

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA



Bakalářská práce

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravotvdy

Bakalářská práce

Bc. Nikola Švajková

Stravovací návyky žáků na 2. stupni ZŠ se zaměřením na konzumaci
ovoce a zeleniny ve městě Znojmo

Olomouc 2023

Vedoucí práce: doc. Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a že jsem při jejím zpracování čerpala jen z uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne

Bc. Nikola Švajková

Poděkování

Děkuji doc. Mgr. Michaele Hřivnové, Ph.D. za její vedení, podněty, rady a věnovaný čas, který mi poskytovala při zpracování této bakalářské práce. Dále děkuji znojenským základním školám za účast jejich žáků v mém výzkumu. A děkuji také své rodině, jež mi byla při studiích obrovskou podporou.

Obsah

Úvod.....	6
1 Cíle a úkoly práce.....	8
2 Teoretická východiska.....	9
2.1 Pubescence.....	9
2.2 Charakteristika vývojového období	9
2.2.1 Fyzické změny.....	10
2.2.2 Psychické změny	10
3 Stravovací návyky pubescenta.....	12
3.1 Vymezení pojmu.....	12
3.2 Doporučená výživa	12
3.2.1 Potravinová pyramida.....	16
3.3 Skutečná výživa	18
3.4 Vliv výživy na fyzické a duševní zdraví.....	19
4 Vitaminy v ovoci a zelenině	21
4.1 Vitaminy v ovoci	22
4.2 Vitaminy v zelenině	23
5 Metodika práce	25
6 Výsledky a diskuse	27
ZÁVĚR	58
SOUHRN	59
SUMMARY	59
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	60
ELEKTRONICKÉ ZDROJE	61
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	62
SEZNAM GRAFŮ	62
SEZNAM TABULEK	63
PŘÍLOHY	64
ANOTACE	73

Úvod

Dívky a chlapci se v období pubescence stravují většinou podle lidí ve své společnosti, s níž přichází do nejčastějšího kontaktu. Většina jejich návyků pochází z jejich rodiny, kdy si dítě již od útlého věku přebírá jisté návyky, ať už se jedná prakticky o cokoli (Kellow, 2008).

Dítě by mělo mít pestrou a plnohodnotnou stravu, jež odpovídá kvantitativně i kvalitativně věkovým zvláštnostem dítěte a zásadám zdravé výživy (Machová, 2015).

„Pediatri a gynekologové zjistili, že nástup menarché u mladých dívek oddaluje nejen špatný stav výživy ...“ (Jedlička, 2017). Proto je potřeba, aby výživa dospívajících dívek byla plnohodnotná nejen na vitaminy, ale i další důležité výživové složky.

Bakalářská práce s názvem *Stravovací návyky žáků na 2. stupni ZŠ se zaměřením na konzumaci ovoce a zeleniny ve městě Znojmo* se zabývá návyky ve stravování pubescentů nižšího stupně sekundárních škol ve Znojmě. Cílem teoretické části práce je popsat výživu druhostupňových žáků ZŠ a nastínit jejich fyziologii. Dílčím cílem je přehled vitaminů ovoce a zeleniny. Bakalářská práce je určena pedagogům vyučujícím předmět výchova ke zdraví, rodičům pubescentů a těm, kteří se o výživu pubescentů s akcentem na ovoce a zeleninu zajímají.

Bakalářská práce je rozdělena do tří hlavních kapitol. V první kapitole si stanovíme cíle a úkoly práce, dále se zaměříme na období pubescence z psychologického hlediska a v podkapitolách si popíšeme fyzické a psychické změny, jimiž dítě prochází.

V další kapitole se zaměříme na stravovací návyky žáka staršího školního věku. V podkapitolách této kapitoly si uvedeme doporučenou výživu pro pubescenty, ale podíváme se i na jejich skutečné stravování. V poslední podkapitole si rozebereme, jaký vliv má výživa na fyzické a psychické zdraví pubescentů.

V poslední kapitole teoretické části se podíváme na vitaminy, které se ukrývají v ovoci a zelenině a na to, jak jsou pro lidské tělo důležité a nezbytné.

Ve výzkumné části práce se budeme podrobně zabývat výživou pubescentů na 2. stupni znojemských škol. Rozebereme si 33 otázek online dotazníku, jenž nám slouží jako nástroj

kvantitativního výzkumu. Cílem výzkumné části je zjistit, jaké informace mají znojemští žáci ZŠ na 2.stupni a jaký podíl jejich stravy zaujímá ovoce a zelenina.

1 Cíle a úkoly práce

Cílem bakalářské práce je popsat doporučenou výživu žáků druhého stupně ZŠ a vliv na jejich fyzické a duševní zdraví. Dílčím cílem je popsat fyziologii pubescentů a přehled vitamínů obsažených v některých druzích ovoce a zeleniny.

Cílem výzkumu je zjistit, zda mají současní žáci staršího školního věku povědomí o důležitosti a dostupnosti ovoce a zeleniny a dílčím cílem je zjistit, zda se u nich v jídelníčku vyskytuje ovoce a zelenina a v jakém poměru.

V bakalářské práci jsme si stanovili následující výzkumné předpoklady, jež budou v závěru práce potvrzeny nebo vyvráceny.

Výzkumné předpoklady:

1. Předpokládáme, že žáků, kteří mají denně ve stravě ovoce nebo zeleninu, je 75 % z dotázaných.
2. Předpokládáme, že mají žáci vědomosti vhodnosti ovoce a zelenině a jejich dostupnosti.
3. Předpokládáme, že žáků, kteří konzumují ovocné či zeleninové smoothie, je 25 %.
4. Předpokládáme, že žáci, kteří mají k dopolední svačině ovoce nebo zeleninu, bude 50 %.

2 Teoretická východiska

2.1 PUBESCENCE

V tomto období se jedinec setkává se spoustou změn, a to jak na svém těle, tak ve svém prožívání. Změny jsou podmíněny především biologicky, ale vliv mají i faktory psychické a sociální (Vágnerová, 2021).

„Puberta je ve fyziologickém slova smyslu popisována jako období, během něhož se vyvíjejí sekundární pohlavní znaky, dochází k urychlení růstu a je dosaženo schopnosti sexuální reprodukce“ (Jedlička, 2017, s. 169).

2.2 Charakteristika vývojového období

Z biologického hlediska je pubescence první fází v období dospívání. Pubescent (dívka a chlapec) ve věku přibližně 11–15 let. Fyzický vývoj dítěte se dělí na několik období, od novorozence až po období dorostové. Nás bude ale zajímat školní období a jeho druhá etapa starší školní věk (Vágnerová, 2021).

„Průběh dospívání je vždy závislý na mnoha faktorech. Jedná se o kulturní a společenské podmínky (hodnoty, tradice, normy dané společností), o způsob života rodiny, o kvalitu vztahů mezi rodiči a dětmi a o osobnost dospívajícího. Dospívání je období typické vzdory a konflikty mezi minimálně dvěma generacemi. Dospívající, kteří mají více vzájemných nepochopení s rodiči, která jsou výraznější (hlubší), je zpravidla měli již od raných vývojových období. Říkáme, že období dospívání je sečtením kvality vzájemných vztahů, které se budovaly dlouhodobě – tedy již od raných vývojových etap“ (Pugnerová, 2019, s. 71, epub).

Mezi tělesným a duševním vývojem existuje velmi úzký vztah. Tělesný vývoj totiž dává základ pro rozvoj psychiky a naopak. Pokud je tedy u dítěte narušen tělesný vývoj, pak se vytváří menší či větší poruchy duševního vývoje, a i v případě narušení duševního vývoje může docházet k pozastavení nárůstu tělesné hmotnosti či opoždění tělesného vývoje (Fraňková et al., 2000).

2.2.1 Fyzické změny

V období dospívání dochází k urychlení růstu a k pubertálním změnám. Ty však začínají u každého dítěte různě. Snižuje se spontánní pohyb. U dívek se vlivem zvýšené činnosti ženských pohlavních hormonů zvětšují prsa a objevuje se menstruace. Chlapci začínají mutovat vlivem působení mužských pohlavních hormonů a dochází k výronu semene. Dále u obou pohlaví dochází k ochlupení a rozložení zásobního tuku (Fraňková et al, 2000).

V tomto období se tělesné složení chlapců a dívek výrazně odlišuje. U chlapců podíl tukové tkáně klesá anebo zůstává na stejné úrovni. U dívek se podíl tuku zvyšuje a jeho rozložení se začíná měnit (Fraňková et al, 2000).

U dívek dochází k ukládání tukových zásob na určitých místech (hýždě, boky, stehna, prsa) a u hochů můžeme pozorovat rašící vousy, rozvoj svalstva a změny na kostře (Jedlička, 2017).

Dospívající se zabývají svým fyzickým vzhledem kvůli viditelným změnám. Většinou jsou to dívky, které se trápí s pocitem méněcennosti. Doslova trpí tím, že je jejich zadek příliš velký nebo naopak právě plochý. Občas jim i připadá, že mají moc velká prsa nebo velmi malá. Tyto pocity a problémy mohou po příznivých sexuálních zkušenostech odeznít (Jedlička, 2017).

Právě v době puberty se u některých dívek objevuje nadváha, na kterou jsou nemístně svými spolužáky upozorňovány. To u nich vzbuzuje úzkost a některé z nich jsou dohnány až k drastickým dietám, k přehnanému přejídání či úplnému odmítání jídla (Jedlička, 2017).

Na tělesný vývoj má vliv také spánek. „Nekvalitní spánek má za důsledek snížení produkce lidského růstového hormonu – melatoninu. Má to zásadní vliv a význam u dětí, protože nedostatek spánku může snížit hladinu tohoto hormonu a brzdit tělesný růst. V noci dochází i k detoxifikaci mozku (Panda, 2020).

2.2.2 Psychické změny

U jedince dochází ke změnám také v jeho psychice, kde se mění prožívání a uvažování. Všechny duševní procesy se v průběhu vývoje rozvíjejí a získávají na složitosti. Mohou vznikat i různé situace, kdy se pubescent od rodiny více odpoutává a osamostatňuje. Volný čas

potřebuje trávit se svými vrstevníky, s nimiž si rozumí více než s rodiči, alespoň tedy podle něj. Ve spojitosti s psychickými změnami v pubertě a příjmem potravin se zmiňuje i Fraňková et al (2000, s. 15): „Mohou se však začít projevovat i odchylky v potravním chování či dokonce závažnější psychologicky podmíněné poruchy příjmu potravy.“

Freud označuje toto období jako genitální stadium. Toto zaměření je zaměřené na význam biologických faktorů, konkrétně pohlavního dozrávání a nástupu sexuality. Dospívající navazuje vztahy mimo rodinu a jeho sexuální tužby se mění z incestních na společensky tolerované vztahy. Volba partnera podle Freuda je závislá na předchozích stádiích. Milostný vztah je podmíněn vztahy v jeho rodině (Pugnerová, 2019, epub).

„Období dospívání charakterizuje hledání vlastní identity, boj s nejistotou a pochybnostmi o sobě samém, svých kompetencích i o své pozici ve společnosti. Je důležité, aby převládlo přesvědčení o pozitivní perspektivě vlastního směřování i o vlastních schopnostech, a z toho vyplývající ochota experimentovat“ (Vágnerová, 2021, s. 1006 epub).

3 Stravovací návyky pubescenta

Stravovací návyky u chlapců a dívek v období pubescence mohou být různé. Skladba jídelníčku bude jistě rozdílná, protože se jejich jídelní zvyklosti odvíjí od toho, jak se stravují v rodině, jaký postoj k jídlu pubescent zaujímá anebo zda netrpí například nějakou nemocí, která vyžaduje omezení (Kellow, 2008).

Primární vliv na vytváření stravovacích návyků přichází z rodiny a od jejich příslušníků. Vlivně působí rovněž tradice rodiny a samozřejmě taktéž i ekonomická situace. Sekundární vliv na stravovací návyky dítěte má školní výchova, školní prostředí, vrstevníci a média. V dnešní době jsou návyky dítěte ovlivňovány i marketingem a reklamou (Fialová, 2012).

3.1 Vymezení pojmu

Výživa je jedním z významných faktorů, které ovlivňují růst a vývoj dítěte od narození až do dospělosti. Výživa je hybným činitelem všech metabolických procesů organismu a při nedostatku, ale i nadbytku může dojít k poruše těchto procesů, k postižení růstu, vývoje zdravotního stavu dítěte i dospělého člověka (Nevoral et al., 2003, s. 125).

Stravovací návyky – zautomatizované zvyklosti ve stravě, které mohou být správné, tedy dle doporučení odborníků, anebo špatné, které souvisí s výskytem některých druhů onemocnění.

3.2 Doporučená výživa

Děti v období kolem dvanácti let zažívají tzv. růstový skok a jejich denní energetické potřeby se zvyšují. Pokud pravidelně sportují, mohou potřebovat až 300–500 kalorií navíc, v závislosti na druhu cvičení. Stejně jako dříve by měla snídaně pokrýt 20–25 % celkového denního energetického příjmu. Nicméně nyní by měly být přidány do jídelníčku potraviny, jako jsou banány, jogurty nebo kefir (Vejvoda, 2020).

Důležité je, aby si děti osvojily správné stravovací návyky již od nízkého věku, protože jediné tak budou chráněny před zdravotními obtížemi, např. zubními kazy, obezitou, nádorovými onemocněními či osteoporózou (Machová, 2015).

U dětí je taktéž důležité dodržovat stravovací režim s pěti denními dávkami potravy a dostatečným množstvím tekutin. Prohřeškem proti zásadám správného stravování je vynechávání snídaně. Dítě po příchodu do školy začne mít hlad a může se přestat soustředit na školní práci. Platí to i o svačině, kterou je vhodné chystat doma (Machová, 2015).

Doporučení pro stravovací režim:

- Dodržovat správný stravovací režim, který představuje pět denních dávek s pauzami tří hodin mezi jednotlivými jídly.
- Dodržovat pitný režim s denním příjmem 1,5–2,0 l tekutin, při zvýšené námaze nebo v teplém prostředí přiměřeně více. Vybírat vhodné druhy nápojů, nejlépe bez cukru.
- Zaměřit se na výchovu správných postojů k jídlu a stravovacích návyků u dětí, protože jejich vytvoření v dětství je základem pro způsob stravování v dospělosti.

(Machová, 2015, s. 35).

Snídaně by měla být základem každého, tedy i staršího žáka základní školy, a to proto, aby se ve škole přes dopoledne dokázal co nejlépe soustředit. Na snídani by neměly chybět celozrnné výrobky v kombinaci s ovocem či zeleninou. Součástí zdravé snídaně jsou i nápoje, zejména voda, neslazené bylinné nebo ovocné čaje, ale i ředěné zeleninové nebo ovocné šťávy. Je potřeba dbát na tekutiny po probuzení, aby tělo bylo v dobré kondici hned od rána. (<https://www.nzip.cz/clanek/1403-zdrave-jidlo>)

Snídaně, kterou máme hradit 25 % denní potřeby kalorií a základních živin a 30 % vápníku, musí mít jako základní pokrm mléčnou dávku doplněnou přílohami z mléčných výrobků nebo vaječnými a masitými přílohami. (Hnátek et al., 1972, s. 41).

Přesnídávka. Protože u nás není běžné doplňovat snídani ovocem nebo zeleninou, musíme dávat v přesnídávce přednost těmto potravinám, obsahujícím hlavně vitamín C a A, před moučnými potravinami. U žáků, kteří nemají dostatečnou dávku mléčnou ve snídani, zařazujeme mléčnou dávku do přesnídávky (Hnátek et al., 1972, s. 41).

Oběd by měl zůstat stejný, ale důležité je nevynechávat polévky, jež dodávají energii a důležité živiny. Svačiny by měly být o zhruba 100–200 kalorií vyšší než dříve a večere by měla pokrýt asi 20 % denního energetického příjmu a obsahovat kvalitní bílkoviny (jako libové maso, ryby, vejce nebo luštěniny) a zeleninu jako přílohu. Aby se předešlo tloušťnutí dětí a případnému

vzniku dětské obezity, je důležité kontrolovat jejich pitný režim. Vhodné jsou minerální vody, neslazené čaje a ředěné stoprocentní ovocné šťávy. Naopak by se mělo omezit konzumaci slazených sycených limonád, které mají vysoký obsah cukrů a kalorií (jedna sklenice takové limonády může mít energetickou hodnotu srovnatelnou s banánem, 30 g müsli tyčinkou nebo jogurtem). (<https://vyzivadeti.cz/novinky-a-aktuality/jak-by-mel-vypadat-jidelnicek-skolaka/>)

Svačina. Stejně jako u snídaně i u svačiny musíme mléčnou dávku pokládat za hlavní součást svačiny, ne za tekutinu k zapití moučné dávky (Hnátek et al., 1972, s. 41).

Večeře musí obsahovat všechny důležité potraviny bez převahy uzenářských výrobků a pečiva. Protože ani svačina se u nás běžně nedoplňuje ovocem a zeleninou, musíme pravidelně pamatovat na tyto zdroje vitamínu C a A ve večeři (Hnátek et al., 1972, s. 41).

Ve fázi rychlého růstu nebo při velké pohybové aktivitě je namístě přidat druhou večeři. Ta by měla být velmi lehká, ideálně tvořená méně sladkým ovocem nebo mléčným výrobkem, upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá (Karolína Hlavatá, 2020).

Výživová doporučení:

- Zvýšit příjem vitamínu C na 100 mg denně
- Zvýšit příjem vlákniny na 30 g denně
- Zvýšit podíl dalších ochranných látek jak minerálních, tak vitaminů a dalších výživových látek, které by zajistily odpovídající antioxidační aktivitu a další ochranné procesy v organismu (zejména zinek, selen, vápník, jod, chrom karoteny, vitamin E, ochranné látky obsažené v zelenině) (Machová, 2015, s. 34).

Doporučení ke spotřebě potravin:

- Vzhledem k přívodu ochranných látek, významných v prevenci nádorových a kardiovaskulárních onemocnění zvýšit spotřebu zeleniny a ovoce včetně ořechů a luštěnin. Denní příjem zeleniny a ovoce by měl dosahovat 600 g, včetně zeleniny tepelně upravené. Poměr zeleniny a ovoce by měl být asi 5:3 (Machová, 2015, s. 34).

Doporučení pro přípravu pokrmů:

- Zaměřit se na racionální přípravu stravy, zejména na snižování ztrát vitamínů a jiných ochranných látek, dávat přednost vaření a dušení před smažením na tuku, při němž vznikají toxické zplodiny.
 - Zachovávat dostatečný podíl syrové zeleniny a ovoce, nejlépe formou zeleninových salátů ochucených olivovým nebo řepkovým olejem.
 - Rozšířit nabídku zeleninových a luštěninových pokrmů.
- (Machová, 2015, s. 35).

V období dospívání se musí rodiče dospívajícího dítěte smířit se ztrátou kontroly nejen nad jeho výživou. Dítě tráví více času ve škole, čas po škole se svými vrstevníky a také na PC, internetu a sociálních sítích, kde jejich vztah k výživě ovlivňují různé vlivy. Každopádně jsou v tomto období zapotřebí některé živiny více než jiné, a jsou to bílkoviny, vápník a železo. (<https://www.nzip.cz/clanek/344-vyziva-v-prubehu-zivota>)

Bílkoviny najdeme také v ovoci a zelenině, například v meruňkách, broskvích, banánech, malinách či ostružinách a v kvěťáku, špenátu nebo bramborách. (https://fitadvisor.org/cs/potraviny-bohate-na-bilkoviny/#Bilkoviny_v_ovoci)

Pro budování kostní hmoty je nezbytný vápník. Jeho nedostatečný příjem právě v období puberty může zvyšovat riziko osteoporózy v dospělém věku. Vápník najdeme především v mléku a mléčných výrobcích, ale také v zelenině – brokolici, kapustě, fenyklu a v luštěninách či ořeších. (<https://www.nzip.cz/clanek/344-vyziva-v-prubehu-zivota>)

V tomto období se i zvyšuje potřeba železa, které najdeme v mase, rybách, drůbeži, vejcích, ale právě i v tmavě zelené listové zelenině, brokolici a kapustě. (<https://www.nzip.cz/clanek/344-vyziva-v-prubehu-zivota>)

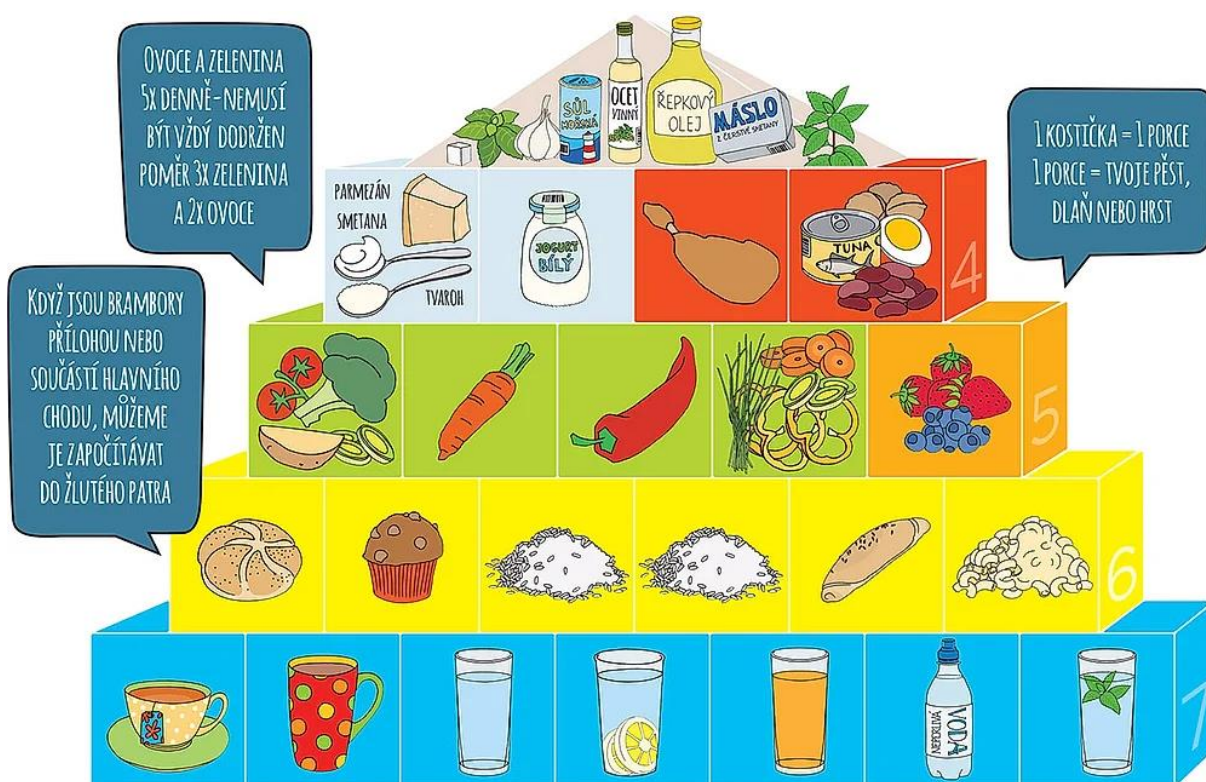
U dívek je vzhledem k pohlavnímu vývoji vhodné zařadit dostatečné množství železa, například z hovězího masa, a vitamínu B12, který se nachází hlavně v mase, vejcích a mléčných výrobcích, varuje odbornice na výživu Martina Učňová. (Martina Učňová, Vlasta in vyzivadeti.cz, 2020, <https://vyzivadeti.cz/novinky-a-aktuality/jak-by-mel-vypadat-jidelnicek-skolaka/>)

Je vhodné ke stravování přistupovat všímavě a přemýšlet, jak se stravujeme a proč tomu takto zrovna je. Pokud se jedinec rozhodne se změnou jídelníčku, je rovněž důležité, aby tyto

možnosti konzultoval se svým lékařem či výživovým poradcem. Konzultace s odborníkem by měla nastat zejména v případě chronicky nemocných nebo u dospívajících (Jochmannová, 2021, epub).

3.2.1 Potravinová pyramida

Potravinová pyramida znázorňuje jednotlivé skupiny potravin v optimálním množství, které by měl člověk zkonsumovat za den. Poukazuje na to, v jakém množství by se měly ve stravě nacházet potraviny z potravinových a nápojových skupin. V podstatě jde o výživové doporučení, jež naše tělo potřebuje pro plnění základních funkcí.



Obrázek č. 1. Zdroj: <https://www.nzip.cz/clanek/4-zaklady-vyzivy-jednoduse-pro-kazdeho>

Potravinová pyramida je složená z pěti skupin – pater:

- První patro: minerální vody, limonády, džusy, čaje, mléko, ovocné a zeleninové šťávy
- Druhé patro: pečivo, ovesné vločky, těstoviny, rýže, různé druhy obilovin
- Třetí patro: zelenina a ovoce

- Čtvrté patro: mléko a mléčné výrobky, maso, ryby, vejce, luštěniny, ořechy
- Páté patro: sůl, cukr, olej

Doporučená konzumace ze skupiny zelenina a ovoce je 5 porcí o velikosti vlastní pěsti. Zelenina a ovoce by měla být součástí každého servírovaného jídla. V případě, že součástí pokrmu tvoří brambory, je vhodné přidat zeleninu nebo ovoce. Dětem podáváme 5 porcí z patra zeleniny a ovoce potravinové pyramidy podle jejich chuti. Jestli má dítě tedy raději ovoce než zeleninu, je to v pořádku. Jde o to, aby snědlo vitaminy, jež tyto dvě skupiny v sobě ukrývají. (<https://www.nzip.cz/clanek/4-zaklady-vyzivy-jednoduse-pro-kazdeho>)

Potraviny jsou řazeny podle vhodnosti zleva doprava. Spodní patro nám představuje, že bychom měli jíst větší podíl zeleniny než ovoce. (Kunová, 2011)



3.3 Skutečná výživa

U dětí, které jí vyváženou, rozmanitou stravu s dostatečným množstvím ovoce, zeleniny, hodnotných bílkovin a vlákniny a žijí v prostředí, které nepředstavuje riziko pro zdraví, je riziko nedostatku vitamínů minimální. Zvýšená potřeba některých vitamínů se může objevit v případech somatických onemocnění, vyčerpání ochranných látek, metabolických poruch, genetických odchylek nebo v nevhodném prostředí (Fraňková et al., 2013).

Ve spotřebě potravin obyvatelstva ČR nastaly v posledních letech příznivé změny, ovšem jen ve snížení spotřeby živočišných tuků, vepřového a hovězího masa a vajec. Potvrdilo to výběrové šetření o zdravotním stavu české populace, jež sledovalo stravovací návyky. Bohužel se prokázala stále nízká konzumace ovoce a zeleniny, kde si ženy vedly o něco lépe než muži. Někteří lidé do svého jídelníčku nezařazují ovoce a zeleninu vůbec. Obyvatelstvo České republiky zaujímá jedno z posledních míst v Evropě ve spotřebě ovoce a zeleniny (Machová, 2015).

Nevhodná skladba výživy a její nadměrná energetická hodnota souvisí u nás především s některými tradičními zvyklostmi v českém stravování, se zásobením trhu novými, globálně rozšířenými výrobky, s konzumním přístupem k životu, s nevhodnou reklamou, tendencí k přejídání a také s dosud nedostatečným zájmem o volbu vhodné stravy k udržení zdraví. Také nedostatek finančních prostředků vede v některých případech ke konzumaci lacinější, ale méně kvalitní stravy. I nová orientace na stravování bufetového charakteru nabízí výživově nevhodný sortiment nabízené stravy (smažené pokrmy, smažené bramborové hranolky) (Machová, 2015).

Pro mnohé žáky, kteří se stravují ve škole ve školních jídelnách, jež musí dodržovat takzvaný spotřební koš, může mít takové školní stravování dobrý vliv. Dítě si utváří výživové zvyklosti. Mimo jiné se učí pravidelnosti a rytmičnosti příjmu potravy. Rozšiřuje si zkušenosti i s jinými jídly, než mu vařila maminka donedávna. Jak u mladších žáků, tak u dospívající mládeže toto má svoji váhu. I Fraňková (Fraňková et al., 2000, s. 158) poukazuje na školní stravování: *Napomáhá k tomu, aby i v dospělosti dovedli lidé měnit vlastní stravovací návyky a přijímat*

nová jídla. Je to vlastně celoživotní proces; výživové zvyklosti by neměly nikdy zcela ustrnout a stát se neměnným a svazujícím stereotypem.

Podle nutričního doporučení ministerstva zdravotnictví ke spotřebnímu koši (Košťálová et al., 2015) je nutné ve školních jídelnách věnovat zvýšenou pozornost konzumaci zeleniny při sestavování jídelníčků. Ve školním stravování je nutné preferovat čerstvou zeleninu před sterilovanou. Sterilovaná zelenina se nepovažuje za zeleninu čerstvou, avšak kysané zelí či kvašená zelenina se mezi čerstvou zeleninu může řadit. Je vhodné dětem denně nabízet zeleninu syrovou, ale i tepelně upravenou. Surová zelenina obsahuje pro tělo důležité látky, v tepelně upravené formě je však již lépe stravitelná. Proto by měla být pravidelnou součástí pokrmů.

Děti si utváří své návyky ze svých jídelních zvyklostí s rodiči. Proto je důležité, aby rodiče byli důslední při společném stravování, kdy se rodina sejde u stolu. Děti vidí i chování ostatních členů, jak se na jídlo tváří, s jakým apetitem jej jí apod. Může tedy odmítat některé potraviny či pokrm podle svého sourozence nebo jednoho z rodičů. Je tedy dobré, aby se dítě již v útlém věku naučilo jíst nebo alespoň ochutnalo veškeré potraviny či pokrmy. Samozřejmě pokud je na něj alergické nebo má dietu, kterou musí kvůli zdravotnímu stavu dodržovat, mu nebudeme dávat potravinu, kterou nemůže jíst (Fraňková et al., 2000).

3.4 Vliv výživy na fyzické a duševní zdraví

Jedním z významných faktorů je výživa, ta ovlivňuje růst a vývoj jedince od jeho narození až do dospělosti. Výživa je důležitá pro všechny metabolické procesy organismu, a proto může při nadbytku či nedostatku vitaminů dojít k poškození růstu nebo vývoje zdravotního stavu jedince. Nedostatek vitaminů může být nejprve provázen únavou, podrážděností nebo nechutí k jídlu (Nevoral et al., 2003).

Jídelníček dětí má jistě značný vliv na jejich psychiku, a proto je velmi důležité dbát na skladbu výživy. Správná výživa taktéž pozitivně ovlivňuje i zdravotní stav jedince (Machová, 2015).

Vlivem nedostatečné výživy, konkrétně nedostatkem některých vitaminů, jež jsou obsaženy nejen v ovoci a zelenině, ale i v mase, rybách, kvasnicích, vejcích a obilovinách, může docházet ke zvýšené únavě, k nemocem nebo zánětům některých orgánů. To vše záleží na typu vitaminu (Machová, 2015).

Pokud člověk nepřijímá vitaminy pro organismus v potřebných dávkách, začne se jeho tělo ozývat. Takovým subjektivním projevem může být únava, zhoršený stav pleti či vlasů anebo mírné poruchy nálady. Objektivně mohou tyto deficity zvyšovat pravděpodobnost vzniku chorob srdce a cév, nemocí pohybového aparátu nebo onkologických onemocnění. Ovšem příčina těchto onemocnění může být i v tom, že člověk sice zeleninu a ovoce přijímá, ale tyto potraviny technologicky upravuje či je dlouho skladuje v domácnosti. Proto je nejvhodnější konzumace čerstvé zeleniny a ovoce v dostatečném množství (Kunová, 2011).

Pro duševní i fyzické zdraví jedince je zapotřebí také kvalitní spánek, na nějž má vliv i konzumace jídla před spaním. Ve své knize se o večerní konzumaci jídla zmiňuje Panda, 2020: *Konzumace jídla pozdě večer je škodlivá nejen pro metabolismus, ale ovlivňuje i spánek. Tento návyk narušuje usínání a setrvání v hlubokém spánku. Když jíme, teplota tělesného jádra se zvyšuje, protože krev přitéká do trávicí soustavy, aby napomohla strávení a vstřebání živin. A abychom usnuli, musí se teplota tělesného jádra ochladit o půl stupně Celsia. Chceme-li dobře spát, poslední jídlo bychom měli zkonsumovat dvě až čtyři hodiny před spaním.*

4 VITAMINY V OVOCI A ZELENINĚ

Vitaminy řadíme mezi ochranné živiny, což jsou složky potravin vytvářející jejich energetickou a biologickou hodnotu. A proto je jejich příjem životně důležitý. Jsou to látky, které si náš organismus nedokáže sám vytvořit, avšak je potřebuje k funkci enzymů, hormonů a k likvidaci nebezpečných volných radikálů, což jsou vitaminy s antioxidační funkcí (Kunová, 2011).

Vitaminy jsou organické chemické látky nezbytné pro zdraví a život člověka. Ve většině případů je lidský organismus nedokáže sám vytvářet a je třeba je pravidelně přijímat ve stravě. Na rozdíl od sacharidů, tuků a bílkovin sice vitaminy nedodávají tělu energii, zato má každý z nich v těle jednu či více specifických funkcí. Na významu vitaminů neubírá ani skutečnost, že je potřebujeme ve velmi malých množstvích – v miligramech až v tisícinách miligramů denně (Hrnčířová, 2022, epub).

Zelenina, brambory a ovoce jsou jedinými dodavateli dostatečného množství vitamínu C. Zelenina patří také k dobrým zdrojům vitamínu B1 a železa a je hlavním dodavatelem vitamínu A rostlinného původu (Hnátek et al., 1972, s. 27).

Energetická hodnota zeleniny je velmi nízká (70–200 kJ/100 g) a obsahuje i dostatek vlákniny, kterou tělo potřebuje (v průměru 2g/ 100 g) (Kunová, 2011).

Vitaminy rozdělujeme do dvou základních skupin:

- vitaminy rozpustné v tucích: vitamin A, D, E, K;
- vitaminy rozpustné ve vodě: vitaminy skupiny B, vitamin C.

Výhodu vitaminů rozpustných v tucích můžeme spatřovat v tom, že si lidské tělo umí vytvořit menší či větší zásobu. Nemusíme je proto denně doplňovat. V tomto případě ale může hrozit předávkování, a to vitaminem A a D. Toto hrozí ovšem v případě užívání doplňkových preparátů při nepříliš rozumném užívání (Kunová, 2011).

Panda ve své knize Cirkadiánní kód zmiňuje, jak je konzumace ovoce a zeleniny našemu tělu prospěšná: *Pestrý a bohatý jídelníček s mnoha druhy čerstvého ovoce a zeleniny podporuje nejzdravější složení střevního mikrobiomu. Zdraví prospěšné bakterie ve střevech se živí potravinovou vlákninou z ovoce a zeleniny a komplexních cukrů. Nemáme-li dostatek vlákniny,*

je to, jako bychom jedli potraviny s vysokým množstvím konzervantů, mikrobi v našich střevech, kteří nemají, co k snědku, začnou požírat výstelku střeva (Panda, 2020, s. 214).

Vitamin A (axeroftol a provitamin beta-karoten) je pro děti důležitý zejména pro jejich tělesný růst, dobrý zrak a zdravou kůži a umí bojovat s infekcemi. Beta-karoten obsahuje tmavě zelené, oranžové, červené a žluté ovoce a zelenina (Kellow, 2008).

Vitamin B6 je důležitý pro tvorbu červených krvinek a metabolismus bílkovin. Zdroji jsou avokádo, banány a papriky (Kellow, 2008).

Foláty neboli vitamin B9, ovlivňují tvorbu červených krvinek. Najdeme je v pomerančích, ořeších, listové zelenině a brokolici (Kellow, 2008).

Vitamin C je důležitým antioxidantem pro zdravou kůži, kosti, chrupavky a zuby. Pomáhá v boji s hojením ran a snadno vstřebává železo. Zázračnými potravinami jsou listová zelenina, brokolice, rajčata, papriky, batáty, meloun, černý rybíz, kiwi, citrusové plody, borůvky, pomeranče a jahody (Kellow, 2008).

Vitamin E je též antioxidantem, který napomáhá zhojení ran a brání vzniku jizev. Je nutným pro zdravé červené krvinky a nervy. Vyskytuje se v listové zelenině, avokádu a ořeších (Kellow, 2008).

4.1 Vitaminy v ovoci

Konzumace ovoce a zeleniny hraje důležitou roli v naší stravě, jelikož může předcházet mnoha civilizačním chorobám včetně rakoviny. Určité druhy ovoce a zeleniny obsahují nízké množství kalorií a zároveň jsou bohaté na vlákninu, vitaminy a minerály, jež jsou pro zdraví těla nezbytné a při nedostatku mohou vést k vážným zdravotním problémům. Zvýšení příjmu ovoce a zeleniny také může vést ke snížení konzumace potravin s vysokým obsahem nasycených tuků, cukru a soli.

(https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/Vyziva_zdravi_2019_web.pdf)

Různé druhy ovoce jsou skvělým zdrojem vitamínů. V největší koncentraci se nachází vitamin C, který se vyskytuje v černém rybízu, angreštu, jahodách, červeném rybízu, ostružinách a citronech. Ovoce obsahuje také mnoho minerálních látek, jako jsou draslík, hořčík, železo (broskve, maliny, pomeranče, červený a černý rybíz), mangan (červený a bílý rybíz, borůvky, ananas a ořechy), měď (ořechy, kaštiny, fíky, datle, banány), zinek (ořechy, maliny, angrešt,

jahody, hroznové víno, ostružiny, černý a červený rybíz) a jódu (třešně, ostružiny, maliny, borůvky a červený rybíz).
(https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/Vyziva_zdravi_2019_web.pdf)

Některé druhy ovoce, jako například jablka, mají vysoký obsah rozpustné vlákniny, která pomáhá snižovat nadbytečný cholesterol v krvi a předcházet srdečně-cévním onemocněním. Avšak některé druhy ovoce, jako banány a hroznové víno, obsahují vysoké množství cukru a mohou mít organické kyseliny nebo aromatické látky, jež mohou vyvolat alergické reakce, jako například u jahod.

(https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/Vyziva_zdravi_2019_web.pdf)

Ořechy patří také mezi ovoce a mají nižší obsah sacharidů a vyšší obsah tuků, zejména nenasycených, což přináší přínos pro zdraví srdce a cév. Můžou být také výbornou alternativou ke sladkým pamlskům nebo být součástí ovocného salátu. Denní stravu může klidně doplňovat jedna hrst ořechů (pokud nejsou slané a pražené). Nicméně u některých jedinců mohou ořechy způsobit alergickou reakci, takže je třeba je vynechat z jídelníčku.

(https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/Vyziva_zdravi_2019_web.pdf)

Betakaroten – broskev, jahody, meruňka

B6 – banán, avokádo

Kyselina listová – čerstvé ovoce

Biotin – menší množství v ovoci

Vitamin C – černý rybíz, jahody, citrusy, ostatní druhy ovoce s menším podílem vit. C

4.2 Vitaminy v zelenině

Provitamin A se vyskytuje v mnoha druzích zeleniny, jako jsou mrkev, rajčata a špenát. Vitamin B1 je nejvíce zastoupen v hrášku, chřestu, petrželi, košťálové zelenině, rajčatech a špenátu. Zelenina, jako je špenát, fazolové lusky, hrášek, květák a hlávkový salát, obsahuje významné množství vitamínu B2. Zdrojem vitamínu B6 jsou salát, hrášek, fazolové lusky, kapusta, rajčata, cuketa a zelené natě. Zelenina také obsahuje významné množství vitamínu C, K a kyseliny listové. Paprika, kapusta, kedluben, křen, patison a zelené natě jsou zdrojem vitamínu C.

Vitamin K se hojně vyskytuje v listové zelenině, a kyselina listová se nachází v tmavé listové zelenině, jako je špenát, květák, petržel a tykev.

(https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/Vyziva_zdravi_2019_web.pdf)

Zelenina obsahuje různé minerály, jako například vápník, jenž se vyskytuje v petrželi, mrkvi, kapustě, zelí a špenátu v hojném množství. Hořčík je přítomen v listové zelenině, petrželi, špenátu, kedlubně, hrášku a rajčatech, zatímco železo se nachází v pórku, petrželi, celeru a kedlubně. Měď lze nalézt v zeleném hrášku, paprice a špenátu a zinek například v pastináku.

(https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/Vyziva_zdravi_2019_web.pdf)

Betakaroten – zelená a žlutá zelenina (mrkev, hrášek, špenát, petrželová nať, salát, kapusta, kukuřice, rajče

E – listová zelenina. Vitamin E je významný antioxidant, chrání člověka před negativními vlivy životního prostředí a je součástí prevence nemoci srdce a cév. (Kunová, 2011)

K – špenát, listová zelenina, brambory, mrkev. Tento vitamin je nutný k tvorbě látek, které ovlivňují krevní srážlivost. Tvoří se pomocí střevní mikroflóry – je nutné konzumovat zakysané mléčné výrobky. Předávkování zde nehrozí. (Kunová, 2011)

B1 – brambory

B2 – listová zelenina

B6 – brambory, kapusta, kukuřice, špenát, mrkev

Kyselina pantotenová – čerstvá zelenina

Kyselina listová – čerstvá listová zelenina

Biotin – menší množství v zelenině

5 Metodika práce

Děti staršího školního věku se mohou stravovat různě. Jsou žáci, kteří se stravují zdravě, jiné nezdravě a další dodržují různé diety, protože mají zdravotní omezení. Výzkum zjišťuje, jak se žáci ve věku 11–16 let stravují, zda se v jejich stravě objevuje ovoce a zelenina, v jakém množství a zda se vyskytuje jako součást jídla nebo jako hlavní samostatné jídlo.

Tématem výzkumu bakalářské práce jsou Stravovací návyky žáků na 2. stupni ZŠ ve městě Znojmo se zaměřením na ovoce a zeleninu. Chtěli jsme zjistit, jaké návyky ve své stravě zaměřené na ovoce a zeleninu mají žáci 2. stupně na základních školách. Záměrně byly vybrány znojemské základní školy.

Předmětem zkoumané problematiky je způsob stravování pubescentů a jejich návyky ve stravě zaměřené na ovoce a zeleninu.

Předpoklady výzkumu

Výzkumné předpoklady:

1. Předpokládáme, že žáků, kteří mají denně ve stravě ovoce nebo zeleninu, je 75 % z dotázaných.
2. Předpokládáme, že mají žáci vědomosti vhodnosti ovoce a zelenině a jejich dostupnosti.
3. Předpokládáme, že žáků, kteří konzumují ovocné či zeleninové smoothie, je 25 %.
4. Předpokládáme, že žáci, kteří mají k dopolední svačině ovoce nebo zeleninu, bude 50 %.

Popis výzkumné studie

Ve výzkumném šetření jsme se zaměřili na kvantitativně orientovaný výzkum, vzhledem k většímu počtu respondentů a rozsahu získaných dat. Hlavní výzkumnou metodou byl online dotazník pro žáky druhého stupně ZŠ. Dotazník byl anonymní, žáci uvedli pouze pohlaví, věk, školu a třídu. Sestaven byl z uzavřených i otevřených otázek, které směřovaly k předpokladům, které jsme si stanovili.

Vybrání byli žáci ze znojemských základních škol. U žáků druhého stupně jsme chtěli zjistit, jaký mají vztah k ovoci a zelenině a zda se ovoce či zelenina objevuje v jejich stravě

i samostatně než jako pouhá příloha k některým chodům. Dále jsme chtěli zjistit, jaký mají starší žáci přehled týkající se dostupnosti, finanční náročnosti a přehledu ovoce a zeleniny.

Popis realizace výzkumu a charakteristika aktérů výzkumu

Online výzkum byl proveden na čtyřech základních školách ve městě Znojmo. Nejprve jsme požádali ředitele ZŠ, zda můžeme výzkum realizovat na těchto školách. Vytvořili jsme žádost o povolení realizace výzkumného šetření pro ředitele příslušných základních škol, v nichž byl popsán náš požadavek s prosbou o vyplnění online dotazníku jejich žáky. Výzkumu se zúčastnily celkem 4 základní školy ze 6 oslovených – ZŠ náměstí Republiky, ZŠ Pražská, ZŠ Přímětice a ZŠ Václavské náměstí ve městě Znojmo. Online výzkumného šetření se zúčastnilo 251 respondentů, v našem případě žáků – 134 chlapců a 117 dívek. Dotazníky byly uspořádány podle biologického pohlaví, věku a třídy. Následně jsme každou otázku vyhodnotili a zpracovali ji do grafu.

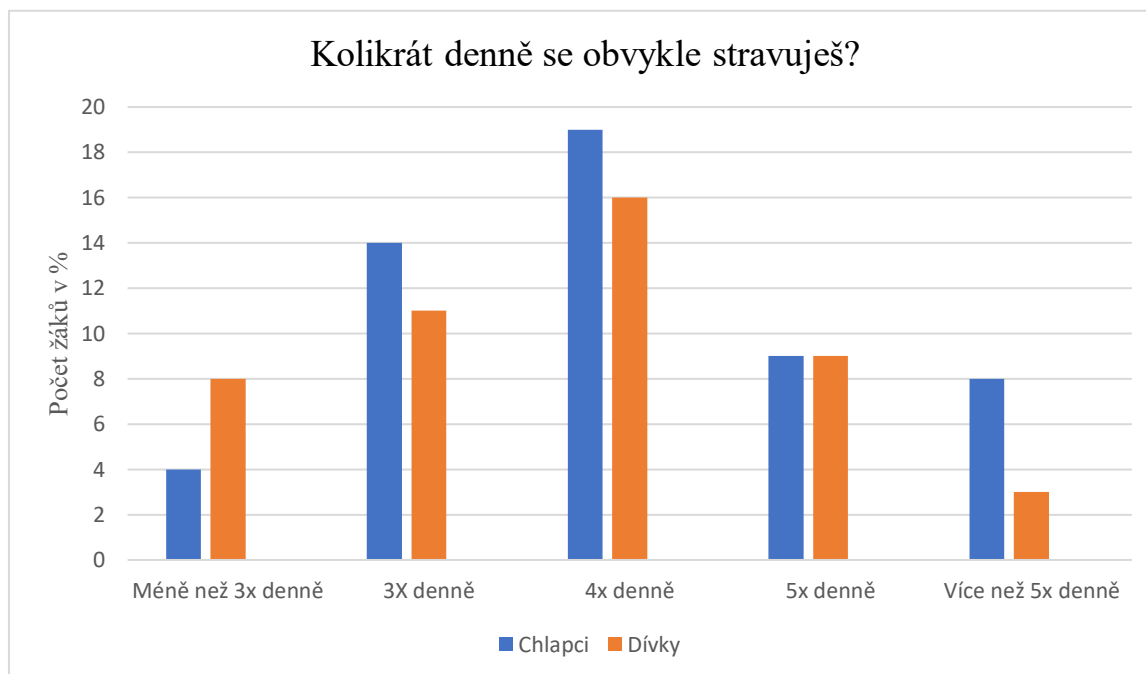
Výzkumné šetření bylo provedeno na přelomu října a listopadu v roce 2023.

6 Výsledky a diskuse

Získaná data z online dotazníku, který obsahoval 33 otázek, si jednotlivě rozebereme.

Otázka č. 1: Kolikrát denně se obvykle stravuješ?

Graf č. 1 – Kolikrát denně se obvykle stravuješ?

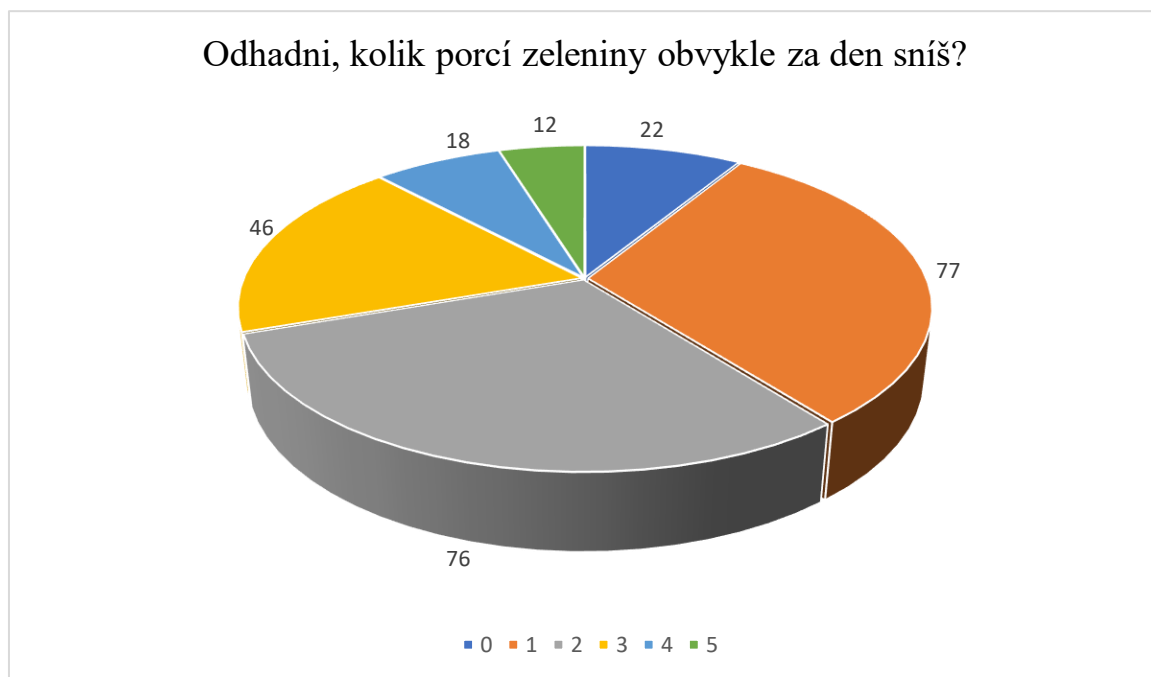


Zdroj: autorka BP

První otázka zjišťuje, kolikrát denně se žáci obvykle stravují. Z grafu je patrné, že obvykle se žáci, jak chlapci, tak dívky, stravují 4x denně. Odpověď A, tedy „Méně, než 3x denně“ se stravuje z 251 dotázaných 29 žáků, konkrétně 9 chlapců a 20 (8 %) dívek. Odpověď B „3x denně“ označilo 64 žáků – 36 chlapců (14 %) a 28 dívek (11 %). Nejvíce odpovědí měla možnost C „4x denně“ se stravuje 85 žáků – 48 (19 %) chlapců a 39 dívek (16 %). 5x denně se obvykle stravuje 42 žáků – 22 (9 %) chlapců a 22 dívek (9 %) a více než 5x denně odpovědělo 18 žáků – 19 chlapců (8 %) a 7 dívek (3 %).

Otázka č. 2: Odhadni, kolik porcí zeleniny obvykle za den sníš?

Graf č. 2 – Odhadni, kolik porcí zeleniny obvykle za den sníš?

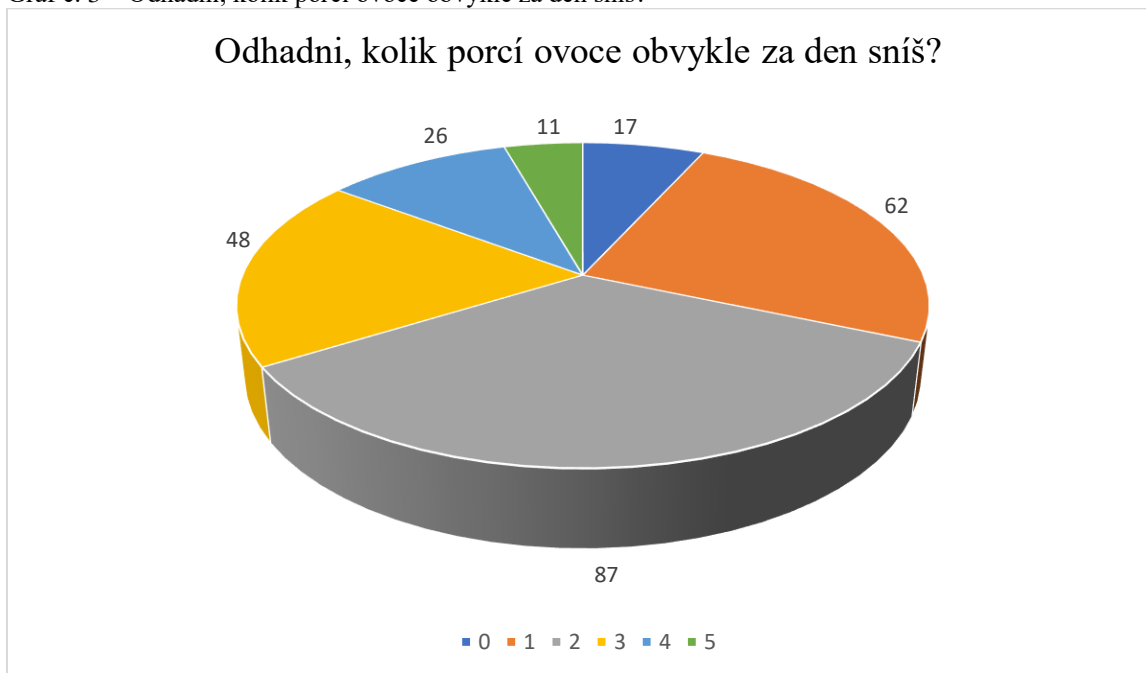


Zdroj: autorka BP

Ve druhé otázce jsme se žáků ptali na to, kolik sní odhadem porcí zeleniny. Za den obvykle nesní ani porci zeleniny 22 žáků (8 %). Za den sní obvykle jednu porci zeleniny 77 žáků (29 %). Dvě porce za den sní obvykle 76 žáků (30 %). Tři porce zeleniny sní obvykle 46 žáků (18 %). Čtyři porce zeleniny sní obvykle 18 žáků (7 %) a pět porcí zeleniny sní obvykle 12 žáků (5 %). Dle výživového doporučení je potřeba k doplnění vitaminů sníst 5 porcí ovoce nebo zeleniny. V doporučení je vhodnější zkonsumovat spíše více porcí zeleniny než ovoce.

Otázka č. 3: Odhadni, kolik porcí ovoce obvykle za den sníš?

Graf č. 3 – Odhadni, kolik porcí ovoce obvykle za den sníš?



Zdroj: autorka BP

V otázce č. 3 jsme po žácích chtěli, aby se pokusili odhadnout, kolik sní odhadem porcí ovoce. Z výsledků jsme zjistili, že největší počet žáků, v našem případě 87 (35 %), sní obvykle 2 porce ovoce denně. Odpověď A „0“ označilo 17 žáků (7 %). Jednu porci ovoce zkonzumuje za den obvykle 62 žáků (25 %), odpověď B byla teda druhá nejčastější. Odpověď D „3“ vybralo 48 žáků (19 %). Čtyřikrát denně obvykle jí ovoce 26 žáků (10 %). Pětikrát denně sní ovoce pouhých 11 žáků (4 %). Ovoce stejně jako zeleniny konzumují žáci 2 porce za den. Dle odborníků je vhodné zkonzumovat až 5 porcí ovoce či zeleniny. Uváděných 5 porcí je myšleno dohromady, ovoce nebo zeleniny.

Otázka č. 4: Vyskytuje se u tebe potravinová alergie na zeleninu či ovoce?

Tabulka č. 1 – Vyskytuje se u tebe potravinová alergie na zeleninu či ovoce?

Ano	Ne
36	215
14 %	86 %

Zdroj: autorka BP

Čtvrtou otázkou jsme se dotazovali, zda se u žáků objevuje potravinová alergie na zeleninu či ovoce. Zjistili jsme, že jen menší část žáků postihuje potravinová alergie, a to ve 14 % u 36 žáků z 251 žáků celkem.

Otázka č. 5: Jakou zeleninu jíš nejčastěji/zřídka/vůbec? Napiš ke každému 3 druhy zeleniny. První místo je nejvýznamnější.

Pátá otázka zkoumá, jakou zeleninu jí žák nejčastěji, zřídka a jaký druh naopak nejí vůbec. Z 251 online dotazníků lze vyhodnotit pouze 47 z nich z důvodu nepochopení otázky většinou žáků.

Tabulka č. 2 – Jakou zeleninu jíš nejčastěji/zřídka/vůbec? Napiš ke každému 3 druhy zeleniny. První místo je nejvýznamnější.

nejčastěji	zřídka	vůbec
okurek (34)	paprika (13)	rajče (10)
mrkev (20)	mrkev (12)	brokolice (9)
rajče (20)	ředkev (12)	celer (8)
paprika (19)	kedlubna (11)	kapusta (8)
brambory (10)	okurek (10)	dýně (6)
hrášek (10)	salát (9)	lilek (6)
meloun (8)	dýně (5)	cibule (5)
salát (3)	brokolice (4)	cuketa (3)

Zdroj: autorka BP

Otázka č. 6: Jaké ovoce jíš nejčastěji/zřídka/vůbec? Napiš ke každému 3 druhy ovoce. První místo je nejvýznamnější.

Šestá otázka byla založená na stejném principu jako otázka předešlá, tudíž žáci vyplnili totožným způsobem. Z této otázky lze vybrat 36 plnohodnotných dotazníků, které splnily naše zadaná kritéria.

Tabulka č. 3 – Jaké ovoce jíš nejčastěji/zřídka/vůbec? Napiš ke každému 3 druhy ovoce. První místo je nejvýznamnější.

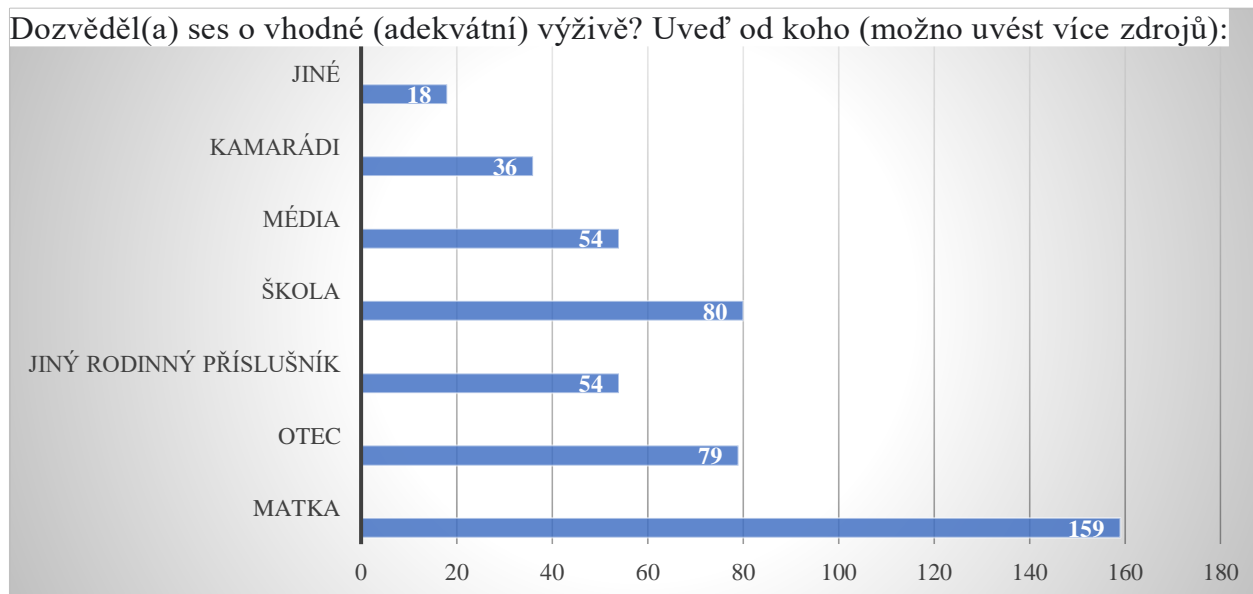
nejčastěji	zřídka	vůbec
jablko (22)	jahody (9)	dračí ovoce (7)
banán (15)	mango (8)	hruška (7)
mandarinka (11)	ananas (7)	ananas (6)
jahody (10)	maliny (7)	mandarinka (6)
hruška (8)	pomeranč (7)	kaki (6)
hrozny (8)	jablko (6)	avokádo (5)
borůvky (7)	meloun (5)	banán (5)
maliny (6)	mandarinka (4)	švestky (4)

Zdroj: autorka BP

Z tabulky je zřejmé, že žáci nejčastěji preferují jablka, banány a mandarinky. Byly zaznamenány i méně časté odpovědi, např. maracuja, bluma, avokádo a meruňky. Zřídka žáci jí v největší míře jahody, zřejmě také proto, že jsou pouze sezónní. Dále se zde nejčastěji vyskytovalo mango, ananas, maliny či pomeranč. V odpovědích se vyskytoval i meloun, přesto, že je řazen do zeleniny, spoustu žáků jej řadí k ovoci. A vůbec žáci nejí dračí ovoce, hrušky, ananas, mandarinky či kaki anebo avokádo.

Otázka č. 7: Dozvěděl(a) ses o vhodné (adekvátní) výživě? Uveď od koho (možno uvést více zdrojů):

Graf č. 4 – Dozvěděl(a) ses o vhodné (adekvátní) výživě? Uveď od koho (možno uvést více zdrojů):



Zdroj: autorka BP

Žáci na tuto otázku mohli odpovídat více možnostmi. Nejčastěji uváděli matku (159 žáků), jako další nejčastější zvolená možnost byla „Škola“ (80 žáků) a „Otec“ (79 žáků). Stejný počet žáků (54) zvolilo možnosti „Jiný rodinný příslušník“ a „Média“. 36 žáků označilo odpověď „Kamarádi“ a 18 dalších odpovědí bylo v možnosti „Jiné“, kam žáci většinou dopisovali svoje trenéry, lékaře a svoji osobu.

Otázka č. 8: Máte nyní v ročníku předmět Výchova ke zdraví?

Graf č. 5 – Máte nyní v ročníku předmět Výchova ke zdraví?



Zdroj: autorka BP

Tato otázka zjišťovala, kolik žáků má nyní v ročníku, do kterého dochází, předmět Výchovu ke zdraví. Předmět nemá 136 žáků (54 %) a 115 žáků (46 %) předmět má. Protože se předmět Výchova ke zdraví na ZŠ vyučuje různě, někteří žáci jej absolvují už v šestém ročníku, jiní žáci na jiné ZŠ až v sedmém či dokonce v osmém ročníku. Proto i v našem výzkumu vyšly výsledky z různých škol právě jinak.

Otázka č. 9: Pokud máte Výchovu ke zdraví nebo jste ji již měli v předešlém ročníku, řešili jste již zdravou výživu?

Tabulka č. 4 – Pokud máte Výchovu ke zdraví nebo jste ji již měli v předešlém ročníku, řešili jste již zdravou výživu?

Ano, řešili jsme zdravou výživu.	Ne, neřešili jsme zdravou výživu.
176	65
73 %	27 %

Zdroj: autorka BP

Na tuto otázku odpovídali jen ti žáci, kteří měli či mají předmět Výchovu ke zdraví. Proto na tuto otázku odpovědělo 241 žáků (96 %) z celkového počtu 251 žáků. Zdravou výživu ve škole řešilo 176 žáků (73 %). O zdravé výživě by se žáci měli dovědět primárně od svých blízkých a ve škole by si toto téma měli jen rozšířit.

Otázka č. 10: Ovlivnilo tě to nějakým způsobem?

Graf č. 6 – Ovlivnilo tě to nějakým způsobem?

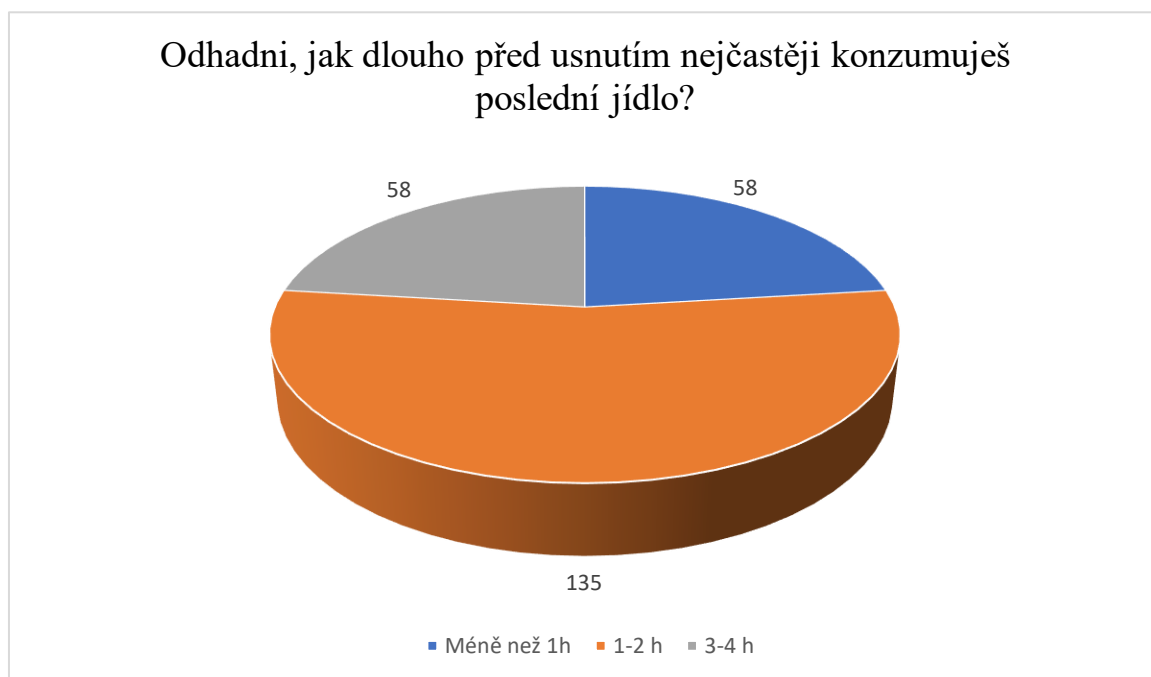


Zdroj: autorka BP

Na tuto otázku měli odpovídat žáci, kteří v předešlé otázce odpověděli kladně. Vyjádřili se však i ti, kteří odpověděli záporně a další, jež předešlou otázku nevyplnili. Většinu žáků, (66 %) zdravá výživa neovlivnila a 83 žáků (34 %) zdravé stravování ovlivnilo.

Otázka č. 11: Odhadni, jak dlouho před usnutím nejčastěji konzumuješ poslední jídlo?

Graf č. 7 – Odhadni, jak dlouho před usnutím nejčastěji konzumuješ poslední jídlo?

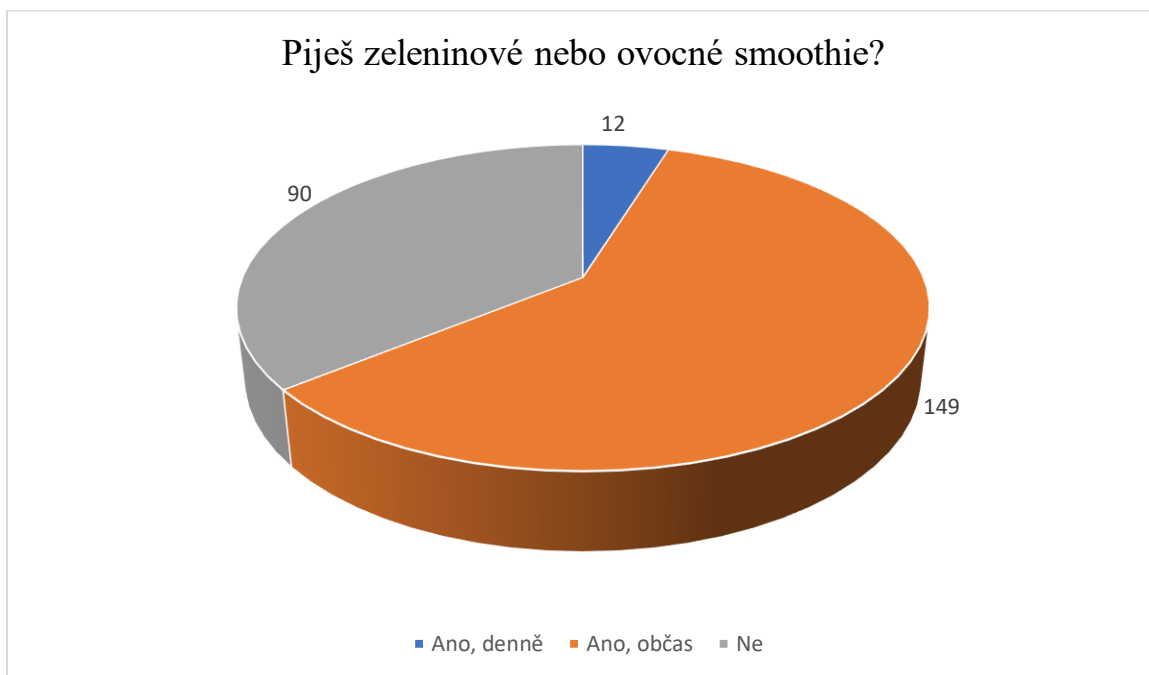


Zdroj: autorka BP

Poslední jídlo konzumuje méně než 1 hodinu před usnutím 58 žáků (23 %), 1–2 hodiny před spánkem konzumuje nejvíce žáků s počtem 135 (54 %). Protože je optimální jíst poslední jídlo alespoň 2–4 hodiny před usnutím, tuto odpověď jsme si více rozebrali. Odpověď C „3–4 h“ označilo 58 žáků (23 %), konkrétně 27 dívek ve věku 11–15let, nejčastěji 14leté. Tuto odpověď označilo 31 chlapců ve věku 12–16let, nejčastější odpověď u čtrnáctiletých.

Otázka č. 12: Piješ zeleninové nebo ovocné smoothie?

Graf č. 8 – Piješ zeleninové nebo ovocné smoothie?

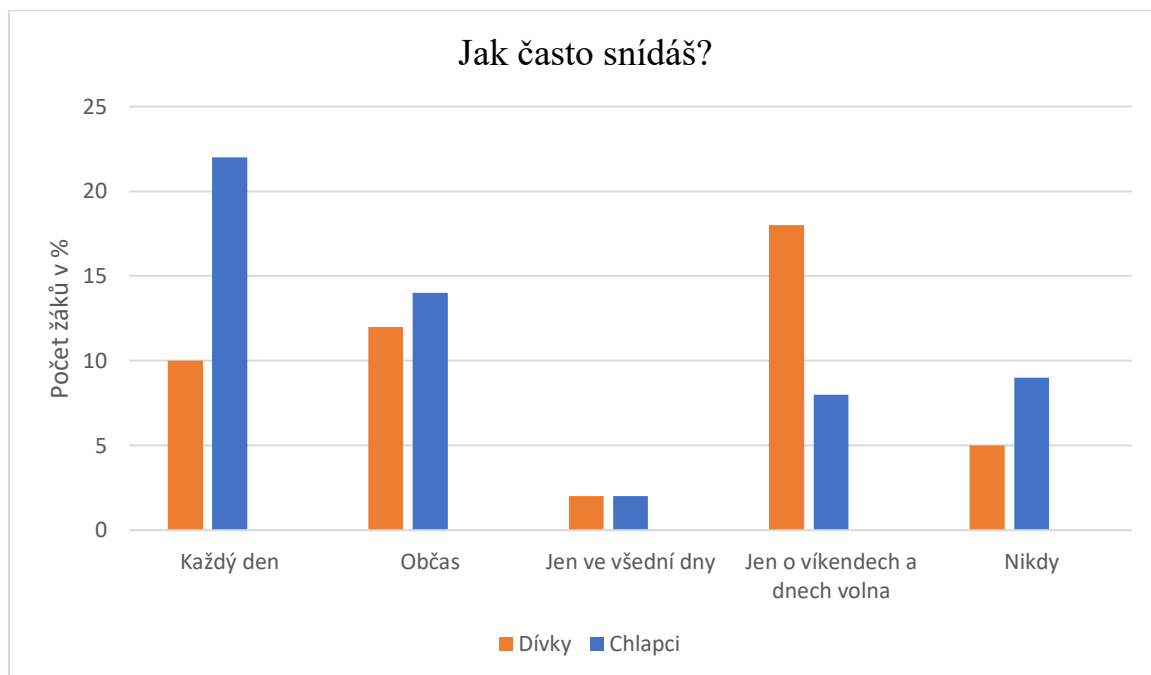


Zdroj: autorka BP

Zeleninové nebo ovocné smoothie neboli koktejly pije denně 12 žáků (5 %), občas jej pije 149 žáků (59 %) a vůbec je nepije 90 žáků (36 %). Většina žáků tedy koktejly z mixované zeleniny či ovoce pije.

Otázka č. 13: Jak často snídáš?

Graf č. 9 – Jak často snídáš?



Zdroj: autorka BP

Tabulka č. 5 – Jak často snídáš?

	Dívky						Chlapci					
VĚK	11	12	13	14	15	16	11	12	13	14	15	16
Každý den	0	7	5	8	4	1	2	8	8	20	15	2
Občas	0	10	7	11	4	2	0	5	10	9	5	1
Jen ve všední dny	0	0	2	0	1	1	0	1	2	1	0	0
Jen o víkendech a dnech volna	1	10	12	20	2	0	0	4	5	8	5	0

Nikdy	0	1	3	6	3	0	0	3	5	4	10	0
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

Zdroj: autorka BP

Žáků jsme se ptali na to, jak často se vyskytuje snídane v jejich stravovacích návycích. V tabulce jsou uvedena absolutní čísla. Odpověď A označilo 80 žáků, konkrétně 25 dívek a 55 chlapců. Největší zastoupení z dívek měly čtrnáctileté, u chlapců si též nejlépe vedli čtrnáctiletí. Odpověď B zaškrtno celkem 64 žáků, z toho 34 dívek a 30 chlapců. Odpověď C „Jen ve všední dny“ zvolilo 8 žáků, 4 dívky a 4 chlapci. Jen o víkendech a dnech volna snídá 64 žáků, je to tedy druhá nejčastější zvolená odpověď. Konkrétně takto odpovědělo 42 dívek a 22 chlapců. Nejvíce dívek a chlapců z této kategorie, kteří zvolili odpověď D, byli čtrnáctiletí. Nikdy nesnídá 35 žáků, a to 13 dívek a 22 chlapců. V odpovědi „nikdy“ odpovídali nejvíce patnáctiletí chlapci.

Otázka č. 14: Obsahuje tvoje snídane pravidelně nějakou zeleninu či ovoce?

Tabulka č. 6 – Obsahuje tvoje snídane pravidelně nějakou zeleninu či ovoce?

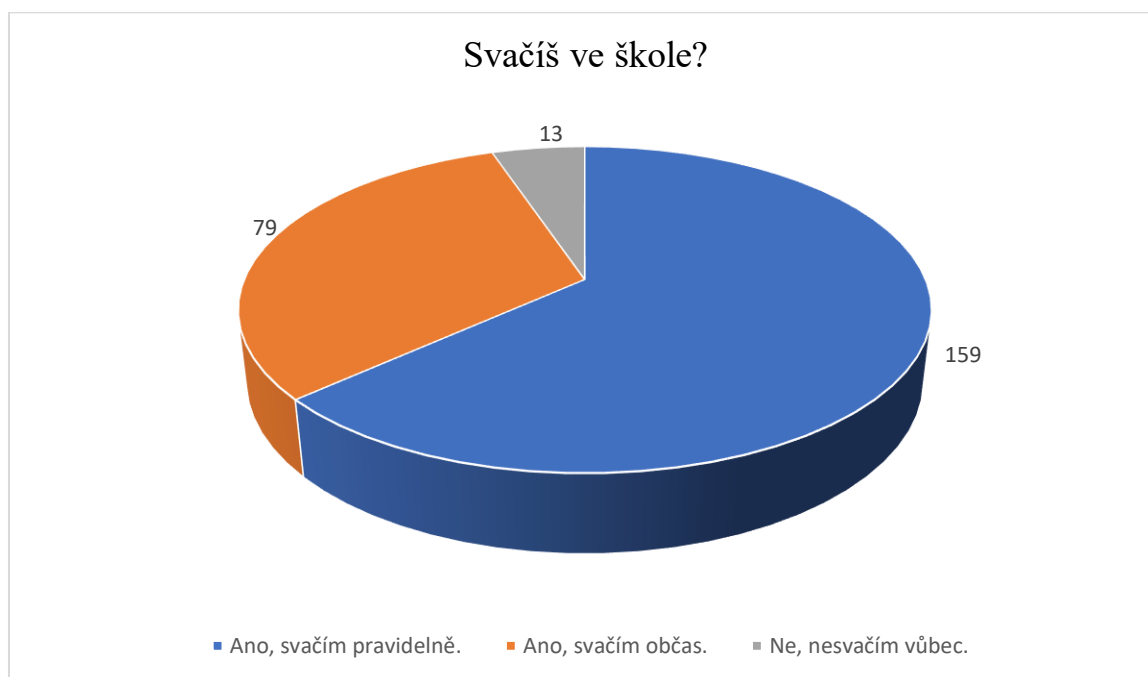
Pohlaví	Dívky						Chlapci					
VĚK	11	12	13	14	15	16	11	12	13	14	15	16
Vždy	0	2	2	8	2	1	0	2	5	7	3	1

Zdroj: autorka BP

V tabulce jsou uvedeny údaje v absolutních číslech. Z tabulky je patrné, že nejméně z dotazovaných má jako součást své snídane pravidelně zeleninu či ovoce. Z dotazovaných 251 žáků je to 33 žáků (13 %), konkrétně 15 (6 %) dívek a 18 (7 %) chlapců, kteří mají vitaminy ve své snídani. Nejvíce čtrnáctiletých dívek a stejně starých chlapců.

Otázka č. 15: Svačíš ve škole?

Graf č. 10 – Svačíš ve škole?



Zdroj: autorka BP

Tento graf nám ukazuje, že většina z dotazovaných svačí ve škole pravidelně, a to konkrétně 159 žáků (63 %). Odpověď „Ano, svačím občas“ zvolilo 79 žáků (31 %) a vůbec ve škole nesvačí 13 žáků (5 %). Pravidelně svačí 28 dívek ve věku 14 let a 30 chlapců též ve 14 letech. Svačina je pro žáky důležitá pro doplnění energie, kterou potřebují k soustředění na školní práci a pro poskytnutí vitaminů potřebných k podpoře imunity. V tabulce jsou uvedena absolutní čísla respondentů.

Tabulka č. 7 – Svačíš ve škole?

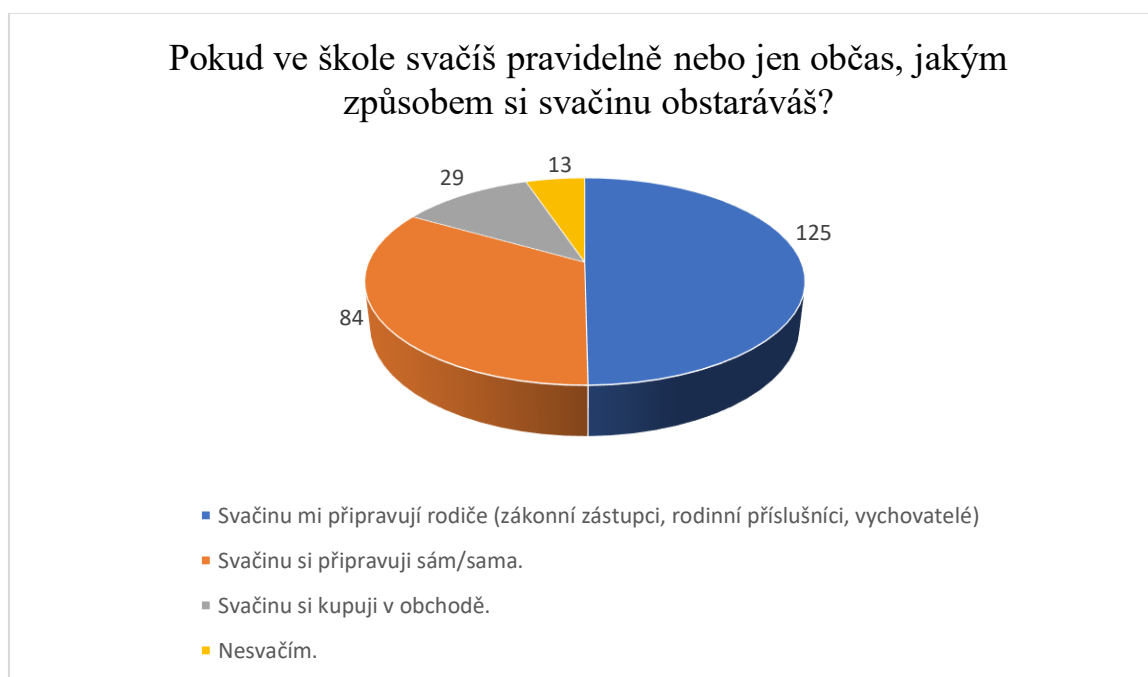
Pohlaví	Dívky									Chlapci		
VĚK	11	12	13	14	15	16	11	12	13	14	15	16
Ano, svačím pravidelně.	0	17	15	28	7	2	2	9	20	30	28	1

Ano, svačím občas.	0	10	12	14	8	0	0	7	8	10	7	3
Ne, nesvačím vůbec.	1	0	1	1	0	1	0	2	3	3	1	0

Zdroj: autorka BP

Otázka č. 16: Pokud ve škole svačíš pravidelně nebo jen občas, jakým způsobem si svačinu obstaráváš?

Graf č. 11 – Pokud ve škole svačíš pravidelně nebo jen občas, jakým způsobem si svačinu obstaráváš?

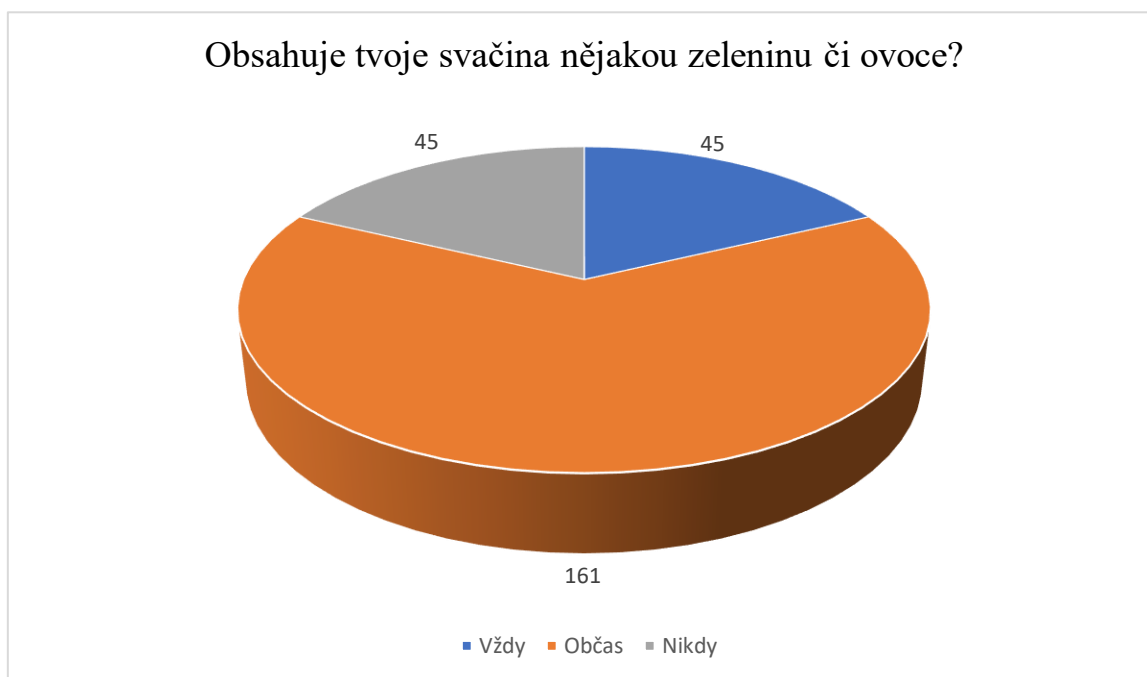


Zdroj: autorka BP

Žákům (125) svačinu připravují jejich blízcí v 50 %. Dopolední svačinu si připravuje 84 žáků (33 %) samo, 29 žáků (12 %) si kupuje svačinu v obchodě a 13 žáků (5 %) nesvačí. V nejvíce, konkrétně 39 případech, jimž svačinu připravují, jsou čtrnáctiletí žáci, dále je zde 26 dvanáctiletých žáků, 29 žáků třináctiletých a patnáctiletých. Dvěma žákům, kterým připravují svačinu doma, je jedenáct let.

Otázka č. 17: Obsahuje tvoje svačina nějakou zeleninu či ovoce?

Graf č. 12 – Obsahuje tvoje svačina nějakou zeleninu či ovoce?



Zdroj: autorka BP

Tato otázka měla zjistit, zda mají žáci ke svačině ovoce či zeleninu. Otázka nám rovněž zjišťuje náš pátý předpoklad, jenž jsme si stanovili, a to ten, že v 50 % žáci mají ke svačině ovoce či zeleninu. Žáci druhého stupně ZŠ v 64 % mají ke svačině občas zeleninu nebo ovoce. Jelikož jsme si nestanovili, zda vždy nebo občas, nemůžeme s přehledem tvrdit, že se náš předpoklad potvrdil, či ne. Ale s přehledem můžeme konstatovat, že je to nadpoloviční většina, která má vitaminy alespoň občas na svačinu.

Otázka č. 18: Máte ve vaší škole projekt Ovoce do škol?

Graf č. 13 – Máte ve vaší škole projekt Ovoce do škol?

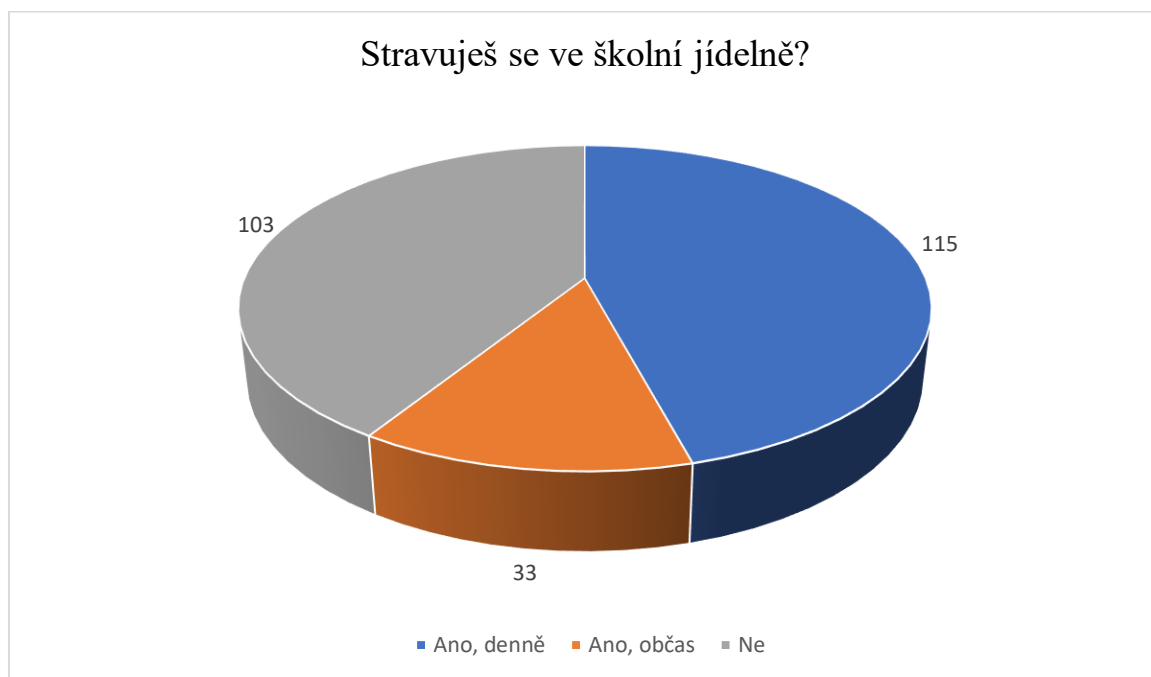


Zdroj: autorka BP

Z grafu č. 13 můžeme vypočítat, že ve většině případech žáci nedostávají ovoce ve škole, celkem takto odpovědělo 108 žáků (43 %). Celkem 72 žáků potvrdilo, že dostávají ovoce v jejich škole a 71 žáků nedokáže posoudit, zda ovoce a zeleninu dostávají. Z uvedených výsledků je patrné, že ne všechny školy jsou do tohoto projektu zapojeny. Myslím si, že je to velká škoda, protože by škola měla taktéž jako rodina správně děti směřovat ke zdravému stravování s důrazem právě na vitaminy.

Otázka č. 19: Stravuješ se ve školní jídelně?

Graf č. 14 – Stravuješ se ve školní jídelně?

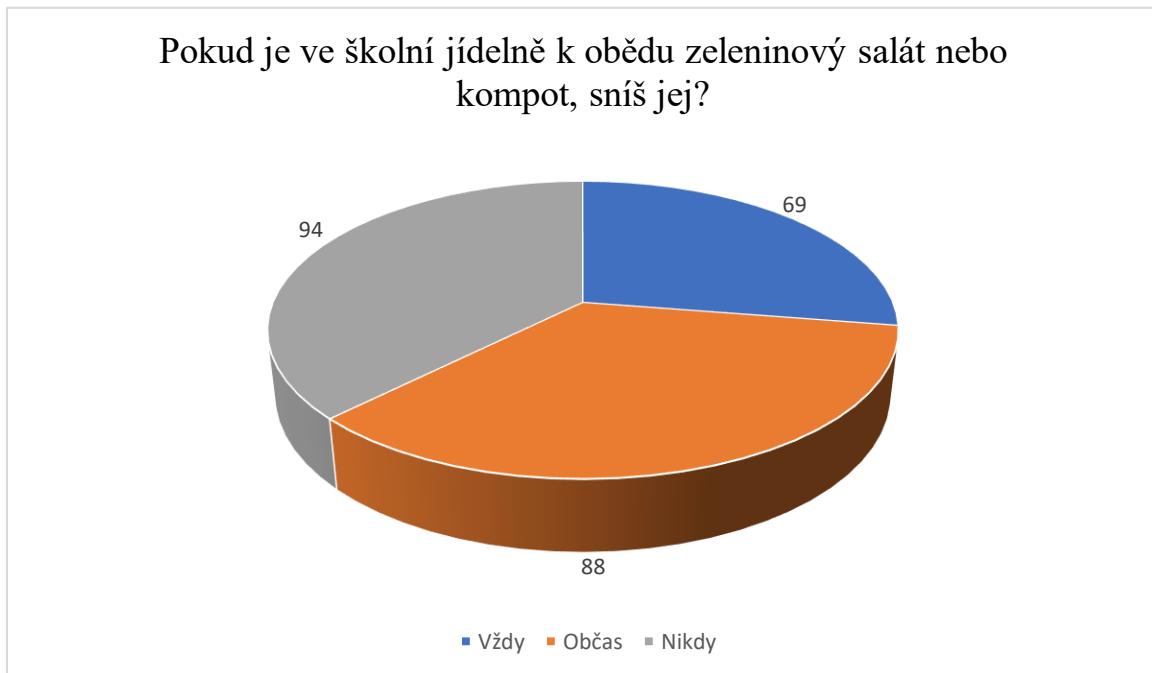


Zdroj: autorka BP

Na otázku, zda se žák stravuje ve školní jídelně, odpovědělo 115 žáků (46 %), že jí denně. Odpověď „Ano, občas“ zvolilo 33 žáků (13 %) a 103 žáků (41 %) se ve školní jídelně nestravuje. Z tohoto vyplývá, že většina žáků jí ve školním stravování, což je prospěšné pro rozšiřování jejich jídelních zvyklostí.

Otázka č. 20: Pokud je ve školní jídelně k obědu zeleninový salát nebo kompot, sníš jej?

Graf č. 15 – Pokud je ve školní jídelně k obědu zeleninový salát nebo kompot, sníš jej?

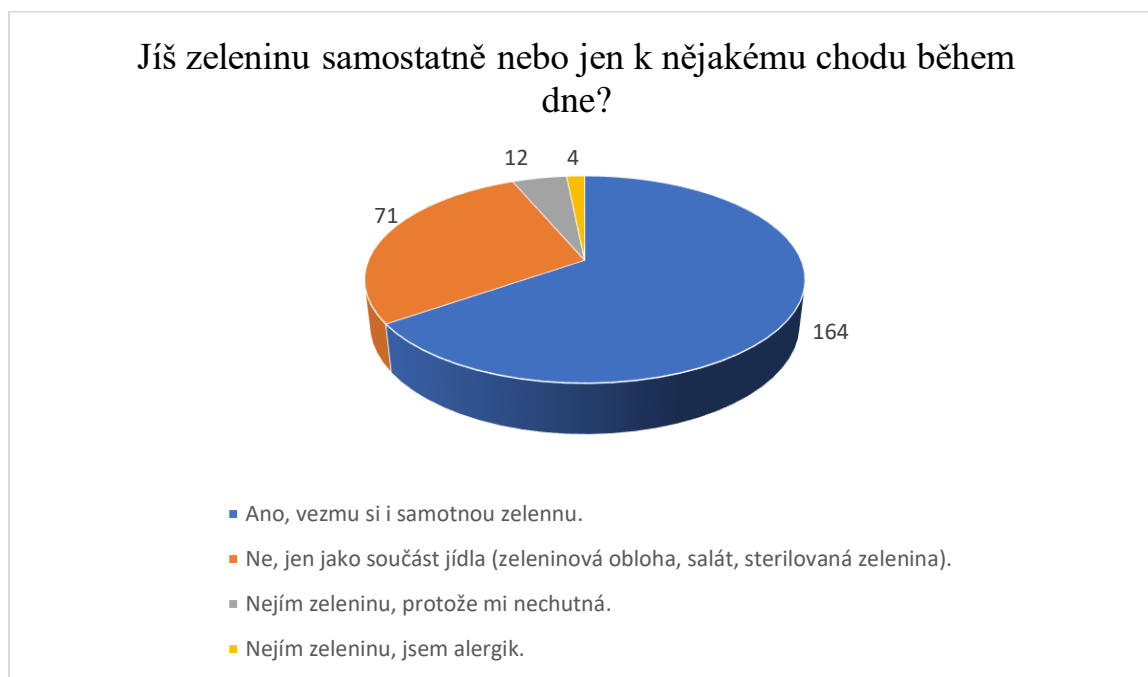


Zdroj: autorka BP

Na tuto otázku nám odpověděli všichni žáci, i přesto, že se ve školní jídelně nestravují. Z dotázaných žáků vždy ve školní jídelně sní zeleninový salát nebo ovocný kompot 69 žáků (27 %), občas jej sní 88 žáků (35 %) a nikdy jej nesní 94 žáků (37 %). Z předešlé otázky, kdy jsme se dotazovali, zda se žák stravuje ve školní jídelně, se nestravuje 103 žáků, a proto je toto číslo 94 opodstatněné.

Otázka č. 21: Jíš zeleninu samostatně nebo jen k nějakému chodu během dne?

Graf č. 16 – Jíš zeleninu samostatně nebo jen k nějakému chodu během dne?

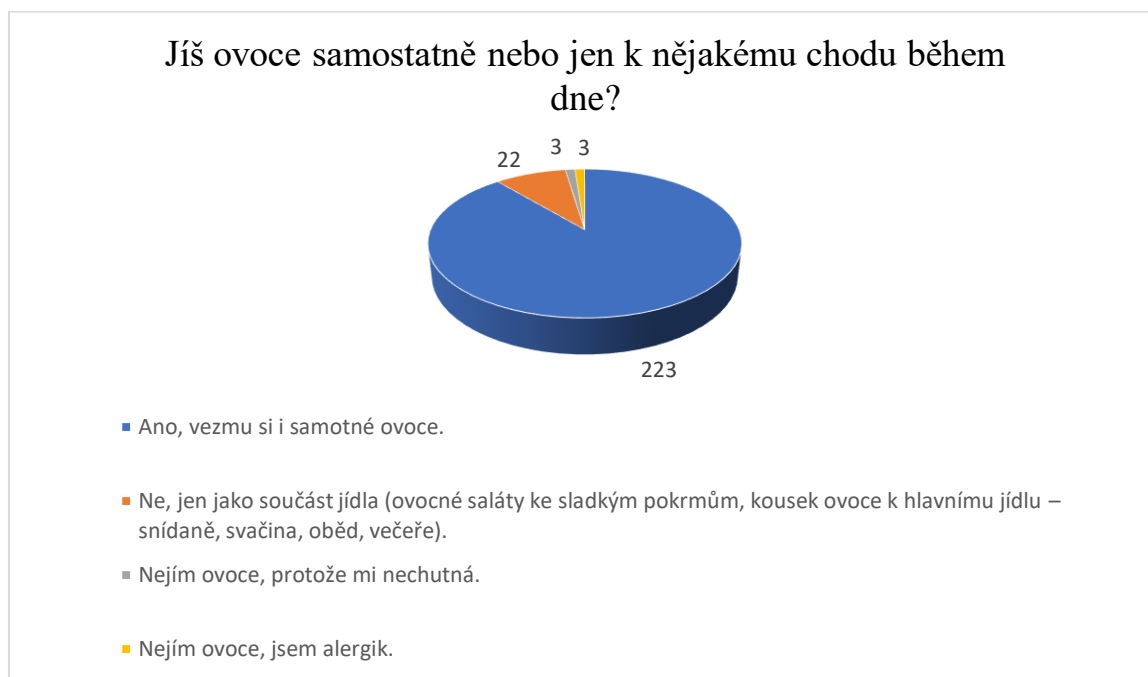


Zdroj: autorka BP

V této otázce 164 žáků (65 %) uvádí, že jí zeleninu i samotnou zeleninu, 71 žáků (28 %) jí zeleninu jen jako součást hlavního chodu, 12 žáků (5 %) nejí zeleninu z toho důvodu, že jim zelenina nechutná a 4 žáci (2 %) jsou alergici, tudíž zeleninu nesmí ze zdravotního omezení. Z těchto odpovědí vyplývá, že zeleninu jí většina dotazovaných žáků, což je více než uspokojivý výsledek.

Otázka č. 22: Jíš ovoce samostatně nebo jen k nějakému chodu během dne?

Graf č. 17 – Jíš ovoce samostatně nebo jen k nějakému chodu během dne?



Zdroj: autorka BP

Z výsledků výzkumu je patrné, že starší žáci ZŠ mají ovoce v oblíbenosti ve většině případech – 223 respondentů odpovědělo, že si vezmou i ovoce samotné (89 %). Žáci, kteří si vezmou ovoce jen jako přílohu je 22 (9 %). Třem žákům (1 %) ovoce nechutná a 3 žáci (1 %) mají na ovoce potravinovou alergii.

Otázka č. 23: Kolik porcí zeleniny či ovoce bychom měli optimálně za den sníst?

Tabulka č. 8 – Kolik porcí zeleniny či ovoce bychom měli optimálně za den sníst?

1-2 porce	3-4 porce	5 porcí
119	113	19
47 %	45 %	8 %

Zdroj: autorka BP

Tato otázka zjišťovala povědomí žáků o přehledu optimálního denního příjmu zeleniny a ovoce. Z dotazovaných 251 žáků správně odpovědělo pouhých 19. Z 19 žáků odpovědělo správně 9 dívek a 10 chlapců. Nejvíce dívek (3), které správně odpověděly, měly 13 let. U chlapců (5) jde taktéž o 13 let. Z tohoto výsledku soudím, že větší procento žáků druhého stupně neví, že je to právě zelenina a ovoce, které by měly být součástí každého chodu v jejich přijímané stravě za celý den.

Otázka č. 24: Jaký význam má zelenina a ovoce ve výživě člověka?

Tabulka č. 9 – Jaký význam má zelenina a ovoce ve výživě člověka?

Zdroj vitaminů, vlákniny a minerálních látek	Zdroj bílkovin a tuků	Zdroj omega-3 nenasycených mastných kyselin
236	12	3
94 %	5 %	1 %

Zdroj: autorka BP

Na druhou otázku, která zjišťovala význam zeleniny a ovoce ve výživě člověka, žáci odpověděli v 94 % správně. Odpověď A uvedlo 236 žáků z 251 dotázaných. Z výsledků je patrné, že žáci ví to, že v zelenině a ovoci se ukrývá řada prospěšných vitamínů.

Otázka č. 25: Které druhy zeleniny a ovoce jsou obvykle cenově dostupnější?

Tabulka č. 10 – Které druhy zeleniny a ovoce jsou obvykle cenově dostupnější?

Brambory, cibule, mrkev, jablka, hrušky	Mangold, rukola, ananas, granátové jablko	Meloun, mangostan, kaktusový fík, kokosový ořech
226	11	14
90 %	4 %	6 %

Zdroj: autorka BP

Většina dotazovaných žáků ví a orientuje se i v cenově dostupnějších druzích zeleniny a ovoce. Z 251 dotazovaných žáků má přehled 226 (90 %). Z tohoto soudíme, že mají žáci povědomí o zelenině a ovoci, které jsou v obchodech obvykle nabízeny s přijatelnými cenovými relacemi.

Otázka č. 26: Vyber správné tvrzení. Proč jsou některé druhy zeleniny a ovoce levnější a jiné dražší?

Tabulka č. 11 – Vyber správné tvrzení. Proč jsou některé druhy zeleniny a ovoce levnější a jiné dražší?

Zdražení způsobuje obchodník, kterému nezáleží na kupujících a chce mít větší zisk.	Je to způsobené kvůli klimatickým regionálním podmínkám, sezónnosti a dovozu ze zahraničí.	Levnější druhy zeleniny a ovoce jsou způsobené díky laskavým prodejcům, kteří chtějí mít spokojené zákazníky.
52	176	23
21 %	70 %	9 %

Zdroj: autorka BP

V další otázce měli dotazovaní žáci vybrat správné tvrzení, které se týkalo toho, proč jsou některé druhy zeleniny a ovoce levnější a jiné dražší. Opět většina žáků, 176 (70 %), označila správně. I v této problematice se většina z žáků 2. stupně ZŠ orientuje.

Otázka č. 27: Jaké jsou nejběžnější sezónní zelenina a ovoce na podzim?

Tabulka č. 12 – Jaké jsou nejběžnější sezónní zelenina a ovoce na podzim?

Jablka, pomeranče, hrozny, brambory, ředkvičky, hrách	Jablka, hrušky, hrozny, dýně, mrkev, cibule	Třešně, višně, jahody, paprika, rajče, okurek
48	186	17
19 %	74 %	7 %

Zdroj: autorka BP

Správnou odpověď „Jablka, hrušky, hrozny, dýně, mrkev, cibule“ uvedlo 186 žáků (74 %). Možnost „Jablka, pomeranče, hrozny, brambory, ředkvičky, hrách“ označilo 48 žáků (19 %)

a poslední možnost C zvolilo 17 žáků (7 %). Z těchto výsledků usuzují, že žáci vědí, jaké druhy zeleniny a ovoce zde v ČR máme v době sezónnosti v určité roční období.

Otázka č. 28: Proč je důležité konzumovat sezónní zeleninu a ovoce?

Tabulka č. 13 – Proč je důležité konzumovat sezónní zeleninu a ovoce?

Pro naše zdraví, podporu místního zemědělství a udržitelnost životního prostředí.	Proto, aby se zbytečně nevyhazovalo, když se pěstitel o zeleninu a ovoce stará.	Protože je jejich chuť výborná.
193	29	29
77 %	12 %	12 %

Zdroj: autorka BP

V další otázce jsme se žáků ptali na důležitost konzumování zeleniny a ovoce v době sezóny. Správnou odpověď A označilo 193 žáků (77 %), odpověď B vybralo 29 žáků (12 %) a odpověď C určilo 29 žáků (12 %). Z tabulky je zřejmé, že ani tato problematika není žákům cizí.

Otázka č. 29: Vyber správné tvrzení. Jaké jsou výhody konzumace mimo sezónu dovážené zeleniny a ovoce ze zahraničí.

Tabulka č. 14 – Vyber správné tvrzení. Jaké jsou výhody konzumace mimo sezónu dovážené zeleniny a ovoce ze zahraničí

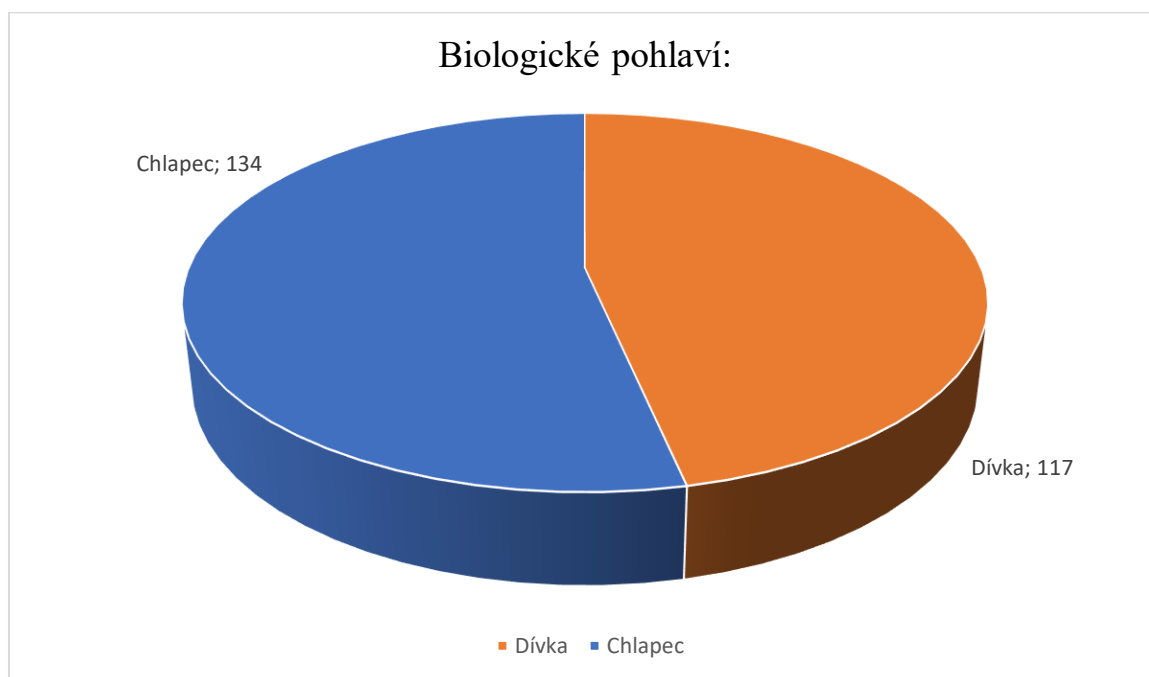
Výhodou může být vysoká kvalita a chuť zeleniny a ovoce.	Výhoda je ve sklizni a dlouhé přepravě ze zahraničí do ČR, díky tomu je zelenina a ovoce výživově hodnotnější.	Výhoda konzumace zeleniny a ovoce ze zahraničí je v poskytnutí důležitých živin a rozšíření pestrosti v jídelníčku i mimo sezónu.
87	55	109
35 %	22 %	43 %

Zdroj: autorka BP

Cílem bylo zjistit, zda se žáci orientují v konzumaci dovážené zeleniny a ovoce ze zahraničí. Správně odpovědělo 109 žáků (43 %). Tohle je poměrně špatný výsledek, jenž dokazuje, že starší žáci vidí v dovážené zelenině a ovoci pouhou chuť, nikoli potřebu dalších důležitých látek pro zdraví člověka. Odpověď A, kde výhodu spatřovali žáci v chuti a kvalitě zeleniny a ovoce, označilo 87 respondentů (35 %) a 55 žáků (22 %) vidí výhodu ve sklizni a dlouhé přepravě ze zahraničí do ČR.

Otázka č. 30: Biologické pohlaví:

Graf č. 18 – Biologické pohlaví:

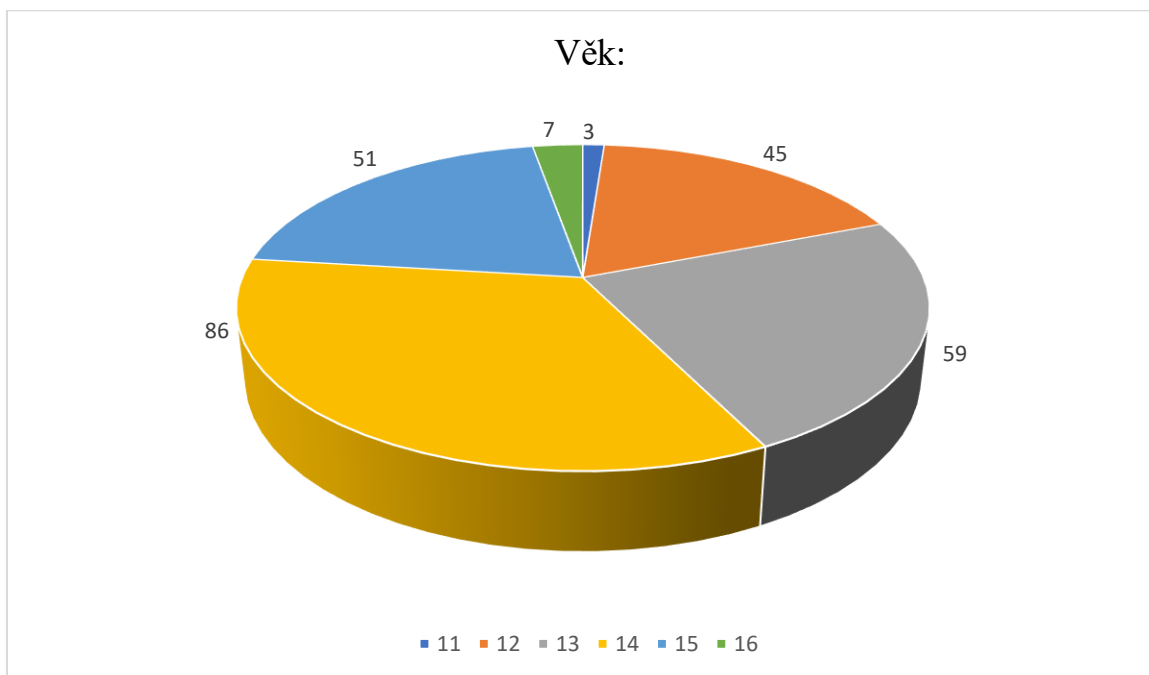


Zdroj: autorka BP

Graf znázorňuje informace o počtech žáků v jednotlivých kategoriích. Na základě těchto údajů je patrné, že chlapci tvoří větší skupinu ve vybraných základních školách ve městě Znojmo, a to v 53 % s počtem 134. Dívek je 117 (47 %).

Otázka č. 31: Věk:

Graf č. 19 – Věk:

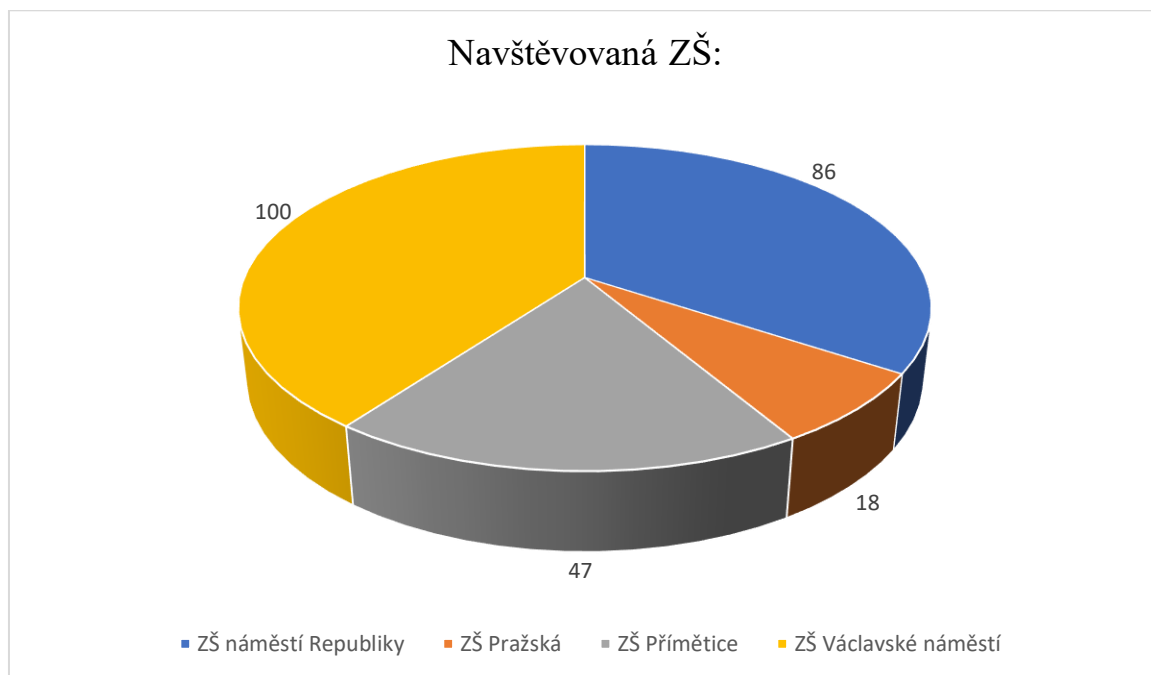


Zdroj: autorka BP

Graf nám znázorňuje věkové rozložení žáků. Nejvíce zastoupenou věkovou skupinou je 14 let, v našem případě tedy 86 žáků (34,3 %). Další početnou věkovou skupinu 13 let tvoří 59 žáků (23,5 %). Patnáctiletých žáků se našeho výzkumu účastnilo 51 (20 %). Dvanáctiletých žáků je 45 (18 %). Žáků, kterým je 16 let, je 7 (3 %). Nejméně je jedenáctiletých žáků, které tvoří pouhé 1 %, tedy 3 žáci.

Otázka č. 32: Navštěvovaná ZŠ:

Graf č. 20 – Navštěvovaná ZŠ:

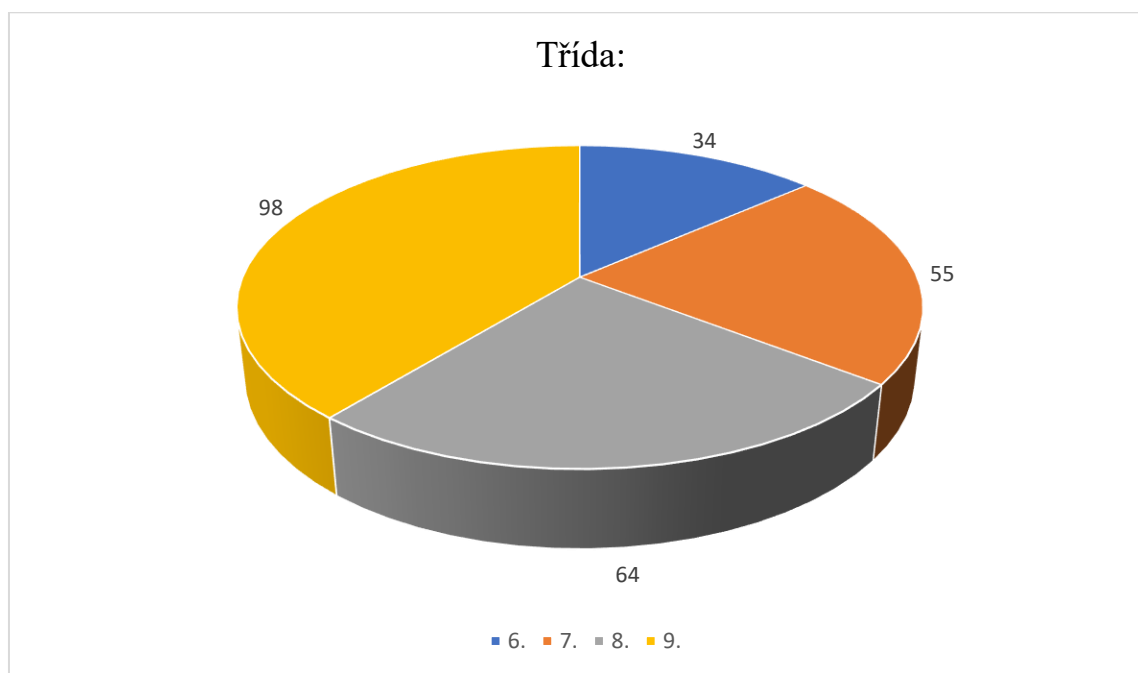


Zdroj: autorka BP

Nejvíce početnou skupinu respondentů tvoří žáci ZŠ Václavské náměstí s počtem 100 (40 %). Druhou nejvíce početnou skupinu tvoří 86 žáků (34 %) ze ZŠ náměstí Republiky, následuje ZŠ Přímětice se zastoupením 47 žáků (19 %) a poslední ZŠ, která se do výzkumu zapojila, ZŠ Pražská s 18 žáky (7 %).

Otázka č. 33: Třída:

Graf č. 21 – Třída:



Zdroj: autorka BP

V grafu jsou znázorněny údaje o počtech žáků v jednotlivých ročnících. Žáků z šestých tříd je 34 (14 %). V sedmých třídách je 55 žáků (22 %). V osmých třídách je 64 žáků (25 %) a nejvíce respondentů je z devátých tříd s počtem 98 (39 %).

V bakalářské práci se výzkumného šetření zúčastnilo 251 žáků. Výzkum byl realizován na čtyřech základních školách ve Znojmě a byl zaměřen na stravovací návyky žáků druhého stupně. Online dotazník byl sestaven do tří okruhů – 22 otázek byly zaměřeny postojově, 8 otázek bylo vědomostních a poslední 4 byly charakteristické pro výzkumný soubor do metodologie.

Hlavním cílem bylo zjistit, zda mají současní žáci staršího školního věku povědomí o důležitosti a dostupnosti ovoce a zeleniny. Dílčím cílem jsme chtěli zjistit, zda se u nich v jídelníčku vyskytuje ovoce a zelenina a v jakém poměru.

Z výzkumného šetření vyplývá, že má většina žáků (231 žáků, 92 %) ve své celodenní stravě ovoce či zeleninu alespoň jednou denně, i když je to nedostatečné dle výživových doporučení. Výzkumný předpoklad č. 1 se nám tedy potvrdil nad naše očekávání. Otázky, jež vedly k tomuto předpokladu, byly otázky č. 2 a 3.

Další předpoklad, který jsme si určili, byl ten, že mají žáci povědomí o ovoci a zelenině v rámci lidského zdraví. K tomuto předpokladu směřovaly vědomostní otázky č. 23, 24, 28 a 29. V otázce č. 23 „Kolik porcí zeleniny či ovoce bychom měli optimálně za den sníst?“ žáci odpovídali nedostatečně, pouhých 19 žáků (8 %) ví, že je správné sníst až 5 porcí denně. V otázce č. 24 „Jaký význam má zelenina a ovoce ve výživě člověka?“ odpovídali žáci výborně. Správnou odpověď uvedlo 236 žáků (94 %). Otázku č. 28 „Proč je důležité konzumovat sezónní zeleninu a ovoce?“ zodpovědělo 193 žáků (77 %) správně a poslední vědomostní otázku „Vyber správné tvrzení. Jaké jsou výhody konzumace mimo sezónu dovážené zeleniny a ovoce ze zahraničí“ vědělo jen 109 žáků (43 %). V průměru tyto čtyři otázky tvoří 56 % správnosti, tedy jsou znalosti žáků o zelenině a ovoci průměrné.

Dále z výzkumu vyplývá, že žáci pijí koktejly či smoothie v 64 %. Potvrdil se nám tedy i další předpoklad. Poněvadž jsme se žáků ptali, zda pijí denně (5 %) či občas (59 %), považujeme obě tyto varianty za relevantní.

Poslední z dílčích cílů a předpokladů, zda mají žáci k dopolední svačině ovoce nebo zeleninu, se nám také potvrdil, protože 18 % žáků má ovoce či zeleninu k dopolední svačině vždy a 64 % žáků má ovoce a zeleninu občas. Z výzkumu na znojemských školách bylo zároveň zjištěno, že se žáci stravují obvykle 4x denně, což je vcelku dobré, ovšem záleží i na energetickém příjmu potravin. Jelikož ale z výsledků vyplývá i to, že v průměru žáci sní nejvíce 2 porce zeleniny

i ovoce, je toto nedostačující. Je potěšující, že většina žáků ze zeleniny preferuje tu, která se tu běžně pěstuje a která je běžně k dostání. Ovšem z ovoce již někteří více preferují to dovážené, ale i to jim poskytuje řadu významných vitaminů a prospěšných látek. V rámci probrání této tematiky v předmětu Výchova ke zdraví, žáky z výzkumného šetření nijak zdravá výživa neovlivnila. Je tedy potřeba více aktivizačních metod v tomto předmětu. Žáci dále uváděli, že poslední jídlo konzumují nejčastěji hodinu až dvě před spánkem. Ani toto není pro jejich organismus prospěšné. Aby se jejich tělo dostatečně zregenerovalo na další den ve škole, potřebují nejméně 2 až 4 hodiny před spánkem nejíst. Tento výsledek je tedy hraniční. Jelikož je snídaně u pubescentů velmi důležitá, zajímalo nás, kolik z nich snídá každý den. Výsledky nevyšly pozitivně, pouhých 32 % žáků snídá každý den. Ani další otázka nevyšla příliš pozitivně, jen 13 % z dotázaných má ke snídani vždy ovoce či zeleninu. Ve škole svačí vždy 63 % žáků, což je pozitivní nadpoloviční výsledek. Svačina je důležitá pro jejich delší soustředění při školní práci. Svačinu žákům nejčastěji připravují jejich rodiče, a to v 50 %, nejčastěji se jedná o čtrnáctileté žáky. Více než 60 % žáků si vezme i kousek samotné zeleniny u ovoce je to dokonce 89 %. U žáků je tedy více oblíbené ovoce, zřejmě pro jeho sladkou chuť.

Ve vědomostních otázkách si žáci vedli vcelku dobře. Jejich vědomosti o ovoci a zelenině jsou dostatečné.

ZÁVĚR

Bakalářská práce se věnovala stravování starších žáků vybraných základních škol se zaměřením na ovoce a zeleninu ve Znojmě. Z výsledků výzkumné práce je zřejmé, že žáci 2. stupně vybraných ZŠ jí poměrně málo ovoce a zeleniny, než by měli. Pro jejich zdravý vývoj, imunitu a soustředěnost je zelenina a ovoce velmi důležitá, proto by se jejich konzumace neměla podceňovat. Je správné, že má většina žáků povědomí o zdravé výživě a většina z dotázaných se o ní dozvěděla od matky a ze školy. Vztah k výživě a správným stravovacím návykům se žáci učí od dětství, primárně od matky a sekundárně poté ve škole.

Teoretická část této bakalářské práce se věnovala charakteristice vývojového období pubescence, fyzické a psychické stránce pubescenta. Ve druhé kapitole byly popsány stravovací návyky pubescentů, doporučené a skutečné výživové zvyky. Poslední kapitola představila přehled vitaminů v ovoci a zelenině a důležitosti pro zdraví pubescenta a jeho zdravý vývoj.

Praktická část byla tvořena výzkumným šetřením v oblasti návyků ve stravě pubescentů s důrazem na ovoce a zeleninu. Výzkumné šetření bylo provedeno pomocí online dotazníku, jehož se zúčastnilo 251 žáků ze čtyř základních škol 2. stupně ve Znojmě. Hlavním výzkumným cílem bylo zjistit, zda mají žáci staršího školního věku povědomí o důležitosti a dostupnosti ovoce a zeleniny.

Znojemští žáci preferují více ovoce než zeleniny, zřejmě pro jeho sladkou chuť. Většina z nich se stravuje průměrně čtyřikrát denně, většina z nich nevynechává ani dopolední svačinu ve škole, což je dobré pro jejich soustředění při dopolední práci ve škole. Jejich vědomosti, co se ovoce a zeleniny týče, jsou průměrné.

SOUHRN

Bakalářská práce na téma Stravovací návyky žáků na 2. stupni ZŠ se zaměřením na konzumaci ovoce a zeleniny ve městě Znojmo se zabývala zvyklostmi ve stravě starších žáků. Hlavním cílem bylo zjistit, jak se stravují pubescenti a v jakém poměru se v jejich stravě vyskytuje zelenina a ovoce. Práce je rozdělena do dvou částí – část teoretickou a praktickou.

Teoretická část práce je zaměřena na období puberty, stravovací návyky a vitaminy obsažené v ovoci a zelenině.

Praktická část se věnuje výzkumu, který probíhal na základních školách ve Znojmě a prověřil, že návyky a znalosti týkající se stravování zaměřené na ovoce a zeleninu jsou u žáků dostatečné.

SUMMARY

Bachelor's thesis on the topic of dietary habits of students in the 2nd grade of primary school with a focus on the consumption of fruit and vegetables in the city of Znojmo dealt with the customs of older students' diet. The main goal was to find out how pubescents eat and in what proportion fruit and vegetables are found in their diet. The work is divided into two parts - theoretical and practical.

The theoretical part of the work is focused on the period of puberty, dietary habits and vitamins contained in fruit and vegetables.

The practical part deals with research that took place at primary schools in Znojmo and verified that the habits and knowledge related to nutrition focused on fruit and vegetables are sufficient in students.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

FIALOVÁ, Jana. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice*. Brno: Barrister & Principal, 2012. ISBN 978-80-87474-55-6

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

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 9788024622477

HNÁTEK, Jaroslav. *Výživa a stravování školních dětí a mládeže*. Odborná literatura pro veřejnost. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1972. ISBN 14-024-73

HRNČÍŘOVÁ, Dana a MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa ve výchově ke zdraví: pracovní listy k učebnici : pro 6. a 7. ročník základních škol a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Praha: Ministerstvo zemědělství, Odbor bezpečnosti potravin, 2022. ISBN 978-80-7434-653-8 (epub)

JEDLIČKA, Richard. *Psychický vývoj dítěte a výchova; Jak porozumět socializačním obtížím*. Praha 7: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0096-5

JOCHMANNOVÁ, Leona a KIMPLOVÁ, Tereza (ed.). *Psychologie zdraví: biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty*. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-2569-2 (epub)

KELLOW, Juliette. *Zázračné potraviny pro děti: 25 výživných potravin pro zdraví našich dětí : recepty podle Sunil Vijayakarové*. [Praha]: Slovart, 2008. ISBN 978-80-7391-083-9

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

LUKAŠÍKOVÁ, Ivana, Alexandra KOŠTÁLOVÁ, Jana KŘEČKOVÁ, Anna NIKLOVÁ, Anna PACKOVÁ, Miroslava SLAVÍKOVÁ a Zdeňka TRESTROVÁ. *Rádce školní jídelny*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2015 ISBN 978-80-7071-340-2 (epub)

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024753515

NEVORAL, Jiří a kol. *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H & H, 2003. ISBN 8086022935

PANDA, Satchin. *Cirkadiánní kód: využijte přirozený rytmus svého těla pro zdraví, výkon a zhubnutí*. Přeložil Bianca BELLOVÁ. Fit & food. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2020. ISBN 978-80-7555-117-7

PUGNEROVÁ, Michaela. *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0532-8 (epub)

VÁGNEROVÁ, Marie, Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-5023-4 (epub)

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

50+ potravin bohatých na bílkoviny. Seznam nejlepších zdrojů v přehledné tabulce [online]. [cit. 2023-10-04]. Dostupné z: https://fitadvisor.org/cs/potraviny-bohate-na-bilkoviny/#Bilkoviny_v_ovoci

HRNČÍŘOVÁ, Dana a Jolana RAMBOUSKOVÁ. *Výživa a zdraví*. 3. vyd. Praha: Ministerstvo zemědělství, odbor bezpečnosti potravin, 2019. ISBN 978-80-7434-109-0. Dostupné z: https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/Vyziva_zdravi_2019_web.pdf

VEJVODA, Marek. Víte, jak by měl vypadat jídelníček vašeho školáka? *Vlasta* [online]. 2020, 14.1.2020 [cit. 2023-03-01]. ISSN 1805-9465. Dostupné z: <https://vlasta.kafe.cz/clanky/zdravi/5034-vite-jak-by-mel-vypadat-jidelnicek-vaseho-skolaka/>

Národní zdravotnický informační portál [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023 [cit. 19.09.2023]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz>. ISSN 2695-0340.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Potravinová pyramida [online]. Národní zdravotnický informační portál [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023 [cit. 21.11.2023]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz>. ISSN 2695-0340.

Fórum zdravé výživy. Potravinová pyramida [online]. Online. 2013. Dostupné z: <https://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>. [cit. 2023-11-21].

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 – Kolikrát denně se obvykle stravuješ?

Graf č. 2 – Odhadni, kolik porcí zeleniny obvykle za den sníš?

Graf č. 3 – Odhadni, kolik porcí ovoce obvykle za den sníš?

Graf č. 4 – Dozvěděl(a) ses o vhodné (adekvátní) výživě? Uveď od koho (možno uvést více zdrojů):

Graf č. 5 – Máte nyní v ročníku předmět Výchova ke zdraví?

Graf č. 6 – Ovlivnilo tě to nějakým způsobem?

Graf č. 7 – Odhadni, jak dlouho před usnutím nejčastěji konzumuješ poslední jídlo?

Graf č. 8 – Piješ zeleninové nebo ovocné smoothie?

Graf č. 9 – Jak často snídáš?

Graf č. 10 – Svačíš ve škole?

Graf č. 11 – Pokud ve škole svačíš pravidelně nebo jen občas, jakým způsobem si svačinu obstaráváš?

Graf č. 12 – Obsahuje tvoje svačina nějakou zeleninu či ovoce?

Graf č. 13 – Máte ve vaší škole projekt Ovoce do škol?

Graf č. 14 – Stravuješ se ve školní jídelně?

Graf č. 15 – Pokud je ve školní jídelně k obědu zeleninový salát nebo kompot, sníš jej?

Graf č. 16 – Jíš zeleninu samostatně nebo jen k nějakému chodu během dne?

Graf č. 17 – Jíš ovoce samostatně nebo jen k nějakému chodu během dne?

Graf č. 18 – Biologické pohlaví:

Graf č. 19 – Věk:

Graf č. 20 – Navštěvovaná ZŠ:

Graf č. 21 – Třída:

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 – Vyskytuje se u tebe potravinová alergie na zeleninu či ovoce?

Tabulka č. 2 – Jakou zeleninu jíš nejčastěji/zřídka/vůbec? Napiš ke každému 3 druhy zeleniny. První místo je nejvýznamnější.

Tabulka č. 3 – Jaké ovoce jíš nejčastěji/zřídka/vůbec? Napiš ke každému 3 druhy ovoce. První místo je nejvýznamnější.

Tabulka č. 4 – Pokud máte Výchovu ke zdraví nebo jste ji již měli v předešlém ročníku, řešili jste již zdravou výživu?

Tabulka č. 5 – Jak často snídáš?

Tabulka č. 6 – Obsahuje tvoje snídaně pravidelně nějakou zeleninu či ovoce?

Tabulka č. 7 – Svačíš ve škole?

Tabulka č. 8 – Kolik porcí zeleniny či ovoce bychom měli optimálně za den sníst?

Tabulka č. 9 – Jaký význam má zelenina a ovoce ve výživě člověka?

Tabulka č. 10 – Které druhy zeleniny a ovoce jsou obvykle cenově dostupnější?

Tabulka č. 11 – Vyber správné tvrzení. Proč jsou některé druhy zeleniny a ovoce levnější a jiné dražší?

Tabulka č. 12 – Jaké jsou nejběžnější sezónní zelenina a ovoce na podzim?

Tabulka č. 13 – Proč je důležité konzumovat sezónní zeleninu a ovoce?

Tabulka č. 14 – Vyber správné tvrzení. Jaké jsou výhody konzumace mimo sezónu dovážené zeleniny a ovoce ze zahraničí

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha číslo 1: Žádost o povolení realizace výzkumného šetření

Příloha číslo 2: Dotazník pro žáky ZŠ

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Žádost o povolení realizace výzkumného šetření

Žádost o povolení realizace výzkumného šetření

Vážená paní ředitelko, vážený pane řediteli,

dovoluji si Vás touto cestou požádat o laskavé vyjádření Vašeho souhlasu / nesouhlasu s realizací výzkumného šetření u žáků 2. stupně Vaší základní školy a možnosti zveřejnění názvu Vaší školy v bakalářské práci.

Jmenuji se Nikola Švajková, jsem studentkou Univerzity Palackého v Olomouci 3. ročníku kombinované formy a v rámci bakalářské práce s názvem Stravovací návyky se zaměřením na konzumaci ovoce a zeleniny ve městě Znojmo bude realizován online výzkum s využitím výzkumného nástroje online dotazníku zjišťujícího stravovací zvyklosti žáků s akcentem na konzumaci ovoce a zeleniny.

Zpracování dat bude realizováno anonymně. Výsledky budou prezentovány v kvalifikační bakalářské práci.

S poděkováním za spolupráci a kolegiálním pozdravem

Nikola Švajková

Příjmení a jméno žadatele: Bc. Nikola Švajková

Kontaktní adresa: Dyjákovice 309, 671 26 Dyjákovice

Telefon: 737 081 246

Email: nikola.svajkova@seznam.cz

Škola/fakulta: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta

Program studia: bakalářské studium Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání v kombinaci se Speciální pedagogikou pro 2. stupeň ZŠ a SŠ

Ve Znojmě dne 18. 10. 2023

VYJÁDŘENÍ SOUHLASU / NESOUHLASU ZÁKLADNÍ ŠKOLY

S REALIZACÍ ONLINE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ U ŽÁKŮ 2. STUPNĚ ZŠ

SOUHLASÍM

NESOUHLASÍM¹

SE ZVEŘEJNĚNÍM NÁZVU ZÁKLADNÍ ŠKOLY V BAKALÁŘSKÉ PRÁCI, KDE SE
REALIZOVALO ONLINE VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ U ŽÁKŮ 2. STUPNĚ ZŠ

SOUHLASÍM

NESOUHLASÍM¹

razítko ZŠ

jméno a podpis ředitele/ředitelky ZŠ

V ----- dne -----

¹ Vámi zvolenou variantu odpovědi označte, prosím, křížkem. Děkuji.

Příloha č. 2

Dotazník pro žáky ZŠ, Stravovací návyky žáků na 2. stupni ZŠ se zaměřením na konzumaci ovoce a zeleniny ve městě Znojmo

Milí žáci,

jmenuji se Nikola Švajková a chtěla bych vás požádat o vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci. Studuji na Univerzitě Palackého v Olomouci, obor Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání a Speciální pedagogika pro 2. st ZŠ a SŠ.

Hlavním výzkumným cílem mé bakalářské práce je zanalyzovat, jak se stravují žáci druhého stupně na vybraných ZŠ ve Znojmě a jaký je jejich vztah k ovoci a zelenině.

Veškeré informace, které v dotazníku uvedete, budou zpracovány a vyhodnoceny anonymně.

Předem děkuji za Váš čas, který jste věnovali k vyplnění tohoto dotazníku.

Nikola Švajková

1. Kolikrát denně se obvykle stravuješ?*

Méně než 3x denně

3x denně

4x denně

5x denně

Více než 5x denně

2. Odhadni, kolik porcí zeleniny obvykle za den sníš? *

0

1

2

3

4

5

3. Odhadni, kolik porcí ovoce obvykle za den sníš? *

0

1

2

3

4

5

4. Vyskytuje se u tebe potravinová alergie na zeleninu či ovoce? *

Ano

Ne

5. Jakou zeleninu jíš nejčastěji/zřídka/vůbec? Napiš ke každému 3 druhy zeleniny. První místo je nejvýznamnější. *

Vaše odpověď

6. Jaké ovoce jíš nejčastěji/zřídka/vůbec? Napiš ke každému 3 druhy ovoce. První místo je nejvýznamnější. *

Vaše odpověď

7. Dozvěděl(a) ses o vhodné (adekvátní) výživě? Uveď od koho (možno uvést více zdrojů): *

Matka

Otec

Jiný rodinný příslušník

Škola

Média

Kamarádi

Jiné:

8. Máte nyní v ročníku předmět Výchova ke zdraví?*

Ano

Ne

9. Pokud máte Výchovu ke zdraví nebo jste ji již měli v předešlém ročníku, řešili jste již zdravou výživu?

Ano, řešili jsme zdravou výživu.

Ne, neřešili jsme zdravou výživu.

10. Ovlivnilo tě to nějakým způsobem?

Ano, ovlivnilo to můj pohled na výživu.

Ne, neovlivnilo mě to vůbec.

11. Odhadni, jak dlouho před usnutím nejčastěji konzumuješ poslední jídlo?*

Méně než 1h

1–2 h

3–4 h

12. Piješ zeleninové nebo ovocné smoothie?*

Ano, denně

Ano, občas

Ne

13. Jak často snídáš?*

Každý den

Občas

Jen ve všední dny

Jen o víkendech a dnech volna

Nikdy

14. Obsahuje tvoje snídaně pravidelně nějakou zeleninu či ovoce?*

Vždy

Občas

Nikdy

15. Svačíš ve škole? *

Ano, svačím pravidelně.

Ano, svačím občas.

Ne, nesvačím vůbec.

16. Pokud ve škole svačíš pravidelně nebo jen občas, jakým způsobem si svačinu obstaráváš?*

Svačinu mi připravují rodiče (zákonní zástupci, rodinní příslušníci, vychovatelé).

Svačinu si připravuji sám/sama.

Svačinu si kupuji v obchodě.

Nesvačím.

17. Obsahuje tvoje svačina nějakou zeleninu či ovoce?*

Vždy

Občas

Nikdy

18. Máte ve vaší škole projekt Ovoce do škol?*

Ano, dostáváme ve škole ovoce a zeleninu.

Ne, nedostáváme ve škole ovoce a zeleninu.

Nevím, nedokážu posoudit.

19. Stravuješ se ve školní jídelně?*

Ano, denně

Ano, občas

Ne

20. Pokud je ve školní jídelně k obědu zeleninový salát nebo kompot, sníš jej?*

Vždy

Občas

Nikdy

21. Jíš zeleninu samostatně nebo jen k nějakému chodu během dne?*

Ano, vezmu si i samotnou zeleninu.

Ne, jen jako součást jídla (zeleninová obloha, salát, sterilovaná zelenina).

Nejím zeleninu, protože mi nechutná.

Nejím zeleninu, jsem alergik.

22. Jíš ovoce samostatně nebo jen k nějakému chodu během dne?*

Ano, vezmu si i samotné ovoce.

Ne, jen jako součást jídla (ovocné saláty ke sladkým pokrmům, kousek ovoce k hlavnímu jídlu – snídaně, svačina, oběd, večeře).

Nejím ovoce, protože mi nechutná.

Nejím ovoce, jsem alergik.

23. Kolik porcí zeleniny či ovoce bychom měli optimálně za den sníst?*

1–2 porce

3–4 porce

5 porcí

24. Jaký význam má zelenina a ovoce ve výživě člověka?*

Zdroj vitaminů, vlákniny a minerálních látek

Zdroj bílkovin a tuků

Zdroj omega-3 nenasycených mastných kyselin

25. Které druhy zeleniny a ovoce jsou obvykle cenově dostupnější?*

Brambory, cibule, mrkev, jablka, hrušky

Mangold, rukola, ananas, granátové jablko

Meloun, mangostan, kaktusový fík, kokosový ořech

26. Vyber správné tvrzení. Proč jsou některé druhy zeleniny a ovoce levnější a jiné dražší?*

Zdražení způsobuje obchodník, kterému nezáleží na kupujících a chce mít větší zisk.

Je to způsobené kvůli klimatickým regionálním podmínkám, sezónnosti a dovozu ze zahraničí.

Levnější druhy zeleniny a ovoce jsou způsobené díky laskavým prodejcům, kteří chtějí mít spokojené zákazníky.

27. Jaké jsou nejběžnější sezónní zelenina a ovoce na podzim?*

Jablka, pomeranče, hrozny, brambory, ředkvičky, hrách

Jablka, hrušky, hrozny, dýně, mrkev, cibule

Třešně, višně, jahody, paprika, rajče, okurek

28. Proč je důležité konzumovat sezónní zeleninu a ovoce?*

Pro naše zdraví, podporu místního zemědělství a udržitelnost životního prostředí.

Proto, aby se zbytečně nevyhazovalo, když se pěstitel o zeleninu a ovoce stará.

Protože je jejich chuť výborná.

29. Vyber správné tvrzení. Jaké jsou výhody konzumace mimo sezónu dovážené zeleniny a ovoce ze zahraničí?*

Výhodou může být vysoká kvalita a chuť zeleniny a ovoce.

Výhoda je ve sklizni a dlouhé přepravě ze zahraničí do ČR, díky tomu je zelenina a ovoce výživově hodnotnější.

Výhoda konzumace zeleniny a ovoce ze zahraničí je v poskytnutí důležitých živin a rozšíření pestrosti v jídelníčku i mimo sezónu.

30. Biologické pohlaví:*

Dívka

Chlapec

31. Věk:*

11

12

13

14

15

16

32. Navštěvovaná ZŠ:*

ZŠ JUDr. Josefa Mareše

ZŠ Mládeže

ZŠ náměstí Republiky

ZŠ Pražská

ZŠ Přímětice

ZŠ Václavské náměstí

33. Třída:*

6. třída

7. třída

8. třída

9. třída

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Nikola Švajková
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	doc. Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2023

Název práce:	Stravovací návyky žáků na 2. stupni ZŠ se zaměřením na konzumaci ovoce a zeleniny ve městě Znojmo
Název v angličtině:	Dietary habits, vegetables, fruits, vitamins, puberty, older school age, secondary school, physical development, mental development
Anotace práce:	Cílem bakalářské práce je popsat doporučenou výživu žáků staršího školního věku, dále objasnit vliv na jejich fyzické a duševní zdraví. Dílčím cílem je fyziologie pubescentů a přehled některých vitaminů v zelenině a ovoci. Cílem výzkumu je zjistit, zda mají pubescenti povědomí o důležitosti a dostupnosti ovoce a zeleniny a dílčím cílem je zjistit, zda starší žáci konzumují ovoce a zeleninu v přiměřeném množství.
Klíčová slova:	Stravovací návyky, zelenina, ovoce, vitaminy, pubescence, starší školní věk, 2. stupeň ZŠ, fyzický vývoj, psychický vývoj

Anotace v angličtině:	The aim of this bachelor's thesis is to describe the recommended nutrition of secondary school students, and further explain its impact on their physical and mental health. A secondary aim is the physiology of adolescents and an overview of some vitamins in vegetables and fruit. The aim of the research is to find out whether adolescents are aware of the importance and availability of fruit and vegetables, and a secondary aim is to find out whether older students consume fruit and vegetables in a moderate amount.
Klíčová slova v angličtině:	Eating habits, vegetables, fruits, vitamins, puberty, older school age, secondary school, physical development, mental development
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1 – Žádost o povolení realizace výzkumného šetření Příloha č. 2 – Dotazník
Rozsah práce:	64 stran