří uvedli, že mléko a mléčné výrobky nekonzumují *vůbec*.

Otázka č. 16

Jak často jíš maso a výrobky z masa? Výrobky z masa jsou například: šunka, paštika, salám, párky

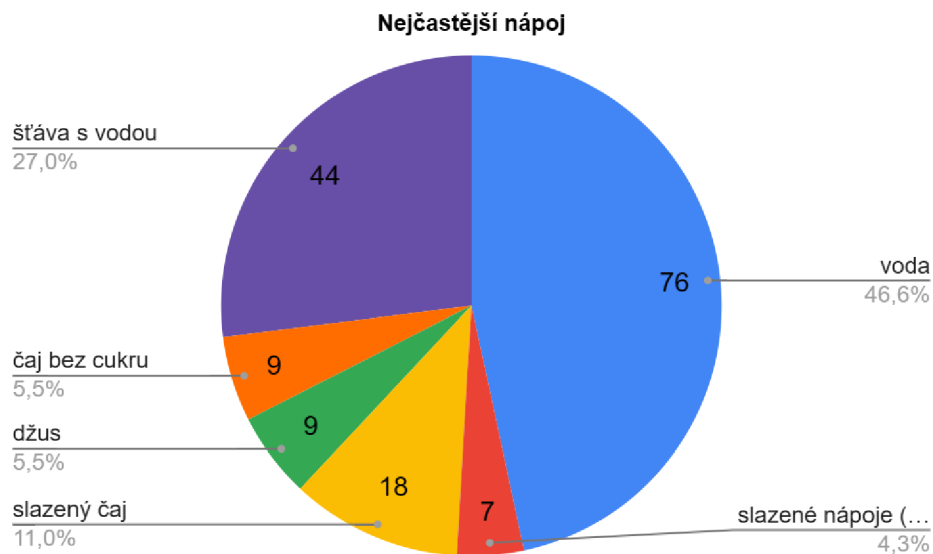


Graf č. 16 – Jak často děti konzumují maso a výrobky z něj.

V položce č. 16 jsme zjišťovali, jak často žáci konzumují maso a výrobky z něj. Respondenti museli zvolit jednu ze čtyř možných odpovědí. V grafu si můžeme všimnout, že 66 žáků (40,5 %) středního školního věku konzumuje maso a výrobky z něj 3–4x za týden. Druhou nejpočetnější skupinu tvořili žáci, kteří maso a výrobky z něj do svého jídelníčku zařazují každý den, tuto možnost zvolilo 53 žáků (32,5 %). Třetí nejpočetnější skupinu tvořili žáci, kteří maso a výrobky z něj konzumují 1–2x za týden, tuto skupinu zastupovalo 39 žáků (23,9 %). Nejméně početnou skupinu tvořilo 5 žáků (3,1 %), kteří uvedli, že maso a výrobky z něj nekonzumují vůbec.

Otázka č. 17

Nejčastěji piji:

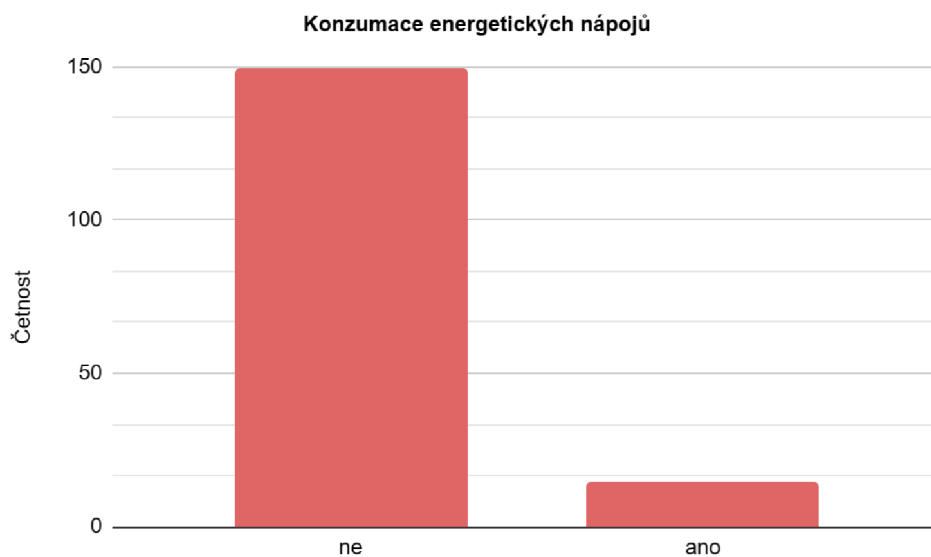


Graf č. 17 – Nejčastější nápoj, který děti konzumují.

V položce č. 17 jsme zkoumali, jaké nápoje žáci středního školního věku pijí nejčastěji. Respondenti museli vybrat pouze jednu ze šesti možných odpovědí. Z grafu je patrné, že nejoblíbenějším nápojem mezi žáky středního školního věku je *voda*, tuto možnost zvolilo právě 76 žáků (46,6 %). Druhým nejčastějším nápojem byla *šťáva s vodou*, tento nápoj konzumuje 44 žáků (27 %). *Slazený čaj* do svého pitného režimu zařazuje 18 žáků (11 %). *Čaj bez cukru* upřednostňuje 9 žáků (5,5 %). Další 9 žáků (5,5 %) pak preferuje v rámci pitného režimu *džus*. *Slazené nápoje* (Pepsi, Kofola, Fanta, kyselka) jsou součástí pitného režimu u 7 žáků (4,3 %).

Otázka č. 18

Piješ energetické nápoje? Energetické nápoje jsou například: Red Bull, Semtex, Big Shock, Monster, Tiger

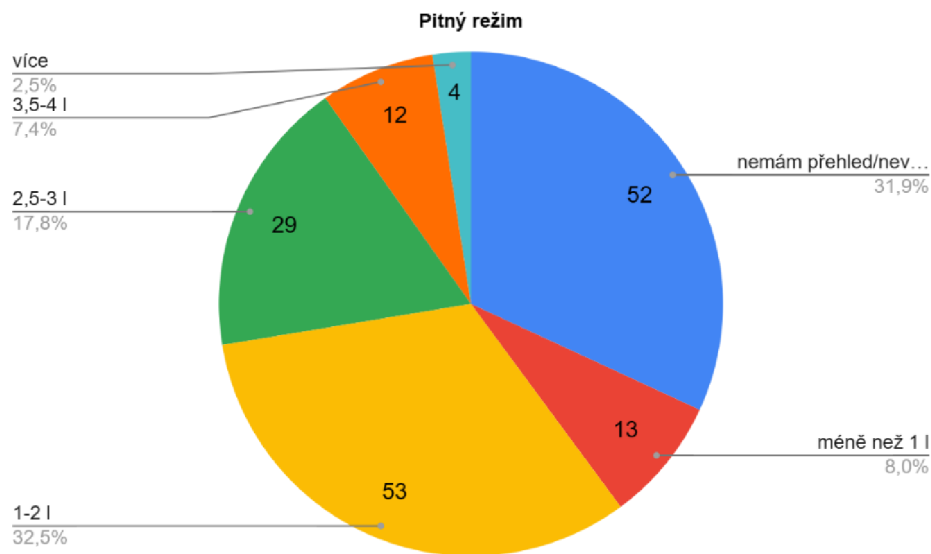


Graf č. 18 – Konzumace energetických nápojů

U otázky č. 18 jsme prověřovali, zda žáci středního školního věku konzumují energetické nápoje. Dotazovaní museli vybrat jednu ze dvou předem připravených variant odpovědi (ano/ne). Z grafu můžeme vyčíst, že 149 žáků (91,4 %) energetické nápoje do svého pitného režimu *nezařazuje*. Na druhé straně 14 žáků (8,6 %) *pije* energetické nápoje.

Otázka č. 19

Kolik litrů tekutin vypiješ?



Graf č. 19 – Pitný režim žáků středního školního věku

V položce č. 19 jsme zjišťovali, kolik litrů tekutin žáci středního školního věku vypijí během dne. Respondenti museli zvolit jednu ze šesti možných odpovědí. V grafu si můžeme všimnout, že 53 žáků (32,5 %) vypije za den 1–2 l tekutin. Druhou nejpočetnější skupinu tvořili žáci, kteří *nemají představu nebo neví přesně*, kolik litrů tekutin během dne vypijí, tuto možnost zvolilo 52 žáků (31,9 %). Třetí nejpočetnější skupinu tvořili žáci, kteří během dne vypijí 2,5–3 l tekutin, tato skupina se skládala z 29 žáků (17,8 %). 13 žáků (8 %) uvedlo, že během dne vypijí *méně než 1 l* tekutin. 12 žáků (7,4 %) uvedlo, že denně vypijí 3,5–4 l tekutin. Nejméně početnou skupinu tvořili 4 žáci (2,5 %), kteří uvedli, že za den vypijí *více než 4 l* tekutin.

5.3.2 Výsledky z dotazníku pro učitele 4. a 5. tříd

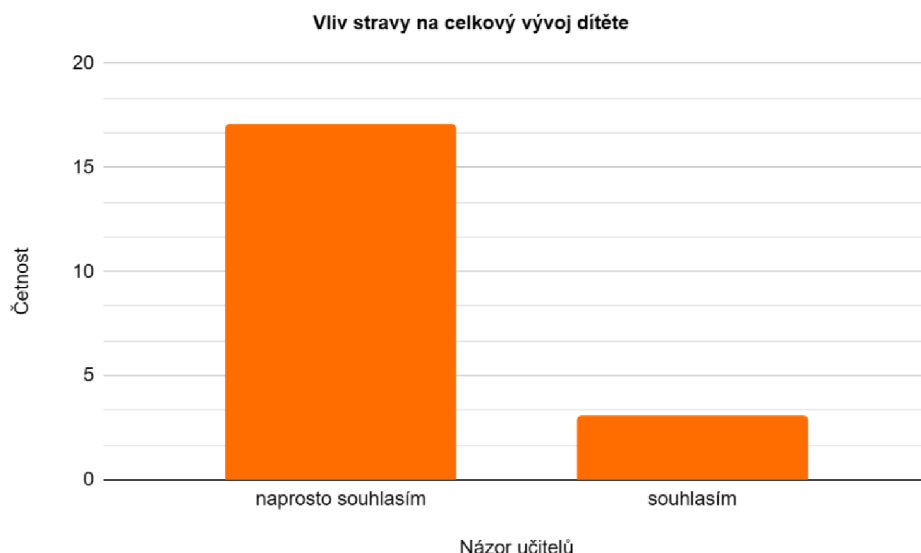
Otázka č. 1

Naše škola je zapojena do projektu Ovoce, zelenina a mléko do škol.

V položce č. 1 jsme zjišťovali, zda škola, na které učitel vyučuje, je zapojena do projektu Ovoce, zelenina a mléko škol. Dotazovaní museli vybrat jednu ze dvou možných odpovědí. Všechny 20 učitelů (100 %) uvedlo, že škola, na které vyučují, je zapojena do projektu Ovoce, zelenina a mléko škol. Odpověď na tuto otázku je tedy jednoznačná.

Otázka č. 2

Strava má vliv na celkový vývoj dítěte.



Graf č. 20 – Vliv stravy na vývoj dítěte

U otázky č. 2 jsme zkoumali, jak velký vliv má strava na celkový vývoj dítěte. Účastníci výzkumu museli zvolit jednu ze sedmi možných odpovědí (naprosto souhlasím, souhlasím, spíše souhlasím, nerozhodně, spíše nesouhlasím, nesouhlasím, naprosto nesouhlasím). Z grafu můžeme vyčíst, že 17 učitelů (85 %) naprosto souhlasí s tím, že strava má vliv na celkový vývoj dítěte. 3 učitelé (15 %) souhlasí s tím, že strava má vliv na celkový vývoj dítěte.

Otázka č. 3

Znáte program Skutečně zdravá škola?



Graf č. 21 – Program Skutečně zdravá škola

V položce č. 3 jsme zkoumali, zda učitelé mají povědomí o programu Skutečně zdravá škola a současně zda je škola, na které vyučují, do tohoto programu zapojena. Dotazovaní museli vybrat jednu ze tří předem připravených odpovědí. Z grafu je patrné, že *15 učitelů (75 %) nemá povědomí* o programu Skutečně zdravá škola. *4 učitelé (20 %)* program Skutečně zdravá škola *znají*. *1 učitel (5 %)* potvrdil, že o programu Skutečně zdravá škola *má povědomí* a že je dokonce *škola*, na které vyučuje, do programu *zapojena*.

Otázka č. 4

Zařazují do výuky téma zdravé výživy.

V položce č. 4 jsme zjišťovali, zda se učitelé ve výuce zabývají tématem zdravé výživy. Účastníci výzkumu museli zvolit jednu ze dvou možných odpovědí. Všechny *20 učitelů (100 %)* uvedlo, že téma zdravé výživy do výuky *zařazují*. Odpověď na tuto otázku je tedy jednoznačná.

Otázka č. 5

Jak zařazujete do výuky téma zdravé výživy?

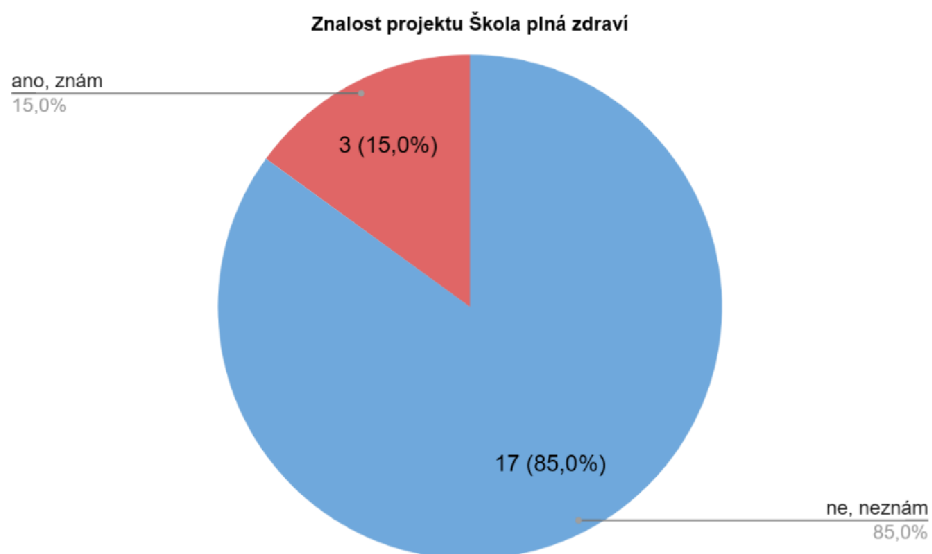


Graf č. 22 – Zařazení tématu zdravé výživy do vzdělávacího procesu

U otázky č. 5 jsme prověřovali, jak učitelé začleňují téma zdravé výživy do vzdělávacího procesu. Respondenti mohli vybrat jednu nebo více možných odpovědí. Mohli také využít možnosti jiné odpovědi. Z grafu vyplývá, že největší skupinu učitelů tvoří *11 učitelů* (55 %), kteří využívají *projektové dny* k výuce žáků o zdravém způsobu stravování. Využití *obou vzdělávacích oblastí* (Člověk a jeho svět i Člověk a svět práce), je druhým nejčastějším způsobem, jakým učitelé zařazují zdravou výživu do vzdělávacího procesu, tuto variantu zvolilo právě *10 učitelů* (50 %). *9 učitelů* (45 %) využívá *vzdělávací oblast Člověk a jeho svět* (tematický okruh Člověk a jeho zdraví) k výuce o zdravé výživě. *Vzdělávací oblast Člověk a svět práce* (tematický okruh Příprava pokrmů) využívají k výuce o zdravém způsobu stravování *4 učitelé* (20 %). *3 učitelé* (15 %) uvedli, že využívají *návštěvy odborníka na výživu*. Pouze *1 učitel* (5 %) pro žáky zajišťuje *exkurze* zaměřené na zdravou výživu.

Otázka č. 6

Znáte projekt Škola plná zdraví?

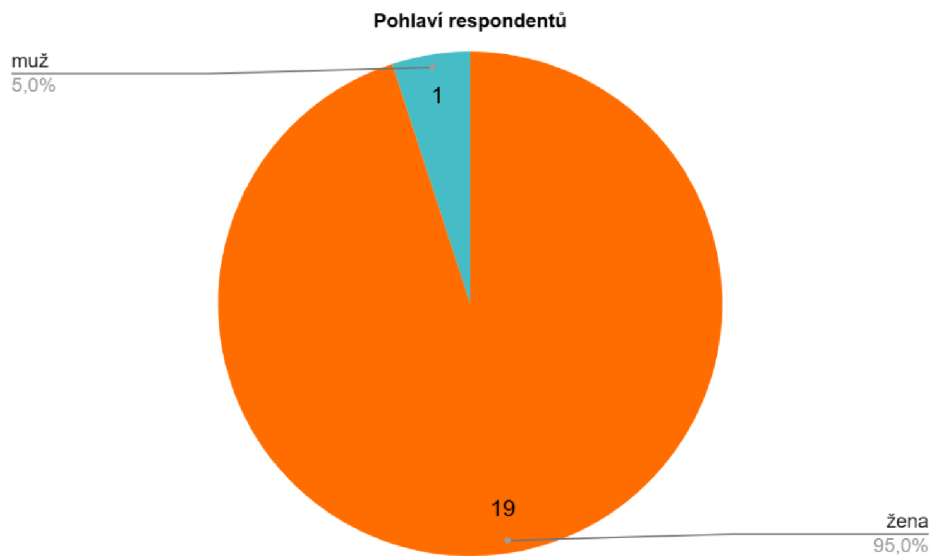


Graf č. 23 – Projekt Škola plná zdraví

V položce č. 6 jsme zkoumali, zda učitelé mají povědomí o projektu Škola plná zdraví a současně zda je škola, na které vyučují, do tohoto projektu zapojena. Dotazovaní museli vybrat jednu ze tří předem připravených odpovědí. Z grafu je zřejmé, že 17 učitelů (85 %) nemá povědomí o projektu Škola plná zdraví. 3 učitelé (15 %) projekt Škola plná zdraví znají. Žádný z učitelů nevedl, že by projekt Škola plná zdraví znal a zároveň že by do něj škola, na které vyučuje, byla zapojena.

Otázka č. 7

Jsem: muž / žena.

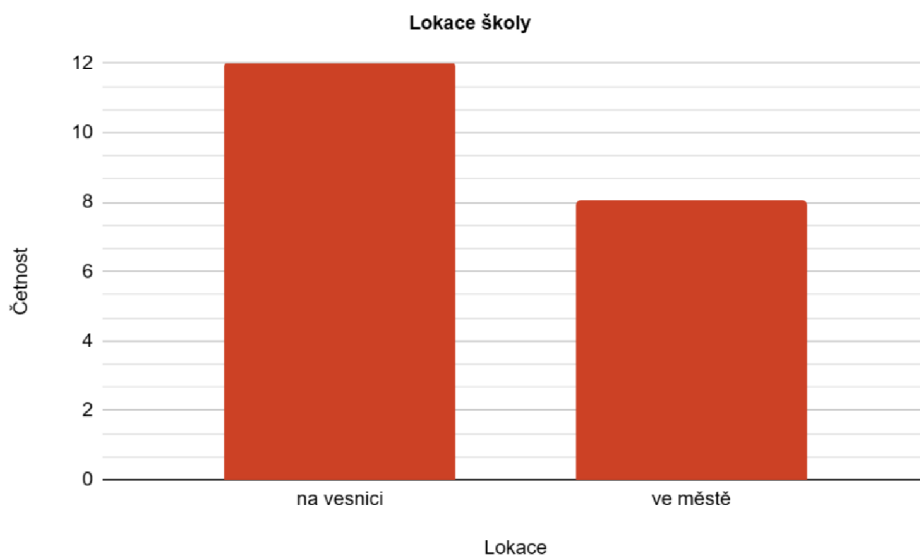


Graf č. 24 – Pohlaví respondentů

U otázky č. 7 jsme zjišťovali pohlaví respondentů. Účastníci výzkumu museli zvolit jednu ze dvou možných odpovědí. Z výsledků je patrné, že se výzkumu účastnilo 19 žen (95 %) a 1 muž (5 %).

Otázka č. 8

Učím: na vesnici / ve městě.

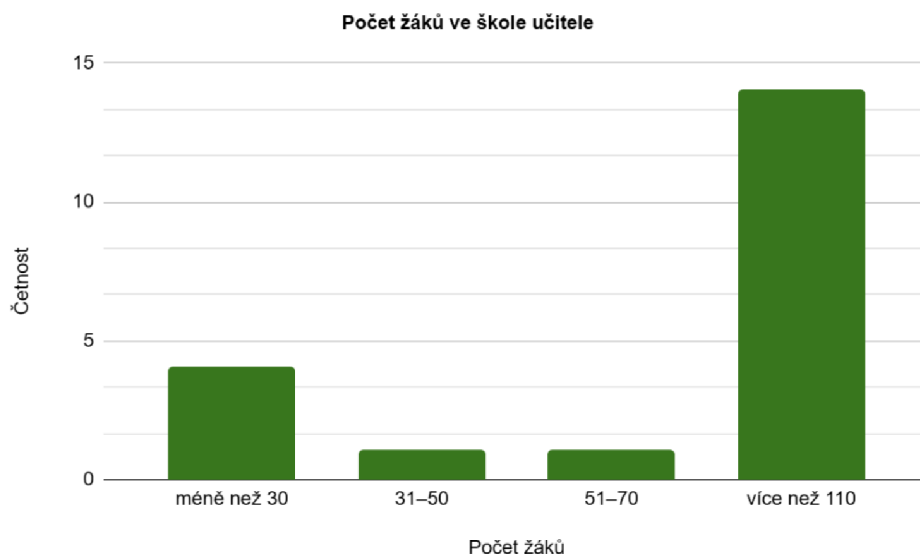


Graf č. 25 – Umístění školy, kde jsou respondenti zaměstnaní.

V položce č. 8 jsme zkoumali, zda učitelé vyučují na škole, která se nachází ve městě, nebo na vesnici. U této otázky museli respondenti vybrat jednu ze dvou předem připravených odpovědí. Z grafu můžeme vyčíst, že 8 učitelů (40 %) vyučuje na škole, která se nachází ve městě. 12 učitelů (60 %) uvedlo, že škola, na které vyučují, je na vesnici.

Otázka č. 9

Kolik žáků navštěvuje školu, na které vyučujete?

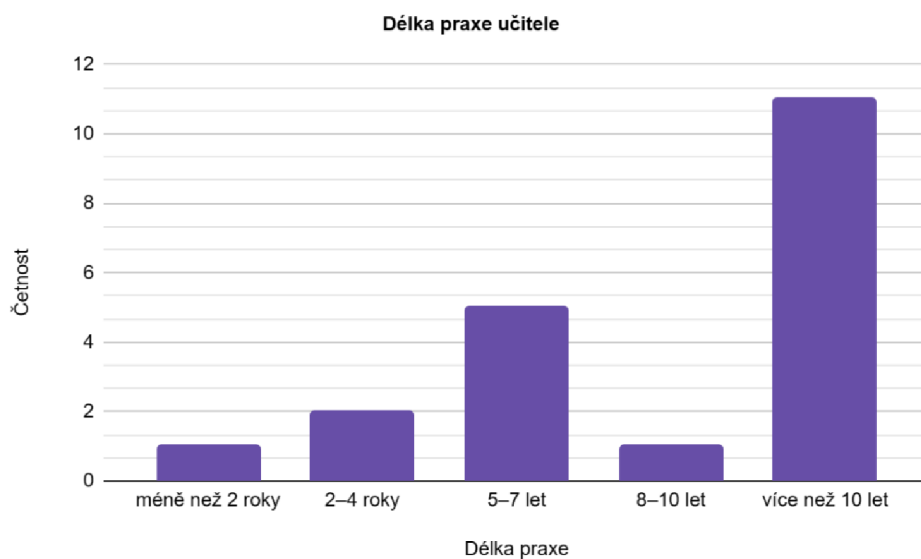


Graf č. 26 – Počet žáků na škole, na které učitel vyučuje.

V položce č. 9 jsme zjišťovali, kolik žáků středního školního věku navštěvuje školu, kde respondenti (učitelé) vyučují. Účastníci výzkumu museli zvolit jednu ze šesti možných odpovědí. Z grafu můžeme vyčíst, že nejčastěji má škola, kde učitelé vyučují, více než 110 žáků, tuto možnost odpovědi zvolilo právě 14 učitelů (70 %). Druhou nejpočetnější skupinu tvořili učitelé, kteří vyučují na škole, která má méně než 30 žáků, tuto možnost zvolili 4 učitelé (20 %). 1 učitel (5 %) uvedl, že vyučuje na škole, na které se vzdělává 51–70 žáků. Pro možnost odpovědi 31–50 žáků se rozhodl také pouze 1 učitel (5 %).

Otázka č. 10

Délka mé praxe je:



Graf č. 27 – Délka praxe respondentů

V položce č. 10 jsme se respondentů dotazovali na délku jejich praxe. Účastníci výzkumu museli zvolit jednu z pěti předem připravených odpovědí. Z grafu vyplývá, že nejčastěji mají učitelé *více než 10 let praxe*, tuto možnost odpovědi zvolilo *11 učitelů* (55 %). Druhou nejpočetnější skupinu tvořili učitelé, kteří mají *5-7 let praxe*, tuto možnost zvolilo *5 učitelů* (25 %). *2 učitelé* (10 %) uvedli, že mají praxi *2-4 roky*. Ve školství působí *8-10 let* právě *1 učitel* (5 %). Pro možnost odpovědi *méně než 2 roky* se rozhodl také pouze *1 učitel* (5 %).

Otázka č. 11

Naše škola je zapojena do projektu Skutečně zdravá jídelna.



Graf č. 28 – Projekt Skutečně zdravá jídelna

U otázky č. 11 jsme zjišťovali, zda je škola, na které učitelé vyučují, zapojena do projektu Skutečně zdravá jídelna nebo zda o zapojení do projektu přemýšlí. Respondenti museli vybrat jednu ze tří předem připravených odpovědí. Z grafu je zřejmé, že 17 učitelů (85 %) uvedlo, že škola, na které vyučují, není do projektu Skutečně zdravá jídelna zapojena. 2 učitelé (10 %) uvedli, že jejich škola přemýšlí o zapojení do projektu Skutečně zdravá jídelna. Pouze 1 učitel (5 %) zvolil možnost odpovědi ano, z toho tedy vyplývá, že škola, na které vyučuje, je součástí projektu Skutečně zdravá jídelna.

Otázka č. 12

Někteří žáci se v naší jídelně stravují bezplatně (jsou zapojeni do programu Obědy do škol).

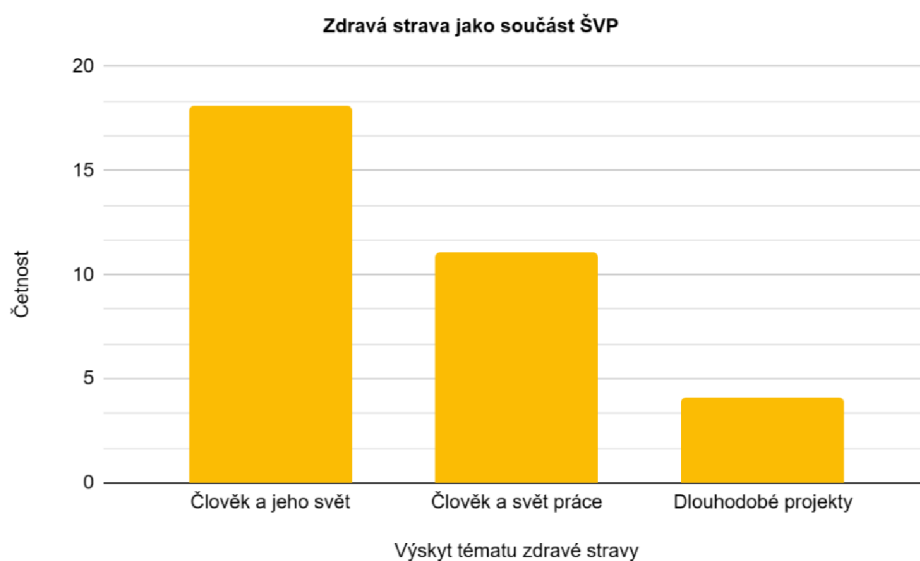


Graf č. 29 – Dotované obědy ve školní jídelně

V položce č. 12 jsme se účastníků výzkumu dotazovali, zda některý z žáků v jejich škole dostává v jídelně obědy zdarma (v rámci programu Obědy do škol). Účastníci výzkumu museli vybrat jednu ze dvou možných odpovědí. Z grafu můžeme vyčíst, že *11 učitelů* (55 %) uvedlo, že jejich *školní jídelna poskytuje obědy zdarma* žákům z nízkopříjmových domácností. Naproti tomu *9 učitelů* (45 %) uvedlo, že jejich *školní jídelna obědy zdarma* žákům *neposkytuje*.

Otázka č. 13

Jak má Vaše škola téma zdravá strava koncipované v ŠVP?

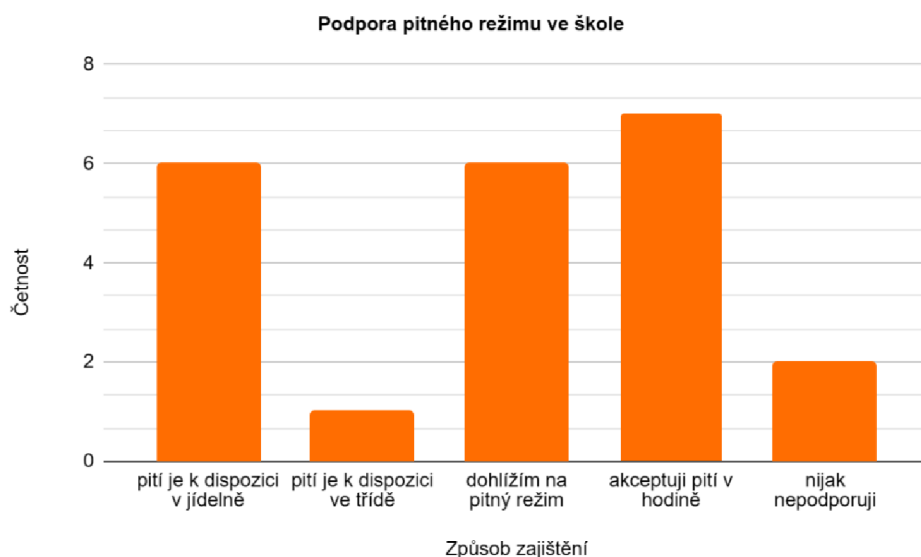


Graf č. 30 – Výskyt tématu zdravé stravy v ŠVP

U otázky č. 13 jsme zkoumali, jak má škola, na které učitel působí, téma zdravé stravy ukotveno v ŠVP. Respondenti mohli vybrat jednu nebo více možných odpovědí. Mohli také využít možnosti jiné odpovědi. Z grafu vyplývá, že největší skupinu respondentů tvoří *18 učitelů* (90 %), kteří uvedli, že škola, na které působí, má téma zdravé stravy v ŠVP ukotveno *ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět* (v tematickém okruhu Člověk a jeho zdraví). *11 učitelů* (55 %) uvedlo, že škola, na které vyučují, má téma zdravé stravy v ŠVP ukotveno *ve vzdělávací oblasti Člověk a svět práce* (v tematickém okruhu Příprava pokrmů). Pouze *4 učitelé* (20 %) využili možnosti odpovědi *zapojení do dlouhodobých projektů*.

Otázka č. 14

Jak u dětí podporujete pravidelný pitný režim (jako škola / jako učitel ve třídě)?

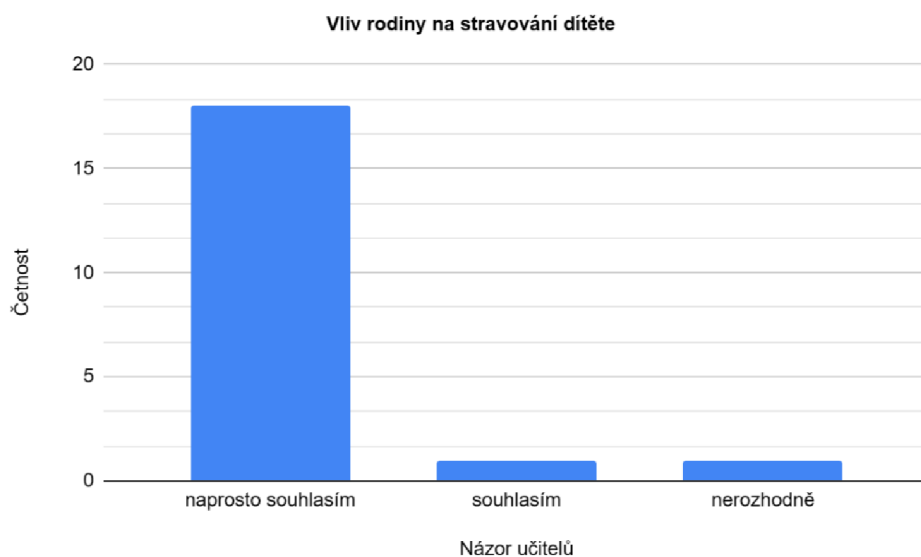


Graf č. 31 – Podpora pitného režimu ve školním prostředí

V položce č. 14 jsme se účastníků výzkumu dotazovali, jak u žáků podporují pravidelný pitný režim. U této položky respondenti odpovídali pomocí otevřené odpovědi, nikoli výběrem z předem připravených možností. Při analýze výsledků jsme museli odpovědi sloučit do pěti kategorií (pití je k dispozici v jídelně, pití je k dispozici ve třídě, dohlížím na pitný režim, akceptuji pití v hodině a kategorie nijak nepodporuji). V grafu si můžeme všimnout, že nejpočetnější skupinu reprezentovalo 7 učitelů (31,8 %), kteří u žáků akceptují doplňování tekutin během vyučovacích hodin. 6 učitelů (27,3 %) uvedlo, že žáci mají tekutiny k dispozici v jídelně. Stejný počet učitelů, a to 6 (27,3 %), uvedlo, že na pitný režim žáků dohlíží. Pitný režim žáků nijak nepodporují 2 učitelé (9,1 %). 1 učitel (4,5 %) do své odpovědi uvedl, že žáci mají tekutiny k dispozici ve třídě.

Otázka č. 15

Rodina ovlivňuje stravování dítěte.

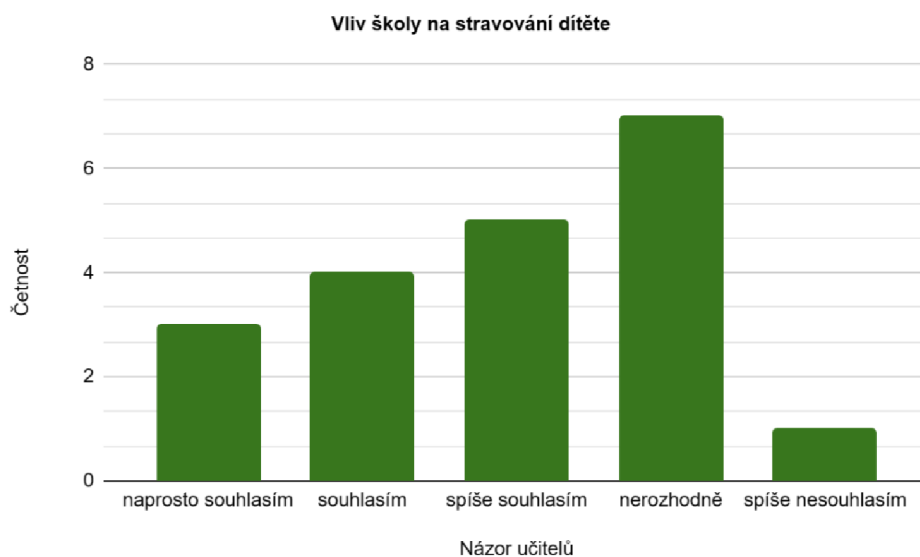


Graf č. 32 – Vliv rodiny na stravovací zvyklosti dítěte

V položce č. 15 jsme zjišťovali, jak moc rodina ovlivňuje stravovací zvyklosti dítěte. Respondenti museli zvolit jednu ze sedmi možných odpovědí (naprosto souhlasím, souhlasím, spíše souhlasím, nerozhodně, spíše nesouhlasím, nesouhlasím, naprosto nesouhlasím). Z grafu je zřejmé, že 18 učitelů (90 %) *naprosto souhlasí* s tím, že na stravování dítěte má vliv jeho rodina. 1 učitel (5 %) *souhlasí* s tím, že rodina má vliv na složení jídelníčku dítěte. A 1 učitel (5 %) zvolil možnost odpovědi *nerozhodně*. Respondenti tedy využili pouze tři stupně ze sedmi tzv. Likertovy škály.

Otázka č. 16

Škola ovlivňuje stravování dítěte.

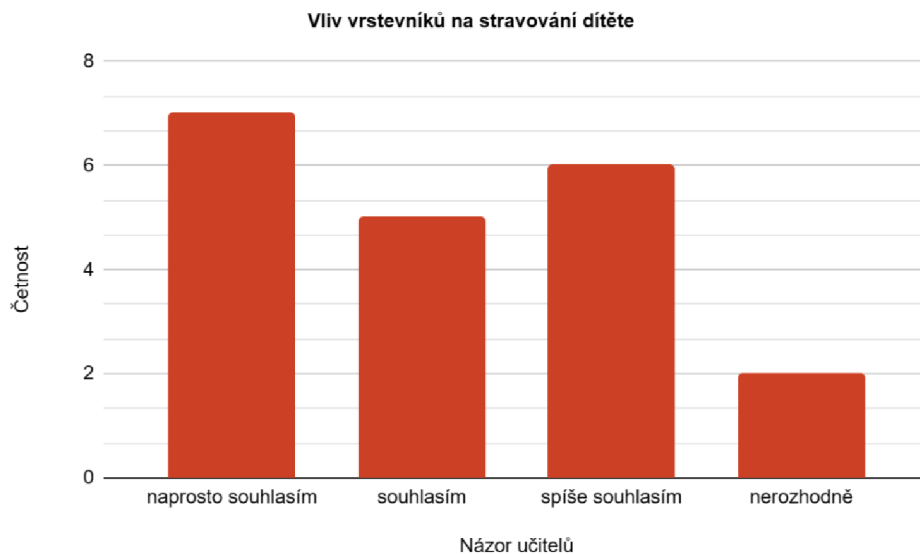


Graf č. 33 – Vliv školy na stravovací zvyklosti dítěte

U otázky č. 16 jsme prověřovali, do jaké míry škola ovlivňuje stravovací zvyklosti žáků. Dotazovaní museli vybrat jednu ze sedmi možných odpovědí (naprosto souhlasím, souhlasím, spíše souhlasím, nerozhodně, spíše nesouhlasím, nesouhlasím, naprosto nesouhlasím). Z grafu je zřejmé, že 3 učitelé (15 %) *naprosto souhlasí* s tím, že na stravování dítěte má vliv školní prostředí. 4 učitelé (20 %) *souhlasí* s tím, že škola má vliv na složení jídelníčku dítěte. 5 učitelů (25 %) se shodlo na tom, že *spíše souhlasí* s tím, že škola ovlivňuje stravování dítěte. 7 učitelů (35 %) zvolilo možnost odpovědi *nerozhodně*. Nejméně početnou skupinu respondentů tvořil 1 učitel (5 %), který uvedl, že *spíše nesouhlasí* s tím, že se na stravování dítěte podílí školní prostředí. Respondenti tedy využili pouze pět ze sedmi možných odpovědí. Zvolená odpověď *nerozhodně* pro mě jako výzkumníka byla velice překvapivá, jelikož u takto položené otázky jsem tuto variantu odpovědi ani nepředpokládala. Mohlo by být tedy diskutabilní, jak tuto možnost odpovědi (*nerozhodně*) respondenti mysleli.

Otázka č. 17

Vrstevníci ovlivňují stravování dítěte.



Graf č. 34 – Vliv vrstevníků na stravovací zvyklosti dítěte

V položce č. 17 jsme se zabývali mírou vlivu vrstevníků na výživu dítěte. Účastníci výzkumu museli vybrat jednu ze sedmi možných odpovědí (naprosto souhlasím, souhlasím, spíše souhlasím, nerozhodně, spíše nesouhlasím, nesouhlasím, naprosto nesouhlasím). Z grafu můžeme vyčíst, že 7 učitelů (35 %) *naprosto souhlasí* s tím, že na stravování dítěte mají vliv vrstevníci. 5 učitelů (25 %) *souhlasí* s tím, že vrstevníci mají vliv na složení jídelníčku dítěte. 6 učitelů (30 %) se shodlo na tom, že *spíše souhlasí* s tím, že vrstevníci ovlivňují stravování dítěte. 2 učitelé (10 %) zvolili možnost odpovědi *nerozhodně*. Respondenti tedy využili pouze čtyři ze sedmi stupňů tzv. Likertovy škály.

5.3.3 Výsledky obsahové analýzy ŠVP

Základní škola Otokara Březiny, Jihlava

Škola se zaměřuje na výuku cizích jazyků a výchovu ke zdravému životnímu stylu.

- Základní škola je již dlouhou dobu součástí mnoha projektů. Je zapojena do projektu *Škola podporující zdraví* (součástí Síťe zdravých škol), *Ovoce a zelenina do škol* a *Mléko do škol*. Škola vytváří i řadu celoškolských projektů, do kterých se zapojují jednotlivé třídy. Projekt *Lidské tělo* je určen pro žáky 5. tříd a zabývá se zdravým životním stylem. Tento projekt má škola zařazen do průřezového tématu Osobnostně

sociální výchova (Osobnostní rozvoj – sebepoznání a sebepojetí, psychohygiena, kreativita; Sociální rozvoj – poznávání lidí), průřezového tématu Multikulturní výchova (lidské vztahy) a průřezového tématu Mediální výchova (Produktivní činnosti – tvorba mediálního sdělení). Ve školním vzdělávacím programu má škola zahrnutý také projekt *Zeleninový a ovocný den*. Projekt s názvem *Cesty ke zdraví 2018 – energie nejen ze Slunce* byl realizován ve školním roce 2017/2018 a jeho součástí bylo mnoho aktivit – aktivita Příprava na Veletrh zdraví 2018 a aktivita Presentace výstupů projektu Zdravá škola. Součástí programu tohoto projektu byla aktivita Příprava jídla (Proč je v jídle tolik energie?). Celoroční aktivitou projektu *Cesty ke zdraví – trochu jiné učení*, který proběhl v kalendářním roce 2019, byl pitný režim pro žáky.

Dlouhodobým cílem Preventivního programu školy 2018/2019 je podpora zdravého životního stylu. K naplnění cílů škola využívá různých metod a forem řešení. Dlouhodobý cíl – podporu zdravého životního stylu, se snažila naplnit tím, že uskutečnila projekt *Veletrh zdraví*, kde žákům nabízela řadu aktivit – např. aktivitu Co již víme o svém těle. Jednalo se o přírodovědný projekt, který byl určen 5. třídám a byl zaměřen na zdravý životní styl a opakování znalostí o lidském těle.

- Ve školním roce 2018/2019 základní škola nabízela *zájmový kroužek Vaření* pro 1. – 5. ročník.
- Základní škola *využívá disponibilních hodin* k výuce o problematice zdravé výživy. Vyučovací předměty Přírodověda a Vlastivěda ve 4. – 5. ročníku jsou posíleny z disponibilní časové dotace o čtyři hodiny. Účelem posílení je mimo jiné bádání, zkoumání, praktická cvičení a práce na projektech, které se týkají průřezových témat.
- Škola *podporuje další vzdělávání* pedagogických i nepedagogických pracovníků v oblasti výživy.

Ve školním roce 2018/2019 se vedoucí školní jídelny základní školy Otokara Březiny v Jihlavě účastnila akcí:

- Moderní bezmasé pokrmy, v hlavní roli zelenina a obiloviny, Asociace kuchařů a cukrářů ČR, Jihlava
- Pestrá strava a nutriční doporučení dětí MŠ a ZŠ, Institut zdravého životního stylu, Praha

- Oblíbené pokrmy o 30 % zdravěji, v hlavní roli protein, Asociace kuchařů a cukrářů ČR, Jihlava
- Bezpečně a zdravě ve škole, Konference k podpoře zdraví a udržitelného rozvoje na školách Kraje Vysočina, KrÚ Kraje Vysočina, Jihlava
- Pestrá strava a nutriční doporučení dětí MŠ a ZŠ, Institut zdravého životního stylu, Praha.

Ve školním roce 2018/2019 zástupkyně ředitele základní školy Otokara Březiny v Jihlavě byla přítomna na akci: Oblíbené pokrmy o 30 % zdravěji, v hlavní roli protein, Asociace kuchařů a cukrářů ČR, Jihlava.

- Základní škola Otokara Březiny v Jihlavě nepořádá žádné školní výlety, které by kladly důraz pouze na zdravé stravování. Ve školním roce 2018/2019 byla realizována první část výměnného projektu – Waterproject s holandskou školou Pieter Nieuwland College v Amsterdamu a druhá část výměnného pobytu v Jihlavě. Dále se žáci účastnili Cyklovýletu do Luk. Tyto aktivity by se alespoň z části mohly teoreticky věnovat zdravému životnímu stylu, tedy i zdravé výživě (ŠVP ZŠ Jihlava Demlova 34, 2016; https://www.zsobreziny.cz/sites/default/files/2020-08/vyrocní_zprava_2018-2019.pdf).

Základní škola Bosonožská 9, Brno

Základní škola se pyšní certifikátem Zdravá školní jídelna.

- Základní škola do výuky začleňuje nejen dlouhodobé, ale i krátkodobé projekty, které jsou uskutečňovány nejen v rámci ročníku, ale i celé školy. Projekt „*Sít otevřených škol Brno*“ směřuje ke zlepšení celkové atmosféry ve škole, k povzbuzování rodičů k dobrovolnické práci pro školu, ke zdravému životnímu stylu a společnému trávení volného času celých rodin. Škola je zpravidla přítomna na řadě každoročních akcí a soutěží, které jsou pořádány v rámci součinnosti mezi sdruženými školami. Škola také využívá prostředků z projektu „*Poskytování bezplatné stravy dětem ohroženým chudobou ve školách v Jihomoravském kraji*“. Hlavním cílem projektu je podpora správných stravovacích návyků a nabídka pravidelného a kvalitního stravování dětem ze sociálně slabých rodin. Mezi vedlejší cíle projektu patří zvýšení školní docházky, zapojení do odpoledních mimoškolních aktivit a celková sociální integrace dětí ze slabých rodin. Ve školním roce 2022/2023 se žáci 4. B podíleli na projektu *Na skok do školy* (Pomazánkové dopoledne). Ve snaze zlepšit společenskou atmosféru školy

a pomoci při adaptaci budoucích prvňáčků třída 4. B uspořádala pro předškoláky ve spádových mateřských školách dopolední řemeslnou dílnu. Děti si vyrobily vlastní zdravou svačinu z věcí, které pro ně byly připraveny. V tomto školním roce byly také pro 2. třídu připravené akce *Jaro v zahradě* a *Podzim v zahradě*, kdy smyslem akcí bylo připravit si nápoj z bylinek, upéct kváskový chléb se semínky a nápoj z bylinek si ochutit medem z plástve, kterou vyprodukovaly místní včely. Školu také každoročně navštěvují studenti lékařské fakulty, kteří mají za úkol žákům prvních tříd předvést správné metody čištění zubů, tuto akci má škola nazvanou *Zdravé zoubky*.

- Ve školním roce 2022/2023 základní škola v rámci školní družiny nabízela *zájmovou aktivitu Jedlá zahrada* pro žáky 4. ročníků. Jedlá zahrada byla jednou z aktivit, ve kterých byly uplatňovány inovativní metody.
- Základní škola *využívá disponibilních hodin* k výuce o problematice zdravé výživy. Vyučovací předmět Přírodověda je ve 4. ročníku posílen o 1 hodinu týdně.
- Základní škola svým zaměstnancům nezprostředkovává školení/webináře týkající se zdravé výživy žáků v rámci oblasti dalšího vzdělávání pedagogů.
- V nabídce základní školy Bosonožská 9 v Brně není žádná exkurze zaměřená výhradně na zdravé stravování (ŠVP ZŠ Brno Bosonožská 9, 2021; <https://www.zsbos9.cz/media/files/download/8828wgt4x1513s>).

Základní škola Pardubice–Spořilov

Obecnou prioritou základní školy je podporovat zdravý životní styl, všestranný rozvoj a zároveň přispívat k ekologickému myšlení žáků. O tom, že škola dosahuje stanovených obecných priorit, může svědčit certifikát Zdravá školní jídelna.

- Základní škola je zapojena do projektu *Zdravá školní jídelna*. Ve školním roce 2021/2022 základní škola realizovala několik projektových dnů, jako byl například *Týden zdraví*. V rámci výuky bylo realizováno také několik celoročních a předmětových projektů, například *Zdravé nohy* a *Zubní hygiena*.

- Ve školním roce 2021/2022 základní škola nabízela 22 zájmových aktivit, ale ani jedna z nich se netýkala zdravé výživy.
- Základní škola využívá *disponibilních hodin* k výuce o problematice zdravé výživy. Vyučovací předmět Přírodověda je v 5. ročníku posílen o 1 hodinu týdně.
- Základní škola neumožňuje svým zaměstnancům se účastnit školení/webinářů týkajících se zdravé výživy žáků v rámci oblasti dalšího vzdělávání pedagogů.
- Zdravá výživa není jediným cílem žádné školní exkurze, kterou pořádá základní škola Pardubice–Spořilov (ŠVP ZŠ Pardubice Kotkova 1287, 2022; https://zs-sporilov.eu/media/cache/file/b6/Vyrocní_zprava_2021_2022.pdf).

	projekty	zájmové aktivity	disponibilní hodiny	další vzdělávání	výlety/ exkurze
Základní škola Otokara Březiny, Jihlava	✓	✓	✓	✓	✓
Základní škola Bosonožská 9, Brno	✓	✓	✓	✗	✗
Základní škola Pardubice – Spořilov	✓	✗	✓	✗	✗

Tabulka č. 3 – Souhrnné vyhodnocení ŠVP

5.4 Diskuse a závěry výzkumu

Bylo realizováno dotazníkové šetření u dvou skupin – u žáků a učitelů 4. a 5. tříd. Dále také byla provedena obsahová analýza školních vzdělávacích programů základní školy Otokara Březiny v Jihlavě, základní školy Bosonožská 9 v Brně a základní školy Pardubice–Spořilov.

Díky dotazníkovému šetření u žáků 4. a 5. tříd jsem získala informace o stravovacích zvyklostech žáků, o tom, zda žáci znají pojem zdravá strava a zda si uvědomují, proč je pro tělo zdravá strava důležitá. Během dne se doporučuje zkonsumovat pět porcí jídla, zjistila jsem, že pouze 39 žáků (ze 163 žáků) toto doporučení dodržuje. Snídaně u dětí by rozhodně neměla v jídelníčku chybět, i přesto jsem zjistila, že 21 žáků vůbec nesnídá. Tento údaj byl velice zářející. Nejčastějším typem snídaně u dětí středního školního věku jsou snídaňové cereálie, pečivo či mléčné výrobky. Snídaňové cereálie rozhodně nejsou vhodnou snídaní, obsahují totiž

velké množství cukrů. Rodiče (dospělí) by se tedy měli zamyslet nad tím, jaké potraviny dětem nabízejí. Žáci nejčastěji nosí k svačině do školy klasické pečivo, šunku, sladkost a ovoce. Dokonce 63 žáků uvedlo, že součástí jejich svačiny je sladkost, toto zjištění je až alarmující. Pojem zdravá strava si žáci nejčastěji spojují s ovocem a zeleninou či s nějakým jiným zdravým jídlem. Žáci nejčastěji uvádějí jako důvody zdravého stravování imunitu, věku odpovídající tělesnou hmotnost a zdravé tělo. Účastníci výzkumu měli přemýšlet i nad tím, jak často se v rámci rodiny stravují zdravě. Výsledky byly nečekané, neboť dokonce 84 studentů uvedlo, že se doma stravují zdravě většinou. Žáci nejčastěji uvedli, že konzumují ovoce a zeleninu denně. Překvapil mě také fakt, že 76 studentů konzumuje po celý den vodu bez jakéhokoli dochucení. Na druhou stranu překvapivé zjištění odhalilo, že 14 studentů pije energetické nápoje.

Hlavní výzkumná otázka

Jaké jsou stravovací zvyklosti žáků středního školního věku?

Předpoklad: Žáci středního školního věku se stravují spíše nezdravým způsobem stravování. Někteří se stravují dle předepsaných norem zdravé stravy.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že žáci středního školního věku se stravují spíše nezdravým způsobem stravování, ale někteří se stravují dle předepsaných norem zdravé stravy.

Dílčí výzkumné otázky a předpoklady:

První dílčí výzkumná otázka: Jak rozsáhlé vědomosti mají žáci středního školního věku o zdravé stravě?

Předpoklad: Žáci středního školního věku mají nízkou úroveň znalostí o zdravém způsobu stravování.

Žáci středního školního věku mají nízkou úroveň znalostí o zdravém způsobu stravování. Nedovedou kvalitně popsat, co to zdravá strava je, pod tímto pojmem si většinou představují ovoce a zeleninu či jiné zdravé potraviny.

Díky dotazníkovému šetření, kterého se účastnili učitelé 4. a 5. tříd, se mi podařilo získat informace o tom, jak je téma zdravé stravy začleněno do vzdělávacího procesu, o projektech či programech, které se zabývají podporou zdravých stravovacích návyků dětí, a o tom, do jaké míry ovlivňuje okolní prostředí stravovací návyky dětí. Dotazníkové šetření mezi učiteli dokázalo, že velká většina z nich nemá ponětí o projektech podporujících zdravé stravování.

Projektové dny jsou pro učitele nejčastějším způsobem, jak toto téma zařazují do výuky. Žáci ze znevýhodněných rodin mají šanci získávat obědy ve školních jídelnách bezplatně, potvrdilo to 11 učitelů z 20. Snažila jsem se také nalézt odpověď na to, jak učitelé podporují pitný režim žáků. Nejčastěji učitelé uvedli, že dovolují žákům pít během vyučovací hodiny a že mají žáci pití k dispozici také v jídelně. Položky v dotazníku týkající se pohlaví respondentů, délky jejich praxe, počtu žáků na škole a umístění školy, jsme nijak neuváděli do souvislosti se zdravým způsobem stravování, jednalo se pouze o doplňující informace.

Dílčí výzkumné otázky a předpoklady:

Druhá dílčí výzkumná otázka: Jak velký vliv má rodina a školní prostředí na stravovací zvyklosti žáků středního školního věku?

Předpoklad: Na stravovací zvyklosti žáků středního školního věku má velký vliv školní prostředí, ale ještě větší vliv má rodina.

Pokud hovoříme o vlivu okolního prostředí na stravovací zvyklosti žáků, výzkum ukazuje, že největší vliv má rodina, dále spolužáci, kteří mají také významný vliv, a škola, která má vliv poněkud menší.

Obsahová analýza školních vzdělávacích programů nám potvrdila, že ne každá škola se tématem zdravého stravování zabývá do hloubky.

Dílčí výzkumné otázky a předpoklady:

Třetí dílčí výzkumná otázka: Jaké jsou možnosti základních škol podporovat zdravý způsob stravování?

Předpoklad: Základní školy mohou být součástí mnoha programů a projektů týkajících se podpory zdravého stravování. Mohou také realizovat projektové dny na toto téma anebo také pořádat výlety/exkurze zaměřené na tuto tematiku. Školy také mohou využít návštěvy odborníků na zdravou stravu.

Způsob, jakým může škola podporovat správné stravovací návyky u žáků, je zapojit školu do projektů či programů, které se zabývají podporou zdravého způsobu stravování u žáků. Velké množství základních škol je zapojeno do projektu Ovoce, zelenina a mléko do škol. Do jiných projektů či programů se mnoho škol nezapojuje, důvodem může být například neznalost projektů, které zdravou stravu podporují. Mnoho základních škol uskutečňuje školní

projekty/projektové dny, které mají u žáků vzbudit zájem o zdravou stravu. Některé základní školy nabízejí také zájmové kroužky, které se týkají zdravého stravování a jejichž cílem je u dětí rozvíjet správné stravovací návyky. Málokterá základní škola plánuje školní výlety či exkurze, které směřují k podpoře správných stravovacích návyků u žáků. Poslední část výzkumného předpokladu se nám bohužel, v rámci obsahové analýzy tří školních vzdělávacích programů, nepodařilo objasnit.

Čtvrtá výzkumná otázka: Jak je pojem zdravá strava koncipován v RVP ZV a ŠVP vybraných základních škol?

Předpoklad: Pojem zdravá strava je v RVP ZV a ŠVP vybraných základních škol součástí vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět, konkrétně v tematickém okruhu Člověk a jeho zdraví.

Základní školy mají nejčastěji téma zdravé stravy ve svém školním vzdělávacím programu zahrnuto ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a méně často ve vzdělávací oblasti Člověk a svět práce.

ZÁVĚR

V závěru bych ráda posoudila, zda došlo k naplnění všech stanovených cílů. Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit kvalitu stravování žáků středního školního věku. Díky dotazníkovému šetření mezi žáky jsem tohoto cíle dosáhla, neboť jsem získala kvantitativní data o jejich stravovacích zvyklostech. Výsledky ukazují, že stravovací zvyklosti žáků sice nejsou ideální, ale nejsou ani katastrofální.

Prvním dílčím cílem práce bylo zjistit úroveň znalostí žáků středního školního věku o zdravém stravování. Informovanost žáků středního školního věku o zdravé stravě je nedostatečná. Žáci nedokážou zformulovat definici zdravé stravy a obvykle si ji spojují pouze s ovocem, zeleninou či jinými zdravými potravinami. Někteří žáci dokonce uvedli, že si pod zdravou stravou představují pohyb, došli jsme tedy k závěru, že termín zdravá strava zaměnili za termín zdravý životní styl.

Podarilo se mi také vysvětlit, jak školní a rodinné prostředí ovlivňuje rozvoj správných stravovacích návyků u žáků středního školního věku. Dospěla jsem k závěru, že školní prostředí má určitý vliv na utváření zdravých stravovacích návyků, ale nejdůležitější roli v utváření správných návyků v oblasti výživy hraje rodina. Děti jsou ve velké míře odkázány na to, co jim k jídlu připraví rodiče, v mnoha případech děti nemají tu možnost vybrat si, co budou v danou chvíli jíst.

Podarilo se mi také posoudit příležitosti základních škol participovat na projektech podporujících zdravé stravování u žáků. Základní školy mají možnost se zapojit do celé řady projektů a programů týkajících se zdravého stravování. Školy tuto možnost bohužel většinou nevyužívají, důvodem může být například neznalost těchto projektů a programů ze strany učitelů a vedení školy, což se mi také potvrdilo díky dotazníkovému šetření mezi učiteli 4. a 5. tříd. V důsledku toho se domnívám, že učitelé nejsou v této oblasti podpory zdravého způsobu stravování dostatečně orientováni.

Posledním dílčím cílem bylo analyzovat obsah školních vzdělávacích programů vybraných škol z hlediska tématu zdravé stravy. Základní školy téma zdravé stravy do svých školních vzdělávacích programů nezačleňují dostatečně. Toto téma mají nejčastěji zahrnuto pouze ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a ve vzdělávací oblasti Člověk a svět práce, jak nařizuje RVP ZV. Někteří školy však využívají tzv. disponibilních hodin k výuce předmětu Přírodověda, pořádají řadu akcí na podporu zdravých stravovacích návyků anebo nabízejí zájmové kroužky, které si kladou za cíl posílit správné stravovací zvyklosti u žáků.

Doporučuji tedy základním školám, aby toto téma více začleňovaly do vzdělávacího procesu. Učitelé by například mohli využívat možnosti návštěv odborníků na zdravou výživu, čerpat nápady z veřejně přístupných výukových zdrojů a plánovat výlety nebo exkurze zaměřené na zdravé stravování. Rodičům dětí doporučuji, aby se více podíleli na stravování svých dětí a dbali na to, aby potraviny, na které děti konzumují, byly skutečně zdravé. Především by si měli uvědomit, že pokud jde o výživu, jsou to právě oni – rodiče, kdo může své děti navést tím správným směrem.

Diplomová práce „Pojetí zdravé stravy u žáků středního školního věku“ poskytuje základ pro další výzkum v oblasti výživy a školního prostředí.

SEZNAM LITERATURY

BLATNÝ, Marek. *Psychologie celoživotního vývoje* [online]. Karolimum, 2016 [cit. 2024-02-10]. ISBN 978-80246-3524-8. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/psychologie-celozivotniho-vyvoje-1661673/>

BRÁT, CSC., Doc. Ing. Jiří. *Studie potvrzuje: plnotučné mléko u dětí snižuje sklon k obezitě!*. In: *Vím, co jím a piju*, o.p.s. [online]. 2020 [cit. 2024-01-02]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/specialy/vyziva-deti/Studie-potvrzuje:-plnotucne-mleko-u-deti-snizuje-sklon-k-obezite!_s20129x19572.html

DOLEŽALOVÁ, Alena, ed. *WOMEN FOR WOMEN: VÝROČNÍ ZPRÁVA 2022* [online]. In: . s. 20-39 [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://women-for-women.cz/vyrocní-zpravy/>

Edukační program – základní materiály. Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů [online]. [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2>

Food for Life Partnership Evaluation, Full Report [online]. Bristol: University of the West of England, 2010 [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://www.citacepro.com/dokument/6RZYRdw7X64AThzj>

FORŠT, Jaroslav a MARINOV, Zlatko. *Bio&dítě: bio i nebio zdravá výživa*. 2. vyd. [Praha]: IFP Publishing & Engineering, 2011. 155 s. ISBN 978-80-87383-08-7.

FRAŇKOVÁ, Slávka, PAŘÍZKOVÁ, Jana a MALICHOVÁ, Eva. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Vyd. 1. Praha: Karolimum, 2013. 302 s. ISBN 978-80-246-2247-7.

GAJDOŠOVÁ, Jitka, Leona MUŽÍKOVÁ a Alexandra KOŠŤÁLOVÁ. *Pyramidáček - edukační materiál pro učitele 1. stupně ZŠ s tematikou správné výživy* [online]. Brno: Zdravotní ústav se sídlem v Brně, 2008 [cit. 2024-01-24]. Dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/artefact/file/download.php?file=55177&view=7475>

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.

Hravě žij zdravě [online]. 2024 [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://www.hravezijzdrave.cz/>

HRNČÍŘOVÁ, Dana, Ivana HRUBÁ ELIÁŠOVÁ a GRIFART spol. s r.o. *Jíme zdravě a s chutí: Pracovní sešit pro žáky 4. a 5. ročníků ZŠ [online]*. Praha: Ministerstvo zemědělství, 2019 [cit. 2024-02-07]. ISBN 978-80-7434-480-0. Dostupné z: https://bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/Jime_zdrave_4-5_rocnik_2019_web.pdf

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu [online]*. 2., aktualizované vydání. Grada, 2016 [cit. 2024-03-05]. ISBN 978-80-271-9225-0. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/metody-pedagogickeho-vyzkumu-1710274/>

KELNAROVÁ, Jarmila. *Psychologie 1. díl pro studenty zdravotnických oborů [online]*. Praha: Grada, 2011 [cit. 2024-02-09]. ISBN 978-80-247-6896-0. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/psychologie-1-dil-1661672/>

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

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie [online]*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006 [cit. 2024-02-07]. ISBN 978-80-247-9085-5. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/vyvojova-psychologie-1600893/>

LI, Yanping, Adela HRUBY, Adam M BERNSTEIN, et al. *Saturated Fats Compared With Unsaturated Fats and Sources of Carbohydrates in Relation to Risk of Coronary Heart Disease: A Prospective Cohort Study*. In: *National Library of Medicine [online]*. 2015 [cit. 2024-01-03]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26429077/>

MLÉKO DO ŠKOL [online]. [cca 1999] [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://mlekodoskol.szif.cz/>

MROSKOVÁ, Slávka; SCHLOSSEROVÁ, Alena; RELOVSKÁ, Martina a LIZÁKOVÁ, Lubomíra. Školský nutriční program o ovoci a jeho vplyv na vedomosti, preferenciu a príjem ovocia u 8–10-ročných slovenských detí. Online. ELSEVIER. 2017, s. 219-225. Dostupné z: <https://kont.zsf.jcu.cz/pdfs/knt/2017/03/09.pdf>. [cit. 2024-01-05].

NESTLÉ pro ZDRAVÍ DĚTÍ [online]. 2019 [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://www.nestleprozdravideti.cz/>

NOAKES, Tim; PROUDFOOT, Jonno a SURTEES, Bridget. Revoluce v opravdovém jídle - SUPER JÍDLO PRO SUPERDĚTI. Třetí vydání. Publixing, 2018. ISBN 978-0-9927573-8-0.

NOVOTNÁ, Iveta. Bezplatné školní obědy pro děti. Kdo na ně má nárok? VAŠE VÝŽIVNÉ.cz [online]. [cit. 2024-02-25]. Dostupné z: <https://www.vasevyzivne.cz/bezplatne-skolni-obedy-pro-deti-kdo-na-ne-ma-narok-2/>

OVOCE A ZELENINA DO ŠKOL [online]. [cca 2009] [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://www.ovocedoskol.szif.cz/web/>

PELIKÁN, Jiří. Základy empirického výzkumu pedagogických jevů. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 9788071845690.

POHYB a VÝŽIVA edukační program MŠMT pro 1. stupeň ZŠ [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2015 [cit. 2024-02-07]. č. j. MSMT-5488/2013-210. Dostupné z: https://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Vysledky/Pohyb_a_vyziva_VYSLEDKY.pdf

PRACOVNÍ SEŠIT PRO VIP ŠKOLÁKY VÝŽIVA I POHYB [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014 [cit. 2024-02-07]. ISBN 978-80-7481-079-4. Dostupné z: https://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/2D_sesit_4-5_web.pdf

PUGNEROVÁ, Michaela. Psychologie [online]. Praha: Grada, 2019 [cit. 2024-02-10]. ISBN 978-80-271-2789-4. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/psychologie-1600897/>

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. Praha: MŠMT, 2023 [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2023/07/RVP_ZV_2023_cista_verze.pdf

Skutečně zdravá jídelna [online]. 2024 [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <http://www.skutecnezdravajidelna.cz/>

Skutečně zdravá škola [online]. [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://www.skutecnezdravaskola.cz/>

SKUTIL, Martin. Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství [online]. Praha: Portál, 2011 [cit. 2024-03-05]. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/zaklady-pedagogicko-psychologickeho-vyzkumu-pro-studenty-ucitelstvi-1718862/>

SLIMÁKOVÁ, Margit. Osobní receptář pro zdraví a pohodu: jak zvládat chutě na sladkosti, nechť k pohybu, stres v práci a povinnosti doma, prevenci nemoci a léčbu stravou, kariéru, kritiky i stárnutí. Ilustroval Remi PAVLOVSKÁ. V Brně: BizBooks, 2021. ISBN 978-80-265-1035-2.

SLIMÁKOVÁ, Margit. Velmi osobní kniha o zdraví. V Brně: BizBooks, 2018. ISBN 9788026507536.

ŠKOLA PLNÁ ZDRAVÍ. Bonduelle Food Service věrnostní programy pro provozy [online]. [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://www.skolaplnozdravi.cz/>

Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání: Naše cesty k učení. In: Základní škola Otokara Březiny, Jihlava, příspěvková organizace [online]. [cit. 2024-03-04]. Dostupné z: https://www.zsobreziny.cz/sites/default/files/2017-10/SVP2016_Nase_Cesty_K_Uceni.pdf

ŠTEFÁNEK, MUDr. Jiří. Ischemická choroba srdeční. Online. In: ŠTEFÁNEK, MUDr. Jiří. Medicína, nemoci, studium na 1. LF UK. 2011. Dostupné z: <https://www.stefajir.cz/ischemicka-choroba-srdecni>. [cit. 2024-01-03].

ŠVP Pardubice–Spořilov. In: *Základní škola Pardubice–Spořilov, Kotkova 1287 [online]. 2024 [cit. 2024-03-04]. Dostupné z: https://zs-sporilov.eu/media/cache/file/90/SVP-Pardubice-Sporilov-10.0_1.pdf*

ŠVP–2021. In: *Základní škola Bosonožská 9 [online]. 2024 [cit. 2024-03-04]. Dostupné z: <https://www.zsbos9.cz/svp/101-svp-2021>*

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 9788024649610.*

VESELÁ, Jana a Šárka GREBEŇOVÁ. *VLIV PSYCHOLOGICKÝCH A SOCIÁLNÍCH ASPEKTŮ NA STRAVOVÁNÍ ŽÁKŮ ZŠ: OBĚD JAKO NEZBYTNÁ SOUČÁST ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU DÍTĚTE. In: Škola a zdraví 21 [online]. 2010, s. 9-10 [cit. 2024-02-25]. Dostupné z: https://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2010/26/26/texty/cze/vesela_grebenova_c.pdf*

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

Vyhláška č. 160/2018 Sb. *ZÁKONY PRO LIDI [online]. 2010 [cit. 2024-02-24]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2018-160>*

Výroční zpráva o činnosti školy: školní rok 2018/2019. In: *Základní škola Otokara Březiny, Jihlava, příspěvková organizace [online]. [cit. 2024-03-04]. Dostupné z: https://www.zsobreziny.cz/sites/default/files/2020-08/vyrocní_zprava_2018-2019.pdf*

Výroční zpráva: o činnosti Základní školy, Brno, Bosonožská 9, příspěvkové organizace za školní rok 2022/2023. In: *Základní škola Bosonožská 9 [online]. 2024 [cit. 2024-03-04]. Dostupné z: <https://www.zsbos9.cz/media/files/download/8828wgt4xl513s>*

VÝROČNÍ ZPRÁVA: ŠKOLNÍ ROK 2021/2022. In: Základní škola Pardubice–Spořilov, Kotkova 1287 [online]. 2024 [cit. 2024-03-04]. Dostupné z: https://zs-sporilov.eu/media/cache/file/b6/Vyrocnizprava_2021_2022.pdf

Výukový program do interaktivních tabulí „JÍME ZDRAVĚ A S CHUTÍ“. VISCOJIS.CZ/TEENS [online]. [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://www.viscojis.cz/teens/index.php/do-interaktivnich-tabuli>

Výživa dětí v praxi: od početí k dospělosti. Olomouc: Solen, Medical education, [2019]. 74 stran. Meduca. ISBN 978-80-7471-284-5.

WILLETT, Walter C., M. D., Dr.P.H. a David S. LUDWIG, M.D., PH.D. Milk and Health. The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE [online]. 2020, 11 [cit. 2024-01-02]. Dostupné z: doi:10.1056

ZDRAVÁ PĚTKA [online]. [cca 2004] [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://www.zdrava5.cz/>

ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA [online]. 2015 [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://www.zdravaskolnijidelna.cz/>

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

atd.	a tak dále
tzv.	takzvaně
apod.	a podobně
tj.	to je
např.	například
ZŠ	základní škola
ŠVP	školní vzdělávací program
RVP	Rámcový vzdělávací program

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 – Množství vlákniny ve významných zdrojích

Tabulka č. 2 – Celkové denní doporučené množství vody (v ml/kg optimální tělesné hmotnosti)

Tabulka č. 3 – Souhrnné vyhodnocení ŠVP

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 – Počet jídel za den

Graf č. 2 – Složení snídaně žáků středního školního věku

Graf č. 3 – Svačina ve škole

Graf č. 4 – Složení svačiny žáků středního školního věku

Graf č. 5 – Místo, kam chodí žáci středního školního věku na obědy.

Graf č. 6 – Složení večeře žáků středního školního věku

Graf č. 7 – Význam zdravé stravy pro žáky středního školního věku

Graf č. 8 – Motivace ke zdravému stravování

Graf č. 9 – Jak často doma žáci středního školního věku jedí zdravě?

Graf č. 10 – Jak často žáci středního školního věku konzumují ovoce?

Graf č. 11 – Pohlaví respondentů

Graf č. 12 – Žáci navštěvují třídu.

Graf č. 13 – Umístění školy, kterou žáci navštěvují.

Graf č. 14 – Jak často děti konzumují zeleninu.

Graf č. 15 – Jak často děti konzumují mléko a mléčné výrobky.

Graf č. 16 – Jak často děti konzumují maso a výrobky z něj.

Graf č. 17 – Nejčastější nápoj, který děti konzumují.
Graf č. 18 – Konzumace energetických nápojů
Graf č. 19 – Pitný režim žáků středního školního věku
Graf č. 20 – Vliv stravy na vývoj dítěte
Graf č. 21 – Program Skutečně zdravá škola
Graf č. 22 – Zařazení tématu zdravé výživy do vzdělávacího procesu
Graf č. 23 – Projekt Škola plná zdraví
Graf č. 24 – Pohlaví respondentů
Graf č. 25 – Umístění školy, kde jsou respondenti zaměstnaní.
Graf č. 26 – Počet žáků na škole, na které učitel vyučuje.
Graf č. 27 – Délka praxe respondentů
Graf č. 28 – Projekt Skutečně zdravá jídelna
Graf č. 29 – Dotované obědy ve školní jídelně
Graf č. 30 – Výskyt tématu zdravé stravy v ŠVP
Graf č. 31 – Podpora pitného režimu ve školním prostředí
Graf č. 32 – Vliv rodiny na stravovací zvyklosti dítěte
Graf č. 33 – Vliv školy na stravovací zvyklosti dítěte
Graf č. 34 – Vliv vrstevníků na stravovací zvyklosti dítěte

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 – Vliv vápníku na riziko vzniku zlomenin kyčle (zdroj: Willett Walter C. a kol., 2020)

Obrázek č. 2 – Výživové pyramidy (zdroj: <https://www.margit.cz/zdravy-talir/>)

Obrázek č. 3 – Pyramida výživy pro děti (zdroj: <https://www.nzip.cz/clanek/173-zasady-spravne-vyzyvy>)

Obrázek č. 4 – Zdravý talíř (zdroj: <https://www.margit.cz/zdravy-talir/>)

Obrázek č. 5 – Systém kurikulárních dokumentů (zdroj: <https://www.pedagogicke.info/2017/01/ramcovy-vzdelavaci-program-pro.html>)

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Dotazník určený žákům 4. a 5. tříd

Příloha č. 2 – Dotazník určený učitelům 4. a 5. tříd