

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**



**Názor dětí mladšího školního věku na zdraví, pohyb a sport**  
**(diplomová práce)**

Autor práce: Adéla Hanusová

Vedoucí práce: PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

Oponent: doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ-tělesná výchova pro 1. stupeň

České Budějovice, 2011

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA**  
**PEDAGOGICAL FACULTY**  
**DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES**



**The child's view (younger school age) on cheers, movement  
and sport  
(graduation theses)**

Author: Adéla Hanusová

Supervisor: PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

Oponent: doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

Field of study: Teaching profession for first grade of primary school

České Budějovice, 2011

## **Bibliografická identifikace**

**Název diplomové práce:** Názor dětí mladšího školního věku na zdraví, pohyb a sport

**Jméno a příjmení autora:** Adéla Hanusová

**Studijní obor:** Učitelství pro 1. stupeň ZŠ-tělesná výchova pro 1. stupeň

**Pracoviště:** KTVS PF JČU

**Vedoucí diplomové práce:** PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2011

### **Abstrakt:**

Cílem diplomové práce je zjistit názory dětí mladšího školního věku, konkrétně dětí ve věku 7- 9 let, na zdraví, výživu a sport. Zaměřili jsme se na zjištění, do jaké míry se dnešní děti věnují sportu, zda je rodiče v pohybu podporují a také zda se liší pohybový vývoj dětí ve městě a na vesnici, či menších městech, kde je dostupnost sportovního vyžití menší. Pro výzkum jsme si vybrali dvě skupiny dětí z odlišných základních škol, které navštěvovaly 2. – 5. třídu ZŠ. První skupina dětí navštěvovala ZŠ Nová v Českých Budějovicích, druhá ZŠ v Dubném u Českých Budějovic. Potřebné informace o zájmech, volném čase dětí i jejich stravovacích návycích jsme získali díky dotazníkům, které školáci vyplňovali. Celkem jich bylo 128, 64 v každé výše uvedené škole. Výsledky tohoto šetření jsme zpracovali formou grafů. Ukázalo se, že dostupnost či výběr zájmových kroužků nerozhoduje, jde především o zájem rodičů, o vhodnou nabídku a motivaci školy.

**Klíčová slova:** pohyb, sport, mladší školní věk, pohybový systém, výživa, potraviny, obezita, nadání

## **Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** The child's view (younger school age) on cheers, movement and sport

**Author's first name and surname:** Adéla Hanusová

**Field of study:** Teaching profession for first grade of primary school

**Department:** Department of Sports studies

**Supervisor:** PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2011

### **Abstract:**

The thesis aims to ascertain the views of school age children, particularly children aged 7-9 years on health, nutrition and sports. We aimed to determine the extent to which children engaged in sports today, whether their parents supported the move and whether they differ movement development of children in towns and villages or small towns, where access to smaller sports. For research, we chose two groups of children from different elementary schools attended the second - 5 school class. The first group of children attending school in Czech Budejovice, a second elementary school in Dubné, for Czech Budejovice. Necessary information regarding the interests, leisure time of children and their eating habits we have acquired through questionnaires that were filled in schoolchildren. In total there were 128, 64 in each of the above school. The results of this investigation, we prepared a graph. It turned out that the availability and choice of school activities does not act, it is mainly the concern of parents, the right offer and the motivation of the school.

**Keywords:** movement, sports, school age, morion system, nutrition, food, obesity, talent

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pod vedením paní PhDr. Renaty Malátové, Ph.D., a to pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

.....

Podpis studenta

Datum.....

## **Poděkování**

Děkuji paní PhDr. Renatě Malátové, Ph.D., vedoucí této diplomové práce, která mi pomáhala s odborným vedením.

Poděkování také patří studentům a paní učitelkám základních škol v Dubném a v Českých Budějovicích, za jejich spolupráci, ochotu a vstřícné jednání.

Adéla Hanusová

# Obsah

<b>1 ÚVOD</b> .....	12
<b>2 PŘEHLED POZNATKŮ</b> .....	14
<b>2.1 VÝZNAM POHYBU A SPORTU PRO DĚTI</b> .....	14
2.1.1 Pojem pohyb .....	15
2.1.2 Sport.....	16
2.1.2.1 Pojem sport .....	16
2.1.2.2 Vznik sportu.....	16
2.1.2.3 Význam sportu.....	17
2.1.2.4 Důvody, proč by děti měly sportovat .....	17
2.1.3 Zájmy školních dětí .....	18
<b>2.2 VĚKOVÁ OBDOBÍ A JEJICH ZVLÁŠTNOSTI</b> .....	19
2.2.1 Období mladšího školního věku (6–11 let).....	20
2.2.1.1 Tělesný vývoj v mladším školním věku .....	21
2.2.1.2 Psychický vývoj v mladším školním věku .....	22
2.2.1.3 Pohybový vývoj v mladším školním věku.....	23
2.2.1.4 Sociální vývoj dítěte .....	24
2.3 <b>PODPRŮMĚRNÝ POHYBOVÝ SYSTÉM /vadné držení těla/</b> .....	25
2.3.1 Příčiny vadného držení těla.....	25
2.3.2 Význam správného držení těla.....	26
2.3.3 Péče o správné držení těla.....	26
2.4 <b>VÝŽIVA DÍTĚTE</b> .....	28
2.4.1 Význam správné výživy.....	28
2.4.2 Výživová pyramida.....	29
2.4.3 Základní složky výživy .....	30
2.4.3.1 Bílkoviny .....	30

2.4.3.2 Sacharidy .....	31
2.4.3.3 Vitamíny .....	31
2.4.3.4 Tuky .....	32
2.5 ZÁKLADNÍ POTRAVINY A POCHUTINY VE VÝŽIVĚ DĚTÍ .....	33
2.5.1 Mléko a mléčné výrobky .....	33
2.5.2 Maso a masné výrobky .....	34
2.5.3 Vejce .....	35
2.5.4 Zelenina .....	36
2.5.5 Ovoce .....	37
2.5.6 Luštěniny .....	37
2.5.7 Obiloviny .....	38
2.5.8 Oleje a tuky .....	38
2.5.9 Ryby .....	39
2.5.10 Sladkosti .....	40
2.6 DENNÍ STRAVOVACÍ REŽIM .....	41
2.6.1 Snídaně .....	42
2.6.2 Dopolnední a odpolední svačina .....	43
2.6.3 Oběd .....	44
2.6.4 Večeře .....	44
2.7 Pitný režim dětí .....	45
2.8 OBEZITA U DĚTÍ .....	46
2.8.1 Příčiny dětské obezity .....	46
2.8.2 Prevence obezity .....	47
2.8.3 Důsledky obezity .....	48
2.8.4 Boj s obezitou .....	49
2.8.4.1 Metoda semaforu .....	50



<b>3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE</b> .....	52
<b>4 METODOLOGIE</b> .....	53
4.1 POUŽITÉ METODY PRÁCE .....	53
4.1.1 Dotazník .....	53
4.1.2 Počátky dotazníkové metody .....	54
4.1.3 Požadavky na konstrukci dotazníku .....	54
4.1.4 Druhy položek v dotazníku .....	56
4.1.5 Konstrukce dotazníku .....	57
4.2 ORGANIZACE PRÁCE VÝZKUMU .....	59
4.3 CHARAKTERISTIKA SOUBORU .....	59
<b>5 VÝSLEDKY</b> .....	60
<b>6 DISKUZE</b> .....	93
<b>7 ZÁVĚR</b> .....	96

# 1 ÚVOD

Tato diplomová práce analyzuje volný čas dětí školního věku se zaměřením na jejich sportovní aktivity. Jako zkoumané soubory nám posloužily dvě skupiny dětí z odlišných základních škol, které navštěvovaly 2. – 5. třídu ZŠ. První skupina dětí navštěvovala ZŠ Nová v Českých Budějovicích, druhá ZŠ Dubné v Dubném u Českých Budějovic. Zvolili jsme právě tato dvě školská zařízení, neboť jedno se nachází v centru krajského města, druhé pak v menší obci s 1230 obyvateli. V Základní škole Nová jsme také absolvovali naši pedagogickou praxi, škola v Dubném nám připadala jako vhodná alternativa, neboť sem rodiče sváží děti z okolních vesnic. Obě tyto školy tak tvoří zajímavý kontrast ve skladbě žáků.

Téma diplomové práce jsme vybrali s přihlédnutím k současné situaci ve výchově školní mládeže. Často se setkáváme s otázkou, kolik kroužků by dítě ve volném čase mělo navštěvovat a jaké by mělo být jejich složení. Setkáváme se s rodiči, které své děti přetěžují, nebo naopak jim naopak nedopřejí žádnou volnočasovou aktivitu. Chtěli jsme proto zjistit, jaká je skutečně situace, co děti baví a jak volba kroužků ovlivňuje jejich celkový životní styl a také zda je například nějaká vazba ke stravovacím návykům. Cílem práce je pak doporučit vhodný počet volnočasových aktivit s přihlédnutím k celkovému životnímu stylu.

Naši základní hypotézou při psaní diplomové práce byl předpoklad, že děti žijící ve velkém městě ve svém volném čase navštěvují větší počet kroužků než děti na vesnicích, neboť mají větší výběr a také lepší dostupnost těchto aktivit. Zároveň předpokládáme, že děti z Dubného využívají více školní nabídky aktivit, než v ZŠ Nové, jelikož zde není možnost mimoškolních aktivit tolik bohatá jako ve městě. Zabýváme se zde i otázkou, v jakém věku děti se sportem začínají a kolik času dětem věnují rodiče. Naším předpokladem je, že děti nejčastěji se sportem začínají v ranném věku, tedy přibližně ve 4. roce. Potřebné informace o zájmech, volném čase dětí i jejich stravovacích návycích jsme získali díky dotazníkům, které školáci vyplňovali. Celkem jich bylo 128, 64 v každé výše uvedené škole. Výběr respondentů byl zcela náhodný.

V teoretické části vymezujeme za pomoci odborné literatury základní pojmy, se kterými se u našeho tématu nejčastěji setkáváme, a to například volný čas, zdraví,

strava, životní styl atd. V praktické části pak analyzujeme data získaná v dotazníkovém šetření prováděném v obou školských zařízeních. Výsledky tohoto šetření jsme zpracovali formou grafů, které vždy následně stručně komentujeme. V části Diskuse pak výsledné informace interpretujeme a vyvozujeme z nich konkrétní závěry.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 VÝZNAM POHYBU A SPORTU PRO DĚTI

„Je-li dítě zdatné, je v dospělosti úspěšnější“ (Jeft Galloway, 2007, str. 7).

Ve srovnání podmínek života dnešních dětí s podmínkami dětí před desítkami let jsou značné rozdíly. Jde zejména o změny v sociálním a životním prostředí (Zimmerová, 2001).

Právě dostatečným pohybem je podmíněn správný růst a vývoj dětí. Každodenní proběhnutí patří k základním potřebám dítěte. Mnoho rodičů důležitost pohybových aktivit, tedy tzv. dětské skotačení považují za jakýsi rozmar a neuvědomuje si, že tím mohou narušit tělesný i duševní vývoj dětí. Dlouhodobým nedostatkem pohybu můžou přivodit ztrátu chuti k jídlu, poruchy zažívání i spánku (Berdychová, 1978).

V dnešním světě dětí můžeme pozorovat dva odlišné extrémy. Jedna strana se vyznačuje nedostatkem pohybu, a to především z důvodu sedavého života dětí. Děti svůj volný čas tráví u televizních pořadů či počítačů. Na druhé straně jsou jedinci, kteří svůj čas tráví dennodenním tréninkem a organizovanou sportovní činností. Podle Zimmerové (2001) je bohužel první skupina početnější a ve svém vývoji je více ohrožena (Zimmerová, 2001).

Dnešní podmínky, v nichž děti vyrůstají, omezují tělesné i pohybové zkušenosti. Proto je velmi důležité dítě v pohybu podporovat, podněcovat a pohyb dítěte nenechávat náhodě. Čím je dítě mladší, tím více pohyb potřebuje k prozkoumání svého okolí. Podle Zimmerové se prostřednictvím pohybu vyrovnávají samy se sebou a se svým okolím, získávají mnohostranné smyslové zkušenosti, které jim podávají velmi důležité informace nejen o vlastním těle, ale i o svém blízkém okolí (Zimmerová, 2001).

### 2.1.1 Pojem pohyb

„Pohyb je mnohem širší, obecnější a obsáhlejší pojem, který může být z fyzikálního hlediska popsán jako změna polohy tělesa vzhledem k prostoru a času“ (Zimmerová, 2001, str. 15).

#### *Pohyb je sebepoznávání*

Dítě se díky pohybu učí znát své tělo a samo sebe. Získává poznatky o svých schopnostech, o svých silných i slabých stránkách. Učí se odhadovat svou výkonnost i akceptovat své meze (Zimmerová, 2001).

#### *Pohyb je společenská a sociální zkušenost*

Díky pohybu dítě poznává vztahy s druhými, učí se vymezovat pravidla a respektovat je. Dítě se učí ustupovat, i když to pro něj není mnohdy jednoduché. Učí se prosazovat, domlouvat se a brát ohledy. Pohybová jednání také učí vyrovnat se s neúspěchy a prohrou (Zimmerová, 2001).

#### *Pohyb je poznávání světa*

Pohybem si dítě osvojuje své okolní prostředí, poznává předměty a materiály. Získává díky pohybu zkušenosti a okolí se lépe přizpůsobí (Zimmerová, 2001).

#### *Pohyb je způsob vyjadřování*

Pohybem vyjadřujeme své pocity, nálady a vjemy. Činíme tak nevědomě a to držením těla, gestikulací a mimikou. Pohyb může být také uměleckým vyjádřením (Zimmerová, 2001).

#### *Pohyb je výrazem kreativity*

Pohybem můžeme vyjádřit i svoji kreativitu. Dítě díky své fantazii může objevit nejrůznější dovednosti vlastního těla, např. tanec (Zimmerová, 2001).

### *Pohyb je emocionální prožitek*

Pohyb vyvolává nejrůznější prožitky, především radost z pohybu, potěšení z dovádění či šplhání, nebo když se podaří něco nového. Intenzivní emocionální účast je velmi důležitým znakem pohybových aktivit. Mohou přinášet příjemné pocity, ale i vyvolat nechuť, strach či nejistotu (Zimmerová, 2001).

## **2.1.2 Sport**

### **2.1.2.1 Pojem sport**

„Slovo sport pochází z angličtiny a znamená vlastně trávení volného času, koníčka. Označuje chování, při němž lidé vykonávají tělesnou činnost, která cíleně směřuje ke zlepšování tělesné zdatnosti“ (Schwalm, 2008, str. 7).

Sport je v literatuře vykládán velmi široce, zahrnuje nejrůznější spektrum činností od dětské spontánní hry, přes kondiční trénink až po vrcholový sport. Dítě se nezajímá o pojmy, pro ně je důležité hrát si. Se slovem „sport“ se ztotožní až později, až jako starší (Zimmerová, 2008).

### **2.1.2.2 Vznik sportu**

„Sport existuje téměř tak dlouho, jako lidstvo samo“ (Schwalm, 2008, str. 7).

Lidé se už odpradáвна rytmicky pohybovali, důkazy nalezneme již v době kamenné. Díky nástěnným malbám si můžeme představit, jaké potěšení měli z tance. A právě z těchto tanců se vyvinuly nejrůznější kultury, které si lidé pevně zabudovali do svých životů jako rituály. Později z těchto náboženských rituálů vznikali sportovní soutěže, kdy na jejich vrcholu stojí antické olympijské hry (Schwalm, 2008, str. 7).

„Vyučování tělesné výchovy bylo ve školách zavedeno teprve v letech 1814–1815“ (Schwalm, 2008, str. 7).

### 2.1.2.3 Význam sportu

Od nejtútlejšího věku si děti hrají a soutěží. Všechny sporty příznivě přispívají k fyzickému i mentálnímu rozvoji dětí. Zejména hry dítě učí pravidlům a také je umět respektovat, učí zodpovědnosti, budují sebedůvěru a rozvíjí schopnost soustředění (Perič, 2004).

Se sportem je důležité začít v podstatě již od narození. Existují různé kurzy plavání, či cvičení s dětmi společně s rodiči. Již dvouleté dítě, které pravidelně cvičí, zvládne 30minutové cvičení již bez pomoci rodičů. Podle Dagmar Von Cramm je nevhodnější cvičení od 3 let plavání, jízda na kole či míčové hry. Již v 5–6 letech jsou děti zralé na kolektivní sporty, lyžování i jízdu na koni (Cramm, 2008).

### 2.1.2.4 Důvody, proč by děti měly sportovat

#### Sport

*Zlepšuje koordinaci a pohyblivost.* Při skákání, či jízdě na kole se zapojují všechny svalové partie. Dítě se učí pohybovat se v prostoru a rychleji reagovat. *Posiluje svaly.* Díky sportu dochází ke stimulaci svalové tkáně. *Podporuje srdeční činnost a krevní oběh.* Při velké tělesné zátěži potřebuje organismus velké množství kyslíku. *Zabraňuje špatnému držení těla a bolestem zad.* Díky pohybu se posilují svaly a záda zůstanou ve své přirozené pozici. *Posiluje kosti díky intenzivnějšímu ukládání vápníku.* Pohyb stimuluje činnost „osteoklastů“, <sup>1</sup> které vytvářejí kostní tkáň a dopravují vápník do kostí. *Zabraňuje nadváze.* Nedostatek pohybu způsobuje vysedávání u počítače či u televize či nesprávné stravovací návyky. *Podporuje tělesnou výkonnost.* Pravidelným tréninkem bude dítě rychleji běhat či ujde větší vzdálenost-tedy se tolik neunaví. *Posiluje obranyschopnost organismu.* Posiluje imunitu dětí. *Posiluje sebevědomí a dodává dobrá pocit z vlastního těla.* *Procvičuje sociální chování.* Učí se hrát v kolektivu a dodržovat pravidla „fair play“ (Cramm, 2008).

---

<sup>1</sup> Poznámka: **Osteoklast** je velká rozvětvená [kostní](#) buňka schopná pohybu. Hlavní funkcí osteoklastů je odbourávat [kostní tkáň](#). ( Wikipedie )

### **2.1.3 Zájmy školních dětí**

O mladším školním věku mluvíme jako o období maximální „extroverze“. To znamená, že dítě ještě neřeší tolik své prožitky, tedy ani své citovými problémy. Dělá věci, které jsou pro něj přitažlivé, a když danému oboru věnují dostatek péle, mohou se v něm stát i dobrými odborníky. Ať už sbírají známky, či znají veškeré výsledky fotbalového utkání (Matějček, 1998).

V četbě už nepřevládají pohádky, zájem se přesouvá do reality, i když s určitou špetkou fantazie, především s hrdinskými prvky (Matějček, 1998).



## 2.2 VĚKOVÁ OBDOBÍ A JEJICH ZVLÁŠTNOSTI

Podíváme-li se v dnešní době na průměrné růstové hodnoty dětí za posledních 80 let, zjistíme, že dnešní děti dosahují stejných výšek a vah v daleko mladším věku. Je to tzv. sekundární trend. Tato biologická vlastnost se projevuje nejen v urychlování růstu, ale i urychlováním jiných biologických znaků jako doby nástupu puberty (Choutková, 1970).

„Ontogeneze je vývoj jedince od narození do smrti. Řadí se na řadu období. Ta mají své charakteristické anatomické, fyziologické i psychologické a sociální zvláštnosti. Během ontogeneze se zvětšuje velikost těla i jeho částí, dochází ke kvantitativním změnám, což nazýváme růstem. Kvalitativní změny, které vedou ke zdokonalování funkcí, nazýváme vývojem. Růst končí dospělostí. Vývoj neustává, pokračuje po celý život“ (Kyrálová, 1995, str. 24).

Chceme-li v období mladšího školního věku zajistit správný vývoj dítěte, musíme znát a uvědomovat si zákonitosti celé vývojové řady. Každá etapa je charakterizována tělesným a psychickým vývojem, které je třeba respektovat. Proto jsem se na toto období také zaměřila, abych poukázala na nejrůznější zvláštnosti, které toto rozmanité a především důležité období pro dítě obnáší (Choutková, 1970).

V období mladšího školního věku záleží na správném přístupu ke každému jedinci. Například nepřiměřené požadavky v tréninku, nebo přehnané nároky na organismus mohou zanechat trvalé následky. Nevhodný výběr cvičení a množství opakování v mládí mohou způsobit, že talent nedosáhne takových možností, které by při správném tréninku byly pro jedince optimální (Choutková, 1970).

Vývoj dítěte dělíme na pět období: novorozenecké (zahrnuje prvních 28 dní života), kojenecké (od dosažení 1. měsíce do konce 1. roku života), batolivé (od 1. roku do konce 3. roku), předškolní (od 4. roku do začátku povinné školní docházky, tj. většinou do konce 6. roku věku, školní (od 6. až 7. roku do 15. roku), (Havlíčková, 1998). Školní věk dělíme na mladší školní věk (od 6. až 7. roku do 11. roku) a starší školní věk (do konce 15. roku věku dětí (Perič, 2004, str. 26 a 29).

Dělení dětského věku se v mnoha publikacích liší. Kyrálová uvádí, že dětský věk začíná narozením dítěte a končí dovršením 15. roku života, avšak Perič považuje dětství ve věku mezi 6–15 roky. Dle autorky Choutkové (1970) začíná předškolní věk již ve 3 letech, Havlíčková (2004) však uvádí 4 roky. Rozdílná dělení můžeme najít i u mladšího a staršího školního věku.

Ve své práci se zaměříme především na období mladšího školního věku.

### **2.2.1 Období mladšího školního věku (6–11 let)**

„V období po 6. roce života je obdobím, v němž si dítě začíná intenzivněji rozšiřovat vědomosti.“ (Lisá, 1986, str. 189). Co se týče rozumového vývoje, jde především o vnímání. Pro děti v tomto věku předměty a jevy nevystupují jako celky, ale zaměřují se na detaily (Kodým, 1985).

Období, které následuje po předškolních letech je zvláště významné. Děti jsou v tomto věku již soběstačnější, je na ně spolehnouti, mají v tomto věku pod kontrolou sebe i svět, který je obklopuje. V tomto období je zejména důležitý nástup dětí do školních lavic. V dítěti rostou určité obavy, strach, ale i radost z něčeho nového. Blíží se období, kdy se od nich bude očekávat zodpovědnost za své chování-bude muset do školy chodit včas, nosit úkoly, bude muset dávat pozor a zvykat si na školní režim (Allen, 2002).

V prvních třídách však nadále zůstává jako jednou z nejdůležitějších činností z hlediska kognitivního vývoje hra, která má velký vliv na sociální vývoj. Hra již funguje ve vyučování jako motivace. Jestliže se dítě přichází doopravdy učit, pak je to cosi jako práce. Vlastní hry mají vymezený čas, a to o přestávkách. Jde většinou o hry pohybové (Allen, 2002).

### 2.2.1.1 Tělesný vývoj v mladším školním věku

Růstová aktivita a orgánové změny nejsou v tomto období významná. Tělesný vývoj je v prvních letech charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí (Perič, 2004).

Dítě vyroste asi o 4–6 cm ročně. (Perič ve své knize uvádí 6–8 cm.) Roste hlavně dolní část těla, dolní končetiny. Kodým napsal, že v prvních čtyřech letech školní docházky dítě vyroste za každý rok asi o 5 cm (Kodým, 1985).

Podle Zdeňka Matějčka chlapci a děvčata měří v šesti letech průměrně 117 cm a váží přibližně 21,5 kg. Během dalších dvou let vyrůstají za rok o 6 cm a váže přibývají ročně přibližně o 3 kg (Matějček 1998). Allen a Marotz ve své knize uvádějí odlišný růstový vývoj dívek a chlapců, kdy děvčata měří v průměru 105 až 115 cm, chlapci 110 až 117,5 cm. (Allen, 2002). Mezi 8. a 10. rokem dále vyrostou o nejméně 5 cm a na váze přibudou o 3 kg. V 10 letech chlapci měří průměrně 140 cm a váží 33,5 kg, děvčata o něco méně, tedy 139,5 cm a 33 kg (Matějček, 1998).

Velmi zajímavé je, že každá generace je o něco vyšší než ta předchozí, rozdíl je mnohdy velmi zřetelný, jindy nepatrný. Tento jev nazýváme sekundární akcelerace, což znamená „zrychlení v průběhu staletí“. V České republice byli děti poprvé měřeni a váženi v r. 1895, naposledy v r. 1981. Rozdíly, a to především ve výšce jsou značné. Za 86 let jsou již šestileté děti v průměru vyšší o 10 cm, dvanáctiletí až o 12 cm (Matějček, 1998).

Ustává růst lebky, v 9 letech dosahuje téměř 90% konečné hmotnosti. Obvod hlavy je o hodně menší než obvod hrudníku, činí 51–52 cm. Stejným způsobem pomalu pokračuje i zvětšování mozkové tkáně. Hmotnost mozku v 7 letech činí rovněž 90% konečné hmotnosti (Lisá, 1986).

V létech školní docházky se dítě řadí do období druhé plnosti. Průměrné navýšení hmotnosti je 1,5 až 2 kg ročně. Kodým ve své knize uvádí v průměru 3 kg (Kodým, 1985). Kolem 8 let se začíná zvyšovat množství tuku a to zejména u dívek. U chlapců dochází rovněž k zesílení kostry a svalů (Lisá, 1986).

Výrazné změny zaznamenáme v zubním systému. Dětem vypadávají mléčné zuby a prořezávají se druhé stoličky (Vágnerová, 2005). Netrvá dlouho. Je známkou důležité přestavby dočasného mléčného chrupu v definitivní. Jako první stálé zuby se objevují stoličky. Poté se nahrazují střední a zevní dolní řezáky, poté střední a zevní řezáky v horní čelisti a to mezi 7. a 9. rokem. Dále špičáky v dolní čelisti, první stoličky v horní a dolní čelisti a to mezi 9. a 12 rokem (Lisá, 1986).

V tomto období pokračuje zpevňování kostry, růst svalů, rozvíjí se tělesná síla a zjemňuje se nervosvalová koordinace. Roste pracovní kapacita plic (Choutková, 1970), ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení velmi měkká a pružná. Dochází ke změnám tvaru těla (Perič, 2004).

U většího počtu dětí se objevuje vadné držení těla. Nejčastější příčinou bývá náhlé omezení pohybu po zahájení školní docházky. Můžeme se setkat s větší hmotností o 8–10 procent. Je-li hmotnost větší o 15–20 procent (dle Brocova indexu), došlo k zmnožení tukové tkáně a dítě je obézní (Kyalová, 1995).

### **2.2.1.2 Psychický vývoj v mladším školním věku**

Velkou změnou v oblasti psychického vývoje je nástup do školy. Je to určitý moment v životě dítěte, kdy nastává kvalitativní posun mezi hrou a školní prací. Do života dítěte vstupuje nová autorita – učitel, který klade jiné nároky na chování a činnost dítěte (Lisá, 1986).

Postupně přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají. Schopnost chápat abstraktní pojmy je ještě malá, (Perič, 2004) chápání skutečnosti je dětsky realistické, což můžeme sledovat v kresbách, ve hře i ve čtenářských zájmech (Lisá, 1986).

Dozrává sebeuvědomování dítěte. V předškolním období dítě vztahovalo veškeré dění ke své osobě, tento „naivní egocentrismus“ je postupně vystřídán vztahem

„individualisticky realistickým“, kdy se vytváří nový poměr k rodičům, sourozencům, učitelům i spolužákům (Lisá, 1986).

Děti jsou v tomto období často impulzivní, rychle přecházejí z radosti do smutku a naopak. Jsou odvážné a více vnímavé ke svému okolí. Veškerou svoji činnost velice citově prožívají. Důležitou vlastností dětí mladšího školního věku je malá sebekritičnost k vlastnímu jednání. Také bych poukázala na krátkou dobu, po kterou se děti dokážou plně koncentrovat. Ta trvá přibližně 4–5 minut, poté přijde útlum a roztěkanost (Perič, 2004).

Na nižším stupni mladšího školního věku, tedy do 8. roka dítěte, začíná projevovat zájem a sportovní aktivity. Psychická zralost však ještě nedokáže pochopit principy tréninku, proto je pro dítě sport pouze určitým typem hry. Naopak ve vyšším stupni mladšího školního věku, tedy od 8 roka života dítěte, se sport stává u velké části dětí hlavní náplní myšlení. To je podněcováno zejména soutěživostí a závoděním (Kučera, 1975).

### **2.2.1.3 Pohybový vývoj v mladším školním věku**

V tomto věku je u dětí pohybový vývoj velmi výrazný. Je charakteristický vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti lehce zvládají, I když je důležité činnosti často opakovat, jinak je děti snadno brzy zapomínají (Perič, 2004).

Charakteristickým rysem dětské motoriky jsou veliké pohybové možnosti. Často i k jednoduchému pohybu, jako je výskok přidávají další činnosti rukama apod. Nejpříznivějším věkem pro rozvoj motoriky dětí je v období mezi desátým a dvanáctým rokem. Nazývá se často „zlatým věkem motoriky“. Je charakteristický především rychlým učením nových pohybů a to jim postačí pouze dokonalá ukázka a dítě je schopné udělat nový pohyb hned napoprvé, nebo po několika málo pokusech (Perič, 2004).

Také problémy z hlediska koordinace složitějších pohybů, které můžeme na počátku mladšího školního věku registrovat, poměrně rychle mizí a na konci tohoto období jsou již děti schopné zvládnout i náročnější cvičení (Perič, 2004).

Je nutné dítěti umožnit dostatek vhodné pohybové aktivity, což školní tělesná výchova nemůže, zajisti. Nezáleží, zda je činnost řízená či spontánní, ale neměla by být příliš ovlivňována dospělým, protože je součástí přirozené výchovy a poznávání. To platí nejen pro zdravé děti, ale i pro děti zdravotně oslabené (Kyrálová, 1995).

Spontánní pohybová aktivita bývá velmi narušena vstupem dítěte do školy. Školní tělesná výchova nemůže zajistit dostatek pohybu a tedy nahradit denní několikahodinovou spontánní aktivitu předškolních let (Kyrálová, 1995).

#### **2.2.1.4 Sociální vývoj dítěte**

Při nástupu do školy dítě prožívá postupně období socializace, při kterém se začleňuje do kolektivu, přizpůsobuje se daným zákonitostem a pravidlům. Dítě již přestává být středem pozornosti rodičů (Perič, 2004).

Nadále však v prvních třídách i přes určitá pravidla patří jako jedna z nejdůležitějších činností hra. Děti šestileté, sedmileté a osmileté si v kolektivu obvykle dobře hrají. Ta se právě velmi podílí na sociálním vývoji a socializaci. Děti v tomto věku touží po přátelství, I když mezi nimi dochází k občasným hádkám a vyčleňování. Některé děti dokáží být I agresivní, ale většinou spíše jen slovně (Allen, 2002).

Do vztahů se začínají promítat důležité autority, např. učitelé a trenéři. Děti se pravidelně setkávají se svými vrstevníky, ať už ve škole či v družstvu a vytváří si určité vztahy. Rády mezi sebou soutěží a budují si ve skupině určité postavení. Právě v tomto období se vytvářejí malé skupinky, které mohou mít utajené vazby a často vznikají první kamarádské vztahy (Perič, 2004).

Kamarádství většinou vzniká mezi dětmi, které si spolu nejčastěji hrají, často se setkávají, bydlí v sousedství, nebo spolu chodí do školy. Kamaráda definují jako

někoho, s kým je legrace, kdo je silný či hezký. Přátelství se v tomto věku snadno uzavírají a stejně tak i lehce končí. Jen málo kamarádství v tomto období vydrží po delší dobu (Allen, 2002).

## **2.3 PODPRŮMĚRNÝ POHYBOVÝ SYSTÉM /vadné držení těla/**

V dětském věku je podpůrně pohybový systém velmi citlivý na nepřiměřenou tělesnou zátěž a na nedostatek pohybové aktivity. Důsledkem je relativně rychlý růst kostí. V období školní docházky není dostatečně zajištěn rozvoj svalstva a to je jednou z hlavních příčin vadného držení těla. Proto může škola sehrát obrovskou roli při prevenci vzniku poruch, ale i v celkové podpoře zdraví dětí (Kolisko, 2003).

Podle výzkumů je prokázáno, že vadné držení těla se vyskytuje v této věkové kategorii téměř u poloviny dětí (Botlíková, 1992). Podle Kodýma (1985) mívají chlapci spíše tendenci ke kyfózám, tzv. hrbení se a dívky spíše ke skoliózám, tedy k vybočení páteře do stran.

### **2.3.1 Příčiny vadného držení těla**

Jednou z hlavních příčin vadného držení těla je nepřiměřená zátěž ve škole. Děti tráví ve škole přibližně třetinu dne (Kolisko, 2003). Zejména sedavá poloha je hlavní příčinou problému. V tomto případě je dobré zařazovat tzv. tělovýchovné chvilky (Berdychová, 1978).

Jako další problémem bych uvedla nevyhovující proporce nábytku. Je optimální zajistit, aby školní nábytek odpovídal velikosti dítěte s možností úpravy v průběhu roku. Velikost by měla být podle výšky dětí, které jsou uvedeny v tabulce, která je přiložena v příloze (Kolisko, 2003).<sup>2</sup>

Jako další příčiny bych uvedla dědičnou dispozici po rodičích, nerovnoměrný růst nebo nesprávnou činnost žláz s vnitřní sekrecí. Tyto procesy můžeme ovlivnit vhodnou výživou, především s dostatkem vitamínů (Berdychová, 1978).

---

<sup>2</sup> Poznámka: Doporučené pracovní polohy se nachází v příloze č. 1

Nepřiměřené nároky vedou ke stresu, k pocitům únavy, poklesům výkonů, ke změnám zdravotního stavu či k psychickému selhání (Kolisko, Fojtíková 2003).<sup>3</sup>

### **2.3.2 Význam správného držení těla**

Zejména udržuje vnitřní orgány ve správné výši a správné poloze a umožňuje optimální funkci všech orgánů a zajišťuje optimální vývoj svalstva a motoriky. Má také význam pro sebevědomí a samozřejmě duševní pohodu. Také svému nositeli dodává pěkný vzhled (Machová, 2009).

### **2.3.3 Péče o správné držení těla**

O správné držení těla by měli dbát rodiče již od útlého dětství. Už u novorozence by měli dbát na to, aby neotáčel hlavičku jen k jedné straně, což je prevence skoliózy. Aby při lezení používal střídavě pravou a levou nožičku, měl by se vyhýbat předčasnému posazování apod. (Machová, 2009).

Co se týče dětí mladšího školního věku, je prokázáno, že asi jedna třetina prvňáčků přichází do školy s nohama různě poškozenými a to především z důvodu nedostatku pohybu či kvůli nesprávnému výběru bot. Dětské nohy mají sníženou citlivost k bolesti a tlaku, takže nevnímají, že boty nejsou vhodné. Jejich kosti jsou chrupavčité a mohou se deformovat (Machová, 2009).

Ve školním věku je třeba děti motivovat a učit je správným návykům a to při všech nových činnostech, jako psaní, čtení apod. (Machová, 2009).<sup>4</sup>

Velmi jednoduchý test k posuzování držení těla je test podle Matthiase. Dítě se postaví do vzpřímeného postoje a horní končetiny předpaží v úhlu 90°, v němž vydrží 30 sekund. Po uplynutí této doby ze strany posuzujeme, zda se postoj změnil, či ne. Jestliže došlo ke změnám, jako např. dítě vystrčí břicho, horní končetiny poklesnou či

---

<sup>3</sup> Poznámka: Hlavní zdroje nepřiměřené zátěže ve škole se nachází v příloze č.3

<sup>4</sup> Poznámka: Správné a nesprávné polohy při sezení se nachází v příloze č. 8 a č. 9



hlava se sklání dozadu, usoudíme, že jsou v držení těla určité odchylky (Machová, 2009).<sup>5</sup>

Prvním krokem v péči správného držení těla je vzbudit v dítěti zájem o svoji postavu. Rodiče poté předvedou dítěti, jak správně vypadá držení těla. Začínají s nácvikem ve stoje, kdy se dítě postaví, jak nejlépe umí. Společně pak tělo opravují. Pokud se takto nedaří dítěti zaujmout správnou polohu, pokusí se o to vleže (Berdychová, 1978).

Nácvik správného držení těla podle Berdychové (1978), je také vhodný s oporou zad, např. u stěny. Zada musejí být přitisknuta ke stěně, bedra, hýždě, zadní strana stehen a paty jsou těsně u stěny. Toto vyrovnávací cvičení opakujeme vícekrát za den a to vždy po dobu krátkého trvání.

Nácvik samozřejmě nesmějí rodiče přehánět, aby u dítěte nevyvolali spíše negativní reakci. Je dobré inspirovat se mnohými cvičeními ve formě her. Kotlíková ve své knize Vyrovnávací cvičení, uvádí plno atraktivních cvičení pro dítě i se slovním doprovodem (Berdychová, 1978).<sup>6</sup> „Zasad' si do malé zahrádky semínko, ze semínka vyroste velká kytka, rozloží lístky do stran, na lístečky si sedají včelky, motýli. Pak kytka uvadá, pomalu se sklání k zemi“ (Botlíková, 1992, str. 9).

Důležité je správné provádění cviků, výběr cviků, pravidelnost, koordinace pohybu a dýchání, délka cvičení a postupné zvyšování intenzity cvičení. Při cvičení doma je nutná spolupráce rodičů a to alespoň 1- 2x denně (Kolisko, 2003).

---

<sup>5</sup> Poznámka: Test držení těla podle Matthiase se nachází v příloze č. 4

<sup>6</sup> Poznámka: Ukázky vyrovnávacích cvičení pro správné držení těla se nachází v příloze č. 6

## **2.4 VÝŽIVA DÍTĚTE**

„Nejlepší dětská strava je taková, která je pestrá, s velkým dílem vlákniny, může se jíst v klidu a v pohodě a chutná stejně jako všem ostatním u rodinného stolu“(Gregora, 2004, str. 12).

Správná výživa je taková, která je plnohodnotná a pestrá, která odpovídá biologickým potřebám dětí a zároveň obsahuje vše, co dítě potřebuje a co mu chutná (Šoltysová, 2002). Ideální strava spočívá zejména ve velikosti porcí a měla by být ze dvou třetin rostlinná (Hanreich, 2001).

### **2.4.1 Význam správné výživy**

Výživa je jedna z nejdůležitějších činitelů, jenž ovlivňuje život a zdraví člověka. Patří k základním podmínkám života, podobně jako dýchání (Marádová, 1988). Dětství a také dospívání je spojeno s rychlým rozvojem tkání a orgánů a jejich funkce je citlivá na přísun všech důležitých živin (Luhanová, 1995).

Je prokázáno, že vliv výživy na jedince se projevuje již od samotného počátku. Plod v děloze je přímo závislý na výživě matky. Také výživa kojence rozhoduje o jeho zdravotním stavu, ale především ovlivňuje jeho vývoj a růst do budoucna. Především po stravě s nadbytkem sacharidů jsou děti málo odolné a obézní. Dále se u nich v pozdějších letech může objevit kazivost zubů. Vhodnou úpravou potravy můžeme zlepšit duševní i tělesný vývoj, zlepšit dětskou obranyschopnost a předejít degenerativním civilizačním chorobám jako je např. ateroskleróza, obezita, vysoký krevní tlak apod. (Marádová, 1988).

## 2.4.2 Výživová pyramida

Počátkem devadesátých let byla pro názornost vytvořena tzv. výživová pyramida, jakýsi průvodce optimálním složením stravy (Gregora, 2004). Jde především o velmi přehledné a snadno pochopitelné schéma, vysvětlující, jakým způsobem konzumovat různé potraviny daného druhu. Doporučuje nám, v jakém množství bychom dané potraviny měli konzumovat (Fořt, 2002).

Základnu, největší podíl potravin, tvoří cereální produkty, tedy potraviny vyrobené z obilovin. Jde převážně o chléb, rýži, těstoviny, pizzu, vločky a cereální směsi. Odborníci, je považují za základ lidské výživy a doporučují, abych jejich podíl na celkovém příjmu energie činil 60- 75 %. Proto pyramida doporučuje konzumovat denně 6–11 porcí cereálních produktů (Fořt, 2004).

Druhé, znatelně méně obsažené patro tvoří potraviny, které tvoří druhou nejčastěji používanou skupinu. Je rozdělena do dvou podskupin, které jsou velkým zdrojem ochranných látek, vitamínů, minerálů a vlákniny. Patří sem ovoce a zelenina, přičemž se zelenina doporučuje denně v 3–5 dávkách a ovoce ve 2–4 porcích (Fořt, 2004).

Třetí, ještě užší patro tvoří dvě samostatné skupiny, představující základní zdroje bílkovin (proteinů). První skupina obsahuje mléko, jogurty a sýry, jejichž doporučená denní dávka jsou 2–3 porce a druhou skupinou máme maso a drůbež, luštěniny, vejce a ořechy, zde je denní porce doporučena na 2- 3 dávky (Fořt, 2004).

Samotný vrchol pyramidy tvoří potraviny, které by se měli konzumovat jen střídmě (Fořt, 2004). Tedy převážně červené maso, máslo, bílou rýži, smažené brambory, těstoviny a hlavně sladkosti. Měly by se jíst střídmě. Maso je sice důležitým zdrojem železa a vitamíny B12, ale zdaleka ne jediným. Obě tyto složky jsou zastoupeny v zelenině i ve vejcích. Přednost by měly mít ryby, drůbeží také králičí maso (Gregora, 2004).

Postupem času vlivem kritických postupů odborníků dochází určitým změnám a tím se mění stavba původní výživové pyramidy.<sup>7</sup> Základem jsou stále obilniny, chléb, těstoviny, či rýže, které by měly být součástí většiny jídel. Vláknina zlepšuje trávení a je pro tělo příznivá. Zde se na stejné významové místo dostávají rostlinné oleje. Zelenina se stále doporučuje hojně, s výjimkou brambor, u kterých velmi záleží na způsobu přípravy. Ovoce má pro děti největší význam jak zdroj vitamínů, je doporučováno stejně jako u původní výživové pyramidy, tedy 3–4 porce denně. Mléko a mléčné výrobky jsou spíše nadužívány, jsou hlavním zdrojem vápníku a zakysané mléčné výrobky pozitivně působí na trávení (Gregora, 2004).

### **2.4.3 Základní složky výživy**

„Plnohodnotná strava obsahuje všechny živiny, důležité pro tvorbu kostí, svalů a orgánů. Tato strava dodává dětem sacharidy, které jsou pro ně s jejich intenzivní látkovou výměnou a ustavičnou potřebou pohybu nenahraditelným zdrojem energie.“ (Reiterová, 1988, str. 6).

Mezi živiny patří bílkoviny, sacharidy, vitamíny, tuky, voda, vláknina, minerální látky (Galanda, 1980).

#### **2.4.3.1 Bílkoviny**

Bílkoviny jsou pro rostoucí organismus nepostradatelnou živinou. Jsou složeny z jednotlivých aminokyselin. Nezáleží, zda jsou bílkoviny při příjmu rostlinného nebo živočišného původu, ale záleží na jejich složení (Luhanová, 1995).

Pro dětský organismus je důležité do těla dostávat živočišnou bílkovinu (maso, mléko, vejce), jelikož je pro plnohodnotná, více než rostlinná (zelenina, obiloviny, luštěniny). Proto je dokázáno, že vegetariánství u dětí je vážný problém. Dětská strava bez živočišných bílkovin při nevhodném zastoupení aminokyselin může vést nejen ke snížení růstu, ale i ke snížení imunitní odolnosti, pomalejšímu myšlení či ke snížené

---

<sup>7</sup> Poznámka: Stávající i nová výživová pyramida v příloze č. 15 a 16.

reakční schopnosti. U dětí musí být zajištěn dostatečný podíl, tak aby byl v odpovídajícím množství zastoupen alespoň u dvou denních jídel (Luhanová, 1995).

Bílkoviny jsou hlavními stavebními kameny, jsou naprosto nezbytné k růstu a vývoji, potřebujeme je p vestavbě a obnově buněk, také se podílejí n a tvorbě hormonů (Šoltysová, 2002).

### **2.4.3.2 Sacharidy**

Sacharidy jsou v jídelníčku základní živinou, neboť poskytují 50- 65% energie přijaté denní stravou. Tvoří hlavní součást lidské potravy, příznivě ovlivňují proces trávení a především jsou chuťovým faktorem, kdy svou sladkou chutí příznivě ovlivňují smyslové vlastnosti pokrmů (Marádová,1988).

Sacharidy najdeme zejména v potravinách rostlinného původu, např. cukr hroznový (ve sladkých plodech, medu), cukr ovocný, cukr řepný a třtinový, cukr mléčný (v mléce), pektiny (v ovoci), rostlinný škrob (v bramborách či obilovinách) a celulóza (Marádová,1988).

### **2.4.3.3 Vitamíny**

Vitamíny patří mezi ochranné látky, které tělo nezbytně potřebuje (Marádová,1988). Ve většině případů jej do těla dostáváme potravou, bohužel velmi často, ať už u dětí či dospělých, je příjem nižší než doporučená výživová dávka (Luhanová, 1995).

Je potřeba si uvědomit, že vitamíny mají vliv na růst a obnovování buněk a tkání. Také působí jako urychlovače všech životních dějů (Marádová,1988), udržují krevní srážlivost, tvorbu červených krvinek, hormonů a ostatních ochranných látek (Marádová,1995).

Vitamíny dělíme do dvou skupin. Vitamíny rozpustné v tucích (vitamín A, E, D, K), jenž se ukládají především v tucích a jejich zásoba vydrží až po dobu několika

měsíců a vitamíny rozpustné ve vodě, jejichž zásoba vydrží jen několik dní, vylučují se z těla rychleji (vitamín B, C, PP) (Luhanová, 1995).

Vitamíny postupně objevovala celá řada vědců, pojmenování však dostaly až v roce 1912 od polského biochemika Funka (Petrmanová, 2003).

Vitamín A se podílí na procesu vidění, je nutný k tvorbě a funkci očního barviva. Dále je neopomenutelnou součástí buněk epitelů a buněk v regeneraci. Vyskytuje se pouze v živočišných potravinách, zejména ve žloutku, másle, mléce, rybím tuku a ve vnitřnostech. Vitamín A se ukládá v játrech a podkožním tuku (Marádová, 1988).

Největší význam vitamín D má pro tvorbu kostní tkáně z chrupavky a upravuje poměr vápníku a fosforu. Jeho hojný výskyt nalezneme v potravě, z něhož se slunečním ozařováním lidské pokožky tvoří vlastní vitamín D. Z živočišné potravy je hlavním zdrojem rybí tuk, mořští plazy, žloutek či houby. Nesmíme však opomenout, že ve větších dávkách je toxický (Marádová, 1988).

Vitamín E chrání vitamín A a C. Snižuje tvorbu cholesterolu a zvyšuje vznik pohlavních hormonů. Je nutný pro tvorbu buněčného chromatinu. Je zajímavé, že se tvoří pouze v rostlinách. Nejvýznamnějším zdrojem je olej z obilných klíčků, kukuřice, hrášek, zelenina či obilné výrobky (Marádová, 1988).

#### **2.4.3.4 Tuky**

Tuky jsou energeticky bohatou živinou, dodávají organismu důležité vitamíny rozpustné v tucích, jsou zdrojem mastných kyselin, mají velikou sytívací hodnotu a dodávají jídlu chuťové vlastnosti (Luhanová, 1995).

Dlouhodobý nedostatek tuků živočišných (máslo, sádlo, slanina aj.) a rostlinných (oleje, ztužené tuky) se projevuje především změnami na pokožce. Naopak nadbytek tuků ve výživě vede k poruchám trávení, tedy k obezitě (Marádová, 1988).

„Spotřeba tuků v potravě je u nás nejméně 2x větší, než jsou doporučované výživové dávky. Bohužel je tomu tak i ve stravování dětí“ (Luhanová, 1995, str. 5).

## 2.5 ZÁKLADNÍ POTRAVINY A POCHUTINY VE VÝŽIVĚ DĚTÍ

Již od dětství je důležité budovat správné stravovací návyky, základem stravy by měly být především celozrnné obiloviny, zeleniny, luštěniny, maso, ovoce a olejová semena. Nesmíme dovolit, aby dítě sklouzlo do stereotypu, proto je velmi důležitá pestrost stravy. Je třeba si uvědomit, že strava je naším stavebním kamenem, který je postaven na základech genetiky a také na vrozených dispozicích ([www.rodina.cz](http://www.rodina.cz)).

### 2.5.1 Mléko a mléčné výrobky

Je nutné poukázat na důležitost mléka v dávných dobách, kdy kněží nabízeli některým kmenům mléko jako obětní nápoj svým bohům. Jako nejstarší jídlo má i nyní pro člověka důležité místo, zejména proto, že je nejlepším zdrojem bílkovin pro děti i dospělé (Bieler, 1991).

Mléko je jedním ze základních a přirozených zdrojů živin. Pro dětskou stravu je zde důležitý obsah bílkovin a vápníku. Za zdravější považujeme nízkotučné mléčné výrobky, jelikož obsahují tuk a cholesterol (Petrmanová, 2003). U nás je nejznámější a nejvyužívanější mléko kravské, v menší míře mléko ovčí a kozí (Marádová, 1992).

Nedoporučuje se však, založit jídelníček na mléčných výrobcích. Mléko obsahuje laktózy, což je jednoduchá forma cukru, má vysoký glykemický index a způsobuje zahlenění trávicího traktu. Z výzkumů bylo prokázáno, že obsahuje nadlimitní množství antibiotik a růstových hormonů. Když dítě mléčné výrobky odmítá, můžeme bílkovinu, která je v mléce nejdůležitější, nahradit jinými alternativami, např. více využít luštěniny, různé druhy masa, či sojové produkty.

Kravské mléko obsahuje 3,5 % živočišných bílkovin, mléčný cukr (laktózu), tuk, hořčík, fosfor a mnoho vitamínů rozpustných ve vodě (lecitin a enzymy), na které má vliv tepelná úprava. Ačkoliv ničí choroboplodné zárodky, např. vitamíny B1 a B2 klesají o celých 10% a důležitá aminokyselina lysin se znehodnotí až o 2% ([www.vitainfo.cz](http://www.vitainfo.cz)). Tělo získává z mléka a mléčných výrobků až dvě třetiny celkové

potřeby vápníku (Gregora, 2004), proto je nepostradatelnou součástí výživy matek, dětí a dopívajících (Marádová, 1992).

Kysané mléčné výrobky, jako je jogurt, kefír či acidofilní mléko jsou nejen dobře stravitelné, ale díky bifidogenních bakterií upravují složení střední flóry (Gregora, 2004). Typickou chuť těchto produktů způsobují speciální bakterie, které se také vyskytují v lidském střebě. Jsou-li dodávány do těla v dostatečném množství, dokáže tělo chránit před jinými bakteriemi (Hanreich, 2001).

U dětí se však může objevit alergie na kravské mléko, v tomto případě musíme vyloučit mléčnou bílkovinu v jakékoliv podobě. Nutné je poradit se s lékařem a vždy pečlivě prostudovat složení všech výrobků, zda třeba neobsahují sušené mléko (Hanreich, 2001).

## **2.5.2 Maso a masné výrobky**

Autor knihy *Moderní výživa v praxi* Petr Fořt uvedl, že maso není nutné k výživě dětí. Jde zejména o látky obsažené v mase, konkrétně bílkoviny a vitamíny. Tyto látky však lze nahradit (Fořt, 2000), nicméně nesmíme opomenout, že maso je v naší stravě nejlepším dodavatelem železa a vitamínů, především skupiny B (Gregora, 2004).

Dáváme přednost masu drůbežímu, či králičímu, tedy nepříliš tučnému. Drůbeží maso je lehceji stravitelné než jiné, především kuřata a krůty. U přípravy jakéhokoliv masa je důležitá je tepelná úprava, Drůbeží maso bývá zdrojem bakterií, co způsobují průjmová onemocnění, proto je-li maso u kosti polosyrové, není vhodné jej konzumovat. Maso lze dusit, grilovat, opékat či smažit, ale nejvhodnější úpravou pro dítě je dušení a vaření (Gregora, 2004).

Doporučuje se jíst maso asi 5x týdně po jedné menší porci a 1–3 plátky uzeniny obden (Petrmanová, 2003).

Důvodů, proč dítě odmítá maso je mnoho. Maso nemusí být dobře upravené, je suché, příliš tučné, nebo příliš kořeněné. Setkáme se i s dětmi, které mají rády jen maso,



které „je převlečené za jiné jídlo“, jako jsou řízky či karbanátky. Mnohdy dítě maso sní, aniž o tom ví. Když dítě nejí maso kratší dobu, rozhodně nestrádá, ale pokud maso úplně odmítá, je nutné jej nahradit jinými potravinami. Jde zejména o doplnění železa, kterého je dostatek ve špenátu, brokolici, kvěťáku, rybízu, pomerančích či paprikách. Bezmasá výživa se zakládá na celozrnných obilovinách, kde by nemělo chybět dostatek luštěnin, žitný chléb a jemně mleté celozrnné obilí (Gregora, 2002).

Maso nemusí být dominantou oběda, dáváme přednost menším porcím, ale kvalitního masa. Pokrm doplníme zeleninou, luštěninami, tím stravu obohatíme o řadu dnných látek-vitamíny, minerály a vlákninu (Šoltysová, 2002).

Děti z vegetariánských rodin jsou většinou velmi dobře živené. Jejich energetický příjem je v pořádku, někdy i nadměrný díky vysokému příjmu cukrů z medu, z ovoce aj. i tuků, ať už z oříšků či oleje. Na druhou stranu však hůře rostou, nedostatkem stavebních látek a kosti bývají prořídle z nedostatku vápníku. Dítě je náchylnější k nemocem a virózám, než ostatní děti. Bylo prokázáno, že ve srovnání s vrstevníky častěji a komplikovaněji stůně (Gregora, 2002). Ani Šoltysová ve své knize Receptář zdravé výživy nedoporučuje pro děti vegetariánsko stravu, jelikož zajistit touto stravou potřebný příjem živin pro dětský organismus je velmi obtížné a nepřírozené. Proto menší množství kvalitního netučného masa, častěji podávání drůbeže a ryb je mnohem vhodnější (Šoltysová, 2002).

### **2.5.3 Vejce**

Vejce považujeme za nesmírně cennou potravinu pro výživu. Obsahuje zejména kvalitní bílkoviny nejen v bílku, ale i ve žloutku. Vejce může nahradit i maso (Gregora, 2002). Jsou energeticky velmi vydatná (1 vejce-300 J), jsou zdrojem minerálních látek, vápnu, železa a fosforu. Dále obsahuje celý komplex vitaminů B, A, E, D, K (vitamíny A a E jsou pouze ve žloutku. Tuk ve vejci obsahuje cholesterol (Marádová, 1988). Cholesterol je důležitý pro stavbu buněčných stěn v období růstu (Hanreich, 2001).

Nesmíme zapomenout, že vejce jsou obsaženy v sušenkách, knedlicích, omáčkách apod., proto není vhodné dětem podávat více než jeden vaječný pokrm týdně (Hanreich, 2001).

#### **2.5.4 Zelenina**

Zelenina by měla být nepostradatelnou součástí zdravé výživy člověka a v jídelníčku by se měla objevit denně. Obsahuje vodu, bílkoviny, tuky, cukry, mnoho nerostných látek jako je vápník, draslík, železo, vitamíny, zejména vitamín C a beta-karoten, tedy vitamín A (Gregora, 2002).

U nás se pěstuje více než 70 druhů zeleniny, konzumujeme listy, hlávky, květenství, plody, kořeny, hlízy a výhony. Průměrně má člověk za 1 rok spotřebovat 122 kg zeleniny (Šapiro, 1988).

Zeleninová jídla u dětí nejsou moc oblíbená, možná i z důvodu její nesprávné a méně chutné přípravy. Důležité je dát přednost syrové zelenině před sterilizovanou, při tepelné úpravě dusíme krátce, častěji zařazujeme zeleninové oblohy a mimo sezónu využíváme široké nabídky mražené zeleniny (Šoltysová, 2002). Dále můžeme zeleninu rozmixovat do omáček, polévek a kaší. Dobré je s dítětem chodit nakupovat vzbudit v něm zájem, ať už jde o barevnost či nejrůznější tvary zeleniny (Cramm, 2008).

Spolu s ovocem je to jediná strava, kterou konzumujeme syrovou, a látky v ní obsažené mají léčivé účinky a příznivě ovlivňují trávicí a zažívací pochody. Vysoký obsah vody má osvěžující účinek (Marádová, 1988). Alespoň jedna porce syrové zeleniny denně, je pro zdravý vývoj dětského organismu nezbytná, denní vhodná dávka se uvádí 100–300 g zeleniny podle věku dítěte, z toho syrová zelenina činí 1/3 (Momčilová, 1991).

### **2.5.5 Ovoce**

Ovoce stejně jako zelenina je spjata s dějinami lidstva. Naším nejstarším stromem je jabloň. Ovoce obsahuje sice méně výživných látek než zelenina, ale je pro nás důležitým zdrojem vlákniny, minerálních látek aj. Také nesmíme opomenout obsah významný obsah vody v syrovém ovoci (Gregora, 2002). Ovoce nám poskytuje vitamín C a beta-karoten, takzvané antioxidanty, které nás chrání před škodlivým vlivem životního prostředí (Hanreich,2001).

Dětem zejména chutná pro svoji sladkou chuť. Je velmi důležité tehdy, když dítě odmítá zeleninu, jelikož v hojné míře je pro dítě výbornou náhražkou. Dítě by mělo sníst za den minimálně jeden velký kus ovoce, hodí se ke svačině, či jako dezert po hlavním jídle. Přednost dáváme zelenině čerstvé, v syrovém stavu. Je zajímavé, že nejvíce vitamínů, minerálních látek a vlákniny je obsaženo ve slupce, proto nesmíme, před konzumací opomenou, důkladné umytí pod proudem vody (Gregora, 2002).

V dnešní době je velmi moderní „bio“ ovoce. Pěstuje se ve vybraných lokalitách, daleko od průmyslových měst a silnic. Ovoce se nechává růst přirozeně, bez veškerých chemikálií. Likvidace škůdců neprobíhá chemickým postřikem, ale posílením přirozených nepřátel, ptáků, slunéček apod. Plísň se odstraňují pomocí bylinných výtažků (Gregora, 2002).

### **2.5.6 Luštěniny**

Obsahují bílkoviny, vitamíny, minerální látky (fosfor, draslík, vápník, hořčík) a sacharidy. U nás se k přípravě pokrmů nejčastěji využívá hrách, čočka, fazole a sója. Luštěniny mají vysokou energetickou hodnotu. Naopak nepříznivou vlastností luštěnin je jejich těžká stravitelnost (Marádová, 1992).

## 2.5.7 Obiloviny

Obiloviny jsou hlavním zdrojem energie (Marádová, 1992) a zdrojem sacharidů, proto patří k základům naší potravy. Slupka obilky obsahuje vlákninu a nerostné soli, vrstva pod slupkou a klíček bílkoviny, tuky a vitamíny skupiny B (Marádová, 1990).

Nejběžnější obiloviny jsou např. pšenice, kukuřice, rýže, méně známé bych uvedla kamut, quinoa. Zpracovávají se do podob jako mouka, vločky a těstoviny ([www.countrylife.cz](http://www.countrylife.cz)).

Chléb hraje v našem stravování významu roli, záleží však na druhu. Celozrnný chléb obsahuje všechny minerální látky, vitamíny, bílkoviny vysoce hodnotné tuky. Proto by měla být alespoň polovina spotřebovaného chleba za den celozrnná (Cramm, 2008). Chléb však může přinést i starosti, zejména stále rostoucí nesnášenlivost vůči pšeničné bílkovině, nebo alergie na kvasnice (Fořt, 2001).

Mezi obilné výrobky řadíme cereálie, které jsou jako snídaně stále více oblíbeny. Přesto je důležité zaměřit se na kvalitu jednotlivých druhů a kontrolovat složení výrobku. Obilninové přílohy jsou nejcennější, když jsou celozrnné, avšak nevynikají přílišnou oblíbeností. Nejlepší jsou těstoviny ze 100% tvrdé pšeničné krupice. Celozrnná rýže se vaří velmi dlouho, i tak dětem připadá dost tvrdá. Naši kuchyni obohatila celá paleta výrobků z ciziny, jako je např. tuniský kuskus či turecký bulgur<sup>8</sup> (Cramm,2008).

## 2.5.8 Oleje a tuky

Ve stravě je tuk důležitým zdrojem energie. Přednost bychom měli dávat tukům rostlinným, rostlinným olejům a tukům z ořechů a semen. Obsahují látky potřebné pro stavbu tělesných buněk a pro správné fungování látkové výměny. Také mají velký význam pro rostoucí organismus dětí (Gregora, 2002).

---

<sup>8</sup> Poznámka: Bulgur je pšenice, která byla spařena, usušena a poté umleta. Je výtečný jako příloha, používá se i do salátů.

Rostlinné oleje (olivové, sójové, slunečnicové, řepkové a kukuřičné) jsou významnou složkou výživy a doporučují se přidávat do jídel. Podíváme-li se na novou výživovou pyramidu<sup>9</sup>, nalezneme je na stejné příčce jako celozrnné obiloviny (Gregora, 2002).

U dětí můžeme pozorovat velkou oblibu fritovaných a smažených pokrmů, které nejsou příliš vhodné a měly by je konzumovat maximálně jednou týdně. Potraviny nasáknou velké množství tuku, které můžeme částečně snížit okapáním po vyjmutí z fritézy. Nejvhodnější na smažení je rostlinný olej (Gregora, 2002).

### 2.5.9 Ryby

Ryby byly kdysi důležitou a neodmyslitelnou součástí života našich předků. V dnešní době se na ryby často zapomíná, s výjimkou Štědrého dne. Je to škoda, jelikož výživová hodnota rybího masa se vyrovná jiným druhům masa, obsahuje bílkoviny a s výjimkou tučných ryb je maso velmi dietní a především lehce stravitelné. Obsahuje i další důležité látky, jako jsou vitaminy B, A a minerály. Konzumují se především mořské ryby, které jsou zdrojem jódu (Gregora, 2002). Vysokou biologickou hodnotu má také rybí tuk (Marádová, 2002), má pozitivní vliv na průběh zánětů a prevenci nádorů (Momčilová, 1991).

Ryby zlepšují imunologický stav a jsou nepostradatelné pro normální funkci oka a mozku (Momčilová, 1991). Ryby jsou důležitým zdrojem vitamínu D, zejména v zimních měsících je konzumace ryb důležitá, jelikož vitamín D se tvoří v kůži za pomoci slunečního záření. Obsahují podstatně menší množství tuku než uzeniny (Hanreich, 2001).

Mořské i sladkovodní ryby je vhodné podávat až dětem ve dvou letech. Důležité je vybrat takovou, ze které snadno odstraníme kosti, přesto je třeba dbát zvýšené opatrnosti a dopřát dítěti dostatek času (Gregora, 2002). Mořské ryby jsou důležité pro jejich obsah jódu (Hanreich, 2001).

---

<sup>9</sup> Poznámka: Nová výživová pyramida viz Příloha č. 16.

## 2.5.10 Sladkosti

Sladkosti patřili již od pradávna do jídelníčku člověka, avšak za posledních 20 let se spotřeba cukru zvýšila dvacetkrát. To sebou přináší různé zdravotní problémy. Když se podíváme na výživovou pyramidu, sladké je až na vrcholu. Sladkosti to nejsou jen dorty, či cukroví, ale i sladké dětské nápoje a bonbony. Gregora (2002) napsal, že čím později se je dítě naučí jíst a pít, tím lépe. Není nutné dítěti tyto pochutiny striktně zakazovat, ale musí pochopit, že je musíme konzumovat v určité míře, jako doplněk energie (Gregora, 2002).

Je skutečně známo, že děti, které mají malý přísun energie z jiných zdrojů, např. při nadměrné konzumaci odtučněného mléka a mléčných výrobků, dohánějí energii nadměrným požíváním sladkého (Gregora, 2002).

Nelze říci, že by některé speciální sladkosti byly vhodnější než jiné. Žádné sladké dítěti nedodá to, co zeleninový salát či čerstvé ovocné šťávy. Dětem je však nemůžeme odepřít úplně, pouze jej omezit (Gregora, 2002).

Je dobré si uvědomit, že ani sladká jídla nemusí mít vysoký obsah cukru, když ubereme z tradičních receptů polovinu cukru, téměř to nepoznáme. Docílit sladkou chuť můžeme ovocem, rozinkami, skořicí či vanilkou (Šoltysová, 2002).

## 2.6 DENNÍ STRAVOVACÍ REŽIM

Stravovací režim je důležitým aspektem výživy, obnáší konzumaci pěti až šesti energeticky přiměřených jídel, což u dětí opodstatněným požadavkem.<sup>10</sup> Nepravidelnost v příjmu potravy, či dlouhé intervaly v jídlech může způsobit určité změny v činnosti nervového systému. To spočívá v pravidelném příjmu glukózy, tzv. paliva pro mozek. Každá změna, ať už v množství či rozdělení stravy, může vést ke sníženému využití bílkovin organismem (Momčilová, 1991). Je prokázáno, že každé 6. dítě nesnídá, čtvrtina dětí nemá teplý oběd, dostávají málo ovoce, zeleniny, ryb a mléčných výrobků, naopak však příliš mnoho cukrů a masa (Cramm, 2008).

V průběhu dne by měla být potrava rozdělena do pravidelných intervalů a to v malých dávkách. Právě nepravidelnost v jídle vede k přejídání, tedy k obezitě (Marádová, 1992).<sup>11</sup> Proto je správná skladba stravy důležitou prevencí před rozvojem nadváhy (Fořt, 2004). Jídlo rozdělené během dne do pěti malých porcí má pozitivní vliv na výkonnost dětí (Hanreich, 2001).

Doporučené rozložení potravinové dávky na den a časové intervaly u dětí ZŠ  
(Luhanová, 1995):

Snídaně	25%	7.00 hod
Přesnídávka	5%	9.30 hod
Oběd	30%	12- 13 hod
Svačina	15%	15- 16 hod
Večeře	25%	18- 19 hod

---

<sup>10</sup> Poznámka: Pokrytí denní potřeby energie v příloze č. 11.

<sup>11</sup> Poznámka: Denní výkonnostní křivka, na které je znatelný výkonnostní útlum v době jídla v příloze

## 2.6.1 Snídaně

Snídaně tvoří základ celého dne, doplňuje zásoby energie v játrech a svalech, proto je důležité, aby snídaně byla bohatá na sacharidy-cereálie, ovoce, chléb s medem či džemem a k tomu např. mléko (Cramm, 2008). Snídaně musí být vydatná, doplňuje ztrátu tekutin, povzbuzuje nervovou soustavu a celkovou tělesnou aktivitu (Marádová, 1992).

„Snídaně má být nábojem síly na celý den “ (Reiterová, 1988, str. 10).

Chléb s máslem není dostačující, také příliš sladkého po ránu není vhodné, způsobuje malátnost a brzy pocit hladu. Nejlépe je začít den s müsli, čerstvým celozrnným chlebem nebo s vymačkaným ovocem. Také tvaroh nebo mléčné nápoje jsou vhodným startem do celého dne (Reiterová, 1988).

Momčilová ve své knize Vaříme dětem doporučuje, 3 základní typy snídaní:

„ Cereální snídaně s mlékem nebo kysaným mléčným výrobkem, čaj“  
(Momčilová, 1991, str. 14).

„Celozrnný chléb s pomazánkou, popř. s medem, zelenina nebo ovoce, mléčný nápoj  
nebo čaj“ (Momčilová, 1991, str. 14).

„Celozrnné pečivo, mléko, popř. ovoce“ (Momčilová, 1991, str. 14).

Fořt však uvádí, že konzumace jakékoliv potravy ihned po probuzení je nepřirozená, proto je vhodné čas vstávání posunout o 30 minut dříve, jelikož vynechání snídaně je jedním z faktorů vedoucích k obezitě. U dětí je to však problém, většinou vstávají na poslední chvíli, proto snídani rodiče nahrazují velkou svačinou (Fořt, 2004).

Podle odborníka Martina Jelínka je nežádoucí, děti do snídaně nutit, spíše se snažit najít potravinu, která v dítěti vyvolá zájem.



Výborným startem do nového dne je pro děti bylinné čaje, které si jistě rády oblíbí a jsou jim prospěšné po celý rok. Sbíráme listy jahodníku, ostružiníku a maliníku, nať mateřídoušky, meduňky, listy černého rybízu a kopřivy, květ heřmánku, šípky aj. Byliny usušíme a poté mícháme čaje. Čaje nepřislazujeme, pouze přidáme malou lžičku medu (Momčilová, 1991). Čaj velmi dobře hasí žízeň, proto je dobré jej ráno připravit větší množství a poté v průběhu dne podávat studený (Hanreich, 2001).

## **2.6.2 Dopolnední a odpolední svačina**

Dopolnední svačina by měla být 2–3 hodiny po snídání a měla by obsahovat 10–15% denní energetické dávky. Složí především k tomu, abychom dětem jídlo rozložili do více menších dávek. Jelikož nám mezi snídání, obědem a večeří nezbyvá mnoho času, zařazujeme jídla lehčí (Momčilová, 1991).

Svačina je stejně důležitá jako snídání. Ráno stoupá křivka výkonnosti prudce vzhůru a právě v době svačiny dosahuje vrcholu. Chléb s máslem už není pro děti vhodný, děti mají rády změnu třeba ve formě vtipného balení (Reiterová, 1988). Je důležité, aby v rámci svačiny byl podán alespoň jednou denně mléčný nápoj, mléčný výrobek (sýr, jogurt, pomazánka), ovoce a čerstvá zelenina (Šoltysová, 2002).

Dopolnední svačinu dítě tráví většinou ve škole, proto ji musíme přizpůsobit tak, aby jej mohlo bez problémů sníst. Doporučuje se dát dítěti do školy menší porci zeleniny nebo ovoce a menší porci chleba s pomazánkou (Momčilová, 1991), jelikož většina dětí do školy přichází až na 8 hodinu a doma snídá, takto připravená svačina obvykle stačí. Sytější svačinu připravíme pouze v případě, že jde dítě do školy po slabší snídání (Šoltysová, 2002).

Např. jablko je velmi nedocenenou svačinkou, odborníci jej považují za ovoce s léčivými účinky, jelikož mají vysoký obsah minerálních látek a kyselina jablečná obsahuje antibakteriální účinky. Je prokázáno, že děti, které si pravidelně k svačině berou jablko, jsou chráněny před nejrůznějšími nákazami a částečně i u stavů únavy (Momčilová, 1991).

Odpolední svačinu již dítě obvykle tráví doma, proto můžeme zařadit více ze zdravé výživy i připravit bylinný čaj s medem (Momčilová, 1991) Tyto svačiny mohou

být lehké-ovocné (např. ovocný pohár s jogurtem) a podávány s nápojem, který by měl být k dispozici po celý den (Šoltysová, 2002). Na posilnění je ideální pro odpolední svačinu čerstvé ovoce, míchané nápoje, celozrnné pečivo, či müsli. Odpolední svačina má zamezit přílišnému vyhladovění, než bude podávána večere (Reiterová, 1988).

Negativní roli často hraje skladba svačin, většinou se skládá ze sladkostí, nebo naopak ze slaných kreků a častým nápojem můžeme vidět přeslazené limonády. Takto sestavené svačiny, obsahující nadbytek mléčného tuku a jednoduchých cukrů jsou prvním krokem k návyku a k rozvoji obezity (Fořt, 2002).

### **2.6.3 Oběd**

Oběd je nejdůležitější složkou dne, je hlavním dodavatelem všech biologicky významných výživových složek. Dokáže uhradit ztrátu energie z předchozího dne (Marádová, 1992).

V době oběda je chuť k jídlu největší, tedy je nevhodnější doba podat zdravou výživu, tedy zkombinovat oblíbené jídlo s ovocnou pochoutkou, abychom uspokojili chuť na sladké (Reiterová, 1988).

Neodmyslitelnou součástí obědů by měla být polévka. U malých dětí je důležité, aby je velké množství polévky neodradilo do hlavního chodu. Masové čisté vývary se dětem nedoporučují, je dobré je obohatit strouhanou zeleninou, kořenovou zeleninou, libečkem, bazalkou aj. Děti by se již odmala měly učit velmi málo solit. Co se týče polévek z pytlíku, ty dětem nevaříme, ani v největší časové tísní (Momčilová, 1991).

### **2.6.4 Večeře**

K večeři je dobré podávat pokrmy lehko stravitelné, nenadýmavé a s nízkým obsahem tuku. Důležité je její podávání, tedy kolem 18.00 hod. Jejím hlavním úkolem je doplnění celodenní potřeby základních živin (Marádová, 2002).

## 2.7 Pitný režim dětí

Děti potřebují tekutiny pro svůj růst a dobré trávení, proto by denně měli vypít tekutin kolik chtějí. V poměru k tělesné hmotnosti dítě spotřebuje až pětkrát více tekutin než dospělí jedinec (Reiterová, 1988). Děti starší 8 let, by měly vypít minimálně 2 litry tekutin denně jako dospělý jedinec (Gregora, 2004). Nápoje jsou nezbytnou součástí stravy dítěte (Luhanová, 1995).

Voda je životně důležitá jako hlavní složka krve, tedy umožňuje transport stavebních látek a energie k buňkám. V případě, že má tělo nedostatek tekutin, může dojít k nedostatečné funkci ledvin, jelikož se ledviny vodou snaží šetřit. Proto je nezbytné, děti v pití nikdy neomezovat (Hanreich, 2001).

„Je prokázáno, že nedostatkem vody v organismu může být ovlivněna celková fyzická a psychická pohoda dítěte. Důsledkem nedostatku vody může dojít k únavě, nesoustředěnosti, k bolestem hlavy a k nespavosti“ (Momčilová, 1991, str. 8).

Dagmar von Cramm ve své knize uvádí, že děti, které pravidelně pijí, se dokáží lépe soustředit. Často můžeme slyšet rozpory v tom, zda dovolit dětem u jídla pít (Cramm, 2008). Existují dvě klíčové teorie, kdy jedna z nich říká, že bychom v průběhu jídla, nebo těsně po jídle neměli pít jakékoliv množství tekutin, jelikož tím spláchneme veškeré trávicí enzymy v žaludku a tenkém střevě a druhá teorie tvrdí, že bychom pít měli, jelikož jakýkoliv pocit žízně je v procesu jídla nežádoucí. Martin Jelínek, odborník na zdravou výživu se přiklání spíše k první teorii. Říká, že je dobré napít se před jídlem, tzv. do „zásoby“ a to přibližně 2–3 dc vody a přibližně 30 minut po jídle vůbec nepít (pořad Sama doma). K této teorii se přiklání i autor knihy Moderní výživa v praxi pro těhotné, kojící ženy a děti Petr Fořt, kdy nedoporučuje tuhou stravu kombinovat v průběhu jídla s tekutou. I druhá teorie má však svá zastání a to právě Dagmar von Cramm ve své knize Vaříme pro děti, píše, že jim tak jídlo připadá snesitelnější, když se mohou průběžně napít. Důležité je, aby se dítě naučilo pít způsobně, tedy pít tehdy, když už nemáme jídlo v ústech. Nejvhodnější je k jídlu voda, je chuťově neutrální (Cramm, 2008).

Nejvhodnější jsou nápoje na uhašení žízně, které mají vysokou energetickou hodnotu, jako mají čerstvé šťávy (Reiterová, 1988). Vhodná je voda z kohoutku, která je však naprosto nezávadná. V České republice je přísně kontrolována, tedy lze její pití bez výhrad doporučit (Cramm, 2008). Dále stolní neperlivá voda, ovocné džusy ředěné vodou či ovocné a slabé bylinkové čaje. Naopak nevhodné nápoje jsou sladké nápoje, které způsobují zubní kazy a především obezitu. Kromě cukru hlavně obsahují umělé přísady, které vylepšují chuť, barvu a vůni. Podle nejnovějších výzkumů podporují hyperaktivitu dětí. Dále se nedoporučuje černý čaj pro obsah kofeinu. (www.rodina.cz). Kofein nemá v dětské stravě co pohledávat, proto káva, ledový čaj a limonády obsahující kofein dětem rozhodně nedáváme. Naopak obilné kávy, jejichž základ tvoří obilí, slad či čekanka, s mlékem, kakao či ovocné a bylinkové čaje jsou pro děti vhodné (Cramm, 2008).

## **2.8 OBEZITA U DĚTÍ**

Podle Lisé, (1990) slovo obezita neznamena nadměrnou hmotnost, ale nadměrné nakupení tukové tkáně. Gregora (2004) ji ve své knize charakterizuje jako zmnožení tuku v organismu. Obezita se vyskytuje již v dětském věku (Lisá, 1986).

### **2.8.1 Příčiny dětské obezity**

Mezi hlavní příčiny řadíme nadměrné přijímání potravy u člověka s nízkou pohybovou aktivitou (Lisá, 1986, str. 75). Pouze méně než 5% případů obezity vznikne v důsledku hormonálních či jiných onemocnění nebo při dlouhodobém užívání některých léků. Z toho tedy zjišťujeme, že u 95% obézních, je nadměrná hmotnost způsobena nepoměrem mezi příjmem a výdejem energie. Snadněji řečeno jde o přejídání, především nesprávným množstvím a skladbou jídelníčku (Gregora, 2004).

Vinu nese, a to nejen u dětí, nevhodné a především nepravidelné stravování. Mnoho dětí nesnídá, nesvačí a jako první jídlo mají až po škole oběd ve školní jídelně (Machová, 2009). Špatné stravovací návyky můžeme pozorovat u obézních dětí po celý den.

Statistiky ukázaly, že téměř polovina dětí nesnídá a rodiče jsou přesvědčeni, že je to v pořádku, že tím nepřibírají na váze. Opak je však pravdou. Děti do školy přijdou hladové a tělo si energii vybírá z tukových zásob. Když se pak nají, tělo si zásoby doplňuje, tedy tuky ukládá (Gregora, 2004). Další důležitou částí dne je oběd. Jelikož mnohým dětem v jídelnách nechutná, proto oběd řeší po svém a to nejčastěji rychlým občerstvením. Dále nepřispěje ani večeře, která se v mnohých rodinách řeší uzeninami či smaženým pokrmem. Když po večeři rodina zasedne k večerním pořadům, nejčastěji se na stolech objeví brambůrky a na zapití sladké nápoje. Tento způsob stravování a nedostatek pohybu, kdy dítě sedí celé dopoledne ve škole, poté doma zasedne k počítači a večer k televizi způsobuje, (Machová, 2009) že v současné době je v České republice asi 10% dětí obézních (Gregora, 2004) a až 80% zůstává obézních i v dospělosti (Machová, 2009).<sup>12</sup>

### **2.8.2 Prevence obezity**

Prevence začíná již v období před těhotenstvím, dále pokračuje v jeho průběhu. Důležitá je prevence u dětí, jejichž matka trpěla nadváhou v průběhu těhotenství. Je prokázáno, že je mimořádně důležitá již skladba stravy těhotné ženy, jelikož si plod dokáže vytvořit návyk na přijímanou stravu (Fořt, 2004).

Již po narození dítěte je prvním krokem prevence obezity dostatečně dlouhé kojení, pokud je matka nucena časně po porodu kojení přerušit, dají se očekávat celoživotní problémy. Fořt (2004) ve své knize upozorňuje na tzv. „sunarové děti“, kdy umělá kojenecká výživa vede k rychlejšímu nárůstu hmotnosti kojence (Fořt, 2004).

„Základní problém rozvoje nadváhy a obezity dětí školního věku je neznalost problematiky výživy u rodičů a nevhodné školní stravování“ (Fořt, 2004, s. 50).

Jedním z největších vlivů v prevenci obezity má rodina, vzhled rodičů a jejich návyky ve stravování. Nejde jen o to vařit správně, ale je nutné, aby se rodiče zajímali, co dítě ve škole konzumuje a aby ho naučili vybírat si vhodné pokrmy a aby děti neodbývaly kapesným na svačiny (Fořt, 2004). Má-li dítě sklon k nadváze, mléčnými

---

<sup>12</sup> Poznámka: Rozložení denního energetického příjmu je uvedena v příloze č. 10

výrobky můžeme snadno zvýšit nebo snížit energetickou hodnotu potravy (Hanreich, 2001).

Není to však pouze rodina, jsou to prarodiče, spolužáci, školní jídelny, ale také především média. Pod tlakem reklamy dítě může začít preferovat módní restaurace „fast food“. Dalším negativem je obrovský trh s potravinami. Když dítě přijde do kontaktu se sladkostmi, zmrzlinami, čokoládou či nejrůznějšími limonádami, nedbá varování a bere to jako něco přirozeného. K tomu když přidáme dlouhodobé sledování televize a vysedávání u počítače, tedy nedostatek sportovní aktivity, obezitě jdeme naproti (Fořt, 2004).

### 2.8.3 Důsledky obezity

„ Obézní děti mají častěji než normální děti zácpu, různé kožní vyrážky, choroby dýchacích cest. Častější jsou také vady oběhu krevního a cév -zvýšený krevní tlak, zadýchávání se a v pozdějším věku arterioskleróza, infarkty a mrtvice“ (Šimsová, 1972, str. 8).

Gregora dále uvádí komplikace s vysokou hladinou cholesterolu, cukrovkou, žlučnickovými kameny a nemocí jater. Zvyšuje se také i riziko vyplývající z velkého zatížení kloubního aparátu (Gregora, 2004). Lékaři se snaží s obezitou neustále bojovat, jelikož má nepříznivé následky a komplikace, protože je velmi rozvinutá a špatně se léčí. A především proto, že obézních dětí stále přibývá (Šimsová, 1997).<sup>13</sup>

K měření nadváhy se nejčastěji používá index tělesné hmotnosti (Body Mass Index – BMI).

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost těla v kg}}{(\text{tělesná výška v m})^2}$$

---

<sup>13</sup> Příloha: Nepříznivé účinky obezity v příloze č. 14

Tělesné komplikace, které můžeme pozorovat již od dětství, bych uvedla především ortopedické vady, jako ploché nohy, znesnadňující delší chůzi, kolena do X, skolióza<sup>14</sup>, ohnutá záda aj. (Šimsová, 1997).

Nemůžeme opomenout psychické strádání obézních dětí, na jejichž vině je především neobratnost způsobená především tloušťkou a to zejména při pohybové aktivitě (Gregora, 2004). Nejen dívky, ale i chlapci trpí těžkými komplexy, často se kvůli posměchu spolužáků straní sportovních akcí, čímž si samy sobě škodí. Některé obézní děti se snaží vyniknout a získat si určitou popularitu kolektivitu agresivním chováním. Někdy si naopak kamarády nenajdou a to vede mnohdy k psychickým problémům (Šimsová, 1997).

#### **2.8.4 Boj s obezitou**

Jednou variantou v boji proti obezitě jsou redukční diety. U dětí je obzvlášť důležitá spolupráce s lékařem, jelikož jednostranná dieta by mohla vést k poruše růstu. Strava musí být vyvážená a pestrá, která musí obsahovat základní živiny i přiměřené množství tuků. Dále je důležité dostatečné množství bílkovin, sacharidů, vitamínů a minerálů. S dietou souvisí omezení cukrů, sladkých a moučných jídel, náhrada bílého pečiva celozrnným (Gregora, 2004).

Léčbu je možné doplnit pobytem v lázních. Také je důležité dodržovat a především sledovat dané cíle. Za bezpečný hmotnostní úbytek se považuje přibližně 0,5 kg za týden, maximální 0,5-2 kg za měsíc. V pubertě, když dítě roste, stačí udržovat stávající hmotnost. Léčbu obézního dítěte by měl sledovat specialista, ve spolupráci s obvodním dětským lékařem (Gregora, 2004).

„ Nejvhodnější léčbou obezity v dětském věku je spojení diety se zvýšenou pohybovou aktivitou a nácvik správných stravovacích návyků “ (Gregora, 2004, str. 77).

Šimsová (1997) uvádí v boji proti obezitě nejlepší prevenci již u batolat a kojenců, kdy je důležité děti nepřekrmovat.

---

<sup>14</sup> skolióza- (skoliosa) je chorobné zakřivení páteře do stran při pohledu na záda dítěte

Je ale potřeba si uvědomit, že kromě dodržování diety je také důležitá pravidelná životospráva, dělení jídla do pěti menších porcí, poslední jídlo musí být podáváno před 18. hodinou, na jídlo musí mít dítě vždy ostatek času. Dále je důležitá pravidelná fyzická aktivita a zejména spolupráce celé rodiny (Gregora, 2004).

Existuje zahraniční doporučení v léčbě dětské obezity, která uvádí, že redukční režim musí být podporován rodiči, v případě, že sami rodiče trpí nadváhou, musejí léčbu zahájit společně s dětmi, ovšem skutečně tvrdý redukční režim je vhodný až od 12- ti let. Složení stravy musí zpracovat specialista, který nařídí i pravidelnou fyzickou aktivitu. Důležité je zajistit pestrou stravu, zmenšit velikost porcí, naučit dítě snídat, nedovolovat dětem přeslazené limonády, džusy a sladkosti. Nahradit chipsy, sušenky aj. ovocem a jogurty (Fořt, 2004).

Je důležité mít na paměti, že za zdraví dětí odpovídají především jejich rodiče. Důležité je, studovat dostupné materiály o výživě, získat přehled kolik a jaké pokrmy dítě jí, co má rádo, zaznamenávat si které jí nejčastěji a nejraději, jít příkladem, nenápadně zvýšit nabídku vhodných potravin, věnovat mimořádnou pozornost kvalitě stravy, zajistit dostatečný příjem tekutin, nechodit s obézním dítětem na nákupy do supermarketů, nevyhledávat občerstvení ve „fast foodu“, snažit se ovlivnit dítě při výběru obědů ve školní jídelně, regulovat velikost porcí, jíst v klidu a nenabízet pamlsky s vysokým obsahem tuku a cukru (Fořt, 2004).

Doporučená dieta musí být jednoduchá, především na kontrolu. Jako jednu metodu, která je vhodná pro děti předškolního a školního věku bych uvedla „metodu semaforu“ (Gregora, 2004).

#### **2.8.4.1 Metoda semaforu**

Metoda semaforu<sup>15</sup> představuje strukturovaný stravovací plán, který je založen na rozdělení potravin dle obsahu energie a to do tří skupin. Základní a nejdůležitější jsou zelené potraviny, které jsou povoleny v neomezeném množství. Je důležité, že neobsahují tuk, jsou bohaté na vitamíny, minerály a vlákninu. Další skupinou jsou žluté

---

<sup>15</sup> Poznámka: Metoda Semaforu viz. Příloha č. 12



potraviny. Jsou vhodné pro redukční diety, přesto je není možné konzumovat v neomezeném množství. Patří sem většina potravin, jako mléčné výrobky, ovoce, celozrnné pečivo aj. Třetí skupinou jsou červené potraviny, obsahující vysoký počet tuků a cukrů. Červené potraviny jsou povoleny maximálně 4x týdně (Gregora, 2004).

Nadváhu určujeme pomocí tzv. indexu tělesné hmotnosti, obvykle označovaný zkratkou BMI. Index se spočítá vydělením hmotnosti daného člověka druhou mocninou jeho výšky. Existuje spousta internetových odkazů, kde si BMI snadno vypočítáme. Je však nutné říci, BMI je pouhým statistickým nástrojem, u konkrétních osob se hodnoty mohou lišit. Ukázalo se, že např. kulturista může mít BMI nad 30 a přesto není obézní. Jeho vysoká hodnota indexu je dána svalovou hmotou ([www.promil.cz](http://www.promil.cz)).<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Poznámka: Klasifikaci obezity podle BMI se nachází v příloze č. 13

### 3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cílem diplomové práce je zjistit názory dětí mladšího školního věku, konkrétně dětí ve věku 7- 9 let, na zdraví, výživu a sport.

Zaměřili jsme se na zjištění, do jaké míry se dnešní děti věnují sportu, zda je rodiče v pohybu podporují a také zda se liší pohybový vývoj dětí ve městě a na vesnici, či menších městech, kde je dostupnost sportovního vyžití mnohem menší. Téma jsme považovali za zajímavé vzhledem k aktuální situaci – jako pedagogové se setkáváme s otázkou, kolik kroužků by dítě ve volném čase mělo navštěvovat a jaké by mělo být jejich složení.

Úkolem práce bylo zjistit, jaké volnočasové aktivity děti baví a jak volba kroužků ovlivňuje jejich celkový životní styl. Zaměřili jsme se také na vazbu ke stravovacím návykům. V závěru práce pak doporučujeme vhodný počet volnočasových aktivit s přihlédnutím k celkovému životnímu stylu.

## **4 METODOLOGIE**

Ve své diplomové práci jsem se zaměřila na výzkum dětí mladšího školního věku.

Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. Na začátku teoretické části charakterizují význam pohybu a sportu pro děti mladšího školního věku. Poté se zabývám konkrétně obdobím mladšího školního věku od 7 do 9 let, na které se výzkum zaměřil. Vysvětluji, jaké jsou děti v tomto období po stránce tělesné, pohybové, psychické a sociální. Dále se zabývám pojmem zdraví, výživou dětí, podprůměrným pohybovým systémem aj.

Se sportem úzce souvisí zdraví, zdravá výživa, stravování či pitný režim. Těmto tématům se věnuji v dalších oddílech.

### **4.1 POUŽITÉ METODY PRÁCE**

Pro získání dat do svého výzkumu jsem zvolila dotazníkovou metodu. V další fázi svého výzkumu jsem použila metodu srovnávání. Pracovala jsem při tom se získanými informacemi z dotazníků.

#### **4.1.1 Dotazník**

Dotazník je „metoda pedagogického výzkumu, jejímž cílem je získat hromadné údaje prostřednictvím promyšlených otázek, jež předpokládáme k písemné odpovědi zkoumaným osobám“ (Bartoň, 1969, str. 38). Způsob kladení otázek se může z hlediska jedince vztahovat buď k vnějším jevům, (např. názory), nebo k vnitřním jevům (např. postoje, motivy, citové vztahy). Samotný dotazník je složen z pečlivě připravených otázek, na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně (Horák, 1983). Pro úspěch celého šetření je zejména důležité, aby respondenti měli záruku, že zjištěné skutečnosti nebudou zneužity proti nim. V tomto směru je nejlepší užití anonymních dotazníků (Chráška, 2007).

### 4.1.2 Počátky dotazníkové metody

Počátky užívání dotazníkové metody nás přivádějí ke jménu Georg Stanley Hall. Tento americký psycholog a pedagog zkoumal dotazníkem nejrůznější stránky psychiky dětí a mládeže. Jako příklad bych uvedla dotazník z roku 1880, kterým chtěl zjistit zásobu představ a pojmů u dětí, vstupujících do obecných škol bostonských.<sup>17</sup> Je skutečně známo, že právě jeho zásluhou se používání dotazníkové metody značně rozšířilo. Je zřejmé, že ani dotazníková metoda se nevyhla kritice a to především v prvních desetiletích tohoto století, především buržoazními pedagogy a psychology. V současné době se však hojně využívá, zvláště v sociologii, psychologii a pedagogice (Skalková, 1983).

### 4.1.3 Požadavky na konstrukci dotazníku

Dotazník se většinou skládá ze tří částí. První část se skládá z hlavičky (název a adresa instituce, která dotazník zadává, či jméno autora dotazníku). Dále se dělí na dvě části. První část vysvětluje jeho cíle, někdy zdůrazňuje i význam zkoumaných odpovědí. Tím i respondenta motivuje k pečlivému vyplnění. V této části je dále vhodné uvést pokyny, jak dotazník vyplňovat (Gavora, 2000).

Druhá část již obsahuje vlastní otázky s poděkováním za spolupráci (Zelinková, 2007).

Dále nemůžeme opomenout nejdůležitější, a to pravidla, zásady a požadavky při konstrukci dotazníku. „Položky v dotazníku musí být všem respondentům jasné a srozumitelné“ (Chráška, 2007, str. 169). Musíme tedy respektovat, komu je dotazník určen (věk, vzdělání).

„Formulace položek v dotazníku musí být naprosto jednoznačná a nesmí připouštět chápání více způsoby“ (Chráška, 2007, str. 169).

---

<sup>17</sup> O tom podrobněji Hall, G. S.: Vybrané stati pedopsychologické a pedagogické. Praha 1906, s.85-125.

„Velké opatrnosti je třeba při formulaci položek typu proč“ (Chráska, 2007, str. 169). Není možné se ptát respondenta na příčiny určitého chování, většinou je respondenti neznají, nebo si je plně neuvědomují.

„Položky dotazníku by měly zjišťovat jen nezbytné údaje“ (Chráska, 2007, str. 169). Dotazník by tedy neměl být příliš rozsáhlý.

„Položky v dotazníku nesmějí být sugestivní“ (Chráska, 2007, str. 169). To jsou takové otázky, které nám již svoji formulací napovídají, jak mají být zodpovězeny. Chráska uvádí příklad, *Kolik knih jste přečetl za poslední měsíc?* V tomto případě respondentovi naznačujeme, že alespoň jednu knihu přečetl a často je tedy odpověď klamná.

„Pro úspěch každého dotazníkového šetření je nezbytným předpokladem ochota respondentů spolupracovat“ (Chráska, 2007, str. 170). Je tedy vhodné, v úvodu motivovat, kde stručně vysvětlíme smysl a potřebnost šetření.

„Dotazník musí obsahovat jasné pokyny k vyplňování“ (Chráska, 2007, str. 170).

„Při konstrukci dotazníku je třeba dbát na to, aby získané údaje bylo možno snadno třídit, tabelovat a zpracovávat“ (Chráska, 2007, str. 170). Často přehnaná snaha usnadnit si zpracování výsledků vede k dezorientaci respondentů při vyplňování.

„Při řazení položek v dotazníku dáváme vždy přednost pořadí, které vyhovuje z psychologického hlediska, před pořadím logickým“ (Chráska, 2007, str. 169). Dotazník většinou začíná zcela jednoduchými otázkami a ve střední části se doporučuje umístit ty nejdůležitější.

#### 4.1.4 Druhy položek v dotazníku

Podle toho, jakým způsobem respondent na otázky odpovídá, dělíme položky v dotazníku na dva základní typy. Na položky otevřené a uzavřené (nestrukturované a strukturované). U otevřených položek si respondent svoji odpověď sám vytvoří, u položek uzavřených si vybírá z odpovědí navržených (Chráska, 2007).

##### *Otevřené (nestrukturované) položky*

Tyto položky respondentovi nenavrhují žádné odpovědi, tedy není zpravidla nijak usměrňován (Chráska, 2007). Respondent si tedy volí délku své odpovědi a konkrétní informaci sám, má tedy možnost zvolit si co říct a co neříct. Otázky otevřené nám umožní hlouběji pronikat ke sledovaným jevům, často obsahují obsažnější informace (Skalková, 1983). Nestrukturované položky však mají i své nevýhody. Zejména je to jejich volnost, která působí obtížně při vyhodnocování (Chráska, 2007).

##### *Uzavřené (strukturované) položky*

Vyznačují se především tím, že se u nich respondentům předkládá vždy určitý počet předem důkladně připravených odpovědí. Hlavní výhodou strukturovaných položek je zjednodušené vyhodnocování odpovědí. Jako hlavní nevýhodu bych uvedla, určité vtěsnávání do schématu a to i přes kvalitní nabídku připravených odpovědí.

„Podle počtu předkládaných odpovědí lze uzavřené položky rozdělit na dichotomické a polytomické“ (Chráska, 2007, str. 166). Pokud lze dát na položku jen dvě vzájemně se vylučující odpovědi (např. ano-ne), jde o položky dichotomické. Avšak u polytomických položek se nabízí více odpovědí než dvě (Chráska, 2007).

Chráska však uvádí i možnost položky polouzavřené, která spočívá v nabídce odpovědi jiné. Tím se můžeme vyhnout nebezpečí, že nevedeme některou z možných odpovědí. Tuto nabídku může respondent zvolit tehdy, když mu žádná z navrhovaných odpovědí nevyhovuje.

Právě možnost polouzavřené odpovědi jsem si vybrala pro vyhodnocování mého výzkumu.

#### 4.1.5 Konstrukce dotazníku

Dotazník se skládal ze tří částí. V první části jsme uvedli autora a cíl předkládaného dotazníku. Druhá část obsahovala samotné otázky. V závěru jsme poděkovali dětem a paní učitelkám za spolupráci.

Při výzkumu jsme použili dotazník vlastní konstrukce, tedy nestandardizovaný (příloha č. 17). Dotazník byl anonymní, důvěrný a obsahoval celkem 17 otázek. Pro respondenty jsme si připravili předem pečlivě připravené otázky. Jednalo se o otázky uzavřené (strukturované) a to dichotomické i polytomické. U každé jsem uvedla pokyny, jak na danou otázku odpovědět.

Dichotomické otázky jsem formulovala tak, že děti měly možnost odpovědi ano-ne (otázka č. 2, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 16). U otázky č. 7 měly za úkol svoji odpověď zdůvodnit. Jednalo se o otázku, zda sport souvisí se zdravím. S touto otázkou si respondenti velmi dobře poradili. Jednalo se o otázky uzavřené, dichotomické.

Pro větší přehlednost jsme některé otázky uspořádali do tabulek, kdy jsme ponechali formu dichotomické otázky (otázka č. 2, 6, 8, 10). Pokud zde respondent zvolil kladnou odpověď, měl dále za úkol svoji odpověď podrobněji rozvést.

V našem výzkumu jsme zařadili i otázky polytomické, kdy jsme nabízeli více odpovědí (otázka č. 1, 3, 4, 5, 9, 13, 17). U některých jsme využili možnost položky polozavřené, kterou měly děti možnost využít v případě, kdy jim nevyhovovala žádná z nabízených odpovědí (otázka č. 2, 3, 4, 13, 17).

Při sestavování dotazníku jsme dodržovali následující zásady:

- V úvodu byli respondenti vhodně motivováni a seznámeni s účelem dotazníku.
- Položky v dotazníku byly respondentům jasné a srozumitelné.
- Dotazník obsahoval jasné pokyny k vyplňování.

- Formulace otázek byla jednoznačná, pro respondenty snadno pochopitelná.
- Dotazník nebyl příliš rozsáhlý a zjišťoval pouze nezbytné údaje.
- Otázky v dotazníku nebyly sugestivní, tedy respondenty nenaváděly ke klamným odpovědím.
- Při sestavování dotazníku, byl respektován věk dětí.
- Obě školy dostaly stejné dotazníky.
- Získali jsme všechny potřebné informace.



## 4.2 ORGANIZACE PRÁCE VÝZKUMU

Dotazník vyplnilo celkem 128 dětí ze dvou odlišných škol. Tedy z každé 64. Během vyplňování dotazníků jsem byla ve třídách přítomna. Nejprve jsem všem žákům vysvětlila potřebné informace. Vyplňování dotazníků trvalo přibližně 40 minut, po celou dobu jsem byla dětem k dispozici v případě nejasností.

Dotazníky jsme vyhodnocovali pro větší přehlednost za pomoci grafů, které jsme vždy doplnili slovním komentářem.

## 4.3 CHARAKTERISTIKA SOUBORU

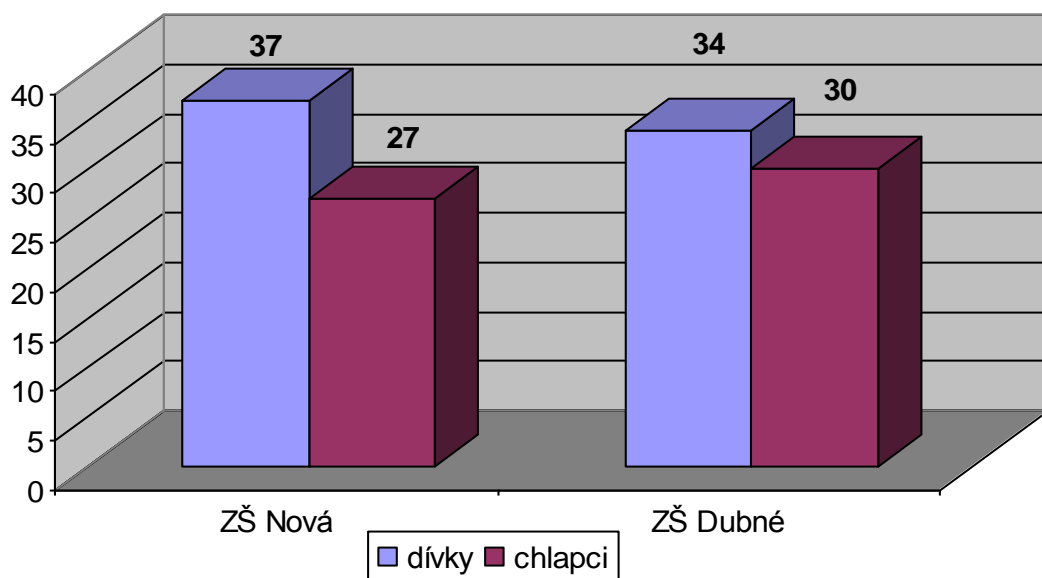
Výzkum do diplomové práce jsme provedli po domluvě a souhlasu vedení škol. První škola, pod vedením pana Vladimíra Čunáta, působí již od roku 1893 jako první obecná škola a nachází se v centru Českých Budějovic. Před rokem 2005 byla základní škola Nová samostatnou, z důvodu malé kapacity dětí, se 1. 9. 2005 sloučila se základní školou v Baarově ulici. Škola má bohatou zkušenost a tradici s rozšířenou výukou hudební výchovy. Padesátiletá tradice dětského folklorního souboru Bárováček, mnohaletá tradice pěveckých sborů či instrumentálního souboru. Z dotazníků jsme se také mohli přesvědčit o bohaté nabídce zájmových kroužků, jako jsou např. pohybové hry, keramika, aerobic, cizí jazyky, literárně dramatický či náboženský. Druhá, se nachází 10 km od Českých Budějovic, kdy pod vedením paní ředitelky Mgr. Jaroslavy Petrákové je základní škola Dubné školou plně organizovanou, má tedy 9 ročníků a 14 tříd. V současné době školu navštěvují žáci nejen z Dubného, ale i z okolních vesnic, tedy Čakov, Holubovská Bašta, Jankov, Holašovice, Záboří, Křenovice, Jaronice, Žabovřesky, Třebín, Kaliště, Lipí, Habří, Kvítkovice a Branišov. Škola nabízí velkou škálu zájmových kroužků, které děti pravidelně navštěvují. Mohou si vybrat mezi tanečními a výtvarnými kroužky, či práci na PC, cizí jazyky aj.

## 5 VÝSLEDKY

Tab. 1: Vyjádření účasti dětí na dotaznících

Počet žáků		
Pohlaví	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
dívky	37	34
chlapci	27	30

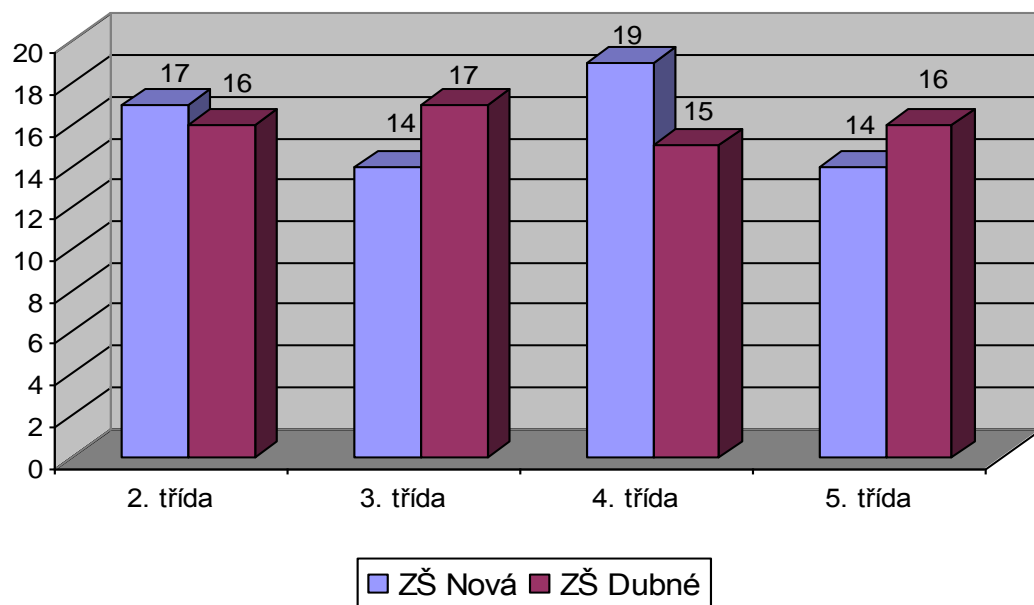
Obr. 1: Grafické znázornění vyjádření účasti dětí na dotaznících



Tab. 2: Počet žáků v jednotlivých třídách

Třída	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
2. třída	17	16
3. třída	14	17
4. třída	19	15
5. třída	14	16

Obr. 2: Grafické znázornění počtu dětí v jednotlivých třídách



Tab. 3: Otázka č. 1

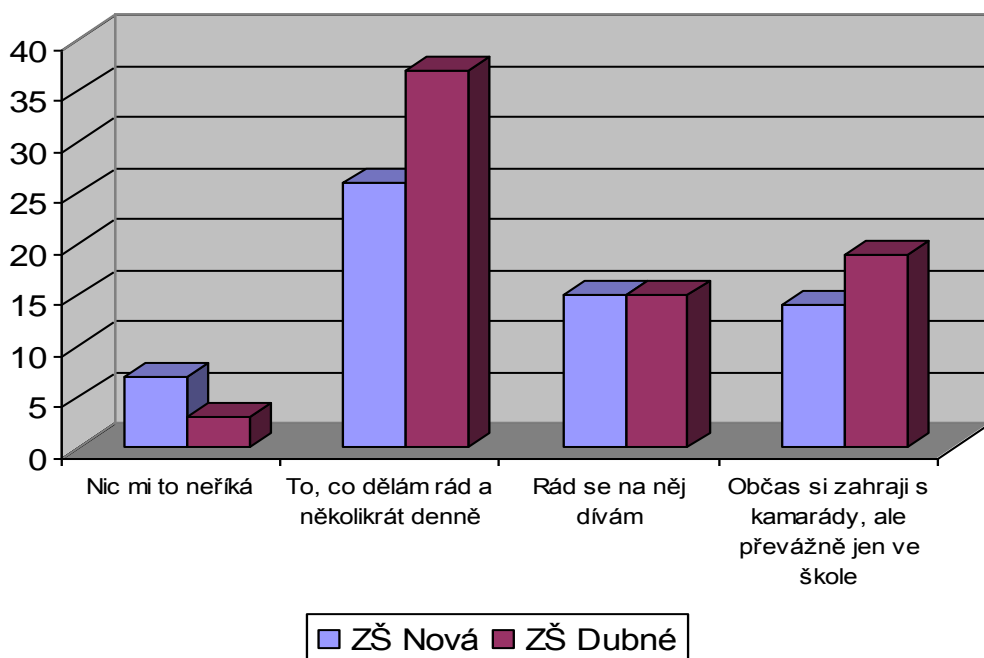
<b>Otázka č. 1</b>
Co pro tebe znamená slovo sport?

Úvodní otázka měla odhalit, co si děti představují pod pojmem sport. Respondentům jsem nabídla 4 odpovědi, z nichž si měly vybrat jednu, která se jim zdála nejvíce vhodná. Sedmi dětem ze ZŠ Nové slovo sport neříká vůbec nic, což je poměrně alarmující zjištění, v ZŠ Dubné se stejná odpověď objevila u menšího počtu dětí méně, jen u 3. Z tohoto grafu vidíme, že děti z Dubného sportují, či si jen hrají s kamarády více než děti z Nové ul.

Tab. 4: Vyhodnocení otázky č. 1

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
Nic mi to neříká	7	3
To, co dělám rád a několikrát denně	26	37
Rád se na něj dívám	15	15
Občas si zahrají s kamarády, ale převážně jen ve škole	14	19

Obr. 3: Grafické znázornění otázky č. 1



Tab. 5: Otázka č. 2

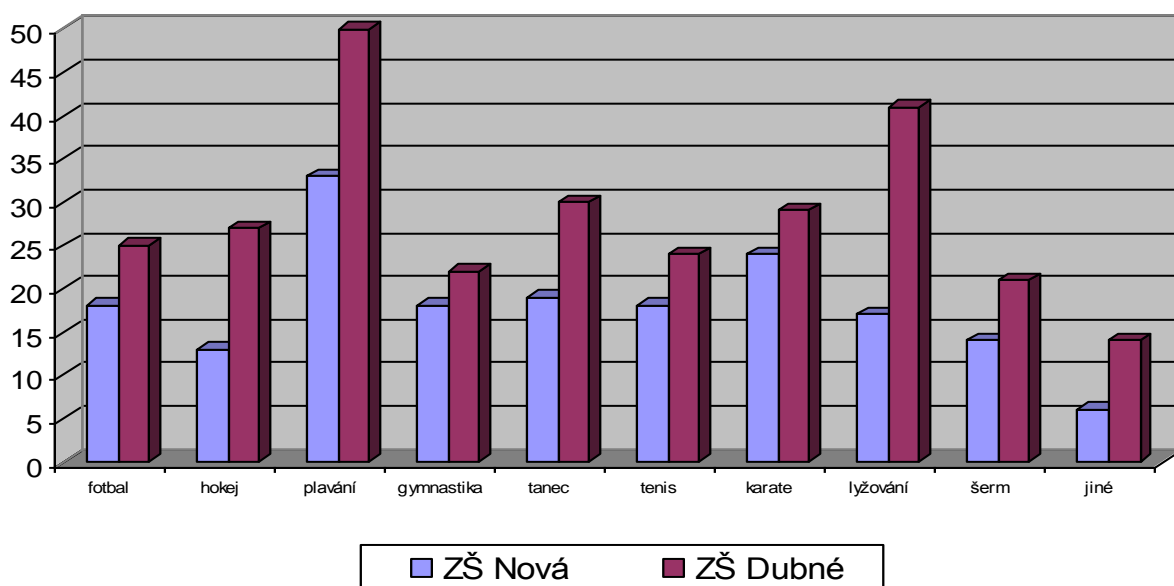
<b>Otázka č. 2</b>
Jaký sport by jsi chtěl dělat, pokud by jsi měl možnost?

Děti zde měly za úkol u každého sportu označit, zda by jej chtěly provozovat, pokud by měly možnost se samy rozhodnout. Vybíraly tedy pouze z odpovědí ANO-NE. Mezi nejoblíbenější sporty se zařadilo plavání, a to u obou škol. Plavání děti znají, chodí na něj ve škole, baví je. Překvapivě se u dětí z Dubného objevila 41x odpověď ANO u lyžování. Děti zde měly také možnost odpovědi jiné, která jim nebyla nabídnuta. Zde se objevila jedna společná odpověď, a to bruslení.

Tab. 6: Vyhodnocení otázky č. 2

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
fotbal	18	25
hokej	13	27
plavání	33	50
gymnastika	18	22
tanec	19	30
tenis	18	24
karate	24	29
lyžování	17	41
šerm	14	21
jiné	6	14

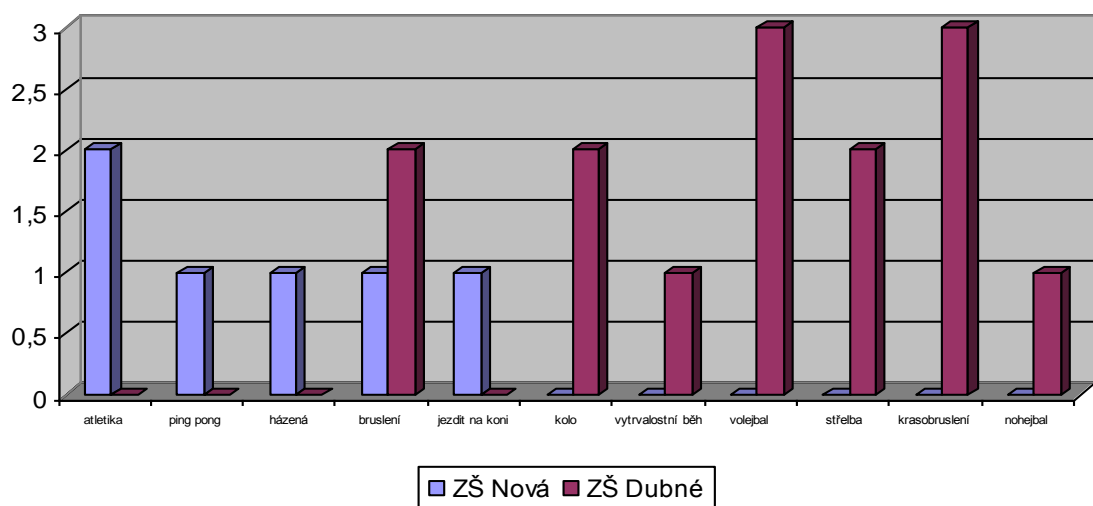
Obr. 4: Grafické znázornění otázky č. 2



Tab. 7: Vyhodnocení otázky č. 2- odpovědi jiné

<b>Odpověď:</b>	<b>ZŠ Nová</b>	<b>ZŠ Dubné</b>
atletika	2	0
ping pong	1	0
házená	1	0
bruslení	1	2
jezdit na koni	1	0
kolo	0	2
vytrvalostní běh	0	1
volejbal	0	3
střelba	0	2
krasobruslení	0	3
nohejbal	0	1

Obr. 5: Grafické znázornění otázky č. 2- odpovědi jiné



Tab. 8: Otázka č. 3

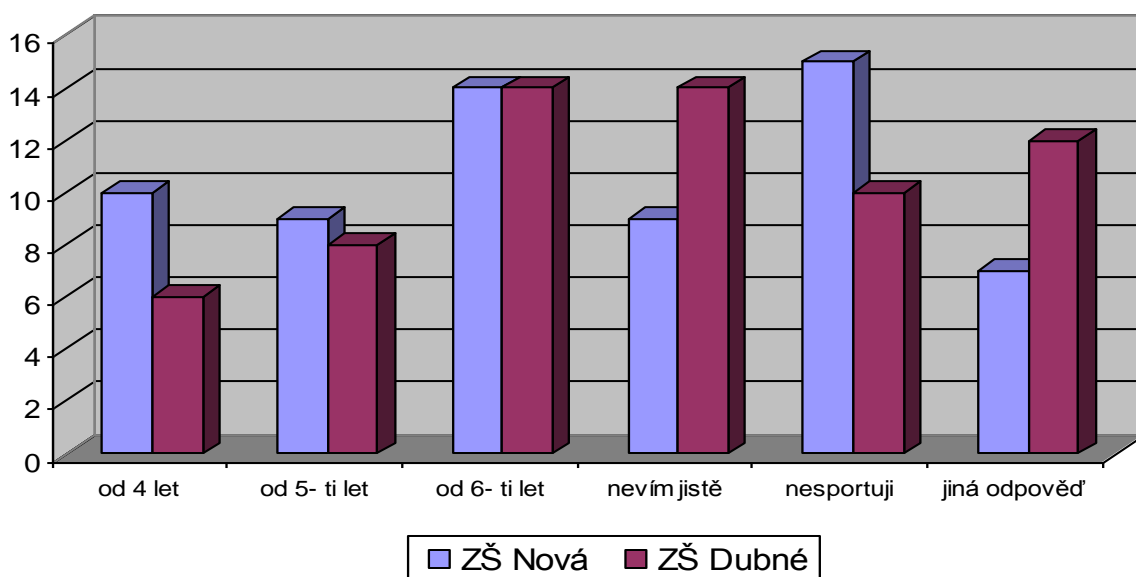
<b>Otázka č. 3</b>
Od kolika let se sportu věnuješ?

V této otázce jsme se snažili zjistit, v kolika letech děti se sportovními aktivitami začínají a zda tuto dobu ovlivňují nějaké vedlejší faktory. Děti měly zakroužkovat vhodnou odpověď. Měly zde i možnost jiné odpovědi, kterou využilo 12 dětí z Dubného a 7 dětí z Nové. Graf nám ukázal, že děti nejčastěji začínají sportovat s nástupem na základní školu. I školní docházka tak má vliv na sportovní aktivity dětí.

Tab. 9: Vyhodnocení otázky č. 3

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
od 4 let	10	6
od 5- ti let	9	8
od 6- ti let	14	14
nevím jistě	9	14
nesportuji	15	10
jiná odpověď	7	12

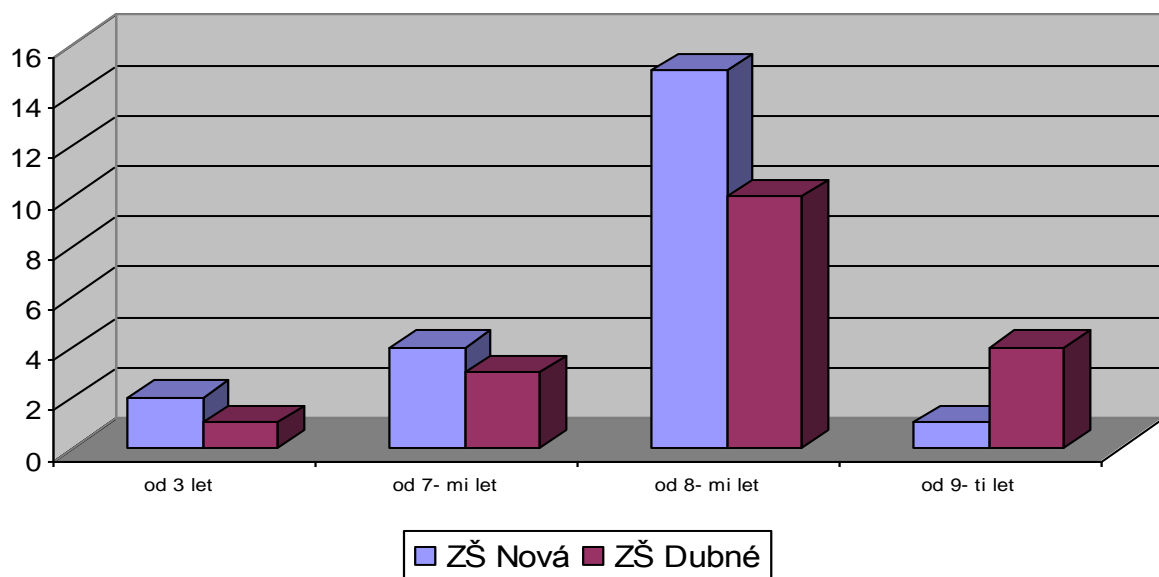
Obr. 6: Grafické znázornění otázky č. 3



Tab. 10: Vyhodnocení otázky č. 3- odpověď jiná

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
od 3 let	2	1
od 7- mi let	4	3
od 8- mi let	15	10
od 9- ti let	1	4

Obr. 7: Grafické znázornění otázky č. 3- odpověď jiná





Tab. 11: Otázka č. 4

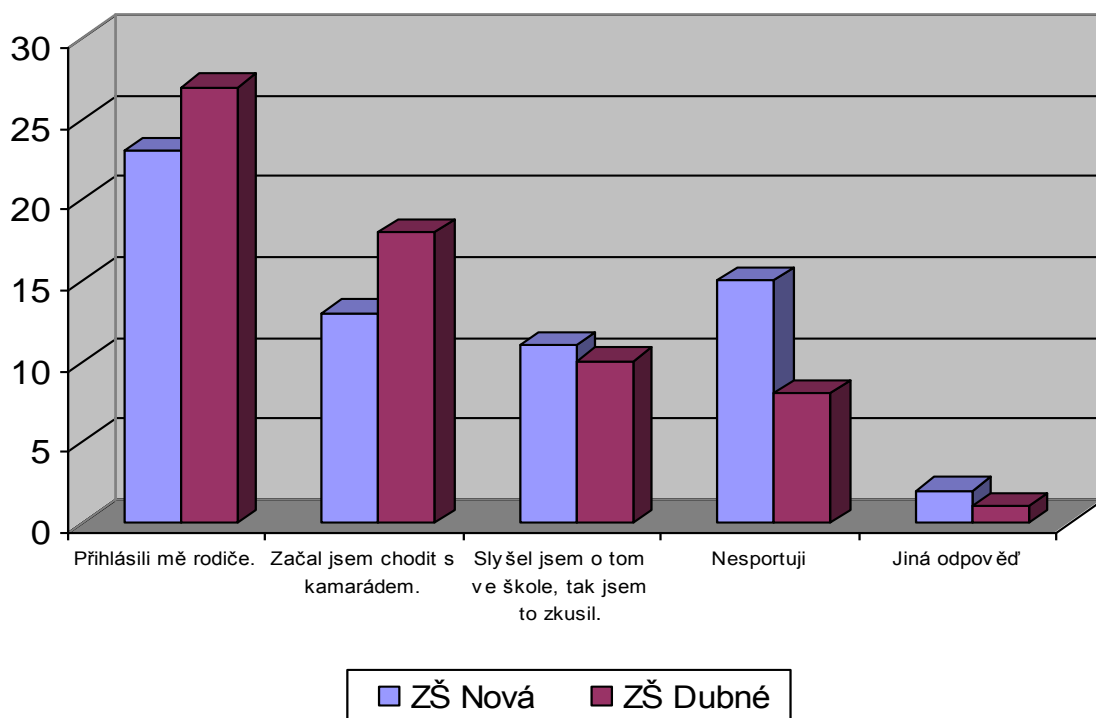
<b>Otázka č. 4</b>
Jak si se ke sportu, kterému se věnuješ dostal?

V otázce č. 4 jsem žákům nabídla čtyři různé odpovědi, k tomu odpověď jinou. Z níže uvedeného grafu se můžeme přesvědčit, že největší vliv při výběru sportů na děti mají rodiče. Opět nám zde vyšlo, že více dětí se věnuje sportu v Dubném.

Tab. 12: Vyhodnocení otázky č. 4

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
Přihlásili mě rodiče.	23	27
Začal jsem chodit s kamarádem.	13	18
Slyšel jsem o tom ve škole, tak jsem to zkusil.	11	10
Nesportuji	15	8
Jiná odpověď	2	1

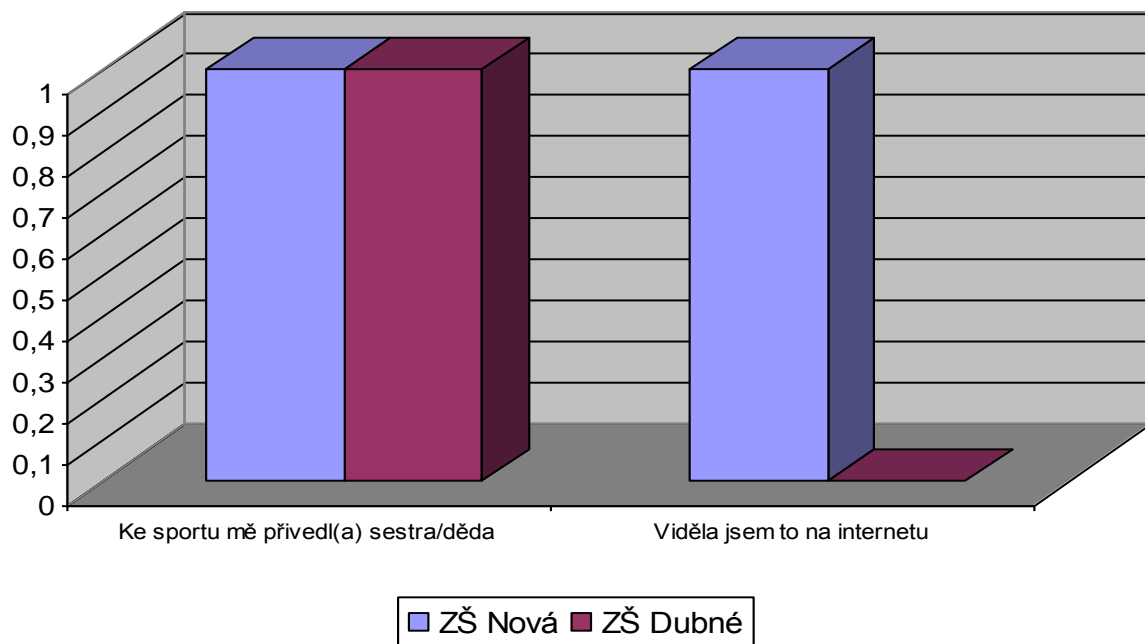
Obr. 8: Grafické znázornění otázky č. 4



Tab. 13: Vyhodnocení otázky č. 4- odpověď jiná

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
Ke sportu mě přivedl (a) sestra/děda	1	1
Viděla jsem to na internetu	1	0

Obr. 9: Grafické znázornění otázky č. 4- odpověď jiná



Tab. 14: Otázka č. 5

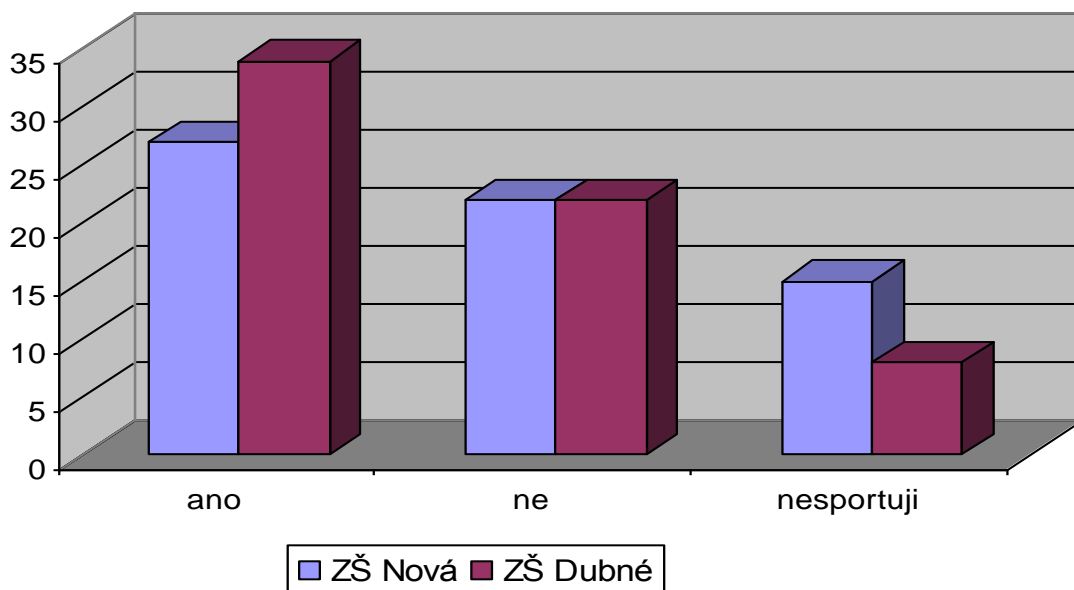
<b>Otázka č. 5</b>
Dojíždíš na místo, kde sportuješ?

U této otázky měli respondenti našeho výzkumu na výběr ze tří odpovědí. Zajímalo nás, zda děti na místo, kde sportují, musejí dojíždět. Dozvěděli jsme se, že děti z Dubného častěji dojíždí, jde zejména o dojíždění do Českých Budějovic, což vyplývá z polohy obou měst.

Tab. 15: Vyhodnocení otázky č. 5

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
ano	27	34
ne	22	22
nesportuji	15	8

Obr. 10: Grafické znázornění otázky č. 4



Tab. 16: Otázka č. 6 (odpověď ANO)

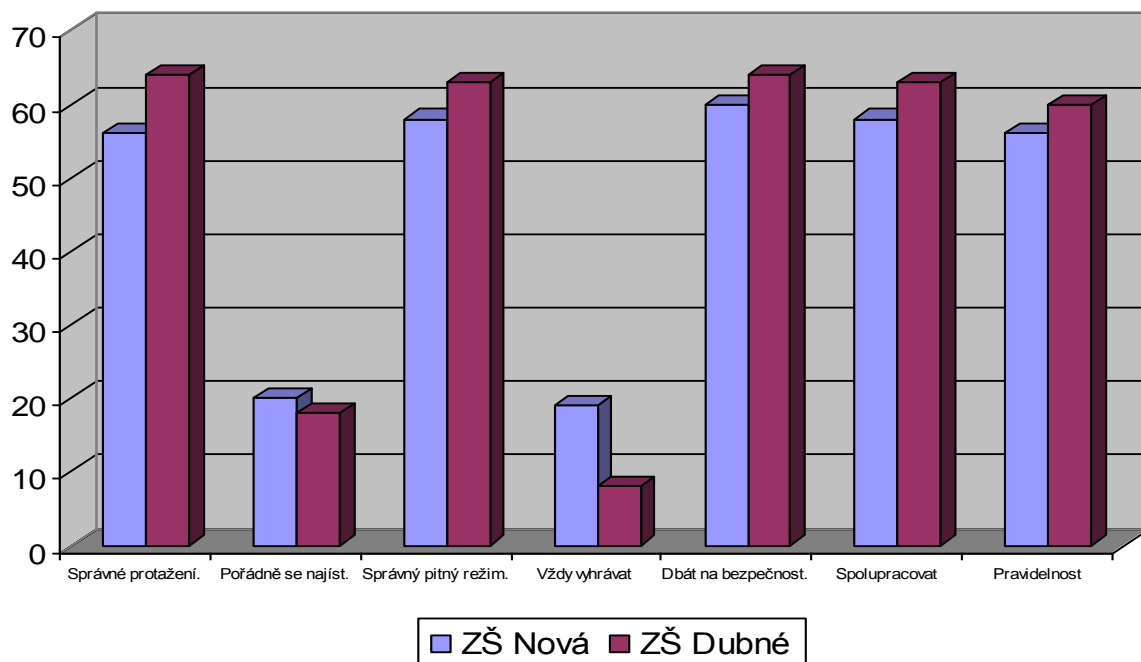
<b>Otázka č. 6</b>
Co je při sportu důležité?

Stejně jako u otázky č. 2, měli respondenti označit na každém řádku svou odpověď, tedy ANO-NE. Grafické znázornění jsme rozdělili na graf, kdy odpovídali kladně a na graf, kdy odpovídali záporně. Zajímavé je, že v Dubném odpovědělo všech 64 dětí, že je důležité správné protažení a dbát na bezpečnost.

Tab. 17: Vyhodnocení otázky č. 6 (odpověď ANO)

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
Správné protažení.	56	64
Pořádně se najíst.	20	18
Správný pitný režim.	58	63
Vždy vyhrávat	19	8
Dbát na bezpečnost.	60	64
Spolupracovat	58	63
Pravidelnost	56	60

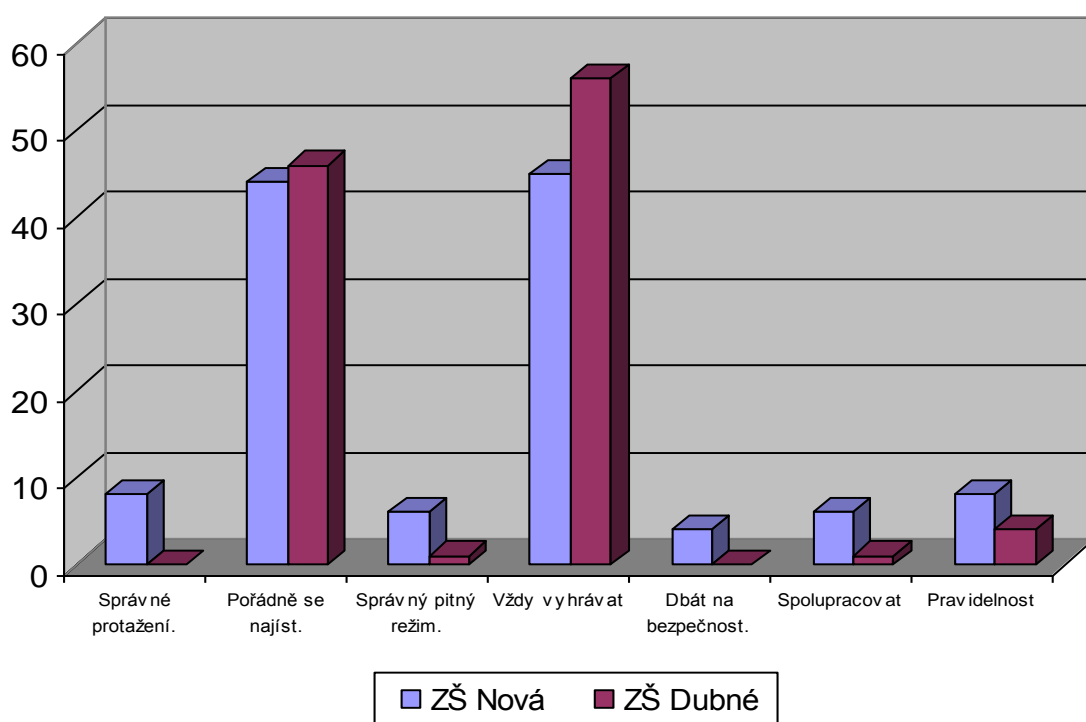
Obr. 11: Grafické znázornění otázky č. 6 (odpověď ANO)



Tab. 18: Vyhodnocení otázky č. 6 (odpověď NE)

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
Správné protažení.	8	0
Pořádně se najíst.	44	46
Správný pitný režim.	6	1
Vždy vyhrávat	45	56
Dbát na bezpečnost.	4	0
Spolupracovat	6	1
Pravidelnost	8	4

Obr. 12: Grafické znázornění otázky č. 6 (odpověď NE)



Tab. 19: Otázka č. 7

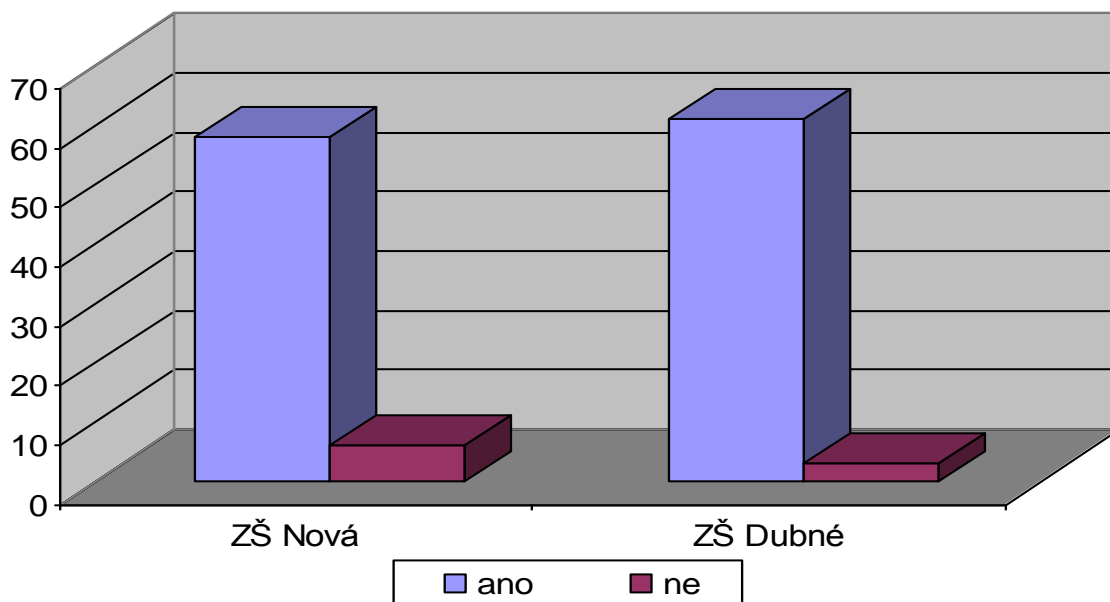
<b>Otázka č. 7</b>
Souvisí sport se zdravím?

V otázce č. 7 jsme se zaměřili na pojem zdraví, zda mu děti správně rozumí. Většina dětí odpověděla, že sport se zdravím souvisí. Objevily se i odpovědi, ze kterých byla jasně znát nedostatečná informovanost dětí. Respondenti například odpověděli, že sport a zdraví spolu nesouvisí, že by díky sportu mohl onemocnět, či že sport není pro tělo dobrý. Na druhou stranu si jsou děti vědomy například toho, že sport nevede k obezitě, či je důležitý pro funkci organismu.

Tab. 20: Vyhodnocení otázky č. 7

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
ano	58	61
ne	6	3

Obr. 13: Grafické znázornění otázky č. 7



Tab. 21: Otázka č. 8

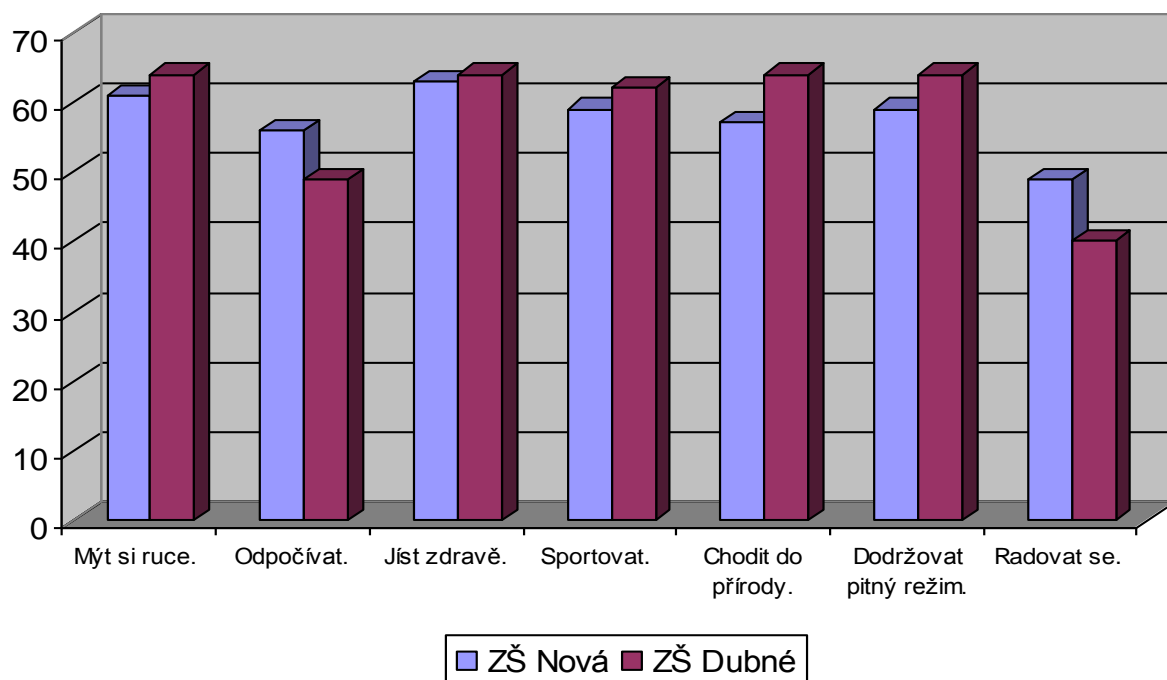
<b>Otázka č. 8</b>
Co bys měl dělat proto, abys byl zdravý?

Otázka Co bys měl udělat proto, abys byl zdravý, nebyla pro děti příliš těžká. Většinou správně odpovídaly ANO v každém řádku.

Tab. 22: Vyhodnocení otázky č. 8 (odpověď ANO)

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
Mýt si ruce.	61	64
Odpočívat.	56	49
Jíst zdravě.	63	64
Sportovat.	59	62
Chodit do přírody.	57	64
Dodržovat pitný režim.	59	64
Radovat se.	49	40

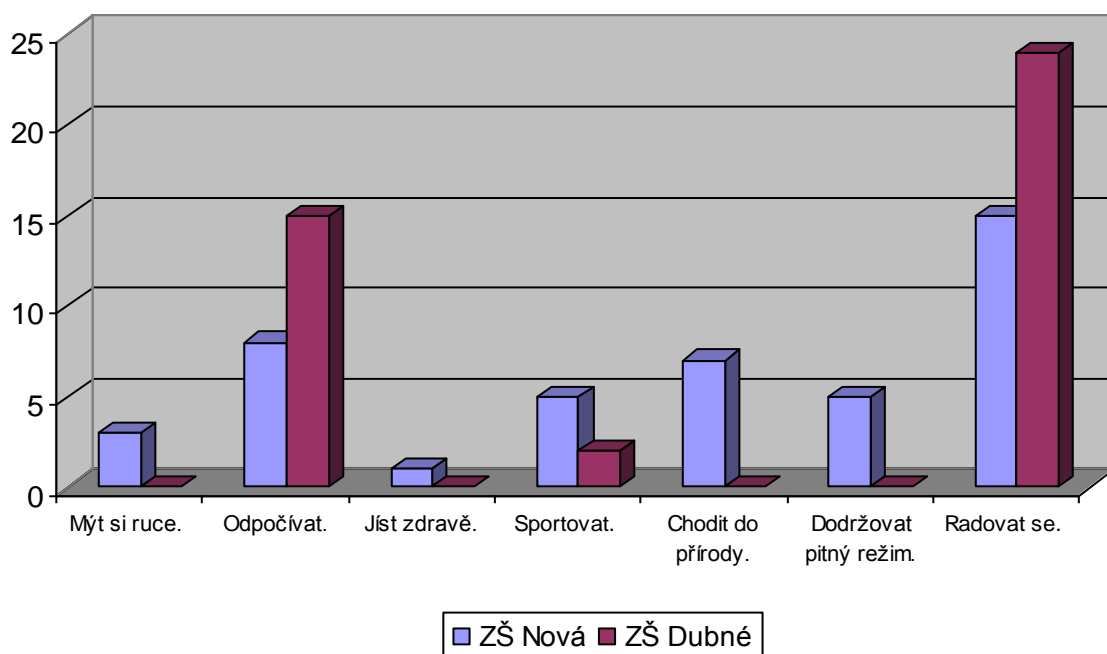
Obr. 14: Grafické znázornění otázky č. 8 (odpověď ANO)



Tab. 23: Vyhodnocení otázky č. 8 (odpověď NE)

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
Mýt si ruce.	3	0
Odpočívat.	8	15
Jíst zdravě.	1	0
Sportovat.	5	2
Chodit do přírody.	7	0
Dodržovat pitný režim.	5	0
Radovat se.	15	24

Obr. 15: Grafické znázornění otázky č. 8 (odpověď NE)





Tab. 24: Otázka č. 9

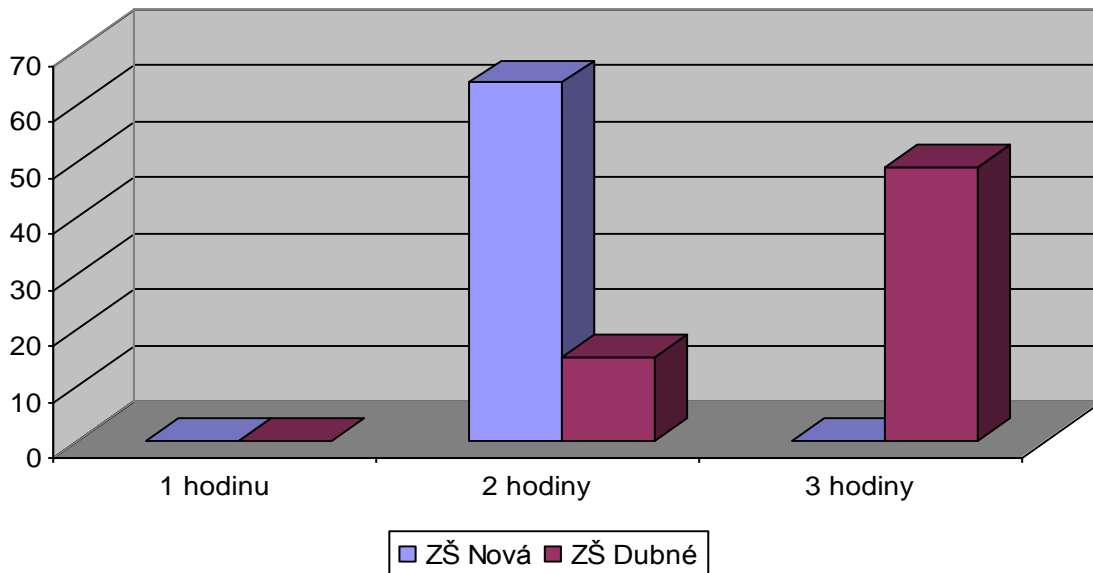
<b>Otázka č. 9</b>
Kolik hodin týdně máte ve škole tělesnou výchovu?

Otázka č. 9 nám měla osvětlit, jak často se děti věnují sportu v rámci povinné školní docházky. V ZŠ Nová mají všichni žáci 2 hodiny TV týdně, v Dubném pak do 4. třídy mají 3 hodiny tělocviku týdně a v 5. třídě už také pouze dvě. Tento rozdíl zřejmě souvisí s odlišnými učebními plány obou škol.

Tab. 25: Vyhodnocení otázky č. 9

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
1 hodinu	0	0
2 hodiny	64	15
3 hodiny	0	49

Obr. 16: Grafické znázornění otázky č. 9



Tab. 26: Otázka č. 10

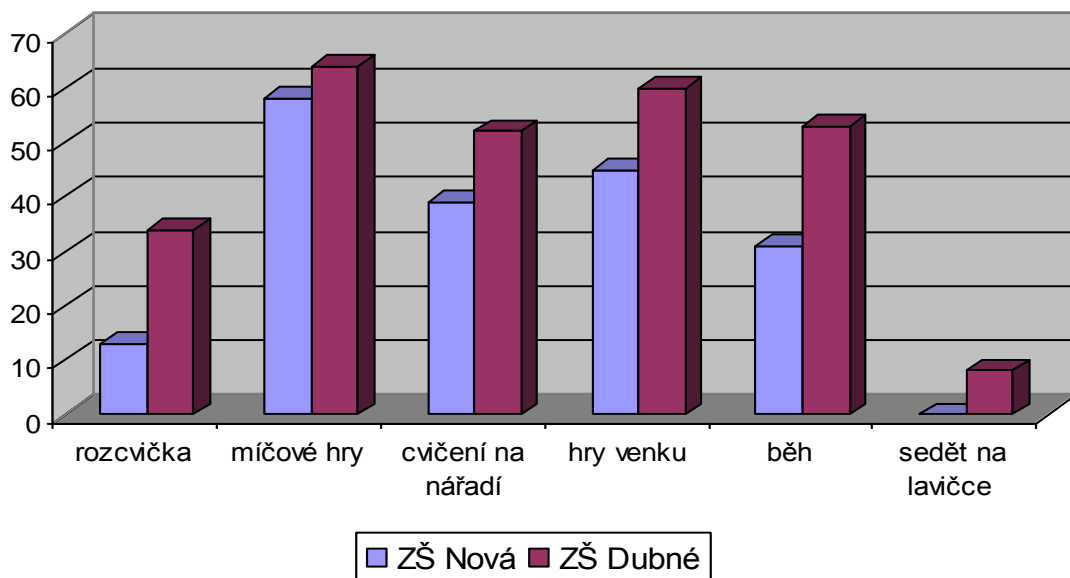
<b>Otázka č. 10</b>
Co tě při hodině tělocviku nejvíce baví?

Respondenti zde odpovídali, jakou činnost při hodinách TV vykonávají nejraději. Nejméně oblíbená je rozvička a sezení na lavičce, naopak vedou míčové hry. Překvapivě vysoko se umístilo cvičení na nářadí, v ZŠ Dubné jej jako oblíbenou činnost označilo 52 dětí z 64.

Tab. 27: Vyhodnocení otázky č. 10 (odpověď ANO)

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
rozvička	13	34
míčové hry	58	64
cvičení na nářadí	39	52
hry venku	45	60
běh	31	53
sedět na lavičce	0	8

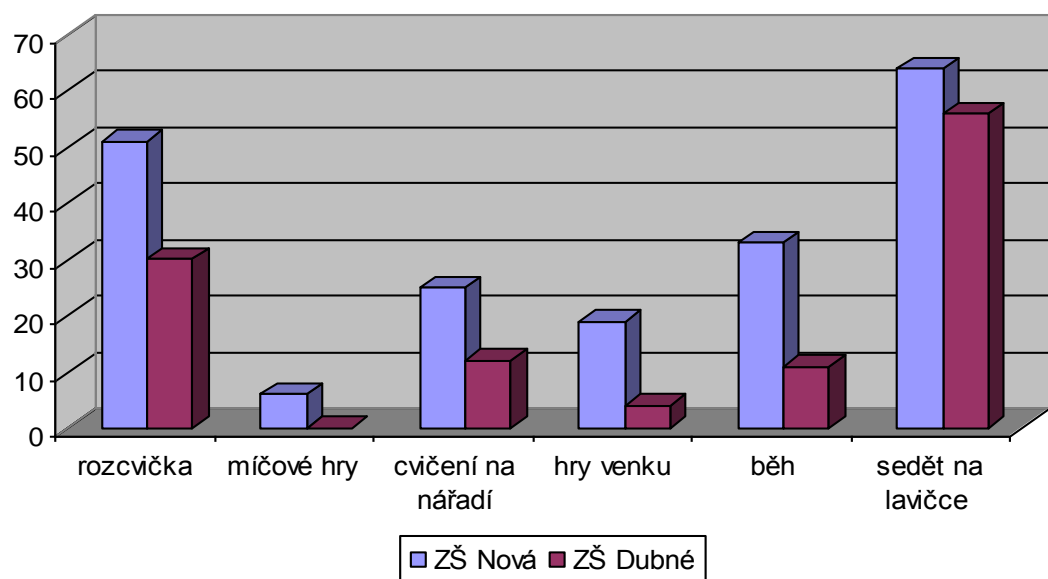
Obr. 17: Grafické znázornění otázky č. 10



Tab. 28: Vyhodnocení otázky č. 10 (dopověď NE)

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
rozcvička	51	30
míčové hry	6	0
cvičení na nářadí	25	12
hry venku	19	4
běh	33	11
sedět na lavičce	64	56

Obr. 18: Grafické znázornění otázky č. 10 (dopověď NE)



Tab. 29: Otázka č. 11

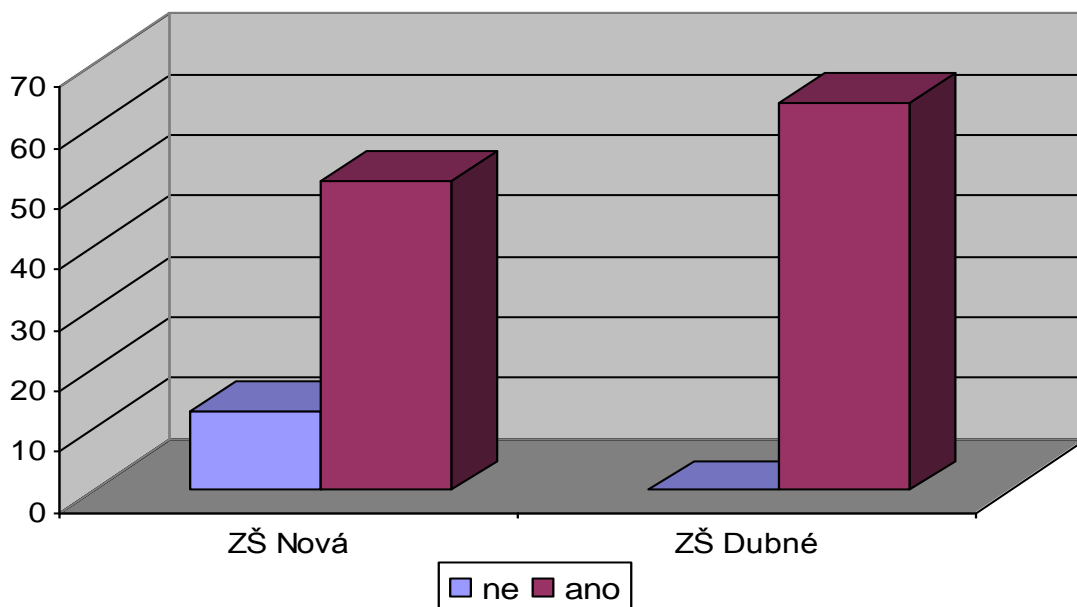
<b>Otázka č. 11</b>
Máte ve škole k dispozici zájmové kroužky?

Z dotazníků jsme se dozvěděli, že obě základní školy nabízejí nepřehledné množství zájmových kroužků, nabídka je tedy bohatá. V ZŠ Dubném nejčastěji žáci navštěvují anglický jazyk, výtvarný kroužek, sbor, keramiku, tanec a divadelní kroužek. V Nové děti uváděly nejčastěji keramiku, pohybové hry, volejbal, výtvarný a dramatický kroužek.

Tab. 30: Vyhodnocení otázky č. 11

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
ne	13	0
ano	51	64

Obr. 19: Grafické znázornění otázky č. 11



Tab. 31: Otázka č. 12

<b>Otázka č. 12</b>
Chodíš na nějaký zájmový kroužek?

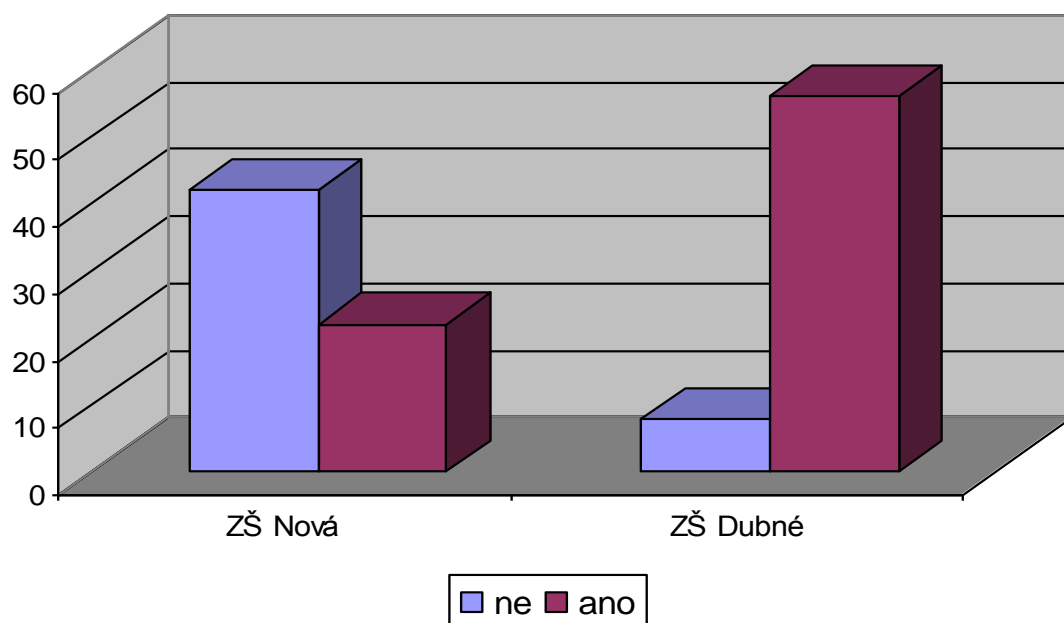
Otázka č. 12 souvisí s otázkou předcházející, tedy s č. 11. V té jsme se žáků ptali, zda jejich škola nabízí nějaké zájmové kroužky. V ZŠ Dubném byla informovanost dětí 100%, všichni o aktivitách věděli. Naopak v ZŠ Nové někteří žáci odpověděli, že v jejich škole zájmové kroužky k dispozici nejsou, což není pravda.

Otázka č. 12 pak zněla, zda na některý nabízený kroužek dochází. Pouze 8 dětí v Dubném nabídku nevyužívá, v ZŠ Nová do kroužků ve škole nechodí 42 dětí z 64 dotázaných.

Tab. 32: Vyhodnocení otázky č. 12

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
ne	42	8
ano	22	56

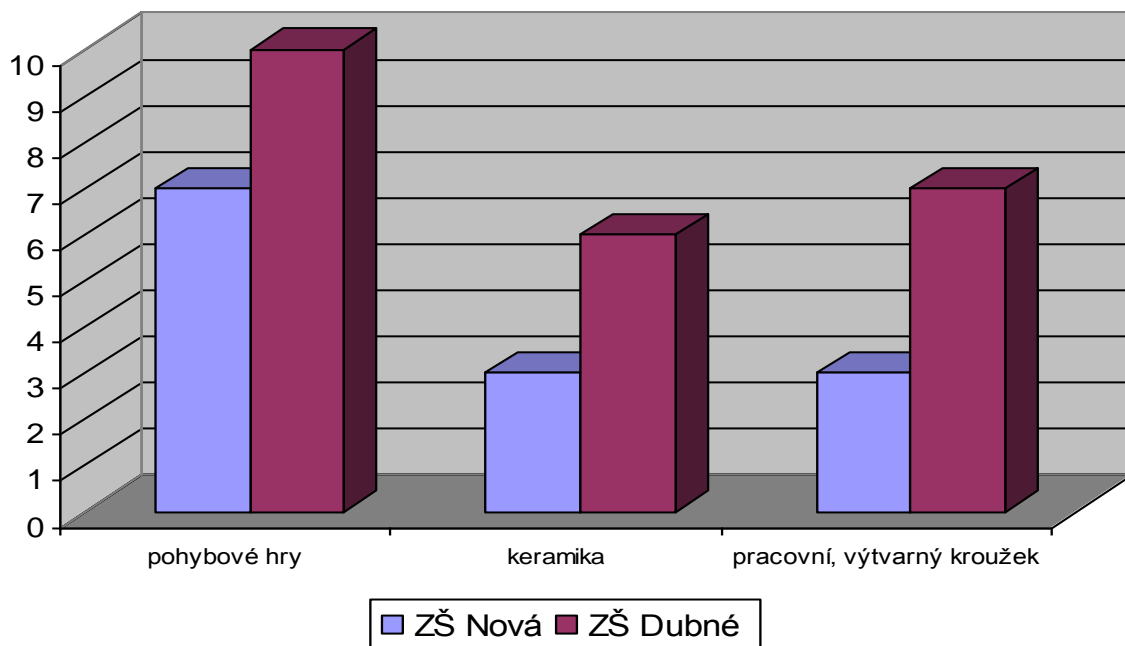
Obr. 20: Grafické znázornění otázky č. 12



Tab. 33: Společné zájmové kroužky

kroužek	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
pohybové hry	7	10
keramika	3	6
pracovní, výtvarný kroužek	3	7

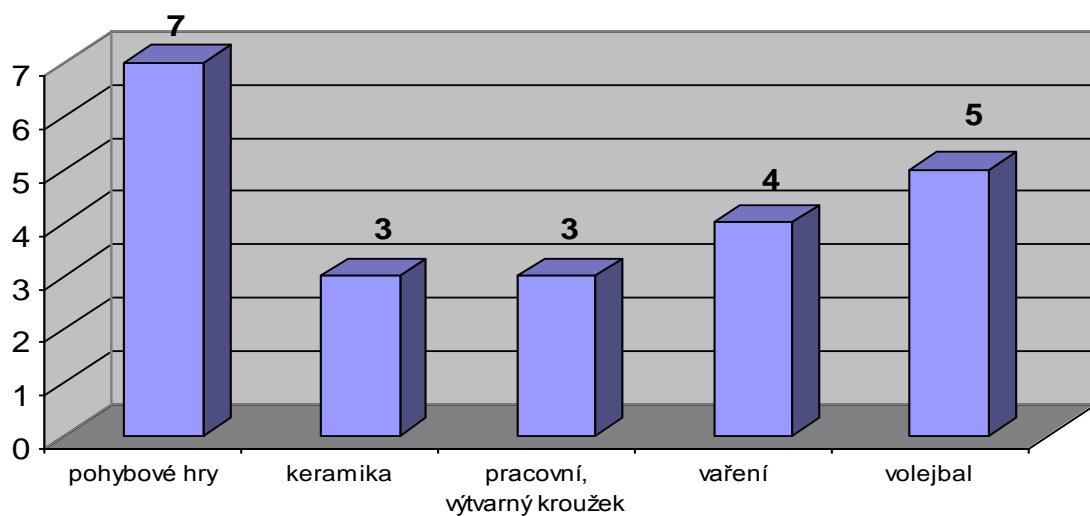
Obr. 21: Grafické znázornění otázky č. 12 (společné zájmové kroužky)



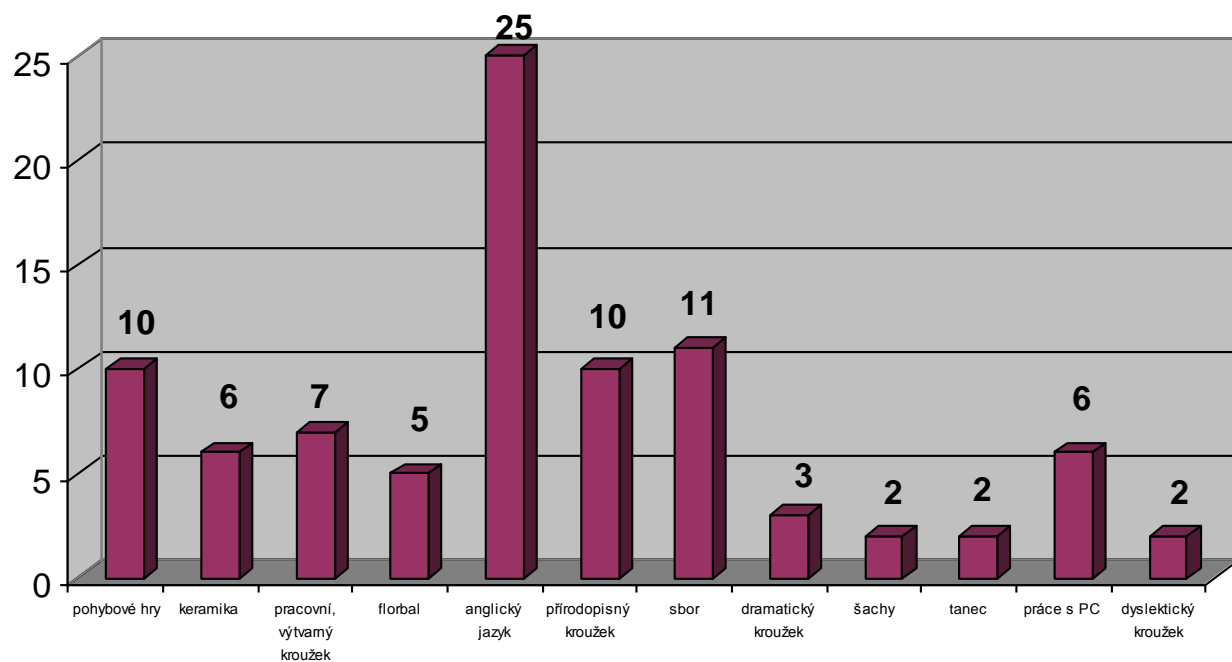
Tab. 34: Všechny zájmové kroužky

kroužek	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
pohybové hry	7	10
keramika	3	6
pracovní, výtvarný kroužek	3	7
vaření	4	0
volejbal	5	0
florbal	0	5
anglický jazyk	0	25
přírodopisný kroužek	0	10
sbor	0	11
dramatický kroužek	0	3
šachy	0	2
tanec	0	2
práce s PC	0	6
dyslektický kroužek	0	2

Obr. 22: Grafické znázornění otázky č. 12 (zájmové kroužky ZŠ NOVÁ)



Obr. 23: Grafické znázornění otázky č. 12 (zájmové kroužky ZŠ DUBNÉ)





Tab. 35: Otázka č. 13

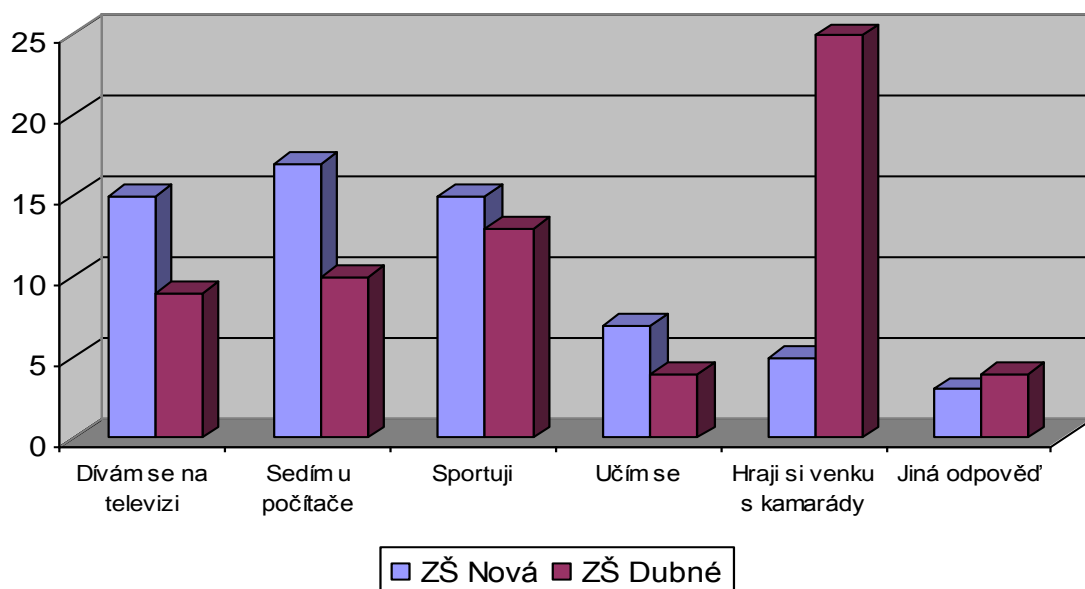
<b>Otázka č. 13</b>
Co nejraději děláš ve svém volném čase?

Třináctá otázka se zabývala volným časem dětí, jak jej tráví. Zajímavé zjištění je, že v ZŠ Nové celkem 32 dětí z 64 dotázaných uvedlo jakou svou nejoblíbenější činnost sledování TV a práci s počítačem. U žáků v Dubném naopak převážila odpověď Hraji si venku s kamarády.

Tab. 36: Vyhodnocení otázky č. 13

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
Dívám se na televizi	15	9
Sedím u počítače	17	10
Sportuji	15	13
Učím se	7	4
Hraji si venku s kamarády	5	25
Jiná odpověď	3	4

Obr. 24: Grafické znázornění otázky č. 13



Tab. 37: Otázka č. 14

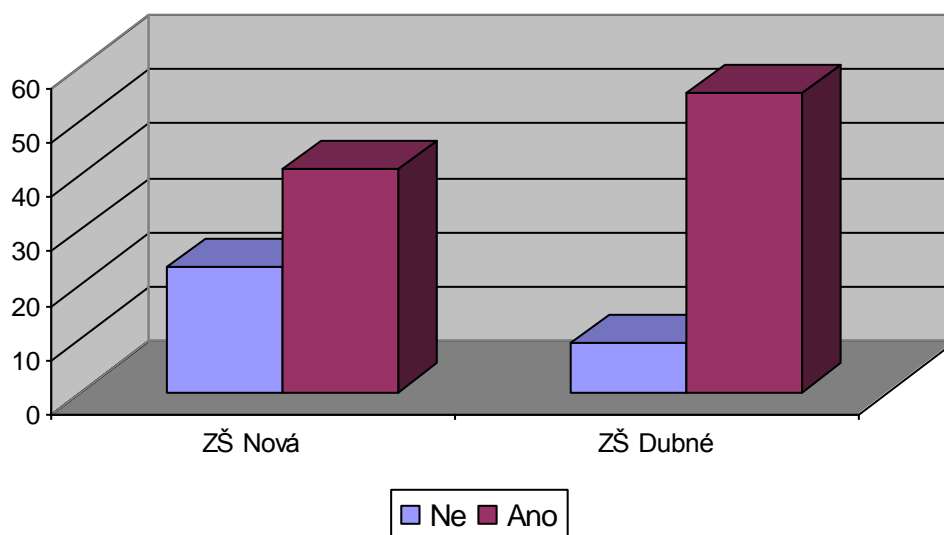
<b>Otázka č. 14</b>
Sportuješ ve svém volném čase?

Tato otázka zjišťovala, zda děti v mladším školním věku sportují. Větší část respondentů z obou základních škol odpověděla, že sportuje.

Tab. 38: Vyhodnocení otázky č. 14

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
Ne	23	9
Ano	41	55

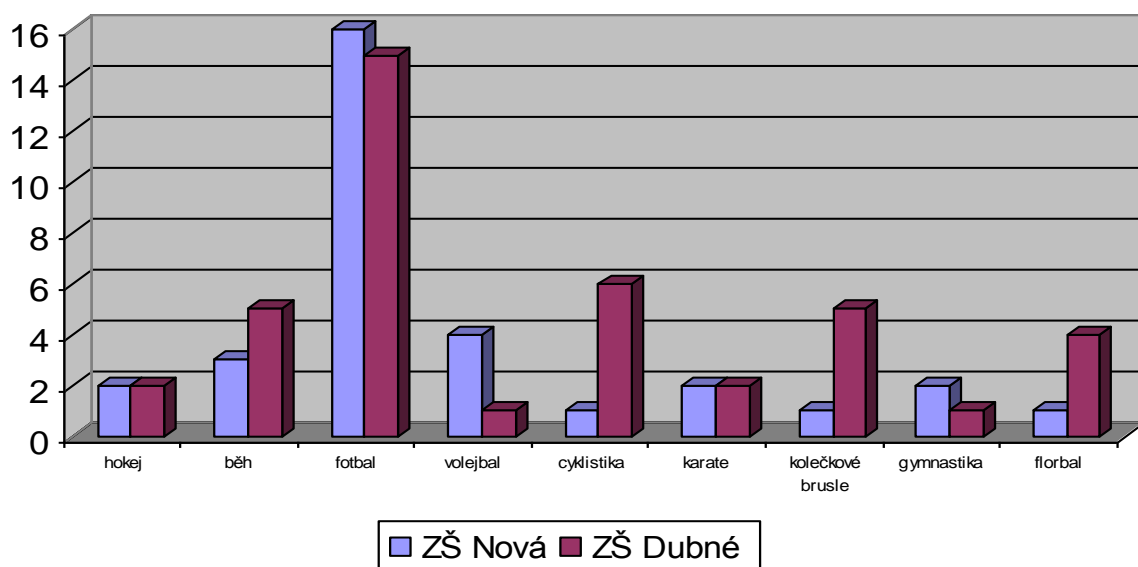
Obr. 25: Grafické znázornění otázky č. 14



Tab. 39: Vyhodnocení otázky č. 14 (Společné sportovní aktivity ve volném čase).

kroužek	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
hokej	2	2
běh	3	5
fotbal	16	15
volejbal	4	1
cyklistika	1	6
karate	2	2
kolečkové brusle	1	5
gymnastika	2	1
florbal	1	4

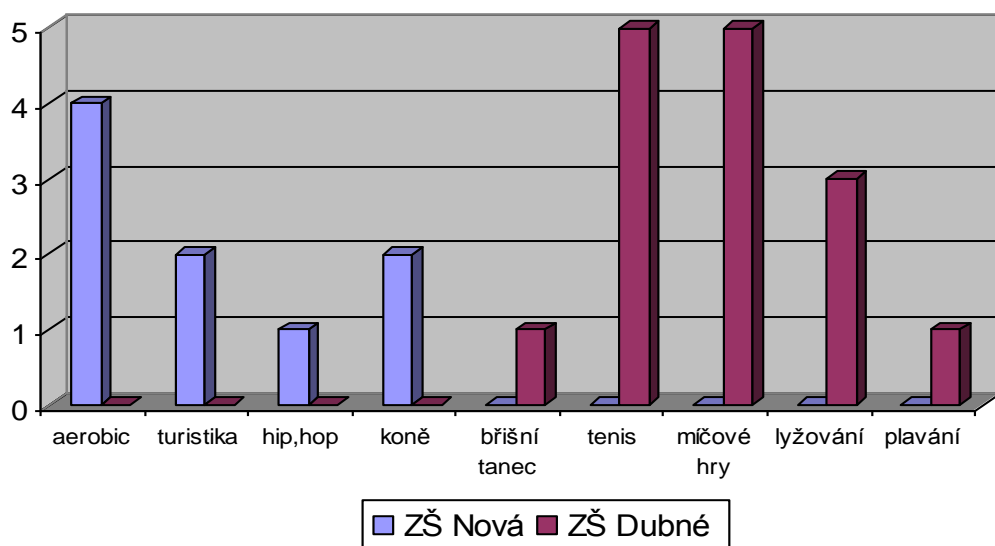
Obr. 26: Grafické znázornění otázky č. 14 (Společné sportovní aktivity ve volném čase).



Tab. 40: Vyhodnocení otázky č. 14 (Odlišné sportovní aktivity ve volném čase).

kroužek	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
aerobic	4	0
turistika	2	0
hip,hop	1	0
koně	2	0
břišní tanec	0	1
tenis	0	5
míčové hry	0	5
lyžování	0	3
plavání	0	1

Obr. 27: Grafické znázornění otázky č. 14 (Odlišné sportovní aktivity ve volném čase).



Tab. 41: Otázka č. 15

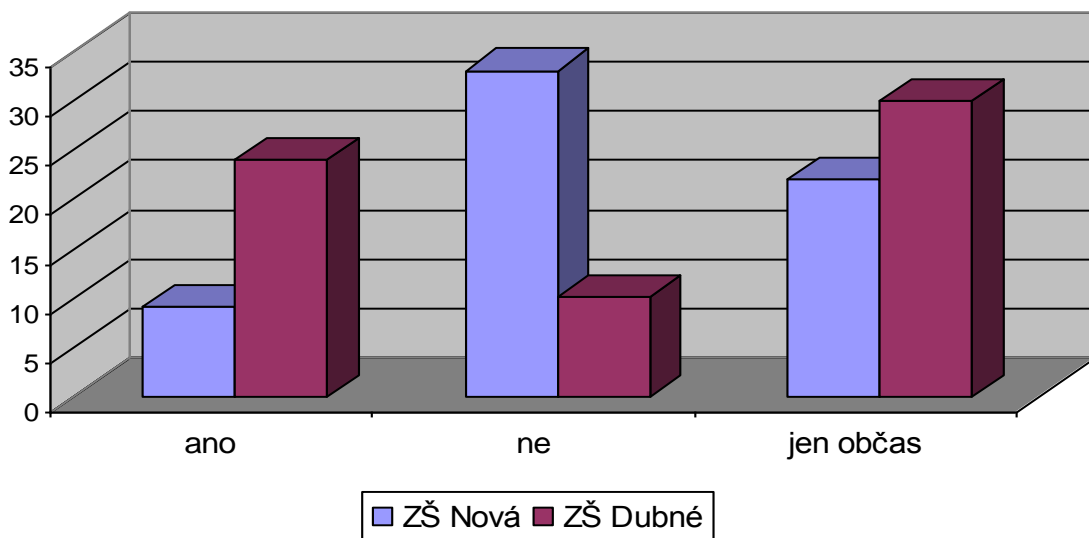
<b>Otázka č. 15</b>
Sportuješ s rodiči?

V této otázce jsme zjišťovali, zda děti sportují společně se svými rodiči. Z odpovědí je patrné, že pouze menší část dětí vykonává sportovní aktivity s dospělými.

Tab. 42: Vyhodnocení otázky č. 15

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
ano	9	24
ne	33	10
jen občas	22	30

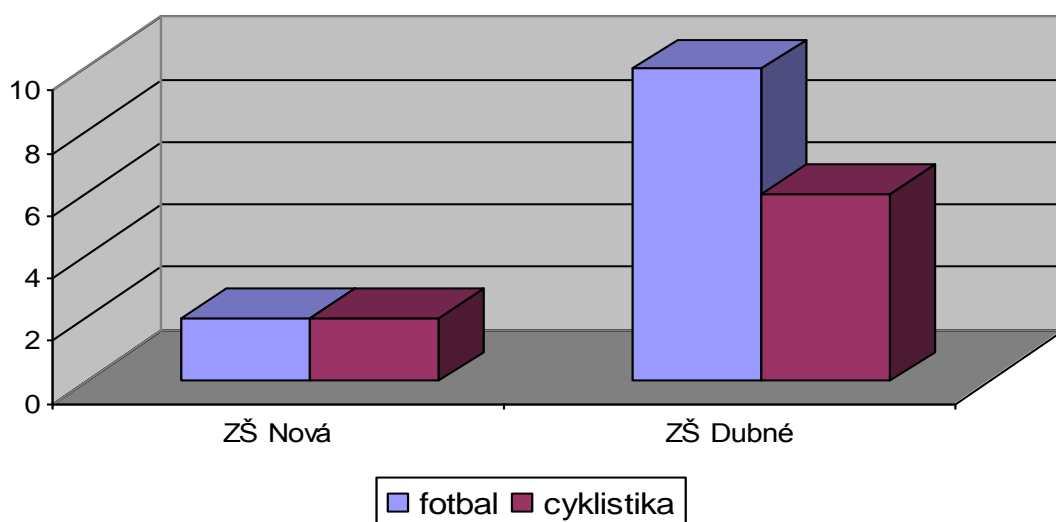
Obr. 28: Grafické znázornění otázky č. 15



Tab. 43: Vyhodnocení otázky č. 15 (Společné sportovní aktivity s rodiči).

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
fotbal	2	10
cyklistika	2	6

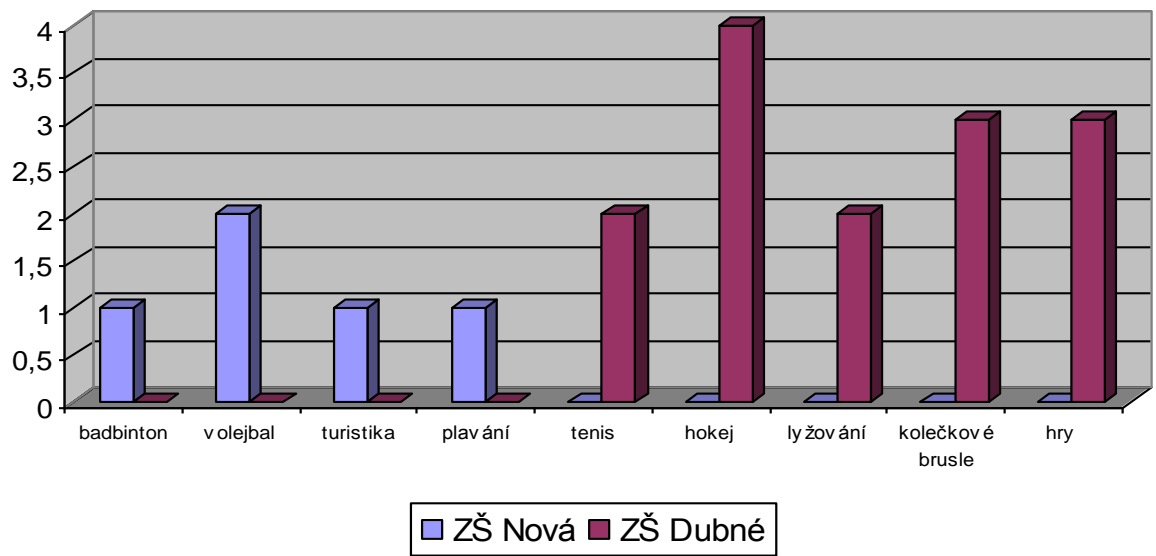
Obr. 29: Grafické znázornění otázky č. 14 (Společné sportovní aktivity s rodiči).



Tab. 44: Vyhodnocení otázky č. 14 (Odlišné sportovní aktivity s rodiči).

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
badminton	1	0
volejbal	2	0
turistika	1	0
plavání	1	0
tenis	0	2
hokej	0	4
lyžování	0	2
kolečkové brusle	0	3
hry	0	3

Obr. 30: Grafické znázornění otázky č. 15 (Odlišné sportovní aktivity s rodiči).



Tab. 45: Otázka č. 16

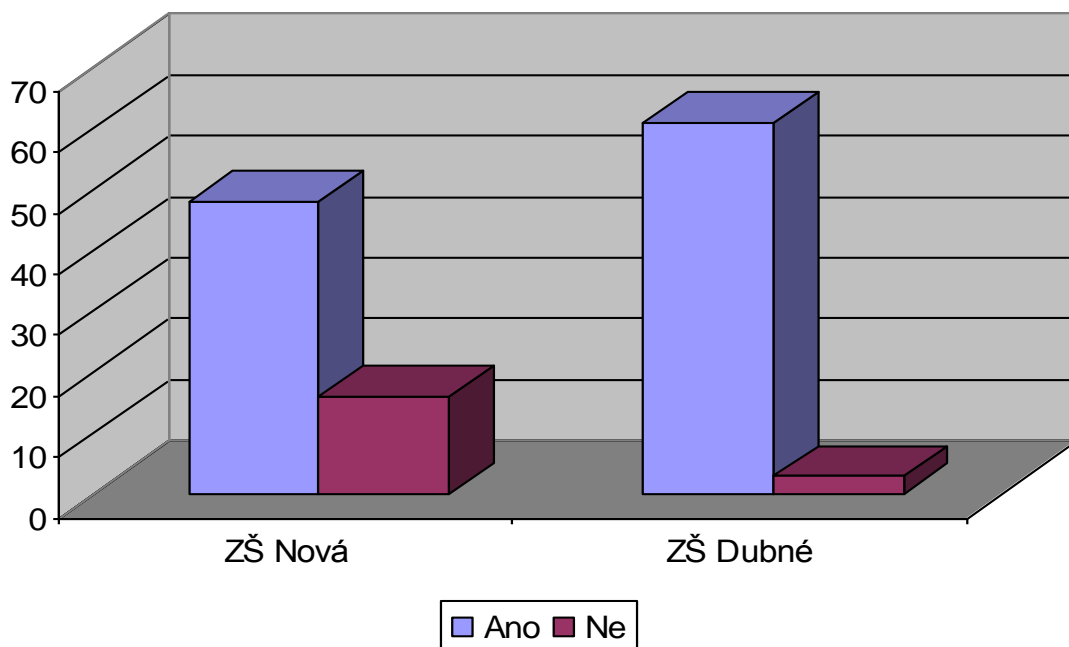
<b>Otázka č. 16</b>
Jezdíte s rodiči na výlety do přírody?

Zajímalo nás, zda děti kromě sportu podnikají nějaké další společné aktivity s rodiči, např. výlety. Zde odpověděla převážná část dětí kladně. V ŽŠ Dubné to bylo dokonce 61 respondentů z 64 dotázaných.

Tab. 46: Vyhodnocení otázky č. 16

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
Ano	48	61
Ne	16	3

Obr. 31: Grafické znázornění otázky č. 16





Tab. 47: Otázka č. 17

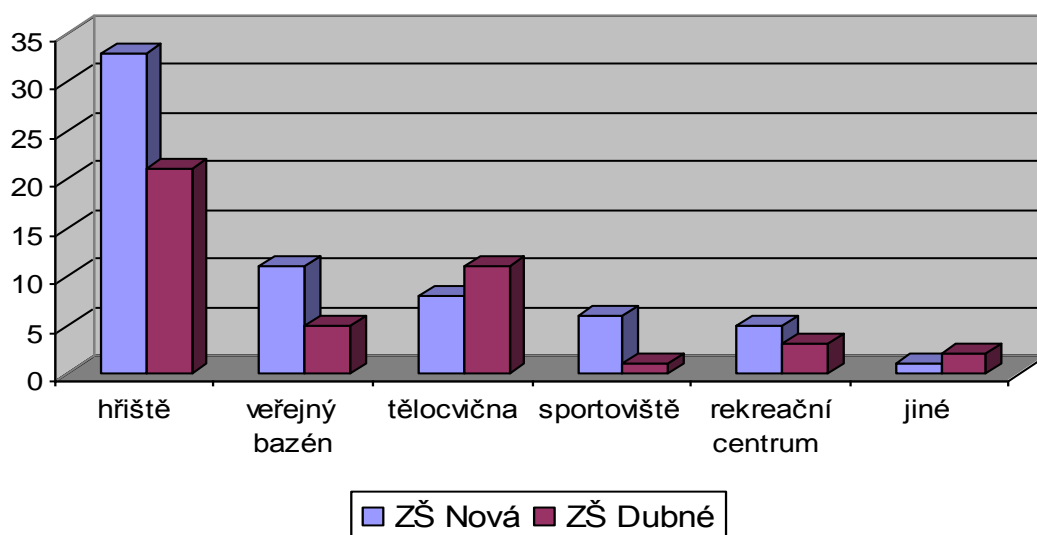
<b>Otázka č. 17</b>
Je ve tvém okolí, kde bydlíš, nějaké sportovní vyžití?

Děti zde měly uvést, jaké sportovní vyžití je v okolí jejich bydliště. Nejčastěji odpovídaly, že mají možnost navštěvovat hřiště a tělocvičnu. Odpovědi zde byly poměrně různé, děti v jedné základní škole mohou mít různé bydliště.

Tab. 48: Vyhodnocení otázky č. 17

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
hřiště	33	21
veřejný bazén	11	5
tělocvična	8	11
sportoviště	6	1
rekreační centrum	5	3
jiné	1	2

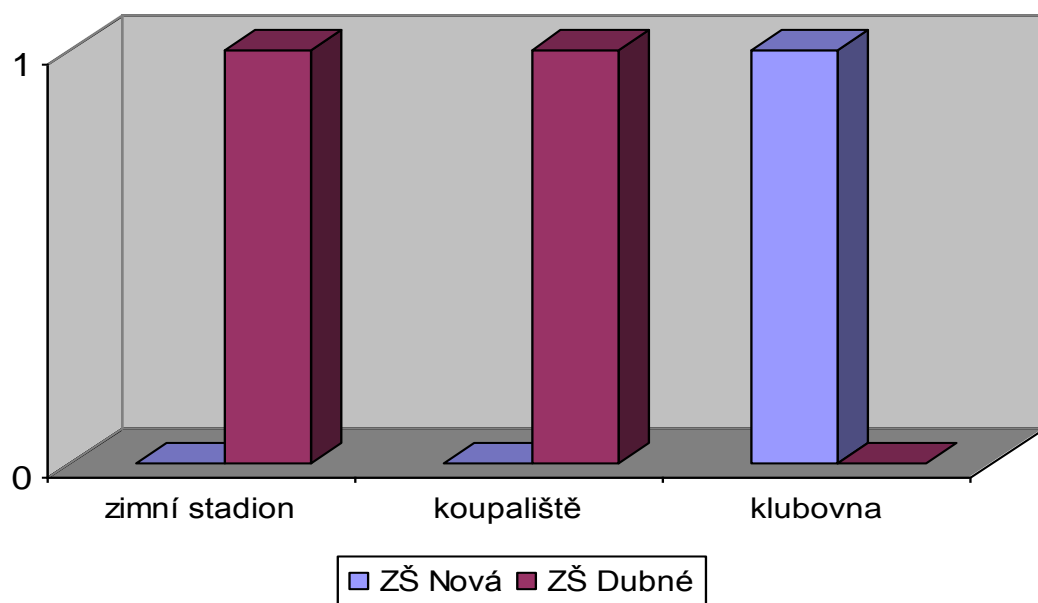
Obr. 32: Grafické znázornění otázky č. 17



Tab. 49: Vyhodnocení otázky č. 17 (Odpověď jiná)

Odpověď	ZŠ Nová	ZŠ Dubné
zimní stadion	0	1
koupaliště	0	1
klubovna	1	0

Obr. 33: Grafické znázornění otázky č. 17 (Odpověď jiná)



## 6 DISKUZE

Ve stanovené hypotéze jsme předpokládali, že děti žijící ve velkém městě ve svém volném čase navštěvují větší počet kroužků než děti na vesnicích, neboť mají větší výběr a také lepší dostupnost těchto aktivit. Výzkum však naši hypotézu nepotvrdil, jelikož z 64 dotázaných respondentů navštěvujících základní školy v Nové ulici 42 odpovědělo, že žádný zájmový kroužek nenavštěvuje. 32 dětí z tohoto počtu navíc uvedlo jakou svou nejoblíbenější činností sledování TV a práci s počítačem. Příčinou tohoto stavu může být nedostatečný zájem ze strany rodičů o volný čas dětí. Nedomníváme se, že by rodiče, jejichž děti navštěvují ZŠ v Dubném měli na děti výrazně více času, ale jak z dotazníků vyplynulo, 25 dětí z Dubného tráví svůj volný čas s kamarády venku, v Nové ulici odpovědělo pouze 5 dětí. V menších městech je tento způsob trávení volného času u dětí zřejmě více zakořeněný, stal se jakousi tradicí. Děti stejného věku se více znají a rodiče se o ně nemusí bát tak jako ve městě.

Další stanovená hypotéza se nám zde potvrdila. Předpokládali jsme, že děti z Dubného využívají více školní nabídku aktivit, než žáci v ZŠ Nová, jelikož zde není tak bohatá možnost mimoškolních aktivit jako v krajském městě. Zde nám odpovědělo pouze 8 dětí z Dubného, že zájmový kroužek ve škole nevyužívají, šlo zde převážně o děti, které dojíždějí za sportem do Českých Budějovic. V porovnání s tímto údajem odpovědělo 42 z 64 dětí navštěvujících ZŠ Nová, že školní zájmové kroužky nevyužívají. Důvodem může být jednak zájem o kroužky, které tato ZŠ nenabízí, ale i nedostatečná informovanost dětí, což se nám potvrdilo v otázce číslo 11, kdy v ZŠ Nová 13 respondentů vůbec nevědělo, že jejich škola nějaké zájmové kroužky nabízí. V porovnání tedy nakonec vidíme, že právě informovanost v Dubném ohledně zájmových kroužků je 100% a zřejmě to je důvodem, proč jsou aktivity z velké části využívány.

Výzkum nám nepotvrdil hypotézu, že děti se sportem začínají v raném věku, tedy přibližně ve 4. roce života. Dozvěděli jsme se, že významný rok je 6., tedy období, kdy nastupují děti do základní školy. Zajímavé je zjištění, že velký vliv ve výběru zájmových aktivit dětí hraje škola a také spolužáci. V otázce č. 4 respondenti převážně odpovídali, že do kroužků je přihlásili rodiče. Zároveň z dotazníků také vyplynulo, že se sportem děti nejčastěji začínají v první třídě. Je tedy velmi pravděpodobné, že dítě až

díky bohaté školní nabídce nějaká aktivita zaujme. Často je také prvotním impulsem fakt, že na kroužek dochází kamarád, rodiče pak své dítě také přihlásí.

Hlavní vliv v životě malých dětí mají rodiče, proto nás zajímalo, nakolik se jim věnují. Z otázky č. 14 a 15 jsme se dozvěděli, že 22 respondentů ze ZŠ Nové s rodiči nesportuje, v Dubném to bylo 10 z 64 dotázaných. V otázce, zda s rodiči jezdí na výlety, bylo kladných odpovědí naštěstí více, tedy 48 ze ZŠ Nové a v Dubném dokonce 61 z celkových 64 .

Níže jsou uvedeny zajímavé výsledky z dotazníků. Celkový počet dotázaných je vždy 128.

Na otázku č. 2 měli respondenti u každého sportu označit, zda by jej chtěli provozovat, pokud by měli možnost se samy rozhodnout. Vybírali tedy pouze z odpovědí ANO-NE. Mezi nejoblíbenější sporty se zařadilo plavání, a to u obou škol. Plavání děti znají, chodí na něj ve škole, baví je. Překvapivě se u dětí z Dubného objevila 41x odpověď ANO u lyžování. Děti zde měly také možnost odpovědi jiné, která jim nebyla nabídnuta. Zde se objevila jedna společná odpověď, a to bruslení.

V otázce č. 6 jsme se zaměřili, co je při sportu důležité. Zde se opět potvrzuje, že děti ze ZŠ Dubné sportují častěji, tedy mají větší přehled o tom, co je při pohybu důležité. Graf nám ukázal více správných odpovědí právě u respondentů z této školy. V Dubném odpovědělo všech 64 dětí, že je důležité správné protažení a dbát na bezpečnost.

V následující otázce č. 7, jsme se dětí zeptali, zda sport se zdravím souvisí. Převážná část dětí odpovědělo kladně, tedy 58 ze ZŠ Nové a 61 z Dubného. Na druhou stranu nás překvapila odpověď některých dětí. Objevil se dotazník dívky, kde odpověď zněla: Nesouvisí, mohla bych se nastydnout. Právě v tomto dotazníku nás překvapilo více odpovědí. Tato respondentka nedělá žádný sport, ani jí nic neříká. Ve škole na žádný zájmový kroužek nedochází a nejraději se ve svém volném čase učí. Důvod zde nemůžeme určit jasně, je možné, že dívka má příliš starostlivé rodiče.

Zaměřili jsme se i na tělesnou výchovu ve škole, konkrétně u otázky č. 10. Z grafu můžeme předpokládat, že ať už jde o kteroukoliv činnost při hodně tělocviku, baví je více děti z Dubného. Jako příklad je možné uvést rozcvičku, kdy pouze u 13- ti žáků v ZŠ Nové oblíbená, v Dubném je to 34. Důvodem je zde náplň hodiny. V Dubném mají za školou louku s lesem, děti, pokud počasí dovolí, tráví tělesnou výchovu venku, v ZŠ Nové převážně jen v tělocvičně, kde možností jak hodinu vést není tolik. Překvapivě vysoko se umístilo cvičení na nářadí, v ZŠ Dubné jej jako oblíbenou činnost označilo 52 dětí z 64.

Otázka č. 12 souvisí s otázkou 11. V té jsme se žáků ptali, zda jejich škola nabízí nějaké zájmové kroužky. V ZŠ Dubném byla informovanost dětí 100%, všichni o aktivitách věděli. Naopak v ZŠ Nové někteří žáci odpověděli, že v jejich škole zájmové kroužky k dispozici nejsou, což není pravda. Otázka č. 12 pak zněla, zda na některý nabízený kroužek dochází. Pouze 8 dětí v Dubném nabídku nevyužívá, v ZŠ Nová do kroužků ve škole nechodí 42 dětí z 64 dotázaných.

Jak z výsledků dotazníků, tak i z pozorování dnešních dětí bychom se měli pozastavit nad jejich nedostatečnou tělesnou aktivitou. Existuje mnoho publikací o zdravém stravování, to se však stále velmi podceňuje. Mnoho rodičů si nepřipouští, že právě jejich dítě může trpět obezitou či nedostatkem pohybu. Spoléhají na školní aktivity, ty však nejsou dostatečné. Právě na to jsme se zaměřili v otázce č. 9, kdy jsme se dozvěděli, že v ZŠ Nové mají dvě hodiny tělocviku týdně, v Dubném do čtvrté třídy tři, poté také dvě hodiny. V porovnání se zbytkem dne a aktivitou dětí vidíme, že to dostatečné není. V Dubném děti své odpoledne tráví venku s kamarády, což je pochopitelné, rodiče o ně nemusejí mít tolik strach, v porovnání s městskou ulicí. Právě proto jsou ve městě důležité zájmové kroužky. Děti nesmíme přetěžovat, ale je důležité, aby si našel svoji zálibu, které se bude chtít věnovat. Jsme přesvědčeni, že děti, které sportují, jsou v kolektivu oblíbenější.

## 7 ZÁVĚR

Předložená diplomová práce se zabývá zdravím, pohybem a sportovním využitím volného času dětí mladšího školního věku, konkrétně dětí ve 2. -5. třídě.

Prvních šest otázek se týká sportu. Již v první otázce jsme si udělali představu o tom, kolik dětí se sportu věnuje. Proto jsme se hned v úvodu dozvěděli, že sedmi dětem ze ZŠ Nová slovo sport neříká vůbec nic, což je poměrně alarmující zjištění, v ZŠ Dubné se stejná odpověď objevila u menšího počtu dětí, jen u 3.

Zjistili jsme, že děti se sportem začínají nejčastěji při nástupu do základní školy a nejčastěji je přihlašují rodiče. Domníváme se, že by rodiče měli více využívat nabídku školních aktivit, jelikož právě ze základní školy v Nové, převážná část dětí po příchodu ze školy zasedá k počítači či televizi. Právě tento čas by měl být využit pestřeji, ať už ve sportu či umění. Také jsme se dozvěděli, že žáci, kteří dotazník vyplňovali, by rádi nějaký sport zkusili, pokud by si mohli sami vybrat. Zde se nám jako nejčastější odpověď ukázalo plavání, lyžování či tanec.

Další otázky se týkají zdraví. Většina dětí odpověděla, že sport se zdravím souvisí, tedy vidíme, že by mělo být samozřejmostí, aby dítě vědělo základní pravidla o zdraví a hygieně. Objevily se i odpovědi, ze kterých byla jasně znát nedostatečná informovanost dětí.

Otázka č. 8 a 9 nám ukázala porovnání, co se týče tělesné výchovy. Zde byl rozdíl velmi adekvátní. Jak už jsme si zmínili v diskuzi, náplň tělesné výchovy je zde velmi odlišná. V ZŠ Dubném tělesná výchova děti více aktivuje a baví, je to způsobeno zejména náplní hodiny, která většinou probíhá venku. Jasný příklad byla rozvíčka, kdy pouze 13 dětí z Nové odpovědělo, že je baví.

Otázky 11, 12, 13 a 14 se zabývají volným časem a zájmovými kroužky ve volném čase. Zde z grafu vidíme, že právě pohybové hry jsou nejnavštěvovanějším kroužkem, což je velmi povzbudivé. Dalším je pracovní, či výtvarná dílna. Navzdory

tomu vidíme, že zájmové kroužky v ZŠ Nové nejsou využívány natolik, i když nabídka školy je velmi rozmanitá. V Dubném nejčastěji tráví čas venku s kamarády, v Nové nejčastěji u počítače. Některé děti se však sportu věnují, jelikož sledování televize, je na stejné přičce jako sport.

U otázek 15. a 16. jsme se zaměřili na aktivitu rodičů. Ačkoliv nám nevyšly příliš povzbudivé výsledky v otázce č. 15, tedy zda rodiče s dětmi sportují, zde odpovědělo 33 dětí z Nové, z Dubného o něco méně, tedy 10, že rodiče s nimi vůbec nesportují. Na druhou stranu v otázce č. 16 nám vyšly velmi kladné výsledky, kdy v Dubném s dětmi jezdí rodiče na výlety velmi často, pouze 3 děti z 64 odpovědělo, že nejezdí. Z Nové pouze 16, což je také velmi dobrý výsledek.

Jak již bylo řečeno v úvodu, toto téma jsme vybrali s přihlédnutím k současné situaci ve výchově školní mládeže. V práci jsme si pro představu charakterizovali období mladšího školního věku, jelikož je toto období pro dítě obzvláště významné. Z dětí z mateřských škol se stávají školáci, začleňují se do kolektivu a přizpůsobují se určitým zákonitostem. Zaměřili jsme se na jejich pohybové aktivity, jelikož mladší školní věk je charakteristický vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. S tím souvisí správná výživa. Charakterizovali jsme si jednotlivé složky výživy, které jsou nezbytné pro správný rozvoj a život jedince, u dětí zejména při každodenním výdeji energie. Stravovací návyky je důležité budovat již od dětství. Často se to však podceňuje. Právě tato práce poukazuje na důležitost plnohodnotné stravy. Zároveň je důležité poukázat, na denní stravovací režim. Je prokázáno, že každé 6. dítě nesnídá, čtvrtina nemá teplý oběd a dostávají málo ovoce, zeleniny, ryb aj. Právě nepravidelná konzumace potravin, vede k přejídání a tedy k obezitě. Tématu obezity jsme se také věnovali, jelikož statistiky ukazují varovné výsledky v počtu obézních dětí. Zde hraje důležitou roli neznalost problematiky výživy u rodičů a nevhodné školní stravování. Měli bychom si uvědomit, že správná cesta vede ke zdravějšímu, tedy kvalitnějšímu způsobu života. Je tedy na nás, zda své děti povedeme správnou cestou.

## REFERENČNÍ SEZNAM LITERATURY

ALLEN, K. E., MAROTZ, L. R. *Přehled vývoje dítěte od prenatalního období do 8 let.* Praha: Portál, 2002. 187 s. ISBN 80-7178-614-4

BARTOŇ, M. *Úvod do metod pedagogického výzkumu.* Hradec Králové: Pedagogická fakulta, 1969. 93 s. ISBN 60-201-69

BERDYCHOVÁ, J., *Aby naše děti rostly zdravě.* Praha: Olympia, 1978. 78 s. ISBN-010-78

BIELER, H. G. *Jídlo-tvůj nejlepší lék.* Opava: Optys print, 1991. 140 s.

BOTLÍKOVÁ, V., *Vyrovňovací cvičení-vadné držení těla.* Praha: Svojka a Vašut, 1992. 24 s. ISBN 80-85521-16-4

CRAMM, D. *Vaříme pro děti.* Praha: Grada Publishing, 2008. 240 s. ISBN 978-80-247-2626-7

FOŘT, P. *Moderní výživa v praxi pro těhotné, kojící ženy a děti.* Praha: Metramedia, 2001. 384 s. ISBN 80-238-5885-8.

FOŘT, P. *Stop dětské obezitě.* Praha:Euromedia Group, k. s. 2004. 206 s. ISBN 80-249-0418-7

GALANDA, V., GROSSMANN, J., RUSNÁK, M. *Pediatric.* Praha: Avicenum, 1980. 256 s. ISBN 08-038-80

GALLOWAY, J. *Děti v kondici.* Praha: Grada Publishing,a.s. 2007.141 s. ISBN 978-80-247-2134-7



- GREGORA, M. *Výživa malých dětí*. Praha: Grada, 2004. 96 s. ISBN 80–247-9022X
- HANREICH, I. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada, 2001. 106 s. ISBN 80–247-0100–6
- HAVLÍČKOVÁ, I., *Fyziologie tělesné zátěže I*. Praha: Karolinum, 2004. 203 s. ISBN 80–7184-875–1
- HORÁK, F., CHRÁSKA, M. *Metodologie pedagogiky*. Olomouc: Pedagogická fakulta univerzity Palackého, 1986. 147 s.
- CHOUTKOVÁ, B., KUČERA, M. a kol. *Mládež a sport*. Praha: Olympia, 1970. 190 s. ISBN 27–046-70
- CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, 2007. 272 s. ISBN 978–80-247–1369-4
- KODÝM, M. a kol. *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1985. 168 s. ISBN 14–250-85
- KOLISKO, P., FOJTÍKOVÁ, M. *Prevence vadného držení těla na základní škole*. Ostrava, 2003. 35 s. ISBN 80–239-1132–5
- KUČERA, M., MÁČEK, M. *Sport mládeže očima lékaře*. Praha: Olympia, 1975. 183 s. ISBN 27–043-75
- KUŤÁK, J. *Léčíme se zeleninou, ovocem a bylinkami*. Praha: Tanga 2000. 119 s. ISBN 80–240-1484X
- KYRALOVÁ, M., MATOUŠOVÁ, M. a kol. *Zdravotní tělesná výchova II. část*. Praha: Sdružení pro rozvoj zdravotní tělesné výchovy a Unie zdravotní tělesné výchovy ve spolupráci s nakladatelstvím ONYX, 1995. 175 s. ISBN 80-85228-24-6

LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum, 1986. 274 s. ISBN 08-084-86

LUHANOVÁ, L., *Zdravá výživa ve školním stravování*. Plzeň: Pedagogické centrum Plzeň, 1995. 28 s.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2009. 91 s. ISBN 978-80-247-2715-8

MARÁDOVÁ, E. *Výživa a příprava pokrmů*. Praha: nakladatelství Fortuna, 1992. 127 s. ISBN 80-7168-007-9

MARÁDOVÁ, E. *Výživa a stravování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 169 s. ISBN 17-186-88

MATĚJČEK, Z., POKORNÁ, M. *Radosti a strasti*. Jinočany: H+H, 1998. 205 s. ISBN 80-86022-21-8

MOMČILOVÁ, P., HORAN, P. *Vaříme dětem chutně a zdravě 1. díl*. Jihlava: Novina Jihlava, 1991. 46 s. ISBN 80-900-140-5-4

MOMČILOVÁ, P., HORAN, P. *Vaříme dětem chutně a zdravě 2. díl*. Jihlava: Novina Jihlava, 1991. 42 s. ISBN 80-900-140-6-2

MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex, 1997. 139 s. ISBN 80-85783-17-7

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004. 198 s. ISBN 80-247-0683-0

POKORNÝ, I., *Zdravotní tělesná výchova pro 1. stupeň základní školy*. Ústí nad Labem: SNTL, 2000. 65 s. ISBN 80-7044-318-9

REITEROVÁ, S. *To nejlepší pro vaše dítě*. Fortuna Print, spol. s.r.o. 1988. 63 s. ISBN 80-7183-007-7

SCHWALM, E. *Nový lexikon pro děti*. Praha: Grada Publishing, 2008. 163 s. ISBN 978-80-247-1710-4

SKALKOVÁ, J a kol., *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 209 s. ISBN 14-275-85

STARŠÍ, J., *Didaktika tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta, 1992. 114 s. ISBN 80-856162-33-4

SUMM, U., *Zdravě jíst zdravě žít*. Praha: Nakladatelství Václav Svojtka, 1998, 96 s. ISBN80-7237-051-0

SVOBODA, B. *Stručná pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 1996. 113 s. ISBN 80-7184-325-3

ŠAPIRO, D. K. a kol. *Ovoce a zelenina ve výživě člověka*. Praha: Státní zemědělské nakladatelství, 1988. 227 s. ISBN 07-125-8804/44

ŠIMSOVÁ, J., STRAKOVÁ, M. *Cvičení pro obézní děti*. Praha: Olympia, 1972. 121 s. ISBN 27-034-72

ŠOLTYSOVÁ, T., KOMÁREK, L. *Receptář správné výživy dětí v mateřských a základních školách*. Praha: 2002. 60 s. ISBN 80-7071-197-3

ZIMMEROVÁ, R. *Netradiční sportovní činnosti*. Praha: Portál, 2001. 255 s. ISBN 80-7178-460-5

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 : Doporučené pracovní polohy (MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc:Hanex, 1997. 139 s. ISBN 80–85783-17–7).

Příloha č. 2: Protahovací a relaxační cvičení na židli (MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc:Hanex, 1997. 139 s. ISBN 80–85783-17–7).

Příloha č. 3: Hlavní zdroje nepřiměřené zátěže ve škole (KOLISKO, P., FOJTÍKOVÁ, M. *Prevence vadného držení těla na základní škole*. Ostrava, 2003. 35 s. ISBN 80–239-1132–5)

Příloha č. 4 Test držení těla podle Matthiase (MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2009. 91 s. ISBN 978–80-247–2715-8)

Příloha č. 5 Tabulka, podle kterého by měla být členěna velikost školního nábytku (KOLISKO, P., FOJTÍKOVÁ, M. *Prevence vadného držení těla na základní škole*. Ostrava, 2003. 35 s. ISBN 80–239-1132–5).

Příloha č. 6 Ukázky vyrovnávacích cvičení pro správné držení těla (BOTLÍKOVÁ, V., *Vyrovňovací cvičení-vadné držení těla*. Praha: Svojka a Vašut, 1992. 24 s. ISBN 80–85521-16–4).

Příloha č. 7 Základní typy tvaru páteře v návykovém postoji (KOLISKO, P., FOJTÍKOVÁ, M. *Prevence vadného držení těla na základní škole*. Ostrava, 2003. 35 s. ISBN 80–239-1132–5)

Příloha č. 8: Správné polohy při sezení ([www.google.com](http://www.google.com))

Příloha č. 9: Nesprávné polohy při sezení ([www.google.com](http://www.google.com))

Příloha č. 10: Rozložení denního energetického příjmu ([www.zdn.cz](http://www.zdn.cz))

Příloha č. 11: Pokrytá denní potřeby energie prostřednictvím hlavních jídel a svačín (HANREICH, I. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha:Grada, 2001. 106 s. ISBN 80–247-0100–6).

Příloha č. 12: Metoda semaforu (obezita [online, 2009])

Příloha č. 13: Klasifikace obezity podle BMI ([www.zdn.cz](http://www.zdn.cz))

Příloha č. 14: Nepříznivé účinky obezity ([www.mojediety.cz](http://www.mojediety.cz))

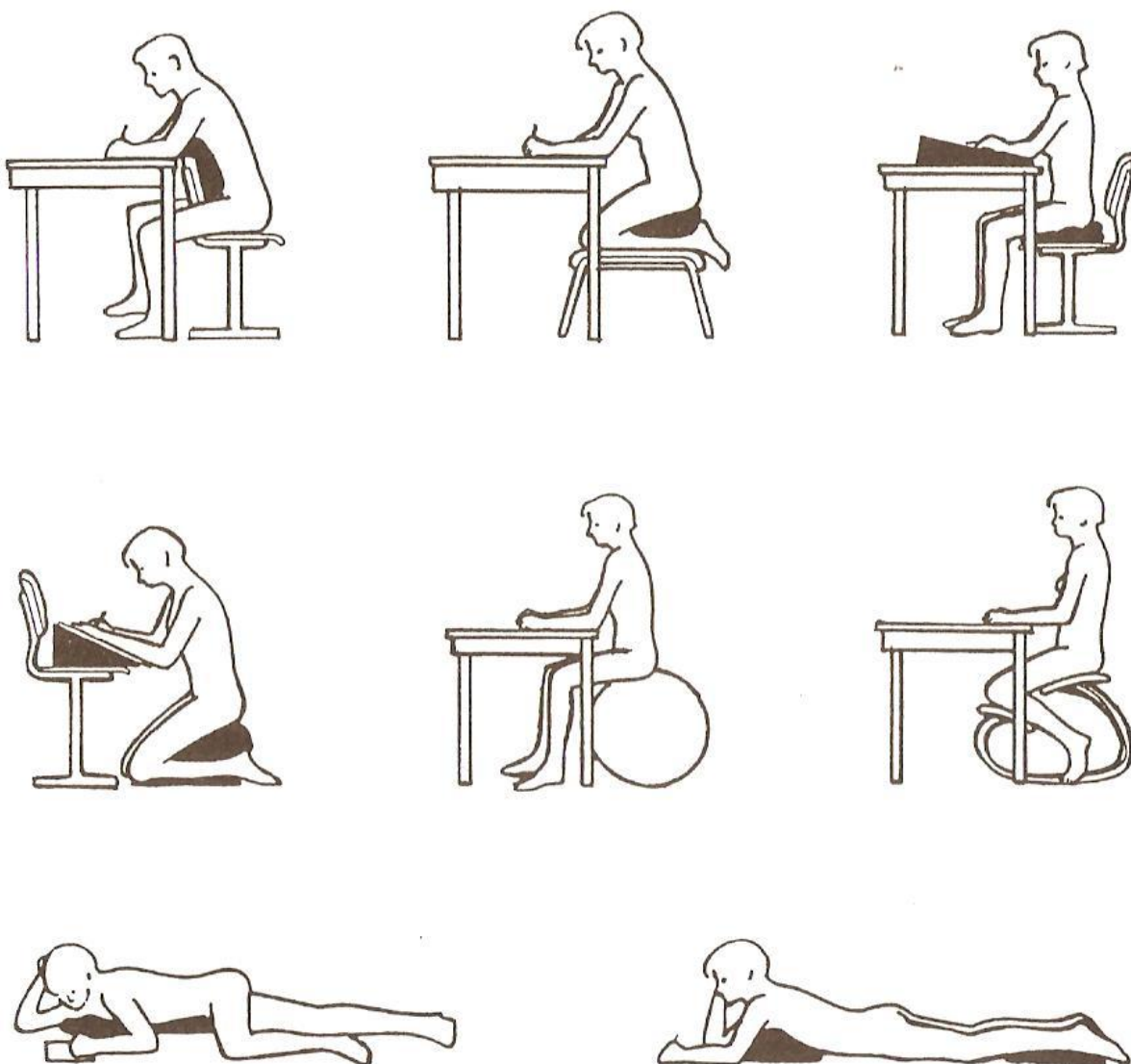
Příloha č. 15 : Výživová pyramida (GREGORA, M. *Výživa malých dětí*. Praha: Grada, 2004.96 s. ISBN 80–247-9022X).

Příloha č. 16: Nová výživová pyramida (GREGORA, M. *Výživa malých dětí*. Praha: Grada, 2004.96 s. ISBN 80–247-9022X).

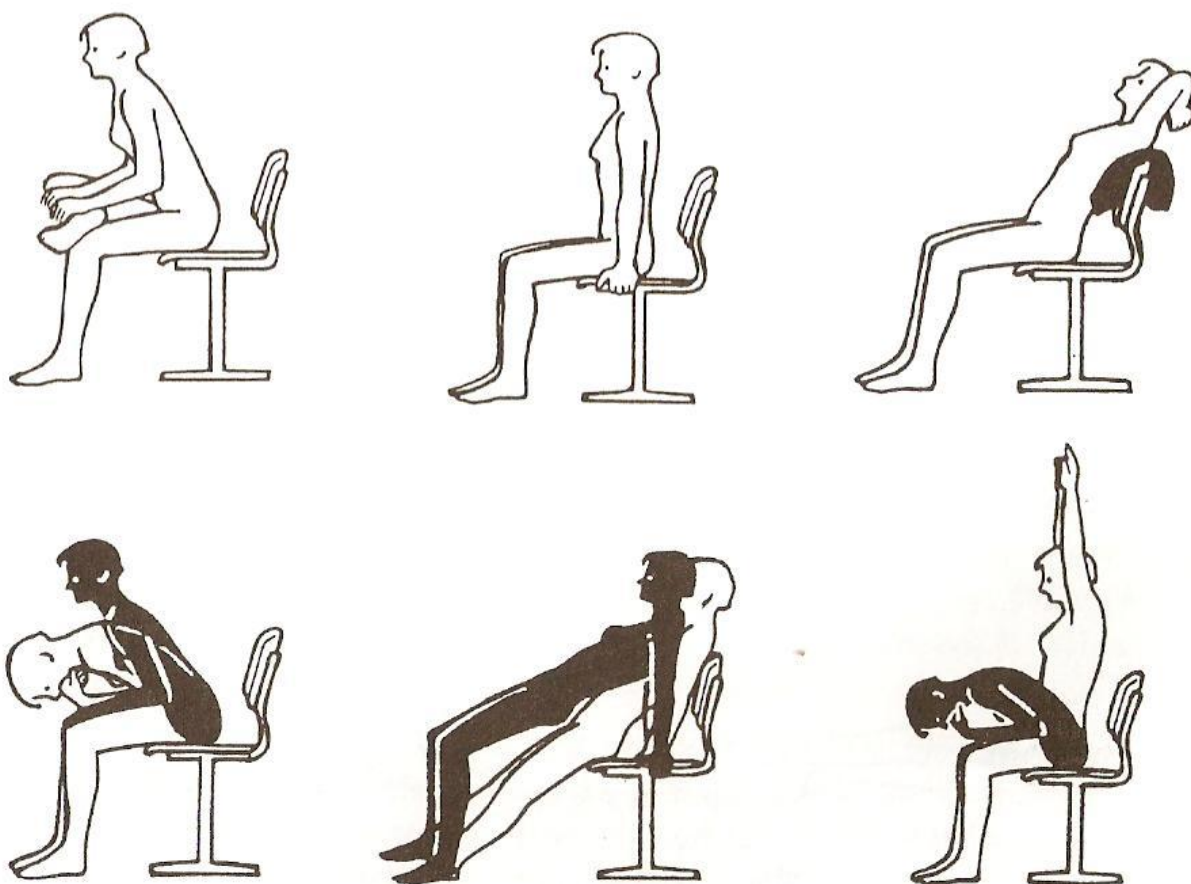
Příloha č. 17: Denní výkonnostní křivka dětí (CRAMM, D. *Vaříme pro děti*. Praha: Grada Publishing, 2008. 240 s. ISBN 978–80-247–2626-7).

Příloha č. 18: Ukázka vyplněného dotazníku.

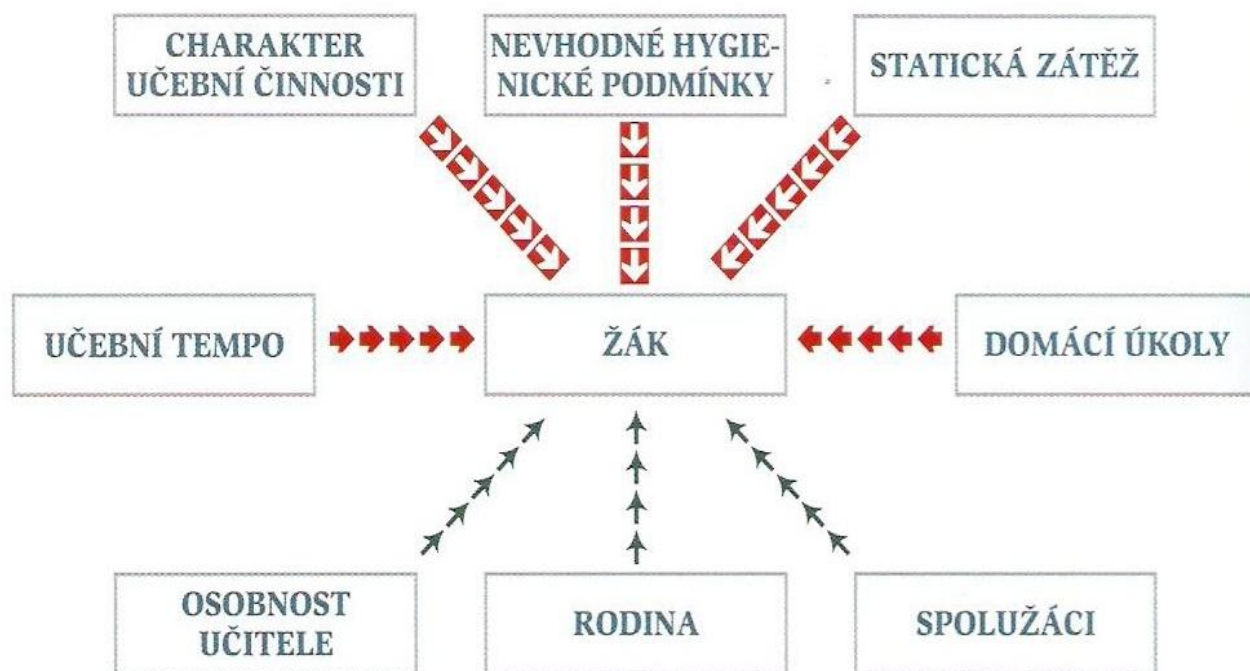
Příloha č. 1 : Doporučené pracovní polohy (MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. Tělesná výchova a zdraví. Olomouc:Hanex, 1997. 139 s.)



Příloha č. 2: Protahovací a relaxační cvičení na židli (MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. Tělesná výchova a zdraví. Olomouc:Hanex, 1997. 139 s.)



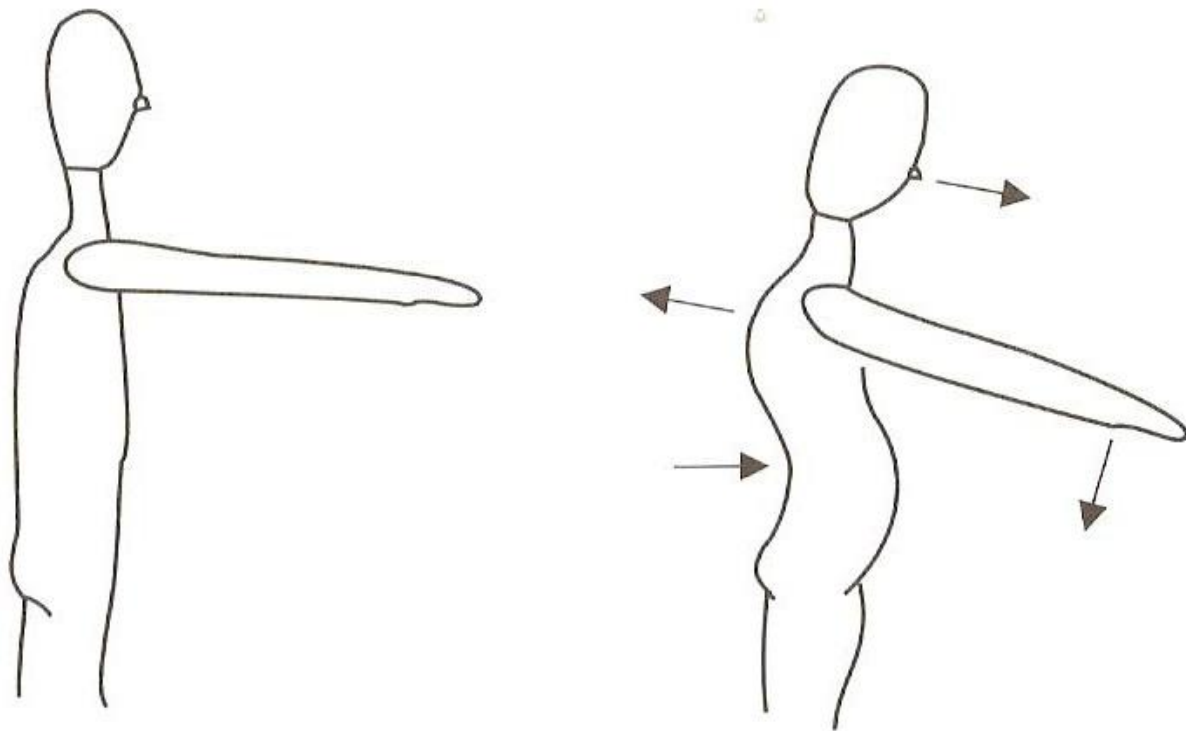
Příloha č. 3: Hlavní zdroje nepřiměřené zátěže ve škole (KOLISKO, P., FOJTÍKOVÁ, M. Prevence vadného držení těla na základní škole. Ostrava, 2003. 35 s.)



- ➡ stresor
- ➡ většinou působí jako stresor
- ➡ další důležité faktory



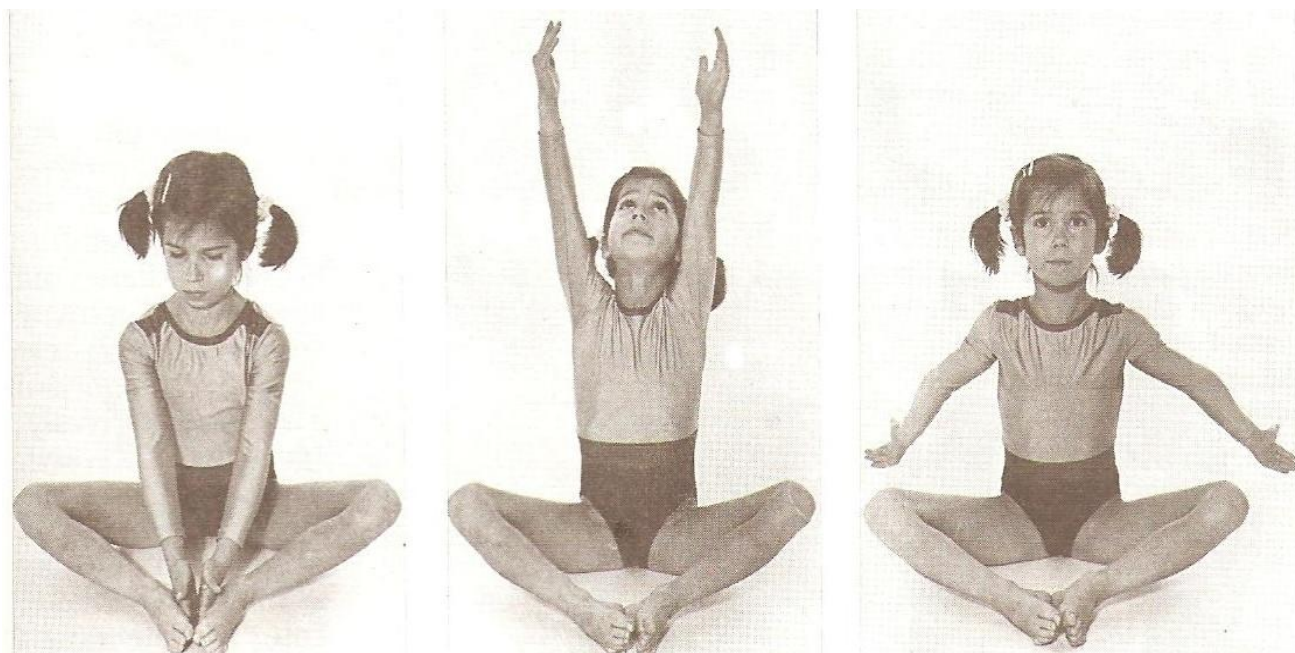
Příloha č. 4 Test držení těla podle Matthiase (MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. Výchova ke zdraví. Praha: Grada Publishing, 2009. 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8)



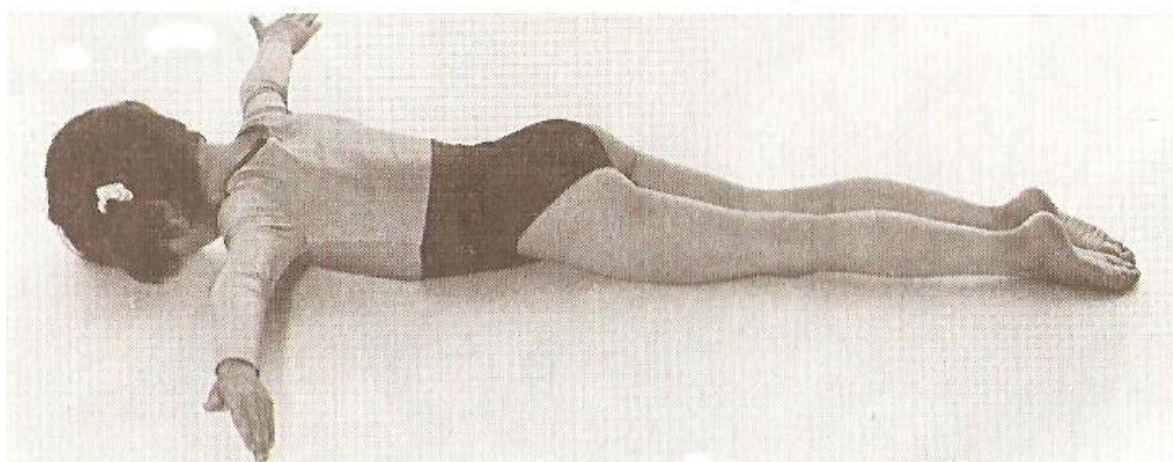
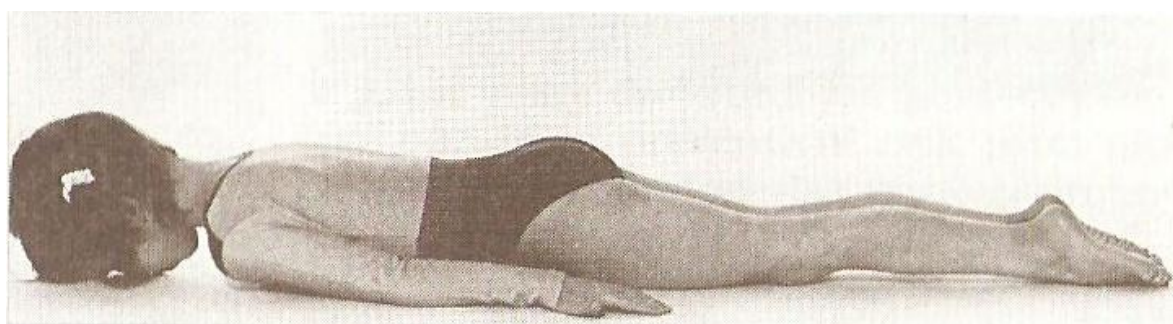
Příloha č. 5 Tabulka, podle které by měla být členěna velikost školního nábytku. (KOLISKO, P., FOJTÍKOVÁ, M. Prevence vadného držení těla na základní škole. Ostrava, 2003. 35 s.)

<b>Výška dítěte (cm)</b>	<b>Výška sedací plochy židle (mm)</b>	<b>Výška desky stolu (mm)</b>
100 - 112,5	260	460
112,6 - 127,5	300	520
127,6 - 142,5	340	580
142,6 - 157,5	380	640
157,6 - 172,5	420	700
172,6 a více	460	760

Příloha č. 6 Ukázky vyrovnávacích cvičení pro správné držení těla (BOTLÍKOVÁ, V., Vyrovnávací cvičení-vadné držení těla. Praha: Svojk a Vašut, 1992.24 s.)

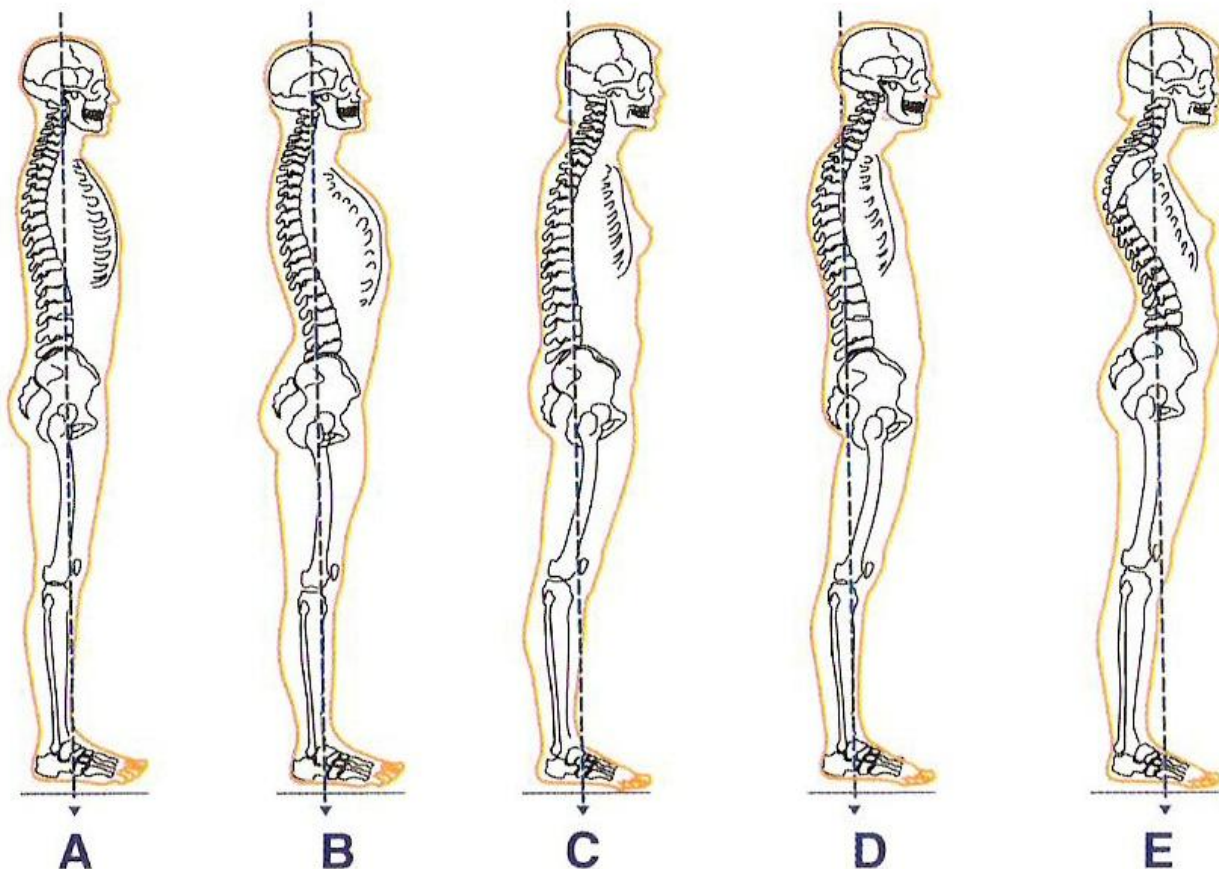


„ Zasad' si do malé zahrádky semínko, ze semínka vyroste veliká kytka, rozloží lístky do stran, na lístečky si sedají včelky, motýli. Pak kytka uvadá, pomalu se sklání k zemi“

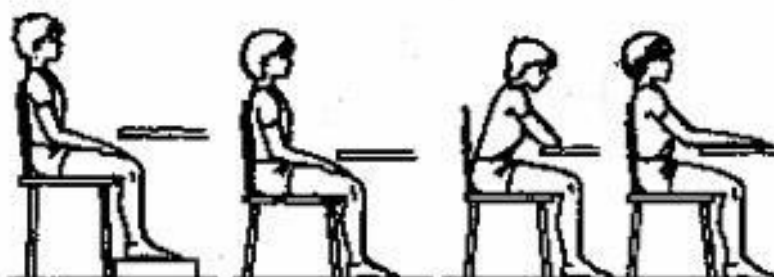
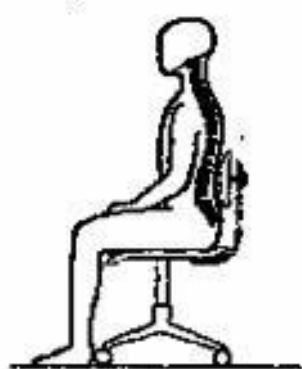


„Motýlek roztahuje křídélka, letí na kytku, na keřík, na...“

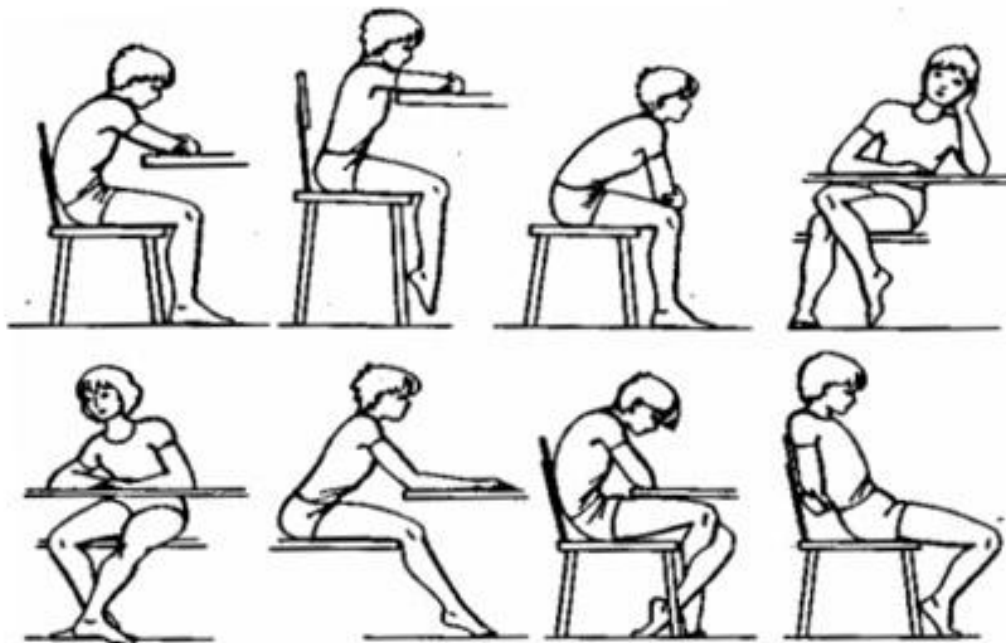
Příloha č. 7 Základní typy tvaru páteře v návykovém stoji. (KOLISKO, P., FOJTÍKOVÁ, M. Prevence vadného držení těla na základní škole. Ostrava, 2003. 35 s.)

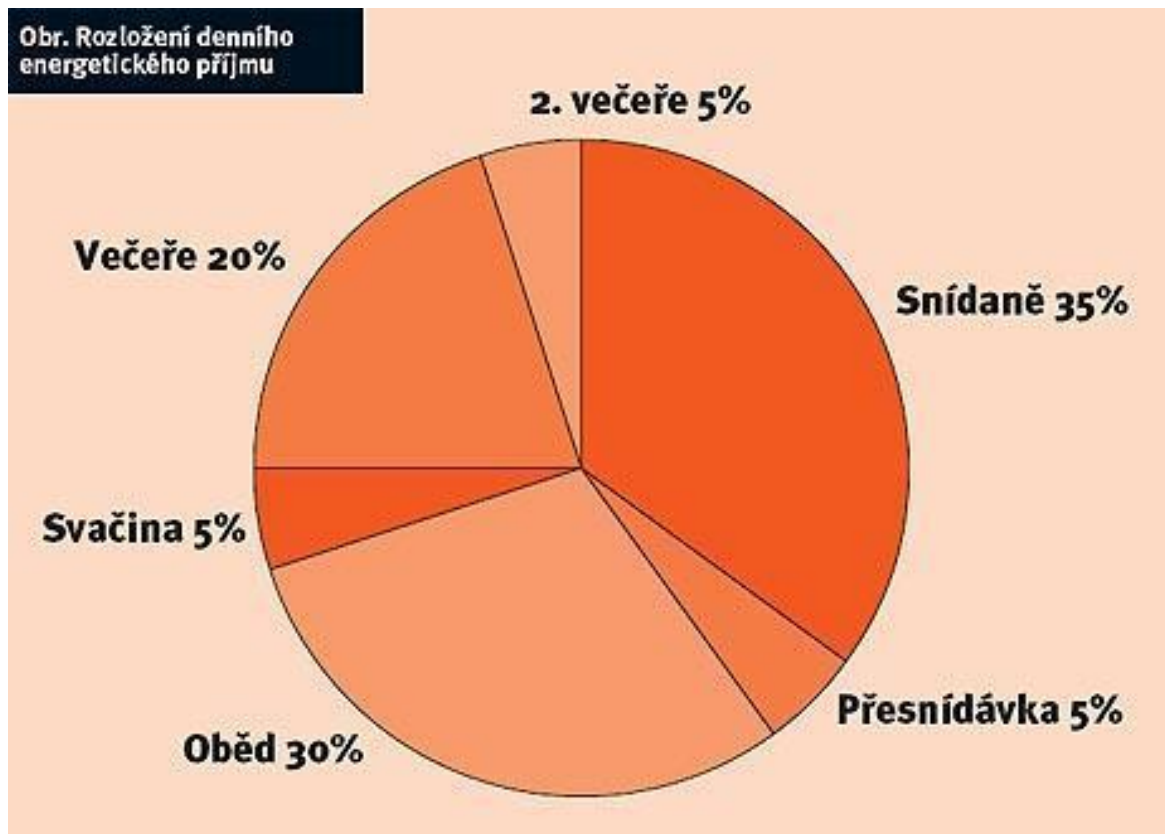


Příloha č. 8: Správné polohy při sezení (www.google.com)

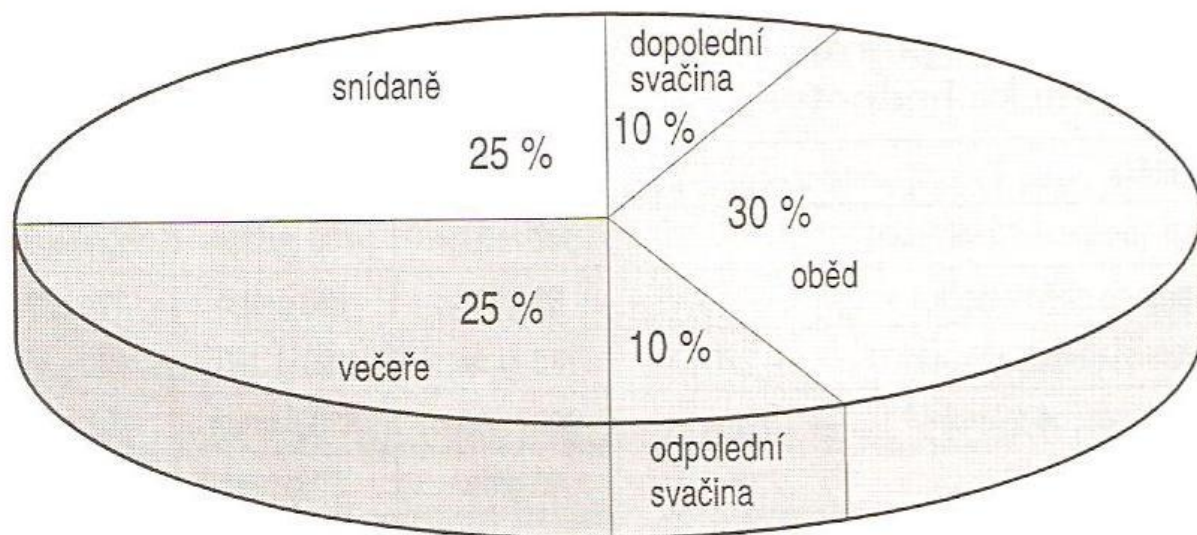


Příloha č. 9: Nesprávné polohy při sezení (www.google.com)



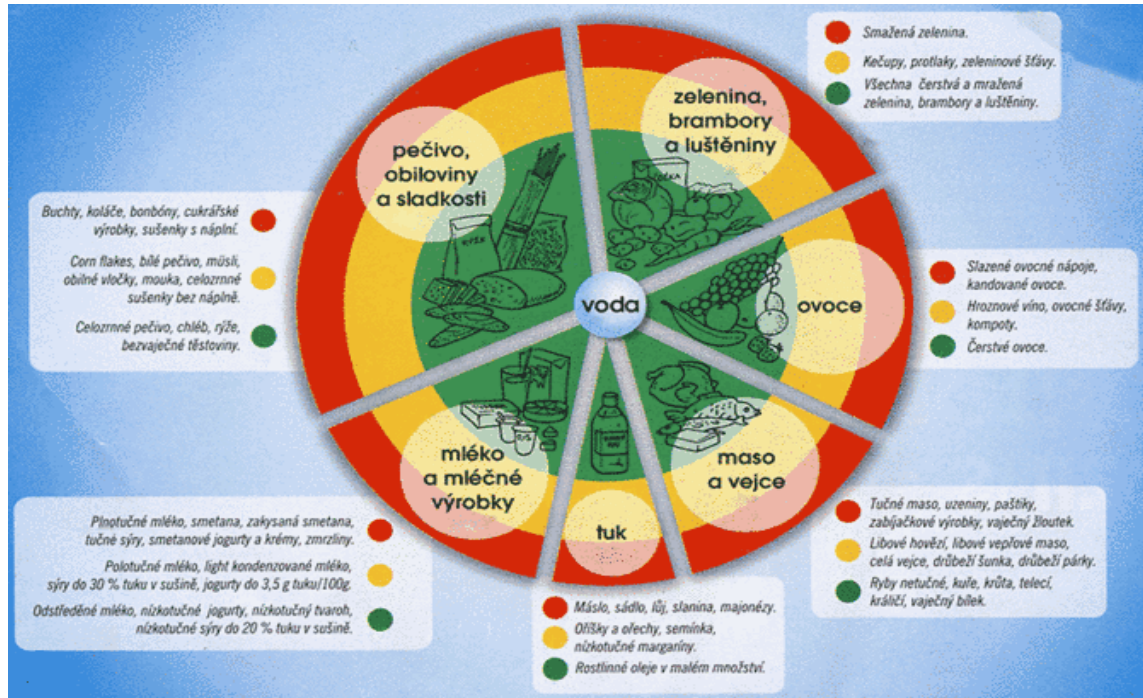


Příloha č. 11: Pokrytá denní potřeby energie prostřednictvím hlavních jídel a svačín  
HANREICH, I. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha:Grada, 2001. 106 s.)





Příloha č. 12: Metoda semaforu (obezita [online, 2009])



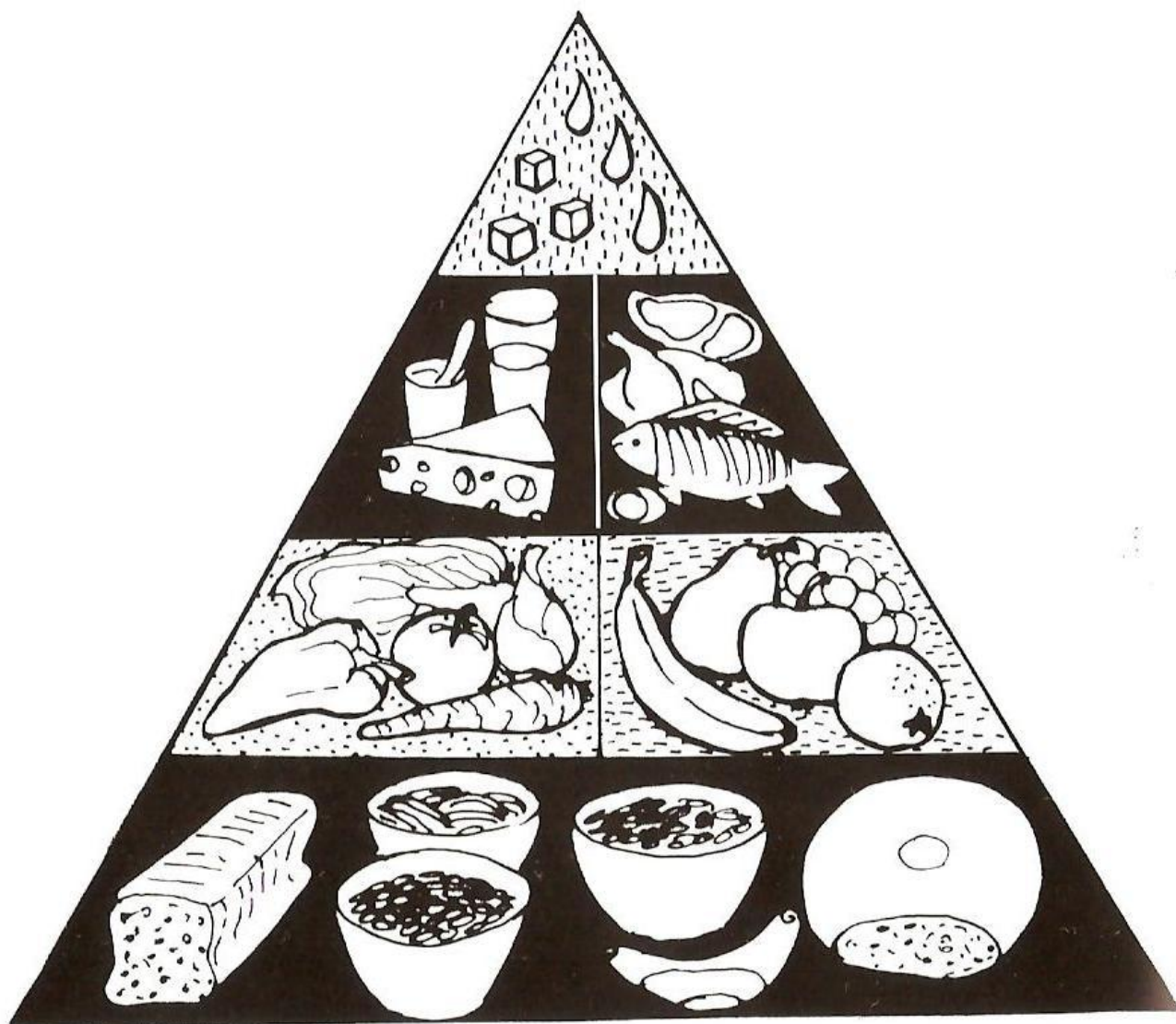
Příloha č. 13: Klasifikace obezity podle BMI (www.zdn.cz)

Stupeň	BMI	Obezita
I.	25,1–30,0	lehká (nadváha)
II.	30,1–35,0	výrazná
III.	35,1 – 40,0	těžká
IV.	více než 40,0	chorobná

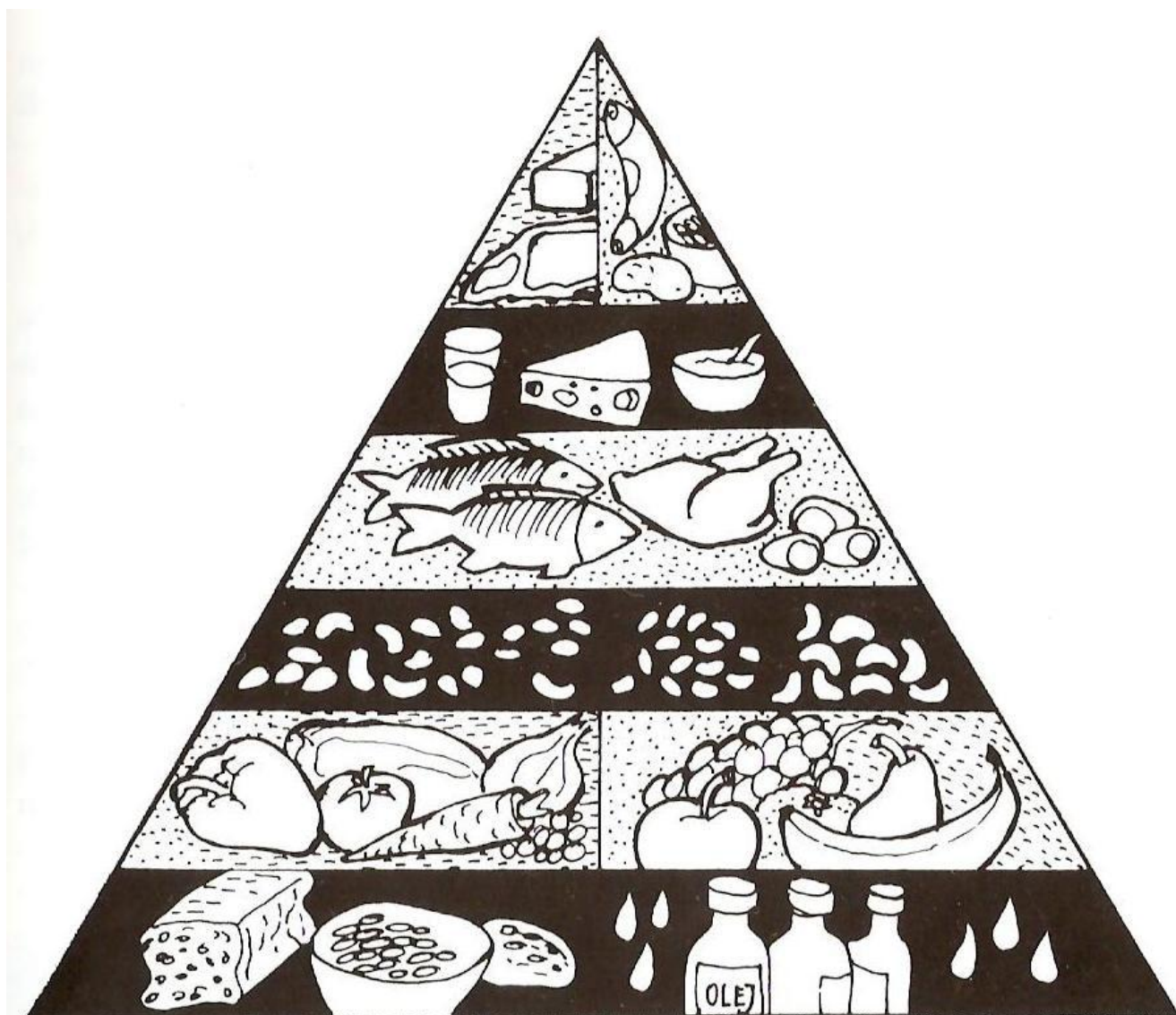
Příloha č. 14: Nepříznivé účinky obezity (www.mojediety.cz)



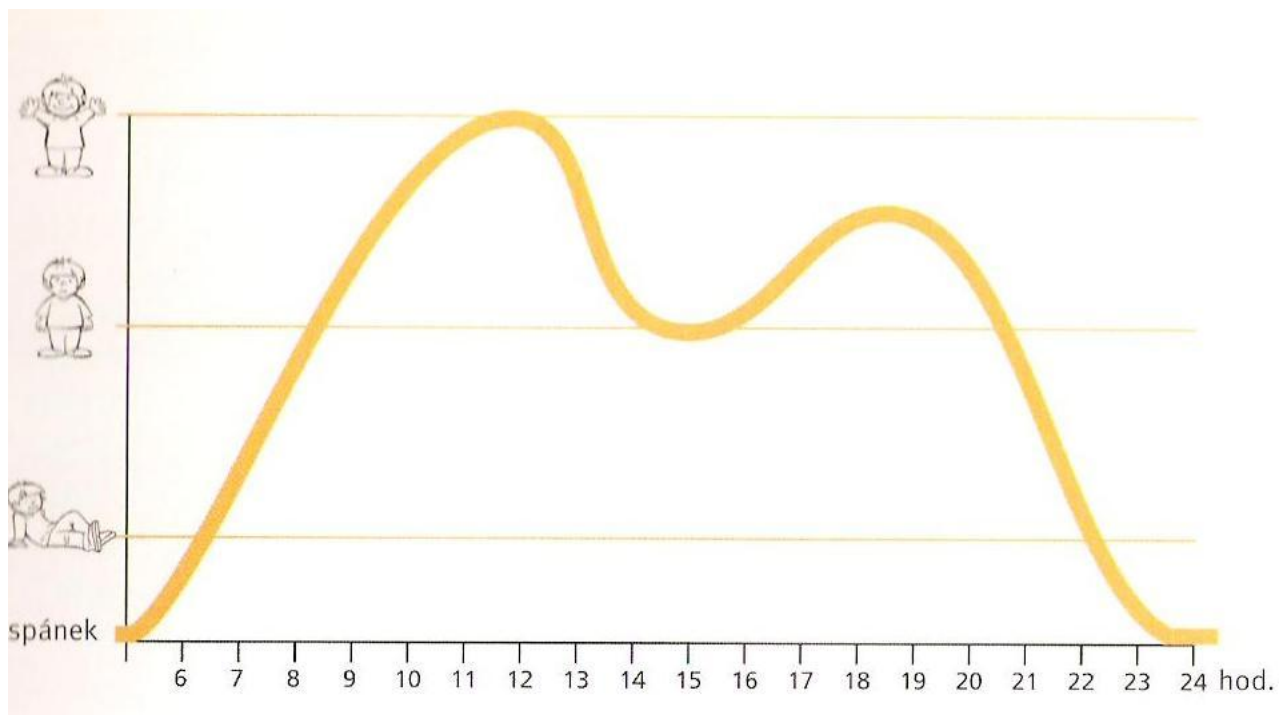
Příloha č. 15 : Výživová pyramida (GREGORA, M. *Výživa malých dětí*. Praha: Grada, 2004.96 s.)



Příloha č. 16: Nová výživová pyramida (GREGORA, M. *Výživa malých dětí*. Praha: Grada, 2004.96 s.)



Příloha č. 17: Denní výkonnostní křivka dětí (CRAMM, D. *Vaříme pro děti*. Praha: Grada Publishing, a.s. 2008. 240 s.)



Příloha č. 18: Ukázka vyplněného dotazníku.