

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Stravování žáků druhého stupně

Alimentation of secondary school pupils

Bc. Monika Bílková

Vedoucí práce: Mgr. Jana Kočí, PhD.

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: N PG-VZ

2020

Odevzdáním této diplomové práce na téma Stravování žáků druhého stupně potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 4.5.2020

Moje poděkování patří především paní doktorce Janě Kočí za skvělé vedení mé práce, velmi cenné připomínky a rady. Za trpělivost, kterou se mnou měla a krásný lidský přístup během celé naší spolupráce. Dále bych chtěla poděkovat mé rodině za trpělivost a podporu během celého mého studia a Kateřině Pechmanové za pomoc a kontrolu práce.

ABSTRAKT

Zdravá strava je dnes nejenom důležitý aspekt života jako takového, ale stále více diskutované téma na školách a jedna z kapitol předmětu Výchova ke zdraví. Díky včasné prevenci můžeme zabránit vzniku civilizačních chorob, jako jsou ischemická choroba srdeční, diabetes mellitus, rakovina, nebo obezita. Všem těmto chorobám se díky zdravé stravě, dostatku pohybu a vedení ke zdravému životnímu stylu dá předejít.

Zlom ve vývoji člověka nastává v období dospívání, a proto mne zajímá, zda se žáci sídlištní základní školy stravují v souladu s výživovými doporučeními, či nikoliv. To je také cílem této práce. Zjistit do jaké míry se žáci druhého stupně stravují zdravě, zda se jejich stravování vzhledem k vývoji dětí v důsledku dospívání zlepšuje a ve které oblasti stravování nebo stravovacích návyků dosáhli žáci nejlepších a nejhorších výsledků.

Práce má dvě části. V teoretické části jsem se zabývala zdravím a vhodným stravováním adolescentů obecně. Tato část vychází z odborné literatury zabývající se zdravím, zdravím dětí a doporučenou výživou populace, zejména pak výživou dětí na druhém stupni základní školy. Na základě dosavadních poznatků týkajících se zdravého stravování jsem v praktické části srovnávala obecné požadavky na výživu s výsledky žáků základní školy. Dále pak tato část zahrnuje projekt žáků 8. ročníku, ve kterém si sami sestavovali vhodný jídelníček na celý den.

Strukturovaný dotazník vyplnilo 188 žáků sídlištní základní školy v Praze od 6. do 9. ročníku na podzim roku 2018. Projektu Zdravý jídelníček se zúčastnilo 24 žáků 8. ročníku. Tento projekt probíhal v zimních měsících školního roku 2018/2019. Jedná se o sídlištní základní školu na okraji Prahy na Černém Mostě. Školu navštěvuje kromě českých dětí i mnoho žáků jiných národností, vč. romských žáků, dále žáci s různými poruchami učení a chování. Z hlediska složení obyvatel sídliště je zde mnoho sociálně slabých rodin. Všechny tyto faktory by stravování dětí mohly ovlivnit.

Výzkumný předpoklad 1, který zněl, že více než 50% žáků se stravuje s výživovými doporučeními, byl potvrzen u 10 z 16 zkoumaných položek. Výzkumný předpoklad 2, který zněl, že s přibývajícím věkem se stravování žáků zlepšuje, se potvrdil pouze u 3

z 16 položek. Výzkumný předpoklad 3 zněl, že žáci 8. a 9. ročníků se stravují nejlépe. Tento předpoklad se potvrdil u 4 z 16 zkoumaných položek. Výzkumný předpoklad 4, že žáci mají nedostatečný příjem vody a neslazených nápojů, byl ověřován pouze ve třech položkách. V položce 15 nebyl potvrzen a v položkách 16 a 17 ano. Výzkumný předpoklad 5, že žáci mají nedostatečný příjem zeleniny, byl zkoumán a potvrzen pouze u položky 8.

Z vyhodnocení dotazníku vyplynulo, že bychom se při výchově dětí ke zdravému životnímu stylu měli zaměřit zejména na příjem a množství slazených tekutin, na pravidelný příjem potravy a zejména na to, aby děti snídaly, a také na konzumaci zeleniny. V projektu, který navazoval na tento strukturovaný dotazník, žáci sestavovali vlastní zdravý jídelníček tak, aby pokryl denní potřebu kalorií odpovídající jejich věku. Projekt měl ukázat žákům, jak se stravovat zdravě, jak často a kolik potravin by měli za den zkonzumovat. Na základě jejich hodnocení, bylo zjištěno, že většina žáků projekt hodnotila kladně, pouze dvě hodnocení byla negativní, a že díky tomuto projektu zjistili, kde a jak vyhledávat informace (celkem 10 žáků). Ověřili si vlastní způsob stravování (11 žáků). Získali nové tipy na rozšíření a obohacení jídelníčku (celkem 4 žáci).

KLÍČOVÁ SLOVA

žáci 2. stupně, zdravá strava, správné stravovací návyky, příjem tekutin

ABSTRACT

Healthy diet isn't only important aspect of life, but also an important topic discussed within school system and one of the main chapters of Education of health. Thanks to early prevention this can save from many deceases like ischemic heart decease, diabetes mellitus, cancer or obesity. All of these can be prevented thanks to healthy eating, exercising and leading healthy lifestyle.

Puberty is one of the main points of person's life, that's why I was interested if pupils of middle school are eating within nutrition recommendation or not, which is also the main topic of this thesis. I wanted to research to what point young people are eating healthy, if they are getting better with their food choices and where they have the best and the worst results in their eating habits.

The thesis is divided to two parts. The first part is focused on healthy and recommended eating of teenagers in general. The sources are mainly literature focused on healthy eating, health of children and teenagers and recommended eating for children in middle school. The second part is focused on comparison between general requirements for healthy eating and the results of survey of children in middle school. This part also includes project of 8th grade students, in which they solely put together a healthy diet for whole day.

The survey was filled by 188 pupils of middle school of General Janoušek in Prague from 6th graders to 9th graders in autumn 2018. In project "Healthy diet" participated 24 students of 8th grade. This project was conducted within winter months 2018/2019. The school's pupils are from different backgrounds, including pupils with learning disabilities and from socially unstable families, which can also influence their eating habits.

The first research assumption was more than 50 % pupils are eating within the nutritional recommendation. This was proved in 10 out of 16 cases. The second was that children have better eating habits by getting older, which was proved only in 3 out of 16 cases. The third research assumption was that 8th and 9th graders have better eating habits. This was proved in 4 out of 16 cases. The fourth assumption was that pupils lack of water intake and non-sugary drinks. This was verified in 3 points. Point

15 wasn't confirmed, but in 16 and 17 they were. The fifth assumption as that pupils don't eat enough vegetables, which was researched and confirmed in 8th point.

In conclusion of the survey and its results, we should be focused with children's education on healthy eating on the intake and amount of sugary drinks, regular eating habits and mainly on the habit of eating breakfast and vegetables. The purpose of pupils' project was to educate them about the healthy amount of food intake in a day for their age group. In conclusion, they rated this project as positive impact, only two pupils saw this as negative. It was proven that thanks to this project the pupils learned how to search for information (10 pupils), they checked their own food intake (11 pupils) and they learned new tips how to innovate and make their eating habits better (4 pupils).

KEY WORDS

Middle-graders, healthy diet, correct eating habits, water and drink intake

Obsah

Úvod	11
1 Teoretická část.....	14
1.1 Zdraví	14
1.1.1 Podpora zdraví.....	14
1.1.2 Determinanty zdraví.....	15
1.1.3 Zdraví dětí	16
1.1.4 Determinanty zdraví dětí.....	16
1.1.5 Negativní faktory ovlivňující zdraví dětí	17
1.2 Zdravá výživa	19
1.2.1 Definice zdravé výživy.....	19
1.2.2 12 kroků ke zdravému stravování dle WHO	20
1.2.3 Základní fakta pro formulaci optimální výživy	21
1.2.4 Poměr základních živin v potravě.....	21
1.2.5 Význam zdravé výživy pro život	21
1.2.6 Výživové pyramidy	22
1.2.7 Oficiální pyramida zdravé výživy v Česku	24
1.2.8 Česká pyramida zdravé výživy	28
1.2.9 Zdravý talíř	29
1.3 Zdravá výživa dětí	30
1.3.1 Zdravá výživa školáků a dospívajících	31
1.3.2 Desatero výživy dětí.....	32
1.3.3 Formulace výzkumného problému	33

2	Praktická část.....	34
2.1	Cíl práce	34
2.1.1	Hlavní úkoly práce	34
2.1.2	Výzkumné otázky	34
2.1.3	Stanovení výzkumných předpokladů	35
2.2	Popis zkoumaného vzorku.....	35
2.3	Prostředí základní školy	36
2.4	Strukturovaný dotazník	36
2.4.1	Množství porcí za den	37
2.4.2	Denní porce teplých jídel	38
2.4.3	Snídaně jako základ jídelníčku	39
2.4.4	Svačiny v průběhu dne	40
2.4.5	Denní konzumace ovoce	40
2.4.6	Denní konzumace zeleniny.....	41
2.4.7	Stravování dětí ve volném čase	42
2.4.8	Obědy ve školní jídelně.....	43
2.4.9	Čas na oběd.....	44
2.4.10	Prostředí oběda doma	44
2.4.11	Denní příjem tekutin.....	45
2.4.12	Nápoje jako součást svačiny	46
2.4.13	Druhy nápojů	46
2.4.14	Příjem slazených nápojů.....	47
2.4.15	Množství slazených tekutin za den	48

2.4.16	Konzumace mléka a mléčných výrobků.....	48
2.5	Projekt žáků 8. ročníku	49
2.5.1	Příprava projektu.....	49
2.5.2	Teoretická část projektu	50
2.6	Realizace projektu.....	50
2.6.1	Postup při realizaci projektu	51
2.6.2	Název projektu.....	51
2.6.3	Denní energetický příjem potravy	51
2.6.4	Rozdělení kalorií do jednotlivých porcí dle procentuálního zastoupení .	52
2.6.5	Jednotlivé porce jídla	52
2.6.6	Vypracování samotného projektu	53
2.6.7	Prezentace projektů žáky.....	53
2.6.8	Vlastní prezentace	54
2.6.9	Závěrečná reflexe směrem k vyučující.....	58
2.6.10	Hodnocení reflexe, vlastní sebereflexe	60
2.7	Diskuse	61
	Závěr.....	68
	Seznam použitých informačních zdrojů	70
	Přílohy	74
	Příloha 1 – dotazník.....	74
	Příloha 2 – potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví.....	76
	Příloha 3 – česká potravinová pyramida.....	77
	Příloha 4 – zdravý talíř	78

Úvod

S nárůstem globálních problémů spojených s životním prostředím, nárůstem civilizačních chorob, zejména ve vyspělých státech světa, a dalšími jevy s tím spojenými je kladem stále větší důraz na zodpovědný přístup člověka k vlastnímu zdraví, na prevenci civilizačních chorob, zejména pak chorob kardiovaskulárních, obezity, vysokého krevního tlaku, diabetu a dalších.

S touto prevencí by měl začít každý z nás v co nejužlejší věku, zde zejména nápodobou v rodinném prostředí a později také za přispění školy v hodinách přírodopisu, ale hlavně v hodinách výchovy ke zdraví. Učitelé by měli nejen vzděláváním, ale také vlastním zodpovědným přístupem a jako vzor vést děti nejen ke zdravému a správnému stravování, ale ke zdravému životnímu stylu vůbec.

V dnešním světě je k této problematice mnoho informací, ale je otázkou, zda všechny informace, které prostřednictvím médií dostáváme, jsou pro nás a zejména pro děti ve vývoji vhodné, zda se umí v těchto médiích orientovat a jakým způsobem jsou ovlivněny sociálními sítěmi a tzv. „konzumerismem“, který ve velké míře způsobuje vznik mnoha současných globálních problémů.

Nejvíce samozřejmě ovlivňuje způsob života dítěte rodina, a to zejména v prvních letech života. Na životním stylu rodiny tedy velmi záleží. Rodiče se snaží uspokojit různé potřeby a přání dětí v různých oblastech života. Samozřejmě, že většina rodin jedná v nejlepším zájmu dítěte a v útlém věku ho bedlivě sledují a snaží se v rámci svých možností také vytvořit podmínky pro správné stravování dle obecných doporučení. Přejchod na druhý stupeň je pro děti dalším krokem k samostatnosti, kdy děti dostávají větší pravomoc a jsou vedeny k větší zodpovědnosti za svůj život. Do jaké míry mají rodiče v tomto období přehled o stravování, může také ovlivnit, jak zdravě se děti stravují. V pozdějším věku, na který se v této práci zaměříme, jsou také velkým vzorem děti kamarádi, celebrity, youtubeři, influenceři a další faktory, zejména média, ale mohou se tímto správným vzorem stát i učitelé ve škole, i když v mnohem menší míře než výše zmíněné faktory.

Přesto je důležité, aby se zdravému životnímu stylu ve škole věnovala pozornost, zejména pak v hodinách výchov. Některé rodiny, zejména disfunkční, zdravým životním stylem nežijí a mnohdy je opravdu škola jedním z mála zdrojů, který může

děti ohledně vhodné stravy informovat. Z tohoto důvodu jsem si také pro svou práci zvolila stravování žáků druhého stupně, jelikož mne tato problematika zajímá a myslím, že v tomto ohledu by se mělo věnovat dětem mnohem více času a péče. Často vidím ve škole o přestávkách děti, jejichž svačinu tvoří chipsy, Coca-Cola a jiné slazené nápoje nebo nezdravé potraviny obsahující především cukr, který je dnes považován za surovinu zdraví škodlivou.

Zodpovědným přístupem a správným příkladem bychom mohli také předejít problémům, jako jsou poruchy příjmu potravy, obezita a jiné zdravotní komplikace spojené se špatnými stravovacími návyky.

Práce je rozdělena do dvou částí, teoretické a praktické. Teoretická část je zaměřena na zdravé stravování žáků všeobecně, praktická pak na vyhodnocení strukturovaného dotazníku, na který navazuje projekt uskutečněný formou pozorování a výpovědí. Dotazník vyplňovalo 189 žáků základní školy v Praze 9 na Černém Mostě. Výzkum se uskutečnil na podzim 2018, v návaznosti na něj pak žáci 8. ročníku sestavovali zdravý jídelníček na celý den. Žáci 8. ročníku byli vybráni zejména proto, že v této třídě učím výchovu ke zdraví a zároveň jsem třídní učitelkou této třídy. Dotazník vyhodnocoval procentuálně, do jaké míry se žáci dle zadaných otázek a v souladu s výživovými doporučeními zdravě stravují.

Projekt jim následně měl poskytnout informace, jak a kde najít vhodné potraviny pro stravování, jaká je jejich energetická hodnota, jaký energetický příjem by měli denně mít a jak pravidelně by se měli stravovat. Učitel by měl zejména na základě zpětné vazby od žáků poskytnout nejen informace o tom, zda je vhodným nástrojem ve výuce zaměřené na zdravé stravování, ale také zda přináší žákům nové a zajímavé poznatky, nebo je může nasměrovat tím správným směrem v tom, jak se zdravěji, lépe a jak často stravovat.

Projekt lze aplikovat i v nižších ročnících s patřičnou úpravou tak, aby jej děti v tomto věku zvládly vyhotovit. Ve vyšších ročnících je pak možno zadat obtížnější úkoly spojené se zhotovením tohoto projektu. V nižších ročnících může být kladen vyšší důraz na výtvarnou stránku projektu, ve vyšších zase na obsahovou správnost. Další pozitivum projektu spatřuji v propojení několika předmětů jako je matematika nebo výtvarná výchova a český jazyk.

Je jasné, že zdravá strava je pouze jedním z aspektů zdravého životního stylu a zdraví vůbec. Další nedílnou součástí jsou pohyb, spánek, psychická pohoda, sociální zázemí a v neposlední řadě i duchovní a environmentální aspekty. Proto by další projekty mohly na tuto práci navázat tak, aby vznikl komplexní návod na zachování a udržení vlastního zdraví a zdraví celé společnosti. To je dnes jeden z nejdůležitějších úkolů, který společnost požaduje, neboť náklady na léčbu jsou mnohem vyšší než zajištění prevence proti již výše zmiňovaným chorobám.

Škola by měla být nedílnou součástí této prevence. Dokladem je vznik samostatného předmětu výchova ke zdraví, který byl dříve součástí dnes zaniklé rodinné výchovy nebo výchovy k občanství. Sami učitelé by pak měli být nezbytným vzorem pro zdravý životní styl a salutogenní přístup ke zdraví. Naučit děti být zodpovědný k vlastnímu zdraví, ke zdraví ostatních a zdraví celé přírody by pak měl být cíl učitelů nejen ve výchově ke zdraví, ale i v ostatních předmětech.

1 Teoretická část

V této části se budeme zabývat obecnými pojmy, jako jsou zdraví, determinanty určující zdraví, faktory ovlivňující zdraví, důležitost zdraví a zdraví dětí školního věku, výživa ovlivňující zdraví dětí školního věku, zejména se pak zaměříme na správné stravování dětí druhého stupně jako jeden z důležitých faktorů ovlivňujících zdraví.

1.1 Zdraví

V dnešní době existuje mnoho pohledů na zdraví a mnoho teorií, které definují zdraví právě na základě těchto různých pohledů a vnímání. Každý člověk vnímá své zdraví jinak, ale každý by také dnes měl nést zodpovědnost za vlastní zdraví a pro jeho zachování by měl udělat maximum.

Dle světové zdravotnické organizace je zdraví stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nejen pouhá nepřítomnost nemoci či slabosti (Výchova ke zdraví, 2009 cit. dle WHO, 1948).

Je to schopnost vést sociální a ekonomicky produktivní život (Výchova ke zdraví, 2009 cit. dle WHO, 1977).

Zdraví vymezuje jako ideální stav, neumožňuje však objektivní měření zdraví (Výchova ke zdraví, 2009 cit. dle WHO).

WHO v roce 2001 doplňuje definici zdraví o snížení úmrtnosti, nemocnosti a postižení v důsledku zjizvitelných nemocí a nárůst pocíťované úrovně zdraví.

1.1.1 Podpora zdraví

V souvislosti se zdravím je nutná také jeho podpora, která zahrnuje proces umožňující jedincům zvýšit kontrolu nad determinanty vlastního zdraví, a tak zlepšovat svůj zdravotní stav (WHO, 1998).

Tento proces neznamená jen zodpovědnost za zdravotnictví, ale vyjadřuje individuální ovlivnitelnost zdraví a zodpovědnost za ně prostřednictvím životního stylu a jeho reflexe v osobní pohodě (Kebza, 2005).

Podpora zdraví ve škole by pak měla spočívat v rozvíjení životních kompetencí každého žáka tak, aby úcta k hodnotě zdraví a schopnost chovat se odpovědně ke zdraví svému i druhých patřily mezi jeho celoživotní priority (Havlíková, 2006).

1.1.2 Determinanty zdraví

Determinanty zdraví tvoří dle velkého lékařského slovníku souhrn jevů a podmínek, které určují či výrazně ovlivňují lidské zdraví. Tyto determinanty zahrnují širokou škálu osobních, sociálních a ekonomických faktorů i charakteristik životního prostředí. Připomínají se zejména čtyři základní determinanty zdraví, a to genetický základ, životní prostředí, chování lidí a zdravotnické služby. Psychické a behaviorální faktory jsou výslednicí působení sociálního a vnitřního prostředí (Velký lékařský slovník, 2009).

Dle WHO ovlivňuje zdraví jednotlivců a komunit mnoho faktorů. Zda jsou lidé zdraví, či nikoliv, je určeno jejich okolnostmi a prostředím. Faktory jako bydliště, životní prostředí, genetika, náš příjem, úroveň vzdělání a naše vztahy s přáteli a rodinou, mají do značné míry značné dopady na zdraví, zatímco častěji uvažované faktory, jako je přístup a využívání zdravotnických služeb, mají často menší dopad. Mezi determinanty zdraví patří sociální a ekonomické prostředí, fyzické prostředí a individuální charakteristiky a chování dané osoby. Kontext života určuje jejich zdraví, a proto obviňovat jednotlivce z toho, že mají špatné zdraví nebo jim připisovat dobré zdraví, je nevhodné. Je nepravděpodobné, že by jednotlivci mohli přímo ovlivňovat mnoho determinantů zdraví. Tyto determinanty nebo věci, které činí lidi zdravými či nikoliv, zahrnují výše uvedené faktory a mnoho dalších, mezi které patří příjem a sociální status, vzdělání, životní prostředí, síť sociální podpory, genetika, pohlaví a zdravotnické služby.

Vyšší příjem a sociální status jsou spojeny s lepším zdravím. Čím větší je rozdíl mezi nejbohatšími a nejchudšími lidmi, tím větší jsou rozdíly ve zdraví. Nízké úrovně vzdělání jsou spojeny se špatným zdravím, větším stresem a nižším sebevědomím. Životní prostředí tvoří zejména nezávadná voda, čistý vzduch, zdravá pracoviště, nízkoenergetické nezávadné domy, bezpečné silnice a komunity přispívající k dobrému zdraví. Lidé v zaměstnání, kteří mají kontrolu nad svými pracovními podmínkami, jsou zdravější. Větší podpora rodiny, přátel a komunity souvisí s lepším zdravím. Dědičnost hraje roli při určování délky života, zdraví a pravděpodobnosti

rozvoje určitých nemocí. Osobní chování a zvládnání dovedností, jako je vyvážené stravování, udržování aktivního kouření a pití a způsob, jak se vypořádat s životními stresy a výzvami, to všechno ovlivňuje naše zdraví. Přístup a využívání zdravotnických služeb může předejít vzniku onemocnění a pomáhá onemocnění léčit. Muži a ženy trpí různými nemocemi v různém věku (WHO, 2006).

Podle Holčíka (2004) působí na lidské zdraví velké množství faktorů a přinejmenším 4 známé determinanty. Ty jsou typem mnoha faktorů, které reprezentují. Nejvíce ovlivňuje zdraví způsob života lidí a to 50%. Dalšími determinanty jsou životní prostředí s jeho sociálními a přírodními faktory 20%, genetické faktory ovlivňují zdraví také 20% a 10 % tvoří zdravotnické služby.

Holčík (2004) dále uvádí, že zdraví lze ovlivnit zlepšením životního prostředí a zdravějším chováním lidí a to zhruba ze 70 %. Výše zmíněné determinanty jsou však zjednodušené, protože např. ve způsobu života je skryta celá řada důležitých okolností, jako jsou kouření, alkohol, drogy, výživa, obezita nebo stres.

Zdravotní uvědomění každého člověka je celoživotní komplex výchovy a vzdělání, který vždy začíná v rodině, dále pokračuje školou, zaměstnáním a ovlivňují jej zvyky a tradice (Čevela, Čeladová, Dolanský, 2009).

1.1.3 Zdraví dětí

Zdraví dětí ovlivňují všechny výše zmíněné faktory, ale základem pro jejich zdraví je zejména prostředí, ve kterém dítě vyrůstá a hlavně rodina, která se o dítě stará a zajišťuje mu uspokojování všech důležitých potřeb pro jeho zdravý a spokojený růst a vývoj. Nejvíce má vliv na dítě rodina v jeho nejtělejší věku, s přibývajícím věkem a vyspělostí pak mohou mít na děti vliv další osoby, zejména kamarádi, a v neposlední řadě média, zejména pak sociální sítě, různí youtuberi, influenceri, apod.

1.1.4 Determinanty zdraví dětí

Základním determinantem ovlivňujícím zdraví dětí je tedy rodina, ve které dítě získává základní dovednosti a návyky.

Dalším důležitým determinantem zdraví dětí je škola, ta by měla zajistit dostatečnou informovanost dětí o vlastním zdraví, o rizicích spojených s nezdravým životním stylem, se špatným stravováním, s nesprávnými hygienickými návyky apod.

Prostřednictvím předmětu výchova ke zdraví, ale i ostatních předmětů a v souladu s RVP, by měla také děti nasměrovat správným směrem tak, aby samy děti mohly být v budoucnu zodpovědné za vlastní zdraví a spolupodílely se na upevňování a ochraně svého zdraví. Měla by pomoci, aby získaly trvalé návyky a způsoby, které přispějí k prožití plnohodnotného a smysluplného života, a zejména předat správné vědomosti.

Úkolem výchovy ke zdraví je předat správné vědomosti o způsobu a významu ochrany zdraví, ale i poznání faktorů, které ovlivňují jejich vlastní zdraví (Čevela, Čeladová, Dolanský, 2009).

Podpora zdraví u školních dětí má velmi důležitý vliv na jejich další život v dospělosti. Ve škole se také uplatňuje velký vliv vrstevníků, což je v této části života pro dítě jeden z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících jejich zdraví (Kalman, 2011).

Jedním z nejdůležitějších faktorů vnějšího prostředí, které ovlivňují zdravotní stav člověka a následně i délku jeho života, je výživa. Úroveň výživy závisí na přírodních a hospodářských podmínkách a také na politické orientaci ve světě (Berková, 2002).

1.1.5 Negativní faktory ovlivňující zdraví dětí

Rodina a dobré vztahy v ní jsou velmi významným protektivním faktorem rozvoje psychosomatických obtíží u dítěte. To může být ve stresu ze školy nebo může mít problémy s dospíváním. Jak již bylo zmíněno, je dalším významným místem, které může ovlivňovat zdraví a životní spokojenost dětí, škola. Studie zabývající se životním stylem a zdravím českých školáků prokázala rozdíly mezi dětmi dobře a špatně adaptovanými na školu. Dle této studie se děti dobře adaptované na školu cítí zdravější a jsou šťastnější. Velmi důležitou součástí působení školy na dětskou psychiku je také míra a oprávněnost nároků kladených na děti rodiči a učiteli.

Vztahy s vrstevníky a schopnost komunikace mají u dětí úzkou souvislost, s pocitem zdraví a životní spokojeností, pokud je dítě vyčleněno z kolektivu, cítí se nešťastně. Odmítání vrstevníků nebo vyčlenění z kolektivu je poměrně přesným predikátorem problémů v chování, je zde mnohem vyšší riziko rozvoje patologického chování a zneužívání návykových látek a cigaret (Puklová, 2017a).

Dalšími faktory negativně ovlivňujícími zdraví dětí je čas trávený u počítačů, mobilů a dalších technologií, které mohou mít za následek mimo jiné i nedostatek pohybové aktivity. Všechny tyto faktory mohou vést ke zhoršení zdravotního stavu dětí a v neposlední řadě i k obezitě., která je jedním z nejvýznamnějších faktorů ovlivňujících zdraví vyspělé populace, ale i zdraví dětí v současnosti.

Dle WHO je obezita jednou z nejrozšířenějších civilizačních chorob vyspělých společností 21. století. Její příčinou je snadná dostupnost stravy, dále pak sedavý způsob zaměstnání a zvětšení průměrně konzumovaných porcí. Výsledkem je následně zvýšený energetický příjem a tím nadbytečné kilogramy. Česká populace patří k nejobéznějším v Evropě. Po kouření je obezita druhá nejčastější příčina úmrtí (Zdraví a zdravotnictví, 2003 cit. dle DoktorOnline, 2003).

Zejména těžká obezita v mladším a středním věku představuje z hlediska úmrtnosti v pozdějším věku vysoké riziko (Hainer, 2004).

Dle výzkumu SZÚ z r. 2016 se výskyt obezity zvýšil významně v průběhu 20letého období sledování, ale v letech 2011–2016 zůstal stabilní a pohybuje se kolem 10 %. Důsledky obezity dětí pak mohou být pozvolné statokinetické, hormonální a metabolické změny. Znamená to například vadné držení těla, poruchy páteře nebo další změny. Obezita přináší i psychické problémy, nižší sebedůvěru a horší výsledky ve škole (Puklová, 2017b).

Obezita může vést i k předčasnému vzniku diabetu mellitu II. typu, který se běžně vyskytuje u dospělých až v pozdějším věku, zhruba po 40. roce věku. Z 80 % se však toto civilizační onemocnění vyskytuje právě u obézních lidí (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2002).

Opakem obezity je pak podvýživa. Pro dětské zdraví má zejména význam podvýživa spojená s nedostatkem příjmu některých živin nebo složek potravy, u nás např. z nesprávných stravovacích návyků to může být nedostatek některých minerálních látek, vitamínů nebo vlákniny (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2002).

Rizikovým faktorem ohrožujícím zdraví jsou pak zejména mentální anorexie a bulimie. Ty představují krajní polohy nutričního chování. Na jedné straně se jedná

o omezování příjmu potravy, na straně druhé pak o přejídání, následně spojené s užíváním projímadel (Maradová, 2007).

Anorexie je rozšířená zejména u dospívajících dívek, ale i chlapců. Jedná se o psychiatrické onemocnění, které má na dospívající organismus naprosto devastující účinky a může vést k závažnému narušení jak tělesného, tak i psychického vývoje. Extrémní vyhladovění může vést až k smrti. Toto psychické onemocnění se závažným způsobem promítá do tělesného stavu. Její psychopatologii představuje zejména strach z obezity, který přetrvává i při výrazné podváze, zkreslené vnímání vlastního těla (WikiScripta, 2018).

1.2 Zdravá výživa

V dnešní době ovládané médií, existuje mnoho pohledů na to, co je vlastně zdravá výživa, v každé části světa jsou jiné kultury, jiné stravovací návyky jiné pojetí zdravé výživy. Sami odborníci se v názoru na zdravou výživu rozcházejí a její definice jsou různé, v práci budeme vycházet zejména z výživových doporučení světové zdravotnické organizace (WHO).

1.2.1 Definice zdravé výživy

Zdravá výživa je základ zdraví. Strava by měla být pestrá, člověk by měl jíst střídavě. Měl by jíst víckrát denně menší porce. Nikdo by neměl jíst před spaním. Základem stravovacích návyků by měla být snídaně. Strava by měla obsahovat minimum cukru, hodně bílkovin, obilovin, ovoce, zeleniny, luštěnin, netučných a zakysaných mléčných výrobků. Člověk by měl jíst minimum živočišného tuku, nekonzumovat uzeniny a málo solí.

To jsou oficiální doporučení lidem na planetě pro konzumaci zdravé stravy od Světové zdravotnické organizace (WHO). Nad kvalitou a bezpečností potravin bdí EFSA (European Food Safety Authority) (Fořt, 2016).

Základem zdravé stravy jsou tři složky, které by neměly chybět ve stravě všech, zejména však dětí. Jsou to sacharidy, proteiny (bílkoviny) a tuky (lipidy). Nedílnou součástí jsou pak ještě minerály a vitamíny. Odborníci v dnešní době ovšem nejsou zajedno v tom, jak vysoký by měl být příjem jednotlivých složek v potravě. Mohlo by zde opět platit pravidlo uzpůsobení příjmu jednotlivých živin věku, pohlaví, genetickým předpokladům atd.

Bohužel však dle nejnovějších studií odborníků neexistuje strava, která by byla vhodná pro všechny lidi na světě. Věda hovoří o nutnosti takzvané personalizované výživy. Každý by měl jíst to, co vyhovuje jeho individuálním potřebám a dispozicím, daným genetickými dispozicemi, životním stylem a také aktuálním zdravotním stavem (Fořt, 2016).

1.2.2 12 kroků ke zdravému stravování dle WHO

Pro zajištění zdravého životního stylu doporučuje WHO jíst hodně ovoce a zeleniny, nízký příjem tuku, cukru a soli a dostatek pohybu. Pro zajištění zdravé stravy doporučuje WHO tyto kroky:

- 1) Jezte výživnou stravu založenou na různých potravinách pocházejících hlavně z rostlin, spíše než ze zvířat.
- 2) Jezte chléb, celozrnné produkty, rýži nebo brambory několikrát denně.
- 3) Jezte různé druhy zeleniny a ovoce, nejlépe čerstvé, z místních zdrojů, a to nejméně 400 g denně
- 4) Udržujte tělesnou hmotnost mezi doporučenými limity zejména každodenní fyzickou aktivitou.
- 5) Kontrolujte příjem tuků, který by neměl tvořit více než 30 % denního příjmu energie, nahraďte většinu nasycených tuků nenasycenými tuky.
- 6) Tučné maso a masné výrobky nahraďte fazolemi, luštěninami, čočkou, rybami, drůbeží nebo libovým masem.
- 7) Používejte mléko a mléčné výrobky, jako jsou kefír, kyselé mléko, jogurt a sýry, které mají nízký obsah tuku a soli.
- 8) Vybírejte potraviny s nízkým obsahem cukru a potraviny bohaté na cukr jezte střídavě, vyhněte se konzumaci sladkých nápojů a sladkostí.
- 9) Vybírejte potraviny a jídla s nízkým obsahem soli. Příjem soli by neměl být vyšší než 5 g za den, u dětí kolem 2 g.
- 10) Vyhněte se konzumaci alkoholu, zde se jedná hlavně o děti, u dospělých nejsou stanoveny konkrétní limity.
- 11) Připravte jídlo bezpečným a hygienickým způsobem, nejlépe pomocí páry, dušení, vaření nebo pečení, kvůli snížení množství přidaného tuku.
- 12) Dále je důležité plné kojení minimálně 6 měsíců a pokračovat v kojení během prvních dvou let života. Od 6 měsíců doplňovat přísun živin kromě mateřského mléka i dalšími adekvátními zdravými a bezpečnými potravinami.

1.2.3 Základní fakta pro formulaci optimální výživy

- Rozhodující je kvalita, nikoliv kvantita.
- Většina lidí konzumuje o jednu třetinu víc energie, než je nezbytně nutné pro zásady zdravé výživy.
- Souvislost mezi kvalitou výživy a kvalitou zdraví je již dnešními vědci prokázána.
- Současné potraviny nemohou zajistit dostatečné množství ochranných látek.
- Většina lidí porušuje zásady zdravého životního stylu
- Změna skladby potravy může pomoci při léčbě a může zabránit rozvoji civilizačních chorob.
- Neexistuje univerzální typ „zdravého“ stravování, existují však nezbytné podmínky k naplnění pojmu „zdravá“ výživa (Fořt, 2005).

1.2.4 Poměr základních živin v potravě

V dnešní době se odborníci nemohou dohodnout, jaký poměr živin ve stravě je ideální. Stále platí doporučení 10–15 % proteinů, 30–35 % tuků a 50–60 % sacharidů.

Poměr živin současné stravy, kterou konzumuje většina populace vyspělých států, je odlišný. Podle výzkumů je to 16,6 % proteinů, 40,4 % tuků a 43 % sacharidů. Je to tedy poměrně málo proteinů, hodně tuků a únosně sacharidů.

Neustálé diskuse odborníků o poměru jednotlivých živin v potravě mají jednoduchou příčinu. Stále stoupá výskyt civilizačních onemocnění, včetně obezity. Strava je nevhodně sestavena především přemírou sacharidů a to má významný vliv na produkci inzulínu. Vysoký příjem potravin, v nichž je převažující živinou některá forma sacharidu, totiž nakonec vyvolá stav, který diabetologové a obezitologové nazývají „chronický hyperinzulinismus“. Organismus při něm přestane reagovat na inzulín, stoupá hladina krevního cukru a vzniká diabetes 2. typu (Fořt, 2005).

1.2.5 Význam zdravé výživy pro život

Jíst různé celé (tj. nezpracované) a čerstvé potraviny každý den pomáhá dětem i dospělým získat správné množství základních živin. Pomáhá jim také vyhnout se stravě s vysokým obsahem cukrů, tuků a solí, což může vést k nezdravému přírůstku hmotnosti (tj. k nadváze a obezitě) a nepřenositelným nemocem. Jíst zdravou a

vyváženou stravu je zvláště důležité pro vývoj malých dětí; pomáhá také starším lidem mít zdravější a aktivnější život (WHO, 2016).

O významu zdravé výživy již dnes není pochyb. Na rozdíl od dřívější osvěty, která zakazovala určité potraviny pod hrozbou civilizačních onemocnění, je dnes mnohem důležitější vyzdvihnout nutriční, neboli výživové přednosti té které potraviny nebo skupiny potravin. Pokud člověk do svého jídelníčku zakomponuje více potravin přínosných, na ty méně zdravé nezbude tolik prostoru a výživa bude plnit svoji preventivní funkci (Kunová, 2011).

Jíst pestrou stravu každý den je zejména pro děti v období adolescence nesmírně důležité, protože žádná potravina neobsahuje všechno, co naše tělo potřebuje (Šafránková aj. 2011).

Pro zdravý organismus jsou živiny důležité, protože působí společně při následujících funkcích v našem těle:

- Poskytují materiál pro stavbu, obnovu, udržování tělesných tkání, svalů a kostí.
- Dodávají látky, které působí při regulaci tělesných procesů.
- Dodávají tělu energii (Šafránková aj., 2011).

Dle WHO bychom měli jíst kombinaci různých potravin, včetně základních potravin, jako jsou obiloviny, kukuřice, rýže, brambory, luštěniny, zelenina, ovoce a potraviny živočišného původu, které tvoří maso, ryby, vejce a mléko.

1.2.6 Výživové pyramidy

Odborníci pravidelně připravují doporučení pro výživu, kterou prezentují ve formě tzv. výživových pyramid, což je grafické znázornění vhodného složení stravy. První pyramida vznikla až v roce 1992. Potraviny jsou pro dané účely členěny do několika skupin, někdy jsou vytvořeny jako patra. Nejnižší patro tvoří potraviny, které je vhodné konzumovat v největším objemu. Naopak na vrcholu jsou ty, které by se měly jíst velmi střídmě nebo vůbec (Fořt, 2005).

Pyramida názorně vysvětluje jak skladbu potravin, tak doporučené množství a poměr druhů potravin v optimálně složeném jídelníčku (Foodnet, 2008).

Potravinová pyramida pro nás představuje jednoduchý a dobře pochopitelný způsob, jak předat široké veřejnosti informace o správných výživových doporučeních, o tom jak by měla vypadat skladba potravin a kolik porcí z jednotlivých skupin potravin bychom měli sníst během dne (Hlavatá, 2018).

V současné době existuje mnoho výživových pyramid, některé jsou podrobnější, některé obecnější, existují i pro alternativní způsoby výživy, např. výživová pyramida pro vegetariány, vegany apod. Pyramidu používají ve svých výživových doporučeních i další státy Evropy a také USA.

Nejširší patro neboli přízemí, tvoří sacharidy, které jsou podle dosud platné doktríny základem lidské výživy. Jedná se o cereální produkty, což je především chléb a pečivo, rýže, těstoviny a směsi zvané „snídaňové cereálie“. Těchto porcí se má konzumovat 6–11 porcí denně, což je vlastně zcela nemožné. Odborníci jsou si již také vědomi rizika spojeného s konzumací libovolného typu cereálií. Dnes doporučují zejména cereálie celozrnné (Fořt, 2005).

Druhé patro, které je užší, méně obsažné, tvoří potraviny, které reprezentují zdroje ochranných látek – vitamínů, minerálů a vlákniny. Obsahem tohoto patra jsou dvě hlavní skupiny, které by měly být konzumovány hned po cereáliích co nejčastěji, a to jsou zelenina, kterou tvoří 3–5 porcí denně, a ovoce, 2–4 porce denně (Fořt, 2005).

Třetí ještě užší patro obsahuje potraviny doporučované jako zdroj nezbytných proteinů. Zde jsou zastoupeny také dvě skupiny odlišných potravin. Jednu skupinu představují mléko a mléčné výrobky, kterých bychom měli jíst 2–3 porce denně, a na straně druhé jsou to maso, drůbež, luštěniny, vejce a ořechy, také ve 2–3 porcích denně.

Vrchol pyramidy tvoří potraviny, které odborníci doporučují ke konzumaci jen zřídka, což jsou téměř výhradně tuky a všechny sladkosti (Fořt, 2005).

Ovšem existují tuky, které působí na náš organismus velmi blahodárně a to jsou Omega-3 tuky – především v tučných rybách jako je například losos, dále pak tuky obsažené ve lněných a chia semínkách. Tyto tuky nám cévy neucpávají, ale ochraňují nás před nemocemi kardiovaskulárního systému (Kast, 2019)

1.2.7 Oficiální pyramida zdravé výživy v Česku

Jedná se o pyramidu, která byla vytvořena Ministerstvem zdravotnictví pro českou populaci v roce 2005 a je platná dosud (viz příloha č. 2). Výhodou této pyramidy je, že upřesňuje, kolik porcí bychom měli za den z jednotlivých pater sníst a zároveň upřesňuje velikost porce. Další výhodou této pyramidy je, že lze počet porcí nastavit dle výše fyzické aktivity. Této pyramidě je ovšem vytykáno nezhlednění pitného režimu a dále také začlenění ořechů, semen a podrobnější rozdělení tuků (Hlavatá, 2018).

1.2.7.1 Složení oficiální výživové pyramidy

První patro pyramidy – obiloviny, rýže, těstoviny, pečivo

Základem stravy by měly být produkty vyráběné z obilovin, sem patří například pečivo, těstoviny, rýže, ovesné vločky, cornflakes, pohanka, knedlíky, kukuřičné výrobky (Foodnet, 2008).

V našich podmínkách jsou nejnámější pšenice, žito, ječmen a oves. Obiloviny jsou hlavním zdrojem sacharidů, zhruba 55–78 %, a to převážně škrobu. Ten slouží v lidské výživě jako zdroj energie (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2002).

Tato potravinová skupina je bohatá dále na minerální látky, vitamíny a vlákninu. Méně významnou složkou jsou bílkoviny, jednou z těchto bílkovin je lepek, který může způsobit zdravotní potíže zejména lidem trpícím nesnášenlivostí lepku. Pro ně musí být ze stravy vyloučeny potraviny, které lepek obsahují (pšenice, ječmen, žito, oves).

Obsah jednotlivých živin v mouce závisí na stupni vymletí obilného zrna. Čím více vymleté zrna je, tím více zůstává obalových vrstev a vzniká tak celozrnná mouka. Ta je pro naše zdraví jednoznačně prospěšnější než mouka bílá. Celozrnné výrobky obsahují více obalových vrstev zrna, více bílkovin, tuků, vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Naproti tomu jsou sice bílé mouky energeticky bohaté, ale zároveň chudé na minerální látky a vitamíny.

V poslední době se na trhu objevují i méně známé obiloviny jako je proso, pšenice, špalda, pohanka, amarant, aj. Tyto obiloviny většinou neobsahují lepek a např. pohanka obsahuje látku rutin, která působí antiskleroticky.

Pro zdravou výživu doporučované cereální tyčinky a směsi bychom měli konzumovat uváženě, protože obsah energie a tuků bývá velmi vysoký, zejména u výrobků s polevami a přídavkem ořechů.

Denně bychom měli sníst 3–6 porcí obilovin.

1 porce – 1 krajíc chleba (60 g), 1 rohlík či houska, 1 kopeček vařené rýže či vařených těstovin, 1 miska ovesných vloček nebo müsli.

1.2.7.2 Druhé patro pyramidy – ovoce a zelenina

Ovoce

Ovocem nazýváme jedlé plody a semena stromů, keřů a bylin. Můžeme je konzumovat v syrovém stavu nebo zpracované. Pokud se jedná o marmeládu, či jinak na sladko upravené ovoce, do tohoto patra pyramidy již zařazeno není (Foodnet, 2008).

Ovoce je výborným zdrojem sacharidů, obsah bílkovin a tuků je zanedbatelný. Tuk obsahuje ve velké míře pouze skořápkové ovoce. Dále je ovoce velmi kvalitním zdrojem vitamínu C a některé ovoce obsahuje i vitamíny skupiny B a karotenoidy. Skořápkové ovoce je bohaté na vitamín E (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2002).

Ovoce dále obsahuje minerální a jiné ochranné látky, zejména pak antioxidanty, které chrání naše tělo před účinkem volných radikálů. Je bohaté na vlákninu, zejména na jeden její druh, a to pektin podílející se na snižování hladiny cholesterolu v krvi.

Ovoce je velmi aromatické a chutné, což je způsobeno silicemi, cukry a organickými kyselinami. Jakýmkoliv zpracováním se výživová hodnota ovoce snižuje. Denně bychom měli sníst 2–4 porce čerstvého ovoce.

1 porce – jablko, pomeranč, banán (100 g), miska jahod, rybízu, borůvek, nebo sklenice neředěné ovocné šťávy.

Zelenina

Zeleninu představují jedlé části, zejména kořeny, bulvy, listy, nať, květenství a plody jednoletých nebo víceletých rostlin. Hlavní složkou zeleniny je také voda. Stejně jako u ovoce je obsah bílkovin a tuků zanedbatelný. Některé druhy zeleniny obsahují větší množství škrobu. Zelenina je také dobrým zdrojem vlákniny. Důležitou složkou jsou

těkavé i netěkavé aromatické látky, které podmiňují chuť a vůni zeleniny, a také řada látek působících preventivně proti některým druhům onemocnění, např. nádorovým nebo kardiovaskulárním. Zelenina může ovšem obsahovat i látky zdraví škodlivé, jako například dusičnany, plísňe a hnilobu.

Do skupiny zeleniny patří i brambory. Ty jsou dobrým zdrojem vitamínu C, musí se ovšem šetrně připravovat, nejlépe v páře a ve slupce.

Denně bychom měli sníst 3–5 porcí čerstvé zeleniny.

1 porce – velká paprika, mrkev, dvě rajčata, miska čínské zelí či salátu, půl talíře brambor, sklenice neředěné zeleninové šťávy.

1.2.7.3 Třetí patro pyramidy – mléko, mléčné výrobky, maso nebo masné výrobky, luštěniny, vejce, ryby

Mléko a mléčné výrobky

Mléko a mléčné výrobky mají, stejně jako ostatní potraviny živočišného původu, vysokou výživovou hodnotu. Mléko je zdrojem kvalitních bílkovin. Tuky v mléčných výrobcích jsou nasycené, tedy nachází se v nich cholesterol. Ze sacharidů obsahuje mléko téměř výhradně laktózu. Někteří lidé mohou trpět nesnášenlivostí laktózy a neumí ji tedy ve střevech trávit. Mléko jim tak působí nadýmání a průjemy. Nejedná se však o alergii. Tito lidé velmi dobře snášejí kysané mléčné výrobky, kdy laktózu naštěpily a natrávily bakterie mléčného kvašení.

Mléko je zdrojem vitamínu A, D, dále vitamínu skupiny B a minerálních látek, zejména pak vápníku. Konzumace mléka a mléčných výrobků je důležitá zejména kvůli této minerální látce. Hraje nezbytnou roli při stavbě kostí a zubů, při srážení krve i činnosti svalstva. Jeho nedostatečným příjmem vzniká onemocnění osteoporóza. Vápník je zastoupen více v tvrdých sýrech než v mléce, jogurtu a tvarohu.

Denně bychom měli sníst 2–3 porce mléka a mléčných výrobků.

1 porce – sklenice mléka (250 ml), kelímek jogurtu (200 ml), sýr (55 g).

1.2.7.4 Maso a masné výrobky

Ve výživě je význam masa značný, ale ze zdravotního hlediska nelze doporučit jeho nadměrný příjem. Maso je důležitá potravina zejména pro děti, a to především kvůli obsahu plnohodnotných bílkovin. V mase je rovněž obsažen tuk, jehož množství značně kolísá. Maso je dále bohaté na vitamíny A a D, je zde, stejně jako ve všech živočišných potravinách, přítomen cholesterol. Jeho množství záleží na množství tuku v mase.

Masné výrobky, které jsou tepelně opracované, trvanlivé – uzené, vařené, fermentované, polotovary, konzervy, nejsou z výživového hlediska příliš vhodné, protože obsahují vysoké množství soli či tuku a uzené výrobky také karcinom vzniklý při procesu uzení.

Ryby a ostatní vodní živočichové a výrobky z nich

Rybí maso je z výživového hlediska velmi cenné, protože vedle plnohodnotných bílkovin je i zdrojem minerálních látek fosforu, jódu a vitamínu D a A obsažených ve vnitřnostech ryb. Zejména rybí tuk má vysokou biologickou hodnotu, protože obsahuje mnoho nenasycených mastných kyselin. Ty hrají důležitou roli při prevenci srdečně cévních onemocnění. Ryba by se měla objevit v jídelníčku v jakémkoliv podobě optimálně dvakrát týdně.

Vejsce a výrobky z nich

Vejsce jsou velice výživná, přičemž bílek je v podstatě čistá a plnohodnotná bílkovina, která obsahuje všechny nepostradatelné aminokyseliny ve vhodném množství a poměru. Žloutek je bohatý na tuky, zejména na fosfolipidy. Ve vejcích najdeme vitamíny A, D, E, K, skupinu B a karoteny. Dále pak minerální látky, z nichž je velmi dobře využitelné železo. Ne příliš příznivý je ve vejcích obsah cholesterolu, více je ho ve vejcích domácích, méně pak ve vejcích z velkochovů. Vejce by ve stravě chybět neměla. Doporučená spotřeba je zhruba 4–6 vajec na osobu a týden. Rizikovost vajec spočívá v tom, že mohou obsahovat bakterie salmonely, které způsobují průjmky. Je tedy důležité vejce dostatečně tepelně upravit.

1 porce: 80 g drůbežího, rybího či jiného masa, 2 vařené bílky, miska sójových bobů, porce sójového masa.

1.2.7.5 Sladkosti, tuky, sůl

Sladkosti jsou zdrojem jednoduchých cukrů a také tuků a slouží jako tzv. prázdná energie. Znamená to, že nepřináší žádné jiné prospěšné látky, pouze onu zmíněnou energii. Dalším úskalím je, že chuťové buňky si velmi rychle zvyknou na sladkou chuť a potraviny méně sladké se pak zdají být mdlé a nepříliš chutné. Jednoduché cukry jsou rovněž potravou pro bakterie dutiny ústní a ty odpovídají za tvorbu zubního kazu. Sladkosti nelze zcela vyloučit, ale je nutné jejich spotřebu velmi radikálně omezit.

Sůl dodává pokrmům chuť a díky jodidaci soli je v ní obsažen i tolik potřebný jód. Denní příjem by neměl být vyšší než 5 g a musíme počítat s tím, že sůl je již obsažena v řadě potravin, které nakupujeme hotové – pečivo, sýr, masné výrobky.

Zcela nevhodné potraviny pro dětský organizmus jsou chipsy, křupky, pražené solené oříšky apod. I na slanou chuť si organismus velmi rychle zvykne.

Tuky jsou velmi důležitou složkou potravy, protože rozpouští vitamíny rozpustné v tucích A, D, E, K, z cholesterolu se tvoří žlučové kyseliny, vitamín D a pohlavní hormony. Tuk chrání orgány před nárazy a podílí se na regulaci teploty. Jsou zdrojem nepostradatelných mastných kyselin, ze kterých si tělo tvoří jiné nezbytné látky. Zlepšují chuť potravin. Potřebné množství tuku je ovšem mnohem menší než člověk obvykle přijímá. Je důležité rozeznávat tuky rostlinné a živočišné. Důležité je přijímat tuky jednodruhové a častěji je střídat. Velmi kvalitní je olivový olej lisovaný za studena, ale nehodí se k tepelné úpravě. I tuky na pečivo je vhodné střídat. Pro děti není vhodné ze stravy zcela vyloučit obyčejné máslo (Foodnet, 2008).

1.2.8 Česká pyramida zdravé výživy

Kromě této oficiální výživové pyramidy je mezi populací rozšířena tzv. Česká pyramida zdravé výživy (viz příloha č. 3).

Tato pyramida Fóra zdravé výživy vychází ze současných poznatků o výživě a jejím vlivu na zdraví. Jedná se o neoficiální pyramidu, která je velmi často používána širokou veřejností. Potraviny jsou voleny tak, aby byla zajištěna přiměřená dávka bílkovin, zdravých tuků a sacharidů, dostatek vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Novinkou v této pyramidě je i řazení potravin v rámci jednotlivých pater zleva

doprava. Z toho vyplývá např. fakt, že bychom měli jíst větší podíl zeleniny než ovoce, a to ovoce s nižším glykemickým indexem.

V případě pyramidy nejde o striktní doporučení dávek. To, kolik energie člověk potravou přijme, se individuálně odvíjí od toho, kolik energie sám vydává. Pokud bychom chtěli žít co nejzdravěji, měli bychom volit z levé části pyramidy, aniž bychom museli sledovat množství (Kunová, 2011).

1.2.9 Zdravý talíř

Kromě výživových pyramid, se také dost často používá pro doporučení správné výživy Zdravý talíř (viz příloha č. 4). Stejně jako u pyramid, existuje i mnoho variant těchto zdravých talířů.

Zdravý talíř je jednoduchá a funkční pomůcka zdravé výživy, která vychází z amerického vzoru My plate, dle doporučení Harvardu a PCRM (Physicians Committee for Responsible Medicine). Jeho složení odpovídá moderním vědeckým poznatkům. Ukazuje cestu k udržení zdravého těla i optimální hmotnosti a tvoří základ prevence a podpory účinné léčby. Konzumace kvalitních potravin a jídel připravovaných v poměru odpovídajícímu zdravému talíři, zajistí základ zdravé výživy. Přírodní potraviny totiž neobsahují žádná umělá aditiva ani konzervanty, a proto poskytnou tělu všechny důležité živiny (Slimáková, 2013b).

Talíř jednoduše a srozumitelně ukazuje, které potraviny mají být v jídelníčku zastoupeny. Důležité je rozprostřít si jídlo do celého dne. Měli bychom jíst 4–5 jídel denně a nevynechávat snídani (Vím, co jím, 2014).

Zdravý talíř je rozdělen na 5 částí, v poměru, v jakém by měl člověk denně tyto potraviny konzumovat. Největší část tohoto talíře tvoří zelenina. Ta by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Rozmanité druhy zeleniny by měly být upraveny různými způsoby. Platí, že čím více zeleniny člověk zkonsumuje, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Druhou čtvrtinu talíře tvoří ovoce. Nejzdravější a nejvýživnější je sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce můžeme nahradit konzumací zeleniny.

Polysacharidy tvoří také téměř čtvrtinu talíře. Nejlepší jsou v přirozené podobě jako jáhly, ovesné vločky, žitný kváskový chléb, divoká rýže. Měli bychom omezovat požívání výrobků z nevhodné bílé mouky.

Bílkoviny získané z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa jsou nevhodnější. Většinou z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. I bílkoviny tvoří téměř čtvrtinu zdravého talíře.

Nejmenší podíl na talíři mají oleje a tuky. Za nevhodnější jsou považovány oleje a tuky v tzv. super zdravých potravinách, kterými jsou ryby, ořechy či avokádo. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované margaríny. Nedoporučuje se konzumace margarínů, omezený by měl být i příjem dalších průmyslově upravovaných tuků a olejů.

Tekutiny by měly tvořit převážně pitná voda a neslazené čaje. Slazené nápoje a čaje by měly být úplně vynechány.

Celkově jsou na talíři doporučeny přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy je zde doporučen také pohyb v přírodě, dostatek spánku a dobrá nálada (Slimáková, 2013).

1.3 Zdravá výživa dětí

Strava dětí by měla být velmi pestrá, měla by být přiměřená věku, pohlaví, pohybové aktivitě a zdravotnímu stavu (Vím, co jím, 2014).

Jídelní zvyklosti dětí jsou do značné míry ovlivněny způsobem stravování a praktikami celé rodiny. Jsou základní formou přenosu jídelních tradic a v mnoha případech i přes několik generací (Fraňková, Paříková, Malichová, 2013).

Rodiče jsou vzorem, který dítě bude více či méně v dospělosti napodobovat. To mimo jiné znamená, že by rodiče neměli dítěti říkat, aby jedlo to nebo ono, protože je to zdravé. Dítě si většinou zdravé připadá a nechápe, že by mohlo být ještě zdravější.

V současné době existuje a stále přibývá množství restaurací a bister specializovaných na jídla nejrozumnějších zemí, jako například čínské kuchyně. A i přesto, že exotické potraviny a koření a ovoce by mohli značně obohatit jídelníček, stále převládají v českých rodinách zažitá stereotypy a pevné tradice (Fraňková, Paříková, Malichová, 2013).

Účinný je jen každodenní příklad, kdy dítě dostane na talíř potravu, která všem výživovým doporučením odpovídá a nemusí se přitom jednat o žádné extrémy ve výživě. Extrémní příklady jsou stejně škodlivé jako „fast food“.

Dítě by mělo získat také takzvanou „základní imunitu“ vůči reklamám na nezdravé nápoje a přelázané pamlsky. Bude muset tyto potraviny ochutnat, aby netrpělo pocitem zakázaného ovoce, ale k pravidelnému nákupu by nás to nemělo nutit.

Pokud je dítě po celý den aktivní, sportuje a má velký výdej energie, může mít ještě velmi lehké 6. jídlo dne. Nemusí to být nutně druhá večeře, ale např. druhá odpolední svačina (Výživa dětí, 2006a).

1.3.1 Zdravá výživa školáků a dospívajících

Výživa hraje ve správném vývoji dítěte klíčovou roli. Je stavebním kamenem pro celkové zdraví, pro jejich růst a další, zejména psychosociální vývoj. Nedostačující výživa může vést k obezitě, oslabení imunitního systému i kardiovaskulárním onemocněním (K. Gabriela, 2019).

Výživa dětí a mladistvých musí také zabezpečovat jejich tělesný růst, s přiměřenými přírůstky výšky a hmotnosti. Jejich racionální výživa musí být naprosto vyvážená jak po stránce kvalitativní, tak i po stránce kvantitativní. Z kvantitativního hlediska musí tedy zajistit příjem energie, která odpovídá jejímu výdeji. Velké energetické nároky na správnou výživu jsou rovněž v dětství a v období dospívání. Při přijímání energeticky bohatší potraviny, než odpovídá energetickému výdeji organismu, se následně v těle ukládá tuk a dochází ke vzniku nadváhy a obezity. Z kvalitativního hlediska musí být strava vyvážená a rozmanitá, aby byl zajištěn dostatečný a vyvážený přísun živin, vitamínů a minerálů. V žádném případě se nesmí zapomínat na příjem vody. Nevyvážená nebo jednostranná výživa při nesprávných stravovacích návycích může být příčinou nedostatku některých živin, oslabení imunitního systému a zvýšení rizika kardiovaskulárních a nádorových onemocnění. Mezi výživou a zdravotním stavem jedince existuje velice úzká souvislost (Machová, Kubátová, 2009).

Správná skladba jídelníčku školních dětí je velmi důležitá, důsledky špatného stravování se pak mohou projevit i v dospělosti. Proto je důležité již od malička dbát na správnou výživu dětí nejen doma, ale i ve škole (Školní svět, 2012).

Zdravá výživa školáků znamená především kvalitní snídani a přípravu domácích svačin, včetně nápoje, nejvhodnější je láhev s vodou. Zdravá výživa školáků je zásadní nejen pro zdraví žáků, ale ovlivňuje i jejich chování a studijní výsledky (Slimáková, 2013a).

Čím lépe se děti ve škole cítí i v důsledku správně zvolené stravy, tím lépe se může soustředit na výuku a předvést lepší výkony, být úspěšný. Platí to samozřejmě i naopak, čím horší strava je, tím větší riziko může způsobit, nejen vzhledem ke zdravotnímu stavu, ale i ve stavu psychickém.

Po skončení vyučování, by měly mít děti svačinu. Nejvhodnějšími surovinami jsou zelenina, kvalitní celozrnné pečivo, domácí pomazánky, bílý jogurt, ořšky nebo ovoce. Starší děti si pak mohou připravit svačinu sami, důležité je nabízet snadno dostupné a připravitelné svačiny i potraviny, ze kterých si mohou děti snadno vybírat a vařit (Slimáková, 2013a).

1.3.2 Desatero výživy dětí

Rodiče by měly učit děti uplatňovat právo na aktivní volbu potravin, měly by je učit přemýšlet o vlastní výživě a o tom, jak ji správně ovlivňovat. Zde jsou zásady zdravé výživy dětí, které jsou důležité zejména pro rodiče.

- 1) Dopřejte dětem pestrou a rozmanitou stravu, bohatou na ovoce, zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
- 2) Nenechte děti, aby se přejídaly, ale ani hladověly, důležitá je pravidelná strava 5–6 krát denně.
- 3) Dávejte dětem pravidelně kvalitní zdroje bílkovin.
- 4) Několikrát denně by měly děti jíst mléčné výrobky.
- 5) Upřednostňujte kvalitní rostlinné tuky a oleje.
- 6) Učte děti střídmosti v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů.
- 7) Nedosolujte již hotové pokrmy. Sůl a solené pokrmy by měly jíst jen výjimečně.
- 8) Naučte děti pitnému režimu, měly by vypít 1,5–2,5 litrů tekutin denně.
- 9) Učte děti zdravému způsobu života svým vlastním aktivním příkladem.
- 10) Pravidelně konzultujte zdravotní stav dítěte s jeho praktickým lékařem (Výživa dětí, 2006a).

Zejména pro děti by mělo být důležité, aby nekonzumovaly jakékoli formy průmyslové potravy. Měly by konzumovat pravé, přirozené jídlo. Čím je toto jídlo přirozenější, tím je pro jejich výživu lepší (Kast, 2019).

1.3.3 Formulace výzkumného problému

Je velmi důležité, aby se děti již od útlého dětství stravovaly zdravě, v tomto období vývoje má na osvojení zdravých stravovacích návyků největší podíl rodina. Ale pokud děti tyto základní návyky nemají, měla by škola svým působením pomoci, tyto návyky získat. Tato práce by měla přispět nejen ke zjištění, do jaké míry se žáci na druhém stupni stravují zdravě, ale zároveň by měla ukázat na chyby, které děti při stravování dělají a pokusit se je vhodným pedagogickým působením napravit. Jedním z takových způsobů by mohl být projekt zdravý jídelníček. Tento projekt byl realizován v osmém ročníku.

Dále bychom měli prostřednictvím této práce zjistit, zda se stravování s přibývajícím věkem a vývojem dětí zlepšuje, či nikoliv. Měli bychom pomoci dětem tak, aby si uvědomili, co je pro ně z hlediska zdravého růstu důležité a co jim naopak škodí.

2 Praktická část

Praktická část zahrnuje empirické měření a projekt. V tomto měření byly pomocí strukturovaného dotazníku vyhodnocovány jednotlivé otázky. Vyhodnocení bylo uváděno v procentech, a na základě výchozích procent, byly zodpovězeny jednotlivé otázky. Dále bylo porovnáváno, zda se stravování procentuálně zlepšuje s přibývajícím věkem či nikoliv. V projektu jsme se žáky 8. ročníku sestavovali na základě znalostí a informací z internetu zdravý jídelníček, který by měl být vhodný právě pro žáky druhého stupně tak, aby se oni sami mohli podílet na skladbě přijímané potravy a naučili se zdravě a správně stravovat, a tímto mohli spoluvytvářet vlastní zdravý životní styl.

2.1 Cíl práce

Cílem této práce je zjistit do jaké míry se žáci na druhém stupni základní školy na Černém Mostě stravují zdravě, zda jejich strava odpovídá výživovým doporučením, zda se jejich stravování s přibývajícím věkem zlepšuje a které ročníky se stravují nejzdravěji. Pedagogickým výstupem této práce bylo pokusit se formou projektu vytvořit optimální denní jídelníček dle výživových doporučení.

2.1.1 Hlavní úkoly práce

V rámci této práce byla snaha o zodpovězení otázek týkajících se zdravého stravování žáků druhého stupně, tyto otázky vznikly v souladu se strukturovaným dotazníkem a na základě teoretických znalostí z oblasti zdravé výživy a výživových doporučení. Snažila jsem se potvrdit výzkumné předpoklady. Dalším úkolem bylo dále v návaznosti na dotazník vytvořit v rámci projektu v hodině výchovy ke zdraví jídelníček, který by byl vhodný pro žáky druhého stupně.

2.1.2 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky byly zaměřeny na míru správného stravování žáků druhého stupně, protože nelze přesně zjistit, zda se jedná o zdravou stravu, když výsledky doporučeného stravování překračují 50 %, či nikoli. Ve zkoumaném vzorku jsme dále zjišťovali, zda se stravování s přibývajícím věkem zlepšuje, a které ročníky dosáhly nejlepších výsledků z hlediska správného stravování. Poslední otázkou bylo pak zjišťováno, na co by bylo vhodné se zaměřit ve snaze zlepšit stravu a správné stravovací návyky dětí, aby bylo možné přispět k jejich zdravějšímu životu. V práci byly položeny tyto výzkumné otázky:

- 1) Do jaké míry se žáci 2. stupně základní školy stravují zdravě?
- 2) Zlepšuje se jejich stravování s přibývajícím věkem?
- 3) Které ročníky se stravují nejzdravěji?
- 4) Ve které oblasti stravování a stravovacích návyků dosáhli žáci nejhorších výsledků?

2.1.3 Stanovení výzkumných předpokladů

Předpoklady byly stanoveny na základě položených otázek týkajících se stravování žáků 2. stupně sídlištní základní školy. Tyto předpoklady byly stanoveny v 5 bodech.

- 1) Více než 50 % žáků druhého stupně se stravuje v souladu s výživovými doporučeními.
- 2) Stravování žáků se s přibývajícím věkem zlepšuje.
- 3) Nejzdravěji se stravují žáci 8. a 9. ročníků.
- 4) Žáci mají nedostatečný příjem vody a neslazených nápojů.
- 5) Žáci mají nedostatečný příjem zeleniny.

2.2 Popis zkoumaného vzorku

Strukturovaný dotazník vyplnilo 188 žáků z celkového počtu 210 žáků druhého stupně sídlištní základní školy v Praze 9 na Černém Mostě. Dotazník vyplňovali žáci všech ročníků 2. stupně na podzim roku 2018. V návaznosti na tento dotazník se později uskutečnil projekt Zdravý jídelníček. Tohoto projektu se zúčastnilo 24 žáků 8. ročníku. Jednalo se pouze o jednu třídu, a to vzhledem k faktu, že jsem třídou této třídy a také zde vyučuji předmět výchova ke zdraví. Tento projekt probíhal v zimních měsících školního roku 2018/2019.

Jak již bylo řečeno, dotazníkového šetření se zúčastnily všechny třídy 2. stupně. V 6. ročníku vyplnilo dotazník 60 žáků z celkového počtu 63, z toho 27 chlapců a 33 dívek. V 7. ročníku vyplnilo dotazník 47 žáků z celkového počtu 50 žáků, z toho 22 chlapců a 25 dívek. V 8. ročníku vyplnilo dotazník 45 žáků z celkového počtu 52, z toho 18 chlapců a 27 dívek. V 9. ročníku vyplnilo dotazník 36 žáků z celkového počtu 43 žáků. Jak je patrné z poměru chlapců a dívek, kteří vyplnili dotazník, v šetření byla mírná převaha dívek, a to celkem o 17 děvčat. V 6. ročníku činí rozdíl 3 dívky oproti chlapcům, v 7. ročníku činí rozdíl 5, pouze v 8. ročníku jsou počty

dívek nad chlapci větší, a to rozdílem 9. V 9. ročníku byl počet dívek a chlapců vyrovnaný.

2.3 Prostředí základní školy

Jedná se o sídlištní základní školu na okraji Prahy na Černém Mostě. Školu navštěvuje 510 žáků, kromě českých dětí i mnoho žáků s odlišným mateřským jazykem a romských žáků. Kromě základní školy je v jednom křídle budovy umístěna soukromá střední škola. Škola zde byla postavena zároveň s výstavbou sídliště v 90. letech. Budova školy se nachází uprostřed sídliště v původní zástavbě, kromě této základní školy se zde nacházejí ještě dvě základní školy, přičemž jedna z nich stojí blízko zastávky metra a součástí druhé je ještě osmileté gymnázium.

Z hlediska složení obyvatel sídliště je zde mnoho sociálně slabých rodin a vzhledem k umístění školy by se dalo usuzovat, že většina právě těch sociálně slabých rodin bydlí v původní zástavbě, čili spádově patří do této školy. Také vzdělanost rodičů se pohybuje často na úrovni základního a středoškolského vzdělání. Prostředí a složení obyvatelstva je zde záměrně popsáno. Všechny tyto faktory by mohly ovlivnit správné stravování dětí, neboť se jedná o velmi důležité faktory, které celkově ovlivňují zdraví.

2.4 Strukturovaný dotazník

Strukturovaný dotazník (viz příloha č. 1) byl vytvořen na základě výživových doporučení týkajících se správného stravování žáků 2. stupně základních škol. Při tvorbě dotazníku jsem vycházela z podobných strukturovaných dotazníků týkajících se stravování dětí. Tak vznikl dotazník kombinující otevřené a uzavřené položky a položky s výběrem možností.

Dotazník obsahuje 18 položek. Položky číslo 1 a 2 se týkají genderového rozdělení a třídy, kterou respondent navštěvuje, položky číslo 3, 5, 6, 11, 13 a 17 jsou uzavřené a zahrnují možnost výběru z předpokládaných možných odpovědí, většinou 2–4 variant, položky číslo 10, 14, 16, 18 jsou uzavřené s možností odpovědi „ano, ne“. Položky číslo 4, 7, 8, 9, 12 a 15 jsou otevřené, s možností stručné odpovědi. Snažila jsem se o vytvoření takového dotazníku, aby bylo při jeho vyhodnocení možné zjistit, do jaké míry se děti stravují zdravě.

Dotazník bude vyhodnocován postupně v souladu s jeho číselným uspořádáním. Otázky 1 a 2 nejsou součástí vyhodnocení dotazníku, neboť se týkají genderového rozložení respondentů a třídy, kterou žák navštěvuje. Jsou však důležité proto, že se týkají vyhodnocení dotazníku z hlediska ročníků, a také poměru mezi chlapci a děvčaty v jednotlivých ročnících. Jednotlivé podkapitoly nesou vždy název dané položky, dále obsahují tabulku hodnocení v procentech a následuje vyhodnocení každé položky z hlediska cíle práce a stanovených hypotéz.

Co se týká obsahu jednotlivých položek, jsou zaměřeny zejména na počet porcí, snídaně, jako základ jídelníčku, obědy a teplá jídla, množství porcí ovoce a zeleniny zkonsumované za den. Dále je zde zkoumán příjem mléka a mléčných výrobků a také příjem a složení tekutin. Otázky jsou voleny tak, aby bylo zjištěno, zda děti ve své stravě přijímají nejdůležitější složky výživy vhodné pro jejich správný růst a vývoj.

2.4.1 Množství porcí za den

Je důležité volit správnou skladbu jídelníčku a neméně důležité je jíst pravidelně. Optimální počet je 5–6 menších porcí za den. Tímto způsobem je rovnoměrně rozvrstven příjem energie a tělo nemá potřebu si v průběhu celého dne její část ukládat do zásoby. Rozmezí jednotlivých jídel by mělo být kolem 3 hodin. Otázka číslo 3 nabízela výběr ze tří variant, které jsou popsány v tabulce.

Tabulka 1: Počet denních porcí u zkoumaného vzorku (vlastní zdroj)

6. ročník	1–3	4–5	5–6
dívky	16	16	1
chlapci	7	17	3
celkem	23	33	4
procenta	38 %	55 %	7 %

7. ročník	1–3	4–5	5–6
dívky	11	13	1
chlapci	12	7	4
celkem	23	20	5
procenta	48 %	42 %	10 %

8. ročník	1–3	4–5	5–6
dívky	9	10	8
chlapci	6	9	3
celkem	15	19	11
procenta	33 %	42 %	24 %

9. ročník	1–3	4–5	5–6
dívky	5	6	8
chlapci	9	8	0
celkem	14	14	8
procenta	39 %	39 %	22 %

Optimální počet denních porcí je cca 5–6. Tohoto počtu dosahuje pouze 15 % respondentů z celkového počtu dotázaných. Podle těchto měřítek jsou na tom nejlépe žáci 8. ročníku, kde optimální počet porcí splňuje 24 % dotázaných. Naopak nejnižší procentuální zastoupení z hlediska počtu porcí zkonsumovaných za den mají žáci

6. ročníku, a to pouze 7 %. 45 % žáků uvedlo, že zkonsumuje 4–5 porcí denně. Co se ovšem týká četnosti porcí jako takových, je u všech tříd poměrně vysokým procentem zastoupena četnost porcí od jedné do tří porcí zkonsumovaných za den a to téměř 40 %. Přitom pokud není strava pravidelná, nemá tělo dostatek energie na celý den, naučí se ji šetřit a ukládá si zásoby ve formě tuků „na horší časy“. To může vést k tloustnutí a k různým dalším problémům (Výživa dětí, 2006a).

2.4.2 Denní porce teplých jídel

V rámci této části je pozornost zaměřena zejména na oběd, který by měl být jakýmsi završením poloviny dne. Za první polovinu dne bychom měli zkonsumovat asi 60 % veškerého jídla za den, přičemž asi 35 % by měl tvořit právě oběd. Optimální by bylo, aby se děti stravovaly ve škole, protože školní jídelny v dnešní době splňují požadavky na zdravou výživu a zároveň rodiče mohou ovlivnit výběr vhodného jídla pro své děti. Bohužel ne všechny děti, ať už z jakýchkoliv důvodů, využívají této nabídky stravování. Spousta rodičů se stále domnívá, že nabídka ve školní jídelně nevyhovuje požadavkům na zdravou stravu (Výživa dětí, 2006a).

Každé dítě by mělo konzumovat minimálně jedno teplé jídlo denně. Tato otázka byla uzavřena s možností výběru.

Tabulka 2: Počet teplých jídel za den u zkoumaného vzorku (vlastní zdroj)

6. ročník	0	1	2	3
dívky	5	7	12	9
chlapci	3	4	11	9
celkem	8	11	23	18
procenta	13 %	18 %	39 %	30 %

7. ročník	0	1	2	3
dívky	1	12	11	1
chlapci	2	8	8	5
celkem	3	20	19	6
procenta	6 %	42 %	40 %	12 %

8. ročník	0	1	2	3
dívky	0	12	9	6
chlapci	0	7	4	7
celkem	0	19	13	13
procenta	0 %	42 %	29 %	29 %

9. ročník	0	1	2	3
dívky	0	8	10	1
chlapci	2	4	9	2
celkem	2	12	19	3
procenta	6 %	33 %	53 %	8 %

Minimálně jedno teplé jídlo denně má většina žáků, a to celkem 87 % žáků 6. ročníku, 94 % žáků 7. ročníku, celých 100 % žáků 8. ročníku a 94 % žáků 9. ročníku. Zároveň však mají žáci 6. a 8. ročníku takřka stejné procento zastoupení v počtu 3 teplých jídel za den – 6. ročník 30 %, 8. ročník 29 %. Poměrně velké procento představují žáci, kteří mají dvě teplá jídla za den, z nichž nejvíce to jsou žáci

9. ročníku s 53 %. Bohužel je v 6. ročníku také nejvyšší počet procent žáků, kteří nemají žádné teplé jídlo za den, a to celkem 13 %. Celkové procento žáků, kteří nemají žádné teplé jídlo za den, je 7 %. V 7. a 9. ročníku je shodné procento žáků, kteří nemají žádné teplé jídlo za den, a to celkem 6 %.

2.4.3 Snídaně jako základ jídelníčku

Základem jídelníčku by měla být vydatná snídaně, která by měla tvořit 20–25 % celkového denního příjmu. Správnou volbou na snídani je celozrnné pečivo, plátek sýra, kvalitní šunky, nebo jakákoliv zeleninová pomazánka. Vhodné jsou i snídaňové cereálie, šlehaný tvaroh, jogurt, nejlépe bílý, případně s domácí neslazenou marmeládou. Také nesmíme zapomínat na dostatek tekutin během celého dne (Výživa dětí, 2006a).

Já jsem v dotazníku pracovala s otázkou, zda vůbec a jak často během týdne děti snídají. Tato otázka nabízela výběr ze čtyř možných variant odpovědí.

Tabulka 3: Pravidelná konzumace snídaně u zkoumaného vzorku (vlastní zdroj)

6. ročník	0	1–2	3–4	pravidelně
dívky	13	4	3	13
chlapci	8	3	6	10
celkem	21	7	9	23
procenta	35 %	12 %	15 %	38 %

7. ročník	0	1–2	3–4	pravidelně
dívky	10	1	4	10
chlapci	9	3	3	8
celkem	19	4	7	18
procenta	40 %	8 %	15 %	38 %

8. ročník	0	1–2	3–4	pravidelně
dívky	11	4	3	9
chlapci	7	4	0	7
celkem	18	8	3	16
procenta	40 %	18 %	7 %	36 %

9. ročník	0	1–2	3–4	pravidelně
dívky	6	1	3	9
chlapci	6	4	2	5
celkem	12	5	5	14
procenta	33 %	14 %	14 %	39 %

Jak je jasně patrné z této tabulky, žáků, kteří snídají pravidelně, je ve všech ročnících pouze kolem 38 %. Žáků, kteří snídají 3–4 týdně, je 13 %. Žáků snídajících jednou až dvakrát týdně je z dotázaných respondentů také 13 %. Žáků, kteří nesnídají vůbec, je 37 % z celkového počtu respondentů, přičemž nejméně pravidelně snídají žáci 8. ročníku, a to pouze 36 %. V ostatních ročnících jsou pravidelné snídane zastoupeny 38–39 %. Protože jsou snídane pro děti v období růstu velmi důležité, je potřeba, aby se na tento fakt zaměřili nejen rodiče, ale i učitelé ve škole.

2.4.4 Svačiny v průběhu dne

Svačiny dětí jsou v současné době u nás velmi aktuální. Podle nedávného průzkumu bylo zjištěno, že téměř 23 % dětí v 6. třídách vůbec nesvačí. Svačina bývá často prvním jídlem dítěte vůbec, protože jak již bylo výše zmíněno, více než polovina respondentů vůbec nesnídá.

Naše škola je zapojena do projektů „Mléko do škol“ a „Ovoce do škol“. Jednou týdně je do škol dováženo ovoce, výjimečně zelenina. Jednou za 14 dní je do škol dováženo mléko v podobě 250 ml krabiček, někdy jsou děti zásobeny místo mléka čerstvým sýrem, plátkovým sýrem nebo jogurtem. Ovoce je druhově pestré, nejčastěji se jedná o jablka a pomeranče. Ale pravda je, že ne vždy se nabídka trefoví dětem do chuti a často ve škole zůstává spousta kusů ovoce nebo sýrů. Mléko si většina dětí bere. V dotazníku jsme zjišťovali, jak pravidelně děti svačí a zda svačí každý den.

Tabulka 4: Pravidelná konzumace svačin u zkoumaného vzorku (vlastní zdroj)

6. ročník	Ano	1–2	3–4	Ne
dívky	22	5	5	1
chlapci	18	1	8	0
celkem	40	6	13	1
procenta	67 %	10 %	22 %	2 %

7. ročník	Ano	1–2	3–4	Ne
dívky	20	0	5	0
chlapci	15	3	4	1
celkem	35	3	9	1
procenta	73 %	6 %	19 %	2 %

8. ročník	Ano	1–2	3–4	Ne
dívky	16	1	3	7
chlapci	15	1	1	1
celkem	31	2	4	8
procenta	69 %	4 %	9 %	18 %

9. ročník	Ano	1–2	3–4	Ne
dívky	11	2	6	0
chlapci	3	4	4	6
celkem	14	6	10	6
procenta	39 %	17 %	28 %	17 %

Celkem nosí denně svačinu do školy 63 % všech respondentů, 3–4 krát týdně nosí svačinu 19 % všech dotázaných. 1–2 týdně nosí svačinu 9 % ze všech dotázaných respondentů a vůbec nenosí svačinu 8 % ze všech dotázaných. Nejvíce nosí svačiny žáci 7. ročníku, 73 % z nich uvedlo, že nosí svačinu denně a 19 % z nich nosí svačinu 3–4 týdně. Nejméně pak nosí svačinu žáci 9. ročníku, a to 39 %, 3–4 týdně nosí svačinu do školy 28 %.

2.4.5 Denní konzumace ovoce

Svačina by měla tvořit už jen asi 10 % energetického příjmu. Správným výběrem je hlavně zelenina, různé druhy ovoce, jako např. jablka, meruňky, broskve, citrusy. Popřípadě chléb s rostlinným tukem, šunkou, tvrdým sýrem (Výživa dětí, 2006a).

Zkoumali jsme, kolik porcí ovoce děti během dne zkonsumují.

Tabulka 5: Frekvence konzumace ovoce u zkoumaného vzorku (vlastní zdroj)

6. ročník	0	1–2	3–4	Více
dívky	2	17	6	8
chlapci	0	7	7	13
celkem	2	24	13	21
procenta	3 %	40 %	22 %	35 %

7. ročník	0	1–2	3–4	Více
dívky	2	11	7	5
chlapci	1	12	7	3
celkem	3	23	14	8
procenta	6 %	48 %	29 %	17 %

8. ročník	0	1–2	3–4	Více
dívky	1	13	9	4
chlapci	3	11	3	1
celkem	4	24	12	5
procenta	9 %	53 %	27 %	11 %

9. ročník	0	1–2	3–4	Více
dívky	1	10	6	2
chlapci	1	11	4	1
celkem	2	21	10	3
procenta	6 %	58 %	28 %	8 %

Z hlediska konzumace ovoce je zřejmé, že téměř ve všech ročnících děti ovoce konzumují. Téměř 94 % ze všech dotázaných respondentů zkonsumuje minimálně jeden kus ovoce. Vůbec nekonsumuje ovoce pouze 6 % ze všech dotázaných respondentů. Většina dětí konzumuje i několik kusů ovoce denně. Nejvíce konzumují ovoce žáci 6. ročníku – 97 %, nejméně žáci 8. ročníku – 91 %.

2.4.6 Denní konzumace zeleniny

Zelenina by měla být, jako maximální zdroj vitamínů a antioxidantů, naprosto neodmyslitelnou součástí jídelníčku. Děti by měli konzumovat 2–3 porce zeleniny denně, což je zhruba 400–600 g zeleniny. V dotazníku jsem se ptala, kolik porcí zeleniny děti denně zkonsumují.

Tabulka 6: Frekvence konzumace zeleniny u zkoumaného vzorku (vlastní zdroj)

6. ročník	0	1–2	2 - 3	3 a víc
dívky	4	21	8	0
chlapci	3	20	1	3
celkem	7	41	9	3
procenta	12 %	68 %	15 %	5 %

7. ročník	0	1–2	2 - 3	3 a víc
Dívky	2	17	3	3
Chlapci	2	15	4	2
Celkem	4	32	7	5
procenta	8 %	67 %	15 %	10 %

8. ročník	0	1–2	2 - 3	3 a víc
dívky	3	14	5	5
chlapci	3	10	4	1
celkem	6	24	9	6
procenta	13 %	53 %	20 %	13 %

9. ročník	0	1–2	2–3	3 a víc
dívky	2	12	5	0
chlapci	6	11	0	0
celkem	8	23	5	0
procenta	22 %	64 %	14 %	0 %

Podle optimálního příjmu zeleniny 2–3 porce denně tento fakt nenaplnuje většina žáků 2. stupně. Z celkového počtu respondentů splňuje výživová doporučení porcí zeleniny pouze 23 % dotázaných. V každém ročníku jsou žáci, kteří zeleninu nekonzumují vůbec, a to celkem 13 % všech dotázaných. Nejvíce porcí zeleniny denně konzumují žáci 8. ročníku – celkem 33 %, nejméně pak žáci 9. ročníku, celkem 14 %, ti také představují nejvyšší procento žáků, kteří zeleninu nejedí vůbec, a to dokonce 22 %. Jednu až dvě porce zeleniny konzumuje v každém ročníku více než polovina žáků, celkem 63 %, což je v porovnání s optimálním počtem porcí velmi málo. Tento nízký příjem zeleniny mohou také velmi ovlivnit špatné stravovací návyky, které dítě získává z rodiny, ale i nevhodné postoje dospělých, resp. rodičů k jídlu. Častěji to bývá otec, který buďto kritizuje konkrétní zeleninu, jako např. „mrkev jedí jen králíci“, anebo hodnotí kvalitu jídla celkově, např. „moje máma vařila lépe“, apod. (Fraňková, Paříková, Malichová, 2013).

2.4.7 Stravování dětí ve volném čase

V této otázce jsem zkoumala, zda se děti nezátížené školní povinností o víkendu stravují častěji než v pracovním týdnu, tedy zda je počet porcí v době volna vyšší. A to zejména proto, abych zjistila, zda je stravování pravidelnější. Více porcí za den je pro děti důležité kvůli správným stravovacím návykům. Když je dítě ve škole, nemusí mít vždy čas nebo chuť na svačinu, o víkendu může být uvolněnější a může v klidu svačit nebo snídat.

Tabulka 7: Množství konzumovaných porcí ve volném čase u zkoumaného vzorku (vlastní zdroj)

6. ročník	1–3	4–5	5-6
dívky	10	19	4
chlapci	11	10	6
celkem	21	29	10
procenta	35 %	48 %	17 %

7. ročník	1–3	4–5	5-6
dívky	6	13	6
chlapci	6	8	6
celkem	12	21	12
procenta	25 %	44 %	25 %

8. ročník	1–3	4–5	5-6
dívky	7	13	7
chlapci	3	8	7
celkem	10	21	14
procenta	22 %	47 %	31 %

9. ročník	1–3	4–5	5-6
dívky	4	7	8
chlapci	6	8	3
celkem	10	15	11
procenta	28 %	42 %	31 %

Při porovnání výsledků v pracovním týdnu a v době volna vyplynulo, že děti se během volna stravují častěji, a to ve všech ročnících. V 6. ročníku dosáhlo vhodného počtu porcí o víkendu 17 % respondentů, kdežto během pracovního týdne pouze 7 %.

V 7. ročníku se jedná o 25 % o víkendu a 10 % v průběhu pracovního týdne. V 8. ročníku činí optimální počet porcí o víkendu 31 % a v pracovním týdnu 24 %, v 9. ročníku je to 31 % o víkendu, oproti 22 % v pracovním týdnu. Celkově konzumuje denní vhodný počet porcí o víkendu 25 % dotazovaných a v pracovním týdnu pouze 15 %. Největší rozdíl mezi počtem porcí v pracovním týdnu a v době volna, je u žáků 7. ročníku. Nejmenší rozdíl pak u žáků 6. ročníku. Z těchto údajů vyplývá, že se o víkendech a v době volna stravují děti častěji než v pracovním týdnu.

2.4.8 Obědy ve školní jídelně

Oběd by měl tvořit 30–35 % denního příjmu energie. Pokud dítě pravidelně obědvá ve školní jídelně, mělo by toto jídlo dnes zaručit zdravé stravování. Vedoucí jídelen mají k dispozici tzv. spotřební koše, doporučené dávky a vhodné potraviny pro děti.

Opět by u zdravého oběda nemělo chybět ovoce nebo zelenina. Pokud není zelenina přímo součástí oběda, měla by být přidána k hlavnímu jídlu jako obloha. V dotazníku jsme zkoumali, zda se žáci stravují ve školní jídelně, či nikoli. Stravování ve školní jídelně zajistí dětem alespoň jednu teplou porci a mělo by být i v souladu s výživovými doporučeními. Pokud se žák ve školní nestravuje, není zaručeno, že má minimálně jedno teplé jídlo denně. Rodiče jsou v zaměstnání a není jisté, zda nechají zajištění obědu na dětech, nebo zda vaří sami.

Tabulka 8: Konzumace obědů ve školní jídelně u zkoumaného vzorku (vlastní zdroj)

6. ročník	Ano	Ne
dívky	15	18
chlapci	18	11
celkem	33	27
procenta	55 %	45 %

7. ročník	Ano	Ne
dívky	23	2
chlapci	14	9
celkem	37	11
procenta	77 %	23 %

8. ročník	Ano	Ne
dívky	19	8
chlapci	14	4
celkem	33	12
procenta	73 %	27 %

9. ročník	Ano	Ne
dívky	16	3
chlapci	11	6
celkem	27	9
procenta	75 %	25 %

Ve školní jídelně se z dotazovaných 188 žáků 130 žáků stravuje ve školní jídelně, což je téměř 69 % všech dotázaných. Nejvíce žáků se stravuje ve školní jídelně ze 7. ročníku, celkem 77 %, nejméně pak z 6. ročníku, a to pouze 55 %. Školní jídelny musí zajistit optimální příjem energie a živin, které mají být obsaženy v obědě. Školní

jídelna v této škole zajišťuje častý příjem ovoce, které děti dostávají minimálně 3x týdně k hlavnímu jídlu, tak i zeleniny, která je většinou součástí hlavního jídla, ale i polévek. Bohužel pro některé děti představuje oběd jediné jídlo za den, protože jejich ekonomická situace je velmi špatná, rodiče jsou nezaměstnaní, nebo mají exekuce, apod.

2.4.9 Čas na oběd

Každé jídlo bychom měli jíst pomalu a v klidu. Každé sousto bychom měli důkladně rozmělnit, aby došlo k co nejlepšímu trávení potravy a vstřebání důležitých živin do organismu. Proto je čas na každou porci, zejména pak na oběd, velmi důležitý.

Tabulka 9: Čas na oběd u zkoumaného vzorku (vlastní zdroj)

6. ročník	5–10	10–20	20–30
Dívky	7	16	10
Chlapci	6	16	5
Celkem	13	32	15
procenta	22 %	53 %	25 %

7. ročník	5–10	10–20	20–30
dívky	5	15	5
chlapani	6	12	5
celkem	11	27	10
procenta	23 %	56 %	21 %

8. ročník	5–10	10–20	20–30
dívky	3	17	7
chlapani	7	9	2
celkem	10	26	9
procenta	22 %	58 %	20 %

9. ročník	5–10	10–20	20–30
dívky	1	12	6
chlapani	3	10	4
celkem	4	22	10
procenta	11 %	61 %	28 %

Optimální čas strávený obědem je 20–30 minut. Z tohoto hlediska věnuje optimálnímu času na oběd pouze 23 % dotázaných. Nejvíce času věnují obědu žáci 6. ročníku – 25 %, nejméně žáci 8. ročníku – 20 %. Shodný počet žáků, kteří obědvají 20–30 minut je v 7. a 9. ročníku. Nejvíce žáků obědvá v rozmezí 10–20 minut, a to celkem 56 %. Bohužel 20 % respondentů uvedlo, že obědvá pouze 5–10 minut, což je z hlediska zpracování potravy velmi málo času. Nabízí se zde i druhá možnost, že děti jedí malé porce oběda a nezabere jim tolik času, ale i tak je to málo.

2.4.10 Prostředí oběda doma

Prostředí oběda je pro správné zažívání také velice důležité, neboť každé dítě by mělo jíst v klidu a pohodlně u stolu. Otázka byla otevřená a koncipována dle vhodnosti stolování. Tabulka byla sestavena z nejčastějších odpovědí. Nejvhodnější možností byl jídelní stůl, ať už v kuchyni, či obývacím pokoji, další variantou byl vlastní pokoj. Možnost jinde zahrnovala např. stolování u televize, počítače nebo v posteli.

Tabulka 10: Prostředí, ve kterém žáci obědvají (vlastní zdroj)

6. ročník	Jídelna	Pokoj	Jinde
dívky	29	16	1
chlapci	14	17	3
celkem	43	33	4
procenta	72 %	55 %	7 %

7. ročník	Jídelna	Pokoj	Jinde
dívky	20	3	2
chlapci	12	3	8
celkem	32	6	10
procenta	67 %	13 %	21 %

8. ročník	Jídelna	Pokoj	Jinde
dívky	21	5	1
chlapci	6	9	3
celkem	27	14	4
procenta	60 %	31 %	9 %

9. ročník	Jídelna	Pokoj	Jinde
dívky	13	1	5
chlapci	10	3	4
celkem	23	4	9
procenta	64 %	11 %	25 %

Většina žáků obědvá ve vhodném prostředí u stolu, a to celkem 66 %. Zde je na první pohled patrné, že s přibývajícím věkem klesá doma stolování v jídelně. Nejvíce respondentů, kteří se vhodně stravují, je v 6. ročníku – 72 %, zde můžeme usuzovat ještě na velký vliv rodičů. Nejméně respondentů vhodně se stravujících je v 8. ročníku – pouze 60 % dotázaných.

2.4.11 Denní příjem tekutin

Každé dítě by mělo vypít 1,5–2,5 l tekutin denně. Při velkém výdaji energie za den by měl být i příjem tekutin vyšší, a to 2,5–3,5 l. Pro správný vývoj organismu je nutné, aby každé dítě dodržovalo tento pitný režim. Pokud má dítě vyšší výdej energie, například při sportu, je nutný i vyšší příjem tekutin.

Tabulka 11: Denní příjem tekutin (vlastní zdroj)

6. ročník	max. 1 l	1,5– 2,5 l	více než 2,5 l
dívky	13	16	4
chlapci	4	9	14
celkem	17	25	18
procenta	28 %	42 %	30 %

7. ročník	max. 1 l	1,5– 2,5 l	více než 2,5 l
dívky	4	19	2
chlapci	5	9	9
celkem	9	28	11
procenta	19 %	58 %	23 %

8. ročník	max. 1 l	1,5– 2,5 l	více než 2,5 l
dívky	8	17	2
chlapci	3	7	8
celkem	11	24	10
procenta	24 %	53 %	22 %

9. ročník	max. 1 l	1,5– 2,5 l	více než 2,5 l
dívky	12	12	0
chlapci	1	7	4
celkem	13	19	4
procenta	36 %	53 %	7 %

Ze všech respondentů dodržuje správný pitný režim 74 % dotázaných, 26 % pije málo. Nejlépe dodržují pitný režim žáci 7. ročníku – 81 %, nejhůře žáci 9. ročníku –

pouze 60 %. Zároveň je však v 6. ročníku nejvyšší počet žáků, kteří vypijí maximálně 1 l tekutin denně. V 7. ročníku je naproti tomu nejméně žáků, kteří vypijí maximálně 1 l tekutin denně. Většina z dotazovaných žáků vypije 1–2 l tekutin denně.

2.4.12 Nápoje jako součást svačiny

Kromě požadovaného objemu tekutin denně, by měla být i konzumace tekutin, stejně jako jídel, pravidelná, přibližně 0,2 l každé 2 hodiny. Proto by měli všichni žáci nosit pití do školy s sebou, případně mohou pít vodu z kohoutku ve škole.

Tabulka 12: Nápoje jako součást svačiny u zkoumaného vzorku (vlastní zdroj)

6. ročník	Ano	Ne
dívky	28	5
chlapci	22	5
celkem	50	10
procenta	83 %	17 %

7. ročník	Ano	Ne
dívky	23	2
chlapci	14	9
celkem	37	11
procenta	77 %	23 %

8. ročník	Ano	Ne
dívky	23	4
chlapci	15	3
celkem	38	7
procenta	84 %	16 %

9. ročník	Ano	Ne
dívky	14	5
chlapci	9	8
celkem	23	13
procenta	64 %	36 %

Nápoje z domu si ve všech ročnících nosí většina žáků. Nejvíce pak žáci 8. ročníků, celkem 84 %, nejméně žáci 9. Ročníků, celkem 64 %.

2.4.13 Druhy nápojů

Není důležité jen to, zda žáci dodržují pitný režim, ale také jaké nápoje žáci během dne konzumují. Nejzdravější a zároveň nejvhodnější tekutinou je voda, neslazené ovocné čaje, případně minerální voda a šťávy z čerstvého ovoce, ale pouze dopoledne a ne ve velkém množství, protože i tyto tekutiny obsahují cukr, i když je to cukr vhodný pro organismus. V případě minerální vody je nutné také omezené množství z hlediska příjmu minerálních látek do organismu. V této otázce jsem se ptala respondentů na to, zda pijí vodu nebo slazené nápoje. Co se týká druhu nápojů, byla to otázka otevřená a žáci měli odpovídat, jaký druh nápojů pijí nejčastěji. Jako nejčastější nápoje byly uvedeny kromě vody šťáva, čaj a bohužel Coca-Cola.

Tabulka 13: Druh nápojů u zkoumaného vzorku (vlastní zdroj)

6. ročník	Voda	Slazené
dívky	19	14
chlapci	11	16
celkem	30	30
procenta	50 %	50 %

7. ročník	Voda	Slazené
Dívky	16	9
chlapci	13	10
celkem	29	19
procenta	60 %	40 %

8. ročník	Voda, čaj	Slazené
dívky	20	7
chlapci	7	11
celkem	27	18
procenta	60 %	40 %

9. ročník	Voda, čaj	Slazené
dívky	16	3
chlapci	11	6
celkem	27	9
procenta	75 %	25 %

Tabulku jsme vyhodnotili tak, že jsme nápoje rozdělili na vodu a neslazený čaj a dále na slazené nápoje. Položka byla otevřená a vyhodnocovali jsme ji podle pořadí uvedeného žáky. Důležité bylo pro vyhodnocení, zda konzumují vodu či neslazené čaje, nebo slazené nápoje.

60 % všech dotázaných uvedlo na prvním místě vodu nebo neslazené čaje, nejvíc žáků z 9. ročníku – 75 %, nejméně pak žáků z 6. ročníku – pouze 50 %. V tomto případě je patrné, že s přibývajícím věkem klesá procento slazených nápojů.

2.4.14 Příjem slazených nápojů

Příjmem slazených tekutin a množstvím se zabývaly ještě následující 2 položky. V této položce jsem zkoumala, zda děti pijí i sladké nápoje.

Tabulka 14: Konzumace sladkých nápojů z koumaného vzorku (vlastní zdroj)

6. ročník	Ano	Ne
dívky	31	2
chlapci	25	2
celkem	56	4
procenta	93 %	7 %

7. ročník	Ano	Ne
dívky	23	2
chlapci	20	3
celkem	43	5
procenta	90 %	10 %

8. ročník	Ano	Ne
dívky	23	4
chlapci	18	0
celkem	41	4
procenta	91 %	9 %

9. ročník	Ano	Ne
dívky	15	4
chlapci	17	0
celkem	32	4
procenta	89 %	11 %

Tato položka ukázala nejhorší výsledek ze všech položek v dotazníku. 91 % všech respondentů uvedlo, že alespoň někdy slazené nápoje piji, a to i přesto, že nejvhodnějším nápojem pro děti jsou voda a neslazené ovocné čaje. Nejhorše dopadli opět žáci 6. ročníku, nejlépe žáci 9. ročníku.

2.4.15 Množství slazených tekutin za den

V této položce jsme zkoumali, jaké množství sladkých nápojů je součástí pitného režimu. Převážnou většinu konzumovaných nápojů by měla tvořit voda. Jak se ukázalo v předchozích otázkách, většina dětí pije slazené nápoje. Položka vychází z odhadu dětí a byla formulována do dvou možností, zda vypijí více než polovinu denního příjmu tekutin, či méně.

Tabulka 15: Množství sladkých nápojů konzumovaných zkoumaným vzorkem (vlastní zdroj)

6. ročník	Víc než 1/2	Méně než 1/2
dívky	10	23
chlapci	14	13
celkem	24	36
procenta	40 %	60 %

7. ročník	Víc než 1/2	Méně než 1/2
dívky	7	18
chlapci	10	13
celkem	17	31
procenta	35 %	65 %

8. ročník	Víc než 1/2	Méně než 1/2
dívky	8	19
chlapci	6	12
celkem	14	31
procenta	31 %	69 %

9. ročník	Víc než 1/2	Méně než 1/2
dívky	1	18
chlapci	8	9
celkem	9	27
procenta	25 %	75 %

U většiny dotázaných je příjem slazených tekutin nižší, než příjem neslazených tekutin, a to u 66 % všech respondentů. Nejlépe z hlediska příjmu slazených nápojů jsou na tom žáci 9. ročníku se 75 %, nejhorší jsou na tom opět žáci 6. ročníku se 60 %.

2.4.16 Konzumace mléka a mléčných výrobků

Mléko a mléčné výrobky by měly být nedílnou součástí našeho jídelníčku, ale zejména jídelníčku dětského, neboť složky v něm obsažené podporují zejména růst a stavbu kostí, ale i správný vývoj zubů. Optimální příjem mléčných výrobků by měl být pro děti nad 4 roky 3–4 porce denně. Pokud děti nemají rády přímo mléko, měly by jeho příjem nahradit mléčné výrobky. Důležité jsou výrobky zakysané, jako například jogurty, kefiry, acidofilní mléko apod. (Výživa dětí, 2006b).

Tabulka 16: Frekvence konzumace mléka a mléčných výrobků (vlastní zdroj)

6. ročník	Ano	Ne
dívky	15	18
chlapci	18	11
celkem	33	27
procenta	55 %	45 %

7. ročník	Ano	Ne
dívky	23	2
chlapci	14	9
celkem	37	11
procenta	77 %	23 %

8. ročník	Ano	Ne
dívky	19	8
chlapci	14	4
celkem	33	12
procenta	73 %	27 %

9. ročník	Ano	Ne
dívky	16	3
chlapci	11	6
celkem	27	9
procenta	75 %	25 %

Mléko a mléčné výrobky konzumuje 69 % z celkového počtu dotázaných. Nejlépe z hlediska příjmu mléka a mléčných výrobků dopadli žáci 7. ročníku (77 %), nejhůře žáci 6. ročníku (55%). Zde je také nejvyšší počet žáků, kteří mléko nekonzumují vůbec. Žáci 8. a 9. ročníku dosáhli o něco méně % v konzumaci mléka a mléčných výrobků. Otázkou by mohlo být, zda některé z těchto dětí netrpí alergií nebo laktózovou intolerancí.

2.5 Projekt žáků 8. ročníku

V rámci této práce jsem s žáky 8. třídy pracovala na projektu jídelníčku, který žáci vypracovali sami na základě znalostí o zdravé výživě z hodin výchovy ke zdraví. Cílem tohoto projektu bylo na základě získaných znalostí, kalorických tabulek a optimálního denního příjmu kalorií, sestavit zdravý jídelníček na celý den pro ně samotné. Dílčími cíli bylo také orientovat se na internetu při vyhledávání informací o jídelníčku a správném stravování, pracovat s kalorickými tabulkami a e-kalkulačkou a dále dokázat vyhledat a určit, která jídla jsou zdravá a do jídelníčku vhodná a která ne.

2.5.1 Příprava projektu

Projekt se uskutečnil v jarních měsících ve třídě 8. B základní školy. Před uskutečněním vlastního projektu byli žáci v rámci výuky seznámeni s tím, co to vlastně zdravá strava je, co by v ní mělo být obsažené, jaký je optimální příjem kalorií na den pro děti jejich věku, jak by měl být jídelníček správně procentuálně rozdělen z hlediska příjmu kalorií a které potraviny by z hlediska zdravého stravování v jídelníčku neměly chybět. Projekt zahrnoval i denní příjem nápojů a jejich složení.

Projekt se zúčastnilo 24 žáků, z toho 7 chlapců ve dvou skupinách po 3 a 4 chlapcích a 17 dívek ve 3 skupinách. Jména zúčastněných žáků v projektu byla změněna, při reflexi a hodnocení byla uvedena jména smyšlená. Ve dvou skupinách pracovalo vždy 6 dívek a v jedné skupině to bylo 5 dívek. Celkem tedy byli žáci rozděleni do 5 skupin, přičemž si sami zvolili, s kým budou ve skupině pracovat. Rozdělení na chlapce a dívky na počátku práce bylo záměrné, a to z toho důvodu, aby mohli připravovat jídelníček pro chlapce a dívky zvlášť, v rámci daných skupin. Časová dotace tohoto projektu byla zvolena na čtyři vyučovací hodiny, přičemž jednu hodinu jsme věnovali teoretické přípravě projektu, dvě hodiny byly určeny na vlastní vypracování projektu a poslední hodina byla určena k prezentacím projektů, hodnocení prací a zpětné vazbě.

2.5.2 Teoretická část projektu

Projekt probíhal v rámci výuky výchovy ke zdraví, kterou mají žáci 8. ročníku v jednohodinové časové dotaci. Teoretickou část jsem v rámci přípravy projektu stanovila na jednu hodinu. Cílem hodiny bylo pochopit a vysvětlit, co to zdravá strava je a jak by měla vypadat.

Nejprve jsem pracovala se vstupními znalostmi, na základě diskuse jsem zjistila, co žáci o zdravé stravě vědí, zda vědí, co to zdravá strava je, jak by se měli správně stravovat a co by měla zdravá strava obsahovat. Následoval výklad se zápisem, kde byla definována zdravá strava a procentuální zastoupení nejdůležitějších složek potravy, čili sacharidů, bílkovin a lipidů. Dále byli žáci seznámeni se správným rozdělením denního příjmu kalorií do 5 denních porcí a jak tyto porce vypočítat. V rámci závěrečného shrnutí proběhla opět diskuse k ověření, zda žáci látku pochopili a zda byl tedy cíl hodiny splněn, a nakonec hodnocení hodiny.

2.6 Realizace projektu

Žáci potřebovali k vyhotovení projektu arch velikosti A2, psací potřeby, pastelky, fixy a pravítka. K realizaci projektu potřebovali počítač, případně kalkulačku pro výpočet procent kalorií pěti denních porcí, dále pak kalorické tabulky a e-kalkulačku.

Všem žákům se podařilo vypracovat projekt ve stanovené časové dotaci. Ne všem žákům se podařilo splnit cíl projektu a vypracovat opravdu zdravý jídelníček.

2.6.1 Postup při realizaci projektu

Žáci měli při vypracování projektu splnit tyto úkoly:

- 1) Vymyslet pro jídelníček vlastní název.
- 2) Vyhledat pro svou skupinu denní energetický příjem.
- 3) Spočítat jednotlivé porce kalorií na základě procentuálního rozdělení 5 denních porcí jídel.
- 4) Na základě těchto výsledků vyhledat a spočítat jídla na každou porci.
- 5) Zanést svá šetření na papír.
- 6) Prezentovat své práce před spolužáky.
- 7) Zhodnotit vlastní práci a práce spolužáků.
- 8) Reflektovat celý projekt směrem k vyučující.

2.6.2 Název projektu

Žáci vymysleli několik různých názvů pro svoje projekty a názvy projektů se lišily většinou nepatrně. Projekty byly pojmenovány Můj jídelníček, Můj denní jídelníček, Zdravý jídelníček na celý den a Zdravý jídelníček. Na názvu projektu se ve skupinách shodli celkem bez problémů. V některých skupinách se hned určití žáci ujali řízení celé skupiny a sami vymysleli název, v některých skupinách se o názvu radili, ale celkem bez problémů název vymysleli.

2.6.3 Denní energetický příjem potravy

Denní energetický příjem potravy by se měl pro chlapce a pro dívky lišit. Tato část projektu se uskutečňovala v počítačové učebně, kde mají všichni žáci k dispozici svůj počítač. Všechny získané informace si měli zapisovat do sešitů, aby je následně mohli přepsat na projektový arch. Žáci nejprve museli zjistit ze zdrojů na internetu, jaký příjem je pro jejich skupinu optimální. Skupina si rozdělila jednotlivé porce, a to tak, že každý z nich vyhledával jednu porci denního příjmu potravin. K vyhledávání informací použili nejprve internetový portál Výživa dětí, na kterém si našli svou věkovou skupinu a jaké potraviny jsou pro ně nejvhodnější. Ve věku 11–15 let by měl být energetický příjem dívek cca 2200 kcal, pro chlapce 2500 kcal. Děti, které sportují, by měly mít ještě o 300 až 500 kalorií denně více. Zde záleží na druhu a intenzitě cvičení (Výživa dětí, 2006a).

Zdrojem přesnějšího výpočtu kalorií pro skupinu se poté stala e-kalkulačka k výpočtu denního příjmu kalorií. Zde bylo důležité, aby se dohodli, kdo ze skupiny bude figurantem pro výpočet. Měli zadat věk, výšku, váhu a co je důležité, zda a jak často mají pohyb. Dále měli na internetu pracovat s kalorickými tabulkami. Před použitím těchto tabulek se měli dohodnout na tom, jaké údaje do tabulek zadají. Kalkulačka jim přesně vypočítala denní příjem kalorií. Na tomto úkolu všichni pracovali společně, protože bylo potřeba, aby celkový denní příjem kalorií odpovídal předpokládanému optimálnímu příjmu kalorií. Také bylo nutné převést kilojouly, které jsou udávány v kalorických tabulkách, na kalorie. Mohli postupovat opět tak, že si tyto údaje převedou výpočtem, ale většina zvolila rychlý způsob převodu na e-kalkulače.

2.6.4 Rozdělení kalorií do jednotlivých porcí dle procentuálního zastoupení

Tento úkol se v rámci projektu ukázal jako nejobtížnější. Důvodem bylo rozdělení kalorií na pět denních porcí. Snídaně by měla pokrýt 20 až 25 % z celkového příjmu kalorií, oběd by měl být zastoupen 30 %, večeře také 20 % a svačiny zhruba 10–15 % celkového příjmu (Výživa dětí, 2006a).

Děti museli nejprve spočítat jedno procento z celkového příjmu potravin a pak vynásobit počtem procent na danou porci. Postup tohoto úkolu jsem musela několikrát vysvětlovat a při výpočtu nasměrovat děti tak, aby dospěly ke správnému výsledku. Jednalo se asi o dvě skupiny žáků, ale nakonec všechny skupiny tento úkol splnily. Tento úkol bylo možné také spočítat pomocí trojčlenky. Většina volila postup výpočtu jednoho procenta a následně násobení jednotlivých porcí.

Při této aktivitě došlo k propojení mezipředmětových vztahů, a to konkrétně výchovy ke zdraví a matematiky. Jednalo se o práci s procenty, obecně tedy o násobení a dělení, a také o převody jednotek.

2.6.5 Jednotlivé porce jídla

V této části pracovali žáci nejvíce s kalorickými tabulkami. Vyhledávali jednotlivá jídla vhodná na snídani, svačiny, oběd a večeři tak, aby splňovala kritéria zdravé výživy. Tato část zabrala žákům nejvíce času. Při vyhledávání vhodných potravin a jídel se ukázalo, že je pro děti problém najít zdravá, vhodná a ještě kaloricky správná jídla. A to i přes to, že během teoretické části byly děti informovány kolik porcí a

kteřá jídla jsou nejvhodnější. Při této aktivitě jsem zjistila, že bylo pro děti jednoduché najít dost jídel na jednotlivé denní porce, měly pocit, že těch jídel je opravdu pro jejich věkovou skupinu dost, a jak sami později tvrdily, ani ony tolik jídel během dne nezkonzumují. Měly pocit, že těch jídel je na denní příjem příliš mnoho, a většina z nich tvrdila, že samy tolik jídla za den nesnědí. Bohužel se později ukázalo, že počet kalorií převládá nad vhodnou volbou jídla. Úlevou pro ně byl fakt, že každý zpracovával jednu denní porci jídla a ne celý jídelníček. Ale postup při zjišťování a vyhledávání informací jsem nechala na dětech. Navrhla jsem pouze možná řešení úkolu, a to v teoretické části projektu.

2.6.6 Vypracování samotného projektu

Poté, co měly děti všechna potřebná data shromážděna, bylo zajímavé sledovat, jakým způsobem zpracují data na papír. Jak si rozdělí činnosti, zda bude pracovat na zápisu celý tým, či zda bude zapisovat jeden a ostatní výtvarně projekt doplní. Tuto činnost jsem nechala čistě v kompetenci dětí, které si ve většině případů činnost rozdělily tak, že dvě děti si zapisovaly na papír získané informace a ten potom nalepily na arch, a další dvě výtvarně a barevně doplnily projekt. Přitom však všechny děti hledaly informace na internetu. Hotové projekty se lišili zejména ve výtvarném pojetí práce. Zatímco děvčata výtvarně projekt doplnila, chlapci měli pouze jednotlivé části projektu napsané a nalepené na arch, ale zase se všichni účastnili zápisu. Většina dětí si také zpracovávala jako svou část práce jednu denní porci jídelníčku.

2.6.7 Prezentace projektů žáky

Po skončení vypracování projektu na arch měly všechny skupiny tuto práci prezentovat, následně hodnotit dle předem stanovených kritérií a vyslechnout si hodnocení svých spolužáků. Projekt měla prezentovat celá skupina, přičemž každý měl za úkol prezentovat svou část jídelníčku, a to v pořadí, jak jdou za sebou během dne. Ke zvážení jsem také nechala, zda budou do jídelníčku zahrnovat i druhou večeři, ale pouze pro aktivně sportující děti. V projektu jsme nevypracovávali jídelníček pro dítě, které je nemocné a mělo by mít nějakou zvláštní dietu, pracovali jsme s předpokladem zdravých dětí v kolektivu.

2.6.8 Vlastní prezentace

Každá skupina měla za úkol představit svou práci, a to tedy celá skupina společně. Žáci měli prezentovat název jídelníčku, dále popsat jednotlivé porce, jejich kalorickou hodnotu a v neposlední řadě též hodnocení vlastní skupiny. Dále také to, jak probíhala spolupráce ve skupině, jakým způsobem se spolu dohodli a jak hodnotí vlastní výtvar. Dále měl hodnotit jejich práci někdo ze třídy. Hodnotil, zda splnili zadání projektu a jak se mu celkový projekt líbil, včetně výtvarného ztvárnění.

1) Prezentace jídelníčku „Zdravá strava“

Jedná se o projekt 4 chlapců, kteří zahrnuli do svého jídelníčku 5 denních porcí s celkovým energetickým příjmem 9 647 KJ. Snídaně zahrnuje ovesné vločky (1616 KJ) s mlékem (200 KJ) a džus (230 KJ). Energetický příjem je celkem 2030 KJ, což představuje 21 % z celodenního příjmu potravin. Skladba snídaně je bohatá zejména na sacharidy.

Dopolední svačina obsahuje pomeranč (208 KJ), 2 jablka (476 KJ) a hrušku (244 KJ), dále neslazený ovocný čaj (8 KJ). Celkový energetický příjem je 928 KJ. Tato hodnota představuje 10 % celkového denního příjmu potravin. Svačina je tvořena ovocem.

Oběd sestavili chlapci z kuřecí polévky (392 KJ), bramborové kaše (474 KJ) a lososa (900 KJ). Jako přílohu měli salát (200 KJ), rajče (100 KJ), hrášek (400 KJ) a papriku (400 KJ). Jako nápoj zvolili vodu s citrónem (8 KJ). Oběd obsahuje 2874 KJ a procentuální zastoupení denního příjmu energie je 30 %. Co se týká oběda, nutno vyzdvihnout rybu, která představuje zdroj omega-3 mastných kyselin a vitamínu D, a dále také zeleninu jako zdroj vitamínů.

K odpolední svačině vybrali celozrnný chléb se šunkou. Chléb obsahuje 998 KJ, šunka pak 751 KJ. Celkem je to 1749 KJ, což představuje 18 % celkového denního příjmu.

Večeře zahrnuje toustový chléb (1114 KJ), vařené vejce (642 KJ), okurku (60 KJ), cherry rajčata (100 KJ) a červenou papriku (150 KJ). Energetický obsah večeře je 2066 KJ. Večeře tvoří 20 % celkového denního příjmu potravin.

Chlapci v hodnocení uvedli, že jejich spolupráce probíhala bez problémů, rozdělili si jednotlivá jídla mezi sebe, na vypracování projektu se podíleli společně a se svým výsledkem jsou spokojeni. Spolužáci pak hodnotili projekt

jako zdařilý i z hlediska výtvarného, byl doplněn obrázky, které chlapci sami namalovali. Navíc dodrželi i rozdělení porcí dle procent a jídelníček obsahoval pestrou stravu.

1) Presentace jídelníčku „24h výživa“

Tento projekt vypracovávala skupina 6 dívek. Děvčata měla celkový denní energetický příjem 7652 KJ. Na snídani zvolila sendvič se šunkou a ementálem (1283 KJ), dále pak bílý jogurt (287 KJ), džus (247 KJ) a zelený čaj (79 KJ). Celkem činí snídane 1896 KJ, což představuje 25 % celkového denního energetického příjmu.

Dopolední svačinu sestavila děvčata z jahod (147 KJ), banánu (394 KJ), bílého jogurtu (213 KJ) a džusu (174 KJ), dohromady 928 KJ. Svačina představuje 12 % celkového denního příjmu energie. Svačinu tvoří, podobně jako v prvním projektu, zejména ovoce. Bohužel se zde opakuje částečně skladba snídane.

Oběd tvoří vývar z drůbežího masa (250 KJ), pečené kuře (766 KJ), vařené brambory (280 KJ), zeleninový salát s balkánským sýrem (311 KJ) a ovocný salát (563 KJ), celkem je hodnota oběda 28 % celkového denního příjmu energie.

Jako svačinu zvolila děvčata řecký jogurt, pečivo bez mouky, tvaroh (511 KJ), vejce (461 KJ). Svačina představuje 12 % celkového denního příjmu energie.

K večeři vybrala děvčata pečenou krůtu (555 KJ), jako přílohu bílou rýži (564 KJ), omáčku Kocma (451 KJ) a k pití džus (111 KJ). Celkem tvoří večeři 1681 KJ, tedy 22 % celkového denního příjmu potravin.

Spolupráce na projektu byla mezi dívkami bez problémů, rozdělily si úkoly, jedna z nich měla na starost celkovou organizaci projektu a projekt byl také doplněn výtvarně. Děvčata namalovala mnoho obrázků, které vylepšily celkový dojem z projektu. Spolužáci hodnotili projekt jako zdařilý zejména po výtvarné stránce, zadání projektu dle jejich hodnocení splnily.

Slabou stránku projektu vidím zejména v některých, stále se opakujících potravinách, a to v jogurtu a drůbežím masu. A to i přes fakt, že je to jednou kuřecí a jednou krůtí maso. Také by měl jídelníček obsahovat větší část zeleniny, která byla pouze u oběda jako jedna denní porce místo doporučených 4–5 porcí. Procentuální zastoupení jednotlivých porcí děvčata splnila.

2) Prezentace projektu „*Jídelníček pro zdravou výživu dětí*“

Projekt vypracovávalo 5 děvčat, která měla celkový denní energetický příjem 8 629 KJ. Snídani tvořil celozrnný rohlík (704 KJ), šunková pěna (360 KJ) a mléko (198 KJ). Celkem snídaně obsahovala 1262 KJ, což je 15 % celkového denního příjmu energie. Přesnídávka zahrnovala celozrnnou bulku (660 KJ), sýr Cottage (300 KJ), ředkvičky (67 KJ) a salátovou okurku (52 KJ). Přesnídávka celkem obsahovala 1079 KJ, což je 12 % celkového denního energetického příjmu. Oběd obsahoval drůbeží vývar (750 KJ), dále pak lososa (730 KJ), brambory (280 KJ), jahodový kompot (153 KJ) a pomerančový džus (886 KJ). Celkem tvořil oběd 2802 KJ, tedy 32 % celkového denního energetického příjmu. Svačinu tvořil cizrnový salát (488 KJ) a sezamová placička (590 KJ), celkem 1078 KJ, což je 12 % celkového denního energetického příjmu potravin. Večeři představovaly pohankové lívance (546 KJ), javorový sirup (546 KJ) a ovocný salát (764 KJ), celkem 2408 KJ. Večeře činila 28 % celkového denního příjmu potravin. Děvčata hodnotila svou práci kladně, spolupráce probíhala bez problémů, rozdělila si mezi sebou činnosti, jedna z nich pak následně přepisovala projekt na arch, ostatní k tomu domalovávala obrázky. Spolužáci hodnotili projekt velmi pozitivně, dle jejich názoru byl přehledný a hezky zpracovaný i po výtvarné stránce.

Děvčata se snažila o pestrou stravu, překvapující byla pak večeře, která byla vzhledem k této denní porci energeticky bohatá zejména na sacharidy. Tato strava by měla být zařazena spíše do dopoledních hodin. Rozdělení porcí dle procent nespĺnila u snídaně, která představovala minimálně o 5 % nižší denní zastoupení než by měla dle výživových doporučení mít. Naopak večeře měla minimálně o 5 % více, než měla dle výživových doporučení mít.

3) Prezentace projektu „*Zdravá strava*“

Zde se nám objevil stejný název jako u prvního projektu. Tento projekt zpracovávalo 6 děvčat, která sestavila jídelníček o celkovém denním energetickém příjmu 10 031 KJ. Jejich snídaně zahrnovala cherry rajčata (90 KJ), dále pak sýr Lučina (1076 KJ), kuřecí prsní šunku (381 KJ), vícezrnnou housku, salátovou okurku (59 KJ) a slazený čaj (67 KJ), dohromady tvořil energetický příjem snídaně 2513 KJ a představoval 25 % celkového denního příjmu energie. Ke svačině zvolila děvčata ovocný salát

(595 KJ) a citronovou limonádu (691 KJ), celkem 1286 KJ. Svačina představovala 12 % celkového denního energetického příjmu. Oběd tvořil hovězí vývar (335 KJ), zapečené těstoviny s uzeným masem (1120 KJ), kyselá okurka (107 KJ), krémový piškotový zákusek (1398 KJ). Oběd činil dohromady 2960 KJ, tedy 30 % celkového denního energetického příjmu. Druhou svačinu pak tvořil tvaroh (942 KJ) a sezamová palačinka (470 KJ), celkem 1412 KJ. Svačina obsahovala 14 % celkového denního energetického příjmu. Večeře zahrnovala celozrnný toustový chléb (557 KJ), salát Caesar (868 KJ), multivitaminový džus (435 KJ), dohromady 1860 KJ, což představovalo 19 % celkového denního energetického příjmu.

Spolupráci hodnotila děvčata jako velmi dobrou, domnívala se, že zadání projektu splnila a byla se svou prací spokojena. Spolužáci hodnotili také projekt kladně, byl přehledný, pestrý a splnil i procentuální zastoupení jednotlivých porcí v jídelníčku.

U tohoto projektu mne překvapila volba oběda, pravděpodobně mohla děvčata zvolit jako náplň těstovin jinou surovinu než uzené maso, které se dětem nedoporučuje, stejně tak jako krémový piškotový zákusek, jednotlivé porce mohly obsahovat více zeleniny. Děvčata se ve svém projektu snažila o pestrou stravu.

4) Prezentace projektu „*Denní strava*“

Projekt tvořili 3 chlapci, kteří sestavili jídelníček s energetickým příjmem 9509 KJ. Také sestavili 5 denních porcí jako ostatní spolužáci. Snídaně zahrnovala 2 rohlíky, vepřovou šunku a mléko a obsahovala celkem 2528 KJ, tedy 27 % celkového denního příjmu potravy. Svačina obsahovala jablko, müsli tyčinku a pomerančový džus, celkem 987 KJ, což je 10 % celkového denního energetického příjmu. K obědu vybrali chlapci halušky se zelím a slaninou, jako nápoj pak kofolu. Energetická hodnota oběda pak činila 2985 KJ, tedy 31 % celkového denního energetického příjmu. Druhou svačinu tvořil opět bílý rohlík, eidam, máslo a voda, celkem 980 KJ, což představovalo 10 % celkového denního příjmu energie. Večeře se skládala z vepřové pečeně s knedlíkem a vody. Energetická hodnota této porce byla 2029 KJ. Večeře tvořila 22 % celkového denního příjmu. Chlapci hodnotili svůj projekt kladně, s tím, že se jim spolupracovalo dobře a bez problémů si rozdělili úkoly. Spolužáci hodnotili projekt jako nesplněný, protože projekt obsahoval

minimum zdravých potravin, málo pestrou stravu a opakující se jídla. Chlapci splnili pouze celkové denní rozdělení porcí.

Z tohoto projektu bylo patrné, že si sice rozdělili jednotlivé porce, ale dále pak celý jídelníček nekonzultovali nebo si neuvědomili nevhodnost stejných jídel. Faktem je, že tito žáci dokončovali svůj projekt doma, neboť během jeho tvorby se v hodinách nesešli v plném počtu. Jinak bych je na některá ne právě zdravá jídla upozornila. Jídelníček také neobsahoval, kromě zelí, žádnou porci zeleniny, i přesto, že jsme o významu zařazení do zeleniny hovořili.

2.6.9 Závěrečná reflexe směrem k vyučující

V této části jsou zaznamenány jednotlivé reflexe směrem k vyučující tak, jak jsem si je zapsala. Každý účastník projektu měl zhodnotit, jak se mu práce líbila, zda měla smysl a zda mu něco přinesla, zda se dozvěděl něco nového a zda se bude v budoucnu inspirovat navrženým jídelníčkem, přičemž nemusel nutně odpovídat na všechny otázky v reflexi zadané.

Jan hodnotil projekt jako zajímavý, dozvěděl se, kde hledat na internetu informace o kalorickém obsahu jídel, myslí si, že na základě vypracované práce se stravuje zdravě.

Dan hodnotil projekt jako přínosný v tom, že si uvědomil, že by měl jíst více zeleniny, ale že jinak se stravuje také celkem zdravě a v souladu s doporučeními.

David hodnotil projekt tak, že se mu líbil, že měl smysl, ale že se vlastně stravuje zdravě a všechno o zdravé stravě ví.

Petr hodnotil projekt jako dobrý, ale nic nového se nedozvěděl, všechno už zná a své stravovací návyky měnit nebude.

Jakub hodnotil projekt jako smysluplný, dozvěděl se, kde vyhledávat informace o kaloriích a zdravých potravinách. Myslí si, že se stravuje zdravě a v souladu s vytvořeným projektem.

Karel hodnotil práci jako přínosnou zejména ve vyhledávání informací, také připustil, že by měl jíst více zeleniny než doposud, a že se bude snažit jíst zdravěji.

Michalovi se práce líbila, zjistil díky ní, že se stravuje naprosto nezdravě a že by měl své stravovací návyky změnit od základů. Projekt měl dle jeho názoru smysl.

Tadeáš hodnotil projekt jako zajímavý a inspirativní a také připustil, že by měl jíst více zeleniny a že konzumuje některá nezdravá jídla.

Klára hodnotila projekt jako dobrý, vše o zdravé stravě ví, ale sama se jí moc neřídí a neví, zda se bude v budoucnu stravovat jinak nebo lépe.

Dominika hodnotila projekt jako dobrý, dozvěděla se, kde hledat informace a jak pracovat s kalorickými tabulkami. Myslí si, že se nestravuje dobře, ale také neví, zda bude své stravovací návyky měnit.

Pavla hodnotila práci jako dobrou, ale nic nového jí nepřinesla, ani nebude měnit své stravovací návyky, bude jíst jako doposud. Z práce se tedy nepoučí.

Linda hodnotila práci jako smysluplnou v tom, že se o zdravé stravování zajímá. Zjistila, že se obsah jídelníčku vesměs shoduje s tím, co konzumuje, čili si ověřila, že se stravuje zdravě a že je to důležité.

Zuzana hodnotila práci jako dobrou, s tím, že také většinu o zdravé stravě zná a že si ověřila, že až na větší konzumaci sladkostí se stravuje zdravě. Práce ve skupině se jí líbila.

Radka hodnotila práci jako bezvadnou, zjistila kde hledat informace na internetu, o zdravé stravě má celkem přehled, ale chtěla by se do budoucna stravovat zdravěji než doposud a konzumovat více zeleniny.

Andrea hodnotila práci jako fajn, s tím, že zjistila, že se stravuje celkem zdravě, ale že by měla více konzumovat zeleninu a více pít. Myslí si, že tato práce má smysl.

Katka si myslí, že byla práce zajímavá a měla smysl v tom, aby si každý uvědomil, že zdravá strava je nutná pro život. Ona sama pak viděla přínos v informacích, které získala z internetu.

Natálie připadala práce dobrá, líbil se jí způsob, jakým jsme zdravou stravu zpracovávali, a zjistila, že by měla jíst pravidelně a víc.

Renata hodnotila práci jako přínosnou pro život, může se inspirovat ve skladbě jídelníčku a byla překvapená, kolik by toho měla za den sníst. Měla pocit, že je toho velmi mnoho.

Julie si myslí, že tato práce měla smysl, aby si každý uvědomil, že je důležité se stravovat zdravě. Ona si tímto ověřila, že se sama zdravě stravuje. Dozvěděla se, kde může hledat na internetu informace a jak si jídelníček sestavit.

Kristýna se o zdravou stravu zajímá už déle, tímto si jen ověřila, že se stravuje poměrně zdravě, ale občas „hřeší“ se sladkostmi. Na druhou stranu zase sportuje, a tím získané kalorie bez problému spálí.

Karolína si práci také potvrdila to, že se stravuje zdravě, že má o zdravé stravě přehled a že umí s informacemi dále pracovat. Práce se jí líbila, připadala jí zajímavá hlavně pro ty, kteří se stravují nezdravě.

Alžběta se o zdravou stravu zajímá dlouhodobě, takže si díky práci ověřila, že informace, které má, jsou pro ni dostačující v sestavování zdravého jídelníčku, o který se snaží. Ale ví, že ne vždy jej dodržuje. Projekt se jí líbil.

Dita se snaží o to, aby jedla zdravě a díky projektu získala nové tipy na zdravou stravu a může si díky tomu obohatit svůj jídelníček. Projekt považuje za dobrý.

Jindra se snaží také o zdravou stravu, ale připouští, že někdy porušuje její dodržování, a to konzumací sladkého. Projekt se jí líbil, protože zjistila, kde hledat informace a jak si zpestřit svou stravu.

Během závěrečného hodnocení projektu chyběli dva žáci, kteří se do projektu zapojili jen částečně a jejichž výpovědi jsem neměla k dispozici.

2.6.10 Hodnocení reflexe, vlastní sebereflexe

Vzhledem k tomu, že jsem třídní této třídy, a přesto, že třída vznikla nově až v 8. ročníku, byť jsem všechny děti učila i v nižších ročnících v jiných třídách, dalo by se říct, že děti celkem znám. Jsou zvyklé na skupinovou práci, na hodnocení i sebehodnocení. Jejich zpětná vazba mne nepřekvapila, až na dva žáky. Jednak Pavla svou výpovědí, která byla veskrze negativní, protože se jedná o žákyni s vyznamenáním a celkem dobrým rodinným zázemím, i když rodiče mají pouze střední odborné vzdělání bez maturity. Druhá reflexe, která mne překvapila, byla od Michala, který díky tomuto projektu zjistil, že se stravuje nezdravě.

Z celkového hodnocení bylo patrné, že děti projekt hodnotili veskrze kladně, i když z některých odpovědí bylo patrné, že si z projektu nic neodnesou. Dále bylo zřejmé,

že dívky se o zdravou stravu zajímají více a více toho o ní ví, než chlapci. I když v diskusi jeden chlapec přiznal, že si musí hlídat váhu a že není jedno, co sní. Můžeme se domnívat, že u děvčat je to hlavně díky dnešní představě ženské krásy, „ideálním mírám“, sociálním sítím a médiím. S tím jsou také dnes velmi často spojovány i problémy s poruchami příjmu potravy. Ale i u chlapců se již s tímto jevem můžeme setkat, i když stále v menší míře než u děvčat.

Co se týká vlastní sebereflexe, jsem si vědoma, že na lepší propracování projektu by bylo zapotřebí větší časové dotace. Dále připouštím fakt, že ne všechny děti zařadily do jídelníčku zdravá jídla, čili jsem měla zřejmě podrobněji vysvětlit, která jídla tam vyloženě nepatří. Během práce jsem je na to upozorňovala, ale přesto se nezdravá jídla v jídelníčku objevovala. Výpočet kalorií byl pro některé žáky velkým problémem, ale i vyhledávání na internetu se neobešlo bez určitých obtíží, i přes přesně zadané instrukce.

2.7 Diskuse

Prostřednictvím této práce mělo být zjištěno, do jaké míry se žáci 2. stupně stravují zdravě, zda se jejich stravování a zejména stravovací návyky s přibývajícím věkem zlepšují, které ročníky se stravují nejzdravěji a dále měla práce odhalit největší chyby žáků z hlediska vhodného stravování a stravovacích návyků. Na základě těchto otázek bylo stanoveno 5 výzkumných předpokladů. Práce byla zaměřena zejména na četnost porcí, které žáci v průběhu dne konzumují, zda konzumují v dostatečné míře ovoce, zeleninu, mléko a mléčné výrobky, zda dodržují pitný režim během dne, jaké nápoje a kolik jich během dne vypijí. Strava dospívajících by již měla odpovídat stravě dospělých, ale měl by být zvýšený příjem energie, bílkovin, sacharidů a minerálních látek. (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2002)

Děti v tomto období však ve svém stravovacím režimu často chybují pod vlivem spolužáků, módních trendů nebo reklamy (Rusková, 2011).

Výživa v tomto věku by měla obsahovat dostatek bílkovin kvůli tvorbě svaloviny a dále vitamínů, zejména vitamínu C, aby byl organismus odolnější proti infekcím, B-komplexu, který může mít vliv na kvalitu učení a vitamínu A z důvodu čtení a práce při umělém osvětlení. Organismu se má také dodávat dostatek tekutin. (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2002)

Strava dospívajících dětí by měla být rozdělena rovnoměrně, stejně jako strava dospělých, do celého dne, a to zhruba do 4–6 porcí v pravidelných odstupech po 3 hodinách (Rusková, 2011).

To, zda se žáci stravují v souladu s výživovými doporučeními, bylo zjišťováno pomocí strukturovaného dotazníku. Žákům byly pokládány otázky uzavřené a otevřené, přičemž u uzavřených otázek volili z nabízených možností. U otevřených otázek odpovídali krátce na položené dotazy. Výsledky jednotlivých odpovědí jsou vyjádřeny procentuálně a u každé otázky byla porovnávána výsledná procenta jednotlivých ročníků. V dotazníku byly položeny otázky, které vycházely ze základních předpokladů zdravého stravování. Dotazníky vyplňovalo 188 žáků z celkového počtu 208 žáků druhého stupně. 60 žáků bylo z 6. ročníku, 47 ze 7. ročníku, 45 z 8. ročníku a 36 z 9. ročníku. Nejvíce žáků přitom navštěvuje 6. ročník, celkem 63 žáků, 7. ročník 50 žáků, 8. ročník 52 žáků a 9. ročník 43 žáků.

Při formulaci zkoumaného problému byly položeny 4 otázky a na jejich základě stanoveny výzkumné předpoklady. Následující část vyhodnocuje otázky a potvrzuje výzkumné předpoklady.

1) Do jaké míry se žáci druhého stupně stravují zdravě?

Při vyhodnocení dotazníku bylo zjištěno, že v 10 z 16 zkoumaných položek se více než 50% z celkového počtu respondentů stravuje v souladu s výživovými doporučeními. Nejlepších výsledků dosáhli žáci v položkách týkajících se konzumace ovoce, dále pak konzumace mléčných výrobků, pravidelných svačin ve školách, obědů ve školní jídelně a příjmu tekutin za den. Nejhorších výsledků dosáhli respondenti v konzumaci slazených nápojů, množství slazených nápojů a zeleniny.

Na tyto problematiky by bylo vhodné se v rámci výchovy ke zdraví zaměřit především.

2) Zlepšuje se jejich stravování s přibývajícím věkem?

Z výsledků vyhodnocení dotazníků vyplývá, že se žáci s přibývajícím věkem zdravěji nestravují. Otázkou ovšem je, z jakých rodin žáci jednotlivých tříd pocházejí a jaké jsou návyky z hlediska správného stravování. Lepší výpovědní hodnotu bychom získali při longitudinálním zkoumání, které však nebylo předmětem tohoto zkoumání.

3) Které ročníky se stravují nejzdravěji?

Při vyhodnocení všech odpovědí bylo zjištěno, že nejlépe se stravují žáci 7. ročníku, dále pak žáci 8. ročníku, 9. ročníku a nejhůře žáci 6. ročníku.

4) Ve které oblasti stravování a stravovacích návyků dosáhli žáci nejhorších výsledků?

Nejhorších výsledků bylo dosaženo při konzumaci slazených nápojů, dále pak splnění optimálního příjmu zeleniny a v pravidelnosti snídaně, jako základu jídelníčku.

Na základě těchto otázek bylo stanoveno 5 výzkumných předpokladů:

- 1) Více než 50 % žáků druhého stupně se stravuje v souladu s výživovými doporučeními.
- 2) Stravování žáků se s přibývajícím věkem zlepšuje.
- 3) Nejzdravěji se stravují žáci 8. a 9. ročníků.
- 4) Žáci mají nedostatečný příjem vody a neslazených nápojů.
- 5) Žáci mají nedostatečný příjem zeleniny.

Výzkumné předpoklady 1–3 byly ověřovány u všech 16 položek, výzkumný předpoklad 4 pouze u položek 15–17 a předpoklad 5 pouze u položky 8.

Optimální počet denních porcí jsme zkoumali v položkách 3 a 9. U položky 3 tohoto počtu dosahuje z celkového počtu respondentů pouze 15 % dotázaných, u této položky se tedy nepotvrdil výzkumný předpoklad č. 1, který uvádí, že se více než 50 % žáků druhého stupně stravuje zdravě a v souladu s výživovými doporučeními. Potvrdil se však druhý předpoklad, že se s přibývajícím věkem zlepšují stravovací návyky žáků druhého stupně. Žáci 8. a 9. ročníku dosáhli lepších výsledků, než žáci nižších ročníků, což potvrzuje i výzkumný předpoklad č. 3, že nejlepších výsledků dosáhnou žáci 8. a 9. ročníku. Předpoklad číslo 4 a 5 nelze vyhodnotit, netýká se ani nápojů a ani zeleniny. V položce 9 byl řešen počet denních porcí také o prázdninách a ve dnech volna, abych zjistila, zda se počet denních porcí ve dnech volna zvyšuje. Počet denních porcí se v položce 9 zlepšil, celkem 25 % všech dotázaných se stravuje v souladu s optimálním počtem, ale přesto ani ve dnech volna se nepotvrdil předpoklad č. 1. Potvrdil se předpoklad č. 2 i 3, a to, že se žáci s přibývajícím věkem stravují lépe – 31 % i v 8. a v 9. ročníku. Žáci 8. a 9. ročníku se stravují nejzdravěji, 8. ročník 79 %, 9. ročník 73 %.

V položkách 4, 10, 11 a 12 jsem zjišťovala, zda mají respondenti aspoň jedno teplé jídlo za den, zda obědvají ve školní jídelně a kolik času věnují obědu, dále pak kde doma obědvají. Při vyhodnocení položky 4 bylo zjištěno, že výzkumný předpoklad č. 1 se potvrdil, protože minimálně jedno teplé jídlo má v jídelníčku většina respondentů, celkem 87 %. Druhý předpoklad potvrzen nebyl, protože jak v 7., tak v 9. ročníku dosáhli žáci, kteří nemají žádné teplé jídlo denně, stejného výsledku, a to 6 %. Třetí předpoklad nebyl potvrzen, protože při porovnání procentuálního zastoupení v jednotlivých ročnících bylo zjištěno, že nejlépe se sice v tomto ohledu stravují žáci 8. ročníku, ale žáci 7. ročníku dosáhli lepších výsledků než žáci 9. ročníku. U položky 10 se potvrdil pouze první předpoklad, ve školní jídelně se stravuje 69 %. Předpoklad č. 2 se nepotvrdil, protože do školní jídelny chodí nejvíce žáků 7. ročníku, a to celkem 77 %. V souladu s tímto se nepotvrdil ani předpoklad číslo 3, protože jak v 8., tak v 9. ročníku se ve školní jídelně stravuje méně žáků než právě v 7. ročníku. V 8. ročníku je to 73 %, v 9. ročníku pak 75 %. Položka 11 testovala čas strávený obědem. Její vyhodnocení nepotvrdilo výzkumný předpoklad číslo 1, protože optimální čas na oběd dodržuje pouze 23 % z celkového počtu dotázaných. Nepotvrdily se ani předpoklady 2 a 3. Čas na oběd dodržují nejlépe žáci 9. ročníků (28 %), nejhůř žáci 8. ročníku (20 %). Z hlediska správných stravovacích návyků (místo, kde respondenti obědvají), byl potvrzen výzkumný předpoklad číslo 1, 69 % z celkového počtu dotázaných se stravuje u jídelního stolu. Výzkumné předpoklady číslo 2 a 3 potvrzeny nebyly. Nejlépe se z tohoto hlediska stravují žáci 6. ročníků, s přibývajícím věkem se žáci stravují v méně vhodném prostředí než žáci 6. ročníku, nejhůř se stravují žáci 8. ročníku (60 %).

Položka 5 se zabývala pravidelností a počtem snídaní jako základem jídelníčku. Zde se výzkumný předpoklad opět nepotvrdil, protože pravidelně snídá pouze 38 % respondentů. Nejlépe pak snídají žáci 9. ročníku, celkem 39 %. Bohužel nelze potvrdit ani předpoklady 2 a 3, protože procento pravidelně snídajících žáků je v 6. a 7. ročníku shodné (38 %). Nejhorších výsledků dosáhli žáci 8. ročníku, pouze 36 % z nich pravidelně snídá.

V položce 6 byly hodnoceny svačiny, které by měly být pravidelné, stejně jako snídaně. V položce bylo zjištěno, že pravidelně svačí 63 % celkového počtu dotázaných, a tím byl potvrzen výzkumný předpoklad číslo 1. Další výzkumné předpoklady potvrzeny nebyly. Nejlepších výsledků dosáhli žáci 7. ročníku,

pravidelně svačí 73 % z nich. Nejhorších výsledků dosáhli žáci 9. ročníku se 39 % pravidelně svačících žáků.

Položka 7 zkoumala počet porcí ovoce zkonzumovaných za den. Vyhodnocením bylo zjištěno, že tato položka dopadla ze všech zkoumaných položek nejlépe, celkem 94 % žáků denně konzumuje minimálně jeden kus ovoce denně. Tím byl potvrzen výzkumný předpoklad číslo 1, avšak nepotvrdily se další dva výzkumné předpoklady. Celkem 9 % žáků 8. ročníku nekonzumuje ovoce vůbec, nejvíc ovoce konzumují žáci 6. ročníku (celkem 97 %), shodně pak konzumují ovoce žáci 7. a 9. ročníku (94 %).

V položce 8 jsem se zabývala denními porcemi zeleniny. Dle optimálních výživových doporučení by měli dospívající v tomto věku konzumovat minimálně 2–3 porce denně. Tato doporučení splňuje pouze 23 % z celkového počtu dotázaných, výzkumný předpoklad č. 1 se tedy nepotvrdil. Nebyly potvrzeny ani výzkumné předpoklady 2 a 3. Žáci v 8. ročníku konzumují nejvíc zeleniny, celkem 33 %, nejméně zeleniny konzumují žáci 9. ročníku (14 %). Potvrdil se však výzkumný předpoklad 5, že žáci konzumují málo zeleniny z hlediska doporučených denních porcí, a to celkem 77 %. Tyto výsledky patří k nejhorším výsledkům z celého dotazníku.

Položky 13, 14, 15, 17 a 18 se zabývaly příjmem, množstvím a druhy nápojů. V položce 13 byli žáci dotazováni na denní příjem tekutin celkem. Doporučený příjem by měl být 1,5–2,5 litrů denně. Tento denní příjem splňuje 74 % respondentů, čímž byl potvrzen výzkumný předpoklad č. 1. Výzkumné předpoklady 2 a 3 potvrzeny nebyly. Nejvíce dodržují pitný režim žáci 7. ročníku, nejméně žáci 9. ročníku. Položka 14 zkoumala, zda žáci nosí nápoje sebou jako součást svačiny. Zde byl potvrzen výzkumný předpoklad č. 1, předpoklady 2 a 3 opět potvrzeny nebyly. Nejvíce nosí nápoje jako součást svačiny žáci 8. ročníku (84 %), nejméně žáci 9. ročníku (64 %). Položka 15 zkoumala, které nápoje žáci nejčastěji pijí. Zde se potvrdil výzkumný předpoklad 1, celkem pije vodu jako hlavní nápoj 60 % všech dotázaných, potvrzen byl i předpoklad 3, že žáci 8. a 9. ročníku mají nejlepší výsledky. Žáci 7. ročníku však mají shodné výsledky se žáky 8. ročníku. Výzkumný předpoklad č. 4 se nepotvrdil, protože 60 % dotázaných splňuje optimální příjem tekutin.

V položce 16 jsem zkoumala, zda děti aspoň někdy pijí slazené nápoje. Z výsledků vyplynulo, že 91 % žáků pije slazené nápoje, což považuji za nejhorší výsledek ze všech položek. Nepotvrdily se ani výzkumné předpoklady 2 a 3, s přibývajícím věkem se procento žáků konzumujících slazené nápoje nezlepšuje. Předpoklad č. 4 byl naplněn pouze částečně, většina žáků konzumuje slazené nápoje.

Položka 17 byla zaměřena na to, zda slazené nápoje tvoří více či méně než polovinu denního příjmu tekutin. Vyhodnocení této položky potvrdilo 3 výzkumné předpoklady. 66 % všech respondentů konzumuje méně než polovinu slazených nápojů, s přibývajícím věkem se příjem slazených nápojů snižuje a nejméně slazených nápojů konzumují žáci 8. a 9. ročníku.

V položce 18 byli žáci dotazováni na konzumaci mléka a mléčných výrobků, které by měly být nezbytnou součástí jídelníčku dospívajících. Optimální příjem porcí jsou 3–4 porce denně. Z výsledků vyplynulo, že celkem 69 % dotázaných konzumuje denně mléko a mléčné výrobky. Potvrdil se tím výzkumný předpoklad 1, ale výzkumné předpoklady 2 a 3 potvrzeny nebyly. Nejvíce mléčných výrobků konzumují žáci 7. ročníku, nejméně žáci 6. ročníku. Žáci 8. a 9. ročníku se v tomto ohledu nestravují lépe.

Výzkumný předpoklad 1 byl potvrzen u 10 z 16 zkoumaných položek. Výzkumný předpoklad 2 se potvrdil pouze u 3 z 18 položek a výzkumný předpoklad 3 u 4 z 18 zkoumaných položek. Výzkumný předpoklad 4 byl ověřován pouze ve třech položkách, v položce 15 nebyl potvrzen a v položkách 16 a 17 ano. Výzkumný předpoklad 5 byl zkoumán a také potvrzen pouze u položky 8.

Následný projekt, který navazoval na výzkum, byl vytvořen proto, aby si žáci při sestavování zdravého denního jídelníčku uvědomili, zda se opravdu stravují zdravě. Zda se potraviny, které zařazovali do svého zdravého jídelníčku, shodují s potravinami, které oni sami běžně konzumují. Dále je měla tato práce například upozornit na fakt, že v jídelníčku, který sestavovali, nejsou obsaženy jimi tolik oblíbené smažené brambůrky, různé oplatky, bonbóny apod. Touto formou, tedy vlastním sestavením jídelníčku a hledáním zdravých potravin, jim byl nabídnut směr, kterým by se v budoucnu mohli ubírat při vlastním stravování. Byli tak upozorněni na to, které potraviny jim ve srovnání s běžným jídelníčkem chybí a kterých by se měli

vyvarovat a v neposlední řadě i na to, aby si uvědomili, že je potřeba jídlo naplánovat a pečlivě vybírat jeho skladbu.

Projekt měl ukázat žákům, jak se stravovat zdravě, jak často a kolik potravin by měli za den zkonsumovat. Na základě jejich hodnocení, bylo zjištěno, že většina žáků projekt hodnotila kladně, pouze dvě hodnocení byla negativní, a že díky tomuto projektu zjistili, kde a jak vyhledávat informace (celkem 10 žáků). Ověřili si vlastní způsob stravování (11 žáků). Získali nové tipy na rozšíření a obohacení jídelníčku (celkem 4 žáci).

Závěr

V teoretické části práce bylo definováno zdraví člověka, determinanty zdraví, zdraví dětí a zejména pak správné stravování a to zejména u žáků druhého stupně.

V praktické části bylo zjišťováno, do jaké míry se žáci druhého stupně sídlištní základní školy na Černém Mostě stravují zdravě.

Cíle tohoto výzkumu byly naplněny. Výzkumný předpoklad 1, který zněl, že více než 50% žáků se stravuje s výživovými doporučeními, byl potvrzen u 10 z 16 zkoumaných položek. Výzkumný předpoklad 2, který zněl, že s přibývajícím věkem se stravování žáků zlepšuje, se potvrdil pouze u 3 z 16 položek. Výzkumný předpoklad 3 zněl, že žáci 8. a 9. ročníků se stravují nejlépe. Tento předpoklad se potvrdil u 4 z 16 zkoumaných položek. Výzkumný předpoklad 4, že žáci mají nedostatečný příjem vody a neslazených nápojů, byl ověřován pouze ve třech položkách. V položce 15 nebyl potvrzen a v položkách 16 a 17 ano. Výzkumný předpoklad 5, že žáci mají nedostatečný příjem zeleniny, byl zkoumán a potvrzen pouze u položky 8.

Pro pedagoga vyplývá z této práce několik závěrů. Může touto cestou zjistit, jakým způsobem se děti ve třídě stravují, ať už je třídním učitelem nebo jen vyučujícím výchovy ke zdraví. Dále může děti lépe poznat, zjistit, jak pracují ve skupině, jak jsou schopny se domluvit, kdo má ve skupině vedoucí slovo nebo zda mají všichni stejný podíl na práci. Dále pak nutno vyzdvihnout propojení mezipředmětových vztahů, zejména matematiky, výtvarné výchovy a českého jazyka, na které je v rámci mezipředmětových vztahů dnes kladen také velký význam.

V práci bylo použito několik metod zkoumání. Jednak strukturovaný dotazník, dále pak pozorování a diskuse. Jednotlivé části práce na sebe navazovaly, byť druhá část výzkumu se uskutečnila pouze v jedné třídě. To považuji i za úskalí práce, ale vzhledem k počtu tříd základní školy a faktu, že učím výchovu ke zdraví pouze v jedné třídě, nebylo možné realizovat projekt za stejných podmínek ve všech třídách. Nutno ještě podotknout, že v nižších ročnících nejsou děti zatím schopny tento projekt vypracovat, jelikož je pro ně prozatím příliš náročný. Zahrnuje příliš mnoho úkolů a vyhledávání, byť by se dal zrealizovat například jednodušší formou. Například tak, že by děti měli již všechny informace připraveny a v rámci projektu by pouze na základě

těchto informací museli sestavit jídelníček a sečíst jednotlivé kalorie tak, aby ve výsledku daly celý součet přijatých kalorií za den. Případně by mohla hledat každá skupina pouze jednu denní porci, a celý denní jídelníček by tak sestavila celá třída dohromady.

Žáci druhého stupně základní školy dělají v oblasti stravování a správných stravovacích návyků stále chyby, na jejichž odstranění bychom se měli jako pedagogové podílet a pomáhat žákům zlepšovat stravování tak, aby jim umožnilo dosáhnout zdravého životního stylu a plnohodnotného života.

Seznam použitých informačních zdrojů

BERKOVÁ, Kamila, 2002. Obecné zásady výživy dětí a dorostu. *Pediatric pro praxi* [online]. 2002(6), 301-302 [cit. 2020-03-25]. Dostupné z: <http://www.solen.cz/pdfs/ped/2002/06/13.pdf>.

ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDVÁ a Hynek DOLANSKÝ, 2009. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2860-5.

Foodnet, 2008. *Potravinová pyramida*. [online]. [cit. 2019-02-15]. Dostupné z: <http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/potravinova-pyramida.html>.

Fórum zdravé výživy, 2013. *Česká potravinová pyramida*. [online]. [cit. 2018-12-10]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>.

FOŘT, Petr, 2016. *Co je to vlastně zdravá strava* [online]. [cit. 2018-12-10]. Dostupné z: <https://www.svet-zdravi.cz/clanky/co-je-to-vlastne-zdrava-strava>.

FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. I. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-1057-9.

FRANĀKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Jana MALICHOVÁ, 2013. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-2247-7.

HAINER, Vojtěch, 2004. *Základy klinické obezitologie*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0233.

HAVLÍNOVÁ, Miluše, 2006. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. 2., rozš. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7367-059-3.

HLAVATÁ, Karolína, 2018. *Potravinová pyramida ve světě i u nás. Jaká má být denní skladba stravy?* [online]. [cit. 2020-04-05]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Potravinova-pyramida-ve-svete-i-u-nas.-Jaka-ma-byt-denni-skladba-stravy__s10010x11012.html.

HOLČÍK, Jan, 2004. *Zdraví 21. Výklad základních pojmů. Úvod do evropské zdravotní strategie. Zdraví pro všechny ve 21. století*. 1. vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR. ISBN 80-85047-33-0.

K., Gabriela, 2019. Výživa dětí – zdravá strava, optimální váha, kolik soli? *Zdravé stravování* [online]. [cit. 2020-04-25]. Dostupné z: <https://www.zdravestravovani.eu/vyziva-deti-zdrava-strava-optimalni-vaha-kolik-soli/>

KALMAN, Michal, 2010. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC)"*. HBSC, Česká republika. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2985-4.

KAST, Bas, 2019. *Nutriční kompas: bestsellerový průvodce světem zdravého stravování*. Praha: XYZ. ISBN 978-80-7597-496-9.

KEBZA, Vladimír, 2005. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia. ISBN 80-200-1307-5.

KUNOVÁ, Václava, 2011. *Zdravá výživa*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3433-0.

KUNOVÁ, Václava, 2011. *Zdravá výživa*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3433-0.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2715-8.

MARÁDOVÁ, Eva, 2007. *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 978-80-86991-09-2.

PÁNEK, Jan, Jan POKORNÝ a Jana DOSTÁLOVÁ, 2002. *Základy výživy a výživová politika*. Praha: Vysoká škola chemicko-technologická. ISBN 80-7080-468-8.

PUKLOVÁ, Vladimíra, 2017a. Životní styl (čas u PC, sportovní aktivita, výživa). *Výsledky studie „Zdraví dětí 2016“* [online]. [cit. 2020-04-26]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/prevence/rizikove-faktory-zivotniho-stylu-ceskych-deti-2016>.

PUKLOVÁ, Vladimíra, 2017b. Tělesná hmotnost a vadné držení těla. *Výsledky studie „Zdraví dětí 2016“* [online]. [cit. 2020-04-23]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/prevence/vadne-drzeni-tela-u-deti-1>.

RUSKOVÁ, Jitka, 2011. Specifika výživy dospívajících. *Pediatric pro praxi* [online], 2011(4) [cit. 2020-03-22]. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2011/04/15.pdf>.

SLIMÁKOVÁ, Margit, 2013a. *Zdravá výživa pro děti* [online]. 2013 [cit. 2020-04-24]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/vyziva-deti/>.

SLIMÁKOVÁ, Margit, 2013b. *Zdravý talíř* [online]. [cit. 2020-03-23]. Dostupné z: <http://www.healthyplate.eu/cz/>.

ŠAFRÁNKOVÁ, Dagmar, Milada HAVLÍKOVÁ, František ROZUM a Lenka ŠULOVÁ, 2011. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: učebnice pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus. ISBN 978-80-7238-930-8.

Školní svět, 2012. *Zdravá výživa dětí*. [online]. [cit. 2019-01-22]. Dostupné z: <https://www.skolnisvet.cz/zdrava-vyziva-deti/>.

Velký lékařský slovník [online]. 2009 [cit. 2020-03-15]. Dostupné z: <http://lekarske.slovniky.cz/pojem/determinanty-zdrav%C3%AD>.

Vím, co jím, 2014. *Jezte pestře. Víte, jak na to?* [online]. [cit. 2020-03-12]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Jezte-pestre.-Vite,-jak-na-to__s10010x8210.html.

Výchova ke zdraví, 2009. *Umíme porozumět pojmům o zdraví a prevenci?* [online]. Pardubice, 2009 [cit. 2020-04-12]. Dostupné z: <http://vychovakezdravi.cz/clanky/pojmy.html>.

Výživa dětí, 2006a. *Denně 5x aneb Zdravá jídla pro děti*. [online]. [cit. 2018-12-10]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>.

Výživa dětí, 2006b. *Mléko a mléčné výrobky*. [online]. [cit. 2018-12-10]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jake-potraviny-by-nemely-chybet-v-jidelnicku-deti/mleko-a-mlecne-vyrobky/>.

WikiSkripta, c2018. *Mentální anorexie* [online]. [citováno 2020-04-24]. Dostupný z: https://www.wikiskripta.eu/index.php?title=Ment%C3%A1ln%C3%AD_anorexie&oldid=415924.

World Health Organization, 2006. *The determinants of health*. [online]. World Health Organization, 2006 [cit. 2020-04-03]. Dostupné z: <https://www.who.int/hia/evidence/doh/en/>.

World Health Organization, 2016. *5 keys to a healthy diet*. [online]. [cit. 2020-03-21]. Dostupné z: https://www.who.int/nutrition/topics/5keys_healthydiet/en/.

Zdraví a zdravotnictví, 2003. *WHO: obezita je nedoceněný zdravotní problém světové populace*. [online]. [cit. 2020-04-01]. Dostupné z: <http://www.zdrav.cz/modules.php?op=modload&name=News&file=article&sid=4388&mode=thread&order=0>.

Přílohy

Příloha 1 – dotazník

Milí žáci, ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku na téma „Stravování žáků II. stupně“

Jedná se o anonymní dotazník, ve kterém bych chtěla zjistit, zda se žáci 2. stupně stravují zdravě. Pozorně si, prosím, přečtete otázky a odpovězte na ně podle pravdy nebo označte odpověď, která vystihuje vaše stravovací návyky. Vaše odpovědi budou použity do mé diplomové práce.

Za vyplnění dotazníku předem děkuji

Monika Bílková

- 1) Jsem a) chlapec
b) dívka

- 2) Chodím do třídy

- 3) Kolikrát denně jíš, když chodíš do školy: a) 1–3
b) 4–5
c) 5–6

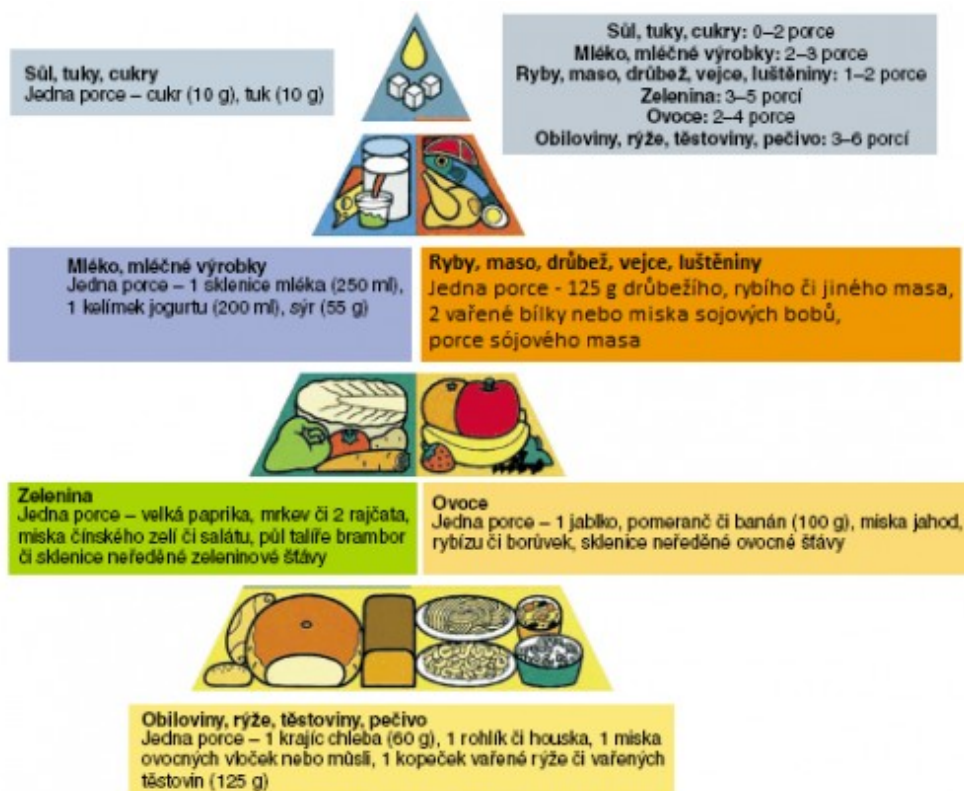
- 4) Kolik jídel z toho je teplých?

- 5) Snídám doma pravidelně: a) ano – pravidelně každý den
b) ano – 3–4x týdně
c) ano – 1–2x týdně
d) ne

- 6) Nosím si svačinu do školy: a) ano – každý den
b) ano – 3–4x týdně
c) ano – 1–2x týdně
d) ne

- 7) Kolik porcí ovoce denně sníš?
- 8) Kolik porcí zeleniny denně sníš?
- 9) Kolikrát denně jíš ve dnech volna a o prázdninách?
- 10) Chodíš na obědy do školní jídelny: a) ANO
b) NE
- 11) Kolik času máš na oběd: a) 5–10 minut
b) 10–20 minut
c) 20–30 minut
- 12) Kde jíš, když jsi doma?
- 13) Kolik litrů tekutin denně vypiješ: a) maximálně 1l
b) 1, 5–2, 5l
c) více než 2,5l
- 14) Nosíš si z domu připravené pití: a) ANO
b) NE
- 15) Jaké nápoje nejčastěji piješ?
- 16) Piješ sladké nápoje: a) ANO
b) NE
- 17) Pokud piješ sladké nápoje, jakou část tvého pitného režimu tvoří?
a) více než polovin
b) méně než polovinu
- 18) Piješ denně mléko a jíš 3–4 porce mléčných výrobků: a) ANO
b) NE

Příloha 2 – potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví



(Hlavatá, 2018 cit. dle Ministerstvo zdravotnictví, 2005)

Příloha 3 – česká potravinová pyramida



Česká potravinová pyramida

- › jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- › zvyšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny, 200 g ovoce)
- › denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě
- › nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných
- › na teplou i studenou kuchyni používejte rostlinné oleje a kvalitní margaríny
- › maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- › omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní a polevou
- › vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřisolujte
- › udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte

Další informace a dotazy: www.fzv.cz

(Fórum zdravé výživy, 2013)

Příloha 4 – zdravý talíř

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

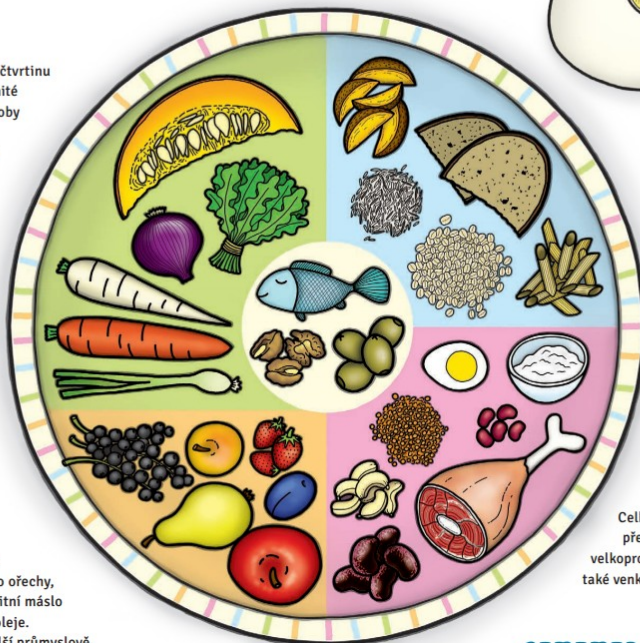
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nehodnotné bílé mouky.

Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinou z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vybírejte dle své chuti i stravovací filozofie.

Životní styl

Celkově doporučuji upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré náladu!

www.zdravytalir.info

(Slimáková, 2013b)