



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Úroveň znalostí z problematiky výživy žáků 2. stupně ZŠ ve vztahu k jejich každodenní výživě

Vypracoval: Klára Špalová
Vedoucí práce: Mgr. Jan Schuster, Ph. D.

České Budějovice 2013

Jméno a příjmení autora: Klára Špalová

Název bakalářské práce: Úroveň znalostí z problematiky výživy žáků 2. stupně ZŠ ve vztahu k jejich každodenní výživě

Pracoviště: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví

Rok obhajoby bakalářské práce: 2014

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

Abstrakt:

Cílem této práce bylo zpracování výzkumu, zaměřeného na zjištění úrovně znalostí problematiky výživy u žáků 2. stupně ZŠ ve vztahu k jejich každodenní výživě. Teoretická část se zabývá vymezením pojmu výživa, jejím významem, společenským významem výživy a doporučeným poměrem živin. Vymezuje a popisuje pojem pubescence, jak z hlediska biologických, tak psychických změn. Zmiňuje se také o stravování v rodinách a poruchách příjmu potravy. V neposlední řadě popisuje části Rámcově vzdělávacího systému, ale také programy a projekty podporující zdraví. V práci byl použit kvantitativní výzkum a sběr dat proběhl formou dotazníku. Ten je doplněn o vědomostní kvíz o výživě a správném stravování. Výzkumný soubor se skládá z žáků 9. ročníků základních škol, tedy probandů ve věku 14 - 16 let. Výzkum je zaměřen na oblast Českobudějovicka a Táborska.

Klíčová slova:

výživa, živiny, pubescence, Rámcový vzdělávací program, programy podporující zdraví

Name and Surname: Klára Špalová

Title of Bachelor Thesis: The level of knowledge on the issue of nutrition of students in the 2nd grade of elementary school in relation to their daily diet

Department: University of South Bohemia in České Budějovice, Pedagogical Faculty, Department of Health Education

The year of presentation: 2014

Supervisor: Mgr. Jan Schuster, Ph.D.

Abstract:

The aim of this thesis was the processing of a survey focusing on the level of knowledge about the diet issues among secondary school pupils in relation to their everyday nourishment. The theoretical part deals with the definition of the term “diet”, its importance and social aspect, and the recommended proportion of nutrients. It defines and describes the term “pubescence” with respect to both biological and psychological changes. It also mentions the eating habits in families and eating disorders. It also describes parts of the Framework Educational System and some projects supporting health. A quantitative survey was employed in this thesis, and the data was collected from questionnaires, which included a knowledge quiz about diet and right nourishment. The surveyed group consists of ninth grade pupils of secondary schools, which means probands aged from 14 to 16 years. The research concentrates on the regions of České Budějovice and Tábor.

Keywords:

diet, nutrients, pubescence, Framework Education Programme, projects supporting health

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci „Úroveň znalostí z problematiky výživy žáků 2. stupně ZŠ ve vztahu k jejich každodenní výživě“ jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledky obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 15. 4. 2014

.....

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala Mgr. Janu Schusterovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a ochotu při vypracovávání bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat pedagogům a žákům oslovených základních škol za vstřícnost a ochotu při realizaci dotazníkového šetření.

Obsah

1 Úvod.....	8
2 Teoretická část.....	9
2.1 Vymezení pojmu výživa a její význam	9
2.2 Společenské hledisko výživy.....	10
2.3 Vliv médií na znalost výživy	12
2.4 Základní živiny, příjem energie.....	14
2.5 Doporučený denní poměr živin, denní příjem energie	16
2.6 Vymezení pojmu pubescence, biologické a psychické změny.....	18
2.7 Výživa v období pubescence	20
2.8 Rozložení jídel během dne	23
2.9 Stravování v rodině.....	25
2.10 Poruchy příjmu potravy, obezita	26
2.10.1 Mentální anorexie	27
2.10.2 Mentální bulimie.....	27
2.10.3 Obezita	28
2.11 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání	28
2.12 Vzdělávací obor výchova ke zdraví.....	30
2.13 Projekty a programy podporující zdraví.....	31
2.13.1 Zdravá pětka.....	31
2.13.2 Víš, co jíš	33
2.13.3 Škola plná zdraví.....	35
2.13.4 Česko se hýbe ve školách plných zdraví.....	36
2.13.5 Projekt happysnack	37
2.13.6 Kouření a já.....	38
2.13.7 Jak se nestát závislákem.....	39
2.13.8 Řekni drogám ne	39

3 Praktická část.....	41
3.1 Cíle práce.....	41
3.2 Úkoly práce.....	41
3.3 Výzkumné předpoklady.....	41
3.4 Charakteristika výzkumného souboru	41
3.5 Použité metody	42
3.6 Organizace výzkumného šetření.....	43
4 Výsledky.....	43
4.1 Základní informace.....	43
4.2 Výživové zvyklosti	44
4.3 Vědomostní kvíz o výživě a správném stravování	55
5 Diskuze.....	63
6 Závěr.....	67
7 Seznam použitých zdrojů	69
8 Přílohy	

1 Úvod

Tato bakalářská práce se týká zjišťování znalostí žáků 2. stupně ZŠ. A to zjišťování znalostí z problematiky výživy ve vztahu k jejich každodenní výživě. Blíže jsem se specifikovala na žáky 9. tříd ZŠ, tedy žáky ve věku 14 - 16 let.

Teoretická část je zaměřena na vymezení stěžejních pojmů a vztahů, které vycházejí z tématu práce. V části praktické se zabývám průzkumem a vyhodnocením dotazníkového šetření.

Je důležité si uvědomit, že pojem výživa je v dnešní době velice diskutované téma, zvláště u dětí. Právě vztah k výživě se formuje již od dětství a největší úlohu při tom hraje především rodina. Rodiče by měli mít přehled o tom, co a kdy jejich dítě sní a vypije. Týká se to pokrmů doma, ve škole, ale i mimo školu. V každé fázi dítěte je rodina duševní, ale i společenská a hospodářská podpora. Vliv tvoří i přátelé, zájmy nebo škola. Bohužel v dnešní době mají velký vliv na stravování dětí a lidí obecně i média. Ať už se jedná o reklamu v televizi, na internetu nebo v časopise. Reklama také navádí na ekonomicky výhodnější stravování v tzv. „fast foodech“, ve kterých ovšem chybí vápník a vitamín A. Je vysoce kalorické a obsahuje saturované tuky a vysoký obsah sodíku.

Je také velmi důležité zmínit poměr živin, které by měli být v určitém správném poměru. V teoretické části se touto problematikou zabývám, jak na obecně, tak i cíleně na pubescenty. Právě v tomto období prochází jedinec velmi složitým obdobím dospívání. Jeho tělo se vyvíjí jak fyzicky, tak psychicky. Proto je důležité dbát na výživu více, než kdy jindy.

Pokud vývoj neprobíhá, jak by měl, mohou nastat různé poruchy příjmu potravy. Ať už se jedná o anorexii, bulimii nebo obezitu. Tyto poruchy jsou dnes velmi známé, ale je důležité je neustále lidem připomínat. Zvláště, pokud se jedná o stále se zvyšující počet dětí s nadváhou a obezitou.

I když se dnes snaží plno základních škol zapojovat do různých programů a projektů, není tato situace o tolik lepší. A to je důvod, proč jsem si vybrala právě toto téma mé bakalářské práce. Chtěla bych svými výsledky upozornit na to, že situace se neustále zhoršuje a je potřeba s tímto stavem hýbat správným směrem.

2 Teoretická část

2.1 Vymezení pojmu výživa a její význam

Výživa je složitá činnost. Organismus přijímá, zpracovává a dále využívá z okolního prostředí látky. Ty jsou potřebné k udržení vnitřní homeostázy. Výživa je potřebná pro obnovu tkání, práci svalů, pohyb, udržení tělesné teploty, udržení životních procesů nebo reprodukci. Také pomáhá s udržením vitality. Týká se to příjmu jednotlivých živin, jako jsou sacharidy, bílkoviny, tuky, voda, vitamíny a minerály ve vyváženém množství. Rozlišujeme kvalitu a kvantitu výživy. Jsou popsány jako energetická a biologická potřeba. Jestliže určíme energetickou hodnotu, potřebujeme k vyjádření kilojouly (kJ) a kilokalorie (kcal). Přepočítává se na množství získané energie z jednoho gramu dané živiny. Biologická hodnota určuje poměr bílkovin, tuků a sacharidů. (MASKÁLOVÁ, 2009, s. 215)

Podle Marádové patří výživa také k nejdůležitějším činitelům vnějšího prostředí, které ovlivňují vývoj a zdraví člověka. Ve svých důsledcích zasahuje do všech oblastí lidského života. Může být zařazována mezi psychosociální determinanty zdraví a patří k faktorům životního stylu. (MARÁDOVÁ, 2010, s. 22)

Machová (MACHOVÁ, 2009, s. 18) přidává názor o významu výživy z hlediska účinku na organismus. Ten potřebuje energii k zajištění své činnosti a stavební látky k výstavbě orgánů a tkání. Obojí člověk získává potravou. Také výživa dětí a mladistvých musí zabezpečovat jejich tělesný růst s přiměřenými přírůstků výšky a hmotnosti vyváženosti.

Machová rozděluje správnou (racionální) výživu také z hlediska kvantitativního i kvalitativního jako Maskálová. Navíc ještě dodává, že z kvantitativního hlediska musí výživa zajišťovat příjem energie odpovídající jejímu výdeji. Větší energetické nároky vznikají především ve fyzicky náročné práci, ale také v dětství, v období dospívání, v těhotenství a při kojení. Pokud jedinec přijímá větší množství živin, než je energetický výdej, ukládá se v těle tuk a vzniká nadváha a obezita.

Z kvalitativního hlediska má být strava vyvážená a rozmanitá, aby byl zajištěn dostatečný a vyvážený příjem živin, vitamínů a minerálů. Nesmí se zapomínat i na příjem vody. Při nedostatečné či nevyvážené výživě může docházet k oslabení imunitního systému a zvýšenému riziku kardiovaskulárních či nádorových onemocnění. Kunová (KUNOVÁ, 2004, s. 10) rozšiřuje negativní účinky špatné stravy o vznik aterosklerózy, diabetu 2. stupně, hypertenze, dny či obezity.

Také Mužík souhlasí s Marádovou a dodává, že výživa není jen o příjmu energie,

ale o jejím výdeji. Energie je vydávána, neboli spalována zejména pohybem, který neposiluje pouze kondici, ale zároveň i celý metabolismus. Jedinci, kteří pravidelně sportují, lépe využívají všechny živiny. (MUŽÍK, 2007, s. 10)

Z hlediska významu, má výživa vliv na tělesnou a duševní zdatnost lidského organismu, která je silně ovlivňována skladbou přijímané potravy. Ta poskytuje organismu látky nezbytné pro stavbu nových tkání, pro náhradu opotřebovaných a látky zajišťující správnou funkci organismu. Je zdrojem energie pro tvorbu tepla a pro veškeré životní pochody. (MARÁDOVÁ, 2010, s. 22). Strejčková (STREJČKOVÁ, 2007, s. 78) k tomu uvádí, že výživa má velký vliv i na naše zdraví. Proto je velmi důležité vytvořit si správné návyky při přijímání potravy. V tomto ohledu hraje velkou úlohu výchova.

Dále se Marádová zabývá vlivem a významem výživy, který působí na vývoj jedince již od početí. Popisuje, že látky přenášející dědičné vlastnosti (geny), mohou být ovlivněny v potravě obsaženými mutagenními látkami tak, že způsobené změny genetického kódu se natrvalo přenášejí na potomstvo. Vývoj zárodku a plodu v děloze závisí přímo na výživě matky. Příisun základních živin by měl odpovídat zvýšeným nárokům organismu v těhotenství, a pokud se potřebných látek nedostává, může docházet k vážným poruchám v nitroděložním vývoji. Výživa je samozřejmě důležitá i po narození. Ta u kojence rozhoduje nejen o jeho zdravotním stavu, ale ovlivňuje i jeho vývoj a růst do dospělosti. A právě i v dospělosti je výživa zdrojem nepostradatelných látek a slouží také jako zdroj energie. Vhodnou výživou lze bojovat proti tzv. civilizačním chorobám. (MARÁDOVÁ, 2010, s. 22-23)

2.2 Společenské hledisko výživy

Fraňková s Dvořákovou (FRAŇKOVÁ, DVOŘÁKOVÁ, 2003, s. 135-136) uvádějí, že se postoje k jídlu formují již od dětství. Největší úlohu hraje především rodina. Důležité jsou ale i události spojené s jídlem a osobnost dítěte. Každý si zařazuje jídlo do svého žebříčku hodnot. To je dáno kulturní a ekonomickou úrovní společnosti, dále životním stylem, aktuálními společenskými procesy nebo kulturními tradicemi. Náboženské a filozofické systémy hrají také velkou roli v postoji k jídlu. Podle Pánka (PÁNEK, 2002, s. 21) se výrazně projevuje vliv výchovy. U malých dětí se často stává, že nemají rády různé druhy zeleniny nebo mas. Až následnou výchovou pedagogů a rodičů si na daný pokrm dokážou zvyknout. U vzdělanějších vrstev je zřejmá propagace zeleninových a ovocných pokrmů na úkor tučných. Pánek hovoří také o společenském statusu pokrmu. Některé pokrmy byly v minulosti pouze na stolech panovníků. Ty byly zpravidla chutnější, a protože byly nedostupné, měly

větší společenský status. I dnes mohou být tyto pokrmy zařazovány spíše na slavnostních příležitostech. Totéž platí i o pokrmech, které byly dříve považovány za jídlo chudých.

Ty jsou takto mnohdy považovány i dnes. Ale už i dnešní chudší vrstva obyvatelstva schopná, dovolit si pokrmy s vyšším společenským statutem. Těm dávají i přednost, pokud jim to finanční situace dovolí.

Podle Marádové (MARÁDOVÁ, 2010, s. 23) jsou důležité i biologické aspekty výživy, které souvisejí s fyziologickou potřebou výživy pro život člověka. Ta spoluurčuje zdravotní stav populace, lze s její pomocí v celospolečenském měřítku omezit výskyt některých onemocnění.

Marádová ale doplňuje, že výživa nesouvisí pouze s uspokojováním svých fyziologických potřeb. Přispívá také ke zlepšení psychické stránky člověka, pomocí příjemných pocitů. Existují pokrmy, které jsou spíše tučné, sladké nebo i slané a má je člověk raději. Jejich obliba je vrozená. Mezitím na ostatní chutě, kam patří i hořkost, si musí člověk teprve zvyknout. K psychickým faktorům patří především sensorická jakost. Pozitivně ovlivňuje schopnost využitelnosti živin, proto se například podávají před samotným pokrmem předkrm nebo aperitiv. Dokážou stimulovat vylučování žaludečních šťáv a tím zlepšit zpracování živin pokrmu. Člověk také dokáže sníst mnohem větší množství chutných potravin, než těch, které jsou méně chutné. Z toho důvodu jsou často zařazovaná různá koření.

Na požitek z jídla může mít i způsob stolování. K důležitým faktorům patří především příjemné prostředí, lidé, se kterými se stoluje, ale i doprovodné vjemy. Tam patří například hudba nebo téma konverzace. Jakmile jsou pro člověka tyto podmínky příznivé, stane se, že i množství pokrmů je větší. Bonnot - Matheron (BONNOT- MATHERON, 2002, s. 106) vše potvrzuje a dodává, že společné stolování má příznivý vliv především na dítě. Pokud dospělý jedinec vypráví krátké veselé příběhy a zážitky, spojí si dítě tento proces s pozitivními zážitky a bude mít z jídla radost a uvolní se.

Pánek doplňuje, že mezi další sociální vlivy výživy patří i vliv země. Například u nás jsou velmi oblíbené knedlíky, jinde jsou zase neznámé. Podobné je to i s pivem a vínem. Pivo bylo typické pro střední Evropu, víno zase pro Evropu jižní. Dnes se díky dostupnosti obliba obou nápojů vyrovnává. (PÁNEK, 2002, s. 20-22)

Kohoutek (KOHOUTEK, 2006, s. 132 - 133) tvrdí, že výživu a celkově zdravý životní styl, podporuje plno věd. Výchova ke zdraví prosazuje zdravý životní způsob života a vede k psychické, sociální a duchovní kultuře osobnosti. Navíc jsou spojovány poznatky různých věd, týkající se zdravého životního stylu a je snaha vytvořit novou vědu, tzv. valeologii.

Marádová závěrem uvádí, že výživa a způsob stravování ovlivňuje nejen zdraví jedince, ale odráží se ve vývoji celé společnosti. Proto je třeba vnímat problematiku výživy v celospolečenském měřítku - jako výživu obyvatelstva. (MARÁDOVÁ, 2010, s. 23)

2.3 Vliv médií na znalost výživy

Postoje k jídlu jsou často ovlivňovány z vnějšího prostředí. Mezi ně patří zájmy výrobců a prodejců potravinářského průmyslu. Jak uvádí Mužík, slovo reklama vznikla z latinského slova „reklamare“ neboli znovu vykřikovat. Dále stručně popisuje triky, které používá televizní reklama, reklama využívající fotografii nebo supermarkety.

Televizní reklama se snaží zaujmout děti pomocí třpytivých, lesklých kouzelných předmětů, ty pak působí na fantazii a jsou zařazovány především před vysíláním pro děti. V reklamách pro dospívající se mohou objevovat různé adrenalinové sporty a další nebezpečné situace, protože dospívající mají mírně snížený pud sebezáchovy.

Reklama využívající fotografii je reklama, která zdůrazňuje krásu a dokonalou postavu. Je pro nás a především pro dospívající velmi nebezpečná, protože představuje nedosažitelný ideál krásy. (MUŽÍK, 2007, s. 63) Z tohoto vlivu reklamy začali mít psychologové velké obavy, tvrdí Giles. (GILES, 2012, s. 70) Hojný výskyt abnormálně hubených žen a nadmíru svalnatých mužů je považován za hlavní faktor, který vede k extrémním dietám nebo nadměrnému a nebezpečnému cvičení. Následně může docházet k poruchám příjmu potravy. Nejčastějšími zdroji jsou lesklé bulvární časopisy.

Jak dále uvádí Fraňková s Dvořákovou-Janů (FRAŇKOVÁ, DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, 2003, s. 140-141), reklama má jeden z největších vlivů. Ta čerpá z obecných poznatků psychologie reklamy a trhu. Velkou roli hraje působení na smysly, emoce nebo racionální stránku. Zaujímá spotřebitele barevností či velikostí výrobků. Z emočního hlediska se snaží zaujmout těmi výrobky nebo produkty, které uspokojují naše potřeby, rozveselí děti a podobně. Dále zaujímají zdůrazňováním zdravotního významu nebo časové úspory při přípravě. Bohužel často nepůsobí reklama na zlepšení skladby jídelníčku. Především působí na děti, kterým rodiče tyto produkty kupují a zatěžující tím rodinný rozpočet.

Je potřeba dávat pozor i u reklamy na vitamínové a minerální přípravky. Jejich přirozené zdroje, jako jsou ovoce, zelenina, obiloviny nebo luštěniny, jsou pro tělo mnohem vhodnější. Dnes ale zůstávají stranou. Je také dobré vědět, že při užívání různých multivitaminů nepotřebuje tělo všechny minerální látky a vitamíny, není tedy potřeba doplňky užívat. Mohou být dopřávány pouze občas pro zpestření.

Nevoral (NEVORAL, 2003, s. 132) také upozorňuje, že se rozšiřuje nezdravý návyk stravování v tzv. „fast foodech“. Pro dospívající to sice představuje rychlou a ekonomicky výhodnou potravu, ale bohužel je tato potrava chudá na vápník a vitamin A. Je vysoce kalorická, obsahuje saturevané tuky a také velký obsah sodíku. Zeleninové a ovocné saláty jsou sice součástí nabídky v těchto „fast foodech“, ty si ale většinou dospívající nevybírají.

Ve skriptech z internetového portálu vyzivadeti.cz (*Výživa dětí. Výživa a zdraví - Skripta pro učitele* [online]. 2013 [cit. 2013-12-20]. Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/skripta-pro-ucitele.pdf>) je také uvedeno, že stravování ve stáncích nebo restauracích je pro mnoho lidí pohodlnější než příprava jídla doma. Proto dají rodiče radši svému dítěti peníze na svačinu. Ve stáncích se často nabízejí bílé pečivo, smažená masa nebo sladkosti. Jedním takovým pokrmem může dítě pokrýt až jednu čtvrtinu svého denního příjmu. Tím je omezen prostor pro energii z vhodnějších zdrojů, kterými jsou mléčné výrobky, celozrnné pečivo, libová šunka nebo ovoce a zelenina. Smažené pokrmy jsou často připravované v přepalovaném tuku, který obsahuje trans mastné kyseliny. Ty jsou velmi těžko stravitelné a mohou zapříčinit i vznik nádorového bujení.

Bílé pečivou představuje velmi snadno využitelné zdroje energie. Energie je sice rychle využita, ale zároveň pak rychle klesá. Ukazatelem může být glykemický index, proto je vhodné zařazovat potraviny s nižším glykemických indexem. Čím je nižší, tím déle daná potravina zasytí.

Důvodem oblíbenosti pokrmů ze stánků a restaurací, je jejich chuť. Může za to mimo jiné i sůl, na kterou jsou tyto pokrmy bohaté. Doporučené denní množství soli pro dítě by se mělo pohybovat okolo 5 g za den. Pokud jsou ale pokrm přesolované, mohou vést v dospělosti k problémům s ledvinami, zadržování vody, vysokému krevnímu tlaku nebo k rozvoji srdečně - cévních onemocnění.

V poslední řadě obsahuje jídlo ze stánků a restaurací malé množství ovoce a zeleniny. Zelenina, která je většinou součástí, na pokrytí denní dávky, však nestačí.

K dalším problémům dnešní mládeže patří čas, který tráví před televizí nebo u počítače. Například televize by neměla být v dětském pokoji vůbec. Na počítač, ale i na televizi by měly být určeny pravidla času, který bude dítě u nich trávit. (PÁNEK, POKORNÝ, DOSTÁLOVÁ, KOHOUT, 2011, s. 67)

2.4 Základní živiny, příjem energie

Živiny jsou látky, které se podílejí na funkci a stavbě našeho organismu. Náš organismus nemůže bez těchto látek správně pracovat. Patří sem sacharidy, bílkoviny, tuky, vitamíny a minerální látky. Tyto živiny mají v našem těle nenahraditelnou funkci, proto je důležité, abychom je řádně a pravidelně doplňovali potravou. (MUŽÍK, 2007, s. 21)

Podle Fraňkové (FRAŇKOVÁ, 2003, s. 10-11) zajišťují bílkoviny životní funkci a tvoří stavební materiál v období růstu. Slouží také pro obnovu buněk a tkání po zbytek života. Jsou významné jak pro činnost imunitního systému, enzymů, hormonů, tak i dalších tělesných reakcí. Gram bílkovin tvoří 17 kJ (4 kcal). Bílkoviny jsou tvořeny aminokyselinami. Některé mohou být vyrobeny tělem, jiné tzv. esenciální aminokyseliny, musí být doplněny stravou. (ČELEDOVÁ, 2010, s. 58)

V případě nedostatků sacharidů a tuků jsou organismem bílkoviny využívány pro krytí energetických potřeb. Je dáno, že živočišné bílkoviny mají vyšší biologickou hodnotu než bílkoviny rostlinné. Pánek (PÁNEK, 2002, s. 67) dodává, že za plnohodnotné živočišné bílkoviny považujeme pouze mléčné a vaječné bílkoviny. U mas je potřeba rozdělit, zda se jedná o bílkovinu svaloviny, která obsahuje plnohodnotné bílkoviny nebo o bílkovinu pojivové tkáně. Ta nemá ideální výživovou hodnotu. Rostlinné bílkoviny mohou být méně hodnotné. U obilovin mluvíme o lyzinu, u luštěnin o metioninu.

Tuky se nacházejí v potravinách jak živočišného, tak v různých podobách u potravin rostlinného původu. Většinou se stávají hlavním zdrojem energie. Tvoří také energetickou rezervu v tukové tkáni, odkud se v případě potřeby uvolňují. Tuky mají v těle i další důležité úkoly. Jsou součástí hormonů a slouží jako nezbytná výstavba některých orgánů. Tuky jsou směsí triglyceridů a každý z nich je kombinací tří mastných kyselin a jednotkou glycerolu. Mastné kyseliny se dělí na nasycené (žádná dvojná vazba-sádlo) a nenasycené (jednoduché nenasycené mastné kyseliny) mastné kyseliny. Dále také na esenciální (nedovede si tělo samo vyrobit) a neesenciální (organismus je schopen je syntetizovat).

Mezi tuky také patří cholesterol, který vyzivaděti.cz rozděluje na „škodlivý“, označovaný jako LDL - cholesterol a „dobrý“, označovaný jako HDL - cholesterol. Dále se uvádí, že role HDL cholesterolu spočívá v tom, že se snaží odstraňovat přebytek LDL cholesterolu z periferních (okrajových) buněk. HDL cholesterolu je však čtyřikrát méně než LDL cholesterolu. Hladina LDL cholesterolu se v krvi zvyšuje příjmem nasycených mastných kyselin, které se vyskytují především v rostlinných tucích. (Výživa dětí. *Výživa a zdraví* -

Skripta pro učitele [online]. 2013 [cit. 2013-12-20]. Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/skripta-pro-ucitele.pdf>

Tuk se v těle jednotlivce dle Mužíka (MUŽÍK, 2007, s. 23) neukládá stejně. Existují 2 typy rozložení podkožního tuku. U androidního typu neboli jablka, je tuk uložen nejvíce v oblasti břicha a objevuje se častěji u mužů. U gynoidního typu - hrušky, se tuk vyskytuje nejvíce v oblasti hýždí a stehen a projevuje se častěji u žen.

V jednom gramu tuku dodáváme tělu 38 kJ (9 kcal). (ČELEDVÁ, 2010, s. 59)

Sacharidy představují pro náš organismus nevýznamnější zdroj energie. Vyskytují se volně nebo vázaně, např. ve formách glykoproteinů nebo glykolipidů. Příjem sacharidů je nutný proto, aby se zabránilo možnému odbourávání tkáňových proteinů. Je potřeba předejít i rychle oxidaci tuků spojených se vznikem ketoacidózy.

Sacharidy se dělí podle využitelnosti na sacharidy využitelné, kam patří některé polysacharidy (škrob, dextriny nebo jaterní a svalový glykogen), některé oligosacharidy (sacharóza, maltóza, laktóza), většina monosacharidů (glukóza, fruktóza) a některé deriváty sacharidů (aminocukry, alkoholové cukry). Sacharidy špatně využitelné, mezi které patří z monosacharidů xylóza a rabinóza. Dále sem patří některé oligosacharidy (rafinóza, stachyóza nebo galaktoinozitol) a polysacharid inulin. Poslední skupinou jsou sacharidy nevyužitelné, kam patří monosacharidy (manóza, sorbóza), polysacharidy, celulóza, hemicelulóza, pentozany, rezistentní škrob, pektiny a chitin. (PÁNEK, 2002, s. 69 - 70)

Mezi složené sacharidy patří vláknina, tzv. hrubá vláknina, která mechanicky pročišťuje trávicí ústrojí, zvyšuje objem stravy a celkově zlepšuje činnost střev. Dalším druhem vlákniny je vláknina jemná, která je pro tělo nevyužitelná a vláknina rozpustná. (Výživa dětí. *Výživa a zdraví - Skripta pro učitele* [online]. 2013 [cit. 2013-12-20]. Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/skripta-pro-ucitele.pdf>) Gram sacharidů dodává tělu 17 kJ (4 kcal). Dávka sacharidů je závislá především na fyzické aktivitě a věku jedince. (ČELEDVÁ, 2010, s. 57)

Lidský organismus, jako všechny živé organismy, se skládá z prvků biogenních (uhlík, vodík, dusík a kyslík) a kromě toho obsahuje i prvky minerální. Podle denní potřeby se rozdělují na prvky, kterých potřebujeme více (sodík, draslík, vápník, fosfor, hořčík a síra) a na stopové prvky, jejichž potřeba je nižší (železo, zinek, fluor, jod, selen, hliník, měď, mangan, kobalt a další).

Vitamíny jsou organické látky, které organismus potřebuje k zajištění mnoha metabolických pochodů. Nejsou zdrojem energie ani neslouží jako stavební látky. Jejich hlavní význam spočívá v usměrňování biochemických přeměn v buňkách, kde působí

jako katalyzátory. (MACHOVÁ, 2009, s. 23, 28-29) Vitamíny se také dělí do dvou skupin, podle toho, kde jsou schopny se rozpustit. Jedna skupina je rozpustná pouze v tucích.

Jsou to vitamíny A, D, E, K. Tělo si je dokáže ukládat do zásob. Druhá skupina jsou vitamín C a vitamíny skupiny B (B - komplex). Tělo si je nedokáže dlouhodobě udržet. (MUŽÍK, 2007, s. 27)

Voda patří k nejdůležitějším součástem výživy a života a má v organismu mnoho funkcí. Je potřebná především jako rozpouštědlo, transportní prostředek a k udržování tělesné teploty. Dále je potřebná i k vstřebávání, přesunu látek z krve do tkání, vylučování odpadových látek ledvinami a za pomoci vody je možná i celá látková přeměna. Při narození se voda podílí na tělesné hmotnosti v 75 %. U většiny dospělých tvoří voda asi 60 % tělesné hmotnosti. Denní potřeba vody je závislá na věku, na tělesné činnosti a na teplotě prostředí. Těmto okolnostem se přizpůsobuje pitný režim, tj. denní množství přijímané vody. (MACHOVÁ, 2006, s. 23-24)

2.5 Doporučený denní poměr živin, denní příjem energie

Energetická hodnota potravy je dána obsahem základních živin (tuků, sacharidů a bílkovin) a jejich vzájemným poměrem.

Denní doporučený poměr živin činí:

- Bílkoviny 10 – 15 %
- Tuky 30 %
- Sacharidy 55 % (MACHOVÁ, 2009, s. 23)

Doporučené množství bílkovin:

- 0,4 g/kg/den - za předpokladu malé fyzické zátěže (je nutné ke krytí bazálních ztrát, které vznikají při základních metabolických procesech)
- 0,8 – 1,0 g/kg/den - vhodné pro normální činnost organismu, které je vyšší než množství nutné ke krytí bazálních ztrát
- 1,5 – 2,0 g/kg/den - je vhodné při vykonávání namáhavé tělesné práce, sportování, v dospívání, v těhotenství, při kojení, v nemoci a rekonvalescenci (MACHOVÁ, 2009, s. 18-19)

Množství tuku se pohybuje v hodnotách 80 -- 100 g/den. V podílu k celkové přijaté energii se tuky pohybují mezi 28 - 30 %. Ideální příjem tuků je ale asi 80 g/den neboli 25 % přijaté energie. Přitom minimální příjem tuků by neměl být nižší než 50 g/den, tedy 20 % přijaté energie.

K obecným doporučením patří ještě:

- poměr přijímaných mastných kyselin
(nasyčené: monoenoové: polyenoové = 1 : 2: 1)
- poměr typů polyenoových kyselin: N-6 : N-3 = (5-10) : 1
- příjem cholesterolu pod 300 mg/den
- obsah tokoferolů (hlavní antioxidant) by se měl zvyšovat se stupněm nenasycenosti olejů (PÁNEK, 2002, s. 80)

Sacharidy (cukry) mají hlavní význam jako pohotový zdroj energie. Kryjí většinu energetické potřeby a to až z 55 %. To představuje 245 - 500 g na den. Celkové množství závisí na pohlaví, věku či fyzickém vyčerpání. Platí, že aktivnější lidé mohou přijmout sacharidů více, taktéž to platí i u mužů. Je také doporučeno přijímat větší množství sacharidů těhotným a kojícím ženám.

Podle zásad zdravé výživy je doporučeno 25 - 30 g vlákniny na den. U dětí se množství určuje podle výpočtu: věk + 5 = množství vlákniny v g/den.

Glykemický index charakterizuje schopnost sacharidové potraviny, která zvyšuje hladinu krevního cukru. Porovnává se s hodnotou glykemického indexu glukózy. Ta má hodnotu 100. Potravina, jejíž glykemický index se přibližuje stovce, je rizikovější. (Výživa dětí. *Výživa a zdraví - Skripta pro učitele* [online]. 2013 [cit. 2013-12-20]. Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/skripta-pro-ucitele.pdf>)

Vedle těchto živin je důležité také dodržovat pitný režim. Následující výpočet bere v úvahu hmotnost dítěte a proto je přesnější:

- do 10 kg by měl být příjem tekutin 100 ml na 1 kg hmotnosti
- 10 - 20 kg by měl být příjem tekutin 1000 ml + 50 ml na každý 1 kg nad 10 kg
- 20 - 30 kg by měl být příjem tekutin 1500 ml + 20 ml na každý 1 kg nad 20 kg

Obecná potřeba tekutin se pohybuje od 120 do 150 ml/ kg/ den. Nejedná se pouze o příjem v tekutinách, ale o celkový příjem tekutin a to přijímaných i v potravinách. (KEJVALOVÁ, 2005, s. 100)

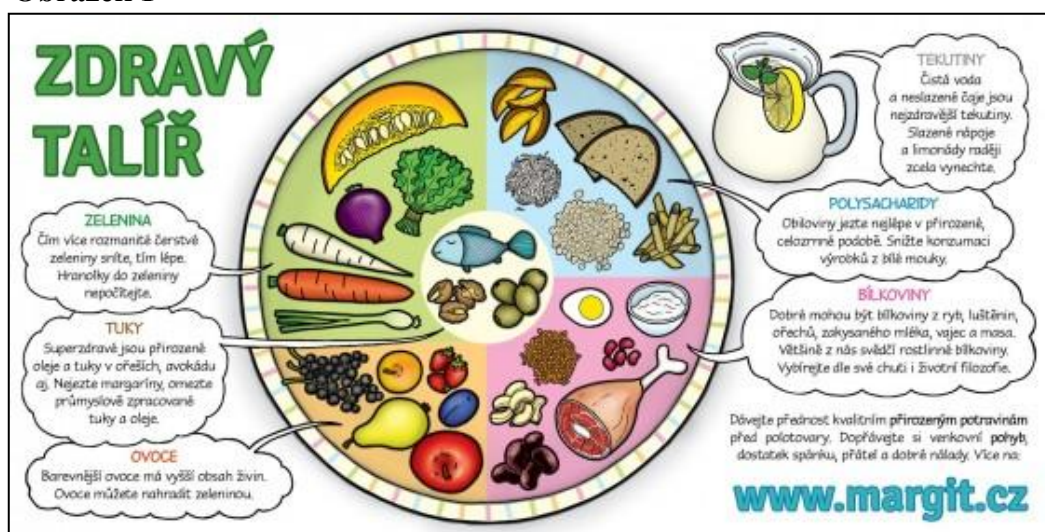
Další doporučené množství se určuje podle věku a je dané spíše podle hrubého odhadu:

- 4 - 7 let - 1,6 l/den, u nápojů 75 ml/kg/den
- 7 - 10 let - 1,8 l/den, u nápojů 60 ml/kg/den
- 10 - 13 let - 2,15 l/den, u nápojů 50 ml/kg/den

- 13 - 15 let - 2,45 l/den, u nápojů 40 ml/kg/den (Výživa dětí. *Výživa a zdraví - Skripta pro učitele* [online]. 2013 [cit. 2013-12-20]. Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/skripta-pro-ucitele.pdf>)

Zdravý talíř je nová a zdravější varianta zastarané výživové pyramidy. Složení talíře odpovídá moderním vědeckým poznatkům, ukazuje nejlepší cestu k udržení zdravého těla i hmotnosti tvoří základní zdravotní prevenci a podporu léčby. (SLIMÁKOVÁ, M. *Zdravý talíř* [online]. 2012 [cit. 2013-12-28]. Dostupné z <http://www.margit.cz/zdravy-talir/>)

Obrázek 1



SLIMÁKOVÁ, M. *Zdravý talíř. ODBORNÝ PRŮVODCE ZDRAVÍM A VÝŽIVOU* [online]. 2012 [cit. 2013-11-02]. Dostupné z <http://www.margit.cz/zdravy-talir/>

2.6 Vymezení pojmu pubescence, biologické a psychické změny

Podle Vágnerové (VÁGNEROVÁ, 2012, s. 367) raná adolescence, označovaná jako pubescence, zahrnuje prvních pět let dospívání. Je časově rozložena mezi 11. – 15. rokem, s určitou variabilitou. V tomto období dochází ke komplexní proměně osobnosti, a to ve všech oblastech: somatické, psychické i sociální. Nakonečný (NAKONEČNÝ, 2003, s. 386) vymezuje starší školní věk od začátku 12. do konce 15. roku. Přičemž nástup dospívání je různý. Za poslední desetiletí k němu dochází dříve o několik let, především u děvčat, která dospívají přibližně o rok dříve než chlapci. Langmeier (LANGMEIER, 2006, s. 143), obdobně jako Vágnerová, vymezuje období pubescence mezi 11. a 15. rokem života. Dělí

navíc toto období do dvou fází. První je fáze prepuberty, která začíná prvními známkami pohlavního dospívání, zejména objevením se prvních sekundárních pohlavních znaků.

U většiny dívek probíhá od 11 do 13 let, u chlapců probíhá fyzický vývoj asi o 1 - 2 roky později. Druhá je fáze vlastní puberty. Ta nastupuje po dokončení prepuberty a trvá do dosažení reprodukční schopnosti. Zhruba můžeme období vlastní puberty vymežit věkem 13 - 15 let.

V základním - biologickém smyslu lze období dospívání vymežit široce jako životní úsek ohraničený na jedné straně prvními známkami pohlavního zrání a na druhé straně dovršením plné pohlavní zralosti a dokončením tělesného růstu. (LANGMEIER, 2006, s. 142)

Nejnápadnější změnou je tělesné dospívání, spojené s pohlavním dozráváním, tj. pubertou. Se změnou zevnějšku dospívajícího dochází i ke změně sebepojetí i chování okolí. Právě biologické zrání je stimulem pro další změny. Ty mohou úspěšně proběhnout tehdy, jestliže je na ně jedinec dostatečně připraven. (VÁGNEROVÁ, 2012, s. 369) Langmeier dává velký význam vedle intraindividuální variability, variabilitě interindividuální. Tvrdí, že zatímco u některých dívek se první sekundární pohlavní znaky začínají objevovat už v osmi letech, u jiných nastupují teprve v patnácti letech. U chlapců se fyziologické rozmezí udává mezi 9 a 17 lety. (LANGMEIER, 2006, s. 143). Nakonečný doplňuje, že nástup dospívání je spojený s činností pohlavních žláz s vnější sekrecí (u chlapců první poluce, u dívek první menstruace). U chlapců dochází navíc k rychlému vzrůstu a tím spojené nutnosti nové koordinace pohybů. (NAKONEČNÝ, 2003, s. 386) Bašková dodává, (BAŠKOVÁ, 2009, s. 101) že hormonální nerovnováha je v tomto období charakteristická a může mít za následek nižší odolnost vůči různým chorobám, infekcím a komplikacím, týkající se neurovegetativní nerovnováhy, kam můžeme zařadit bolesti hlavy, bolesti břicha, kloubů nebo zvýšená únava.

V období pubescence dochází i ke změně způsobu myšlení, kdy je dospívající schopen uvažovat abstraktně. Uvažuje o variantách, které nemusí reálně existovat. Hormonální proměny stimulují změny emočního prožívání. Následné výkyvy mají objektivní i subjektivní dopad a tím se může ovlivňovat aktuální hodnocení dospívajícího.

Změny spojené s dospíváním vedou ke ztrátě starých jistot. Je proto potřeba orientovat se v nové situaci a nově se stabilizovat. V dospívání je též žádoucí získání větší svobody v rozhodování. Dále Vágnerová uvádí, že pro toto období je důležité přátelství, ale i první lásky a počáteční experimentace s partnerskými vztahy. (VÁGNEROVÁ, 2012, s. 369-370) Podle Nakonečného jsou první lásky více či méně krátké epizody. V nich dochází k vzájemnému testování zájmů o druhého. Dominuje v nich touha po fyzické blízkosti „první lásky“, první kontakty a rozpačité sbližování.

Dospívání je také obdobím konfliktů. Jednak vnějších, tj. s rodiči a často s dospělými vůbec, a jednak vnitřních. S tím souvisí i další charakteristický znak dospívání - citová labilita. Dále uvádí, že dívky prožívají tyto vnější a vnitřní konflikty méně dramaticky než chlapci. (NAKONEČNÝ, 2003, s. 386)

Tělesné, psychické a sociální změny probíhají do jisté míry souběžně a závisle. Souvislost a závislost nejsou však vždy úplné. Průběh psychických a sociálních změn je vždy ovlivněn i dalšími faktory. Změny probíhající u dospívajících jsou způsobené především vlivem hormonálních změn, ale také tím, že mladiství pozoruje změny na svém těle a i změny přístupu dospělých k němu. Reaguje na to touhou po dospělejším postavení, ale i nejistotou. Výchovný postoj rodičů, učitelů a dalších osob je pro jedince velmi důležitý. Stejně tak jsou důležité i ekonomické, sociální a kulturní faktory. Z toho je pochopitelné, že pubertální změny probíhají u každého jedince individuálně. Děti, které zatím nevykazují žádné změny pohlavního zrání, začínají myslet abstraktním způsobem. Naproti tomu děti, u kterých jsou již změny pohlavního zrání patrné, jsou stále ještě emočně, intelektuálně a sociálně dětinšší. (LANGMEIER, 2006, s.142-143)

2.7 Výživa v období pubescence

V tomto období roste přirozená potřeba živin. Je velmi důležité, aby strava dospívající mládeže byla přizpůsobená těmto nárokům. (MUŽÍK, 2007, s. 57) Okolo 12. roku se děti dostanou do období tzv. růstového skoku. Proto se může stát, že mají větší potřebu jíst. Děti, které sportují, mohou mít potřebu energie ještě větší. Pro svůj růst potřebují vápník, fosfor (z mléčných výrobků), ale také, především dívky, potřebují dostatečné množství železa a vitamínu B12 (z masa, vajec nebo mléčných výrobků). (VÝŽIVA DĚTÍ. *Jídelníček podle věku* [online]. 2013 [cit. 2013-11-02]. Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jidelnicek-podle-veku/#4>). Nevoral také tvrdí, že při nedostatečném množství výživy může dojít k poruše metabolických procesů, mezi které patří postižení růstu, vývoj zdravotního stavu dítěte i dospělého člověka. (NEVORAL, 2003, s. 125) V tomto rizikovém období jsou ohroženy i děti, které mají normální váhu. Pořád je zde riziko, že se u jedince vyvine nezdravý způsob stravování. Ty pak mohou vést až k poruchám příjmu potravy. (MONTIGNAC, 20003, s. 187) Zdravá výživa musí být také vždy pestrá a měla by obsahovat příjem všech živin. Pokud se bude zařazovat jakékoliv extrémní dieta, hrozí nebezpečí, že bude chybět nějaká důležitá složka potravy. (FRÜHAUF, 2000, s. 25) Mužík (MUŽÍK, 2007, s. 57) navíc tvrdí, že přibližně polovina ideální hmotnosti je získána právě v období

dospívání. Jedinec roste nejdříve především do výšky, až poté se rychleji zvyšuje jeho hmotnost. Hmotnost dívek se v tomto období zvýší v průměru o 23,5 kg. U chlapců naroste jejich hmotnost průměrně o 23,7 kg. U chlapců se zvyšuje potřeba příjmu energie, jednotlivých živin a ostatních látek více než u dívek. U chlapců se také objevuje větší chuť k jídlu než u dívek.

Machová (MACHOVÁ, 2006, s. 31) dodává, že důležitou roli hraje v oblasti výživy žena. Významně ovlivňuje skladbu potravy v celé rodině, vyváří stravovací zvyklosti dětí. Můžou být správné, ale i nesprávné.

Podle internetového portálu vyzivadeti.cz (VÝŽIVA DĚTÍ. *Potravinová pyramida* [online]. 2013 [cit. 2013-11-02]. Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/potravinova-pyramida/>) by se nemělo zapomínat na pár bodu:

- vědět, že dětský jídelníček je nutné přizpůsobit podle jednotlivých věkových období, například kořeněná a slaná jídla spíše zařazovat až u starších dětí.
- strava má být pestrá a vyvážená
- u dětí nad 4 roky by to mělo být už 5 - 6 porcí ovoce a zeleniny, kdy jedna porce se rovná 150 g vařené zeleniny, 1 kusu ovoce nebo zeleniny, 1 misce salátu nebo sklenici ovocné nebo zeleninové šťávy.
- mělo by být dodáno dostatečné množství mléčných výrobků. To odpovídá 2-3 porcím za den.
- celozrnné pečivo by mělo u starších dětí převažovat nad bílým, obiloviny, těstoviny a rýže by měly být 3-4 porce u starších dětí.
- mělo by převládat libové maso nad tučnějším, především světlejší druhy jako jsou kuřecí nebo králičí, důležité jsou ryby
- používat převážně rostlinné tuky a oleje
- důležité je omezit mlsání
- kvůli vysokému obsahu soli by měli být omezovány instantní potraviny, jídla ze stánku a restaurací rychlého občerstvení, děti by si neměly ani pokrmy přisolovat
- nezapomínat na tolik důležitý pitný režim. U starších dětí je to 1,8-2,0 l/den. Pokud jedinec sportuje, je potřeba dodání tekutin vyšší.

Obrázek 2



VÝŽIVA DĚTÍ. *Potravinová pyramida* [online]. 2013[cit. 2013-11-16] Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/potravinova-pyramida>

Z hlediska potřeby živin u větších dětí a dospělých uvádějí skripta vyzivadeti.cz:

- Denní potřeba bílkovin/kg hmotnosti = 0,8 - 1 g
- Denní potřeba tuků/ kg hmotnosti = 30 - 35 %
- Denní potřeba sacharidů/kg hmotnosti - děti = 10 - 12 g
- dospělí = 5 - 7 g
- Denní potřeba vápníku = 1000 - 1200 mg
- Denní potřeba železa - děti 10 - 12 let = 12 mg
- dospělí = 24 mg
- Denní potřeba hořčíku - děti 7 - 12 let = 170 mg
- starší děti a dospělí = více než 250 mg
- Denní potřeba vitamínu C = 80 - 100 mg
- Denní potřeba vitamínu B1 = 1 - 1,3 mg
- Denní potřeba vitamínu B6 = 0,7 - 1,6 mg
- Denní příjem kyseliny listové = 80 - 120 mg

Denní příjem kalorií staršího školní mládeže je rozdílný. U děvčat by měl být příjem cca 2 200 kcal/den = 9 200 kJ/ den. Chlapci by měli přijmout cca 2 500 kcal/den = 10 500 kJ/ den. Rozdílné množství energie je závislé na věku, pohlaví, hmotnosti, výšce nebo tělesném povrchu. Velmi důležitý je ale i zdravotní stav jedince a další faktory. *Výživa dětí. Výživa a*

zdraví - Skripta pro učitele [online]. 2013 [cit. 2013-12-20]. Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/skripta-pro-ucitele.pdf>

2.8 Rozložení jídel během dne

Machová uvádí, že pro děti je důležité dodržovat stravovací režim, který se skládá z pěti denních dávek potravy a dostatku tekutin. (MACHOVÁ, 2006, s. 32) Dítě by mělo jíst pravidelně v průběhu celého dne v rozmezí cca 3 hodiny. Pokud tomu tak nebude a strava nebude pravidelná, může dojít k tloustnutí. Pravidelná strava také zamezí přejídání v odpoledních a večerních hodinách. (MUŽÍK, 2007, s. 53)

Děti by měly pravidelně snídat. Od večere, kdy naposledy jedlo, uplynulo téměř 10 hodin. Tělu je důležité dodat energii ve formě snídaně, protože mozek a svaly jí spotřebují přes noc velké množství. V noci je využita energie na funkci bazálního metabolismu, ale také mozku a svalů. Mozek se živí pouze glukózou, kterou vytvářejí játra. Ty jsou ale v dětském věku menší a proto mají i menší zásobu glukózy. (MUŽÍK, 2007, s. 53) Dítěti je důležité připravit i dostatek tekutin, jejichž nedostatek se může projevit únavou, bolestmi hlavy nebo nepozorností. Snídaně by měla tvořit 20-25 % celkového denního příjmu. (VÝŽIVA DĚTÍ. *Denně 5x aneb Zdravá jídla pro děti*. [online]. 2013 [cit. 2014-01-20]. Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>) Měla by se skládat především ze složených cukrů doplněných i o cukry jednoduché. Ty jsou lépe stravitelné. (PÁNEK, POKORNÝ, DOSTÁLOVÁ, KOHOUT, 2011, s. 39)

Mezi snídaní a obědem by měla být zařazena dopolední svačina. Měla by tvořit 10-15 % příjmu. V poslední době je toto téma velice aktuální, protože velké množství dětí vůbec nesvačí. Přitom tzv. svačinka by podle Mužíka měla doplnit dítěti vitamíny, minerální látky a energii, které dítě během výuky spálilo. Měla by zasytit na 2-3 hodiny, aby později mělo chuť na oběd. (MUŽÍK, 2007, s. 55) Školní svačina by měla navazovat na snídaní. K sacharidovému základu by měly být doplněny i bílkoviny jako základní stavební kámen. (PÁNEK, POKORNÝ, DOSTÁLOVÁ, KOHOUT, 2011, s. 91).

Dítě spálí za dopoledne velké množství energie. Takto vydanou energii je třeba doplnit vhodným obědem ve vhodnou dobu. (MUŽÍK, 2007, s. 56) Proto je důležité, aby děti přijaly za první část dne asi 60 % energie, z toho by měl oběd tvořit cca 30-35 %. Většina rodičů nemá přes týden kontrolu nad tím, co jejich děti přes den ve škole jedí. Jediné, co mohou, je sledovat jídelní lístek ve škole. Pokud je možnost výběru z více jídel, může dítěti doporučit, které jídlo se má vybrat, aby jedlo zdravěji. (VÝŽIVA DĚTÍ. *Denně 5x aneb Zdravá jídla pro děti*. [online]. 2013 [cit. 2014-01-20]. Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x->

denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/) Především by měl mít oběd vyvážený poměr všech složek: polysacharidů, kvalitních bílkovin, vhodných tuků, minerálů a stopových prvků.

Odpolední svačina by měla tvořit už jen 10 % energetického příjmu. Tělo by nemuselo potravu plně využít a uložilo by ji do zásoby. Je dobré se zaměřit na potraviny, které mají nižší glykemický index a energetickou hodnotu. Mezi ty patří především mléko a mléčné výrobky. Dále je vhodné zařazovat méně sladké ovoce nebo zeleninu.(PÁNEK, POKORNÝ, DOSTÁLOVÁ, KOHOUT, 2011, s. 93)

Posledním jídlem je večeře. Měla by pokrýt asi 15-20 % denního energetického příjmu. Při přípravě večeře je důležité vycházet z toho, co jedlo dítě během dne a večeří doplnit vše, co přes den ve stravě chybělo. (VÝŽIVA DĚTÍ. *Denně 5x aneb Zdravá jídla pro děti*. [online]. 2013 [cit. 2014-01-20]. Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>) Mužik dodává, že by se měla podávat 2-3 hodiny před spánkem, aby mělo tělo čas vše spálit a připravit se na noc. (MUŽÍK, 2007, s. 57) Skladba večere by se měla orientovat podle středomořského typu stravy. (PÁNEK, POKORNÝ, DOSTÁLOVÁ, KOHOUT, 2011, s. 95)

Jídelníček může být doplněn o 6. jídlo. Mělo by být asi 3 hodiny před spaním. Nemusí to však být pouze druhá večeře, ale i druhá odpolední svačina. Toto se doporučuje především dětem, které mají nižší hmotnost. (VÝŽIVA DĚTÍ. *Denně 5x aneb Zdravá jídla pro děti*. [online]. 2013 [cit. 2014-01-20]. Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>)

V jídelníčku by samozřejmě neměl chybět dostatečný přísun tekutin. Děti mají mnohem větší potřebu tekutin než dospělí. Množství závisí na teplotě a vlhkosti vnějšího prostředí, ale také na tělesné aktivitě. Nelze určit žádnou přesnou dávku tekutin, protože každé dítě je jedinečné. Proto je cílem přepočítávat množství vody na kilogram tělesné hmotnosti. Samozřejmě je také důležité brát v úvahu celkové složení stravy a množství tekutin, které může být ztraceno. V celkovém množství tekutin se musí počítat nejen s nápoji, ale i s tekutinami, které lidské tělo přijme v potravě. Patří sem ovoce, zelenina, polévky, omáčky apod. Mezi vhodné nápoje pro děti patří stolní vody, ovocné, zelené, slabé černé nebo bylinkové čaje, vodou ředěné 100 % džusy nebo ovocné či zeleninové šťávy a mléčné nápoje. Méně nevhodné jsou přeslazené limonády, nápoje obsahující chinin nebo slazené čaje. Ke zcela nevhodným patří alkoholické a iontové nápoje. (Výživa dětí. *Výživa a zdraví - Skripta pro učitele* [online]. 2013 [cit. 2013-12-20]. Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/skripta-pro-ucitele.pdf>)

2.9 Stravování v rodině

Dříve ve způsobu stravování byly dána jasná pravidla. Ty se odvíjely od sociálního postavení rodiny, náboženství a zvyklostí a byly ovlivňovány kraji, ve kterých daná rodina žila. V dnešní společnosti proběhly určité změny, především se jedná o ztrátu tradic spojených s jídlem. Tím došlo k úpadku pravidelnosti, stálosti rodinného života a odcizení. Tyto změny jsou příčinou i dnešní podoby rodinných nutričních zvyklostí. Začaly se objevovat i jídla jiných kultur, jako je indická nebo čínská kuchyně. Změnily se i technologické postupy, vybavenost dnešních kuchyní a pracovní zátěž jednotlivých členů rodiny.

Podle Fořta je vliv rodiny na stravování velmi důležitý. Jedná se nejen o správné vaření, ale je také důležité, aby se rodiče zajímali i o to, jak se jejich dítě stravuje ve škole. (FOŘT, 2004, s. 57-58)

Také se uvádí, (PÁNEK, POKORNÝ, DOSTÁLOVÁ, KOHOUT) že hlavní zdroj dětské obezity v civilizovaném světě je životní styl rodiny. Fraňková (FRAŇKOVÁ, DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, 2003, s. 166) dodává, že právě způsob života rodiny je závislý na mnoha činitelích. Mezi ně patří existenční podmínky, jak moc jsou dosažitelné zdroje potravin a sortiment potravin, interakce mezi členy rodiny a emoční klima v rodině. Důležitý je také aktuální duševní a fyzický stav jednotlivých členů rodiny a zájem o ně. S tím souvisí i zájem o výživu. Je potřeba zmínit i organizaci rodiny, kam patří pracovní doba rodičů, čas na rekreaci, kulturní využití či sport. Podle Fraňkové (FRAŇKOVÁ, ODEHNAL, PAŘÍZKOVÁ, 2000, s. 92) je potřeba do způsobu života rodiny také zahrnout denní rytmus, kam je zahrnuto členění fází činnosti a odpočinku nebo trvání spánku. Důležité jsou ale také dlouhodobé rytmy, které se týkají trávení víkendů, svátků nebo dovolených.

Také se tvrdí, že dítě je tzv. výkladní skříň rodiny. Zrcadlí se na něm jak genetika, tak hlavně životní styl rodiny. Na utváření dětského světa se podílí více faktorů, jsou to škola, přátelé, zájmy, ale především rodina. Životní styl rodiny je vždy odrazen na návycích a zvycích dětí. V každé fázi vývoje je rodina pro dítě duševní, ale i společenskou a hospodářskou podporou. Pevnost citových rodinných stavů závisí i na stabilitě dítěte, v citové, tak i ve společenské oblasti. Velmi důležitou roli hraje soudružnost společného rodinného stolování, i když by se konalo pouze 2x týdně. Pokud je pěkně prostřený stůl, může vytvářet pocit vzájemného soužití po dobu, dokud nedojí i ten nejpomalejší člen rodiny. Soudružnost rodiny neznamena pouze společné stolování, ale Fraňková doplňuje, že i příprava jídla je důležitá. Pokud děti pomáhají s přípravou jídla, má to vliv na jeho psychický i fyzický rozvoj. Rozvíjí se fantazie, tvořivost, ale i radost z práce, kterou provádí

pro druhé. Dítě se naučí i novým názvům nebo postupům, které se týkají výživy. Někdy se tyto činnosti stávají až tradicemi, které dávají rodině pocit domova a bezpečí.

K dalším vlivům patří osobnost a vzdělání rodičů. Ty pak dále ovlivňují dítě. Výživa dětí je dokonce více ovlivněna matkou než otcem a to nejspíše proto, že děti s otcem netráví tolik času a nejsou s nimi v užším kontaktu. Etnická příslušnost a náboženské přesvědčení matek hraje taky důležitou roli a mají velký význam pro výživu dětí. Výživové zvyklosti dětí jsou také poznamenány výší vzdělanosti jejich rodičů. Bylo prokázáno, že především dívky rodičů s vyšším vzděláním mají menší podíl tělesného tuku a tím i nižší BMI. Toto tvrzení však neplatí u chlapců.

Zajímavý je podle Fraňkové také vliv sourozenců na postoje k jídlu. Pokud by rodina žila poměrně vyrovnaným životem a měla určité výživové zvyklosti, dalo by se předpokládat, že děti budou mít podobné nebo stejné postoje k jídlu. Také mohou napodobovat zvyklosti svých rodičů. Ukazuje se však podle zkušeností, že děti z téže rodiny mají na různá jídla rozdílné názory. Je to způsobeno rozdílnými psychosociálními situacemi, jinými přáteli, řešením jiných problémů. Pokud děti nejsou dvojčata, má vliv i rok narození. Osobnost rodičů se postupně mění, mění se i jejich výchovné postupy. Může se změnit i ekonomická situace nebo struktura rodiny. To se týká například změny práce nebo nezaměstnanosti, ale také rozvodu rodičů nebo nových manželství. Týká se to pokrmů jako maso, zelenina, ovoce či příkrmů. Uvádí se, že vlivy sourozenců jsou v raném dětství nižší a postupně se s věkem zvyšují.(FRAŇKOVÁ, DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, 2003, s. 166-173)

2. 10 Poruchy příjmu potravy, obezita

Poruchy příjmu potravy jsou zařazeny mezi závažné primárně duševní onemocnění. Projevují se v oblastech jak duševních, tak somatických. Někteří autoři uvádějí, že tyto nemoci patří mezi civilizační nemoci posledního půlstoletí. Patří sem dvě formy onemocnění. A to forma restriktérská, tedy mentální anorexie a forma bulimická, tedy mentální bulimie. Pro oba typy je charakteristické to, že dívky touží být extrémně štíhlé.(HORT, HRDLIČKA, KOCOURKOVÁ, MALÁ A KOL., 2008, s. 263) Bašková doplňuje, (BAŠKOVÁ, 2009, s. 103) že mezi poruchy správného stravování patří vedle mentální anorexie a mentální bulimie také obezita. Klesající tělesná aktivita spolu s nesprávným stravováním následně vede ke zvýšenému výskytu obezity. To vše začíná již v předadolescentním věku a často pokračuje až do dospělosti. Některé příznaky, mezi které patří zvýšený zájem věnování jídlu, uzavřenost nebo chuť se přejíst, mohou patřit mezi následky redukčních diet nebo hladovění. Vyskytují se zde ale i další společné psychopatologie. Patří sem nízké sebevědomí, sociální problémy

a somatické obtíže, které jsou závislé zejména na způsobu kontroly tělesné hmotnosti. (KRCH A KOL., 2005, s. 15-16) Kukačka (KUKAČKA, 2008, s. 98) dodává, že vedle mentální anorexie, mentální bulimie a obezity se vyskytuje i malnutrice. Vlivem stresu, úzkosti nebo strachu nastává proces hubnutí. Právě stres může být jedním z faktorů. Dalším faktorem může být patologická představa, že čím jsem štíhlejší, tím se stáváme krásnějšími, zdravějšími a přitažlivějšími. Podle mnohých studií je však dokázáno, že mírná nadváha je lepší, než vážit pod příslušnou ideální hmotnost.

2.10.1 Mentální anorexie

Pro toto onemocnění je charakteristické omezování potravy, které má za následek hubnutí. Z dlouhodobé malnutrice, zneužívání laxativ, diuretik nebo anorektik dochází k výrazným tělesným změnám. Průběžnými znaky jsou také psychické změny, deprese, zvýšená dráždivost, ale i porucha tělové struktury spojené s přesvědčením o tom, že pacientka má nadváhu. (HORT, HRDLIČKA, KOCOURKOVÁ, MALÁ A KOL., 2008, s. 264)

Bašková dodává, že se vyskytuje především u dospívajících dívek a mladých žen. (BAŠKOVÁ, 2009, s. 103) Krch dále ale uvádí, že se anorexie může projevit už i u 6-7letých dětí. Pokud dojde k onemocnění již v dětském věku, dochází nebezpečným snížením váhy k ohrožení tělesného růstu a celkového vývoje. (KRCH, 2005, s. 114) Pokud se toto onemocnění projevuje již před pubertou, může dojít k opoždění puberty nebo dokonce k přerušení. Po uzdravení se projevy puberty dokončují. Dále Krch (KRCH, 2005, s. 16) tvrdí, že podle kritérií Mezinárodní klasifikace nemocí se tělesná hmotnost pohybuje nejméně 15% pod předpokládanou úrovní a hodnota BMI je 17,5 a nižší. U nemocných přetrvává obava z tloušťky, mají vtíravé myšlenky z dalšího tloustnutí, a proto se jedinec snaží snižovat svou váhu. Dalším, spíše sekundárním znakem mentální anorexie, je nechutenství nebo oslabení chuti k jídlu. To je způsobeno dlouhodobým hladověním. Někteří pacienti ale naopak vynikají zvýšeným zájmem o jídlo a někdy zvýšenou chutí například na sladké. Anorektici nechtějí jíst, i když to někdy popírají a uvádějí různé důvody, proč jíst „nemohou“.

2.10.2 Mentální bulimie

Mentální bulimie představuje nekontrolovatelnou potřebu konzumace nadměrného množství potravy a následné zbavování se jí pomocí zvracení nebo použitím laxativ. (BAŠKOVÁ, 2009, s. 103) Krch dodává, že mentální bulimie je spojená i s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti a chorobný strach z tloušťky, podobně jako u anorexie.

Mezi kritéria podle Mezinárodní klasifikace nemocí patří opakované přejídání, které probíhá nejméně dvakrát týdně po dobu tří měsíců. Po tuto dobu je konzumováno velké množství jídla. Nemocného postihuje velká, neodolatelná touha po jídle. Po požití velkého množství jídla dochází ke zbavování se ho. A to pomocí zvracení, střídavého období hladovění, užívání projímadel, anorektik nebo diuretik. (KRCH, 2005, s. 18-19) Podle dalších zdrojů je záchvatovitě přejídání uváděno jako záchvaty „vlčího“ hladu. Průběh během dne je, že dívka ráno a dopoledne vůbec nejí a odpoledne či navečer se přejí. Energetická hodnota jednorázového přejedení se může pohybovat od 5-10 000 kcal (20-40 000 kJ) a za celý den se může tato hodnota dostat až na 50 000 kcal (asi 210 000 kJ).

2.10.3 Obezita

Úvodem popisuje Wasserbauer (WASSERBAUER, 1999, s. 24) obezitu v průmyslovém světě jako nejčastější formu poruchy výživy.

Obezita je uvedena jako nadváha, která je vyšší než ideální váha určená podle věku, výšky, věku a pohlaví podle určitých kritérií. Podle informací z posledních let lze tvrdit, že počet obézních, především v ekonomicky rozvinutých zemích, stále stoupá. Obezita bývá definována různými kritérii. Jedním z nich je přesah o 20% ideální váhy, která se vypočte podle výšky, věku a pohlaví. Ideální váha se vypočte tzv. Queteletovým indexem (BMI). Ideální váha by se měla pohybovat v rozmezí 19-24,9. Toto rozmezí se však týká populace od 18 let výš. Pro děti a dospívající platí nižší hodnoty BMI pro ideální hmotnost. (HORT, HRDLIČKA, KOCOURKOVÁ, MALÁ A KOL., 2008, s. 277)

2.11 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Ve vzdělávací soustavě je zaveden nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Tyto dokumenty jsou vytvořeny na úrovni státní a školní, tedy Rámcový vzdělávací program a Národní program vzdělávání. Představují státní úroveň v systému kurikulárních dokumentů. RVP uvádí rámce pro jednotlivé etapy. Jedná se o předškolní, základní a střední vzdělávání. Školní úroveň představují školní vzdělávací programy (ŠVP). Podle nich je utvářeno vzdělávání na jednotlivých školách. Všechny tyto dokumenty jsou přístupné jak pro pedagogickou veřejnost, tak pro tu nepedagogickou. (RVP, 2013, s. 5)

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) byl zaváděn do základních škol již od 1. září 2007. RVP se snaží zdůrazňovat aspekty vzdělávání, které jsou potřebné pro život v multikulturní společnosti. Jsou to především praktické činnosti denního

života, výchova k samostatnému myšlení, jednání a vzdělání, ovlivňování a ochrana zdraví, chápání globálních problémů nebo porozumění hodnotám a dovednost komunikace a kooperace. (MUŽÍKOVÁ, 2010, s. 23) Dělí se do devíti vzdělávacích oblastí:

- Jazyk a jazyková komunikace (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk, Další cizí jazyk)
- Matematika a její aplikace (Matematika a její aplikace)
- Informační a komunikační technologie (Informační a komunikační technologie)
- Člověk a jeho svět (Člověk a jeho svět)
- Člověk a společnost (Dějepis, Výchova k občanství)
- Člověk a příroda (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis)
- Umění a kultura (Hudební výchova, Výtvarná výchova)
- Člověk a zdraví (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova)
- Člověk a svět práce (Člověk a svět práce).(RVP, 2013, s. 15)

Výchova ke zdraví je zařazena do oblastí Člověk a jeho svět a Člověk a zdraví. Zatímco vzdělávací oblast Člověk a jeho svět je vytvořen spíše pro 1. stupeň, Člověk a zdraví je vytvořen jak pro 1., tak pro 2. stupeň. Žáci se zde seznamují s podněty a ty se učí aplikovat a využívat ve svém životě. Žáci poznávají sami sebe, snaží se pochopit hodnotu zdraví, neměli by podceňovat prevenci a seznamují se zde i s problémy spojené s nemocemi nebo poškozením zdraví. Oblast Člověk a zdraví se projevuje v oborech výchova ke zdraví a tělesná výchova.

Rámcový vzdělávací program pro gymnaziální nebo odborné vzdělávání obsahuje také vzdělávací oblast Člověk a zdraví. Ta obsahuje obory výchova ke zdraví a tělesná výchova. Co se týče odborného vzdělávání, existuje vzdělávací oblast Vzdělávání pro zdraví. V této oblasti je integrovaná výchova ke zdraví a tělesnou výchovou. (MUŽÍKOVÁ, 2010, s. 27)

V souladu s novými principy kurikulární politiky, které jsou zformulované v Bílé knize-národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (2001) a zakotvené ve školském zákoně (2004, 2007), je do vzdělávací soustavy zaveden nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Státní úroveň představuje dokument Bílá kniha - rámcové vzdělávací programy (RVP). Rámcové programy stanovují závazný rámec vzdělávání a standardizují vzdělávací obsah pro předškolní, základní i střední rámec vzdělávání. Školní úroveň je dána školními vzdělávacími programy (ŠVP), podle nichž se uskutečňuje

vzdělávání na jednotlivých školách. ŠVP si vytváří každá škola podle zásad stanovených v příslušném RVP. Při tvorbě vlastních ŠVP mohou školy zohlednit specifika žáků, záměry a podmínky školy i regionu.

2.12 Vzdělávací obor výchova ke zdraví

Vzdělávací obor výchova ke zdraví patří díky Standardu základního vzdělávání do kmenového učiva na 1. i 2. stupni ZŠ. S oborem tělesná výchova a sport je zařazen do vzdělávací oblasti zdravý životní styl. Týká se příznivých a nepříznivých vlivů, které mohou mít vliv na člověka během života, i na jeho tělesný a duševní stav. Učivo tohoto oboru je zařazeno do okruhů, které jsou dále rozpracovány zvláště pro 1. a 2. stupeň (MUŽÍKOVÁ, 2010, s. 15)

Na 2. stupni ZŠ souvisí některé specifické cíle výchovy ke zdraví s přírodovědnou oblastí (obory chemie, biologie, geologie), ale i v oblasti společensko-vědní v oborech historie, člověk a společnost a také v oblasti pracovních činností a technologií.

Chemie může pomoci mimo jiné s poznáváním zásad bezpečné práce s chemikáliemi, ale také prodáváných hořavin, žiravin a jedovatých látek. Cílem je se zde naučit základy první pomoci při úrazech způsobených těmito látkami a získat informace o látkách, které ovlivňují život člověka (např. potraviny, léčiva, jedy, drogy, průmyslová hnojiva, čisticí a prací prostředky nebo pesticidy)

V hodinách biologie a geologie je cílem získat pozitivní vztah k přírodě, ke svému zdraví, zdravému životnímu stylu a k ochraně životního prostředí. Mezi další cíle předmětu patří dokázat kriticky hodnotit své jednání i jednání ostatních lidí ve vztahu k životnímu prostředí. Naučit se odstraňovat co nejvíce negativních vlivů, které mohou ohrozit tělesný i duševní vývoj lidí. Kmenovým učivem je člověk, zdraví člověka, stavba a funkce jednotlivých částí lidského těla. Dále pak rozmnožování člověka, vývin jedince a podmínky zdravého života (škodlivé vlivy, hygiena, příčiny nemocí a jejich prevence). Mít praktické znalosti a dovednosti první pomoci při poranění a poškození těla.

Z historie lze vybrat okruhy učiva z globálních problémů současného lidstva. Patří sem lidská práva, světový mír, soužití národů a kultur, rasismus, xenofobie, ekologické problémy, výživa lidstva, civilizační choroby a zdraví.

Vzdělávací obor člověk a společnost nachází okruhy učiva, kam patří člověk jako individuum, tělesný a duchovní život. Dále pak člověk v mezilidských vztazích, dialog, komunikace, národnostní a rasové problémy, schopnost soužití. K dalším okruhům patří muž

a žena - láska, manželství, rodina, sexualita. Ale i nadosobní hodnoty, mravní rozhodování, svědomí, dobro, zlo, pravda a tolerance.

V oblast pracovních činností a technologií se vyskytuje tematický celek domov s tématem učiva výživa, zásady zdravé výživy, příprava pokrmů a kultura stolování.

Standard základního vzdělávání byl závazný pro tvorbu vzdělávacích programů Základní škola, Obecná škola nebo Národní škola, u nich je standard rozpracován do konkrétních plánů. (MUŽÍKOVÁ, 2010, s. 17-18)

2.13 Projekty a programy podporující zdraví

Programy a projekty podporující zdraví jsou vhodnou součástí výchovy ke zdraví na základních školách. Podle programu Zdraví pro všechny v 21. století (1999) schválila vláda České republiky v roce 2002 Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR- Zdraví pro všechny v 21. století (program Zdraví 21). Jedná se o komplexní dokument, na jehož základě se má dosáhnout podstatného zlepšení v prvních dvou desetiletích 21. století. Konkrétní úkoly programu Zdraví 21 mají charakter projektové formy kurikula a jsou doplňující složkou vzdělávacích dokumentů.

Vedle úkolů programu Zdraví 21 jsou i cíle Národního programu zdraví ČR. Každoročně k nim přispívá dotační program Projekty podpory zdraví. Tyto projekty mají za cíl příznivě ovlivňovat zdravotní stav, životní podmínky, ale také výchovu ke zdravému způsobu života v rodinách a školách, dále v podnicích, obcích a jiných společenstvích. Asi dvě třetiny projektů byly věnovány právě dětské populaci.

Mužíková dále uvádí, že tyto projekty jsou tematicky zaměřené tak, aby ovlivňovaly rizikové faktory závažných civilizačních onemocnění, mezi které patří například ozdravení výživy, omezování kuřáctví, omezování a zvládání stresu nebo optimalizace pohybové aktivity. Dále jsou zaměřené na prevenci nemocí, úrazů nebo na prevenci škodlivého účinku drog. (MUŽÍKOVÁ, 2010, s. 28)

2.13.1 Zdravá pětka

Program Zdravá Pětka proběhl ve školním roce 2012/2013 ve více než čtyřech tisících třídách základních a mateřských škol v celé České republice. Programem prošlo 108 tisíc dětí z více než 1 500 škol. Lektoři školili nejen v rámci běžné výuky například v hodinách Výchovy ke zdraví, ale byla rozšířena i na školní Dny zdraví nebo podobné akce. Ve školním roce 2013/2014 probíhala výuka na 1. stupni ZŠ programem Škola Zdravé Pětky a na 2. stupni ZŠ se program nazývá Párty s Zdravou Pětkou. (NADAČNÍ FOND ALBERT, Zdravá

pětka. *Pro školy* [online]. 2012 [cit. 2014-02-13]. Dostupné z <http://www.zdrava5.cz/pro-skoly>)

Tento projekt se snaží zapojit už i děti v mateřských školách, a to programem Zpívanky zdravé pětky. Zde je připraveno plno písniček s tématem zdravé výživy. K tomu děti plní různé praktické úkoly pro otestování svých znalostí. V písničkách se učí například co dělat u prostřeného stolu, proč jíst ovoce a zeleninu nebo proč je sport náš dobrý „přítel“.

Program, který se týká 1. stupně základních škol Škola zdravé pětky, má seznámit žáky s 5 základními zásadami zdravého stravování. Mezi tyto zásady patří správně složený jídelníček s ovocem a zeleninou, pitný režim, zásady správné hygieny nebo bezpečnost potravin a příprava své zdravější svačiny. Během celého programu získávají žáky „pětky“ z jednotlivých témat. Nakonec si odnesou vysvědčení s dárečky Zdravé Pětky.

Partý se Zdravou Pětkou, která je určená pro 2. stupeň základních škol, je vedena jako dvouhodinová vaření, nebo spíše příprava studeného party pohoštění. Program probíhá v menších skupinách, kterých je pět. Naučí se nejen užitečné informace o kombinaci zdravých potravin a chutí, ale také si osvojí jednoduché triky ze studené kuchyně a zásady správného stolování. Dalším z cílů je připravit si občerstvení o 5 chodech, které nakonec všichni mohou ochutnat. (NADAČNÍ FOND ALBERT, *Zdravá pětka. Pro školy* [online]. 2012 [cit. 2014-02-13]. Dostupné z <http://www.zdrava5.cz/pro-skoly/programy>)

Program Zdravá Pětka poskytuje školákům zdarma výukové materiály, určené pro další výuku výchovy ke zdraví. Patří sem pracovní sešit I., II., Potravinová pyramida, Výživový talíř, Leták zásad Zdravé Pětky, Veselá kuchařka nebo Letáček pro rodiče, CD a Zpěvník s texty písniček nebo omalovánky. Všechny materiály se dají stáhnout ve formátu PDF. (NADAČNÍ FOND ALBERT, *Zdravá pětka. Pro školy* [online]. 2012 [cit. 2014-02-13]. Dostupné z <http://www.zdrava5.cz/pro-skoly/materialy>)

Na stránkách mohou rodiče nalézt i informace k zdravému životnímu stylu. Například co to je a jak se počítá BMI index, deset zásad pro správný nákup, informace o poruchách příjmu potravy, alergie na různé potraviny nebo mohou získat inspiraci v podobě nových receptů pro děti. Samozřejmě se tu nachází i poradna, kam se mohou rodiče nebo i další členové rodiny obrátit se svými dotazy.

Aby bylo vše pro děti formou zábavy, jsou zde připravené i hry. Ty jsou rozdělené do pěti témat. Patří sem, Jak zdravě jít, Sport je zábava, Pojď si hrát, Svět kolem mě, Zkoumej se mnou. Každým tímto tématem provází určitá osoba. Jmenují se Bertička, Bája, Blik, Bingo a Bajtík.

Součástí stránek je také seznam lektorů a jejich vybrané příběhy, které se jim během absolvování programu přihodily. Do programu Zdravá Pětka se může přihlásit každá základní i mateřská škola v České republice. Vzdělávací program poskytuje Nadační fond Albert. ((NADAČNÍ FOND ALBERT, Zdravá pětka. *Pro školy* [online]. 2012 [cit. 2014-02-13]. Dostupné z <http://www.zdrava5.cz/pro-skoly>)

2.13.2 Víš, co jíš

Tento výukový program je určený pro pedagogy a žáky 2. stupně ZŠ. Na jeho vzniku se podíleli Informační centrum bezpečnosti potravin Ministerstva zemědělství, Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 3. lékařské fakulta UK, Ministerstvo zdravotnictví, Ústav zemědělské ekonomiky a informací a Společnost pro výživu.

Za cíl se program snaží zatraktivnit výuku daného tématu. Jde o potřebu získat kvalitní produkt, který vychází z ověřených zdrojů. Samotný výukový program je rozdělen na šest základních témat, k jejich procvičení slouží pracovní sešity, jejichž obsah je rozdělen do dvou kategorií:

- pro žáky 6. a 7. ročníků
- pro žáky 8. a 9. ročníků

Každý pedagog má k dispozici celý program nebo si může vybrat z více témat pouze ty konkrétní, které se mu budou líbit.

Pracovní sešity jsou také rozděleny podle kategorií:

- 6. a 7. ročník - Pracovní sešit Výživa a nemoci
 - Pracovní sešit Potravin a bezpečnost
 - Pracovní sešit Živiny a voda, výživová doporučení
- 8. a 9. ročník - Pracovní sešit Živiny a voda
 - Pracovní sešit Výživová doporučení
 - Pracovní sešit Výživa a nemoci
 - Pracovní sešit Nákazy z potravy a jejich prevence
 - Pracovní sešit Otravy z jídla
 - Potravin a bezpečnost

(MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *Víš, co jíš/teens*. 2014 [online]. 2012 [cit. 2014-02-13]. Dostupné z

http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=featured&Itemid=186)

V sekci Živiny a voda je zájemci dozví informace o trávicí soustavě a její funkci. Z hlediska živin jsou popsány tuky a s nimi spojený cholesterol, bílkoviny, sacharidy a vláknina. Dále pak minerální látky, stopové prvky, ale i vitamíny a antioxidanty.

K posledním bodům patří zmínka o doplňcích stravy a pitném režimu. (MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *Víš, co jíš/teens*. 2014 [online]. 2012 [cit. 2014-02-13]. Dostupné z http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=119&Itemid=172)

Výživová doporučení, která se na stránkách nachází také, popisují výživu v jednotlivých vývojových obdobích jako jsou děti, těhotné ženy nebo výživa seniorů. Seznamuje i s potravinovou pyramidou a srovnává ji s nově používanými potravinovými talíři. Nachází se zde i odkazy na jmenované potravinové pyramidy a talíře (Potravinový talíř USA, Harvardský potravinový talíř). Součástí této sekce je i článek o alternativní výživě a pohybové aktivitě. (MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *Víš, co jíš/teens*. 2014 [online]. 2012 [cit. 2014-02-13]. Dostupné z http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=120&Itemid=173)

Odkaz Výživa a nemoci popisuje onemocnění, která mohou vzniknout při nedostatečné, nesprávné nebo nadbytečné výživě. Patří sem například poruchy příjmu potravy, podvýživa, obezita, potravinové alergie, cukrovka a další. (MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *Víš, co jíš/teens*. 2014 [online]. 2012 [cit. 2014-02-13]. Dostupné z http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=121&Itemid=174)

V posledním odkazu bezpečnost potravin se dozvíme podrobnosti o potravinách živočišného a rostlinného původu. Mezi živočišné patří maso, ryby, drůbež, ale i med, vejce, nebo mléko a mléčné výrobky a živočišné tuky. U rostlinných jsou popsány obiloviny, luštěniny, ovoce, zeleniny, rostlinné tuky a oleje. Také ale i sůl, koření nebo cukr. (MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *Víš, co jíš/teens*. 2014 [online]. 2012 [cit. 2014-02-13]. Dostupné z http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=123&Itemid=176)

Na internetových stránkách jsou i odkazy s názvy Pojď se bavit, kde si žák může osvojit základy výživy formou her nebo odkaz Jídlo a zajímavosti. Na této stránce si žák přečte o pověrách spojených s výživou, čokoládě nebo funkčních potravinách.

Nakonec si zde může jedinec přečíst zajímavosti i o jídle, ale najde zde i odkazy na stránky, kde mu mohou pomoci se získáním dalších informací a zodpovězení otázek. (MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *Víš, co jíš/ teens*. 2014 [online]. 2012 [cit. 2014-02-13]. Dostupné z <http://www.viscojis.cz/teens/>)

2.13.3 Škola plná zdraví

Projekt Škola plná zdraví spolupracuje s jídelnami MŠ s ZŠ. Cílem je snaha zvýšit kvantitu i kvalitu konzumace zeleniny - zvláště dětí, protože velká část dětské populace je ohrožena nadváhou a obezitou.

Projekt nabízí spoustu nových řešení v nabídce zeleniny. Snaží se jednoduše vysvětlit a prakticky ukázat použití zeleniny, především se zaměřením na dětské jídelníčky. Chce zábavnou formou zvýšit zájem o zeleninu u dětí.

Projekt Škola plná zdraví může být jiný v tom, že nabízí přímou účast pro školní jídelny a školy, které se mohou podílet na svém rozvoji i rozvoji dalších školních zařízeních. Mohou se zlepšovat pomocí vyzkoušených a jednoduchých receptů s větším množstvím zeleniny. Program zaručuje dlouhodobou podporu (školení, materiály, technickou podporu) (BONDUELLE. *Škola plná zdraví*. 2014 [online]. 2013 [cit. 2014-02-14]. Dostupné z <http://www.skolaplnozdravi.cz/skola-plna-zdravi.php>)

Tvůrci tohoto projektu doufají v to, že se změní pohled na školní stravování a půjde s dobou, která podporuje zdraví. Dalším bodem je snaha vnést více zeleniny přes děti do rodin. Tím se může zlepšit konzumace celé populace. A v neposlední řadě je cílem zlepšit zdravotní stav dětí a dospělých.

Účast v projektu je podmíněná nákupem zeleniny Bonduelle. Poté si škola může za určité množství nakoupené zeleniny vybrat odměny v podobě kuchyňských potřeb. K dalším výhodám projektu patří například odměna v hodnotě 10.000 Kč pro školu, která dosáhne největšího odběru zeleniny za školní rok. Projekt se snaží nepřidělovat vedení školy práci navíc. Také je pro školu možnost získávat zeleninu za výhodnějších podmínek. V neposlední řadě může škola získat volné vstupenky do nejbližšího aquaparku pro jednu třídu za největší nákup zeleniny přepočítaný na jednoho žáka. Škola, která pošle nejvíce vyplněných kartiček, tzv. Bondíkmánie, obdrží zdarma 20 kg zeleniny Bonduelle. Kromě toho škola získá plaketu potvrzující účast v projektu. Projekt nemá připravené odměny jen pro školy, ale také pro samotné jídelny. Patří k nim například praktická kuchařka s recepty, předtištěné veselé jídelníčky a různé plakáty.

Hlavním partnerem je skupina Bonduelle, která je již po léta největším zpracovatelem zeleniny v Evropě. Tato skupina byla vybrána proto, že má mezinárodní zkušenosti s podobnými projekty a může projektu poskytnout dlouhodobou podporu. Navíc je u dětí známá z TV reklamy. (BONDUELLE. *Škola plná zdraví*. [online]. 2014 [cit. 2014-02-14]. Dostupné z <http://www.skolaplnozdravi.cz/partner-bonduelle.php>)

2.13.4 Česko se hýbe ve školách plných zdraví

Výše uvedený projekt Škola plná zdraví podporuje i zdravý pohyb. Projekt Česko se hýbe ve školách plných zdraví vychází z firmy Bonduelle - Škola plná zdraví a z Českého svazu aerobiku fitness a tance FISAF.cz - Česko se hýbe. (BONDUELLE. *Škola plná zdraví*. Česko se hýbe ve školách plných zdraví. [online]. 2014 [cit. 2014-02-14]. Dostupné z <http://www.skolaplnozdravi.cz/provedouci.php>) Do projektu Škola plná zdraví se zapojilo přes 400.000 dětí, z toho se jich přes 2.500 zúčastnilo tohoto projektu. Tento projekt běží již třetím rokem a působí jak v České, tak Slovenské republice. České se hýbe pořádalo již mnoho sportovních akcí. Probíhá formou Dne otevřených dveří různých fitness center, kde si lidé mohou zdarma vyzkoušet aktivity, které fitness centrum nabízí. Nyní se projekt zaměřuje spíše na děti. Z výzkumů je totiž dokázáno, že nadváhou trpí 15% dětí ve věku 7 - 10 let a 12 - 13% dětí ve věku 10 - 14 let. Se zvyšujícím se věkem narůstá riziko obezity.

Obecnými cíly projektu jsou přimět co nejvíce lidí k pravidelnému pohybu, kam nepatří pouze sport a zvýšit pohybovou gramotnost českých obyvatel. Dále je snahou získat základnu podporovatelů a dostat se do podvědomí státního i nestátního sektoru, kam patří například zdravotnictví, školy nebo ministerstva. Mezi hlavní slogany kampaně patří:

- Chodte!
- Nahoru pěšky, dolů výtahem!
- Uvědomte si, jak dýcháte!
- Protáhněte se!
- Vyrazte do přírody!
- Jděte do toho s přáteli!

Projekt Česko se hýbe pro děti je především formou soutěže. Je určena pro skupiny, které se chtějí ukázat se svými pohybovými skladbami. Jedná se o hip hop, rock n roll, břišní tance a další. Skladba by měla být dlouhá 2 - 3 minuty. Skupiny mohou mít 6 - 20 členů a dělí se do jednotlivých věkových kategorií. Všichni účastníci obdrží medaile, diplomy a drobné

dárky. (ČESKÝ SVAZ AEROBIKU A FITNESS. *Česko se hýbe*. [online]. 2014 [cit. 2014-02-14]. Dostupné z <http://www.ceskosehybe.cz/co-je-nasim-cilem/co-je-nasim-cilem>)

2.13.5 Projekt Happysnack

Projekt Happysnack představuje dodávky výrobků zdravé výživy do škol prostřednictvím chladících automatů. V těchto automatech jsou nabízeny jen zdravé výrobky, vhodné svým složením a množstvím na dopolední svačinu pro děti školního věku.

Happysnack sdružuje dva dotační projekty Mléko pro evropské školy a Ovoce do škol. Součástí nabídky v automatech jsou například ochucená mléka, balení čerstvého ovoce, 100 % ovocné šťávy lisované z čerstvého ovoce nebo zdravé tyčinky s ovocem. (PORADENSKÉ CENTRUM VÝŽIVA DĚTÍ. *Happysnack*. [online]. 2014 [cit. 2014-02-15]. Dostupné z <http://www.happysnack.cz/skolni-automat/nabidka-v-automatu/>)

Projekt Ovoce do škol se zaměřuje na spotřebu ovoce a zeleniny u žáků na 1. stupni. Do programu Happysnack se zapojil, protože v současné době zatím není nikdo jiný, kdo by mohl distribuovat ovoce a zeleninu do škol. Ovoce do škol není závislé pouze na automatech Happysnack, školy mohou žádat o ovoce a zeleninu i mimo tyto automaty. Navíc dítě, které je zapojeno do projektu Happysnack získává jednu až dvě porce měsíčně zdarma. (PORADENSKÉ CENTRUM VÝŽIVA DĚTÍ. *Happysnack*. [online]. 2014 [cit. 2014-02-15]. Dostupné z <http://www.happysnack.cz/pro-skoly/ovoce-do-skol/>)

Program Mléko pro evropské školy vznikla ve spolupráci Evropské unie a České republiky. Soustředí se spotřebu mléka a mléčných výrobků u dětí v mateřských, základních a středních školách. Tento projekt je v České republice garantován Státní zemědělským a intervenčním fondem, který spadá pod Ministerstvo zemědělství. Mléko pro evropské školy se do programu zapojil proto, že mají zájem o to, aby se k dětem dostalo to nejlepší. Je důležité, aby se vše, co se k dětem dostane, bylo čerstvé. Proto jsou vhodné chladící automaty Happysnack. Teplota v automatech se pohybuje od 2 do 8°C. (PORADENSKÉ CENTRUM VÝŽIVA DĚTÍ. *Happysnack*. [online]. 2014 [cit. 2014-02-15]. Dostupné z <http://www.happysnack.cz/pro-skoly/mleko-pro-evropske-skoly/>)

Garantem projektu je poradenské centrum Výživa dětí, které se snaží aktivně podporovat zdravý životní styl dětí, především podporou vhodného stravování. Zde profesionální nutriční terapeutky pečlivě kontrolují vhodnost nabízeného sortimentu ve školním automatu. Zaměřují se na to, aby dopolední svačina zasytila na dobu, než přijde čas hlavního jídla. (PORADENSKÉ CENTRUM VÝŽIVA DĚTÍ. *Happysnack*. [online]. 2014 [cit. 2014-02-15]. Dostupné z <http://www.happysnack.cz/skolni-automat/garant-projektu/>)

Happysnack se snaží zapojit i zábavnou formou a to v podobě království jménem Happíkov. Přibližně každé 3 týdny se na stránkách objeví jeden poučný příběh o jednom obyvateli Happíkova. Dále se zde nachází hry ke stažení nebo soutěže, do kterých se mohou žáci zapojit. K nahlédnutí jsou zde i práce dětí, které program podporují svými výkresy a dopisy.

Do tohoto projektu je zapojeno 480 největších základních a středních škol po téměř celé České republice s dosahem na 200 000 žáků. Happysnack je tedy ideální pro větší školy s omezenými skladovacími možnostmi. Pracovníci ve školách se nemusí tímto automaticky zabývat více, než je nutné, protože projekt Happysnack má patentovaný online systém. Ten je schopen kontrolovat stav zásob nebo technický stav automatu. Také informuje rodiče o výběru potraviny a o výši hotovosti. (PORADENSKÉ CENTRUM VÝŽIVA DĚTÍ. *Happysnack*. [online]. 2014 [cit. 2014-02-15]. Dostupné z <http://www.happysnack.cz/proskoly/projekt-happysnack/>)

2.13.6 Kouření a já

Program je určený pro žáky 6. - 9. tříd. Navazuje na programy k prevenci kuřáctví na první stupni, jako jsou *My nechceme kouřit ani pasivně* (pro MŠ), *Normální je nekouřit* (1. stupeň ZŠ), *Já kouřit nebudu* (pro MŠ) a *Metodika protidrogové prevence FILIA* (pro MŠ a ZŠ). Jedná se o rozšíření znalostí dětí o vlivu aktivního, ale i pasivního kouření na zdraví. Dále je cílem zaměřit pozornost na formování postojů a osvojení si dovedností jakoukoliv drogu odmítat. Dále se děti učí poznávat rizikové situace, rozpoznávat triky reklamy a především se učí cílevědomě rozhodovat o svém životním stylu. Jedná se o tzv. peer program, ve kterém jsou děti rozděleny do skupin po 5 - 7 žácích. Cílem učitele je organizovat třídu, sumarizovat výsledky, usměrňovat vzniklé situace a doplňovat údaje. Program je rozdělen do 6 lekcí, ty jsou prezentovány vždy ve čtrnáctidenním či měsíčních intervalech. Každá lekce trvá cca 45 minut, tedy jednu vyučovací hodinu a tematicky na sebe navazují. Tyto semináře jsou vhodné pro učitele občanské a rodinné výchovy. Všichni účastníci získají pracovní materiály a po absolvování proškolení i potvrzení o účasti na akci vydané Centrem celoživotního vzdělávání. (NEUMANNOVÁ, A., VOKŘÁNKOVÁ, P., ŽÍDKOVÁ, Z. *Kouření a já*. [online]. 2014 [cit. 2014-02-15]. Dostupné z <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti/doporucene-metodiky.html>)

2.13.7 Jak se nestát závislákem

Jedná se o interaktivní zábavný program pro „náctileté“. Kam patří žáci základních, středních, odborných škol a výchovných zařízení. Tematikou se stala primární prevence sociálně patologických jevů. Autory programu jsou Mgr. Alena Neumannová, MUDr. Pavla Vokřínková, PhDr. Zdenka Žídková ze Zdravotního ústavu se sídlem v Brně, oddělení podpory zdraví. Tento projekt byl poprvé realizován v roce 2005. Nyní poskytuje informace o realizaci programu SZÚ Praha - Centrum zdraví a životních podmínek Mgr. Alena Neumannová.

Program probíhá soutěžní formou s moderátorem. Trvá dvě vyučovací hodiny na několika stanovištích. Škola si vybere z níže uvedených okruhů 4 - 5 témat podle zájmu. Jsou to okruhy:

- Od experimentu k závislosti
- Kouření
- Alkohol
- Drogy
- Virtuální realita
- Poruchy příjmu potravy
- Jsem takový? - zkoušej, ale nepokoušej
- Asertivita - jak se ubránit
- Rozhodování
- Reklama

Klade se důraz na informace, rozvoj osobnosti a nácvik sociálních dovedností. Co se týče technických požadavků, k realizaci programu je potřeba tělocvična, sál, klubovna nebo 2 učebny (15 m²) a ozvučení se zesilovačem. Celkově je v rámci tohoto programu proškolená řada lektorů z 6 krajů České republiky. (NEUMANNOVÁ, A., VOKŘÁNKOVÁ, P., ŽÍDKOVÁ, Z. *Jak se nestát závislákem*. [online]. 2014 [cit. 2014-02-15]. Dostupné z <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti/doporucene-metodiky.html>)

2.13.8 Řekni drogám ne

Jedná se především o 90 minutové pořadí primární protidrogové prevence, který je určený pro děti od 10 - 15 let a mládež od 15 - 19 let. Nejedná se tedy o program v pravém slova smyslu.

Koná se za účasti odborníků zaměřených na problematiku závislostí. Program je organizován společností Medea Kultur, s.r.o. a je podporovaný Všeobecnou zdravotní pojišťovnou.

Během 90 minutového pořadu je připraven přibližně 20 minutový úvodní film, dále se přejde ke strukturované diskusi s odborníky. Cílem debaty je dotknout se problematiky legálních drog a jejich rizikům, marihuaně a právním důsledkům, dále také čichání ředidel, akutnímu ohrožení života a první pomoci. Mládež se dozví, jak reagovat, pokud se setkají u svých blízkých či kamarádů s drogou. Dalším tématem, kterého se odborníci dotknou, je význam fyzické aktivity a následným výskytem endorfinů v těle. Pořad doplňují hudební doprovod s tematickými texty. V rámci programu byla vydána i publikace Drogy. Poznej svého přítele. (MEDEA KULTUR. *Řekni drogám ne!* [online]. 2014 [cit. 2014-02-15]. Dostupné z <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti/doporucene-metodiky.html>)

3 Praktická část

3.1 Cíle práce

1. Zjistit znalosti o problematice výživy u žáků 2. stupně ZŠ na základě sestaveného dotazníku
2. Zamyslet se na možnostech zvyšování znalostí v rámci hodin přírodopisu a výchovy ke zdraví

3.2 Úkoly práce

1. Vyhledání odborných literárních pramenů
2. Určit cílovou věkovou skupinu na základě ŠVP
3. Sestavení šetřícího dotazníku a obsahu práce na základě konzultací s vedoucím práce
4. Vyhledání a oslovení vybraných ZŠ
5. Aplikace dotazníku na ZŠ
6. Analýza a zpracování získaných dat
7. Stanovení závěru

3.3 Výzkumné předpoklady

Ve své práci jsem si stanovila následující předpoklady:

1. Předpokládám, že denní spotřeba zeleniny a ovoce bude u probandů podprůměrná
2. Předpokládám, že chlapci budou mnohem spokojenější se svou váhou než dívky
3. Předpokládám, že pohybová aktivita probandů bude provozována méně než 5 hodin týdně
4. Předpokládám, že i když budou mít probandi osvojeny znalosti o zásadách zdravého stavování, přesto tyto zásady z většiny dodržovat nebudou

3.4 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor byl orientován na druhý stupeň základních škol v Českých Budějovicích. Do výzkumu byla zařazena i základní škola v Táboře. Výzkum byl orientován především na žáky 9. tříd, od kterých byla očekávána jistá znalost problematiky týkající se výživových zvyklostí a znalostí. Po sumarizaci údajů se výzkumu zúčastnilo 209 osob.

Převažoval počet dívek a to s počtem 124, to představuje 59%. Chlapců se zúčastnilo pouze 85 a tedy 41%. Věk zúčastněných se pohyboval v rozmezí 14 - 16 let, kdy nejvíce dotazovaných bylo ve věku 15 let a to 157. Následně odpovídalo 40 ve věku 14 let a nejméně bylo probandů ve věku 16 let - 12.

Tabulka 1 Počet a rozdělení probandů

pohlaví	počet	podíl (%)
dívky	124	59%
chlapci	85	41%
celkem	209	100%

zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 2 Věková kategorie probandů

Věk	Dívky		Chlapci		celkem	
14	29	23%	12	14%	41	19%
15	88	71%	69	81%	157	76%
16	7	6%	4	5%	11	5%

zdroj: vlastní výzkum

3.5 Použité metody

Pro sběr primárních dat byla zvolena metoda kvantitativně diagnostická, a to pomocí dotazníkového šetření. Dotazník byl zcela anonymní a byl shodný pro dívky, chlapce a všechny věkové skupiny. Byl tvořen otevřenými a uzavřenými otázkami. U otevřených otázek měl možnost proband zformulovat svou vlastní odpověď. Odpověď u uzavřených otázek určil proband z několika předem daných variant. V dotazníku se nacházejí i otázky škálové, ve kterých dotazovaní vyplňují své odpovědi podle četnosti užívání daných potravin.

Dotazník obsahuje základní body: oslovení, obeznámení probandů se záměrem výzkumu, pokyny pro vyplnění dotazníku a identifikační údaje. Skládal se ze 115 otázek. V prvních 7 otázkách odpovídali probandi, na otázky týkající se základních informací, dalších 78 otázek zjišťovalo výživové zvyklosti. Posledních 30 otázek bylo vytvořeno v podobě vědomostního kvízu o výživě a správném stravování.

3.6 Organizace výzkumného šetření

Sběr dat probíhal v období od února do března roku 2014. Šetření bylo prováděno na vybraných základních školách na Českobudějovicku a Táborsku. Zapojeny byly následující školy: ZŠ L. Kuby, ZŠ A ZUŠ Vltava, ZŠ Oskara Nedbala, ZŠ A MŠ Kubátova a ZŠ A MŠ Tábor. Po předchozí dohodě s vedením školy byly dotazníky vyplňovány prostřednictvím vyučujících v rámci hodin předmětů přírodopis a občanská výchova. Návratnost byla 90%. Zbýlých 10% nebylo vyplněno z důvodu nepřítomnosti žáků ve škole. Dotazníků bylo 230, vyplněných 209. Získané výsledky jsem zpracovávala v programu Microsoft Office Excel 2007. Dotazník byl převzat od Mgr. Jany Koptíkové z Univerzity Karlovy v Praze. Výsledky poté budou zahrnuty i do jejího výzkumu.

4 Výsledky

Výsledky výzkumu jsou uváděny v grafech a tabulkách. Jednotlivé vyhodnocení je doplněno o komentář. Výzkum je rozdělen celkem na tři části:

- 1) základní informace
- 2) výživové zvyklosti
- 3) vědomostní kvíz o výživě a správném stravování

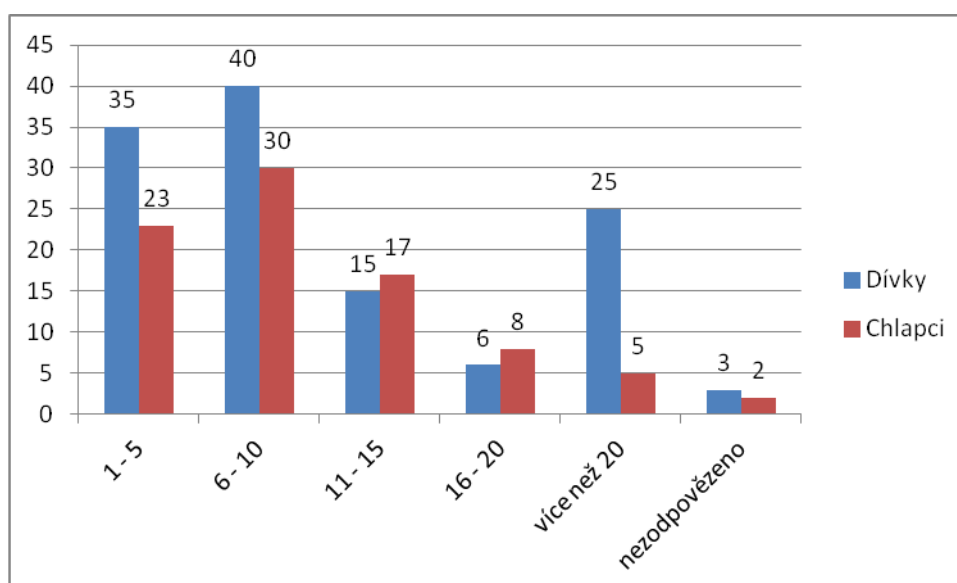
4.1 Základní informace

V části základní informace byly zjišťovány obecné údaje o probandech. Patří sem otázky, které se týkaly pohlaví, věku, výšky a váhy probanda.

Dále jsem se ptala, zda mají dotazovaní ze zdravotních důvodů od lékaře nařízenou léčebnou dietu (např. při onemocnění nesnášenlivosti lepku, tzv. celiakii, cukrovce (Diabetu mellitu), astmatu, potravinové alergie aj.). Naprostá většina odpověděla, že žádnou nařízenou léčebnou dietou omezení nejsou. Pouze 3 dívky a 3 chlapci uvedli, že ano.

V této oblasti byli probandi dotazováni také na počet hodin, které týdně tráví pohybovou aktivitou. Do týdenní pohybové aktivity měli být započítané: tělesná výchova, tělovýchovné a sportovní kroužky, sportovní tréninky, ale také volnočasové aktivity - hraní fotbalu s kamarády, jízda na kole, na kolečkových bruslích a jiné.

Graf 1 Týdenní pohybová aktivita



zdroj: vlastní výzkum

Z grafu 1 je zřejmé, že pohybovým aktivitám v rozmezí 1 - 5 a 6 - 10 hodin se věnují více dívky. V rozmezí 11 - 15 a 16 - 20 hodin týdně převažují naopak chlapci. Co se týče pohybových aktivit provozovaných více než 20 krát za týden jsou na tom lépe dívky s počtem 25, chlapců bylo 5. 3 dívky a 2 chlapci na otázku neodpověděli.

4.2 Výživové zvyklosti

V této části dotazníku jsou pokládány otázky, ve kterých se zabýváme výživovými zvyklostmi probandů. Skládá se z 35 otázek. Probandi odpovídali formou kroužkování, dopisování do otevřených otázek nebo označení příslušných odpovědí v otázkách škálového typu.

Tabulka 3 Vyhodnocení otázky: „Snídáš?“

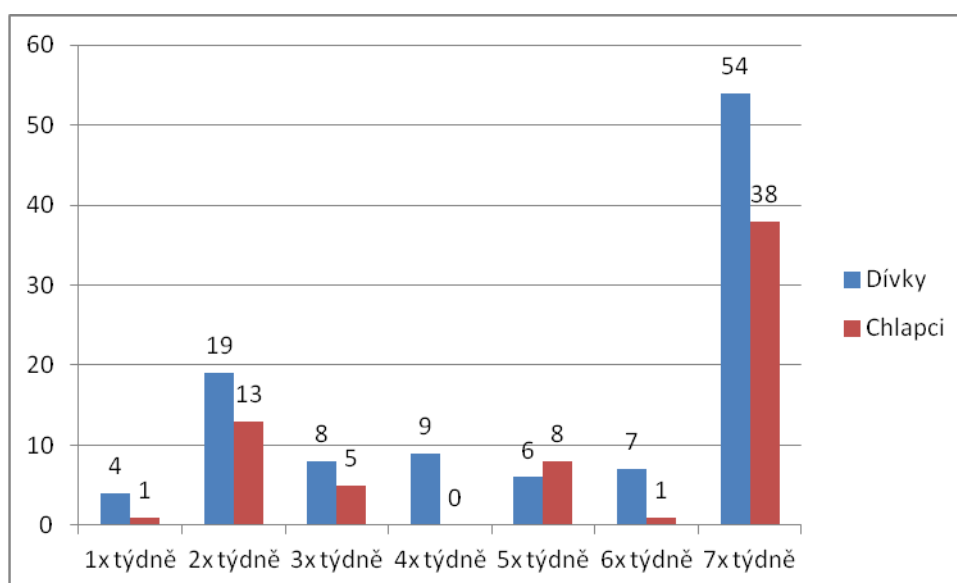
Pohlaví	Ano	Pouze o víkendech	Ne
Dívky	79	28	17
Chlapci	52	14	19

zdroj: vlastní výzkum

V tabulce 4 je možné pozorovat, že většina probandů snídá, ať se jedná o dívky nebo chlapce. Konkrétně se jedná o 79 dívek a 52 chlapců. Pouze o víkendech snídá 28 dívek a 14 dotazovaných chlapců. Bohužel 17 dívek a 19 chlapců nesnídají vůbec.

Z celkového počtu 107 dívek a 66 chlapců, kteří uvedli, že snídají pravidelně nebo alespoň o víkendech, uváděli v otevřené otázce, kolikrát týdně snídají (včetně víkendů).

Graf 2 Vyhodnocení otázky: „Uved', kolikrát týdně snídáš (včetně víkendů)?“



zdroj: vlastní výzkum

Z tohoto grafu je zřejmé, že 1x - 6x týdně se stravuje mnohem menší část probandů. Jedenkrát týdně se stravují 4 dívky a 1 chlapec, dvakrát týdně 19 dívek a 13 chlapců, třikrát týdně 8 dívek a 5 chlapců, čtyřikrát týdně 9 dívek a žádný chlapec. Šestkrát týdně snídá výjimečně více chlapců než dívek a to 6 dívek a 8 chlapců. Jako nejčastější odpověď uváděli probandi, že snídají sedmkrát týdně a to v počtu 54 dívek a 38 chlapců.

V dalším bodě jsem se dotazovala na nejčastější skladbu snídaně. Na tuto otázku odpovídali oběť pouze probandi, kteří uvedli, že snídají nebo, že snídají pouze o víkendech. Odpovídalo tedy 107 dívek a 66 chlapců.

Tabulka 4 Vyhodnocení otázky: „Co nejčastěji snídáš?“

Pohlaví	Pečivo	Kaše	Cereálie	Sladké	Jogurt	Různé
Dívky	50	2	23	14	16	2
Chlapci	20	2	20	10	10	4

zdroj: vlastní výzkum

V této tabulce je stručně popsáno, co probandi uváděli jako jejich nejčastější snídání. Podle očekávání se stalo pečivo jednou z nejčastějších snídaní. Uvedlo ji 50 dívek a 20 chlapců. Různé druhy kaší snídají pouze 2 dotazované dívky a 2 chlapci. Druhou nejčastější snídaní bývají cereálie, většinou s mlékem. Uvedlo ji 23 dívek a 20 chlapců. Sladké v podobě různých sušenek či sladkého pečiva napsalo 14 dívek a 10 chlapců. Jogurt, případně s ovocem, uvedlo 16 dívek a 10 chlapců. 2 dívky a 4 chlapci uvedli, že mají vždy různé složení snídaně.

Protože se předpokládá velká spotřeba pečiva, další otázka zjišťuje, kolik celozrnného pečiva probandi konzumují. S největší počtem uvedl dívky (84) i chlapci (55), že celozrnné pečivo konzumují jen někdy. Dívky uvedly jako druhou nejčastější odpověď, že jí pouze nebo převážně celozrnné pečivo a to s počtem 33, 12 chlapců odpovědělo stejně. 7 dívek a 18 chlapců napsalo, že celozrnné pečivo jí pouze výjimečně, nebo vůbec.

Dále byla položena otázka týkající se svačení ve školách. Patří k jedněm z nejdůležitějších otázek dotazníku, protože problematika svačin ve školách je dnes velmi diskutovaná.

Tabulka 5 Vyhodnocení otázky: „Svačíš ve škole?“

Pohlaví	Ano	Ne
Dívky	116	8
Chlapci	75	10

zdroj: vlastní výzkum

Celkem jednoznačně je znázorněno, že většina dívek (116) a většina chlapců (75) uvedli, že ve škole svačí. Pouze 8 dívek a 10 chlapců nesvačí ve škole vůbec.

Tabulka 6 Vyhodnocení otázky: „Uved', co nejčastěji svačíš?“

Pohlaví	Pečivo	Ovoce, zelenina, jogurt, sladké
Dívky	116	7
Chlapci	75	7

zdroj: vlastní výzkum

U dotyčných, kteří uvedli, že ve škole svačí, jsem se dále tázala na skladbu jejich svačin. Celkově se tedy jedná o 116 dívek a 75 chlapců. Z převážné většiny probandi uvedli, že svačí pečivo. Uvedlo to 109 dívek a 68 chlapců. 7 dívek a 7 chlapců svačí většinou pouze ovoce, zeleninu, jogurt či sladké.

Tabulka 7 Vyhodnocení otázky: „Jíš celozrnné pečivo?“

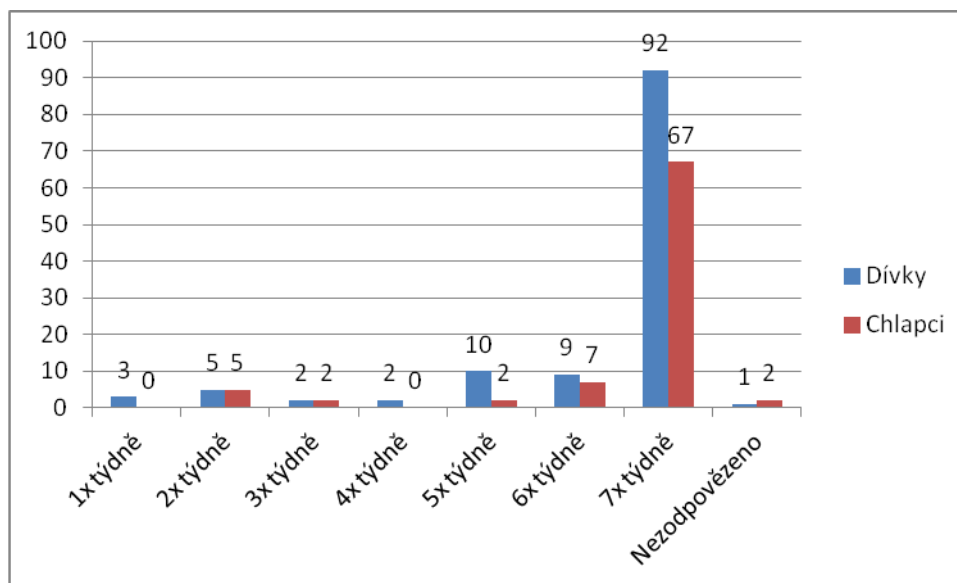
Pohlaví	Pouze či převážně	Jen někdy	Výjimečně či vůbec
Dívky	31	84	9
Chlapci	13	55	17

zdroj: vlastní výzkum

Z tabulky je zřejmé, že celozrnné pečivo jí 84 dívek a 55 chlapců pouze někdy. Pouze či převážně konzumují celozrnné pečivo 31 dívek a 13 chlapců. Pouze 9 dívek a 17 chlapců ho jí pouze výjimečně nebo vůbec.

Po grafu týkajícího se počtu snídaní a svačin týdně jsem znázornila graf, týkající se počtu obědů v týdnu.

Graf 3 Vyhodnocení otázky: „Kolikrát týdně obědváš?“

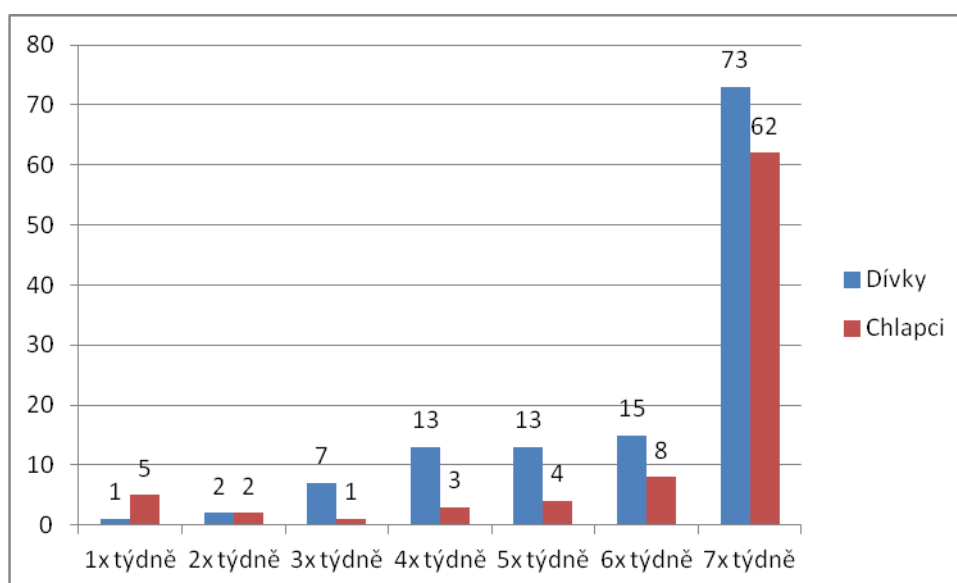


zdroj: vlastní výzkum

Mezi nejčastěji uváděnou odpověď patří jednoznačně stravování 7x týdně, a to u 92 dívek a 67 chlapců. Další možnosti jsou zastoupeny pouze malým počtem probandů. 6x týdně vyplnilo 9 dívek a 7 chlapců. 5x týdně obědvá 10 dívek a 2 chlapci. Pouze 2 dívky obědvají 4x týdně, z chlapců žádný. 3x týdně obědvají shodně pouze 2 dívky a 2 chlapci. 5 dívek a 5 chlapců uvedlo, že obědvají 2x týdně a pouze 3 dívky obědvají 1x týdně.

Následující graf se zabývá počtem večeří, které probandi týdně sní.

Graf 4 Vyhodnocení otázky: „Kolikrát týdně večeříš?“



zdroj: vlastní výzkum

V tomto grafu je jednoznačně uvedeno, že převážná většina probandů večeří 7x týdně a to v počtu 73 dívek a 62 chlapců. 6x týdně večeří 15 dívek a 8 chlapců. 13 dívek a 4 chlapci večeří 5x týdně. Podobné je to s večeří 4x týdně, týká se to 13 dívek a 3 chlapců. Pouze 3x týdně večeří 7 dívek a pouze 1 chlapec. 2x týdně zařazují večeří 2 dívky a 2 chlapci. 1x týdně už večeří jen 1 dívka a 5 chlapců.

Další dvě tabulky se věnuje pravidelnosti stravování přes školní den a o víkendech.

Tabulka 8 Vyhodnocení otázky: „Jak pravidelně jíš přes školní den?“

Pohlaví	Každé 3 hodiny (5x denně)	Každých 5 hodin (3x denně)	Nepravidelně	Nezodpovězeno
Dívky	61	27	33	3
Chlapci	32	33	20	0

zdroj: vlastní výzkum

Je zřejmé, že právě dívky s počtem 61, dbají více pravidelné stravování v podobě 5 porcí jídla denně během školního dne oproti chlapcům, kterých je 32. Třikrát denně se stravuje 27 dívek a 33 chlapců. Nepravidelné stravování zakroužkovalo 33 dívek a 20 chlapců. Zatímco u 5 dívek převažuje pravidelné stravování 5x denně, u chlapců jsou hodnoty velmi vyrovnané u všech odpovědí.

Tabulka 9 Vyhodnocení otázky: „Jak pravidelně jíš o víkendu?“

Pohlaví	Každé 3 hodiny (5x denně)	Každých 5 hodin (3x denně)	Nepravidelně
Dívky	57	51	16
Chlapci	48	26	11

zdroj: vlastní výzkum

V této tabulce uvedly dívky, že o víkendu se jich 57 stravuje pravidelně každé 3 hodiny a 51 každých 5 hodin. Pouze 16 uvedlo, že se o víkendech stravují nepravidelně. U chlapců převažuje především stravování 5x denně a to s počtem 48. 26 chlapců uvedlo, že se snaží stravovat každých 5 hodin, tedy 3x denně. Nepravidelně se stravuje 11 chlapců.

Tabulka 10 Vyhodnocení otázky: „Čeho sníš průměrně přes den více, ovoce nebo zeleniny (včetně zeleniny vařené)“

Pohlaví	Více ovoce	Více zeleniny	Stejně ovoce a zeleniny	Nevyplněno
Dívky	54	37	33	0
Chlapci	49	17	18	1

zdroj: vlastní výzkum

Z této tabulky je patrné, že dívky i chlapci sní před den více ovoce než zeleniny. U dívek je to 54 a u chlapců 49 dotazovaných. Zeleniny už snědí méně, 37 dívek a pouze 17 chlapců. Přibližně stejné množství ovoce a zeleniny sní 33 dívek a 18 chlapců. Jeden chlapec na tuto otázku neodpověděl.

Ve dvou tabulkách níže je zobrazeno, jaké množství zeleniny a ovoce snědí probandi denně. První tabulka se týká množství zkonsumované zeleniny, druhá zkonsumovaného ovoce.

Tabulka 11 Vyhodnocení otázky: „Jaké množství zeleniny za den přibližně sníš? (1 porce 80 - 100g)“

Pohlaví	Vůbec	1x denně	2x denně	3x denně	4x denně	5x a více denně
Dívky	15	47	34	10	9	9
Chlapci	19	41	17	5	2	1

zdroj: vlastní výzkum

Tabulka názorně ukazuje, že zeleninu přes den nejí vůbec 15 dívek a 19 chlapců. 47 dívek a 41 chlapců uvedlo, že zeleninu jí většinou 1x za den. To je také nejčastěji uváděná odpověď. 2x denně sní zeleninu 34 dotazovaných dívek a 17 chlapců. S rostoucím množstvím zkonsumované zeleniny klesá počet probandů. A tedy, 3x denně sní zeleninu pouze 10 dívek a 5 chlapců, 2x denně 9 dívek a 2 chlapci, 5x denně uvedlo 9 dívek a pouze jeden chlapec. Celkově větší příjem zeleniny byl zaznamenán u dívek.

Tabulka 12 Vyhodnocení otázky: „Jaké množství syrového ovoce denně přibližně sníš? (1 porce 80 - 100g)“

Pohlaví	Vůbec	1x denně	2x denně	3x denně	4x denně	5x a více denně
Dívky	13	44	34	15	6	12
Chlapci	15	37	17	10	5	1

zdroj: vlastní výzkum

Stejně jako u tabulky 8, která se zabývá denní spotřebou zeleniny, vyšlo i v této tabulce, že nejčastěji jedí probandi ovoce jednou denně, 44 dívek a 37 chlapců. 13 dívek a 15 chlapců její ovoce přes den vůbec a dvakrát denně se ho snaží jíst 34 dívek a 17 chlapců. 3x denně konzumuje ovoce 15 dívek a 10 chlapců. 6 dívek a 5 chlapců uvedlo, že ovoce jedí 4x denně. 5x denně konzumují ovoce 12 dívek a pouze jeden chlapec.

Následující tabulky se zabývají pitným režimem probandů. První tabulka zobrazuje pravidelnost pití. Druhá znázorňuje minimální množství tekutin přijatých za den.

Tabulka 13 Vyhodnocení otázky: „Jak pravidelně před den piješ?“

Pohlaví	jednou za 2 hodiny, nebo častěji	jednou za 3 hodiny	déle než za 3 hodiny
Dívky	60	22	42
Chlapci	52	17	16

zdroj: vlastní výzkum

60 dívek a 52 chlapců uvedlo, že většinou pijí pravidelně, alespoň jednou za 2 hodiny, anebo častěji. Uváděli ji jako nejčastější odpověď. Dívky (42) často také odpovídaly, že obvykle nepijí déle než za 3 hodiny. Nejméně dívek (22) odpovídalo, že pijí pravidelně a alespoň jednou za 3 hodiny. U chlapců byly poslední dvě odpovědi početně téměř shodné. Jednou za 3 hodiny pije 17 chlapců a déle než 3 hodiny nepije 16 chlapců.

Tabulka 14 Vyhodnocení otázky: „Jaké minimální množství tekutin přibližně denně vypiješ?“

Pohlaví	Méně než 1 litr	Více než 1 litr, max. 2 litry	2 litry a více	Nezodpovězeno
Dívky	30	69	23	2
Chlapci	6	43	34	2

zdroj: vlastní výzkum

Z této tabulky je zřejmé, že většina dívek (69) a chlapců (43), kteří vypijí 1 - 2 litry tekutin denně. Méně než litr vypije 30 dívek a pouze 6 chlapců. 2 litry a více se snaží za den vypít 23 dívek a 34 chlapců. 2 dívky a 2 chlapci na tuto otázku neodpověděli.

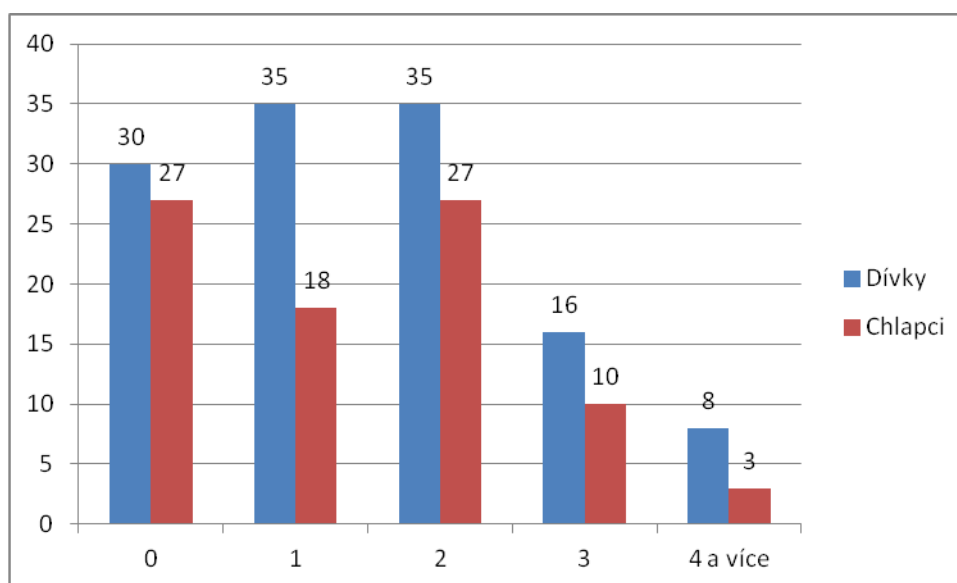
Tabulka 15 Vyhodnocení otázky: „Přisoluješ si pokrmy u stolu?“

Pohlaví	Nikdy	Ano, pokud je výrazně neslané	Téměř vždy, i bez předchozí ochutnávky
Dívky	34	84	6
Chlapci	17	62	6

zdroj: vlastní výzkum

Nejčastější odpověď uváděli dívky (84) i chlapci (62), že pokrmy přisolují pouze tehdy, pokud je jídlo výrazně neslané. 34 dívek a 17 chlapců nepřisolují jídlo nikdy. Pouze 6 dívek a 6 chlapců přisolují pokrmy téměř vždy a to i bez předchozí ochutnávky jídla.

Graf 5 Vyhodnocení otázky: „Kolik kostek cukru nebo lžiček si dáváš do hrnku (0,25 l) čaje?“

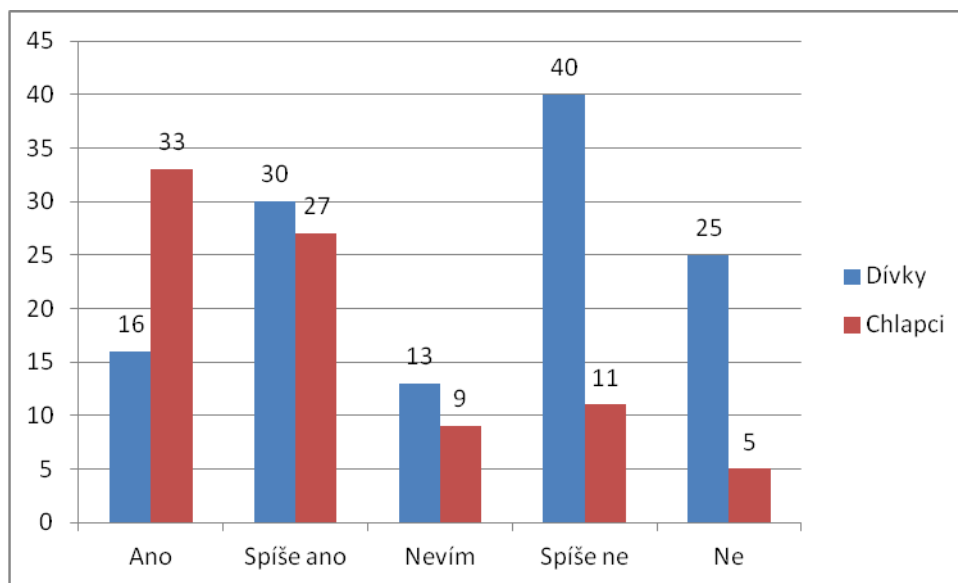


zdroj: vlastní výzkum

Potřebu sladit nemá 30 dívek a 27 chlapců. Jednu kostku/lžičku do čaje se přidá 35 dívek a 18 chlapců. O kostku/lžičku více si přidá 35 dívek a 27 chlapců. 16 dívek a 10 chlapců sladí 3 kostkami/lžičkami cukru a 4 a více kostek/lžiček vyžaduje do čaje pouze 8 dívek a 3 chlapci.

Následující graf zobrazuje spokojenost probandů s jejich váhou.

Graf 6 Vyhodnocení otázky! „Jsi spokojený/á se svou váhou?“



zdroj: vlastní výzkum

Z tohoto grafu je patrné, že dívky, přesně 40, jsou se svou váhou spíše nespokojené. 25 dívek se svou váhou nejsou spokojené vůbec. 13 dívek neví, zda jsou spokojené, či ne. Odpověď spíše ano zakroužkovalo 30 dívek a 16 jich uvedlo, že se svou váhou spokojené jsou.

U chlapců byly odpovědi spíše opačného rázu. Nejvíce (30) jich uvedlo, že jsou se svou váhou spokojení. Druhý nejvyšší počet získala odpověď spíše ano - 27 chlapců. Pouze 9 jich uvedlo, že neví. 11 chlapců zapsalo, že se svou váhou spíše spokojení nejsou a 5 jich spokojeno se svou váhou není vůbec.

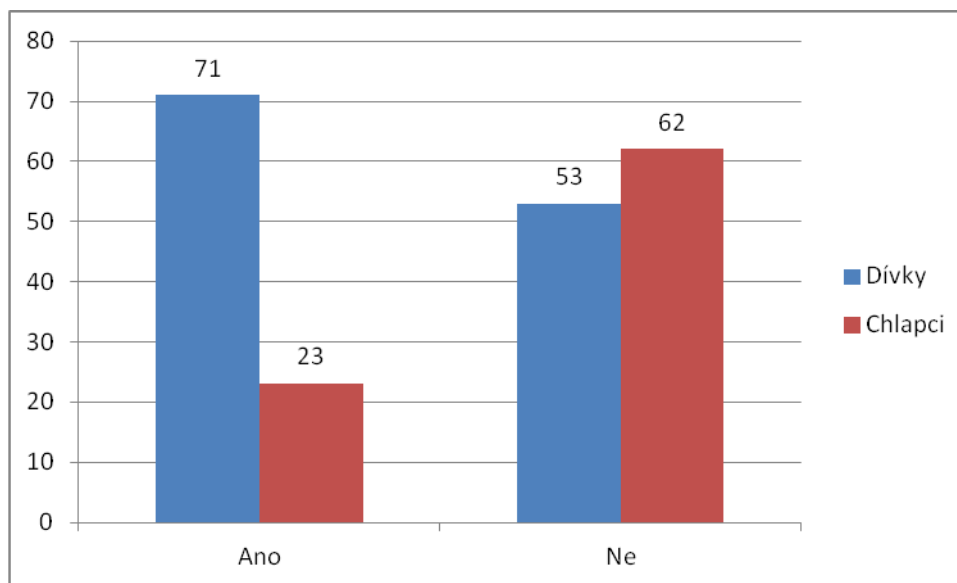
Tabulka 16 Vyhodnocení otázky: „Chtěl/a by si zredukovat svou váhu? (zhubnout)“

Pohlaví	Ano	Ne	Nevím
Dívky	72	30	22
Chlapci	28	45	12

zdroj: vlastní výzkum

Z tabulky je opět zřejmé, že se svou váhou jsou spíše nespokojené dívky a 72 by jich chtělo váhu zredukovat. Pouze 28 chlapců uvedlo stejnou odpověď. 30 dívek je se svou váhou spokojeno, stejně tak uvedlo i 45 chlapců a tím se stává tato odpověď chlapci nejvíce kroužkovaná. Odpověď nevím zakroužkovalo 22 dívek a 12 chlapců.

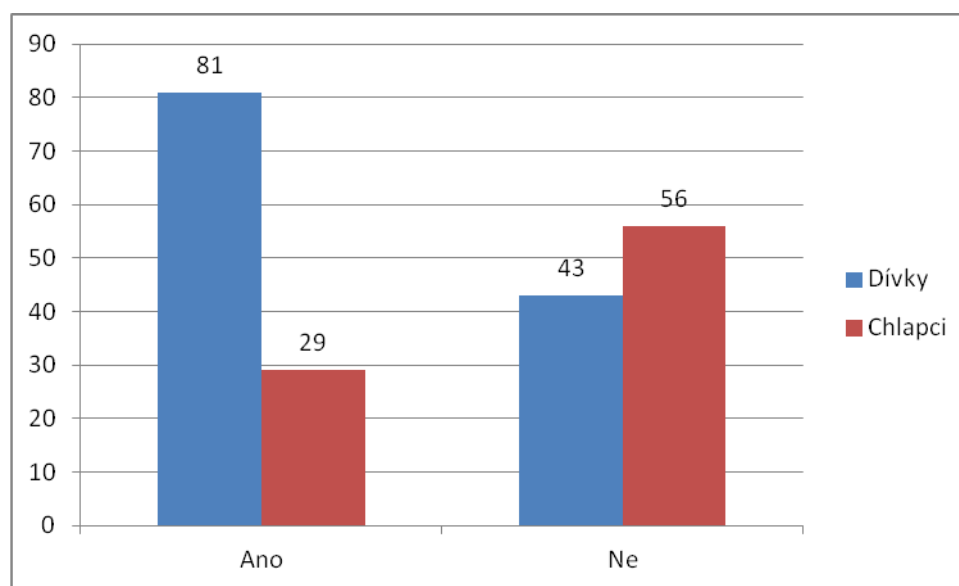
Graf 7 Vyhodnocení otázky: „Zkoušel/a si někdy změnit svůj jídelníček za účelem zredukovat váhu (zhubnout)?“



zdroj: vlastní výzkum

Při zobrazení výše uvedeného grafu je opět zřejmé, že je vyšší počet dívek, které zkoušely změnit svůj jídelníček za účelem zredukovat váhu a to přesně 72 dívek. 53 dívek odpovědělo, že zredukovat váhu nikdy nechtěly. U chlapců naopak více odpovědělo, že váhu nikdy neredukovali a pouze 23 tuto snahu měli.

Graf 8 Vyhodnocení otázky: „Zkoušel/a si někdy změnit svůj jídelníček za účelem stravovat se zdravěji?“



zdroj: vlastní výzkum

V tomto grafu uvedlo 81 dívek, že se pokoušely stravovat zdravěji. Stejnou odpověď uvedlo pouze 29 chlapců. Opačně odpovědělo 43 dívek a 56 chlapců.

V další otázce jsem se tázala na to, co nejlépe vystihuje vztah probandů ke správnému stravování. 22 dívek a 38 chlapců zakroužkovalo, že se o správné stravování nezajímají a to ani z výživového hlediska. 53 dívek a 24 chlapců uvedlo, že se o správné stravování zajímají, ale neznají zásady správného stravování, nebo neví, jak se správně stravovat. Poslední odpověď - probandi se o správné stravování zajímají, znají zásady a snaží se je dodržovat - uvedlo 49 dívek a 23 chlapců.

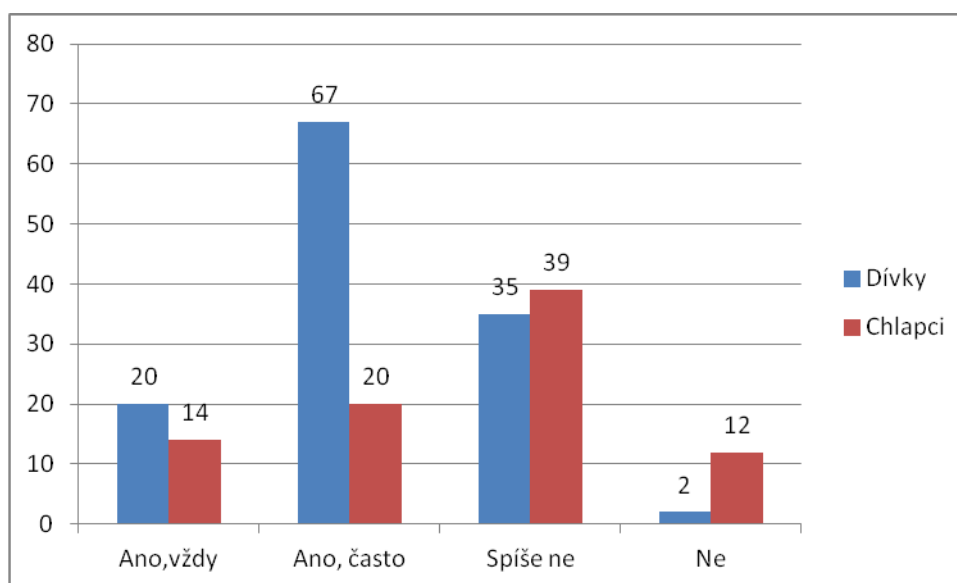
Tabulka 17 Vyhodnocení otázky: „Chtěl/a by ses dozvědět více o tom, jak se správně stravovat?“

Pohlaví	Ano	Ne	Nevím
Dívky	60	37	27
Chlapci	39	18	28

zdroj: vlastní výzkum

Z této tabulky je patrné, že 60 dívek a 39 chlapců by se více o správném stravování dozvědět chtěli. 37 dívek a 18 chlapců uvedlo, že ne a 27 dívek a 28 chlapců nevěděli.

Graf 9 Vyhodnocení otázky: „Pomáháš rodičům či prarodičům v kuchyni s přípravou pokrmů?“



zdroj: vlastní výzkum

Z výše uvedeného grafu je zřejmé, že 20 dívek a 14 chlapců pomáhají pravidelně při každé přípravě pokrmu. Často pomáhá s přípravou 67 dívek a pouze 20 chlapců. Pouze výjimečně pomáhají v kuchyni s přípravou 35 dívek a 39 chlapců. Jen 2 dívky a 12 chlapců zapsali, že nepomáhají s přípravou pokrmů vůbec.

4.3 Vědomostní kvíz o výživě a správném stravování

Vědomostní kvíz je druhou částí dotazníků. Následující otázky a tvrzení se týkají výživy a správného stravování. Otázky byly uzavřené, tedy kroužkovací. Dobře byla vždy pouze jedna možnost. Odpovědi budou zpracovány do tabulek, ve kterých jsou správné odpovědi označeny šedou barvou.

Tabulka 18 „Které rostlinné tuky (oleje) podle tebe patří mezi nejkvalitnější pro přípravu studené kuchyně?“

Pohlaví	Slunečnicový	Olivový (nejlépe lisovaný za studena)	Palmový	Nezodpovězeno
Dívky	21	97	3	3
Chlapci	14	61	7	3

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 76% probandů.

Tabulka 19 „Kolik vody denně naše tělo vyloučí (za běžných podmínek) a je zároveň nutné ji doplnit pitným režimem?“

Pohlaví	Necelý 1 litr	2 - 2,5 litru	více než 3 litry	Nezodpovězeno
Dívky	19	75	25	5
Chlapci	16	54	12	3

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 61% probandů.

Tabulka 20 „Které z následujících kuchyňských úprav potravin jsou pro náš organismus nejméně zatěžující a pro zdraví nejvíce prospěšné?“

Pohlaví	Vaření v páře, vodě	dušení, opékání, pečení	grilování, smažení	Nezodpovězeno
Dívky	103	9	9	3
Chlapci	67	8	7	3

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 81 % probandů.

Tabulka 21 „Kolik porcí jídla denně bychom měli optimálně (nejlépe) sníst?“

Pohlaví	1 - 2 větší porce	3 - 4 porce	5 - 6 porcí	Nezodpovězeno
Dívky	14	24	85	1
Chlapci	18	24	42	1

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 60% probandů.

Tabulka 22 „Podle výživových doporučení bychom měli jíst alespoň 2 - 3 porce ryb týdně, především pro jejich cenný tuk. Proč je pro nás rybí tak důležitý?“

Pohlaví	Vitamíny, zejména vitamín C	esenciální omega - 3 MK	Vláknina	Nezodpovězeno
Dívky	16	96	9	3
Chlapci	12	61	12	0

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 75% probandů.

Tabulka 23 „Kterých látek mají fastfoodové pokrmy často nadbytek?“

Pohlaví	Esenciální mastné kyseliny	Sacharidy, tuky, cholesterol, sůl	Polysacharidy, vláknina	Nezodpovězeno
Dívky	9	114	1	0
Chlapci	6	78	1	0

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 91% probandů.

Tabulka 24 „Kolik zeleniny a ovoce bychom podle výživových doporučení měli denně sníst?“

Pohlaví	2 porce	4 porce	6 a více porcí	Nezodpovězeno
Dívky	68	41	15	0
Chlapci	53	26	5	1

zdroj: vlastní výzkum

1 porce (cca 80g - 100g) je např.: 1 větší rajče, 1 střední paprika, ½ okurky, ½ hrnku dušené zeleniny, 1 menší sklenice zeleninové či ovocné šťávy, 1 jablko, 1 malý banán, 1 malý pomeranč.

Správně odpovědělo 32% probandů.

Tabulka 25 „Dlouhodobá převaha energie přijaté jídlom a pitím nad energií vydanou především pohybem je základní příčinou:

Pohlaví	Podvýživy	Poruch příjmu potravy	Obezity	Nezodpovězeno
Dívky	16	11	95	2
Chlapci	10	13	61	1

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 74% probandů.

Tabulka 26 „Myslíš si, že může být dodržování alternativních způsobů stravování (nebo-li dlouhodobě praktikovaných způsobů stravování, které se zásadním způsobem liší od stravy obvyklé, například vegetariánství aj.) zdraví nebezpečné?“

Pohlaví	Ne, je prospěšná	Pouze pro nemocné	Ano, zejména extrémní způsoby stravování	Nezodpovězeno
Dívky	22	60	38	4
Chlapci	16	32	36	1

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 35% probandů.

Tabulka 27 „Která z následujících živin má v našem těle jako hlavní funkci stavební procesy, kterými jsou například růst a obnova tkání?“

Pohlaví	Cukry (sacharidy)	Tuky (lipidy)	Bílkoviny (proteiny)	Nezodpovězeno
Dívky	16	9	96	3
Chlapci	10	10	63	2

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 76% probandů.

Tabulka 28 „Jaký význam mají luštěniny ve výživě člověka?“

Pohlaví	Zdroj bílkovin, vlákniny, minerálních látek, vitamínů	Dodávají většinu cholesterolu	Pro děti plnohodnotná náhražka masa	Nezodpovězeno
Dívky	105	8	8	3
Chlapci	65	11	7	2

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 76% probandů.

Tabulka 29 „Jaké tuky by podle tebe měly v jídelníčku převažovat?“

Pohlaví	Rostlinné tuky	Živočišné tuky	Margaríny	Nezodpovězeno
Dívky	67	49	7	1
Chlapci	35	39	8	3

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 48% probandů.

Tabulka 30 „Která z níže uvedených skupin vitamínů uvádí vitamíny rozpustné v tucích?“

Pohlaví	B1, B6, B12	C, H, PP	A, E, K, D	Nezodpovězeno
Dívky	44	21	53	6
Chlapci	42	21	13	9

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 31% probandů.

Tabulka 31 „Pro jaké vývojové období je nejdůležitější dostatečný příjem vápníku?“

Pohlaví	Batoletčí období	Období dospívání	Období dospělosti	Nezodpovězeno
Dívky	37	81	5	1
Chlapci	26	54	5	0

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 64% probandů.

Tabulka 32 „Proč jsou mléko a mléčné výrobky pro naši výživu důležité?“

Pohlaví	Omega - 3	bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny, minerály	nízká energetická hodnota, vláknin	Nezodpovězeno
Dívky	6	91	20	7
Chlapci	7	54	23	1

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 69% probandů.

Tabulka 33 „Které vitamíny mají antioxidační účinky (jsou tzv. antioxidanty)?“

Pohlaví	A, D, E, K	A, C, E	B1, B6, B12	Nezodpovězeno
Dívky	26	64	29	5
Chlapci	23	38	23	1

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 49% probandů.

Tabulka 34 „Abychom se vyvarovali zdravotní závadnosti pokrmu při vaření, je nutné, aby:“

Pohlaví	Teplota 50 °C/10 minut	Teplota 70 °C /10 minut	Teplota vyšší než 100 °C/10 minut	Nezodpovězeno
Dívky	19	54	47	4
Chlapci	12	33	38	2

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 41% probandů.

Tabulka 35 „Čím si myslíš, že je způsobeno kažení potravin?“

Pohlaví	Velký obsah vitamínů a minerálů	Vlivem nízkých teplot	Mikroorganismy, jako např. bakterie	Nezodpovězeno
Dívky	7	16	98	3
Chlapci	7	13	64	1

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 77% probandů.

Tabulka 36 „Kolik soli denně bychom měli podle výživových doporučení pro Českou republiku zkonsumovat?“

Pohlaví	cca 5g (čajová lžička)	cca 20g (polévková lžíce)	cca 50g (půl hrnečku)	Nezodpovězeno
Dívky	79	39	4	2
Chlapci	45	33	6	1

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 59% probandů.

Tabulka 37 „Proč jsou podle tebe tuky pro náš organismus nepostradatelné?“

Pohlaví	Růst a obnova tkání, protilátky, hormony, enzymy	Největší zdroj energie, metabolismu některých vitamínů	Nejrychlejší zdroj energie	Nezodpovězeno
Dívky	19	80	20	5
Chlapci	18	58	7	2

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 66% probandů.

Tabulka 38 „Který z následujících pojmů je odborným názvem pro nedostatečný příjem vitamínů?“

Pohlaví	Hypervitaminóza	Hypovitaminóza	Avitaminóza	Nezodpovězeno
Dívky	20	57	43	4
Chlapci	15	35	32	3

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 36% probandů.

Tabulka 39 „Co je to vláknina?“

Pohlaví	Prevence srdečně cévním onemocnění, snižuje hladinu cholesterolu	Látky chránící tělo před vlivem volných radikálů	Antibiotické účinky	Nezodpovězeno
Dívky	67	39	13	5
Chlapci	32	36	15	2

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 47% probandů.

Tabulka 40 „Jak se projevuje v lidském organismu nedostatek stopového prvku železa?“

Pohlaví	Chudokrevnost (anémie)	Křivice	Hyperaktivita, nízká schopnost soustředění	Nezodpovězeno
Dívky	78	17	23	6
Chlapci	41	25	15	4

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 57% probandů.

Tabulka 41 „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR doporučují snížit obsah přijímané soli potravou. Proč je pro naše tělo vyšší příjem soli nežádoucí?“

Pohlaví	Vyšší vznik zubního kazu	Zvýšení krevního tlaku	Obezita, nadváha	Nezodpovězeno
Dívky	10	96	12	6
Chlapci	13	54	15	3

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 72% probandů.

Tabulka 42 „Jaké jsou NEŽÁDOUCÍ účiny kofeinu, obsaženého například v energetických nápojích, Coca-cole a kávě?“

Pohlaví	Nízký krevní tlak	Bolesti žaludku, pálení žáhy,	Únava, ospalost	Nezodpovězeno
Dívky	63	43	10	8
Chlapci	42	28	15	0

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 33% probandů.

Tabulka 43 „Kolik procent denního energetického příjmu by měla tvořit snídaně?“

Pohlaví	10 - 15 %	20 - 25 %	30 - 35 %	Nezodpovězeno
Dívky	13	62	44	5
Chlapci	14	34	37	0

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 46% probandů.

Tabulka 44 „Jakým způsobem je nejvhodnější rozmrazovat potraviny?“

Pohlaví	Vložení do teplé vody	V mikrovlnné troubě	Rozmrazení v chladničce	Nezodpovězeno
Dívky	43	11	68	2
Chlapci	20	16	47	2

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 55% probandů.

Tabulka 45 „V jakých jednotkách měříme přijatou energii potravou a vydanou energii zejména pohybem?“

Pohlaví	V miligramech (mg)	Procento DDD	V kilojoulech (kJ)	Nezodpovězeno
Dívky	15	38	66	5
Chlapci	14	23	46	2

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 54% probandů.

Tabulka 46 „Pro jaký alternativní směr ve výživě je charakteristické (příznačné) vyloučení živočišných produktů z jídelníčku?“

Pohlaví	Dělená strava	Vegetariánství	Bio-strava	Nezodpovězeno
Dívky	17	88	14	5
Chlapci	13	57	15	0

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 69% probandů.

Tabulka 47 „Jaké potraviny se podle tebe nacházejí na vrcholku potravinové pyramidy?“

Pohlaví	Ovoce	Mléčné výrobky	Sladkosti	Nezodpovězeno
Dívky	62	15	47	0
Chlapci	29	22	34	0

zdroj: vlastní výzkum

Správně odpovědělo 39% probandů.

5 Diskuze

Výživa je složitý proces. Jedná se o činnost, kdy organismus přijímá, zpracovává a dále využívá z okolního prostředí látky. Výživa je potřebná pro obnovu tkání, práci svalů, pohyb, udržení tělesné teploty atd. Důležitý je příjem jednotlivých živin, jako jsou sacharidy, bílkoviny, tuky a také samozřejmě vitamíny, minerály a voda. Vše by mělo být konzumováno ve vyváženém množství. V období pubescence jsou nároky na vyváženou stravu ještě vyšší. Okolo 12. roku se děti dostanou do tzv. růstového skoku a tím je dána i vyšší potřeba příjmu. Je potřeba dbát na dostatek železa a vitamínu B12, ale také fosforu a vápníku, které jsou získány nejvíce z mléčných výrobků. Na otázku týkající se důležitosti mléčných výrobků pro

naši výživu, odpovědělo celkem 145 probandů, tedy 69%, že mléčné výrobky obsahují všechny základní živiny (bílkoviny, tuky a sacharidy), vitamíny a některé minerální látky. Dále jsem se ptala, pro jaké vývojové období je nejdůležitější příjem vápníku. Téměř 65% (135) dotazovaných odpovědělo, že je nejdůležitější pro období dospívání.

Nejen živočišné tuky jsou pro dospívající důležité, zařazeny by měly být i tuky rostlinné a to v převažujícím množství. Na otázku: „Jaké tuky by podle tebe měly v jídelníčku převažovat?“, odpovědělo 102 (48%) probandů, že rostlinné. Plno jich ale uvedlo, že pro ně jsou důležitější tuky živočišné, a to 88 (42%). Odpovědi na tuto otázku nebyly tak rozdílné.

Dále jsem se zajímala o množství a složení pečiva v jídelníčku probandů. U adolescentů by mělo převažovat především pečivo celozrnné nad bílým. Z tabulky 7 je zřejmé, že 44 probandů (21%) jí pouze či převážně toto pečivo a většina dotazovaných, tedy 139 (66%) uvedlo, že celozrnné pečivo konzumují jen někdy. Mezi další zdroje sacharidů patří samozřejmě obiloviny, těstoviny a rýže, které by v jídelníčku, nejen dospívajícího, měli být.

Velice důležitou a rozsáhlou částí dotazníku bylo zjišťování, zda a kolik ovoce a zeleniny probandi denně zkonsumují. 103 probandů (49%) sní přes den více ovoce než zeleniny. Jen 54 (25%) jich sní denně více zeleniny. 51 (24%) konzumují ovoce a zeleniny ve stejném množství za den. Denně by mělo být přijato 5 - 6 porcí ovoce a zeleniny. Jedna porce odpovídá množství 80 - 100g. Na podobně položenou otázku odpovídali bohužel probandi tak, že doporučené množství ovoce a zeleniny jsou dvě porce. Alespoň čtyři porce a tedy správnou odpověď uvedlo 67 (32%). Odpovědi na množství přijaté zeleniny denně jsou velmi rozmanité a dá se říci, že nejvíce probandů zařazují zeleninu 1 - 2krát denně. Jedná se o 139 probandů (66%). Ovoce se již podle předchozí otázky stává denně více konzumované. Dotazovaní zařazují nejvíce ovoce 1 - 3krát za den a to v počtu 157 (75%) osob. V mých výzkumných předpokladech jsem uváděla, že denní spotřeba ovoce a zeleniny bude u probandů spíše nižší. Nebudou tedy dodržovat 5 - 6 porcí denně. Podle odpovědí uvádím, že mé tvrzení bylo pravdivé.

Otázky, týkající se pravidelného pitného režimu, jsou také součástí dotazníku. Děti a dospívající mají mnohem větší potřebu tekutin než dospělí. Nelze určit přesnou dávku tekutin, protože každé dítě je jedinečné. Cílem je množství vody přepočítávat na kilogram tělesné hmotnosti. U starších dětí je to tedy 1,8 - 2,0 l za den. Při sportování je potřeba množství tekutin navýšit. Důležitá je také pravidelnost a ne nárazové pití. Nejvíce dotazovaných 112 (54%) pijí jednou za 2 hodiny nebo častěji. Naopak déle než 3 hodiny pije 58 (28%) probandů, což je druhá nejčastěji uváděná odpověď. Jednou za 3 hodiny pije 39 (18%).

Je tedy zřejmé, že téměř polovina nedodrhuje správný pitný režim, který je pro ně tak důležitý, protože nedostatek se může projevit únavou, bolestmi hlavy nebo nepozorností. Tato skutečnost je patrná i v otázce: „Kolik vody denně naše tělo vyloučí (za běžných podmínek) a je zároveň nutné ji doplňovat pitným režimem?“, ve které si 129 (61%) probandů myslí, že důležité je přijmout 2 - 2,5 litru tekutin. Zde je množství probandů se správnou odpovědí vyšší počet.

Nyní jsem popsala jednotlivá výživová doporučení se skutečným stavem konzumace dotazovaných probandů. V další části budu rozebírat jednotlivá jídla během dne, kam patří snídaně, svačina, oběd a večeře.

Snídaně je důležitou součástí dne, protože je potřeba dodat energii, kterou tělo přes noc zpracovalo na funkci bazálního metabolismu, mozku a svalů. Měla by tvořit 20 - 25% celkového denního příjmu. Tento fakt podpořilo 96 (45%) dotazovaných. S podobným počtem 81 (38%) odpověděli, že snídaně tvoří 30 - 35% celkového denního příjmu. Ani ne polovina tedy ví, kolik procent by snídaně měla tvořit. Na otázku, zda probandi pravidelně snídají, odpověděli ano 173 (82%). Z toho jich snídá 42 (24%) pouze o víkendech.

Protože děti spálí za dopoledne velké množství energie, je důležitá i školní svačina. Ta by měla navazovat na snídání. Ve školách svačí naprostá většina dotazovaných a to 191. To samé množství napsalo, že jejich svačina se skládá povětšinou z pečiva.

Obědy a večeře jsou dalšími částmi celkového denního příjmu. Oběd tvoří 30 - 35% a večeře 15 - 20%. Že je oběd jednou z nejdůležitějších porcí dne, ví 159 (76%) dětí a nejspíš i jejich rodičů, kteří se snaží o to, aby děti i přes týden ve školách obědvali. Podobný počet probandů je znám i u množství večeří za týden, a to 135 (65%).

Velmi důležitou součástí je pravidelnost při stravování. Dítě by mělo jíst v průběhu celého dne v rozmezí cca 3 hodiny. Pokud se tak nestane a strava bude nárazová, tak může dojít k tloustnutí, tím k nadváze a obezitě. Díky pravidelné stravě také může dojít k omezení odpoledního a večerního přejídání. Přes týden se pravidelně každé 3 hodiny stravuje pouze 93 (44%) probandů, což nepředstavuje ani polovinu. 60 (28%) se stravuje přibližně každých 5 hodin a zbytek probandů se stravuje nepravidelně. O víkendech je pravidelnost o něco vyšší - 105 (50%), ale i tak je to pouze polovina. Dalších 77 (36%) jí každých 5 hodin, zbytek nepravidelně. V porovnání je tedy pravidelné stravování lepší o víkendech. Jedná se ale pouze o pár jedinců a stále to představuje pouze polovinu dotazovaných.

Postoje k jídlu a životnímu stylu jsou dnes z velké části ovlivňovány vnějším prostředím. Reklama v dnešní době zdůrazňuje krásu a dokonalou postavu. To může být pro dospívající velmi nebezpečné. Následně se může stát, že dospívající, především dívky, mohou mít

poruchy příjmu potravy, ke kterým patří mentální anorexie a mentální bulimie. Proto je v dotazníku zařazena otázka, zda je jedinec se svou váhou spokojený. Odpovědi byly velmi rozdílné. Spíše se budu orientovat na dívky, které uvedly, že se svou váhou spokojené spíše nejsou a nejsou. Jedná se o 65 (52%), což je polovina dotazovaných. Naproti tomu uvedlo 46 (37%) dívek, že se svou váhou spokojené jsou nebo spíše jsou. Zbytek uvedl, že neví. U chlapců jsou hodnoty opačné. 60 (70%) chlapců je se svou váhou spokojení, či spíše spokojení. Pouze 16 (18%) odpověděli, že ne, nebo spíše ne. Zbytek neví. Tímto se mi potvrdil další můj předpoklad, že se svou váhou budou spokojenější spíše chlapci.

Následně by chtělo 72 (58%) dívek zredukovat svou váhu a 71 (57%) jich už zkoušelo změnit jídelníček za tímto účelem. Dokonce 81 (65%) dívek měnilo svůj jídelníček za účelem stravovat se zdravěji. Chlapci mají výsledky opět opačné. Pouze 28 (32%) se snažilo svou váhu zredukovat. 23 (27%) někdy měnili jídelníček za účelem zredukovat váhu a 29 (34%) se pokoušelo svůj jídelníček změnit za účelem stravovat se zdravěji.

Poslední částí, kterou bych chtěla zmínit, je týdenní pohybová aktivita probandů. Do celkového počtu hodin měli být započítány: tělesná výchova, tělovýchovné a sportovní kroužky, sportovní tréninky, ale i volnočasové aktivity - fotbal s kamarády, jízda na kole nebo kolečkové brusle. Jako nejčastější odpovědi uváděli, že týdně tráví sportovní aktivitou 1 - 5 35 (28%) dívek a 23 (27%) chlapců. 6 - 10 hodin týdně sportuje 40 (32%) dívek a 30 (35%) chlapců. Přičemž je doporučeno, že děti a dospívající mají trávit pohybovou aktivitou alespoň hodinu denně. Předpoklad, že probandi budou sportovat průměrně méně, než 5 hodin týdně, je vyvrácen. Nejčastější odpovědí bylo, že probandi tráví sportovní aktivitou 6 - 10 hodin i když se jedná pouze o 70 probandů. 1 - 5 hodin týdně tráví pohybem pouze 57 dotazovaných.

Můj poslední předpoklad, který se týká znalostí o zásadách zdravého stravování, se zdá být pravdivý. Bohužel ne v takové míře, v jaké jsem si představovala. Průměr správných odpovědí byl necelých 60% (58,3%)

Je zřejmé, že současné návyky stravování u žáků 9. tříd jsou rozporuplné. Často vznikají rozdílné odpovědi i mezi dívkami a chlapci. Znalosti žáků jsou dostatečné jenom z 60%. 40% probandů mají z problematiky výživy a zdravého životního stylu jisté nedostatky. Podle mého názoru by se základní školy měly více věnovat vzdělávání žáků v této oblasti, například v hodinách biologie, tělesné výchovy, chemie, ale také občasné výchově nebo přímo v předmětu výchova ke zdraví, který se bohužel zatím nachází pouze na pár základních školách a gymnáziích.

6 Závěr

Ve své práci jsem se zabývala úrovní znalostí z problematiky výživy žáků 2. stupně ZŠ ve vztahu k jejich každodenní výživě. Jako cílovou skupinu jsem určila žáky 9. tříd základních škol, protože jsem předpokládala, že by měli mít již teoretické znalosti z této problematiky.

Teoretická část je zaměřena na vymezení stěžejních pojmů a vztahů, které vycházejí z tématu práce. V praktické části jsem zjišťovala znalosti žáků na základě sestaveného dotazníku, který se skládal z výživových zvyklostí žáků a vědomostního kvízu o výživě a správném stravování. Tento dotazník jsem dostala k dispozici již sestavený, a to od Mgr. Jany Koptíkové, která působí jako doktorandka Pedagogické fakulty na Univerzitě Karlově v Praze.

Vyhodnocováno bylo celkem 209 dotazníků. Bylo zjištěno, že pohybovou aktivitou, která je také součástí zdravého životního stylu, se v rozmezí 6 - 10 hodin týdně se sportu věnuje 33% probandů a to je také nejčastěji odpovídaná možnost. 1 - 5 hodin sportuje 27% dotazovaných. Ostatní odpovědi mají zanedbávající množství odpovědí.

Další částí dotazníku byly položeny otázky typu, jak často probandi snídají, obědvají a večeří. Největší problémy vznikaly u snídání, kdy pravidelně snídá pouze 44% dotazovaných. Každý den již obědvá 76% žáků a večeří 64%. To jsou nadpoloviční hodnoty a celkem i uspokojivé. Nejméně často žáci snídají, což představuje problém pro kvalitu celého dne.

Pravidelnost ve stravování je u probandů také problematická. Pravidelně přes školní den, tedy každé 3 hodiny (5x denně), se stravuje pouze 44% žáků. O víkendech má 50% probandů s pravidelností menší problémy než přes týden. I přesto se jedná pouze o polovinu dotazovaných.

Ovoce a zelenina by měli být v jídelníčku zastoupeny 5 - 6 porcemi denně. Přesto 42% žáků nejčastěji odpovídali, že zeleninu jedí pouze 1x denně, 2x denně odpovědělo 24%. U ovoce jsou hodnoty podobné. 38% mají ovoce jednou denně, 2x denně 24%. Přesto probandi (49%) uvádějí, že ovoce sní přes den více než zeleniny.

53% probandů napsalo, že pravidelně přes den pijí, a to jednou za 2 hodiny nebo častěji. Opět se jedná pouze o polovinu dotazovaných, druhá polovina pije pouze jednou za 3 hodiny nebo velmi nepravidelně a to i déle než za 3 hodiny. Se stejnými procenty probandi uvedli, že vypijí mezi 1 - 2 litry tekutin za den, což je optimální množství. Opět se ale jedná o polovinu žáků.

V otázce spokojenosti probandů se svou váhou, byly odpovědi mezi chlapci a dívkami rozdílné. Zatímco u chlapců převažovala spíše spokojenost nebo úplná spokojenost a to z 70%, dívky měly rozdílné výsledky. Spíše nespokojené a vůbec nespokojené bylo 52% dívek. 32% dívek naopak spokojené bylo.

Změnu jídelníčku za účelem redukce váhy zkoušelo 44% dotazovaných. Co se týče změny jídelníčku za účelem stravovat se zdravěji, probandů byli více a to 52%. Dá se tedy říci, že zdravé stravování není lhostejné polovině dotazovaných.

Druhá část dotazníku představuje kvíz. Po zprůměrování všech odpovědí jsem dosáhla čísla 58,3%. To je tedy celková úspěšnost probandů v kvízu. Jedná se o necelých 60% a to není příliš vysoké číslo.

Myslím si, že celkové znalosti o zdravém životním stylu jsou průměrně dobré, ale v některých otázkách byly zjištěny zásadní nedostatky. Některé odpovědi mě překvapily, u jiných jsem odpověď čekala. V každém případě by bylo dobré, zařazovat zásady zdravé výživy jak do výuky, tak do mimoškolních činností. Ty představují různé programy podporující zdraví, kterých v dnešní době naštěstí přibývá. Otázkou zůstává, zda se jednotlivé školy do těchto programů zapojují a budou zapojovat.

7 Seznam použitých zdrojů

Knižní zdroje:

- 1) BAŠKOVÁ, Martina a kolektiv. *Výchova k zdraví*. Martin: Osveta, 2009, ISBN 978-80-8063-320-2
- 2) BONNOT-MATHERON, Silvine. *Nechuť k jídlu*. Praha: Portál, 2002, ISBN 80-7178-597-0
- 3) ČELEDOVÁ, Libuše, ČVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví - Vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010, ISBN 978-80-247-4231-8
- 4) FOŘT, Petr. *Stop dětské obezitě - Co vědět, aby nebylo pozdě*. Praha: Ikar, 2004, ISBN 80-249-0418-7
- 5) FRAŇKOVÁ, Slávka, DVOŘÁKOVÁ - JANŮ, Věra. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003, ISBN 80-246-05448-1
- 6) FRAŇKOVÁ, Slávka, ODEHNAL, Jiří, PAŘÍZKOVÁ, Jana. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio, 2000, ISBN 80-86009-32-7
- 7) FRÜHAUF, Pavel a kolektiv. *Fyziologie a patologie dětské výživy*. Praha: Karolinum, 2000, ISBN 80-246-0069-2
- 8) GILES, David. *Psychologie médií*. Praha: Grada, 2012, ISBN 978-80-247-3921-2
- 9) HORT, Vladimír, HRDLIČKA, Michal, KOCOURKOVÁ, Jana, MALÁ, Eva a kol. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. Praha: Portál, s.r.o., 2008, ISBN 978-80-7367-404-5
- 10) KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z*. Praha: Vyšehrad, spol. s r. o., 2005, ISBN 80-7021-773-1

- 11) KOHOUTEK, Rudolf. *Úvod do psychologie - psychologie osobnosti a zdraví žáka*. Brno: Masarykova univerzita, 2006, ISBN 80-210-4077-7
- 12) KRCH, František David a kol. *Poruchy příjmu potravy*. 2. vydání. Praha: Grada, 2005, ISBN 80-247-0840-X
- 13) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009, ISBN 978-80-7367-568-4
- 14) KUKAČKA, Vladislav. *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2008, ISBN 978-80-7394-105-5
- 15) KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 2004, ISBN 80-247-0736-5
- 16) LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2. vydání. Praha: Grada, 2006, ISBN 80-247-1284-9
- 17) MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kolektiv. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009, ISBN 978-80-247-2715-8
- 18) MARÁDOVÁ, Eva, STŘEDA, Leoš, ZIMA, Tomáš. *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2010, ISBN 978-80-7290-480-8
- 19) MARINOV, Zlatko, BARČÁKOVÁ, Urlika, NESRSTOVÁ, Marie, PASTUCHA, Dalibor. *S dětmi proti obezitě*. IFP Publishing: 2011. ISBN 978-80-87383-07-0
- 20) MONTIGNAC, Michel. *Tajemství štíhlých a šťastných dětí*. Praha: Partmedia, 2003, ISBN 80-239-6196-9
- 21) MUŽÍK, Vladislav. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. Brno: Paido, 2007, ISBN 978-80-7315-156-0
- 22) MUŽÍKOVÁ, Leona. *Škola a zdraví pro 21. století*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5328-1(Masar. univ. Brno)

23) NAKONEČNÝ, Milan. *Úvod do psychologie*. Praha: Academi, 2003, ISBN 80-200-0993-0

24) NEVORAL, Jiří a kolektiv. *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H&H Vyšehradská, s. r. o., 2003, ISBN 80-86-022-93-5

25) PÁNEK, Jan, POKORNÝ, Jan, DOSTÁLOVÁ, Jana, KOHOUT, Pavel. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis, 2002, ISBN 80-86320-23-5

26) STREJČKOVÁ, Alice a kolektiv. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví pro SZŠ - obor zdravotnický asistent*. Praha: Fortuna, 2007, ISBN 978-80-7168-943-0

27) VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie- Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012, ISBN 978-80-246-2153-1

28) WASSERBAUER, Stanislav. *Výchova ke zdraví pro vyšší zdravotnické školy a střední školy*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1999, ISBN 80-7071-129-9

Internetové zdroje:

1) BONDUELLE. *Škola plná zdraví*. 2014 [online]. 2013 [cit. 2014-02-14]. Dostupné z <http://www.skolaplnozdravi.cz/skola-plna-zdravi.php>

2) BONDUELLE. *Škola plná zdraví*. [online]. 2014 [cit. 2014-02-14]. Dostupné z <http://www.skolaplnozdravi.cz/partner-bonduelle.php>

3) BONDUELLE. *Škola plná zdraví*. Česko se hýbe ve školách plných zdraví. [online]. 2014 [cit. 2014-02-14]. Dostupné z <http://www.skolaplnozdravi.cz/provedouci.php>

4) ČESKÝ SVAZ AEROBIKU A FITNESS. *Česko se hýbe*. [online]. 2014 [cit. 2014-02-14]. Dostupné z <http://www.ceskosehybe.cz/co-je-nasim-cilem/co-je-nasim-cilem>

5) MEDEA KULTUR. *Řekni drogám ne!* [online]. 2014 [cit. 2014-02-15]. Dostupné z <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti/doporucene-metodiky.html>

6) MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *Víš, co jíš/teens*. 2014 [online]. 2012 [cit. 2014-02-13]. Dostupné z

http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=featured&Itemid=186

7) MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *Víš, co jíš/teens*. 2014 [online]. 2012 [cit. 2014-02-13]. Dostupné z

http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=119&Itemid=172

8) MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *Víš, co jíš/ teens*. 2014 [online]. 2012 [cit. 2014-02-13]. Dostupné z

http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=120&Itemid=173

9) MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *Víš, co jíš/ teens*. 2014 [online]. 2012 [cit. 2014-02-13]. Dostupné z

http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=121&Itemid=174

10) MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *Víš, co jíš/ teens*. 2014 [online]. 2012 [cit. 2014-02-13]. Dostupné z

http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=123&Itemid=176

11) MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *Víš, co jíš/ teens*. 2014 [online]. 2012 [cit. 2014-02-13]. Dostupné z <http://www.viscojis.cz/teens/>

12) NADAČNÍ FOND ALBERT, Zdravá pětka. *Pro školy* [online]. 2012 [cit. 2014-02-13]. Dostupné z <http://www.zdrava5.cz/pro-skoly>

13) NADAČNÍ FOND ALBERT, Zdravá pětka. *Pro školy* [online]. 2012 [cit. 2014-02-13]. Dostupné z <http://www.zdrava5.cz/pro-skoly/programy>

- 14) NADAČNÍ FOND ALBERT, *Zdravá pětka. Pro školy* [online]. 2012 [cit. 2014-02-13]. Dostupné z <http://www.zdrava5.cz/pro-skoly/materialy>
- 15) NEUMANNOVÁ, A., VOKŘÁNKOVÁ, P., ŽÍDKOVÁ, Z. *Kouření a já.* [online]. 2014 [cit. 2014-02-15]. Dostupné z <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti/doporucene-metodiky.html>
- 16) NEUMANNOVÁ, A., VOKŘÁNKOVÁ, P., ŽÍDKOVÁ, Z. *Jak se nestát závislákem.* [online]. 2014 [cit. 2014-02-15]. Dostupné z <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti/doporucene-metodiky.html>
- 17) PORADENSKÉ CENTRUM VÝŽIVA DĚTÍ. *Happysnack.* [online]. 2014 [cit. 2014-02-15]. Dostupné z <http://www.happysnack.cz/skolni-automat/nabidka-v-automatu/>
- 18) PORADENSKÉ CENTRUM VÝŽIVA DĚTÍ. *Happysnack.* [online]. 2014 [cit. 2014-02-15]. Dostupné z <http://www.happysnack.cz/pro-skoly/ovoce-do-skol/>
- 19) PORADENSKÉ CENTRUM VÝŽIVA DĚTÍ. *Happysnack.* [online]. 2014 [cit. 2014-02-15]. Dostupné z <http://www.happysnack.cz/pro-skoly/mleko-pro-evropske-skoly/>
- 20) PORADENSKÉ CENTRUM VÝŽIVA DĚTÍ. *Happysnack.* [online]. 2014 [cit. 2014-02-15]. Dostupné z <http://www.happysnack.cz/skolni-automat/garant-projektu/>
- 21) PORADENSKÉ CENTRUM VÝŽIVA DĚTÍ. *Happysnack.* [online]. 2014 [cit. 2014-02-15]. Dostupné z <http://www.happysnack.cz/pro-skoly/projekt-happysnack/>
- 22) SLIMÁKOVÁ, M. *Zdravý talíř* [online]. 2012 [cit. 2013-12-28]. Dostupné z <http://www.margit.cz/zdravy-talir/>
- 23) VÝŽIVA DĚTÍ. *Výživa a zdraví - Skripta pro učitele* [online]. 2013 [cit. 2013-12-20]. Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/skripta-pro-ucitele.pdf>
- 24) VÝŽIVA DĚTÍ. *Jidelniček podle věku* [online]. 2013 [cit. 2013-11-02]. Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jidelnicek-podle-veku/#4>

25) VÝŽIVA DĚTÍ. *Potravinová pyramida* [online]. 2013 [cit. 2013-11-02]. Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/potravinova-pyramida/>

26) VÝŽIVA DĚTÍ. *Denně 5x aneb Zdravá jídla pro děti*. [online]. 2013 [cit. 2014-01-20]. Dostupné z <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>

27) KOPTÍKOVÁ, Jana. *Dotazník*. 2014

Obrázky:

SLIMÁKOVÁ, M. Zdravý talíř. *ODBORNÝ PRŮVODCE ZDRAVÍM A VÝŽIVOU* [online]. 2012 [cit. 2013-11-02]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/zdravy-talir/>

VÝŽIVA DĚTÍ. *Potravinová pyramida*. [online]. 2013[cit. 2013-11-16] Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/potravinova-pyramida>

8 Přílohy

Příloha I: Dotazník

Klára Špalová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Milé žákyně, milí žáci,

dovoluji si vás požádat o vyplnění následujícího dotazníku s kvízem, které potrvá přibližně 30 minut, a tím o spolupráci při výzkumu, jehož cílem je analyzovat současné stravování a vědomosti o výživě adolescentů. Vaše odpovědi a váš názor jsou pro nás velmi důležité. Šetření je anonymní a vámi sdělené informace poslouží pouze k hromadnému statistickému zpracování.

Předem vám děkuji za spolupráci, a za pravdivé odpovědi.

1. POKYNY PRO VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU

Zakroužkuj odpověď, která nejlépe vystihuje způsob tvého stravování.

Příklad:

Kolik sklenic (cca 200 ml) mléka za den vypiješ?

- 1) žádnou, mléko nepiji, nebo pouze výjimečně
- 2) mléko piji, ale určitě ne každý den
- 3) maximálně jednu sklenici mléka denně
- 4) alespoň jednu či dvě sklenice mléka denně
- 5) více než 2 sklenice denně

V případě, že si rozmyslíš odpověď, přeškrtni kroužek 1) a zakroužkuj nově platnou odpověď.

2. ZÁKLADNÍ INFORMACE

2. 1. **Pohlaví**

1) dívka

2) chlapec

2.3. **Výška**..... cm

2. 2. **Věk**..... let

2.4. **Váha**..... kg

2. 5. **Ze zdravotních důvodů mám od lékaře nařízenou léčebnou dietu (např. při onemocnění nesnášenlivosti lepku, tzv. celiakii, cukrovce (Diabetu mellitu), astmatu, potravinové alergie aj.).**

1) ano

2) ne

2. 6. **Nejvyšší dosažené vzdělání rodičů:**

Matka 1) základní škola

2) střední škola – učební obor

3) střední škola – maturita

4) vysoká škola

Otec 1) základní škola

2) střední škola – učební obor

3) střední škola – maturita

4) vysoká škola

2. 7. **Kolik hodin TÝDNĚ strávíš pohybovou aktivitou? (Započítej tělesnou výchovu, tělovýchovné a sportovní kroužky, sportovní tréninky, ale také volnočasové aktivity, jako například hraní fotbalu s kamarády, jízda na kole, na kolečkových bruslích, tancování, posilování, aerobic, plavání a jiné..)**

přibližně..... hodin

3. **VÝŽIVOVÉ ZVYKLOSTI**

3. 1. **Čeho sníš průměrně přes den více, ovoce nebo zeleniny (včetně zeleniny vařené)?**

1) sním více ovoce

2) sním více zeleniny

3) sním stejně ovoce i zeleniny

3. 2. Snídáš?

- 1) ano, snídám
- 2) snídám pouze o víkendu
- 3) ne, nesnídám (*přejdi na otázku číslo 3.4.*)

3. 3. Uveď kolikrát týdně snídáš (včetně víkendu) a co nejčastěji snídáš.

snídám přibližně krát v týdnu

nejčastěji snídám (uveď co snídáš)

3. 4. Jak pravidelně přes den piješ?

- 1) většinou piji pravidelně, alespoň jednou za 2 hodiny, anebo častěji
- 2) většinou piji pravidelně, alespoň jednou za 3 hodiny
- 3) většinou piji nepravidelně, obvykle nepiji i déle než 3 hodiny

3. 5. **Jíš celozrnné pečivo?** (Celozrnné pečivo nemusí být nutně tmavé, ale znamená to, že je upečeno převážně z celozrnné mouky a velmi často obsahuje celá semínka).

- 1) jím pouze či převážně celozrnné pečivo
- 2) celozrnné pečivo jím jen někdy
- 3) celozrnné pečivo jím pouze výjimečně, nebo vůbec

3. 6. Zakřížkuj políčko, které vystihuje jak často v týdnu konzumuješ následující potraviny:

nikdy, či pouze výjimečně 1-2x týdně 3-5x týdně 6-7x týdně

obiloviny (pečivo, těstoviny, popcorn, rýže aj.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
čerstvá zelenina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
technologicky upravená zelenina (jiná než čerstvá = dušená, vařená, pečená, zavařená aj.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
čerstvé ovoce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mléčné výrobky (jogurt, sýr, tvaroh aj.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
maso a masné výrobky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
luštěniny (čočka, hrách, sója, fazole aj.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vejce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ryby	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
uzeniny (salám, párek aj.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
smažené bramborové lupínky (chipsy)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sladké pečivo a cukrovinky (sušenky, čokoláda aj.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
smažené pokrmy (řízek, hranolky, bramborák aj.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. 7. Myješ si před jídlem ruce?

- 1) ano, před jídlem si myji ruce vždy
- 2) ano, většinou si před jídlem myji ruce
- 3) před jídlem si myji ruce výjimečně
- 4) ne, ruce si před jídlem nemyji vůbec

3. 8. Svačíš ve škole?

- 1) ano
- 2) ne (*přejdi na otázku číslo 3.10.*)

3. 9. Uved', kolik dní v týdnu ve škole svačíš (1-5x) a co nejčastěji svačíš.

svačím přibližně krát v týdnu

nejčastěji svačím (uved' co svačíš)

3. 10. Jak pravidelně jíš přes školní den?

- 1) většinou jím pravidelně každé 3 hodiny (alespoň 5 x denně - snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře)
- 2) většinou jím alespoň jednou za 5 hodin (převážně 3 x denně – snídaně, oběd, večeře)
- 3) jíst pravidelně se mi nedaří, často vynechávám jedno z hlavních jídel, tedy například nesnídám, nebo neobědvám, nebo nevečeřím.

3. 11. Jak pravidelně jíš o víkendu?

- 1) většinou jím pravidelně každé 3 hodiny (alespoň 5 x denně - snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře)
- 2) většinou jím alespoň jednou za 5 hodin (převážně 3 x denně – snídaně, oběd, večeře)
- 3) jíst pravidelně se mi nedaří, často vynechávám jedno z hlavních jídel, tedy například nesnídám, nebo neobědvám, nebo nevečeřím.

3. 12. Zakřížkuj políčko, které nejlépe vystihuje kolikrát týdně piješ následující tekutiny a nápoje:

	nikdy, či pouze výjimečně	1-2x týdně	3-5x týdně	6-7x týdně
voda z vodovodu či balená neperlivá voda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
perlivá voda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mléko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ovocný/bylinný čaj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
čerstvě vymačkaná ovocná šťáva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ovocné džusy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

obědvám přibližně krát v týdnu

3. 17. Jíš ovoce každý den?

1) ano 2) ne

3. 18. Jaké množství syrového ovoce (bez tepelné úpravy) denně přibližně sníš? Uved' počet porcí

(1 porce (cca 80 g – 100 g) je například 1 jablko, 1 malý banán, 1 hruška, 1 broskev, 1 menší pomeranč, 8 jahod, 1 velké kiwi, 5 švestek a jiné).

Za den sním přibližněporcí ovoce

3. 19. Uved', jaké ovoce jíš nejčastěji, nejméně často, nejraději a nejméně rád/a:

nejčastěji jím:.....

nejraději jím:.....

nejméně často jím:.....

nejméně rád/a jím:.....

3. 20. Jaké minimální množství tekutin přibližně denně vypiješ?

(Pro orientaci: 1 hrneček čaje = 0,3 l. Kelímek kávy z automatu = 0,2 l. Coca – cola z automatu = 0,5 l.)

1) vypiji méně než jeden litr tekutin za den

2) určitě vypiji více než jeden litr tekutin, ale maximálně vypiji 2 litry denně

3) denně vypiji alespoň dva litry tekutin a více

3. 21. Přisoluješ si pokrmy u stolu?

- 1) nikdy
- 2) pokrmy přisoluji, jen když je jídlo výrazně neslané
- 3) téměř vždy si pokrm přisolím, aniž bych před tím jídlo ochutnal/a

3. 22. Pokud někdy piješ čaj nebo kávu, odpověz prosím na otázku níže. Pokud nepiješ čaj ani kávu, přejdi na další otázku číslo 3. 23.

Kolik kostek cukru nebo lžiček si dáváš do hrnku (0, 25 l) čaje?

..... kostek nebo lžiček cukru do šálku čaje (např. 0, 1, 2..)

3. 23. Uved', kolikrát v týdnu večeríš (včetně víkendu = 1-7x).

večerím přibližně krát v týdnu

3. 24. Obecně je zřejmé, že Coca-cola obsahuje velké množství cukru, čokoláda je příliš sladká a tučná, smažené lupínky (tzv. chipsy) obsahují velké množství soli, nebo že jsou uzeniny, jako jsou například salámy, sekaná či špekáčky, tučné a příliš slané. Tyto potraviny bychom mohli považovat za nezdravé. Stává se ti, že si občas „dopřeješ“ něco nezdravého, přesto že víš, že to není moc správné?

- 1) ano
- 2) ne

3. 25. Jsi spokojený/á se svou váhou?

- 1) ano
- 2) spíše ano
- 3) nevím
- 4) spíše ne
- 5) ne

3. 26. **Chtěl/a by jsi zredukovat svou váhu (zhubnout)?**

- 1) ano 2) ne 3) nevím

3. 27. **Zkoušel/a jsi někdy změnit svůj jídelníček za účelem zredukovat váhu (zhubnout)?**

- 1) ano 2) ne

3. 28. **Zkoušel/a jsi někdy změnit svůj jídelníček za účelem stravovat se zdravěji?**

- 1) ano 2) ne

3. 29. **Zaznamenej níže, co nejlépe vystihuje tvůj vztah ke správnému stravování:**

- 1) nezajímám se o správné stravování a z výživového hlediska se nezajímám o to, jak se stravuji
2) zajímám se o správné stravování, ale neznám zásady správného stravování, nebo nevím jak se správně stravovat
3) zajímám se o správné stravování, znám zásady správného stravování a snažím se je dodržovat

3. 30. **Chtěl/a by jsi se dozvědět více o zdravé výživě?**

- 1) ano 2) ne 3) nevím

3. 31. **Chtěl/a by jsi se dozvědět více o tom, jak se správně stravovat?**

- 1) ano 2) ne 3) nevím

3. 32. **Pomáháš rodičům či prarodičům v kuchyni s přípravou pokrmů?**

- 1) ano, pomáhám vždy při každé přípravě jídel
2) ano, pomáhám často
3) spíše ne, pomáhám pouze výjimečně
4) ne, nepomáhám vůbec

3. 33. **Jak často připravuješ teplý pokrm (vaření, pečení, smažení, ohřívání v mikrovlnné troubě aj.).**

- 1) teplý pokrm nepřipravuji téměř vůbec, pouze výjimečně
- 2) teplý pokrm připravuji občas, maximálně 3x v týdnu
- 3) teplý pokrm připravuji často, alespoň 4x v týdnu

3. 34. **Jak často připravuješ studený pokrm (příprava pomazánky, krájení zeleniny na salát aj.).**

- 1) studený pokrm nepřipravuji téměř vůbec, pouze výjimečně
- 2) studený pokrm připravuji občas, maximálně 3x v týdnu
- 3) studený pokrm připravuji často, alespoň 4x v týdnu

3. 35. **Už jsi někdy:**

- | | | |
|--|--------|-------------|
| Krájel/a zeleninu či ovoce? | 1) ano | 2) ne |
| Loupal/a ovoce nebo zeleninu (např. brambory či jablko)?..... | 1) ano | 2) ne |
| Použil/a stolní mixér (např. na rozmixování zeleniny)? | 1) ano | 2) ne |
| Vařil/a ve vodě (např. polévku, brambory, maso)?..... | 1) ano | 2) ne |
| Vařil/a v páře (např. zeleninu, knedlíky)? | 1) ano | 2) ne |
| Pekl/a v horkovzdušné či elektrické troubě (např. buchtu, pizzu)?... | 1) ano | 2) ne |
| Smažil/a nějaký pokrm (např. řízek, obalovaný sýr)? | 1) ano | 2) ne |
| Použil/a mikrovlnou troubu k ohřátí nějakého pokrmu?..... | 1) ano | 2) ne |
| Odšťavňoval/a ovoce nebo zeleninu v odšťavňovači? | 1) ano | 2) ne |
| Mixoval/a zeleninu či jinou potravinu tyčovým mixérem?..... | 1) ano | 2) ne |
| Šlehal/a ručním šlehačem? | 1) ano | 2) ne |
| Strouhal/a nějakou zeleninu či ovoce na struhadle?..... | 1) ano | 2) ne |
| Škrábal/a ovoce či zeleninu škrabkou? | 1) ano | 2) ne |

4. VĚDOMOSTNÍ KVÍZ O VÝŽIVĚ A SPRÁVNÉM STRAVOVÁNÍ

Následující otázky a tvrzení se týkají výživy a správného stravování. Zakroužkuj odpověď, která je podle tebe správná (příčemž **dobře je vždy jen jedna možnost**). Vyplň prosím všechny položky.

4. 1. **Které rostlinné tuky (oleje) podle tebe patří mezi nejkvalitnější pro přípravu studené kuchyně?**

- 1) slunečnicový
- 2) olivový (nejlépe lisovaný za studena)
- 3) palmový

4. 2. **Kolik vody denně naše tělo vyloučí (za běžných podmínek) a je zároveň nutné ji doplnit pitným režimem?**

- 1) necelý 1 litr
- 2) zhruba 2 – 2,5 litru
- 3) více než 3 litry

4. 3. **Které z následujících kuchyňských úprav potravin jsou pro náš organismus nejméně zatěžující a pro zdraví nejvíce prospěšné?**

- 1) vaření v páře nebo ve vodě
- 2) dušení, opékání a pečení
- 3) grilování a smažení

4. 4. **Kolik porcí jídla denně bychom měli optimálně (nejlépe) sníst?**

- 1) alespoň 1 – 2 větší porce denně
- 2) 3 – 4 větší porce denně
- 3) 5 – 6 menších porcí denně

4. 5. **Podle výživových doporučení bychom měli jíst alespoň 2 – 3 porce ryb týdně, především pro jejich cenný tuk. Proč je pro nás rybí tuk tak důležitý?**

- 1) je cenným zdrojem všech vitaminů, zejména vitaminu C

2) je významným zdrojem esenciálních omega-3 mastných kyselin a chrání nás před onemocněním srdce a cév

3) obsahuje velké množství zdraví prospěšné vlákniny a snižuje tak významně hladinu cukru v krvi

4. 6. Kterých látek mají fastfoodové pokrmy často nadbytek?

1) esenciálních mastných kyselin (například omega-3 a omega-6)

2) sacharidů, nebo-li cukrů, tuků, cholesterolu a soli

3) polysacharidů (nebo-li složených cukrů) a vlákniny

4. 7. Kolik zeleniny a ovoce bychom podle výživových doporučení měli denně sníst?

(1 porce (cca 80g – 100g) je např.: 1 větší rajče, 1 střední paprika, ½ okurky, ½ hrnku dušené zeleniny, 1 menší sklenice zeleninové či ovocné šťávy, 1 jablko, 1 malý banán, 1 malý pomeranč)

1) alespoň dvě porce zeleniny a ovoce denně

2) alespoň čtyři porce zeleniny a ovoce denně

3) 6 a více porcí zeleniny a ovoce denně

4. 8. Dlouhodobá převaha energie přijaté jídlem a pitím nad energií vydanou především pohybem je základní příčinou:

1) podvýživy

2) poruch příjmu potravy, jako jsou například mentální anorexie a mentální bulimie

3) obezity

4. 9. Myslíš si, že může být dodržování alternativních způsobů stravování (nebo-li dlouhodobě praktikovaných způsobů stravování, které se zásadním způsobem liší od stravy obvyklé, například vegetariánství aj.) zdraví nebezpečné?

1) ne, alternativní výživa je vždy velmi zdraví prospěšná

2) pouze pro nemocné osoby, pro zdravé jedince nemůže být alternativní stravování nikdy zdraví nebezpečné

3) ano, zejména extrémní způsoby výživy s velmi omezeným výběrem potravin

4. 10. Která z následujících živin má v našem těle jako hlavní funkci stavební procesy, kterými jsou například růst a obnova tkání?

1) cukry (sacharidy)

- 2) tuky (lipidy)
- 3) bílkoviny (proteiny)

4. 11. Jaký význam mají luštěniny ve výživě člověka?

- 1) jsou dobrým zdrojem bílkovin, vlákniny, minerálních látek a některých vitaminů
- 2) dodávají našemu organismu převážnou většinu cholesterolu
- 3) svým složením jsou pro děti luštěniny plnohodnotnou náhražkou masa

4. 12. Jaké tuky by podle tebe měly v jídelníčku převažovat?

- 1) rostlinné oleje
- 2) živočišné tuky
- 3) margaríny

4. 13. Která z níže uvedených skupin vitaminů uvádí vitaminy rozpustné v tucích?

- 1) B1, B6 a B12
- 2) C, H a PP
- 3) A, E, K a D

4. 14. Pro jaké vývojové období je nejdůležitější dostatečný příjem vápníku?

- 1) pro batolecí období
- 2) pro období dospívání
- 3) pro období dospělosti

4. 15. Proč jsou mléko a mléčné výrobky pro naši výživu důležité?

- 1) jsou dobrým zdrojem vysoce kvalitních omega-3 nenasycených mastných kyselin
- 2) obsahují všechny základní živiny (bílkoviny, tuky a sacharidy), vitaminy a některé minerální látky
- 3) mají nízkou energetickou hodnotu a navíc obsahují zdraví prospěšnou vlákninu

4. 16. Které vitaminy mají antioxidační účinky (jsou tzv. antioxidanty)?

- 1) vitaminy A, D, E a K
- 2) vitaminy A, C, E
- 3) vitaminy skupiny B (B1, B6 a B12)

4. 17. Abychom se vyvarovali zdravotní závadnosti pokrmu při vaření, je nutné, aby:

- 1) byla uvnitř pokrmu dosažena teplota 50 °C alespoň po dobu 10 minut
- 2) byla uvnitř pokrmu dosažena teplota 70 °C alespoň po dobu 10 minut
- 3) byla uvnitř pokrmu dosažena teplota vyšší než 100 °C alespoň po dobu 10 minut

4. 18. Čím si myslíš, že je způsobeno kažení potravin?

- 1) velkým obsahem vitaminů a minerálů v potravinách
- 2) vlivem nízkých teplot, především mražením potravin
- 3) především mikroorganismy, jako jsou například bakterie

4. 19. Kolik soli denně bychom měli podle výživových doporučení pro Českou republiku zkonzumovat?

- 1) maximálně jednu čajovou lžičku (cca 5 g)
- 2) maximálně jednu polévkovou lžici (cca 20 g)
- 3) maximálně půl hrnečku (cca 50 g)

4. 20. Proč jsou podle tebe tuky pro náš organismus nepostradatelné?

- 1) podílí se na růstu a obnově tkání a zastávají v organismu funkce v podobě protilátek, hormonů a enzymů
- 2) jsou největším zdrojem energie pro naše tělo, podílí se na metabolismu vitaminů rozpustných v tucích a pomáhají regulovat tělesnou teplotu
- 3) jsou nejrychlejším zdrojem energie pro náš organismus, zejména pro kosterní svalstvo a mozek

4. 21. Který z následujících pojmů je odborným názvem pro nedostatečný příjem vitaminů?

- 1) hypervitaminóza
- 2) hypovitaminóza

3) avitaminóza

4. 22. Co je to vláknina?

- 1) směs nestravitelných látek, které hrají důležitou roli například v prevenci srdečně cévních onemocnění, neboť snižují hladinu cholesterolu a tuků v krvi
- 2) látka, které chrání naše tělo před poškozením různých struktur vlivem volných radikálů
- 3) látka, mající antibiotické účinky (působící například proti bakteriím)

4. 23. Jak se projevuje v lidském organismu nedostatek stopového prvku železa?

- 1) jako chudokrevnost (anémie)
- 2) jako křivice (deformace dlouhých kostí a tvaru hrudníku)
- 3) jako hyperaktivita a nízká schopnost soustředění

4. 24. Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR doporučují snížit obsah přijímané soli potravou. Proč je pro naše tělo vyšší příjem soli nežádoucí?

- 1) chlor obsažený v soli narušuje zubní sklovinu a má za následek vyšší výskyt vzniku zubního kazu
- 2) sodík obsažený v soli zvyšuje krevní tlak a tím negativně ovlivňuje činnost řady orgánů
- 3) nadměrný příjem soli má za následek obezitu a nadváhu

4. 25. Jaké jsou NEŽÁDOUCÍ účinky kofeinu, obsaženého například v energetických nápojích, Coca-cole a kávě?

- 1) nízký krevní tlak
- 2) bolesti žaludku, pálení žáhy, až vznik žaludečních vředů
- 3) únava a ospalost

4. 26. Kolik procent denního energetického příjmu by měla tvořit snídaně?

- 1) přibližně 10 – 15 %
- 2) přibližně 20 – 25 %
- 3) přibližně 30 – 35 %

4. 27. Jakým způsobem je nevhodnější rozmrazovat potraviny?

- 1) vložení do teplé vody
- 2) rozmrazením v mikrovlnné troubě
- 3) pozvolným rozmrazením v chladničce

4. 28. V jakých jednotkách měříme přijatou energii potravou a vydanou energii zejména pohybem?

- 1) v miligramech (mg)
- 2) v procentech denní doporučené dávky (% DDD)
- 3) v kilojoulech (kJ)

4. 29. Pro jaký alternativní směr ve výživě je charakteristické (příznačné) vyloučení živočišných produktů z jídelníčku?

- 1) dělená strava
- 2) vegetariánství
- 3) bio – strava

4. 30. Jaké potraviny se podle tebe nacházejí na vrcholku potravinové pyramidy?

- 1) ovoce
- 2) mléčné výrobky
- 3) sladkosti

Velmi Ti děkuji za spolupráci!

