

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
Pedagogická fakulta
Katedra antropologie a zdravovědy

Lucie Heclová

III. ročník – prezenční studium

Obor: Přírodopis se zaměřením na vzdělávání a výchova ke zdraví se
zaměřením na vzdělávání

**Stravovací stereotypy dětí s ohledem na preferenci
pochutin**

Bakalářská práce

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

Olomouc 2011

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

V Olomouci dne 7.4.2011

Děkuji Mgr.Michaele Hřivnové, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, poskytování rad a materiálových podkladů k práci.

Obsah

1	ÚVOD.....	5
2	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	6
3	TEORETICKÉ POZNATKY PRÁCE	7
3.1	Charakteristika dětí školního věku	7
3.1.1	Starší školní věk.....	7
3.1.1.1	Prepuberta	7
3.1.1.2	Puberta	8
3.2	Výživová doporučení pro dětskou populaci	10
3.3	Méně vhodné potraviny a nápoje v jídelníčku dětí.....	14
3.3.1	Slazené nápoje	14
3.3.2	Kofeinové nápoje.....	15
3.3.3	Sladkosti.....	16
3.3.3.1	Čokoláda	16
3.3.3.2	Cukrovinky	17
3.3.3.3	Koláče a dorty	18
3.3.4	Rychlé občerstvení.....	19
3.3.5	Uzeniny	20
3.4	Kulinářská úprava potravin pro děti	21
3.5	Nevhodné výživové zvyklosti.....	23
3.5.1	Odmítání jídla	23
3.5.2	Vybíravost.....	23
3.5.3	Občerstvení a sladkosti mezi jídly	25
3.5.4	Desatero zvládnutí nevhodných výživových zvyklostí dětí	26
3.6	Vliv reklamy na výživu dětí.....	28
4	MATERIÁL A METODIKA.....	29
4.1	Charakteristika a popis zkoumaného souboru	29
4.2	Popis užitých výzkumných metod	31
5	VÝSLEDKY A DISKUSE ŠETŘENÍ.....	32
6	ZÁVĚR	58
7	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	60
8	SEZNAM PŘÍLOH.....	62
9	ANOTACE	66

1 ÚVOD

O významu zdravé výživy nemůže být pochyb. Je důležitá nejen pro sportovce, těhotné ženy, nemocné osoby, ale také pro děti, které potřebují během růstu dostatečný přísun všech potřebných živin.

Toto téma jsem si vybrala proto, že v poslední době přibývá stánků s rychlým občerstvením a dětí stravujících se nezdravě. Ty totiž často preferují pochutiny před zdravými potravinami a zadělávají si tak mnohdy i nevědomky na pozdější potíže např. s obezitou, vysokým krevním tlakem a zvýšenou hladinou krevního cukru.

První část bakalářské práce je teoretická a obsahuje informace týkající se stravování dětí. Nejdříve se zabývá charakteristikou dětí staršího školního věku, který je spojen s prepubertou a pubertou.

Dále se tato část zabývá výživovými doporučeními pro dětskou populaci. V raném věku dětí jsou to totiž právě rodiče, kteří ovlivňují stravování svých dětí. Pokud chtějí, aby jejich děti zdravě jedly a byly v dobré kondici, mohou jim podávat zdravou stravu a vštípit jim zásady zdravé a vyrovnané výživy, neboť základům zdravé výživy se dítě učí v rodině a rodiče jsou vzorem, který bude dítě více či méně v dospělosti kopírovat. Další kapitolou jsou méně vhodné potraviny a nápoje, které se objevují v jídelníčku dětí. K nim můžeme řadit např. slazené nápoje, kofeinové nápoje, sladkosti, uzeniny a rychlé občerstvení.

Dále se zabýváme kulinářskou úpravou potravin pro děti, protože způsob, jakým se jídlo připravuje, tepelně zpracovává a skladuje, určuje stupeň kvality a zachování výživných hodnot.

Bakalářská práce se také zmiňuje o nevhodných výživových zvyklostech jako je odmítání jídla a vybíravost. Zaměřuje se také na vliv reklamy na výživu dětí, protože se reklama mnohdy rafinovaně zaměřuje na děti a často nepůsobí směrem, který by podporoval zlepšení skladby jídelníčku.

Ve druhé části bakalářské práce jsme zjišťovali stravovací zvyklosti a postoj ke zdravé výživě u dětí na druhém stupni základní školy. Potřebné odpovědi jsme získali pomocí dotazníku, který obsahoval čtrnáct otázek.

Tato bakalářská práce může pomoci nejen rodičům, ale také dětem, dozvědět se, které potraviny jsou pro děti vhodné a proč a kterým by se naopak měli vyhýbat. Tato práce totiž podává přehled u dětí oblíbených pochutin a jejich vliv na zdraví.

2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Hlavním cílem bakalářské práce je zmapovat, které potraviny jsou vhodné pro děti a popsat potraviny, které jsou pro děti nevhodné a proč.

Chtěli bychom také zjistit, jak se stravují děti na druhém stupni ZŠ během dne, jestli je jejich jídelníček různorodý nebo spíše stereotypní a zda preferují pochutiny před zdravými potravinami.

Dílčí úkoly:

- 1) Studium odborné literatury.
- 2) Příprava a realizace výzkumného šetření. Pomocí dotazníku zjistíme, jak se stravují děti na druhém stupni ZŠ během dne.
- 3) Vyhodnotíme dotazník – zjistíme stravovací zvyklosti dětí během dne a určíme, zda se stravují správně nebo upozorníme na nedostatky ve stravování.

3 TEORETICKÉ POZNATKY PRÁCE

3.1 Charakteristika dětí školního věku

Machová (2008, str. 214) uvádí, že školní věk trvá od začátku sedmého roku do konce čtrnáctého roku a dělí se na mladší školní věk a starší školní věk.

Protože se v praktické části bakalářské práce zabýváme dětmi na 2. stupni ZŠ, rozeberu podrobněji vývojovou etapu staršího školního věku.

3.1.1 Starší školní věk

Starší školní věk je spojen s prepubertou a pubertou.

Podle Machové (2008, str. 214) se začátek staršího školního věku fyziologicky projevuje prvními známkami vývoje druhotných pohlavních znaků.

3.1.1.1 Prepuberta

Období prepuberty začíná u děvčat kolem 10. roku, u chlapců v 11 letech. Biologicky toto období končí u děvčat první menstruací, u chlapců prvními ranními polucemi.

V somatickém vývoji nastupují výrazné změny v proporcích těla. Podle Čížkové (2005, str. 102) začíná období vytáhlosti, které je charakteristické intenzivním růstem končetin i trupu (chlapci vyrostou až o 22cm). Ve fyziologických pochodech začínají působit endokrinní změny, zvyšuje se produkce pohlavních hormonů a následkem toho se pak objevují druhotné pohlavní znaky.

Čížková (2005, str. 102) také píše, že na chování prepubescenta má vliv i sexuální pud, který se objevuje vlivem biologických změn. Tento sexuální pud působí v počátku nerovnoměrně a intenzivně. Intenzivnější je u chlapců, u kterých se sexuální zájem obrací k vlastnímu tělu a projevuje se masturbačními praktikami. Zájmy heterosexuální

se objevují až v pubertě. Dívky dokáží oproti chlapcům působení sexuálního pudu transformovat do jiných aktivit.

Působením sexuálního pudu se objevuje rozkolísanost v chování, labilita citů, časté střídání nálad od výbuchu agresivity a hlučnosti až po nezájem a apatii.

Můžeme také říci, že somatický vývoj předstihuje v období prepuberty vývoj psychický.

Protože děti v období prepuberty rychle rostou, měli bychom dbát na správné složení jejich jídelníčku. Kellowová (2008, str.21) říká, že v těchto letech bude dítě velmi pravděpodobně prosazovat svůj názor na to, co bude, nebo nebude jíst, zejména mimo domov. Autorka také radí, že děti se stále ještě řídí příkladem, proto by se měla celá rodina zdravě stravovat a rodiče by neměli zapomenout přibalit dětem do školních batohů zdravou svačinu, například čerstvé nebo sušené ovoce.

V hrubé motorice se objevuje přechodná neobratnost, nekoordinovanost pohybů, zvláště u chlapců. V jemné motorice je patrná křečovitost, která se může projevit ve zhoršeném grafickém výkonu.

V tomto období vzrůstá význam fantazie, která se projevuje formou denního snění, ve kterém se jedinec vidí v ideálním světle.

Podstatnou vývojovou změnou, která se projevuje v myšlení, je přechod od konkrétních operací k formálním operacím, tedy počátek abstraktního myšlení. Důležitý je také rozvoj logické paměti, kdy dítě opouští memorování textů bez pochopení souvislostí. V této době bývají dívky zdatnější ve verbálních projevech, více jsou orientovány na jazykové vzdělání. Chlapci prokazují zase lepší výkony v řešení početních a prostorových problémů.

V období prepuberty navazují více kontaktů s vrstevníky, sdružují se do skupin podle společného zájmu. Vztahy však nejsou pevné, často střídají kamarády. Mezi vrstevníky se tvoří skupiny čistě chlapecké a dívčí (Čížková, 2005, str. 103).

3.1.1.2 Puberta

Puberta je obdobím pohlavního dozrávání, které přeměňuje dítě na biologicky zralého dospělého, schopného sexuální reprodukce.

Období puberty začíná u dívek podle Čížkové (2005, str. 102) ve 12,5 letech a u chlapců ve 13 letech. V tomto období se zpomaluje fyzický růst a rozvíjí se hlavně psychické funkce.

V somatickém rozvoji dochází k vyvažování tělesných proporcí, růst končetin se zpomaluje, mohutní však svalstvo a rostou vnitřní orgány. Tvar těla dostává dospělou podobu. Dochází ke zlepšení pohybové koordinace, pomalu mizí klátivost a neobratnost, zvláště u chlapců. Dívky mají ladnější pohyby a mohou zvládnout i obtížnou koordinaci těla. Právě v této době mohou dosáhnout špičkových sportovních výkonů (Čížková, 2005, str. 105).

Logická paměť se stává významnější než paměť mechanická. Analytické a syntetické schopnosti, schopnost abstrakce a logického uvažování jsou již natolik vyspělé, že se myšlení v podstatě již neliší od myšlení dospělých (Machová, 2008, str. 220).

Význam fantazijní produkce přetrvává z předchozího období. Právě fantazijní produkce má za následek to, že jsou žáci schopni při zadání úkolu volit neotřelé a jedinečné postupy. Bohatá představivost také ovlivňuje časté denní snění. Ve fantazii si nahrazují neuskutečněné erotické zážitky, nebo si přehrávají a idealizují navazování kontaktů s druhým pohlavím.

Ve vývoji myšlení se zdokonaluje schopnost abstrakce. Objevuje se první zamilování, ve kterém je velká míra idealizace milovaného partnera.

Sociální vývoj je ovlivněn snahou po nezávislosti, která se projeví v tendenci samostatně se rozhodnout, uplatnit vlastní názor v diskuzi s dospělými. Při těchto diskuzích často dochází ke konfliktu, kdy se pubescent snaží názorově odlišit od svých vychovatelů (Čížková, 2005, str. 105).

3.2 Výživová doporučení pro dětskou populaci

Je samozřejmé, že rodiče chtějí, aby jejich děti zdravě jedly a byly v dobré kondici nejen v dětství, ale i v dospělosti. Rodiče tomu mohou dopomoci tím, že jim budou podávat zdravou stravu a vštíjí jim zásady zdravé a vyrovnané výživy, kterými se budou řídit po celý život.

Kellowová (2008, str. 8) uvádí, že většina rodičů například ví, že kousek ovoce je zdravější než sladkosti nebo že by děti měly jíst více zeleniny. Ale pravděpodobně neví, že pomeranče mohou zabránit astmatu, borůvky zlepšují paměť nebo že mrkev je dobrou prevencí proti infekcím.

Kellowová (2008, str. 9) také podotýká, že je důležité a podstatné, aby jídelníček dětí byl nutričně vyrovnaný a zdravý. I když rodiče donutí děti sníst denně hrst borůvek nebo slunečnicových semen, nebude to nic platné, budou-li po většinu dne konzumovat potraviny plné tuků a cukrů, ale chudé na vitamíny a minerály.

O významu zdravé výživy nepochybuje ani Kunová (2004, str. 10), která píše, že o tom, zda onemocníme některou ze závažných civilizačních chorob, rozhoduje naše genetická výbava a prostředí, v němž žijeme. Genetickou složku neovlivníme, výživa je však tím faktorem, který máme téměř zcela pod kontrolou. Můžeme oddálit vznik aterosklerózy, diabetu 2. stupně, hypertenze, mnoha typů nádorového bujení, dny a samozřejmě obezity.

Základům zdravé výživy se dítě učí v rodině a rodiče jsou vzorem, který dítě bude více či méně v dospělosti kopírovat. Kunová (2004, str. 10) říká, že to znamená, že by rodiče neměli dítěti říkat: „Jez to či ono, protože to je zdravé.“ Dítě si připadá zdravé až dost a nechápe, že by mohlo být ještě zdravější. Účinná je jen každodenní praxe, v níž bez zbytečných řečí dítě, ale i část rodiny, dostane na talíř to, co požadavkům na správnou výživu odpovídá. Dítě by mělo v rodině získat alespoň základní „imunitu“ vůči vlezlým reklamám na evidentně nezdravé přesolené a přeslazené pamlsky a kofeinové nápoje. Bude muset asi tyto výrobky ochutnat, aby netrpělo pocitem zakázaného ovoce, k pravidelnému nákupu by to však rodiče nemělo donutit.

Ve vyvážené stravě dětí by měly být zastoupeny bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny a minerální látky. Poměry jednotlivých složek se liší podle věku, někdy je i rozhodující, zda se jedná o dívku či chlapce.

V následující tabulce uvádím potřebná množství jednotlivých základních živin, vitamínů a minerálních látek pro děti ve věku od 10 do 13 let a pro děti ve věku od 13 do 15 let, protože těmto dětem se věnuji ve výzkumu své bakalářské práce.

Tabulka 1. Doporučené denní dávky

	Děti od 10 do 13 let	Děti od 13 do 15 let
Energie		
kJ	8 500 – 9 400	9 400 – 11 200
kcal	2 000 – 2 300	2 200 – 2 700
Základní živiny		
Bílkoviny (g)	34	45
Sacharidy (g)	250 – 276	276 – 329
Vláknina (g)	15 – 18	18 – 20
Tuky (g)	Dívky 67 – 78 Chlapci 74 – 86,6	Dívky 74 – 86,6 Chlapci 88,4 – 103,1
Minerální látky		
Vápník (mg)	1 100	1 200
Hořčík (mg)	Dívky 250 Chlapci 230	310
Železo (mg)	Dívky 15 Chlapci 12	Dívky 15 Chlapci 12
Jód (µg)	180	200
Vitamíny		
A (mg)	0,9	Dívky 1,0 Chlapci 1,1
D (µg)	5	5
B ₁ (mg)	Dívky 1,0 Chlapci 1,2	Dívky 1,1 Chlapci 1,4
B ₂ (mg)	Dívky 1,2	Dívky 1,3

	Chlapci 1,4	Chlapci 1,6
B ₆ (mg)	1	1,4
B ₁₂ (μg)	2	3
Kyselina listová (μg)	400	400
C (mg)	90	100

Zdroj: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/doporucene-denni-davky/>

Rodiče by neměli zapomínat na pět porcí ovoce a zeleniny, které by děti měly sníst denně.

U dětí bývá oblíbenou zeleninou např. mrkev, a to nejen kvůli hezké barvě, ale také kvůli sladké chuti. Mrkev je podle Kellowové (2008, str. 26) důležitým zdrojem vitamínu A, má podstatný vliv na zrak a jeho nedostatek je u dětí příčinou častějšího výskytu průjmu a onemocnění průdušek. Mrkev může zabránit dětským astmatickým záchvatům, zejména pokud se děti pohybují mezi kuřáky. Studie u dětí ve věku 4 – 16 let prokázaly, že vyšší příjem beta-karotenu snižuje astmatické záchvaty o 10 procent u dětí v nekuřáckém prostředí a o 40 procent u dětí vystavených pasivnímu kouření. Jiné výzkumy potvrzují, že karcinogeny v cigaretovém kouři snižují hladinu vitamínu A. To dokazuje, že zvýšený příjem tohoto vitamínu je zvláště důležitý u dětí vystavených pasivnímu kouření.

Pokud děti nechtějí jíst vařenou mrkev, můžeme jim zkusit podávat kousky syrové mrkve. K vyšší konzumaci mrkve by mohlo vést např. přidávání nastrohané mrkve do salátů, dušených pokrmů nebo polévek.

Stejně tak si můžeme pomoci, pokud děti nechtějí jíst brokolici, která obsahuje velké množství zdraví prospěšných látek. Dětem mohou zachutnat malé růžičky brokolice v salátech nebo použité na jejich oblíbené pizze. Rodiče by mohli dětem podávat i brokoliceovou polévku.

Zařazením paprik do jídelníčku zajistí rodiče dětem dostatek vitamínu C, který kromě jiného podporuje imunitu a podílí se na hojení ran. Jen polovina papriky (asi 80 g) dodá tělu 112 mg vitamínu C.

Jako zástupce ovoce uvádím např. meruňky, které obsahují značné procento vlákniny, draslíku, železa a mědi a menší množství vápníku a beta-karotenu. Děti mohou konzumovat čerstvé meruňky nebo sušené, které obsahují pětkrát více draslíku a vápníku a sedmkrát více železa než čerstvé plody o stejné hmotnosti. K vyšší

konzumaci meruněk mohou rodiče přimět děti jejich přidáváním do snídaňových cereálií nebo do ovesné kaše.

Rodiče by také neměli zapomínat na konzumaci mléka, které obsahuje vysoké procento vitamínu A, B₂ a B₁₂, fosforu a jódu. Ale jeho skutečná výživná hodnota spočívá v obsahu vápníku, prvku důležitého pro stavbu kostí. Dětské kosti rychle rostou a výzkumy potvrzují, že více než 90 procent vápníku každého člověka se usadí v kostech do věku 17 let. Proto je dětství a dospívání tak důležité pro příjem vápníku a tvorbu jeho zásob. Přestože u dětí a mládeže se osteoporóza většinou nevyskytuje, příjem vápníku v tomto věku pomáhá zabránit vzniku nemoci v pozdějších letech.

Pro děti je také důležité, aby dodržovali pitný režim. Nedostatek tekutin v těle může způsobit u dětí v průběhu dne únavu, bolesti hlavy, vyčerpanost nebo nepozornost ve škole. V případě dlouhodobějšího nedostatku tekutin však může dojít i k onemocnění ledvin a k celkovému kolapsu organismu.

Dětem od 10 do 13 let se doporučuje vypít 2,15 l tekutin za den, dětem ve věku od 13 do 15 let se doporučuje 2,45 l tekutin za den (www.vyzivadeti.cz).

Obecně platí, že by děti měly omezit pití slazených nápojů. Vhodné je pití neperlivých stolních vod, ovocných a bylinných čajů, ovocných šťáv a džusů ředěných vodou.

3.3 Méně vhodné potraviny a nápoje v jídelníčku dětí

Mnozí lidé si mezi „jídly“ něco zakousnou: v rozumné míře to neškodí, pokud si vyberou správně. Většina průmyslově vyráběných zákusků ale svým obsahem živin zdravé výživě příliš nevyhovuje.

Děti mají menší žaludek než dospělí, a nemohou proto sníst najednou tolik jídla. Je rozumné rozložit jim potravu do několika menších porcí, které dítě může sníst v pravidelných intervalech během dne. Mnoho dětí však raději než po kousku ovoce sáhne po balíčku křupek či čokoládě. Svou zásluhu na tom má také reklama. Neustále jsme totiž bombardováni reklamou na cukrovinky a povzbuzováni k mlsání. Největšími konzumenty zákusků a cukrovinek jsou děti, proto se na ně výrobci zaměřují za pomoci atraktivních obalů, postaviček z oblíbených seriálů apod.

3.3.1 Slazené nápoje

Většina nealkoholických nápojů slazených cukrem obsahuje „prázdné kalorie“: ty dodávají spoustu energie, ale žádné užitečné živiny.

Široký a značně proměnlivý sortiment limonád se vyrábí smícháním sodové vody s přírodními ovocnými a zeleninovými sirupy, cukrem a různými přísadami, jako jsou výtažky z bylin, kávy, čaje a Coca-coly, různá arómata či esence (Cvrček, 1999, str. 113).

Dvořáková (1998, str. 202) uvádí, že typická plechovka Coca-coly o obsahu 330 ml obsahuje víc než sedm lžiček cukru. Nadbytek sladkých nápojů může proto přispívat k problémům s nadváhou, stejně jako k chorobám zubů a dásní. Cukr obsažený ve slazených nápojích je totiž bakteriemi žijícími na zubech rozkládán na kyseliny. Popíjeli děti dlouho nápoje obsahující cukr, vzrůstá riziko vzniku zubního kazu, protože se prodlužuje doba, po kterou jsou v ústech kyseliny rozrušující zubní sklovinu.

Jako nevhodné nápoje označuje také Červený a Červená (1994, str. 181) limonády a neředěné džusy. Limonády jsou škodlivé proto, že obsahují asi dvacet kávových lžiček cukru na jeden litr, kyselinu fosforečnou, kyselinu uhličitou a jablečnou.

Kyselina jablečná v ovoci je prospěšná, ale extrahovaná destilací a izolovaná je škodlivá. Kyselina fosforečná poškozuje zubní sklovinu. Pro mnoho cukru jsou nevhodné ke stálému pití také džusy.

Tabulka 2. Skrytý cukr v nápojích

200 ml	KALORIE (kJ)	CUKR (g), (1 lžička = 5 g)
Coca-cola	360	21
dietní Coca-cola	3,8	žádný cukr
limonáda	176	11
dietní nápoj pomerančový	13	1
7UP	356	20
limetková šťáva	243	10
Mirinda	343	20
šípkový sirup	322	21
tonik	209	11
drcené pomeranče	151	10

Zdroj: Upraveno dle Dvořáková (1998, str. 202)

3.3.2 Kofeinové nápoje

Kofein přijímáme hlavně pitím kávy, ale jeho velkým zdrojem jsou i další nápoje, jež chutnají i dětem, které ještě nepropadly návyku na „turka“ či espresso. Je to hlavně Coca-cola a Pepsicola. Také čaj obsahuje kofein (thein). Kromě toho je kofein obsažen v některých léčivech (Fraňková, 2000, str. 56).

Podle Fraňkové (2003, str. 143) se u školáků může snadno upevnit návyk na kofein. Ten dostávají totiž v kávě, čaji, sladkých nápojích (kola), v cukrovinkách. Kofein odstraňuje únavu a ospalost, zvyšuje bdělost, podporuje koncentraci, aktivitu, výkonnost. Povzbuzuje srdce a plíce, tím přivádí více kyslíku do mozku. Problém vysokého příjmu kofeinu patří mezi závažné nutriční problémy např. amerických dětí.

Nadbytek kofeinu v kávě, čaji, tmavé čokoládě a některých kolových nápojích může být také jednou z příčin hyperaktivity u dětí.

U amerických školních dětí byl zkoumán vliv kofeinu na chování. Nejprve byl stanoven jeho spontánní příjem u sledovaných dětí. Školáci s příjmem vyšším než 500 mg denně měli vysoké skóre v testu anxiózy (úzkostnosti). Podle údajů učitelů byly hyperaktivní, nepozorné a neklidné (Fraňková, 2003, str. 144).

Fraňková (2000, str. 57) upozorňuje na nadměrné podávání nápojů obsahujících kofein. Z výzkumu, který zjišťoval, kolik matek kupuje svým dětem tyto nápoje, vyplynulo, že 40 % matek dává již tříletým dětem Coca-colu a podobné nápoje. V kategorii žen se základním vzděláním to bylo až 55 % matek, u matek se středoškolským a vysokoškolským vzděláním šlo o podstatně nižší procento.

Cvrček (1999, str. 108) doporučuje nahradit kávu kávovinami, např. kávovými náhražkami jako jsou obilné kávy. Kávoviny neobsahují kofein. Pro značný obsah sacharidů mají výživnou hodnotu, takže nepatří mezi typické pochutiny. Na trh přicházejí také jako polotovar ve směsi se sušeným mlékem a cukrem.

3.3.3 Sladkosti

Sladkosti se staly synonymem dětství, ale většina rodičů zná jejich špatné stránky. Pokud je děti jedí příliš často, ztrácejí chuť k jídlu a kazí se jim zuby.

3.3.3.1 Čokoláda

Čokoláda a sladkosti jsou příjemným prostředkem k povzbuzení klesající hladiny cukru, ale neměly by se stát pravidelnou součástí jídelníčku dětí.

Čokoláda a sladkosti přinášejí příjemné pocity, a proto mnoho lidí čelí poklesu hladiny cukru tím, že si pro povzbuzení dopřeje něco sladkého. Potíž je v tom, že zvykneme-li si na okamžité zvýšení hladiny krevního cukru, které nám čokoláda a sladkosti přinášejí, záhy je začneme pokládat za pravidelnou součást jídelníčku. V naprosté většině případů jsou ale sladkosti pouhým zdrojem prázdných kalorií a mohou potlačit chuť na mnohem vydatnější hlavní jídla. Čokoláda určitou výživnou hodnotu má, ale

obsahuje mnoho tuku. Pokud ji jíme v nadměrném množství, může přispívat k váhovému přírůstku. Čokoláda obsahuje ve 100 gramech přibližně 2 093 kJ (Dvořáková, 1998, str. 68).

Návyk na čokoládu může být podle Fraňkové (2003, str. 148) vypěstovaný. U dětí může být spojen s odměnami, dárky, návštěvami přátel, svátečními dny. Dítěti samozřejmě nelze úplně zakázat čokoládu, kterou vidí v obchodech a kterou dostávají jiné děti, pokud mu nepůsobí zdravotní potíže jako např. alergickou reakci. Rodiče ale musí myslet na to, že s čokoládou se to nemá přehánět a určitě nemá být podávána v nadbytku.

3.3.3.2 Cukrovinky

Výrobci cukrovinek vyrábějí většinu barevných bonbonů a lízátek pro děti a děti milují zářivé barvy a rozmanité tvary.

Přestože všechna povolená potravinářská barviva jsou zkušebně testována a schválena jako bezpečná ke konzumaci, některá z nich jsou spojena s nepříznivými reakcemi. Dvořáková (1998, str. 70) udává, že nejznámější je tartrazin, který způsobuje u některých astmatiků dušnost a u precitlivělých osob silné migrény. Oranžové barvivo (E102) může zase přivodit kopřivku, výtok z nosu, slzení očí a rozmazané vidění. Spolu s ostatními umělými barvivy užívanými v cukrářství včetně žluti kadmiové (E110), červení košenilové (E120) a indigokarmínové modři (E132) je tartrazin na seznamu přísad, kterým bychom se na doporučení odborníků měli vyhýbat, protože mohou u dětí vyvolávat hyperaktivitu.

Pitřha, Poledne (2009, str. 17) uvádí, že některé sacharidové potraviny zvyšují hladinu krevního cukru více a jiné méně. Čím více po jídle stoupne glykémie (hladina cukru v krvi), tím více se musí vyplavit inzulinu (hormonu, který produkuje slinivka břišní a který přispívá k ukládání tuku v organizmu). Tato vlastnost potravin se nazývá glykemický index.

Glykemický index tedy udává, do jaké míry je sacharidová potravina schopna zvýšit hladinu cukru v krvi. Chronická konzumace potravin s vysokým glykemickým indexem zvyšuje pravděpodobnost vzniku kardiovaskulárních chorob, diabetu II. typu a některých typů rakoviny (střev, prsu). Kromě toho vede k nadměrnému ukládání tukových zásob, a tedy k obezitě. (Kunová, 2011, str. 36).

Člověk, který se většinou stravuje potravinami s vysokým glykemickým indexem (bílé rohlíky, hamburgery, bagety, pizza, koblihy, apod.), má častěji hlad a snaží se ho uspokojit zase například samotným pečivem.

Kunová (2011, str. 38) doporučuje lidem, že pokud dostanou nepřekonatelnou chuť na potravinu s vysokým glykemickým indexem, například na koblihu, vykompenzují její negativní vliv na hladinu glykémie tím, že si k ní dají třeba 100 g tvarohu. Dále doporučuje jíst častěji, nejlépe 5x denně, pak budou chutě na nevhodné potraviny mnohem menší.

Konzumace potravin s nízkým glykemickým indexem je výhodná pro všechny zdravé lidi jako prevence civilizačních chorob. Nejvíce ostražití by měli být obézní, diabetici a lidé, u nichž se vyskytují srdečně cévní choroby v rodinách. Jde totiž o to, že chronicky zvýšená hladina inzulínu v krvi je samostatným rizikovým faktorem pro vznik srdečně cévních nemocí (Piňha, Poledne, 2009, str. 18).

3.3.3.3 Koláče a dorty

Mouka, cukr, sůl, ztužené tuky, vejce a mléko nebo smetana – to jsou základní suroviny pro výrobu většiny koláčů a dortů. K jejich záporům patří vysoký obsah kalorií a nasycených tuků, vysoký obsah cholesterolu (pokud je vyráběn z velkého množství vajec, másla nebo smetany) a vysoký obsah cukru.

Můžeme tedy říci, že různá pečiva a dorty jsou jak sladké, tak tučné. Fraňková (2003, str. 83) dodává, že tuk dává jídlu jemnost, příjemnou chuť i vůni, lépe se polyká. Krémem nebo šlehačkou plněné dorty bývají oblíbenější než suché sladké pečivo nebo perník. Zvýšená energetická hodnota těchto pochoutek může být počátečním podnětem

ke zvyšování hmotnosti dítěte. Jisté je, že preference pamlsků, ve kterých se spojuje sladké s tučným, je u našich dětí vysoká a upevňuje se vlivem dárků, oslav, odměn.

Pokud dostane dítě kousek dorty jen při výjimečné příležitosti, nepřestavuje to pro něj žádný problém ani riziko. Pokud si ale dítě zvykne jíst sladkosti denně, nemá pak chuť na výživnější jídla a navíc do sebe dostává velké množství nasycených tuků a cukru. Určitě je vhodnější nahradit sladkost, kterou si dítě přeje dostat např. po obědě, kouskem ovoce.

3.3.4 Rychlé občerstvení

K rychlému občerstvení můžeme počítat teplá jídla jako jsou hamburgery a hranolky, nebo studené jako je třeba obložená bageta se šunkou nebo kobliha. Jídelníček založený na rychlém občerstvení nepokryje potřebu vitamínu A, C, D nebo E ani dostatečný přísun stopových prvků a vlákniny, většinou ani aminokyselin a vhodných mastných kyselin.

Dvořáková (1998, str. 244) uvádí, že typická porce cheesburgeru s hranolky dohromady s jablečnou taštičkou a velkou kolou má něco mezi 1 100 a 1 200 kilokalorie. To představuje pro průměrné sedmi až desetileté dítě až 60 procent doporučeného kalorického příjmu na den, přičemž mnoho z těchto kalorií pochází z nasycených tuků a cukru.

Jedním ze záporů rychlého občerstvení je fakt, že většinou nepočítá s čerstvým ovocem a zeleninou. Obsahuje množství tuků (převážně nasycených), sodíku nebo cukru a málo vlákniny. Pokud by tato jídla děti i dospělí jedli a zapomínali na přísun dalších živin, které by jídelníček vyvážily, zvyšuje se riziko obezity a přidružených onemocnění, jako jsou srdeční choroby a rakoviny. Některá hotová jídla se připravují předem a po mnoho hodin se udržují teplá, což zvyšuje riziko bakteriálního bujení a následnou otravu potravinami.

Záliba v tučném a slaném přímo souvisí s tím, co se dětem nabízí jako lahůdka. Už velmi malým dětem dávají matky s klidem párky v rohlíku, slané burské oříšky, solené bramborové lupínky, hranolky, hamburgery. Tyto údaje se před 10 – 15 lety týkaly

hlavně amerických dětí, dnes bohužel platí již i pro naši populaci (Fraňková, 2003, str. 82).

3.3.5 Uzeniny

Ve všech podobách jsou uzeniny formou zpracovaného masa. Poskytují sice bílkovinu, ale mají obvykle vysoký obsah soli, tuku a cholesterolu.

Dvořáková (1998, str. 139) uvádí, že obsah tuku obvykle představuje víc než 70 procent kalorického obsahu uzeniny.

Stejně jako konzervační činidla obsahují uzeniny také různé bylinky a koření, které vylepšují chuť, a takzvaná plnidla, jako ovesnou mouku, strouhanku nebo speciální pečivo. U uzenin a dalších mastných výrobků, kde je uveden název masa, musí jmenované maso tvořit alespoň 50 procent obsahu. Pokud uzenina není označena jmenovitě druhem některého masa, pak všechno, co spotřebitel ví, je, že nejméně 50 procent uzeniny tvoří maso, ale může jít o jakoukoli masovou směs.

Někteří výrobci se pyšní tím, že vyrábějí „tradiční“ uzeniny nejvyšší kvality, které mnozí považují za mnohem zdravější než typizované komerční výrobky. Tyto společnosti se drží přísných pravidel: není povolen žádný tuk ani odřezky, maso je biologicky nezávadné – z dobytka pěstovaného klasickým způsobem bez podávání hormonů – a obsah masa v uzenině je minimálně 80 procent. Nepřidávají se žádná barviva ani konzervační látky a příchuti.

Uzeniny jsou pro děti nevhodné hlavně z důvodu zvýšeného množství soli a tuku. I Fórum zdravé výživy informuje na internetové stránce <http://www.fzv.cz> o tom, že tělo sůl samozřejmě potřebuje, ale vyvážená strava obsahuje většinu její denní potřeby. Většina zpracovaných potravin jako jsou i uzeniny však obsahuje nadměrné množství soli, která v těchto případech slouží jako konzervační látka a prodlužuje celkovou trvanlivost. Zbytečně vysoký příjem soli může způsobit zvýšení krevního tlaku a zatěžuje ledviny.

3.4 Kulinářská úprava potravin pro děti

Způsob, jakým se jídlo připravuje, tepelně zpracovává a skladuje, určuje stupeň kvality a zachování výživných hodnot.

Červený, Červená (1994, str. 36) uvádí, že rostlinné potraviny v přirozeném stavu obsahují dobře využitelné kvalitní bílkoviny, nenasycené mastné kyseliny, vitamíny, enzymy, minerální látky, stopové prvky a další biologicky aktivní látky. Technologickou úpravou se výrazně mění obsah účinných látek. Stupeň znehodnocení závisí na způsobu úpravy a délce působení.

Některé způsoby tepelné úpravy se považují za zdravější než jiné. Je to proto, že udržují nízký obsah tuku v potravě, nebo že způsobují menší ztrátu vitamínů a minerálů.

Ve stravě dětí by mělo převládat vaření, dušení a vaření v páře nad smažením, fritováním, grilováním a pečením.

Při vaření se sice vyluhuje mnoho ve vodě rozpustných vitamínů, které zůstanou ve vodě, v níž se jídlo vaří. Vývar ovšem můžeme použít do polévky, omáčky nebo z něho udělat šťávu k masu.

Dokladem toho, že uvařená zelenina ztrácí důležité látky ze svého obsahu, je podle Červeného a Červené (1994, str. 36) rozdílná chuť zeleniny, např. mrkve, před vařením a po něm. Syrová zelenina je chutná, kdežto uvařená už tak dobrou chuť nemá. Surová zelenina je ale hůře stravitelná – tráví se asi tři hodiny, kdežto vařená je lépe stravitelná – tráví se asi jednu hodinu a k nasycení se jí potřebuje podstatně víc.

I dušení znehodnocuje látky potravin, ale je trochu šetrnější než pečení a vaření.

Podle Kellowové (2008, str. 8) nechtějí jíst některé děti vařenou mrkev. Mohou tedy jíst syrovou mrkev, která je nastrohaná např. v salátech, polévkách nebo přidaná do dušených pokrmů. Využít se také dá strouhaná mrkev použitá v sendvičích nebo na celozrnném pečivu.

Některé děti zase nechtějí jíst syrovou papriku, např. v salátu. Přimět děti k vyšší konzumaci paprik můžeme tak, že ji přidáme nakrájenou na kostičky do omáčky na těstoviny, podávat rychle opečenou nebo jako součást omelety.

Důležité je vhodně zvolit úpravu potraviny tak, aby byla zdravá a zachovala si, co nejvíce zdraví prospěšných látek, ale také, aby dětem chutnala.

Pro zachování výživných hodnot je nejvhodnější vaření v páře. Dvořáková (1998, str. 251) uvádí, že např. brokolice může při normálním vaření ztratit až 60 procent vitamínu C, při vaření v páře ho ztratí jen 20 procent.

I brambory jsou podle Červeného a Červené (1994, str. 36) vhodnější dušené ve slupce v páře než vařené. Tak si uchovají nejvíce živin.

Velkým problémem dneška je podle Gebauera (1999, str. 144) také průmyslové zpracování potravin, při kterém dochází často až k drastickému snižování obsahu biologicky účinných látek. Příkladem může být zpracování obilí. Celozrnná pšeničná mouka obsahuje až dvojnásobek vitamínů skupiny B ve srovnání s bílou moukou. V případě zinku a manganu je rozdíl téměř pětinasobný. Dalším prvkem, jehož obsah poklesne vymletím mouky méně než na polovinu původního obsahu, je hořčík. Podobně klesá obsah vitamínů konzervací ovoce a zeleniny. Zejména při dlouhodobém skladování se obsah vitamínů postupně snižuje, mnohdy na desetinu původního obsahu v čerstvém ovoci nebo zelenině.

3.5 Nevhodné výživové zvyklosti

Starosti s dětmi, které jsou velmi vybíravé v jídle nebo jedí jen málo, jsou podle Haslama (1996, str. 43) zcela běžné. Ve své knize uvádí, že v jedné studii uveřejněné v Americe bylo popsáno, že přibližně jedno z pěti tříletých dětí má velmi špatnou chuť k jídlu a více než jedno z desíti je velmi vybíravé a jí přehnaně omezenou stravu. S krmením jednoročních dětí mělo problémy jen 10 procent rodičů, kdežto s krmením čtyřletých dětí už 42 procent rodičů. Je jasné, že problém narůstá s přibývajícím věkem, jakmile se z kojenců stávají batolata, která přecházejí do předškolního věku. Haslam ale upozorňuje na to, že vybíravost v jídle se může stát příležitostně problémem i později – ve věku, kdy děti opouštějí školu.

3.5.1 Odmítání jídla

S odmítáním jídla se setkáváme u dětí od nejčasnějšího věku až do puberty a adolescence. S Haslamem (1996, str. 43) souhlasí i Fraňková (2003, 224), která píše, že podle výzkumných studií má potíže s krmením dětí v prvním roce života 10 % rodin a problémy narůstají s věkem dítěte. Je to pochopitelné, protože během kojení je škála nabízených potravin omezená a nová jídla se blíží konzistencí mléku. Avšak už v období batolete narůstají problémy s odmítáním jídla.

3.5.2 Vybíravost

Vybíravost v jídle se obvykle vyskytuje tam, kde je dostatek či nadbytek jídla a ne v chudých oblastech, kde je jídlo součástí každodenního boje rodiny o přežití, kde je větší počet dětí a každé z nich je šťastné, že vůbec dostalo najíst. Vybíravost začíná tam, kde je z čeho vybírat.

Vybíravost je velmi rozšířena mezi dětmi všech věkových skupin.

Vybíravost se někdy vztahuje pouze na vylučování určitých potravin či pokrmů, které dítě prostě nemá rádo nebo naopak na výběr pamlsků, na které si navyklo a odmítá jíst „větší“ nebo teplá jídla. Někdy ale může mít vybíravost tak extrémní podobu, že si dítě (častěji chlapci) omezují příjem potravy pouze na několik málo jídel nebo jedí třeba jen

2 – 3 potraviny, obvykle s převahou sacharidů, např. chipsy, sušenky. Obtíže u nich většinou mizí v adolescenci (Fraňková, 2000, str. 174).

Haslam (1996, str. 45) dodává, že někdy se může vybíravost v jídle projevit i tak, že děti chtějí vždy něco jiného než to, co jim nabízí rodiče. Např. snídaně složená z obilovin je klasickým příkladem. Děti chtějí kterékoli jiné obiloviny než ty, které jim rodiče nabízí.

S rozvíjející se osobností se formují vlastní názory na jídlo. Vybíravost může podle Fraňkové (2003, str. 224) sloužit k tomu, aby se dítě odlišilo od ostatních členů rodiny. Jestliže má sourozenec rád rýži, druhé dítě ji může odmítat. Potřebuje ukázat svoji individualitu (i když to není vědomé).

Pokud starší děti nechtějí jíst pestřejší a zdravější stravu, doporučuje Kellowová (2008, str. 17) několik rad.

- ❖ Do pokrmů nenápadně „propašovat“ zeleninu – do rajčatové omáčky přidat nadrobno nakrájenou červenou papriku, do boloňské mrkev a do bramborové kaše rozmačkaný květák nebo pórek.
- ❖ Podávat velké porce oblíbené zeleniny.
- ❖ Do polévek a dušených pokrmů přidávat fazole, ovesné vločky nebo čočku.
- ❖ Nastrouhanou mrkev smíchat se strouhaným sýrem a směsí naplnit sendviče.
- ❖ Odvykat děti od sladkých cereálií lze tak, že je nejprve smícháme s neslazenou verzí.
- ❖ Na zapečené těstoviny zvolit výrobky z celozrnné mouky – smíchají-li se s omáčkou, nikdo nepozná, že nejsou bílé.
- ❖ Pro děti, které odmítají neloupanou rýži nebo celozrnné těstoviny, uvařit z každého výrobku jen polovinu a smíchat dohromady.
- ❖ Jedí-li děti málo ovoce, rozmixovat je nebo připravit 100% pomerančovou šťávu.

3.5.3 Občerstvení a sladkosti mezi jídly

Mnoho rodičů nechce dávat svým dětem pamlsky a různá občerstvení. Zdá se jim nemyslitelné, aby jejich děti jedly tak nezdravou stravu místo pořádného jídla. Málokdy jsou ale úspěšní, protože zapomínají na to, že jejich děti jsou vystaveni mnoha tlakům, které dobré úmysly rodičů často zhatí. Ze všech důvodů, proč děti vyžadují potravu mezi hlavními jídly, je hlad ta nejpříjemnější forma. Kromě toho tady ale sehrávají roli i faktory jako např. nuda, návyk, nátlaky rodičů a také reklama.

Podle Fraňkové (2000, str. 161) se objevují negativní jevy ve stravování dětí, které se starají samy o svoje svačiny nebo dokonce i o obědy. Ubývá rodičů (nebo babiček), kteří doma připravují přesnídávku, pěkně ji zabalí, přidají jablíčko nebo kousek zeleniny. Děti dostávají stále častěji peníze na to, aby si samy koupily jídlo. Bohužel, mnoho z nich utratí peníze za různé pamlsky místo hodnotných potravin. K tomu se připojuje pití nápojů z prodejních automatů, které jsou umístěné na chodbách škol. Nebývá zde velký výběr mléčných výrobků, ale hlavně sladkých nápojů.

Haslam (1996, str. 49) uvádí ve své knize příběh ženy, který za ním přišla a prosila ho o radu ohledně svého syna, který podle ní „stěží něco sní“. Haslam z jejího chování vyzoroval, že dávala svému synovi sušenky, aby se uklidnil. Dítě pak odmítalo svá jídla, protože bylo přecpané pamlsky, kterými ho rodiče uklidňovali mezi hlavními jídly. Chlapec ale snědl balíček sušenek, které mu jeho ustaraná matka dala, aby ho „uklidnila“. Ta si ani neuvědomila, že mu dává potravinu, ani to, že tím otupí chuť dítěte na další jídlo.

Sušenky mají stejné nevýhody jako všechny sladkosti. Mají hodně kalorií a nízkou výživnou hodnotu. Když sní dítě sušenku příležitostně, neuškodí mu to, ale většinou se neubrání a z krabice si bere další a další. Málo dětí ví, kdy přestat a přejedí se tak, že jim nezbude místo na ostatní jídla.

Rodiče často dávají dětem občerstvení jako odměnu, nebo jen proto, aby unuděné dítě udrželi v klidu. Nuda je významným důvodem pro časté občerstvení. Dítě, které je zaměstnané nějakou hračkou nebo hádankou, nebude pravděpodobně vyžadovat něco k jídlu. Ale dítě, které sedí a dívá se na televizi, určitě ano. Výzkum provedený na Cornellově univerzitě v USA ukázal, že čím víc se děti dívají na televizi, tím víc jejich

spotřeba sladkostí vzrůstá. V průměru snědí každé dvě hodiny další dort, sušenku, bonbóny, čokoládu nebo zmrzlinu.

Významný je také postoj rodičů ke sladkostem. Děti rodičů, kteří mají „pozitivní vztah“ ke sladkostem a sami je konzumují, bývají častěji samy sladkostmi odměňovány. Může se pak stát, že snědí třikrát tolik sladkostí za den než děti, jejichž rodiče mají ke sladkostem záporný postoj (Haslam, 1996, str. 59).

Nejběžnější druhy potravin, které se jedí mezi hlavními jídly, jsou hranolky nebo lupínky, ale také různé sladkosti. Každý z těchto druhů má svoje negativní stránky jako je např. cukr, který je spojen s tvorbou zubního kazu a tuk, který podporuje obezitu u dětí.

Haslam (1996, str. 61) upozorňuje na účinek cukru na tělesnou váhu. Zatímco cukr sám o sobě nijak zvlášť nevyvolává tloušťku, mohou být sladkosti konzumované ve větším množství značným zdrojem kalorií. Dítě může sníst velké množství těchto potravin, než přestane cítit hlad. Jí-li ale ovoce nebo chleba, bude se cítit nasycené velmi brzy. Když dítě jí ovoce, nasytí se a přitom získá méně kalorií, než kdyby snědlo vysoce kalorickou čokoládovou tyčinku, po které má hlad. A navíc zajistí ovoce dítěti potřebnou vlákninu a vitamíny.

U bramborových lupínků, hranolků a křupek je problémem vysoký obsah soli. Právě vysoké množství soli v potravě bývá příčinou vysokého krevního tlaku a vede ke snížení citlivosti chuťových buněk na sůl. Jídlo se většinou přesoluje proto, aby se nezdálo chuťově bezvýrazné. Jestliže si dítě navykne hodně solit v raném dětství, pak u něj vytvoříme předpoklad pro vznik pozdějšího infarktu nebo srdečních onemocnění.

Haslam (1996, str. 62) uvádí, že např. středně velký pečený brambor se 115 kaloriemi má – co do výživnosti – větší hodnotu než hranolky nebo bramborové lupínky. Stejně velký brambor v podobě smažených hranolků obsahuje v celkovém součtu 420 kalorií a přes 30 g bramborových lupínku obsahuje 151 kalorií.

3.5.4 Desatero zvládnutí nevhodných výživových zvyklostí dětí

- ❖ Nechcete-li, aby vaše děti některé potraviny jedly, pak je nekupujte. Nemůžete být překvapeni, když se budou domáhat potravin, o kterých vědí, že je máte doma.

- ❖ Vymezte si místnosti, kde budou děti jíst – obvykle je to kuchyně a jídelna. Dítě, které sedí před televizí s mísou pochutin, toho pravděpodobně sní daleko více, než ve skutečnosti potřebuje.
- ❖ Nedávejte sladkosti dětem za odměnu. Zvláště se pak vyhněte pokušení slibovat jim sladkosti, když dojedí např. všechno své maso.
- ❖ Místo abyste nakupovali dorty a sladkosti, snažte si udělat svoje vlastní. Je to sice pracnější a zabere to víc času, ale vy budete přinejmenším vědět, co vaše dítě jí. Je řada zdravých receptů a u běžných receptů můžete něco vylepšit tím, že uberete obsah cukru až na třetinu.
- ❖ Buďte skeptičtí, pokud jde o zdánlivě zdravé a chutné tyčinky, které nyní přicházejí na trh. Skutečnost, že problémy s výživou se dostaly do širokého povědomí lidí, zavedly příčinu pro vznik byznysu. Zatímco některé výrobky jsou výtečné, jiné nejsou o nic lepší než běžné sladké tyčinky, a to i přes všechna doporučení, že jsou „přírodní a plnohodnotné“, jak je uvedeno na obalech.
- ❖ Vyvarujte se toho, abyste svým dětem dávali sladkosti pravidelně ve stejnou dobu – třeba po návratu ze školy, a to každý den.
- ❖ Problémem může být kapesné. Můžete nechat své dítě, aby si vybralo samo, jak své peníze utratí. To s největší pravděpodobností udělá, ale pak riskujete, že všechny peníze vydá za sladkosti nebo nějaké jiné lahůdky.
- ❖ Přesvědčte se, že máte dostatečné množství čerstvého ovoce, ořechů a hroznů.
- ❖ Vyhněte se reklamám. Se staršími dětmi můžete hrát hru, při které zjišťují, jakým způsobem odborníci na reklamu sladkostí předkládají posluchačům svá zmatená sdělení.
- ❖ Nakonec se vyhněte přílišnému dohadování v době jídla. Neustálé pobízení k jídlu a nucení k dojídání vyvolá napětí a úzkost a dítě pravděpodobně od jídla odejde. Jakmile je po jídle, úzkost přejde a chuť se vrátí. Pak se může stát, že se dítě dost nenají a bude vyžadovat občerstvení. To pak zase způsobí jeho malou chuť při dalším hlavním jídle (Haslam, 1996, str. 64).

3.6 Vliv reklamy na výživu dětí

Reklama, propagující potraviny a jídlo, využívá mnoha možností působení na psychiku a chování člověka. Působí na smysly (barevnost, velikost), na racionální stránku (zdůrazněním zdravotního aspektu, ekonomičnosti, časové úspory při přípravě), na emocionalitu (uspokojení potřeb, radost dětí, příjemné prožití sváteční chvíle) apod. Bohužel, reklama často nepůsobí směrem, který by podporoval zlepšení skladby jídelníčku. Zaměřuje se rafinovaně na děti, které ji nekriticky přijímají a nutí pak rodiče kupovat produkty, které pro ně buď nejsou vhodné nebo zatěžují rodinný rozpočet (Fraňková, 2003, str. 140).

Jako příklad uvádíme běžný nákup v supermarketu i ostatních obchodech. Obchodníci nejsou hloupí a lákavé lahůdky umisťují tak, aby na ně děti viděly, a v blízkosti pokladny. Tam pak nastává často bojovná nálada a rodiče většinou koupí vše, jen aby své děti uklidnili.

Reklamy často běží v televizi v době, kdy ji sledují děti. Reklama na různé druhy jídel může mít nepříznivý vliv na utváření výživových zvyklostí, protože se zaměřuje na propagaci nutričně méně hodnotných potravin. To dokazuje také výzkum, který popisuje Fraňková (2003, str. 176). V zahraničí bylo analyzováno vysílání několika televizních kanálů v sobotu dopoledne, což je doba, kdy se mnoho dětí dívá na televizní pořady. Až 71 % všech reklam se týkalo jídla, z toho 80 % nabízelo pokrmy nízké nutriční hodnoty.

Zdravější náhražky jako je čerstvé ovoce jsou ale zřídka cílem televizní reklamy určené dětem, které dostávají čokoládové tyčinky a sáčky s bramborovými lupínky.

4 MATERIÁL A METODIKA

4.1 Charakteristika a popis zkoumaného souboru

Během ledna a února 2011 byl na Základní škole Loučná nad Desnou a III. Základní škole v Zábřehu proveden výzkum, který zkoumal stravovací zvyklosti dětí na druhém stupni základní školy.

Výzkum jsme chtěli provést pouze na Základní škole Loučná nad Desnou, kde jsem absolvovala náslechovou praxi. Protože ale na druhém stupni nebyl dostatečný počet žáků k provedení výzkumu, rozdala jsem dotazníky také na III. Základní škole v Zábřehu.

Žákům bylo za pomoci učitelů rozdáno během vyučovacích hodin celkem 119 dotazníků. V Loučné nad Desnou se do výzkumu zapojilo 47 žáků a na III. Základní škole v Zábřehu 72 žáků. Na každé škole se výzkumu zúčastnily tři třídy.

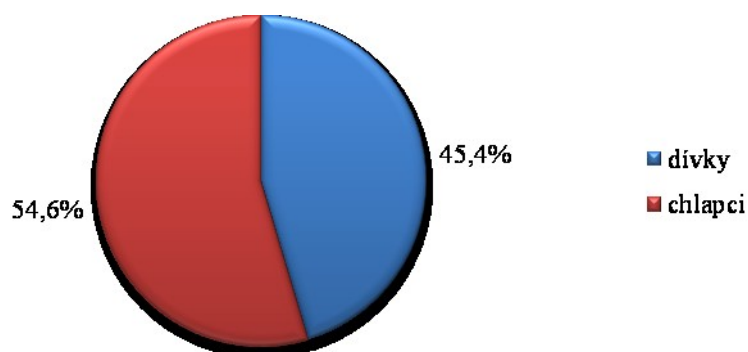
Aby žáci odpovídali pravdivě, byli informováni o tom, že vyplnění dotazníku je anonymní a získané údaje budou použity jen pro zpracování bakalářské práce.

Vyplňování dotazníků se zúčastnili žáci ve věkovém rozpětí 11 až 16 let.

Tabulka 3. Počet žáků

Pohlaví	dívky		chlapci		celkem	
	n	%	n	%	n	%
Počet žáků	54	45,4	65	54,6	119	100

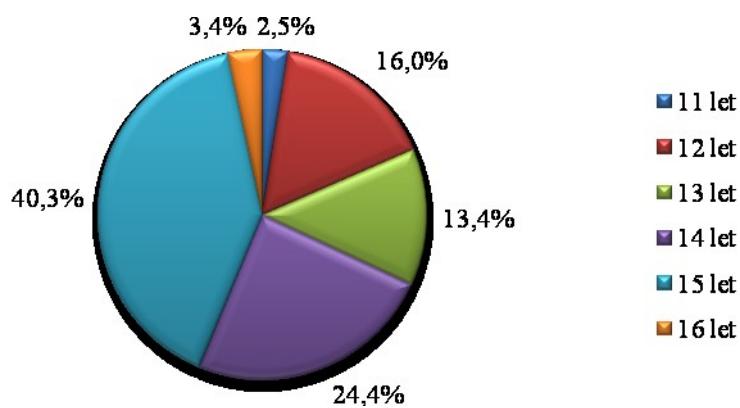
Graf 1. Počet žáků



Tabulka 4. Věk žáků

Věk	11 let		12 let		13 let		14 let		15 let		16 let		celkem	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Počet žáků	3	2,5	19	16	16	13,4	29	24,4	48	40,3	4	3,4	119	100

Graf 2. Věk žáků



4.2 Popis užitých výzkumných metod

K získání potřebných dat byla použita metoda dotazníku. Během krátké doby můžeme pomocí dotazníku získat rozsáhlý počet údajů od velkého množství respondentů. Je tvořen souborem otázek, na které dotazovaní písemně odpoví. Vyhodnocení je poměrně rychlé a přesné (Plevová, str. 40).

Dotazník byl určen žákům, kteří navštěvují druhý stupeň základní školy.

Dotazník obsahuje 14 otázek, které zjišťují stravovací zvyklosti dětí a jejich postoj ke zdravé výživě.

Pro větší názornost je výzkum doplněn tabulkami a grafy zpracovanými v MS Office Excel.

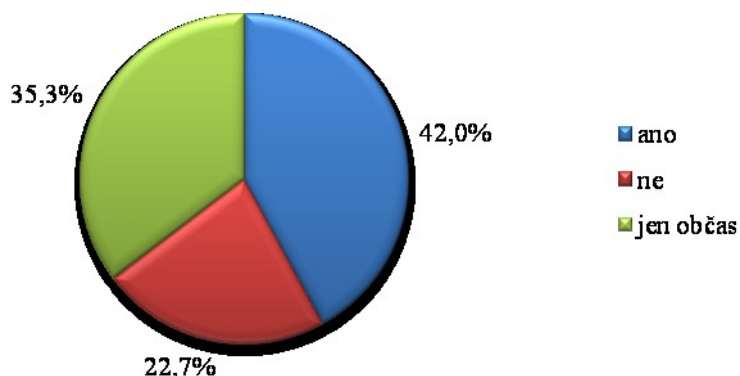
5 VÝSLEDKY A DISKUSE ŠETŘENÍ

Otázka 1 zjišťovala, zda žáci ráno snídají. U těch žáků, kteří odpověděli, že ráno snídají nebo snídají jen občas, bylo zjišťováno, co mají k snídani nejčastěji.

Tabulka 5. Snídáš ráno?

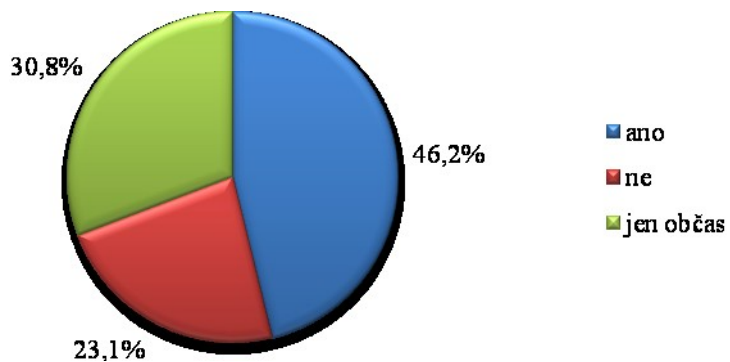
Odpověď	ano		ne		jen občas	
	n	%	n	%	n	%
Chlapci	30	46,2	15	23,1	20	30,8
Dívky	20	37	12	22,2	22	40,7
Celkem	50	42	27	22,7	42	35,3

Graf 3. Snídáš ráno? – celkem

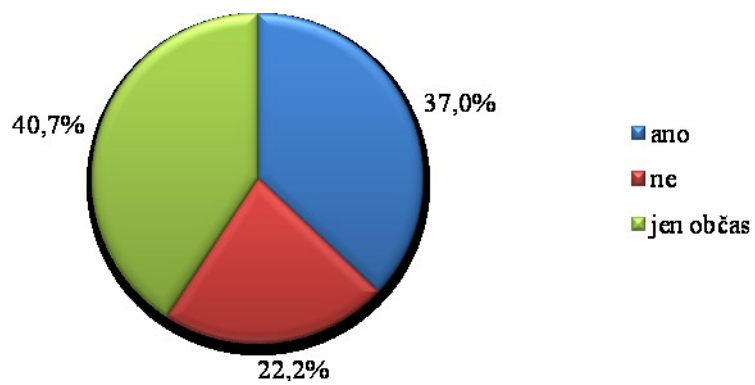


Z výzkumu vyplynulo (viz Graf 3), že snídá každý den jen 42 % dětí, což je hodně málo, není to ani polovina všech dotazovaných. Občas snídá alespoň 35,3 % a 22,7 % nesnídá vůbec. Měl by se zvýšit počet dětí, které snídají, protože snídaně je start do nového dne. To uvádí také www.vyzivadeti.cz a dodává, že snídaně by měla tvořit cca 20-25 % celkového denního příjmu energie. I ve spánku totiž dítě spotřebovává energii na funkci vnitřních orgánů, na udržení tělesné teploty, dechu, srdeční akce apod.

Graf 4. Snídáš ráno - chlapci



Graf 5. Snídáš ráno - dívky



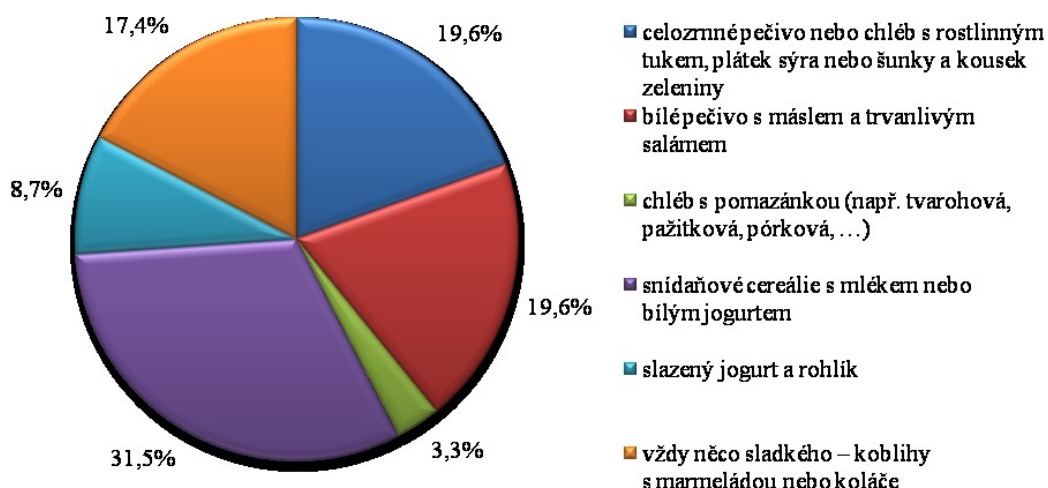
Z Grafů 4 a 5 vyplývá, že rozdíl mezi snídajícími dívkami a chlapci není velký, spíš je rozdíl v tom, zda snídají každý den nebo jen občas.

Podotázka otázky 1 zjišťovala, co děti snídají nejčastěji. Na výběr dostali šest možností, kde se vyskytly jak zdravé varianty snídaně, tak i méně vhodné.

Tabulka 6. Co snídáš nejčastěji?

Odpověď	Chlapci		Dívky		Celkem	
	n	%	n	%	n	%
celozrnné pečivo nebo chléb s rostlinným tukem, plátek sýra nebo šunky a kousek zeleniny	10	20	8	19	18	19,6
bílé pečivo s máslem a trvanlivým salámem	14	28	4	9,5	18	19,6
chléb s pomazánkou (např. tvarohová, pažitková, pórková, ...)	3	6	0	0	3	3,3
snídaňové cereálie s mlékem nebo bílým jogurtem	8	16	21	50	29	31,5
slazený jogurt a rohlík	4	8	4	9,5	8	8,7
vždy něco sladkého – koblihy s marmeládou nebo koláče	11	22	5	11,9	16	17,4

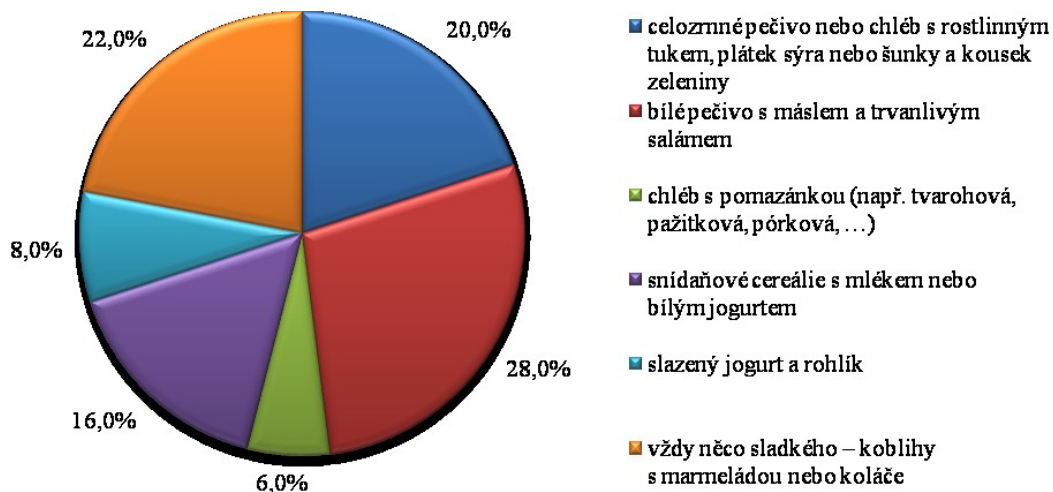
Graf 6. Co snídáš nejčastěji? – celkem



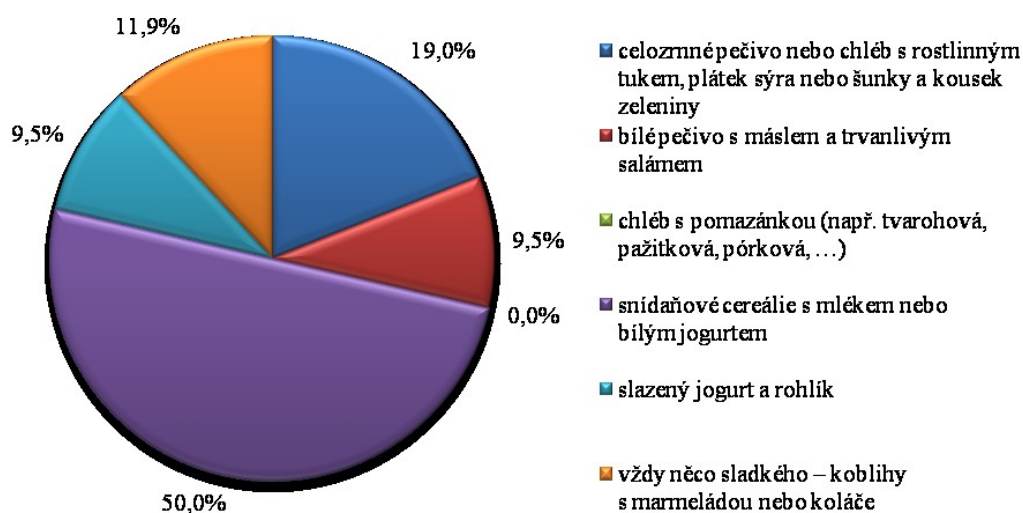
Žáci, kteří snídají nebo snídají alespoň občas, měli vybrat z nabízených variant, co snídají nejčastěji nebo co se nejvíce přibližuje jejich nejčastější snídani. Můžeme říci, že

pokud žáci snídají, vybírají si celkem zdravé věci. Nejvíce se totiž na jejich stole objevují snídaňové cereálie s mlékem nebo bílým jogurtem.

Graf 7. Co snídáš nejčastěji? - chlapci



Graf 8. Co snídáš nejčastěji? - dívky



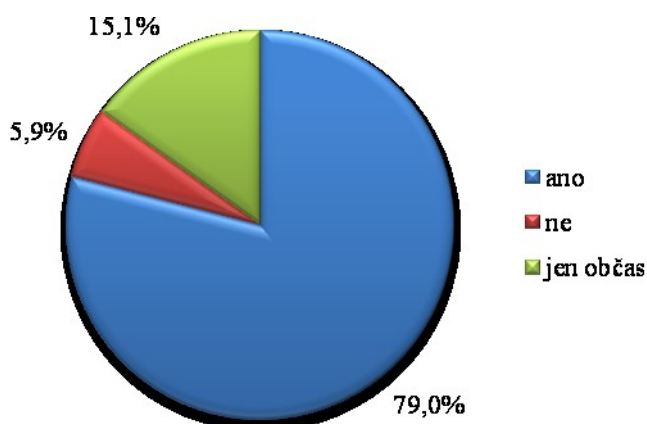
Při bližším ohledání můžeme konstatovat, že dívky snídají ve srovnání s chlapci podstatně zdravěji (viz Graf 7 a 8).

Otázka 2

Tabulka 7. Nosíš si svačiny do školy?

Odpověď	ano		ne		jen občas	
	n	%	n	%	n	%
Chlapci	51	78,5	5	7,7	9	13,8
Dívky	43	79,6	2	3,7	9	16,7
Celkem	94	79	7	5,9	18	15,1

Graf 9. Nosíš si svačiny do školy? – celkem



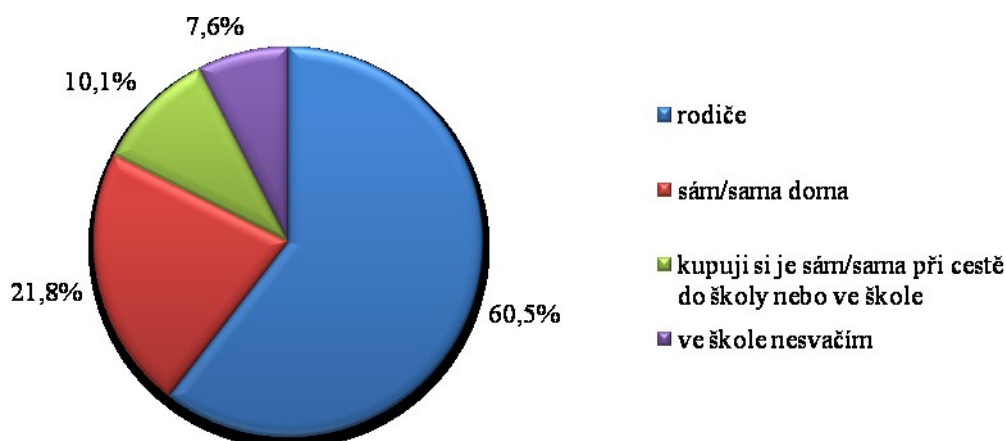
Svačiny si do školy nosí 79 % všech dotazovaných žáků (viz Graf 9). Nenosí si je jen 5,9 % žáků, což je 7 žáků ze 119 (viz Tabulka 7). Domníváme se, že je v pořádku, že svačiny si do školy nosí převážná většina dětí.

Otázka 3

Tabulka 8. Kdo ti připravuje svačiny do školy?

Odpověď	rodiče		sám/sama doma		kupuji si je sám/sama při cestě do školy nebo ve škole		ve škole nesvačím	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Chlapci	40	61,5	12	18,5	7	10,8	6	9,2
Dívky	32	59,3	14	25,9	5	9,3	3	5,6
Celkem	72	60,5	26	21,8	12	10,1	9	7,6

Graf 10. Kdo ti připravuje svačiny do školy? – celkem



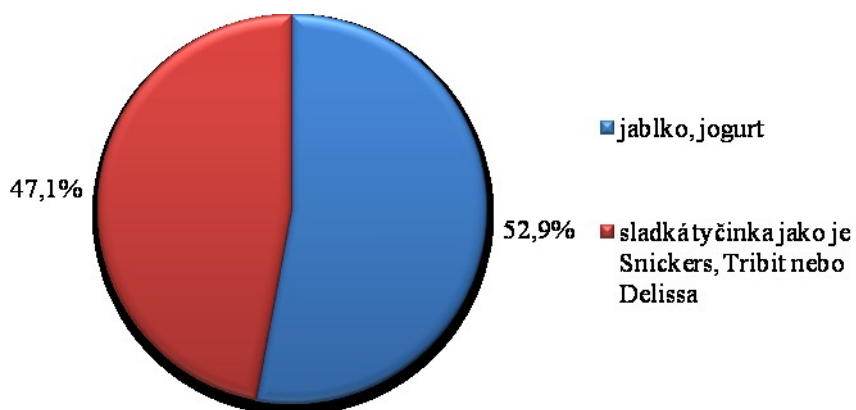
Dalo se celkem předpokládat, že svačiny dětem nejvíce chystají rodiče. Mohou tak ovlivnit stravování svých dětí tím, že jim připraví zdravou svačinu s kouskem zeleniny a ovoce. 10,1 % dětí uvádí, že si svačiny kupují cestou do školy nebo ve škole, jak uvádí graf 10. Výběr jídla je tedy čistě na nich, rodiče ho nemohou ovlivnit a děti si mohou vybírat každý den, na co mají právě chuť - koblihy, sladké šátečky, oplatky,.... Tedy to, co by měli jíst jen zřídka.

Otázka 4

Tabulka 9. Pokud by sis měl(a) vybrat, co si dáš k dopolední svačině, co by to bylo z těchto dvou možností?

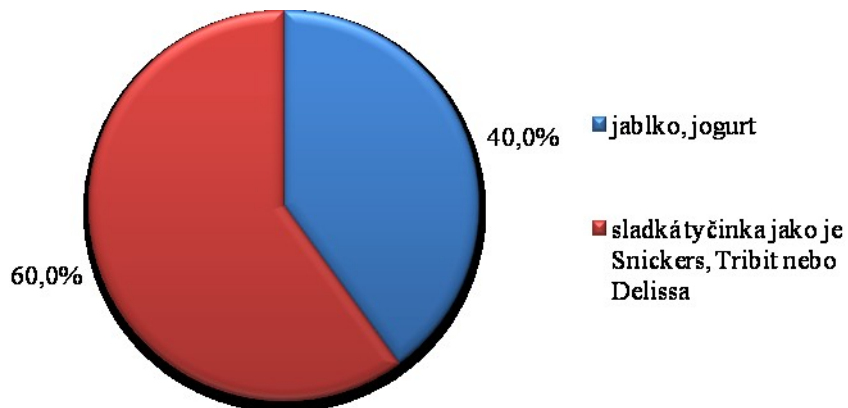
Odpověď	jablko, jogurt		sladká tyčinka jako je Snickers, Tribit nebo Delissa	
	n	%	n	%
Chlapci	26	40	39	60
Dívky	37	68,5	17	31,5
Celkem	63	52,9	56	47,1

Graf 11. Pokud by sis měl(a) vybrat, co si dáš k dopolední svačině, co by to bylo z těchto dvou možností? – celkem

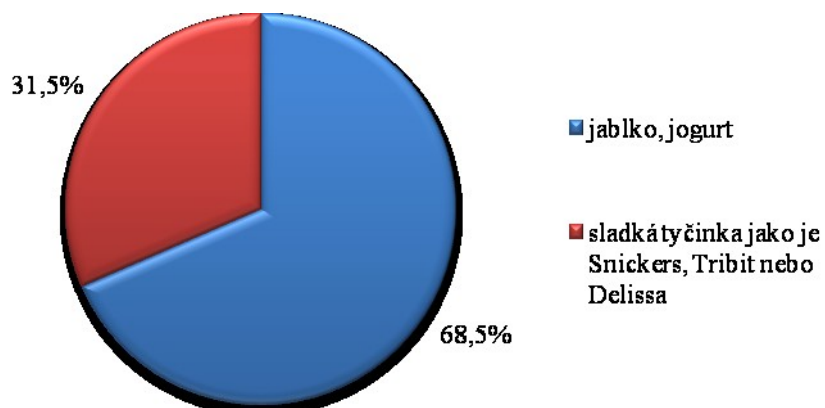


Tato otázka měla zjistit, kterou variantu dopolední svačiny ze dvou nabízených, žáci preferují. Variantu sladké tyčinky (Snickers, Tribit, Delissa) zvolilo 47,1 % dětí (viz Graf 11), což je podle našeho názoru velké množství. Děti by měli jíst sladkosti jen občas, protože pokud je konzumují často, dostávají do sebe velké množství nasycených tuků a cukru.

Graf 12. Pokud by sis měl(a) vybrat, co si dáš k dopolední svačině, co by to bylo z těchto dvou možností? – chlapci



Graf 13. Pokud by sis měl(a) vybrat, co si dáš k dopolední svačině, co by to bylo z těchto dvou možností? – dívky



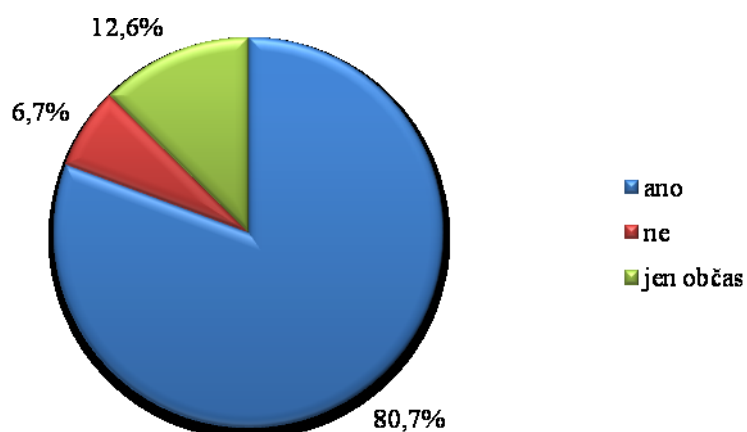
Pokud bychom měli určit, jak si v této otázce vedli chlapci a dívky zvláště, zjistíme, že chlapci preferují oproti děvčatům k dopolední svačině o 30 % více sladkou tyčinku (viz Graf 12). Z Grafu 13 vyplývá, že děvčata dávají přednost zdravější variantě dopolední svačiny.

Otázka 5 zjišťovala, zda žáci každý den obědvají teplé jídlo. 96 dětí (ze 119) uvedlo, že obědvá každý den teplé jídlo (viz Tabulka 10), 15 dětí jen občas. I tak je ale tohle číslo vysoké a je jen správně, že tolik dětí obědvá. Oběd by totiž měl tvořit cca 30-35 % denního energetického příjmu.

Tabulka 10. Obědváš každý den teplé jídlo?

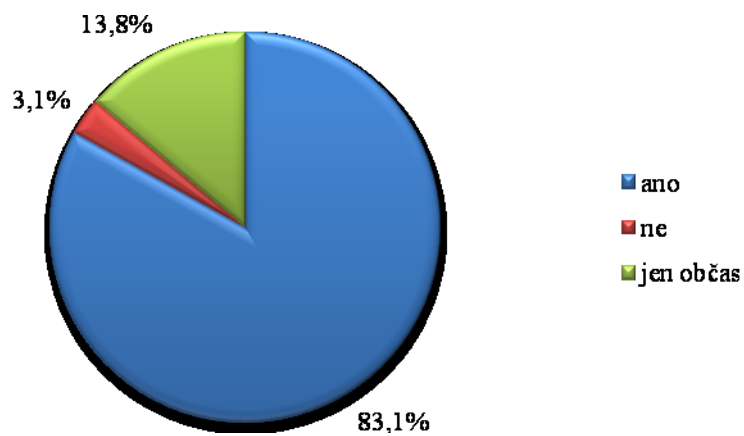
Odpověď	ano		ne		jen občas	
	n	%	n	%	n	%
Chlapci	54	83,1	2	3,1	9	13,8
Dívky	42	77,8	6	11,1	6	11,1
Celkem	96	80,7	8	6,7	15	12,6

Graf 14. Obědváš každý den teplé jídlo? – celkem

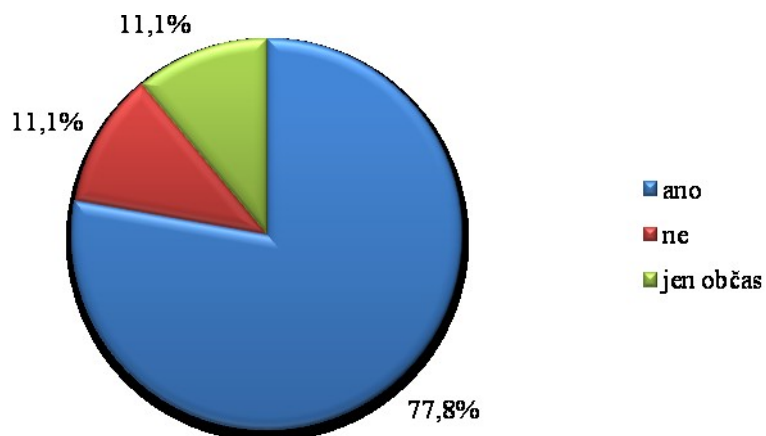


Při srovnání Grafů 15 a 16 zjistíme, že chlapci obědvají denně teplé jídlo častěji než dívky. Teplé jídlo neobědvá každý den 11,1 % děvčat a jen 3,1 % chlapců.

Graf 15. Obědváš každý den teplé jídlo? – chlapci



Graf 16. Obědváš každý den teplé jídlo? - dívky

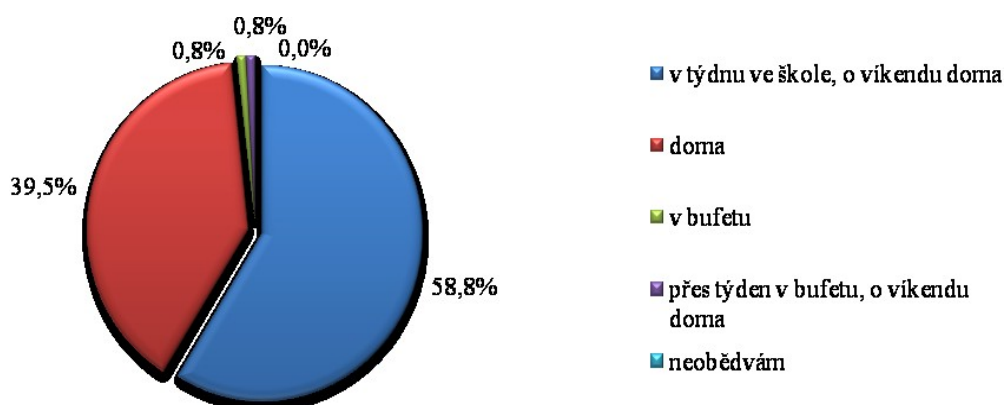


Otázka 6

Tabulka 11. Kde obědváš nejčastěji?

Odpověď	v týdnu ve škole, o víkendu doma		doma		v bufetu		přes týden v bufetu, o víkendu doma		neobědvám	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Chlapci	35	53,8	29	44,6	1	1,5	0	0	0	0
Dívky	35	64,8	18	33,3	0	0	1	1,9	0	0
Celkem	70	58,8	47	39,5	1	0,8	1	0,8	0	0

Graf 17. Kde obědváš nejčastěji? – celkem



Graf 17 uvádí, že 58,8 % všech dětí zvolilo variantu, že v týdnu obědvají ve škole a o víkendu doma. Rodiče tedy nemají během týdne úplnou kontrolu nad tím, co jejich dítě obědvá, zvláště pokud si dítě ve školní jídelně může vybrat z více jídel. Pokud ale chtějí, aby se jejich dítě stravovalo zdravě, můžou sledovat školní jídelníček a pomoci dětem vybrat vhodné pokrmy. O víkendu už je pak skladba oběda na nich.

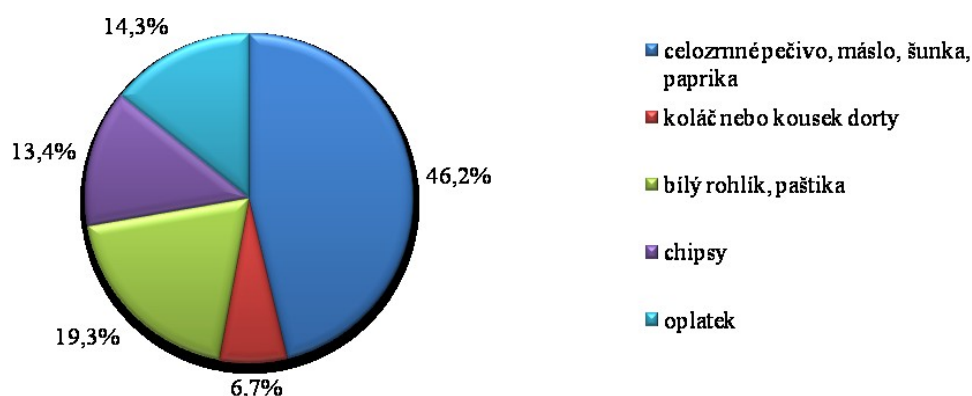
Na druhém místě se umístila odpověď, že děti obědvají doma. Rodiče tedy mají jejich jídelníček pod kontrolou a záleží jen na nich, co dětem připraví. Může se ale stát, že rodiče neznají pravidla zdravého stravování dětí, někdy nemají čas uvařit nebo zakoupí jídlo v bufetu. Pro tyto rodiče by pak bylo lepší zvolit pro děti stravování ve školní jídelně, protože zde existují výživová doporučení pro školní jídelny.

Otázka 7

Tabulka 12. Kdyby sis měl(a) vybrat, co si dáš k odpolední svačině, bylo by to?

Odpověď	celozrnné pečivo, máslo, šunka, paprika		koláč nebo kousek dorty		bílý rohlík, paštika		chipsy		oplatek	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Chlapci	26	40	4	6,2	13	20	14	21,5	8	12,3
Dívky	29	53,7	4	7,4	10	18,5	2	3,7	9	16,7
Celkem	55	46,2	8	6,7	23	19,3	16	13,4	17	14,3

Graf 18. Kdyby sis měl(a) vybrat, co si dáš k odpolední svačině, bylo by to? – celkem

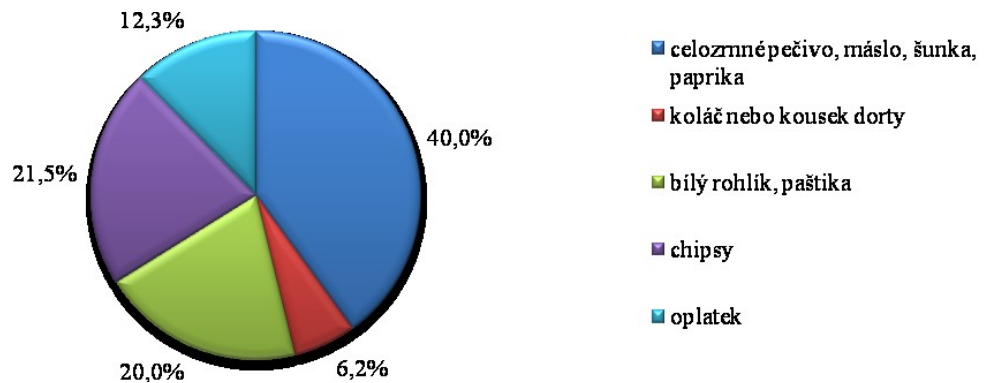


Odpolední svačina by měla tvořit už jen 10 % energetického příjmu. Na www.vyzivadeti.cz se uvádí, že je vhodnější se zaměřit na potraviny, které mají nižší energetickou hodnotu a glykemický index. Zasyčení z nich déle vydrží a navíc organismus nebude mít problémy s nadbytkem energie i při větším objemu jídla.

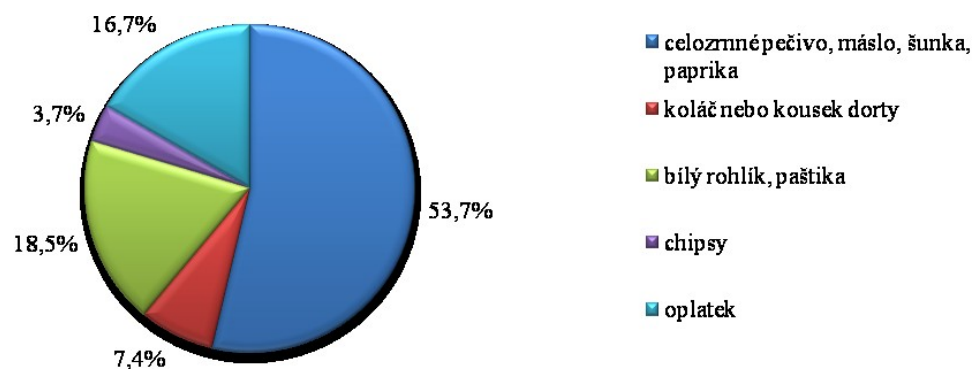
Je tedy správné, že nejvíce dětí si z nabízených variant zvolilo celozrnné pečivo, máslo, šunka a papriku.

Když ale vezmeme v potaz, že ostatní čtyři nabízené varianty (koláč nebo kousek dorty, bílý rohlík a paštika, oplatek a chipsy) byly nezdravé, v celkovém součtu je zvolilo 53,8 % dětí. Z toho vyplývá, že více jak polovina všech dotazovaných dětí by si ke svačině vybrala nezdravé jídlo.

Graf 19. Kdyby sis měl(a) vybrat, co si dáš k odpolední svačině, bylo by to? – chlapci



Graf 20. Kdyby sis měl(a) vybrat, co si dáš k odpolední svačině, bylo by to? – dívky



Při srovnání stravování chlapců a dívek zjistíme při pohledu na Graf 20, že více jak polovina děvčat (53,7 %) by si k odpolední svačině vybrala jedinou vhodnou variantu svačiny ze čtyř nabízených možností. Tato zdravá varianta je celozrnné pečivo, máslo, šunka a paprika.

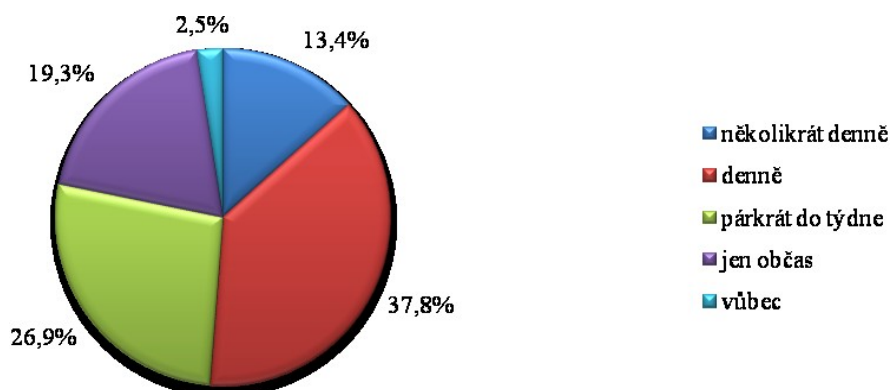
U chlapců je patrná vyšší konzumace chipsů ke svačině a menší zastoupení zdravé varianty svačiny (viz Graf 19).

Otázka 8

Tabulka 13. Jak často jíš ovoce?

Odpověď	několikrát denně		denně		párkrát do týdne		jen občas		vůbec	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Chlapci	9	13,8	22	33,8	15	23,1	16	24,6	3	4,6
Dívky	7	13	23	42,6	17	31,5	7	13	0	0
Celkem	16	13,4	45	37,8	32	26,9	23	19,3	3	2,5

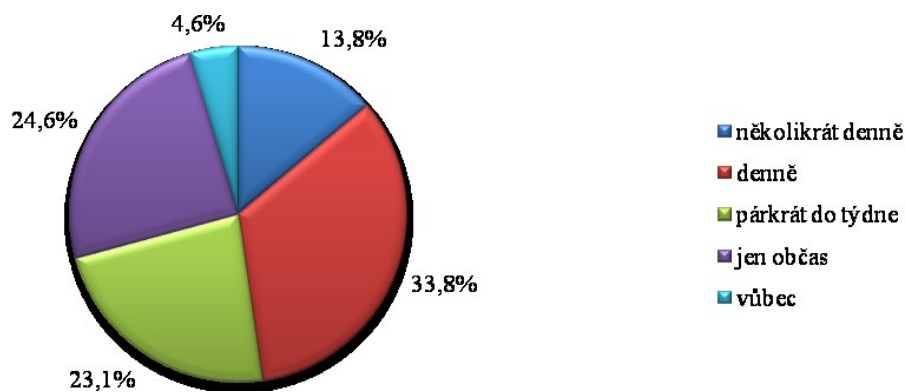
Graf 21. Jak často jíš ovoce? – celkem



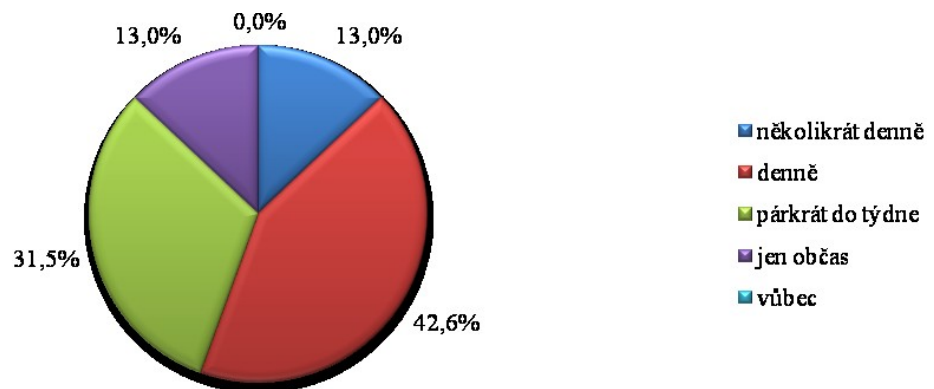
Ovoce a zeleninu by měl každý člověk jíst několikrát denně. Tuto odpověď však zvolilo jen 13,4 % dotazovaných žáků, jak uvádí Graf 21. Nejvíce jedí žáci ovoce 1x denně.

26,9 % všech dotazovaných uvedlo, že ovoce jedí jen párkrát do týdne a 19,3 % jen občas. To je však zcela nedostačující.

Graf 22. Jak často jíš ovoce? - chlapci



Graf 23. Jak často jíš ovoce? - dívky



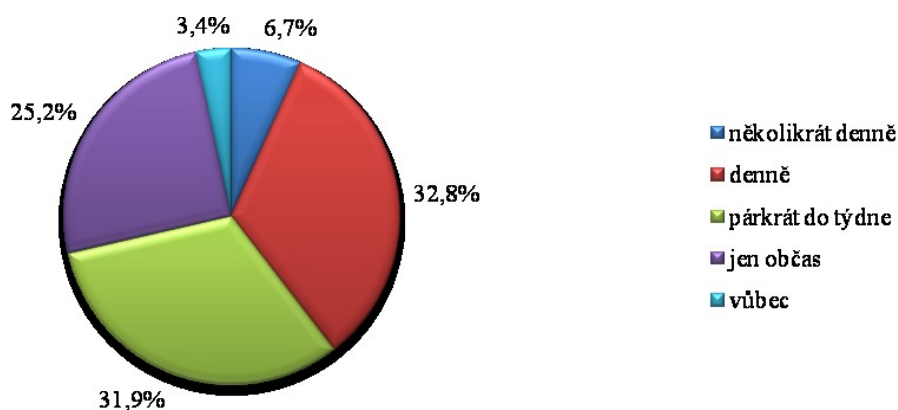
Z Grafů 22 a 23 vyplývá, že dívky jedí ovoce častěji než chlapci. Dívky mají větší počet odpovědí u možností „denně“ a „párkrát do týdne“, kdežto chlapci mají větší počet odpovědí u možností „jen občas“ a „vůbec“.

Otázka 9

Tabulka 14. Jak často jíš zeleninu?

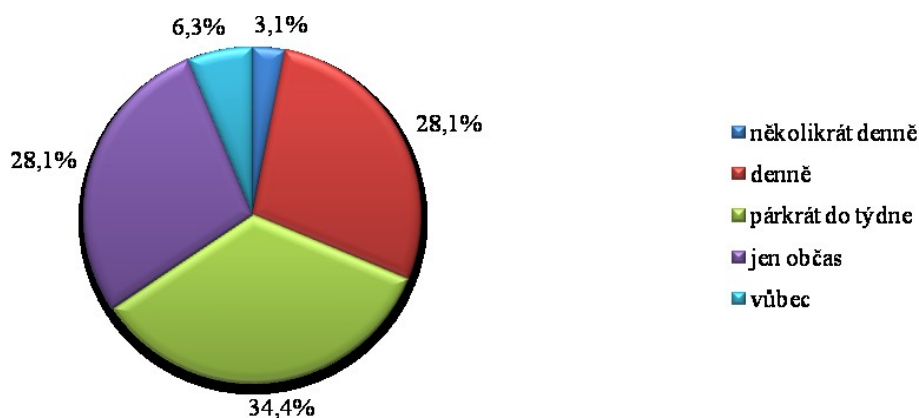
Odpověď	několikrát denně		denně		párkrát do týdne		jen občas		vůbec	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Chlapci	2	3,1	18	28,1	22	34,4	18	28,1	4	6,3
Dívky	6	10,9	20	38,2	16	29,1	12	21,8	0	0
Celkem	8	6,7	39	32,8	38	31,9	30	25,2	4	3,4

Graf 24. Jak často jíš zeleninu? – celkem

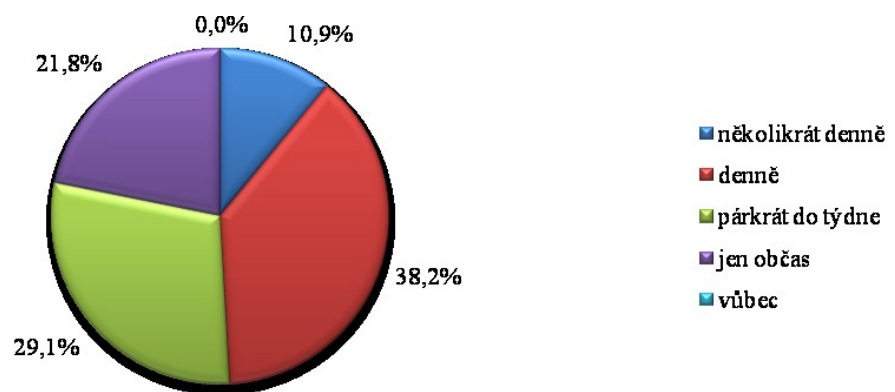


V porovnání s předešlou otázkou je vidět, že děti jedí zeleninu ještě méně často než ovoce. Z Grafu 24 vyplývá, že odpověď „několikrát denně“, která by měla být nejčastější, zvolilo jen 6,7 % všech dětí a odpověď denně zvolilo 32,8 % dětí, tedy méně než u ovoce. Oproti ovoci se ale u této otázky zvedl počet žáků, kteří odpověděli „párkrát do týdne“, „jen občas“ a „vůbec“.

Graf 25. Jak často jíš zeleninu? - chlapci



Graf 26. Jak často jíš zeleninu? - dívky



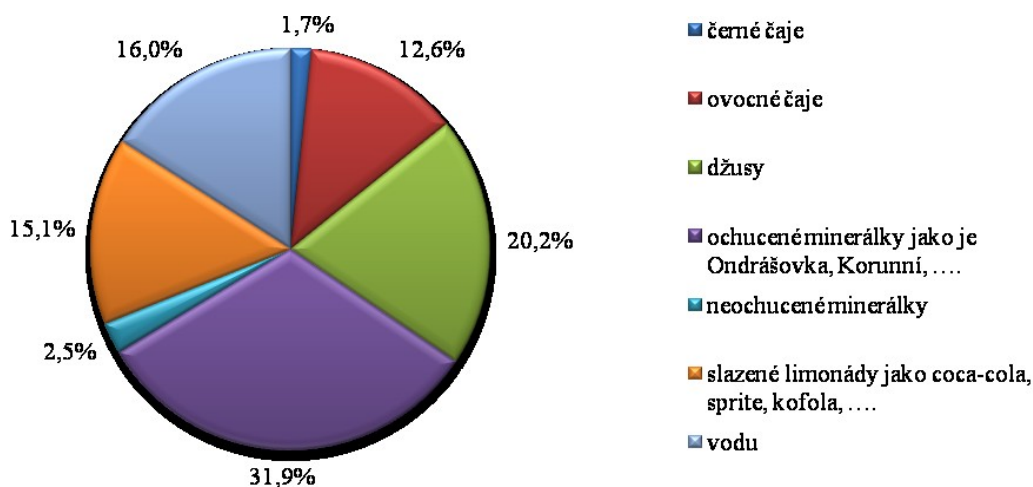
Podle Grafů 25 a 26 můžeme stanovit, že dívky jedí zeleninu častěji než chlapci. Hodnoty u odpovědi „několikrát denně“ a „denně“ jsou totiž vyšší právě u dívek.

Otázka 10

Tabulka 15. Co nejčastěji piješ?

Odpověď	Chlapci		Dívky		Celkem	
	n	%	n	%	n	%
černé čaje	1	1,5	1	1,9	2	1,7
ovocné čaje	9	13,8	6	11,1	15	12,6
džusy	13	20	11	20,4	24	20,2
ochucené minerálky jako je Ondrášovka, Korunní,	22	33,8	16	29,6	38	31,9
neochucené minerálky	1	1,5	2	3,7	3	2,5
slazené limonády jako coca-cola, sprite, kofola,	13	20	5	9,3	18	15,1
vodu	6	9,2	13	24,1	19	16

Graf 27. Co nejčastěji piješ? – celkem

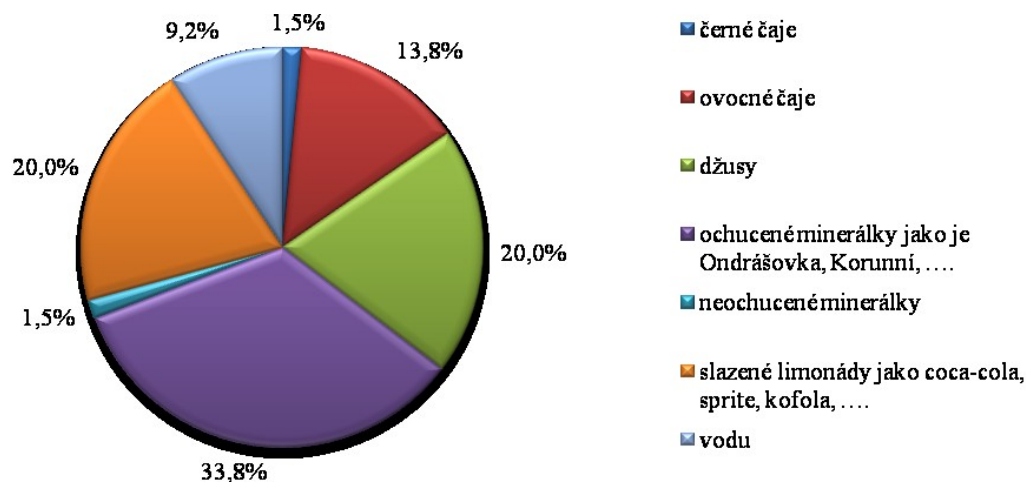


Pitný režim je pro děti důležitý. Nedostatek tekutin v těle může způsobit u dětí v průběhu dne únavu, bolesti hlavy, vyčerpanost nebo nepozornost ve škole. Vhodné je pro děti pít neperlivých stolních vod, ovocných a bylinných čajů, ovocných šťáv a džusů ředěných vodou. Jako vůbec nejvhodnější nápoj uvádí MUDr. František Kožíšek, CSc. na internetové stránce <http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/pitny-rezim> čistou vodu a právě tuto variantu odpovědi zvolilo 16 % žáků.

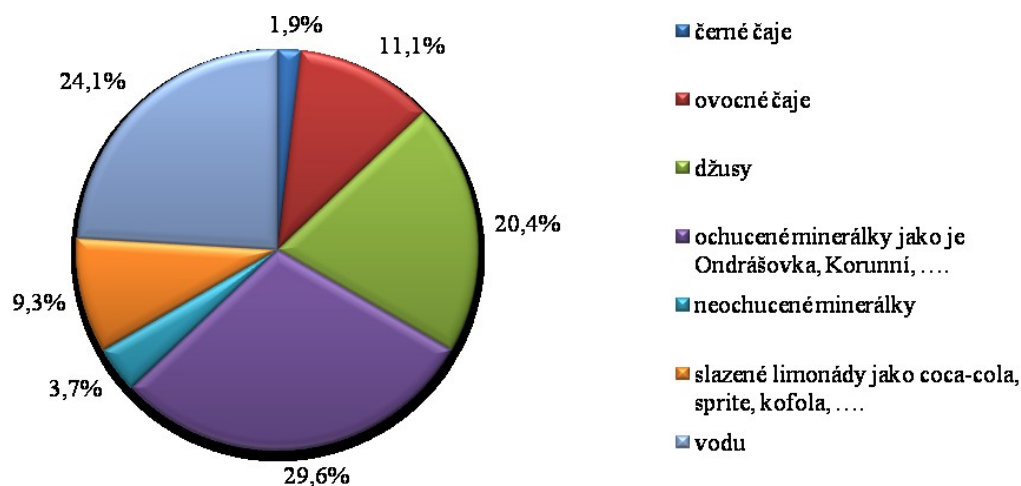
Z Grafu 27 také vyplývá, že nápoj, který pijí děti nejčastěji, jsou ochucené minerální vody jako je Ondrášovka, Korunní, ... Tyto nápoje pije nejčastěji 31,9 % dětí. Minerální vody středně a silně mineralizované ale nejsou podle Kožíška vhodné jako základ

pitného režimu. Pro své chuťové vlastnosti jsou však někdy vyhledávány a oblíbeny, trvalá konzumace se ale nedoporučuje. Jejich příjem by neměl přesáhnout 0,5 litru denně, u dětí raději ještě méně. Pokud si občas minerální vody dopřejeme, je vhodné je střídat.

Graf 28. Co nejčastěji piješ? – chlapci



Graf 29. Co nejčastěji piješ? – dívky



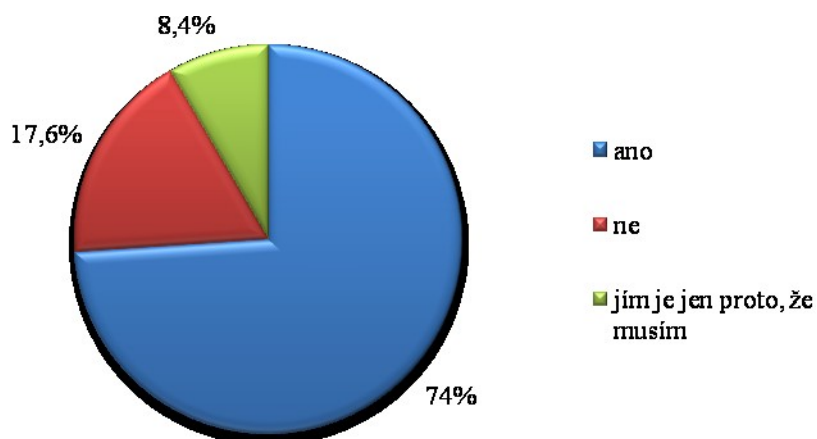
Rozdíl v konzumaci nápojů mezi chlapci a dívkami můžeme pozorovat v tom, že dívky pijí častěji než chlapci vodu a chlapci pijí častěji než dívky slazené limonády jako Coca-cola, Sprite a Kofola (viz Grafy 28 a 29). Ostatní hodnoty jsou téměř vyrovnané.

Otázka 11

Tabulka 16. Jíš ryby?

Odpověď	ano		ne		jím je jen proto, že musím	
	n	%	n	%	n	%
Chlapci	49	74	10	15,4	6	9,2
Dívky	39	74	11	20,4	4	7,4
Celkem	88	74	21	17,6	10	8,4

Graf 30. Jíš ryby? – celkem



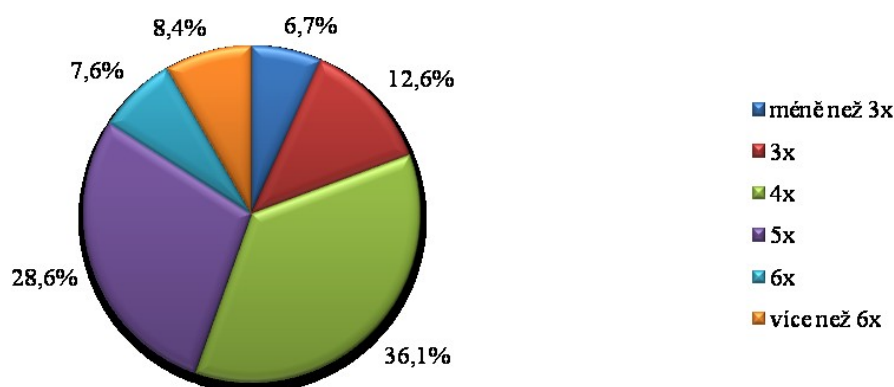
Ryby jsou snadno stravitelné, jsou bohatým zdrojem jódu, bílkovin a nenasycených mastných kyselin. Myslíme si, že podle výzkumu jsou i u dětí celkem oblíbené. Ryby jí 74 % dětí a dalších 8,4 % je jí, protože jim je rodiče připravují (viz Graf 30).

Otázka 12

Tabulka 17. Kolikrát denně většinou jíš?

Odpověď	méně než 3x		3x		4x		5x		6x		více než 6x	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
	Chlapci	5	7,7	8	12,3	24	36,9	16	24,6	3	4,6	9
Dívky	3	5,6	7	13	19	35,2	18	33,3	6	11,1	1	1,9
Celkem	8	6,7	15	12,6	43	36,1	34	28,6	9	7,6	10	8,4

Graf 31. Kolikrát denně většinou jíš? – celkem



Dětem se doporučuje jíst 5x denně, a to snídani, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři. Pokud je dítě aktivní, hodně sportuje a v případě, že má po večeři ještě hlad, může se v jeho jídelníčku objevit ještě šesté jídlo, které bude lehce stravitelné.

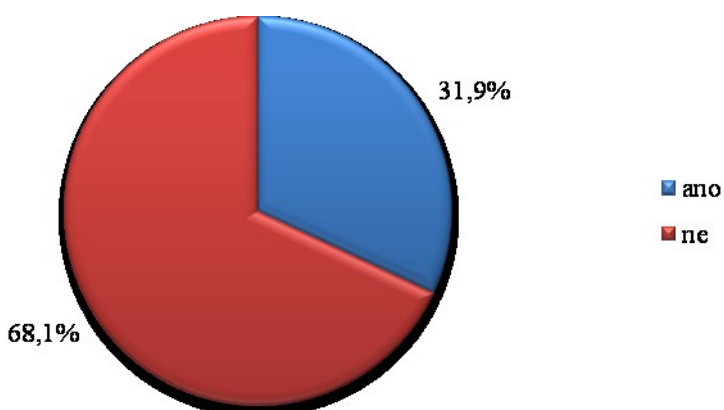
Nejvíce dětí odpovědělo, že jedí 4x denně (viz Tabulka 17). Na druhém místě je odpověď „5x denně“. Z Grafu 31 zjistíme, že 7,6 % dětí využívá možnosti šestého jídla a dokonce 8,4 % dětí jí více než 6x denně, jsou to převážně chlapci. Myslíme si, že těchto 8,4 % dětí počítá do svého jídelníčku různé pochutiny během dne, které by se zde neměly objevovat.

Otázka 13

Tabulka 18. Zajímáš se o zásady zdravé výživy?

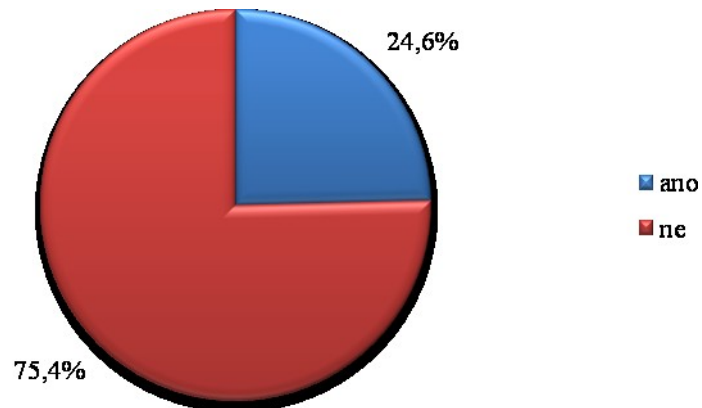
Odpověď	ano		ne	
	n	%	n	%
Chlapci	16	24,6	49	75,4
Dívky	22	40,7	32	59,3
Celkem	38	31,9	81	68,1

Graf 32. Zajímáš se o zásady zdravé výživy? – celkem

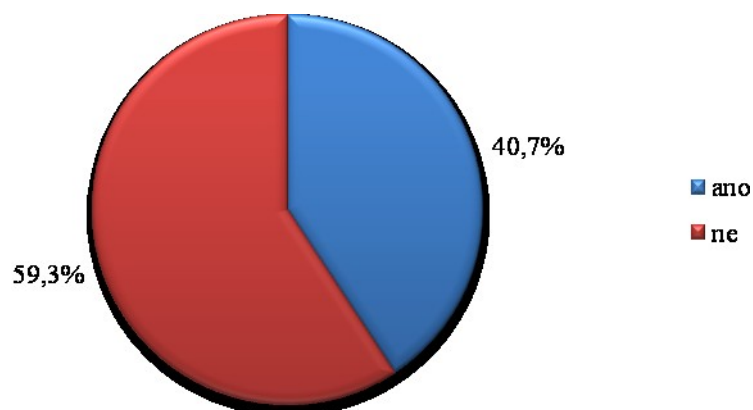


68,1 % žáků uvedlo, že se o zásady zdravé výživy nezajímají (viz Graf 32). Podle našeho názoru je to proto, že si ve svých letech ještě moc dobře neuvědomují, jaký vliv na jejich zdraví výživa má. Jejich rodiče se možná o zdravou výživu také moc nezajímají a děti sní to, co jim rodiče doma připraví nebo co jim „padne do oka“ v obchodě. Také škola je o zdravé výživě možná moc neinformuje, protože předmět Výchova ke zdraví se vyučuje na většině škol jen 1x týdně a obsahuje velké množství různých témat.

Graf 33. Zajímáš se o zásady zdravé výživy? – chlapci



Graf 34. Zajímáš se o zásady zdravé výživy? - dívky



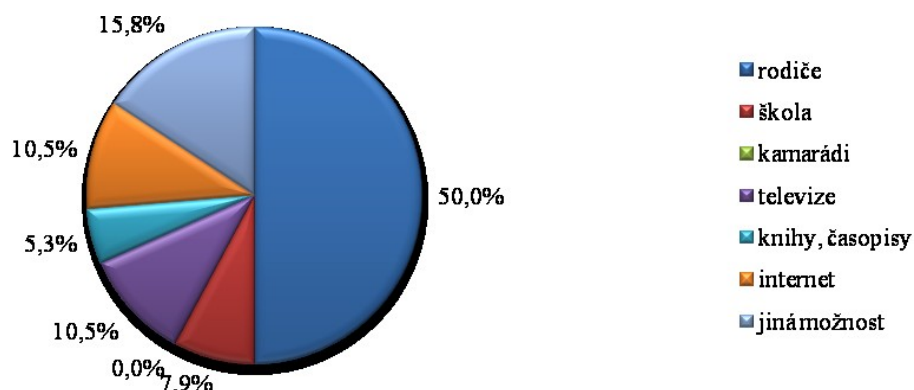
Jak je zřejmé z Grafů 33 a 34, dívky se zajímají o zdravou výživu přece jen o něco více než chlapci. Zajímají se o ni o 16,1 % více.

Podotázka otázky 18 měla zjistit, kdo dětem radí, jak se správně stravovat. Odpovídali na ni jen ti žáci, kteří uvedli, že se o zásady zdravé výživy zajímají.

Tabulka 19. Pokud ano, kdo ti radí, jak se správně stravovat?

Odpověď	Chlapci		Dívky		Celkem	
	n	%	n	%	n	%
rodiče	10	62,5	9	40,9	19	50
škola	0	0	3	13,6	3	7,9
kamarádi	0	0	0	0	0	0
televize	1	6,3	3	13,6	4	10,5
knihy, časopisy	1	6,3	1	4,5	2	5,3
internet	2	12,5	2	9,1	4	10,5
jiná možnost	2	12,5	4	18,2	6	15,8

Graf 35. Pokud ano, kdo ti radí, jak se správně stravovat? – celkem



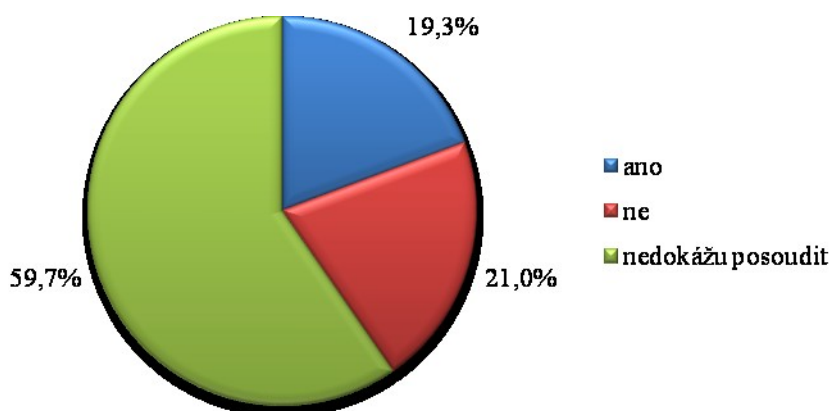
Z 31,9 % žáků, kteří se o výživu zajímají, uvedlo, že jim nejvíce radí rodiče (50 %). 7,9 % uvádí, že jim nejvíce informací o zdravé výživě poskytla škola (viz Graf 35). To je ale celkem málo, očekávali jsme vyšší výsledek, protože škola má dětem poskytovat informace ve všech oblastech.

Otázka 14

Tabulka 20. Myslíš si, že se stravuješ zdravě?

Odpověď	ano		ne		nedokážu posoudit	
	n	%	n	%	n	%
Chlapci	9	13,8	18	27,7	38	58,5
Dívky	14	25,9	7	13	33	61,1
Celkem	23	19,3	25	21	71	59,7

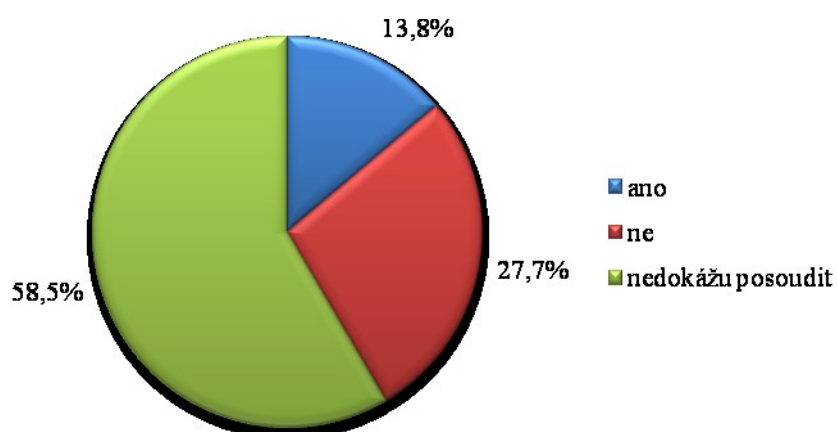
Graf 36. Myslíš si, že se stravuješ zdravě? – celkem



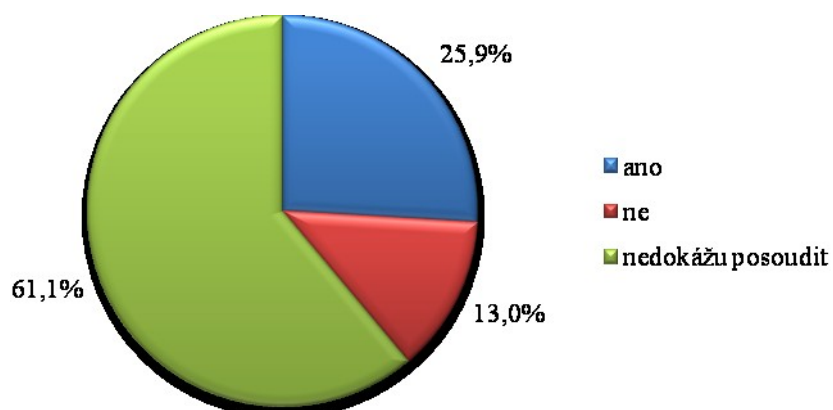
Z Grafu 36 lze vyčíst, že 59,7 % žáků nedokáže posoudit své stravovací návyky. To jen potvrzuje naši domněnku, že o této problematice nejsou dostatečně informováni.

Pokud bychom měli určit, zda se podle svého názoru stravují zdravěji chlapci nebo dívky, vyllynulo by z Grafů 37 a 38, že dívky.

Graf 37. Myslíš si, že se stravuješ zdravě? – chlapci



Graf 38. Myslíš si, že se stravuješ zdravě? – dívky



6 ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zmapování potravin vhodných pro děti a potravin pro děti nevhodných. Chtěli jsme zjistit, jak se stravují děti na druhém stupni základní školy během dne, zda se stravují zdravě nebo preferují spíše pochutiny před zdravými potravinami.

Výzkumné šetření bylo provedeno na Základní škole Loučná nad Desnou a III. Základní škole v Zábřehu. Výzkumu se zúčastnilo 119 žáků, kterým byl rozdán dotazník obsahující 14 otázek. Ve vyhodnocování výzkumu pak byli žáci rozděleni na chlapce a dívky. Chlapců se zúčastnilo 65 a dívek 54.

Ve výzkumu jsme např. zjišťovali, zda žáci snídají. Každý den snídá jen 42 % dětí, což je podle mého názoru hodně málo, není to totiž ani polovina všech dotazovaných. Rozdíl mezi snídajícími dívkami a chlapci není příliš velký, ale přece jen můžeme říci, že pravidelně snídají častěji chlapci. Na jejich stole se ale k snídání hodně objevují nezdravé věci. Je to vždy něco sladkého nebo bílé pečivo. Dívky sice nesnídají tak často jako chlapci, ale pokud snídají, vybírají si téměř v polovině snídaňové cereálie s mlékem.

V otázce, která zjišťovala, co žáci preferují k dopolední svačině, dopadly lépe dívky, které si v 68,5 % vybraly jablko a jogurt. Chlapci opět častěji vybírali nezdravou variantu svačiny, která byla sladká tyčinka jako je Snickers, Tribit nebo Delissa. Tuto variantu totiž zvolilo 60 % všech chlapců.

V otázce zjišťující, co žáci nejčastěji pijí si chlapci opět vybírali častěji slazené limonády jako Coca-cola, Sprite a Kofola než dívky. U těch se dal pozorovat častější výběr vody oproti chlapcům.

Také u otázek týkajících se konzumace ovoce a zeleniny, dopadly lépe dívky, které ji konzumují častěji než chlapci.

Jedna otázka také zjišťovala, jestli se žáci zajímají o zásady zdravé výživy. 68,1 % všech žáků uvedlo, že se o zásady zdravé výživy nezajímají. Podle mého názoru je to škoda. Ve svých letech si asi ještě sami moc dobře neuvědomují, jaký vliv na jejich zdraví výživa má, proto by měl být dán na všech školách prostor předmětu Výchova ke zdraví, který může žáky o vlivu výživy na zdraví informovat a poskytovat jim cenné rady. Není totiž jen důležité vědět, který spisovatel napsal jaké dílo, když se o své tělo žáci nebudou umět starat a za několik let zjistí, že jsou obézní, mají problémy

s cholesterolem, vysokým krevním tlakem a jsou ohroženi kardiovaskulárními chorobami, protože celý život konzumovali nadměrné množství soli, cukru a tuku.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- 1) CVRČEK, K. aj. *Zbožiznalství II. pro obchodní akademie a ostatní střední školy*. 2. vyd. Praha : Fortuna, 1999. 208 s. ISBN 80-7168-612-3.
- 2) ČERVENÁ, D. , ČERVENÝ, K. *Léčba výživou*. 1. vyd. Martin : Neografia, 1994. 213 s. ISBN 80-85186-56-X.
- 3) ČÍŽKOVÁ, J. aj. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc : UP, 2005. 175 s. ISBN 80-244-0629-2.
- 4) DVOŘÁKOVÁ, A. aj. *Jídlo jako jed, jídlo jako lék*. 1. vyd. Praha : Readers Digest Výběr, 1998. 400s. ISBN 80-902069-7-2.
- 5) FRAŇKOVÁ, S. , DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2003. 256 s. ISBN 80-246-0548-1.
- 6) FRAŇKOVÁ, S. , ODEHNAL, J. , PAŘÍZKOVÁ, J. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. 1. vyd. Praha : HZ Editio spol. s r. o. , 2000. 198 s. ISBN 80-86009-32-7.
- 7) GEBAUER, K. *Dr. Zdravičko Vám radí*. 1. vyd. Zlín : Těšínská tiskárna, 1999. 195 s. ISBN 80-238-3306-5.
- 8) HASLAM, D. (přeložil Milan Kašík). *Bojujete s dětmi při jídle?* 1. vyd. Praha : Global, 1996. 142 s. ISBN 80-85870-08-8.
- 9) KELLOWOVÁ, J (přeložila Dana Čížková). *Zázračné potraviny pro děti*. 1. vyd. Praha : Slovart, 2008. 128 s. ISBN 978-80-7391-083-9.
- 10) KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 140 s. ISBN 978-80-247-0736-5.
- 11) KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. 2. vyd. Praha: Grada, 2011. 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0.
- 12) MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha : Univerzita Karlova, 2008. 269 s. ISBN 978-80-7184-867-7.
- 13) PÍŤHA, J., POLEDNE, R. aj. *Zdravá výživa pro každý den*. 1. vyd. Praha : Grada, 2009. 144 s. ISBN 978-80-247-2488-1.
- 14) PLEVOVÁ, I. *Kapitoly z obecné psychologie II*. 1. vyd. Olomouc : UP v Olomouci, 2004. 76 s. ISBN 80-244-0963-1.
- 15) ROGER, J. (přeložil Ing. Jan Hnát). *Vychutnej život!* 1. vyd. Praha : Advent-Orion, 1995. 215 s. ISBN 80-7172-144-1.

- 16) *Výživa dětí* [online]. [cit. 25. 11. 2010]. Dostupné na Internetu: <<http://www.vyzivadeti.cz>>.
- 17) *Fórum zdravé výživy* [online]. [cit. 11. 3. 2011]. Dostupné na Internetu: <<http://www.fzv.cz/pro-media/tiskove-materialy/starsi-tiskove-materialy/myty-apovery-kolem-vyzivy/251-myty-a-povery-kolem-vyzivy.aspx>> .
- 18) *Státní zdravotní ústav* [online]. [cit. 14. 3. 2011]. Dostupné na Internetu: <<http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/pitny-rezim>> .

8 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Dotazník

Dotazník

Jmenuji se Lucie Heclová a navštěvuji 3. ročník Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Ve své bakalářské práci se zabývám stravováním dětí. Slibuji vám, že výsledky tohoto dotazníku budou použity pouze v mé bakalářské práci a poslouží ke zjištění aktuálního stavu stravování dětí. Dotazník je zcela anonymní, proto prosím o pravdivé odpovědi. Pro každou otázku vyberte vždy jednu odpověď. Předem děkuji za vyplnění dotazníku.

Jsem: - chlapec

- dívka

Věk:

1) Snídáš ráno?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Jen občas

Co snídáš nejčastěji?

- a) Celozrnné pečivo nebo chléb s rostlinným tukem, plátek sýra nebo šunky a kousek zeleniny
- b) Bílé pečivo s máslem a trvanlivým salámem
- c) Chléb s pomazánkou (např. tvarohová, pažitková, pórková, ...)
- d) Snídaňové cereálie s mlékem nebo bílým jogurtem
- e) Slazený jogurt a rohlík
- f) Vždy něco sladkého – koblihy s marmeládou nebo koláče

2) Nosíš si svačiny do školy?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Jen občas

3) Kdo ti připravuje svačiny do školy?

- a) Rodiče
- b) Sám/Sama doma
- c) Kupuji si je sám/sama při cestě do školy nebo ve škole
- d) Ve škole nesvačím

4) Pokud by sis měl(a) vybrat, co si dáš k dopolední svačině, co by to bylo z těchto dvou možností?

- a) jablko, jogurt
- b) sladká tyčinka jako je Snickers, Tribit nebo Delissa

5) Obědváš každý den teplé jídlo?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Jen občas

6) Kde obědváš nejčastěji?

- a) V týdnu ve škole, o víkendu doma
- b) Doma
- c) V bufetu
- d) Přes týden v bufetu, o víkendu doma
- e) Neobědvám

7) Kdybys sis měl(a) vybrat, co si dáš k odpolední svačině, bylo by to?

- a) Celozrnné pečivo, máslo, šunka, paprika
- b) Koláč nebo kousek dorty
- c) Bílý rohlík, paštika
- d) Chipsy
- e) Oplatek

8) Jak často jíš ovoce?

- a) Několikrát denně
- b) Denně
- c) Párkrát do týdne
- d) Jen občas
- e) Vůbec

9) Jak často jíš zeleninu?

- a) Několikrát denně
- b) Denně
- c) Párkrát do týdne
- d) Jen občas
- e) Vůbec

10) Co nejčastěji piješ?

- a) černé čaje
- b) ovocné čaje
- c) džusy
- d) ochucené minerálky jako je Ondrášovka, Korunní,
- e) neochucené minerálky
- f) slazené limonády jako coca-cola, sprite, kofola,
- g) vodu

11) Jíš ryby?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Jím je jen proto, že musím

12) Kolikrát denně většinou jíš?

- a) méně než 3x
- b) 3x
- c) 4x
- d) 5x
- e) 6x
- f) více než 6x

13) Zajímáš se o zásady zdravé výživy?

- a) Ano
- b) Ne

Pokud ano, kdo ti radí, jak se správně stravovat?

- a) rodiče
- b) škola
- c) kamarádi
- d) televize
- e) knihy, časopisy
- f) internet
- g) jiná možnost:

14) Myslíš si, že se stravuješ zdravě?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nedokážu posoudit

9 ANOTACE

Jméno a příjmení:	Lucie Heclová
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2011

Název práce:	Stravovací stereotypy dětí s ohledem na preferenci pochutin
Název v angličtině:	Eating stereotypes of children with regard to the preference of snacks
Anotace práce:	V teoretické části nejdříve charakterizují děti staršího školního věku. Dále se zabývám výživovými doporučeními pro dětskou populaci a popisují méně vhodné potraviny a nápoje v jídelníčku dětí jako jsou např. slazené či kofeinové nápoje, sladkosti, uzeniny a rychlé občerstvení. Zabývám se také kulinářskou úpravou potravin pro děti, nevhodnými výživovými zvyklostmi a vlivem reklamy na výživu dětí. Praktická část zjišťuje pomocí dotazníku stravování dětí na druhém stupni ZŠ během dne.
Klíčová slova:	děti školního věku, pochutiny, stravovací stereotypy, výživa, výživová doporučení
Anotace v angličtině:	In the theoretical part I first characterize the older school children. Another part deals with dietary recommendations in the pediatric population and describes a less suitable foods and drinks in the diet of children such as sweetened or caffeinated drinks, sweets, cold cuts and fast food. I deal also with the culinary adjustment of food, inappropriate dietary habits and the influence of advertising on children's nutrition. The practical part finds catering habits of children at elementary schools during the day by question-form.
Klíčová slova v angličtině:	the older school children, seasonings, eating habits, nutrition, dietary recommendations
Přílohy vázané v práci:	CD-R
Rozsah práce:	62 s., 3 s. příloh
Jazyk práce:	CZ