

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

# TVORBA NÁVRHU NA IDEÁLNÍ SVAČINU DĚTÍ

## 1. STUPNĚ ZŠ

Diplomová práce  
(Bakalářská)

Autor: Kateřina Sommerová, Rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Iva Klimešová, Ph.D.

Olomouc 2013

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Kateřina Sommerová

**Název bakalářské práce:** Tvorba návrhu na ideální svačinu dětí 1. stupně ZŠ

**Pracoviště:** Katedra přírodních věd v kinantropologii

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Iva Klimešová, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2013

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce obsahuje poznatky ze stravování dětí prvního stupně ZŠ. Cílem bakalářské práce bylo zjistit s jakou pravidelností děti konzumují svačiny a posoudit jejich složení. Následně se zabývám pitným režimem. Pro výzkumnou část jsem vytvořila specifický dotazník. Cílem je zjistit, jakou mají žáci 1. stupně ZŠ skladbu svačin a jaké volí nápoje. Dotazník se také zabývá otázkami, zda si děti připravují svačinu samy nebo rodiče. Šetření jsem realizovala na ZŠ v Šumicích. Dotazník byl formou anonymní ankety. Při zpracování poznatku jsem použila deskriptivní statistiku. Z výsledků vyplynulo, že většina dětí svačí pravidelně, původ svačiny je z domova. Pouze skladba svačiny by mohla obsahovat více ovoce a zeleniny.

**Klíčová slova:** Mladší školní věk, svačina, pitný režim, stravovací návyky ve škole.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Autor's first name and surname:** Kateřina Sommerová

**Title of the master thesis:** Proposal for the perfect snack for children 1. grade basic schools.

**Department:** Department of natural sciences in kinanthropology.

**Supervisor:** Mgr. Iva Klimešová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2013

### **Abstract:**

Bachelor thesis contains findings from the diets of children of primary school first. The aim of this work is to determine how regularly children eat snacks and assess their composition. Then I deal with the drinking regime. For the research project, I created a specific questionnaire to determine what students have first elementary school track snacks and drinks which elects. The questionnaire also addresses the question of whether the children prepare their own snack or parents. The evaluation was done at the elementary school in Šumice. Methods used were based on anonymous survey. When processing the knowledge I used descriptive statistics. The results showed that most of the children's having regular snacks origin is from home. Only the composition of snacks is not positive. Only tracks snacks could include more fruits and vegetables.

**Keywords:** Primary school children, morning snack, breakfast, water intake, eating habits at school.

I agree with lending thesis in the library services.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením  
Mgr. Ivy Klimešové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a  
dodržela zásady vědecké etikety.

V Olomouci dne .....

Vlastnoruční podpis.....

Děkuji Mgr. Ivě Klimešové, Ph.D. za pomoc, čas a cenné rady, které mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce.

## OBSAH:

1	ÚVOD .....	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ K TÉMATU .....	9
2.1	Základní charakteristika dítěte mladšího školního věku.....	9
2.2	Zásady zdravé výživy dětí .....	10
2.2.1	Výživová pyramida .....	11
2.2.2	Můj talíř.....	12
2.2.3	Energie .....	13
2.2.4	Bílkoviny ve výživě dětí .....	14
2.2.5	Sacharidy ve výživě dětí .....	14
2.2.6	Tuky ve výživě dětí .....	15
2.2.7	Pitný režim .....	15
2.2.8	Zelenina a ovoce.....	16
2.2.9	Vitamíny.....	17
2.2.9.1	Vitamíny rozpustné ve vodě .....	18
2.2.9.2	Vitamíny rozpustné v tucích.....	20
2.3	Ideální snídaně .....	21
2.4	Ideální svačina .....	22
2.4.1	Pečivo .....	22
2.4.2	Ovoce a zelenina .....	23
2.4.3	Vhodné svačiny .....	23
2.4.4	Špatné varianty .....	24
2.4.5	Balení svačin .....	24
2.4.6	Pitný režim .....	24
2.5	Výživová doporučení ČR.....	24
3	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE .....	26
3.1	Cíl.....	26
3.2	Výzkumné otázky .....	26
4	METODIKA .....	27
4.1	Metodika výzkumného šetření .....	27
4.2	Charakteristika výzkumného souboru.....	27
4.3	Metodika anketního šetření .....	27
4.4	Metodika antropometrických měření .....	27

4.5	Metodika statistického zpracování dat.....	28
4.6	Vyhodnocení dat .....	28
5	VÝSLEDKY .....	29
6	DISKUSE.....	37
7	ZÁVĚR .....	39
8	SOUHRN .....	41
9	SUMMARY .....	42
10	REFERENČNÍ SEZNAM .....	43
11	PŘÍLOHY .....	44

## 1 ÚVOD

V poslední době na děti útočí reklamy ze všech stran. Jsou to různé fast foody, sladkosti a přeslazené nápoje. Velmi často vidíme děti s bagetami a nejrůznějšími cukrovinkami, místo toho, aby si přinesly svačinu z domu od maminky. Je důležité, aby si děti zásady zdravého jídelníčku opravdu osvojily. K tomu by je měli vést rodiče zejména tím, že sami půjdou zdravým jídelníčkem a dalšími důležitými návyky dětem příkladem. Děti se nejlépe učí okoukáváním chování ze svého nejbližšího okolí a stravování není výjimka. Rodiče jsou pro ně velký vzor a autorita. Nevhodné složení stravy rodičů vede k tomu, že děti se stravují naprosto stejně. Vzhledem k tomu, že mnozí rodiče a tudíž i jejich děti ráno nesnídají, je pro ně svačina prvním jídlem dne. Ráda bych vyzdvihla důležitost svačin, jelikož mohou ovlivňovat i studijní výsledky dětí ve škole. Absence školních svačin u dětí snižuje pozornost, soustředění a únavu. Svačinky dětí by měly tvořit 10 - 15 % denního doporučeného energetického příjmu.

V mé bakalářské práci se proto zabývám stravovacími zvyklostmi dětí mladšího školního věku na 1. stupni ZŠ. Zaměřuji se na důležitost dopolední svačinky a volbu vhodného nápoje ve škole. Hodnotím, zda děti pravidelně svačí ve škole a také jaká je kvalita konzumovaných svačin.

Nezdravý výběr jídel a nedostatečná pohybová aktivita vede k velmi diskutovanému tématu jako je nadváha a obezita.



## 2 PŘEHLED POZNATKŮ K TÉMATU

### 2.1 Základní charakteristika dítěte mladšího školního věku

Dítě mladšího školního věku je v rozmezí od 6 do 12 let. Daným obdobím začíná pro mnoho dětí převrat, začínají chodit do školy. Učí se každodenním povinnostem a zažívají spoustu nových situací. Nemohou se věnovat hrám, na které byly zvyklé z mateřské školy. Na tomhle tvrzení se shodují autoři Langmeier & Krejčířová (2006) i Říčan (2006). Zmíněné období nazvali etapou střízlivého realismu. Takové označení je z toho důvodu, že žák si je vědom toho, co se právě odehrává kolem něj. Školák chce pochopit okolní svět a věci v něm „doopravdy“. Výše zmíněné počiny se projevují u školáka prostřednictvím mluvy, kresby a hry.

V oblasti *tělesných změn* se jeví důležitým znakem rovnoměrně plynulý tělesný růst (v období předcházejícím a následujícím můžeme naopak pozorovat zásadnější změny). Některé děti již mají i trvalý chrup, rozvíjí se hrubá i jemná motorika, tělesná síla a obratnost dítěte mladšího školního věku (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Obézní, neobratné a slabé děti, především chlapci se stávají terčem posměchu mezi ostatními dětmi. Dítě mladšího školního věku dokáže velmi rychle nabrat novou energii, ale taky se dokáže velmi rychle unavit, kvůli tomu, že si ještě neumí rozvrhnout sílu. Jemná motorika je ještě nedokonalá a nepřesná, koordinace mezi zrakem a jemnými pohyby se teprve dotváří (Říčan, 2006).

V oblasti *smyslového vnímání* můžeme u dětí mladšího školního věku pozorovat razantní pokroky. Jedná se o pokroky v oblasti sluchového a zrakového vnímání. Rozvíjí se i představivost. Některé děti mají schopnost vybavovat si věci a situace do detailů, tzn. eidetismus.

*Kognitivní vývoj neboli vývoj myšlení.* U malých školáčků se zlepšuje paměť mechanická i logická. Dítě se učí vytvářet strategie, což taky vede ke zlepšení paměti. Běžnou rutinou se stávají i myšlenkové obraty, myšlení se zrychluje, je efektivnější a širší. Inteligence dítěte stoupá (Říčan, 2006).

*Emoční vývoj a socializace* je posledním prvkem v popisu celého vývoje dítěte mladšího školního věku. Jak už je výše zmíněno, dítě se dostává do jiné skupiny dětí, lidí. V této skupině se učí sociálnímu chování, navzájem si pomáhat, ale také i

soupeřit s druhými. Učitel se pro dítě stává velkou autoritou. Čím je dítě starší a postupuje v ročnících výše, autorita učitele slábne. Malý žáček si více uvědomuje role syna, dcery, žáka, žákyně, kamaráda. Upevňují se i sexuální role. Chlapci i dívky vědí, jaké chování se od nich očekává (Langmeier & Krejčířová, 2006).

## 2.2 Zásady zdravé výživy dětí

Dítě má mít pestrou a plnohodnotnou stravu, která odpovídá kvantitativně a kvalitativně věku. Nesmíme zapomínat na dostatečné množství vhodných tekutin. Dětská strava by neměla obsahovat mnoho soli. Víme již, že mnoho soli obsahují dětmi oblíbené tavené sýry a uzenina. Na jejich výraznou chuť si děti lehce zvyknou a pak odmítají jídlo, které je pro ně vhodné a zdravé (Čermák & kol., 2002).

Souhlasím s tvrzením Machové, Kubátové & kol. (2009) že, především matky ovlivňují skladbu stravy rodiny a vytvářejí tak stravovací zvyklosti dětí. Pokud se v domácím jídelníčku vyskytují často smažené pokrmy, děti si je lehce oblíbí. Proto by se maminky měly snažit zařazovat smažená, tučná a přeslazená jídla co nejméně. Sladká jídla přivádějí do organismu zbytečně mnoho cukru, který je příčinou vzniku zubního kazu. Tučné pokrmy zase vedou děti při nedostatečné pohybové aktivitě k obezitě či nadváze.

Děti mladšího školního věku by měly minimálně pětkrát denně jíst. Strava by měla začínat snídaní a pokračovat dále dopolední přesnídávkou. Samozřejmostí je oběd, svačina a večeře, popř. druhá lehčí večeře. Je důležité neustále organismus hydratovat vhodnými nápoji, nejlépe pitím bylinkového čaje nebo vody s přídavkem neslazené ovocné šťávy. Velkým prohřeškem stravování je vynechání snídaně. Dítě ve škole dostane hlad a přestává se soustředit. To samé platí o svačině, kterou by si dítě mělo přinést z domu. Velmi vhodné je ke svačině zařadit celozrnné pečivo s tvarohovou nebo sýrovou pomazánkou, jiné netučné mléčné výrobky, kousek zeleniny či ovoce a opět vhodnou tekutinu. Není správné dávat dětem peníze na svačinu, aby si ji koupilo. Obvykle si dítě koupí to, co pro něj není zrovna nejlepší - sladkosti, brambůrky, kolu apod.

Děti v období 6 – 12 let mají energetickou potřebu asi o 834 kJ vyšší než děti předškolního věku. To znamená, že denně mohou přijímat zhruba 6634 kJ. (Nevoral & kol., 2003).

Vhodné rozložení jednotlivých jídel během dne, časový úsek a energie, kterou dítě mladšího školního věku získá, uvádí Tabulka 1. Oravcová a Kis (1972) stejně jako Luhanová (1974) se shodují na tvrzení, že děti necháme navyknout na 4-5 denních jídel.

**Tabulka1.** Rozdělení denní dávky potravin a čas podávání jídel podle Luhanové (1974)

Druh jídla	Rozdělení energie během dne (%)	Čas podávání
Snídaně	25	7 hod.
Svačina	5	9:30 hod.
Oběd	30	12 – 13 hod.
Svačina	15	15 – 16 hod.
Večeře	25	18:30 hod.

### 2.2.1 Výživová pyramida

*Základnu pyramidy* tvoří ovoce a zelenina. Ovoce podáváme dětem ve 2 – 4 porcích. Jedna porce odpovídá jednomu kousku zeleniny či ovoce. Konzumace zeleniny je ve 3 – 5 porcích denně.

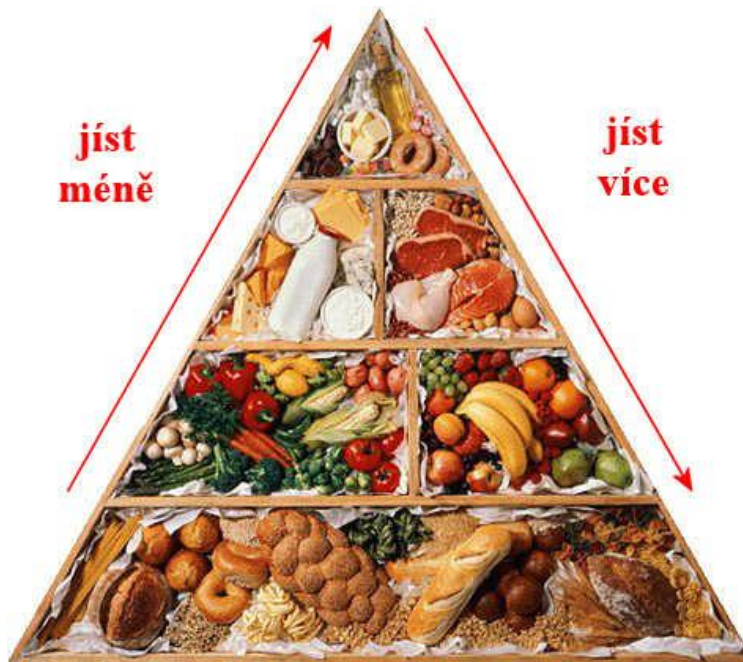
V *prvním patře* pyramidy jsou umístěny obiloviny, rýže, pečivo, luštěniny a těstoviny. Tyhle potraviny by děti měly přijímat v 3 – 6 porcích denně.

*Druhé patro* svým složením představuje dvě skupiny potravin. Vlevo mléko a mléčné výrobky a vpravo maso, vejce a sója. V současné době mají děti nadbytek příjmu masa, paštik, uzenin a jiných masných výrobků. Dětem stačí denně 1 – 2 porce masa a vajec. Jiná situace je u mléka. To podáváme dětem ve 3 – 4 porcích denně pro jeho zdroj vápníku, který je nezbytný pro zdravý růst kostí a zubů.

*Vrchol pyramidy* představují rafinované cukry, tuky (především ty nezdravé), sladkosti a sůl. Potraviny, patřící do části této pyramidy konzumujeme co nejméně.

Pyramida je využívána v ČR, v USA mají „Můj talíř“, který je znázorněn později níže na Obrázku 2. (<http://www.jidelniceknamiru.cz/potravinova-pyramida>).

V Obrázku 1. máme znázorněnou výživovou pyramidu. Upozorňuje nás na to, jakých potravin bychom se měli vyvarovat a co má tvořit základ jídelníčku. Na vrcholu pyramidy jsou potraviny, které bychom měli konzumovat nejméně.

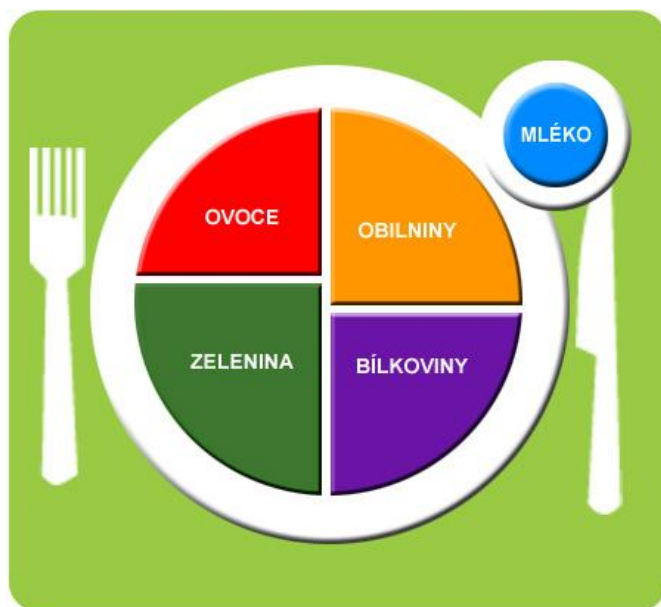


Obrázek 1. Výživová pyramida

(<http://absolventi.gymcheb.cz/2010/phdoan/informacezajimavosti.html>)

### 2.2.2 Můj talíř

V roce 2011 bylo v USA představeno nové grafické znázornění výživových doporučení, které má podobu talíře (Obrázek 2). Z obrázku je zřejmé, že  $\frac{3}{4}$  talíře by měla být tvořena rostlinnou stravou. Tím rozumíme zeleninu, ovoce a obiloviny jako žito, pšenice, jáhly a rýže. Do této skupiny výrobků patří i pečivo, ovesné vločky a kaše. Maso a ryby tvoří  $\frac{1}{4}$  obsahu talíře. V České republice je nedostatečná konzumace ryb. Zvýšit konzumaci ryb bychom měli na 2 – 3 porce týdně. Konzumace mléka a mléčných výrobků by měla být na denním pořádku.



Obrázek 2. Můj talíř ([http://www.zdravilide.cz/image/clanky/muj\\_talir.jp](http://www.zdravilide.cz/image/clanky/muj_talir.jp))

### 2.2.3 Energie

Chrpová (2010) uvádí, že do období dítěte mladšího školního věku spadá věkové rozmezí 6 - 12 let. Výživové nároky pro tuto věkovou kategorii jsou poměrně vysoké. Potřeba energie je přibližně 240-290 kJ na 1 kg hmotnosti dítěte za den.

Hlavním zdrojem energie je potrava. Lidskému tělu dodávají energii tyto látky: bílkoviny, tuky a sacharidy. Následující Tabulka 2. je orientační a znázorňuje denní doporučenou dávku kJ (Hejda 1985).

**Tabulka 2.** Doporučená denní dávka pro děti od 3 do 14 let dle Hejdy (1985).

Skupina	Energie (kJ)
Děti 3-6 let	5900
Děti 7-10 let	7500
Děti 11-14 let	8400-9200

Tabulka 3. znázorňuje doporučený poměr energie v denní dávce potravy. Určit energetickou spotřebu každému jedinci není jednoduché. Odvíjí se od mnoha kritérií. Jedním z nich je, že energetickou spotřebu zvyšuje tělesný pohyb. Je tedy jasné, že dítě, které sportuje, nebo má jinou náročnou pohybovou činnost, spotřebuje více energie. Naopak školák, který tráví dny za počítačem nebo u televize spotřebuje energie méně.

**Tabulka 3.** Doporučený poměr energie v (%) v celkové denní dávce potravy dle Machové, Kubátové & kol. (2009).

Bílkoviny (%)	Tuky (%)	Sacharidy (%)
10-15	30	55

#### 2.2.4 Bílkoviny ve výživě dětí

Podle Chrповé (2010) je potřeba bílkovin relativně vysoká. 1g bílkovin nám dodá 17kJ. Musíme mít na vědomí, že rostoucí organismus právě bílkoviny potřebuje ve zvýšeném množství pro růst, k výstavbě svalstva a dalších tkání. Doporučené denní množství je asi 1,2 g bílkovin na 1 kg hmotnosti dítěte. Alespoň polovina této denní dávky by měla být dodávána bílkovinami živočišného původu (masem, vejci, mlékem a mléčnými výrobky), z hlediska jejich výhodnější skladby jednotlivých aminokyselin a tedy i využitelnosti v organismu.

„Celozrnné obilniny, brambory, ořechy, luštěniny jsou dobrým zdrojem rostlinných bílkovin, které by měly tvořit polovinu přijatých proteinů. Polotučné mléko a zakysané mléčné výrobky jsou kromě bílkovin nenahraditelným zdrojem vápníku a některých vitamínů“ (Klimešová, 2010, 13).

#### 2.2.5 Sacharidy ve výživě dětí

Pod pojmem sacharidy, si můžeme představit rychlý zdroj energie. Jeden gram sacharidů nabídne organismu energii 17 kJ. Není ale sacharid, jako sacharid. Většina přijatých sacharidů by měla být hrazena komplexními polysacharidy (to znamená obilovinami, bramborami, luštěninami), které lépe udržují konstantní hladinu

glykémie. Pouze 6 - 9 % energie by pak mělo být pokryto jednoduchými cukry – monosacharidy a disacharidy (ovocné šťávy, výrobky z bílé mouky nebo sladkosti). Rafinovaný cukr kromě toho, že dětem rychle dodá energii, není zdrojem jiných biologicky hodnotných látek. V dnešní době ve stravě našich školáků převládá velké množství sladkostí a přelázaných limonád na úkor například zeleniny a ovoce (Chrpová, 2010).

### **2.2.6 Tuky ve výživě dětí**

Tuky dodávají dětskému organismu asi dvakrát více energie než bílkoviny nebo sacharidy. Jeden gram tuku poskytne organismu energii 38 kJ. Tuky jsou svým složením velmi odlišné, proto vybíráme pečlivě. Úplně nevyločíme žádný tuk. Lipidy rozdělujeme na nasycené a nenasycené tuky. V mléčných výrobcích, masných výrobcích a ve žloutku se vyskytují tuky nasycené. Nenasycené tuky obsahuje olivový olej a podzemnicový olej. Tyhle oleje mají taky pozitivní vliv na cholesterol. Děti překračují celkový doporučený energetický příjem hrazený tuky až na 40 %. Jaké tuky by tedy měly děti jíst? Dětem do jídelníčku zařadíme spíše rostlinné tuky např. rybí olej. Z toho důvodu, že obsahuje esenciální mastné kyseliny. Chceme-li dítěti dopřát zdravé tuky, musí přijímat alespoň dvakrát týdně porci tučných mořských ryb. Díky tomu, že obsahují již zmiňované esenciální mastné kyseliny.

Ve zdravém jídelníčku dětí i dospělých by z výše uvedených důvodů měly převládat tuky rostlinné, a to ze dvou třetin. Třetina připadá na tuky živočišného původu. Tohle pravidlo nemůžeme brát doslovně, jelikož rostlinné tuky jako palmový a kokosový obsahují mastné kyseliny nasycené. Přičemž rybí olej, který je živočišný obsahuje stejně jako rostlinné oleje příznivé nenasycené mastné kyseliny. Je ve stravě žádoucí. (Chrpová, 2010).

### **2.2.7 Pitný režim**

Pitný režim by měl být pro děti školního věku vyvážený. Množství tekutin, které školní dítě přijme, musí být v rovnováze s množstvím tekutin, které vyloučí močí, potem, stolicí a dýcháním. (Balch, 1998).

„Voda pomáhá udržovat normální tělesnou teplotu a je nezbytná pro vylučování odpadních látek z těla. Je proto velice důležité zajistit stálé doplňování vody, která je ve značném množství vylučována pocením a exkrecí“ (Balch, 1998, 43).

V horkém počasí nebo při hře potřeba tekutin dítěte stoupá na více než dvojnásobek. Doporučená dávka je kolem 3 litrů denně. Množství příjmu tekutin dítěte nám ovlivní i skladba stravy. Je známo, že sůl zadržuje vodu v těle, proto bychom neměli dětem nabízet přesolené jídlo. Velmi oblíbené jsou u dětí chipsy a hranolky, které v sobě skrývají mnoho tuku a především sůl. V tomhle případě bychom měli zvýšit příjem tekutin na dvojnásobek. Z toho důvodu, že sůl zadržuje vodu v těle. Velký důraz klademe nejen na sůl v jídle, ale i na velký příjem cukru. Pití přeslazených limonád je dnes velkým trendem a dětem chutnají. V 0,2 litru takové limonády může být ukryto až 5 kostek cukru. Co tedy můžeme školním dětem doporučit? Kvalitní pitnou vodu a nesycenou vodu, ředěné přírodní ovocné šťávy a džusy, minerální vody. Je vhodné střídat jednotlivé druhy kvalitních vod bez bublinek. Dále ovocné čaje – taktéž střídat, šípkový čaj, někdy slabý pravý čaj. Ideální teplota nápojů je kolem 10 stupňů. Je možná i vyšší. Podotýkám, že mléko není nápoj a řadíme jej mezi potraviny. (Chrpová, 2010).

**Tabulka 4.** Denní spotřeba vody v závislosti na věku a hmotnosti dítěte dle Blattné, J., & kol. (2005).

Věk	Hmotnost	Tekutiny
Děti od 7 do 15 let	Od 20 kg	80-40 ml/kg/den

### 2.2.8 Zelenina a ovoce

Zelenina a ovoce hrají ve výživě dětí i dospělých důležitou roli. Řadíme je mezi potraviny, které nelze nahradit ničím jiným. Jsou podstatným zdrojem snadno stravitelných glycidů, organických kyselin, ale také chuťových a aromatických látek. Značně významný podíl mají také na udržení správné imunity v období chřipkových onemocnění. Zelenina a ovoce obsahuje spoustu vitamínů a minerálů. Díky rostlinným látkám má i antikarcinogenní účinek. To znamená, že nás chrání před



volnými radikály, které způsobují vznik rakoviny. U dětí není konzumace ovoce a zelenina mnohdy na denním pořádku. Denně by měly přijímat 400-600 g ovoce a zeleniny. Pro vyšší obsah sacharidů je vhodné konzumovat ovoce v dopoledních hodinách. Dodá nám vodu, sacharidy, vitamíny a minerály. Místo čokoládové tyčinky ke svačině zařadíme kousek ovoce (Clarková, 2000).

Zeleninu je lepší konzumovat v odpoledních hodinách. Dětem dodá bílkoviny, nepatrné množství tuků a především 80 - 95% vody. Tepelně upravená zelenina je pro dítě lépe stravitelná, bohužel během úpravy ztratí určité množství vitamínů. Čerstvá zelenina je hůře metabolizována, ale díky obsahu silice, kyseliny a fermentů podporuje vylučování žaludečních šťáv, které stravitelnost usnadňují (Clarková, 2000).

Velkou otázkou je, proč děti nepřijímají ovoce a zeleninu v takovém množství jakém by měly? Příčiny mohou být: špatný příklad rodičů nebo nepříjemná chuť. Není dobré nabízet dětem kyselé druhy ovoce nebo nahořklé druhy zeleniny. Nabídneme školáčkům raději sladší druhy ovoce. Zeleninu je vhodné podávat jako ozdobu jídel a ovoce podávat ve formě dezertů a salátů. Dodržení těchto zásad vede k tomu, že se dítě naučí přijímat ovoce a zeleninou jako součást stravy (Clarková, 2000).

### **2.2.9 Vitamíny**

Vitamíny neobsahují žádné kalorie a nedodávají nám energii. Z toho vyplývá, že k přibývání na váze nám nepřispívají. Vitamíny jsou důležitou složkou enzymů, které jsou organickými katalyzátory, bez nich by nemohly probíhat biologické procesy. Známé je pod názvem ko-enzymy. Denní doporučená dávka vitamínů se liší podle věku, pohlaví, zaměstnání, životního stylu a rychlosti metabolismu. V dnešní době se výpočet individuální potřeby vitamínů velmi liší od jedince k jedinci, píše ve své knize Sharon (1994).

Vitamíny rozlišujeme na vitamíny rozpustné v tucích A, D, E, K a vitamíny rozpustné ve vodě C a B (Sharon, 1994).

### **2.2.9.1 Vitamíny rozpustné ve vodě**

#### **Vitamin B1 – Thiamin**

Thiamin je citlivý na teplo, vzduch a vodu. Rychle se absorbuje z potravy, ale naše tělo si jej nemůže uskladnit. Je proto důležité jej denně doplňovat. Thiamin je nazýván také jako „vitamínem vůle“, díky jeho blahodárnému působení na centrální nervový systém. Přírodní zdroje: Pivovarské kvasnice, rýžové otruby, arašídový olej, žlutá a zelená zelenina, ovoce, mléko. Denní dávka je u dětí 0,7 až 1,2 mg (Sharon, 1994).

#### **Vitamin B2 – Riboflavin**

Prospívá k udržení dobrého zraku spolu s vitamínem A. Pozitivně působí pro zachování zdravé pokožky, nehtů a vlasů. Větší dávky tohoto vitamínu posilují odolnost proti některým ekzémům a alergiím. Tlumí chuť na sladké. Přírodní zdroje: Mléko, játra, pivovarské kvasnice, mléčné výrobky, listová zelenina, ryby, vejce. Doporučená dávka pro děti je 1 mg. Ve stresových a fyzicky náročnějších situacích se potřeba riboflavinu zvyšuje. Běžné tablety B-komplexu obsahují 50 mg riboflavinu (Sharon, 1994).

#### **Vitamin B3 - Niacin**

Vitamin B3 posiluje trávení, pomáhá zlepšovat krevní oběh. Snižuje hladinu cholesterolu, pokud jej podáváme v dávkách 3 a více gramů denně. Přírodní zdroje: Játra, pivovarské kvasnice, syrové pšeničné klíčky, ryby, vejce, arašídové máslo, sušené datle, fíky, švestky a avokádo. Denní doporučený příjem pro děti je 9-16 mg, spotřeba se zvyšuje v průběhu nemocí (Sharon, 1994).

#### **Vitamin B5 – Kyselina pantotenová**

Podporuje funkci nadledvinek, zabraňuje únavě a redukuje stres. Zvyšuje tvorbu protilátek v těle, pomáhá při boji s infekcemi, zmírňuje toxické účinky antibiotik a podporuje dlouhověkost. Přírodní zdroje: Mateří kašička, tresčí jikry, maso, syrové pšeničné klíčky, vnitřnosti, nemleté obilí, fazole, pivovarské kvasnice,

melasa, ořechy. Denní doporučená dávka pro děti je 5 mg (Sharon, 1994).

### **Vitamín B6 – Pyridoxin**

Pro své vlastnosti, které pomáhají metabolismu, je vitamín B6 užitečný při redukčních dietách. Je užitečný pro ty, kteří trpí alergiemi. Příliš mnoho vitamínu B6 může způsobit nedostatek magnezia. Přírodní zdroje: Pivovarské kvasnice, pšeničné klíčky, játra a ledviny, melasa, zelí, mléko, vejce. Denní dávka pro děti je 1,3 – 2,2 mg (Sharon, 1994).

### **Vitamín B12 – Cyanokobalamin**

Spolu s kyselinou listovou tvoří červené krvinky v kostní dřeni, a tím pomáhají předcházet anemii, posiluje růst a chuť k jídlu u dětí, dodává energii, posiluje činnost mozku (učení, paměť a rovnováha), zachovává zdravý nervový systém, pomáhá k lepšímu zpracování železa, vitamínu C, kyseliny pantotenové, kyseliny listové a cholinu. Přírodní zdroje: Játra, ledviny, maso, vejce a mléčné výrobky. Denní dávka pro děti je 2-3 mcg (Sharon, 1994).

### **Vitamín B15 – Kyselina pangaminová**

Výrazně napomáhá při vylučování jedovatých látek z těla, působí jako antioxidant, prodlužuje životnost buněk, snižuje hladinu cholesterolu v krvi a chrání játra proti cirhóze, zvyšuje všeobecnou odolnost organismu. Přírodní zdroje: Pivovarské kvasnice, hnědá rýže, nemleté obilí, dýňová semínka a sezamová semena. Denní dávky nejsou stanoveny. Měly by se pohybovat mezi 25-100 mg. Někdy se prodává jako „kalcium pangamat“ (Sharon, 1994).

### **Vitamíny B17 – Laetryl**

Laetryl neboli amygdalin, je v posledních letech velice diskutovaným vitamínem, protože je některými lékaři používán při léčbě rakoviny. Je jediným B vitamínem, který se nevyskytuje v pivovarských kvasnicích. Přírodní zdroje: Je obsažen v jádrech jablek, peckách meruněk, třešní, broskví a švestek (Sharon, 1994).

## **Vitamín C – Kyselina askorbová**

Jedním z jeho hlavních úkolů je tvorba kolagenu. Vitamin C zvyšuje naši odolnost proti infekcím posilováním účinků leukocytů a zvýšení tvorby interferonu. To je protein vylučovaný bílými krvinkami, který zabraňuje pronikání virů do těla. Obrovské dávky vitamínu C zpomalí růst zhoubných nádorů. Posiluje cévy a kapiláry a zabraňuje tak jejich prasknutí, zrychluje hojení ran, a spolu vitamínem B12 a kyselinou listovou pomáhá proti chudokrevnosti a kažení zubů. Přírodní zdroje: Citrusové ovoce a šťávy, paprika, brokolice, rajčata, zelí, listová zelenina, melouny a brambory. Denní dávky pro děti jsou 45 mg (Sharon, 1994).

### **2.2.9.2 Vitamíny rozpustné v tucích**

#### **Vitamín A**

Je to vitamín rozpustný v tucích. Co se našeho zraku týče, je vitamín A důležitý k tvorbě pigmentu, který je citlivý na světlo. Obsahuje karoten a protein, který je nezbytný pro zachování dobrého zraku. Přírodní zdroje vitamínu A jsou játra, rybí tuk, karotka, sladké brambory, vejce, broskve, mléko a mléčné výrobky. Denní dávka u dětí je 3.000 IU, potřeba je vyšší během nemoci, těhotenství a kojení (Sharon, 1994).

#### **Vitamín D**

Vitamín D je rozpustný v tucích a tělo jej přijímá nejen z potravy, ale vzniká v těle působením slunečních paprsků. Pomáhá při vstřebávání vápníku a fosforu, které jsou nezbytné pro zdravé a silné zuby. Důležitý je také pro hustotu kostí. U dětí zabraňuje vzniku křivice. Tato nemoc je už od středověku léčena olejem z tresčích jater, který je bohatý na vitamín D. Přírodní zdroje: Rybí tuk, sardinky, sledí, losos, tuňák. Denní dávky pro děti jsou 400 IU (Sharon, 1994).

## **Vitamín E**

Vitamín E působí jako antioxidant a tím napomáhá k regeneraci buněk a zpomalení stárnutí. Chrání vitamíny a hormony rozpustné v tucích, ve větších dávkách chrání proti účinkům toxických látek v potravě, ve vodě a ve vzduchu. Působí proti srážlivosti krve, snižuje cholesterol a ředí krev. Přírodní zdroje: Syrové i pečené pšeničné klíčky a olej z nich, rostlinné oleje, sójové boby, zelená listová zelenina, obilí, zrna a vejce. Denní dávka pro děti je 7 až 12 IU (Sharon, 1994).

## **Vitamín K**

Je pro nás významný pro svou funkci srážlivosti krve a správnou funkci jater. Je potřebný při vstřebávání vápníku, který děti mladšího školního věku potřebují. Zabraňuje řídnutí kostí a ovlivňuje vývoj. Přírodní zdroje: Listová zelenina, kapusta, květák, maso, vnitřnosti, rybím tuku, rajčatech a ve vajíčkách. Užívání antibiotik tlumí účinnost vitamínu K. Doporučená denní dávka vitamínu K se udává okolo 0,08 mg za den (Sharon, 1994).

### **2.3 Ideální snídane**

Každý den má začít snídání. Vstávat velmi brzy znamená pro dítě stres. Faktem je, že většina dětí vstává ráno na poslední chvíli. Konzumace stravy pár minut po probuzení je pro zažívací trakt nepřírozená. Snídat se může, pokud si dítě zvykne vstávat alespoň o 30 minut dříve než původně. Snídat se musí. Je to dokonce obrana proti nadváze. Jestliže dítě nesnídá, rodiče mají tendenci připravit mu do školy vydatnou svačinku. Což taky není správná volba.

Snídane by mohla být jedním z pokrmů, kdy je rodina pohromadě a snídání si vychutná v klidu doma (Fořt, 2007).

## 2.4 Ideální svačina

Ideální svačinka by měla být především zdravá a vyvážená. Neměla by zabrat moc času a musí chutnat dítěti. Základ takové svačinky by měl obsahovat obiloviny, mléčnou složku, ovoce nebo zeleninu a zdravý nápoj. Dopolodní svačinka má tvořit 10 – 15 % denního příjmu energie. Svačinka pro školáčka má být vydatná, ale přitom svěží, aby udržela pozornost dítěte ve škole.

### 2.4.1 Pečivo

Tradičními evropskými surovinami na výrobu mouky je pšenice, ječmen, žito a oves. Z uvedených mouk je dominující pšenice. Je vhodná pro všechny druhy těst a pečiva. Druhou nejvýznamnější surovinou je žito. Mouka je v podstatě rozmělněná část vnitřního obilného zrna. Obsahuje vysoké množství sacharidů, především škrob 70 – 80 % hmotnosti. Pšeničná mouka obsahuje 10 – 12 % bílkovin a žitná 8 – 10 %. Kromě uvedených složek obsahuje mouka také malé množství tuku 1- 2 % a vlákniny 1- 2 %. Jaké pečivo dát dětem ke svačině? Dětem mladšího školního věku je nejlepší kombinovat ½ tmavého pečiva ½ z bílého pečiva. Tmavé pečivo má nahořklou chuť, je hůře stravitelné, méně trvanlivé a má vyšší biologickou hodnotu. Kdežto bílé pečivo je lépe stravitelné, má jemnější chuť, je trvanlivější, ale má nižší biologickou hodnotu (Clarková, 2000).

Značení pečiva podle Clarkové (2000):

- **pšeničné** – obsahují nejméně 90 % produktů z pšenice
- **žitné** – obsahují nejméně 90 % produktů ze žita
- **žitno-pšeničný** – podíl žitných produktů je nad 50 % a pšeničných nejméně 10 %
- **pšenično-žitné** – podíl produktů pšeničných je nad 50 % a žitných je nejméně 10 %
- **celozrnné** – obsahují nejméně 80 % celozrnné mouky
- **vícezrnné** – obsahují nejméně 5 % mlýnských produktů z jiných obilovin než je žito, pšenice, luštěniny nebo olejniny

- **speciální** – kromě minimálně 50 % podílu mlýnských produktů z pšenice a žita obsahují nejméně 10 % další složek (z obilovin, luštěnin, olejnin, zeleniny, mléčných výrobků)

Na pečivo si můžeme namazat kvalitní margarín. Určitě to bude lepší volba než sáhnout po pomazánkovém másle. Ta obsahují mnoho soli a fosfáty, ty snižují absorpci vápníku. Rodiče by měli omezit u dětí i tavené sýry, které jsou ke svačinám oblíbené. Tavené sýry rovněž obsahují mnoho soli. Výborná náhrada za tavené sýry jsou čerstvé sýry, například Cottage sýr a Gervais. Další prvek vyvážené svačiny je mléčný produkt. Nejlepší volbou je bílý smetanový jogurt místo Pribináčka, který je příliš tučný (Clarková, 2000).

#### 2.4.2 Ovoce a zelenina

Přidejte dětem ke svačince ovoce a zeleninu. Ovoce pravidelně svačí jen třetina českých školáků. Chcete-li dětem dopřát nakrájená jablíčka, neokrajujte slupku, protože obsahuje nejvíce vitamínů. Ze zeleniny volte kedlubnu, mrkev, ředkvičky, cherry rajčátka. Do toastu či rohlíku přidejte list čerstvého salátu nebo plátky okurky ([http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/deti-vyziva/Mami,-co-dostanu-k-svacine\\_\\_s642x7387.html](http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/deti-vyziva/Mami,-co-dostanu-k-svacine__s642x7387.html)).

#### 2.4.3 Vhodné svačiny

- Chléb nebo pečivo s rostlinným tukem, šunka nebo tvrdý sýr
- Chléb nebo pečivo s pomazánkou (pažitková, pórková, celerová se šunkou)
- Jogurt, tvarohový dezert nebo ovocná přesnídávka
- Zelenina nebo ovoce (celý kus, salát, jako součást obložení toastu)
- Sušené ovoce, domácí müsli, směs ořechů
- Občas něco sladkého, nejlépe moučníky připravené doma ([http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/deti-vyziva/Mami,-co-dostanu-k-svacine\\_\\_s642x7387.html](http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/deti-vyziva/Mami,-co-dostanu-k-svacine__s642x7387.html))

#### **2.4.4 Špatné varianty**

V posledních letech se velmi rozrostla záliba nákupu svačin z automatů a rychlých občerstvení. Do této škály můžeme zařadit čokoládové tyčinky, sušenky, ale i párky v rohlíku, hamburgery, smažené hranolky a podobné výrobky. Všechny tyto "lahůdky" přispívají ke vzniku dětské obezity a nezřídka i ke zhoršení zdravotního stavu. Obsahují příliš mnoho cukrů a nezdravých tuků. Smažená jídla, často na přepáleném oleji, mohou být zdrojem rakovinotvorných látek, podporujících vznik rakoviny. Mezi nevhodné svačiny ale patří i ty, které se lehce kazí, jako dorty, majonézové chlebičky a saláty. Takovéto typy svačin bychom měli vyřadit úplně, nebo je alespoň omezit na minimum ([http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/deti-vyziva/Mami,-co-dostanu-k-svacine\\_\\_s642x7387.html](http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/deti-vyziva/Mami,-co-dostanu-k-svacine__s642x7387.html))

#### **2.4.5 Balení svačin**

Důležitý je také obal na svačinu. Měl by být lákavý a hlavně zajistit, aby si dítě přineslo svačinu do školy ve stejném stavu, v jakém jsme mu ji připravili. Ideální jsou proto plastické krabičky (Mašek, 1971).

#### **2.4.6 Pitný režim**

Tekutiny by měly být samozřejmou součástí svačiny. Děti musí i během vyučování dodržovat pitný režim, proto jim nezapomínáme přichystat dostatek pití. Nejvhodnější je kombinace přírodních ovocných šťáv, ředěných stoprocentních džusů, čajů, vod a minerálek. Slazeným limonádám se vyhýbat (Mašek, 1971).

### **2.5 Výživová doporučení ČR**

V současné době přetrvává v České republice vysoký, v řadě případů předčasný výskyt neinfekčních onemocnění hromadného výskytu civilizačních onemocnění. To zejména aterosklerózy s různými komplikacemi, hypertenze, nádorů, především plic a tlustého střeva, obezity, diabetu II. typu, dny, osteoporózy a dalších chorob, které zvyšují nemocnost a zejména pak úmrtnost naší populace proti jiným zemím. V řadě příčin, které vedou k tomu stavu, největší význam nesprávná výživa (Blatná, 2005, 93).



**Ve výživových parametrech by mělo být, v souladu s výživovými cíli pro Evropu, které stanovil Regionální úřad pro Evropu WHO, dosaženo následujících změn:**

- Upravení příjmu celkové energetické dávky u všech populačních skupin v souvislosti s pohybovým režimem tak, aby bylo dosaženo rovnováhy mezi jejich příjmem a výdejem pro udržení optimální tělesné hmotnosti v rozmezí BMI 20-25
- Snížení příjmu tuku u dospělé populace tak, aby celkový podíl tuku v energetickém příjmu nepřekročil 30% optimální energetické hodnoty (tzn. u lehce pracujících dospělých asi 70 g na den), u vyššího energetického výdeje 35%
- Dosažení podílu nasycených, monoenoových a polyenoových mastných kyselin <1:1,4:0,6 v celkové dávce tuku, poměru mastných kyselin řady n-6:n-3 maximálně 5:1 a příjmu trans nenasycených mastných kyselin do 2% celkového energetického příjmu.
- Snížení spotřeby jednoduchých cukrů na maximálně 10% celkové energetické dávky (tzn. u dospělých lehce pracujících asi 60 g na den), při zvýšení podílu polysacharidů
- Snížení spotřeby kuchyňské soli na 5-7g za den a preferenci používání soli obohacené jódem
- Zvýšení příjmu kyseliny askorbové (vitaminu C) na 100mg denně
- Zvýšení příjmu vlákniny na 30g za den
- Zvýšení příjmu dalších ochranných látek jak minerálů, tak vitamínové povahy a dalších přírodních nutrientů, které by zajistily odpovídající antioxidační aktivitu a další ochranné procesy v organismu (zejména zinku, selenu, vápníku, jodu, chromu, karotenů, vitamínu E, ochranných látek obsažených v zelenině apod.) (Blatná, 2005,94).

### **3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE**

#### **3.1 Cíl**

Hlavním cílem práce je zjistit s jakou pravidelností děti konzumují školní svačiny a posoudit jejich kvalitu.

#### **3.2 Výzkumné otázky**

- a) Jak často děti konzumují školní svačinu?
- b) Jaké složení svačiny je u dětí nejčastější?
- c) Jaký nápoj děti pijí ke svačině?
- d) Odkud obvykle pochází školní svačina dětí?
- e) Jak často se děti ve volném čase věnují sportu?

## **4 METODIKA**

### **4.1 Metodika výzkumného šetření**

Šetření jsem realizovala ve Zlínském kraji na Základní škole v Šumicích. Jednalo se o žáky prvního stupně ZŠ. Šetření probíhalo formou dotazníků. S dotazníkem byli žáci, učitelé i rodiče seznámeni. S jejich svolením jsem šetření uskutečnila 16. 11. 2012. V dotazníku se objevují otázky týkající se hmotnosti a výšky žáků. Školáky jsem vážila digitální vahou Eta 300 s fixním výškometrem. Celý dotazník se všemi otázkami se nachází v Příloze č. 1.

### **4.2 Charakteristika výzkumného souboru**

Výzkumný soubor tvořilo 67 školáků, kde je průměrný věk byl 8,95 let. Z 67 žáků bylo 40 dívek a 27 chlapců.

### **4.3 Metodika anketního šetření**

Vytvořená anketa obsahovala uzavřené i otevřené otázky. Uzavřených otázek bylo 10 a otevřených také 7. Jedná se o nestandardizovanou anonymní anketu.

### **4.4 Metodika antropometrických měření**

Na hodnoty tělesné výšky a hmotnosti byla použita digitální váha Eta 300 s fixním výškometrem. Měření probíhalo v hodině tělesné výchovy. Poté byly hodnoty zapisovány do dotazníků.

#### **4.5 Metodika statistického zpracování dat**

Data byla uspořádána do četnostních tabulek s tím, že byla vypočtena základní charakteristická data (aritmetický průměr, směrodatná odchylka, modus, medián). Četnost výskytu odpovědí byla vyjádřena v %.

#### **4.6 Vyhodnocení dat**

Pro zpracování dat jsem nejprve popsala základní matici – podle kategoriálních kódů. Souhrnná matice se nachází v Příloze č. 2.

Výsledky ankety jsem tabulkami vyjádřila pomocí deskriptivní statistiky. Tabulky znázorňují aritmetický průměr, modus, medián, četnost výskytu odpovědí a případně procenta.

## 5 VÝSLEDKY

Výsledky jsou strukturovány podle charakteristických oblastí ankety. Zpočátku se řeší otázky osobních a demografických údajů, dále oblast stravovacího režimu. Otázky týkající se snídání, svačin a nápojů. Na konci dotazníku jsou otázky směřovány do oblasti pohybové aktivity.

Šetření se zúčastnilo 67 dětí. Z toho bylo 40 dívek a 27 chlapců. Z výsledků počtu zúčastněných dětí je patrné, že na první stupeň Základní školy v Šumicích dochází více dívek než chlapců. Průměrný věk respondentů je 8,95 let. Přehled zúčastněných tříd a počet žáků je v Tabulce 5.

**Tabulka 5.** Počet žáků na prvním stupni ZŠ.

<b>Žáci 1 – 5. třída</b>	<b>Celkem</b>	<b>Dívky</b>	<b>Chlapci</b>
1. Třída	11	11	0
2. Třída	13	7	6
3. Třída	11	4	7
4. Třída	14	7	7
5. Třída	19	11	8

Po rozdělení tříd jsem děti vážila na digitální váze Eta 300. Tabulka 6. znázorňuje průměr, směrodatnou odchylku, modus a medián. Jak z Tabulky 6. vyplývá, v průměru všichni školáci váží 32,56 kg. Z toho mají dívky průměrnou hmotnost 29,8 kg a chlapci 36,3 kg, což se dalo očekávat. Průměrná hmotnost chlapců i dívek je z mého pohledu ideální. Nejčastější odpověď na hmotnost u dívek byla 25 kg. Nejčastější odpověď chlapců na hmotnost byla 33 kg.

**Tabulka 6.** Hmotnost žáků

<b>Hmotnost žáků (kg)</b>	<b>Celkem</b>	<b>Dívky</b>	<b>Chlapci</b>
průměr	32,56	29,8	36,3
směrodatná odchylka	9,01	8,09	8,7
modus	23	25	33
medián	33	26,5	35

V Tabulce 7. jsou uvedeny výšky žáků v metrech. Opět jsou chlapci s výškou v popředí před dívkami. Je to z fyziologického hlediska zcela přirozené. V průměru měří žáci z prvního stupně 1,35 m. Dívky měří průměrně 1,32 m a chlapci 1,39 m. Nejpočetnější odpověď dívek na výšku byla 1,23 m a u chlapců 1,38 m.

**Tabulka 7.** Výška žáků (m).

<b>Výška žáků (m)</b>	<b>Celkem</b>	<b>Dívky</b>	<b>Chlapci</b>
Průměr	1,35	1,32	1,39
Směrodatná odchylka	0,11	0,11	0,09
Modus	1,23	1,23	1,38
Medián	1,33	1,31	1,38

Následující Tabulka 8. ukazuje, kolik % dívek a chlapců má podváhu, je v průměru nebo má nadváhu. Jak je z tabulky patrné, největší procento dívek i chlapců je v normě. Více než s nadváhou jsou problémy u dívek s podváhou. Naopak u chlapců je větší sklon k nadváze než k podváze. Jak se v následující Tabulce 14. dozvíme, že i když většina dívek je nespportující a nemá pohybovou aktivitu mnohdy ani 3x do týdne, inklinují více k podváze. Naopak chlapci mají sklon k nadváze i přesto, že většina z nich sportuje denně nebo alespoň 3x do týdne. Zde neplatí pravidlo, že pohybová aktivita přispívá k udržení si optimální hmotnosti.

**Tabulka 8.** Vyjádření váhy (Body Mass Index)

<b>BMI</b>	<b>Dívky</b>	<b>Chlapci</b>
Podváha	27,5 %	14,8 %
Norma	60 %	51,8 %
Nadváha	12,5 %	33,4 %

Četnost snídání je u každého dítěte jiná. Naštěstí větší procento dívek i chlapců ráno snídá v dnech školy. Jak už jsem v práci psala, snídat je důležité. Také významnou složkou snídání se stávává i její skladba. Tabulka 9. nám vyjadřuje, kolikrát děti snídají v pracovním týdnu. Pravidelně snídá 60 % dívek a 77,7 % chlapců. Nikdy nesnídá 20 % dívek, tohle procento je vzhledem k důležitosti snídaně docela vysoké.

**Tabulka 9.** Četnost snídání v pracovním týdnu.

<b>Snídaně v pracovním týdnu</b>	<b>Dívky</b>	<b>Chlapci</b>
Nikdy nesnídám	20 %	11,1 %
1x týdně %	10 %	4,
3x týdně	0 %	0 %
4x týdně	0 %	0 %
5x týdně	60 %	77,7 %

O víkendu snídají i děti, které ve všedních dnech nesnídají vůbec. Počet dívek, které nesnídají je o víkendu 2,5 % a chlapců 11 %. U chlapců se procento nijak neliší s týdenní snídání. Pravidelně snídá 87,5 % dívek a 76 % chlapců. Opět většina snídá oba dny o víkendu (Tabulka 10.). Troufám si tvrdit, že dívky snídají pravidelně o víkendu z toho důvodu, že jsou pod dozorem rodičů nebo mají na snídání čas. Právě čas je jeden z mnoha důvodů, proč řada školáků ve všedních dnech nesnídá.

**Tabulka 10.** Četnost snídání o víkendu.

<b>Snídaně o víkendu</b>	<b>Dívky</b>	<b>Chlapci</b>
Nesnídám	2,5 %	11 %
1x za víkend	10 %	13 %
2x za víkend	87,5 %	76 %

Nejčastější snídaně dívek jsou lupínky s mlékem. Takhle označilo odpověď 30 %. Chlapci konzumují nejčastěji taktéž lupínky s mlékem. Tak označilo svou odpověď 25,9 % chlapců. Stejně procento chlapců má jako nejoblíbenější snídaně i párky (Tabulka 11).

**Tabulka 11.** Nejčastější složení snídaně

<b>Nejčastější a nejoblíbenější snídaně</b>	<b>Dívky</b>	<b>Chlapci</b>
Rohlík s máslem	30 %	23,3 %
Lupínky s mlékem	30 %	25,9 %
Toasty se šunkou a sýrem	7,5 %	0 %
Rohlík se šunkou	7,5 %	14,8 %
Koblihy	20 %	11,1 %
Párky	5 %	25,9 %

Dostáváme se do jádra zkoumající problematiky s Tabulkou 12. Ta vyjadřuje, zda si děti s sebou berou svačinu ve dnech, kdy chodí do školy. Naštěstí drtivá většina dívek i chlapců svačí ve škole každý den. Žádný školák na prvním stupni ZŠ v Šumicích nesvačí vůbec. To je jeden z důvodů, proč jsou děti se svou hmotností v normě. Jendou týdně svačí necelé 4 % chlapců. Dvakrát do týdne svačí 2,5 % dívek. Svačina a především skladba svačiny je pro děti v mladším školním věku, a nejen pro tuto věkovou skupinu, velmi důležitá. Šetřením jsem taky zjistila, že velmi malé procento dívek nosí do školy ke svačině ovoce, které dodá tělo vodu a jiné nutričně hodnotné látky. Chlapci ovoce nesvačí nikdy.



**Tabulka 12.** Četnost školních svačin dětí v pracovních dnech.

Četnost svačin	Dívky	Chlapci
Nikdy nesvačím	0 %	0 %
1x týdně	0 %	3,7 %
2x týdně	2,5 %	0 %
3x týdně	0 %	0 %
4x týdně	0 %	0 %
5x týdně	97,5 %	96,3 %

Na otázku, co nejraději děti svačí, odpověděla většina dívek toasty (Tabulka 13). Naopak chlapci si nejraději dají na svačinu rohlík se šunkou. Pouze 7,5 % dívek si dopřává ke svačině ovoce. Chlapci si ovoce ke školní svačině nedopřávají vůbec. Zde se domnívám, že ovoce by mělo být nedílnou součástí každé svačiny. Ovoce je zdrojem vitamínů, vody, sacharidů a minerálů, tedy důležitých prvků pro posílení dětského organismu. Sladká svačina je jednou tolik oblíbená u dívek než ovoce. Pamlsky ve formě tatranky konzumuje 15 % dívek. Tento výběr svačiny není nejlepší volba. Tatranky, koblihy či koláče nedodají tělu žádné biologicky hodnotné látky a obsahují rafinovaný cukr.

**Tabulka 13.** Jaké svačiny děti konzumují nejčastěji

Nejčastěji konzumované svačiny v (%)	Dívky	Chlapci
Jogurt	7,5 %	3,7 %
Rohlík s máslem	19,5 %	16,8 %
Toasty	25 %	14,8 %
Rohlík se šunkou	20,5 %	28,9 %

Chléb s medem	0 %	11,1 %
Rohlík se sýrem	5 %	14,8 %
Ovoce	7,5 %	0 %
Tatranka, jiné sladké pečivo	15 %	9,6 %

Voda tvoří život všeho živého. Tabulka 14. nám určuje, zda si školáci nosí do školy nápoj každý den. Šetření poukazuje na jednoznačně kladné odpovědi. Chlapci si nosí nápoj vždy. Pouze 5 % dívek dopoledne nepije vůbec. Z předchozích kapitol víme, že voda je důležitá pro udržení pozornosti a zabraňuje rychlému nástupu únavy. Jinak byly odpovědi procentuálně velmi vyrovnané.

**Tabulka 14.** Jak často si děti nosí do škol nápoj.

Četnost nápojů ve škole	Dívky	Chlapci
Nikdy nepiji	5 %	0%
1x týdně	0 %	0 %
2x týdně	0 %	0 %
3x týdně	0 %	0 %
4x týdně	0 %	0 %
5x týdně	95 %	100 %

Děti si do školy nosí nejčastěji vodu se šťávou a čaj. To byly nejčastější odpovědi jak pro chlapce, tak i pro dívky. Pouhých 5 % dívek nenesí do školy žádný nápoj. Přitom je pitný režim ve škole velmi důležitý. Dítě se nesoustředí a je unavené. Vzít si s sebou nápoj do školy je dobrý začátek, mnohdy je ale problém v tom, jaký druh nápoje děti či rodiče zvolí. Průzkum na dané škole však dopadl dle mého názoru velmi dobře. Nejčastěji děti nosí čaj nebo vodu se šťávou. 60,5% dívek konzumuje vodu se sirupem či šťávou. Stejný výběr nápoje volí 55,8 % chlapců. Podrobnější druhy nápojů a jejich volbu nalezneme v Tabulce 15.

**Tabulka 15.** Nejčastější druhy nápojů školáků.

<b>Druh nápoje</b>	<b>Dívky</b>	<b>Chlapci</b>
Nic nepiji	5%	0 %
Čistá voda	10 %	11,1 %
Voda se šťávou	60,5%	55,8 %
Čaj	20 %	16,1
Džus	3,5 %	4,7 %
Limonáda	1,5 %	9,6 %
Mléko, kakao	0 %	2,7 %

Odkud pochází nejčastěji svačina respondentů, bylo jednoznačně evidentní, že z domova. Přehlednější informace nalezneme v Tabulce 16. Velmi pozitivní byla informace, že se na prvním stupni nevyskytuje nikdo, kdo nesvačí vůbec. Svačinku z domu od maminky si do školy přinese 95% dívek a 97% chlapců. Ve škole se neobjevují automaty ani bufety, to je podle mého názoru jeden z důvodů, proč si děti nosí svačiny z domu. Rodiče mají alespoň přehled, co jejich školák konzumuje během dopoledne.

**Tabulka 16.** Původ školní svačiny dětí.

<b>Původ svačiny</b>	<b>Dívky</b>	<b>Chlapci</b>
Nesvačím	0 %	0 %
Z domu	95 %	97 %
Kupuji si svačinu	5 %	3 %

Děti na ZŠ v Šumicích, především dívky, jsou spíše nesportovci. Největší počet dívek zodpovědělo, že nesportují vůbec. Denně sportuje 27 % dívek. Chlapci mají pohybové aktivity mnohem více. I když je zajímavé, že dívky mají pohybové aktivity méně než chlapci, mají sklon k podvázce více než chlapci. Podle Tabulky 17. sportují chlapci denně nebo alespoň 3x do týdne. Důležité je, že zatím jsou všichni žáci se svou hmotností v průměru. Odchyly nejsou nijak velké.

**Tabulka 17.** Četnost pohybové aktivity.

<b>Jak častá je pohybová aktivita</b>	<b>Dívky</b>	<b>Chlapci</b>
Nesportuji	37,5 %	15,5 %
Zřídka	15 %	14,5 %
3x do týdne	20 %	39 %
Denně	27 %	31 %

## 6 DISKUSE

Výzkumu předkládané bakalářské práce se zúčastnili žáci 1. stupně ZŠ v Šumicích. K hodnocení výzkumu bylo použito 67 dotazníků, kdy bylo 40 dívek a 27 chlapců. Poměr dívek a chlapců nebyl zcela vyrovnaný. Návratnost dotazníků byla 100%.

Po vyhodnocení dotazníku na otázky týkající se snídání ve všedních dnech jsem dospěla k výsledku, že pravidelně snídá většina žáků. Konkrétně snídá 60% dívek. Nikdy však nesnídá 20% dívek, což mě znepokojilo. Snídaně je důležitá. Pro tyto děti je v tomto případě prvním jídlem dne svačina ve škole. V dotazníku se totiž nevyskytla žádná odpověď, že by jediné dítě nesvačilo. Šetření v bakalářské a diplomové práci Kameníčka (2009) a Vrbáňkové (2006) dospěli k závěru, že 10% dětí nesnídá. V mém šetření nesnídá 11,1 % chlapců a 20 % dívek. Pravidelně snídá větší procento (77,7%) chlapců než dívek.

Snídaně o víkendu je pravidelná u 87,5 % dívek a 76 % chlapců. Z toho vyplývá, že mnohem větší procento žáků snídá pravidelně o víkendu než ve všedních dnech. Tenhle výsledek je zřejmě proto, že jsou děti pod dozorem rodičů, mají na snídání více času a snídají společně s rodiči. Stále je zde větší procento chlapců, kteří nesnídají o víkendu než dívek. Konkrétně 11 % chlapců a 2,5 % dívek.

Oblíbenost snídání je svým složením podobná jako u svačiny. I ke snídání jsou nejčastější uzeniny. Vyplývalo to z mého šetření. 25,9 % chlapců snídá párky nebo lupínky s mlékem. Na dalším místě je pak rohlík s máslem. Nejčastější snídání je rohlík s máslem a lupínky s mlékem u 30 % dívek, poté následovaly koblihy. Jak jsem vypožorovala, tak uzeniny jsou jak oblíbené ke snídání tak u svačiny. Je alarmující, že děti přijímají tolik tuku a soli z uzenin.

Z šetření vyplynulo, že pravidelně ve škole svačí drtivá většina respondentů, 97,5% dívek a 96,3 % chlapců. Svačinku připravenou z domu má 95 % dívek a 97 % chlapců. Z toho se ukazuje, že automaty a obchod vedle školy není u dětí v Šumicích tak využívány, jak dnes společnost předpokládá. Podle Kameníčka (2009) si nosí školní svačinu z domova 93 %. Rozdíl z mého šetření není nějak markantně odlišný.

Neuspokojující výsledek byl však shledán ve složení svačiny. Dívky i chlapci inklinují k uzeninám a taveným sýrům. Nejčastěji konzumuje 25 % dívek toasty ke školní svačině, jejímž obsahem je šunka a sýr. Hned na druhém místě je se svou oblibou rohlík se šunkou.

Rohlík se šunkou je na prvním místě u chlapců. Tak označilo odpověď 28,9 % dětí mužského pohlaví. Smutné je, že ovoce ke svačině nekonzumuje žádný chlapec z vybrané školy. Pouze 7,5 % dívek si dopřává ke svačině ovoce.

Pitný režim je z výsledku velmi uspokojivý. Do školy si nápoj nenosí 5 % dívek. Většina dívek, až 95 %, si denně bere nápoj do školy. Pravidelně si bere tekutiny 100% chlapců. V porovnání s Kameníčkem (2009), jehož výsledkem bylo, že žáků, kteří si nosí nápoje z domu je 85 %, je tento výsledek poměrně srovnatelný s mojí studií.

Druhy tekutin, které žáci nejčastěji konzumují, jsou rozdílné. 66,5 % dívek a 55,8 % chlapců pijí vodu se šťávou nebo sirupem, poté následují čaje a sladké limonády. Je-li sirup dostatečně naředěn s pitnou vodou jen pro jemné dochucení vody, není to špatná volba. Čaj ke svačině je taky velmi oblíbený. Konzumuje jej 20 % dívek a 16,1 % chlapců. Ve výzkumu Vrbňákové (2006) a Kameníčka (2009) jsem vypožorovala, že i u nich je nejčastější slazená limonáda a džusy. Rozdíl s autory není taky nijak odlišný.

Hmotnost dětí byla u většiny žáků v normě. 27,5 % děvčat má podváhu. U chlapců je to 4,8 %. V normě s hmotností je 60 % dívek a 51,8 % chlapců. Naopak chlapci více inklinují k hodnotám nadváhy až 33,4 %.

Pohybová aktivita je překvapivě záporná u dívek. Na prvním stupni se nachází většina dívek, které nesportují vůbec nebo jen zřídka, je jich 52 % což je z mého pohledu relativně vysoké procento. Kdežto chlapců, co sportují 3x do týdne je 39 % a denně dokonce 31 %, ale přesto malé procento chlapců má sklon k nadváze. Tento fakt, podle mě může mít spoustu faktorů, které mohou hmotnost ovlivňovat, např., genetická predispozice, stravovací zvyklosti v rodině, intenzita pohybové aktivity apod.

Školní docházka je pro školáky velmi dlouhým obdobím. Ve škole se učí k osvojování si dovedností, vědomostí, základy zdravé výživy a zdravého životního stylu. Stravování ve školních jídelnách či svačení ve třídě můžeme považovat za jakousi praktickou školu výživy. S tím souvisí i stravovací zvyklosti v rodině, kamarádů a v prostředí, ve kterém dítě vyrůstá.

## 7 ZÁVĚR

Má bakalářská práce se zaměřuje na školní svačiny dětí 1. stupně ZŠ v Šumicích. Hlavním cílem je zjistit v první řadě s jakou pravidelností děti konzumují dopolední svačiny a jaké je složení školních svačin včetně nápoje. Do výzkumu jsem zahrnula i pitný režim dětí, kde se nejednalo o množství vypitého nápoje, ale o druh tekutin, které děti pijí ve škole. Dotazník obsahuje otázky na pravidelnost svačiny a druh nápoje. Okrajově se zmiňuji i o snídani. Pravidelnost snídání ve všedních dnech a o víkendu.

Zajímala jsem se o skladbu svačin pouze u dětí na 1. stupni ZŠ. Porovnávala jsem nejčastější snídane a svačiny u dívek a chlapců, pravidelnost snídání a svačin, druh nápoje ke svačině a množství pohybové aktivity. Dále jsem zkoumala hmotnost a výšku dětí. Došla jsem k závěru, že převážné procento dětí je se svou hmotností v normě. Avšak od normy k nadváze se odchyluje 12,5 % dívek a 33,4 % chlapců. Děti konzumují školní svačinu pravidelně. Konkrétně 97,5 % dívek a 96,3 % chlapců. Základní škola v Šumicích dopadla v mém šetření velmi pozitivně, to značí, že většina dětí svačí ve škole.

V oblasti skladby dětských svačin jsem došla k závěru, že nejoblíbenějším druhem svačiny se u dívek staly toasty. Tuto odpověď mělo v anketě zahrnuto 25 % dívek. U chlapců se nejoblíbenější svačinou, tedy i nejčastější stal rohlík se šunkou a to v počtu 28,9 %.

Z výsledku jsem očekávala, že nápoj ke svačině bude mít převážná většina dětí. Zjištění bylo pro mě potěšující a to především u chlapců, u kterých jsem shledala 100 % konzumaci nápojů ke svačině. U dívek to bylo o 5 % méně. Nejčastějším nápojem u dívek a chlapců byla voda se šťávou a čaj.

K jednoznačnému závěru jsem došla i u otázky původu svačin. Drtivá většina dětí si nosí svačinu z domu. U dívek to bylo 95% a u chlapců 97%. U ostatních dětí je původ svačiny z bufetu či automatu.

Důležitým zjištěním četnosti pohybové aktivity u dívek bylo, že 37,5% z nich nesportuje. Nejčastější odpovědí u chlapců byla pohybová aktivita 3x do týdne a to v počtu 39%.

Ráda bych nabídla výsledky z mé bakalářské práce ZŠ v Šumicích k nahlédnutí. Přínos pro praxi vidím zvýšit pohybovou aktivitu u dívek, tím že vytvořím netradiční pohybové aktivity. Dále děti nabádat ke zdravější formě svačiny

než jen bílé pečivo a uzeniny. Všem zúčastněným dětem, které se rozhodly zapojit do výzkumného šetření, bych touto cestou velmi ráda poděkovala.



## 8 SOUHRN

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, s jakou pravidelností děti konzumují školní svačiny a posoudit jejich kvalitu. Bakalářská práce dále pojednávala o skladbě školní svačiny a volbě tekutin žáků na 1. stupni ZŠ v Šumicích. Zaměřuji se taky na pohybovou aktivitu žáků a jen okrajově se zmiňuji o snídaních.

Výzkumný soubor tvořilo 67 dětí. Z toho bylo 40 dívek a 27 chlapců. Věkový průměr respondentů byl 8,95 let.

Praktická část se zaměřuje na výzkumné šetření na prvním stupni ZŠ. Kde zazněly otázky týkající se demografických údajů, snídaní, svačín a pohybové aktivity. Nejdůležitější otázky se vztahovaly na svačiny a druhy nápoje. Děti měly 7 otázek otevřených a 10 uzavřených. Návratnost dotazníků byla 100%.

Ke zjištění výsledků daného šetření byla použita metoda dotazování, formou anonymní ankety.

Získané odpovědi byly zpracovány deskriptivní statistikou. Ve výsledcích jsou uváděny průměrné hodnoty, směrodatná odchylka, modus a medián.

První část bakalářské práce je věnována přehlednému získání dat k zadanému tématu. Zatímco druhá část mé bakalářské práce je věnována metodám, cílům, výsledkům a závěrečnému zhodnocení práce.

Z výsledků vyplývá relativní pravidelnost konzumace svačín a nápojů. S kvalitou složení svačín je to poněkud horší.

## 9 SUMMARY

The aim of this study was to determine how regularly children consume school snacks and assess their quality. Bachelor thesis also dealt with the structure of school snacks and choice of fluids pupils to 1 primary school in Šumice. My focus is also on the physical activity of students and only marginally mention the breakfast.

The sample consisted of 67 children. Of these, 40 girls and 27 boys. The average age of respondents was 8.95 years.

The practical part focuses on research in the primary school. Where raised questions regarding demographics, breakfast, snacks and physical activity. The most important questions related to the kinds of snacks and drinks. Children had 7 questions open and closed 12. Rate of return was 100%.

To determine the results of the survey method was used questioning, through an anonymous survey.

Getting answers were processed descriptive statistics. The results are average values, standard deviation, median and mode.

The first part of the thesis is devoted to obtaining data-arranged to the topic. While the second part of my thesis is devoted to methods, objectives, results and final assessment work.

The results show the relative regularity of consumption of snacks and drinks. With quality snacks composition is somewhat worse.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Blatná, J., & kol. (2005). *Výživa na začátku 21. století*. Praha: NutriVIT.
- Corazza, V., Daimler, R. & kol. (1993). *Kniha o zdraví*. Praha: Victoria Publishing.
- Clarková, N., (2000). *Sport a výživa*. Praha: Grada
- Čermák, B. & kol. (2002). *Výživa člověka*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Fořt, P. (2007). *Tak co mám jíst?* Praha: Grada.
- Hejda, S. (1985). *Kapitoly o výživě*. Praha: Avicenum
- Chrpková, D. (2010). *S výživou zdravě po celý rok*. Praha: Grada.
- Kameníček, R. (2009). *Vliv školního stravování na výživový stav dětí*. Brno: Masarykova univerzita.
- Klímešová, I. (2010). *Hrajeme si s jídlem*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada
- Machová, J. & kol. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
- Mašek, J., & kol. (1971). *Člověk, společnost a výživa*. Praha: Orbis
- Orvacová, V., Kis, J. (1972). *Hygiena výživy*. Praha: Avicenum.
- Piřha, J., Poledne, R. & kol. (2009). *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada
- Říčan, P. (2006). *Cesta životem*. Praha: Portál.
- Sharon, M. (1994). *Komplexní výživa*. Praha: Pragma.
- Vrbňáková, J. (2006). *Cvičení a výživa dětí a dospívajících*. Brno: Masarykova univerzita.
- Veselá, I., (2012). Homepage. *Svačiny školních dětí*. Retrieved 11. 12. 2012 from the World Wide Web: <http://www.eatwell.cz/clanky/detail/15-svainy-kolnch-dt>
- Vladyková, M., (2012). Homepage. *Mami, co dostanu k svačince*. Retrieved 28.12.2012 from the World Wide Web: [http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/deti-vyziva/Mami,-co-dostanu-k-svacine\\_\\_s642x7387.html](http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/deti-vyziva/Mami,-co-dostanu-k-svacine__s642x7387.html)


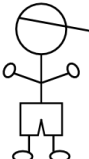
## 11 PŘÍLOHY

- Příloha č. 1 – dotazník

# DOTAZNÍK

## pro žáky 1. stupně ZŠ

Milá žákyně, milý žáku,  
jmenuji se Kateřina Sommerová a v souvislosti se zpracováním své závěrečné práce na vysoké škole, kterou studuji, tě chci požádat o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník nám pomůže získat poznatky o způsobu stravování mladých lidí. Nikde nemusíš uvádět své jméno. Odpovědi budou prohlížet a vyhodnocovat jen pracovníci výzkumného týmu a nikdo jiný. Nebudou ho prohlížet ani tvoji rodiče a učitelé. Každou otázku čti pozorně a žádnou nevynechej. Opravdu nás zajímají právě tvoje zkušenosti, proto odpovídej samostatně a za sebe. Není to test, nejsou zde žádné správné nebo nesprávné odpovědi.

- 1) Jsi?  

- 2) Do které třídy chodíš?

- 3) Ve kterém měsíci jsi se narodil/a?

- 4) Ve kterém roce jsi se narodil/a?

- 5) Kolik vážíš? V současné době vážím  kg.

- 6) Jak jsi vysoký? Moje výška je  cm.

- 7) Jak často snídáš ve všední dny?

Nikdy nesnídám	1x týdně	2x týdně	3x týdně	4x týdně	5x týdně

8) Co nejčastěji snídáš?

--

9) Jak často snídáš o víkendu?

Nikdy nesnídám	Pouze jeden den (sobota nebo neděle)	Vždy (v sobotu i v neděli)

10) Bereš si do školy  
svačinu?

Nikdy nesvačím	1x týdně	2x týdně	3x týdně	4x týdně	5x týdně

11) Co nejraději svačíš?

--

12) Bereš si do školy s sebou nějaký nápoj?

Nikdy	1x týdně	2x týdně	3x týdně	4x týdně	5x týdně

13) Jaký nápoj je to nejčastěji?

Nic	Čistou vodu	Vodu se šťávou	Čaj	Džus	Limonádu	Mléko nebo kakao	Jiné (doplň)

14) Odkud obvykle pochází tvoje svačina?

Nikdy nevačím	Obvykle připravená z domova	Obvykle si ji kupuji sám/a

15) Pomáháš mamince s nákupem  
potravin?

Nikdy	Občas	Pravidelně

16) Jak často ve svém volném čase sportuješ?

Nikdy	Zřídka	Alespoň 3x v týdnu	Denně

17) Podle tvého vlastního mínění je tvoje postava:

Příliš hubená	Trochu hubená	Tak akorát	Trochu tlustá	Příliš tlustá

Moc děkuji za vyplnění dotazníku.