

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Rok: 2009/2010

Kateřina Brabencová

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

**Vliv životního stylu rodiny na hmotnost
předškolních dětí**

**Influence of lifestyle family to the weight of
preschool children**

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Věra Svobodová

Autor diplomové práce:

Kateřina Brabencová

Pedagogika předškolního věku

kombinované studium

duben 2010

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury.

V Praze dne.....

Podpis:.....

Děkuji Mgr. Věře Svobodové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

Dále děkuji svojí rodině za rady, podporu a trpělivost.

Anotace

V této diplomové práci shromažďuji informace ohledně hmotnosti předškolních dětí a vlivů rodiny na ní. Ve výzkumné části provádím výzkum metodou dotazníku ve dvou mateřských školách a zdravotnickém zařízení v místě svého bydliště. Jeho výsledkem je posoudit hmotnost dítěte v závislosti na následujících ukazatelích. S pohybovou aktivitou rodiny, s finanční situací rodiny, se vzděláním rodičů a porovnání hmotnosti chlapců a dívek stejného věku.

Klíčová slova:

hmotnost, obezita, rodina, zdraví, pohyb, životní prostředí, výživa, sociální prostředí, mateřská škola

Annotation

In this thesis, we gather information on the weight of the children and family influences on it. In the research part of my research using a questionnaire in two nursery schools and medical facilities in their place of residence. Its effect is to assess the child's weight in relation to these indicators. The physical activity of families with the financial situation of the family, the education of their parents and compare the weight of boys and girls the same age.

Key words:

weight, obesity, family, health, exercise, environment, nutrition, social environment, kindergarten

OBSAH

Úvod

Problém práce

Cíle a úkoly

1 Teoretická část

1.1 Tělesná výška a tělesná hmotnost dětí

- 1.1.1 Tělesná výška (délka) a její zjišťování
- 1.1.2 Tělesná hmotnost a její zjišťování
- 1.1.3 Další způsoby zjišťování hmotnosti
 - 1.1.3.1 Quetelův index, Bmi
 - 1.1.3.2 Percentilové grafy
- 1.1.4 Nadměrná hmotnost a obezita

1.2 Životní styl (způsob) a faktory, které jej ovlivňují

- 1.2.1 Životní prostředí v širším slova smyslu
- 1.2.2 Sociální prostředí – rodina, MŠ
- 1.2.3 Pohyb
 - 1.2.3.1 Pohybové schopnosti a dovednosti předškolního dítěte
 - 1.2.3.2 Pohyb dětí v MŠ
 - 1.2.3.3 Nadváha v závislosti na pohybu
 - 1.2.3.4 Pohyb v životě dětí- shrnutí
- 1.2.4 Výživa
 - 1.2.4.1 Složky potravy a jejich energetický obsah
 - 1.2.4.2 Rozdělení potravin
 - 1.2.4.3 Energetický příjem v dětství
 - 1.2.4.4 Stravování
- 1.2.5 Pitný režim - nápoje
- 1.2.6 Zdravá výživa

1.3 Zdravý životní styl (způsob) - zdraví

2 Výzkumná část

2.1 Hypotézy

2.2 Použité výzkumné metody

2.3 Charakteristika výzkumného (zkoumaného) souboru

2.4 Výsledky výzkumu a jejich interpretace

2.5 Diskuze

2.6 Závěry

3 Použitá literatura, prameny a ostatní informační zdroje

4 Přílohy

Motto:

Růst na zdravém vzduchu a sluníčku, rozumně jíst a pít, žít mravně, pracovat svaly, srdcem a mozkiem, mít starosti, mít cíl a neztratit živý zájem: protože zájem, to je život sám, bez zájmu a bez lásky není života.

Tomáš Garrigue Masaryk

Úvod

Civilizačními nemocemi nazýváme choroby, jejichž výskyt ovlivňuje především civilizační jevy, způsob života, životní prostředí atd. Z dosavadních lékařských statistik je patrné, že k nezávažnějším a nejrozšířenějším z těchto chorob patří obezita. Toto onemocnění vyvolává další četné komplikace, které způsobují častější nemocnost, invaliditu a zvyšují úmrtnost obézních.

Protože Česká republika, bohužel, pravidelně obsazuje jedno z předních míst na světě v počtu nemocných obezitou, a mě není tato smutná statistika lhostejná, rozhodla problematiku nadváhy a obezity předškolních dětí v závislosti na rodinném prostředí zpracovat jako svou diplomovou práci.

S patologicky zvýšenou hmotností dětí bojuje stále větší a větší část populace a je celosvětovým problémem. Pokud tedy nechceme dopadnout stejně otřesně jako USA, které drží v dětské obezitě bezesporu rekord, je třeba zcela zásadních změn v zažitých stereotypch v přístupu k životnímu stylu většiny českých rodin.

Každý druhý člověk u nás má nadváhu a jedna pětina lidí je obézních Česká republika vykazuje přibližně 9% dětí s nadváhou, počet obézních dětí dosahuje v současné době 6%. Výjimkou nejsou čtyřleté až pětileté děti s 50 kilogramy, 100 kilogramů dosáhnou některé již ve 14 letech. Stále častěji se nadváha a obezita vyskytuje i u předškolních dětí.

V Evropě najdeme 30 % dospělých s nadváhou a počet obézních dětí se v posledních pěti letech zdvojnásobil. Pozoruhodné je geografické rozložení obezity. Zatímco na jihu Evropy je pozorován vyšší a stále rostoucí výskyt obezity, na severu

Evropy je výskyt nižší a prakticky se nezvyšuje. To jen potvrzuje, že se Skandinávci nikdy nezpronevěřili zdravému způsobu života, který je v jejich zemích tradiční.

Je naprosto zřejmé, že základy obezity kromě (v podstatě výjimečných (5%)) genetických dispozic či hormonálního onemocnění spočívají především v životním stylu rodiny. Rodiče, mající na své obézní děti pochopitelně největší vliv, však bohužel kila navíc často nevidí, nebo je záměrně ignorují. Mívají totiž sami problémy s vyšší hmotností, a vychovávají tak i své děti. Proto je důležitá osvěta objasňující zásady zdravého životního stylu. V České republice se např. v rámci projektu „Hravě žij zdravě“ mohou rodiče s dětmi přihlásit na kurz, kde se naučí mít své energetické příjmy a výdaje lépe pod kontrolou. Takováto osvěta je jedním z nejdůležitějších kroků, které se u nás proti obezitě realizují.

Tato práce si činí ambice stát se pomůckou pro rodiče, jejichž dítě trpí nadváhou a oni sami nevědí, jak způsobem jim od nadbytečné hmotnosti pomoci.



Problém práce

Lidská obezita je velmi častým jevem, z něhož vyplývá řada závažných zdravotních a sociálních problémů. Nárůst počtu obézních obyvatel, zejména dětí, je natolik alarmující, že jsem se rozhodla orientovat na tuto problematiku svou diplomovou prací.

Cíle a úkoly

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit na základě vyhodnoceného dotazníku, jaký vliv má životní styl rodiny na hmotnost předškolních dětí.

Tohoto hlavního cíle se práce pokouší dosáhnout pomocí následujících dílčích cílů a úkolů:

- Vyhledat a kriticky zpracovat dostupnou literaturu
- V teoretické části práce se zaměřit a rozpracovat zejména tělesnou výšku a hmotnost dětí, způsoby zjišťování hmotnosti, nadměrnou hmotnost a obezitu, sociální prostředí, ve kterém dítě žije, zdravý životní styl, pohyb v životě dětí doma i v mateřské škole a stravování.
- Vytipovat zkoumaný soubor dětí
- Vytvořit dotazník a distribuovat jej rodičům dětí zařazených do zkoumaného souboru
- Zpracovat, shrnout a reprodukovat výsledky dotazníku

3 Teoretická část

1.1 Tělesná výška a hmotnost dětí

1.1.1 Tělesná výška (délka) a její zjišťování tělesná

Novorozence a malé kojence do věku dvou let měříme vleže. Měří se tedy délka, nikoliv výška těla. Délka se měří v „korýtku“ odborně v bodymetru. Toto zařízení musí být nezbytnou součástí ambulance každého dětského lékaře. Tělesná výška se od dvou let stanovuje ve stoje. Zařízení k měření tělesné výšky se nazývá stadiometr.

Měření se provádí bez obuvi, ve vzpřímeném postoji, paty a špičky nohou u sebe s dotykem pat o stěnu s měřidlem. Hlava je v poloze pohledu do dálky bez předklonu či záklonu. Horní část měřidla se dotýká kolmo hlavy s omezením vlivu účesu. Důležité jsou časové průběhy růstu těla a také růstová rychlost, vyjadřovaná v cm za rok, měřená obvykle v půlročních intervalech. Tělesná výška je silně závislá na výšce obou rodičů (*Hanreich, 2000*).

1.1.2 Tělesná hmotnost a její zjišťování

Hmotnost, měřená v kilogramech a gramech je vedle délky nejpotřebnější přírodovědnou veličinou pro dítě v předškolním i školním věku. S vážením se setkává poprvé ihned po narození, a pak ještě mnohokrát v životě. Zřejmě je to nejčastěji zjišťovaný parametr lidského těla (*Hanreich, 2000*).

Novorozenci a kojenci se váží vleže, starší kojenci vsedě vždy nazí. Dětské lékaři doporučují používat kvalitní elektronické váhy do 20 kg (s digitálním displejem). Děti, které sami stabilně stojí, se váží vestoje, ve spodním prádle, pro které lékaři též doporučují elektronické váhy. Měření hmotnosti dětí by měl provádět pediatr při každé preventivní prohlídce.

Chceme-li určit, zda dítě trpí nadváhou či podváhou, nestačí nám znát jenom jeho tělesnou hmotnost. Daleko více nám pomůže, pokud hmotnost budeme posuzovat ve vztahu k nějakému dalšímu parametru.

Hodnocení tělesné hmotnosti vzhledem k věku, se doporučuje pouze u nejnižších věkových kategorií (novorozenci a mladší kojenci).

Rychlejším, bezchybným a nejčastěji používaným řešením je využívání percentilových grafů - poměr hmotnosti k výšce. Hodnotit tělesnou hmotnost vzhledem k tělesné výšce se doporučuje stejně jako u dospělých pro všechny věkové pediatrické kategorie.

Sledování růstu a hmotnosti a jeho změn patří k základnímu způsobu hodnocení prospívání dětí všech věkových kategorií, zdravých i nemocných. Tělesný růst je totiž mimořádně citlivým ukazatelem zdraví jedince a růstová odchylka může mnohdy znamenat závažný stav i tehdy, když u dítěte nejsou patrné žádné další nápadné příznaky nemoci. Součástí zdravotního a očkovacího průkazu dítěte jsou výše zmíněné percentilové grafy, zobrazující základní antropometrické hodnoty (tělesná výška, tělesná hmotnost) současných českých chlapců a dívek od narození do 18 let.

1.1.3.2 Queteletův index, BMI

Index tělesné hmotnosti vytvořil v letech 1830 – 1850 belgický vědec **Lambert Adolphe Jacques Quételet** (1796 - 1874) při práci na svém systému „sociální fyziky“, proto se BMI někdy označuje také jako Queteletův index.

Queteletův index je nejčastěji používaný výpočet pro tělesnou hmotnost, je označován anglickou zkratkou BMI (body mass index). K jeho výpočtu je potřeba znát pouze výšku a hmotnost měřeného. Index se spočítá vydělením hmotnosti daného člověka druhou mocninou jeho výšky:

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška (m)}^2}$$

Příklad: muž vážící 98 kg při výšce 185 cm má BMI $(98 : 1,85^2) = 28,8$

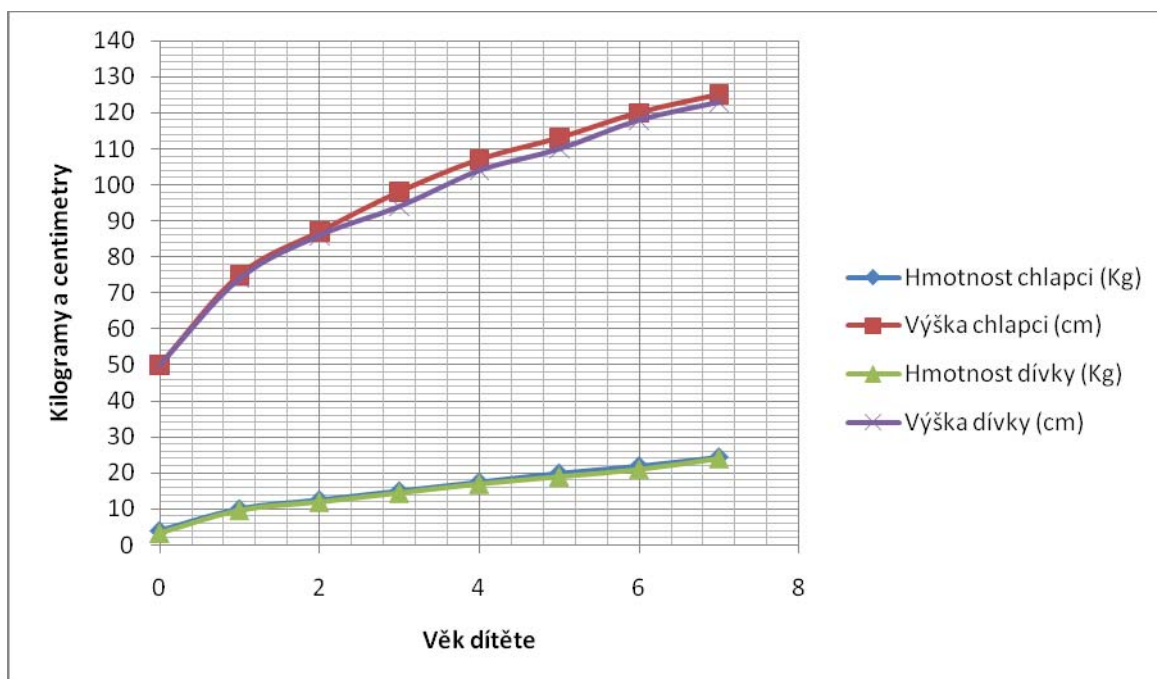
Muž má tedy nadváhu a bylo by vhodné upravit jeho pohybový a výživový režim.

V této tabulce lze najít co konkrétní BMI znamená.

Podvýživa	≥ 18
Ideální váha	18- 25
Nadváha	25 – 29,9
Mírná obezita I. Stupně	30 – 34,9
Střední obezita II. Stupně	35 – 39,9
Morbidní obezita III. Stupně	$\geq 40,0$

Tyto hodnoty jsou pouze orientační a jsou určeny spíše pro dospělé. U dětí se BMI pro přesnější měření dosazuje do tzv. Percentilových grafů (viz. percentilové grafy).

Tento graf porovnává průměrnou výšku a hmotnost chlapců a dívek od narození do sedmi let. Není zde patrný výrazný rozdíl mezi jejich výškou a hmotností.



Následující tabulky uvádějí průměrné BMI chlapců a dívek ve věku 3-7 let.

Body mass index, **chlapci**, 0 - 18 r.
CAV 1991

Body mass index, **dívky**, 0 - 18 r.
CAV 1991

Body mass index (kg/m ²)	x
Kalendářní věk	
3.0-3.5 r.	15.89
3.5-4.0 r.	15.76
4.0-5.0 r.	15.61
5.0-6.0 r.	15.51
6.0-7.0 r.	15.76
7.0-8.0 r.	15.93

Body mass index (kg/m ²)	x
Kalendářní věk	
3.0-3.5 r.	15.61
3.5-4.0 r.	15.58
4.0-5.0 r.	15.43
5.0-6.0 r.	15.27
6.0-7.0 r.	15.60
7.0-8.0 r.	15.93

Podle Richarda Telforda z Australian National University je šest až dvanáct procent osmiletých školáků zařazeno indexem BMI do skupiny jedinců s nadváhou,

ačkoli při dalším vyšetření se prokáže, že mají štíhlou či normální postavu. Špatné výsledky udává index u nadprůměrně vysokých a malých dětí. (zprávy ČT 18. 2. 2010).

1.1.3.3 Percentilové grafy:

Najdeme v očkovacích průkazech dětí, které se narodily po roce 1995. Používají je pediatři při sledování hmotnosti a výšky dětí a mládeže do 18 let.

Tyto grafy jsou jiné pro chlapce a pro dívky, proto je třeba zvolit správný podle pohlaví dítěte.

Růstová pásma

V percentilových grafech také bylo vymezeno pásmo, ve kterém je hodnota parametru považována za normální (např. hmotnost dítěte odpovídající jeho věku a pohlaví). Toto pásmo tzv. "širší normy" je nejčastěji vymežováno **3. – 97.** percentilem. To v praxi znamená, že 94 % dětí v daném věku a pohlaví se nachází v tomto intervalu.

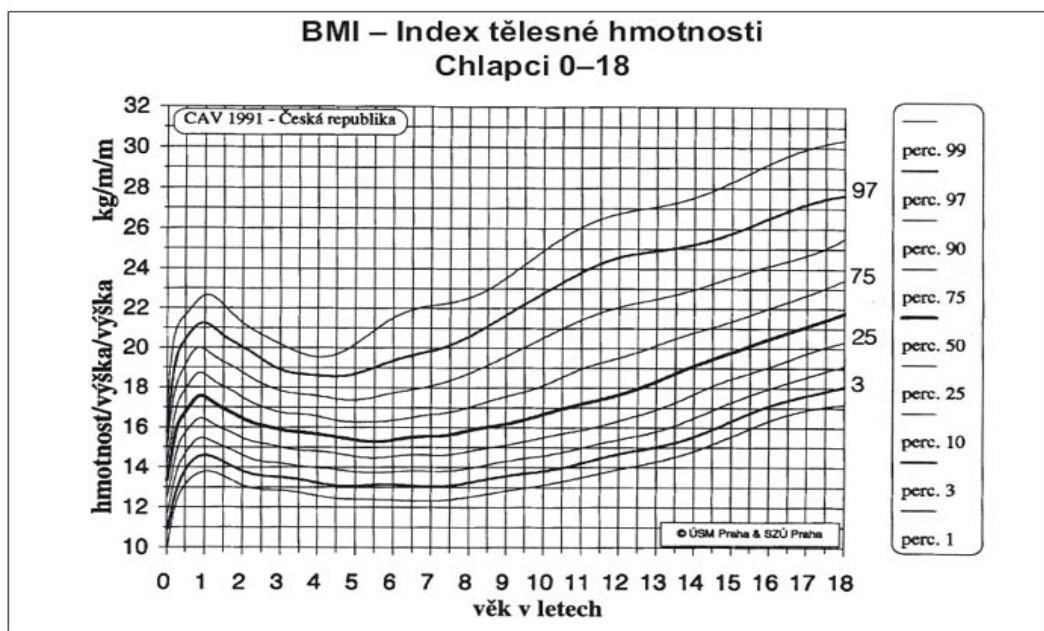
- Pásmo mezi **25. a 75.** percentilem, v němž se nachází hodnoty poloviny všech dětí, je "pásmem středních hodnot".
- Zcela průměrnou hodnotou je pak **50.** percentil.
- Hodnoty tělesné hmotnosti pod **20.** percentilem hmotnosti v závislosti na výšce, jsou již v pásmu podváhy.
- Pod 10. percentilem již mluvíme o klinicky významné hypotrofii (podvýživě)
- Pozornost lékaře rovněž vyžadují jedinci s hmotností nad **80.** Percentilem, který může znamenat nadváhu.
- Od **85.** percentilu hmotnosti se již s nejvyšší pravděpodobností jedná o obezitu.

Práce s percentilovým grafem

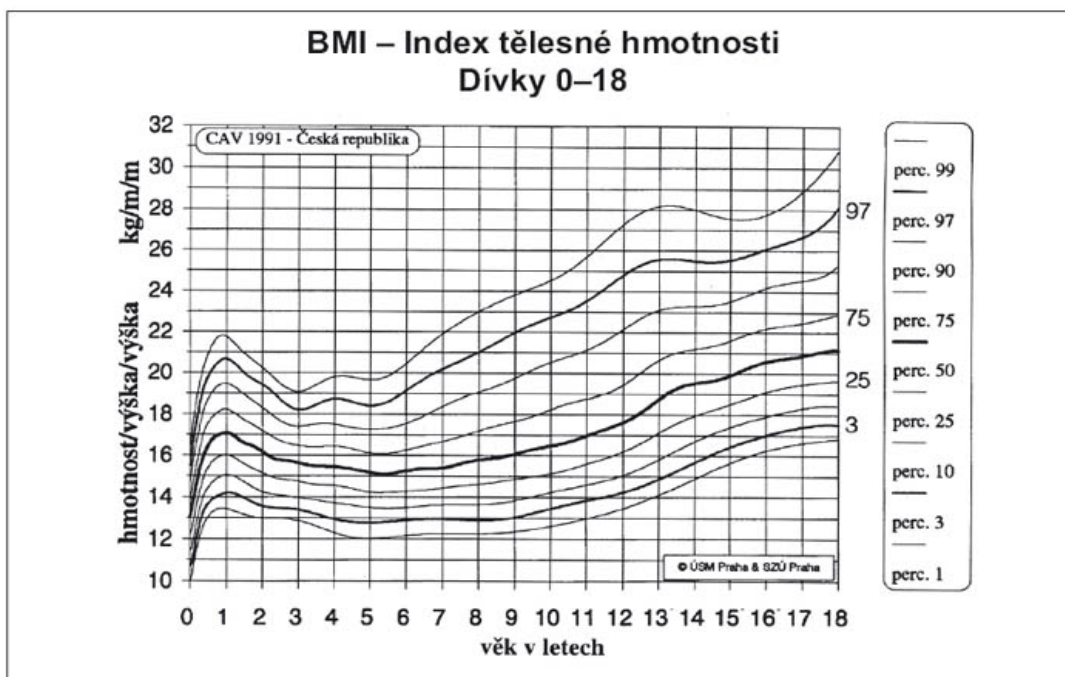
Do percentilového grafu je třeba pravidelně zaznamenávat výšku a váhu dítěte. To se už v prvním roce svého života zařadí do svého růstového pásma a v něm potom roste souběžně se standardní růstovou křivkou. Predikovaným růstovým pásmem se pak rozumí takové růstové pásmo, do něhož by mělo být dítě zařazeno na základě výšky

svých rodičů (podle genetických dispozic). U hodnocení tohoto pásma ale záleží na tom, zda je dítě více podobné velmi vysokém otci, nebo naopak velmi malé matce. Důležitější než to, ve kterém pásmu se dítě nachází, je ale to, zda roste v souladu se standardní růstovou křivkou.

Na vodorovné ose se sleduje věk dítěte, na svislé pak hodnota sledovaného parametru, například hmotnosti či BMI. V grafu se pak určí bod, který je spojnicí věku dítěte a sledovaného parametru (např. hmotnosti). Pokud se nachází třeba na místě odpovídajícím 25. percentilu, znamená to, že hmotnost dítěte je vyšší nebo stejná jako u čtvrtiny (25 %) jeho vrstevníků. 75 % stejně starých dětí je však těžších.



Percentilový graf BMI (chlapci 0 – 18 let) (Čes.-slov. pediatrie, 1994, 49, 12, s. 718)



Percentilový graf BMI (dívky 0 – 18 let) (BMI) u dívek ve věku 0–18 let (vyňato z Čes.-slov. pediatrie, 1994, 49, 12, s. 718)

1.1.4 Nadměrná hmotnost a obezita předškolních dětí

V r. 1998 se oficiálně začalo mluvit o „epidemii obezity“ a o tom, že obezita je nemoc, kterou je třeba se velmi vážně zabývat (Jodas, 1995).

Bylo také zjištěno, že v České republice má každý druhý člověk nadváhu a jedna pětina lidí je obézních. Česká republika vykazuje přibližně 9% dětí s nadváhou, počet obézních dětí dosahuje v současné době 6%. Ve Velké Británii se prevalence obezity v posledních 10 letech zvýšila o 50 % a dosahuje kolem 23 % u mužů a 24 % u žen. V USA je v současnosti obézních 34 % žen a 27,7 % mužů. Alarmující je fakt, že výskyt obezity stále roste.

Mnohé zahraniční studie uvádějí, že v ekonomicky silných zemích kupodivu tloustne především populace s nižším vzděláním a nízkými příjmy. Domnívám se, že je tomu tak nejen proto, že tito lidé nemají dostatečné povědomí o významu racionální

výživy, ale především proto, že jsou zvyklí konzumovat ty nejlevnější potraviny a pokrmy a podceňují rizika nevhodného životního stylu (Fořt, 2004).

V České republice postihuje obezita rovnoměrně všechny sociální vrstvy společnosti, aniž by byla četnější u některých sociálních skupin. (Fořt, 2004). Dle většiny zdrojů (42,43) je v českých zemích asi 10 % obézních dětí ve věku 6-12 let, ale týká se už i dětí předškolních, přičemž 70-80% z nich si tuto zátěž přenesou i do dospělosti!

Všechny ukazatele bohužel potvrzují, že dnešní generace dětí vyroste v nejobéznější generaci dospělých a že příští generace dětí bude ještě obéznější. Dnešní děti také pravděpodobně mají nejvíce sedavý způsob života v historii. Děti začínají trpět "dospělými" chorobami (hypertenze, na inzulínu nezávislým diabetem apod.). Kdyby takový trend měl pokračovat, důsledky pro celou společnost by byly katastrofální. Jako hlavní podmínka vzniku nadváhy se nejčastěji označuje souběh kaloricky hutné stravy a sedavého způsobu života.

I Přes vysoké procento obézních byla objevena specifická forma podvýživy, která může existovat i při nadváze a obezitě. Podvýživa spojená s nadváhou se projevuje především u sociálně slabších skupin populace. Dokonce se může kombinovat se stavem, kterému se říká skrytá obezita. U sociálně slabších skupin se daleko častěji než u jiných setkáváme s obezitou, vznikající v důsledku konzumace levných potravin, obsahující především sacharidy a nekvalitní ztužené tuky. Tomuto jevu se odborně říká sociální obezita. Její výskyt v Evropě stoupá směrem na východ (Fořt, 2004).

1.2 Životní styl (způsob a faktory, které jej ovlivňují)

Zajímavým a pokrokovým způsobem se několika větami k této problematice vyjadřuje **Jan Amos Komenský** (1592 - 1670) v Informatoriu školy mateřské:

„Čím více dítě dělá, běhá a pracuje, tím lépe na to spí, tím lépe zažívá, tím lépe roste tím lépe jadrnosti a čerstvosti těla i mysli nabývá: toliko jen vždycky šetříc, aby bez urazu bylo. A za tout' příčinou jim i místa k běhání a cvičení, jakž by beze škody byl, jim ukazovati, i ustavičně strážné jim předávati náleží.“(str. 49. Odd. 76) A dále „Sumou aby ani umrazem, ani horkem, ani zimou, ani zbytečností pokrmu a nápoje, ani zase hladem a žizní outlému životu se neuškodilo, nýbrž všecko bylo v míru vhod,

myslití sluší. Dobré bude i dietě zvykati, kolikrát za den lehnouti, vstáti, pojísti, pohrátí mají: protože i zdraví napomáhá, i řádu dalšího základem jest.“(strana 48 odd.75).

Pojem životní styl byl původně vytvořen rakouským lékařem a psychologem **Alfredem Adlerem** (1870 1937) v roce 1929.

Životní způsob a životní styl

Kategorii životní způsob lze - stručně charakterizovat jako systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí charakteristických pro jedince, skupinu, společenství či společnost jako konkrétní nositele tohoto životního způsobu (*Duffková, 2005*)

Uvažujeme-li kategorii „životní způsob“ jako kategorii obecnou, můžeme také jako konkrétnější použít kategorii „životní styl“. V tomto případě se pohybujeme na úrovni jednotlivce či skupiny. Životním stylem jedince rozumíme víceméně homogenní životní způsob individua, jehož jednotlivé složky (části) si vzájemně odpovídají a jsou ve vzájemném souladu. Tyto části vykazují jednotný základ, z něhož vycházejí a vykazují jistou jednotnou linii (styl), který proniká veškerými podstatnými činnostmi, jednáním, zvyklostmi, vztahy uvedeného jedince, jako nositele konkrétního životního stylu.

Životním stylem skupiny rozumíme společné rysy životního způsobu, tedy jeho podstatných a determinujících momentů, typických pro velkou většinu členů určité skupiny. Není podmínkou, aby se členové této skupiny vzájemně znali. Podstatné je ale, aby měli společného něco, co je důležité pro tvorbu životního způsobu (stylu). Může se jednat profesní skupiny (učitelé lékařů, sportovci, studenti atd.)

Faktory ovlivňující životní způsob (styl)

- Vnější faktory - obecné, celospolečenské, příp. v užších skupinových (např. rodinných) životních podmínkách
- Faktory subjektivní - osobnost jedince, její zaměřenost, potřeby, hodnoty, zájmy, aspirace, dovednosti, schopnosti apod.

Životní styly jednotlivců jsou na jednu stranu obdobné, ovšem na druhou stranu velmi rozmanité. Závisí to pochopitelně nejen na individualitě těchto jednotlivců, ale i na obdobnosti či rozmanitosti podmínek, v nichž jednotlivci žijí.

Lze tedy konstatovat, že každý člověk má životní styl (míněno (nějaký, svůj) životní styl, obdobně každý člověk má (nějakou, svou) morálku). Všichni vykonávají řadu stejných typů činností či dokonce přímo stejných činností. Každý má nějaké hodnoty, každý je napojen do nějakých sociálních sítí; každý nějak tráví svůj volný čas atd. atd. Existují ovšem značné rozdíly v tom, jak dané činnosti vykonává konkrétní člověk, jaké preferuje hodnoty, jak vypadají jeho sociální vazby, čím speciálně tráví svůj volný čas atd. atd.

Variantnosti v životních způsobech jednotlivců mohou existovat v zásadě ve dvou formách: jako diferenciaci a jako alternativnost.

Diferenciaci

Diferenciaci v životním způsobu je zpravidla založena na životních podmínkách, tedy na určitých danostech životního způsobu, např. podle pohlaví, typu a místa bydliště, věku podle vzdělání. Jindy může být rozlišování podrobnější, např. podle sociální struktury, zdravotního stavu, rodinného stavu, profese a povolání atd.

Alternativnost

Obecně se alternativou rozumí možnost volby mezi dvěma nebo více způsoby řešení. Alternativní životní styl je tedy životní způsob volitelný.

Alternativní životní styl (na úrovni jednotlivce) je třeba hledat především v situaci, kdy se za zhruba stejných, objektivních podmínek (např. pohlaví, věk, typ bydliště atd.) životní styl lidí liší v hlavních, momentech, které se významně promítají do jednotlivých složek životního způsobu (stylu). Takový životní styl je tedy záležitostí hlavně subjektivní volby. Podstatnou roli zde hraje osobnost člověka se všemi jeho zkušenostmi, názory atd. Člověk tak dobrovolně výrazně preferuje určité hodnoty utvářející či významně ovlivňující životní styl a jeho vývoj.

Svůj význam zde pochopitelně má i sociální role člověka.

Na základě výše uvedeného lze říci, že „celospolečenský životní styl“ neexistuje. Zcela jistě však existuje ze strany společnosti prosazovaný a pozitivně

oceňovaný životní styl. Na druhé straně stojí životní styl převažující, považovaný za obvyklý, vztahující se k úrovni běžných společenských norem.

Zkoumáme-li co vede konkrétního jedince k volbě konkrétního životního stylu a především konkrétního alternativního životního stylu, docházíme logicky k problematice hodnot. Za dobrovolným rozhodnutím se pro určitý alternativní životní styl stojí zpravidla velmi výrazné uznávání jisté hodnoty (hodnot) jako klíčové, kvůli níž je člověk podstupuje nesouhlas svého okolí, případně i další rizika (*DUFKOVÁ, 2005*).

1.2.1 Životní prostředí v širším slova smyslu

Vyomezit pojem životní prostředí není snadné. Jeho zkoumáním se zabývá interdisciplinární soubor vnitřně spjatých oborů - environmentalistika (anglický výraz „environment“ označující původně označuje okolí či prostředí byl odbornou terminologií je uchopen jako souhrn podmínek pro život). Historicky lze pozorovat určitý posun v chápání životního prostředí. Zprvu bylo vnímáno jako pasivní, statická příroda, která je brána v potaz jen jako trpný prvek. Později bylo životní prostředí charakterizováno jako aktivní, dynamický prvek, který se mění a vyvíjí do vymezení zahrnutý umělé a sociální složky.

Definice životního prostředí je mnoho (*Hederer, 1994*)

Ministerstvo životního prostředí ČR v §2 zákona č. 17/1992 Sb., o životním prostředí. Životní prostředí je systém složený z přírodních, umělých a sociálních složek materiálního světa, jež jsou nebo mohou být s uvažovaným objektem ve stálé interakci. Je to vše, co vytváří přirozené podmínky existence organismů, včetně člověka a je předpokladem jejich dalšího vývoje. Složkami je především ovzduší, voda, horniny, půda, organismy, ekosystémy a energie.

Jiná zajímavá definice uvádí, že životní prostředí je „soubor všech činitelů, se kterými přijde do styku živý subjekt, a podmínek, kterými je obklopen. Tedy vše, na co subjekt přímo i nepřímo působí. Subjektem může být chápán organismus, populace, člověk i celá lidská společnost. Většinou se pojem životní prostředí chápe ve smyslu životní prostředí člověka.“

Životní prostředí je tvořeno neživými, živými a společensko-hospodářskými vlivy a složkami. Všechny působí společně, současně a nepřetržitě. Životní prostředí

musí poskytovat organismům prostor a podmínky pro všechny jejich životní děje. Prostředí musí vstřebávat nepotřebné a škodlivé produkty látkové přeměny živých organismů i další produkty jejich činnosti a chránit organismy před nepříznivými vlivy. Všechny živé organismy ovlivňují svoje okolí, a tím i podmínky pro vlastní další existenci. Ohrožení životního prostředí je součástí jednoho z hlavních globálních problémů lidstva.

Pojem „životní prostředí“ je v nás používán od doby, kdy se výraz „příroda“ začal jevit nedostatečným, protože v sobě nezahrnoval předpoklady, které prostředí specificky poskytuje lidskému životu. Prostředí je pak chápáno jako univerzální prostředník mezi organismy navzájem a jejich okolím. Lidské aktivity jsou na prostředí v mnoha ohledech závislé.

Pro potřeby diplomové práce můžeme shrnout :

- Životní prostředí lidské společnosti je blíže určené životní prostředí, ve kterém žijí lidé. Z hlediska kvality životního prostředí lidí se rozlišuje zdravé a neporušené, narušené a poškozené životní prostředí.
- Životní prostředí má dvě nedílné složky, přírodní a společenské prostředí.
- Lidé působí na své životní prostředí a jsou jím rovněž ovlivňováni.
- Příznivé vlivy životního prostředí se u lidí projevují stavem pohody. Jsou předpokladem k dobrému zdravotnímu stavu, k vytváření zdravého životního stylu, estetického prostředí a k vysoké pracovní výkonnosti.
- Narušené životní prostředí působí na lidi opačně. Působí jako dráždivé prostředí.
- Společenské prostředí tvoří sami lidé.
- Kvalita společenského prostředí ovlivňuje bezprostředně lidský život, zejména životní styl, spotřební zvyky, společenské a politické postoje, způsoby a pravidla společenského chování, působí i na vytváření národních, náboženských a společenských tradic.
- Nemoci způsobené zhoršeným životním prostředím a nezdravým životním stylem se označují jako civilizační.

1.2.2 Sociální prostředí – rodina, mateřská škola

Mezi sociální prostředí předškolních dětí patří především rodina a mateřská škola proto se právě o nich dále zmiňuji.

Rodina a její funkce

Rodina je zřejmě nejstarší společenskou skupinou či společenstvím. Je charakteristická velmi těsným sepejetím a velmi různorodými vnitřními i vnějšími vztahy, funkcemi a činnostmi. Jejich prostřednictvím zabezpečuje potřeby svých členů i celé společnosti. Od svého vzniku prochází instituce rodiny neustálými změnami týkajícími se především své velikosti, významu a postavením ve společnosti. Rodina se přitom adaptuje společenské proměny i vývojové stupně.

Rodina je z pohledu socializace jeví jako nejdůležitější ze tří primárních společenských skupin (spolu se skupinou předškolní, školní a pracovní a pak skupinou vrstevníků). Je totiž nejvýznamnější součástí společenské mikrostruktury, která provází člověka nebo se ho aspoň nějak dotýká ve všech fázích jeho života. Z tohoto hlediska možno chápat rodinu jako malou primární společenskou skupinu, založenou na svazku muže a ženy, na pokrevním vztahu rodičů a dětí na společné domácnosti, jejíž členové plní společensky určené a uznané role vyplývající ze soužití, a na souhrnu funkcí, jež podmiňují existenci tohoto společenství a dávají mu vlastní význam ve vztahu k jedincům i k celé společnosti.

Funguje v plném rozsahu a má své opodstatnění jen tehdy, když uspokojuje potřeby a požadavky každého jejího člena, které jsou na ni jím a zároveň společností kladeny. Aby rodina dostála všem těmto náročným požadavkům a dala smysl své existenci, musí plnit aspoň ty základní úlohy a funkce, které zabezpečují život člověka ve společnosti ve všech etapách jeho existence.

Funkce rodiny

V současné době určuje místo rodiny ve společnosti několik základních funkcí.

Biologicko-reprodukční

funkce

Má zabezpečovat udržení života. Nejde pochopitelně jen o to přivést dítě na svět, ale také mu zabezpečit potřebné podmínky života a jeho dalšího vývoje.

Ekonomicko-zabezpečovací funkce

Ta se ovšem nevztahuje pouze na děti v rodině, ale na všechny její členy. V současné době se stala rodina ve své převaze spotřební jednotkou, zcela závislou na výrobní činnosti společnosti. Ovšem i dnešní rodina si udržuje určité prvky výroby, za něž lze především pokládat vnitřní činnosti rodiny, vytvářející její hmotné zabezpečení (úklid, příprava stravy, nejrůznější domácí činnosti, které nejsou koníčkem, ale nutností).

Zabezpečovací funkce se netýká jen oblasti materiální, ale postupně přechází do oblasti sociální, duševní až duchovní. Má tedy také v nejširším pojetí poskytovat svým členům životní jistoty.

Emocionální funkce

Emocionální funkce v rodině je vázána na plně rozvinutého člověka, zralého, odpovědného, pro něhož je citový vztah trvalou bází jistoty a citovým zázemím pro všechny její členy. Emocionalita je potřebná stejně jak pro dospělé, tak pro děti, i když v různé podobě. Při tom třeba zdůraznit, že zájem o dítě a sledování jeho prospěchu pramení především z emocionality, zajišťující harmonický život rodiny i pocit celkového uspokojení a životního naplnění pro všechny její členy.

Socializačně-výchovná funkce

Spočívá v opravdovém zájmu o dítě a kvalitní péči o ně, v jeho výchově, v jeho přijetí jaké je, porozumění mu v jeho vývoji a potřebách a požadavcích, jež nutno včas, náležitým způsobem a s plným zaujetím pro ně uspokojovat, rozvíjet všechny jeho schopnosti a síly. Při tom vždy prosazovat jeho nejlepší zájem a prospěch, ochraňovat jej před nepříznivými situacemi a učit je, aby vylo samo schopno jim čelit a překonávat je.

Význam rodiny pro dítě

Rodina má pro dítě nezastupitelný význam. Má rozhodující vliv na celkový rozvoj jeho osobnosti, zvláště v nejranějším období jeho dětství a to jak v oblasti tělesné, duševní tak i sociální. Svědčí o tom nikoli jen obecná zkušenost, ale stále více

nové a nové poznatky o důležitosti časného života člověka vůbec pro jeho celkový vývoj.

V rodině se uskutečňuje společenská adaptace dítěte, jeho začleňování do společnosti. Rodina určuje sociální status dítěte, je rozhodující, pokud jde o jeho sociální prestiž a sociální sebeuvědomění. Prostřednictvím rodiny si také dítě uvědomuje své místo a svou roli ve společnosti. Rodina, sociální vztahy v ní a způsob výchovy budou pro dítě základem, ze kterého bude vycházet, až si založí svou vlastní rodinu.

Výzkumy rodiny (1994) potvrdily, že v rodinách v posledních čtyřech letech výrazně ubylo společného času, a to zejména v rodinách s dětmi, kde úbytek času trápí 60 % rodičů. O to více záleží na kvalitě společných chvil, na tom, jak společný čas s dětmi tráví. Chronický nedostatek času předznamenává v řadě rodin terén psychické subdeprivace.

Některým rodičům chybí potřebná kognitivní výbava a komunikační dovednosti, jež by jim usnadnily smysluplné a oboustranně radostné trávení společného času s dětmi. A tak v rodině mnohdy začíná destrukce přirozeného světa dětí, narušení zkušenosti lidské časovosti, jež se může stát poruchou zakotvení lidské existence a jež se pak ve svých důsledcích může promítnout do jejich přítomného či budoucího jednání. (*Matějček, 1994*), (*Singly, 1999*), (*Možný, 2006*), (*Dunovský, 1986*), (*Helus, 1984*), (*Kovařík 1995*).

Mateřská škola

Nemalý vliv na dítě má také mateřská škola. Je zde pravidelný řád a režim, který děti učí dobře se orientovat v čase a dodává jim pro ně potřebnou jistotu. Denní řád se MŠ většinou výrazně neliší:

6:30 - 8:30 doba určená pro příchod dětí do mateřské školy a předání dětí pedagogickým pracovníkům k předškolnímu vzdělávání

6:30 – 10:00 děti již přítomné v mateřské škole vykonávají volně spontánní zájmové aktivity, řízené činnosti a aktivity zaměřené na výchovu a vzdělávání dětí, na jejich citový, rozumový a tělesný rozvoj, prováděné podle školního rámcového programu

10:00 –12:00 pobyt dětí venku, při kterém probíhají řízené činnosti a aktivity zaměřené na výchovu a vzdělávání dětí, na jejich citový, rozumový a tělesný rozvoj, prováděné podle školního rámcového programu s důrazem na pohybové aktivity, seznamování s přírodou, s přírodními jevy a s okolním světem (v případě velmi nepříznivého počasí pokračují řízené činnosti a aktivity zaměřené na výchovu a vzdělávání dětí ve třídách mateřské školy)

12:00 – 12:30 oběd

12:30 – 12:45 odchod dětí po obědě domů, hygiena, příprava na odpočinek

12:45 – 14:15 spánek a odpočinek dětí respektující rozdílné potřeby dětí, individuální práce s dětmi s nižší potřebou spánku

14:30 – 14:45 odpolední svačina

14:45 - 16:45 volné činnosti a aktivity dětí řízené pedagogickými pracovníky zaměřené především na hry, zájmové činnosti a pohybové aktivity dětí, v případě pěkného počasí pobyt na zahradě mateřské školy doba určená pro přebírání dětí zákonnými zástupci

Stanovený základní denní režim může být pozměněn v případě, že to vyplývá ze školního rámcového programu a v případě výletů, exkursí, divadelních a filmových představení pro děti, besídek, dětských dnů a podobných akcí.

Pohybové činnosti dětí jsou buď spontánní, nebo řízené (zde záleží především na pedagogovi, jeho motivaci či vlastním příkladu, aby dětem nabídl zábavný a také dostatečně intenzivní pohybový program, který by rozvíjel jejich tělesnou zdatnost i psychickou odolnost, zároveň poskytoval radost, zábavu a kamarádství).

Režim stravování je v mateřské škole pevně daný. Síla kolektivu dítě většinou ovlivní natolik, že je ochotné sníst jídlo, které mimo MŠ nejí, dodržuje režim kulturního stolování a je hlavně na paní učitelce aby šla celému kolektivu ve všem příkladem.

1.2.3 Pohyb

Na tomto místě je míněn tělesný pohyb ve smyslu pohybové aktivity. Nemusíme tedy brát v úvahu pohyb jako fyzikální kategorii, kdy je pohyb je charakterizován jako změna polohy tělesa vzhledem k jinému tělesu tvořícímu tzv. vztažnou soustavu (*Jodas, 1995*).

Z pohybu vycházející pohybová aktivita je potom vysvětlována jako veškerý motorický projev člověka zahrnující pohybové úkoly každodenního života, lokomoční, pracovní a další účelové pohyby (mezi nimi také např. tělesnou výchovu, sport, pohybová rekreace). (*Pávek, 1964*).

Ve světě je pojem pohybová aktivita vnímána v širším pojetí. L. Dobrý ve svých pracích překládá pojem Physical Activity jako pohybovou, fyzickou, tělesnou aktivitu nebo aktivnost. Nutnost pohybové aktivity a získání dětí k pravidelnému pohybu a pěstování pohybových aktivit je jeden ze základních úkolů, který si v dnešní době ukládáme (*Dobrý, 2008*), (*Dobrý, Hendl, 2007*). Pro lepší porozumění uvádím hned v úvodu definice dvou kinantropologických pojmů, mezi něž patří podle mého názoru pohybová aktivita a pohybová aktivnost

Pohybová aktivita je univerzální pojem, definovaný jako „tělesný pohyb, vyvolaný kontrakcí kosterních svalů, který podstatně zvyšuje energetický výdej (*USDHHS, 1996*).

Pohybová aktivnost je míra účasti na pohybových aktivitách, daná souhrnem běžných nestrukturovaných pohybových aktivit a strukturovaných pohybových aktivit, vykonaných v diskrétním časovém intervalu (doba pobytu ve škole, doba mimo školu, v rodině, za den, za měsíc, za hodinu, ve školní přestávce apod.). Jednoduše řečeno je to množství (objem) pohybových aktivit vykonaných člověkem za určitou dobu (*Dobrý, 2007*).

Pohybová aktivita

Z terminologického hlediska není pojem pohybová aktivita (dále jen PA) ujednocen. Každý používá PA, jak se zrovna hodí. V dnešní době je PA nejčastěji spojována se zdravým životním stylem a kvalitou života člověka.

PA můžeme brát, jako veškerý motorický pohyb člověka zahrnující pohybové úkoly každodenního života, tzn. nejen sport a pohybovou rekreaci, ale i pracovní a další účelové pohyby v životě. Období předškolního věku (3 – 6 let) je označováno jako věk iniciativy, jehož hlavní potřebou je *a k t i v i t a* (*Erikson 1963*). Naším základním úkolem je tuto aktivitu rozvíjet a regulovat. Pohyb je důležitou součástí života, a to

nejen u dětí. Zlepšuje zdraví, přispívá k duševní i fyzické pohodě, zvyšuje sebevědomí a odolnost, pomáhá navazovat kamarádství, učí děti umět prohrávat a navíc pomáhá od psychické únavy, napětí a stresu.

Prospěšnost pohybu

- zlepšuje práci srdce, krevní oběh, zlepšuje dýchání a zvyšuje schopnost těla využít dokonale kyslík
- podílí se na snižování krevního tlaku, cholesterolu a krevního cukru. Působí jako ochrana před nemocemi srdce a cév a před cukrovkou
- zvyšuje svalovou sílu a rozvíjí svalovou souhru (koordinaci)
- zpevňuje kosti a tím snižuje riziko jejich řídnutí (osteoporózy)
- zvyšuje výdej energie (spalování), tím pomáhá udržovat přiměřenou tělesnou hmotnost a zabraňuje tedy vzniku obezity
- snižuje duševní napětí a posiluje osobnost. Zvyšuje sebedůvěru, tvořivost a pomáhá zvládat stres
- zvyšuje celkovou odolnost proti běžným i závažnějším onemocněním
- posiluje většinu přirozených funkcí organismu

Rozdělení PA nízké, střední a vysoké intenzity

Nízká intenzita: sedavý způsob činností s délkou více jak 30 minut - jako je sledování, televize, hraní vsedě, činnosti na počítači, odpočinek, chůze (minimálně 30 min)

Střední intenzita (aerobní zatížení) Pracovní činnost: domácí úklid, hra s dětmi, obsluha u stolu, drobná řemesla, nakládání a vykládání lehčího zboží, běžné práce na zahradě, ... Zábava a sport: rychlá chůze (5-6km/hod.), turistika, plavání, mírná cyklistika (do15km/hod.), míčové hry ve volném tempu, golf, kuželky, jízda na kanoi, volnější tanec, aerobik

Vysoká intenzita (anaerobní zatížení): sprint, rychlá jízda na kole, běh do schodů, gymnastika, tenis, rychlé plavání, soutěžní míčové hry, lyžování, rychlý tanec

Potřeba pohybu

Dítě předškolního věku prochází velmi výrazným biologickým a fyziologickým vývojem. Zanedbání nebo omezení tohoto vývoje může brzdit celkový rozvoj dítěte a bránit využití jeho psychického a intelektuálního potenciálu. Potřeba pohybu v dětském věku je individuální. Všeobecně však platí čím více, tím lépe. Zde uvádím přehled doporučené optimální pohybové aktivity. Ještě je dobré si uvědomit, že 50% uváděných hodnot je pro dítě naprostým životním minimem.

Doporučený rozsah pohybové aktivity čtyř až šestiletých dětí, je 6 hodin za den.

V předškolním věku a na začátku období školní docházky je velmi důležité vést děti k pohybu formou dětské hry - nařizování a zákazy jsou většinou neúčinné. Děti si vytvářejí vztah k pohybu a pohybové aktivitě celkově a je velkou chybou ukazovat jim, že pohyb je něčím nevhodným, nebo dokonce projevem nevychovanosti, či nekázně. Právě v tomto období musí rodiče najít poměr mezi pohybem a jinými aktivitami (např. sledováním televize, hraním na počítači apod.). Někteří rodiče si neuvědomují, že je potřeba děti „zvednout ze židle“ a přimět k nějaké pohybové aktivitě, protože v pozdějším věku bude dítě jen kopírovat návyky z dřívějšíka a statických aktivit bude přibývat.

Velmi důležité je střídání činností, jejich dynamika, nebo výbušnost, naopak relativně dlouhotrvající jednotvárná činnost dítě nebaví. Z pohledu dítěte výrazně stoupá hodnota jeho fyzické výkonnosti v porovnání s vrstevníky – dítě si všímá, kdo běhá rychleji, lépe jezdí na koloběžce, na kole atd. Co děti už zvládnou: chytit a hodit míč, základy plavání, skoky do dálky atd. Při nácvicích a případném zlepšování kondice a obratnosti je nejdůležitější upřednostňovat hru a všeobecně rozvíjející cviky, nikoliv úzkou specializaci. Děti ve 4 letech by měly zvládnout kromě základních pohybů i skok po jedné noze, hod a chytání míče, a další. Děti v 6–7 letech jsou již schopné zvládnout složitější cviky náročné na koordinaci pohybu, např. skok do dálky s rozběhem, kotoul s výskokem apod. Nejlepší jsou různé druhy sportovních kroužků rozvíjející celkovou obratnost jako je např. Sokol (kde děti provádí kotrmelce, šplh, přeskoky, slalomové běhy, hody míčem, - činnosti specifické pro tělocvičnu, kterou ne každá MŠ má).

Je důležité, aby děti vyrůstaly a sportovaly ve zdravém prostředí, a to jednak životním, tak rodinném. Ideální je s dětmi sportovat v přírodě, v lese, na horách, vyhýbat sportu blízko silnic plných smogu, při špatných rozptylových podmínkách, v zakouřeném prostředí apod.

1.2.3.1 Pohybové schopnosti dovednosti předškolního dítěte

Pohybová schopnost - geneticky dané předpoklady pro pohyb pohybové dovednosti jsou získané učením a aktuálně realizovatelné.

Pohybová dovednost:

- učením získaný předpoklad správně, rychle a úsporně řešit pohybový úkol
- učením získaná pohotovost řešit správně, rychle a úsporně určitý pohybový úkol či efektivně vykonávat určitou činnost

U dětí předškolního věku je důležité rozvíjet především všestranné pohybové dovednosti. Cílem by neměla být úzká specializace na určitý druh sportu. Specializace a přehnaná zátěž u dětí může v krajním případě vést až k poruše zdraví a trvalým zdravotním následkům. S rostoucím věkem dětí se zvyšují jejich dovednosti. A většina dětí dokáže zvládnout základy pro jízdu na kole, kolečkových i ledních bruslích, lyžích, kopání, házení a chytání míče, plavání, případně hry s náčiním jako jsou tenisové a pingpongové rakety. Dítě samo si časem vybere, které pohybové aktivitě se chce více věnovat a do školy nastupuje jako pohybově vybavené a netrpí kvůli své případné neobratnosti. Už nikdy nebude mít tolik času na pohyb a hry jako v tomto období.

Mnoho rodičů v dnešní době chce mít ze svého potomka lyžaře, cyklistu či plavce a nejlépe ihned. Vidám na sjezdovce tříleté plačící děti, které by mnohem raději stavěly sněhuláky či jezdily na bobech. Myslím, že děti by se do pohybových (a už vůbec ne do sportovních) činností v raném věku nutit neměli. Většina z nich sama dospěje k tomu, že by daný sport ráda zkusila, a není jedno, jestli začne ve třech letech s pláčem nebo v pěti s úsměvem.

1.2.3.2 Pohyb dětí v MŠ

Pohyb v mateřské škole vychází z organizace dne mateřské školy. Za příznivých podmínek tráví děti venku kolem jedné- dvou hodin, odpoledne dvě až tři a to ve většině případů pohybem. Další pohyb záleží přímo na učitelce při řízených činnostech (hry, tv.chvilky a podobně). I volné hry ve třídě jsou většinou spojeny s pohybem. Z toho vyplývá, že se průměrné dítě průměrně hýbá 4- 8 hod. denně.

Z fyziologického hlediska je možné klást na tělovýchovný proces v mateřské škole asi tyto požadavky (Gutvirth, 1980):

- nezatěžovat nadměrně nepřípravený tj. nerozcvičený organismus, četná krátkodobá vyšší zatížení kardiovaskulární soustavy střídat s aktivním odpočinkem
- nezatěžovat nadměrně nepřípravený tj. nerozcvičený organismus, četná krátkodobá vyšší zatížení kardiovaskulární soustavy střídat s aktivním odpočinkem
- ve cvičeních posturálního svalstva zdůrazňovat nápravné cviky ne strnulé postoje!!!
- dbát na kompenzační cviky při TV a na tělovýchovné chvilky v rámci denního režimu
- vyloučit cvičení staticko-silová a tempově vytrvalostní, nezapomínat na otužování (při zachovávání zdravotnických požadavků)

Pravidelnost

U dětí, stejně jako u dospělých, je důležitá pravidelnost. I když ještě neznají hodiny, právě řád a pravidelnost jim pomůže lépe se orientovat. Proto je dobré, aby rodiče pokračovali dle rozvrhu mateřské školy, i v čase, kdy v ní dítě není. Týká se to hlavně stravování, odpočinku, a večerního usínání. Zároveň je to vhodná prevence nadváhy.

1.2.3.3 Nadváha v závislosti na pohybu

Pohyb je ideální prevencí nadváhy. Dítě s větší hmotností vynaloží při pohybové aktivitě více energie, protože nese větší váhu, dříve se unaví a nadbytečná hmotnost zatěžuje jeho klouby a páteř – proto se většinou bohužel nerado hýbe situace se stále zhoršuje - což je vlastně začarovaný kruh. Proto je třeba respektovat tyto individuální dispozice. Zatěžovat dítě spíše méně ale častěji a pravidelně tak, aby z pohybu samo cítilo radost. Ideální je plavání, jízda na bruslích či na kole, lyžování apod. to vše za přítomnosti rodičů nebo jiných dětí, které ho podpoří.

1.2.3.4 Pohyb v životě dětí shrnutí:

- Rychlé střídání různých pohybových aktivit.
- Děti upřednostňují dynamické pohyby před statickými pracemi tj. děti nepostojí a zaujme je spíše běhání než sezení na místě.
- Děti těžko snášejí jednotvárné činnosti.
- Děti jsou soutěživé a preferují fyzickou výkonnost, proto je možné je dobře motivovat.
- Děti se snaží napodobovat sportovní aktivity dospělých, ale zde je třeba hlídat možná rizika úrazů.
- Dospělí mají zásadní vliv na pohybový rozvoj a výchovu dítěte.

1.2.4 Výživa

Děti by měli dostávat pestrou a rozmanitou stravu, bohatou na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež. Neměly by se přejídat, ale ani hladovět – jíst by měly pravidelně 5-6x denně; velikost porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě. Měli by pravidelně jíst kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie). Několikrát denně jíst mléčné výrobky, přednostně polotučné. Upřednostňovat kvalitní rostlinné tuky a oleje před živočišnými tuky. Učit děti střídmosti v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů. Sacharidy by děti měly přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny. Nedosolovat již hotové pokrmy; sůl a solené potraviny dětem nabízet jen výjimečně. Dostatečně pít. Měly by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litry tekutin denně. Učit děti zdravému způsobu života, jít jim svým vlastním příkladem a aktivně se zajímat o to, co jedí mimo domov. Pravidelně konzultovat

zdravotní stav dítěte (hladinu cholesterolu, krevních tuků, krevního tlaku, nadváhu aj.) s jeho praktickým lékařem.

1.2.4.2 Složky potravin a jejich energetický obsah

Zde uvádím nejfrekventovanější potraviny, u kterých se domnívám, děti nejčastěji konzumují. Kromě základních surovin jsou zde i konkrétní výrobky jako Pribináček, Kinder Mléčný řez, banánek v čokoládě apod.

Hodnoty v Kj jsou vždy uvedené na 100g(ml) potravin.

Převod kilokalorií na kilojouly: 1 Kcal = 4,1868 KJ, tj. Kcal = 4186,8 Kj

Potravina	energie (kJ)	Potravina	energie (kJ)
Mléko a mléčné nápoje		Sýry	
Danone Actimel přírodní	371	Danone Gervais	970
Delvita Kefírové mléko 1%	146	Balkán	979
Kunín Acidofilní mléko	346	Cottage 20 % t.v.s	402
Kunín Kefírové mléko	320	Eidamská cihla 30% t.v.s	1100
Kunín Šlehaný pudink - vanilka, čokoláda	190	Hermelín 45 % t.v.s.	1130
Meggle Smetana na vaření 10 %	280	KIRI – smetanový	1408
Mléko nízkotučné	303	Lučina	1229
Mléko plnotučné	377	Niva 50 % t.v.s.	1339
Salko - zahušť. slaz. mléko	267	Olešnický tvaroh jemný 230g	450
Smetana Cremefine ke šlehání	190	Sýr Apetito	1203
		Tavené sýry 50%-60% t.v.s průměrně	1189
Cereální výrobky		Pečivo sladké	
Emco Müsli - s ovocem	1348	Bábovky - průměr	1645
Emco Müsli s ořechy	1825	Buchty - tvarohové	1521
Emco Plněné polštářky - s čokoládovou příchutí	1779	Croissant s čokoládou	1710
Opavia Cereální sušenka BeBe Brumík	1770	Koblihy	1615
Opavia Cereální tyčinka BeBe Brumík s mléčnou čokoládou	1745	Koláč - tvarohový	1486
		Piškoty dětské	1504

		Vánočka tuková	1460
		Závin jablkový	1997
Jogurty, dezerty, tvarohy a pudinky		Pečivo tmavé	
Danone Activia, jahoda	419	Dalamánek	1122
Danone Mléčná rýže jahoda	534	Chléb slunečnicový	1000
Danone Vitalinea sladký tvaroh jahoda	242	Chléb toustový tmavý	1182
Hollandia Selský jogurt bílý	280	Chléb žitný Vita	1063
Pribináček	1017	Pečivo světlé	
Termix vanilkový	945	Chléb křehký světlý	1705
Tvaroh bez tuku	290	Rohlík tukový	1264
Tvaroh jemný	439	Suchary dietní	1728
Tvaroh tučný	741	Toast - tradiční holandský toast Racio	1661
Tvaroh tvrdý	640		
Obiloviny, mouka		Rýže	
Emco Bio kukuřičné lupínky emco	1615	Rýže	1464
Emco Ovesné vločky celozrnné jemné	1449	Těstoviny	
Jáhly	1491	Bezvaječné	1491
Kroupy, krupky	1516	Vaječné	1554
Mouka	1457		
Uzeniny, paštiky a ostatní masné výrobky		Tuky a oleje	
Anglická slanina	1660	Flora	2630
Játrovky	1842	Máslo	3002
Jemné drůbeží párky - Drůbež Vysočina	1124	Máslo pomazánkové	1485
Salám poličan	1732	Oleje průměr	3636
Šunka drůbeží	928	Rama	2610
		Sádlo škvařené průměr	3412
		Slanina	3247
Maso		Ryby a rybí produkty	
Bažant	250	Candát	339
Hovězí libové	550	Filé treska	310
Hovězí tučné	1341	Garnát	364

Husa	903	Kapr	503
Kachna domácí	1181	Krevety	310
Kančí	493	Losos	845
Králík	428	Makrela	753
Krocan	887	Pstruh	410
Krůta celá	550	Štika	360
Kuřata celá	580	Vejsce	
Vepřové libové	760	Vejsce	722
Vepřové tučné	1517		
Sušené ovoce		Kompoty a marmelády	
Banány sušené	1363	Džem - jahodový	882
Datle sušené	1151	Kompot jahody	389
Fíky sušené	967	Marmeláda - jahody	968
Jablka sušená	1139		
Meruňky sušené	1090		
Ovoce - sušené směs	1147		
Rozinky	1189		
Ořechy a semínka		Slané keksy	
Arašidy	2512	Chipsy Bohemia - Horská sůl	2213
Dýně - semínka	1819	Popcorn	1540
Slunečnicová semínka	2435	Tortilla Chips (kukuřičné lupínky)	2150
Vlašské ořechy	2822	Tyčinky slané – Telka	1603
Čokoládové výrobky a bonbony		Čerstvé ovoce	
Banánek v čokoládě	1710	Ananas	196
Bonbóny - Bon Pari s vit. C	1485	Angrešt	207
Bonbóny - Jojo medvídci	1475	Banán	398
Bonbóny - Lentilky oválek	1865	Borůvky	275
Bonbóny - Lipo ovocné čočky	1550	Broskve	219
Čokoláda – hořká	2223	Grapefruit	172
Čokoláda - Kočičí jazýčky	2270	Hrozny	289
Čokoláda - mléčná	2215	Hrušky	276
Čokoládová pomazánka – NUTELLA	2220	Jablka	255

Hořká čokoláda s mandlemi	2323	Jahody	180
Tyčinka – BOUNTY	2064	Kiwi	207
Tyčinka – Geisha	2300	Maliny	230
Tyčinka – Mars	1853	Mandarinky	197
Tyčinka - Milky Way	1674	Mango	290
Tyčinka Snickers	2134	Meloun	118
Zlatí medvídci	1456	Meruňky	239
Luštěniny		Nektarinky	152
Čočka	1377	Ostružiny	200
Fazole	1386	Pomeranče	197
Hrách	1377	Rybíz červený	157
Žampiony	149	Švestky	283
		Třešně	268
		Višně	209
Čerstvá zelenina		Sušenky, oplatky, zákusky	
Brambory rané	297	Opavia Oplatky Čokotatranky	2120
Brokolice	138	Kinder Mléčný řez	1710
Česnek	452	Kokoska	2102
Fazolky	160	Perník jahodový	1680
		Sušenky BeBe jemné	1870
Hrášek zelený	316	Sušenky Miňonky	2177
Karotka	188	Sušenky Polomáčené	1940
Kedluben	79	Káva, čaj, kakao	
Kukuřice cukrová	444	Bílá káva	104
Květák	121	Čaj expreso Tea	110
Lilek	163	Čaj šípkový	141
Okurky salátové	67	Granko –Orion	1575
Olivy	422	Kakao	328
Paprika červená	121	Nealkoholické nápoje	
Paprika zelená	65	Lipton Ice Tea - broskev	120
Rajčata	103	Aquila Aquabeuty - citrón	0
Salát ledový	53	Coca cola	163
Zelí hlávkové bílé	121	Coca Cola light	1

Zmrzliny			
		Dobrá voda ochucená	88
Algida - Kolorka	397	Džus-jablečný	164
Calippo jahoda	374	Džus-pomeranč 100%	177
Eskymo	885	Džus-rajčatový 100%	62
Ledňáček kakaový	828	Eis Tee light - broskev	47
Ledňáček vanilkový	833	Fanta	150
Magnum bar caramel & nuts	1157	Hanácká kyselka	65
Magnum intense	1260	Poděbradka ochucená	92
McDonald's - MCFlurry Bounty	888	Pomerančová bowle	418
Mrož - jahodo-tvarohový	1156	Pomerančový nektar	221
Mrož v bílé čokoládě	940	Šťáva Kubík - multivitamin	172

1.2.4.2 Rozdělení potravin

Mléko a mléčné výrobky

V dětské výživě jsou mléko a mléčné výrobky důležitými potravinami. Pro rostoucí dětský organismus jsou významným zdrojem vápníku, který je potřebný pro zdravý růst a vývoj kostí a zubů.

Pokud dítě nemá rádo mléko jako takové, není nutné mu je nutit. Je ale důležité zařadit do jídelníčku ostatní mléčné výrobky. Zvláště ve stravě malých dětí by mléčné výrobky měly tvořit podstatnou část jídelníčku, jíst by je měly několikrát denně.

Počet porcí za den	
Děti 2-4 roky	4-5 porcí
Děti nad 4 roky	3-4 porce
Dospělí	3 porce

Jednu porci představuje ½ hrnku mléka, jogurtu nebo 20 gramů sýra.

Přednost by měly mít polotučné jogurty (tj. obsahující od 2 do 5 % tuku) a sýry s obsahem tuku do 45 % v sušině. Pro zpestření jídelníčku dítěte, které nemá potíže s váhou a má dostatek pohybu, můžete občas (třeba 2x do týdne) zařadit jogurt nebo sýr i ve větší tučnosti – smetanový.

Nízkotučné mléčné výrobky: nízkotučné potraviny jsou určeny lidem, kteří potřebují snížit svou váhu nebo hladinu cholesterolu v krvi. Děti ale do této skupiny většinou nepatří, a tak je zbytečné, jim nízkotučné potraviny podávat.

Při výrobě tavených sýrů se používají tzv. tavicí soli, nejčastěji fosforečnany. Tyto látky jsou sice důležité pro správné ukládání vápníku do kostí, ale ve velkém množství mu mohou naopak škodit. Pokud je jich totiž ve stravě nesprávný poměr (více fosforu než vápníku), mohou způsobovat odplavování vápníku z těla a dokonce jeho odebírání z kostí! Pro děti, u nichž je potřeba velké množství vápníku pro správný růst kostí a zubů, je pravidelné podávání tavených sýrů nevhodné.

Nedostatek mléčných výrobků může vést ke špatnému vývoji kostí a zubů. Proto je dobré konzumaci u dětí hlídat. Pokud dítě mléko odmítá, je potřeba nabízet jiné mléčné výrobky jako jsou sýry, mléčné koktejly, jogurty apod.

Pečivo a obiloviny

Obiloviny a pečivo jsou základem stravy, protože představují dobrý zdroj energie a snadno využitelných sacharidů. Hodí se nejen k snídani nebo ke svačině, ale mohou být také součástí večeří a obědů.

Pečivo a cereálie mohou být kromě sacharidů a energie také zdrojem vitaminů, minerálních látek a vlákniny. Jejich množství závisí na tom, zda se jedná o pečivo z bílé nebo celozrnné mouky, jestli jsou cereálie celozrnné, zda je rýže loupaná nebo přírodní.

Více zdraví prospěšných látek je obsaženo v celozrnných výrobcích, které jsou proto pro zdravou výživu vhodnější.

Glykemický index

Pečivo a obiloviny patří mezi sacharidové potraviny, pro které byla stanovena hodnota tzv. glykemického indexu (GI). (Vedle pečiva a obilovin mezi sacharidové potraviny patří například také ovoce, zelenina, brambory, sladkosti, slazené a alkoholické nápoje atd.) GI mimo jiné určuje, na jak dlouhou dobu nás daná potravina zasytí. Obecně lze říci, že bílé pečivo má vyšší GI, a proto nás zasytí na kratší dobu než pečivo celozrnné. Pro starší děti tedy můžeme vybírat pečivo a obiloviny také podle tohoto kritéria.

Světlé pečivo dodává lidskému organismu pouze energii a sacharidy. Z výživového hlediska jsou daleko vhodnější potraviny celozrnné, které navíc obsahují vitaminy, minerální látky a vlákninu. Dospělí by měli denně sníst cca 25-30 gramů vlákniny, dětský organismus by si ale s takovým množstvím vlákniny neuměl poradit – hlavně v případě malých dětí. Pro ně nejsou celozrnné potraviny podávané několikrát denně vhodné. Doporučuje se zařazovat jim je do jídelníčku postupně s přibývajícím věkem.

Počet porcí za den	
Děti 2-4 roky	2-3 porce
Děti nad 4 roky	3-4 porce
Dospělí	3-6 porcí

Jednu porci představuje 1 krajíc chleba, 1 rohlík nebo houska, $\frac{3}{4}$ hrnku vařené rýže, těstovin nebo cereálií. Kolik porcí pečiva a cereálií by měli denně děti sníst, uvádí následující tabulka:

Maso a masné výrobky

Maso je cenným zdrojem plnohodnotných bílkovin a některých vitaminů a minerálních látek, které jsou pro náš organizmus důležité. Není tedy dobré, byť z dobré vůle, maso z dětského jídelníčku vyloučit.

Na mase jsou nejdůležitější tzv. esenciální aminokyseliny – látky, které tělo potřebuje pro svou správnou funkci, pro obnovu tkání a dětský organizmus také pro růst. Slovo „esenciální“ v názvu těchto aminokyselin znamená, že si je naše tělo neumí vytvořit z jiných neesenciálních aminokyselin, proto je musí přijímat ze stravy už hotové.

Maso je také zdrojem některých minerálních látek – např. železa, fosforu, zinku, hořčíku. Obsahuje také vitaminy skupiny B, vitamin A a D. Následující tabulka uvádí, kolik masa by děti měli sníst, aby jim nehrozil nedostatek některých potřebných látek. Jak literatura často uvádí, nejvhodnější je maso drůbeží, protože je nejméně tučné (podávané bez kůže) a je také snadněji stravitelné. Protože ale drůbeží maso neobsahuje všechny vitaminy a minerální látky (především železo) v takovém množství, aby byla jejich potřeba v těle trvale pokryta, je vhodné jíst i tmavé druhy masa. Z nich je nejvhodnější libové hovězí nebo telecí.

Důležitou roli ve stravě hrají také ryby. Ve zdravém jídelníčku dospělých i dětí by měly být zastoupeny alespoň 2x týdně. Rybí maso obsahuje ve svém tuku mastné kyseliny, které jsou důležité pro zdraví srdce a cév a u dětí podporují správný růst a duševní vývoj. Je v něm také větší množství vitaminů D a E a v mořských rybách jodu.

Dalšími masnými produkty jsou vnitřnosti. Jejich role ve výživě je dvojznačná – na jednu stranu jsou velmi tučné a obsahují velké množství cholesterolu, na druhou stranu jsou ale bohatým zdrojem vitaminu A, kyseliny listové a železa. Spousta lidí se obává, že játra jsou velmi zanesena škodlivinami, protože v těle fungují jako „čistička“. Není to tak docela pravda – velká část škodlivých látek z jater odchází. Je ale přesto vhodnější podávat dětem vnitřnosti jen občas (třeba 1x za 14 dní) a přednostně volit vnitřnosti z mladých zvířat z bio chovů.

Velmi oblíbenými masnými výrobky jsou uzeniny a paštiky. Tyto potraviny obsahují velké množství cholesterolu, tuků, soli a často také konzervačních látek, ne vždy jsou vyrobeny z kvalitních surovin. Neměly by proto být pravidelnou součástí zdravého jídelníčku ani dospělých, natož dětí. A když, jen ty nejkvalitnější, šunka od kosti a drůbeží šunka. Ani ty by však neměly tvořit základ jídelníčku. (Fořt, 2004)

Počet porcí za den	
Děti 2-3 roky	1 porce
Děti nad 4 roky	1-1,5 porce
Dospělí	1-3 porce

Jedna porce představuje 60 gramů masa. Občas je možné ji bez obav nahradit jedním vařeným vejcem, 5 lžícemi vařených luštěnin nebo 2 lžícemi ořechů.

Tuky a vejce

Tuky by měly u zdravého člověka tvořit cca 30-35 % doporučeného denního příjmu energie. Pro děti je to podle věku 30-40 %. Děti totiž pro svůj správný růst potřebují větší množství tuku, jakožto nositele energie, vitaminů a dalších látek potřebných pro vývoj a růst těla (např. nenasycených mastných kyselin). Tuky také zajišťují správné využití vitaminů rozpustných v tucích, tvorbu některých hormonů, mechanickou ochranu vnitřních orgánů, tepelnou rovnováhu těla aj. Neměli bychom tedy dětem příjem tuku nějak zásadně omezovat. Děti jsou také daleko více aktivní a větší množství energie z tuků snadněji vydají při svých hrách.

Značnou pozornost je třeba věnovat výběru tuků. Dětem je vhodné zařazovat do jídelníčku k namazání na chléb a pečivo či do pomazánek kvalitní rostlinná másla, která nemají snížené množství tuku. Pro teplou kuchyni by to pak měly být kvalitní rostlinné oleje. Mezi ty nejvhodnější patří olivový a řepkový. Pro děti stejně jako pro dospělé platí, že jsou pro ně zdravější tuky rostlinné než tuky živočišné. Tuky jsou složeny z mastných kyselin. Některé z nich jsou tzv. esenciální, to znamená, že si je naše tělo nedokáže vytvořit z jiných mastných kyselin. Protože jsou pro správnou funkci našeho

organizmu velmi důležité, musíme je přijímat stravou – nejlépe právě z rostlinných tuků.

Pozor musíme dát na tzv. skryté tuky, které jsou v potravinách obsaženy, aniž bychom je viděli. Proto je vhodné, hlavně starším dětem, nepodávat příliš často tučná masa nebo tučné mléčné výrobky. Dostatek tuku ve stravě je sice velmi důležitý, ale jeho nadbytek může vést ke zvyšování tělesné hmotnosti.

Vejce jsou v poslední době velmi diskutovanou potravinou. Všichni víme, že obsahují velké množství cholesterolu – 1 žloutek až 300 mg, což odpovídá celé doporučené denní dávce cholesterolu. Z tohoto důvodu se dříve nedoporučovalo jíst vejce příliš často, v poslední době se ale názory na ně mění. Vejce totiž obsahují také látky, které hladinu cholesterolu zase snižují. Mimo to mají také velké množství lehce stravitelných bílkovin, vitaminů (vitamin A, vitaminy skupiny B) a minerálních látek (vápník, fosfor, železo).

Přestože obsahují tolik prospěšných látek, neznamená to, že je můžeme jíst neomezeně. Jsou totiž velmi bohatá na tuk. Podle zásad zdravé stravy by zdravé děti měly mít maximálně 4 vejce týdně a přednostně v rozptýlené formě, tj. použité při přípravě pokrmů.

Zelenina, luštěniny

Snad všichni již dnes vědí, že zelenina je nedílnou součástí zdravého jídelníčku dospělých i dětí. Kromě vitaminů a minerálních látek je bohatá také na vlákninu, má nízkou energetickou hodnotu a snadno zasytí. Měli bychom ji jíst v několika porcích denně a nejlépe čerstvou. Ani proti zelenině dušené, vařené nebo restované ale také není co namítat. Dětem můžeme připravovat kromě klasických zeleninových salátů také lákavé zeleninové špízy nebo jednohubky.

Počet porcí za den	
Děti 2-4 roky	1 porce zeleniny
Děti nad 4 roky	3-4 porce zeleniny
Dospělí	Alespoň 5 porcí zeleniny a ovoce

Přesně definovat porci není v případě zeleniny jednoduché, je to přibližně jedna středně velká paprika, ½ hrnku dušené zeleniny či 1 sklenice zeleninové šťávy.

Luštěniny (hrách, fazole, čočka, cizrna) jsou zdrojem kvalitních rostlinných bílkovin, vitaminů, minerálních látek a vlákniny. Ve zdravém jídelníčku by určitě neměly chybět alespoň 2x týdně. Je také možné jimi občas nahradit maso a to tak, že jedné porci masa (60 gramů) odpovídá cca 5 lžic vařených luštěnin.

Pozor ale v případě malých dětí! Luštěniny obsahují velké množství vlákniny, se kterým si trávicí systém malého dítěte ještě nemusí dokázat poradit. Proto malým dětem místo hrachové kaše nebo čočky na kyselo připravujte z luštěnin lisované polévky nebo pomazánky.

Na jednu stranu platí, že v syrové zelenině je nejvíce vitaminů a tepelnou úpravou se některé z nich mohou více či méně ničit. Jsou ale také vitaminy, resp. provitaminy, které ke správnému využití teplo napomáhá. Patří sem hlavně b-karoten – provitamin vitaminu A. Proto je dobré mrkvový salát, krátce orestovat na lžici oleje. Totéž platí pro další druhy zeleniny, které obsahují beta-karoten. Proto se do salátů nemusíme bát přidat trochu kvalitního, nejlépe olivového oleje.

Ovoce, ořechy

Stejně jako zelenina je také ovoce nedílnou součástí zdravé stravy, je také zdrojem vitaminů, minerálních látek a samozřejmě i vlákniny. I ovoce by se v našem jídelníčku mělo objevit několikrát denně. A to i v jídelníčku dětském, pro děti je snadněji stavitelné než zelenina.

Protože vitaminy mohou snadno podléhat teplu, ničí se ale také např. dlouhým skladováním, je nejvhodnější jíst ovoce čerstvé – nejen celé jablko či banán, ale i ve formě salátu, jednohubek nebo jako špíz. Pokud je ale strava celkově velmi pestrá a vyvážená, není co namítat ani proti ovoci vařenému (v omáčce k sladkým knedlíkům, v obilné nebo v rýžové kaši). Sušené ovoce zase velmi dobře poslouží k mlsání místo dětmi tolik oblíbených sladkostí a cukrovinek. S konzumací ovoce konzervovaného, až již v podobě kompotu nebo marmelády je to horší. Obsahují totiž velké množství přidaného cukru, mají tedy vysokou energetickou hodnotu a vysoký glykemický index. Do jídelníčku patří jen občas.

Počet porcí za den	
Děti 2-4 roky	2 porce ovoce
Děti nad 4 roky	2 porce ovoce

Jednu porci ovoce představuje např. jeden banán, ½ šálku drobného ovoce jako jsou jahody, maliny, ostružiny či kuličky hroznového vína, nebo jedna sklenice ovocného džusu nebo šťávy.

Mezi ovoce patří i ořechy. Je v nich daleko méně sacharidů a naopak mnohem více tuků – ale ve velké většině se jedná o tuky s příznivým složením. Nejcennějšími látkami v nich jsou nenasycené mastné kyseliny, které prospívají zdraví srdce a cév. Protože ořechy mají malé množství sacharidů, hodí se jako náhrada pamlsků nebo součást ovocného salátu. Pozor musíme dávat tehdy, když je dítě ještě neumí pořádně kousat a mohlo by se stát, že je vdechne.

Cukr a sladkosti

Bílý (rafinovaný) cukr jako takový je pralidské tělo pouze zdrojem energie a jednoduchých sacharidů. Protože ale z vyvážené a pestré stravy můžeme získat energii i sacharidů dostatek, lze o cukru, jakožto o jediné potravíně, říci, že jej můžeme ze stravy zcela vyloučit, aniž bychom se vystavovali nebezpečí nedostatku nějaké látky. Nadměrné množství cukru přispívá ke vzniku zubních kazů, ke zvyšování tělesné hmotnosti a hladiny krevních tuků.

Kromě běžného cukru (sacharózy) je možné ke slazení používat také cukr ovocný (fruktózu). Někteří lidé se domnívají, že fruktóza je zdravější, protože má méně energie. Není to ale bohužel pravda. Sacharóza i fruktóza, jakožto sacharidy, mají stejnou energetickou hodnotu. Rozdíl mezi nimi spočívá ve způsobu, jakým se vstřebávají v našem těle (abychom mohli využít energii z fruktózy musí nejprve dojít do jater, trvá tedy o něco déle, než můžeme energii z ní využít). Fruktóza se na rozdíl od sacharózy vyskytuje v přirozeném stavu také v ovoci, které je pro náš organizmus díky obsahu enzymů, vitaminů a dalších látek daleko hodnotnější než samotný cukr, pak je samozřejmě možné říci, že je fruktóza zdravější.

Pro prevenci zdravotních potíží v pozdějším věku je nejlepší, když si děti na sladkou chuť příliš nezvyknou. Ve zdravém jídelníčku dětí bychom proto měli co nejvíce omezit slazení a příjem sladkostí, a to i těch, které jsou slazeny náhradními sladidly (některá z nich nejsou vhodná pro děti do tří let). Sladkosti patří mezi potraviny s vysokým glykemickým indexem (viz. kapitola pečivo a obiloviny). Po sladkostech tedy dítě dostane hlad velmi rychle. Sladkosti navíc nemusí být pouze zdrojem cukru, ale také nevhodných tuků s nasycenými kyselinami, které se na zdraví podepisují negativně.

Z pohledu zdravé výživy dětí nelze sladkosti doporučit. Kdo ale děti má, dobře ví, že není dost dobře možné vyloučit je z dětského jídelníčku úplně. Pro zdravé děti naštěstí platí, že v podstatě neexistují potraviny, které by pro ně byly zakázané. Je ale důležité mezi sladkostmi vybírat a sledovat množství, které děti snědí. Sladkosti do dětského jídelníčku patří – ovšem jenom jako zpestření. Je dobré dávat přednost kvalitním čokoládám s vyšším podílem kakaa, oříšků a ovoce, müsli tyčinkám bez polevy, sušenému ovoci nebo ořechům, dortům s ovocem a želé.

Sůl a slanosti

Sůl je velmi důležitou složkou naší stravy, protože obsahuje sodík a chlor, které jsou pro lidský organizmus potřebné. Sodík zabraňuje ztrátám vody z těla, chlor je zase součástí žaludečních šťáv a udržuje rovnováhu mezi kyselým a zásaditým prostředím v těle. Ale všeho moc škodí a pro sůl toto platí zvlášť. Její nadměrné množství ve stravě totiž vede ke zvyšování krevního tlaku, zadržování vody a k potížím s ledvinami.

Pro dospělé je podle Světové zdravotnické organizace (WHO) doporučená denní dávka soli 3-5 gramů za den, to odpovídá přibližně jedné čajové lžičce. Bohužel je tato hodnota často překračována. Pro děti je doporučené množství soli ještě nižší – u malých dětí je vhodné držet se spíše spodní hranice 3 gramů na den, s věkem se může množství soli na den postupně zvyšovat. Dětem do jednoho roku se nedoporučuje solit vůbec. Jejich ledviny totiž ještě nejsou připraveny na zátěž, kterou s sebou trávení soli přináší a snadno tak může dojít k porušení jejich funkce. Ani větším dětem se nedoporučuje výrazně solit. Zvykne-li si totiž dítě na slanou chuť už jako malé, bude ji vyhledávat i později. Nadměrným solením se vystavuje riziku vysokého krevního tlaku, zadržování vody v těle či potížím s ledvinami, za které je velké množství soli zodpovědné.

Proto je dobré podávat dětem potraviny a pokrmy pouze přirozeně slané. Omezit také potraviny, které jsou na sůl velmi bohaté - k těm patří především uzeniny, chipsy, křupky, solené oříšky, popcorn, hranolky, ale i slané pečivo a některé minerální vody s vyšším obsahem sodíku. Větší množství soli obsahují také instantní pokrmy a jídla ze stánků a restaurací rychlého občerstvení. Ve zdravém dětském jídelníčku by se měly objevovat opravdu zcela výjimečně.

Nápoje

Důležitá je správná teplota nápoje, který dítěti podáváme. Obecně platí, že by měly být přiměřeně teplé (cca 20-25 °C). Vychlazené nebo naopak velmi horké nápoje nejsou pro organismus příliš vhodné – tělo se může s výrazným tepelným rozdílem hůře vyrovnávat. Nedoporučuje se ani pití chlazených nápojů v létě a horkých nápojů v zimě.

Základ pitného režimu by měla tvořit neperlivá stolní voda. Bez problému můžeme dítěti podávat také vodu z vodovodu nebo vlastní studny s potvrzenou zdravotní nezávadností. Dále je vhodný i ovocný sirup, dostatečně zředěný vodou (aby nebyl nápoj příliš sladký). Denní příjem tekutin mohou vhodně doplnit také ovocné čaje (například Lipton), které není nutné díky jejich chuti příliš sladit. Pokud jsou děti na sladkou chuť zvyklé, můžeme jim podat čaj oslazený např. medem nebo ovocným sirupem. 100% ovocné či zeleninové džusy jsou pro zařazení do pitného režimu dětí také vhodné. Je ale nezbytné, aby byly ředěné stolní vodou v poměru alespoň 1:1. Obsahují totiž velké množství (i když přírodního) cukru a vypití většího množství džusu má za následek rychlý příjem nepřiměřeného množství sacharidů, což není pro tělo, zvláště dětské, nijak výhodné. Citlivým osobám také může způsobit větší množství ovocných kyselin ve 100% džusu žaludeční potíže. Naředěním džusu se tak množství cukru i ovocných kyselin zředí a tělo si s ním mnohem lépe poradí.

Pokud děti pijí minerální vodu, neměl by její denní příjem překročit přibližně 1 skleničku za den (300 ml). Také je důležité střídat jednotlivé druhy. Každá je totiž specifická svým složením a některé minerální látky mohou výrazně převažovat nad ostatními. Dlouhodobým pitím stále stejné minerálky by mohlo dojít k nerovnováze mezi jednotlivými minerálními látkami v těle.

Ovšem reklamy lákají děti na sladké limonády výrazných chutí a barev. Jejich chuť nebývá dána ovocem, ale ovocnými kyselinami, obarvené jsou většinou umělými

barvivy, bývají chemicky konzervované a často jsou velmi sladké (v některých najdeme až 40 kostek cukru v jednom litru). Prudce zvyšují hladinu krevního cukru a navíc s uhašením žízně příliš nepomohou. Zdravému dítěti, které má dostatek pohybu, slazené nápoje v přiměřeném množství nijak neublíží (pokud nemluvíme o tvorbě zubního kazu), ale jakmile pohybu ubude (např. dítě začne trávit více času u televize nebo u počítače), mohou přispět ke vzniku nadváhy nebo obezity.

Nápoje light

Tyto produkty obsahují místo cukru umělá sladidla jako je aspartam, sacharin nebo cyklamát a ty jsou chemické v celé podstatě stejně tak je to i u iontových nápojů). Rozhodně je dětem nelze doporučit.

Pokud se stane, že dítě nechce pít, je dobré vyzkoušet skleničku s brčkem, či něčím zajímavý hrneček. Dále je dobré dítěti nabízet polévky, šťavnatou zeleninu a ovoce např. melouny.

1.2.4.3 Energetický příjem v dětství

Stanovení potřebné energie v dětství je velmi složité, protože její množství závisí na věku dítěte a na dalších vlivech – např. na růstu či pohybové aktivitě. Platí přitom, že s věkem potřeba energie na kg váhy dítěte klesá. Dítě ve třech letech potřebuje přibližně 1300 kalorií (to je 5400 kJ), v šesti letech asi 1800 kalorií (to je 7500 kJ). Doporučená množství jsou samozřejmě orientační a vždy záleží na individuální potřebě. Pokud je dítě živé a stále v pohybu, spotřebuje podstatně více energie, než při klidné hře, či u televize.

Doporučené energetické zastoupení jednotlivých složek potravy (v %) u dětí předškolního věku

- Sacharidy 50 – 55 %
- Bílkoviny 15 %
- Tuky celkem 25 – 35 % (u dětí s nadváhou do 30 %)
- Nasycené MK: do 10 %

Nenasycené MK :	8 %
• Cholesterol	
• předškolní věk	130 – 170 mg/d
• školní věk	210 – 260 mg/d
• dospívající	210 – 300 mg/d

(MK jsou mastné kyseliny)

Složky jsou uvedeny v procentech. 100% tvoří veškerý denní příjem dítěte.

1.2.4.4 Stravování

Jídlo se má stát pro děti potěšením. Mělo být jednou z radostí života. Děti by se měli pravidelně účastnit společného stolování a pomáhat v kuchyni - mohou vážit, míchat a připravovat jídlo na talíř apod.

Poklidné sezení s dobrým jídlem a konverzací má dobrý vliv na posílení společenských vazeb a na dobré zažívání (48).

Potravinová pyramida

Jako pomocník pro sestavování správného zdravého jídelníčku dospělých je vytvořena potravinová pyramida. Ta v sobě zahrnuje doporučení týkající se výběru vhodných potravin a toho, jak často bychom je měli na svém talíři mít.

Pro sestavení dětského jídelníčku sice žádná „dětská potravinová pyramida“ zatím vytvořena není, můžeme ale používat tu pro dospělé s tím, že je nutné vzít v úvahu odlišnosti výživy dětí a dospělých. Ty jsou dány hlavně tím, že dospělý organizmus už neroste a nevyvíjí se. Je tedy vhodné do ní dětem přidat mléčné výrobky, jako jsou jogurty, mléko a sýry. Dále je také potřeba změnit množství a velikost porcí. Pokud dítě sportuje nebo je jinak více fyzicky aktivní, je třeba, aby jedlo více než děti, které sedí u televize nebo u počítače.

Nejčastěji by se v jídelníčku měly objevit ty potraviny, kterých je na obrázku nejvíce – tedy ty, které jsou v dolním „poschodí“. Čím je pak daná skupina potravin výše, tím méně jsou pro děti vhodné. Obecně pro všechna poschodí pyramidy platí, že potraviny, které jsou v rámci jednoho poschodí více vlevo, jsou vhodnější než ty, které jsou uprostřed nebo dokonce napravo.

Na základně jsou vyznačeny potraviny, které by děti měly jíst nejčastěji, čím výše jsou potraviny umístěny, tím méně by jich mělo v jídelníčku být. Na vrcholu jsou pak ty, které bychom měli my i naše děti jíst spíše výjimečně. Nejčastěji by se v jídelníčku měly objevit ty potraviny, kterých je na obrázku nejvíce – tedy ty, které jsou v dolním „poschodí“. Čím je pak daná skupina potravin výše, tím méně jsou pro děti vhodné. Obecně pro všechna poschodí pyramidy platí, že potraviny, které jsou v rámci jednoho poschodí více vlevo, jsou vhodnější než ty, které jsou uprostřed nebo dokonce napravo.

Potravinová pyramida názorně a přehledně vysvětluje výživová doporučení, tedy co a v jakém množství máme jíst, abychom byli zdraví.



Spotřební koš

Takzvaný spotřební koš byl sestaven pro stravování v mateřských, základních i středních školách sestavený na základě doporučených výživových dávek v České republice a určuje měsíční spotřebu vybraných druhů potravin na strávnicka na den v gramech. Za vzorovou podobu spotřebního koše zodpovídají společně ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy a ministerstvo zdravotnictví. Důvodem toho, proč se tato norma mění, jsou vždy nové poznatky v oblasti výživy. Ke změně či spíše k úpravě spotřebního koše však nedochází zas až tak často. Ten současný platí již zhruba deset let. Spotřební koš je určen přílohou vyhlášky Ministerstva školství č.107/2008 Sb.

Jídelníček sestavuje školní jídelna. Za podobu jídelníčku i kvalitu uvařeného jídla pak vždy zodpovídá ředitel daného stravovacího zařízení nebo ředitel školy. Jiný by měl být pro jídelny velkých dětí a jiný pro mateřské školky. Ne vždy tomu tak bohužel je. Poměrně často je mateřská škola součástí školy základní a mají jednu společnou jídelnu, ve které se vaří přednostně pro velké děti. Do složení jídelníčku mají právo zasahovat i rodiče dětí prostřednictvím školské rady. Pokud rodič nesouhlasí např. s uzeninami v jídelníčku mateřské školy, přednese návrh prostřednictvím školské rady, ta mu po zvážení může vyhovět, ale nemusí, neboť poslední slovo má ředitel školy.

1.2.4 Pitný režim a nápoje

Dětské tělo je ze dvou třetin tvořeno vodou. Nedostatek vody v těle vede k nedostatečné funkci ledvin. Aby k tomuto nedocházelo, mělo dítě denně vypít asi tři čtvrtě litru tekutin (v parném létě, horečce a průjmu to může být až dvojnásobek). Často se ale stává, že děti na žízeň zapomenou, a proto je potřeba, aby měli pití stále na očích a měli k němu vždy přístup. Také je dobré občas na něj slovně upozornit a jít jim vlastním příkladem (více v kapitole 1.2.4.2 energetický příjem v dětství- nápoje).

1.2.5 Zdravá výživa

Většina rodičů chce pro své děti jen to nejlepší a to se týká také jídla. Základem všech potravin, které podáváme dětem, je prověřená kvalita. Potravin by měly být co

nejčerstvější, ovoce a zelenina by měla odpovídat sezóně (jen tak je opravdu zralá, chutná, a obsahuje potřebné vitamíny).

Dobré je dávat přednost potravinám z vlastních zdrojů či biofarem, jsou to potraviny vyrobené z bioproduktů, tj. produktů kontrolovaného ekologického zemědělství, což je velmi pokrokový způsob hospodaření s kladným vztahem k půdě, rostlinám, zvířatům a přírodě bez používání umělých hnojiv, chemických přípravků, postřiků, hormonů a umělých látek.

Bioprodukt je tedy surovina rostlinného nebo živočišného původu získaná v ekologickém zemědělství. Může to být například zelenina, ovoce, obiloviny, luštěniny, olejníky, syrové mléko, vejce a maso. Tyto bioprodukty mohou zákazníci nakupovat zejména tzv. ze dvora (přímo na farmě), v prodejní síti je jich k dostání prozatím velice málo. Bioprodukty jsou výchozí suroviny pro biopotraviny.

Biopotraviny se vyznačují vysokou kvalitou, výraznou a nefalšovanou chutí, v případě zeleniny a brambor také dobrou trvanlivostí.

Děti v tomto období života dále intenzivně rostou, proto potřebují dostatek mléka a mléčných výrobků, které obsahují vápník, kvalitní bílkoviny a tuky. Stravují se nejčastěji v mateřské školce. Proto je dobré aktivně se zajímat o to, co děti přes den skutečně snědly, a domácí stravou pak doplnit to, čeho byl nedostatek.

- Jídlo je vhodné dětem rozdělit do 5-6 denních dávek (3 větší jídla a 2-3 menší svačinky).
- Nabízet dětem vše, i to, co nemají rády v různých obměnách a variacích.
- Jíst vše ale vždy s rozumem.
- Nejvhodnější úpravou pokrmů pro děti je vaření, pak dušení, pečení a zapékání.
- K dochucení pokrmů můžete bez obav používat bylinky, sůl už ale po dokončení pokrmu nepřidávejte, aby si dítě zbytečně nezvykalo na velmi slanou chuť.
- Sledujte jejich pitný režim, vypít by měly více než 1 litr za den, základem jsou stolní neperlivé vody, ředěné ovocné džusy a šťávy, ovocné, zelené a bylinkové čaje, mléčné nápoje.

Správné načasování Pravidelnost

5x denně

- Snídaně
- Dopolední svačiny (přesnídávky)
- Oběd
- Odpolední svačina
- Večeře
- 6. jídlo dne (2. večeře)

Je důležité volit správnou skladbu jídelníčku, ale neméně důležité je jíst pravidelně. Optimální počet je 5-6 menších porcí za den. Tímto způsobem se rovnoměrně rozvrství příjem energie a tělo pak nemá potřebu si její část ukládat do zásoby. Pokud není strava pravidelná – jíme třeba jen 2x denně, tělo nemá v průběhu celého dne dostatek energie k dispozici. Naučí se s ní tedy šetřit pro chvíle, kdy se mu jí nebude dostávat. Až se dítě (platí to i pro dospělé) nají, nespotřebuje energii všechnu, ale její část uloží do zásoby „na horší časy“. To může po delší době vést k tloustnutí. Je tedy dobré, aby dítě jedlo opravdu pravidelně několikrát denně v rozmezí cca 3 hodin. Pravidelná strava rozdělená do celého dne také zamezí přejídání v odpoledních a večerních hodinách.

1.3 Zdravý životní styl (způsob) - zdraví

Kategorii životní způsob lze - stručně charakterizovat jako systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí charakteristických pro jedince, skupinu, společenství či společnost jako konkrétní nositele tohoto životního způsobu (*Duffková, 2005*)

Uvažujeme-li kategorii „životní způsob“ jako kategorii obecnou, můžeme také jako konkrétnější použít kategorii „životní styl“. V tomto případě se pohybujeme na úrovni jednotlivce či skupiny. Životním stylem jedince rozumíme víceméně homogenní životní způsob individua, jehož jednotlivé složky (části) si vzájemně odpovídají a jsou ve vzájemném souladu. Tyto části vykazují jednotný základ, z něhož vycházejí a vykazují jistou jednotnou linii (styl), který proniká veškerými podstatnými činnostmi,

jednáním, zvyklostmi, vztahy uvedeného jedince, jako nositele konkrétního životního stylu.

Životním stylem skupiny rozumíme společné rysy životního způsobu, tedy jeho podstatných a determinujících momentů, typických pro velkou většinu členů určité skupiny. Není podmínkou, aby se členové této skupiny vzájemně znali. Podstatné je ale, aby měli společného něco, co je důležité pro tvorbu životního způsobu (stylu). Může se jednat profesní skupiny (učitelé lékařů, sportovci, studenti atd.)

Zdraví, jako nejvyšší lidské hodnotě, se v dnešní době věnuje velká pozornost. Zdraví přitom nemůžeme vnímat výlučně z pohledu medicínského, ale samotný pojem zahrnuje více oblastí. Zdraví chápeme jako optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody. K podpoře zdraví přispívá společné úsilí rodiny, školy a další součásti života, které souvisejí se zdravým životním stylem. Základy pro zdravý život se vytvářejí již od narození. Rodičovská péče a láska, harmonické rodinné prostředí, vzájemná úcta a tolerance, nekonfliktní a kamarádské vztahy, vhodné prostředí pro využití volného času, pravidelná pohybová činnost s dostatečným pobytem v přírodě, správná výživa – to jsou ideální podmínky pro zdravý vývoj dítěte (*Mužík, 1997*).

Svoje zdraví nejvíce ovlivňujeme svým vlastním životním stylem! Celkově určuje naše zdraví životní styl z 80 %! Pouze těch zbývajících 20 % je dáno všemi ostatními vlivy – zejména dědičností a zdravotnickou péčí.

2 Výzkumná část

2.1 Hypotézy

Na základě kritického zhodnocení všech dostupných zdrojů (literatura a prameny), jsem si stanovila tyto hypotézy:

- 1) Předpokládám, že děti z hůře finančně (sociálně) situovaných rodin budou mít větší hmotnost v závislosti na výšce.
- 2) Předpokládám, že děti méně vzdělaných rodičů vzděláním budou mít větší hmotnost v závislosti na výšce.
- 3) Předpokládám, že vyšší hmotnost v závislosti na výšce budou mít děti s menší pohybovou aktivitou.
- 4) Neočekávám výrazný rozdíl mezi hmotnostmi v závislosti na výšce u chlapců a dívek.

2.2 Použité výzkumné metody

Základem mého výzkumu je podrobný pětistránkový dotazník týkající se životního stylu (sociálního zázemí, rodinného života) předškolních dětí. Obdrželi jej rodiče tří až sedmiletých dětí z mé třídy z MŠ – Němčická, Praha - Braník, MŠ 9. května z Mníšku pod Brdy, dále pak dětské lékařky v dětském zdravotnickém zařízení v místě mého bydliště, které ho ochotně předaly rodičům dětí věku 3- 6 let.

Typy grafů a použité statistické metody

V diplomové práci jsou různé typy grafů, volila jsem je podle způsobu zpracování informací. Použila jsem grafy výsečové, sloupcové skládané a spojnicový se značkami. Výsečové znázorňují procentuální znázornění stravování nebo činností. Sloupcové jsem použila k porovnávání dvou veličin a skládané jsou, jelikož do nich patří více skupin. Spojnicový graf znázorňuje vztah dvou veličin a zároveň počet dětí spadajících do určité kategorie.

Výsledky dotazníku byly zpracovány statistickými metodami:

Dle typu grafu jsem využila různých metod. V grafech výsečových jsem výsledky uváděla procentuálním zastoupením z celkového počtu. Výpočet procentuálního zastoupení je prováděn pomocí následujícího vzorce $p = \frac{č}{z/100}$, kde p - počet procent, z - základ (100%), $č$ – procentová část.

V grafech sloupcových jsem počítala BMI pro porovnání hmotností dětí ve vztahu s jejich výškou. Použila jsem vzorec $BMI = \text{tělesná váha (kg)} / \text{tělesná výška}^2 (m)$

2.3 Charakteristika zkoumaného souboru

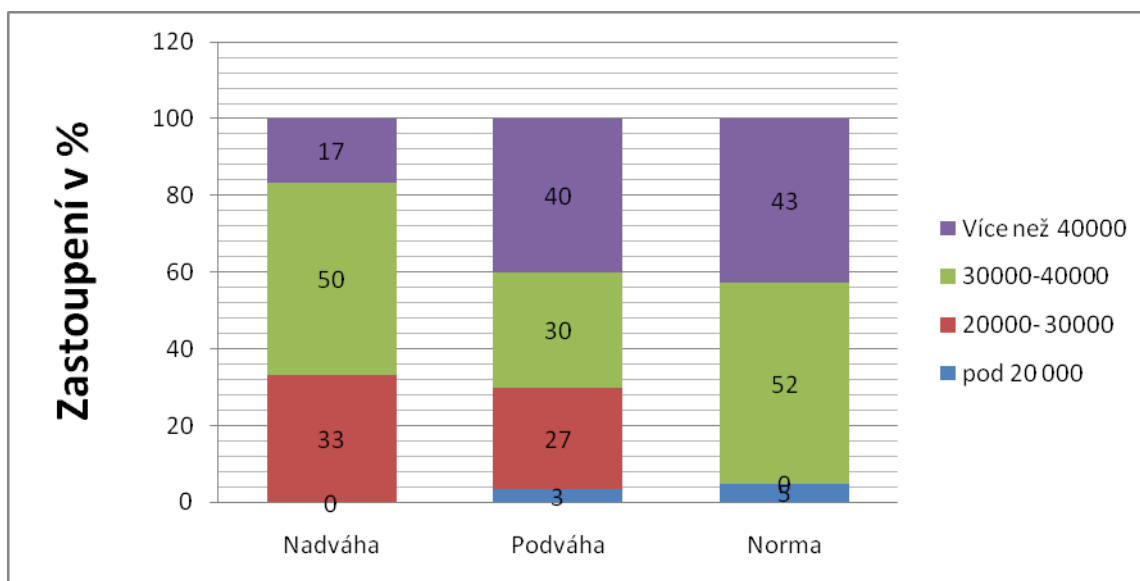
Ve zkoumaném souboru bylo 94 dětí ve věku 3- 7 let. Z MŠ Němčická (Praha Braník) - mého pracoviště 48 dětí, z MŠ 9. května z Mníšku pod Brdy- mého bydliště 26 dětí a prostřednictvím MUDr. Romany Štěpánkové ze zdravotního střediska z Mníšku pod Brdy 20 dětí. Z dotazníku bohužel vyplynulo, že ve zkoumaném souboru nebyly žádné děti, jejichž oba rodiče měli základní vzdělání, což nepřispívá objektivitě výsledků výzkumu.

2.4 Výsledky výzkumu a jejich interpretace

V dotazníku jsem rodičům dětí položila otázku, zda jejich dítě trpí nemocí, která by mohla ovlivnit jeho hmotnost. Ani v jednom případě nebyla odpověď kladná.

Graf číslo 1

Porovnání BMI dětí s příjmem rodičů



	SŠ	VŠ	MIX	Celkem
Nadváha	7	8	4	19
Podváha	16	10	10	36
Norma	21	4	14	39
Celkový počet respondentů				94

Příjem pod 20 000

Velmi málo rodin má příjem nižší než 20 000 vyskytují se jen v pásmu podváhy a normy a to ve velmi nepatrném množství.

Příjem 20 000- 30 000

V pásmu normální hmotnosti se nevyskytují žádné rodiny. V pásmu podváhy je 27 %, v pásmu nadváhy 33%.

Příjem 30 000- 40 000

Rodin s tímto příjmem je nejvíce, v pásmu normy zastupuje více než polovinu, v pásmu podváhy 30% a v pásmu nadváhy 50%.

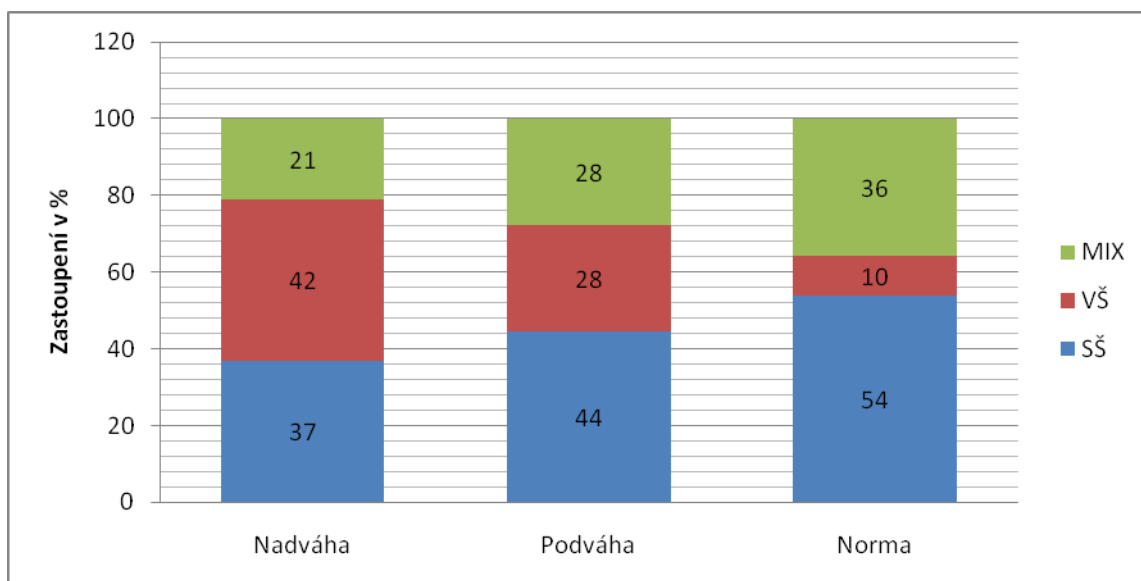
Příjem 40 000 a více

V pásmu normy zastupuje 43%, V pásmu podváhy 40% a v pásmu nadváhy nejméně- a to 17%

Nejvíce dětí s nadváhou mají rodiny s příjmem 30 000- 40 000. Je zajímavé, že hmotnost v závislosti na příjmech nenarůstá.

Graf číslo 2

Porovnání BMI dětí se vzděláním rodičů



	pod 20 000	20000-30000	30000-40000	Více než 40000	Celkem
Nadváha	0	12	18	6	36
Podváha	1	8	9	12	30
Norma	1	0	11	9	21
Celkový počet respondentů					87

Skupina normální váhy

Tento graf ukazuje, že nejvyšší počet dětí je v pásmu normy a to u obou středoškolsky vzdělaných rodičů. Na druhém místě jsou děti rodičů se střídavě středoškolským a vysokoškolským vzděláním, s nejmenším počtem dětí v pásmu normy jsou děti obou rodičů s vysokou školou.

Skupina podváhy

Zde má opět nejvyšší zastoupení skupina dětí s oběma středoškolsky vzdělanými rodiči. Na stejném místě jsou děti rodičů vysokoškolsky vzdělaných, anebo těch se střídavě středoškolským a vysokoškolským vzděláním.

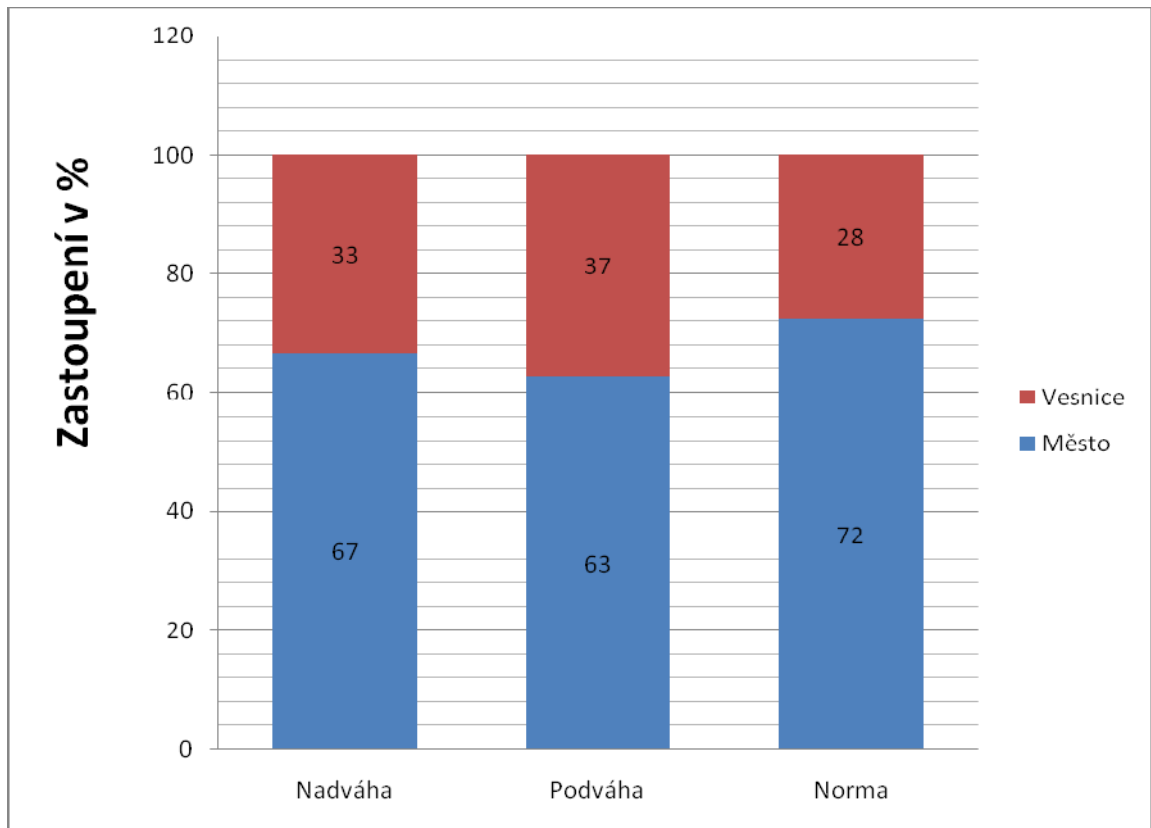
Skupina Nadváhy

Zde mají nejvyšší zastoupení děti vysokoškolských rodičů, na druhém místě jsou děti středoškoláků, na třetím místě jsou děti rodičů se střídavým vzděláním.

Zde mě překvapilo, že vzdělanější rodiče nevedou děti ke zdravému životnímu stylu a dopustí, aby jejich hmotnost byla nad pásmem normy.

Graf číslo 3

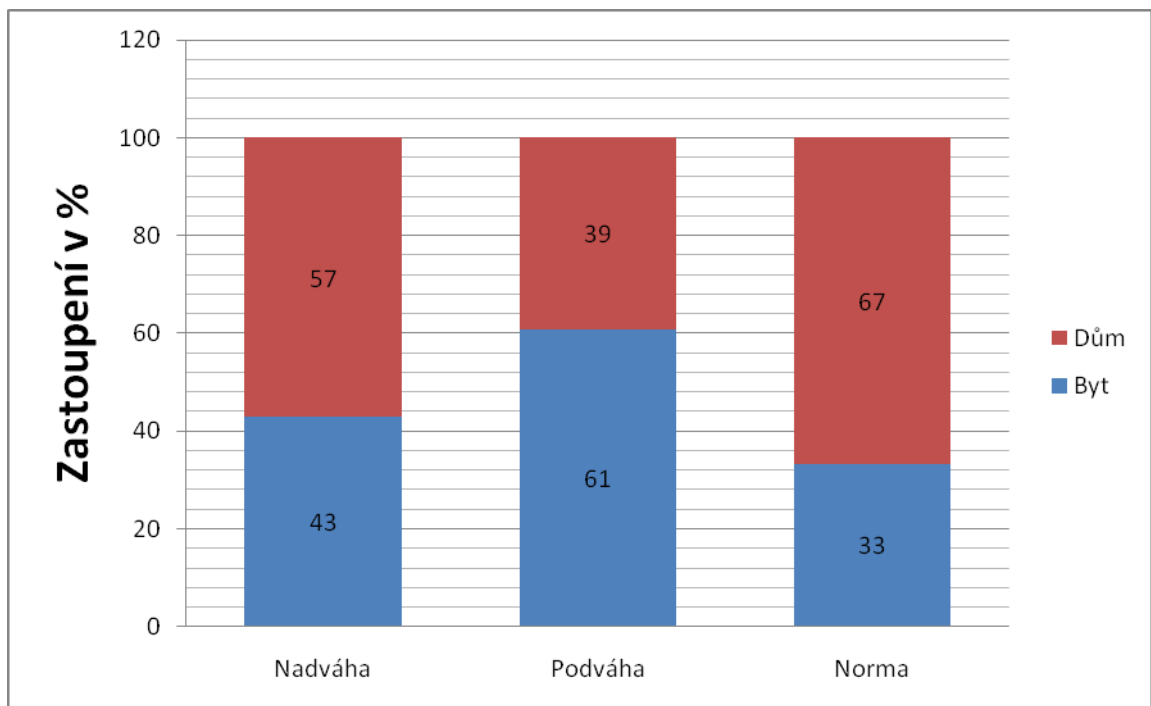
Porovnání BMI dětí se způsobem bydlení 1.



	Město	Vesnice		Celkem
Nadváha	14	7		21
Podváha	27	16		43
Norma	21	8		29
Celkový počet respondentů				93

Děti z města mají ve všech třech kategoriích přibližně stejné zastoupení 60- 70%

Porovnání BMI dětí se způsobem bydlení 2.



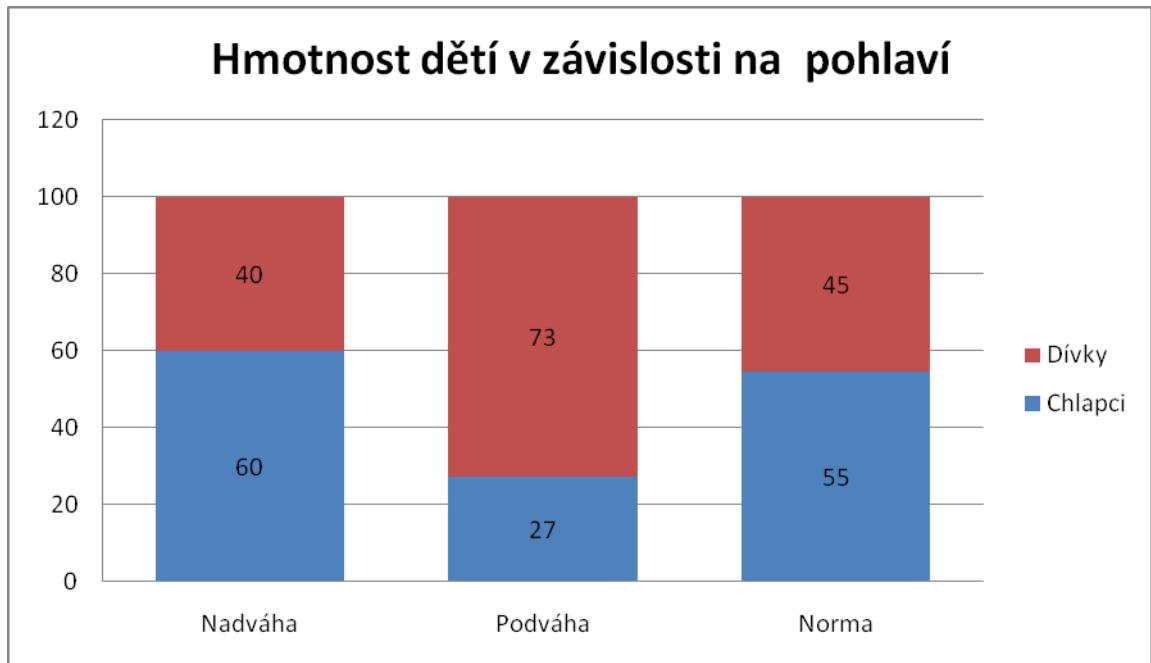
	Byt	Dům		Celkem
Nadváha	6	8		14
Podváha	14	9		23
Norma	8	16		24
Celkový počet respondentů				61

Pásmo normy:

V tomto pásmu je více dětí bydlících v domě (67%)

Graf číslo 4

Porovnání BMI chlapců a dívek.



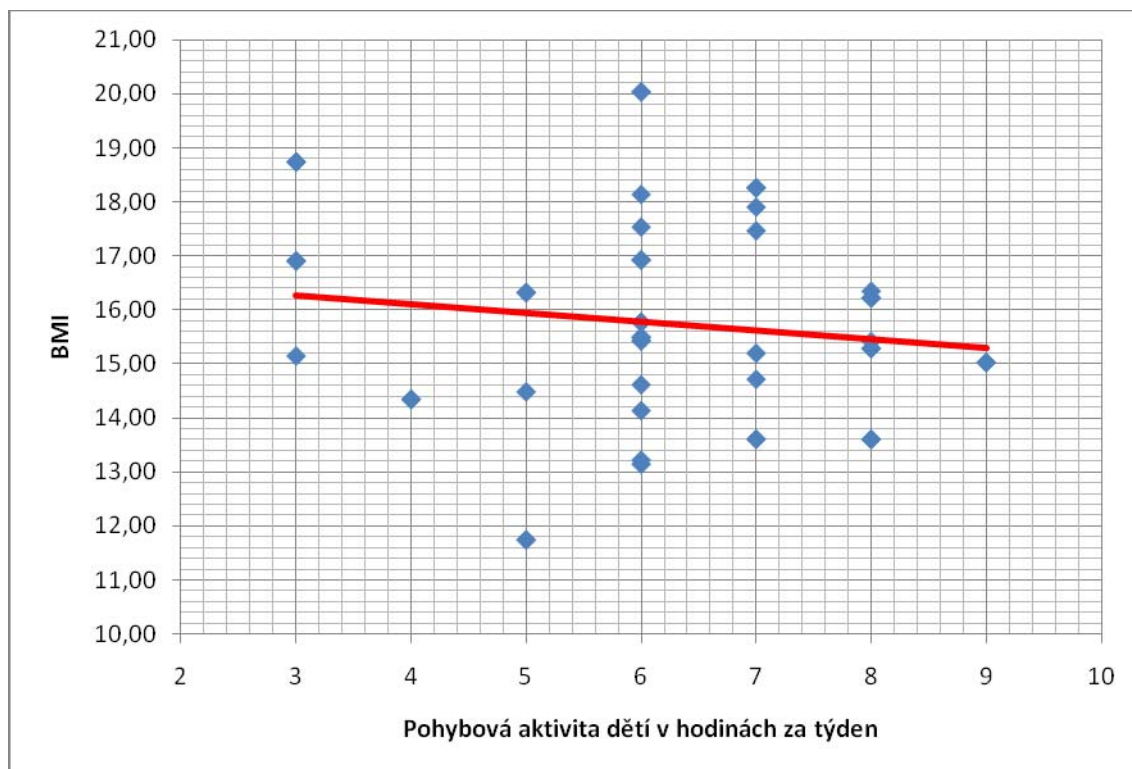
	Chlapci	Dívky		Celkem
Nadváha	6	4		10
Podváha	3	8		11
Norma	12	10		22
Celkový počet respondentů				43

Průběh grafu svědčí o přibližně stejném počtu dětí v pásmu normální váhy. V kategorii podváhy jsou to ze dvou třetin dívky nad chlapci a v pásmu nadváhy je o 20% více chlapců.

V průměru můžeme říci, že se hmotnost chlapců a dívek výrazně neliší.

Graf číslo 5

Porovnání BMI dětí s jejich pohybovou aktivitou v hodinách za týden.



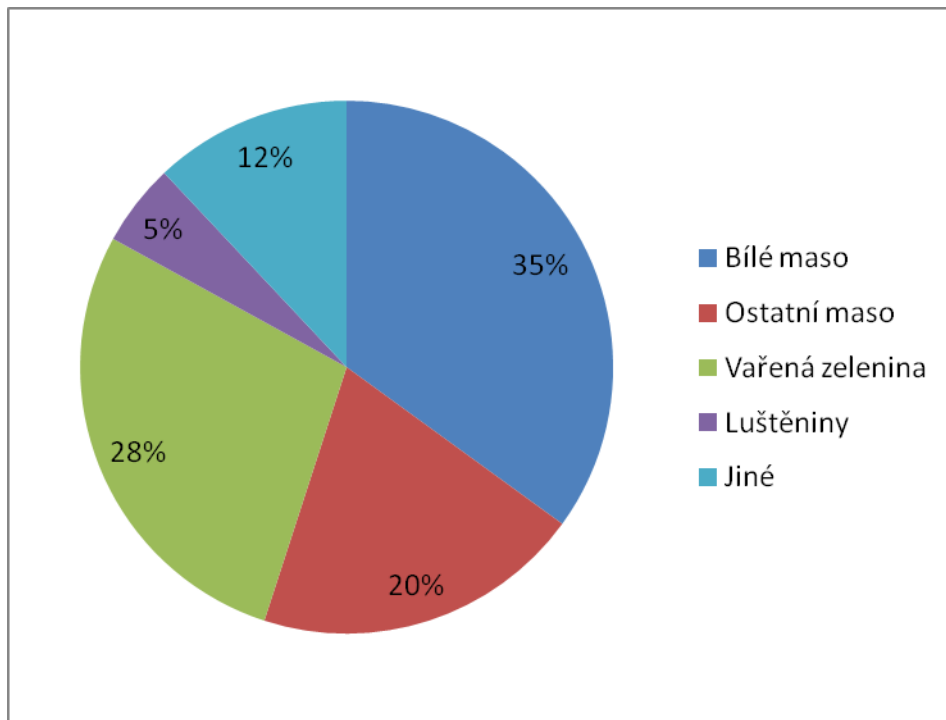
Sčítala jsem pohybovou aktivitu (počet hodin chůze a počet hodin pohybově zaměřených kroužků v týdnu). Výsledek je zkruslen tím, že nejsou rozlišeny jednotlivé aktivity (aktivity energeticky náročnější a méně náročné).

Dle a výsledků grafu je počet pohybové aktivity 6- 9 hodin za týden nejčastější.

Níže uváděné grafy nemají bezprostřední souvislost s testovanými hypotézami, nicméně dokreslují představu o životním způsobu zkoumaného souboru.

Graf číslo 6

Přehled nejčastěji konzumovaných potravin



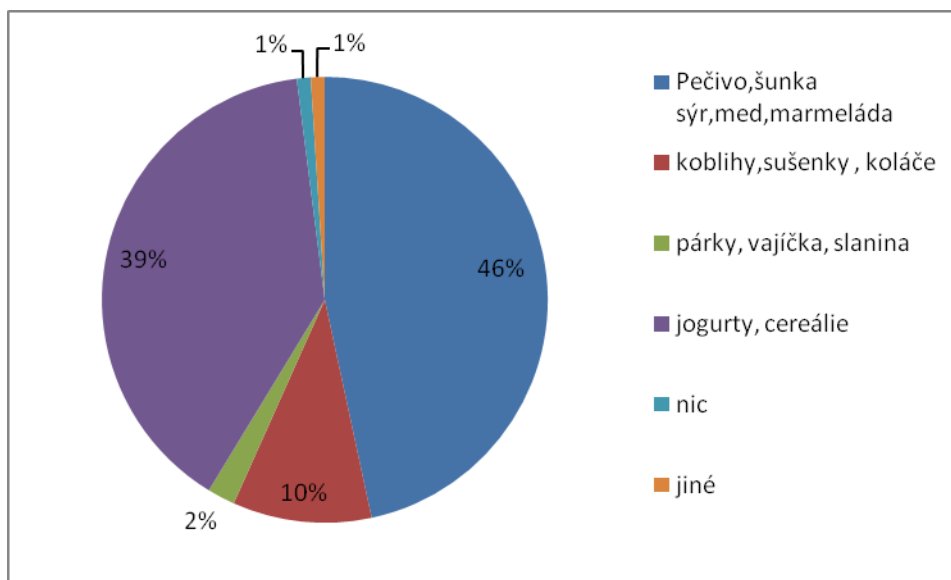
Nejvíce se jí bílé maso a vařená zelenina. V kolonce „jiné“ se nejčastěji objevovaly těstoviny, brambory, sladká jídla a ovoce.

Tento fakt je svým způsobem překvapující. Svědčí o tom, že tradiční česká kuchyně je v řadě rodin na ústupu.

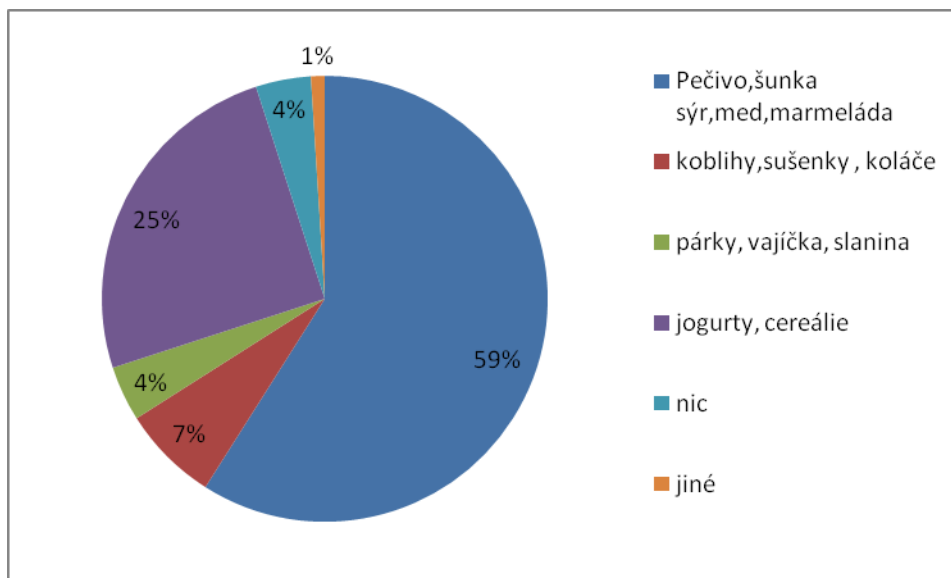
Graf číslo 7

Porovnání skladby potravin dětí a jejich rodičů při snídani

Děti



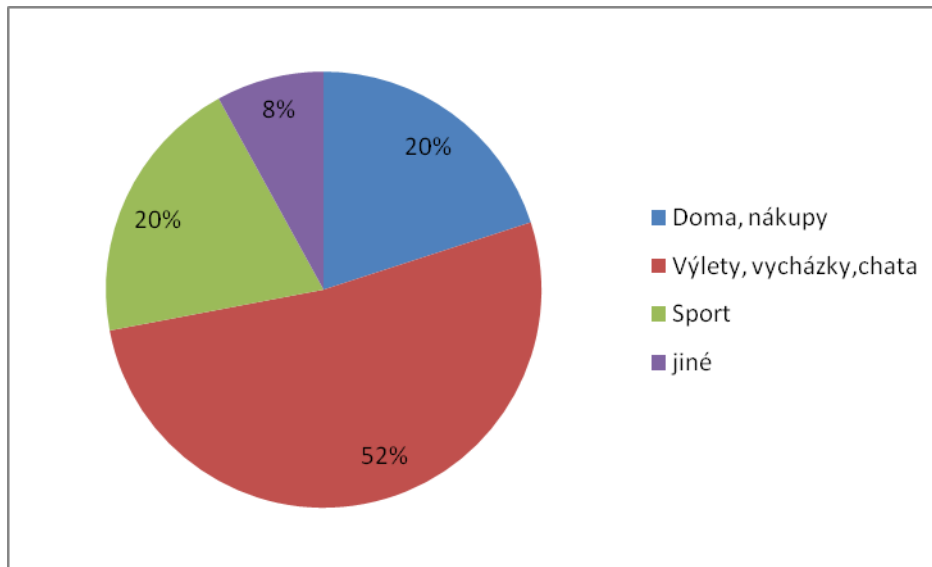
Rodiče



Ve srovnání s rodiči děti snídají více cereálií a méně pečiva.

Graf číslo 8

Způsob trávení víkendů rodin

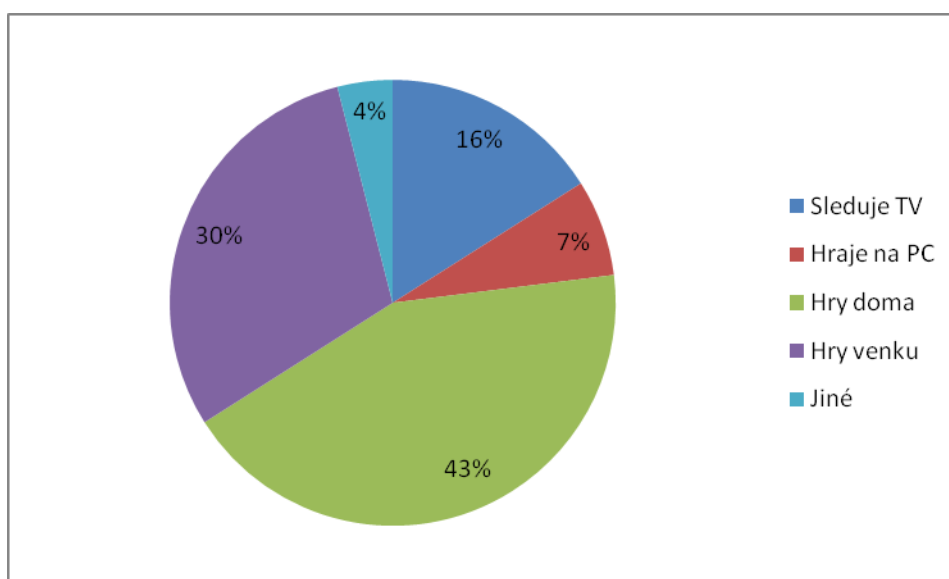


Více než 50% rodin tráví víkendy výlety, 20% rodin tráví sportem a 20% zůstává doma.

V kategorii jiné uvedli rodiče nejčastěji návštěvy příbuzných a kamarádů.

Graf číslo 9

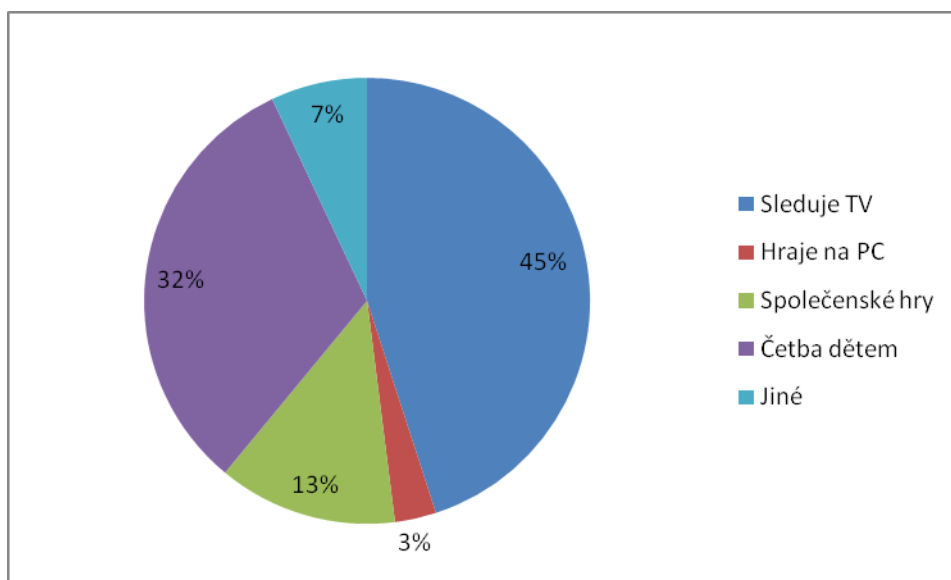
Nejčastější činnost dětí po příchodu z MŠ



Děti si po příchodu z MŠ nejčastěji hrají doma (43%) nebo venku (30%)

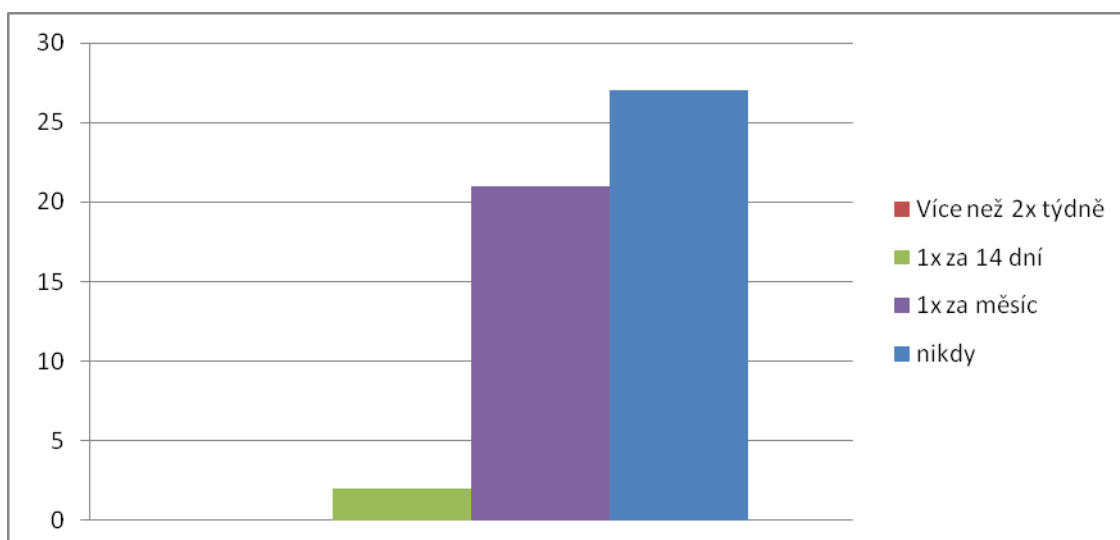
Graf číslo 10

Nejčastější večerní činnost rodiny (před spaním)



Graf číslo 11

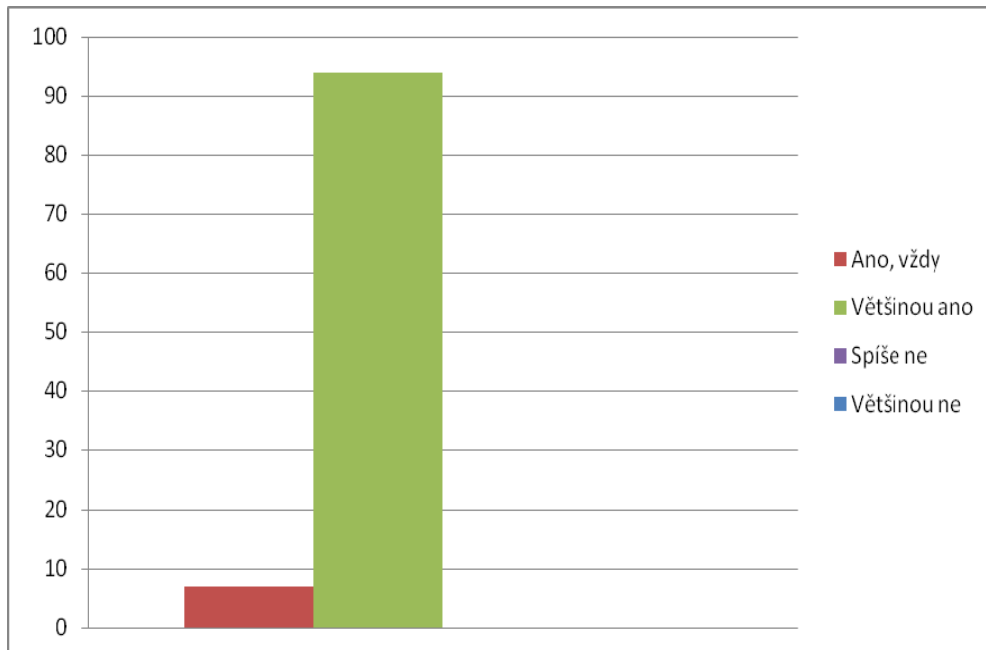
Návštěvnost fast food (rychlého občerstvení)



Výsledek je nečekaný, ve velké většině případů rodiče své děti do fast foodů neberou, nebo jen jednou za měsíc.

Graf číslo 12

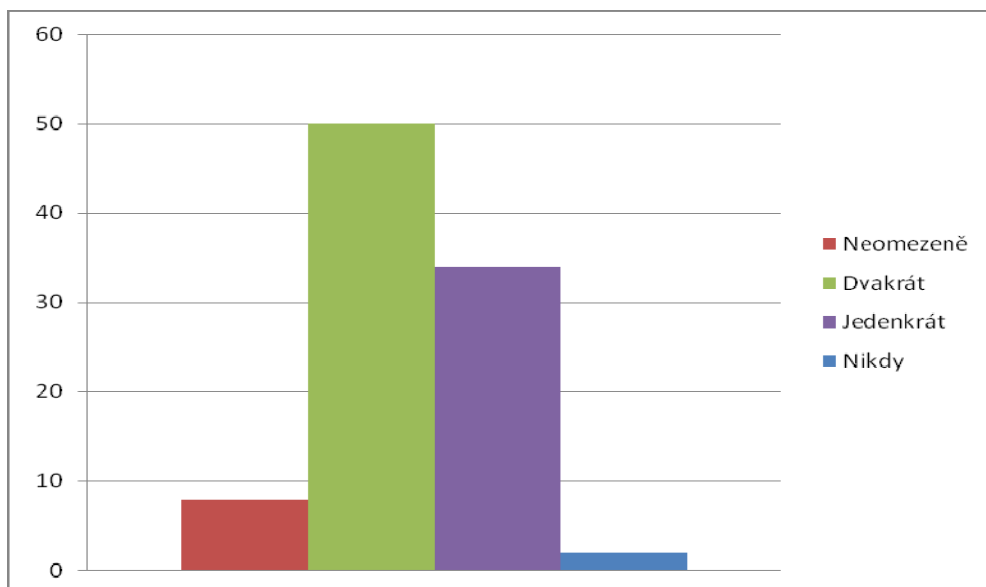
Pravidelnost ve stravování dětí



Pravidelnost stravování dětí. Téměř všichni rodiče vypověděli, že se jejich děti stravují až na malé výjimky pravidelně.

Graf číslo 13

Četnost konzumace sladkostí za den



Ve velké většině případů se dětem podávají sladkosti dvakrát denně.

2.5 Diskuze

Příprava:

Stanovila jsem si krátké časové rozmezí na shánění, pročítání a přípravu potřebné literatury. Pro příště bych počítala s jedním kalendářním měsícem navíc na půjčení literatury z knihovny (ta jí objednává z jiných knihoven, nebo, i přesto, že jí má k dispozici, může mít knihu zrovna někdo zapůjčenou). Pročítání mi také trvalo déle, než jsem očekávala. Je dobré si zaznamenávat případné postřehy a poznámky opravdu důkladně včetně stran a kapitol k případnému pozdějšímu použití do diplomové práce. To samé platí o internetových zdrojích. Je důležité najít právě ty důvěryhodné (např. články z odborných časopisů, postřehy z jiných diplomových, bakalářských prací apod.). Ne články, které rozhodně odborníci nepíší. Také nezapomenout na zaznamenání data, ve kterém byl text přečten.

Dotazník:

Je potřeba více konkretizovat určité otázky v dotazníku (ohledně stravování a výběru potravin jsem neuvedla všechny základní potraviny – například jsem zapoměla na přílohy, těstoviny rýže brambory a dále také na sladká jídla, je tam sice okénko pro další, kde je možné je vepsat, ale tam jsem měla na mysli spíše doplnění). Stejně tak v otázce ohledně trávení společných víkendů mě při tvorbě dotazníku nenapadla odpověď návštěvy příbuzných a kamarádů.

Dále jsem dobře nepromyslela skladbu zkoumaného souboru. Automaticky jsem předpokládala, že alespoň malá část rodičů bude mít základní vzdělání. Bohužel se mi objevily pouze dva případy a zkreslilo to tudíž výsledky v této kapitole. Příště je třeba hledat konkrétněji.

V otázce ohledně finančního příjmu rodičů uvedla kategorii do 20 000, dále 20 - 30 000, 30 - 40 000, a poslední 40 000 a více. Myslím, že bych tyto kategorie přehodnotila a kategorii do 20 000 úplně vypustila a naopak přidala kategorii 50 000 a více, což mě při tvorbě dotazníku nenapadlo.

Předem počítat s nízkou návratností dotazníků. Rodiče dětí, kterým jsem jej osobně nepředala vraceli dotazník jen velmi málo. Naproti tomu návratnost dotazníků v mé třídě byla téměř stoprocentní. Do MŠ Němčická jsem donesla 70 ks dotazníků

vráceno bylo 48 ks, do MŠ 9. Května jsem donesla 50 dotazníků, vráceno jich bylo 26, paní doktorce jsem donesla 20 dotazníků a 20 mi jich bylo vráceno. Zde za mne práci odvedla paní doktorka (za což jí děkuji), a dotazníky předala osobně rodičům, kteří jej s její pomocí vyplnily přímo v ordinaci, kde měli veškeré potřebné údaje k dispozici.

Další a zajímavá zkoumaná otázka týkající se tématu hmotnosti předškolních mohla být váha a výška dítěte v závislosti na váze a výšce rodičů. Usoudila jsem však, že tento vztah byl již mnohokrát zkoumán a výsledky potvrzeny a to, že obézní rodiče mají obézní děti.

Psaní práce na PC:

Je třeba si důkladně si ukládat a zálohovat zpracované informace do počítače, abych některé pasáže nemusela psát vícekrát. Příští diplomová práce by mi jistě trvala kratší dobu, co se týká práce s textovým editorem, tvorby grafů, a hledání mnoha funkcí. Dále jsem se zlepšila ve vyhledávání dat pomocí internetových vyhledávačů.

Využitelnost práce pro praxi:

Teoretické část má nejenom poukázat na vliv zdravého životního stylu, který se podílí na prevenci vzniku obezity a dalších civilizačních nemocí. Z převážné části poskytuje informace o stravování, pohybu, a životě dnešních předškolních dětí a jejich rodin.

Výzkum se zaměřuje na hledání vztahu mezi hmotností předškolních dětí s několika parametry související s životním stylem rodiny, jako jsou pohyb, finanční příjem rodičů a porovnání hmotnosti chlapců a dívek předškolního věku.

Myslím, že by tato diplomová práce mohla být přínosná zejména pro rodiče, pedagogické pracovníky a pro všechny, kteří pracují s dětmi, nebo se jimi jakkoliv zabývají. Budoucím rodičům bych doporučila, přečíst kapitolu zdravého jídelníčku a o zdravém životním stylu. Pedagogy by mohla zajímat kapitola o potřebě pohybu, kterého je dle mého ve školství málo. Pro všechny je ale nejdůležitější prevence, protože vždy je jednodušší problémům předcházet než je řešit. Proto se domnívám, že edukace v oblasti zdraví a hmotnosti je přínosná pro každého a k tomu by tato práce mohla přispět.

2.6 Závěry

Hypotéza č. 1 se nepotvrdila.

Výsledky grafu ukázaly, že nejvíce dětí s nadváhou mají rodiny s příjmem 30-40 000. Počet dětí s nadváhou s nižším i vyšším příjmem klesá. V pásmu podváhy jsou zastoupeny počty dětí ve stejné míře ze všech finančních kategorií. V pásmu normy se nevyskytují žádné děti z rodin s příjmem 20 – 30 000

Hypotéza č. 2. se nepotvrdila.

Výsledky výzkumu prokázaly, že se v pásmu nadváhy nachází nejvíce dětí vysokoškolsky vzdělaných rodičů. V pásmu normy je jen 10% dětí vysokoškolsky vzdělaných rodičů, 54% středoškolsky vzdělaných rodičů. V pásmu podváhy je 28% vysokoškolsky vzdělaných rodičů a 44% středoškolsky vzdělaných rodičů. Z dotazníku bohužel vyplynulo, že ve zkoumaném souboru nebyly žádné děti, jejichž oba rodiče měli základní vzdělání, což nepříspěvá objektivitě výsledků výzkumu.

Hypotéza č. 3 se potvrdila

Sčítala jsem pohybovou aktivitu (počet hodin chůze a počet hodin pohybově zaměřených kroužků v týdnu). Dle výsledků grafu je 6-9 hodin za týden nejčastější a křivka v pohybové aktivitě v závislosti na hmotnosti dětí klesá. BMI těchto dětí se pohybuje od 13,2 až po 20,0. Jsou zde děti, které se pohybují 3 hodiny týdně, nejvíce však 9 hodin.

Hypotéza č. 4 se potvrdila

Průběh grafu svědčí o přibližně stejném počtu dětí – chlapců i dívek v pásmu normální váhy (55% ku 45%). V kategorii podváhy jsou to ze dvou třetin dívky nad chlapci (73% ku 27%) a v pásmu nadváhy je o 20% více chlapců (60% ku 40%).

3. Použitá literatura, prameny a ostatní informační zdroje

- 1) ČECHOVÁ, H., *Jak trvale zhubnout a nehladovět*, Praha, 2004, ISBN: 80-903134-9-3
- 2) DOBERSKÝ, P., *Nauka o výživě a dietetice*, Státní zdravotní nakladatelství, Praha, 1965, ISBN 80-009-65
- 3) DOBRÝ, L. *Poznatky o zdravotních benefitech pohybové aktivity mládeže – východisko ke změně pojetí tělesné výchovy a sportu mládeže. Těl. Vých. Mlád. Sport*, 2008, 74, č. 1, s. 12-18
- 4) DOBRÝ, L., HENDL, J. *Národní standardy tělesné výchovy v USA. Těl. Vých.*, turistické nakladatelství, 1964.
- 5) DUFKOVÁ, J., Životní způsob/styl a jeho variantnost. *In: Aktuální problémy životního stylu*. Praha: Masarykova česká sociologická společnost při AV ČR - Univerzita Karlova v Praze. 2005.
- 6) DUNOVSKÝ, J.: *Dítě a poruchy rodiny*,. Praha: Avicenum, 1986
- 7) DVOŘÁKOVÁ, H., *Tělesná výchova v mateřské škole*, Praha: 1989.
- 8) SINGLI F., *Sociologie současné rodiny*. Praha: Portál, 1999 - 127 s. ISBN 80-7178-249-1
- 9) FOŘT, P., *Co jíme a pijeme*, Praha: Olympia, 2008, ISBN 80-7033-814-8
- 10) FOŘT, P., *Moderní výživa pro děti*, Praha: Metramedia 2000, ISBN 80-238-5498-4
- 11) FOŘT, P., *Stop dětské obezitě*, Praha: Ikar, 2004, ISBN 80-249-0418-7
- 12) GREGORA, M., *Péče o dítě od kojeneckého do školního věku*, Praha: Grada, 2002, ISBN 80-247-0270-3
- 13) HANREICH, I., *Jídlo a pití malých dětí*, Praha: Grada, 2001, ISBN 80-247-0800-6
- 14) HANREICH, I., *Výživa kojenců*, Praha: Grada, 2000, ISBN 80-7169-841-5
- 15) HAVLÍNOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ E., HAVLOVÁ J., *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*, Praha: Portál, 2006, ISBN 80-7367-061-5
- 16) HEDERER, Ž., *Životní prostředí a výchova*. Praha: Portál, 1994 - 51 s. ISBN 80-85282-88
- 17) HELUS, Z.: *Vyznat se v dětech*, Praha: SPN, 1984

- 18) MOŽNÝ, I., *Rodina a společnost*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2006 - 311 s. 24 cm. ISBN 80-86429-58-X
- 19) GOODY, J., *Proměny rodiny v evropské historii: historicko-antropologická esej*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2006 - 229 s. ISBN 80-7106-396-7
- 20) JODAS, M., *Ilustrovaná encyklopedie*. Praha: Encyklopedický dům, 1995. ISBN 80-901647-3-0
- 21) KELLONOVÁ, J., *Zázračné potraviny pro děti*. Bratislava: Slovart, 2008, ISBN 978- 80- 7391- 083-9
- 22) KODÝM, M. a kol., *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. Praha: SPN, 1985, ISBN 46-00-31
- 23) KOMENSKÝ, J. A., *Informatorium školy mateřské*. Praha: Academia, 2007, ISBN 978-80-200-1451- 1
- 24) KOŤÁTKOVÁ, S., *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-1568-1
- 25) KOVAŘÍK, J., *Skladba rodiny*. Praha: VÚPSV, 1995
- 26) KUNC, K., *Environmentální vzdělání a výchova Vysoká škola báňská - Technická univerzita Ostrava 1996 skriptum*
- 27) MATĚJČEK, Z., *Co děti nejvíce potřebují*, Praha: Portál, 1994, ISBN 80-7178-853-8
- 28) MATĚJČEK, Z., *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. Praha: SPN, 1992, ISBN 80-04-25236-2
- 29) MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z., *Děti, rodina a stress*, Praha: MZČR, Psychiatr. centrum, 1994
- 30) MATĚJČEK, Z., *Rodiče a děti*, Praha: Avicentrum, 1986, ISBN 80- 011- 86
- 31) MICHÁLEK J., *Corpus Organicum*. Praha: Oikoymenh, 2001, ISBN: 8072980211
Mlád. Sport, 2007, 73, č. 6, s. 2–13.
- 32) MUŽÍK, V., *Zdravotně orientovaná tělesná výchova pro 1. stupeň ZŠ*. Výzkumný
- 33) MUŽÍK, V., KREJČÍ, M., *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex, 1997.
- 34) ODUM E. P., *Základy ekologie*. Praha: Academia, 1997
- 35) PÁVEK, F., *Encyklopedie tělesné kultury*. Díl 2. P-Ž.1. vyd. Praha: Sportovní a
- 36) PREKOP, J., *Jak být dobrým rodičem*, Grada, 2001, ISBN 80- 247-9063-7
projekt, evid. Č. RS 99003. Brno: PdF MU, 1999
- 37) STRNADELOVÁ, V., ZERZÁN, J., *Radost z jídla*, Remat, 1998, Praha, ISBN 80-90- 1519-8-1

38) ŠIMEK, J., *Fyziologické hodnoty u člověka*, Avicentrum, 1981, Praha, ISBN 08-045-86

39) ŠPAŇHELOVÁ, I., *Dítě v předškolním období*, Praha: Mladá fronta, 2009, ISBN 0-204-1187-9

Periodika:

40) GASTROENTEROLOGIE / 24. 5. 1999 / STRANA 1 / MEDICÍNA 5 / VI

Prameny:

41) Zdravotní a očkovací průkaz dítěte a mladistvého. Centrum národní podpory zdraví a Ministerstvo zdravotnictví 1995 (1.verze), 1996 (2.verze), 2000 (3.verze)

42) Zprávy ČT 18. 2. 2010)

Internetové zdroje

43) http://www.pharmanews.cz/2004_06/obezita.htm (naposledy čteno 15.2.2010)

44) http://www.obesitas.cz/download/tiskova_zprava_o_11_kongresu_CLS_JEP.doc (naposledy čteno 19.2.2010)

45) <http://www.solen.cz>, <http://www.szu.cz>, <http://www.vyzivadeti.cz>, <http://www.farmakoterapie.cz> (12.2.2010)

46) http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/cr_od_roku_1989 (22.2.2010)

47) <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/zdrava-vyziva-deti/potravinova-pyramida.html> (8.1.2010)

48) <http://www.bio-life.cz/clanky/deti-a-maminky/jak-pestovat-zdrave-navyky-u-deti.html> (3.2.2010)

49) http://is.muni.cz/th/167216/fsps_b/Bakalarska_prace-text.txt?lang=en (6.2.2010)

50) http://kdf.mff.cuni.cz/veletrh/sbornik/Veletrh_10/10_03_Trna.html (6.2.2010)

51) http://is.muni.cz/th/167216/fsps_b/Bakalarska_prace-text.txt?lang=en (17.3. 2010)

52) http://www.obesitas.cz/download/tiskova_zprava_o_11_kongresu_CLS_JEP.doc (naposledy čteno 22.3.2010)

4. Přílohy

Příloha č.1- Dotazník rodičům předškolních dětí

Příloha č.2- Rozbor a návrh denního jídelníčku pro předškolní dítě

Příloha č.3 – Tabulka – veškeré údaje z dotazníků