

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravotní výchovy



ALENA KULÍŠKOVÁ

II. ročník navazujícího magisterského studia – prezenční studium

Obor: Učitelství přírodopisu pro 2. stupeň základních škol a Učitelství výchovy ke zdraví pro 2. stupeň základních škol

**ŽIVOTNÍ STYL ŽÁKŮ 7. TŘÍD ZÁKLADNÍ ŠKOLY
SE ZAMĚŘENÍM NA STRAVOVACÍ NÁVYKY A
POHYBOVOU AKTIVITU**

Diplomová práce

Vedoucí práce: Mgr. Filip Prášek

OLOMOUC 2015

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 20. 4. 2015

Bc. Kulíšková Alena *Bc. Kulíšková Alena*

Na tomto místě bych chtěla poděkovat panu Mgr. Filipu Práškoví za odborné vedení a pomoc při zpracování diplomové práce, zejména za cenné rady, které mi poskytl a za čas, který mi při tvorbě psaní této práce věnoval.

Děkuji učitelům a vedení Základní školy Františka Palackého v Hodslavicích, učitelům a vedení Základní školy Nový Jičín Komenského 68 příspěvkové organizaci, učitelům a vedení Základní školy Nový Jičín Komenského 66 příspěvkové organizaci, učitelům a vedení Základní školy Mořkov a Kunín za spolupráci. V neposlední řadě děkuji své rodině za podporu při studiu.

OBSAH

ÚVOD	7
1 CÍLE PRÁCE	9
2 TEORETICKÉ POZNATKY	
2.1 Věkové zvláštnosti dětí staršího školního věku	10
2.1.1 Proporcionalita těla dítěte staršího školního věku	10
2.1.2 Psychomotorický vývoj	11
2.1.3 Kognitivní vývoj	11
2.1.4 Citový vývoj	12
2.1.5 Puberta (pubescence)	12
2.1.5.1 Puberta z fyziologického hlediska	13
2.1.5.2 Puberta z psychologického hlediska	13
2.2 Lidské zdraví	14
2.2.1 Pojetí zdraví	14
2.2.2 Definice zdraví	14
2.2.3 Determinanty zdraví	15
2.2.4 Podpora zdraví	16
2.3 Životní styl	18
2.3.1 Životní styl současného moderního člověka	19
2.4 Výživa	20
2.4.1 Základní živiny	21
2.4.1.1 Karbohydráty = sacharidy = cukry	21
2.4.1.2 Proteiny = bílkoviny	22
2.4.1.3 Lipidy= tuky	24
2.4.1.4 Vitamíny	25
2.4.1.5 Minerály	27
2.4.1.6 Voda (Agua, H ₂ O)	29
2.4.2 Současné stravovací návyky obyvatelstva ČR	29

2. 4. 3 Doporučení pro stravování dětí	30
2. 4. 3. 1 Doporučená výživa dospívajících	31
2. 4. 4 Potravinová pyramida	32
2. 5 Pohybová aktivita	34
2. 5. 1 Pohyb a tělesná výchova na ZŠ	35
2. 5. 2 Ovlivnění pohybové aktivity dětí ve školním prostředí ...	36
2. 5. 3 Pravidelná pohybová aktivita	36
2. 5. 3. 1 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) - Mezinárodní výzkumná studie	37
3 METODOLOGIE	39
3. 1 Výzkumný vzorek	40
3. 2 Zpracování výsledků, vyhodnocení a interpretace dat	41
4 VÝSLEDKY A DISKUZE	42
4. 1 Výsledky stravovacích návyků žáků 7. tříd	42
4. 2 Výsledky stravovacích návyků žáků 7. tříd pohledem jejich rodičů	59
4. 3 Výsledky volnočasové pohybové aktivity žáků 7. tříd	64
4. 4 Výsledky množství pohybové aktivity rodičů	68
4. 5 Výsledky monitoringu volnočasových aktivit žáků 7. tříd ...	70
4. 6 Výsledky monitoringu volnočasových aktivit rodičů	73
ZÁVĚR	76
SOUHRN	79
SUMMARY	80
REFERENČNÍ SEZNAM	81
SEZNAM ZKRATEK, OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ ..	84
SEZNAM PŘÍLOH	87

PŘÍLOHY
ANOTACE

ÚVOD

Zdravý životní styl se v poslední době dostává neustále do popředí lidského zájmu, je častým tématem běžných každodenních diskuzí lidí. Všichni lidé chtějí být zdraví, proto se většina z nás snaží žít zdravě. Důležité je si však uvědomit, co všechno zdravý životní styl člověka obnáší. Nejde jen o zdravé stravování, ale i o dostatek pohybové aktivity a správného odpočinku. Negativně naše zdraví mohou ovlivnit škodlivé látky, mezi které řadíme kouření, alkohol a návykové látky. Člověk je sám svým pánem a jen na něm záleží, jakým směrem se vydá a jestli si správně nadstaví a osvojí všechny faktory ovlivňující životní styl.

Jak už bylo zmíněno, způsob života si každý volíme sami, ale v dětství nás ovlivňuje názor a zvyky členů rodiny, kamarádi, vrstevníci, učitelé, trenéři, média.

Již třetím rokem trénuji skupinu dětí ploutvových plavců v Klubu vodních sportů Laguna Nový Jičín, jako trenérku mě velmi zaujal životní styl těchto dětí. Během různých soustředění jsem měla možnost pozorovat, jakým způsobem se tyto děti stravují. Proto jsem chtěla podrobněji zjistit, zda se tyto stravovací zvyklosti promítají v celé třídě, kterou tyto děti navštěvují, či dokonce v celé populaci dětí žijících v bývalém okrese Nový Jičín. Největší skupinka trénovaných dětí navštěvuje 7. třídu základní školy, proto jsem zvolila tuto věkovou skupinu, jako výzkumný vzorek. Dále mě velmi zajímalo, zda rodiče takto starých dětí stále ovlivňují stravovací návyky, pohybovou aktivitu a jejich volný čas.

Ztotožňuji se s názorem, který předkládá jako hlavní cíl výchovy ke zdraví pomoc utvářet a postupně rozvíjet dovednosti, které mají velký význam pro zdravý život a to po stránce tělesné, duševní i sociální. Důraz je kladen na prevenci při ochraně zdraví a zdraví jako odpovědnost každého člověka za své zdraví (Čeledová L., & Čevela R., 2010, str. 8). Tyto aktivity by se děti měly učit již od narození v rodině, postupně v mateřské škole a na základní škole by si tyto poznatky měly už jen utvrzovat. Tato diplomová práce je zaměřena na životní styl žáků 7. tříd základních škol s hlavním důrazem na stravovací návyky a pohybovou aktivitu těchto dětí a jejich rodičů.

V teoretické části popisujeme věkové zvláštnosti dětí staršího školního věku, z různých úhlů pohledu definujeme zdraví. Seznámíme se s definicí zdravého životního stylu, rozebereme si a popíšeme složky výživy. Podrobněji se zabýváme doporučenými stravovacími návyky dětí staršího školního věku a pohybovou aktivitou.

Praktická část práce se zabývá výzkumným šetřením, s cílem prokázat, jaké jsou stravovací návyky, pohybová a volnočasová aktivita žáků 7. tříd základních škol a jejich rodičů. Sběr dat byl proveden dotazníkovým šetřením.

1 CÍLE PRÁCE

Hlavní cíl:

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit úroveň životního stylu žáků 7. tříd základních škol Moravskoslezského kraje.

Dílčí cíle:

- Studovat odbornou literaturu k tématu a shromáždit vědecké poznatky
- Vyhodnotit stravovací návyky žáků 7. tříd základních škol
- Posoudit pitný režim žáků 7. tříd základních škol
- Určit kolik dnů v týdnu se věnují žáci 7. tříd základních škol pohybové aktivitě
- Určit kolik dnů v týdnu se věnují rodiče žáků 7. tříd základních škol pohybové aktivitě
- Zmonitorovat volnočasovou aktivitu žáků 7. tříd základních škol
- Zmonitorovat volnočasovou aktivitu rodičů žáků 7. tříd základních škol
- Vyvodit závěr zdali životní styl rodičů plně ovlivňuje životní styl žáků

2 TEORETICKÉ POZNATKY

2.1 Věkové zvláštnosti dětí staršího školního věku

Fyziologicky se začátek staršího školního věku projevuje prvními známkami vývoje druhotných pohlavních znaků. Obvykle se však počítá od dvanáctého roku života dítěte. Vývoj v tomto období je silně ovlivněn probíhající pubertou. Dívky v tomto období dokončují prepubertu a vstupují do fáze puberty, u chlapců v tomto období začíná teprve prepuberta, jako první fáze puberty (Machová J., 2005).

Období staršího školního věku se také nazývá období pohlavního dospívání (puberta), trvá přibližně od 11 let až do 15 let a končí pohlavní dospělostí. Puberta je termín, kterým se vymezují biologické i fyziologické změny lidského organismu, více je v kapitole puberta (Malá M., & Klementa J., 1985).

2.1.1 Proporcionalita těla dítěte staršího školního věku

V tomto období je růst urychlený a doprovázen mnoha změnami v proporcionalitě těla, tomuto období se říká druhá proměna postavy a období druhé vytáhlosti. Roční přírůstky jsou téměř na všech orgánech vyšší, než v období předcházejícím. Dítě, které v období před pubertou vyrostlo ročně o 5 cm, v tomto období má daleko větší roční přírůstek (Malá M., & Klementa J., 1985). Jak už bylo zmíněno výše v textu, toto období začíná objevením se druhotných pohlavních znaků, vzniká vývojová nevyrovnanost mezi dívkami a chlapci, která se v tomto období ještě prohlubuje. Chlapci dívky začínají dohánět po nástupu puberty, okolo dvanáctého roku dítěte. Dívky mezi 10. a 13. rokem mají větší výšku a váhu než chlapci (Machová J., 2005). V posledním století se vývoj a růst dětí zrychlil, fyzické změny nastupují dříve, než to bylo zvykem, narůstá také hmotnost a výška dětí v tomto období. Tento trend nazýváme sekulární akcelerace (ve všech zemích s vyšší socioekonomickou úrovní se zvětšila hmotnost a výška dospělých a urychlil se růst a vývoj dětí a mládeže), (Šimíčková – Čížková J., & kol., 2003).

Hlava v období staršího školního věku již roste pomalým a plynulým tempem, u chlapců je větší. S rychlým růstem dítěte souvisí vadné držení těla a vznik vad páteře. Vady páteře, jsou takové odchylky od správného držení těla, které už nelze vyrovnat ani aktivním nápravným cvičením. K těmto poruchám patří především skoliózy, postihují převážně dívky. Skolióza je vybočení páteře na pravou, či levou stranu v krajině hrudní,

nebo bederní a při vyšším stupni doprovázené stočením páteře v ose. U chlapců se setkáváme s kyfózou (kulatá záda), (Machová J., 2005).

Projevuje se zvětšením oblouku hrudní páteře a oploštěním oblouku bederní páteře. V tomto období se dokončuje druhá dentice (prořezávání zubů trvalého chrupu). Prořezávají se třenové zuby na místa stoliček mléčného chrupu, do patnácti let, by se mělo prořezat dítěti 28 zubů, třetí stoličky se prořezávají až po 16 roku, některým jedincům se nemusí prořezat vůbec. Úplný trvalý chrup má 32 zubů. Evoluční trend člověka je vymizení třetích stoliček, což má za následek zkracování čelisti. U některých jedinců je tato tendence tak výrazná, že musí podstoupit ortodontickému zásahu, při kterém se některý zub vytrhne, nebo se použijí rovnátka (Machová J., 2005).

2. 1. 2 Psychomotorický vývoj

V období staršího školního věku vstupuje psychomotorický vývoj do konečné fáze. Významnější se stává logická paměť, doposud byla upřednostňována paměť mechanická. Myšlení se postupně zdokonaluje, až je téměř totožné s myšlením dospělých jedinců, zlepšují se analytické a syntetické schopnosti, dále schopnost abstrakce a také logického uvažování. Vrcholí také vývoj jemné motoriky, automatizují se pohyby psaní a vytváří se tak vlastní, pro jedince charakteristický rukopis. Hrubá motorika se zdokonaluje při hraní kolektivních her, zejména míčových. V období staršího školního věku, potřebují děti devět hodin spánku (Machová J., 2005).

Díky rychlému růstu mohou nastat problémy v hrubé motorice, které se projevují neobratností, nekoordinovaností pohybů, především u chlapců. Většinou se tyto problémy rychle vyrovnají a zdokonalí. Rychlý růst také ovlivňuje fyzickou výkonnost, ze spontánní aktivity se přechází k silové, ale krátkodobé aktivitě. V tomto období by se mělo posilovat jen váhou těla, bez použití činek (Šimíčková – Čížková J., & kol., 2003).

2. 1. 3 Kognitivní vývoj

Emoční rozkolísanost se projevuje ve všech sférách i v psychických funkcích. Percepce se v tomto období zdokonaluje a zpřesňuje diskriminace podnětů, ale zároveň se zhoršuje percepční výkonnost vlivem emoční lability a zvýšené nepozornosti se zhoršuje registrace podnětů. Velký význam má fantazie, která je pojátkem mezi skutečností, reálným prožíváním a ideálem. Projevuje se formou denního snění, ve kterém se jedinec vidí v ideálním světě (ideální vlastnosti a dovednosti). Přemíra denního snění může zhoršovat

žákovu výkonnost ve škole. Projevují se velké změny v myšlení, narůstá počet úspěšně řešených problémů, které jsou řešeny zcela novým způsobem. Žák přechází od konkrétních operací k operacím formálním, tedy k abstraktnímu myšlení. Vytváří se schopnost operovat s výroky, které nemusí být součástí reálné zkušenosti dítěte. Dále se projevuje schopnost usuzovat hypoteticko-deduktivně a vyvozovat logické závěry. Tato schopnost souvisí s rozvojem logické paměti. Chlapci začínají mít nechuť mechanicky si pamatovat učivo, raději vyvozují logické závěry. Žáci jsou samostatnější v myšlení, kritičtí vůči dospělým a zpochybňují jejich autoritu. Dívky bývají zdatnější ve verbálním projevu a jsou více orientovány na jazykové vzdělání, kdyžto chlapci prokazují lepší výkony v řešení početních a prostorových problémů (Šimíčková – Čížková J., & kol., 2003).

2. 1. 4 Citový vývoj

Po období klidu (mladšího školního věku), nastává údobí charakteristické neklidem, přecitlivělostí, rozporuplností, labilitou nálad a impulsivností. Za tyto výkyvy nálad a rozkolísanou emocionalitou jsou odpovědné hormony. V tomto období se může zhoršit školní prospěch, je to nepříznivé, protože se v této době započítávají školní výsledky a prospěch žáka, které ovlivňují budoucí studium. Záporné emoce, mezi kterými se objevují rozmrzelost, neklid, náladovost, dospívající často překonává vznětlivostí, hněvivostí, odmlouváním a projevy nesouhlasu. Proto odborníci toto období nazvali obdobím druhého vzdoru. Citové stavy dítěte ovlivňují sociální faktory, každé slovo, čin dospělých jsou váženy a vyhodnocovány s ohledem na rozpor mezi skutečnou pravdou a proklamací. Při větším rozporu mezi pravdou a realitou může dojít k neuspokojování potřeb v oblasti vyšších citů, tato situace může vést ke krizi a špatnému sociálnímu přizpůsobení. Dítě by se mělo v tomto období dostatečně podporovat, nabídnout mu nenásilnou pomoc, začínají se projevovat úspěchy či neúspěchy výchovy dítěte (Machová J., 2005).

2. 1. 5 Puberta (pubescence)

Zdá se mi nejpřijatelnější členění období dospívání podle Šimíčkové – Čížkové J., & kol. (2003), dělí toto období na tři etapy prepuberty, puberty a adolescenci. V textu se budu především zabývat etapou prepuberty a puberty.

Charakteristickými rysy tohoto období jsou výrazné změny v psychickém i fyzickém vývoji jedince. Tyto změny jsou daleko více viditelné, než kdykoliv jindy, to je

způsobeno relativně klidným vývojem mladšího školního období podle Šimíčkové – Čížkové J., & kol. (2003).

Přeměna dítěte v dospělého člověka, kdy hlavní podstatou je dozrávání pohlavních orgánů a jejich postupné zahájení činnosti (tuto změnu odstartují pohlavní hormony a začnou se tvořit pohlavní buňky). Celé období je provázáno zvýšenou endokrinní aktivitou, již se kromě pohlavních orgánů účastní také hypofýza, štítná žláza, nadledvinky. Zvyšuje se také aktivita exokrinních žláz (mazové a potní), způsobuje větší sekreci mazu a potu. Významnou úlohu v pubertě zastupuje centrální nervový systém, především mezimozek (Machová J., 2005).

2. 1. 5. 1 Puberta z fyziologického hlediska

Změny v tělesném vzhledu dětí se projevuje u jednotlivého pohlaví jinak. Chlapcům mohutní ramena, dívkám se zaoblují boky a rostou prsa, objevuje se ochlupení na pohlavních orgánech, v podpaží, tělesné ochlupení. Vousy u chlapců, růst hrtanu a hlasová mutace (změna hlasu). Tělesný vzhled je podroben přísnému sledování a kritice vrstevníků i sebe samým. Dívky i chlapci o sebe začínají ve větší míře dbát, kladou velký význam oblékání, účesu, módnímu stylu (Šimíčková – Čížková J., & kol., 2003).

Mezi 12. – 13. rokem se u chlapců objevuje noční výron semene (poluce), nejčastěji spojená s erotickým snem. U dívek se v období puberty dostavuje první menstruace, u obou pohlaví se setkáváme s prvními experimenty s masturbací. V současné době nelze pouhým pohledem rozeznat dospívajícího od dospělého, vlivem sekulární akcelerace (Internet 1).

2. 1. 5. 2 Puberta z psychologického hlediska

Dítě začíná projevovat zvýšený zájem o sebe samého, objevuje se zvýšená introverze a projevují se činnosti zaměřené na smysl života, na budoucí život, orientace na budoucí povolání, výběr střední školy. Osobnost dítěte v pubertě se formuje podle určitých etických zásad společenského prostředí, v němž žije, upevňují se kamarádské a později partnerské vztahy a s vrstevníky. Jak již bylo uvedeno v kapitole 2. 1. 3, kognitivní myšlení je ukončeno, díky toho je dospívající si schopen uvědomit a stanovit cíle pro formování vlastní osobnosti (Šimíčková – Čížková J., & kol., 2003).

Na toto období se tradičně pohlíží jako na léta „bouří a stresů“, které provází přechod mezi dětstvím a dospělostí. Během tohoto přechodu jsou na pubescenta kladeny

požadavky dospělé společnosti, musí se podřizovat normám chování dané společnosti, které se u dospělého jedince vyžadují. Postupně by se měl stát nezávislým na rodičích, vytvářet heterosexuální vztahy, přizpůsobovat se vrstevníkům, volit si povolání, vlastní smysl a filozofii života. Spolu s těmito společenskými tlaky se intenzivně střetávají, působí vlivy psychické a biologické, které způsobují u dospívajících rozkolísanost a konfliktnost v sobě samém i s okolím. U dívek je období prepuberty a puberty relativně kratší, uzavřenější, než u chlapců, kde toto období probíhá déle a je rozmanitější. Proto se u chlapců předpokládají větší výchovné problémy jak ve škole, tak i v rodině (Šimíčková – Čížková J., & kol., 2003).

2. 2 Lidské zdraví

2. 2. 1 Pojetí zdraví

„Zdraví znamená různým lidem dosti odlišnou věc. Existuje totiž mnoho různých teorií zdraví a idejí, které se k tomuto pojmu vztahují.“ D. Seedhouse (in Křivohlavý J., 2001, str. 27)

Slovo zdraví se v našem životě běžně používá, kořen slov pozdrav, zdravít je odvozen od slova zdraví. Zdravíme-li někoho, přejeme mu tímto vlastně zdraví. *„Zdraví je slovo, které se v běžné mluvě užívá v přerůzném významu. Proto je třeba snažit se pochopit ideu, která tvoří jádro tohoto pojmu a je – třeba i jen skrytě – nedílnou součástí různých významů tohoto slova.“ D. Seedhouse (in Křivohlavý J., 2001, str. 27)*

Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám lidského života, a to proto, že jsme-li zdraví, můžeme pracovat, sportovat, pohybovat se, realizovat své sny, přání a životní plány. Zdraví není pouze individuální hodnotou, ale má i společenskou hodnotu, protože je zdrojem pro hospodářský a sociální rozvoj společnosti. V první řadě o zdraví rozhoduje člověk sám, proto je individuální role prvořadá. Dále je zdraví také výsledkem mnoha vztahů, které člověka činí součástí lidského společenství. Proto padá péče a starost o zdraví také na společnost (Machová J., 2009).

2. 2. 2 Definice zdraví

Definovat zdraví je velmi obtížné. Definicí je celá řada. Zdraví v sobě skýtá mnoho aspektů, na které se během vývoje společnosti přihlíží jinak, než tomu bylo dříve. Dále je zdraví ovlivněno ontogenetickým vývojem jedince, kulturou, sociálními podmínkami,

ekonomikou, rozvoji vědy a lékařství. Definice laika: Jsem zdravý, když mě nic nebolí, když nejsem nemocný.

Světová zdravotnická organizace (WHO) v roce 1948 definovala zdraví jako „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“ „Definice zdraví v období dospívání zahrnuje ještě nepřítomnost rizikového chování a úspěšný přechod do dospělosti.“ (Machová J., 2009, str. 12) Podle této definice má pojem zdraví 3 odlišné dimenze, které jsou navzájem tělesně spojené. Jsou to dimenze tělesného zdraví, duševního zdraví a sociálního zdraví. Definice nevysvětluje, co myslí pod pojmem pohoda. Pocit pohody ve vztahu ke zdraví prožívá každý člověk jinak, proto je zdraví velmi subjektivní a podoba zdraví se u každého jedince projevuje jedinečně a je relativní (Machová J., 2009).

Dále bývá definice WHO upřesněna, „Tělesné zdraví obvykle dává do souvislosti s nepřítomností nemoci nebo vady. Znamená udržení fyziologických funkcí orgánů a biologickou integritu jedince jako celku. Duševní zdraví (psychologické) zahrnuje emocionální zdraví, vztahuje se k intelektuálním schopnostem a k subjektivnímu hodnocení vlastního zdravotního stavu. Sociální zdraví se týká schopnosti navazovat sociální kontakty, rozvíjet uspokojivé mezilidské vztahy a zvládat sociální role.“ Skarupská H. (in Kopecký M., & kol., 2013, str. 422)

Ztotožňuji se s názorem (Kohoutka R., 2006, str. 131) na zdraví, říká, že zdraví je „Celostní a systémová záležitost. Je výsledkem souladu ve vzájemném působení organismu, osobnosti člověka a jeho životního prostředí. Je mimo jiné také výslednicí jeho dědičných dispozic, životního stylu a pracovních podmínek.“

Interakční koncepce zdraví podle (Kohoutka R., 2009) „Je takové holistické pojetí zdraví, které bere v úvahu propojení zdraví individuálního (spojení zdraví se všemi psychosociosomatickými složkami osobnosti jedince), komunitního (spojení zdraví jedince se zdravím komunity, ve které žije nebo pracuje) a globálního (propojení zdraví jedince se zdravím světa - jednotlivých společností a společenství, v nichž žije a pracuje).“

2. 2. 3 Determinanty zdraví

Determinanty zdraví jsou různé faktory, které naše zdraví ovlivňují buďto kladně, nebo záporně. Některé faktory jsou dědičné nebo získané výchovou, jiné jsou součástí prostředí, ve kterém se člověk vyskytuje, to jednak životního tak i společenského.

Determinanty zdraví dělíme na *A) vnitřní* (dědičné) a *B) vnější* (životní styl, životní prostředí, zdravotnické služby).

A) Vnitřní determinanty

Dědičné faktory nemůže člověk ovlivnit, získává je na začátku a během ontogenetického vývoje od obou rodičů a to po splynutí jejich pohlavních buněk. Tato genetická výbava nejde změnit, ale mohou ji ovlivňovat vlivy přírodního i společenského prostředí a dále i jejich způsob života (Machová J., 2009).

B) Vnější determinanty

- životní styl
- kvalita životního a pracovního prostředí
- zdravotnické služby (jejich úroveň a kvalita zdravotní péče)

Lidské zdraví je ovlivněno z 50% životním stylem člověka, z 20% životním prostředím, ve kterém žije a pracuje, z 20% genetickými dispozicemi a z 10% ovlivňuje naše zdraví úroveň zdravotnických služeb (Machová J., 2009).

2. 2. 4 Podpora zdraví

Mezi jeden z hlavních prvků v moderní péči o zdraví se řadí podpora zdraví a prevence nemocí. Snaží se zahrnout veškeré snahy o pozvednutí celkové úrovně zdraví, především posilováním tělesné, duševní a sociální pohody, ale také zvyšováním odolnosti proti nemocem.

Nejdůležitějším činitelem v péči o zdraví je člověk sám, to jak žije, jak je ochoten o své zdraví pečovat, účinně se podílet. Dále naše zdraví ovlivňuje celá společnost, která vytváří životní, ekonomické i sociální podmínky pro život lidí (Čevela R., & Čeledová L., & Dolanský H., 2009).

Podpora zdraví se odehrává pouze tehdy, jsou-li jednotliví občané, skupiny, komunity i společnost jako celek ochotni se aktivně účastnit. Jedinec může podporovat své zdraví přijetím a dodržováním zdravého životního stylu, péčí o životní prostředí ve svém okolí, ale i v globálních souvislostech. Společenská podpora zdraví se snaží vytvářet podmínky pro realizaci zdravého životního stylu jedinců. Dále usiluje o ochranu a tvorbu životního prostředí tím, že společnost pečuje o dobrou životní úroveň, o vytváření pracovních příležitostí s kvalitními pracovními podmínkami, vytváří příležitosti a místa pro sportovní i rekreační aktivity, podporuje vzdělávání a šíření informací, které jsou v souvislosti se zdravím, jeho podporou i prevencí (Machová J., 2009).

Zjednodušeně lze říci, že podpora zdraví je soustava činností politických, ekonomických, ekologických, technologických a výchovných, jejichž cílem je chránit zdraví, prodlužovat aktivní život a zabezpečovat zdravý vývoj nových a budoucích generací (Čevela R., & Čeledová L., & Dolanský H., 2009).

Velmi důležitou roli v podpoře zdraví mají ženy, protože většinou mají rozhodující funkci a roli v rodině. Rozhodují především o výživě rodiny, v péči o dítě. Vytváří v dítěti vzorce chování, návyků v oblasti hygieny a vztahu ke zdraví, a to nejen pro současnost, ale i pro jeho budoucnost a následně pak jeho děti. Proto velmi záleží na vzdělání budoucích i současných matek a jejich hodnotové orientaci ve vztahu ke zdraví (Machová J., 2009).

Na podporu zdraví velice úzce navazuje prevence zdraví. Prevence je ve své podstatě zaměřena proti nemocem a předcházení nemoci. Prevence se může dělat na úrovni jedince nebo na úrovni celé populace. Hlavní rozdíl mezi prevencí a podporou zdraví je viditelný na první pohled. Podpora zdraví je zaměřena na zdraví, zahrnuje prevenci, zdravotní výchovu, komunitní aktivity (např. Ovoce do škol) a tvorbu celkově příznivého životního prostředí. Oproti tomu je prevence zaměřena jako aktivita proti nemoci (Machová J., 2009).

Prevenci dělíme podle Machové J. (2009) na primární, sekundární, terciární. Do podpory zdraví se řadí pouze prevence primární, zbylé dva typy se řadí spíše k medicínským oborům.

Primární prevence se týká období, kdy nemoc ještě nepropukla. Jejím cílem je předejít vzniku nemoci. Mezi metody primární prevence patří aktivity posilující zdraví, odstraňující rizikové faktory (nekouřit, nekonzumovat v nadměrném množství alkohol, umývat si ruce před jídlem, používat bezpečnostní pásy při jízdě autem, užívání návykových látek) nebo to mohou být činnosti zaměřené proti určitým nemocem (očkování), (Machová J., 2009).

Většina lidí pochopila důležitost prevence a začala ji uznávat, chápe, že je lepší nemocem předcházet než jimi trpět. Uvědomují si, že preventivní opatření a prohlídky vedou ke zvýšení kvality života a následně jeho prodloužení. Předmět vyučovaný na druhém stupni základních škol, výchova ke zdraví, má velmi důležitou roli změnit chování mladých lidí a jejím ovlivňováním následně i rodičů tak, aby si uvědomovali nutnost přechodu z oblasti léčení nemoci do oblasti prevence a podpory zdraví (Čevela R., & Čeledová L., & Dolanský H., 2009).

2.3 Životní styl

Machová J. (2009) definuje životní styl takto: „*Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností).*“

Líbí se mi názor Novákové I. (2011) „*Zdravý životní styl souvisí s dodržováním správných postupů v oblasti výživy, pohybové aktivity a duševní hygieny.*“

Rozhodování člověka o svém chování však není úplně zcela svobodné, neboť je v souladu s rodinnými tradicemi, zvyklostmi, je limitováno ekonomickou situací společnosti i vlastní a také je ovlivňováno sociální pozicí. O volbě životního stylu rozhoduje věk, temperament, vzdělání, zaměstnání, finanční příjem, příslušnost k rase, pohlaví a hodnotové orientaci, také postoje každého člověka (Machová J., 2009).

Wellness je novodobé pojmenování životní filozofie, kterou lidstvo zná od samého počátku. Je to životní styl, kterým se člověk snaží žít v souladu s vesmírnými, lépe řečeno přírodními principy, jejichž základem je jednota, rovnováha a harmonie. Pokud dodržujeme tento životní styl, usilujeme tak o znovunastolení a udržení rovnovážného stavu po fyzické, psychické stránce (Lojková D., 2012).

Každý člověk má potřebu něco tvořit, aby se mohl realizovat. Pokud mu chybí v životě nějaká smysluplná aktivita nebo činnost chřadne a pak se snadno stává závislým na alkoholu, drogách či gamblerství. Člověk je odjakživa stvořen k tomu, aby něco tvořil nebo se něčím zabýval, ale ne k tomu aby strávil život nic neděláním, anebo odpočíváním (Loyd S., 2011). Proto je velmi důležité věnovat volný čas různým smysluplným aktivitám a zálibám. Nejlépe je spojit svou zálibu se zábavou ve formě pohybové aktivity, nebo rukodělné činnosti.

Člověk se může svobodně a správně rozhodnout jedině tehdy, má-li dostatečné znalosti o tom, co jeho zdraví podporuje a upevňuje, ale také o tom, co mu škodí. Proto je velmi nutné, aby se poskytovaly odpovídající znalosti a dovednosti včetně návyků, formování postojů již od útlého věku dítěte a to jak v rodině, tak i v mateřské a následně základní škole a bylo tak spojováno s výchovou k odpovědnosti za vlastní zdraví (Machová J., 2009).

Zdravotní stav celé společnosti se hodnotí podle nemocnosti a úmrtnosti. Machová J. (2009) uvádí, že z rozboru příčin chorob s vysokou nemocností a úmrtností vyplývá, že

zdraví nejvíce poškozují kouření, nadměrná konzumace alkoholu, zneužívání drog, nesprávná výživa, nízká pohybová aktivita, nadměrná psychická zátěž, rizikové sexuální chování, sedavé zaměstnání.

Žádný z těchto uvedených rizikových faktorů však nepůsobí izolovaně, ale vždy v souvislosti s jinými faktory životního stylu a jednotlivé jeho součásti nelze od sebe oddělovat. Proto je důležité dodržovat správné zásady životního stylu komplexně.

2. 3. 1 Životní styl současného moderního člověka

Ve druhé polovině 20. století se začaly ve vyspělých zemích stavět výškové domy na sídlištích, tyto stavby zásadně ovlivnily životní styl obyvatel. Tato doba je také ovlivněna vědou a technikou. Lidé začali vést sedavý způsob života, někteří sedí v práci, většina z nich při dopravě z domu do práce a naopak využívá dopravní prostředky jako automobil, autobus, vlak. Z vysokých pater domů jezdí výtahem, v obchodních domech po eskalátorech, téměř úplně vymizela běžná každodenní lidská chůze. Lidé po příchodu z práce si sednou k počítači, či televizoru, místo toho, aby se prošli, nebo sportovali. Dříve se mylo nádobí ručně, dnes jsou na mytí nádobí myčky, dříve se televize musela zajít pustit přímo k televizoru, dnes jsou dálkové ovladače. Tito domácí pomocníci nás také ochuzují o pohyb, chůzi (Machová J., 2009).

Základní charakteristikou současné industriální společnosti je pohodlná a hlavně bezkonfliktní demokratická nesvoboda. Životní standard lidí se sice zvýšil na úkor lidské svobody a možností být autentický, hlavním důvodem je, že jsou lidé ve vleku nepravých potřeb konzumního života. Projevuje se to tím, jak snadno lidé podlehnou reklamě a věci které mají druzí lidé, nenávidí a své věci milují nadevše (Kubátová H., 2010).

Zhoršily se také mezilidské vztahy, lidé si více závidí a snaží se jeden druhého předběhnout v novinkách moderních technologií, automobilech a jiných drahých předmětech. Lidé jsou v dnešní době orientováni především na peníze, moc, úspěch a vlastní kariéru. Celá rodina je tímto způsobem života velice ovlivněna a poznamenána, rodiče jsou často velmi pracovně vytíženi a děti nechávají hlídat prarodiči, chůvami nebo je přetížují kroužky. Rodina je mnohokrát zbytečně vystavěna stresu, který způsobuje neustálý spěch, nedostatek času na sebe i ostatní členy rodiny. Přemíra stresu vyvolává krizové situace, které následně mohou vést k narušení funkcí rodiny, rozpadu rodiny. Pokud si lidé nezačnou uvědomovat, jaký vedou způsob života, mohou si sami přivodit mnoho nepříjemností, ať už zmíněný rozpad rodiny, také si zbytečně zkracují nebo

zhoršují kvalitu svého života. U vnímavých jedinců se mohou, vyskytnou civilizační choroby – kardiovaskulární choroby, obezita, cukrovka, nádorová onemocnění, těmto chorobám lze předcházet úpravou svého životního stylu (Machová J., 2009).

Proto je velmi důležité, aby lidé začali znovu chodit více pěšky, omezovat jízdu dopravními prostředky na krátké vzdálenosti ve městech, začali pravidelně a střídavě konzumovat vhodné potraviny a začali mezi sebou navzájem komunikovat, pomáhat si, zajímat se o svou rodinu, přátele (Machová J., 2009).

2. 4 Výživa

Jak už jsem se zmínila v předchozí kapitole, výživa velmi ovlivňuje náš životní styl a také zdravotní stav.

Tak jako všechny organismy potřebují určité látky ke stavbě organismu tak i k zajištění všech svých životních funkcí, potřebuje i lidský organismus přijímat látky, které mu dodávají energii a látky, které se spotřebovávají ke stavbě orgánů, tkání a buněk. Všechny potřebné látky získává člověk z přijímané potravy. Výživa, která má splňovat všechny tyto požadavky musí být vyvážená a to po stránce kvantitativní i kvalitativní. Tuto výživu odborníci nazývají racionální výživa. Z kvantitativního hlediska musí výživa zajišťovat dostatečný příjem energie, který ale odpovídá jejímu výdeji. Lidé, kteří vykonávají sedavé zaměstnání, by měli přijímat menší množství energie, než lidé těžce fyzicky pracující. Zvýšení energetických nároků lidského organismu je také v období dětství, dospívání, těhotenství a při kojení. Naopak snížit energetický příjem by měli senioři. Pokud je energetický příjem větší, než výdej, dochází k ukládání zásobního tuku a vzniká nadváha a následně obezita. Z kvalitativního hlediska se doporučuje strava vyvážená, rozmanitá, aby byl zajištěn dostatečný přísun potřebných živin, vitaminů, minerálů a také tekutin. Nedostatek živin, vitaminů, minerálů či tekutin vyvolávají oslabení imunitního systému, zvyšují riziko kardiovaskulárních a nádorových onemocnění, mohou také způsobovat opožděný vývoj jedince (Machová J., 2009).

Zdravá výživa je jednou z hlavních podmínek pro správnou funkci orgánů a všech procesů probíhajících v lidském organismu. Zdravá výživa zajišťuje všechny nároky organismu na růst, obnovu tkání, dodává tělu energii pro fyzické i psychické aktivity, také slouží k získávání tepelné energie a podporuje obranyschopnost organismu (Nováková I., 2011).

2. 4. 1 Základní živiny

Mezi základní živiny odborníci řadí bílkoviny (proteiny), tuky (lipidy) a cukry (sacharidy). Lidský organismus se skládá z biogenních prvků - uhlíku, vodíku, dusíku, kyslíku, ale také obsahuje i prvky minerální a vitamíny.

2. 4. 1. 1 Karbohydráty = sacharidy = cukry

Pro tělo jsou karbohydráty nejdůležitější a nejrychlejší zdroj energie. 1g karbohydrátů dodává tělu 17 kilojoulů (kJ) neboli 4 kilokalorie (kcal). Poměr těchto jednotek je 1 kcal = 4,18 kJ a naopak 1 kJ = 0,24 kcal. Tělo tuto živinu využívá k výrobě energie především pro práci, k udržování buněk a také k tvorbě tepla (Nováková I., 2011).

Karbohydráty dále napomáhají tělu k trávení, regulaci tuků a metabolismu bílkovin. Jejich úložiště je ve svalech a játrech a to ve formě glykogenu, kde čekají v pohotovosti k uvolnění energie, to zvládají velmi rychle. Karbohydráty jsou rostlinného původu, kromě mléčného cukru. Lze je rozdělit na a) jednoduché cukry, b) složené I. škrob a II. Vlákninu (Havlík J., & Marounek M., 2013).

Karbohydráty obohacují tělo energií procesem nazývaným oxidace. Při tomto procesu je jednoduchý cukr přeměněn na glukózu. Jednoduché cukry vstupují do krve rychleji a díky tomu rychleji zásobují tělo energií. Složené karbohydráty se přeměňují déle než jednoduché cukry, proto z nich může tělo získávat energii po velmi dlouhou dobu. Tyto látky hrají velmi důležitou roli v lidském metabolismu. Když tělo obsahuje málo karbohydrátů, energii potřebnou pro udržení homeostázy bere v podobě zásob tuků a proteinů, je to alternativní zdroj energie (Blahušová E., 2009).

a) Jednoduché karbohydráty = cukry

Tyto karbohydráty se dále dělí na monosacharidy, kde se řadí především cukry nacházející se v ovoci, sirupu, medu a zelenině a to jsou fruktóza a glukóza. Dále pak na disacharidy a to laktózu, která je obsažena v mléce, cukrózu, kterou nalezneme především v cukrové třtině a cukrové řepě.

Protože jednoduché cukry obohacují naše tělo o velmi malé množství jiných výživných látek, doporučuje se jejich konzumaci omezit na množství 15 % celkového kalorického příjmu karbohydrátů. Přičemž se všeobecně doporučuje celkový denní příjem karbohydrátů v rozmezí 55 až 60 % (Blahušová E., 2009).

b) Složené karbohydráty

I. Škrob

Škrob je složený karbohydrát tvořený z dlouhého řetězce glukózových jednotek. Během trávení se uvolňuje z řetězce jednotka glukózy, ta je pak vstřebávána. Zdrojem škrobu v potravinách jsou tyto potraviny rýže, brambory a chléb. Hlavním úkolem škrobu je zásobování těla glukózou, ale také je zdrojem vitamínů a minerálů (Blahušová E., 2009).

Lidské tělo neumí využívat škrob jako zdroj energie přímo z konzumovaných potravin. Musí se nejprve rozštěpit, během trávení na jednoduchý cukr = glukózu. Tato glukóza není okamžitě využita jako zdroj energie, ale je uložena jako glykogen v játrech a svalových buňkách, kde je později dle potřeby uvolňován. Tělo si glykogen může uložit pouze v omezeném množství, každé nadbytečné množství glukózy je pak uloženo jako zásobní tuk (Havlík J., & Marounek M., 2013).

II. Vlákna

Vlákna není přímo živina, protože jí tělo nevstřebá, i přesto v lidském organismu má důležitou roli, především v trávicím systému, kde podporuje střevní peristaltiku a zabezpečuje tak pravidelné vyprazdňování střev. Hlavním zdrojem vlákniny je ovoce a zelenina (především jejich slupky a semena), dále ovesné a pšeničné otruby, také ječmen a celá obilná zrna (Čeledová L., & Čevela R., 2010).

Zjistilo se, že jsou dva druhy vlákniny a to rozpustná a nerozpustná. Rozpustná vláknina se váže s vodou a vytváří gel, který změkčuje stolici a usnadňuje tak vylučování. Rozpustná vláknina dále ještě snižuje hladinu cholesterolu v krvi, zpomaluje vstup glukózy do krevního oběhu a tímto snižuje riziko diabetu. Nerozpustná vláknina zvětšuje objem stolice a napomáhá účinnějšímu průchodu stolice trávicím traktem. Dále pomáhá zmírnit některé trávicí potíže a může snižovat riziko některých typů rakoviny (Blahušová E., 2009).

2. 4. 1. 2 Proteiny = bílkoviny

Lidské tělo je složeno z buněk a tyto buňky jsou složeny z bílkovin, ty udržují chemickou rovnováhu v buňce, dále pak regulují tvorbu hormonů, obranných látek v krvi a enzymů. Proteiny může lidský organismus využít jako záložní zdroj energie, to jedině tehdy, když nemá tělo dostatek karbohydrátů nebo tuků. 1 gram bílkoviny dodá tělu energii 17 kJ = 4 kcal. Proteiny nemají schopnost ukládat energii do zásoby. Při štěpení bílkovin vzniká přebytek dusíku, který pak zatěžuje ledviny. Tělo, které spotřebovává bílkoviny pro

tvorbu energie, pak tyto bílkoviny nemůže využít na stavbu a údržbu svých buněk, tkání, k čemu jsou primárně určeny (Havlík J., & Marounek M., 2013).

Bílkoviny tvoří chemikálie, které nazýváme aminokyseliny. Některé aminokyseliny mohou být vytvořeny naším tělem, jiné kyseliny esenciální aminokyseliny, musejí být přijímány ve stravě. Esenciální aminokyseliny jsou obsaženy v rybách, červeném mase, drůbeži, vejcích, v mléce a mléčných výrobcích. Tyto potraviny ve svém složení obsahují kompletní proteiny (Čeledová L., & Čevela R., 2010).

Další esenciální aminokyseliny jsou obsaženy v těchto potravinách fazole, hrách, ořechy, semena, zelenina, obilí, obsah těchto potravin se označuje jako nekompletní proteiny. Kombinací těchto nekompletních proteinů, lze získat všechny tělu potřebné esenciální aminokyseliny. Jako příklad si můžeme uvést kombinaci fazole a obilí. Nekompletní proteiny nemusíme kombinovat ve stejném jídle, stačí je kombinovat během celého jednoho dne (Blahušová E., 2009).

Lidské tělo potřebuje denně nejméně 0,8 – 0,9 gramů na kilogram tělesné hmotnosti. Množství bílkovin, které potřebuje lidský organismus k přežití. Množství je závislé na hmotnosti člověka. Výjimku tvoří těhotné ženy, sportovci, dospívající, lidé vykonávající fyzicky náročnou práci, kojící ženy a nemocní lidé, či lidé v rekonvalescenci, těm se doporučuje zvýšit denní příjem bílkovin až na 1,5 – 2 gramy na kilogram tělesné váhy za den. (Machová J., 2009) Pro dospělého člověka je doporučená dávka z celkového kalorického příjmu 12 – 20 % proteinů (Blahušová E., 2009).

Výzkumy dokazují, že bílkoviny jsou nejméně důležitou složkou potravy během cvičení i během odpočinku. Hlavním úkolem bílkovin je vytvořit stavební bloky pro tělesnou stavbu. Rychlost metabolismu bílkovin se během cvičení nezvyšuje, svalová práce získává z bílkovin pouze 2 % celkové potřebné energie. Během cvičení jsou nejprve spalovány karbohydráty a tuky. Výzkumy také dále ukazují, že množství bílkovin se nezvětšuje s pohybovou činností. Ani jako zdroj energie, ani pro zvětšení svalové hmoty. Tak jako z jiné složky potravy jsou i přebytečné bílkoviny přeměněny na zásobní tuk. Tato situace může vylučovat z buněk nadměrné množství vody, to vede dále k dehydrataci a možnému poškození jater a ledvin. Proteinové doplňky mohou vyvolat chemickou nerovnováhu aminokyselin tvořících proteiny. Velké množství proteinů dále ovlivňuje osteoporózu (onemocnění kostí). Zvětšení svalové hmoty během posilovacího tréninku se vztahuje pouze k malému zvýšení příjmu proteinů, ty jsou v běžné stravě bohatě zastoupeny. Sportovci tedy nepotřebují konzumovat proteinové doplňky (Čeledová L., & Čevela R., 2010).

2. 4. 1. 3 Lipidy= tuky

Tuky se mohou v lidském těle ukládat jako zdroj energie. Tuky také hrají životně důležitou roli v přenosu a ukládání dalších potřebných živin, izolují a ochraňují vnitřní orgány před zraněním. Dále pomáhají udržovat zdravou kůži, vlasy, pomáhají regulovat teplotu těla (Blahušová E., 2009).

Vysoký obsah tuku je obsažen například v másle, smetaně, mléce, sýrech. Dále tuky obsahují potraviny jako ořechy, některé druhy masa, smažená jídla a mnoho dalších tepelně upravených jídel. Některé tuky jsou dobře pozorovatelné, například ve vepřovém mase, jiné jsou méně viditelné. Některé ovoce může také obsahovat tuky (avokádo). Tuk dodává tělu $38 \text{ kJ} = 9 \text{ kcal}$ v jednom gramu, to je víc než 2 x tolik, než množství karbohydrátů nebo proteinů. Tuky jsou důležité pro transport vitamínů rozpustných v tucích a také pro produkci hormonů. Dojde-li zásoba karbohydrátů, začnou se v lidském těle produkovat toxické zbytky = lidské ketony, tuky tyto ketony odbourávají a dodávají tělu další energii. Tyto jedovaté ketony způsobují únavu, žaludeční nevolnosti, dále pak zatěžují ledviny. Tuk je kompletněji odbouráván za přítomnosti karbohydrátů, to je důvod proč se na karbohydráty nesmí ve skladbě stravy zapomínat (Havlík J., & Marounek M., 2013).

Denní potřeba tuku je jedna polévková lžice. Nadměrná spotřeba tuku ve většině vyspělých států je hlavní příčinou úmrtí a civilizačních chorob (kardiovaskulární onemocnění, obezita, rakovina). Doporučená dávka tuku je 25 – 30 % celkového kalorického příjmu (Blahušová E., 2009).

Asi 95 % konzumovaného tuku je ve formě triglyceridů, složených ze tří typů mastných kyselin. Podle chemických vlastností mohou být mastné kyseliny buď nasycené (saturované) nebo nenasycené (nesaturované). Nenasycené mastné kyseliny se dále dělí na mononesaturované (olivový, podzemnicový olej) a polynenasycené (kukuřičný, sezamový, slunečnicový olej). Triglyceridy, které tvoří potravinový tuk, bývají obvykle směsí nenasycených i nasycených mastných kyselin, ale třídí se podle toho, který typ kyseliny převažuje. Obecně platí, že tuk obsahující více nenasycených mastných kyselin je přítomen v rostlinách a při pokojové teplotě je kapalný. Nasycené mastné kyseliny jsou většinou živočišného původu (Havlík J., & Marounek M., 2013). Obecně se doporučuje, aby celkový denní příjem nasycených mastných kyselin tvořil maximálně 10 % celkového příjmu kalorií. Důvodem je, že saturovaný tuk obsahuje vysoké množství cholesterolu a zvyšuje tak riziko kardiovaskulárních chorob a některé typy rakoviny. Polynenasycený

tuk pomáhá snižovat hladinu špatného cholesterolu LDL v krvi, ale také redukuje hladinu dobrého cholesterolu HDL (Blahušová E., 2009).

Cholesterol

Není pravý tuk, je to látka, kterou tělo potřebuje pro správnou funkci nervových buněk, dále je nepostradatelný pro tvorbu a regulaci hormonů, především estrogenu. Všechny cholesterol potřebný k práci se vytváří v játrech. Člověk cholesterol přijímá v potravě živočišného původu, především v červeném mase. V potravinách rostlinného původu se nevyskytuje. (Blahušová E., 2009) Obecně se doporučuje omezit potraviny obsahující cholesterol, jeho denní dávka by neměla přesahovat 300- 400 mg za den. (Machová J., 2009) Pokud lidské tělo přijímá více cholesterolu než je potřeba, navazuje se na proteiny a tuky v krevním řečišti a vzniká pak lipoprotein (Blahušová E., 2009).

V současné době známe dva druhy lipoproteinu a to HDL – high-density lipoprotein „dobrý cholesterol“ a LDL – low-density lipoprotein „špatný cholesterol“. LDL proudí v krvi, kde je kyslíkem oxidován a přilepuje se na stěny tepen. To následně vede k zesílení tepen, tomu se říká ateroskleróza. HDL pomáhá odstranit LDL z lidského těla, z krevního oběhu je transportován do jater a následně může být vyloučen z těla.

Velmi důležitá je pravidelná kontrola hladiny lipidů v krvi, předcházíme tak riziku vzniku aterosklerózy, ta následně vede ke kardiovaskulárním onemocněním. Změna výživy a pravidelná pohybová aktivita výrazně ovlivňují nepříznivý stav, a to bez použití léků (Blahušová E., 2009).

2. 4. 1. 4 Vitamíny

Jsou složité organické látky, které významně ovlivňují činnost lidského organismu. Organismus živočichů si vitamíny nedokáže vytvořit sám, proto je musí denně přijímat v potravě. Kojenec vitamíny přijímá v mateřském mléku. Vitamíny jsou vytvářeny rostlinami a to buď v účinné formě jako vitamíny nebo ve formě jako provitamíny, které si potom tělo přetváří na látky účinné. V současné době známe 14 vitamínů, které jsou rozpustné buď ve vodě, nebo v tucích. Denní příjem vitamínů rozpustných v tucích není nutný, mohou být obsaženy v zásobním tuku. Jsou to vitamíny A, D, E a K (Blahušová E., 2009). Ve velké míře mohou působit na lidský organismus škodlivě (vitamín A, D, K, B₆), způsobuje poškození jater, ledvin, nádorové bujení. Nadměrný přísun vitamínů se označuje jako hypervitaminóza, částečný nedostatek se označuje jako hypovitaminóza a naprostá

absence vitamínu se nazývá avitaminóza. Denní doporučené dávkování je u mnoha vitamínů stanoveno (Machová J., 2009).

Nadbytečné množství vitamínů rozpustných ve vodě je z těla vylučováno močí nebo potem. U normální lidské populace je pravděpodobnost onemocnění z nedostatku vitamínu velmi malá. Naopak častěji může docházet k předávkování, soustavné předávkování může působit různé zdravotní problémy. Vitamíny mají v lidském těle různé funkce. Mnoho z nich je regulátory metabolických pochodů, které souvisejí s uvolňováním energie z karbohydrátů, tuků a bílkovin. Obecně především slouží jako koenzymy pomáhající enzymům uskutečnit některé funkce (např. Rodopsin =oční purpur nám umožňuje vidět, vzniká kombinací vitamínu A a bílkoviny opsinu). Odborníci doporučují v jarních měsících dodávat tělu vitamín C, posiluje odolnost organismu proti nachlazení a virózám. Vitamíny nejsou zdrojem energie (Nováková I., 2011).

Vitamíny C, E, betakarotén a minerál selen slouží našemu tělu jako antioxidanty, chrání kyslík před sloučením s jinými substancemi. Antioxidanty pomáhají stabilizovat volné radikály tak, že jejich reakce nepřispěje k rozvoji chronických onemocnění. K těmto onemocněním se řadí určité typy rakoviny, srdeční onemocnění, rozedma. Antioxidanty dále přispívají našemu tělu k prevenci předčasného stárnutí, chrání životně důležité buněčné složky před poškozením určitými činiteli, tak jako jsme si to uvedli na příkladu kyslíku. Předávkování antioxidanty může vést ke zdravotním problémům (Blahušová E., 2009).

Vitamíny rozpustné v tucích:

Vitamín A (retinol) vyskytuje se v rybím tuku, žloutcích, mléku, másle, mrkvi, hrášku, špenátu, meruňkách. Vstřebává se rozpuštěný v tuku, odolá vysokým teplotám, proto se může vařit, dusit a péct. Doporučená denní dávka je 0,8 – 1,5 mg (Nováková I., 2011).

Vitamín D (kalciferol) je obsažen v kvasnicích a některých houbách, v játrech a rybím mase. Při avitaminóze v dětství dochází ke křivici (rachitis). Kostí měknou a křiví se. Denní dávka se doporučuje pro děti a těhotné 0,02 mg a dospělí 0,01 mg (Machová J., 2009).

Vitamín E (tokoferol) nalezneme v obilných klíčcích, listové zelenině, mléčných výrobcích. Podporuje tvorbu spermií, vývoj a funkci pohlavních žláz. Doporučené dávkování 8 – 20 mg za den (Nováková I., 2011).

Vitamín K (protikrvácivý) obsahují zejména zelené rostliny, luštěniny, sýry, žloutek, játra. Podporuje syntézu protrombinu, proto je důležitý pro normální srážlivost krve. Denní dávka by měla být 0,5 – 1 mg (Machová J., 2009).

Vitamíny rozpustné ve vodě:

Vitamín B (B₁-B₁₂) většina je obsažená v kvasnicích a vnitřnostech, játrech. Působí v buňkách při metabolismu živin. Doporučená denní dávka je u jednotlivé skupiny vitamínu B různá (Machová J., 2009).

Vitamín C (kyselina askorbová) je obsažen v čerstvé zelenině a ovoci, obohacují se jím marmelády a džusy, vyrábí se uměle. Má velký antioxidační účinek a plní mnoho dalších fyziologických funkcí např. (udržuje dobrý stav pojivových tkání a krevních vlásečnic, má protiinfekční a protizánětlivé účinky apod.). Jeho denní dávka je ze všech vitamínů nejvyšší u dětí 50 – 70 mg, dospělí 75 mg a více, těhotné a kojící ženy 100 mg (Nováková I., 2011).

Vitamín H (biotin) obsahují kvasnice, játra, ledviny, sója, špenát. V malé míře je vytvářen střevními bakteriemi. Zapojuje se při metabolismu cholesterolu, mastných kyselin a bílkovin, podporuje dělení buněk. Denně by měl člověk přijmout množství 0,2 – 0,3 mg (Machová J., 2009).

2. 4. 1. 5 Minerály

Jsou to anorganické látky, které jsou hlavními složkami enzymatických systémů, regulují nervovou a svalovou dráždivost, regulují srážlivost krve, normální srdeční rytmus (Blahušová E., 2009). V lidském těle se minerální látky vyskytují ve třech formách. V tělesných tekutinách, jako elektrolyty nebo vázané na organické látky (bílkoviny, tuky, hormony, vitamíny a enzymy) anebo v podobě nerozpustných solí (zuby, kosti). Podle denní spotřeby je členíme na prvky, kterých organismus potřebuje více (sodík, draslík, vápník, fosfor, hořčík, síra) a na prvky, kterých lidský organismus potřebuje málo, stopové prvky (železo, zinek, fluor, jod, selen, hliník, měď, mangan, kobalt a další), (Machová J., 2009). Zvýšená pozornost je upřena především na čtyři minerály, vápník, železo, sodík a hořčík.

Vápník (*Calcium*, Ca⁺) je nejhojnější minerál v našem těle, má rozhodující úlohu v mnoha tělesných funkcích (např.: ovlivňuje svalový tonus). Vápník je nezbytný pro

stavbu kostí a zubů. V období dětství a puberty je důležité dodávat tělu dostatečný přísun vápníku (Nováková I., 2011).

Když je hladina vápníků v těle příliš nízká, tělo si jej odebere z kostí, to způsobuje osteoporózu (stav, kdy je hustota kostí příliš malá, kost tak není schopna vydržet nápor, kterému je vystavována v běžném životě. I při malém zatížení kosti tak dochází ke zlomenině.). Příčinou odvápnění kostí je snížení pohybové zátěže, v dnešní době se osteoporóza objevuje u lidí mladšího věku, než bývalo zvykem dříve (Blahušová E., 2009).

Jak už jsem zmínila, důležitý je každodenní příjem vápníku a to převážně v dětském a dorosteneckém období zhruba do 24 let, pravidelné cvičení, omezit příjem bílkovin, fosfátu, kofeinu a alkoholu. Dále je důležité jíst potravu s obsahem vitamínu A a D, protože podporují vstřebávání vápníku. Doporučená denní dávka pro dospělého člověka je 1 – 2 g (Blahušová E., 2009).

Železo (*Ferrum, Fe⁺*) je důležité pro lidský organismus, především pro přenos kyslíku, který se na něj váže. Nedostatek železa se může projevit chronickou únavou a apatií, bledostí, slabostí, zadýcháváním se. Jeho množství lze zvýšit větším přísunem potravin obsahujících železo. Mezi tyto potraviny patří libové maso, drůbež, ryby, zrní, syrová zelenina a luštěniny. Důležité je kombinace potravin obsahujících vitamín C, zvýší se tak absorpce železa až 3x. Dále se doporučuje snížit konzumaci čaje a kávy na max. 3 šálky denně (Nováková I., 2011). Denně by měl dospělý člověk přijmout 10 – 20 mg (Blahušová E., 2009).

Sodík (*Natrium, Na⁺*) je důležitý minerál obsažen v extracelulární i intracelulární tekutině. Jeho hlavní funkcí je udržování stálého osmotického tlaku, stálost vnitřního prostředí (homeostáza). V dnešní době většina lidí konzumuje sodík ve větší míře, než by měli. Nejčastěji je sodík konzumován v podobě kuchyňské soli, dále pak v některých pochutinách jako je kečup, sojová omáčka, hořčice, prášek do pečiva. Velký příjem sodíku může vyvolat hypertenzi (vysoký krevní tlak), (Skolník H., & Chernus A., 2011). Doporučená denní dávka je 4 – 5 g (Blahušová E., 2009).

Hořčík (*Magnesium, Mg⁺*) pomáhá pracovat nervům a svalům. Udržuje pravidelný srdeční rytmus. Spolupodílí se na stavbě kostí a zubů, podporuje imunitní systém. Podílí se na metabolismu energie, syntézy proteinů a DNA. Je velmi důležitý pro metabolismus vápníku a draslíku. Nedostatek se projevuje křečemi svalů. Doporučená denní dávka pro dospělého jedince se pohybuje v rozmezí od 0,1 do 0,5 mg (Blahušová E., 2009).

2. 4. 1. 6 Voda (Agua, H₂O)

Voda je jednou z nejdůležitějších součástí výživy, zprostředkovává funkce ostatních jejích složek. Tvoří kolem 70 % hmotnosti celého organismu. Člověk by měl denně vypít 2-3 litry tekutin (El – Baz M., 2004). Pomáhá odstranit škodlivé a přebytečné látky z těla, podílí se na látkové přeměně tuků. Funguje jako rozpouštědlo, jako transportní prostředek, pomáhá udržovat tělesnou teplotu. V závislosti na složení těla kolísá celkové množství vody v těle. V průměru představuje voda přibližně dvě třetiny tělesné hmotnosti. Svalová tkáň obsahuje méně vody než tuková tkáň. Bez jídla vydržíme několik týdnů bez vody pouze několik dní (Kunová V., 2011).

Tělo snižuje množství vody dýcháním, pocením a vylučováním. Je velmi důležité vodu do těla neustále doplňovat. Doporučený příjem vody u zdravého dospělého člověka je 2-3 litry denně, závisí na výdeji. Větší množství tekutin by měli přijímat lidé s nadváhou, sportovci a kojící ženy. V horkém a vlhkém počasí by měli všichni lidé zvýšit příjem tekutin. S přibývajícím věkem klesá celkový podíl vody v lidském těle z 60 % na 50 %. Zdravý organismus by měl mít příjem tekutin rovný jeho výdeji (Křivánková M., & Hradová M., 2009).

Roger P. (1995) doporučuje vypít denně dvě sklenice vody před snídaní, voda by neměla být příliš studená. To pročistí váš žaludek a zbaví jej hlenu, který se přes noc vytvořil. Dále bychom měli vypít jednu, či dvě sklenice vody před hlavním jídlem. Měli bychom vodu upřednostňovat před jinými tekutinami.

2. 4. 2 Současné stravovací návyky obyvatelstva ČR

Podle studie Výběrové šetření o zdravotním stavu české populace se snížila spotřeba živočišných tuků, vepřového a hovězího masa a vajec. Bohužel ale došlo k snížení spotřeby mléka a mléčných výrobků, následkem je nedostatečný přísun vápníku. V oblíbě však zůstává konzumace smažených pokrmů, smažených brambůrků pro velký obsah tuků, pití sladkých nápojů pro vysoký obsah cukru. Nezvýšila se ani konzumace ovoce a zeleniny, která je u žen vyšší než u mužů. Lidé žijící v České republice zatím nepreferují celozrnné pečivo. Stravovací návyky úzce souvisí se vzděláním, čím vyšší vzdělání člověk má, tím více si uvědomuje, že je nutné konzumovat kvalitní a vyváženou stravu a snaží se dbát na doporučené zásady správné výživy. Uspěchaná doba podpořila bufetové a stánkové stravování, které není vhodné svým vysokým obsahem tuků.

V nabídce většinou nalezneme smažené pokrmy, smažené bramborové hranolky (Machová J., 2009).

Potraviny si lidé v současné době vybírají také podle psychologických a sociálních aspektů. Na výběru naší potravy se podílí celá řada vlivů, pár si jich vyjmenujeme. Kultura a tradice velmi ovlivňuje výběr potravin a konzumaci připravených jídel, každý stát má typickou kuchyni, která se dodržuje, alespoň při oslavách svátků a tradic. Pro Českou republiku je typické jídlo knedlo - vepřo - zelo. Většina pokrmů typická pro naši zemi je velmi tučná. Také náboženství omezuje výběr potravin, například křesťané před Velikonocemi drží půst, židé konzumují košer potraviny, muslimové nekonzumují vepřové maso a velká část hinduistů jsou vegetariáni. Dalším ovlivňujícím faktorem je rodina, i když děti vyrostou, vaří podle rodinných receptů, nebo používají stejné potraviny jako jejich rodiče. Dalším omezením je dostupnost potravin a jejich cena, pokud budeme mít hlad a poblíž bude jen automat s cukrovinkami, nebo rychlé občerstvení, raději si zajdeme zde, než abychom vážili dlouhou cestu za zdravějšími potravinami. Výběr potravin ovlivňuje výdělek jedince, student bude nakupovat levné potraviny a na výživu poměrně chudé, kdežto úspěšný podnikatel bude nakupovat hodně ovoce, zeleniny, cereální pečivo a jiné dražší výrobky, které jsou zdravější. Dále náš výběr ovlivňuje nemoc, chuť, oblíbenost, či neoblíbenost potravin a také věk. Zdravotní stav a snaha o udržení hmotnosti je docela dobrý hnací motor, pro výběr správných potravin. Někteří jedinci mohou mít různé omezení potravin, důvodem je alergie na dané potraviny (Klimešová I., & Stezler J., 2013).

2. 4. 3 Doporučení pro stravování dětí

Matky ovlivňují stravovací zvyklosti dětí pro jejich budoucí život, ať už správné návyky, nebo nesprávné. Proto by rodiče a zejména matky, měli znát zásady správného stravování a učit tyto zásady svoje děti. Děti budou do budoucna chráněny před zdravotními obtížemi mezi, které řadíme zubní kaz, obezitu, cukrovku, osteoporózu, kardiovaskulární onemocnění nebo nádorové onemocnění (Hainer V., 2011).

Dítě by mělo konzumovat pestrou a plnohodnotnou stravu, odpovídající kvalitativně i kvantitativně věkovým zvláštnostem dítěte. Důležitý je pravidelný a dostatečný příjem tekutin. Děti by neměly často konzumovat uzeniny, rychle si navyknou na jejich výraznou chuť. Uzeniny obsahují vysoký podíl soli, tuku a koření. Dále není vhodná častá konzumace sladkostí, které děti přijímají v podobě slazených nápojů

a cukrovinek, přebytný cukr způsobuje vznik zubního kazu, obezitu a cukrovku u dětí (Machová J., 2009).

Děti by měly jídlo dostávat pětkrát denně s dostatečným příjmem tekutin, formou bylinkového čaje, vody, nebo vody s přidavkem ovocné šťávy bez cukru. Jídla by mezi sebou měla následovat v pravidelných rozestupech 2-3 hodiny. Dítě by nemělo být nuceno k dojídaní. Pokud dítě jednou odmítne určitou potravinu, měl by se rodič snažit mu tuto potravinu předkládat jinak upravenou. Nutné je pamatovat na to, že dítě jí především očima, proto by mělo být veškeré jídlo upraveno lákavě (Mužík V., 2007). Mnoho dětí nesnídá, což je velký problém a chyba, potom jsou děti ve škole unavené a nesoustředěné. Rodiče by měli dítěti nachystat do školy svačinu, která by měla odpovídat správné výživě (celozrnné pečivo s tvarohovou, či sýrovou pomazánkou nebo jiné netučné mléčné výrobky, porci zeleniny a porci ovoce, dostatek pití). K zásadám správného stravovacího režimu patří i dodržování základních hygienických návyků, dostatečný čas na konzumaci jídla a klid pro její konzumaci (Machová J., 2009).

2. 4. 3. 1 Doporučená výživa dospívajících

Výživa dospívajících se řídí podobnými doporučeními jako výživa dětí, pouze se přizpůsobuje množství stravy rychlému růstu dospívajícího. Správná a vyvážená strava v průběhu dětství a dospívání snižuje riziko zdravotních problémů, mezi které patří zubní kaz, chudokrevnost, opožděný růst, dětská cukrovka, nadváha a obezita. V období dospívání se dokončuje vývoj kostry a mění se zastoupení tělesné struktury (dívčím přibývá tuk v oblasti boků a chlapcům svaly), (Hainer V., 2011).

Rychlý růst a rozvoj se projeví zvýšenou spotřebou energie, bílkovin, vitamínů a minerálních látek. Dospívající se chtějí rozhodovat sami, to dosti ovlivňuje samostatný výběr potravin, ale nedozrálé kognitivní funkce vystavují adolescenty k ovlivnění konzumace nesprávné stravy (experimenty s alkoholem, slazené a sycené nápoje, smažená jídla). Adolescent by měl získat přibližně polovinu ideální hmotnosti, které by měl dosáhnout v dospělosti. Dospívající nejprve rychle roste do výšky a posléze se prudce zvyšuje jeho hmotnost. Dívky se začnou přirozeně obalovat tukem, který se ukládá v oblasti stehen, hýždí, ramen, prsou a břicha. Většina dívek tuto změnu prožívá negativně, chtějí se líbit sobě i okolí, proto se často v tomto období setkáváme s dívkami, které experimentují s různými dietami a hubnoucími přípravky. Důsledkem je zhoršení tělesného růstu a vývoje růstu, následně to může vyvolat poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie).

Proto není vhodné v tomto věku komentovat vzhled dospívajících, který se neustále vyvíjí a v dospělosti bude úplně jiný (Mužík V., 2007).

Ve volbě potravy dospívajících se více prosazuje vliv vrstevníků, nežli vliv rodiny. Změny ve stravovacích zvyklostech jsou v tomto věku spojovány spíše s potřebou vyjádřit svou samostatnost a vymanění z rodičovské kontroly, chtějí zdůraznit svoji nově se tvořící identitu. Tato rostoucí samostatnost se projevuje vzrůstem konzumace pokrmů jedených mimo domov, či školu. Takové pokrmy jsou velmi často nevhodné, protože jsou ovlivňováni reklamou a slevovými akcemi, proto většinou skončí v občerstveních typu „Fast food“. Rodiče by se měli snažit děti v tomto období aktivně zapojovat při přípravě pokrmů (Mužík V., 2007).

2. 4. 4 Potravinová pyramida



Obrázek 1 Potravinová pyramida

V základně potravinové pyramidy na obrázku 1 jsou vyznačeny potraviny, které by děti měly jíst nejčastěji, ve vyšších patrech jsou umístěny potraviny, které by se měly konzumovat méně. Špičku pyramidy vyplňují potraviny, kterým bychom se měli my i naše děti vyhýbat, nebo jíst spíše výjimečně.

Zleva doprava v rámci jednoho patra pyramidy jsou potraviny řazeny podle vhodnosti jejich konzumace. Přednost bychom měli dávat potravinám umístěným vlevo před těmi uprostřed nebo napravo.

Množství stravy je nutné přizpůsobovat fyzické aktivitě dětí (sportující dítě spotřebuje více energie, než dítě, které tráví většinu času u počítače, či televize). (*Výživa dětí*, 2013)

Děti od 4 let by měly jíst 5 – 6 porcí **zeleniny a ovoce**, kdy jedna porce odpovídá 150 g vařené zeleniny, jednomu kusu ovoce, nebo zeleniny, misce salátu, sklenici zeleninové, či ovocné šťávy. **Obiloviny, těstoviny, rýže a pečivo** (mělo by převažovat celozrnné nad bílým) by měly být obsaženy ve 3 – 4 porcích u dětí starších 4 let. Jedna porce se počítá jako krajíc chleba, rohlík, kopeček rýže a další. Jídelníček dětí by měl obsahovat dostatečné množství **mléčných výrobků** odpovídající přibližně 2 – 3 porcím denně, z čehož jednu porci představuje 250 ml mléka, jogurt, nebo 50 g sýra. Děti by měly dostávat libové **maso**, přednostně bychom měli dětem podávat světlé druhy masa, jako je kuřecí, králičí a nevynechávat ryby. K přípravě pokrmů, pomazánek a k namazání na pečivo bychom měli upřednostňovat kvalitní **rostlinné tuky a oleje**. Děti by měly omezit mlsání, ale neměli bychom jej dětem zakazovat úplně, aby se nestalo něčím vysněným. Pokrmy pro děti bychom neměli přisolovat, měli bychom omezit instantní potraviny a jídla ze stánků a restaurací rychlého občerstvení, které obsahují vysoký podíl soli a tuků. Rodiče by měli dohlížet a dbát na dodržování **pitného režimu dětí**. Děti starší 6 let by měly vypít 1,8 – 2 l tekutin denně, pokud ale dítě sportuje, je potřeba zvýšit příjem tekutin (*Výživa dětí*, 2013).



Obrázek 2

Česká potravinová pyramida

Pyramida na obrázku 2 má také 4 patra, ale výběr vhodných potravin nám pomáhá určovat **semaforový systém: červená – jez výjimečně, žlutá – jez omezeně, zelená – jez**

nejčastěji. Plusem je také to, že je zahrnut pitný režim, oproti pyramidě na obrázku 1 (Hlavatá K., 2013).

Pod českou potravinovou pyramidou, kterou vytvořilo Fórum zdravé výživy v roce 2013 (je sestavena na základě odborných doporučení pro českou populaci, měla by být vodítkem pro výběr vhodné a zdravé stravy), jsou uvedena ještě další doporučení.

„Jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne.

Zvyšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny a 200 g ovoce)

Denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě.

Nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných.

Na teplou i studenou kuchyni používejte rostlinné oleje a kvalitní margaríny.

Maso jezte jen libové, bez viditelného tuku.

Omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům, sušenkám s náplní a polevou.

Vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřisolujte.

Udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte.“ (Fórum zdravé výživy, 2015)

Některé školy dbají na správnou výživu svých žáků a v hodinách výchovy ke zdraví, přírodopisu, vaření, pracovních činností nebo chemie používají různé pomůcky. Školy, na kterých jsem absolvovala praxi (ZŠ Nový Jičín Komenského 68, p. o., ZŠ a MŠ Františka Palackého Hodslavice, p. o.) využívají ve vyučování nástěnné mapy s potravinovou pyramidou a zdravý talíř pro náctileté (viz přílohy). Dále také typizované jídelníčky (viz přílohy), ze kterých se žáci snaží vytvořit týdenní jídelníček vhodný své věkové kategorii. V hodinách používají pracovní listy od autorky (Hrnčířikové D., 2014). Učitelé při svých hodinách využívají odkazy z metodického portálu RVP (<http://rvp.cz/vyhledavani?q=zdrav%C3%A1+v%C3%BD%C5%BEiva&s.x=0&s.y=0>), další odkazy, které využívají: Žij zdravě (<http://www.zijzdrave.cz>).

2. 5 Pohybová aktivita

Pohyb je jedním z charakteristických projevů existence živočichů, člověka nevyjímaje. Pohybem si živočichové zajišťují svou výhodnou polohu v prostoru, která je vhodná pro jejich ukrytí před predátory, pro jednodušší vyhledávání druhého pohlaví a především pro snadné vyhledávání potravy. Ve vývoji člověka došlo ke změně funkce

pohybu od pouhého zajišťování základních životních potřeb k různým činnostem rukodělným, sportovním, uměleckým. Ke správné funkci všech orgánů je nutné se aktivně pohybovat (lepší cirkulace krve, dechová frekvence, peristaltika střev, podpora správné funkce buněk – krvinky, spermie). Pohyb je zajišťován činností pohybového aparátu, kosti, svaly a centrální nervstvo (Kubátová D., 2009).

2. 5. 1 Pohyb a tělesná výchova na ZŠ

Líbí se mi myšlenky Véleho F. (in Nosek M., 2002), kde uvádí, že pohyb je činnost řízená centrální nervovou soustavou (CNS) za nějakým účelem. Může probíhat stereotypně jako kontrolovaný pohybový program, nebo jako vědomě řízená reakce. Rámcové pohybové programy jsou již geneticky a druhově specificky začleněny do CNS, ale mohou být dále učením doplňovány a rozšiřovány. Tímto je tělesná výchova dosti omezena, ale i přesto je dosažitelná pohybová variabilita velmi vysoká, vyšší nežli si běžně představujeme a nežli ji používáme. Je to dáno tím, že používáme skupiny svalů většinou programově a tím je dán omezený přístup k jednotlivým svalům. Tento omezený programovaný přístup ke svalům našeho pohybového stereotypu je možno jinou pohybovou aktivitou značně rozšířit, použitím různých cvičení z jógy, tai - chi, karate, aikido a další.

Tělesná výchova je jedna ze složek poskytující pohybové vzdělání. Měla by být zaměřena na zlepšování zdraví a zvyšování tělesné kondice žáků (Dvořáková H., 2012).

Pohybové vzdělání je proces řízený CNS jehož výsledkem je účelově řízená aktivita v širším slova smyslu nežli pouze jen v pohybu. Hlavním předpokladem úspěchu tělesné výchovy je motivovaný zájem žáka o pohybovou činnost vůbec. To je nutná podmínka k tomu, aby se vzorce opakovaně prováděných pohybů mohly utvořit, osvojit a zautomatizovat. Intenzivní a neupadající motivace žáka je velmi důležitým předpokladem úspěchu tělesné výchovy, i v tom případě, že žák není pohybově nadán. Dosažený pohybový úspěch, by měl žáka automaticky motivovat k dalším výkonům. Nejlepšího úspěchu se dosáhne osobním přístupem k žákovi. Pokud je kontakt žáka s osobností učitele úzký, dochází k intenzivnímu a motivovanému přenosu informací, který urychluje pokrok ve výuce. Předpokladem je dobrá schopnost adaptace a vazby žáka na svého učitele, kdy žák věří v schopnosti a znalosti učitele Véle F. (in Nosek M., 2002).

Úspěch výchovného procesu závisí na osobnosti žáka, hlavně však na osobnosti učitele, který si musí vytvořit přirozenou autoritu, takovým chováním, při kterém má

každý žák pocit osobního přístupu. Učitel musí vycítit, co od něho žáci v daném okamžiku očekávají, jejich očekávání pak musí umět předvést do svého výchovného působení. Každá skupina, i náhodně sestavena vytvoří po určité době osobitého ducha této skupiny, kterého se učitel musí stát tvůrcem, aby mohl v tomto duchu skupinu řídit. Hlavním úkolem učitele není sdělovat kvanta informací svým žákům, ale sdělovat je takovým způsobem, aby u žáků vzbudil zájem o probírané učivo a žáci si jej pak sami dovedli hledat a studovat se zájmem. Tyto nalezené informace pak musí protřídit a logicky s nimi pracovat a naučit se je prakticky používat (Nosek M., 2002).

2. 5. 2 Ovlivnění pohybové aktivity dětí ve školním prostředí

Návyky chování podporující zdravý životní styl jsou vytvářeny již od útlého dětství, formulují se spontánně a neustále, přímou zkušeností, kterou získávají v každodenním životě, od svých rodičů, prarodičů, kamarádů, učitelů a okolí se, kterým přichází do kontaktu. Pohyb by měl být začleněn do všech předmětů žáka i do chodu celé školy. Strnulé sezení v lavicích potřebuje dítě kompenzovat vhodně zvolenými cviky, které by měly být součástí výuky. Vhodné by bylo zapojovat různé cviky na začátku hodiny, kdy by se žáci protáhli a rozproudili krev, lépe se soustředí. Učitelé by měli rodiče i děti seznámit se správným držením těla a cviky, kterými toto držení podpoří. Žáci by měli mít možnost trávit přestávky aktivním odpočinkem, například v létě trávit velkou přestávku na venkovním hřišti, v zimě či za deštivého počasí v tělocvičně. Předmět tělesná výchova není schopen nahradit všechnu pohybovou aktivitu dětí, kterou by mělo provozovat každý den alespoň 30 min (Machová J., 2009).

2. 5. 3 Pravidelná pohybová aktivita

Řada zahraničních zemí má vytvořenou národní strategii zaměřenou na podporu pohybové aktivity, ve které jsou definována národní pohybová doporučení pro různé cílové skupiny. Tyto cílové skupiny se obvykle dělí na tři kategorie: děti a adolescenty, dospělou populaci a seniory. My se dále budeme zabývat doporučeními pro děti a adolescenty.

Většina těchto doporučení stanovuje, že by se měly děti aktivně pohybovat alespoň 60 minut každý den (Kalman M., & Vašíčková J., 2013).

2. 5. 3. 1 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) - Mezinárodní výzkumná studie

Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross- National study (HBSC) je mezinárodní výzkumná studie Světové zdravotnické organizace (WHO) o životním stylu dětí a školáků. Česká republika se poprvé této studii účastnila až v roce 1994, výzkum se neustále opakuje vždy po čtyřech letech. V posledním zpracovaném výzkumu bylo zapojeno 5 686 dětí z 94 škol z celé České republiky. Především se zabývá výživou a stravovacími zvyklostmi dětí, pohybovou aktivitou, volnočasovou aktivitou, rodinou, úrazy, zdravotními a psychosomatickými obtížemi, užíváním léků, užíváním alkoholu a kouřením (Kalman M., 2011).

Tato studie vznikla na počátku 80. let 20. století a používá se i v současnosti. Informace, které ze studie vyplývají, jsou použity pro tvorbu různých strategických dokumentů a praktických programů se zaměřením na zlepšení zdraví. Tato studie se snaží zlepšit podporu zdraví mladých lidí. Studie se snaží pochopit v širším kontextu, jak mladí lidé žijí. Studie nepojímá zdraví pouze jako nepřítomnost nemoci, nýbrž jako stav duševní a fyzické pohody. Studie se tedy zaměřuje na to, jaký je vztah mezi chováním a zdravím. Jako závislé proměnné jsou použity zdravotní návyky, psychologické aspekty zdraví a jako nezávislé proměnné jsou použity osobní faktory a faktor prostředí. Dále se bere ohled na demografické údaje a makrosociální kontext (Kalman M., 2011).

Studie dále zahrnuje aspekty týkající se sociální domény rodiny, vrstevníků, školy, soubor relevantního chování podporujícího zdraví, ale zároveň i ohrožujícího zdraví se snahou o zlepšení veřejného zdraví.

HBSC studie si zvolila 3 věkové skupiny, děti, které jsou staré 11 let, 13 let a 15 let. Jedním z důvodů takto vybraných věkových kategorií je, že prochází změnou dospívání (tělesné a emocionální změny), musejí provést několik životních rozhodnutí, například výběr střední školy. Druhým důvodem je, že jsou vázáni povinnou školní docházkou. Tato studie se neustále vyvíjí, ale její koncepční rámec je zachován. Snaží se chápat vztahy jako součást komplexních systémů a posuzuje jednotlivé procesy, které se v průběhu času mění v závislosti na dané zemi, kultuře, socioekonomických podmínkách a jiných národních nebo lokálních proměnných (Kalman M., 2011).

V HBSC výzkumné studii je vždy povinná otázka „ V kolika dnech z uplynulých 7 dní ses věnoval/a pohybové aktivitě celkem alespoň 1 hodinu za celý den?“

Tabulka 1 Pravidelná pohybová aktivita (%)

	11 let		13 let		15 let	
	chlapci	dívky	chlapci	dívky	Chlapci	dívky
Ani 1 den	3,7	3,4	3,2	2,0	2,8	4,1
1	5,7	7,4	6,6	7,8	5,7	8,9
2	11,1	11,6	7,5	12,8	10,4	14,7
3	13,3	14,8	13,3	17,7	14,9	19,8
4	15,6	16,4	14,9	18,8	16,3	19,3
	11 let		13 let		15 let	
	chlapci	dívky	chlapci	dívky	Chlapci	dívky
5	13,2	14,5	14,3	12,9	15,1	12,8
6	9,1	8,5	10,8	9,1	10,4	6,6
7 dní	28,4	23,4	29,5	18,9	24,4	13,9

(Kalman M., &Vašíčková J., 2013, str. 70)

Kdyby v České republice platilo stejné doporučení k realizaci pohybové aktivity, jaké udávají některé zahraniční státy, splňovalo by toto doporučení pouze 23 % českých dětí. Z toho pouze 19 % českých dívek, chlapci dívky převyšují o 8 %. Jak z tabulky vyplývá, úroveň pohybové aktivity se mění s věkovou skupinou, s rostoucím věkem klesá četnost pohybové aktivity dětí (Kalman M., &Vašíčková J., 2013).

3 METODOLOGIE

Na začátku své práce jsem kontaktovala vedení základních škol, které jsou níže v textu zmíněny. Prostudovala jsem dostupnou literaturu zabývající se životním stylem žáků druhého stupně základních škol, stravovacími návyky žáků základních škol, pohybovou aktivitou žáků. Dále jsem prostudovala literaturu, která se věnuje Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC) mezinárodní výzkumné studii Světové zdravotnické organizace (WHO) o životním stylu dětí a školáků. Po prostudování potřebných materiálů jsem vytvořila dotazník pro žáky 7. tříd a také pro jejich rodiče.

Výzkum pro vytvoření diplomové práce byl proveden kvantitativním způsobem, metodou nestandardizovaných dotazníků, které byly rozdány během Souvislé praxe 1. a Souvislé praxe 2. První souvislá praxe proběhla na ZŠ a MŠ Františka Palackého Hodslavice p. o. a druhá souvislá praxe byla uskutečněna na ZŠ Nový Jičín Komenského 68 p. o. Dále byly rozeslány online dotazníky na 13 městských Základních škol (Základní škola a Mateřská škola Nový Jičín, Jubilejní 3, pracoviště Dlouhá 56, Základní škola a Mateřská škola Štramberk, Základní škola a Mateřská škola Nový Jičín, Jubilejní 3, p. o. (pracoviště Jubilejní 3), Základní škola Nový Jičín, Komenského 66, příspěvková organizace, Základní škola Nový Jičín, Tyršova 1, p. o., Základní škola TGM Studénka, Základní škola a Mateřská škola Frenštát pod Radhoštěm, Tyršova 913, Základní škola, Komenského 6, Odry, Základní škola Kopřivnice, Alšova 1123, Základní škola Floriána Bayera Kopřivnice, Štramberská 189, Základní škola a Mateřská škola Kopřivnice, 17. Listopadu 1225, Základní škola Emila Zátopka, Kopřivnice, Základní škola Salvátor Valašské Meziříčí) a 8 ZŠ sídlících ve vesnicích (Základní škola a Mateřská škola Janovice, okres Frýdek-Místek, p. o., Základní škola a Mateřská škola Kunín, Základní škola a Mateřská škola Mořkov, Základní škola a Mateřská škola Veřovice, příspěvková organizace, Základní škola Klimkovice, Základní škola a Mateřská škola Šenov u Nového Jičína, Základní škola a Mateřská škola Sedlnice, Základní škola Starý Jičín p. o.).

Školy patří do Moravskoslezského kraje s výjimkou ZŠ Salvátor Valašské Meziříčí, která se nachází ve Zlínském kraji. Respondenty byli vždy žáci 7. ročníků a jejich rodiče.

Ke dni 23. 3. 2015 odpovědělo 109 žáků 7. tříd z 5 základních škol (ZŠ a MŠ Františka Palackého Hodslavice p. o., ZŠ a MŠ Mořkov, ZŠ a MŠ Kunín, ZŠ Nový Jičín Komenského 68 p. o., ZŠ Nový Jičín Komenského 66 p. o.), z toho se dvě základní školy

nacházejí ve městě Nový Jičín a zbylé 3 základní školy jsou na vesnici. Rodičů žáků 7. tříd odpovědělo na můj dotazník pouze 70.

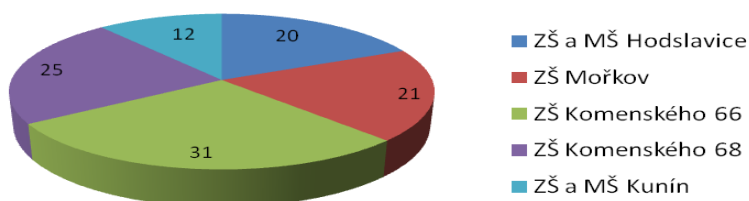
Dotazník (příloha č. 1) je určen pro žáky 7. tříd, skládá se z 22 otázek. Otázky číslo 1 – 16 se zabývají stravovacími návyky žáků. Otázky 17 – 19 se zabývají pohybovou aktivitou žáků. Otázka číslo 20 analyzuje volný čas žáků a otázky 21 – 22 jsou zaměřeny na volnočasové aktivity rodičů.

Dotazník (příloha č 2) pro rodiče žáků 7. tříd tvoří 14 otázek, které jsou zaměřeny na stravovací návyky rodiny (otázka číslo 1 – 9), dále je zařazena otázka zahrnující názor na spolupráci se školou (otázka číslo 10). Otázky číslo 11 – 12 monitorují volnočasové aktivity rodičů a poslední dvě otázky 13 – 14 jsou zaměřeny na volnočasové aktivity žáků 7. tříd.

3.1 Výzkumný vzorek

Celkový počet dotazovaných žáků jsem znázornila pomocí grafů. Na můj dotazník odpovědělo 109 žáků 7. tříd, z toho 64 děvčat a 45 chlapců.

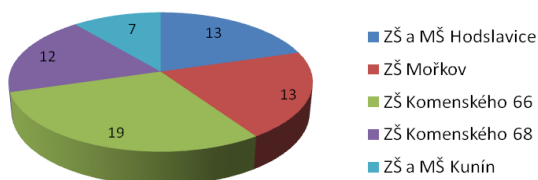
Celkový počet žáků



Graf 1. Celkový počet žáků

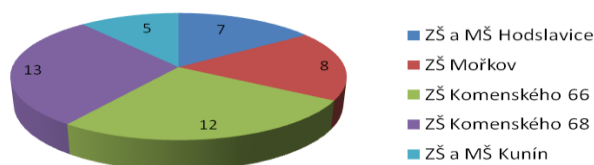
n = 109

Celkový počet žáků / dívky



Graf 2. Celkový počet dívek n = 64

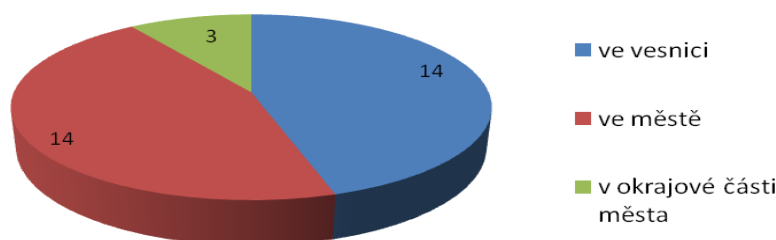
Celkový počet žáků / chlapců



Graf 3. Celkový počet chlapců n = 45

Protože se ve své práci zabývám analýzou vzorku žáků žijících na vesnici a žáků žijících ve městě, vytvořila jsem pro přehlednost graf, který hodnotí situaci městských škol, konkrétně ZŠ Nový Jičín Komenského 68, p. o. a ZŠ Nový Jičín Komenského 66, p. o..

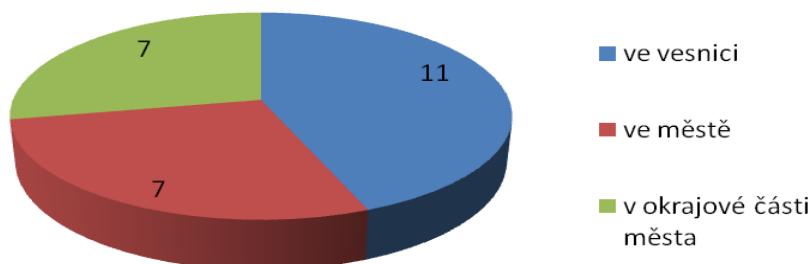
ZŠ NJ Komenského 66



Graf 4. Bydliště žáků ZŠ NJ Komenského 66

n = 31

ZŠ Komenského 68



Graf 5. Bydliště žáků ZŠ NJ Komenského 68

n = 25

3. 2 Zpracování výsledků, vyhodnocení a interpretace dat

Získané informace byly zpracovány tak, abychom mohli dospět k závěrům šetření. Byl proveden součet a záznam odpovědí do tabulky, dále následovala komparace dat a jejich znázornění v tabulkách a grafech.

Při diskuzi výsledků z knihy (Kalman M., & Vašíčková J., 2013) jsem vytvářela celkové hodnoty zprůměrováním hodnot chlapců a dívek.

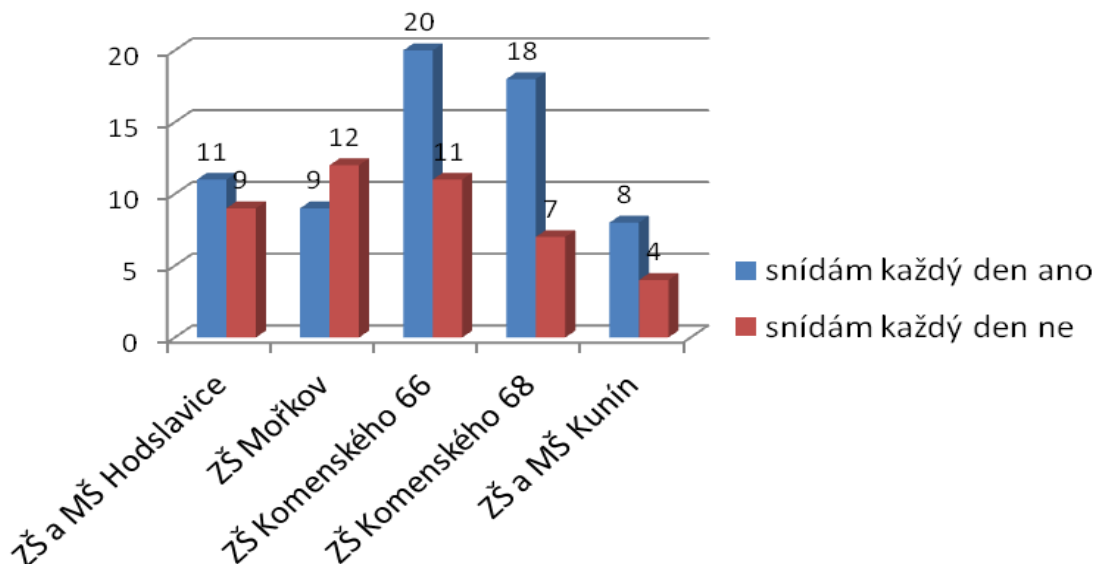
Při hodnocení výsledků diplomové práce jsem si stanovila kritéria stravovacích návyků žáků 7. tříd základních škol. Stanovila jsem, že děti musí každý den snídat, mít

dopolední svačinu, konzumovat všechny obědové chody, svačit odpoledne, každý den večer, jíst ovoce a zeleninu každý den a vypít nejméně 1 – 1,5 l vody. Svá kritéria jsem odvodila z výživových doporučení této věkové kategorie.

4 VÝSLEDKY A DISKUZE

4.1 Výsledky stravovacích návyků žáků 7. tříd

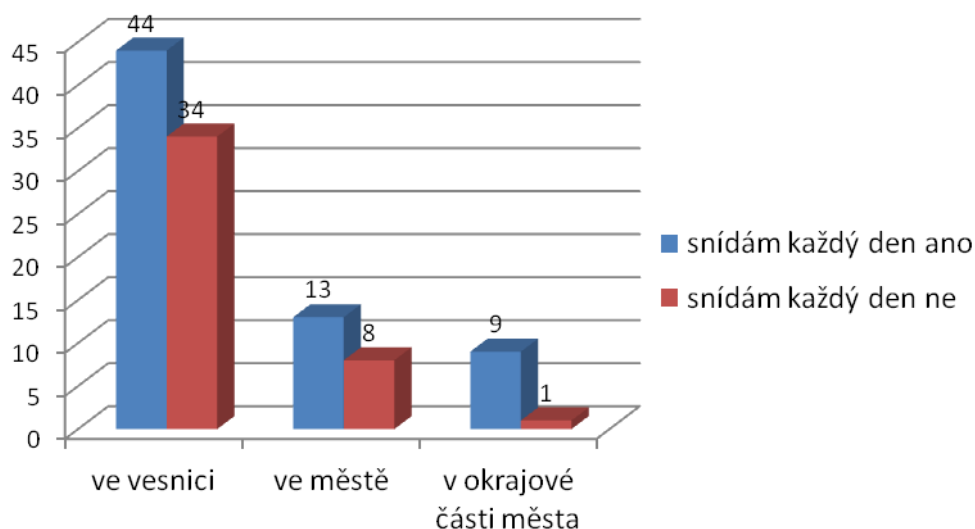
Otázka č. 1. Snídám každý den.



Graf 6. Konzumace snídaně- zaměření na typ základní školy

n = 109

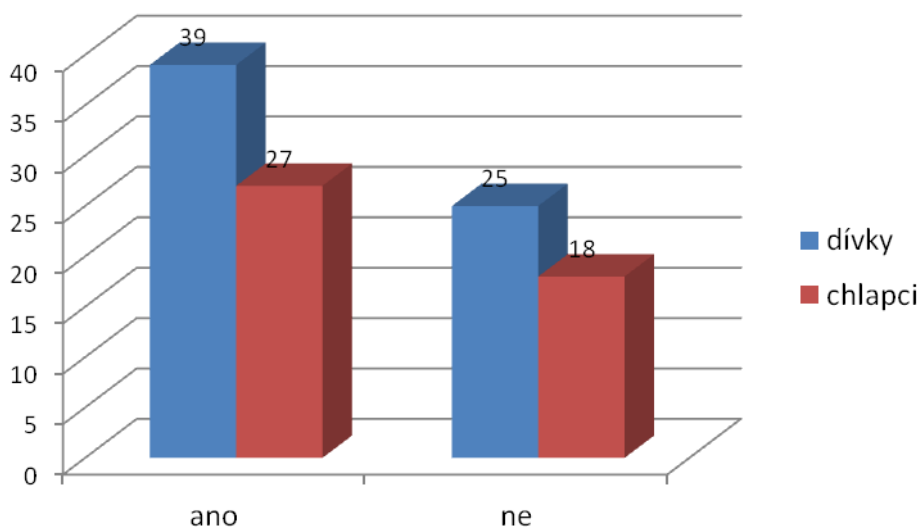
Základní školu a Mateřskou školu Hodslavice navštěvuje 20 (18 % celkového vzorku sledovaných žáků) žáků 7. třídy, z toho 11 (55 %) žáků každý den snídá. Základní škola Mořkov má 21 (19 %) žáků 7. třídy, z této třídy pravidelně snídá pouze 9 žáků (43 %). Ze Základní školy Nový Jičín Komenského 66 vyplňovalo dotazník 31 (28 %) žáků, z tohoto celku snídá 20 (65 %) dětí. Při mé praxi mi dotazník vyplnilo 25 (23 %) žáků navštěvujících Základní školu Nový Jičín Komenského 68, z dotazovaných respondentů snídá 18 (72 %) dětí. Základní škola a Mateřská škola Kunín mi poskytla 12 (11 %) vypracovaných dotazníků, 8 (67 %) žáků navštěvující tuto základní školu snídá.



Graf 7. Konzumace snídaně- zaměření na místo bydliště

n = 109

Výsledky z grafu 6 ukazují, že ze 78 (100 %) žáků žijících na vesnici snídá každý den 44 (56 %) žáků a 34 (44 %) žáků nesnídá pravidelně každý den. 21 (100 %) žáků bydlí ve městě, z toho 13 (62 %) žáků pravidelně každý den snídá a 8 (38 %) žáků nesnídá. 10 (100 %) žáků žije v okrajové části města, z toho 9 (90 %) jich snídá a jeden (10 %) nesnídá.



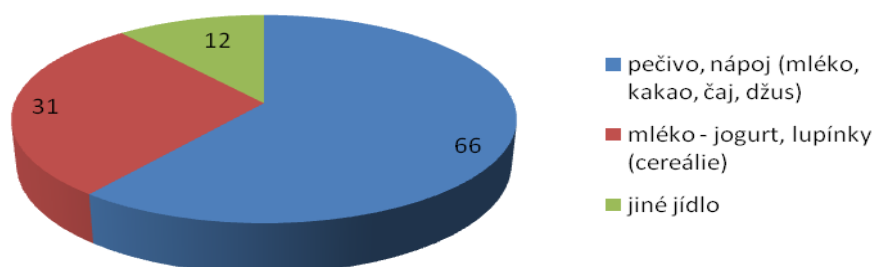
Graf 8. Konzumace snídaně – zaměření chlapci a dívky

n = 109

Ze 45 (100 %) chlapců snídá pravidelně každý den 27 (60 %) žáků a nesnídá pravidelně každý den 18 (40 %) chlapců. Z celkového počtu 64 (100 %) dívek snídá pravidelně 39 (61 %) dívek a nesnídá pravidelně 25 (39 %) žákyň.

Otázka č. 2. Nejčastěji snídám.

Nejčastěji snídám



Graf 9. Snídaně-výběr potravin

n = 109

Pečivo se sýrem salámem, nebo máslem a marmeládou a pití (mléko, kakao, čaj, džus) upřednostňuje každé ráno 66 (61 %) žáků, 31 (28 %) dětí snídá téměř každý den mléko nebo jogurt s cereáliemi (lupínky, kuličky) a 12 (11 %) žáků snídá jiné jídlo. Nejčastěji žáci uváděli jako jiné jídlo ovesnou kaši s ovocem a skořicí.

V HBSC výzkumné studii je otázka „ Jak často obvykle snídáš (něco více než jen sklenici čaje, mléka nebo džusu?), a to ve všední dny v rozsahu možností od nikdy po všech pět dní v týdnu a dále také o víkendu v rozsahu nikdy až oba dny.“

Tabulka 2 Snídaně ve všední dny (%)

Počet dní	13 let		Celkem
	Chlapci	Dívky	
0	22,6	27,1	24,85
1	4,0	4,6	4,3
2	4,9	7,0	5,95
3	5,5	8,3	6,9
4	4,8	6,4	5,6
5	58,0	46,6	52,3

(Kalman M., & Vašíčková J., 2013, str. 115)

Tabulka 3 Snídaně o víkendu (%)

Počet dní	13 let		Celkem
	Chlapci	Dívky	
0	7,8	5,5	6,65
1	8,9	8,4	8,65
2	83,3	86,1	84,7

(Kalman M., & Vašíčková J., 2013, str. 116)

Tabulka 4 Snídaně (%)

Snídám každý den	13 let		Celkem
	Chlapci	Dívky	
Ano	59,99	60,94	60,55
Ne	39,99	39,06	39,45

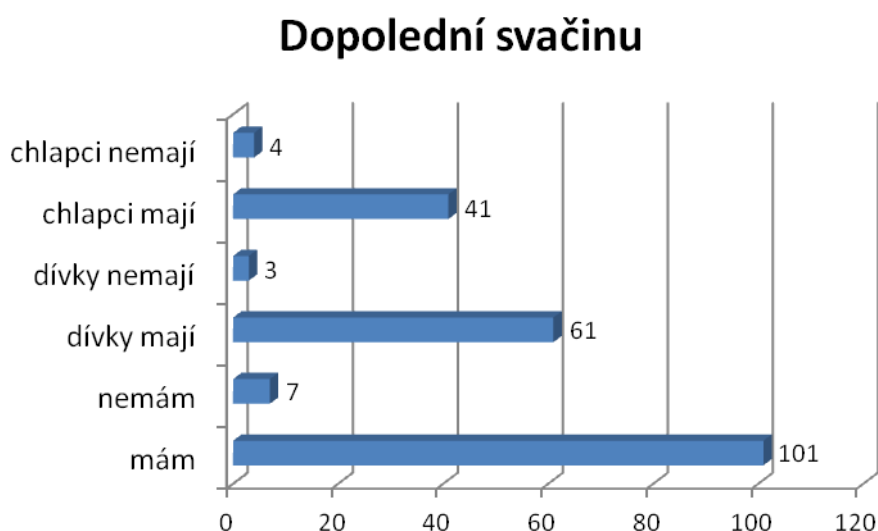
Z tabulky 2 vyplývá, že ze zkoumaného vzorku v HBSC studii snídá každý všední den 58 % chlapců a 46,6 % dívek. Po zprůměrování hodnot chlapců a dívek vychází, že každý všední den snídá 52,3 % dětí. Žádný den během všedního týdne snídá 22,6 % chlapců a 27,1 % dívek, celkem po zprůměrování je to 24,85 % dětí. Z tabulky 3 vyčteme, že každý den o víkendu snídá 83,3 % chlapců a 86,1 % dívek. Po zprůměrování hodnot chlapců a dívek snídá každý víkendový den 84,7 % dětí. O víkendu nesnídá 7,8 % chlapců a 5,5 % dívek, po zprůměrování je to celkem 6,65 % dětí.

Z mých výsledků v tabulce 4 vyplývá, že každý den v týdnu snídá 59,99 % chlapců a 60,94 % dívek, celkově ze všech dotazovaných žáků snídá každý den v týdnu 60,55 % žáků. Děti, které nesnídají vůbec, zastupují 39,45 % všech dotazovaných dětí, z toho nesnídá 39,99 chlapců a 39,06 % dívek. Porovnání s výsledky z HBSC studie vychází, že v mých výsledcích snídá o 1,99 % více chlapců a o 14,34 % více dívek. V HBSC studii vychází lépe hodnota, nesnídajících žáků. Celkem nesnídá 24,85 dětí, což je o 14,6 % méně než v mých výsledcích.

Podle mezinárodní HBSC studie, která byla zveřejněna v mezinárodní zprávě z průzkumu z roku 2009/ 2010 vyplývá, že u dětí ve věku 13 let výrazně klesla každodenní konzumace snídaně a to až o 10 % v některých zemích. Nejlépe na tom jsou tyto země: Nizozemí – dívky 82 %, chlapci 87 %, Portugalsko – dívky 78 %, chlapci 88 %, Belgie – dívky 71 %, chlapci 77 %, Švédsko – dívky 68 %, chlapci 76 % a Irsko – dívky 65 %

a chlapci 76 %. Ve všech těchto jmenovaných zemích snídá více chlapců než dívek. Česká republika je až na 32 místě, se 47 % dívek a 58 % chlapců (AL., 2013, str. 108 -109). Jak už jsem zmínila výše v textu, z mých výsledků vyplívá, že snídá větší procento dětí, než ve vypracované HBSC studii v ČR z roku 2010. Ale jak můžete vidět sami je to stále ještě mále množství dětí oproti 5 zmíněným státům (Nizozemí, Portugalsko, Belgie, Švédsko a Irsko).

Otázka č. 3. Dopolnední svačinu.



Graf 10. Konzumace dopolední svačiny

n = 109

Častěji nemají dopolední svačinku (přesnídávku) žáci bydlící na vesnici, než žáci bydlící ve městě. 95 % (61) dívek dopoledne svačí a 91 % (41) chlapců konzumuje dopolední svačinku. Nesvačících žáků je 7 (6 %) z tohoto celku jsou 3 (5 %) dívky a 4 (9 %) chlapci.

V HBSC výzkumné studii byli respondenti dotazováni na to, zda ve škole svačí.

Tabulka 5 Svačina ve škole (%)

Svačí ve škole	13 let		Celkem
	Chlapci	Dívky	
Ano	90,0	90,1	90,05
Ne	10,0	9,9	9,95

(Kalman M., & Vašíčková J., 2013, str. 117)

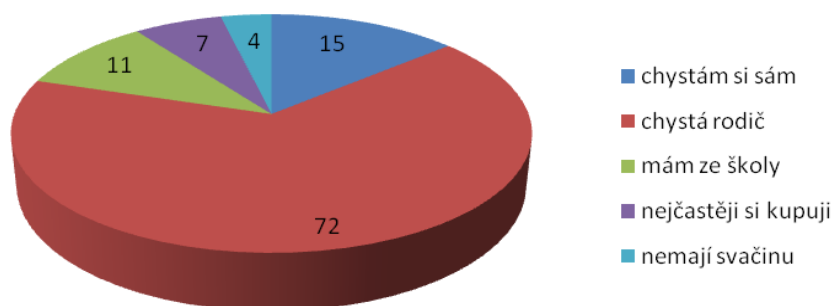
Tabulka 6 Svačina ve škole (%)

Svačí ve škole	13 let		Celkem
	Chlapci	Dívky	
Ano	91,11	95,31	92,66
Ne	8,89	4,69	6,42

Z tabulky 5 a 6 vyplývá, že respondenti zkoumaného vzorku HBSC studie svačí o 2,61 % méně než respondenti odpovídající na otázky k diplomové práci. U chlapců je rozdíl minimální pouze 1, 11 %, ale u dívek je rozdíl větší. Dívky zkoumané v HBSC studii svačí ve škole o 5,21 % méně než dívky odpovídající na dotazník k diplomové práci.

Otázka č. 4. Svačinu chystá:

Dopolední svačinu :



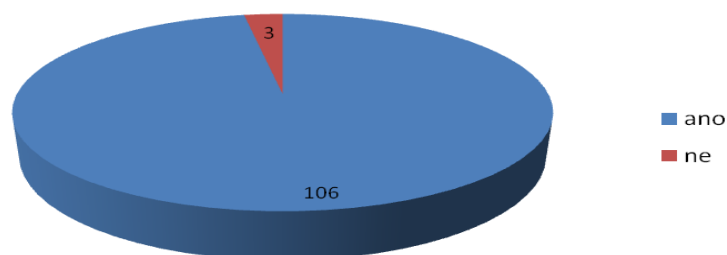
Graf 11. Příprava dopolední svačiny

n = 109

V současné době nabízí některé základní školy možnost snídaně žákům navštěvujícím ranní družinu, dále i dopolední svačinu (přesnídávkou) odpovídající zásadám zdravé výživy. Školy, které se mnou spolupracovaly, až na jednu ZŠ Mořkov, mají v nabídce dopolední svačinku. Překvapuje mě, že tak málo rodičů využije tuto možnost, jenom 11 (10 %) dětí konzumuje svačinky připravované školou. Rodiče chystají dopolední svačinu 66 % (72) žáků. Myslím si, že ve věku 13 let by si svačinky měly chystat děti samy. Z dotazovaných žáků si chystá svačinky samo přesně 15 (14 %) dětí. Pouze 4 % (4) dětí nemá dopolední svačinku a jen 6 % (7) dětí si dopolední svačinu pravidelně kupuje. Dle mého se jedná o výborný výsledek.

Otázka č. 5. Pravidelně obědvám:

Pravidelně obědvám



Graf 12. Konzumace oběda

n = 109

Graf 12 ukazuje, že žáci, kteří neobědvají pravidelně, jsou 3 (3 % z celku a 7 % pouze ze všech chlapců). Všichni neobědvající žáci žijí na vesnici a jsou chlapci. Z grafu 11 vyplývá, že obědvajících žáků je 106 (97 %). Všechny děvčata 64 (100 %) obědvají pravidelně každý den a také 42 (93 %) chlapců obědvá pravidelně každý den.

Tabulka 7 Oběd ve škole (%)

Obědvá ve škole	13 let		Celkem
	Chlapci	Dívky	
Ano	75,5	75,6	75,55
Ne	24,5	24,4	24,45

(Kalman M., & Vašíčková J., 2013, str. 118)

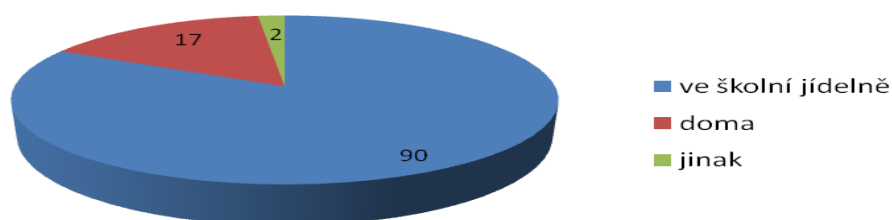
Tabulka 8 Oběd ve škole, nebo doma (%)

Obědvá ve škole, doma	13 let		Celkem
	Chlapci	Dívky	
Ano	93,33	100	97,25
Ne	6,67	0	2,75

Tabulka 7 ukazuje, že pouze 75,55 % dětí pravidelně obědvá v porovnání s tabulkou 8 je to o 21,7 % dětí méně. Z mých výsledků vyplývá, že pravidelně obědvá 100 % dívek, kdežto z výsledků z tabulky 7 je to jen 75,6 % dívek. U chlapců je to dosti podobné. Tabulka 7 říká, že obědvá jen 75,5 % chlapců a v mých výsledcích obědvá ještě o 17,83 % chlapců více.

Otázka č. 6. Obědvám:

Obědvám:



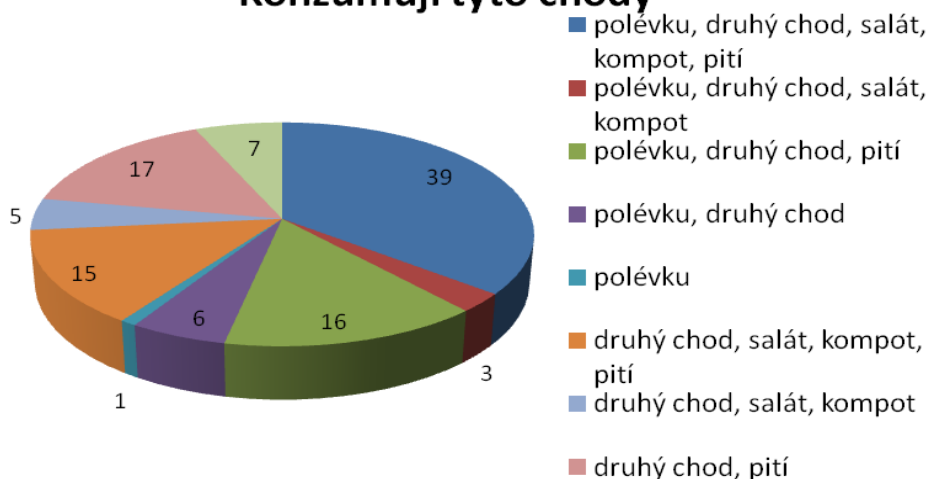
Graf 13. Prostředí, ve kterém se konzumuje oběd

n = 109

Z grafu 13 vyplývá, že téměř všichni dotazovaní žáci nějakým způsobem obědvají 100 % (109) žáků. Z celkového počtu žáků, obědvá každý den oběd ve školní jídelně 83 % (90) žáků, 16 % (17) žáků obědvá doma. Z toho tři žáci, kteří obědvají doma, obědvají nepravidelně. Žáci, kteří odpověděli jinou možností, kombinují dvě předchozí varianty, 2 dny v týdnu obědvají ve školní jídelně a zbylé dny obědvají doma, ale obědvají pravidelně každý den. Z celkového počtu žáků obědvá pravidelně každý den 106 (97 %) žáků a nepravidelně obědvají 3 (3 %) dětí.

Otázka č. 7. Konzumují tyto chody:

Konzumují tyto chody



Graf 14. Konzumace oběda- chodů

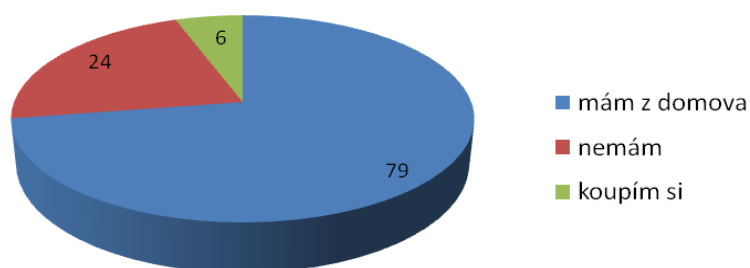
n = 109

Respondenti v grafu 14 uvedli, že konzumují celý oběd, tvoří pouze 36 % (39 žáků) z celého výzkumného vzorku, 60 % (65) dotazovaných žáků konzumuje na oběd polévku a druhý chod. Salát nebo kompot konzumuje jen 57 % (62) dotazovaných, při obědu pije pití 80 % (87) žáků. Žáků konzumujících pouze druhý chod dle mého názoru ubylo, v mém

výzkumném vzorku je pouze 6 % (7 žáků). Z mé zkušenosti na praxi jsem vyvozovala, že mnoho žáků nekonzumuje polévku, proto mě zjištěný výsledek mile překvapil.

Otázka č. 8. Odpolední svačinu:

Odpolední svačinu:



Graf 15. Konzumace odpolední svačiny

n = 109

Výsledky z grafu 15 vypovídají, že 78 % (85) žáků má odpolední svačinu, z tohoto množství je 72 % (79) žáků, kteří si do školy, či na volnočasovou aktivitu přinesou svačinu z domova. Překvapilo mě, že žáci kupující si svačinu jsou ve stejném poměru z města i z vesnice a také ve stejném poměru kluci 3 (3 %), holky 3 (3 %). Žáci si nejčastěji kupují pečivo, salám a sýr. Žáci, kteří nemají odpolední svačinu vůbec, jsou ve větší míře z vesnice, převážně se tato situace týká chlapců (z 24 – 22 % nesvačících žáků je 13 – 54 % chlapců a 11 – 46 % děvčat). 24 (28 % ze všech svačících dětí) respondentů odpovědělo, že svačí ovoce nebo zeleninu, zbylých 61 (72 %) svačí pečivo se salámem, sýrem, nebo sladké pečivo.

Tabulka 9 Svačina odpoledne (%)

Svačina odpoledne	13 let		Celkem
	Chlapci	Dívky	
Ano	61,7	60,2	60,95
Ne	38,3	39,8	39,05

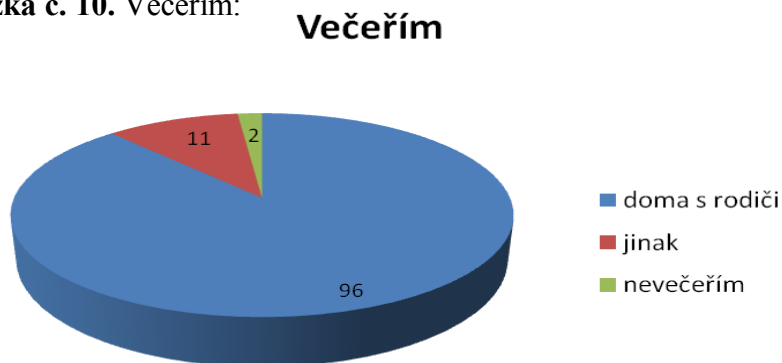
(Kalman M., & Vašíčková J., 2013, str. 119)

Tabulka 10 Svačina odpoledne (%)

Svačina odpoledne	13 let		Celkem
	Chlapci	Dívky	
Ano	71,11	82,81	77,98
Ne	28,89	17,19	22,02

Z mého výzkumu vyplývá, že 77,98 % dětí pravidelně odpoledne svačí, oproti výsledkům z tabulky 9 je to o 17,03 % více žáků. Z tabulky číslo 9 vyčteme, že svačí více chlapců než dívek, v tabulce 10 je tato situace opačně. Chlapci v tabulce 10 svačí odpoledne téměř o 10 % více než chlapci v tabulce 9. U dívek je tento rozdíl ještě poněkud vyšší a to o 22,61 % více.

Otázka č. 10. Večeřím:

**Graf 16. Konzumace večere****n = 109**

Graf 16 ukazuje, že 96 (88 %) dotazovaných žáků odpovědělo na otázku, zda večeří, že večeří doma společně s rodiči nejčastěji žáci večeří různá teplá jídla, která jim připraví rodiče. 11 (10 %) respondentů odpovědělo, že večeří, ale jiným způsobem než s rodiči, 4 (6 % ze všech dívek) dívky a 3 (7 % ze všech chlapců) chlapci odpověděli, že večeří sami, protože jsou rodiče ještě v práci, 4 (9 % z celkového počtu chlapců) chlapci odpověděli, že si večeří berou sebou do pokoje k počítači. A 2 (2 % z celkového množství respondentů) žáci odpověděli, že nevečeří vůbec.

Tabulka 11 Konzumace večeře (%)

Večeře	Žáci ZŠ Olomouckého kraje		Celkem
	Chlapci	Dívky	
Ano	92,4	91,8	92,1
Nepravidelně	6,6	7,3	7,0
Ne	1	0,9	0,9

(Kopecký, & M., Tomanová J., & Zemánek P., 2014, str. 134)

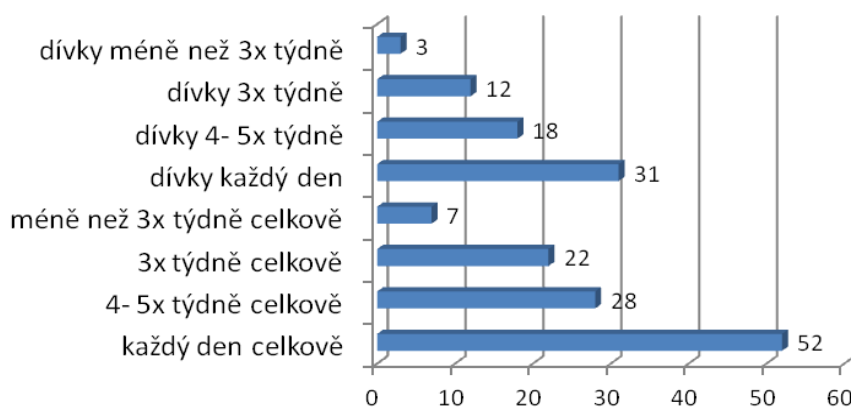
Tabulka 12 Konzumace večeře (%)

Večeře	Žáci 7. tříd ZŠ		Celkem
	Chlapci	Dívky	
Ano	95,56	100	98,16
Ne	4,44	0	1,84

Z tabulky 12 vyplývá, že dotazovaní žáci večeří pravidelně ve větší míře, než dotazovaní žáci z výsledku v tabulce 11 a to o 6,06 %. Zase se potvrzuje, že ve výsledcích v tabulce 11 večeří každý den více chlapců než dívek, kdyžto v tabulce 12 je tomu přesně naopak. Údaje použité v tabulce 11 jsou získány z 9 základních škol Olomouckého kraje. Bohužel toto porovnání je velice orientační, důvodem je nepřesný vzorek z tabulky 11, kde jsou shrnuty výsledky všech chlapců i dívek a to z prvního i druhého stupně základních škol.

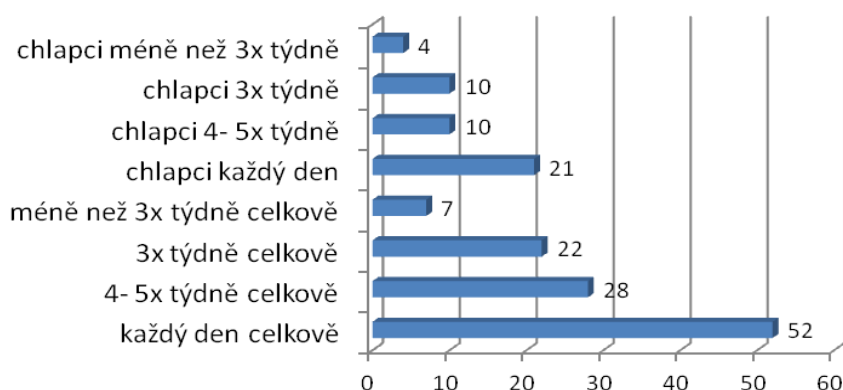
Otázka č. 11. Ovoce jím:

Ovoce jím:

**Graf 17. Konzumace ovoce – dívky**

n = 109

Ovoce jím:



Graf 18. Konzumace ovoce – chlapci

n = 109

Z výsledků grafu 17 a 18 můžeme vypočítat, že méně než polovina žáků konzumuje ovoce každý den. Podle doporučení z výživové pyramidy by měli žáci v tomto vývojovém období konzumovat nejméně 200g ovoce každý den. Zmíněné výživové doporučení dodržuje pouze 52 (48 %) dotazovaných žáků z tohoto množství je 31 (60 % z 52 konzumujících ovoce každý den a 48 % ze všech děvčat) děvčat a 21 (40 % z 52 konzumujících ovoce každý den a 47% ze všech chlapců) chlapců, z celkového množství 52 (48 %) žáků bydlí 36 (69 %) žáků na vesnici. 4 – 5 x týdně konzumuje ovoce 21 (19 %) žáků bydlících na vesnici a 7 (6 %) žáků bydlících mimo vesnici, 3 x týdně konzumuje ovoce 6 (5 %) žáků bydlících ve městě, 16 (15 %) bydlících na vesnici a méně než 3 x týdně konzumují ovoce pouze 2 (2 %) žáci žijící ve městě a 5 (5 %) bydlících na vesnici.

Tabulka 13 Konzumace ovoce (%)

Spotřeba ovoce	13 let		Celkem
	Chlapci	Dívky	
Nikdy	2,1	0,5	1,30
Zřídka	3,7	3,6	3,65
Minimálně 1 x týdně, ne denně	55,0	49,7	52,35
Každý den	26,8	31,6	29,20
Více než 1x denně	12,3	14,6	13,45

(Kalman M., & Vašíčková J., 2013, str. 109)

Tabulka 14 Konzumace ovoce (%)

Spotřeba ovoce	13 let		Celkem
	Chlapci	Dívky	
Méně než 3 x týdně	8,89	4,69	6,42
3 x týdně	22,22	18,75	20,18
4 – 5 x týdně	22,22	28,13	25,69
Každý den	46,67	48,44	47,71

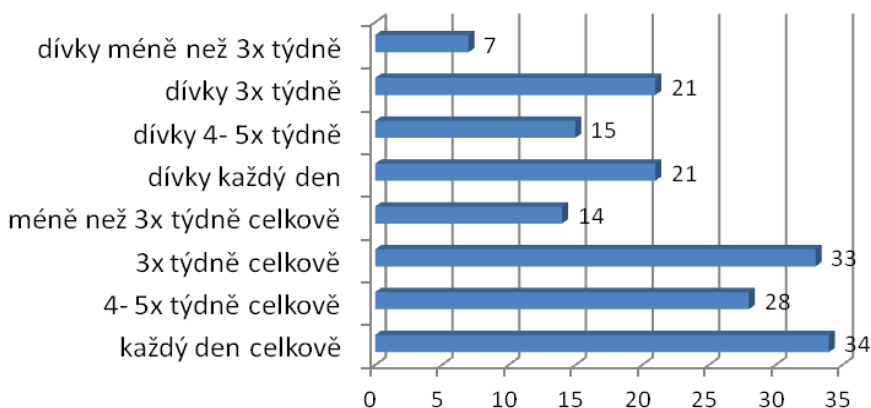
Abychom dostali výsledky pro porovnání, museli jsme sečíst hodnoty (každý den a více než 1x denně) v tabulce 13. Po sečtení těchto hodnot vychází výsledek, 42,65 % všech 13 letých dětí konzumuje alespoň jednu porci zeleniny denně, v porovnání s výsledky v tabulce 14 je to o 5,06 % méně. Porovnáním tabulek 13 a 14 vychází výsledek, dívky v obou dvou tabulkách výrazně více konzumují ovoce než chlapci. Dívky z tabulky 13 konzumují alespoň jednu porci ovoce denně ze 46,2 % a dívky z tabulky 14 ze 48,44 %. U chlapců je rozdíl mezi tabulkami 13 a 14 větší, a to o 7,57 %.

Podle mezinárodní HBSC studie, která byla zveřejněna v mezinárodní zprávě z průzkumu z roku 2009/ 2010 vyplývá, že u dětí ve věku 13 let výrazně klesla každodenní spotřeba ovoce u dívek až o 15 % ve většině zemí. Nejlépe s každodenní konzumací ovoce jsou na tom tyto země: Belgie – dívky 50 %, chlapci 49 %, Arménie – dívky 54 %, chlapci 44 %, Dánsko – dívky 50 %, chlapci 42 %, Makedonie – dívky 48 %, chlapci 43 % a Portugalsko – dívky 46 % a chlapci 44 %. Ve všech těchto jmenovaných zemích konzumuje alespoň jednu porci ovoce denně více dívek než chlapců. Česká republika je 9 místě, se 46 % dívek a 39 % chlapců (AL., 2013, str. 113). Dívky mají tendenci držet si štíhlou linii, a proto více dbají na správnou strukturu jídelníčku a ve větší míře konzumují ovoce.

Jak už jsem zmínila výše v textu, z mých výsledků vyplývá, že každodenní příjem ovoce je u respondentů odpovídajících na dotazník k diplomové práci vyšší, než ve vypracované HBSC studii v ČR z roku 2010. Dle mého názoru je to stále malé množství dětí, obzvláště když se školy mohou zapojovat do různých programů na podporu dodávání ovoce a zeleniny, například „Ovoce do škol“. Sice je tato aktivita jen pro žáky prvního stupně, ale pokud si zautomatizují tento návyk, zůstane jim už napořád.

Otázka č. 12. Zeleninu jím:

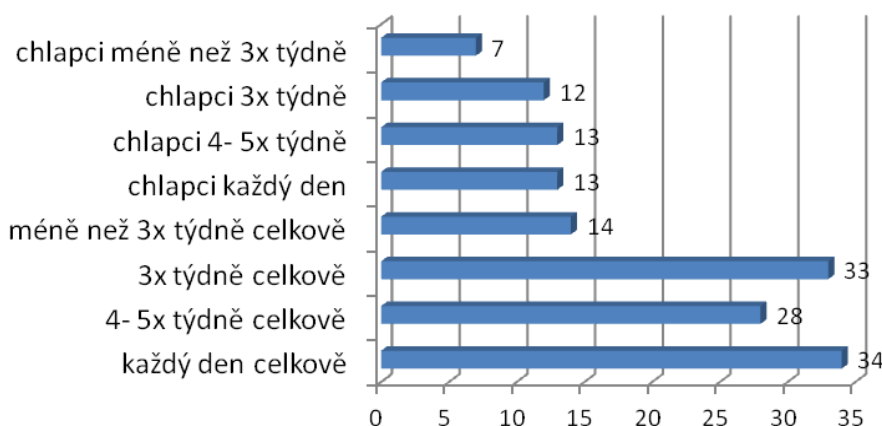
Zeleninu jím:



Graf 19. Konzumace zeleniny – dívky

n = 109

Zeleninu jím:



Graf 20. Konzumace zeleniny – chlapci

n = 109

Dle výživových doporučení by děti měly konzumovat 400g zeleniny denně, z dotazovaného vzorku by to splnilo pouze 31 % (34) žáků. Z tohoto vzorku je to 33 % (21 z celkového počtu dívek) dívek a 29 % (13 z celkového počtu chlapců) chlapců. Grafy 19 a 20 říkají, že každý den konzumuje zeleninu 25 (23 %) žáků bydlících na vesnici a 9 (8 %) žáků bydlících ve městě. 4 – 5 x týdně konzumuje zeleninu 18 (17 %) žáků žijících na vesnicích a 10 (9 %) dětí žijících ve městě, 3x týdně přijímá v potravě zeleninu 9 (8 %) žáků žijících ve městě a 24 (22 %) dětí bydlících na vesnici. Méně než 3 x týdně konzumuje zeleninu 11 (10 %) žáků bydlících na vesnici a 3 (3 %) žáci bydlící ve městě, poměr chlapců a dívek je v této kategorii stejný 7 (11 % dívek ze všech dívek) dívek a 7 (16 % chlapců ze všech chlapců) chlapců.

Přitom by se mohlo zdát, že dostupnost ovoce a zeleniny je větší a snadnější pro žáky žijící ve městě. Mají větší výběr obchodních domů, kde ovoce a zeleninu koupí, ve velkých obchodech typu hypermarket a supermarket bývá ovoce a zelenina levnější, bývá zde větší výběr i pestřejší nabídka druhů, než v malých obchodech nacházejících se ve vesnici. Žáci žijící na vesnici mají přes léto a na podzim větší možnost čerstvého a domácího ovoce a zeleniny pěstovaného doma na zahradě, než žáci žijících ve městě.

Tabulka 15 Konzumace zeleniny (%)

Spotřeba zelenina	13 let		Celkem
	Chlapci	Dívky	
Nikdy	5,1	2,7	3,9
Zřídka	6,9	5,0	5,95
Minimálně 1 x týdně, ne denně	61,0	58,1	59,55
Každý den	17,4	24,7	21,05
Více než 1x denně	9,6	9,5	9,55

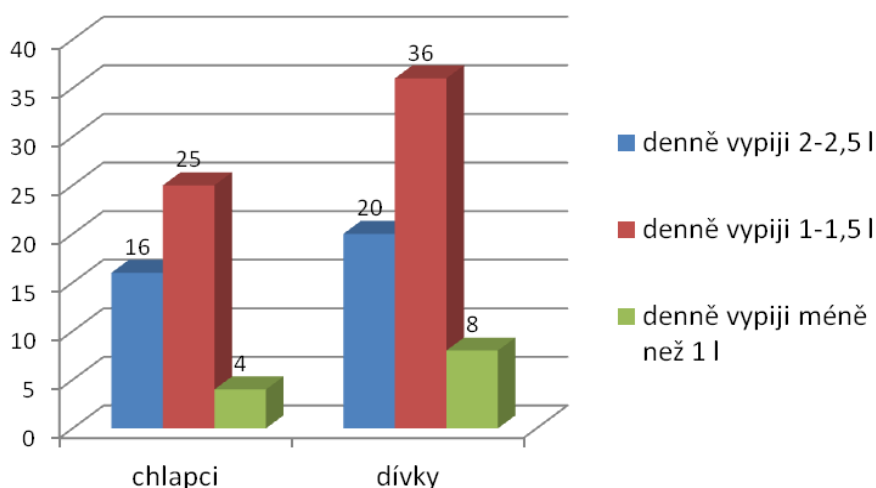
(Kalman M., & Vašíčková J., 2013, str. 109)

Tabulka 16 Konzumace zeleniny (%)

Spotřeba zeleniny	13 let		Celkem
	Chlapci	Dívky	
Méně než 3 x týdně	15,56	10,94	12,84
3 x týdně	26,67	32,81	30,28
4 – 5 x týdně	28,89	23,44	25,69
Každý den	28,89	32,81	31,19

Abychom dostali výsledky pro porovnání, museli jsme sečíst hodnoty (každý den a více než 1x denně) v tabulce 15. Po sečtení těchto hodnot vychází tento výsledek. 34,2 % dívek konzumuje alespoň jednu porci zeleniny denně, dívky z tabulky 16 konzumují alespoň jednu porci zeleniny denně o 1,39 % méně. 27 % chlapců z tabulky 15 po sečtení hodnot konzumují alespoň jednu porci zeleniny denně, oproti chlapcům z tabulky 16, je to o 1,89 % méně. Z výsledků obou tabulek je patrné, že více zeleniny konzumují v tomto věku dívky než chlapci.

Otázka č. 13. Denně vypiji:



Graf 21. Příjem tekutin

n = 109

Z výsledků z grafu 21 vidíme, že téměř 13 % (8 z celkového počtu děvčat) děvčat a 9 % (4 chlapci z celkového počtu chlapců) nevypije denně doporučenou denní normu 1,5 l tekutin. Z grafu 19 vyplývá, že chlapci vypijí denně 2 – 2,5 litru tekutin ve větší míře než dívky, 20 (31 % z celkového množství dívek) dívek a 16 (36 %) chlapců. 1 – 1,5 litru tekutin vypije denně 25 (55 % z celkového množství chlapců) chlapců a 36 (56 % dívek z celkového počtu dívek). 43 % (47) respondentů pije obyčejnou vodu, 18 % (20) respondentů pije často Coca Colu, 9 % (10) dotazovaných žáků požívá Energy drinky a 30 % (33) dotazovaných pije slazené limonády.

Tabulka 17 Pitný režim (%)

Litřů tekutin	Žáci ZŠ Olomouckého kraje		Celkem
	Chlapci	Dívky	
Do 0,5 l	7,6	9,4	8,5
0,5 – 1 l	27,9	42,1	34,8
1 – 2 l	47,7	42,9	45,4
Více jak 2 l	16,8	5,5	11,3

(Kopecký, M., & Tomanová J., & Zemánek P., 2014, str. 135)

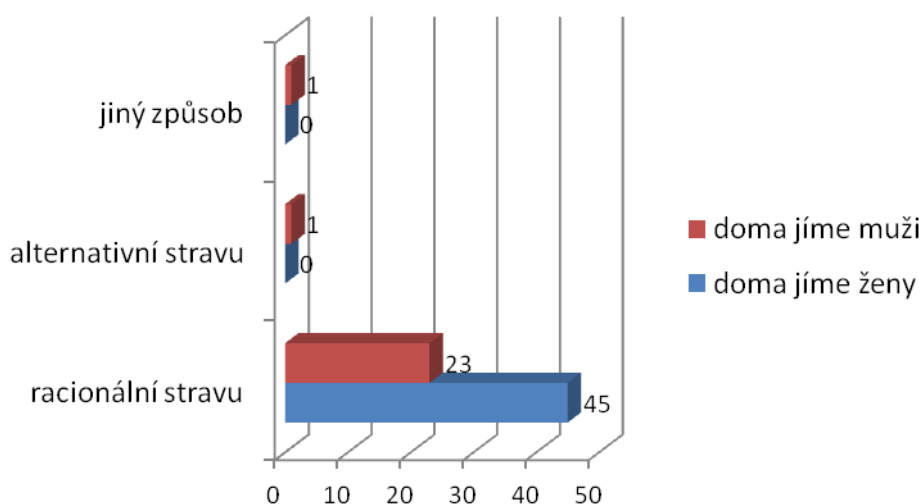
Tabulka 18 Konzumace večeře (%)

Litřů tekutin	Žáci 7. tříd ZŠ		Celkem
	Chlapci	Dívky	
Méně než 1 l	8,89	12,50	11,00
1 – 1,5 l	55,56	56,25	55,96
2 – 2,5 l	35,56	31,25	33,03

Abychom mohli hodnotit výsledky tabulek 17 a 18, museli jsme sečíst hodnoty (do 0,5 l a 0,5 – 1 l) a hodnoty (1 – 2 l a více jak 2 litry), (1 – 1,5 l a 2 – 2,5 l). Po sečtení těchto hodnot vychází výsledek, že 51,5 % dívek a 35,5 % chlapců z tabulky 17 nevypije doporučenou denní normu 1,5 l tekutin. Z tabulky 18 nevypije denní doporučenou normu 1,5 l tekutin 12,5 % dívek a 8,89 % chlapců. V obou případech lépe pitný režim dodržují chlapci, oproti dívkám. Tuto analýzu musíme brát s rezervou, důvodem je nespecifikování vzorku 13 letých dětí v tabulce 17.

4.2 Výsledky stravovacích návyků žáků 7. tříd, pohledem jejich rodičů

Otázka č. 2. Jakou stravu doma jíte:

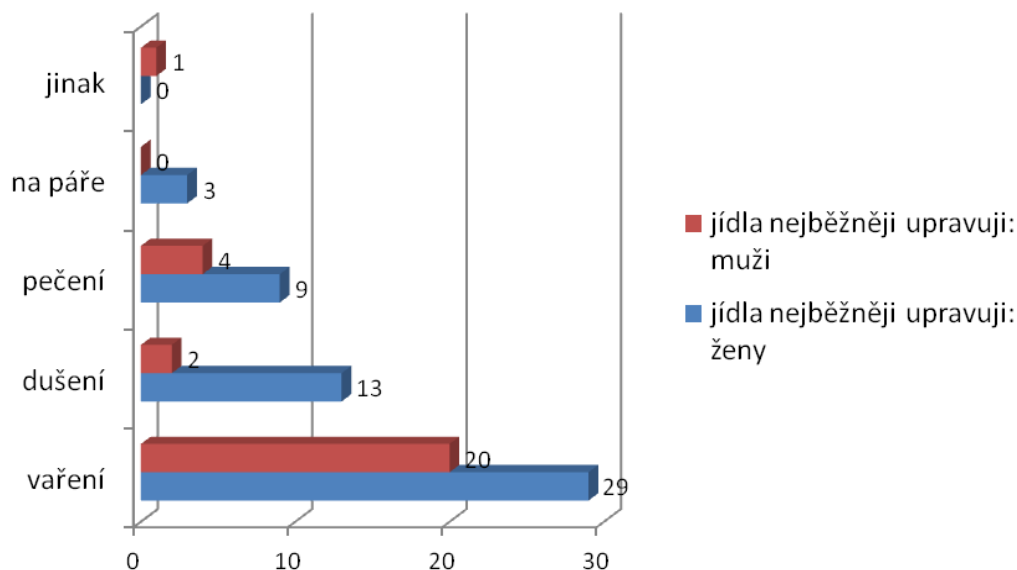
**Graf 22. Upřednostňovaná strava v rodině****n = 70**

Graf číslo 22 říká, že většina rodičů 97 % v dotazníku uvedla, že v rodině upřednostňují racionální způsob stravy (běžná skladba jídel – maso, těstoviny, rýže,

knedlíky, pečivo, ovoce, zeleninu a další). Jeden (1,4 %) rodič uvedl, že upřednostňuje alternativní způsob stravy, ale neuvedl jaký a další rodič (1,4 %) vypověděl, že upřednostňuje jiný způsob stravy – stravovací zvyky judaismu, potraviny Košer.

Z výsledku z grafu 21 plyne, že by všichni žáci měli být zvyklí konzumovat různé druhy potravin, hlavně také ovoce a zeleninu.

Otázka č. 3. Jídla, která doma konzumujete, nejběžněji upravujete:

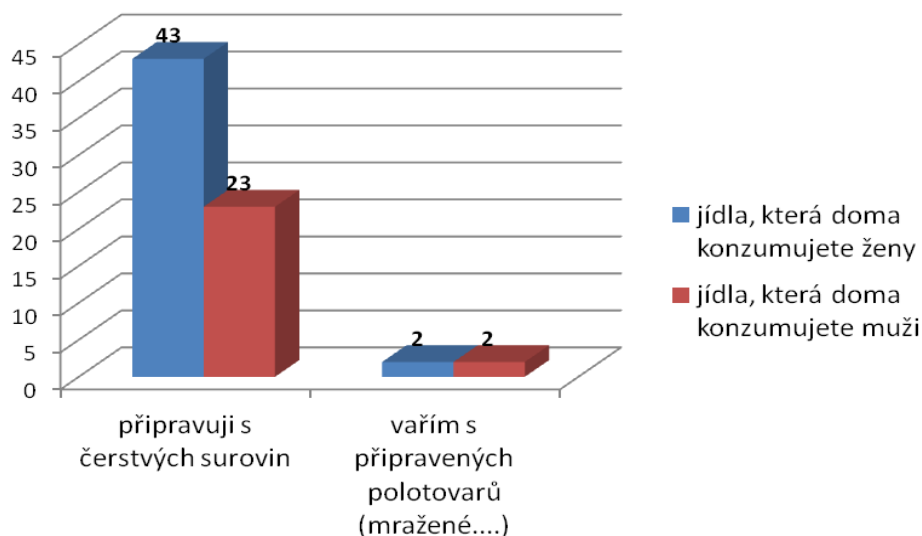


Graf 23. Upřednostňovaný způsob přípravy jídel

n = 70

Z grafu 23 vyplývá, že rodiče nejběžněji připravují jídlo vařením ženy v 64 % a muži z 80 %, další oblíbenou úpravou jídel u žen je dušení 29 % žen takto připravuje pokrmy u mužů je tato úprava pokrmů méně oblíbená, pouze 8 % mužů takto upravuje připravované jídlo. Pečením připravuje 20 % žen a 16 % mužů své pokrmy. Dle mého mínění je příprava pokrmů nejzdravější na páře, takto odpovědělo pouze 7 % žen. Jak již bylo výše uvedeno, jeden muž připravuje potraviny jiným způsobem, způsobem Košer. Překvapilo mě, že žádný rodič nezvolil jako nejčastěji používanou přípravu pokrmů smažení. Pokud rodiče odpovídali pravdivě, je toto zjištění velmi pozitivní.

Otázka č. 4. Jídla, která doma konzumujete, nejběžněji připravujete:

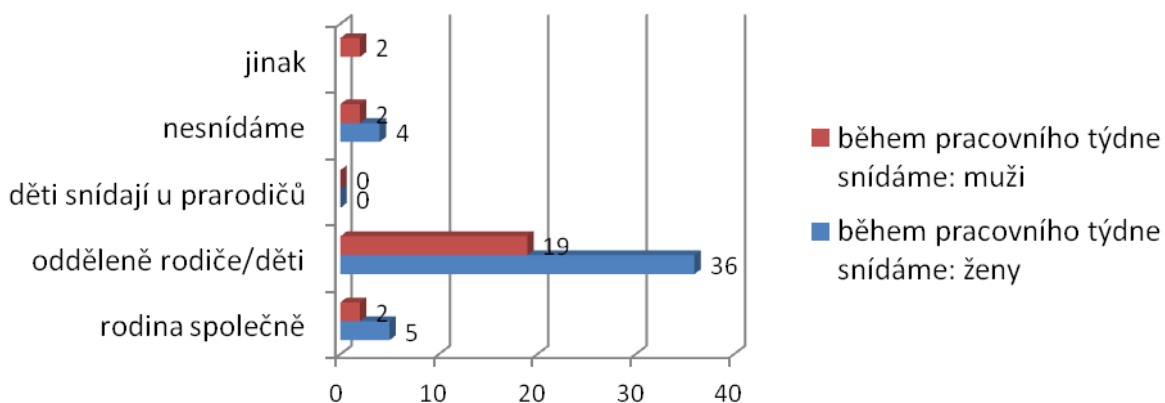


Graf 24. Upřednostňovaná příprava pokrmů – suroviny

n = 70

Z grafu 24 vychází, že většina rodičů připravuje jídlo ke konzumaci z čerstvých potravin, je to 94 % rodičů, bohužel se také najdou rodiče, kteří připravují dětem i sobě jídlo z připravených polotovarů. Těchto rodičů je naštěstí málo, z grafu 23 vyplývá, že jsou to dvě (4 %) ženy a dva muži (8 %).

Otázka č. 5. Během pracovního týdne snídáte jako rodina:



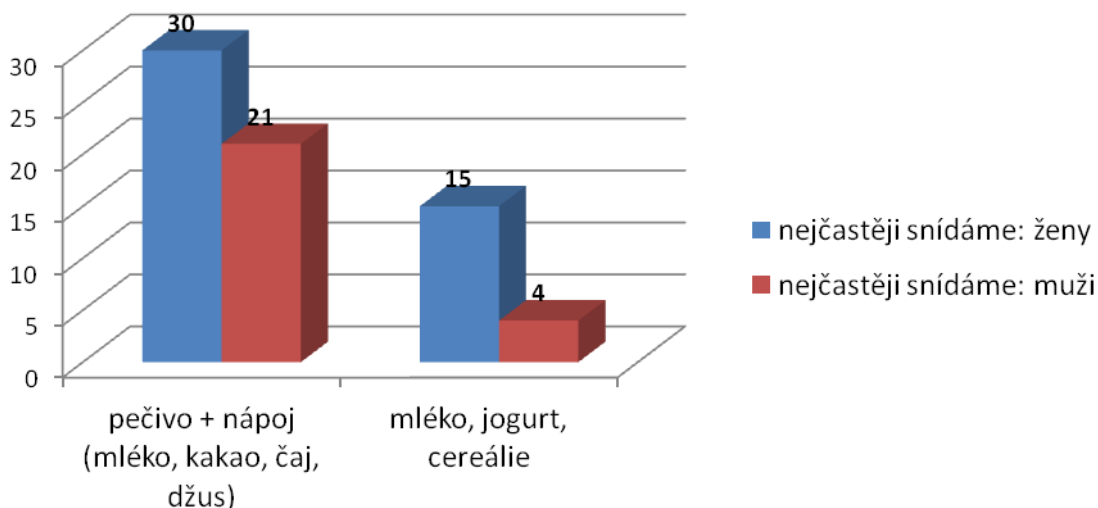
Graf 25. Rodinné snídání během pracovního týdne

n = 70

Podle grafu 25 více jak tři čtvrtiny (79 %) rodičů uvedlo, že během pracovního týdne snídají odděleně, hlavním důvodem je brzká pracovní doba. Méně jak 10 % (9 %) rodičů uvedlo, že nesnídají vůbec, ani rodiče ani děti. Necelé 3 % rodičů uvedlo jinou

variantu, ale blíže ji nespécifíkovali. Pro rodiče i jejich děti je dnešní způsob života velice nevhodný, rodiče nemohou kontrolovat složení snídaně jejich dítěte, dokonce ani to, zda vůbec dítě snídalo. Díky uspěchanému životu, nemají rodiče s dětmi na sebe čas, nemohou jím být dostatečnými vzory a jejich chování se nemůže dostatečně pevně formovat a automatizovat.

Otázka č. 6. Nejčastěji snídáme:



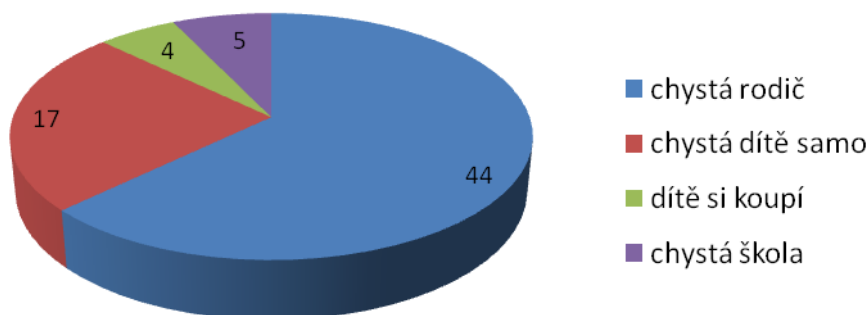
Graf 26. Skladba snídaně

n = 70

Výsledky v grafu 9 ukazují, že 61 % žáků snídá pečivo se sýrem, salámem, nebo máslem a marmeládou a pití (mléko, kakao, čaj, džus), 28 % dětí snídá téměř každý den mléko nebo jogurt s cereáliemi (lupínky, kuličky) a 11 % žáků snídá jiné jídlo. Z výsledku v grafu 26 můžeme vidět, že 73 % rodin dává na snídání přednost pečivu se sýrem, salámem, či máslem s marmeládou a k tomu vypijí mléko, kakao, čaj nebo džus. Mléko nebo jogurt s cereáliemi (lupínky, či kuličky) snídá 27 % rodin. Výsledku se od sebe liší, důvodem je nestejně množství respondentů, rodičů vyplnilo dotazník pouze 70, žáků 109. Ale i přes tuto odchylku můžeme sledovat, že zatím se stále drží tradiční způsob snídaně. Než celkem v České republice nový způsob snídaně, konzumace cereálií. Cereálie se u nás začaly ve větším množství prodávat po roce 1989, a myslím si, že se stávají den ode dne oblíbenější snídaní, hlavně mezi malými dětmi.

Otázka č. 7. Svačinu pro dítě do školy:

Svačinu pro dítě do školy



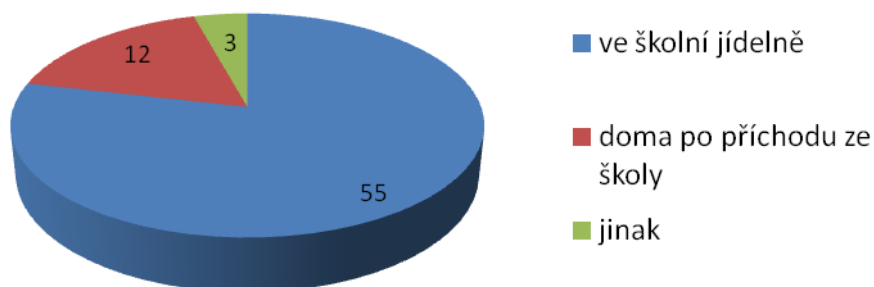
Graf 27. Příprava dopolední svačiny

n = 70

Výsledky z grafu 11 ukazují, že rodiče chystají svačiny dětem z 66 %, podle odpovědí rodičů v grafu 27 chystají dětem svačiny rodiče z 63 %. Zajímavá je nesrovnalost z grafu 11, kde žáci odpověděli, že si chystají svačiny sami z 14 %, kdežto rodiče vypověděli v grafu 27, že si děti samy chystají svačiny ve 24 %. Pozoruhodné na tom je to, že takto odpovědělo 17 rodičů, kdyžto dětí jen 15. Kupování svačín se shoduje v obou dvou grafech 10 i 26, žáci si kupují svačiny v 6 %. Graf 11 vypovídá, že žáci z 10 % využívají svačiny připravované školou, z grafu 27 vyplývá, že podle rodičů tuto možnost využívá pouze 7 % žáků.

Otázka č. 8. Během pracovního týdne děti obědvají:

Během pracovního týdne děti obědvají



Graf 28. Prostředí, ve kterém se konzumuje oběd

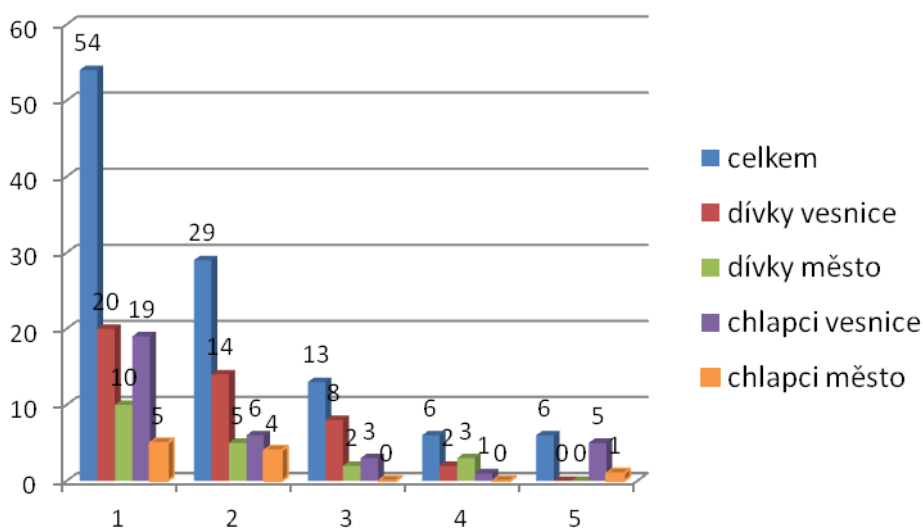
n = 70

Výsledky grafu 28 říkají, že 79 % rodičů platí školní obědy a jejich děti se stravují ve škole. Graf 13 vypovídá, že 83 % žáků konzumuje oběd ve škole. Podle odpovědí rodičů obědvá 11 % dětí doma, graf 13 ukazuje, že doma obědvá 16 % žáků. Jinou možnost uvedla 4 % rodičů, kde blíže specifikovali, že jejich děti obědvají ve škole i doma. 2 % dětí v grafu 12 vypověděla, že někdy obědvají doma a někdy ve školní jídelně.

Dle mých stanovených kritérií stravovacích návyků, kdy jsem si stanovila, že děti musí každý den snídat, mít dopolední svačinu, konzumovat všechny obědové chody, svačit odpoledne, každý den večeřet, jíst ovoce a zeleninu každý den a vypít denně nejméně 1 – 1,5 l vody, vyplývá, že tyto návyky splňuje pouze 19 (17 % všech dotazovaných) dětí. Z tohoto počtu je 14 (22 %) dívek a 5 (11 %) chlapců.

4.3 Výsledky volnočasové pohybové aktivity žáků 7. tříd

Otázka č. 17. Jak hodnotíš předmět Tělesná výchova:

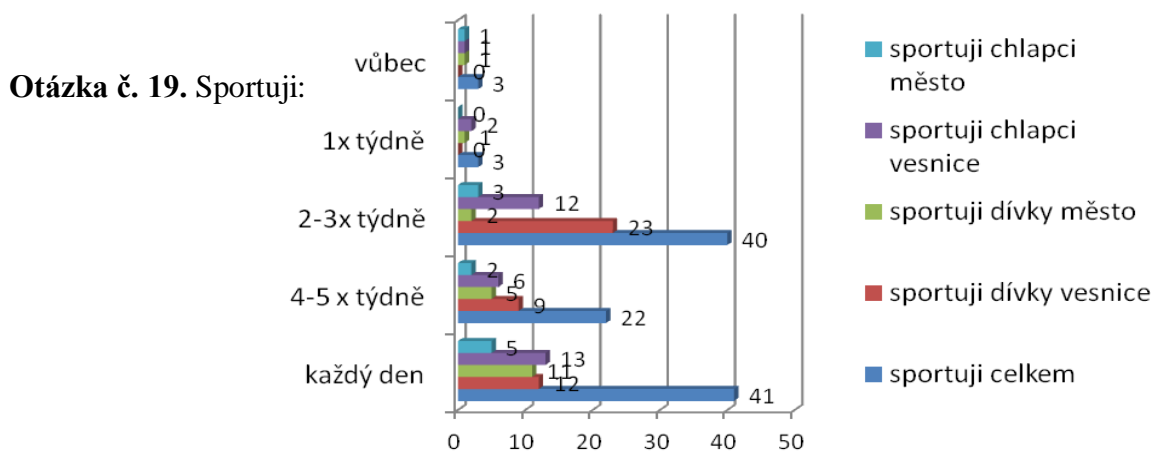


Graf 29. Hodnocení předmětu TV

n = 109

Z grafu 29 vyplývá, že oblíbenost Tělesné výchovy (TV) žáky 7. tříd je na vesnici i ve městě velmi podobná. 45 % (20 ze všech dívek žijících a vesnici) dívek žijících na vesnici ohodnotilo TV známkou 1, 50 % (10 ze všech dívek žijících mimo vesnici) dívek žijících ve městě, ohodnotilo TV známkou 1. 56 % (19 ze všech chlapců bydlících na vesnici) chlapců žijících na vesnici ohodnotilo TV známkou 1 a toutéž známkou ohodnotilo 56 % (5 ze všech chlapců bydlících ve městě) chlapců žijících ve městě. Překvapilo mě, že všichni žáci hodnotící TV známkou 5 jsou chlapci (5 = 15 % chlapců

žijících na vesnici a 1= 11 % chlapec bydlící ve městě). Jeden žák nehodnotil předmět TV, důvodem je, že je od klasické hodiny TV osvobozen, musí však navštěvovat zdravotní tělesnou výchovu.



Z grafu 30 vyplynulo, že děti, které aktivně sportují každý den, alespoň 60 min, jsou členy nějakého sportovního oddílu, či klubu. Tato aktivita je více rozvedená níže v textu v otázce č. 20. Jak tráví žáci svůj volný čas. 38 % (41) žáků sportuje každý den, z tohoto množství je 12 (19 % ze všech dotazovaných dívek) dívek z vesnice, 11 (17 % ze všech dívek) dívek z města, 12 (27 % ze všech chlapců) chlapců z vesnice a pouze 6 (13 % ze všech chlapců) chlapců z města.

20% (22) žáků sportuje 4 – 5 x týdně po dobu 60 min denně, z tohoto počtu je nejvíce dívek žijících na vesnicích 9 (14 % ze všech dívek) a chlapců žijících na vesnicích 6 (13 % ze všech hochů). Žáci žijící ve městě odpověděli na tuto otázku 4 – 5 x týdně, celkem jich odpovědělo 7 (6 % ze všech respondentů) z toho 5 (8 % z celkového množství dívek) dívek a pouze 2 (4 % ze všech hochů) chlapci.

Další velká část žáků se aktivně pohybuje alespoň 2 – 3 x týdně po dobu 60 min, je to 37 % (40) žáků z toho je 52 % (z celkového počtu dívek žijících na vesnici) dívek žijících na vesnici, 35 % (ze všech chlapců) chlapců žijících na vesnici, 10 % (ze všech dívek bydlících ve městě) dívek žijících ve městě a 33 % (ze všech chlapců bydlících ve městě) chlapců žijících ve městě.

Myslím si, že děti žijící na vesnici mají větší příležitost k samostatnému volnému pohybu, pohybové aktivitě, venku ať už se staršími sourozenci nebo se svými vrstevníky. Důvodem je dle mého mínění menší strach rodičů o své dítě, vesnice nebývají tak omezované frekventovanou dopravou, lidé se mezi sebou na vesnici znají a dají pozor nejen na své děti, nehrozí tolik nebezpečí od cizích lidí a různých delikventů. Děti mohou

sportovat na zahradě u rodinného domu, kde mohou hrát různé hry, například schovávanou, honěnou, skákat na trampolíně, či přes švihadlo. Dále mají děti na vesnici neomezený a bezplatný přístup na různá sportoviště (sokolské hřiště, fotbalové hřiště, volně dostupná hřiště u základních škol). Děti žijící na vesnici pokud chodí do vesnické školy, chodí do školy pěšky, na kole, nebo se dopravují pomocí jiného dopravního prostředku (In-line brusle, koloběžka, skateboard).

1x týdně po dobu alespoň 60 minut provádí pohybovou aktivitu pouze 3 (3 % z celého množství) žáci, z toho jsou 2 (4 % ze všech chlapců) chlapci bydlící na vesnici a jedna dívka (1,6 % ze všech dívek) bydlící ve městě.

Na odpověď vůbec nesportují, odpověděli 3 žáci z toho 2 (4 %) chlapci, jeden (3 % ze všech hochů žijících na vesnici) chlapec žije na vesnici a druhý (11 % ze všech hochů žijících ve městě) ve městě a také 1 (5 % ze všech děvčat bydlících ve městě) děvče žijící ve městě.

Tabulka 19 Pravidelná pohybová aktivita (%)

Dnů v týdnu	13 let	
	chlapci	dívky
Ani 1	4,4	1,6
1	4,4	1,6
2 - 3	33,3	39,0
4 - 5	17,8	21,9
7	40,0	35,9

Z tabulky 1 na straně 38 vyplývá, že ani jeden den v týdnu neprovádí pohybovou aktivitu 3,2 % chlapců a 2 % dívek. Z tabulky 19 vidíme, že ani jeden den v týdnu se aktivně nepohybuje 4,4 % chlapců a 1,6 % dívek. Tabulka 1 ukazuje, že 1 x týdně provádí pohybovou aktivitu 6,6 % chlapců a 7,8 % dívek. Z tabulky 19 plyne, pohybovou aktivitou tráví jeden den v týdnu 4,4 % chlapců a 1,6 % dívek. Abychom dostali výsledky, které můžeme analyzovat, musíme sečíst hodnoty v tabulce 1. Sečteme hodnoty 2 x týdně a 3 x týdně, dále také hodnoty 4 x týdně a 5 x týdně. Podle tabulky 1 se aktivně pohybuje 20,8 % chlapců a 30,5 % dívek 2 – 3 x týdně. Podle tabulky 19 se aktivně pohybuje 2 – 3 x týdně 39 % dívek a 33,3 % chlapců. Tabulka 1 vypovídá, že 4 – 5 x týdně pohybovou aktivitu

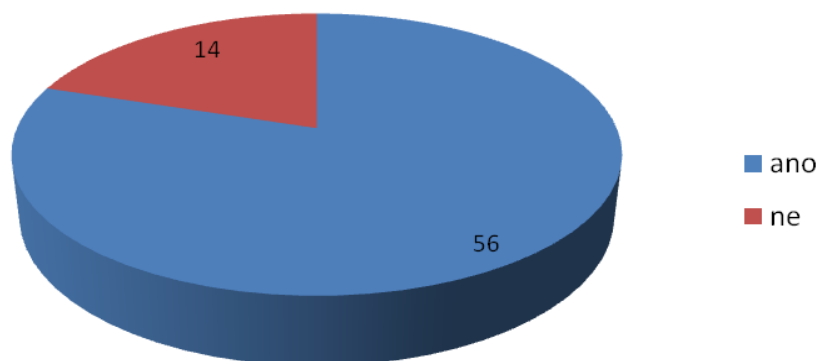
provozuje 29,2 % chlapců a 31,7 % dívek. V tabulce 19 vyčteme hodnoty 21,9 % dívek a 17,8 % chlapců, kteří tráví volný čas 4 – 5 x týdně pohybovou aktivitou. Každodenní pohybovou aktivitou tráví svůj volný čas 29,5 % chlapců a 18,9 % dívek v tabulce 1. Kdežto v tabulce 19 je to 35,9 % dívek a 40 % chlapců.

Podle mezinárodní HBSC studie, která byla zveřejněna v mezinárodní zprávě z průzkumu z roku 2009/ 2010 vyplývá, že u dětí ve věku 13 let o 10 % méně provádí každodenní pohybovou aktivitu, téměř ve všech státech si pohoršily dívky. Chlapci ve většině případů se více zapojují do každodenní pohybové aktivity. Nejlépe s každodenní pohybovou aktivitou jsou na tom tyto země: Irsko – dívky 20 %, chlapci 36 %, Spojené státy Americké – dívky 19 %, chlapci 34 %, Grónsko – dívky 20 %, chlapci 31 %, Rakousko – dívky 17 %, chlapci 34 % a Finsko – dívky 17 % a chlapci 32 %. Česká republika je na 6 místě, kdy se každodenní pohybové aktivitě věnuje 19 % dívek a 30 % chlapců (AL., 2013, str. 131).

Jak je zmíněno již výše v textu doporučení pro pohybovou aktivitu této věkové skupiny, je každodenní pohybová aktivita o rozsahu 60 min. jak ukazují výsledky mezinárodní HBSC studie i mé studie je velmi malé procento dětí, které tuto doporučenou dávku denní pohybové aktivity splní. Z výsledku HBSC mezinárodní studie vyplývá, že více tuto normu splňují chlapci. Mé výsledky ukazují vyšší hodnoty obou pohlaví než výsledky HBSC mezinárodní studie, kde můžeme vidět, že chlapci se také ve větší míře věnují více každodenní pohybové aktivitě, oproti děvčatům.

Otázka č. 13. Děti aktivně sportují:

Děti aktivně sportují:



Graf 31. Pohybová aktivita dětí, pohledem rodičů

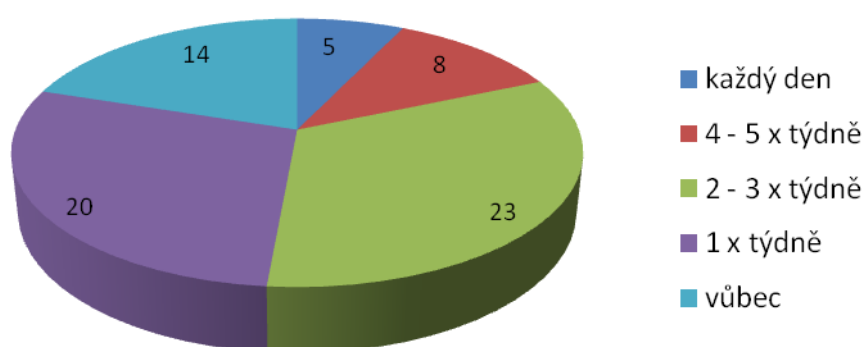
n=70

Z grafu 31 dojdeme k názoru, že podle rodičů se aktivně pohybuje 80 % dětí, což je velké množství. Bohužel se z této informace nedozvíme jak často a jak dlouho trvá pohybová aktivita dětí. Z názoru rodičů vychází, že pouze 20 % dětí se aktivně nepohybuje.

4. 4 Výsledky četnosti pohybové aktivity rodičů

Otázka č. 11. Sportuji:

Sportuji



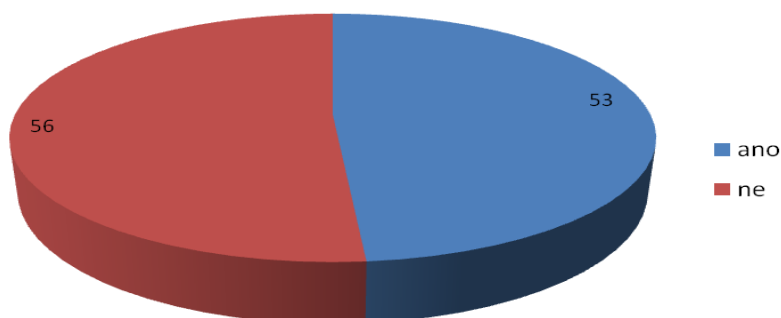
Graf 32. Pohybová aktivita rodičů

n = 70

Výsledky z grafu 32 ukazují, že 7 % rodičů tráví svůj čas pohybovou aktivitou každý den, 11 % rodičů se aktivně pohybuje 4 – 5 x týdně, 33 % rodičů se věnuje pohybové aktivitě 2- 3 x týdně, 29 % rodičů se alespoň 1 x týdně aktivně pohybuje a 20 % rodičů neprovozuje pohybovou aktivitu ani jeden den v týdnu.

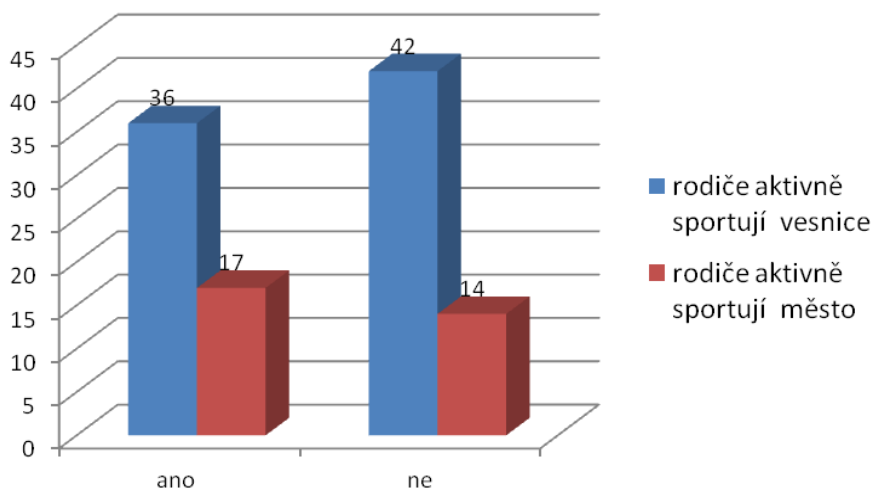
Otázka č. 21. Rodiče aktivně sportují:

Rodiče aktivně sportují



Graf 33. Pohybová aktivita rodičů, pohledem dětí

n = 109



n = 109

Graf 34. Pohybová aktivita rodičů v závislosti na místě bydliště, pohledem dětí

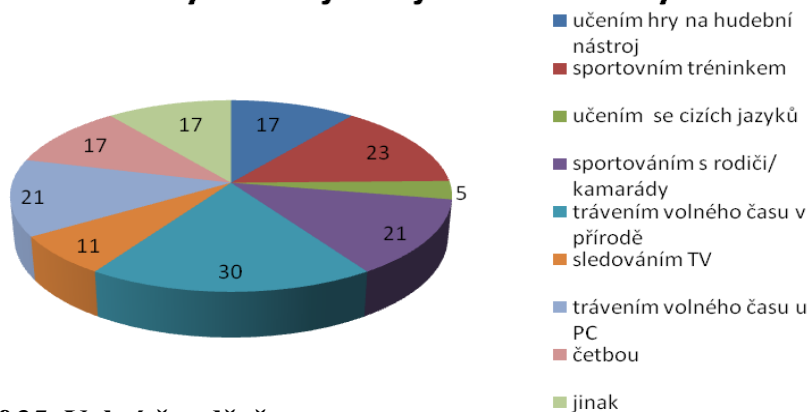
Z grafu 33 a 34 vidíme, že je skoro polovina rodičů aktivně sportujících 53 (49 % ze všech respondentů), a pouze o 3 rodiče více odpovědělo na otázku, že aktivně nesportují 56 (51 % všech dotazovaných). 46 % rodičů žijících na vesnici aktivně sportuje a to převážně s rodinou, cyklistika, turistika a v zimě lyžování. 59 % rodičů žijících ve městě aktivně sportují, většina žáků odpověděla, že rodiče sportují s dětmi. Převládá zase cyklistika a turistika, menší část žáků odpověděla, že jejich rodiče aktivně sportují, ale sami. Tito rodiče dávají přednost fitness, nebo posilovně. Dále z dotazníku vyplynulo, že rodiče žijící na vesnici tráví velkou část svého volného času prací na zahradě či farmě, dále péčí o rodinu a domácnost. Rodiče žijící ve městě svůj volný čas tráví prací nebo relaxací.

Myslím si, že volnočasová aktivita ovlivňuje pohybovou aktivitu rodičů. Především rodičů žijících v rodinných domech se zahradou. Péče o zahradu a dům pohltí velké množství času, který by jinak rodiče mohli věnovat pohybové aktivitě.

4. 5 Výsledky monitoringu volnočasových aktivit žáků 7. tříd

Otázka č. 20. Volný čas nejraději trávím:

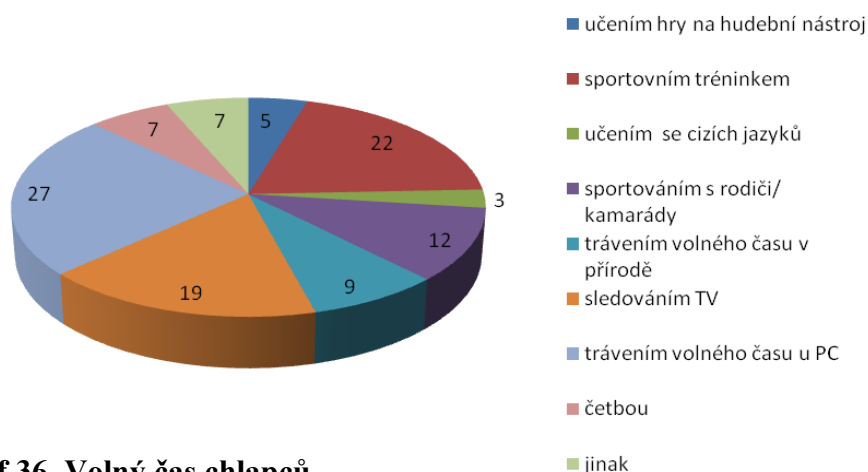
Volný čas nejraději trávím: dívky



Graf 35. Volný čas děvčat

n = 162

Volný čas nejraději trávím: chlapci



Graf 36. Volný čas chlapců

n = 111

Graf 35 a 36 ukazuje, že 10,5 % dívek a 4,5 % chlapců tráví svůj volný čas učením se hry na hudební nástroj. Ve větší míře se touto aktivitou zabývají dívky, než chlapci.

14 % dívek a 20 % chlapců tráví svůj volný čas sportovním tréninkem. Většina chlapců žijících na vesnici, je členy fotbalového oddílu nebo florbalového oddílu. Většina dívek bydlících na vesnici, je členkami volejbalového oddílu, jezdeckého oddílu nebo kynologického kroužku. Dívky trávící svůj volný čas sportovním tréninkem a bydlící ve městě se věnují převážně tanci, ploutvovému plavání. Chlapci, žijící ve městě a zároveň aktivně sportující, se věnují nejčastěji fotbalu, házené. Žáci navštěvující základní školu

Komenského 68 Nový Jičín se aktivně věnují ploutvovému plavání (Klub vodních sportů Laguna NJ) a žáci navštěvující základní školu Komenského 66 Nový Jičín se častěji aktivně věnují volejbalu (Tělovýchovná jednota NJ) a házené (Tělovýchovná jednota NJ). Dívky navštěvující vesnické základní školy navštěvují okolní jízdárny (Mořkov – jezdecká stáj Jurášek, Bludovice u NJ - jezdecká usedlost Bludička, Žilina u NJ - Jezdecký klub Střediska chovu koní, Kunín – Sportovní stáj Kubrický, TJ Slovan Frenštát pod Radhoštěm).

3 % dívek a 3 % chlapců tráví svůj volný čas učením se cizích jazyků.

13 % dívek a 11 % chlapců svůj volný čas tráví sportováním s rodiči, či kamarády. Většina dívek věnující se této aktivitě bydlí na vesnici, u chlapců je to velmi podobné.

19 % dívek a 8 % chlapců svůj volný čas tráví v přírodě. Zase se potvrzuje, že děti, které upřednostňují tuto aktivitu, bydlí ve větší míře na vesnici než ve městě.

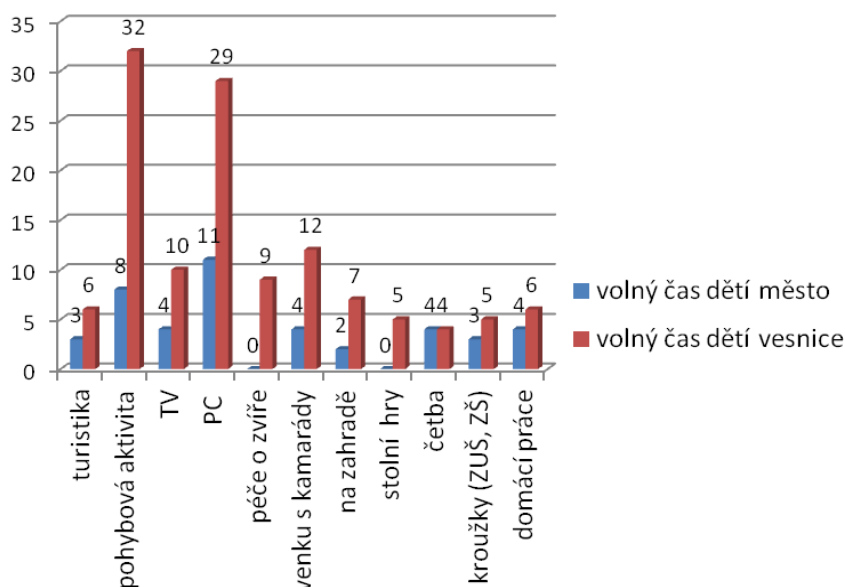
17 % chlapců a 7 % dívek tráví svůj volný čas sledováním televize. O naší generaci rok narození 1988 -1995 se říká, že jsme televizní generace. Důvodem bylo více televizních programů, prodloužení vysílací doby, mnoho rodin mělo videopřehrávače a videokazety, oproti generacím starším. Z mých výsledků vyplývá, že tento trend se snižuje. Televize bývá nahrazována sledováním filmů na PC, nebo hraním her v mobilu či na PC, také chatováním s kamarády.

Svůj volný čas tráví 24 % chlapců a 13 % dívek u PC, nebo hraním her na mobilu, či X-boxu. Poměr chlapců žijících na vesnici i ve městě, kteří svůj volný čas tráví u PC, nebo hraním her na mobilu či X- boxu je téměř shodný. U dívek je poměr rozdílný. Dívky, které tráví svůj volný čas u PC, hraním her na mobilu, či X-boxu, žijících na vesnici je méně než bydlících ve městě. Myslím si, že tento rozdíl u děvčat je dán tím, že dívky žijící na vesnici mají více povinností v domácnosti a na zahradě, než dívky bydlící ve městě.

6 % chlapců svůj volný čas věnuje čtení a 10 % dívek věnuje svůj volný čas této aktivitě.

10 % dívek tráví volný čas jiným způsobem, většina z nich staráním se o domácí mazlíčky, nebo mají v oblíbě jezdeckví. 6 % chlapců tráví svůj volný čas jiným způsobem, než je uvedeno v možnostech, nejčastěji převládá poslech hudby nebo starání se o domácí zvíře.

Otázka č. 14. Napište, jak děti tráví svůj volný čas



Graf 37. Volnočasové aktivity dětí, souhrnem odpovědi rodičů

n = 168

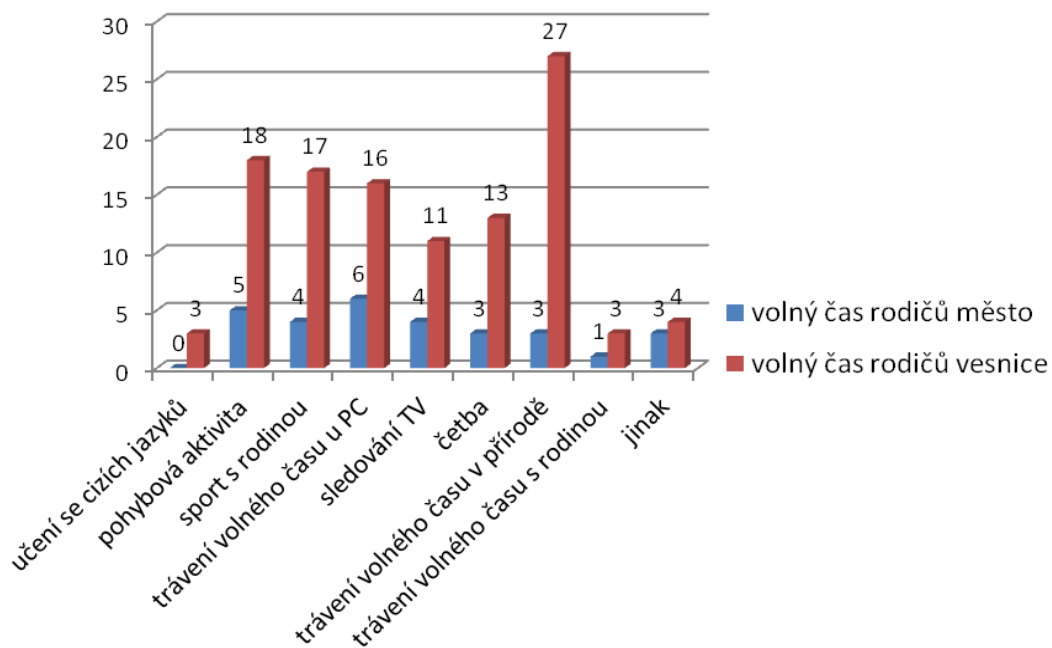
Z grafu 37 může vyzorovat, že podle rodičů, se děti ve volném čase nejvíce věnují pohybové aktivitě. Takto odpovědělo 26 % rodičů žijících na vesnici a 19 % rodičů žijících ve městě (z celkového počtu všech odpovídajících rodičů). Dále z grafu 37 můžeme vyčíst, že 23 % rodičů bydlících na vesnici a 26 % rodičů žijících ve městě odpovědělo, že jejich děti volný čas věnují aktivitám na PC, mobilu či tabletu. Venku s kamarády tráví svůj volný čas 19 % dětí bydlících na vesnici a pouze 9 % dětí bydlících ve městě. Dále v grafu 37 můžeme vyzorovat, že 8 % rodičů bydlících na vesnici a 9 % rodičů žijících ve městě odpovědělo, že jejich děti svůj volný čas tráví sledováním TV. 7 % rodičů bydlících na vesnici odpovědělo, že jejich děti ve svém volném čase pečují o domácí zvíře, 4 % rodičů žijících na vesnici vypovědělo, že jejich děti ve volném čase hrají stolní hry. Volný čas hrou anebo prací na zahradě tráví 6 % dětí bydlících na vesnici a 5 % dětí bydlících ve městě. Podle rodičů svůj volný čas děti věnují z 5 % bydlících na vesnici a 7 % bydlících ve městě turistice, nebo procházkám. Při domácích pracích rodičům pomáhá 5 % dětí žijících na vesnici a 9 % dětí žijících ve městě. Svůj volný čas věnuje četbě 3 % dětí bydlících na vesnici a 9 % dětí žijících ve městě. 4 % dětí žijících na vesnici a 7 % dětí žijících ve městě má ještě další kroužky, mezi nejčastěji zmiňované patří hra na klavír, flétnu, balet, tanec, nebo kroužky pořádané Základní školou. Někteří rodiče vypověděli, že velký vliv na volnočasovou činnost jejich dítěte má počasí. Pokud je venku

počasí příznivé, tráví volný čas dítě venku pohybem a pokud je počasí nepříznivé tráví svůj volný čas dítě sledováním TV, hrou na PC.

Při porovnání grafu 37 s grafy 35 a 36 dojdeme k závěru, že podle nabídky odpovědí rodičů v grafu 37 byla pohybová aktivita volena 24 % z celkového množství aktivit. V grafech 35 a 36 jsou možnosti odpovědi pohybové aktivity žáků uvedeny z 16 %. Myslím si, že rodiče odpovídali reálněji v některých možnostech odpovědí, jako například trávením volného času u PC, TV a sportu, kdyžto své odpovědi nadhodnocovaly, například při odpovědi kdy svůj volný čas tráví s kamarády, četbou a hrou na hudební nástroj.

4.6 Výsledky monitoringu volnočasových aktivit rodičů

Otázka č. 12. Volný čas nejraději trávím



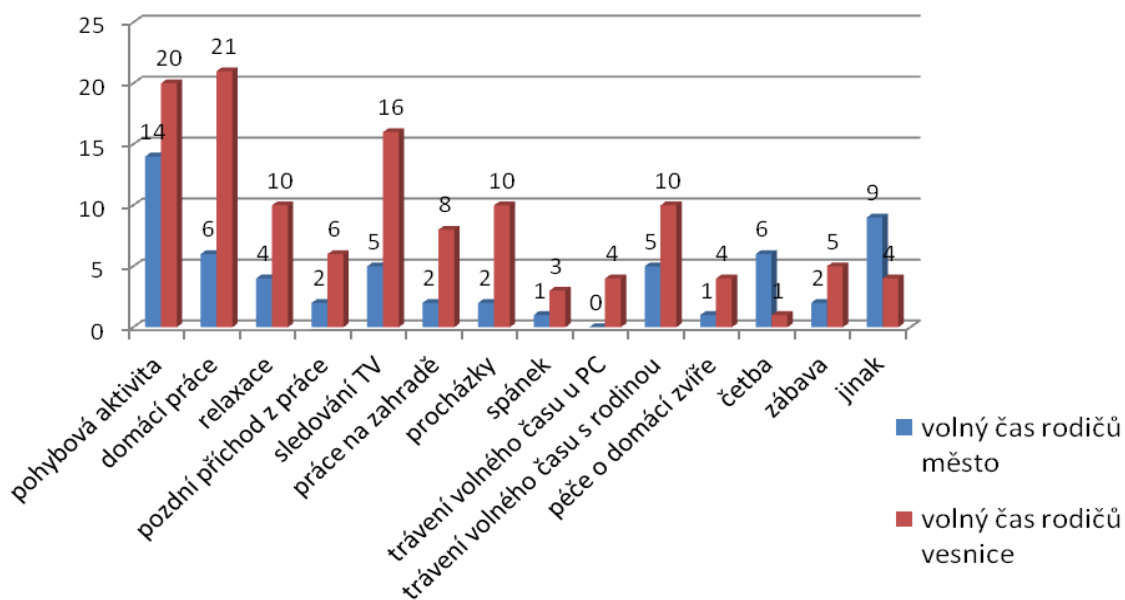
Graf 38. Volnočasové aktivity rodičů

n = 141

Z grafu 38 vypočítáme, že nejvíce rodičů svůj volný čas tráví v přírodě, je to 19 % rodičů žijících na vesnici a 2 % rodičů žijících ve městě. Dále se nejvíce rodičů ve svém volném čase věnuje pohybové aktivitě a to z 13 % rodičů žijících na vesnici a 4 % rodičů žijících ve městě. Většinu svého volného času také tráví rodiče sportováním se svou rodinou. Výsledky ukazují, že je to 12 % rodičů žijících na vesnici a 3 % rodičů žijících ve městě. Graf 38 vypovídá, že 11 % rodičů bydlících na vesnici a 4 % rodičů

bydlících ve městě se ve svém volném čase věnuje PC. Rodiče, kteří svůj volný čas věnují četbě, jsou také v četnějším zastoupení, je to 9 % bydlících na vesnici a 2 % rodičů bydlících ve městě. Málo rodičů odpovědělo, že svůj volný čas věnují učení se cizích jazyků, všichni respondenti bydlí na vesnici a jsou to pouze 2 % rodičů. 3 % rodičů uvedlo, že svůj volný čas tráví s rodinou, z tohoto uvedeného počtu jsou to 1 % rodičů žijících ve městě a 2 % rodičů žijících na vesnici. Jinou možnost uvedlo 5 % rodičů, kde pak blíže specifikovali, že svůj volný čas tráví relaxací, věnováním se svým koníčkům, domácími pracemi a turistikou.

Otázka č. 22. Napiš, jak rodiče tráví svůj volný čas



Graf 39. Volnočasové aktivity rodičů, souhrnem odpovědí dětí

n = 181

Z grafu 39 můžeme vysledovat, že podle odpovědi dětí 11 % rodičů žijících na vesnici a 3 % rodičů žijících ve městě se ve svém volném čase zabývá domácími pracemi. Pohybovou aktivitou, se dle domnění dětí, zabývá ve svém volném čase 11 % rodičů bydlících na vesnici a 8 % rodičů žijících ve městě. 9 % žáků bydlících na vesnici a 3 % žáků bydlících ve městě vypovědělo, že jejich rodiče tráví volný čas sledováním TV. Graf 39 ukazuje, že 6 % rodičů bydlících na vesnici a 2 % rodičů bydlících ve městě relaxují ve svém volném čase. Podle dětí 6 % rodičů bydlících na vesnici a 3 % rodičů bydlících ve městě tráví svůj volný čas s rodinou. 6 % rodičů žijících na vesnici a 1 % rodičů žijících ve městě dávají ve volném čase přednost procházkám s rodinou, či zvířecím mazlíčkem. 4 % žáků bydlících na vesnici a 1 % žáků bydlících ve městě uvedlo, že se jejich rodiče věnují

práci na zahradě. 3 % rodičů bydlících na vesnici a 0,5 % rodičů bydlících ve městě ve svém volném čase rádo čte. 3 % žáků žijících na vesnici a 1 % žáků žijících ve městě uvedlo, že jejich rodiče nemají volný čas, protože chodí pozdě z práce. Z grafu 39 vyplývá, že 0,5 % rodičů žijících ve městě a 2 % rodičů žijících na vesnici, tráví volný čas spánkem. Žáci na tuto otázku vypověděli, že jejich rodiče tráví volný čas u PC, takto odpověděly 2 % žáků a všichni jsou z vesnice. Zábavou tráví svůj volný čas 4 % rodičů z toho 1 % rodičů je žijících ve městě. Blíže specifikovali pojem zábava, jako nakupování, setkání s přáteli, návštěva restaurace, či jiného podniku. Z výpovědí dětí, vychází, že 3 % rodičů se ve svém volném čase věnuje domácím mazlíčkům, 2 % rodičů je z vesnice. Jinou možnost vybralo 7 % žáků, hlavním důvodem byla neznalost volnočasových aktivit rodičů.

Myslím si, že volnočasová aktivita rodičů ovlivňuje volnočasovou aktivitu dětí.

Při porovnání grafu 38 s grafy 35 a 36 vychází výsledky, že pohybovou aktivitou tráví svůj volný čas 16 % rodičů a 16 % dětí. TV ve svém volném čase sleduje 11 % dětí a 10 % rodičů. Velký rozdíl mezi rodiči a dětmi je při užívání PC ve svém volném čase. Takto svůj volný čas tráví 18 % dětí a pouze 15 % rodičů. Shodně vyšla možnost trávení volného času sportem s rodinou, či kamarády takto odpovědělo 12 % žáků a 15 % rodičů. Volný čas tráví 14 % dětí a 21 % rodičů v přírodě. Četbu jako volnočasovou aktivitu má v oblibě 9 % žáků a 11 % rodičů. Svůj volný čas věnuje 3 % dětí a 2 % rodičů k učení se cizím jazykům.

ZÁVĚR

Diplomová práce se podrobně zabývá zdravým životním stylem žáků 7. tříd základních škol v Moravskoslezském kraji. Práce byla rozdělena na teoretickou a praktickou část.

První kapitolu teoretické části tvoří věkové zvláštnosti dětí staršího školního věku, vliv puberty na jejich fyzický i psychický vývoj. Dále jsou v teoretické části rozpracovány některé složky zdravého životního stylu. Podrobněji se jedna kapitola věnuje lidskému zdraví a jeho determinantům. Další kapitola je věnována životnímu stylu a jeho současné podobě.

Podrobně je zpracována kapitola výživy. Výživa hraje jednu z hlavních rolí zdravého životního stylu a je velmi důležitá pro jedince, již od narození dítěte, během dětství, dospívání, dospělosti i stáří. Výživa současného člověka je dělena na několik složek, ty jsou v textu podrobně popsány. Dále popisuje potřebné množství všech živin, které je nutné dodržovat, pro zdravý vývoj dětí. Tato kapitola také popisuje doporučené stravovací návyky žáků 7. tříd základních škol, jsou zde představeny 2 typy nejběžněji používaných pyramid zdravé výživy.

V poslední kapitole teoretické části diplomové práce se detailněji zabýváme pohybovou aktivitou žáků. Informuje o důležitosti aprobovanosti, zkušenosti, přirozené autoritě učitele tělesné výchovy, o jeho umění motivovat žáky. Sděluje nám důležitost pohybové aktivity v každodenním běžném životě člověka a především dítěte. Doporučuje zařadit vhodnou pohybovou aktivitu do jakéhokoliv vyučovacího předmětu. Dále nás blíže seznamuje s Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC) mezinárodní výzkumnou studií Světové zdravotnické organizace (WHO) o životním stylu dětí a školáků.

Empirická část se zabývá dotazníkovým šetřením. Dotazník pro žáky 7. tříd základních škol (příloha č. 1) a také dotazník pro jejich rodiče (příloha č. 2).

V kapitole výsledky a diskuze jsme prováděli průzkumné šetření. Pracovali jsme se vzorkem 109 žáků 7. tříd základních škol a 70 rodičů. V nestandardizovaných dotaznících jsme zjišťovali jejich životní styl. Zaměřili jsme se na oblast výživy, pohybové aktivity a volnočasové aktivity.

Z výsledků jsme zjistili, že jen 17 % žáků dodržuje doporučené stravovací návyky, které jsou specifikovány pro jejich věkovou skupinu. Z celkového množství dívek je to 22 % a 11 % z celkového množství chlapců. Největší problém byl zaznamenán v oblasti

konzumace ovoce a zeleniny. Kdy denně konzumuje ovoce pouze 48 % všech dotazovaných žáků a pouze 31 % respondentů konzumuje denně zeleninu. Dále jsme vyhodnotili, že 97 % rodičů upřednostňuje racionální stravu, 99 % rodičů připravuje pokrmy zdravě a 94% rodičů připravuje pokrmy z čerstvých surovin, tímto způsobem se snaží podporovat zdravou výživu svých dětí. Rodiče nemohou děti dostatečně kontrolovat, důvodem je jejich zaneprázdnění – zaměstnání. V porovnání s HBSC studií vycházejí výsledky diplomové práce zaměřené na stravovací návyky podstatně lépe.

Z posuzování četnosti a vhodnosti nápojů a celého pitného režimu vyplývá, že 91 % žáků vypije 1 – 2,5 litrů tekutin. Nejčteněji, 43 % dotazovaných žáků, pije obyčejnou vodu, 18 % Coca Colu, 9 % Energy drinky a 30 % slazené nápoje. Převažuje nevhodná konzumace nápojů, dle našeho mínění je toto způsobeno současnou nabídkou nápojů ve školních bufetech a reklamou v médiích. Je dobře, že letos schválená novela Školského zákona, zakazuje prodej nezdravého sortimentu ve školních automatech a bufetech.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že 38 % dětských respondentů se věnuje pohybové aktivitě každý den, 20 % dotazovaných se aktivně pohybuje 4 – 5 x týdně. 3% žáků uvedlo, že se pohybovou aktivitou nezabývají ve svém volném čase vůbec.

7 % dotazovaných rodičů se aktivně pohybuje každý den, 11 % respondentů uvedlo, že se aktivně pohybují 4 – 5 x týdně a 20 % rodičů se ve svém volném čase aktivně nepohybuje vůbec. Pohybová aktivita zkoumaného vzorku vychází v porovnání s výsledky HBSC studie také poněkud lépe.

Při monitorování volnočasové aktivity žáků stojí za zmínku, že sportovním tréninkem tráví volný čas žáci podle četnosti odpovědí z 16 %, v 18 % odpovědí tráví volný čas žáci u PC, v 9 % odpovědí čtou. Toto nízké číslo je alarmující.

Při monitorování volnočasové aktivity rodičů jsme zjistili, že pohybovou aktivitou tráví volný čas rodiče podle četnosti odpovědí z 19 %. V 15 % odpovědí tráví volný čas rodiče domácími pracemi, pouze ze 4 % odpovědí rodiče čtou.

Dále jsme zkoumali, zda volnočasové aktivity rodičů ovlivňují volnočasové aktivity jejich dětí. Výsledky ukazují, že rodiče téměř plně ovlivňují volnočasovou aktivitu žáků 7. tříd základních škol. Pohybovou aktivitou tráví volný čas 16 % žáků i rodičů. 11 % žáků a 10 % rodičů tráví volný čas sledováním TV. Svůj volný čas věnuje 3 % dětí a 2 % rodičů k učení se cizím jazykům. Četbu jako volnočasovou aktivitu má v oblibě 9 % žáků a 11 % rodičů.

Bylo by vhodné, aby rodiče více spolupracovali se základními školami a volnočasovými institucemi, kde jejich děti tráví volný čas. Více se zajímali o aktivity

svých dětí. V neposlední řadě je potřeba, aby si rodiče i ostatní vzdělavatelé uvědomovali, že ovlivňují formování životního stylu svých dětí či svěřenců především osobním příkladem a vzorem.

SOUHRN

V diplomové práci jsme se zabývali vlivem stravovacích návyků a pohybové aktivity na zdravý životní styl žáků 7. tříd základních škol. V teoretické části jsme popsali věkové zvláštnosti dětí staršího školního věku, definovali zdraví a jeho determinanty. Stručně jsme se seznámili s životním stylem, výživou a jejími složkami, uvedli jsme si doporučené stravovací návyky dětí staršího školního věku, zabývali jsme se pohybovou aktivitou žáků 7. tříd základních škol.

Do praktické části diplomové práce jsme zařadili výzkumné šetření s cílem zjistit, zda se žáci 7. tříd základních škol stravují v souladu s doporučením a zda mají dostatečné množství pohybové aktivity.

Klíčová slova:

životní styl, pohybová aktivita, stravovací návyky, zdraví, rodiče, žáci 7. tříd, základní škola, puberta, volný čas, HBSC studie, živiny

SUMMARY

In my thesis we dealt with the effects of eating habits and physical activity on healthy lifestyle of pupils from 7th grade of primary schools . In the theoretical part we described age-specific differences of older pupils , defined health and its determinants. We briefly familiarized with lifestyle, diet, nutrition and its components, we presented recommended eating habits for pupils at older age and dealt with physical activity of the same group of pupils.

In the practical part of this thesis we presented research investigation to determine whether pupils from 7th grade of primary school board at schools in accordance with the recommendations and whether they have sufficient amount of physical activity.

Keywords:

Lifestyle, physical activity, eating habits, health, parents, pupils, pupils from 7th grade, primary school, puberty, leisure time, HBSC studies, nutrients

REFERENČNÍ SEZNAM

Elektronické zdroje

1. *Fórum zdravé výživy: Pyramida FZV*. 2015. [online]. [cit. 2015-03-09]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>
2. HLAVATÁ, Karolína. *Zdravá výživa: Potravinová pyramida – návod na zdravý životní styl*. 2013. [online]. [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyvazena-strava/Potravinova-pyramida---navod-na-zdravy-zivotni-styl_s638x7938.html
3. (Internet 1) *Vývojová psychologie* [online].[cit. 2015- 07-03]. Dostupné z: <file:///C:/Documents%20and%20Settings/u%C5%BEivatel/Dokumenty/Downloads/3-V%C3%BDvojov%C3%A1-psychologie.pdf>
4. KOHOUTEK, Rudolf. *Psychologie v teorii a praxi: Současné pojetí zdraví a nemoci*. 4. 12. 2009. [online]. [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0912/soucasne-pojeti-zdravi-a-nemoci>
5. Obrázek 1 *Výživa dětí*. 2013 [online].[cit. 2015- 07-03]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/potravinova-pyramida/>
6. Obrázek 2 *Vím co jím*. 2013 [online].[cit. 2015- 07-03]. Dostupné z: http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyvazena-strava/Potravinova-pyramida---navod-na-zdravy-zivotni-styl_s638x7938.html

Knižní zdroje

1. [AL], Edited by Candace Currie... [et]. *Social determinants of health and well-being among young people: health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2012. ISBN 978-928-9014-236.
2. BLAHUŠOVÁ, Eva. *Wellness: jak si udržet zdraví a pohodu*. Vyd. 1. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009, 149 s. ISBN 978-808-7156-339.
3. ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-802-4732-138.
4. ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 108 s. Sestra. ISBN 978-802-4728-605.

5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 144 s. Děti a sport. ISBN 978-802-4737-331.
6. EL-BAZ, Mary. *Building a healthy lifestyle: a simple nutrition and fitness approach*. New York: iUniverse, 2004. ISBN 05-953-2506-8.
7. HAINER, Vojtěch. *Základy klinické obezitologie*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011, XXVI, 422 s., 16 s. barev. obr. příl. ISBN 978-802-4732-527.
8. HAVLÍK, Jaroslav a Milan MAROUNEK. *Živiny a živinové potřeby člověka: učebnice pro studenty ČZU v Praze*. 2. vyd. V Praze: Česká zemědělská univerzita, 2013, 131 s. ISBN 978-80-213-2374-2.
9. HRNČÍŘOVÁ, Dana. *Výživa ve výchově ke zdraví: Pracovní sešity pro žáky 6. a 7. ročníků ZŠ*. Praha: Ministerstvo zemědělství, Obor bezpečnosti potravin, 2014. ISBN 978-80-7434-163-2.
10. KALMAN, Michal. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health Behaviour in School-aged Children : WHO Collaborative Cross National study (HBSC)"*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, 112 s. ISBN 978-802-4429-830.
11. KLIMEŠOVÁ, Iva a Jiří STELZER. *Fyziologie výživy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 177 s. ISBN 9788024432809.
12. KOHOUTEK, Rudolf. *Úvod do psychologie: psychologie osobnosti a zdraví žáka*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2006, 167 s. ISBN 80-210-4077-7.
13. KOPECKÝ, Miroslav, Kateřina KIKALOVÁ a Jitka TOMANOVÁ. *Antropologicko-psychologicko-sociální aspekty podpory zdraví a výchovy ke zdraví*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého Olomouc, 2013. Sborník. ISBN 978-80-244-3472-8.
14. KOPECKÝ, Miroslav, Jitka TOMANOVÁ a Petr ZEMÁNEK. *Fórum zdraví ve vzdělávání 2014*. 2014. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. Sborník. ISBN 978-80-244-4120-7.
15. KŘIVÁNKOVÁ, Markéta a Milena HRADOVÁ. *Somatologie: učebnice pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 214 s. Sestra. ISBN 978-802-4729-886.
16. KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie životního způsobu*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2010, 272 s. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2456-0.

17. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011, 140 s. Zdraví. ISBN 978-802-4734-330.
18. LOJKOVÁ, Daniela. *Získejte rovnováhu těla, mysli, duše a ducha*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 152 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-802-4722-689.
19. LOYD, Simon. *Indigový svět: transformace kreativních myšlenek do reality podle kvantové fyziky*. Olomouc: ANAG, c2011, 212 s. ISBN 978-80-7263-699-0.
20. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
21. MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. 2005. vyd. Praha: Karolinum, 2005, 270 s. ISBN 80-7184-867-0.
22. MALÁ, Helena a Josef KLEMENTA. *Biologie dětí a dorostu*. 1985. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. Učebnice pro vysoké školy, 66-03-29/1. ISBN 14-288-85.
23. MUŽÍK, Vladislav. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007, 150 s. ISBN 9788073151560.
24. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1998, 275 s. ISBN 80-717-8263-7.
25. NOSEK, Martin a Ladislav PYŠNÝ. *Pohyb a výchova*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2002, 103 s. ISBN 80-704-4450-9.
26. NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011-2012, 3 sv. (187, 204, 137 s.). ISBN 978-80-247-3707-2.
27. SKOLNIK, Heidi a Andrea CHERNUS. *Výživa pro maximální sportovní výkon: správně načasovaný jídelníček*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 240 s. ISBN 978-802-4738-475.
28. SUCHÝ, Jaroslav, Vítězslav DOHNAL, Jaroslav KOTULÁN a Jaroslav ŠMIŘÁK. *Biologie dítěte: pro pedagogické fakulty*. Vyd. 3. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979, 192 s. ISBN 14-212-79.
29. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, & kol. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezměn. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, 175 s. ISBN 8024406292
30. VÉLE, F. *Pohyb a výchova*. In NOSEK, Martin a Ladislav PYŠNÝ. *Pohyb a výchova*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2002, 103 s. ISBN 80-704-4450-9.
31. *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. 1. vyd. Editor Michal Kalman, Jana Vašíčková. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 172 s. ISBN 9788024434094.

SEZNAM ZKRATEK, OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ

Apod. – a podobně

cm – centimetr

ČR – Česká republika

g- gram

kcal – kilokalorie

kJ – kilojoul

l – litr

MŠ – mateřská škola

Např. – například

p. o. – příspěvková organizace

ZŠ – základní škola

Obrázek 1 Potravinová pyramida

Obrázek 2 Česká potravinová pyramida

Tabulka 1 Pravidelná pohybová aktivita (%)

Tabulka 2 Snídaně ve všední dny (%)

Tabulka 3 Snídaně o víkendu (%)

Tabulka 4 Snídaně (%)

Tabulka 5 Svačina ve škole (%)

Tabulka 6 Svačina ve škole (%)

Tabulka 7 Oběd ve škole (%)

Tabulka 8 Oběd ve škole, nebo doma (%)

Tabulka 9 Svačina odpoledne (%)

Tabulka 10 Svačina odpoledne (%)

Tabulka 11 Konzumace večere (%)

Tabulka 12 Konzumace večere (%)

Tabulka 13 Konzumace ovoce (%)

Tabulka 14 Konzumace ovoce (%)

Tabulka 15 Konzumace zeleniny (%)

Tabulka 16 Konzumace zeleniny (%)

Tabulka 17 Pitný režim (%)

Tabulka 18 Konzumace večeře (%)

Tabulka 19 Pravidelná pohybová aktivita (%)

Graf 1. Celkový počet žáků

Graf 2. Celkový počet dívek

Graf 3. Celkový počet chlapců

Graf 4. Bydliště žáků ZŠ NJ Komenského 66

Graf 5. Bydliště žáků ZŠ NJ Komenského 68

Graf 6. Konzumace snídaně- zaměření na typ základní školy

Graf 7. Konzumace snídaně- zaměření na místo bydliště

Graf 8. Konzumace snídaně – zaměření chlapci a dívky

Graf 9. Snídaně-výběr potravin

Graf 10. Konzumace dopolední svačiny

Graf 11. Příprava dopolední svačiny

Graf 12. Konzumace oběda

Graf 13. Prostředí, ve kterém se konzumuje oběd

Graf 14. Konzumace oběda- chodů

Graf 15. Konzumace odpolední svačiny

Graf 16. Konzumace večeře

Graf 17. Konzumace ovoce – dívky

Graf 18. Konzumace ovoce – chlapci

Graf 19. Konzumace zeleniny – dívky

Graf 20. Konzumace zeleniny – chlapci

Graf 21. Příjem tekutin

Graf 22. Upřednostňovaná strava v rodině

Graf 23. Upřednostňovaný způsob přípravy jídel

Graf 24. Upřednostňovaná příprava pokrmů – suroviny

Graf 25. Rodinné snídaně během pracovního týdne

Graf 26. Skladba snídaně

Graf 27. Příprava dopolední svačiny

Graf 28. Prostředí, ve kterém se konzumuje oběd

Graf 29. Hodnocení předmětu TV

Graf 30. Pohybová aktivita dětí

Graf 31. Pohybová aktivita dětí, pohledem rodičů

Graf 32. Pohybová aktivita rodičů

Graf 33. Pohybová aktivita rodičů, pohledem dětí

Graf 34. Pohybová aktivita rodičů v závislosti na místě bydliště, pohledem dětí

Graf 35. Volný čas děvčat

Graf 36. Volný čas chlapců

Graf 37. Volnočasové aktivity dětí, pohledem rodičů

Graf 38. Volnočasové aktivity rodičů

Graf 39. Volnočasové aktivity rodičů, pohledem dětí

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Dotazník pro žáky 7. tříd základní školy

Příloha č. 2 Dotazník pro rodiče žáků 7. tříd základní školy

Příloha č. 3 Potravinová pyramida

Příloha č. 4 Zdravý talíř pro náctileté

Příloha č. 5 Typizovaný jídelníček pro dívky 13-15 let

Příloha č. 6 Typizovaný jídelníček pro chlapce 13- 15 let

11. Ovoce jím týdně a) každý den b) 4-5 x týdně c) 3x
d) méně proto, že (doplň)
12. Zeleninu jím týdně a) každý den b) 4-5 x týdně c) 3x
d) méně, protože (doplň)
13. Denně vypiji a) 2-2,5 l b) 1-1,5 l c) méně než 1l
14. Nejčastěji piji čaj džus vodu limonády Coca colu jiné (doplň)
15. Mé oblíbené pití je čaj džus voda energy drink limonáda Coca cola
ice tea jiné (doplň).....
16. Mé oblíbené jídlo je (doplň)
17. Jak hodnotíš předmět TV 1 2 3 4 5 (jako ve škole)
18. Kromě TV sportuji a) ve sportovním oddíle
- b) ve sportovním kroužku ve škole
- c) neorganizovaně
19. Sportuji: a) každý den b) 4-5x týdně c) 2-3x týdně d) 1x
týdně e) vůbec
20. Volný čas nejraději trávím a) učením se hry na hudební nástroj
b) sportovním tréninkem
c) učením se cizích jazyků
d) sportováním s rodiči/ kamarády
e) trávením volného času v přírodě
f) sledováním TV
g) trávením volného času u PC
h) četbou
ch) jinak (doplň)

(k jednotlivým aktivitám přiřpiš čas, který jim věnuješ denně)

21. Rodiče aktivně sportují a) ANO b) NE

22. Napiš, jak rodiče tráví svůj volný čas.....

Děkuji za Tvůj čas a ochotu odpovídat na mé otázky. Moc si toho vážím.

Příloha č. 2 Dotazník pro rodiče žáků 7. tříd základní školy

Vážení rodiče,

Ve své diplomové práci se zabývám tématem zdravého životního stylu. Ráda bych zjistila, jaké má Vaše dítě stravovací a pohybové návyky. Prosím Vás o vyplnění dotazníku, tento dotazník je anonymní, nemusíte se podepisovat. Vámi vybranou odpověď zakroužkujte, doplňte.

Děkuji za spolupráci.

Bc. Kulíšková Alena

Pohlaví: žena muž

Věk:.....

Bydlím: a) ve městě b) okrajová část města c) vesnice

1. Psychickou a fyzickou pohodu a kondici ovlivňuje kvalita stravy a přiměřená pohybová aktivita a) souhlasím b) spíše souhlasím c) spíše nesouhlasím d) nesouhlasím

2. Doma jíme a) racionální stravu (běžná skladba jídel - maso, těstoviny, rýže, knedlíky, ovoce, zelenina, pečivo...)

b) alternativní strava – jaká

c) jiný způsob (doplňte)

3. Jídla nejběžněji upravuji (označte 1- nejvíce, 5- nejméně)

a).... vaření b).... dušení c).... pečení d).... smažení e).... jinak (doplňte)

4. Jídla, která doma konzumujete a) připravuji s čerstvých surovin

b) vařím s připravených polotovarů (mražené, ...)

c) objednáváme z restaurace, jídelny

5. Během pracovního týdne snídáme a) rodina společně b) odděleně (děti/rodiče)

c) děti snídají u prarodičů d) nesnídáme e) jinak (doplňte).....

6. Nejčastěji snídáme a) pečivo + nápoj (mléko, kakao, čaj, džus...)

b) mléko, jogurt, cereálie c) jiná jídla (doplňte)

7. Svačinu pro dítě do školy a) chystám sám b) dítě si chystá samo

c) dítě si koupí samo d) jiná možnost (doplňte)

8. Během pracovního týdne děti obědvají a) ve školní jídelně

b) doma po příchodu ze školy (doplňte co)

c) jinak (doplňte)

9. Jídla ve školní jídelně jsou pro mé děti vhodná a finančních důvodů a) ano b) dobrý kompromis z časových c) nevím (nezajímám se) d) jiný názor (doplňte)

10. Při realizaci zdravého životního stylu škola napomáhá c) spíše nenapomáhá a) napomáhá b) spíše d) nenapomáhá

11. Sportuji: a) každý den b) 4-5x týdně c) 2-3x týdně d) 1x týdně e) vůbec

12. Volný čas nejraději trávím a) aktivním pohybem
b) učením se cizích jazyků
c) sportováním s dětmi/ kamarády
d) trávením volného času v přírodě
e) sledováním TV
f) trávením volného času u PC
g) četbou
h) jinak (doplňte)

(k jednotlivým aktivitám přiřpte čas, který jim věnujete denně)

13. Děti aktivně sportují a) ANO b) NE

14. Napište, jak děti tráví svůj volný čas.....

Děkuji za Váš čas a ochotu odpovídat na mé otázky. Moc si toho vážím.

Příloha č. 3 Potravinová pyramida

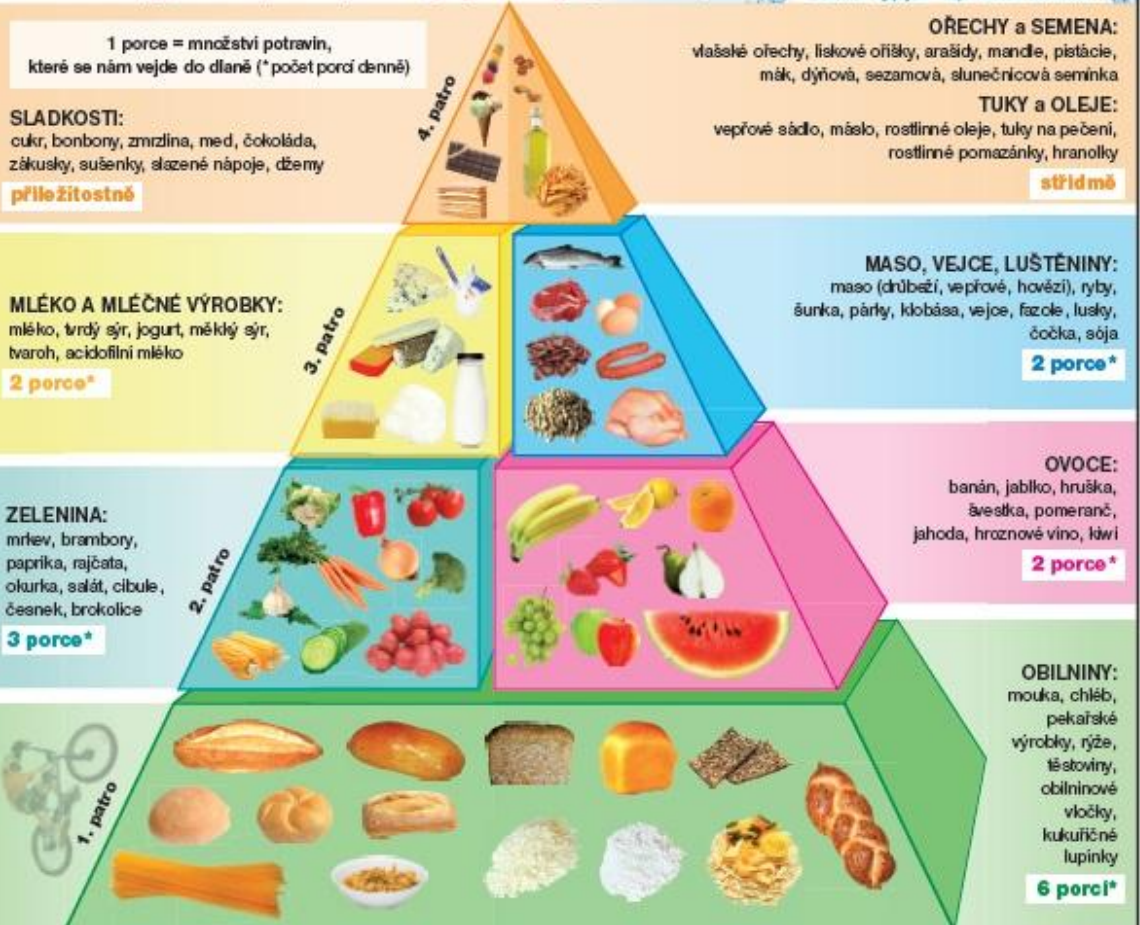
ZDRAVÁ STRAVA = pestrá strava

Je třeba se stravovat pravidelně, v menších množstvích a častěji!
(5krát denně: snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře)

V potravě jsou obsaženy **základní živiny** - zdroj energie: **sacharidy, bílkoviny a tuky**, ale také **mikroživiny**: **minerální látky a vitamíny**.



Potravinová pyramida (Model správné výživy - čím výše, tím méně!)



SACHARIDY - hlavní zdroj energie, základní živiny potřebné pro činnost svalů a mozku. **BÍLKOVINY** - základní živiny potřebné pro růst, vývoj a obnovu organismu (svalů, pokožky, nehtů, vlasů).

VITAMÍNY - důležité pro zdraví a odolnost organismu vůči nemocem, ovlivňují látkovou přeměnu.

Vitamina	Význam pro organismus	Zdroj
A	podpora růstu, dobrého zraku a zdravé pokožky	mrkev, rajčata, maliny, broskve, mléko, játra
B	přeměna cukrů a bílkovin, správná činnost nervové soustavy	brokolice, luštěniny, mléko, maso, vnitřnosti, ořechy
C	ochrana před krvácením sliznic, vstřebávání železa z potravy	černý rybíz, kysané zelí, citron, pomeranč, kiwi, jahody, paprika, brambory
D	růst a zdravý vývoj kostí a zubů	sluneční záření (skrz pokožku), mléko, žloutek, játra, rybi tuk
E	ochrana buněk (antioxidant), růst svalů, reprodukční zdraví	olejnaté produkty, ořechy, mandle, semena, listová zelenina

MINERÁLNÍ LÁTKY - podporují růst a správnou funkci orgánů.

VLÁKNINA (komplexní sacharid) - důležitá v procesu trávení (v obilninách, ovoci, zelenině).



Název látky	Význam pro organismus	Zdroj
Vápník (Ca)	růst a vývoj zubů, kostí	mléko, mléčné výrobky, maso
Hořčík (Mg)	správná činnost nervové soustavy a svalstva	ryby, luštěniny, ořechy, maso, žloutek, mléčné výrobky
Jod (I)	správná činnost štítné žlázy	jodovaná sůl, řasné, ryby, mořské plody
Železo (Fe)	přenos kyslíku krví	brokolice, salát, hrozny, luštěniny, maso, ryby

TUKY - základní živiny, jsou zdrojem energie a ukládají se do zásoby. Jsou v nich rozpuštěny některé vitamíny (A, D, E).

CUKRY (jednoduché sacharidy) - rychlý zdroj energie, při zvýšeném příjmu poškozují zuby a mění se na zásobní tuky.



ZDRAVÝ TALÍŘ PRO NÁCTILETÉ

Jezte ovoce všech druhů a barev. Dávejte přednost čerstvému ovoci před ovocnými šťávami.

Zeleniny není nikdy dost. Kombinujte různé druhy a nezapomínejte na listovou a košťálovou zeleninu.

Vybírejte si celozrnné druhy obilovin a výrobky z nich jako je celozrnné pečivo, ovesné vločky, hnědá rýže. Výrobky z bílé mouky co nejvíce omezte nebo úplně z jídelníčku vypusťte.

Jezte několikrát týdně ryby a luštěniny. Dávejte přednost libovému masu před tučným. Uzeniny jen výjimečně. Z mléčných výrobků vybírejte druhy s nižším obsahem tuku, nejlépe zakysané.

Obohaťte svůj talíř také o ořechy a semínka, jsou cenným zdrojem důležitých živin.

Používejte vhodné a kvalitní rostlinné oleje, nejlépe olivový, řepkový. Máslo omezte.

Na žízeň je neilejší pitná voda bez cukru a bez bublinek. Ovocné obsahem alkoholu a kofeinu do pitného

C:\Users\Dana_Hrnčířová\Documents\Dana\UZEI
2013\Grifart obrázky 2013\potravinový_talíř.jpg

Příloha č. 5 Typizovaný jídelníček pro dívky 13-15 let

výživa dětí

Typizované jídelníčky

Poradenské centrum Výživa dětí

DÍVKY
13-15 let

Doporučení pro práci s typizovanými jídelničky

Obecná doporučení

Tyto rámcové jídelničky jsou ukázkou, jak může jídelníček dítěte v daném věku vypadat. Není však možné jej považovat za jedinou správnou cestu. I nadále by měli rodiče sledovat zásady zdravé výživy a stravu svého dítěte vždy upravovat podle jeho aktuálních potřeb (zdravotního stavu, fyzické aktivity). Dětský jídelníček by měl být za všech okolností pestrý a vyvážený. Jeho nedílnou součástí je také dostatečný příjem tekutin, které by měla tvořit především voda, dále ovocné čaje, ředěné 100 % džusy, případně voda s ovocným sirupem. Nevhodné jsou veškeré slazené limonády s bublinkami, kolové nápoje, velké množství minerálních vod, silný černý čaj či káva a samozřejmě alkoholické nápoje.

Jídelničky jsou pětidenní, což ale neznamená, že odpovídají stravování od pondělí do pátku. Jednotlivé dny jsou označeny číslem – za první den je možné považovat jakýkoli den v týdnu včetně víkendu. Množství uvedená u pokrmů, jsou počítána za celý pokrm (např. 350 g boloňských špaget zahrnuje špagety, maso, dušenou zeleninu, omáčku i sýr). Tyto ukázkové jídelničky nejsou určeny dětem, které potřebují dodržovat zásady některé z diet. V případě dietních opatření je třeba, aby se rodiče poradili s odborníkem, který dietu doporučil.

Tento jídelníček je určený pro:

- zdravé dívky s normální hmotností ve věku 13 – 15 let
- dívky s vyšší hmotností ve věku 15 – 19 let
- dívky s nižší hmotností ve věku 10 – 13 let

1. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 ochucený jogurtový nápoj 1 rohlík 1 hruška	1 bageta se šunkou, sýrem a zeleninou 1 pomeranč	250 ml zeleninového vývaru s rýží 120 g koprové omáčky s vařeným hovězím masem 4 plátky houskového knedlíku (nebo oběd ve školní jídelně)	2 krajice celozrnného chleba 50 g budapeštské pomazánky* 1 rajče	250 g zapečených brambor s brokolící a sýrem 120 g salátu z mrkve a pekingského zelí

2. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 hrst celozrnných cereálií 150 ml polotučného mléka (na zalití cereálií) 1 banán	2 plátky žitného chleba 50 g čerstvého sýra 2 plátky šunky (šunka nejvyšší jakosti, min. 90 % masa) 1 zelená paprika	250 ml slepičí polévky s těstovinami 2 kapustové karbanátky s masem 200 g bramborové kaše 120 g rajčatového salátu (nebo oběd ve školní jídelně)	200 g ovocného salátu s bílým jogurtem 1 houska	300 g zeleniny s mozzarellou* 1 větší grahamová večka

* recept naleznete na www.vyzivadeti.cz v sekci pro rodiče – kuchařka on-line

3. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 zapečený toast se šunkou a sýrem (ze 2 krajců chleba) 3 ředkvičky	120 g polotučného tvarohu 100 g hroznového vína 1 kornspitz	250 ml čočkové polévky 120 g vepřového plátku na zelenině a žampionech 120 g rýže (nebo oběd ve školní jídelně)	1 rohlík 150 g mrkvový salát s jablky*	250 g boloňských těstovin sypaných sýrem 100 g okurkového salátu

4. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 krajíc chleba 30 g šunkové pěny* 1 kedlubna	1 celozrnná bulka 60 g tvarohového sýru cottage s bylinkami 10 g margarínu 5 ředkviček 30 g salátové okurky	250 ml drůbežního vývaru s vejcem 120 g hovězího po zahradnicku* 100 g krupicových noků (nebo oběd ve školní jídelně)	1 kus makovce* 1 bílý jogurt	100 g rybiho filé na kari* 250 g bramborové kaše 100 g salátu z čínské zeli s mrkví

5. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 celozrnný rohlík 10 g margarínu 20 g jahodového džemu 2 mandarinky	bageta s tuňákem* 1 rajče	250 ml vločkové polévky 200 g mexických fazolí s vepřovým masem 1 krajíc chleba (nebo oběd ve školní jídelně)	1 rohlík 2 plátky ementálu	200 g brambor 2 špízy s kuřecím masem a zeleninou zeleninová obloha

Jako druhé večeře zařazujeme nejlépe méně sladké druhy ovoce (citrusy, jablka) nebo zeleninu, vhodné jsou také mléčné výrobky či kvalitní šunka. Druhá večeře by neměla mít formu moučnicku, sladkosti nebo solených pochutin.

* recept naleznete na www.vyzivadeti.cz v sekci pro rodiče – kuchařka on-line

Vážíme bez váhy

	1 lžička	1 lžíce	1 kus	
cukr	5 g	25 g	rohlík	40 g
sůl	5 g	20 g	jablko	50 – 150 g
mouka	6 g	22 g	banán	120 g
krupice	4 g	20 g	pufovaný chléb	11 g
škrob	10 g	30 g	extrudované pečivo	8 g
olej	5 g	20 g	paprika, rajče	70 g
margarín	5 g	15 g	vejce (M)	52 g
mléko	5 g	20 g	jogurt	120 g, 150 g
smetana	8 g	25 g		
tvaroh	8 g	25 g		
kakaový prášek	7 g	25 g		
kečup	8 g	20 g		
med, džem	5 g	15 g		

	1 plátek/krajíc
tvrdý sýr	20 g
šunka	20 g
tvrdý salám	5 g
chléb (pšenično-žitný)	75 g
chléb (celozrnný)	30 g

	1 šálek
mouka	80 g
cukr	95 g
rýže	120 g
tekutiny	125 ml
cereálie	30 g

Doporučené denní dávky pro dívky ve věku 13 – 15 let:

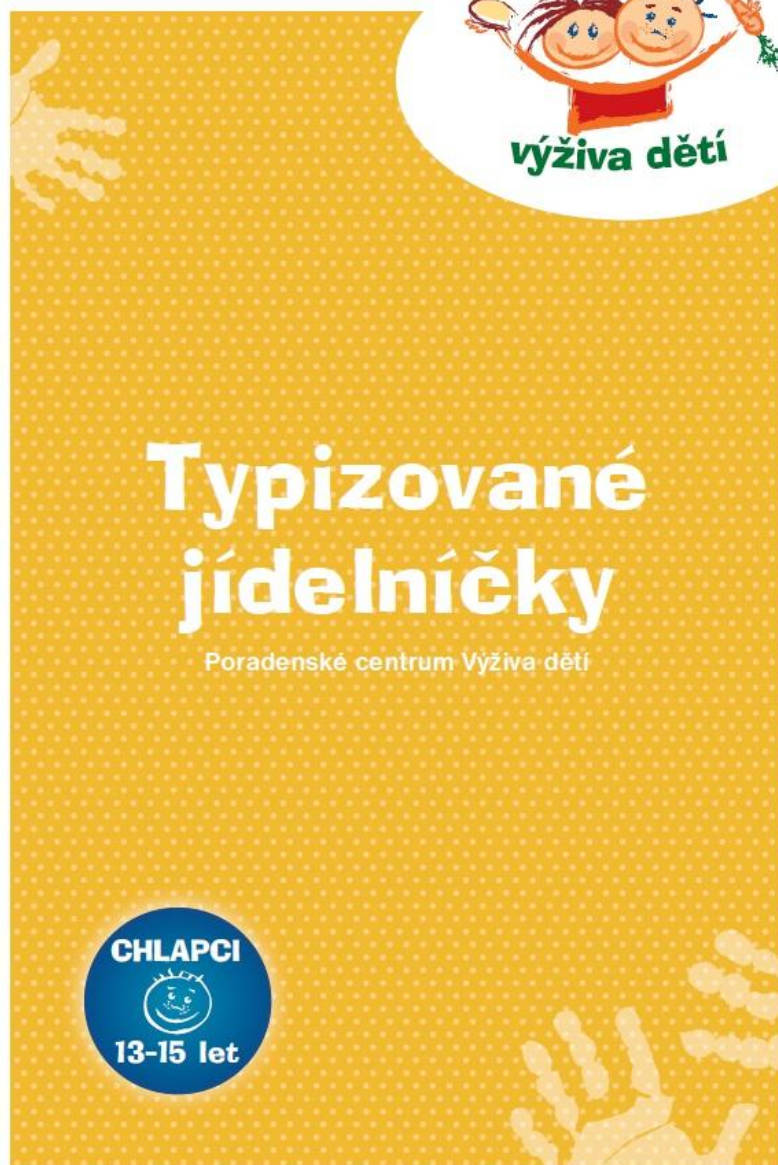
Energie	9 400 kJ
Bílkoviny	90 g
Sacharidy	276 – 329 g
Tuky	74 – 86 g
Vláknina	18 – 20 g
Tekutiny	2,5 l

Více informací a odbornou konzultaci Vám poskytnou naši specialisté na výživu na www.vyzivadeti.cz nebo infolince 844 230 000.

Poradenské centrum Výživa dětí Vám je k dispozici ve všední dny od 8 do 16 hod. On-line poradna a záznamník jsou v provozu nepřetržitě.



Příloha č. 6 Typizovaný jídelníček pro chlapce 13- 15 let



Doporučení pro práci s typizovanými jídelníčky

Obecná doporučení

Tyto rámcové jídelníčky jsou ukázkou, jak může jídelníček dítěte v daném věku vypadat. Není však možné jej považovat za jedinou správnou cestu. I nadále by měli rodiče sledovat zásady zdravé výživy a stravu svého dítěte vždy upravovat podle jeho aktuálních potřeb (zdravotního stavu, fyzické aktivity). Dětský jídelníček by měl být za všech okolností pestrý a vyvážený. Jeho nedílnou součástí je také dostatečný příjem tekutin, které by měla tvořit především voda, dále ovocné čaje, ředěné 100 % džusy, případně voda s ovocným sirupem. Nevhodné jsou veškeré slazené limonády s bublinkami, kolové nápoje, velké množství minerálních vod, silný černý čaj či káva a samozřejmě alkoholické nápoje.

Jídelníčky jsou pětidenní, což ale neznamená, že odpovídají stravování od pondělí do pátku. Jednotlivé dny jsou označeny číslem – za první den je možné považovat jakýkoli den v týdnu včetně víkendu. Množství uvedené u pokrmů, jsou počítána za celý pokrm (např. 350 g boloňských špaget zahrnuje špagety, maso, dušenou zeleninu, omáčku i sýr). Tyto ukázkové jídelníčky nejsou určeny dětem, které potřebují dodržovat zásady některé z diet. V případě dietních opatření je třeba, aby se rodiče poradili s odborníkem, který dietu doporučil.

Tento jídelníček je určený pro:

- zdraví chlapci s normální hmotností ve věku 13 – 15 let
- chlapci s vyšší hmotností ve věku 15 – 19 let
- chlapci s nižší hmotností ve věku 10 – 13 let

1. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 krajice dýňového chleba 50 g pažitkové pomazánky 1 rajče 250 ml polotučného mléka	2 kornspitze 4 plátky šunky (šunka nejvyšší jakosti, min. 90 % masa) 20 g margarínu 1 větší paprika	250 ml brokolice polévky 120 g drůbeží směsi se zeleninou* 150 g rýže (nebo oběd ve školní jídelně)	2 kusy jablečného závínu 1 bílý jogurt	250 g francouzských brambor 150 g salátu z červené řepy s jablky

2. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 krajice chleba 50 g vajíčkové pomazánky* 4 cherry rajčata	2 celozrnné rohlíky 1 větší jablko 1 bílý jogurt s lžící mletých ořechů	250 ml kuřecí polévky s rýží 150 g hovězího masa v mrkvi 200 g brambor (nebo oběd ve školní jídelně)	1 dalaánek 30 g tvarohového sýra	300 g těstovinového salátu s tuňákem*

* recept naleznete na www.vyzivadeti.cz v sekci pro rodiče – kuchařka on-line

3. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1 celozrnný rohlík 10 g margarínu 15 g višňového džemu 1 banán	2 sendviče se šunkou nejvyšší kvality a zeleninou 1 menší salátová okurka	250 ml zeleninové polévky s kapáním 1 paprika plněná mletým masem s rajskou omáčkou 4 plátky knedlíku ze špaldové mouky (nebo oběd ve školní jídelně)	1 pudink s čerstvým ovocem 10 piškotů	2 tortilly s grilovaným drůbežím masem a zeleninou* ledový salát

4. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 krajice celozrnného chleba 50 g tvarohového syra cottage 1 velká paprika	1 ovocný tvaroh 2 rohlíky 1 mandarinka	250 ml hovězího vývaru s těstovinami 200 g hrachové kaše 1 sázené nebo vařené vejce 1 sterilovaná okurka (nebo oběd ve školní jídelně)	2 krajice žitného chleba 10 g margarínu 2 plátky šunky od kosti 1 kedlubna	100 g filé „rychlówka“ 200 g brambor hlávkový salát

5. den

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
2 plátky slunečnicového chleba 50 g jemné šunkové pomazánky* 1 rajče	2 kusy bleskového koláče* 250 ml polotučného mléka	250 ml špenátové polévky 120 g zadělávaného telecího masa 150 g rýže ovocný pohár se zmrzlinou* (nebo oběd ve školní jídelně)	1 obložená bulka*	250 g tortellini s kuřecím masem a rajčatovým pyré

Jako druhá večeře zařazujeme nejlépe méně sladké druhy ovoce (citrusy, jablka) nebo zeleninu, vhodné jsou také mléčné výrobky či kvalitní šunka. Druhá večeře by neměla mít formu moučnicku, sladkosti nebo solených pochutin.

* recept naleznete na www.vyzivadeti.cz v sekci pro rodiče – kuchařka on-line

Vážíme bez váhy

	1 lžička	1 lžíce
cukr	5 g	25 g
sůl	5 g	20 g
mouka	6 g	22 g
krupice	4 g	20 g
škrob	10 g	30 g
olej	5 g	20 g
margarín	5 g	15 g
mléko	5 g	20 g
smetana	8 g	25 g
tvaroh	8 g	25 g
kakaový prášek	7 g	25 g
kečup	8 g	20 g
med, džem	5 g	15 g

	1 plátek/krajice
tvrdý sýr	20 g
šunka	20 g
tvrdý salám	5 g
chléb (pšenično-žitný)	75 g
chléb (celozrnný)	30 g

	1 šálek
mouka	80 g
cukr	95 g
rýže	120 g
tekutiny	125 ml
cereálie	30 g

	1 kus
rohlík	40 g
jablko	50 – 150 g
banán	120 g
pufovaný chléb	11 g
extrudované pečivo	8 g
paprika, rajče	70 g
vejce (M)	52 g
jogurt	120 g, 150 g

Doporučené denní dávky pro chlapce ve věku 13 – 15 let:

Energie	11 200 kJ
Bilkoviny	90 g
Sacharidy	276 – 329 g
Tuky	88 – 103 g
Vláknina	18 – 20 g
Tekutiny	2,5 l

Více informací a odbornou konzultaci Vám poskytnou naši specialisté na výživu na www.vyzivadeti.cz nebo infolince 844 230 000.

Poradenské centrum Výživa dětí Vám je k dispozici ve všední dny od 8 do 16 hod. On-line poradna a záznamník jsou v provozu nepřetržitě.



ANOTACE

Jméno a příjmení:	Alena Kulíšková, Bc.
Katedra:	Antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	Mgr. Filip Prášek
Rok obhajoby:	2015

Název práce:	Životní styl žáků 7. tříd základní školy se zaměřením na stravovací návyky a pohybovou aktivitu
Název v angličtině:	Lifestyle of the pupils from 7th grade focused on eating habits and physical activity
Anotace práce:	Ve své diplomové práci se zabývám stravovacími návyky a pohybovou aktivitou jako projevem zdravého životního stylu žáků 7. tříd základních škol. Na základě studia materiálů věnovaných problematice této věkové kategorii dětí, výživy, životního stylu, pohybové aktivity. Pomocí dotazníkového šetření vyhodnocuji fakta. Na základě výsledků podobných studií analyzuji výsledky sledovaného vzorku.
Klíčová slova:	Životní styl, pohybová aktivita, stravovací návyky, zdraví, rodiče, žáci 7. tříd, základní škola, puberta, volný čas, HBSC studie, živiny
Anotace v angličtině:	In my thesis I deal with eating habits and physical activity as a sign of a healthy lifestyle of pupils from primary schools, exactly pupils from 7th grade at the age of 13-14. The results are based on the study of materials devoted to the problems of children at this age group, their nutrition, lifestyle and physical activity. The facts are evaluated by using a survey focused on all aspects of this topic. The results of the reference sample are analyzed by the results of similar studies of the topic.
Klíčová slova v angličtině:	Lifestyle, physical activity, eating habits, health, parents, pupils, pupils from 7th grade, primary school, puberty, leisure time, HBSC studies, nutrients

Přílohy vázané v práci:	Dotazník pro žáky 7. tříd Základní školy Dotazník pro rodiče žáků 7. tříd Základní školy Potravinová pyramida Zdravý talíř pro náctileté Typizovaný jídelníček pro dívky 13 – 15 let Typizovaný jídelníček pro chlapce 13 – 15 let
Rozsah práce:	87 stran
Jazyk práce:	Český jazyk