

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Diplomová práce

Bc. Barbara Kovářová

**Uplatňování zásad zdravé výživy u žáků 2. stupně na
základní škole ve Vizovicích**

Olomouc 2012

vedoucí práce: Mgr. Ludmila Zbořilová

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Uplatňování zásad zdravé výživy u žáků 2 stupně na základní škole ve Vizovicích“ vypracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Ludmily Zbořilové a použila pramenů, které jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Olomouci dne 5.4.2012

.....

PODĚKOVÁNÍ

Touto cestou bych ráda poděkovala paní Mgr. Ludmile Zbořilové za odborné vedení, cenné rady a připomínky, které mi poskytla při zpracování této diplomové práce. Dále bych ráda poděkovala pedagogům a žákům ze ZŠ Vizovice za pomoc a spolupráci v rámci dotazníkového šetření a všem ostatním, kteří mi byli nápomocni.

Obsah

1	ÚVOD	6
2	CÍL A ÚKOLY PRÁCE	7
3	TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE	8
3.1	Fyzický a psychický vývoj žáka II. stupně ZŠ.....	8
3.1.1	Raná adolescence.....	8
3.1.2	Fyzický vývoj	8
3.1.3	Psychický vývoj	9
3.2	Zdravá výživa	10
3.2.1	Česká pyramida zdravé výživy	11
3.2.2	Základní složky potravy	12
3.3	Zásady zdravé výživy.....	28
3.3.1	Desatero výživy dětí	29
3.3.2	Rozvržení jídla.....	30
3.3.3	Pitný režim.....	33
3.3.4	Vhodné a méně vhodné potraviny	36
3.4	Negativní dopady špatného stravování na žáky ZŠ.....	39
3.4.1	Způsoby hodnocení hmotnosti dětí.....	40
3.4.2	Mentální anorexie	41
3.4.3	Mentální bulimie	42
3.4.4	Obezita	43
3.5	Výchova ke zdraví.....	43
3.5.1	Výchova ke zdraví v dokumentech MŠMT	44
3.5.2	Zásady zdravého stravování v rámci RVP ZV.....	45
3.5.3	Výchova ke zdraví v ŠVP v ZŠ Vizovice	46
4	MATERIÁL A METODIKA	51
4.1	Charakteristika a popis zkoumaného souboru	51
4.2	Popis užitých výzkumných metod	52
4.3	Statistické zpracování práce	53
5	VÝSLEDKY A DISKUSE	54
5.1	Výsledky a diskuze k dotazníkovému šetření – zdravá výživa	54
5.2	Přehled stravování žáka 2. stupně Základní školy Vizovice.....	91
5.3	Výsledky a diskuze k dotazníkovému šetření – jídelníček	92

6 ZÁVĚR.....	98
SOUHRN	102
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	103
SEZNAM TABULEK.....	106
SEZNAM GRAFŮ	107
SEZNAM ZKRATEK	109
PŘÍLOHY	

1 ÚVOD

Žijeme v době přemíry potravin. Obchody jsou přeplněny jídlem a lidé si můžou vybírat z obrovského množství chutí, kvality, ale i cen. A právě mnohdy jsou to právě ceny potravin, které lidem určují, co budou konzumovat. Místo drahého celozrnného pečiva si kupují levné rohlíky. Místo kvalitních sýrů si mažou na chleba sýry tavené. Ovoce a zeleninu kupují minimálně, protože se jim zdá drahá, ale nevdí jim pojídat slané a tučné potraviny. Místo toho, aby pili vodu z kohoutku, kupují litry nekvalitních slazených limonád. Toto pak způsobuje zdravotní problémy. Lidé jsou obéznější, unavenější či disponují jinými potížemi. Bohužel se tyto zvyky často přenáší dospělými na děti. Pokud jsou rodiče zvyklí se stravovat nekvalitně, je téměř jisté, že jejich dítě se bude stravovat stejně. Je ohroženo nadváhou a málokdy změní samo stravovací návyky tak, aby se vymanilo ze stereotypu určeného jeho rodinou.

Tuto práci jsem si vybrala nejen proto, že se o zdravou výživu sama zajímám, ale také proto, že v naší zemi stoupá obezita u dětí. Jejich stravování je na velmi špatné úrovni a myslím, že to není dobře. Věřím, že kdyby se ve školách více věnovalo otázce zdravé výživy, mnohdy by si samy děti uvědomily, že jim změna stravovacího režimu velmi pozitivně prospěje. Myslím, že je důležité, aby děti místo brambůrků a kolového nápoje upřednostnily vodu a jogurt nebo ovoce či zeleninu. Doufám, že v budoucnu přibude více programů či předmětů a hlavně učitelů, kteří se budou věnovat výuce o zdravé výživě a děti si pak samy uvědomí, jaká strava je pro ně vhodnější.

Práce se dělí na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se budeme zabývat otázkou zdravé výživy a její výukou. Dále nesmí chybět fyzický a psychický vývoj žáka druhého stupně. V praktické části se budeme věnovat výzkumu, jehož cílem je zjistit, zda se na vybrané škole uskutečnila výuka zdravé výživy a jakým způsobem se žáci stravují a zda je pro ně povědomí o zdravé výživě důležité.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit uplatňování zásad zdravé výživy u žáků na druhém stupni Základní školy ve Vizovicích. Dále pak zjistit jak se v této škole výuka o zdravé výživě vyučuje. Důležité bude i zjištění jakým způsobem se žáci stravují, co rádi jedí a pijí a do jaké míry se tato zjištění shodují se zásadami zdravé výživy. Významné bude i zjištění, zda žáci považují zdravou výživu za důležitou.

Z tohoto hlavního cíle vycházejí dílčí úkoly:

- Úkol č. 1: studium odborné literatury a dalších informačních pramenů.
- Úkol č. 2: příprava a realizace výzkumného šetření. Pomocí dotazníku, který je současně záznamovým archem a bude sloužit k zjištění, jaké znalosti mají žáci o zdravé výživě a jak se během jednoho týdne stravují.
- Úkol č. 3: vyhodnotit vyplněné dotazníky a na jejich základě zjistit, jaké znalosti mají žáci o zdravé výživě a jak se během jednoho týdne stravovali.
- Úkol č. 4: ze zpracovaných výsledků podat vyučujícímu i vedení školy ucelenou informaci o tom, jaké je povědomí testovaných žáků o zdravé výživě a navrhnout opatření ke zlepšení současného stavu.

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

3.1 Fyzický a psychický vývoj žáka II. stupně ZŠ

Diplomová práce se zabývá zdravou výživou u žáků druhého stupně základní školy. Proto je vhodné si stručně popsat psychický a fyzický vývoj této věkové skupiny. Vývoj člověka se dělí do několika kategorií. My se budeme zabývat tzv. ranou adolescencí, zvanou pubescence, která odpovídá věku žáků druhého stupně na základní škole. Lidé se od sebe v leccem liší, ale fyzický a psychický vývoj je u každého jedince podobný. Tento vývoj si nyní popíšeme.

3.1.1 Raná adolescence

Raná adolescence neboli pubescence je období věku prvních pěti let dospívání dítěte. Toto období přibližně odpovídá věku od 11 do 15 let. Charakteristickým znakem jsou především výrazné změny v psychickém a fyzickém vývoji.¹ *Během této doby jsou na dospívajícího jedince kladeny požadavky dospělé společnosti, musí se podřítit normám chování, které se u dospělého vyžadují. Měl by se stát nezávislým na rodičích, vytvářet heterosexuální vztahy, přizpůsobovat se vrstevníkům, volit budoucí povolání, vytvořit si vlastní filozofii života.*²

3.1.2 Fyzický vývoj

Typický je pro pubescenci rozdílný vývoj nejen mezi chlapci a dívkami, ale také u stejného pohlaví. Není výjimkou, že stejně staré děti se mezi sebou výrazně liší. Zatímco

¹ ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. 2. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, s. 101. ISBN 80-244-0629-2. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. 1. Praha 1: Karolinum, 2005, s. 323. ISBN 80-246-0956-8.

² ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. 2. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, s. 101. ISBN 80-244-0629-2.

některé dívky mají stále dětský vzhled, druhé jsou fyzicky vyspělé. Dívky průměrně dospívají dříve než chlapci a liší se u nich také tělesné změny. Puberta začíná u dívek okolo desátého roku a u chlapců kolem jedenáctého roku života.

Pubertu dělíme na tři fáze: a) prepubertu b) pubertu c) postpubertu. Prepuberta je typická tím, že jsou dívky vyspělejší než chlapci. Typický je urychlený růst a vývoj a růst pohlavních orgánů. Dívky v průměry vyrostou asi o 5 centimetrů a chlapci o 7-12 centimetrů za rok. Jednotlivé části těla však nerostou rovnoměrně. Nejprve se prodlužují dolní končetiny, poté nastává rozšíření ramen, pánve a hrudníku. Dále následuje prodloužení trupu a zvětšuje se hloubka hrudníku.³ „*Ve fyziologických pochodech začínají působit endokrinní změny, zvyšuje se produkce pohlavních hormonů a následkem toho se pak objevují druhotné pohlavní znaky.*“⁴ K těmto znakům patří růst ochlupení pubického, podpažního a tělesného. Chlapcům začínají růst vousy. Mění se hlas a dívkám se vyvíjí mléčné žlázy a prsní dvorec.

V pubertě pokračuje vývoj sekundárních pohlavních znaků a pohlavních orgánů. Ke konci tohoto období se objevuje u dívek první menstruace a u chlapců první poluce.

Poslední fází puberty je postpuberta. Zde je dosaženo reprodukční schopnosti a u chlapců se dokončuje vývoj tělesného ochlupení a vývoj svalstva. Toto končí u dívek mezi šestnáctým a sedmnáctým rokem a u chlapců mezi osmnáctým a devatenáctým rokem.⁵

3.1.3 Psychický vývoj

„V rámci celkového vývoje dochází ke změně způsobu myšlení, dospívající je schopen uvažovat abstraktně, a to i o variantách, které reálně neexistují. Hormonální proměny stimuluje změny emočního prožívání, jehož výkyvy mohou upoutávat pozornost a ovlivňovat

³ ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. 2. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, s. 101.-102. ISBN 80-244-0629-2. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. 1. Praha 1: Karolinum, 2005, s. 327. ISBN 80-246-0956-8. MACHOVÁ, J. *Biologie pro učitele*. 1. Praha: Karolinum, 2002, s. 225-226. ISBN 80-7184-867-0.

⁴ ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. 2. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, s.102. ISBN 80-244-0629-2.

⁵ MACHOVÁ, J. *Biologie pro učitele*. 1. Praha: Karolinum, 2002, s. 227-229. ISBN 80-7184-867-0.

aktuální hodnocení dospívajícího.“⁶ V tomto období vzrůstá význam fantazie. Představy mají obecnější charakter. Dospívající je schopen uvažovat hypoteticky, abstraktně a logicky. Připouští tak více možností. Postupně si osvojí abstraktní způsob myšlení, kdy může uvažovat nad čímkoliv a umí vyvozovat logické závěry a posoudit jejich platnost. Charakteristickým znakem pro toto období je radikalismus. Názory takového jedince jsou pro něj jediné správné a nikdo jiný nemá pravdu. Dospívající podléhá iluzi, že uvažují jinak než ostatní lidé a cítí se mnohdy výjimečně. Oproti tomu bývají velmi přecitlivělí a vztahovační. Toto se může projevit jak výbušností, tak pláčem a lítostí. Pubescent se začíná osamostatňovat. Ztrácí závislost na rodičích a začínají pro něj být důležitější vrstevníci, se kterými se ztotožňuje. Sdružují se do skupin podle společného zájmu a navazuje více kontaktů. Typická je uniformita jak v oblékání, tak v názorech. ⁷ „Ztrácí svou individualitu, přejímá skupinové vzory i hodnoty, diskutuje o morálce, o smyslu života, zažívá podporu vlastních názorů.“⁸ V takovýchto skupinách ale dochází ke zranění osobnosti, neboť posiluje sebevědomí, což je dobré pro další vývoj v dospělého člověka.⁹

3.2 Zdravá výživa

Pro správný vývoj a růst dítěte je důležité zdravé stravování, díky kterému se mu dostane mnoho živin, které jeho tělo potřebuje.

K tomu, abychom se mohli začít věnovat tématu o zdravé výživě, měli bychom nejprve porozumět výživové pyramidě.

⁶ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. 1. Praha 1: Karolinum, 2005, s. 323. ISBN 80-246-0956-8.

⁷ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. 1. Praha 1: Karolinum, 2005, s. 332-334. ISBN 80-246-0956-8. ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. 2. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, s.102-109. ISBN 80-244-0629-2.

⁸ ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. 2. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, s. 109. ISBN 80-244-0629-2.

⁹ ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. 2. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, s. 109. ISBN 80-244-0629-2.

3.2.1 Česká pyramida zdravé výživy

Na základě měření Institutu klinické a experimentální medicíny z roku 2000 a 2001 dokázalo, že se u české populace zvyšuje tělesná hmotnost, stoupá hladina cholesterolu v krvi a zastavil se pokles krevního tlaku. Problémem se stala obezita a cukrovka. Lidé konzumují více živočišných tuků, spotřeba zeleniny roste velmi pomalu a konzumace ryb je stále nízká.

Na toto reagovalo Fórum zdravé výživy, které vytvořilo nová výživová doporučení ve formě potravinové pyramidy. Při její tvorbě byly využity poznatky o vlivu diety na kardiovaskulární a nádorová onemocnění. Na základě těchto onemocnění se názor na současnou výživu ve srovnání s dobou před deseti lety, kdy vznikla předchozí potravinová pyramida FZV, posunul. Nová pyramida proto obsahuje drobné změny.

Potravinová pyramida dává základní aktuální doporučení o skladbě výživy a může sloužit jako návod k sestavení vhodného jídelníčku. Zdůrazňuje zvýšení konzumace zeleniny, udržování tělesné hmotnosti, konzumaci pestré stravy, ale také potraviny, které průměrný český občan konzumuje ve velkém množství.¹⁰

„Pyramida Fóra zdravé výživy vychází ze současných poznatků o vlivu výživy na zdraví. Potraviny jsou voleny tak, aby byla denně zajištěna přiměřená dávka bílkovin, zdravých druhů tuků a sacharidů, dostatek vitaminů, minerálních látek a vlákniny.“¹¹ Pyramida se skládá ze čtyř řádků (viz. Příloha č. 1). Každý řádek obsahuje určité druhy potravin. Jednotlivé potraviny jsou poskládány tak, že ty na levé straně řádku jsou více vhodné, než ty na pravé straně. Jakožto potraviny v základně potravinové pyramidy jsou zdravější, než na vrcholu pyramidy. Tudíž například základna pyramidy obsahuje zvláště zeleninu a ovoce. Umístění zeleniny na levé straně znamená, že bychom měli jíst více zeleniny než ovoce, které je umístěné na straně pravé a například, že je vhodnější jablko než banán.

Základna pyramidy se skládá ze zeleniny, ovoce a celozrnného pečiva. Druhý řádek obsahuje müsli, mléčné výrobky, ryby, rostlinné tuky, těstoviny a brambory. Předposlední

¹⁰ Pyramida zdravé výživy. In: *Fórum zdravé výživy* [online]. 18. června 2003 [cit. 2012-03-09]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>

¹¹ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa : 2. přepracované vydání*. 1. Praha 7 : Grada Publishing, a.s., 2011., s. 12. ISBN 978-80-247-3433-0.

řádek je složen z bílého pečiva, masa, vajec, sýrů a alkoholu. Vrchol pyramidy tvoří živočišné tuky, sladké limonády, cukr, uzeniny a sladkosti.¹²

3.2.2 Základní složky potravy

Potrava se skládá z několika základních živin. Řadíme sem tuky, sacharidy a bílkoviny. Podle Václavy Kunové by tyto živiny měly být rozděleny určitým poměrem. „Ve výživě zdravého člověka s normální hmotností by měly podle oficiálních doporučení 50 – 60 energetických procent tvořit sacharidy, 30 – 35 procent tuky a 10 – 20 procent bílkoviny.“¹³

3.2.2.1 Tuký

Tuky jsou nejen důležitou složkou potravy, ale i součástí zdravé výživy. „*Tuk ve své čisté podobě je nejbohatším zdrojem energie. Energetická hodnota 1g tuku je 38 kJ.*“¹⁴ Mohlo by se zdát, že tuky do zdravé výživy nepatří, opak je však pravdou. Tuký jsou její nutnou součástí. Samozřejmě jde o to, v jaké formě a v jakém celkovém množství se konzumují. Doba, ve které žijeme, bohužel nabízí zvýšenou konzumaci tuků. A to zvláště ve formě rychlého občerstvení (jídla smažená na přepáleném tuku), sladkostí, tukového pečiva a sladkých limonád. Těmto tukům bychom se měli vyhnout. Existují však tuký, které jsou pro naše tělo nepostradatelné. Tyto tuký obsahují esenciální mastné kyseliny. Tuký jsou také nutné ke vstřebání vitaminů rozpustných v tucích – A, D, E, K. Některé z nich přímo tyto vitaminy dodávají. Tuký jsou také zdrojem cholesterolu, který náš organismus

¹² KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa : 2. přepracované vydání*. 1. Praha 7 : Grada Publishing, a.s., 2011., s. 12- 14. ISBN 978-80-247-3433-0.; [Www.fzv.cz](http://www.fzv.cz) [online]. 2003 - 06 - 18 [cit. 2011-11-15]. Pyramida zdravé výživy. Dostupné z WWW: <<http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>>.

¹³ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa : 2. přepracované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011., s. 15. ISBN 978-80-247-3433-0.

¹⁴ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. přepracované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 21. ISBN 978-80-247-3433-0.

v malém množství potřebuje, nebo fytoosterolů, které mohou příznivě působit při zvýšené hladině cholesterolu v krvi.¹⁵

„Lipidy jsou organické sloučeniny, velmi málo rozpustné ve vodě, které mají v biologických systémech především funkci zásobních energetických jednotek a jsou stavební součástí buněčných membrán. Přijímané v potravě přispívají, vzhledem ke své dvojnásobné energetické denzitě v porovnání se sacharidy či proteiny, k podstatnému zvyšování celkově přijaté energie. Navíc zvyšují chutnost potravy udržováním vůně a ovlivňováním její konzistence.“¹⁶

Tuky jsou sloučeniny mastných kyselin a glycerolu. Mastné kyseliny dělíme na nasycené a nenasycené. Nenasycené kyseliny se dělí na jednoduše nenasycené (mononenasycené) a vícenásobně nenasycené (polynenasycené).¹⁷

„Přítomnost tuků je nezbytná pro adekvátní průběh metabolických procesů. Nezastupitelné jsou především esenciální mastné kyseliny. Naopak pro organismus mohou být nebezpečné tzv. trans-formy mastných kyselin, které mohou iniciovat proces poškození cévní výstelky a rozvoj ischemické choroby srdeční a mohou omezovat funkci některých žláz s vnitřní sekrecí a deponovat se v podkožním tuku.“¹⁸

Nasycené mastné kyseliny

„Nasycené mastné kyseliny většinou působí nepříznivě – zvyšují hladinu cholesterolu v krvi (většinou jsou obsaženy v živočišných tucích, jako je máslo, sádlo, hovězí tuk).

Mononenasycené mastné kyseliny

Mononenasycené mastné kyseliny působí příznivě na zdraví. Přestože hladinu celkového cholesterolu nemění, snižují jeho nebezpečnou (LDL) frakci a zvyšují prospěšnou (HDL) součást. Zdrojem je olivový olej a olivy, avokádo a ořechy.

¹⁵ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. přepracované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 21. ISBN 978-80-247-3433-0.

FOŘT, P. *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu)*. 2. Pardubice: Ivan Rudzinskyj, 2006, s. 115. ISBN 80-86462-22-6.

¹⁶ SVAČINA A KOL., Š. *Klinická dietologie*. 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008, s. 30. ISBN 978-80-247-2256-6

¹⁷ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. přepracované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 20. ISBN 978-80-247-3433-0.

¹⁸ NEVORAL A KOL., J. *Výživa v dětském věku*. 1. Jinočany: Nakladatelství H&H Vyšehradská, s. r. o., 2003, s. 127. ISBN 80-86-022-93-5.

Polynenasycené mastné kyseliny

Polynenasycené mastné kyseliny musíme přijímat stravu, protože naše tělo si je nedokáže vyrobit. Hladinu cholesterolu v krvi většina z nich snižuje, některé zabraňují vzniku krevních sraženin (trombů). Zdrojem jsou rostlinné oleje (řepkový, slunečnicový, sójový), kvalitní margaríny z nich vyrobené a tuk obsažený v rybím mase.“

Transkyseliny

Transkyseliny mohou vznikat při úpravě rostlinných tuků, resp. při procesu jejich ztužování z oleje na pevnější konzistenci. Dříve se při ztužování používala technologie, při které vznikaly takzvané transizomery mastných kyselin (transkyseliny). Bylo zjištěno, že jejich vliv na zdraví je negativní a progresivní výrobci začali jejich množství hlídat a používat šetrnější technologii (interesterifikaci). Cílem je zachovat v produktu „to zdravé“, tedy přítomnost rostlinného tuku, a zároveň eliminovat přítomnost transkyselin.“¹⁹

N-3 (omega 3) kyseliny

„Omega - 3 kyseliny jsou velmi důležitou složkou prevence srdečně-cévních chorob. Mají schopnost bránit tvorbě krevních sraženin (trombů), které mohou být příčinou infarktu myokardu nebo cévní mozkové příhody, tedy zavinit náhlé úmrtí. Omega- 3 kyseliny brání vzniku mikrozánětů, snižují krevní tlak, snižují hladiny krevních tuků, ale přitom zachovávají vyšší hladinu „hodného“ (HDL) cholesterolu. S těmito kyselinami se někdy můžeme setkat pod názvy EPA a DHA. Kromě prevence nemocí srdce a cév mají tyto látky schopnost snižovat tendence k depresím, snižují riziko vzniku nádorových chorob, mají velmi silnou celkovou protizánětlivou aktivitu. Z hlediska nutričního významu jsou nejlepším zdrojem mořské ryby.“²⁰

¹⁹ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. přepracované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 21. ISBN 978-80-247-3433-0.

²⁰ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. přepracované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 22. ISBN 978-80-247-3433-0.

Cholesterol

Cholesterol se nachází v potravinách živočišného původu. „*Denní příjem cholesterolu by neměl přesahovat 300 mg.*“ Nejvíce cholesterolu obsahují vnitřnosti, vejce (žloutek), uzeniny a máslo.

- HDL cholesterol by měl být vyšší než 1 mmol/l
- LDL cholesterol by měl být nižší. Nad 3 mmol/l zvyšuje riziko aterosklerózy²¹

Konzumace tuků se dá poměrně jednoduše regulovat. Musíme si pouze dávat větší pozor na skryté tuky. Skryté tuky jsou obsaženy v potravinách a jsou velmi podceňovány. Tím, že je pohledem nezaznamenáme, neznamená, že je daná potravina neobsahuje. Mezi opravdu tučné potraviny patří tučné maso, paštiky, uzeniny, sýry, smetana, chipsy, ořechy a čokoláda. Nejméně tuku obsahuje ovoce, zelenina a obiloviny, luštěniny a brambory. Vhodnou formou pro sníženou konzumaci tuku jsou mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku, drůbeží maso a některé druhy ryb.²²

„Příjem tuku za den by měl být 30-35% z celkového denního příjmu energie dospělého člověka, který by se měl pohybovat mezi 8 000-10 000 kJ. To představuje 60-80 g. Průměrný současný člověk ale ve skutečnosti konzumuje tuky v množství 120 g denně.“²³

3.2.2.2 Sacharidy

Sacharidy jsou základem každé výživy a zároveň hlavním energetickým základem. Zabezpečují 50-60 % celkové energetické potřeby.²⁴ „*Uvádí se, že 80-90 % energie, kterou*

²¹ SVAČINA A KOL., Š. *Klinická dietologie*. 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008, s. 31. ISBN 978-80-247-2256-6.

KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. přepracované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 24 - 25. ISBN 978-80-247-3433-0.

SVAČINA A KOL., Š. *Klinická dietologie*. 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008, s. 31. ISBN 978-80-247-2256-6

²² KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. přepracované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 23. ISBN 978-80-247-3433-0.

²³ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. přepracované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 23. ISBN 978-80-247-3433-0.

*pro organismus zajišťují sacharidy, se ve střevě absorbují ve formě glukózy. Zdrojem glukózy jsou zvláště potraviny s obsahem sacharózy a škrobu.*²⁵

*„Energetická hodnota 1 g sacharidů je 17 kJ.“ Člověk by za den měl sníst mezi 50 g až 500 g sacharidů. Nízký příjem sacharidů vede k úbytku tukových zásob. Naopak přebytek vede k hromadění tukových zásob.*²⁶

JEDNODUCHÉ SACHARIDY

Sacharidy, které mají sladkou chuť, bývají nazývány cukry. Jde o fruktózu, glukózu a galaktózu. Tyto sacharidy se nazývají jednoduché. Existují i takzvané disacharidy. K nejvýznamnějším patří sacharóza (*„Sacharóza se přirozeně vyskytuje v ovoci.“*)²⁷, laktóza (mléčný cukr) a maltóza (sladový cukr).²⁸

Glukóza (hroznový cukr)

Glukóza se velmi rychle vstřebává a okamžitě zvyšuje glykémii, která postupem odeznívá.

Fruktóza (ovocný cukr)

Fruktóza se rychle vstřebává a v játrech se mění na glukózu. Glykémie stoupá pomaleji než u glukózy.

²⁴ NEVORAL A KOL., J. *Výživa v dětském věku*. 1. Jinočany: Nakladatelství H&H Vyšehradská, s. r. o., 2003, s. 85. ISBN 80-86-022-93-5.

²⁵ NEVORAL A KOL., J. *Výživa v dětském věku*. 1. Jinočany: Nakladatelství H&H Vyšehradská, s. r. o., 2003, s. 127. ISBN 80-86-022-93-5.

²⁶ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. přepracované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 23. ISBN 978-80-247-3433-0.

²⁷ NEVORAL A KOL., J. *Výživa v dětském věku*. 1. Jinočany: Nakladatelství H&H Vyšehradská, s. r. o., 2003, s. 127. ISBN 80-86-022-93-5.

²⁸ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. přepracované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 29. ISBN 978-80-247-3433-0.

OLIGOSACHARIDY

„Oligosacharidy stojí na pomezí jednoduchých a složitých sacharidů, část z nich se dokonce řadí do skupiny vláknin (např. oligofruktóza).“²⁹

Sacharóza (řepný cukr)

Používá se ke slazení. Skládá se s fruktózy a sacharózy. Je štěpena střevní sacharózou. Po podání glykémie stoupá poměrně rychle a přetrvává déle.

Laktóza (mléčný cukr)

Laktóza je obsažena v mléku a kysaných mléčných výrobcích. Vzestup glykémie je poměrně pomalý.

Maltóza (sladový cukr)

Maltóza je obsažena v pivu. Po jejím podání glykémie poměrně rychle stoupá.³⁰

SLOŽITÉ SACHARIDY

„Složité (komplexní) sacharidy, někdy nazývané polysacharidy, mají ve výživě nezastupitelné místo. Jejich zdrojem jsou obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce, a brambory. Všechny komplexní sacharidy se štěpí rychleji či pomaleji na glukózové jednotky, čímž se udržuje v krvi stálá hladina cukru (glykémie).“³¹

Jedná se o škroby, které obsahuje většina příloh v našem stravování. Jde převážně o veškeré výrobky z mouky, rýže, brambor, luštěnin, kukuřice a některé zeleniny.³²

²⁹ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. přepracované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 29. ISBN 978-80-247-3433-0.

³⁰ NEVORAL A KOL., J. *Výživa v dětském věku*. 1. Jinočany: Nakladatelství H&H Vyšehradská, s. r. o., 2003, s. 284 - 285. ISBN 80-86-022-93-5.

³¹ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. přepracované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 28 - 29. ISBN 978-80-247-3433-0.

³² NEVORAL A KOL., J. *Výživa v dětském věku*. 1. Jinočany: Nakladatelství H&H Vyšehradská, s. r. o., 2003, s. 285. ISBN 80-86-022-93-5.

3.2.2.3 GLYKEMICKÝ INDEX

„Glykemický index udává, do jaké míry je sacharidová potravina schopna zvýšit hladinu cukru v krvi.“³³

Potraviny s vysokým glykemickým indexem velmi rychle zvyšují hladinu krevního cukru, naopak potraviny obsahující pomalu trávené sacharidy mají nízký glykemický index. Potraviny s nízkým glykemickým indexem snižují riziko utváření tukových zásob v případě, že potrava obsahuje mnoho sacharidů. Čím více a častěji se konzumují potraviny s vysokým glykemickým indexem, tím více se zvyšuje tvoření tuku z přijatých cukrů a hrozí nadváha.³⁴

Potraviny s nízkým Glykemickým indexem (glukóza pod 30)

Potraviny obsahující nízký glykemický index jsou například: avokádo, citrony, granátová jablka, jahody, olivy, ostružiny, rybíz, třešně, višně, sušená jablka, brokolice, cuketa, houby, rajčata, špenát aj. zelenina, všechny druhy luštěnin a ořechů, hořká čokoláda, minerálky, limonády s náhradním sladidlem

Potraviny s vysokým Glykemickým indexem (glukóza nad 70)

Mezi potraviny s vysokým glykemickým indexem patří například: sušené datle a fíky, cornflakes, mouka, bílé pečivo, chipsy, buchtý, vařená bílá rýže, knedlíky, hranolky, těstoviny uvařené doměkka, cukr, med, čokoládové tyčinky, bonbony, oplatky, bonbony, zákusky, zmrzliny, limonády, energetické nápoje, sladká a šumivá vína.³⁵

³³ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. přepracované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 36. ISBN 978-80-247-3433-0.

³⁴ FOŘT, P. *Co jíme a pijeme: Výživa pro 3. tisíciletí*. 1. Praha 1: Olympia, a.s., 2003, s. 48. ISBN 80-7033-814-8.

³⁵ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. přepracované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 38 - 40. ISBN 978-80-247-3433-0.

3.2.2.4 Bílkoviny (Proteiny)

„Bílkoviny jsou základními stavebními látkami, které jsou nezbytné pro růst a vývoj dítěte.“³⁶

Bílkoviny jsou nenahraditelné a nutné pro výživu člověka. „*Bez nich by nebyla možná stavba a obnova tkání ani tvorba bílkovin s určitou funkcí v organismu. V případě, kdy organismus nemá jinou možnost, využije bílkoviny i na pokrytí potřeb energie. Bílkoviny se musí rozštěpit v několika fázích až na nejmenší stavební prvky, kterými jsou aminokyseliny. Teprve potom jsou využitelné.*“³⁷ Esenciální aminokyseliny si lidský organismus neumí vytvořit sám, příjem bílkovin je proto velmi důležitý.³⁸

Doporučený denní příjem bílkovin je 10 – 20% a 0,6 g na kilogram tělesné váhy. Energetická hodnota 1 g bílkovin je 17 kJ.³⁹

V případě, že jsou bílkoviny konzumovány v nedostatečném množství, může dojít u dětí k poruchám somatického i duševního vývoje a u dospělých ke snížení imunity.⁴⁰

Bílkoviny dělíme na živočišné a rostlinné.

Živočišné bílkoviny

Mezi zdroje živočišných bílkovin řadíme maso, ryby, mléko a mléčné výrobky, vejce

Rostlinné bílkoviny

Mezi zdroje rostlinných bílkovin patří zejména sója, luštěniny, obiloviny, ovoce, zelenina, houby⁴¹

³⁶ NEVORAL A KOL., J. *Výživa v dětském věku*. 1. Jinočany: Nakladatelství H&H Vyšehradská, s. r. o., 2003, s. 284 - 284. ISBN 80-86-022-93-5.

³⁷ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. přepracované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 15. ISBN 978-80-247-3433-0.

³⁸ SVAČINA A KOL., Š. *Klinická dietologie*. 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008, s. 28. ISBN 978-80-247-2256-6

³⁹ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. přepracované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 15 - 16. ISBN 978-80-247-3433-0.

⁴⁰ FOŘT, P. *Co jíme a pijeme: Výživa pro 3. tisíciletí*. 1. Praha 1: Olympia, a.s., 2003, s. 39. ISBN 80-7033-814-8.

⁴¹ SVAČINA A KOL., Š. *Klinická dietologie*. 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008, s. 29. ISBN 978-80-247-2256-6

3.2.2.5 Vlákna

Vlákna je ve zdravé výživě přímo nepostradatelná. Je její součástí a výrazně ovlivňuje trávicí procesy v organismu. Taktéž má význam v prevenci některých onemocnění a civilizačních chorob. Ve školním věku by měl být příjem vlákniny 5-10 g na den. V dospělosti se příjem zvyšuje až na 30 g.⁴² Bohužel reálná spotřeba mnohdy není ani polovina.

Vlákninu dělíme na rozpustnou a nerozpustnou.

Rozpustná vlákna

Rozpustná vlákna ovlivňuje hladinu cukru v krvi a některé vlákniny ovlivňují dokonce i hladinu cholesterolu v krvi. „Rozpustná vlákna zvětšuje svůj objem a vytváří v žaludku viskózní roztok, který zpomaluje jeho vyprázdnění a prodlužuje tak pocit nasycení.“⁴³ Zdrojem této vlákniny je především ovoce, zelenina, obiloviny, luštěniny, slad a brambory.⁴⁴

Nerozpustná vlákna

Nerozpustná vlákna zrychluje trávicí proces. Její nedostatek trávicí proces naopak zpomaluje a podporuje vznik zácpy. „Naprostou nutnou podmínkou je však dodržení pitného režimu, jedině tak může vlákna ať už z potravy nebo doplňků plnit svou roli.“ Zdrojem nerozpustné vlákniny jsou luštěniny, müsli, celozrnné výrobky, rýže natural nebo lněné semínko.⁴⁵

KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 28 - 29. ISBN 978-80-247-3433-0.

⁴² NEVORAL A KOL., J. *Výživa v dětském věku*. 1. Jinočany: Nakladatelství H&H Vyšehradská, s. r. o., 2003, s. 127. ISBN 80-86-022-93-5.

⁴³ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 32. ISBN 978-80-247-3433-0.

⁴⁴ SVAČINA A KOL., Š. *Klinická dietologie*. 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008, s. 35. ISBN 978-80-247-2256-6

⁴⁵ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 33. ISBN 978-80-247-3433-0.

3.2.2.6 Vitaminy

Vitaminy jsou součástí životně důležitých látek a v organismu mají velmi důležitou úlohu. Přestože jsou vitamíny ve výživě člověka potřebné pouze v malém množství, pro organismus je jejich přísun naprosto nepostradatelný, neboť si jej tělo nedokáže samo vyrobit.⁴⁶

Vitaminy dělíme do dvou základních skupin.

VITAMINY ROZPUSTNÉ V TUCÍCH: A, D, E, K

„Výhodou vitaminů rozpustných v tucích je fakt, že si tělo dokáže vytvořit jejich menší či větší zásobu, a nemusíme je tedy doplňovat denně.“⁴⁷

Vitamin A (retinol)

Vitamin A podporuje zrak, imunitní systém, je důležitý pro správný růst a dělení buněk, především kostní dřeně, sliznic a kůže. Zdrojem vitamínu A jsou játra, mléčné výrobky, žlutek, mrkev aj. zelenina a žluté ovoce. Doporučené množství pro děti 2. stupně je asi 1 mg.⁴⁸

Vitamin D

Vitamin D reguluje v lidském těle rovnováhu vápníku a fosforu a minerálních látek, které jsou důležité pro tvorbu kostí, zubů a růst. Dětem je doporučeno denně spotřebovat přibližně 5 µg. Zdrojem vitamínu D je rybí tuk, vejce, avokádo a mléčné výrobky.⁴⁹

⁴⁶ PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 54. ISBN 80-7021-711-1.

⁴⁷ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 42. ISBN 978-80-247-3433-0.

⁴⁸ MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitaminy, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii*. 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 71-74. ISBN 978-80-249-1419-0. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 43. ISBN 978-80-247-3433-0.

⁴⁹ MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitaminy, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii*. 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 104-105. ISBN 978-80-249-1419-0. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 54. ISBN 80-7021-711-1.

Vitamin E

Vitamin E je součástí prevence nemocí a chrání před negativními vlivy životního prostředí. Jeho zdrojem jsou rostlinné oleje, listová zelenina, lněná semena, arašídý aj. Dětem je doporučováno denně pozřít 5 mg vitamínu E.⁵⁰

Vitamin K

Vitamin K je důležitý pro tvorbu látek, které ovlivňují srážlivost krve. Zdrojem vitamínu K je sýr, žlutek, zelená listová zelenina, kiwi, ovesné vločky aj. Potřebná dávka pro děti je 5-50 µg denně.⁵¹

VITAMINY ROZPUSTNÉ VE VODĚ: skupina B, C

„Vitamins rozpustné ve vodě bychom měli doplňovat denně.“⁵²

VITAMINY SKUPINY B

„Jeich příjem i funkce jsou vzájemně provázány – jsou nutné k přeměně živin na energii. Zlepšují regeneraci jaterní tkáně a její odolnost vůči možným toxinům, působí na krvetvorbu, ovlivňují kvalitu pokožky. Jejich nedostatek může zhoršovat projevy stresu a nervozitu.“⁵³

⁵⁰ MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitaminy, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii*. 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 106-108. ISBN 978-80-249-1419-0. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 55. ISBN 80-7021-711-. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 44. ISBN 978-80-247-3433-0.

⁵¹ MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitaminy, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii*. 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 110-112. ISBN 978-80-249-1419-0. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 55. ISBN 80-7021-711-1. UNGEROVÁ - GÖBELOVÁ, U. *Vitaminy*. 1. Praha: Ikar Praha, a. s., 1999, s. 13. ISBN 80-7202-508-2.

⁵² KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 42. ISBN 978-80-247-3433-0.

⁵³ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 42. ISBN 978-80-247-3433-0.

Vitamin B₁ (thiamin)

Vitamin B₁ je důležitý při léčení nervových chorob a může chránit proti některým obtížím vyvolaným alkoholismem. Zdrojem vitamínu B₁ jsou obilniny, celozrnné pečivo, luštěniny, kuřecí, vepřové a hovězí maso.⁵⁴

Vitamin B₂ (riboflavin)

Je součástí B-komplexu. Vitamin B₂ podporuje procesy hojení kůže a chrání pokožku. Léčí defekty sliznice v ústní dutině. Je důležitý pro tvorbu tělesné energie a jeho vlastnosti jsou antioxidační. Zdrojem je mléko, kvasnice, játra, obilniny, žampiony, sýr aj.⁵⁵

Vitamin B₃ (niacin)

Je součástí B-komplexu. Niacin působí jako detoxikační látka, která odstraňuje z těla toxiny a léky. Vitamin B₃ zajišťuje funkčnost nervového systému, střevního a žaludečního traktu a udržuje v krvi dostatečné množství kyslíku. Člověk potřebuje denně přibližně

18 mg tohoto vitamínu. Zdrojem je v játrech, libovém mase, vejcích, arašidech, avokádu aj.⁵⁶

Vitamin B₆ (pyridoxin)

Je součástí B-komplexu. Vitamin B₆ je nutný pro tvorbu protilátek a bílých krvinek. Podporuje imunitu a bývá využíván při předmenstruačních potížích, menopauze, ale také

⁵⁴ MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitaminy, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii*. 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 74-76. ISBN 978-80-249-1419-0. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 55. ISBN 80-7021-711-1. UNGEROVÁ - GÖBELOVÁ, U. *Vitaminy*. 1. Praha: Ikar Praha, a. s., 1999, s. 15. ISBN 80-7202-508-2.

⁵⁵ MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitaminy, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii*. 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 76-78. ISBN 978-80-249-1419-0. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 55. ISBN 80-7021-711-1.

⁵⁶ MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitaminy, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii*. 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 79-81. ISBN 978-80-249-1419-0. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 55. ISBN 80-7021-711-1.

těhotenství. Podle norem je doporučená dávka 2 mg. Zdrojem je pšenice, kukuřice, játra, maso, pivovarské kvasnice, avokádo, mrkev, aj.⁵⁷

Vitamin B₁₂ (kobalamin)

Je součástí vitamínů skupiny B-komplex. Vitamin B₁₂ je důležitý pro metabolismus nervové tkáně, zlepšuje paměť a chrání proti alergenům a toxickým prvkům. Denní potřeba vitamínu B₁₂ je pouze 1 mg. Zdrojem jsou potraviny živočišného původu jako například játra, ryby, vejce, sýr, aj.⁵⁸

Kyselina listová

Patří do skupiny B-komplex. Její příjem je důležitý především v těhotenství, je významný pro krvetvorbu a jako prevence v srdečně-cévních chorob. Zabraňuje chudokrevnosti a pomáhá při problémech s akné a s jaterním onemocněním. Člověk potřebuje asi 200 mg kyseliny listové denně. Zdrojem kyseliny listové jsou játra, listová zelenina, kvasnice, špenát, avokádo, aj.⁵⁹

Vitamin C (kyselina askorbová)

Vitamin C je nejdůležitějším antioxidantem a posiluje obrannou schopnost těla. Stabilizuje cévy a urychluje hojení. Doporučená denní dávka je 75-100 mg. Zdrojem tohoto

⁵⁷ MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitamíny, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii*. 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 81-84. ISBN 978-80-249-1419-0. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 55. ISBN 80-7021-711-1.

⁵⁸ MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitamíny, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii*. 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 84-86. ISBN 978-80-249-1419-0. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 55. ISBN 80-7021-711-1.

⁵⁹ MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitamíny, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii*. 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 93-95. ISBN 978-80-249-1419-0. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 55. ISBN 80-7021-711-1. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 43. ISBN 978-80-247-3433-0.

vitaminu je především ovoce a zelenina. Velký obsah vitamínu c obsahují citrusové plody a červená paprika, aj.⁶⁰

Vitamin H (biotin)

Biotin funguje jako spojovací článek mezi látkovou výměnou tuků a sacharidů. Má vliv na léčbu ekzému a kožních zánětů. Doporučený denní příjem je 0,025 – 0,3 mg. Zdrojem je vaječný žloutek, játra, ovoce, avokádo, aj.⁶¹

3.2.2.7 Minerální látky a stopové prvky

Minerály jsou nezbytnou složkou lidské potravy. „*Mají velký význam pro růst a metabolismus, podílejí se na stavbě tělesných tkání, regulují metabolické pochody a účastní se vedení nervových vzruchů.*“⁶²

Podle potřebného množství pro člověka dělíme na makroelementy, mikroelementy a stopové prvky.⁶³

⁶⁰ MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitaminy, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii*. 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 100-103. ISBN 978-80-249-1419-0. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 55. ISBN 80-7021-711-1. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 44. ISBN 978-80-247-3433-0.

⁶¹ MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitaminy, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii*. 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 89-91. ISBN 978-80-249-1419-0. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 55. ISBN 80-7021-711-1.

⁶² PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 56. ISBN 80-7021-711-1.

⁶³ PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 55. ISBN 80-7021-711-1.

MAKROELEMENTY

Vápník

Vápník je důležitý pro tvorbu kostí a zubů. Aktivuje srážlivost krve a posiluje srdeční činnost. Doporučená denní dávka je kolem 1000 mg. Zdrojem jsou především mléčné výrobky, ale i sezamová semínka, kyselé zelí, špenát aj.⁶⁴

Fosfor

Fosfor s vitamínem D a vápníkem se společně doplňují. Fosfor je nezbytný pro strukturu a funkci organismu. Napomáhá při tvorbě kostí a při přeměně cukru na energii. Taktéž je důležitý pro svaly, nervy a mozek. Denní příjem fosforu se pohybuje mezi 800-1000 mg. Zdrojem jsou mléčné výrobky, ořechy, maso, obilniny a luštěniny.⁶⁵

Hořčík

Hořčík chrání proti srdečním a cévním chorobám. Pomáhá při bolestech hlavy a podílí se na výstavbě kostí a zubů. Působí proti svalovým křečím a pomáhá zachovat správnou hladinu cholesterolu. Denně by měl člověk přijmout okolo 300-400 mg. Hořčík obsahují luštěniny, zelenina, obiloviny, kakao a mléčné výrobky, mořské ryby, maso aj.⁶⁶

Sodík

Sodík je nutný pro hospodaření s vodou. Ovlivňuje příjem cukru a aminokyselin. Je důležitý pro správnou funkci svalů a nervů. Doporučená denní dávka sodíku je přibližně

⁶⁴ MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitaminy, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii*. 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 119-121. ISBN 978-80-249-1419-0. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 56. ISBN 80-7021-711-1.

⁶⁵ MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitaminy, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii*. 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 137-138. ISBN 978-80-249-1419-0. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 56. ISBN 80-7021-711-1.

⁶⁶ MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitaminy, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii*. 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 132-134. ISBN 978-80-249-1419-0. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 56. ISBN 80-7021-711-1.

180-550 mg. Je obsažen v kuchyňské soli, uzeninách, mléčných výrobcích, mrkvi, celeru, masu či vejcích.⁶⁷

Draslík

Napomáhá upravit krevní tlak a reguluje množství vody v buňkách. Je významný pro svalovou aktivitu. Taktéž se podílí na odstraňování odpadních látek. Denní potřeba se pohybuje okolo 3-4 g. Je obsažen v mléčných výrobcích, mase, bramborách, také v meruňkách a banánech i v kávě.⁶⁸

MIKROELEMENTY A STOPOVÉ PRVKY

Železo

Železo působí pozitivně na chudokrevnost a zlepšuje imunitu. Podporuje růst a odstraňuje únavu. Denně by měl člověk přijmout zhruba 12 mg železa. Výborným zdrojem železa je především maso. Taktéž je obsaženo v kvasnicích, špenátu, rýži, čočce aj.⁶⁹

Jód

Jód je nezbytný pro správnou funkci štítné žlázy. Podporuje růst a stimuluje přímé využívání tuků. Potřeba jódu je přibližně 150-200 µg denně. Výborným zdrojem jódu jsou mořské ryby, jodovaná sůl, ovoce a zelenina.⁷⁰

⁶⁷ MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitaminy, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii*. 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 142-143. ISBN 978-80-249-1419-0. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 49. ISBN 978-80-247-3433-0.

⁶⁸ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 47. ISBN 978-80-247-3433-0. MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitaminy, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii*. 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 138-140. ISBN 978-80-249-1419-0. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 56. ISBN 80-7021-711-1.

⁶⁹ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 48. ISBN 978-80-247-3433-0. MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitaminy, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii*. 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 129-132. ISBN 978-80-249-1419-0. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 57. ISBN 80-7021-711-1.

⁷⁰ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 48. ISBN 978-80-247-3433-0. MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitaminy, minerální látky,*

Zinek

Posiluje imunitní systém a urychluje hojení ran. Zlepšuje chuť k jídlu a podporuje růst a psychickou výkonnost. Nalézá se v rybách, masu, celozrnném pečivu, obilovinách, hořčici, aj. Doporučená dávka zinku se doporučuje 15 mg.⁷¹

Měď

Měď napomáhá tvorbě červených krvinek a posiluje imunitní systém. Brání chudokrevnosti. Doporučená denní dávka je kolem 2-4 mg. Měď je obsažena v játrech, mase, obilovinách, mořských rybách aj.⁷²

Fluor

Fluor chrání zuby před zubním kazem. Podílí se na tvorbě svalů, kůže a vlasů. Denně se doporučuje 1mg. Zdrojem fluoru jsou vlašské ořechy, čaj, špenát, plody moře aj.⁷³

3.3 Zásady zdravé výživy

Existuje řada pravidel, která jsou velmi důležitá jak pro udržování hmotnosti, tak pro zdravý způsob stravování, aby tělo fungovalo správně. Důležité je, aby byl příjem potravin pravidelný, zvláště kvůli tomu, aby si tělo nezačalo vytvářet tukové zásoby.

antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii. 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 128-129. ISBN 978-80-249-1419-0. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě.* 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 57. ISBN 80-7021-711-1.

⁷¹ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání.* 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 48. ISBN 978-80-247-3433-0. MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitaminy, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii.* 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 146-149. ISBN 978-80-249-1419-0. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě.* 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 57. ISBN 80-7021-711-1.

⁷² MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitaminy, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii.* 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 125-126. ISBN 978-80-249-1419-0. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě.* 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 57. ISBN 80-7021-711-1.

⁷³ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání.* 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 49. ISBN 978-80-247-3433-0. MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitaminy, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii.* 3. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010, s. 126-127. ISBN 978-80-249-1419-0. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě.* 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 57. ISBN 80-7021-711-1.

Optimální je jíst tak 5x – 6x denně, a to tak po 2,5 – 3 hodinách. Je nutné dodržovat pitný režim a jíst pestrou a rozmanitou stravu bohatou na bílkoviny, ovoce a zeleninu. Nesmíme zapomenout na to, že energetický příjem nesmí být větší než výdej. V takovém případě potom hrozí nadváha. Kontrolu správné váhy provádíme pomocí BMI (Body Mass Index).⁷⁴

3.3.1 Desatero výživy dětí

Poradenské centrum Výživa dětí vypracovalo tzv. Desatero výživy dětí. Podle něj bychom se měli řídit tímto:

1. Děti by měly jíst pestrou a rozmanitou stravu bohatou na ovoce a zeleninu. Taktéž celozrnné potraviny, mléčné produkty, drůbež a ryby.
2. Je důležité, aby se děti nepřejídaly, ale ani nehladověly. Jíst by měly pravidelně, a to 5-6x denně. Podle jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivity přizpůsobujeme velikost jejich porce.
3. Děti by měly pravidelně dostávat kvalitní zdroje bílkovin a to ve formě drůbežního a rybího masa, luštěnin a cereálií.
4. V jídelníčku nesmí chybět mléčné výrobky. Upřednostňujeme polotučné.
5. K přípravě pokrmů přednostně volíme kvalitní rostlinné tuky než živočišné tuky.
6. Poměrně důležité je, aby děti omezily konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů. Sacharidy by měly přijímat z ovoce, zeleniny či cereálií.
7. Hotové pokrmy bychom neměli solit. Sůl a solené potraviny by děti měly konzumovat pouze výjimečně.
8. Nepostradatelný je pitný režim. Děti by měly vypít mezi 1,5 až 2,5 tekutin denně.
9. Rodiče by měli být svým dětem příkladem, jak se zdravě stravovat. Je důležité, aby měli přehled o tom, jak se stravují i mimo domov.

⁷⁴ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 83. ISBN 978-80-247-3433-0. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004, s. 81. ISBN 80-7021-711-1.

10. Neměli bychom podceňovat zdravotní stav dítěte. Pravidelné konzultace s lékařem o hladině cholesterolu, krevních tucích, krevním tlaku či nadváze jsou namístě.⁷⁵

3.3.2 Rozvržení jídla

Jak jsme se již zmínili, je důležité jíst především pravidelně. Proto jídlo rozdělujeme do několika menších porcí: snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře, případně druhá večeře.

SNÍDANĚ

Snídaně je nejdůležitějším jídlem dne. Dodává tělu energii potřebnou pro správný začátek dne. Můžeme říct, že člověka tzv. nastartuje. „*Snídaně by měla obsahovat 20 % celkové denní spotřeby*“.⁷⁶ Nezbytný je po ránu přísun tekutin a vyvážená strava. Bohužel je častým jevem, že děti ráno nechtějí snídat. Toto se může později projevit sníženou soustředěností a výkonem ve škole. Za vhodnou snídani můžeme zvolit například pečivo s rostlinným tukem nebo pomazánkou, plátek sýra a kvalitní šunky. Dále se nám nabízí snídaně s cereáliemi s mlékem či bílým jogurtem, ovocný jogurt s pečivem či tvaroh se zavařeninou. Vhodné je doplnit snídani zeleninou. Nevhodné jsou párky, salámy, sladké pečivo (například kobliha) nebo smažená vejce.⁷⁷

DOPOLEDNÍ SVAČINA

Dopolední svačina by měla odpovídat asi 5-10% celkové denní spotřeby.⁷⁸ Svačina je součástí velké přestávky ve škole. Někteří žáci si nosí svačiny předem připravené z domu, ale velká většina si svačiny pořizuje z automatů či bufetů přímo ve škole. Bohužel tyto

⁷⁵ Výživa dětí. *Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2012-02-07]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/desatero-vyzivy-deti/>

⁷⁶ MÁLKOVÁ, I. a F. D. KRCH. *SOS nadváha: Průvodce úskalím diet a životního stylu*. 1.: Portál, 2001, s. 148. ISBN 80-7178-521-0.

⁷⁷ Výživa dětí. *Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2012-02-07]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>

⁷⁸ MÁLKOVÁ, I. a F. D. KRCH. *SOS nadváha: Průvodce úskalím diet a životního stylu*. 1.: Portál, 2001, s. 148. ISBN 80-7178-521-0.

automaty obsahují většinou sladké čokoládové tyčinky, slané chipsy, sladké limonády aj. pochutiny. Málokdy jsou ve škole automaty nabízející mléčné výrobky či čerstvé ovoce. Tyto potraviny jsou však ke svačině naprosto nevhodné. Obsahují přemíru sacharidů a tuků, čímž hrozí vznik nadváhy a obezity. Proto je vhodnější, aby žáci jedli kvalitní svačiny z domova. Taková svačina by měla být složena například z pečiva (nejlépe celozrnného) namazaným rostlinným tukem se šunkou či tvrdým sýrem, obměnou může být kvalitní netučná pomazánka (např. pórková, pažitková), jogurt, tvarohový dezert, zelenina či ovoce (zeleninou můžeme doplnit obložený chléb). Za svačinu, která nespĺňuje zdravá kritéria, můžeme považovat například chléb s máslem a trvanlivým salámem, pečivo namazané sádlem, uzeniny, hamburgery, smažená jídla či sladké pečivo. Jak jsme se již zmínili, nevhodné jsou taktéž čokoládové tyčinky, sušenky či oplatky.⁷⁹

OBĚD

Oběd je největší jídlo dne. Měl by tvořit přibližně 30-40% celkové denní spotřeby.⁸⁰ Většina dětí obědvá ve školní jídelně. Tyto jídelny mají k dispozici tzv. spotřební koš a doporučené dávky a potraviny odpovídající doporučeným zásadám zdravé stravy. Pokud se jídelny tímto řídí, můžeme pokládat obědy za zdravé. O víkendech či prázdninách jsou děti odkázány na domácí stravování. Hlavní chod není nutné doplňovat polévkou, pokud je jídlo samo o sobě vydatné (těstoviny či knedlíky s omáčkou). Naopak, husté polévky se mohou podávat jako samostatný pokrm. Zdravou variantu oběda by samozřejmě měla doplňovat zelenina, či ovoce. V případě, že zelenina není součástí jídla, je vhodné jej doplnit např. salátem nebo kompotem.⁸¹

⁷⁹ Výživa dětí. *Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2012-02-07]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/> FOŘT, P. *Stop dětské obezitě: Co vědět, aby nebylo pozdě*. 1. Praha: Euromedia Group, k. s. - Ikar, 2004, s. 107. ISBN 80-249-0418-7.

⁸⁰ MÁLKOVÁ, I. a F. D. KRCH. *SOS nadváha: Průvodce úskalím diet a životního stylu*. 1.: Portál, 2001, s. 148. ISBN 80-7178-521-0.

⁸¹ Výživa dětí. *Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2012-02-07]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>

ODPOLEDNÍ SVAČINA

Odpolední svačina odpovídá asi 10% energetického příjmu.⁸² Záleží na tom, jak dítě tráví odpoledne. Pokud sportuje, může být svačina vydatnější. Pokud je jeho aktivita pasivní, měla by tomu odpovídat i strava. Potraviny by měli mít nižší energetickou hodnotu a glykemický index. Ke svačině je vhodný například chléb nebo pečivo s rostlinným tukem, šunkou nebo sýrem. Neméně vhodná je taktéž zelenina či méně sladký druh ovoce. Není doporučeno pojídat sladké pečivo, dorty, trvanlivé salámy, uzeniny, paštiky či sladké druhy ovoce, např. banány.⁸³

VEČEŘE

Energetický příjem večeře by měl být 20-30% denního energetického příjmu.⁸⁴ Večerní jídlo by nemělo být příliš energeticky vydatné, ale přitom by mělo být dostatečně velké. Je důležité vycházet z toho, co dítě přes den snědlo. Pokud nemělo teplý oběd, je vhodná teplá večeře. Správnou volbou může být například zeleninový či těstovinový salát, chléb s tvarohem či pomazánkou doplněný šunkou nebo sýrem. Nezapomínáme na zeleninu. Nepříliš vhodné je podávání sladké kaše či sladkého pečiva, knedlíků s omáčkou. Vyhnout by se děti měly sladkému ovoci a mléčným dezertům.⁸⁵

II. VEČEŘE

V případě, že je dítě hladové, můžeme mu poskytnout ještě II. večeři. Toto jídlo by se však mělo konzumovat přibližně 3 hodiny před spaním. K tomuto jídlu se doporučuje

⁸² MÁLKOVÁ, I. a F. D. KRCH. *SOS nadváha: Průvodce úskalím diet a životního stylu*. 1.: Portál, 2001, s. 148. ISBN 80-7178-521-0.

⁸³ Výživa dětí. *Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2012-02-07]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>

⁸⁴ MÁLKOVÁ, I. a F. D. KRCH. *SOS nadváha: Průvodce úskalím diet a životního stylu*. 1.: Portál, 2001, s. 148. ISBN 80-7178-521-0.

⁸⁵ Výživa dětí. *Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2012-02-07]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>

sníst něco lehkého, například jogurt, tvrdý sýr nebo tvaroh, šunka, kousek zeleniny či nesladkého ovoce. Rozhodně nepodáváme sladkosti či uzeniny.⁸⁶

3.3.3 Pitný režim

Ke zdravé výživě neodmyslitelně patří i pitný režim. Je nutné udržet rovnováhu mezi příjmem a výdejem tekutin. Musíme si uvědomit, že napít bychom se měli napít dřív, než dostaneme žízeň. Optimální přísun tekutin by měl být přibližně 2 litry denně.⁸⁷ Podle Výživy dětí se přísun tekutin mění v závislosti na věku.

Věk	4-7 let	7-10 let	10-13 let	13-15 let	15-19 let
Celkem (l/den)	1,6	1,8	2,15	2,45	2,8
Z nápojů (ml/kg/den)	75	60	50	40	40

„Abychom zjistili, kolik má naše dítě vypít za den tekutin, vynásobíme množství mililitrů (v řádce „Z nápojů“) pro daný věk dítěte jeho hmotností.

Pokud 12leté dítě váží např. 45 kg, počítáme: $45 \times 50 \text{ ml} = 2250 \text{ ml}$.”⁸⁸

Samozřejmě záleží na tom, zda dítě vykonává nějaký sport nebo se pohybuje v horkém prostředí. Potom musíme tekutiny zvýšit. Základem pitného režimu je hlavně voda a nekalorické nápoje.⁸⁹

⁸⁶ Výživa dětí. *Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2012-02-07]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>

⁸⁷ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 63. ISBN 978-80-247-3433-0

⁸⁸ Výživa dětí. *Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2012-02-07]. Dostupné z <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potraviny/pitny-rezim/>

⁸⁹ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 63. ISBN 978-80-247-3433-0

DRUHY NÁPOJŮ

Existuje mnoho druhů nápojů, avšak ne všechny jsou k pití vhodné. Toto platí zejména pro děti.

Voda

Voda je jednoznačně nejdůležitější tekutinou vůbec. Voda zažene žízeň a hlavně nezpůsobuje nadváhu, protože neobsahuje žádné kalorie. Voda je dostupná buď přímo z kohoutku, nebo balená z obchodu.

Voda z kohoutku

Výhodou vody z kohoutku je, že je zadarmo a je naprosto ekologická. Samozřejmě v některých oblastech je voda z kohoutku nevyhovující, ale to se dá snadno zjistit pomocí rozboru z vodárny.

Pramenité vody

„Pramenité vody jsou přírodní vody z podzemního zdroje, které mohou být fyzikálně upraveny.“⁹⁰ Můžeme je pít dlouhodobě denně, protože obsahují málo minerálních látek.

Minerální vody

V těchto vodách je obsaženo velké množství minerálních látek. Proto je potřeba číst etikety na balených vodách, abychom znali jejich složení. Mezi minerály, které jsou obsaženy ve vodě, patří sodík, hořčík a vápník. Čím méně minerálních látek voda obsahuje, tím více je vhodná k pití.⁹¹ Minerální vody bychom měli střídat a neměli bychom jich vypít více jak 1/3 z celkového denního příjmu tekutin.⁹²

⁹⁰ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 63. ISBN 978-80-247-3433-0

⁹¹ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s.64- 65. ISBN 978-80-247-3433-0

⁹² Výživa dětí. *Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2012-02-07]. Dostupné z <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potraviny/pitny-rezim/>

Džusy

Džusy obsahují velké množství vitamínu C a E, karotenů a kyseliny listové a minerálních látek, právě proto jsou řazeny mezi zdravé nápoje. Jejich nevýhodou je, že jsou poměrně vysokoenergetické díky obsahu cukru. Proto je dobré ředit džus vodou.

Limonády

Limonády mohou být sice velmi chutné, ale nikoliv zdravé. Obsahují spoustu cukrů, oxidu uhličitého nebo kyseliny fosforečné či citronové aj. látek. Zejména oxid uhličitý může způsobovat zdravotní komplikace jako například nadýmání či překyselení žaludku. U těchto nápojů je obrovská energetická hodnota, proto jsou k pití velmi nevhodné. Toto platí i u light verzí, které obsahují sice méně cukrů, ale o to více přídatných látek. Pitím takového nápoje se zvyšuje možnost vzniku nadváhy. Můžeme sem zahrnout colové nápoje a jiné barevné limonády.

Čaj a káva

Káva a černý čaj do pitného režimu nepatří, neboť obsahují kofein a také odvodňují organismus a mohou podráždit žaludek. Vhodné jsou naopak čaje bylinkové nebo ovocné. Sehnat se také dají již předem namíchané směsi pro děti.

Energetické nápoje

Energetické nápoje slouží k zahnání únavy. Jsou složeny z kofeinu, guarany, řepného cukru aj. Obsahují velmi vysoký obsah cukru, a tudíž mají obrovskou energetickou hodnotu. Pro děti jsou tyto nápoje naprosto nevhodné.

Alkoholické nápoje

Děti by se měly alkoholickým nápojům absolutně vyhnout. Nejenže je pití alkoholu pod 18 let nezákonné, ale také u dětí může způsobit nevratné poškození mozkových buněk a jater.

RIZIKA NEDOSTATEČNÉHO PŘÍJMU TEKUTIN

Nedostatek příjmu tekutin může způsobit mnoho problémů. Zejména vede k dehydrataci organismu, což dále způsobuje bolest hlavy, únavu, nevolnosti či zácpu.⁹³

3.3.4 Vhodné a méně vhodné potraviny

Ke zdravé výživě patří správný výběr potravin. Abychom mohli dětem sestavit zdravý jídelníček, musíme vědět, jaké potraviny jsou vhodné více, a které méně.

VHODNÉ POTRAVINY

Mezi vhodné potraviny patří především zelenina a ovoce, mléko a mléčné výrobky, maso a ryby, sójové maso a tofu, luštěniny.

Zelenina

Energetická hodnota zeleniny je velmi nízká. Proto je ve zdravém jídelníčku nepostradatelná. Je bohatá na vitaminy a minerální látky a nechybí jí vláknina. Zelenina také dobře zasytí. Jíst ji můžeme syrovou, ale také je vhodná úprava v páře, díky zachování vitaminů. Zeleninu bychom měli jíst v několika porcích denně. Můžeme sníst až 1 kg denně.⁹⁴

⁹³ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s.63. ISBN 978-80-247-3433-0 Výživa dětí. *Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2012-02-07]. Dostupné z <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potraviny/pitny-rezim/>

⁹⁴ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s.84-85. ISBN 978-80-247-3433-0 Výživa dětí. *Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2012-02-07]. Dostupné z <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potraviny/zelenina-lusteniny/>

Luštěniny

Luštěniny jsou velmi zdravé a jsou zdrojem vitaminů, minerálních látek, bílkovin a vlákniny. Ovšem mají velkou energetickou hodnotu, proto by v jídelníčku měly být pouze v malém množství, ale alespoň 2x týdně.⁹⁵

Ovoce

Ovoce rozhodně patří do zdravé výživy, neboť je bohaté na vitaminy, vlákninu a minerální látky. Obsahuje ovšem poměrně mnoho sacharidů a má vysoký obsah energie. Denně bychom měli sníst alespoň 2 porce.⁹⁶

Mléko a mléčné výrobky

Mléčné výrobky a samotné mléko je velmi důležité především v dětské výživě, a to pro zdravý růst a vývoj kostí. Jsou významným zdrojem vápníku a bílkovin. U dětí upřednostňujeme polotučné výrobky a sýry s obsahem tuku do 45 % v sušině. Nevhodné jsou tavené sýry, neboť obsahují tavící soli a fosforečnany.⁹⁷

Maso a ryby

Díky vysokému obsahu bílkovin je maso pro lidský organismus nezbytné. Zvláště v dětském věku by maso v jídelníčku nemělo chybět. S pomocí esenciálních aminokyselin napomáhá při obnově tkání a je důležité pro růst. Je zdrojem minerálních látek a vitaminů, především železa. Jednu porci by mělo pokrýt asi 60 g masa. Kvůli menšímu obsahu tuku je vhodnější drůbeží maso, přičemž bychom neměli opomínat tmavé druhy masa, ovšem v menším množství a spíše v libové formě. Ryby jsou jedny z nejzdravějších potravin vůbec.

⁹⁵ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 89. ISBN 978-80-247-3433-0 Výživa dětí. *Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2012-02-07]. Dostupné z <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potraviny/zelenina-lusteniny/>

⁹⁶ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 86. ISBN 978-80-247-3433-0 Výživa dětí. *Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2012-02-07]. Dostupné z <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potraviny/ovoce-orechy/>

⁹⁷ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 86. ISBN 978-80-247-3433-0 Výživa dětí. *Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2012-02-07]. Dostupné z <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potraviny/mleko-a-mlecne-vyroby/>

Obsahují mastné kyseliny a vitaminy E a E. Mořské ryby jsou zásobeny jodem, který je prospěšný především při léčbě štítné žlázy.⁹⁸

MÉNĚ VHODNÉ POTRAVINY

Do této skupiny řadíme potraviny, které bychom do jídelníčku měli zařazovat v menším množství.

Pečivo

Pečivo je v naší kuchyni velmi oblíbené. Do jídelníčku se zařazuje především ke snídani, ale i k svačinám či večeři. Pečivo je zdrojem vlákniny, vitaminů skupiny B a minerálních látek. Ovšem také obsahuje velké množství energie a snadno využitelné sacharidy. Pečivo dělíme na bílé a celozrnné. Celozrnné je vhodnější kvůli většímu obsahu vlákniny, vitaminů a minerálních látek.⁹⁹

Těstoviny

Těstoviny jsou jak velmi oblíbenou přílohou, tak i hlavním jídlem. Jejich výhodou je velmi nízký glykemický index. Důležité je, aby se těstoviny při vaření nerozvařily, neboť potom se glykemický index zvyšuje. Nejvhodnější těstovinou jsou špagety, které glykemický index zvyšují nejméně.¹⁰⁰

Rýže

Vzhledem k vysokému obsahu vlákniny je ke konzumaci nejvhodnější rýže Natural či rýže Basmati. Bílá rýže má nejvyšší glykemický index.¹⁰¹

⁹⁸ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 87. ISBN 978-80-247-3433-0 *Výživa dětí. Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2012-02-07]. Dostupné z <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potraviny/maso-a-masne-vyroby/>

⁹⁹ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 88. ISBN 978-80-247-3433-0 *Výživa dětí. Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2012-02-07]. Dostupné z <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potraviny/pecivo-a-obiloviny/>

¹⁰⁰ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 88. ISBN 978-80-247-3433-0

¹⁰¹ KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 89. ISBN 978-80-247-3433-

SLADKOSTI A SLANÉ POTRAVINY

Bohužel v dnešní době existuje přemíra sladkých výrobků. Děti jsou na jejich konzumaci zvyklé a jsou schopny jíst sladké ve velkém množství. Tímto však může snadno vzniknout nadváha či obezita. Sladkosti jsou většinou zdrojem cukru, tuků, ale také nasycenými kyselinami, které nejsou zdraví příliš prospěšné. Tyto nevhodné sladkosti je lépe nahradit sladkostmi s vysokým procentem kakaa (70-86 %), oříšky, sušeným ovocem, dorty se želé nebo tyčinkami bez polevy.¹⁰²

Slané pochutiny jsou taktéž velmi oblíbeným jídlem dětí. Obsahují nejen sůl, ale často také zvýšené množství tuku, což může vést k nadváze. Sůl zatěžuje ledviny či zadržuje vodu v těle. I z tohoto důvodu je jejich konzumace nevhodná.¹⁰³

3.4 Negativní dopady špatného stravování na žáky ZŠ

Období puberty a adolescence je pro každé dítě časem změn. Děti se vyvíjí a pomalu se z nich stávají dospělí jedinci. Především u dívek může být tento vývoj startem k problémům s jídlem. Děvčatům se tvaruje postava, a to může vyvolat mylnou představu o tloušťce. To pak může vést ke snaze zhubnout a dále k poruchám příjmu potravy. Tato onemocnění se nazývají mentální anorexie a mentální bulimie. Samozřejmě se můžeme setkat i s opačným problémem. Není nezvyklým jevem, že se dítě přejídá, což může vyústit v nadváhu až obezitu. Všechny tyto zmiňované problémy se stravováním znamenají velké zdravotní problémy, a to jak psychického, tak fyzického rázu. V následující kapitole se je pokusíme jednotlivě přiblížit.

¹⁰² KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. Přepřacované vydání*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011, s. 90. ISBN 978-80-247-3433-0 *Výživa dětí. Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2012-02-07]. Dostupné z <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potraviny/cukr-a-sladkosti/>

¹⁰³ *Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2012-02-07]. Dostupné z *Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2012-02-07]. Dostupné z <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potraviny/sul-a-slanosti/>

3.4.1 Způsoby hodnocení hmotnosti dětí

Abychom byli schopni posoudit, zda dítě trpí nadváhou, podvýživou či má tělesnou váhu v normě, musíme znát tzv. BMI (Body Mass Index) a percentilové grafy určené přímo pro hodnocení hmotnostního stavu u dětí.

BMI

Body Mass Index neboli index tělesné hmotnosti porovnává váhu k výšce pacienta. K posouzení nám stačí jednoduchý výpočet: $BMI = \text{hmotnost (kg)} / \text{výška (m}^2\text{)}$. V následující tabulce si vyhledáme, v jakém rozmezí se daná váha nachází.¹⁰⁴

BMI	KATEGORIE	ZDRAVOTNÍ RIZIKA
méně než 18,5	podváha	vysoká
18,5 - 24,9	norma	minimální
25,0 - 29,9	nadváha	nízká až lehce vyšší
30,0 - 34,9	obezita 1. stupně	zvýšená
35,0 - 39,9	obezita 2. stupně (závažná)	vysoká
40,0 a více	obezita 3. stupně (těžká)	velmi vysoká

Tabulka BMI¹⁰⁵

¹⁰⁴ GREGORA, M. *Výživa malých dětí*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2004, s. 75. ISBN 80-247-9022-X. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. Praha 3: Vyšehrad, spol. s r. o., 2004, s. 87. ISBN 80-7021-711-1.

¹⁰⁵ Výpočet BMI, Body Mass Index. In: *Výpočet* [online]. 2007 [cit. 2012-02-29]. Dostupné z: <http://www.vypocet.cz/bmi>

PERCENTILOVÉ GRAFY BMI

BMI není v dětském věku směrodatný, proto existují tzv. percentilové grafy. „Protože je v dětství, jak dítě roste, proměnlivý, byly na základě národních studií sestaveny tzv. percentilové grafy BMI. Hranice obezity nejsou jednoznačně stanoveny, podle různých autorů je za hraniční hodnotu BMI považován 90., 91., 95. nebo 97. percentil. Obdobně za hranici nadváhy je považován 85. - 90. percentil.“¹⁰⁶ Percentilové grafy se liší podle pohlaví. Na vodorovnou osu zaznamenáváme věk dítěte a na svislou osu hmotnost sledovaného dítěte. V grafu zaznamenáme bod, který spojuje věk a hmotnost. „Pokud se nachází třeba na místě odpovídajícím 25. percentilu, znamená to, že je hmotnost dítěte vyšší nebo stejná než u čtvrtiny (25 %) jeho vrstevníků. 75 % stejně starých dětí je však těžších.“¹⁰⁷

3.4.2 Mentální anorexie

„Mentální anorexie je porucha charakterizovaná zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti.“¹⁰⁸ Tato nemoc postihuje především dívky, a to z 95%. V ohrožení jsou jedinci v období puberty a adolescence. Jedná se až o chorobný strach z tloušťky.¹⁰⁹ „Nadměrná sebekontrola v jídle a dietní omezení se pak stávají samozřejmostí a přinášejí nemocnému uspokojení, zejména když jsou spojeny s úbytkem tělesné hmotnosti a oceněním okolí.“¹¹⁰ Jedinci postižení tímto onemocněním odmítají jídlo, tráví hodiny cvičením, používají projímadla či zvrací. Neustále kontrolují svou tělesnou váhu a postavu v zrcadle. Základním znakem pro MA je především aktivní udržování nízké tělesné hmotnosti. Nemocní mají narušené vnímání vlastního těla, což znamená, že často svou skutečnou váhu popírají.

¹⁰⁶ GREGORA, M. *Výživa malých dětí*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2004, s. 75. ISBN 80-247-9022-X.

¹⁰⁷ Výživa dětí. *Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2012-02-07]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/poradenstvi/jak-sledovat-vyvoj-ditete/>

¹⁰⁸ KRCH, F.D. *Mentální anorexie*. 1. Praha: Portál, 2002, s. 23. ISBN 80-7178-598-9.

¹⁰⁹ Základní informace o poruchách příjmu potravy. In: KULHÁNEK, J. *Idealni.cz: Portál o poruchách příjmu potravy, informace a služby s odbornou garancí* [online]. 2002 - 2009 [cit. 2012-02-27]. Dostupné z: <http://www.pppinfo.cz/info.asp>

¹¹⁰ KRCH, F.D. *Mentální anorexie*. 1. Praha: Portál, 2002, s. 24. ISBN 80-7178-598-9.

I přesto, že mohou trpět podváhou, připadají si tlustí. Vyhublou postavu skrývají do volného oblečení a není výjimkou, že se straní společnosti.

Mentální anorexie nese velké zdravotní riziko. U dívek dochází k poruchám menstruačního cyklu a nevyvíjejí se nadra. Chlapcům zase může zůstat dětský genitál. V obou případech hrozí zastavení tělesného růstu, vypadávání vlasů, zácpa, pokles bazálního metabolismu a krevního tlaku. Snižuje se celková obranyschopnost organismu, zvyšuje se riziko zkažených zubů a objevuje se podrážděnost, únava či ztráta zájmu o okolí.¹¹¹

3.4.3 Mentální bulimie

„Mentální bulimie je porucha charakterizovaná především opakujícími se záchvaty přejídání, spojenými s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti.“¹¹² Nemoc je typická především pro dívky a ženy v dospívajícím věku. U jedinců trpícím tímto onemocněním dochází ve snaze o snížení hmotnosti opakovaně ke zvracení, či použití projímadel. Nemocní se nedokáží vzdát jídla a nejjednodušší možností, jak se jej zbavit, je vyprázdnění žaludku či střev. Typické jsou záchvaty přejídání, kdy je nemocný schopen pozřít obrovské množství jídla. Poté ovšem přijdou výčitky svědomí, které vyvolávají ono zvracení.

Mentální bulimie může vyvolat mnoho zdravotních potíží. Mezi tyto zdravotní potíže patří zejména potíže s menstruací, kazivost zubů, vypadávání vlasů, problémy spojené se žaludkem, jako například vředy, pocity nevolnosti. Dále odvápnění kostí, srdeční obtíže, únava, zažloutlá pleť či zvýšené ochlupené po celém těle.¹¹³

¹¹¹ MÁLKOVÁ, I. a F. D. KRCH. *SOS nadváha: Průvodce úskalím diet a životního stylu*. 1.: Portál, 2001, s. 73-74. ISBN 80-7178-521-0. KRCH, F.D. *Mentální anorexie*. 1. Praha: Portál, 2002, s. 22-24. ISBN 80-7178-598-9. Tělesné potíže související s mentální anorexií a bulimií. In: KULHÁNEK, J. *Idealni.cz: Portál o poruchách příjmu potravy, informace a služby s odbornou garancí* [online]. 2002 - 2009 [cit. 2012-02-27]. Dostupné z: http://www.pppinfo.cz/vyzkousejte_potize-a.asp

¹¹² KRCH, F.D. *Bulimie: Jak bojovat s přejídáním*. 1. Praha 7: Grada Publishing a.s., 2003, s. 19. ISBN 80-247-0527-3.

¹¹³ Základní informace o poruchách příjmu potravy. In: KULHÁNEK, J. *Idealni.cz: Portál o poruchách příjmu potravy, informace a služby s odbornou garancí* [online]. 2002 - 2009 [cit. 2012-02-27]. Dostupné z: <http://www.pppinfo.cz/info.asp> KRCH, F.D. *Bulimie: Jak bojovat s přejídáním*. 1. Praha 7: Grada Publishing a.s., 2003, s. 19-29. ISBN 80-247-0527-3. Tělesné potíže související s mentální anorexií a bulimií. In: KULHÁNEK, J. *Idealni.cz: Portál o poruchách příjmu potravy, informace a služby s odbornou garancí* [online]. 2002 - 2009 [cit. 2012-02-27]. Dostupné z: Tělesné potíže související s mentální anorexií a bulimií. In:

3.4.4 Obezita

„Obezita je nadměrné hromadění tukové tkáně, což je považováno za nežádoucí pro svá rizika na zdravotní stav člověka.“¹¹⁴ Obezita je z 95 % zapříčiněna nepoměrem mezi příjmem a výdejem energií. Pouze z 5 % se jedná o obezitu vzniklou v důsledku genetiky, hormonálních a jiných onemocněních. Děti se často přejídají a skladba jejich jídelníčku bývá nevyvážená a nevhodná. „Na vině bývají rodinné stravovací zvyklosti.“¹¹⁵ Mnoho dětí vůbec nesnídá, nebo snídá nevhodné potraviny. Zeleninu nekonzumují takřka vůbec a k obědu a večeři si dopřávají vydatná jídla. Bohužel spousta dětí nevyvíjí žádnou fyzickou námahu, a tak nemají jak spalovat přebytečnou energii.

Obezitu bychom rozhodně neměli podceňovat. Nese velká zdravotní rizika spojená zvláště s nemocemi v dospělém věku. Mezi tato onemocnění patří vysoký krevní tlak, srdeční choroby, vysoký krevní tlak, poruchy metabolismu tuků cukrovka či onemocnění jater. Zvyšuje se také riziko onemocnění kloubů kvůli vysoké tělesné váze.¹¹⁶

3.5 Výchova ke zdraví

Zdravá výživa se na základních školách vyučuje zejména v předmětu Výchova ke zdraví, proto se následující kapitola bude věnovat právě tomuto tématu.

KULHÁNEK, J. *Idealni.cz: Portál o poruchách příjmu potravy, informace a služby s odbornou garancí* [online]. 2002 - 2009 [cit. 2012-02-27]. Dostupné z: http://www.pppinfo.cz/vyzkousejte_potize-a.asp

¹¹⁴ Prevence obezity u dětí. In: *Obezita.cz: zdravé hubnutí* [online]. 2012 [cit. 2012-02-29]. Dostupné z: <http://www.obezita.cz/clanky/zdrave-hubnuti/prevence-obezity-u-deti/>

¹¹⁵ GREGORA, M. *Výživa malých dětí*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2004, s. 75-76. ISBN 80-247-9022-X.

¹¹⁶ GREGORA, M. *Výživa malých dětí*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2004, s. 75-77. ISBN 80-247-9022-X. Prevence obezity u dětí. In: *Obezita.cz: zdravé hubnutí* [online]. 2012 [cit. 2012-02-29]. Dostupné z: <http://www.obezita.cz/clanky/zdrave-hubnuti/prevence-obezity-u-deti/> FOŘT, P. *Stop dětské obezitě: Co vědět, aby nebylo pozdě*. 1. Praha: Euromedia Group, k. s. - Ikar, 2004, s. 29-35. ISBN 80-249-0418-7.

3.5.1 Výchova ke zdraví v dokumentech MŠMT

Výchova ke zdraví by měla být dle Rámcového vzdělávacího programu¹¹⁷ uskutečňována v rámci vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví*, která obsahuje také obor Tělesná výchova. Oblast zdravého životního stylu byla poprvé koncipována v roce 1995 v rámci tzv. Standardu základního vzdělávání a zahrnovala obory Tělesná výchova a sport a Výchova ke zdraví. Smyslem je zdůraznit význam zdraví a zdravotně preventivního chování a také podpořit vzdělávání ve smyslu podpory zdraví v celém povinném vzdělávání.

Současné pojetí zdraví již dávno není jen záležitostí medicíny, ale stále více proniká do pedagogických, psychologických a sociologických oborů. Zdraví a jeho podpora a ochrana je v dnešní době chápána v mnohem širších a hlubších souvislostech než tomu bylo v minulosti. Zdraví jednotlivce, je vyvážený stav zdraví nejen fyzického, ale také psychicko-emočního, sociálně osobnostního a duchovního.

Právě prostřednictvím Výchovy ke zdraví, by se měla ochrana a podpora zdraví stát přirozenou součástí života každé školy a měla by být integrována plošně do všech součástí školního života (podmínky pro učení, stravování, mezilidské vztahy, úcta, tolerance, empatie, ekologické citění, globální problémy světa, apod.) nejen v rámci přímé výuky.

Cílem tedy je širší chápání pojmu zdraví se všemi souvislostmi, Výchova ke zdraví tedy integruje do svého vzdělávacího obsahu prvky z oblasti jiných vzdělávacích oborů, jako například medicíny, psychologie, etiky, ekologie, sociologie a tím široce překračuje izolovaná témata typu Výživa, Hygiena, Sexuální výchova, jak tomu bylo dříve a často stále je.

Výchova ke zdraví usiluje o to, aby se u žáka na základě získaných poznatků, formovaly trvalé postoje k celoživotní podpoře a ochraně zdraví.

„V systému základního vzdělávání nahrazuje Výchova ke zdraví vyučovací předmět Rodinná výchova, jehož vzdělávací obsah a metodologické přístupy vycházejí z dnes již překonaného a jednostranného biologizujícího pohledu na zdraví, který u žáků nedostatečně rozvíjel dovednost posuzovat hodnotu zdraví z různých pohledů, hloubky a potřebných souvislostí.

Také dosud někde používaný název vyučovacího předmětu (Rodinná výchova) přesně nevyjadřuje cílové zaměření, výchovné a vzdělávací strategie vzdělávacího oboru Výchova

¹¹⁷ TUPÝ, J. Tematický vstup Výchova ke zdraví pro ZV - Člověk a zdraví (Jan Tupý): *Výchova ke zdraví v RVP ZV. In: Metodický portál RVP: Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů* [online]. 18. 5. 2011 [cit. 2012-03-10]. Dostupné z: <http://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=4133>

ke zdraví. Dnes již do jisté míry překonaný název příliš zužuje širokou problematiku ochrany a podpory zdraví na rodinu a rodičovství a v důsledku toho je (bez navýšené časové dotace) zařazováno do vzdělávacího obsahu vyučovacího předmětu i učivo ze vzdělávací oblasti Člověk a svět práce (provoz domácnosti, větrání, osvětlení a topení v bytě, údržba oděvů apod.).¹¹⁸

3.5.2 Zásady zdravého stravování v rámci RVP ZV

Učivo vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví je rozděleno do několika částí. Ta, která zajímá nás, se nazývá Zdravý způsob života a péče o zdraví a její součástí jsou¹¹⁹:

- Výživa a zdraví
- Zásady zdravého stravování, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy
- Tělesná a duševní hygiena
- Zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví
- Režim dne
- Ochrana před přenosnými i nepřenositelnými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy

Bezpečné způsoby chování (nemoci přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS, hepatitidy); preventivní a lékařská péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě).

Pro podporu Výchovy ke zdraví byl vytvořen také výukový program pro pedagogy a žáky 2. stupně ZŠ, jehož cílem je nabídnout pedagogům kvalitní podpůrný produkt, který

¹¹⁸ PERNICOVÁ, H. Výchova ke zdraví v učebních osnovách ŠVP. In: *Metodický portál RVP: Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů* [online]. 5. 10. 2004 [cit. 2012-03-10]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/ZVHA/114/VYCHOVA-KE-ZDRAVI-V-UCEBNICH-OSNOVACH-SVP.html/>

¹¹⁹ *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2007. 126 s. [cit. 2012-03-10]. Dostupné z WWW:<http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf>.

vychází z ověřených informačních zdrojů a jeho snahou je zatraktivnit výuku daného tématu. Je k nalezení na adresách www.viscojis.cz a www.bezpecnostpotravin.cz. Na jeho vytvoření se podílely: Informační centrum bezpečnosti potravin Ministerstva zemědělství, ve spolupráci s 3. lékařskou fakultou Univerzity Karlovy, Ministerstvem zemědělství, Ústavem zemědělské ekonomiky a informací (ÚZEI) a Společností pro výživu.¹²⁰

V rámci tohoto projektu byla vypracována také velmi podrobná Výuková osnova pro pedagogy, která je k dispozici ke stažení na stránkách MŠMT¹²¹. Tato publikace je rozdělena do šesti kapitol s názvy: Živiny a vody, Výživová doporučení, Výživa a nemoci, Nákazy z potravy a jejich prevence, Otravy z jídla a Potraviny a bezpečnost. Následuje ještě Slovníček pojmů. Součástí každé kapitoly je úvod, cíl, doporučený hodinový rozsah, doporučená literatura pro učitele a texty pro děti.

Tato publikace může jistě přispět ke zkvalitnění výuky Výchovy ke zdraví a osvětě v oblasti Zdravé výživy.

3.5.3 Výchova ke zdraví v ŠVP v ZŠ Vizovice

Na Základní škole ve Vizovicích je výuka o výživě realizována v rámci předmětu Výchova ke zdraví. Vyučování probíhá pouze v 8. ročníku, 1 hodinu týdně. Předmět je definován v ŠVP této školy. Z tohoto programu převezmeme charakteristiku předmětu Výchova ke zdraví, která je důležitá jako podklad praktické části diplomové práce.

¹²⁰ Výživa ve Výchově ke zdraví – výukový program pro pedagogy. In: *MŠMT: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2006 [cit. 2012-03-10]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/vyziva-ve-vychove-ke-zdravi-vyukovy-program-pro-pedagogy>

¹²¹ Dokument ke stažení. In: *MŠMT: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2006 [cit. 2012-03-10]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/15325>

Výchova ke zdraví

Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu

- Vyučovací předmět má časovou dotaci jednu hodinu týdně.
- Výuka probíhá většinou ve třídách, popř. v počítačové učebně.

Tento předmět poskytuje žákům základní informace o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jejich zdraví. Vede je ke zdravému způsobu života, k péči o své zdraví, jeho zlepšení a posílení. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, dovednosti předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v různých situacích.

- Vyučovací hodina může být začleněna do krátkodobých projektů.

Předmětem prolínají průřezová témata:

- **Výchova demokratického občana**

Angažovaný přístup k druhým, zásady slušnosti, tolerance a odpovědného chování,

- **Osobnostní a sociální výchova**

Obecné modely řešení problémů, zvládání rozhodovacích situací, poznávání sebe a lidí a jednání ve specifických rolích a situacích,

- **Multikulturní výchova**

Schopnost zapojovat se do diskuze, uvědomění si vlastní identity, být sám sebou,

- **Environmentální výchova**

Vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí

- **Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech**

Osvojování evropských hodnot, svoboda lidské vůle, humanismus, morálka, kritické myšlení.

Kompetence k učení

Žákům jsou nabídnuty metody, které jim přiblíží problematiku biologie člověka i jeho zdraví a povedou k ochotě se o ni dále zajímat.

Kompetence k řešení problému

Vedeme žáky k porovnávání odborných názorů, mediálních tvrzení a vlastních praktických zkušeností o člověku a jeho zdraví a k vyvozování optimálních praktických postupů v rámci svých možností, vedeme žáky k samostatnému pozorování praktických jevů a jednání lidí souvisejících se zdravím, k jejich vyhodnocování a k vyvozování praktických závěrů pro současnost i budoucnost.

Kompetence komunikativní

Vedeme žáky ke komunikaci na odpovídající úrovni, k osvojování si kultivovaného ústního projevu, a aby se uměli účinně zapojit do diskuse, vedeme žáky k formulování vlastních názorů na problematiku zdraví.

Kompetence sociální a personální

Vedeme žáky pracovat ve skupině, podílet se na utváření příjemné atmosféry v týmu, v případě potřeby poskytnout pomoc nebo o ni požádat.

Kompetence občanské

182 Základní škola Vizovice, Školní 790, Vizovice Školní vzdělávací program nabízíme žákům příležitosti k pochopení práv a povinností související se zdravím.

Kompetence pracovní

Žáci se seznámí se situacemi k propojení problematiky člověka, jeho hygieny, ochrany jeho zdraví s otázkami ochrany zdraví při práci a zájmové činnosti.

Ročník: 8. Očekávané výstupy	Učivo	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy
Žák: - pozná riziková chování, seznámí se s následky tohoto chování, diskutuje o příčinách takového chování, prevenci, ...		Zbytečné úrazy - prevence rizikového chování mladistvých	
- si uvědomí, co je zdraví a jak o něj pečovat - vyhledá v případě potřeby lékaře a popíše své zdravotní problémy - zná zásady zdravého stravovacího režimu - zná zásady zdravého životního stylu - zná techniky pro zvládání stresu	Jak pečovat o zdraví Výživa a zdraví Stres	OSV – učít dovednostem seberegulace, učít sociálním dovednostem, utvářet postoje a hodnotové orientace optimální pro zvládání „provozu“ každodenní existence v jejich běžných i náročnějších formách – zásady slušnosti, odpovědnosti	Pč – příprava pokrmů

		EV – vysoké oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i na zdraví ostatních lidí	
<ul style="list-style-type: none"> - rozlišuje choroby běžné, infekční, civilizační - vysvětlí rozvoj civilizačních chorob vznikajících jako důsledek nesprávného životního stylu 	Civilizační choroby – obezita, srdečně cévní choroby, cukrovka, nádorová onemocnění, kazivost zubů	MDV – Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení o výživě a civilizačních nemocech	Př Tv Pč – příprava pokrmů
<ul style="list-style-type: none"> - rozlišuje choroby běžné, infekční, civilizační - ví, jak se proti nim bránit - orientuje se v rozdílech sexuálního chování jednotlivců (homosexuální, bisexuální) - vysvětlí, jak dochází k přenosu viru HIV a co se děje po proniknutí infekce do organismu - zdůvodní preventivní opatření boje proti šíření HIV 	Infekční nemoci a AIDS - jak dochází k přenosu infekčních chorob - jak se chránit před nákazou	EGS – osvojování evropských hodnot, svoboda lidské vůle, humanismus, morálka, osobní zodpovědnost, kritické myšlení	Př Vv – indiánská kultura

Vyučovací předmět: Výchova ke zdraví¹²²

¹²² Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání: Cesta k poznání. In: *ZŠ Vizovice* [online]. 1. 9. 2007 [cit. 2012-03-10]. Dostupné z: <http://zsvizovice.cz/pdfdokumenty/svp.pdf>

4 MATERIÁL A METODIKA

4.1 Charakteristika a popis zkoumaného souboru

Výzkum byl realizován v říjnu roku 2011 na Základní škole Vizovice. Základní škola Vizovice byla zřízena roku 1994 jako právní subjekt, je umístěna ve dvou budovách. Jedná se o školu úplnou, což znamená, že ji navštěvují žáci z okolních vesnic. ZŠ Vizovice spadá do Zlínského kraje, Vizovice jsou město s rozšířenou působností. Zřizovatelem školy je město Vizovice, Masarykovo náměstí 1007, adresa školy: Základní škola Vizovice, Školní 790, 763 12 Vizovice. Škola má celkem 553 žáků, 25 tříd a 35 učitelů. Řídí se vzdělávacím programem „Cesta k poznání“. Škola disponuje tělocvičnou, divadelním sálem, kuchyňkou. Dále mohou žáci využívat areál školy a sportovní stadión, pracovny přírodopisu, chemie, fyziky, výtvarné výchovy, informatiky, učebnu hudební výchovy, dílny pro dřevo a kov, keramiku. Součástí školní budovy je také školní kuchyně s jídelnou a ordinace zubní lékařky. Škola je zařazena do projektu „Ovoce do škol“, který nabízí žákům prvního stupně zdarma. Součástí automatu jsou i mléčné výrobky. Školní jídelna denně vaří pro žáky, zaměstnance školy a veřejnost z nabídky jednoho jídla.

Za pomoci pedagogů byly rozdány dotazníky, 10. října 2011, 250 žákům 2. stupně. Respondentům byly podány informace jak správně tento dotazník vyplnit a z jakého důvodu probíhá toto šetření.

Třída	Chlapci	Dívky	Σ
6. A	14	9	23
6. B	11	11	22
6. C	15	9	24
7. A	9	13	22
7. B	11	12	23
7. C	8	14	22
8. A	13	10	23
8. B	13	10	23
8. C	13	11	24
9.A	12	10	22
9.B	12	10	22
9.C	9	11	20
Σ	140	130	270

TABULKA Č. 1: POČET RESPONDENTŮ

4.2 Popis užitých výzkumných metod

Pro výzkum byla zvolena metoda dotazníku. Jedná se o velmi frekventovanou metodu, kdy písemným kladením otázek získáváme písemné odpovědi. „*Samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny, a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně.*“¹²³

Dotazníky byly rozdány žákům druhého stupně na Základní škole ve Vizovicích. Výzkumu se tedy účastnili žáci 6. – 9. třídy. Každý ročník je na této škole rozdělen do 3 tříd. Celkem se tedy jednalo o 12 tříd. Bylo rozdáno celkem 250 dotazníků, z toho bylo vráceno 125. 4 dotazníky byly vyřazeny kvůli znehodnocení.

Žáci byli seznámeni s výzkumem a byly jim sděleny instrukce, jak mají s tímto dotazníkem pracovat. Hlavním úkolem žáků bylo zapisovat do tabulky, každý den po dobu jednoho týdne, jaký druh potravin snědli. Dále bylo třeba vyplnit či označit další otázky týkající se dotazníku.

V úvodu dotazníku jsou respondenti seznámeni s autorkou. Uvádí se zde jméno, studijní obor, fakulta a název diplomové práce. Dále je uvedeno, za jakým cílem je třeba dotazník vyplnit. Toto doplňují instrukce, jak dotazník vyplnit.

Dotazník se skládá jak z otázek otevřených, kde má respondent vyplnit pohlaví, věk, třídu, oblíbené jídlo a nápoj, dále se ptáme, v jakém předmětu se respondenti dozvěděli o zdravé výživě. Abychom si ověřili znalosti ohledně zdravé výživy, byly položeny otázky týkající se pitného režimu, pravidelnosti stravování, zeptali jsme se, co je to zdravá výživa a proč je důležité snídat. Pokračujeme otázkami uzavřenými. Zde se věnujeme otázce úpravy jídla, zajímá nás, zda si žáci myslí, jestli se stravují zdravě a zda je důležité se zdravě stravovat a jestli je snídaně důležitá. Dále je tento dotazník doplněn o pět tabulek, které znázorňují snídani, svačinu, oběd, svačinu a večeři. V každé tabulce je také znázorněno několik potravin a dny v týdnu. Zde respondenti křížkem zaznamenávají, jaké jídlo v který den snědli.

V praktické části se pokusíme vysvětlit, srovnat a objasnit získaná data.

¹²³ CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. 1. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2007, s. 163. ISBN 978-80-247-1369-4.

4.3 Statistické zpracování práce

Pro zpracování výsledku výzkumu byly vytvořeny tabulky v programu Microsoft Office Word a sloupcové grafy v programu Microsoft Office Excel.

Výsledky v tabulkách jsou zaznamenány v množství dotázaných žáků, naopak grafy jsou převedeny do procent kvůli přehlednosti.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

V kapitole Výsledky a diskuze se budeme zabývat výsledky dotazníkového šetření, které bylo vykonáno na ZŠ Vizovice.

5.1 Výsledky a diskuze k dotazníkovému šetření – zdravá výživa

Otázka č. 1

V první otázce dotazníku se zajímáme o to, zda žáci vědí, co je to zdravá výživa. Jedná se o otázku otevřenou, tudíž žáci své odpovědi formulovali sami. Odpovědi jsou spíše obecné. Jen velmi malé procento žáků uvedlo podrobnější odpovědi správného charakteru.

	Chlapci				Σ Chlapci	Dívky				Σ Dívky	Součet
Co je to zdravá výživa?	6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		
Ovoce a zelenina	9	5	2	6	22	5	3	1	15	24	46
Jíst zdravé jídlo	2	4		2	8	4	2	5	4	15	23
Celozrnné pečivo		2			2	3	3			6	8
Jídlo bez tuku	2	2		3	7	2			3	5	12
Neví	3	1		4	8	1		1	1	3	11
Správný způsob stravování			2		2		6			6	8
Cereálie					0					0	0
Jíst pravidelně v malých dávkách				2	2			4	3	7	9
Nejíst sladké	2				2	2				2	4
Σ	18	14	4	17	53	17	14	11	26	68	121

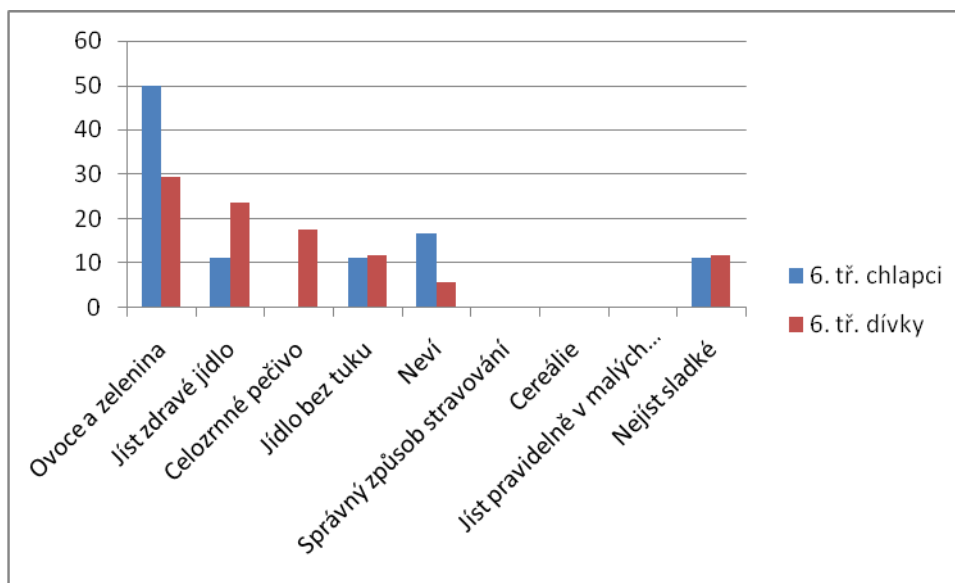
TABULKA Č. 2: CO JE TO ZDRAVÁ VÝŽIVA?

Zdroj: *Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012*

Z Tabulky č. 1 vyplývá, že pod pojmem zdravá výživa si nejvíce žáků, což je celkem 46 chlapců a dívek z celkového počtu 121, vybaví ovoce a zeleninu.

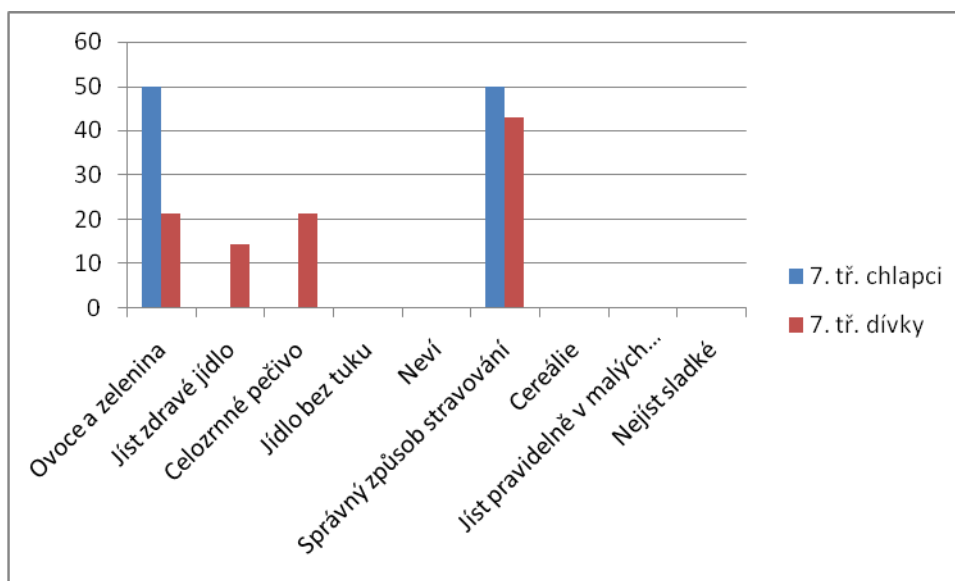
Graf č. 1 - 4 znázorňuje rozdíly mezi odpovědi dívek a chlapců v jednotlivých ročnících. V 6. třídě lze jasně vidět více odpovědí. Dívky se s chlapci v odpovědích poměrně shodují. Oproti 6. třídě se žáci 7. ročníku zaměřili spíše na odpověď *Správný způsob stravování*. Několik odpovědí ubylo. V 8. třídě si můžeme všimnout, že přibyla odpověď *Jíst*

pravidelně v malých dávkách. Tato odpověď vznikla nejspíše vlivem výuky předmětu VKZ, kde se tato problematika vyučuje. Také se ale část žáků, zejména chlapců, přiklání k odpovědi *Nevím*. Většina dívek si myslí, že zdravá výživa je *jíst zdravé jídlo*. Je poměrně zajímavým faktem, že v 9. třídě opět vítězí odpověď *Ovoce a zelenina*, přesto, že žáci přednášku o zdravé výživě již absolvovali. Další odpovědi jsou rozmanité.



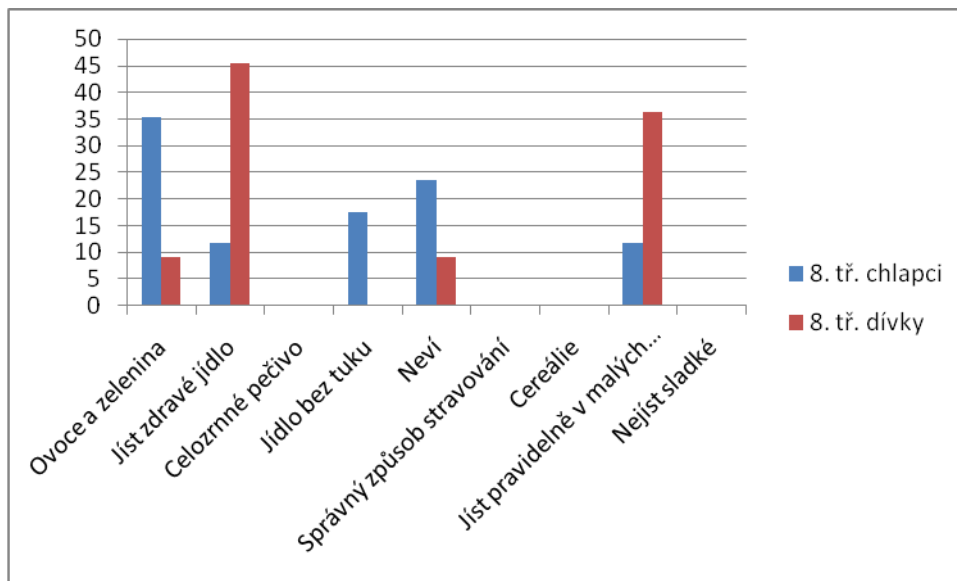
GRAF Č. 1: CO JE TO ZDRAVÁ VÝŽIVA, 6. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



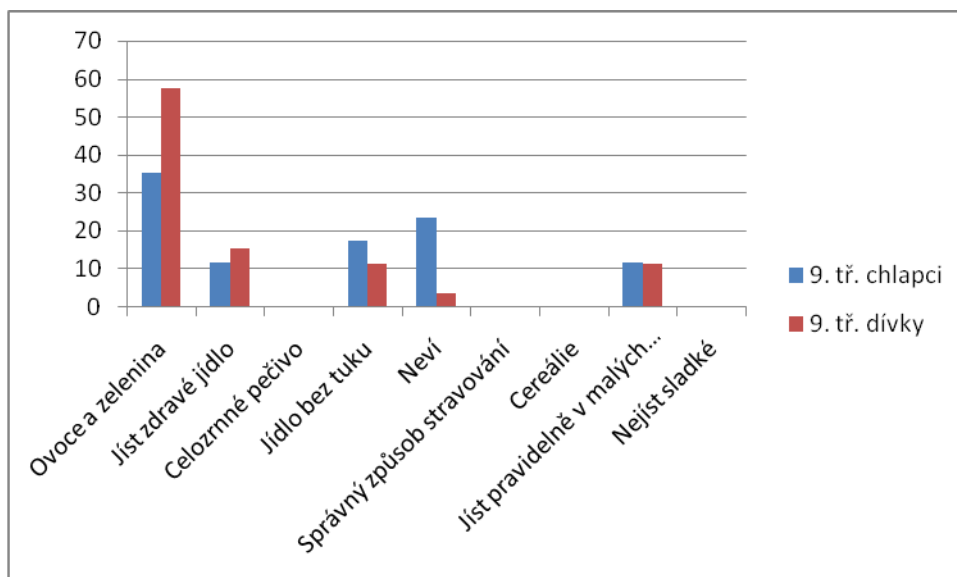
GRAF Č. 2: CO JE TO ZDRAVÁ VÝŽIVA, 7. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



GRAF Č. 3: CO JE TO ZDRAVÁ VÝŽIVA, 8. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



GRAF Č. 4: CO JE TO ZDRAVÁ VÝŽIVA, 9 TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012

Otázka č. 2

Navázali jsme otázkou, zda si žáci myslí, jestli se stravují zdravě. Byly jim nabídnuty odpovědi ANO, NE, NEVÍM.

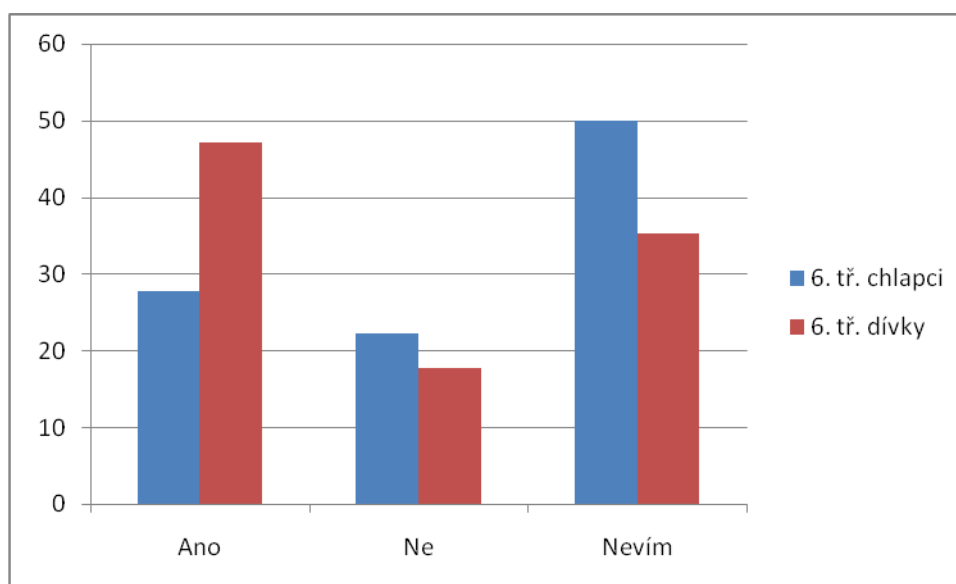
Myslíte, že se stravujete zdravě?	Chlapci				Σ Chlapci	Dívky				Σ Dívky	Σ
	6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		
Ano	5	4	1	9	19	8	4	3	8	23	42
Ne	4	7	1	2	14	3	1	1	4	9	23
Nevím	9	3	2	6	20	6	9	7	14	36	56
Σ	18	14	4	17	53	17	14	11	26	68	121

TABULKA Č. 3: MYSLÍTE, ŽE SE STRAVUJETE ZDRAVĚ?

Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012

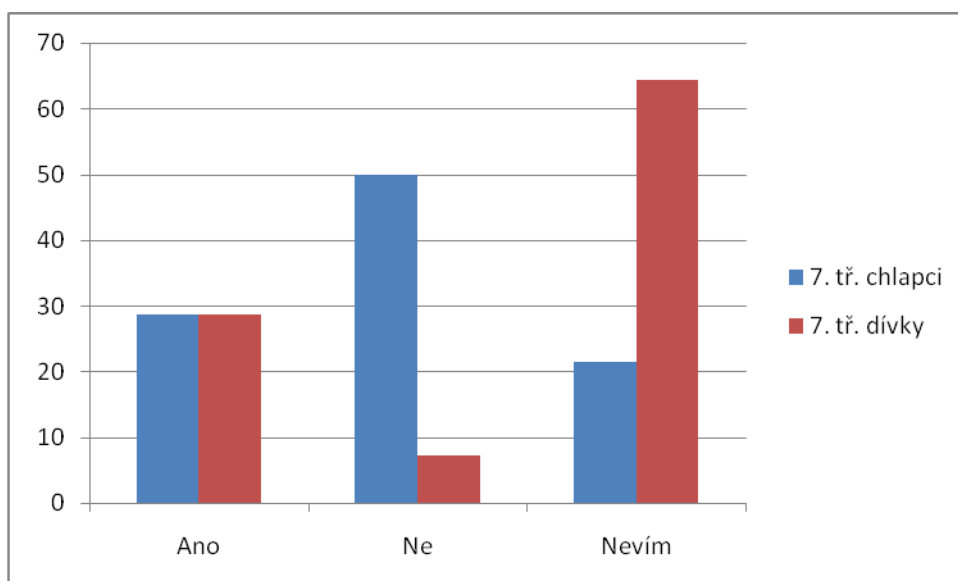
Tabulka č. 2 nám ukazuje, že 56 dětí neví, zda se stravuje zdravě, 42 dětí věří, že se stravují zdravě a 23 dětí si myslí, že se zdravě nestravují.

Rozdíly v jednotlivých ročnících nám ukážou následující grafy č. 5 – č. 8. Ve všech grafech si můžeme povšimnout, že nejčastější odpovědí je *Nevím*. V předchozí otázce jsme si ověřili, že žáci mají povědomí o zdravé výživě. Podle výsledku *Otázky č. 2* jej ale více jak polovina dotázaných nejspíš neumí aplikovat v praxi. Může nás potěšit, že 42 žáků se podle dotazníku stravuje zdravě.



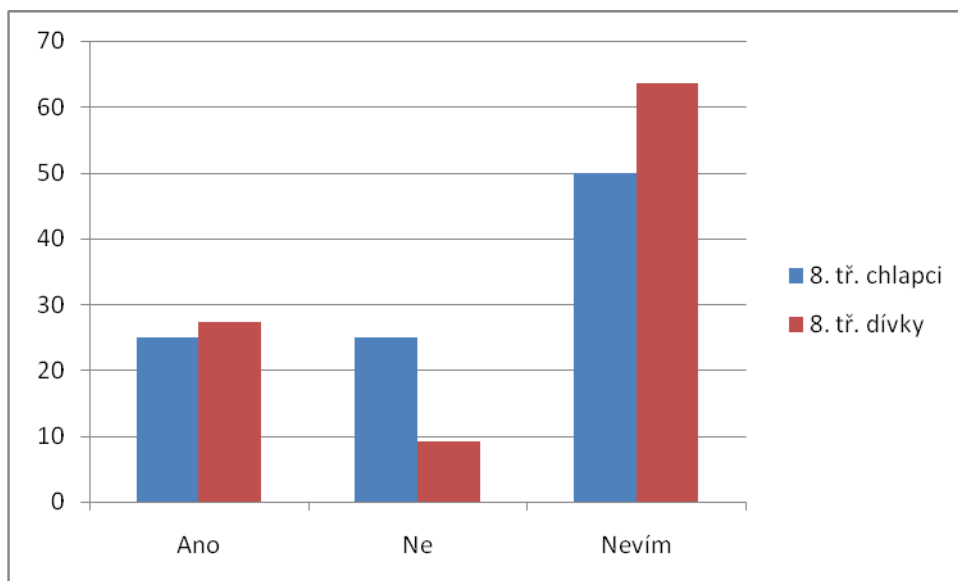
GRAF Č. 5: MYSLÍTE, ŽE SE STRAVUJETE ZDRAVĚ, 6. TŘÍDA

Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



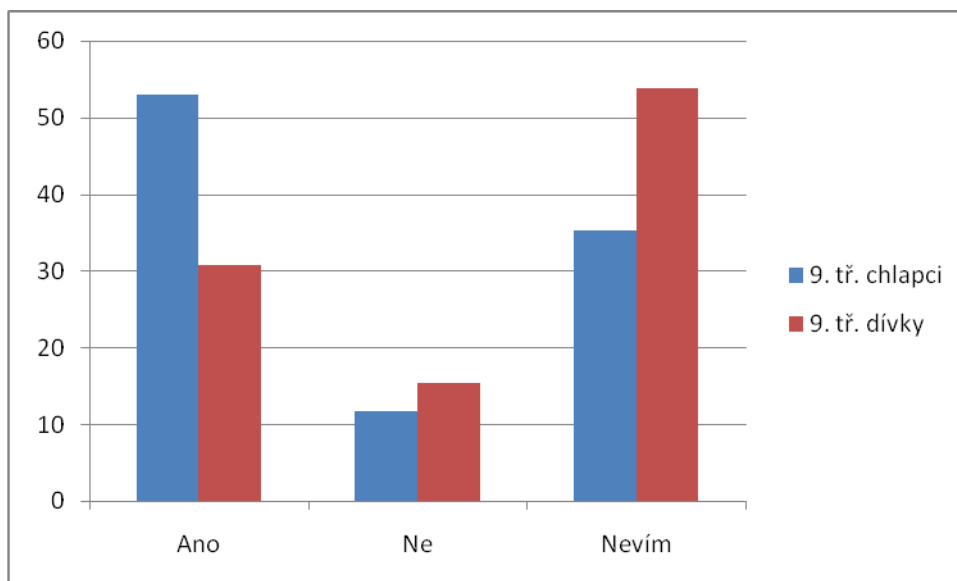
GRAF Č. 6: MYSLÍTE, ŽE SE STRAVUJETE ZDRAVĚ, 7. TŘÍDA

Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



GRAF Č. 7: MYSLÍTE, ŽE SE STRAVUJETE ZDRAVĚ, 8. TŘÍDA

Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



GRAF Č. 8: MYSLÍTE, ŽE SE STRAVUJETE ZDRAVĚ, 9. TŘÍDA

Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012

Otázka č. 3

V další otázce jsme se žáků zeptali v jakém předmětu se dozvěděli o zdravé výživě.

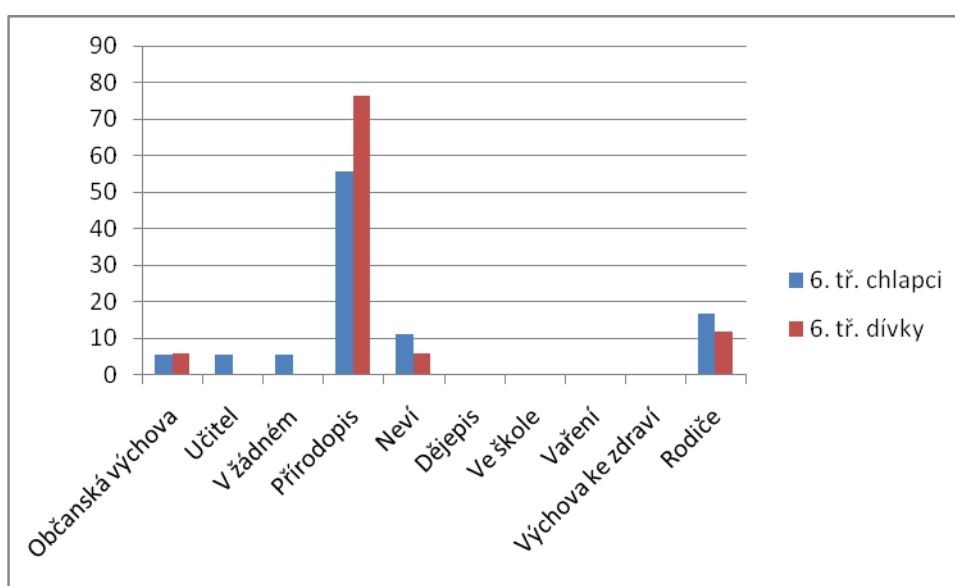
	Chlapci				Σ Chlapci	Dívky				Σ Dívky	Σ
	6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		
V rámci jakého předmětu jsem se dozvěděl o zdravé výživě?											
Občanská výchova	1	3			4	1				1	5
Učitel	1				1					0	1
V žádném	1	3			4		1			1	5
Přírodopis	10	1			11	13	3		1	17	8
Neví	2	6			8	1	1			2	1
Dějepis			1		1					0	1
Ve škole					0		5			5	5
Vaření					0		4			4	4
Výchova ke zdraví				4	17			11	25	36	5
Rodiče	3				3	2				2	5

TABULKA Č. 4: V RÁMCI JAKÉHO PŘEDMĚTU JSEM SE DOZVĚDĚL O ZDRAVÉ VÝŽIVĚ?

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012

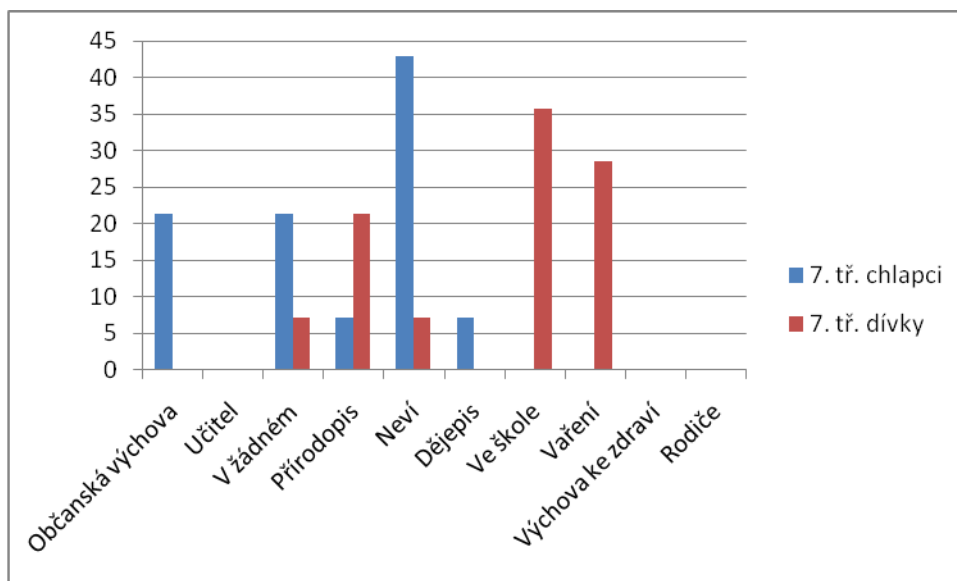
Velké rozdíly jsou v Tabulce č. 3 vidět především v 8. a 9. třídě. Jelikož se na Základní škole Vizovice vyučuje předmět Výchova ke zdraví až v 8. ročníku, je vidět, žáci 8. a 9. ročníku jsou tímto výrazně ovlivněni. V nižších ročnících byly odpovědi nejednotné. Žáci se o zdravé výživě dovídali buď většinou z Přírodopisu nebo z Občanské výchovy. Někteří získali informace od rodičů.

Grafy č. 9 až 13 nám ukazují kde se dívky a chlapci v jednotlivých ročnících o zdravé výživě dozvěděli. Například v 7. třídě velká část dívek píše, že informace získaly z předmětu Vaření.

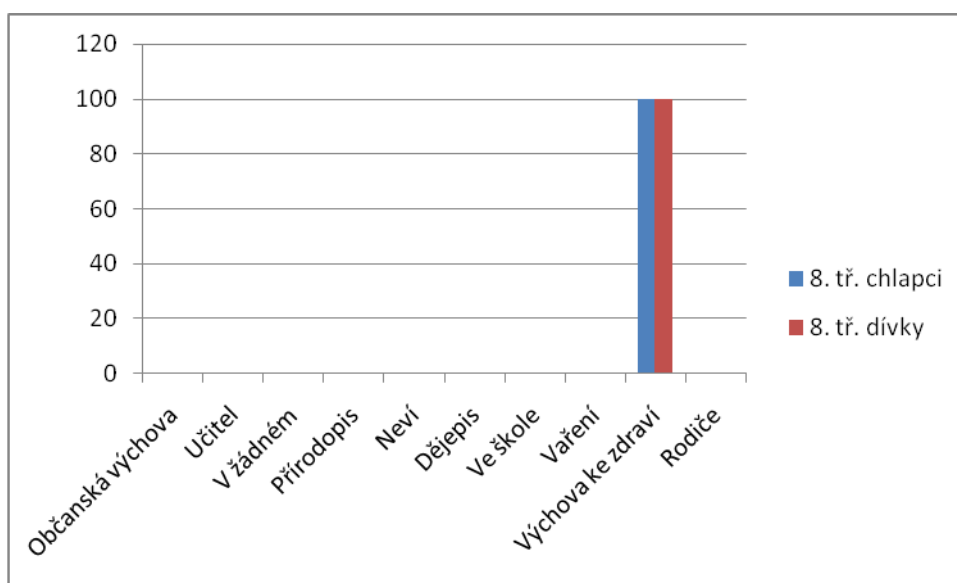


GRAF Č. 9: V RÁMCI JAKÉHO PŘEDMĚTU JSEM SE DOZVĚDĚL O ZDRAVÉ VÝŽIVĚ, 6. TŘÍDA

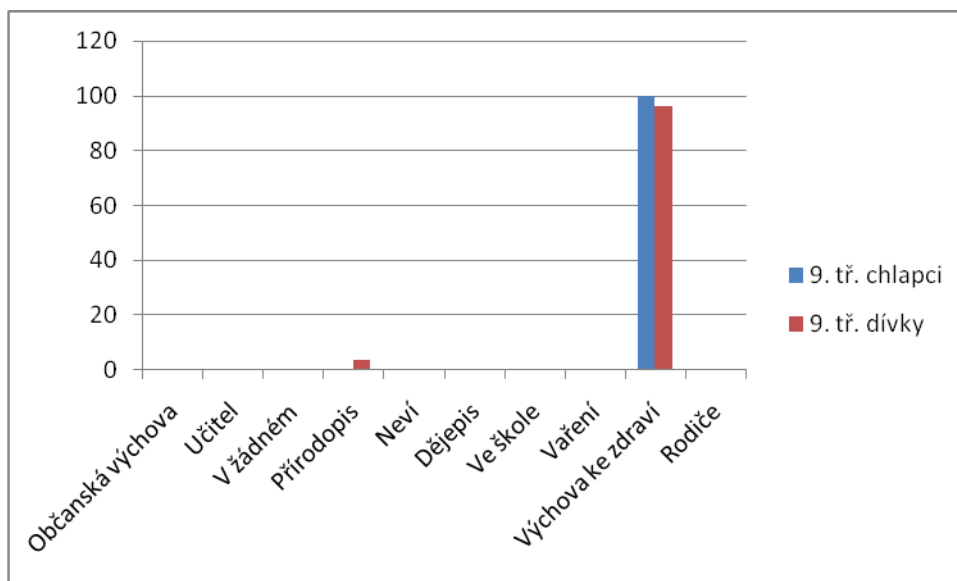
Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



GRAF Č. 10: V RÁMCI JAKÉHO PŘEDMĚTU JSEM SE DOZVĚDĚL O ZDRAVÉ VÝŽIVĚ, 7. TŘÍDA
Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



GRAF Č. 11: V RÁMCI JAKÉHO PŘEDMĚTU JSEM SE DOZVĚDĚL O ZDRAVÉ VÝŽIVĚ, 8. TŘÍDA
Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



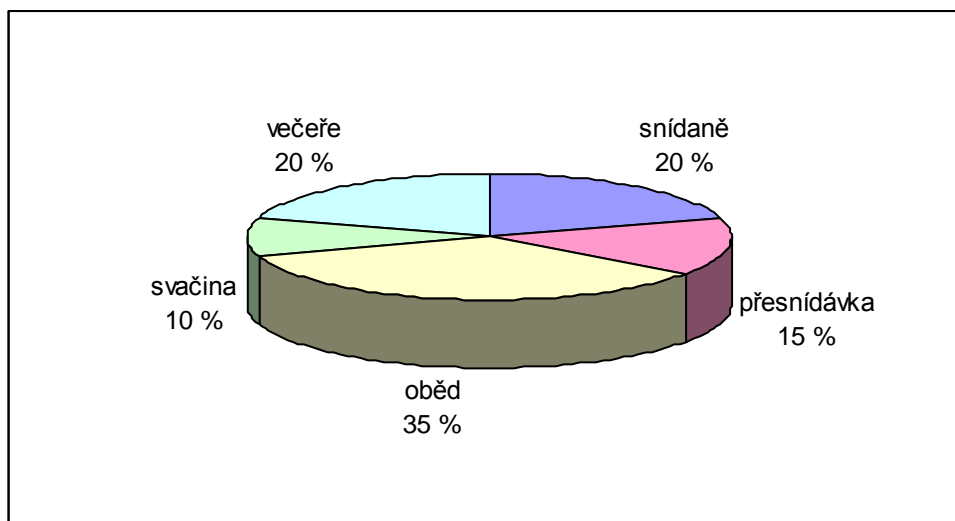
GRAF Č. 12: V RÁMCI JAKÉHO PŘEDMĚTU JSEM SE DOZVĚDĚL O ZDRAVÉ VÝŽIVĚ, 9. TŘÍDA
Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012

Otázka č. 4

Abychom si ověřili, zda žáci mají znalosti o zdravé výživě, zeptali jsme se, kolikrát denně mají jíst. Odpovědi se různily. Nejvíce žáků, to je 77 z celkového počtu 121 odpovědělo 5x, což považujeme spolu s odpovědí 6x za správnou odpověď. Toto dokazuje, že dotázaní jsou informováni o zdravé výživě.

Jak uvádí www.vyzivadeti.cz Zdravá výživa dítěte by měla splňovat 1. z 10 následujících zásad:

1. Pravidelný stravovací režim, konzumace 5 až 6 porcí denně rozložených přibližně následujícím způsobem:



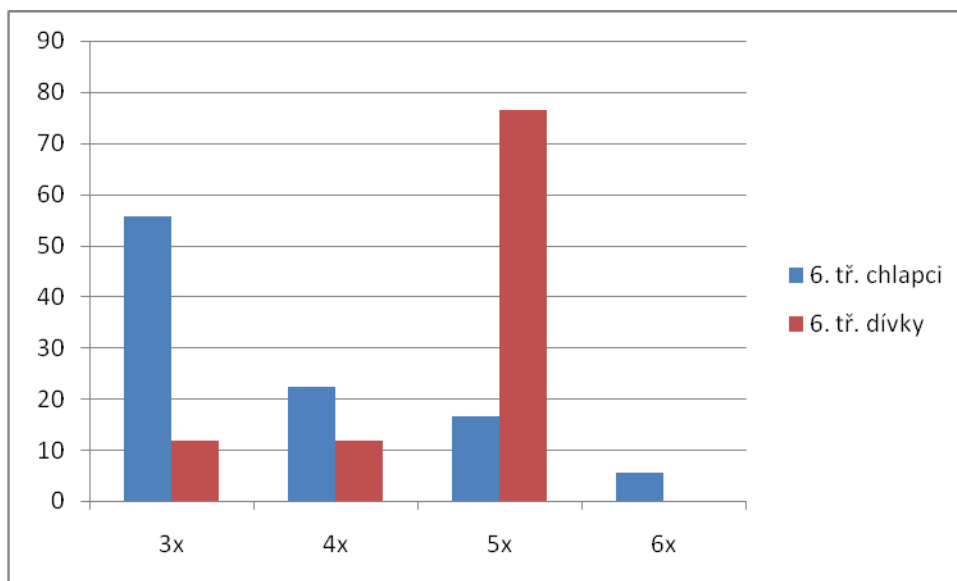
KOLÁČOVÝ GRAF Č.1

Grafy č. 13 – 16 opět ukazují rozdíly v jednotlivých ročnících. Podle následujících grafů můžeme usoudit, že celkově odpovědělo správně více dívek. Kromě 8. třídy, kdy odpovědělo na otázku *Kolikrát denně mám jíst* více chlapců, si vedly celkově lépe dívky. Za správnou můžeme ovšem považovat i odpověď 6x, kde takto odpovědělo sice malé procento žáků, ale celkem více chlapců než děvčat.

Kolikrát denně mám jíst?	Chlapci				Σ Chlapci	Dívky				Σ Dívky	Σ
	6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		
3x	10	3		3	16	2	1	2	1	6	22
4x	4		1	2	7	2		1	3	6	13
5x	3	9	3	9	24	13	13	8	19	53	77
6x	1	2		3	6				3	3	9
Σ	18	14	4	17	53	17	14	11	26	68	121

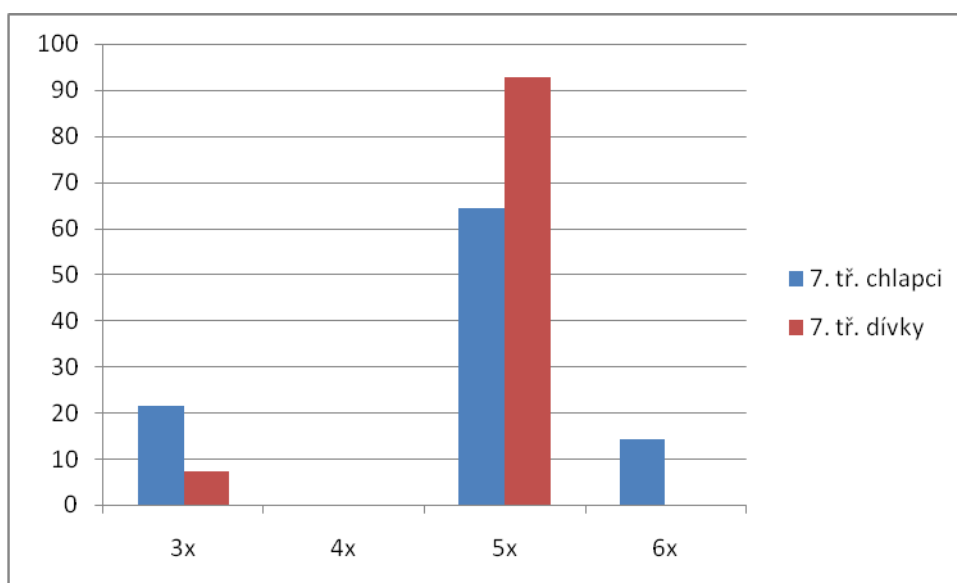
TABULKA Č. 5: KOLIKRÁT DENNĚ MÁM JÍST?

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



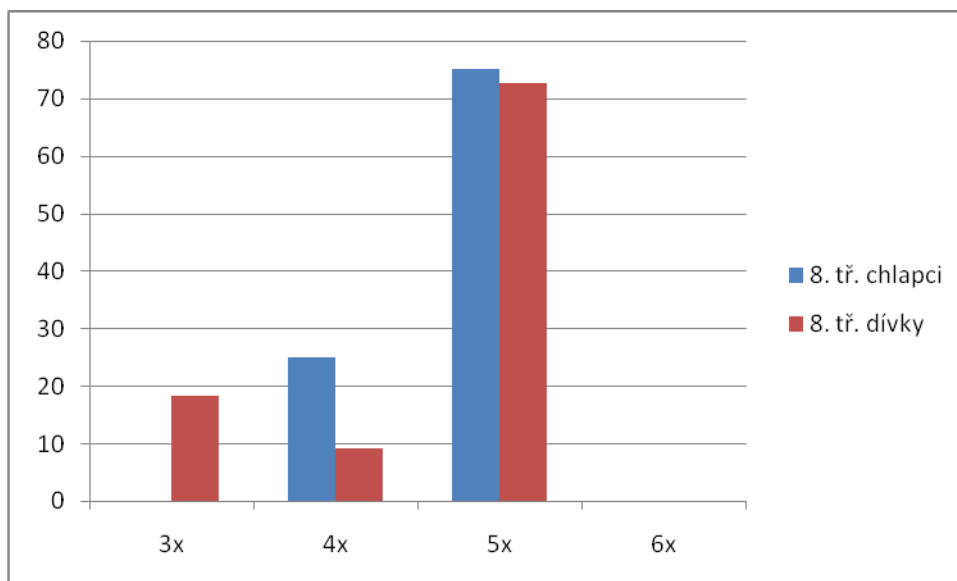
GRAF Č. 13: KOLIKRÁT DENNĚ MÁM JÍST, 6. TŘÍDA

Zdroj: *Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012*



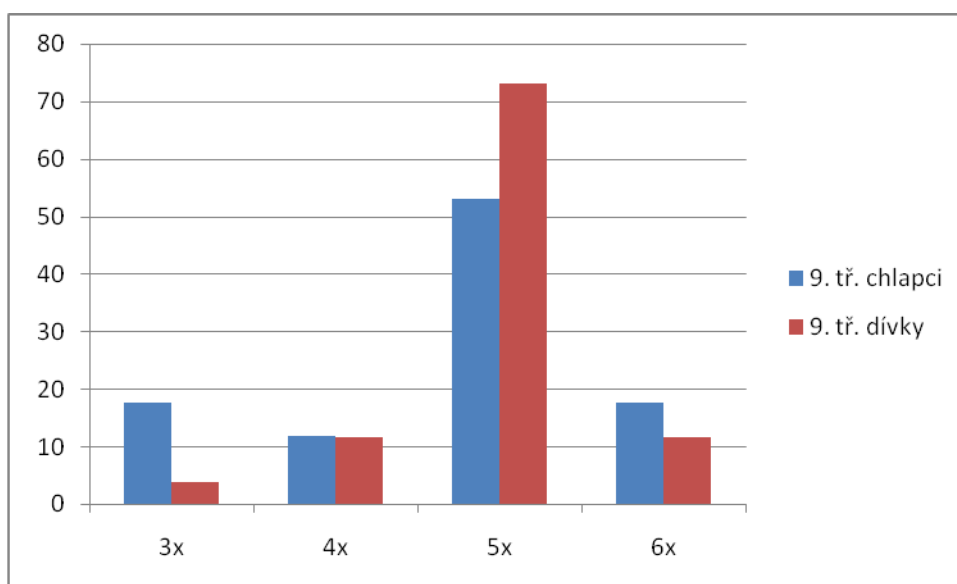
GRAF Č. 14: KOLIKRÁT DENNĚ MÁM JÍST, 7. TŘÍDA

Zdroj: *Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012*



GRAF Č. 15: KOLIKRÁT DENNĚ MÁM JÍST, 8. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



GRAF Č. 16: KOLIKRÁT DENNĚ MÁM JÍST, 9. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012

Otázka č. 5

Abychom si více ověřili znalosti žáků o zdravé výživě, zeptali jsme se jich kolik litrů tekutin mají denně vypít. Za správnou odpověď považujeme 2 litry, popřípadě 2 – 3 l denně.

Jak uvádí www.vyzivadeti.cz Zdravá výživa dítěte by měla splňovat 2. z 10 následujících zásad:

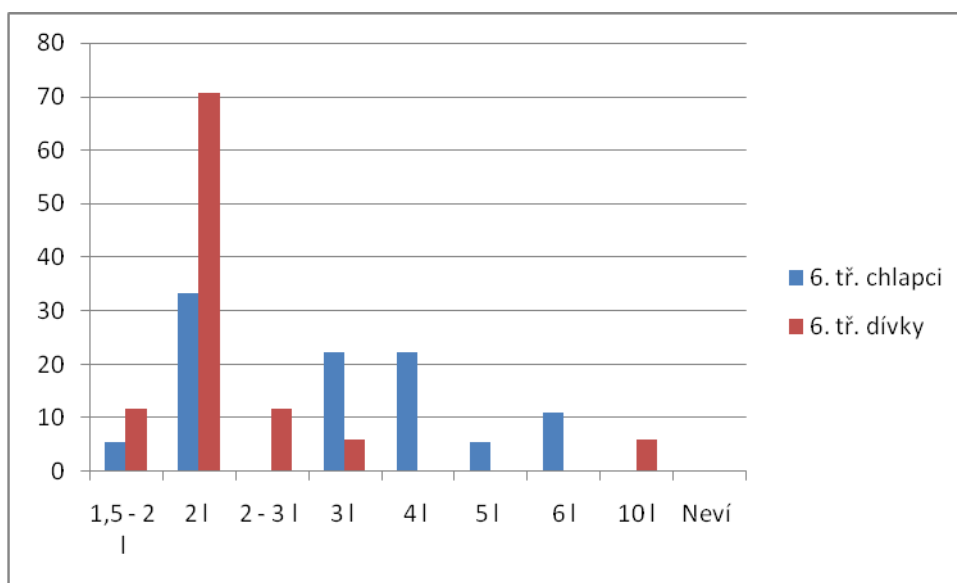
2. Dostatečný příjem tekutin, tj. cca 1,5–2,5 l za den: stolní vody, ovocné, zelené a bylinkové čaje (bez léčivých účinků), ovocné šťávy a 100% džusy bez přidaného cukru ředěné vodou

Z tabulky č. 5 můžeme vyčíst, že 77 žáků, což je více než polovina z celkového počtu, odpovědělo 2 litry. Z toho usuzujeme, že žáci jsou seznámeni s problematikou pitného režimu. Z Grafů č. 17 – 20 můžeme vysledovat jednotlivé rozdíly v ročnících. V 6. třídě žáci odpověděli nejvíce rozmanitě, z toho můžeme usoudit, že o pitném režimu nemají mnoho informací a spíše hádali. V 7. třídě se počet odpovědí zúžil a respondenti většinou napsali, že denně máme vypít 2 litry vody. V 8. ročníku je jasně vidět vliv předmětu Výchova ke zdraví, neboť žáci většinou odpověděli správně. V posledním ročníku přibylo několik odpovědí navíc, nicméně většina opět odpověděla správně. Celkově uvedlo správné odpovědi více dívek než chlapců.

Kolik litrů tekutin mám denně vypít?	Chlapci				Σ	Dívky				Σ	Σ
	6. třída	7. třída	8. třída	9. třída	Chlapci	6. třída	7. třída	8. třída	9. třída	Dívky	
1,5-2	1			2	3	2		3	2	7	10
2	6	8	2	13	29	12	10	7	19	48	77
2_3			2	2	4	2	2	1	2	7	11
3	4	5			9	1	2		2	5	14
4	4	1			5				1	1	6
5	1				1					0	1
6	2				2					0	2
10					0	1				1	1
Neví		1			1						1
Σ	18	14	4	17	53	17	14	11	26	68	121

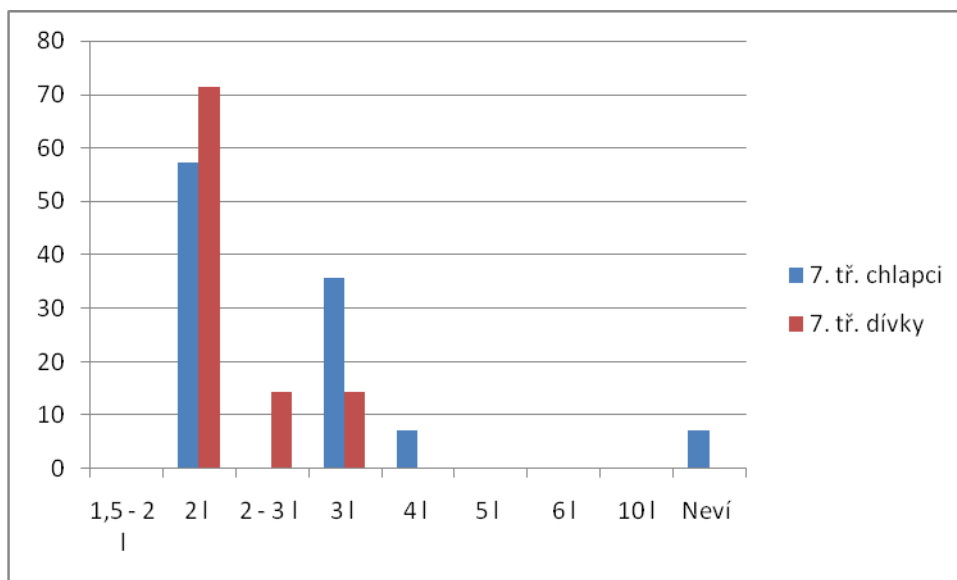
TABULKA Č. 6: KOLIK LITRŮ TEKUTIN DENNĚ MÁM VYPÍT?

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



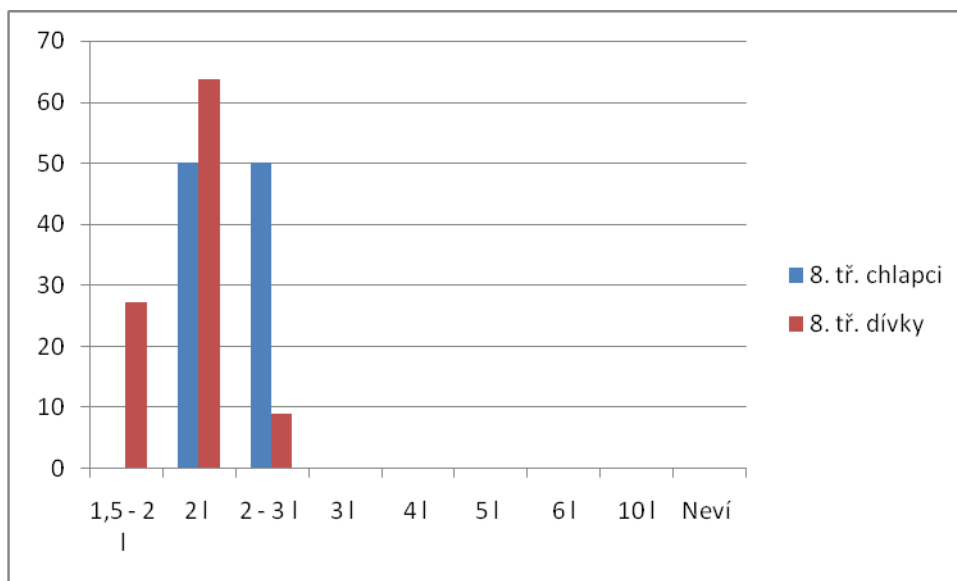
GRAF Č. 17: KOLIK LITRŮ TEKUTIN DENNĚ MÁM VYPÍT, 6. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



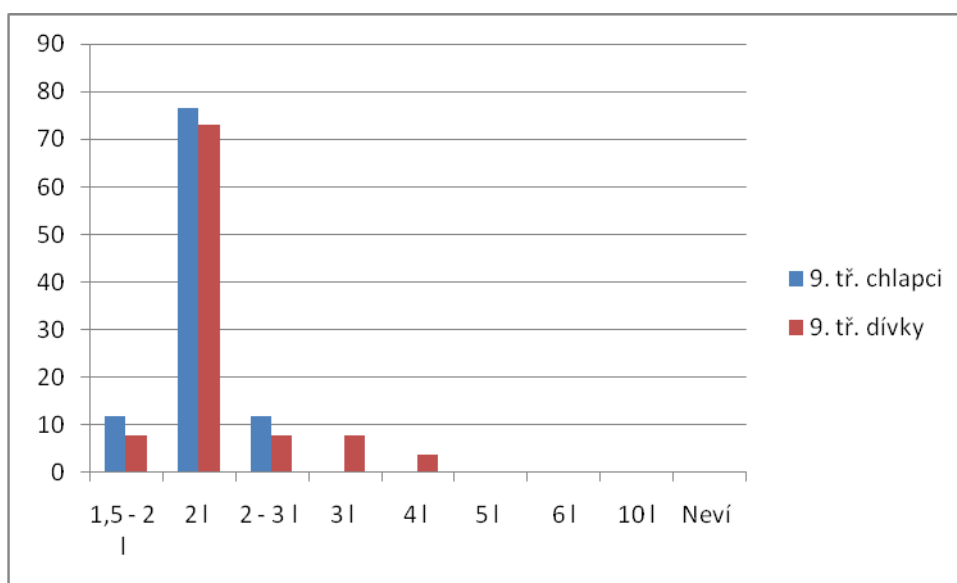
GRAF Č. 18: KOLIK LITRŮ TEKUTIN DENNĚ MÁM VYPÍT, 7. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



GRAF Č. 19: KOLIK LITRŮ TEKUTIN DENNĚ MÁM VYPÍT, 8. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



GRAF Č. 20: KOLIK LITRŮ TEKUTIN DENNĚ MÁM VYPÍT, 9. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012

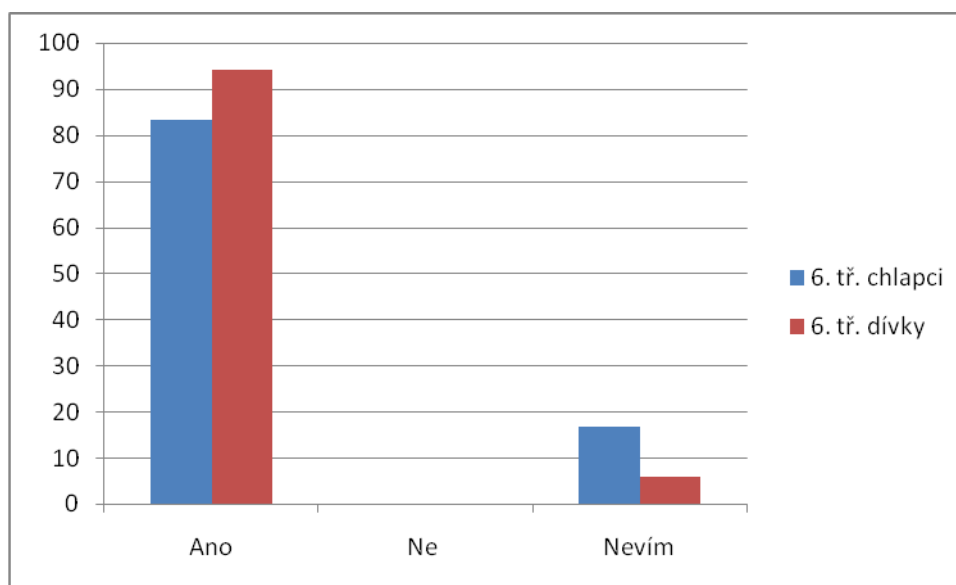
Otázka č. 6

V této otázce se žáků ptáme, zda je důležité snídat. Tato otázka je z hlediska problematiky zdravé výživy nepostradatelná. Tudíž si opět ověříme znalosti žáků. Podle Tabulky č. 6 z celkového počtu 121 žáků odpovědělo 114 žáků správně *Ano*. Pouze 1 žák odpověděl *Ne* a 6 odpověď *Nevím*. To znamená, že žáci si uvědomují, že snídaně je důležitá a tímto opět potvrzují, že jejich vědomosti jsou správné. Z Grafů č. 21 – 25 je jasné, že celkově dobře odpověděly dívky. V 8 třídě se odpověď mezi chlapci a dívkami shoduje, z tohoto můžeme opět vyvodit vliv předmětu *Výchova ke zdraví*.

Je důležité snídat?	Chlapci				Σ Chlapci	Dívky				Σ Dívky	Σ
	6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		
Ano	15	12	4	16	47	16	14	11	26	67	114
Ne		1			1					0	1
Nevím	3	1		1	5	1				1	6
Σ	18	14	4	17	53	17	14	11	26	68	121

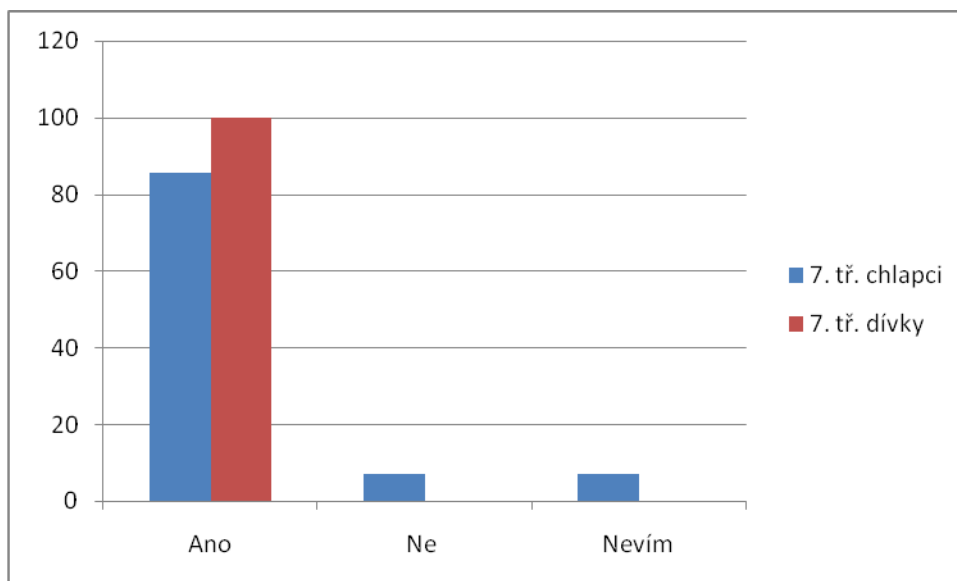
TABULKA Č. 7: JE DŮLEŽITÉ SNÍDAT?

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



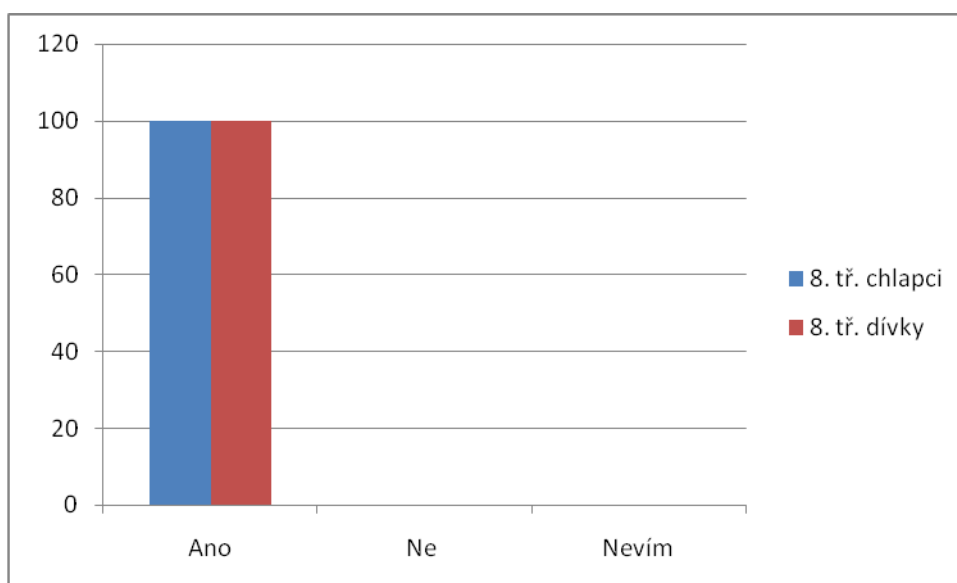
GRAF Č. 21: JE DŮLEŽITÉ SNÍDAT, 6. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



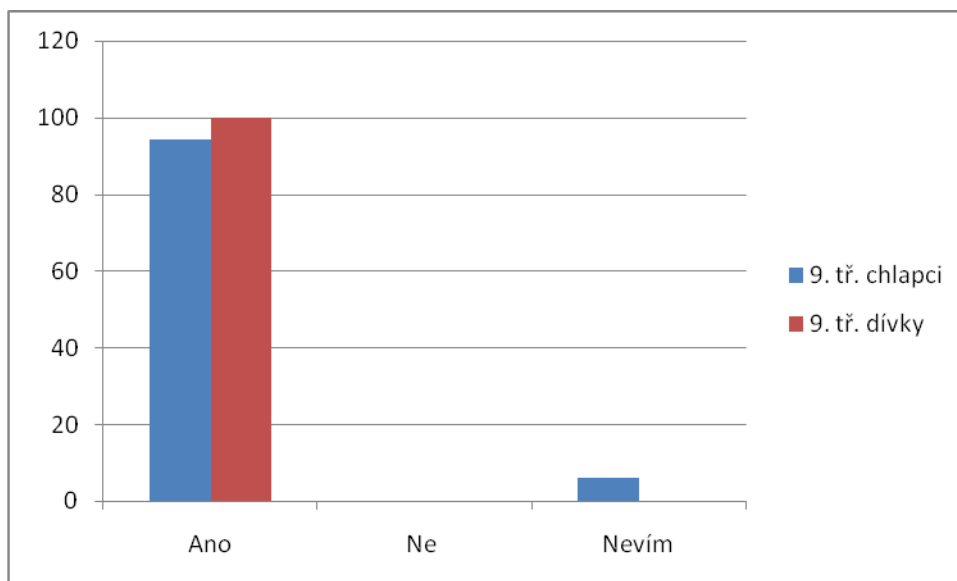
GRAF Č. 22: JE DŮLEŽITÉ SNÍDAT, 7. TŘÍDA

Zdroj: *Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012*



GRAF Č. 23: JE DŮLEŽITÉ SNÍDAT, 8. TŘÍDA

Zdroj: *Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012*



GRAF Č. 24: JE DŮLEŽITÉ SNÍDAT, 9. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012

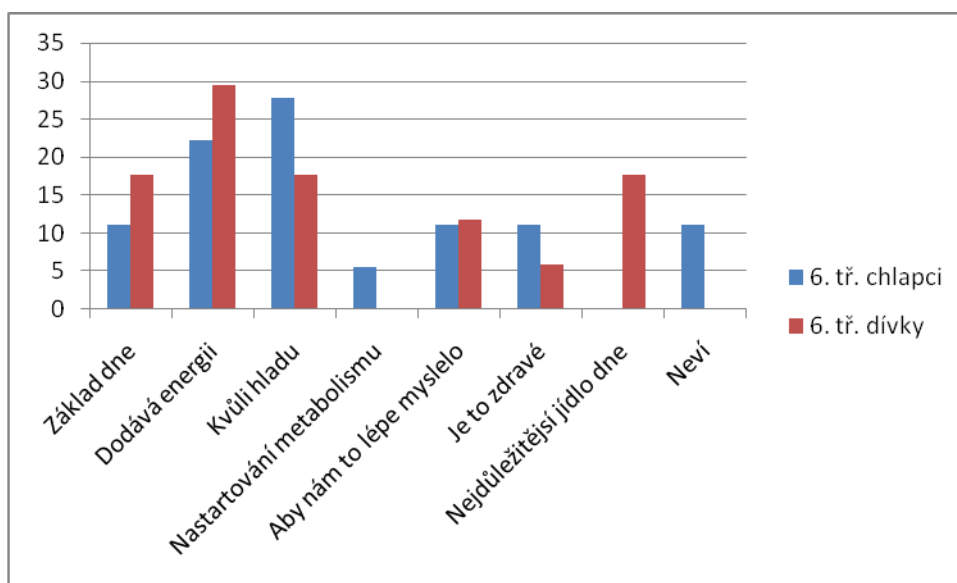
Otázka č. 7

Otázka č. 7 plynule navazuje na Otázku č. 6, která zněla *Je důležité snídat?*. Abychom si ověřili, zda žáci znají důvod, proč je snídaně důležitá, zeptali jsme se jich *Proč je důležité snídat*. Respondenti uvedli mnoho důvodů, z toho za správné odpovědi považujeme *Základ dne, dodává energii, nastartování metabolismu, aby nám to lépe myslelo, nejdůležitější jídlo dne*. Celkově většina odpověděla správně i když v různých odpovědích. Pouze 26 žáků z celkového počtu 121 odpovědělo špatně. Usuzujeme tedy, že žáci mají ovědomí o tom, z jakého důvodu je snídaně důležitá. Grafy č. 25 – 29 ukazují rozdíly v jednotlivých ročnících mezi pohlavími. Můžeme si všimnout, že v 6. a 7. ročníku odpovědělo více žáků různým způsobem, nejvíce však, že snídaně dodává energii, a také odpověděli, že je snídaně důležitá, protože máme hlad. Odpověď *Kvůli hladu* nejspíš vypovídá o tom, že žáci 6. a 7. třídy nezískali ještě tolik informací týkajících se zdravé výživy. Tato odpověď se již v 8. a 9. ročníku nevyskytuje. Můžeme si všimnout, že v 8. ročníku respondenti uvedli pouze 2 odpovědi, z toho obě správné. Toto opět přikládáme výuce zdravé výživy v rámci předmětu *Výchova ke zdraví*.

Uveďte proč je důležité snídat	Chlapci				Σ Chlapci	Dívky				Σ Dívky	Σ
	6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		
Základ dne	2	1	2	1	6	3		3	3	9	15
Dodává energii	4	4	2	5	15	5	11	8	21	45	60
Kvůli hladu	5	6			11	3				3	14
Nastartování metabolismu	1				1					0	1
Aby nám to lépe myslelo	2				2	2	2		1	5	7
Je to zdravé	2	1			3	1				1	4
Nejdůležitější jídlo dne				9	9	3	1			4	13
Neví	2	2		2	6				1	1	7
Σ	18	14	4	17	53	17	14	11	26	68	121

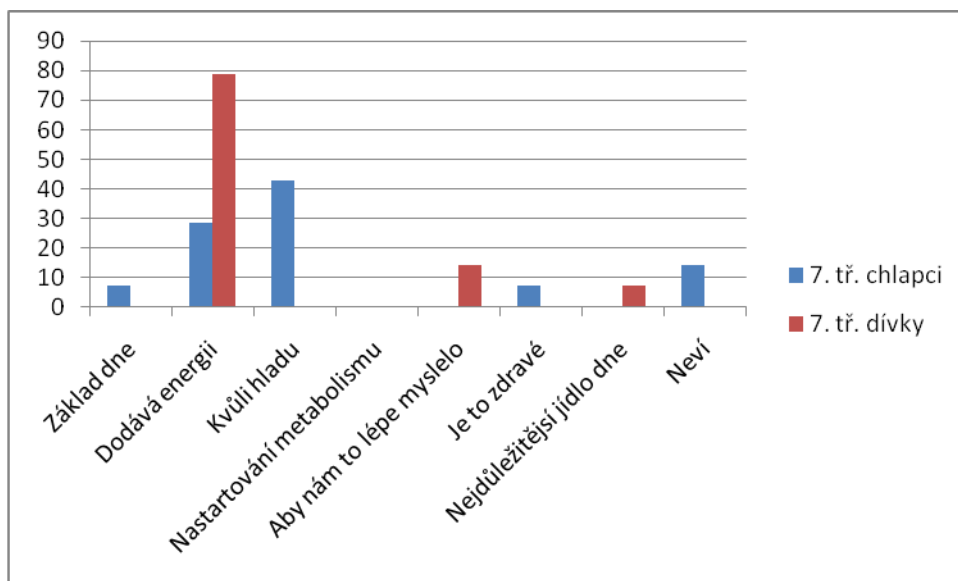
TABULKA Č. 8: UVEĎTE PROČ JE DŮLEŽITÉ SNÍDAT?

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



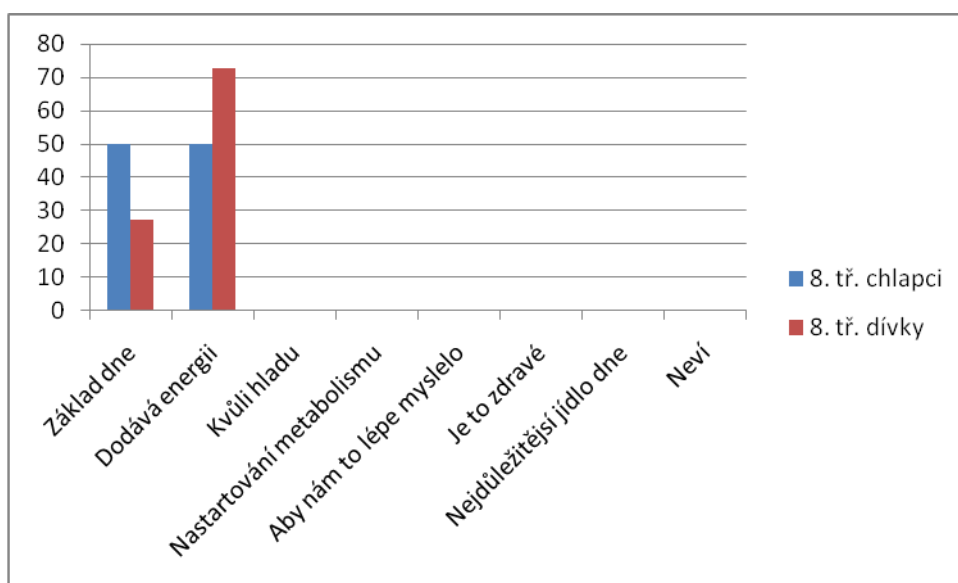
GRAF Č. 25: PROČ JE DŮLEŽITÉ SNÍDAT, 6. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



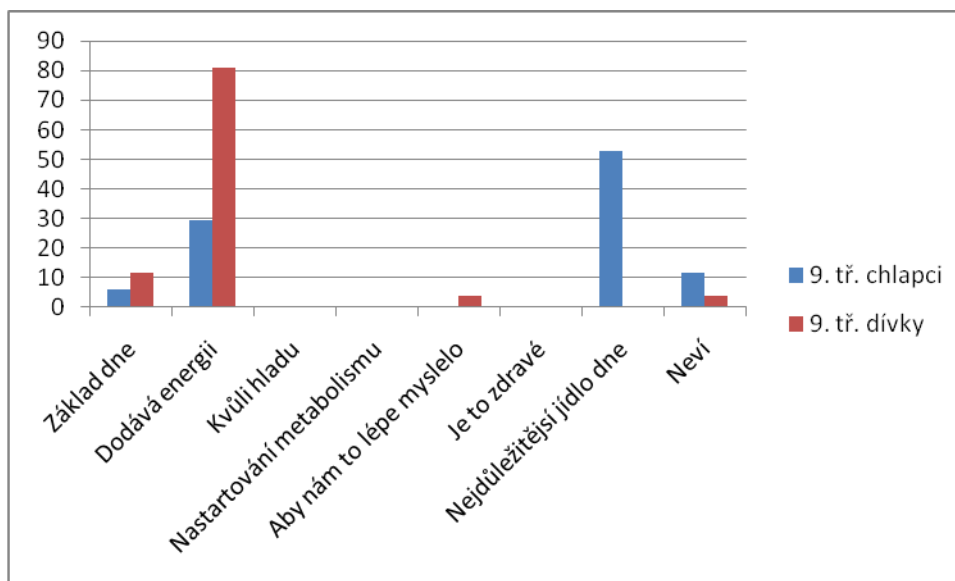
GRAF Č. 26: PROČ JE DŮLEŽITÉ SNÍDAT, 7. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



GRAF Č. 27: PROČ JE DŮLEŽITÉ SNÍDAT, 8. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



GRAF Č. 28: PROČ JE DŮLEŽITÉ SNÍDAT, 9. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012

Otázka č. 8

V předešlých 2 otázkách respondenti uvedli, zda a z jakého důvodu je důležité snídat. Předložili jsme jim 3 příklady snídaně. Jejich úkolem bylo vybrat správnou variantu zdravé snídaně. Bylo jim nabídnuto z tohoto: a) *Sladké cereálie s mlékem*, b) *Celozrnné pečivo s rostlinným tukem, sýrem a rajčaty*, b) *Chléb s máslem a marmeládou*. Správnou odpovědí je varianta b), neboť sladké cereálie a marmeláda obsahují mnoho cukru a tím pádem ztrácí na významu zdravé snídaně.

Jak uvádí www.vyzivadeti.cz Zdravá výživa dítěte by měla splňovat 8. z 10 následujících zásad:

8. Podávání sladkostí a moučníků dětem pouze pro zpestření; není nutné je zcela zakazovat, ale neměly by tvořit pravidelnou a podstatnou součást jídelníčku, je také dobré mezi jednotlivými výrobky vybírat.

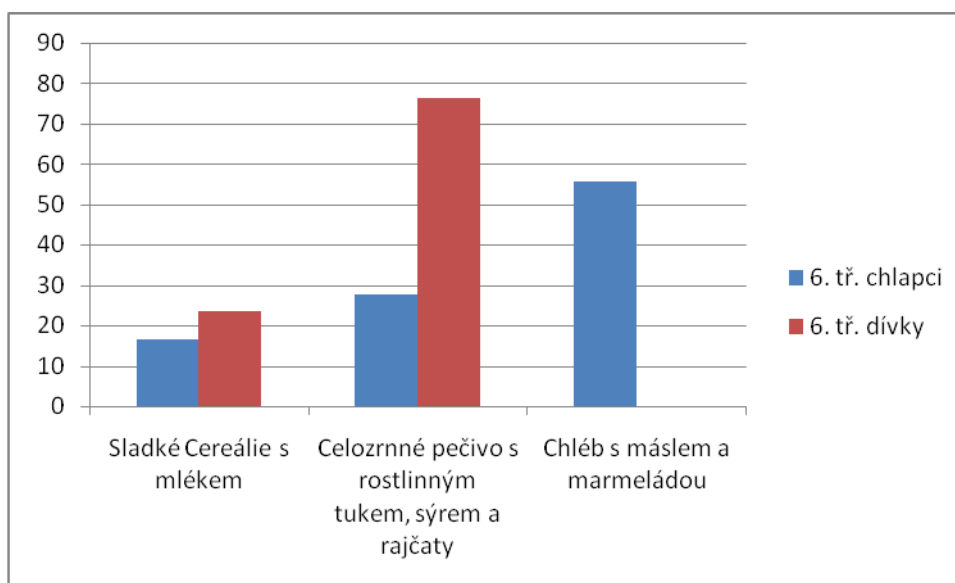
Tabulka č. 8 nám ukazuje, že nejvíce dotázaných zvolilo správnou odpověď b). Druhou nejčastější odpovědí byly *Sladké cereálie s mlékem*, což jsme očekávali a jako poslední se umístil *Chléb s máslem a marmeládou*. Děti jsou z médií mylně informovány o tom, že sladké cereálie jsou zdravou formou snídaně. Díky zvýšenému obsahu cukru a přídatných látek však na zdraví ztrácí, proto je za zdravou snídani nepovažujeme. Ve všech ročnících byla zvolena jako správná odpověď b). Ovšem v 6. třídě, což potvrzuje Graf č. 29,

považují chlapci za správnou odpověď c) *Chléb s máslem a marmeládou*. Toto můžeme přičíst malé informovanosti ohledně zdravé výživy. V ostatních Grafech č. 30 – 32 se správná odpověď u dívek a chlapců o mnoho neliší.

Vyberte správnou variantu zdravé snídaně.	Chlapci				Σ Chlapci	Dívky				Σ Dívky	Σ
	6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		
Sladké Cereálie s mlékem	3	5	1	5	14	4	3	3	2	12	26
Celozrnné pečivo s rostlinným tukem, sýrem a rajčaty	5	9	3	11	28	13	11	8	21	53	81
Chléb s máslem a marmeládou	10			1	11				3	3	14
Σ	18	14	4	17	53	17	14	11	26	68	121

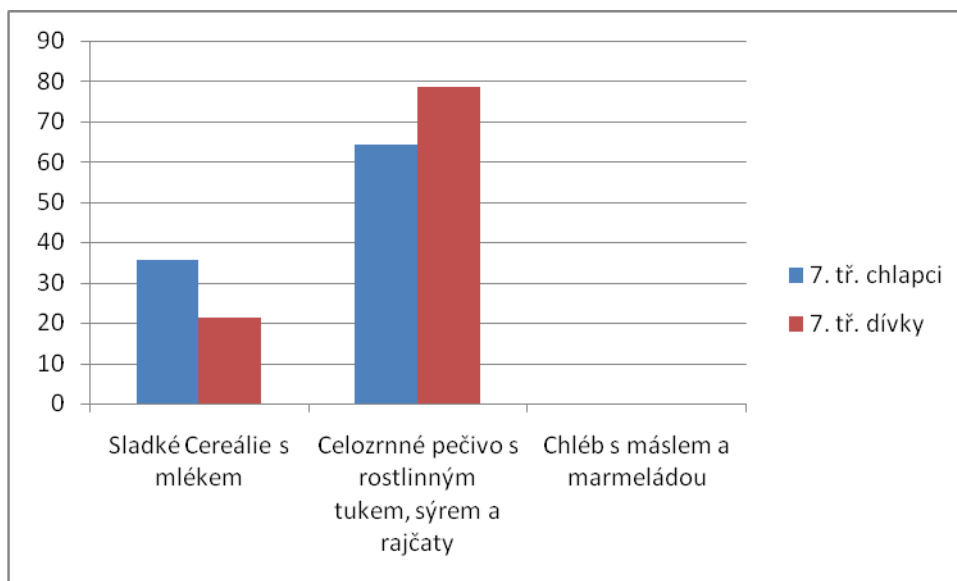
TABULKA Č. 9: VYBERTE SPRÁVNOU VARIANTU ZDRAVÉ SNÍDANĚ

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



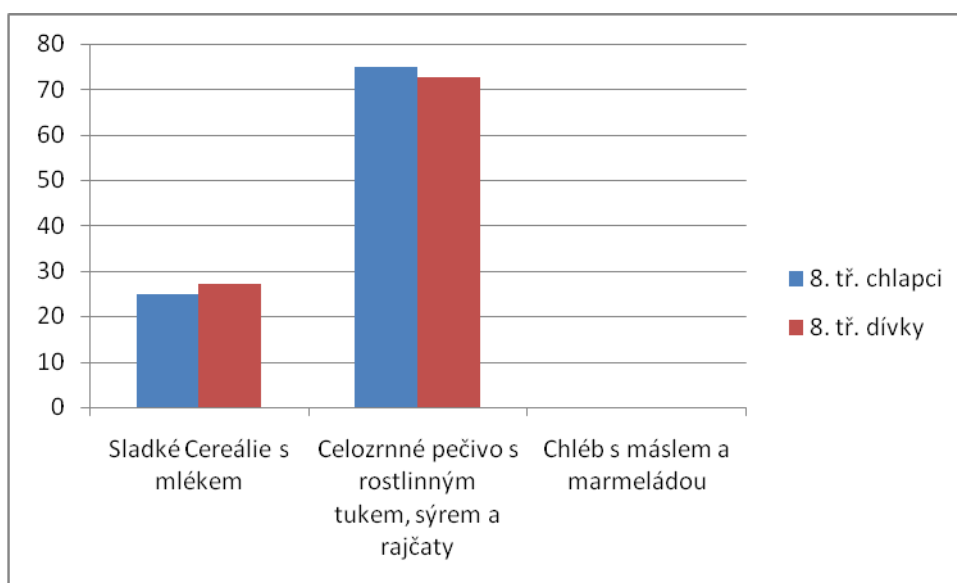
GRAF Č. 29: VYBERTE SPRÁVNOU VARIANTU ZDRAVÉ SNÍDANĚ, 6. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



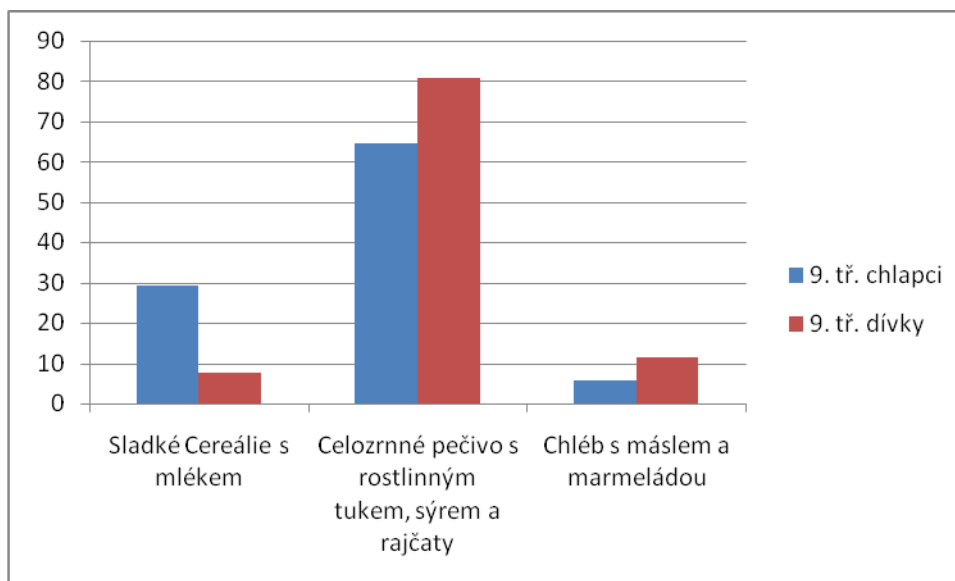
GRAF Č. 30: VYBERTE SPRÁVNOU VARIANTU ZDRAVÉ SNÍDANĚ, 7. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



GRAF Č. 31: VYBERTE SPRÁVNOU VARIANTU ZDRAVÉ SNÍDANĚ, 8. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



GRAF Č. 32: VYBERTE SPRÁVNOU VARIANTU ZDRAVÉ SNÍDANĚ, 9. TŘÍDA

Zdroj: *Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012*

Otázka č. 9

Zeptali jsme se žáků, jaká je jejich oblíbená úprava jídla. Cílem bylo zjistit, jak dodržují zásady zdravé výživy. Člověk, který se řídí pravidly zdravé výživy si zřídka dá smažené, či grilované jídlo. Raději upřednostní vařenou, dušenou, nebo pečenou úpravu jídla. Jedná se o oblíbenost úpravy jídla, tudíž to nemusí znamenat, že i když dotázaný odpověděl, že má nejraději jídlo smažené, že se stravuje pouze smaženým jídlem.

Jak uvádí www.vyzivadeti.cz, 6. Technologické zpracování potravin

- **Úprava za syrova**

K této úpravě se používá především ovoce, zelenina, mléko a mléčné výrobky (i když u mléka a mléčných výrobků to není tak jednoznačné, protože již mohly tepelným zpracováním projít). V syrovém stavu není vhodné používat například vejce a maso - při nedostatečném tepelném zpracování mohou v těchto potravinách zůstat choroboplodné zárodky (salmonela apod.), navíc maso, luštěniny nebo brambory by pro nás bez tepelné úpravy byly nestravitelné. Výhodou úpravy za syrova (např. u ovoce a zeleniny) je udržení

vysoké biologické hodnoty potravin, kterou však může částečně zničit nesprávná manipulace a přípravné práce.

- **Vaření**

Jde o tepelnou úpravu, při které na potravinu při normálním nebo zvýšeném tlaku (tlakový hrnec) působí vařící voda nebo vodní pára. Potravina se vkládá do vroucí či studené vody. Do vroucí vody se vkládá tehdy, jestliže chceme zachovat co nejvyšší biologickou hodnotu upravované potraviny. Pak je dobré vkládat potravinu vcelku a krájet ji až po uvaření. Naopak do studené vody vkládáme potraviny tehdy, pokud je třeba získat kvalitní vývar (dochází k vyluhování výživných látek z potraviny do vody). Potraviny by měly být nakrájené vždy na stejné díly, aby se vařily rovnoměrně a přibližně stejnou dobu. Měly by se vařit do změknutí, příp. do poloměkka (pokud následuje další druh tepelné úpravy). Nikdy by se neměly převařovat.

Některé odlišnosti jsou u vaření zeleniny. Tu je potřeba upravovat tak, aby neztratila svou barvu, chuť, vůni a biologickou hodnotu. Pokud se zelenina připravuje v páře, nedochází k vyluhování vitaminů a minerálních látek. Ze zeleniny lze připravit i vývar, je však vhodné do něj přidat malé množství tuku, aby mohly být využity i vitaminy rozpustné v tucích.

- **Dušení**

Při této úpravě působí na potravinu pára v uzavřené nádobě (dušení probíhá pod pokličkou) za přítomnosti malého množství tuku a tekutiny. Před dušením se může potravina opéct na tuku. Při opečení se potravina na povrchu stáhne, čímž se zabrání vyluhování chuťových látek (zejména u masa).

- **Pečení**

Pečení je tepelná úprava, při které na potravinu působí převážně horký vzduch. Je možné péci v troubě (masa, moučníky), na pánvi (masa, brambory, palačinky), na roštu (pak jde o grilování, kdy na potravinu působí přímý žár) nebo v alobalu. Před samotným pečením je možné maso napřed opéct na tuku. Tím dojde ke stažení bílkovin na povrchu (utvoří se kůrka) a aromatické látky zůstávají uvnitř masa. Jediné z mas, které se dopředu neopéká, je vepřové. Je to maso tučnější a je třeba, aby se přebytečný tuk z masa v troubě vypekl.

• Smažení

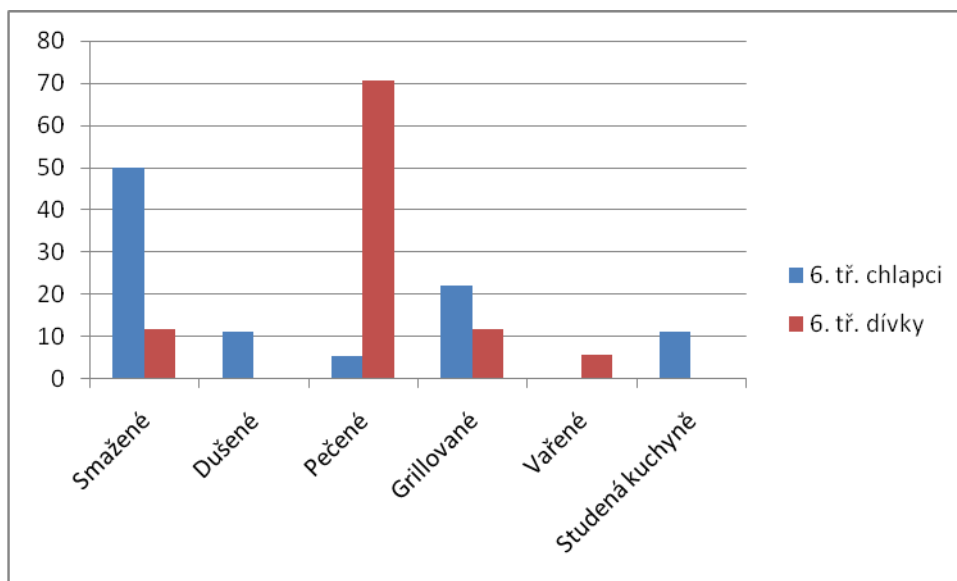
Při smažení působí na potravinu rozpálený tuk (cca 170–180 °C). Potravina se buď smaží z obou stran v menším množství tuku, nebo je v tuku ponořená celá. Při delším smažení může dojít k přepálení tuku a vzniku látek dráždivých sliznici zažívacího traktu, přepálený tuk navíc obsahuje škodlivé trans mastné kyseliny a neprospívá proto zdraví srdce a cév. Pokud se smažené potraviny nepodávají bezprostředně po usmažení, je možné je uchovat např. ve vyhřáté troubě. Měly by být kladeny jedna vedle druhé (tj. ne na sebe), uchovávat by se měly nepřiklopené. Smažené pokrmy v sobě zadržují tuk, proto velmi zvyšují energetickou hodnotu potraviny; je tedy vhodné zařazovat takové pokrmy do jídelníčku pouze výjimečně. Vyberné podstatné z každé úpravy

Pravděpodobné ale je, že respondenti, kteří zvolili smaženou úpravu jídla, se zdravě nestravují. Z Tabulky č. 9 plyne, že nejvíce respondentů, což je 37 žáků z celkového počtu 121 se přiklání ke grilované úpravě jídla, 28 žáků má nejraději smažené jídlo a 25 žáků pečené. 20 dotázaných upřednostňuje vařenou úpravu jídla a 7 studenou kuchyni, čímž myslíme například obložený chleba, saláty, a tak dále. Pouze 4 žáci se spokojí s dušeným jídlem. Podle Grafů č. 33 – 36 je v 6. třídě jednoznačně u dívek nejoblíbenější pečená úprava masa. Chlapci upřednostňují smažené. V 7. ročníku opět dívky upřednostňují grilované jídlo, zatímco u chlapců to není jednoznačné. Nejčastěji volí grilovanou, smaženou a vařenou úpravu jídla. V 8. třídě dívky většinově volí vařenou úpravu masa a chlapci pečenou úpravu masa. U dívek v 9. ročníku převládá oblíbenost vařené a grilované úpravy jídla. Chlapci mají nejvíce rádi smažené, grilované a pečené jídlo.

Oblíbená úprava jídla	Chlapci				Σ Chlapci	Dívky				Σ Dívky	Σ
	6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		
Smažené	9	3	1	8	21	2	2	1	2	7	28
Dušené	2				2		1		1	2	4
Pečené	1	1	3	4	9	12	1		3	16	25
Grilované	4	4		5	13	2	9	1	12	24	37
Vařené		4			4	1		7	8	16	20
Studená kuchyně	2	2			4		1	2		3	7
Σ	18	14	4	17	53	17	14	11	26	68	121

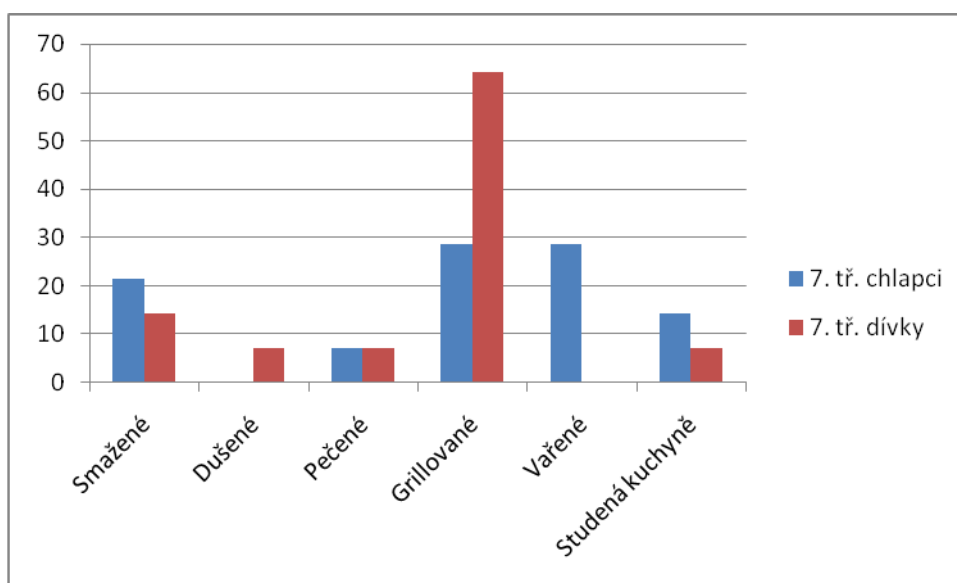
TABULKA Č. 10: OBLÍBENÁ ÚPRAVA JÍDLA

Zdroj: *Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012*



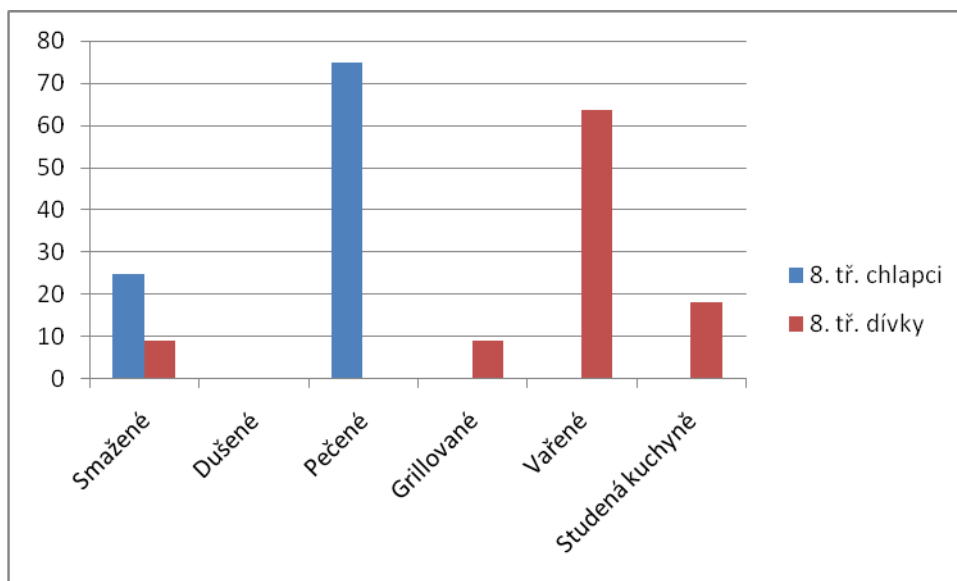
GRAF Č. 33: OBLÍBENÁ ÚPRAVA JÍDLA, 6. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



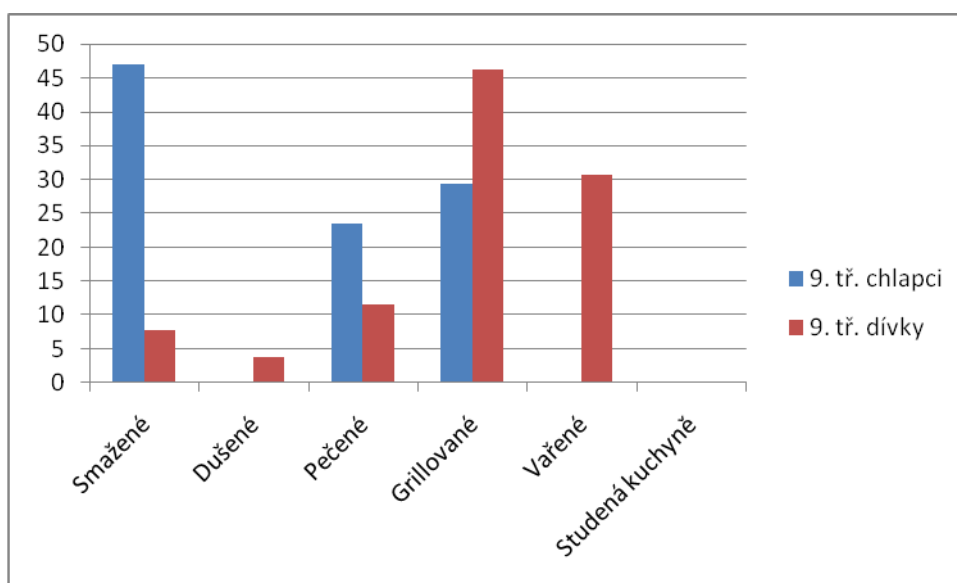
GRAF Č. 34: OBLÍBENÁ ÚPRAVA JÍDLA, 7. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



GRAF Č. 35: OBLÍBENÁ ÚPRAVA JÍDLA, 8. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



GRAF Č. 36: OBLÍBENÁ ÚPRAVA JÍDLA, 9. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012

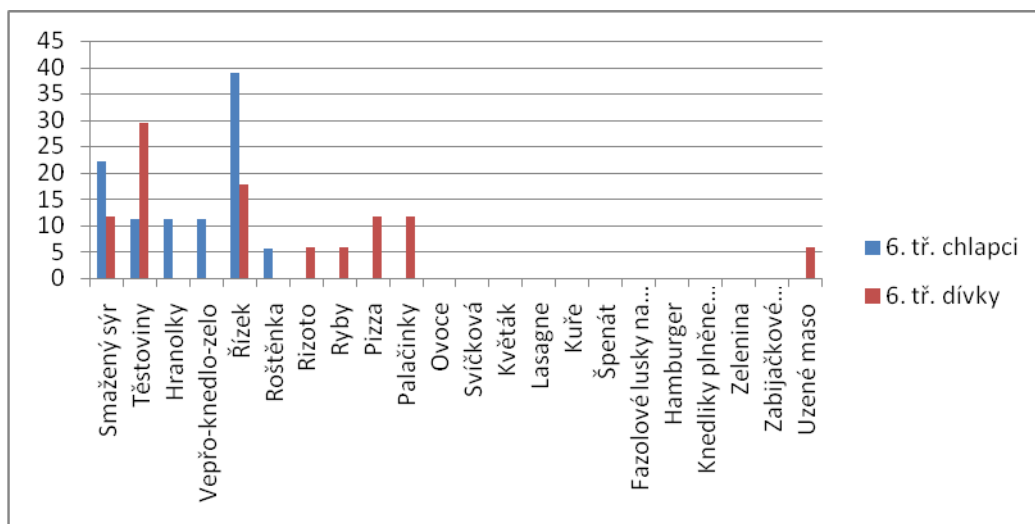
Otázka č. 10

Zjišťovali jsme, jaké je oblíbené jídlo respondentů. Z tohoto si můžeme zjistit, zda se oblíbená jídla shodují s jídly patřícími do zdravé stravy. Tabulka č. 9 nám poskytuje údaje o nejoblíbenějších jídlech. Z ní můžeme vyčíst, že nejoblíbenějším jídlem jsou těstoviny, dále řízek a smažený sýr. Tyto výsledky nám napovídají o tom, že žáci upřednostňují před zdravým jídlem jídlo nezdravé. Podle Grafu č. 37 nejvíce dívek upřednostňuje těstoviny. Chlapci mají raději řízek. Graf č. 38 nám říká totéž, co Graf č. 37. V Grafu č. 39 lze vidět, že dívky mají nejraději opět těstoviny a chlapci svíčkovou omáčku. V posledním Grafu č. 40 jsou odpovědi velmi rozmanité, většinou ale odpovídá předchozímu Grafu č. 39. Pokud se zamyslíme nad nabídkou zdravých jídel, naskýtá se nám odpověď ryby, ovoce, květák, kuře, špenát, zelenina, případně správně připravené rizoto či těstoviny. Celkově můžeme říct, že zdravá jídla volí častěji dívky než chlapci.

Oblíbené jídlo	Chlapci				Σ Chlapci	Dívky				Σ Dívky	Σ
	6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		
Smažený sýr	4	1		3	8	2			3	5	13
Těstoviny	2			1	3	5	7	4	5	21	24
Hranolky	2	1		1	4		2		4	6	10
Vepřo-knedlo-zelo	2			1	3					0	3
Řízek	7	6	1	2	16	3		1		4	20
Roštěnka	1				1					0	1
Rizoto					0	1			3	4	4
Ryby		1			1	1			2	3	4
Pizza		2	1	2	5	2	2		1	5	10
Palačinky		1		1	2	2				2	4
Ovoce		1			1					0	1
Svíčková			2	3	5			1		1	6
Květák					0		1			1	1
Lasagne					0			2	1	3	3
Kuře				2	2		2		2	4	6
Špenát		1			1			3		3	4
Fazolové lusky na smetaně					0				1	1	1
Hamburger					0				1	1	1
Knedlíky plněné uzeným se zelím					0				1	1	1
Zelenina					0				2	2	2
Zabijačkové speciality				1	1					0	1
Uzené maso					0	1				1	1
Σ	18	14	4	17	53	17	14	11	26	68	121

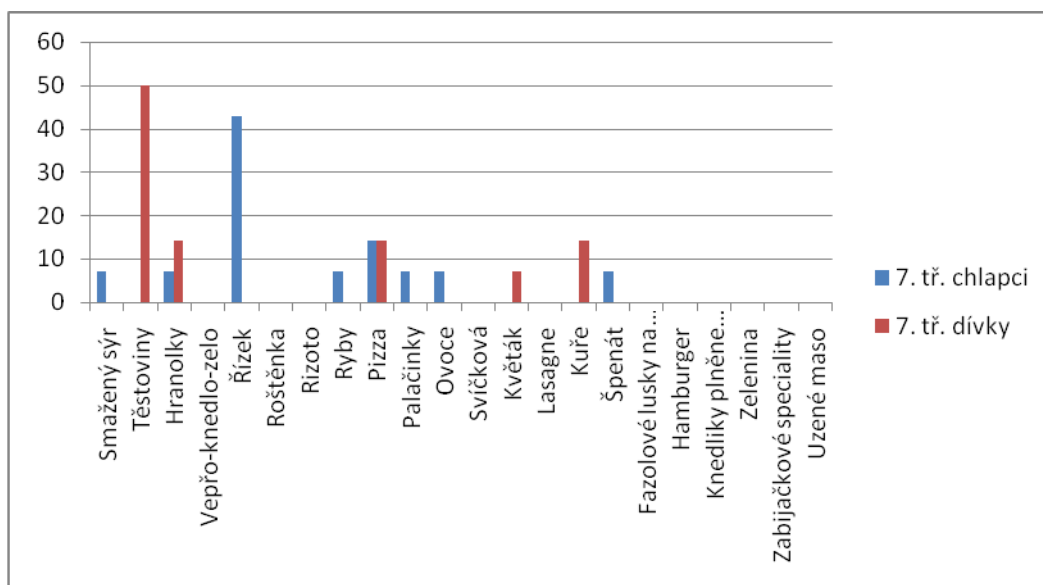
TABULKA Č. 11: OBLÍBENÉ JÍDLO

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



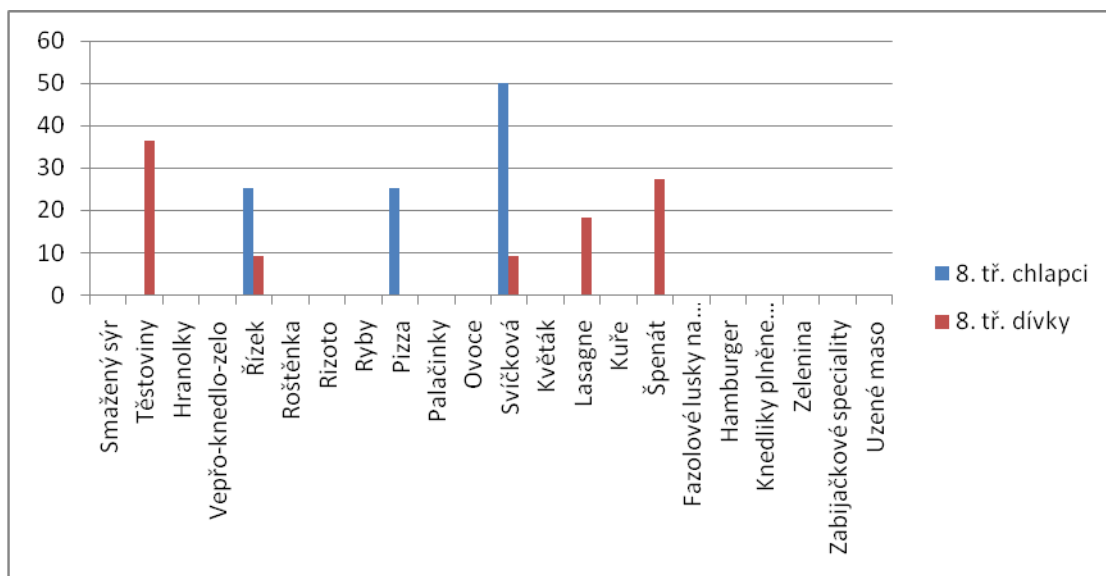
GRAF Č. 37: OBLÍBENÉ JÍDLO, 6. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



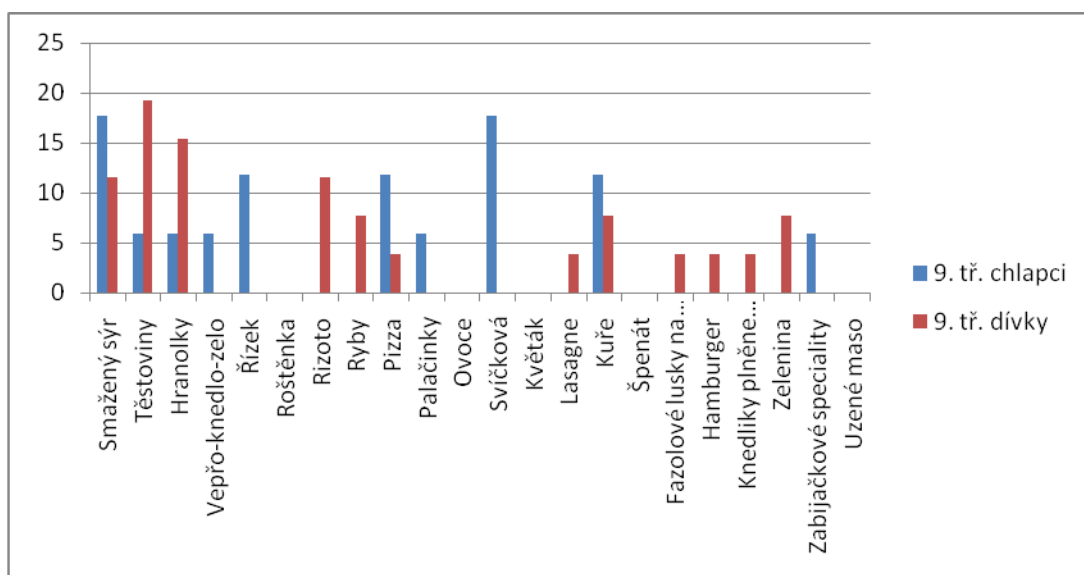
GRAF Č. 38: OBLÍBENÉ JÍDLO, 7. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



GRAF Č. 39: OBLÍBENÉ JÍDLO, 8. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



GRAF Č. 40: OBLÍBENÉ JÍDLO, 9. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012

Otázka č. 11

Ke zdravé výživě patří pitný režim, proto jsme se respondentů zeptali, jaký je jejich oblíbený nápoj. Cílem této otázky je zjistit, jaký nápoj mají žáci nejraději a zjistit rozdíly mezi jednotlivými ročníky a pohlavími. Podle Tabulky č. 11 je nejoblíbenějším nápojem džus, následuje colový nápoj a voda. Graf č. 41 pojednává o tom, že nejoblíbenějším nápojem pro chlapce je sirup a džus, dívky upřednostňují džus a sladkou limonádu. V 7. třídě podle Grafu č. 42 si můžeme všimnout, že dívky mají nejvíce rády džus a chlapci volí nejčastěji mezi džusem a colovým nápojem. Chlapci podle Grafu č. 43 pijí nejraději opět džus a colový nápoj zatímco dívky zvolily nejčastěji vodu a poté džus. V Grafu č. 44 mají jednoznačně dívky v oblibě vodu, zatímco chlapci se přiklání ke colovému nápoji. Z toho plyne, že dívky ve vyšších ročnících upřednostňují vodu před sladkými nápoji, což je velmi kladné zjištění. Naopak chlapci mají raději sladké nápoje, což nekoresponduje se zdravou výživou.

Jak uvádí www.zdravavyziva.cz – Doporučená denní dávka tekutin u dětí je individuální. Každé dítě je jiné, proto je potřeba přepočítávat vodu na kilogram tělesné hmotnosti.

Hmotnost dítěte

do 10 kg
10–20 kg
20–30 kg

Příjem tekutin

100 ml na 1 kg hmotnosti
1000 ml + 50 ml na každý 1 kg nad 10 kg
1500 ml + 20 ml na každý 1 kg nad 20 kg

Vhodné nápoje pro děti jsou: stolní vody, čaj, vodou ředěné 100% džusy, ochucené, ale nepřeslazené nápoje vyrobené přímo pro děti mléčné nápoje

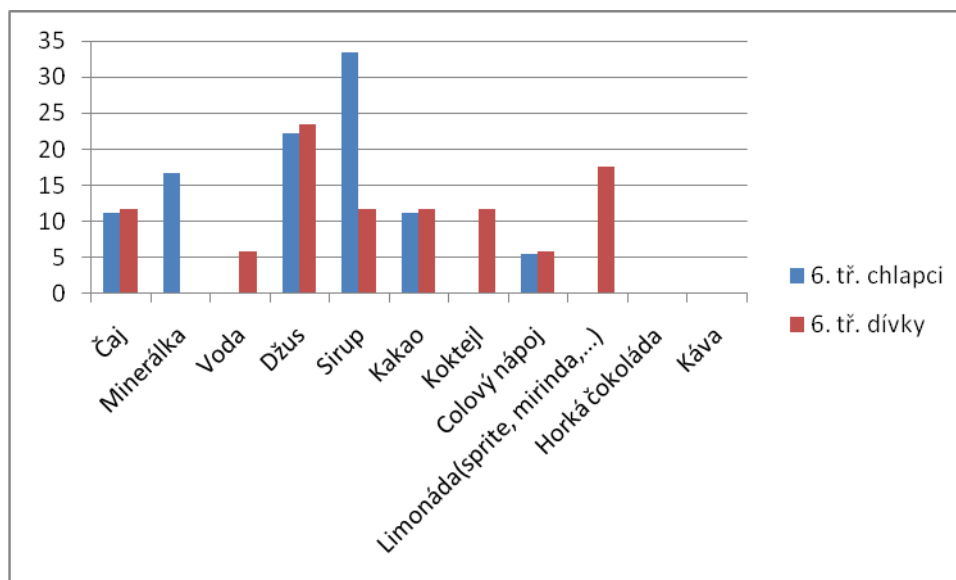
Méně vhodné jsou: přeslazené limonády, limonády s obsahem kofeinu, nápoje obsahující chinin, slazené čaje, káva, silný černý čaj

Zcela nevhodné nápoje: alkoholické nápoje

Oblíbený nápoj	Chlapci				Σ Chlapci	Dívky				Σ Dívky	Σ
	6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		
Čaj	2	1			3	2	1		3	6	9
Minerálka	3	2		2	7		2		5	7	14
Voda				1	1	1		5	12	18	19
Džus	4	4	2	2	12	4	6	3	3	16	28
Sirup	6				6	2			1	3	9
Kakao	2				2	2		1		3	5
Koktejl					0	2				2	2
Colový nápoj	1	4	2	8	15	1	1	2	2	6	21
Limonáda(sprite, mirinda,...)		3		3	6	3	3			6	12
Horká čokoláda					0		1			1	1
Káva				1	1					0	1
Σ	18	14	4	17	53	17	14	11	26	68	121

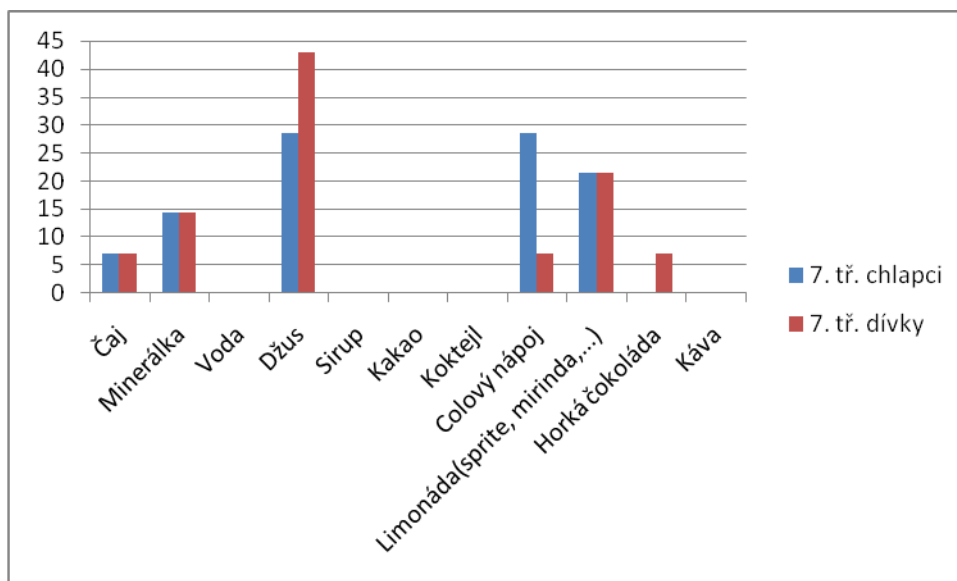
TABULKA Č. 12: OBLÍBENÝ NÁPOJ

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



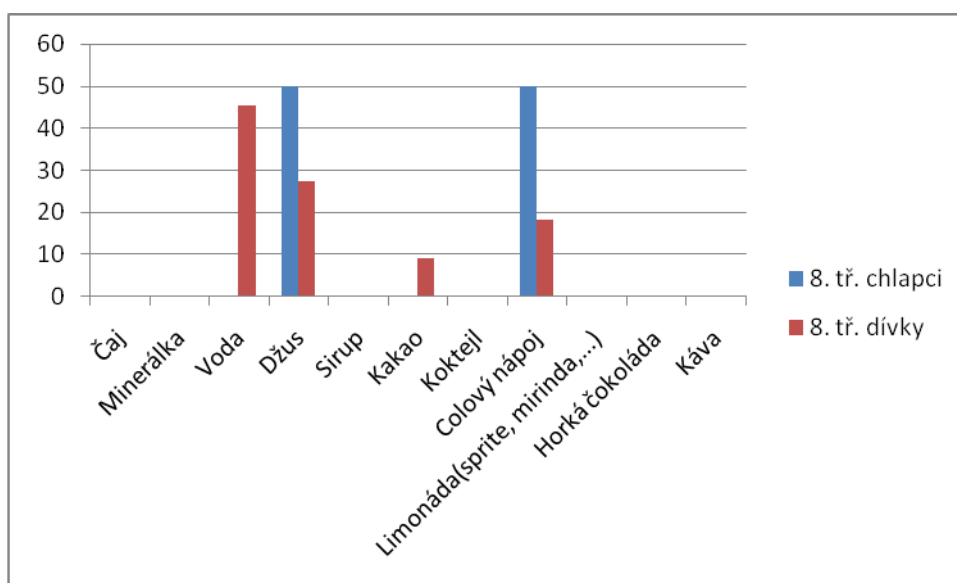
GRAF Č. 41: OBLÍBENÝ NÁPOJ, 6. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



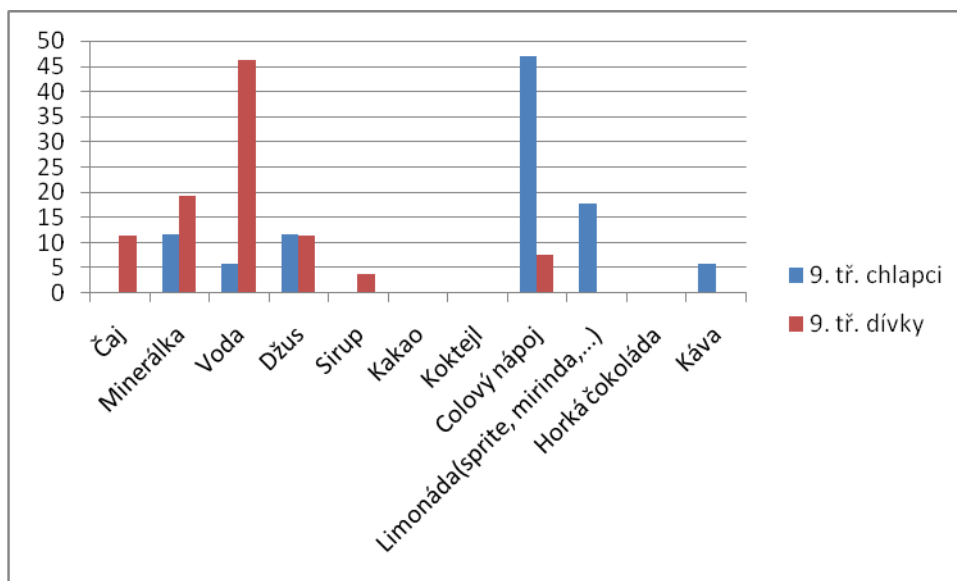
GRAF Č. 42: OBLÍBENÝ NÁPOJ, 7. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



GRAF Č. 43: OBLÍBENÝ NÁPOJ, 8. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



GRAF Č. 44: OBLÍBENÝ NÁPOJ, 9. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012

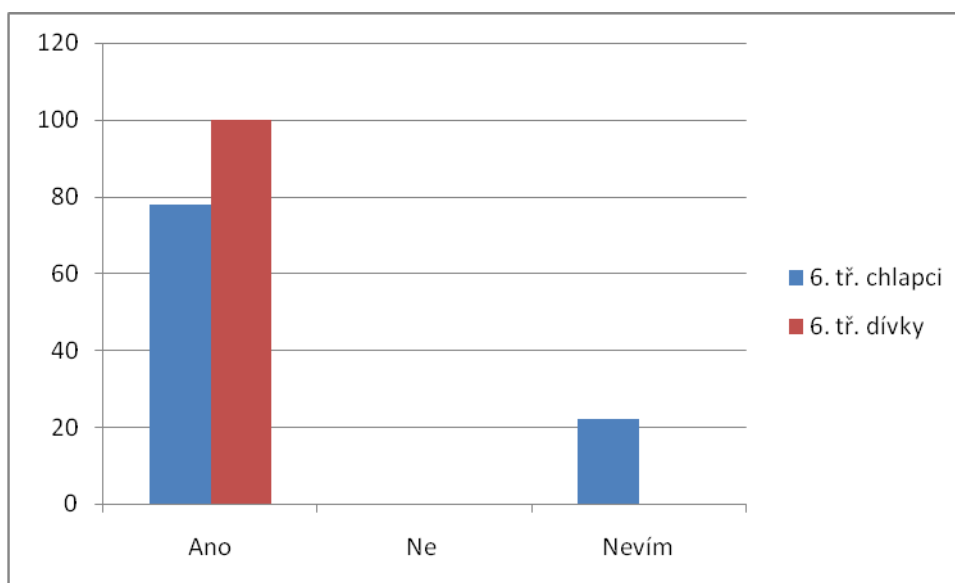
Otázka č. 12

Poslední otázka se zabývá tím, zda si žáci myslí, že je důležité stravovat se zdravě. Zajímalo nás to z toho důvodu, abychom zjistili, jaký je jejich vlastní názor. Zda považují zdravé stravování za důležité. Podle následující Tabulky č. 12 se dozvíme, že 105 žáků uvedlo, že si myslí, že je důležité se stravovat zdravě. 16 respondentů uvedlo, že to neví a žádný neodpověděl *Ne*. V Grafu č. 45 vidíme, že všechny dívky považují odpověď *Ano* za správnou. Malé procento chlapců uvedlo, že to neví. Podle Grafu č. 46 více dívek než chlapců tvrdí, že je důležité se stravovat zdravě. Naopak více chlapců než dívek pojalo za odpověď *Nevím*. V 8. ročníku podle Grafu č. 47 obě pohlaví tvrdí, že je důležité se stravovat zdravě. V posledním Grafu č. 48 všechny dívky věří, že je důležité stravovat se zdravě. Chlapci si to myslí většinou také, 24 % z nich ovšem uvedlo odpověď *Nevím*.

Myslíte, že je důležité stravovat se zdravě?	Chlapci				Σ Chlapci	Dívky				Σ Dívky	Σ
	6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		6. třída	7. třída	8. třída	9. třída		
Ano	14	8	4	13	39	17	12	11	26	66	105
Ne					0					0	0
Nevím	4	6		4	14		2			2	16
Σ	18	14	4	17	53	17	14	11	26	68	121

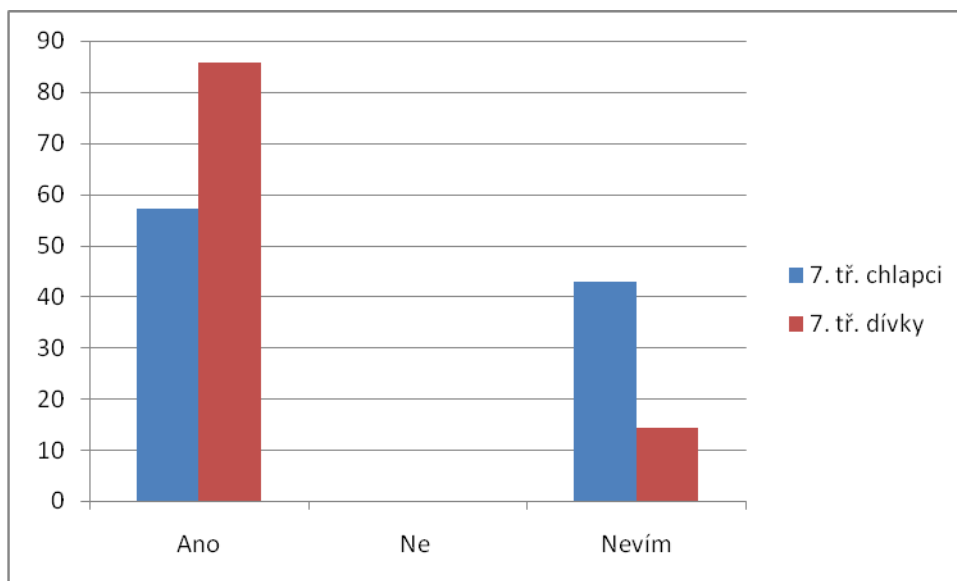
TABULKA Č. 13: MYSLÍTE, ŽE JE DŮLEŽITÉ STRAVOVAT SE ZDRAVĚ?

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



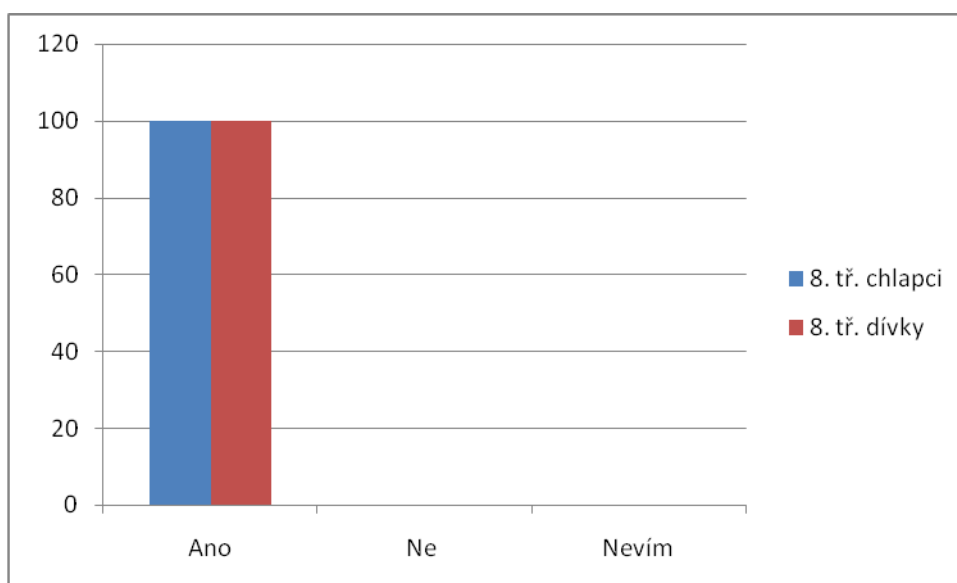
GRAF Č. 45: MYSLÍTE, ŽE JE DŮLEŽITÉ STRAVOVAT SE ZDRAVĚ, 6. TŘÍDA

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



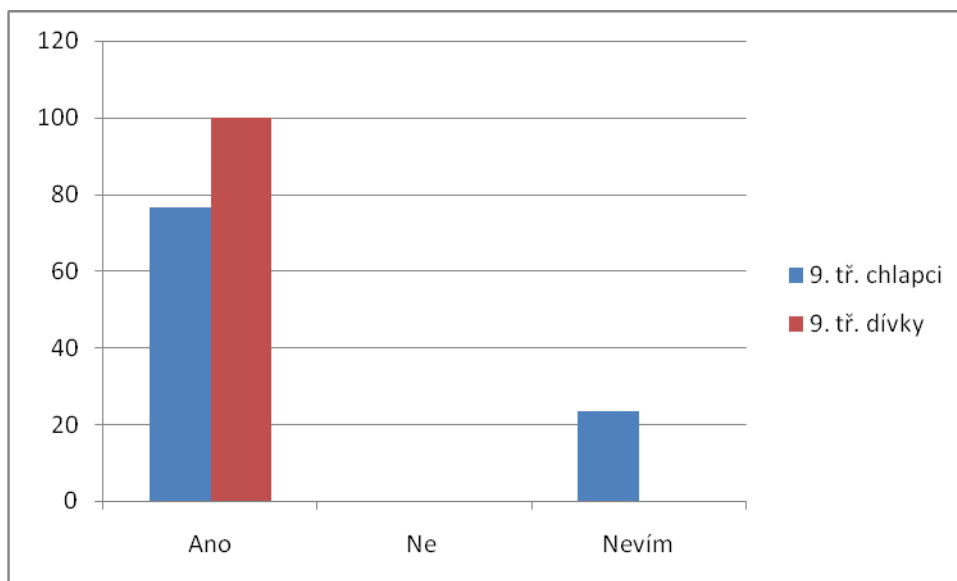
GRAF Č. 46: MYSLÍTE, ŽE JE DŮLEŽITÉ STRAVOVAT SE ZDRAVĚ, 7. TŘÍDA

Zdroj: *Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012*



GRAF Č. 47: MYSLÍTE, ŽE JE DŮLEŽITÉ STRAVOVAT SE ZDRAVĚ, 8. TŘÍDA

Zdroj: *Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012*



GRAF Č. 48: MYSLÍTE, ŽE JE DŮLEŽITÉ STRAVOVAT SE ZDRAVĚ, 9. TŘÍDA

Zdroj: *Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012*

5.2 Přehled stravování žáku 2. stupně Základní školy Vizovice

Cílem diplomové práce je zjistit, jak se stravují žáci 2. stupně Základní školy Vizovice. Abychom toto zjistili, předložili jsme jim dotazník Příloha č. 2 ve formě 5 tabulek, do kterého bylo úkolem zaznamenávat po dobu jednoho týdne jídla, která zkonsumovali. Jídla byla předvolena, kvůli snadnějšímu zpracování. V každé tabulce je také uvedeno, kde se respondenti stravovali, zda ve škole, doma či v restauraci. Grafy používat nebudeme kvůli velkému množství dat a tudíž následné nepřehlednosti. Záznamy v buňkách tabulky jsou rovny počtu žáků, kteří si zvolili daný pokrm pro daný den. Většina dotázaných se přes týden stravuje ve školní jídelně, proto jsou jejich obědy většinou stejné. Žáci nemají na výběr z více druhů jídel, proto je možnost vlastní volby jídla omezená. Příklad jídelníčku ze školní jídelny ve Vizovicích je přiložen v příloze (Příloha č. 3).

Následující tabulka je uvedena jako reprezentativní příklad zpracování dat získaných z dotazníků. Žáci byli pro větší přehlednost a logické zařazení rozděleni do skupin dle pohlaví a věku respektive ročníků. Ostatní tabulky s výsledky šetření ve zbývajících skupinách respondentů jsou k dispozici k nahlédnutí v Příloze č. 4.

6. třída chlapci								
Snídaně	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Σ
Nesnídám	2	1	2	1	2			8
Chléb	1	4	3	4	3	4	4	23
Rohlík	5	6	3	4	4	5	5	32
Celozrnné pečivo	1		1					2
Sladké pečivo	2	2	3	1	2	3	3	16
Jogurt	2	4	1	1	1	1	2	12
Cereálie	5	4	6	7	4	4	3	33
Uzeniny (párek, klobása)	1					2	1	4
Ovoce	3	3	3	2	4	1	1	17
Zelenina	1	2	1	1	1	2	2	10
Sýr	1	1	2	2	4	2	1	13
Šunka	1	1	3	1	2	2	3	13
Salám	1	1				1	1	4
marmeláda, med, nutela	2	2	1	2	1	1	1	10
Vejce						2	3	5
Místo								
Doma	18	18	18	18	18	18	18	126
Škola								0
Restaurace								0

TABULKA Č. 14: SNÍDANĚ 6. TŘÍDA - CHLAPCI

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012

5.3 Výsledky a diskuze k dotazníkovému šetření – jídelníček

Chlapci 6. třída

Analýzou výsledků šetření mezi chlapci 6. třídy zapsaných v Tabulce č. 15 (Příloha č. 4) jsme dospěli k tomu, jak se stravují. Nejoblíbenější snídaní jsou cereálie a rohlík. Bohužel nevíme, o jaké cereálie se jedná, můžeme však předpokládat, že se jedná o sladké cereálie, které kvůli vysokému obsahu cukru nejsou pro děti vhodné jako například sypané müsli se sušeným ovocem. Často chlapci posnídají také chleba nebo sladké pečivo. Nejčastější přílohou k pečivu bývá sýr a šunka. Pokud srovnáme konzumaci ovoce a zeleniny, je jasné, že oblíbenější je ke snídani ovoce. Celozrnné pečivo žáci nekonzumují takřka nikdy,

vzhledem k jejich věku, to ale pokládáme za přijatelné. Všichni respondenti snídají v domácím prostředí.

Nejoblíbenější svačinou je jogurt, dále rohlík doplněný salámem, sýrem nebo šunkou. Vhodnější variantou svačiny by bylo, kdyby chlapci nahradili tukový rohlík rohlíkem celozrnným, ovšem vzhledem k jejich věku je tato svačina přijatelná. 21 krát neproběhla žádná dopolední svačina. Nejvíce se nesvačilo o víkendu, což se dá vzhledem k delšímu spánku a jinému rozvržení dne předpokládat. Ovoce je opět oblíbenějším jídlem než zelenina. K dopolední svačině je konzumace ovoce kvůli zvýšenému obsahu sacharidů vhodnější než k odpolední svačině. Dopolední svačina přes týden probíhá ve škole, o víkendu doma.

Všichni chlapci, uvedli, že obědvají. Nejčastěji si dávají k obědu polévku a maso. Nejoblíbenější přílohou jsou brambory a těstoviny. Obědy přes týden odpovídají jídelníčku nabízenému školní jídelnou. Většina obědvá přes týden ve škole a o víkendu doma. Jeden žák obědval o víkendu v restauraci

Oproti dopolední svačině vynechává odpolední svačinu mnohem více chlapců. Nejčastěji volí ovoce nebo jogurt. Nejsme seznámeni s tím, jaký druh ovoce se jedná, a tak nemůžeme říct, zda je vhodné ke svačině. Ovšem konzumace ovoce k odpolední svačině je vhodnější než sladkosti a sladké pečivo, které si chlapci dopřávají ve větší míře. Všichni svačí v domácím prostředí.

Je patrné, že chlapci většinou večerí. Oblíbenou formou večeře je rohlík, většinou doplněný šunkou nebo sýrem, salám je méně častý. Převládá studená večeře nad teplou. Přesto si několik chlapců dopřává například brambory s masem nebo těstoviny, výjimkou nejsou ani uzeniny. Večeře by měla být spíše lehká, proto jsou uzeniny nevhodné. Vhodný je například salát, který byl ale konzumován pouze 5x za celý týden. 9x týdně si respondenti dopřáli rybu, což také považujeme za zdravou večeři.

Dívky 6. třída

Dívky dle Tabulky č. 16 (Příloha č. 4) nejraději snídají rohlík, šunku, sýr. Dále jsou poměrně oblíbené cereálie. Ovoce si dopřává velmi málo dívek a zeleninu ještě méně. Kladné je zjištění, že k pečivu mají dívky raději šunku a sýr než salám, neboť ten obsahuje více tuku. Celozrnné pečivo žákyně 6. třídy konzumují velmi střídavě. Všechny dívky snídají doma.

Dopolední svačinou probíhající ve škole je nejčastěji ovoce, rohlík, šunka sýr a jogurt. Celozrnného pečiva a zeleniny oproti snídání výrazně přibýlo. Velké množství dívek také uvedlo, že dopoledne nesvačí, ovšem je to jen 2x více než u chlapců 6. třídy.

Většina dívek uvedla, že využívá obědů ve školní jídelně. Proto mají většinu jídel v týdnu stejných. Dívky většinou konzumují k obědu polévku. Nejčastějším obědem je maso v kombinaci s přílohou. Nejvíce zvolenou přílohou jsou zde brambory, dále těstoviny společně s rýží. Zeleninového jídla, myšleno například špenát nebo zelí, se konzumuje velmi málo. V jeden den měly dívky k obědu sladké jídlo, proto je v tabulce uveden ve větším množství. Většina dívek obědvá ve škole, několik z nich využívá obědů doma, o víkendu se dívky stravují doma a jedna o víkendu obědvala v restauraci.

Celkově nesvačí jen malé množství dívek, což hodnotíme velmi kladně. Nejoblíbenější svačinou dívek je jogurt a ovoce. Toto se nám zdá jako příznivé. Podobně jako chlapci si dívky dále dopřávají odpolední svačiny ve formě pečiva, nejčastěji rohlíků se šunkou či sýrem.

Nevečeří pouze malé množství dívek. Většina má v oblíbenosti pečivo (rohlík, chléb) se sýrem a šunkou. Další si k večeři dají často maso s těstovinami nebo bramborami. Večeře bývá mnohdy doplněna ovocem či zeleninou nebo jogurtem. Všechny dívky večeří doma. Večeře o víkendu se neliší od večeří přes týden.

Chlapci 7. třída

Oproti 6. ročníku se zvýšil počet chlapců, kteří nesnídají takřka o polovinu. Podle Tabulky č. 17 (Příloha č. 4) snídají chlapci nejvíce chléb nebo rohlík se šunkou, sýrem nebo salámem. Klesl počet dotázaných, kteří snídali cereálie a jogurt. Chlapci snídají doma.

Zvýšil se počet chlapců, kteří ve škole nesvačí. Ti, kteří svačí, mají v oblíbenosti spíše bílé pečivo obložené sýrem, šunkou nebo salámem často doplněné ovocem.

Oběd je přes týden opět ovlivněn školní jídelnou. Většina z dotázaných chlapců obědvá ve škole, málo z nich se odchází najíst domů. Přes týden si žáci dopřávali spoustu masových pokrmů s různými přílohami. O víkendu byly obědy rozmanitější, avšak velmi se nelišily od obědů ve škole.

Odpolední svačina se stala pro mnoho chlapců ze 7. ročníku zbytečnou. Skoro polovina chlapců ji denně vynechává. Zbytek si nejčastěji namaže pečivo. Ovoce a zeleninu jí minimálně.

Večeře je dle Tabulky č.17 rozmanitá. Více jak polovina respondentů upřednostňuje studenou večeří a další se kloní k pokrmu z masa a nějaké přílohy, nejčastěji brambor.

Dívky 7. třída

Oproti chlapcům v 7. ročníku snídá většina dívek. Tabulka č. 18 (Příloha č. 4) dokazuje, že nejčastějším pokrmem ke snídani je opět obložený rohlík. O něco méně, ale stále velmi často se jako snídaně vyskytují cereálie. Ovoce a sladké pečivo, míněno koblíhy, koláče a jiné, je taktéž v oblibě.

Dopolední svačinu vynechala děvčata celkem 36x. Ty, které svačí, konzumují obložené pečivo, častěji bílé, jogurty, sladké pečivo, ale také ovoce a zeleninu.

Školní jídelnu využívá opět většina dotázaných dívek. V ostatních obědech není výrazný rozdíl. O víkendu je nejčastějším obědem maso a brambory.

Odpoledne dle Tabulky nesvačí více dívek, jak v dopoledních hodinách. Tímto si můžeme potvrdit určitou nepravidelnost ve stravování, což se neshoduje se zásadami zdravé výživy. Ke svačině nejraději dívky volí buď rohlík, jogurt nebo ovoce. Spotřeba celozrnného pečiva je nízká.

Zvýšil se i počet respondentů, kteří nevečeří. Při srovnání s výsledky dívek z 6. ročníku můžeme říci, že se velmi zvýšila nepravidelnost stravování. Zatímco dívky z nižšího ročníku nevečeřely pouze 3x, starší dívky již za celý týden nevečeřely 19x. K večeři, která je nejvíce zvolena řadíme maso, chléb a sladkou večeři.

Chlapci 8. Třída

Analýzou Tabulky č. 19 (Příloha č. 4) jsme dospěli k těmto poznatkům. Vzhledem k nízkému počtu odevzdaných dotazníků jsme získali pouze strohé informace o stravování chlapců v 8. ročníku. Část dotázaných chlapců nesnídá. Ostatní většinou konzumují ráno chléb nebo rohlík. Celozrnné pečivo méně. K pečivu si přidávají zejména salám a šunku.

Od dopolední svačiny chlapci většinou upouští. V případě svačiny je oblíben opět chléb nebo rohlík. Konzumace ovoce a zeleniny není vůbec zaznamenána.

Všichni z dotázaných obědvají přes týden ve škole. Tyto obědy se neliší od ostatních ročníků. O víkendu převládá maso a brambory.

Odpoledne většina opětovně vynechává svačinu. Výrazné rozdíly jsme dále nezjistili.

Večerní jídlo si už dopřávají chlapci poměrně pravidelně. Kromě zvýšené konzumace chleba

Dívky 8. třída

Velmi pozitivním jevem je, že kromě jediného případu snídají všechny dívky. Tabulka č. 20 (Příloha č. 4) dále poukazuje na to, že za nejčastější snídani dívky považují jednoznačně rohlík, který většinou doplňují sýrem, dále chléb a šunku. Dívky také snídají sladké pečivo a zvýšily konzumaci celozrnného pečiva. Snídaně bývá nezřídka doplněna o jogurt nebo cereálie.

Za celý týden dívky nesvačily 15x, což je poměrně velká hodnota. Nejvíce konzumovanou svačinou je ovoce a následně jogurt. Lze tedy říci, že se dívky stravují ke svačině zdravě.

Oběd nevynechala jediná žačka. Většina dívek se opět stravuje přes týden ve školní jídelně. O víkendu je opět v oblibě maso a brambory.

Odpolední svačinu respondentky považují nejspíše za důležitou, neboť ji většinou dodržují. Nejvíce upřednostňují ovoce a jogurt. Také je vidět, že se zvýšila obliba celozrnného pečiva.

Večeře není v tomto případě vynechána ani jednou. Nejvíce dívek si k večeři vybírá pečivo doplněné sýrem a šunkou. Teplé večeře dívky z 8. ročníku mnoho neupřednostňují.

Chlapci 9. třída

Z Tabulky č. 21 (Příloha č. 4) je patrné, že většina chlapců v 9. ročníku nesnídá. K oblíbené snídani patří zejména chléb a rohlík se šunkou, sýrem nebo salámem. Cereálie kromě jednoho případu vůbec nekonzumují a celozrnné pečivo sní výjimečně. Musíme podotknout, že snídani doplňují o ovoce a zeleninu, což například u chlapců 7. ročníku není běžné.

Z výsledků šetření je jasné, že dopolední svačinu vynechává většina chlapců. Nárůst je patrný zejména o víkendu. Nejvíce chlapci konzumují opět obložené bílé pečivo.

Téměř všichni z dotazovaných se stravují ve školní jídelně. Tomuto odpovídají i výsledky. Pouze malá část chlapců neobědvala. O víkendu je v oblibě pokrm z masa, knedlík a omáčka.

Odpolední svačinu si dopřává pouze minimum chlapců. Zbytek jí většinou obložený chléb.

Večeře je u chlapců nejspíš oblíbená, neboť všichni uvedli, že večeří. Podle Tabulky č. 21 je většinou oblíbená konzumace obloženého pečiva.

Dívky 9. třída

Dle poslední Tabulky č. 22 (Příloha č. 4) lze říci, že oproti 8. třídě dívky přestaly více snídat. Za nejčastější snídani považují pečivo, z toho nejčastěji rohlíky, dále chléb a dokonce zvýšený počet celozrnného pečiva než obvykle. Dále konzumují také cereálie, jogurt a sladké pečivo. Ovoce a zeleninu ke snídani přidávají minimálně.

K dopolední svačině dívky volí opět nejčastěji pečivo se šunkou nebo sýrem. Výjimkou ale není ovoce nebo jogurt.

Oběd konzumují téměř všechny až na 2 případy. Nejvíce zvoleným obědem je maso s bramborami. Ostatní přílohy jsou takřka vyrovnané.

Odpoledne svačí dotazované žákyně nejčastěji rohlík, nebo sladké pečivo s ovocem. Nesvačících dívek není víc jak čtvrtina.

Poslední jídlo dne konzumuje většina dívek. I zde je oblíbenou formou studená kuchyně. Jak uvádí www.vyzivadeti.cz.

Zásady zdravé výživy

- Jíst pravidelně 5-6x denně
- Dodržovat pitný režim
- Dodržovat denní příjem bílkovin (mléčné výrobky, ryby, maso, vejce)
- Konzumovat minimálně 5 porcí ovoce a zeleniny denně
- Upřednostňovat celozrnné pečivo a obiloviny
- Zajistit více živočišných tuků oproti živočišným
- Omezit uzeniny, tučná, slaná a pikantní jídla
- Omezit sladkostí
- Vytvořit si žádoucí stravovací postoje a návyky
- Pohyb

6 ZÁVĚR

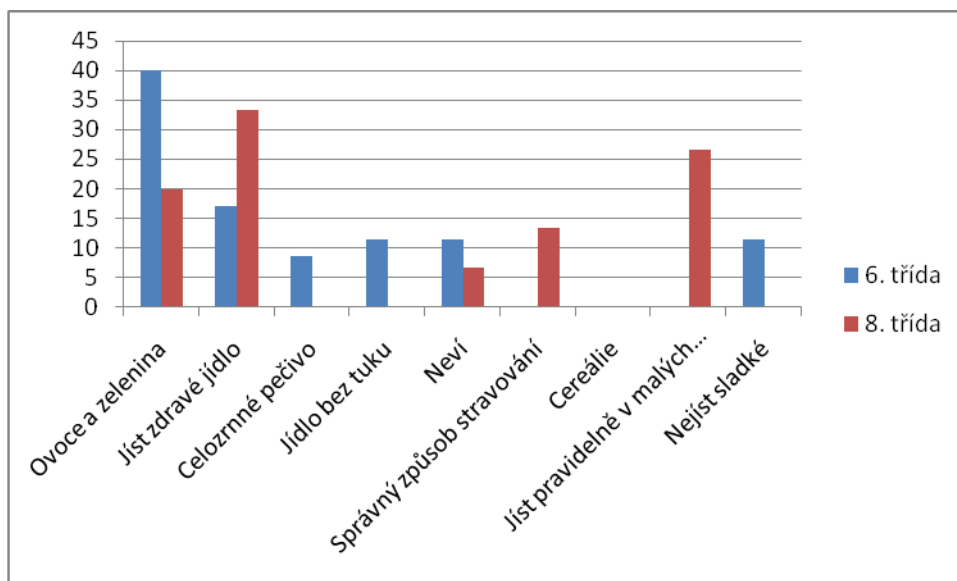
Cílem diplomové práce bylo zjistit, jaké znalosti mají žáci o zdravé výživě a jak se během jednoho týdne stravují. Pro vypracování praktické části bylo vycházeno z teoretických předpokladů z oblasti výživy. Základní poznatky byly získány studiem odborné literatury a shrnuty v první části práce.

Praktická část měla za úkol objasnit, k jakým výsledkům jsme díky dotazníkovému šetření dospěli. První část dotazníku se věnovala otázkám, díky kterým jsme měli zjistit, jaké povědomí mají o zdravé výživě žáci druhého stupně Základní školy Vizovice. Zjistili jsme, že nejméně informací o dané problematice mají žáci 6. ročníku. Žáci 7. ročníku odpovídali více správně než žáci 6. ročníku, avšak, lze vidět, že jim chybí vzdělání v této oblasti. Nejvíce kladně hodnotíme žáky 8. ročníku. Lze jednoznačně tvrdit, že jsou ovlivněni výukou předmětu Výchova ke zdraví, ve kterém se problematika zdravé výživy vyučuje. Toto můžeme vyzorovat v Tabulce č. 22 a Grafu č. 49, kde je poukázáno na rozdíl 6. a 8. třídy. Zajímavé je, že žáci 9. ročníku jakoby zapomněli informace nabyté díky předmětu Výchova ke zdraví. Sice většinou odpovídali v pozitivním slova smyslu, ale vždy jich několik odpovědělo jinak, než bylo předpokládáno.

Co je to zdravá výživa?	6. třída	8. třída
Ovoce a zelenina	40	20
Jíst zdravé jídlo	17	33
Celozrné pečivo	9	0
Jídlo bez tuku	11	0
Neví	11	7
Správný způsob stravování	0	13
Cereálie	0	0
Jíst pravidelně v malých dávkách	0	27
Nejíst sladké	11	0
Σ	100	100

TABULKA Č. 23: CO JE TO ZDRAVÁ VÝŽIVA - SROVNÁNÍ

Zdroj: *Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012*



GRAF Č. 49: CO JE TO ZDRAVÁ VÝŽIVA - SROVNÁNÍ

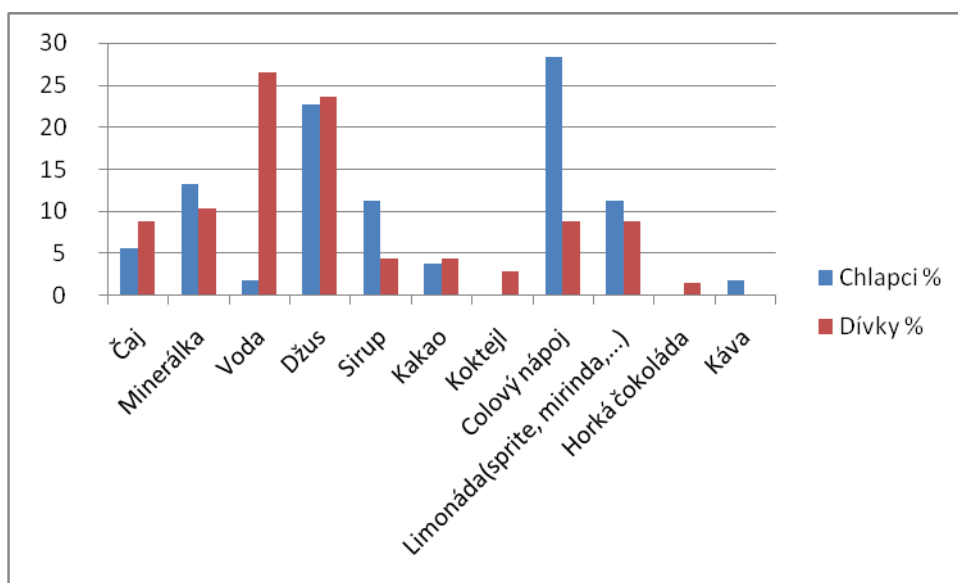
Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012

Celkově lépe odpovídaly dívky. Je pravděpodobné, že se dívky o zdravou výživu zajímají více než chlapci. Z otevřených otázek jsme zjistili, že o zdravé výživě se žáci 6. a 7. třídy většinou dozvěděli z Přírodopisu, zatímco žáci 8. a 9. třídy získali informace díky předmětu Výchova ke zdraví. Dále jsme se dozvěděli, že nejoblíbenější formou úpravy jídla je grilování a za nejoblíbenější jídlo můžeme považovat těstoviny, řízek a smažený sýr. To vypovídá o tom, že celkově žáci upřednostňují jídla nezdravá před jídly zdravými. Nejvíce oblíbeným nápojem je na prvním místě džus, poté colový nápoj a voda. S výsledkem můžeme být poměrně spokojeni, neboť jsme nepočítali s oblibou vody. Pokud se jedná o džus 100% a zředěný, můžeme ho považovat za zdravý. Nezbytné je zmínit, že voda je oblíbena především celkově u dívek ve vyšších ročnících. Na tento fakt odkazuje Tabulka č. 23 a Graf č. 40. Důležité zjištění je také pro nás fakt, že velká většina žáků si myslí, že je důležité stravovat se zdravě.

Oblíbený nápoj	Chlapci %	Dívky %
Čaj	6	9
Minerálka	13	10
Voda	2	26
Džus	23	24
Sirup	11	4
Kakao	4	4
Koktejl	0	3
Colový nápoj	28	9
Limonáda(sprite, mirinda,...)	11	9
Horká čokoláda	0	1
Káva	2	0
Σ	100	100

TABULKA Č. 24: OBLÍBENÝ NÁPOJ – SROVNÁNÍ

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012



GRAF Č. 40: OBLÍBENÝ NÁPOJ – SROVNÁNÍ

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012

Další část dotazníku se týkala jídelníčku žáků. Díky porovnání záznamových tabulek jednotlivých ročníků jsme schopni tvrdit, že zásady zdravé výživy u žáků 2. stupně základní školy ve Vizovicích většinově uplatňovány nejsou. Žáci celkově upřednostňují bílé pečivo nad celozrnným. Mnoho z nich nedodrhuje pravidelnost stravování 5x denně. Vynechávají se především svačiny. Část žáků vůbec nesnídá, což považujeme za velmi negativní, neboť snídanež je nejdůležitější jídlo dne. Nebyli jsme schopni zjistit, zda žáci dodržují pitný režim,

neboť většina z nich jej do tabulek vůbec nezaznamenala, ačkoliv byl součástí nabídky. Lze si všimnout, že ve vyšších ročnících se především dívky více zamýšlí nad tím, jak se stravují. Celkově lépe se stravují dívky než chlapci.

Výsledky této diplomové práce budou poskytnuty vyučujícím i vedení školy ve Vizovicích a samozřejmě je budu využívat i já, při budoucí práci pedagoga. Je třeba zdůraznit, že správné stravovací návyky je nutné vštěpovat dětem školního věku, a tím jim zajistit zdraví i v dospělosti.

SOUHRN

Diplomová práce *Uplatňování zásad zdravé výživy u žáků 2. Stupně na Základní škole ve Vizovicích* poukazuje na to, jak jsou tito žáci o problematice zdravé výživy informováni a jak tyto zásady uplatňují v běžném životě.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

FIALOVÁ, L. *Jak dosáhnout postavy snů: aneb Možnosti a limity korekce postavy*. 1. vyd. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1622-0.

Fórum zdravé výživy [online]. 18. června 2003 [cit. 2012-03-09]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/>

FOŘT, P. *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu)*. 2. vyd. Pardubice: Ivan Rudzinskyj, 2006. ISBN 80-86462-22-6.

FOŘT, P. *Co jíme a pijeme: Výživa pro 3. tisíciletí*. 1. vyd. Praha 1: Olympia, a.s., 2003. ISBN 80-7033-814-8.

FOŘT, P. *Obezitě odzvoňeno*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group, k. s. - Ikar, 2001. ISBN 80-7202-930-4.

FOŘT, P. *Stop dětské obezitě: Co vědět, aby nebylo pozdě*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group, k. s. - Ikar, 2004. ISBN 80-249-0418-7.

GREGORA, M. *Výživa malých dětí*. 1. vyd. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-9022-X.

HOPFENZITZOVÁ, P. *Minerální látky*. 1. vyd. Praha: Ikar Praha. a. s., 1999. ISBN 80-7202-546-5.

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

I. MÁLKOVÁ, V. Kunová, P. Kudrna. *Hubneme s rozumem*. 1. vyd. Praha 3: Radioservis, a.s., 2002. ISBN 80-86212-25-4.

KRCH, F.D. *Bulimie: Jak bojovat s přejídáním*. 1. vyd. Praha 7: Grada Publishing a.s., 2003. ISBN 80-247-0527-3.

KRCH, F.D. *Mentální anorexie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-598-9.

KULHÁNEK, J. *Idealni.cz: Portál o poruchách příjmu potravy, informace a služby s odbornou garancí* [online]. 2002 - 2009 [cit. 2012-02-27]. Dostupné z: <http://www.idealni.cz/Default.asp>

KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa: 2. přepracované vydání*. 1. vyd. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.

MACHOVÁ, J. *Biologie pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-867-0.

MÁLKOVÁ, I. a F. D. KRCH. *SOS nadváha: Průvodce úskalím diet a životního stylu*. 1.: Portál, 2001. ISBN 80-7178-521-0.

Metodický portál RVP: Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů [online]. 18. 5. 2011 [cit. 2012-03-10]. Dostupné z: <http://rvp.cz/>

MINDELL, E. a H. MUNDISOVÁ. *Nová vitaminová bible: Vitaminy, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii*. 3. vyd. Praha 5: Euromedia Group, k. s., 2010. ISBN 978-80-249-1419-0.

MŠMT: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. 2006 [cit. 2012-03-10]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/>

NEVORAL A KOL., J. *Výživa v dětském věku*. 1. vyd. Jinočany: Nakladatelství H&H Vyšehradská, s. r. o., 2003. ISBN 80-86-022-93-5.

Obezita.cz: zdravé hubnutí [online]. 2012 [cit. 2012-02-29]. Dostupné z: <http://www.obezita.cz/>

PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. vyd. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004. ISBN 80-7021-711-1.

SULLIVANOVÁ, K. *Vitaminy a minerály v kostce*. Praha: Slovart, 1998. ISBN 80-7209-068-2.

ŠVAČINA A KOL., Š. *Klinická dietologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.

ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0629-2.

UNGEROVÁ - GÖBELOVÁ, U. *Vitaminy*. 1. vyd. Praha: Ikar Praha, a. s., 1999. ISBN 80-7202-508-2.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. 1. vyd. Praha 1: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

Výpočet [online]. 2007 [cit. 2012-02-29]. Dostupné z: <http://www.vypocet.cz/>

Výživa dětí [online]. 2011 [cit. 2012-02-07]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/>

ZŠ Vizovice [online]. 1. 9. 2007 [cit. 2012-03-10]. Dostupné z: <http://zsvizovice.cz/>

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Počet respondentů

Tabulka č. 2: Co je to zdravá výživa?

Tabulka č. 3: Myslíte, že se stravujete zdravě

Tabulka č. 4: V rámci jakého předmětu jsem se dozvěděl o zdravé výživě

Tabulka č. 5: Kolikrát denně mám jíst

Tabulka č. 5: Kolik litrů tekutin denně mám vypít

Tabulka č. 7: Je důležité snídat

Tabulka č. 8: Uveďte proč je důležité snídat

Tabulka č. 9: Vyberte správnou variantu zdravé snídaně

Tabulka č. 10: Oblíbená úprava jídla

Tabulka č. 11: Oblíbené jídlo

Tabulka č. 12: Oblíbený nápoj

Tabulka č. 13: Myslíte, že je důležité stravovat se zdravě

Tabulka č. 14: Snídaně 6. třída – chlapci

Tabulka č. 15: 6. třída – chlapci

Tabulka č. 16: 6. třída – dívky

Tabulka č. 17: 7. třída – chlapci

Tabulka č. 18: 7. třída - dívky

Tabulka č. 19: 8. třída – chlapci

Tabulka č. 20: 8. třída – dívky

Tabulka č. 21: 9. třída – chlapci

Tabulka č. 22: 9. třída – dívky

Tabulka BMI

SEZNAM GRAFŮ

- Graf č. 1: Co je to zdravá výživa, 6. Třída
- Graf č. 2: Co je to zdravá výživa 7. třída
- Graf č. 3: Co je to zdravá výživa, 8. třída
- Graf č. 4: Co je to zdravá výživa, 9. třída
- Graf č. 5: Myslíte, že se stravujete zdravě, 6. třída
- Graf č. 6: Myslíte, že se stravujete zdravě, 7. třída
- Graf č. 7: Myslíte, že se stravujete zdravě, 8. třída
- Graf č. 8: Myslíte, že se stravujete zdravě, 9. třída
- Graf č. 9: V rámci jakého předmětu jsem se dozvěděl o zdravé výživě, 6. třída
- Graf č. 10: V rámci jakého předmětu jsem se dozvěděl o zdravé výživě, 7. třída
- Graf č. 11: V rámci jakého předmětu jsem se dozvěděl o zdravé výživě, 8. třída
- Graf č. 12: V rámci jakého předmětu jsem se dozvěděl o zdravé výživě, 9. třída
- Graf č. 13: Kolikrát denně mám jíst, 6. třída
- Graf č. 14: Kolikrát denně mám jíst, 7. třída
- Graf č. 15: Kolikrát denně mám jíst, 8. třída
- Graf č. 16: Kolikrát denně mám jíst, 9. třída
- Graf č. 17: Kolik litrů tekutin denně mám vypít, 6. třída
- Graf č. 18: Kolik litrů tekutin denně mám vypít, 7. třída
- Graf č. 19: Kolik litrů tekutin denně mám vypít, 8. třída
- Graf č. 20: Kolik litrů tekutin denně mám vypít, 9. třída
- Graf č. 21: Je důležité snídat, 6. třída
- Graf č. 22: Je důležité snídat, 7. třída
- Graf č. 23: Je důležité snídat, 8. třída
- Graf č. 24: Je důležité snídat, 9. třída
- Graf č. 25: Proč je důležité snídat, 6. třída
- Graf č. 26: Proč je důležité snídat, 7. třída
- Graf č. 27: Proč je důležité snídat, 8. třída
- Graf č. 28: Proč je důležité snídat, 9. třída
- Graf č. 29: Vyberte správnou variantu zdravé snídaně, 6. třída
- Graf č. 30: Vyberte správnou variantu zdravé snídaně, 7. třída
- Graf č. 31: Vyberte správnou variantu zdravé snídaně, 8. třída

Graf č. 32: Vyberte správnou variantu zdravé snídaně, 9. třída
Graf č. 33: Oblíbená úprava jídla, 6. třída
Graf č. 34: Oblíbená úprava jídla, 7. třída
Graf č. 35: Oblíbená úprava jídla, 8. třída
Graf č. 36: Oblíbená úprava jídla, 9. třída
Graf č. 37: Oblíbené jídlo, 6. třída
Graf č. 38: Oblíbené jídlo, 7. třída
Graf č. 39: Oblíbené jídlo, 8. třída
Graf č. 40: Oblíbené jídlo, 9. třída
Graf č. 41: Oblíbený nápoj, 6. třída
Graf č. 42: Oblíbený nápoj, 7. třída
Graf č. 43: Oblíbený nápoj, 8. třída
Graf č. 44: Oblíbený nápoj, 9. třída
Graf č. 45: Myslíte, že je důležité stravovat se zdravě, 6. třída
Graf č. 46: Myslíte, že je důležité stravovat se zdravě, 7. třída
Graf č. 47: Myslíte, že je důležité stravovat se zdravě, 8. třída
Graf č. 48: Myslíte, že je důležité stravovat se zdravě, 9. třída
Koláčový Graf č.1

SEZNAM ZKRATEK

Aj. – A jiné

Č. – Číslo

DHA – kyselina dokosahexanová

EPA – kyselina eikosapentaneová

G – gram

HDL – Vysokodenzitní lipoprotein

HIV – Human Immunodeficiency virus

Kg – kilogram

kJ – kiloJoule

LDL – Nízkodenzitní lipoprotein

m² – metr čtvereční

ml – mililitr

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

Pč – příprava pokrmů

Př – přírodopis

RVP – rámcový vzdělávací program

ŠVP – Školní vzdělávací program

Tv – Tělesná výchova

Tzv. – takzvaně

Viz. – odkaz na jinou stránku, apod.

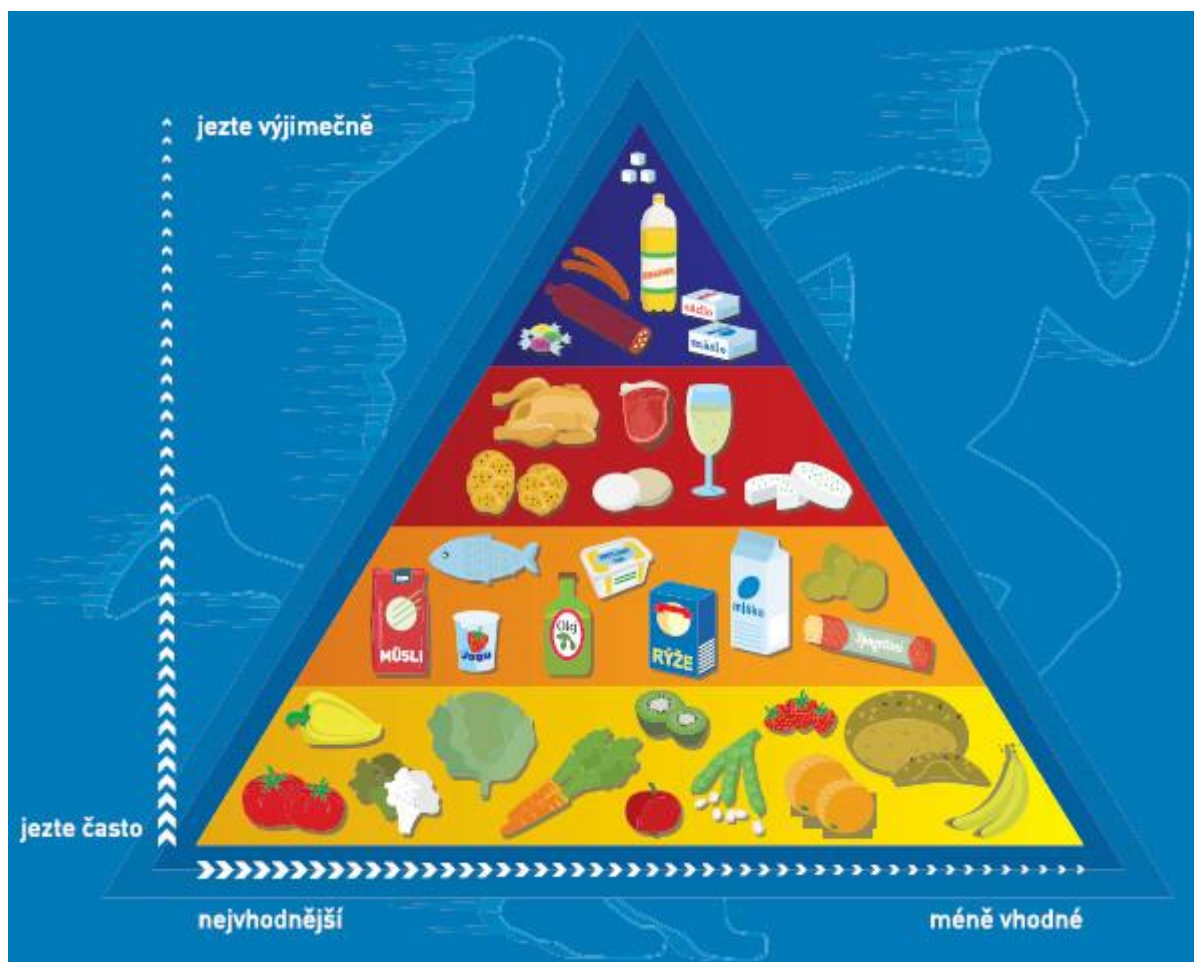
Vv – výtvarná výchova

ZŠ – Základní škola

μg – Mikrogram

PŘÍLOHY

Příloha č. 1¹²⁴



¹²⁴ Pyramida zdravé výživy. In: *Fórum zdravé výživy* [online]. 18. června 2003 [cit. 2012-03-28]. Dostupné z: http://www.fzv.cz/files/file/pyramida_new_2009.pdf

Příloha č. 2

DOTAZNÍK K DIPLOMOVÉ PRÁCI

Jmenuji se Bc. Barbara Kovářová a studuji pedagogickou fakultu UP v Olomouci obor UVKZ + UCJ.

Dovoluji si Vám předložit dotazník, jehož výsledky budou použity v mé diplomové práci nazvané *Uplatňování zásad zdravé výživy u žáků 2. stupně na základní škole ve Vizovicích*. Cílem mé práce je zjistit, jak se žáci stravují a zda má na ně vliv výuka výživy v rámci předmětu Výchova ke zdraví.

Dotazník je členěn do několika tabulek, které představují snídani, svačinu, oběd, svačinu, večeři. Po každém jídle prosím zaznačte **křížkem (X)** tu potravinu, kterou jste snědli. Pokud se potravina v tabulce nevyskytuje, napište ji prosím stručně do kolonky **jiné**. Do kolonky **místo** vyplňte, kde jste jedli (doma, škola, restaurace ...). Vyplňujte jej prosím poctivě každý den v týdnu.

VYPLŇTE!

POHLAVÍ:

VĚK:

TŘÍDA:

CO JE TO ZDRAVÁ VÝŽIVA? (Doplňte)

MYSLÍTE, ŽE SE STRAVUJETE ZDRAVĚ? ANO NE NEVÍM (Zakroužkujte)

V RÁMCI JAKÉHO PŘEDMĚTU JSEM SE DOZVĚDĚL O ZDRAVÉ VÝŽIVĚ?
(Doplňte)

KOLIKRÁT DENNĚ MÁM JÍST? (Doplňte)

KOLIK LITRŮ TEKUTIN MÁM DENNĚ VYPÍT? (Doplňte)

JE DŮLEŽITÉ SNÍDAT? ANO NE NEVÍM (Zakroužkujte)

UVEĎTE DŮVOD PROČ:

VYBERTE SPRÁVNOU VARIANTU ZDRAVÉ SNÍDANĚ:

- a) Sladké cereálie s mlékem
- b) Celozrnné pečivo s rostlinným tukem, sýrem a rajčaty
- c) Chléb s máslem a marmeládou

JAKOU ÚPRAVU JÍDLA MÁM NEJRADEŽI: (Zakroužkujte jednu variantu)

SMAŽENÉ – DUŠENÉ – PEČENÉ – GRILOVANÉ – VAŘENÉ – STUDENÁ KUCHYNĚ
OBLÍBENÉ JÍDLO: (Doplňte)

OBLÍBENÝ NÁPOJ: (Doplňte)

MYSLÍTE, ŽE JE DŮLEŽITÉ STRAVOVAT SE ZDRAVĚ? ANO NE NEVÍM
(Zakroužkujte)

1. SNÍDANĚ

	PONDĚL Í	ÚTER Ý	STŘED A	ČTVRTE K	PÁTE K	SOBOT A	NEDĚL E
NESNÍDÁM							
CHLĚB							
ROHLÍK							
CELOZRNN É PEČIVO							
SLADKÉ PEČIVO							
JOGURT							
CEREÁLIE							
UZENINY (PÁREK, KLOBÁSA)							
VEJCE							
OVOCE							
ZELENINA							
SÝR							
ŠUNKA							
SALÁM							
JINÉ							
NÁPOJ							
MÍSTO							

2. SVAČINA

	PONDĚL Í	ÚTER Ý	STŘED A	ČTVRTE K	PÁTE K	SOBOT A	NEDĚL E
NESVAČÍM							
CHLĚB							
ROHLÍK							
CELOZRNN É PEČIVO							

SLADKÉ PEČIVO							
JOGURT							
CEREÁLIE							
UZENINY (PÁREK, KLOBÁSA)							
VEJCE							
OVOCE							
ZELENINA							
SÝR							
ŠUNKA							
SALÁM							
JINÉ							
NÁPOJ							
MÍSTO							

3. OBĚD

	PONDĚL Í	ÚTER Ý	STŘED A	ČTVRTE K	PÁTE K	SOBOT A	NEDĚL E
NEOBĚDVÁM							
MASO							
RYBA							
BRAMBORY							
ZELENINA							
KNEDLÍK							
UZENINY (PÁREK, KLOBÁSA)							
RÝŽE							
SLADKÝ OBĚD							
LUŠTĚNINY							
PEČIVO							
SALÁT							
TĚSTOVINY							
OMÁČKA							
POLÉVKA							
KOMPOT							
JINÉ							

NÁPOJ							
MÍSTO							

4. SVAČINA

	PONDĚL Í	ÚTER Ý	STŘED A	ČTVRTE K	PÁTE K	SOBOT A	NEDĚL E
NESVAČÍM							
CHLĚB							
ROHLÍK							
CELOZRNN É PEČIVO							
SLADKÉ PEČIVO							
JOGURT							
CEREÁLIE							
UZENINY (PÁREK, KLOBÁSA)							
VEJCE							
OVOCE							
ZELENINA							
SÝR							
ŠUNKA							
SALÁM							
JINÉ							
NÁPOJ							
MÍSTO							

5. VEČEŘE

	PONDĚL Í	ÚTER Ý	STŘED A	ČTVRTE K	PÁTE K	SOBOT A	NEDĚL E
NEVEČEŘÍ M							
CHLĚB							
ROHLÍK							
CELOZRNN É PEČIVO							
SLADKÉ PEČIVO							
JOGURT							
CEREÁLIE							
OVOCE							
SÝR							

ŠUNKA							
SALÁM							
MASO							
RYBA							
BRAMBOR Y							
ZELENINA							
KNEDLÍK							
UZENINY (PÁREK, KLOBÁSA)							
RÝŽE							
TĚSTOVINY							
SLADKÁ VEČEŘE							
LUŠTĚNINY							
PEČIVO							
SALÁT							
OMÁČKA							
JINÉ							
NÁPOJ							
MÍSTO							

Příloha č. 3

Jídelníček školní jídelny ZŠ Vizovice

Pondělí

Polévka zeleninová s drožd'ovými knedlíčky

Kuřecí steaky po boloňsku, těstoviny (špagety) syané sýrem, Kornoutek plněný čokoládovým krémem, džus

Úterý

Polévka z barevné fazole

Ryba pangasius po pekařsku, bramborová kaše sypaná pórkem, okurkový salát s rajčaty, šťáva citron

Středa

Polévka vepřový vývar s domácími nudlemi

Bratislavské plecko, knedlík z cizrnové mouky, višňový multivitamin

Čtvrtek

Polévka valašská kyselice

Šulánky sypané mákem, jablečný čaj se skořicí a citronem

Pátek

Polévka houbová s pohankovou kaší

Kuřecí roláda, dušená rýže, míchaný kompot s čerstvým ovocem, šťáva kiwi

Příloha č. 4

6. třída chlapci							
Snídaně	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
Nesnídám	2	1	2	1	2		
Chléb	1	4	3	4	3	4	4
Rohlík	5	6	3	4	4	5	5
Celozrnné pečivo	1		1				
Sladké pečivo	2	2	3	1	2	3	3
Jogurt	2	4	1	1	1	1	2
Cereálie	5	4	6	7	4	4	3
Uzeniny (párek, klobása)	1					2	1
Ovoce	3	3	3	2	4	1	1
Zelenina	1	2	1	1	1	2	2
Sýr	1	1	2	2	4	2	1
Šunka	1	1	3	1	2	2	3
Salám	1	1				1	1
marmeláda, med, nutela	2	2	1	2	1	1	1
Vejce						2	3
Místo							
Doma	18	18	18	18	18	18	18
Škola							
Restaurace							
6. třída - chlapci							
Svačina	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
Nesvačím	2	2	2	2	1	5	7
Chléb	2	1	2	2	3		
Rohlík	3	5	4	6	3	1	
Celozrnné pečivo	3	3	1	1	1	1	1
Sladké pečivo	2	2	1	1	2	2	2
Jogurt	4	3	5	2	5	4	4
Cereálie			1	2		2	
Uzeniny (párek, klobása)							
Vejce	1						
Ovoce	2	3	2	2	3	3	2
Zelenina	1			1		2	2
Sýr	1	4	1	2	2	1	
Šunka	2	1	3	2			
Salám	2	2	2	2	2	1	1
Med, marmeláda, nutela		1		1	1		
Sladkosti (čokoláda, tyčinka)	2	1	3	1		2	
Místo							
Doma						18	18
Škola	18	18	18	18	18		

Restaurace							
6. třída - chlapci							
Oběd	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
Neobědvám							
Maso	16	1	18		16	8	6
Ryba	1	17				2	
Brambory	2	17				6	6
Těstoviny	14		2			5	6
Zeleninové jídlo (špenát, zelí)	1					1	4
Knedlík			15		1	3	2
Uzeniny (párek, klobása)						1	1
Rýže	1	1	1		16		1
Sladký oběd				18	1	2	2
Luštěniny						2	3
Pečivo	1					2	
Salát		17				3	4
Omáčka	1					6	4
vejce	1				1	1	2
Sm. Sýr						1	
Kompot					16		3
Polévka	12	15	16	16		10	
Místo							
Doma	3	1	3	0	2	17	18
Škola	14	17	15	18	16		
Restaurace	1					1	
6. třída - chlapci							
Svačina	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
Nesvačím	4	4	5	5	4	6	7
Chléb	1	2		3	2	1	
Rohlík	1	3	2	1	2		
Celozrnné pečivo	1	1					
Sladké pečivo	3	2	3	1	1	3	
Jogurt	3	2	4	3	3	3	4
Cereálie	2	1		2	2	1	
Uzeniny (párek, klobása)							
Vejce							
Ovoce	2	3	4	4	3	4	4
Zelenina	1			3	2	1	3
Sýr	2	2	1	2	3	1	2
Šunka	1	2	1	2	2	1	
Salám	1	1	1	2	2		
Sladkosti (čokoláda, tyčinka)	3	1	1	4	2	3	2
Místo							
Doma	18	18	18	18	18	18	18
Škola							

Restaurace							
6. třída - chlapci							
Večeře	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
Nevečeřím			2		1		
Chléb		5		3	3	2	2
Rohlík	6	3	4	2	5	5	
Celozrnné pečivo	2			1			
Sladké pečivo		1			2	1	2
Jogurt				1	2	1	
Cereálie				3	3	2	1
Uzeniny (párek, klobása)		2		3	2		3
Vejce	2	2	1			2	1
Ovoce		2	1			1	3
Zelenina		1		3		2	2
Sýr	5	4	2	2	2	4	5
Šunka	5	3	3	4	5	7	5
Salám	3	3	2	2	1	2	4
Nápoj							
Maso	4		5	2	2	2	1
Ryba	2		1	2	2	2	
Brambory	4		4	2	3	2	3
Těstoviny	3	1	2	3	1	1	
Zeleninové jídlo (špenát, zelí)	2			1			
Knedlík			2				
Rýže	2		2		2		1
Sladká večeře	1				2		
Luštěniny						1	
Pečivo			1		1		2
Salát		2	1				2
Omáčka	2		3		2		1
Místo							
Doma	18	18	18	18	18	18	18
Škola							
Restaurace							
Součet	18	18	18	18	18	18	18

Tabulka č. 14: 6. třída – chlapci

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012

6. třída dívky								
Snídaně	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nesnídám								0
Chléb	1	3	3	3	2	3	3	18
Rohlík	5	4	6	5	7	6	9	42

Celozrné pečivo	3	1				1		5
Sladké pečivo	2	3	1	2	1	3	3	15
Jogurt	3	2	3	2	3	3	2	18
Cereálie	3	3	4	4	5	4	3	26
Uzeniny (párek, klobása)								0
Ovoce	1		1	2	3	1		8
Zelenina		1	2		1			4
Sýr	3	4	4	5	4	4	5	29
Šunka	5	6	3	5	6	7	6	38
Salám	3	3	2		1	3	4	16
Vejte								0
Med, marmeláda, nutela		2		1		2	3	8
Místo								
Doma	17	17	17	17	17	17	17	119
Škola								0
Restaurace								0
6. třída dívky								
Svačina	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nesvačím	1	2	3	2	3	5	6	22
Chléb		2	2	3	3			10
Rohlík	5	3	4	5	5	3	4	29
Celozrné pečivo	3	3	2	3	3			14
Sladké pečivo	2	1	4	2	2		1	12
Jogurt	2	4	3	5	3	4	3	24
Cereálie	1	2	2					5
Uzeniny (párek, klobása)								0
Vejte								0
Ovoce	4	7	3	4	3	4	5	30
Zelenina	2	4	2	1	2	3		14
Sýr	4	4	3	6	5	4	2	28
Šunka	5	6	4	5	8	4	2	34
Salám	2		3	1				6
Med, marmeláda, nutela						2		2
Sladkosti (čokoláda, tyčinka)	2	1		3	1		1	8
Místo								
Doma								0
Škola	17	17	17	17	17	17	17	119
Restaurace								0
6. třída dívky								
Oběd	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Neobědvám								0
Maso	14	1	14		17	9	14	69
Ryba		14	1			3		18
Brambory	1	14	1	1		9	6	32
Těstoviny	13	1	2			4	4	24

Zeleninové jídlo (špenát, zelí)	2	1		1		2		6
Knedlík	1		14			4	2	21
Uzeniny (párek, klobása)		1				2		3
Rýže	1	2			17	2	2	24
Sladký oběd	1			16		1	2	20
Luštěniny						3		3
Pečivo						1		1
Salát			1					1
Omáčka	1					1	6	8
Kompot					16			16
Vejce		1				1		2
Pizza							1	1
Polévka	15	12	12	13	14	8	10	84
Místo								
Doma	4	3	3	1		17	16	44
Škola	13	14	14	16	17			74
Restaurace							1	1
6. třída dívky								
Svačina	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nesvačím	2			3	1	2	3	11
Chléb		1	1			2	3	7
Rohlík	2	3	3	1	5	3	3	20
Celozrnné pečivo				1		1		2
Sladké pečivo	2	1		3		1	2	9
Jogurt	7	6	4	5	7	4	5	38
Cereálie		1	1				2	4
Uzeniny (párek, klobása)								0
Vejce								0
Ovoce	3	4	5	6	4	4	3	29
Zelenina	1	2			2		1	6
Sýr	1	3		2	4	5	5	20
Šunka	2	5	4		5	3	3	22
Salám				1			2	3
Sladkosti (čokoláda, tyčinka)		1	3	1				5
Místo								
Doma	17	17	17	17	17	17	17	119
Škola								0
Restaurace								0
6. třída dívky								
Večeře	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nevečeřím				2		1		3
Chléb	4		2	4	3	5	2	20
Rohlík	5	6			5	4	4	24
Celozrnné pečivo	1	1	2		1	2		7
Sladké pečivo				2	3	2		7

Jogurt		1	3	1	4	3		12
Cereálie								0
Uzeniny (párek, klobása)	1		2		1			4
Vejece			2	2			1	5
Ovoce		1	3		4	2	2	12
Zelenina	3	3		4		3		13
Sýr	4	5	6	5		5	4	29
Šunka	3	4	5	7		5	4	28
Salám	1			2			2	5
Maso	2		5	3	3	3	2	18
Ryba	1			2	1		2	6
Brambory	3	1	3	5			5	17
Těstoviny	2	4	2	3	2	3	4	20
Zeleninové jídlo (špenát, zelí)	2			1			3	6
Knedlík							2	2
Rýže	1		2	2		1	2	8
Sladká večeře		2					2	4
Luštěniny		1					1	2
Pečivo		2					1	3
Salát	1	4	1		2	3	3	14
Omáčka		2	3	1	2	2		10
Místo								
Doma	17	17	17	17	17	17	17	119
Škola								0
Restaurace								0

Tabulka č. 15: 6. třída – dívky

Zdroj: *Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012*

7. třída chlapci								
Snídaně	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nesnídám	4	3	3	1	2	1	1	15
Chléb	2	6	3	4	4	3	4	26
Rohlík	4	3	4	5	3	4	3	26
Celozrnné pečivo				1	2	1	2	6
Sladké pečivo	2	1	2	1		1	1	8
Jogurt	2	1	1	3	2	2	1	12
Cereálie		1	1			2		4
Uzeniny (párek, klobása)				1			3	4
Ovoce					1	2	1	4
Zelenina						1	1	2
Sýr	3	5	5	5	3	5	3	29
Šunka	6	4	4	5	4	4	3	30
Salám	3	4	3	3	4	3	2	22

Marmeláda, med, nutela	2	1	1		1			5
Vejce		1			2			3
Místo								
Doma	14	14	14	14	14	14	14	98
Škola								0
Restaurace								0
7. třída chlapi								
Svačina	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nesvačím	3	2	4	4	4	9	7	33
Chléb	5	2	4	2	3	2	2	20
Rohlík	2	2	2	5	4			15
Celozrnné pečivo			1	1	2			4
Sladké pečivo	2	2					3	7
Jogurt		1	2		2			5
Cereálie	1	2			1			4
Uzeniny (párek, klobása)	1			1		1		3
Vejce								0
Ovoce	1	3	2	2		2	2	12
Zelenina					1			1
Sýr	4	3	5	3	4	2		21
Šunka	3	4		3	3		1	14
Salám	2	3	3	2	2		2	14
Med, marmeláda, nutela								0
Sladkosti	1	2	2	1				6
Místo								
Doma						14	14	28
Škola	14	14	14	14	14			70
Restaurace								0
7. třída chlapi								
Oběd	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Neobědvám	1			1	1			3
Maso	14		14		12	9	11	60
Ryba		13				2		15
Brambory		14				5	4	23
Těstoviny	12					2	5	19
Zeleninové jídlo (špenát, zelí)								0
Knedlík			14					14
Uzeniny (párek, klobása)					1		2	3
Rýže	2			1	12	2	2	19
Sladký oběd				11		3	1	15
Luštěniny								0
Pečivo				1	1			2
Salát		13				4	3	20
Omáčka	1					5		6
Kompot					11	3	4	18

Polévka	11	12	13	10	9	6	8	69
Místo								
Doma	2	1		3	2	14	14	36
Škola	12	13	14	11	12			62
Restaurace								0
7. třída chlapi								
Svačina	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nesvačím	6	7	5	4	5	7	6	40
Chléb	1	2		2	3	2	3	13
Rohlík	3	4	4	3	4	3	2	23
Celozrnné pečivo								0
Sladké pečivo		1	3	2	2	1	3	12
Jogurt	2		1	1				4
Cereálie			1			1		2
Uzeniny (párek, klobása)	1			1				2
Vejce								0
Ovoce	1				2		1	4
Zelenina		1			1		1	3
Sýr	3	4	2	4	4	4	3	24
Šunka	2	3	2	2	3	4	4	20
Salám		2	1		2	1	1	7
Sladkosti		1		1	2	2		6
Místo								
Doma	14	14	14	14	14	14	14	98
Škola								0
Restaurace								0
7. třída chlapi								
Večeře	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nevečeřím		1				2	4	7
Chléb	2	3	2	5	3	4	2	21
Rohlík	2		1	2	1	3	2	11
Celozrnné pečivo	1	1					1	3
Sladké pečivo					2		1	3
Jogurt	3						2	5
Cereálie								0
Uzeniny (párek, klobása)		2	2			1		5
Vejce			2	1		2		5
Ovoce								0
Zelenina	1							1
Sýr	2	4	2	2	4	2	3	19
Šunka		3	3	3	2	2	1	14
Salám		1		4			2	7
Maso	3	2	2	3	2	3	2	17
Ryba	1			1	2	1		5
Brambory	3	3	2	3	2	2		15

Těstoviny	2	1	1					4
Zeleninové jídlo (špenát, zelí)	1			2				3
Knedlík								0
Rýže			2	2	2	1	2	9
Sladká večeře			1		3			4
Luštěniny								0
Pečivo		1						1
Salát		1	1				1	3
Omáčka	1			2	1		2	6
Polévka	1	2					1	4
Pizza						1		1
Místo								
Doma	14	14	14	14	14	13	14	97
Škola								0
Restaurace						1		1

Tabulka č. 16: 7. třída – chlapci

Zdroj: *Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012*

7. třída dívky								
Snídaně	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nesnídám	3	1	1	1			1	7
Chléb			3	2		2	2	9
Rohlík	3	4	2	3	4	2	1	19
Celozrnné pečivo			1		1	2	2	6
Sladké pečivo	1		2	2	1	4	2	12
Jogurt	4	2	2		2			10
Cereálie	2	4	2	2	3	2	2	17
Uzeniny (párek, klobása)							1	1
Ovoce	2	2	3	2	3	2	2	16
Zelenina	1	1		3	2	3	2	12
Sýr	2	2	2	3	3	2	2	16
Šunka	1	2	3		2	2	1	11
Salám				1			1	2
Vejce							1	1
Med, marmeláda, nutela		1	1	1			1	4
Místo								
Doma	14	14	14	14	14	14	14	98
Škola								0
Restaurace								0
7. třída dívky								
Svačina	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nesvačím	4	4	5	4	4	8	7	36
Chléb	1	2	2	2	1			8

Rohlík	2	2	1	3	4	1	2	15
Celozrnné pečivo	3			1				4
Sladké pečivo	2	2	3	2	3			12
Jogurt	2	4		2	2		2	12
Cereálie								0
Uzeniny (párek, klobása)								0
Vejece								0
Ovoce	2	1	2	1		3	2	11
Zelenina		1	2	1		2	2	8
Sýr	6	4	3	4	5	1	2	25
Šunka	5	2	4	3	4		1	19
Salám	1			1				2
Med, marmeláda, nutela								0
Sladkosti	2	2						4
Místo								
Doma						14	14	28
Škola	14	14	14	14	14			70
Restaurace								0
7. třída dívky								
Oběd	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Neobědvám								0
Maso	13	1	14	2	13	9	4	56
Ryba		12					3	15
Brambory		12		1		6	5	24
Těstoviny		1				4	2	7
Zeleninové jídlo (špenát, zelí)	13			1		2	2	18
Knedlík		1	14			1	2	18
Uzeniny (párek, klobása)						1	2	3
Rýže				1	13	2		16
Sladký oběd	1			12			3	16
Luštěniny						2	2	4
Pečivo						1		1
Salát		11				3	1	15
Omáčka		2				2	3	7
Kompot					13		2	15
Polévka	12	12	12	10	12	7		65
Vejece						2	1	3
Smažený sýr						1		1
Místo								0
Doma	1	2		2	1	13	14	33
Škola	13	12	14	12	13			64
Restaurace						1		1
7. třída dívky								
Svačina	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nesvačím	4	4	5	4	4	8	7	36

Chléb	1		2	2			1	6
Rohlík	2	3	3	2	3		2	15
Celozrné pečivo	2						1	3
Sladké pečivo	1		2	2	3			8
Jogurt	2	5		2	2	2	1	14
Cereálie								0
Uzeniny (párek, klobása)								0
Vejce					1			1
Ovoce	2	1	2	2	1	2	2	12
Zelenina				1		2		3
Sýr	3	1	4	2	1		2	13
Šunka	4	2	3	3	2		1	15
Salám			1				1	2
Sladkosti		1					1	2
Místo								
Doma	14	14	14	14	14	14	14	98
Škola								0
Restaurace								0
7. třída dívky								
Večeře	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nevečeřím	2	2	1	4	4	2	4	19
Chléb	2	5			2	4		13
Rohlík	2			3			4	9
Celozrné pečivo	2		2					4
Sladké pečivo	1		2	2				5
Jogurt								0
Cereálie								0
Uzeniny (párek, klobása)		2		2				4
Vejce				1				1
Ovoce			2			2		4
Zelenina								0
Sýr	3	2			1			6
Šunka	2	3		2	2			9
Salám		1		2				3
Maso	2	1	1	2	4	4	1	15
Ryba	1							1
Brambory	1	1		2		2		6
Těstoviny	1		2		2	2		7
Zeleninové jídlo (špenát, zelí)		1		1	2		2	6
Knedlík				1	2		2	5
Rýže	1		1		2	1		5
Sladká večeře		2	4		2	1	2	11
Luštěniny	1							1
Pečivo								0
Salát	2	2		1			2	7

Omáčka			3		1	2		6
Místo								
Doma	14	14	14	14	14	14	14	98
Škola								0
Restaurace								0

Tabulka č. 17: 7. třída – dívky

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012

8. třída chlapci								
Snídaně	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nesnídám	1	1		2				4
Chléb	1		1		2	2	2	8
Rohlík	2		2	1	1	1		7
Celozrnné pečivo		1	1	1		1		4
Sladké pečivo		2			1		2	5
Jogurt		1						1
Cereálie								0
Uzeniny (párek, klobása)						1		1
Ovoce								0
Zelenina								0
Sýr	2	1	1	2	2	1	2	11
Šunka	1		2	1	1	1		6
Salám	1		1		1	2	1	6
Vejce			1					1
Med, marmeláda, nutela				1				1
Místo								
Doma	4	4	4	4	4	4	4	28
Škola								0
Restaurace								0
8. třída chlapci								
Svačina	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nesvačím	1	1		1	2	3	3	11
Chléb			2	3	1			6
Rohlík		2	2				1	5
Celozrnné pečivo	1				1			2
Sladké pečivo								0
Jogurt		1				1		2
Cereálie								0
Uzeniny (párek, klobása)								0
Vejce								0
Ovoce					1			1
Zelenina	1		1					2
Sýr		1	4	2	2			9

Šunka		2	3		1		1	7
Salám		1	2	3				6
Med, marmeláda, nutela								0
Sladkosti	1			1				2
Místo								
Doma						4	4	8
Škola	4	4	4	4	4			20
Restaurace								0
8. třída chlapci								
Oběd	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Neobědvám								0
Maso	4		4		4	1	2	15
Ryba		4				1		5
Brambory		4				1	2	7
Těstoviny	4						1	5
Zeleninové jídlo (špenát, zelí)						1		1
Knedlík			4			1		5
Uzeniny (párek, klobása)						1		1
Rýže					4			4
Sladký oběd				4		1		5
Luštěniny						1		1
Pečivo							1	1
Salát		4					1	5
Omáčka			4				1	5
Kompot					4			4
Polévka	3	4	4	4	3	2	2	22
Místo								
Doma						4	4	8
Škola	4	4	4	4	4			20
Restaurace								0
8. třída chlapci								
Svačina	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nesvačím	2	2	2	2	2	3	3	16
Chléb					1			1
Rohlík			1		1			2
Celozrnné pečivo								0
Sladké pečivo	1			1				2
Jogurt	1					1		2
Cereálie		1						1
Uzeniny (párek, klobása)								0
Vejce								0
Ovoce		1					1	2
Zelenina				1				1
Sýr								0
Šunka			1		1			2

Maso	10	2	9		11	4	7	43
Ryba		9				2	1	12
Brambory	1	9	1			6	5	22
Těstoviny	9			1			3	13
Zeleninové jídlo (špenát, zelí)			2			2		4
Knedlík		1	8					9
Uzeniny (párek, klobása)	1						1	2
Rýže		1	1		11		2	15
Sladký oběd			1	10		2		13
Luštěniny	1						1	2
Pečivo								0
Salát								0
Omáčka		2		1		2	3	8
Polévka	10	8	8	10				36
Kompot					10	4		14
Místo								
Doma	2	2	3	1		11	11	30
Škola	9	9	8	10	11			47
Restaurace								0
8. třída dívky								
Svačina	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nesvačím			2				2	4
Chléb	2	2			2	2		8
Rohlík	2	2		4	1			9
Celozrnné pečivo	2		2			2	3	9
Sladké pečivo				2	2			4
Jogurt		5	2	2	3		2	14
Cereálie		2		1		1		4
Uzeniny (párek, klobása)								0
Vejsce	1			1			1	3
Ovoce	4	5	5	2	3	4	6	29
Zelenina	3				1	2		6
Sýr	2	3	2	3	1	3	1	15
Šunka	4	2	1	4	3	3	3	20
Salám								0
Sladkosti			1		2			3
Místo								
Doma	11	11	11	11	11	11	11	77
Škola								0
Restaurace								0
8. třída dívky								
Večeře	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nevečeřím								0
Chléb	3		2	2	4	2	2	15
Rohlík	2	4	4	3			1	14

Celozrné pečivo						2		2
Sladké pečivo	4	2	2	3		4		15
Jogurt	2			1			3	6
Cereálie				2				2
Uzeniny (párek, klobása)		1				1		2
Vejce	2				1		1	4
Ovoce	2				2			4
Zelenina		4	3					7
Sýr	4	3	3	2	3	3	1	19
Šunka	5	2	3	3	2	3	2	20
Salám			2	1				3
Maso								0
Ryba						1		1
Brambory					3	2	2	7
Těstoviny						1		1
Zeleninové jídlo (špenát, zelní)					1			1
Knedlík								0
Rýže								0
Sladká večeře				1	2	1		4
Luštěniny							2	2
Pečivo		3						3
Salát			1				2	3
Polévka		1				2		3
Omáčka						1		1
Pizza			1	1				2
Místo								
Doma	11	11	11	10	11	11	11	76
Škola								0
Restaurace				1				1

Tabulka č. 19: 8. třída – dívky

Zdroj: *Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012*

9. třída chlapi								
Snídaně	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nesnídám	7	6	8	6	7	4	6	44
Chléb	5	6	4	4	4	5	3	31
Rohlík	4	5	2	4	4	5	2	26
Celozrné pečivo	1		1	1	2		1	6
Sladké pečivo			2	1		3	5	11
Jogurt		2	3				5	10
Cereálie				1				1
Uzeniny (párek, klobása)	1	2						3
Ovoce	2			3		3	4	12

Zelenina		4			1	5	1	11
Sýr	5	7	6	4	2	1	3	28
Šunka	3	4	3	6	7	5	4	32
Salám	2		2	5	4	6	3	22
Vejce	1					3		4
Med, marmeláda nutela	1	2		3	1		3	10
Místo								
Doma	17	17	17	17	17	17	17	119
Škola								0
Restaurace								0
9. třída chlapi								
Svačina	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nesvačím	7	8	9	6	6	13	14	63
Chléb	3	4	5	6	3	2		23
Rohlík	4	5	3	2	6		2	22
Celozrnné pečivo	1							1
Sladké pečivo				1			1	2
Jogurt	2			2	1			5
Cereálie						2		2
Uzeniny (párek, klobása)								0
Vejce								0
Ovoce								0
Zelenina								0
Sýr	5		4	3	3	2		17
Šunka	4	5	2	4	2	1	2	20
Salám	3	1	3	1		1	2	11
Med, marmeláda, nutela					2			2
Sladkosti					2			2
Místo								
Doma						17	17	34
Škola	17	17	17	17	17			85
Restaurace								0
9. třída chlapi								
Oběd	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Neobědvám	1		1			2		4
Maso	15	1	15	1	15	10	14	71
Ryba		16	1			2	1	20
Brambory		16	1		1	7	5	30
Těstoviny	15			1		1		17
Zeleninové jídlo (špenát, zelí)					1	5		6
Knedlík		1	15			3	6	25
Uzeniny (párek, klobása)						1		1
Rýže					15	2	3	20
Sladký oběd	1			16		1	1	19
Luštěniny						1		1

Pečivo							1	1
Salát						3	1	4
Omáčka				1		4	8	13
Kompot	1	13			12	6		32
Polévka	14	12	10	16	4	8		64
Jiné								0
Místo								
Doma	1	1	1	1	1			5
Škola	16	16	16	16	16	17	17	114
Restaurace								0
9. třída chlapci								
Svačina	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nesvačím	10	9	8	10	8	6	6	57
Chléb	3	2	3	5	5	2	1	21
Rohlík	1	2	2	1	2			8
Celozrnné pečivo								0
Sladké pečivo	1	1	1	1	2	1	1	8
Jogurt				1		4	5	10
Cereálie				1		2		3
Uzeniny (párek, klobása)								0
Vejce								0
Ovoce	2							2
Zelenina								0
Sýr	1	3	4	2	5	2		17
Šunka	2	2	3	4	3	1	1	16
Salám	1	2	2	1	3	1	1	11
sladkosti						2	4	6
Jiné								0
Místo								
Doma	17	17	17	17	17	17	17	119
Škola								0
Restaurace								0
9. třída chlapci								
Večeře	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nevečeřím								0
Chléb	7	8	9	4	3	7	5	43
Rohlík	5	3	4	5	8	6	4	35
Celozrnné pečivo			2	1	1		3	7
Sladké pečivo								0
Jogurt		2						2
Cereálie		2		3			1	6
Uzeniny (párek, klobása)	2	1	2	4		2	2	13
Vejce	2	1	1	1	3	2	1	11
Ovoce			1		2			3
Zelenina	5	7	4		3	4	4	27

Škola								0
Restaurace								0
9. třída dívky								
Svačina	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Nesvačím	4	2	7	7	4	4	6	34
Chléb		3	1	4	1		2	11
Rohlík	7	6	3	4	4	3	3	30
Celozrnné pečivo		2	4		3	2	2	13
Sladké pečivo	8	4	2		4		3	21
Jogurt		4	6	6	7	3	3	29
Cereálie	4	2		2	3	8	3	22
Uzeniny (párek, klobása)								0
Vejce								0
Ovoce	5	3	2	4	3	6	3	26
Zelenina	2	2	3	2	2	3		14
Sýr	4	4	3	5	4	2	6	28
Šunka	3	6	5	4	3	2	5	28
Salám	2	1						3
Med, marmeláda, nutela						1	1	2
Sladkosti	2	3		2			1	8
Místo								
Doma						26	26	52
Škola	26	26	26	26	26			130
Restaurace								0
9. třída dívky								
Oběd	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle	Součet
Neobědvám		1			1			2
Maso	25		23		25	18	20	111
Ryba		24	1			3	2	30
Brambory	1	24	1			13	14	53
Těstoviny	23					7	4	34
Zeleninové jídlo (špenát, zelí)	2					7	2	11
Knedlík	2		22			4	2	30
Uzeniny (párek, klobása)						2		2
Rýže			1		25		2	28
Sladký oběd		1		25		5	3	34
Luštěniny	1					2	2	5
Pečivo				1		2	3	6
Salát		22				2	2	26
Omáčka						8	2	10
Kompot					24	2	3	29
Polévka	19	20	20	23		14	10	106
Vejce	1						1	2
Místo								
Doma	3	2	2	1	1	25	24	58

Rýže	3	2						5
Sladká večeře				2		2		4
Luštěniny							1	1
Pečivo								0
Salát		3				2	2	7
Omáčka		2						2
Pizza							1	1
Polévka			1			1		2
Místo								
Doma	26	26	26	26	26	26	25	181
Škola								0
Restaurace							1	1

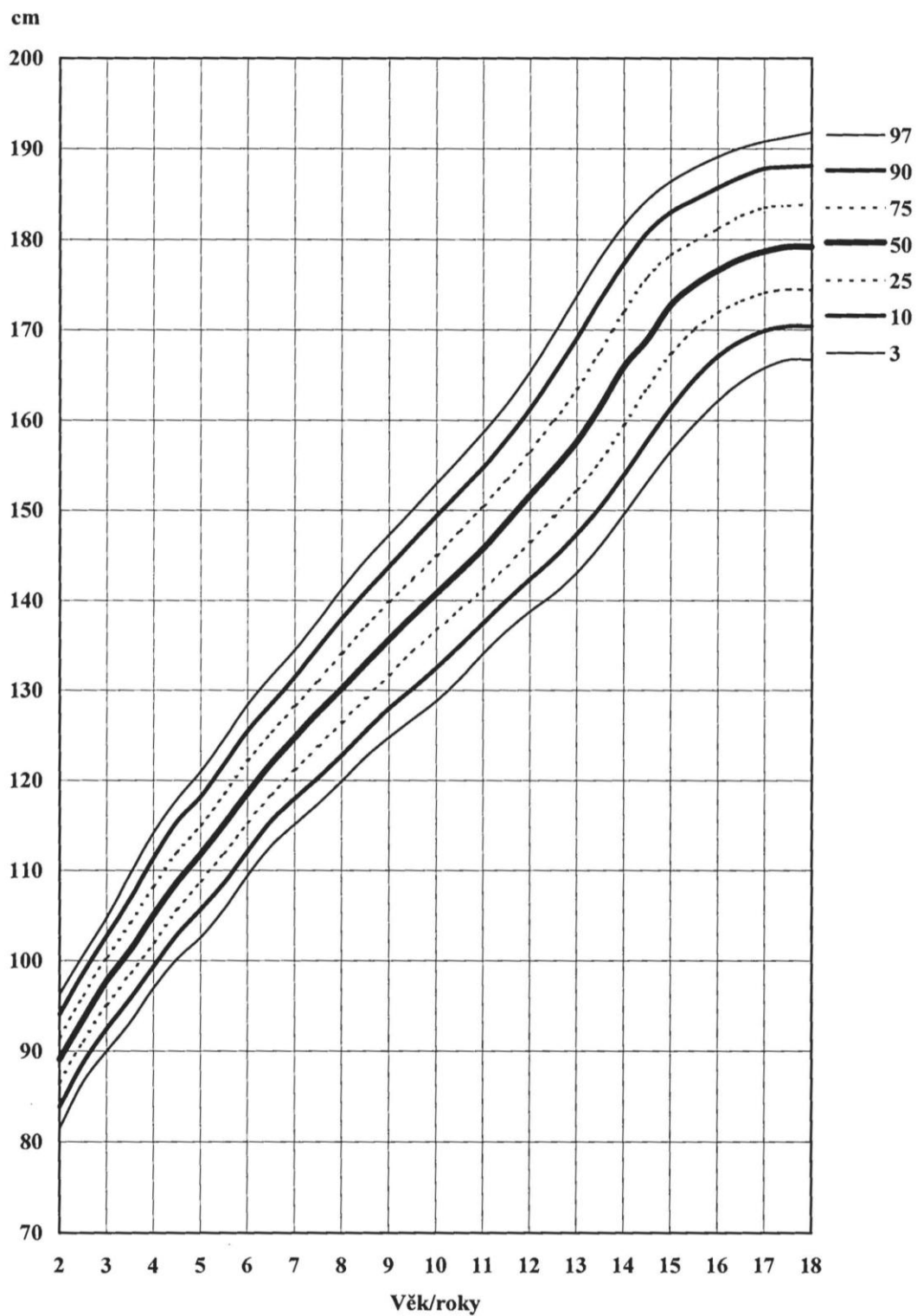
Tabulka č. 21: 9. třída – dívky

Zdroj: Zpracováno autorem z dat vlastního šetření, 2012

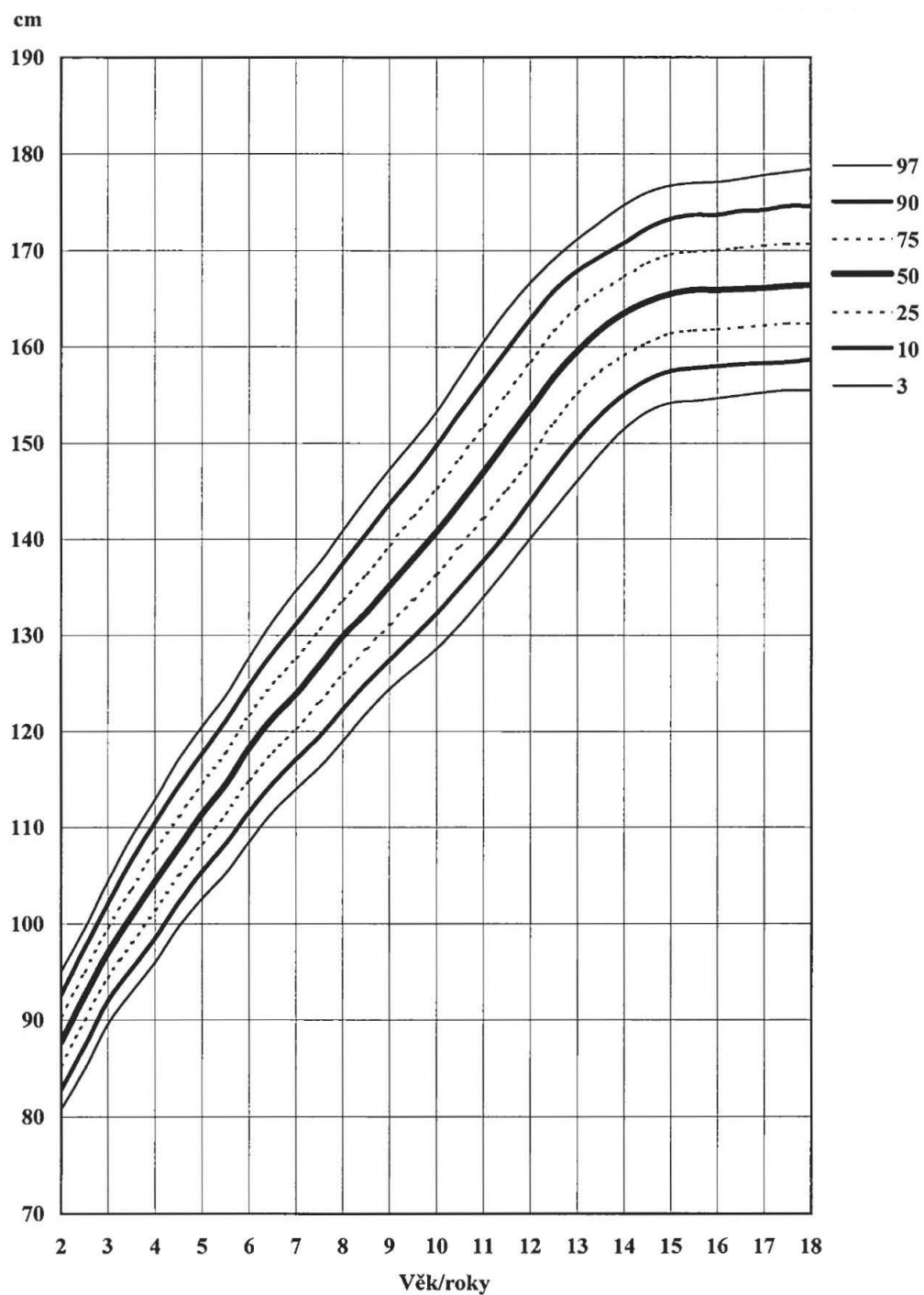
Příloha č. 5

Percentilové grafy (www.vyzivadeti.cz)

Percentilový graf výšky pro chlapce ve věku 2-18 let



Percentilový graf výšky pro dívky ve věku 2-18 let



ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Barbara Kovářová
Katedra:	Antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	Mgr. Ludmila Zbořilová
Rok obhajoby:	2012

Název práce:	Uplatňování zásad zdravé výživy u žáků 2. stupně na základní škole ve Vizovicích
Název v angličtině:	Application of the principles of a healthy diet on the pupils at the secondary school in Vizovice
Anotace práce:	Diplomová práce pojednává o zásadách zdravé výživy a o školní výuce, která se tímto tématem zabývá. Součástí práce je výzkum, zaměřený na povědomí žáků druhého stupně o zdravé výživě na ZŠ Vizovice, včetně uplatňování zásad zdravé výživy v jejich běžném stravování.
Klíčová slova:	Zásady zdravé výživy. Žáci druhého stupně. Výchova ke zdraví. Dotazníkové šetření.
Anotace v angličtině:	This diploma thesis deals with the principles of a health diet and school teaching which deals with this topic. The part of this work is a research focused on the subconscious of the pupils from a secondary school Vizovice including a health diet asserting in their everyday feeding.
Klíčová slova v angličtině:	Health diet principles, pupils from a secondary school, health education, questionnaire survey

Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1 Příloha č. 2 Příloha č. 3 Příloha č. 4 Příloha č. 5
Rozsah práce:	109 s. (140 656 znaků)
Jazyk práce:	Český