

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Školní stravování žáků 2. stupně ZŠ – Plzeňský kraj

„Boarding of second grade elementary schools in Pilsen region“

Šárka Mašková

Vedoucí práce: Ing. Bc. Alena Váchová, Ph.D.

Studijní program: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro ZŠ a SŠ

Studijní obor: Pedagogika – Výchova ke zdraví

2019

Odevzdáním této diplomové práce na téma Školní stravování žáků 2. stupně ZŠ – Plzeňský kraj potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

12. 7. 2019

Poděkování:

Ráda bych zde poděkovala vedoucí diplomové práce Ing. Bc. Aleně Váchové, Ph.D. za její cenné rady a čas, který mi věnovala při řešení dané problematiky. V neposlední řadě děkuji své rodině, která mně byla velkou oporou.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá stravovacími návyky žáků 2. stupně základní školy nacházející se v Plzeňském kraji. Výsledky výzkumu jsou zhodnoceny z hlediska zdravého stravování žáků. Stravovací návyky dětí ve školním prostředí silně ovlivňuje několik determinant, které jsou v práci rozebrány.

Cílem práce bylo zmapovat stravovací návyky dětí na 2. stupni ZŠ a na základě tohoto šetření navrhnout možnosti, které by mohla škola využít k podpoře zdravého školního stravování u svých žáků a celkově tak zapůsobit na zdravý životní styl.

Teoretický úvod práce se zaměřuje na postoj státu k ochraně a podpoře zdraví a prevenci nemocí skrze základní dokument Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevenci nemocí Zdraví 2020. Důraz je přitom kladen na postoj státu ke zdravému školnímu stravování skrze zákony, vyhlášky, normy a rozpracované akční plány Národní strategie Zdraví 2020. Vize a strategické cíle výše uvedeného prostupují do školního prostředí skrze podporu programů a projektů a skrze výchovu žáků ke zdraví a zdravému stravování.

V praktické části diplomové práce je dotazníkovým šetřením zjišťováno školní stravování žáků 2. stupně základní školy. Chceme-li ve školním prostředí zlepšit stravování žáků, je nutné na základě aktuálního stavu navrhnout vhodné metody rozvoje zdravého školního stravování. Celou diplomovou práci uzavírá kapitola příprava na vyučovací hodinu, jejímž cílem je rozvoj zdravého školního stravování žáků a jejíž využití je možné na dané škole.

KLÍČOVÁ SLOVA

výživa ve škole, stravovací návyky, zdravé stravování, preventivní programy, zdravý životní styl, Zdraví 2020

ABSTRACT

The diploma thesis deals with eating habits of pupils of the 2nd grade of elementary school located in the Pilsen region. The results of the research are evaluated in terms of healthy diet of pupils. The eating habits of children in the school environment are strongly influenced by several determinants that are discussed in the work.

The aim of the thesis was to map the eating habits of children at the second grade of elementary school and to suggest possibilities that the school could use to support healthy school meals for its pupils and thus to influence the healthy lifestyle.

The theoretical part of the thesis focuses on the state's attitude to the protection and promotion of health and disease prevention through the basic document *Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevenci nemocí Zdraví 2020*. Emphasis is placed on the state's attitude to healthy school meals through laws, decrees, standards and elaborated the national strategy. The vision and strategic objectives of the above pass into the school environment through the support of programs and projects and through the education of pupils to health and healthy eating.

In the practical part of the thesis, the questionnaire survey investigates school meals for pupils of the second grade of elementary school. If we want to improve the eating of pupils in the school environment, it is necessary to propose suitable methods of developing healthy school meals based on the current state of affairs. The whole diploma thesis is concluded by the chapter on preparation for the lesson, the aim of which is to develop healthy school meals for pupils and whose use is possible at the school.

KEYWORDS

nutrition at school, eating habits, healthy eating, preventive programs, healthy lifestyle, Health 2020

OBSAH

Úvod	8
1 Postoj státu k ochraně a podpoře zdraví a prevenci nemocí	11
1.1 Národní strategie Zdraví 2020.....	12
1.1.1 Vize a strategické cíle Národní strategie Zdraví 2020	12
2 Zdravé školní stravování dítěte	16
2.1 Implementace Národní strategie do školního prostředí.....	17
2.2 Programy a projekty rozvíjející zdravé školní stravování.....	19
2.2.1 Projekt Zdravá školní jídelna	19
2.2.2 Zdravá školní svačina	20
2.2.3 Program Škola podporující zdraví	20
2.2.4 Projekt Nutriční plánování školních obědů	22
2.2.5 Zdravá pětka	22
2.3 Podpora zdraví a zdravého školního stravování v RVP a ŠVP....	23
3 Žáci 2. stupně zš	27
3.1 Charakteristika žáků 2. stupně ZŠ	27
3.1.1 Motorický vývoj	28
3.1.2 Kognitivní vývoj	29
3.1.3 Citový vývoj	31
3.1.4 Sociální vývoj	32
3.2 Pedagogická práce se žáky 2. stupně ZŠ	33
3.3 Správné stravování žáků druhého stupně ZŠ	35
4 Výzkumné šetření stravovacích návyků.....	40
4.1 Cíle a zaměření výzkumného šetření	40
4.2 Výzkumný problém a výzkumné metody	41
4.3 Výzkumný vzorek	41

4.4	Výsledky dotazníkového šetření	43
4.5	Diskuse a komparace dat	64
4.6	Doporučení pro výzkumnou školu	68
4.7	Závěr dotazníkového šetření	69
4.8	Příprava na hodinu výchovy ke zdraví/pracovních činností	69
	Závěr	74
	Literatura	75
	Přílohy	79

ÚVOD

V dnešní době se setkáváme s velkým rozmachem v oblasti zdravého stravování obyvatelstva. Přibývají výživoví poradci, nutriční terapeuti a mnoho dalších odborníků zabývajících se zdravým životním stylem. Obyvatelstvo přibývá na váze postupně již několik desítek let, ovšem se stále se zvyšujícími čísly obézní populace vzrůstá i potřeba adekvátního preventivního působení v této oblasti. Obézní populace znamená nákladnější zatížení zdravotního systému, protože nadváha a obezita je spojená se zvýšeným rizikem onemocnění neinfekční chorobou, konkrétně cukrovkou druhého typu, ischemickou poruchou srdeční a v neposlední řadě nádorovým onemocněním jater a tlustého střeva. Alarmující jsou čísla udávající procento obézních dětí ve světě a pro naše účely v České republice. Podle údajů z roku 2014, ze studie Health Behaviour in School-aged Children (dále HBSC), která mapuje životní styl mladé generace, je úroveň nadváhy a obezity u nás 29 % u jedenáctiletých, 28 % u třináctiletých a 23 % u patnáctiletých chlapců. U dívek je výskyt nadváhy a obezity zhruba poloviční. Nezanedbatelné jsou i výsledky ukazující nadprůměrné číslo držení diety či jiné aktivity na snížení váhy. U patnáctiletých chlapců je to 19 % a 37 % dívek (Kalman, 2018).

Z dostupných výsledků je zřejmé, že vyskytuje-li se nadváha a obezita v dětském věku, je velká pravděpodobnost výskytu i ve věku dospělém. Prevence vzniku nadváhy a obezity je proto nejefektivnější v období dětství (Řehulka, Janda, 2011).

První stravovací návyky získává dítě již v období raného dětství především v rodině. Už v období kojení se dítě učí pravidelné stravě, rituálům spojeným s jídlem, korigování množství stravy podle své biologické potřeby a další. Nevhodné návyky mohou přicházet v podobě odměn (odměnit se za něco dobrým jídlem) nebo při nahrazování jídla za emoční nedostatek. Velkou roli zde hrají potřeby, jejich nedostatky nebo přebytky. Dítě si veškeré své stravovací návyky obvykle přináší z rodinného prostředí. Rodina je proto nejdůležitější součástí v rozvoji vhodných stravovacích návyků a v prevenci nadváhy a obezity u dětí. Důležitým preventivním cílem je tedy i vzdělávat rodiny, jejich příslušníky a širokou veřejnost. Další důležitou součástí prevence je školní prostředí – nejčastěji škola. Škola využívá k rozvoji hodnoty zdraví u žáků různé programy a projekty, jejichž hlavním cílem je předcházet vzniku nadváhy a obezity u dětí (Fialová, 2012).

K výběru tématu mě vedl především zájem o zdravý životní styl a zdravé stravování. Pracuji jako učitelka na základní škole. Postupem času jsem si začala všimnout svačtin, které žáci nosí do školy. Napadlo mě, co bych mohla vymyslet, udělat proto, abych zvýšila zájem o zdravé stravování na naší škole. Na samém počátku bylo důležité zmapovat aktuální situaci. Zajímalo mě, jaké programy nebo projekty může škola využívat k rozvoji hodnoty zdraví a zdravého školního stravování. Které dokumenty z oblasti zdravého stravování jsou stěžejní pro pedagogickou práci a jaký je postoj státu k této problematice. V neposlední řadě bylo zapotřebí zmapovat aktuální situaci u žáků. Jak se stravují žáci 2. stupně naší školy? Kolik si nosí do školy ovoce? Kolik si nosí zeleniny? Stravují se ve školní jídelně? Jaké mají povědomí o zdravé stravě? Měli by zájem dozvědět se víc informací o zdravém stravování? Na všechny tyto otázky jsem se snažila ve vlastním dotazníkovém šetření najít odpověď.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V teoretické části jsou představeny vize podpory zdraví v dokumentu Zdraví 2020. Podle mého názoru se jedná o jeden z nejstěžejnějších dokumentů vymezující současné vize a cíle společnosti a vlády v ochraně a podpoře zdraví. Stojí na špičce pyramidy a dále rozpracovává úkoly pro jednotlivá ministerstva. Ministerstvo zdravotnictví v součinnosti se Státním zdravotním ústavem tak zajišťuje dostupnost vizí a cílů společnosti k jednotlivým orgánům pomocí rozpracovaných Akčních plánů a strategií. V práci se zabývám nejprve postojem státu obecně ke zdraví skrze dokument Zdraví 2020 a nadále rozebírám další dva důležité dokumenty pro pedagogickou teorii i praxi – Rámcový vzdělávací program a Školní vzdělávací program. Zajímala mě celkově oblast zdraví, která se postupně zužuje na oblast zdravého stravování. V práci používám definici zdraví tak, jak ji prezentuje Světová zdravotnická organizace. V tomto světle je zdraví chápáno ve všech jeho třech složkách, psychické (duševní), tělesné (fyzické) a sociální. Všechny tyto tři složky na sebe navzájem působí. V této souvislosti je třeba mít na paměti, že pokud chceme žáky rozvíjet v oblastech zdravého stravování, musíme celkově rozvíjet jejich zdraví ve všech jeho složkách. Dalším předmětem zkoumání byly programy a projekty cílené na podporu rozvoje zdraví a zdravého školního stravování u žáků, jejichž služby by mohla škola využít nebo již využívá. V neposlední řadě se práce zabývá výživovými doporučeními pro dětskou populaci, konkrétně výživovými doporučeními pro žáky druhého stupně ZŠ a vývojovou charakteristikou samotných žáků.

Praktická část se zabývá hlavní výzkumnou otázkou: Jaké jsou školní stravovací návyky žáků 2. stupně základní školy, která se nachází v oblasti Plzeňského kraje. Po grafickém a slovním vyhodnocení dotazníků následují doporučení pro danou školu, která v sobě odráží výsledky výzkumu. V konečné části nalezneme pedagogickou přípravu na vyučovací hodinu, jejímž cílem je rozvíjet kladný vztah žáků ke zdravému stravování a je součástí doporučení pro výzkumnou školu. Pedagogická hodina je mnou navržena a hodí se do výuky předmětu pracovní činnost, osobnostně sociální rozvoj a výchova ke zdraví. Je cíleně zaměřena pro žáky 2. stupně ZŠ s ohledem na jejich vývojové možnosti. Tato pedagogická příprava je primárně určena pro školu, ve které probíhalo výzkumné šetření. Nicméně věřím, že práce by mohla mít přesah i na podobně zaměřené školy a že by mohla posloužit jako inspirace jiným ředitelům škol a pedagogům, pro něž není lhostejná strava jejich žáků.

1 POSTOJ STÁTU K OCHRANĚ A PODPOŘE ZDRAVÍ A PREVENCI NEMOCÍ

Zdravotní stav obyvatel určuje ve vysoké míře spokojenost obyvatel se společenskými poměry. Zdraví umožňuje lidem naplno prožívat život a umožňuje realizovat jejich plány. Co je to ale zdraví? Jedna z definic chápe zdraví jako souhrn všech aspektů zdraví, nikoliv pouze jako nepřítomnost nemoci (WHO, 1946). Být zdravý znamená necítit se nemocný a být ve stavu optimální pohody duševní, tělesné a sociální (WHO, 1946). Je v zájmu každého státu, aby podporoval zdravotní stav obyvatel, chránil a preventivně působil na zdraví jedince. Pozitivní vztah ke zdraví může obyvatelům i celé společnosti přinést prospěch (Antošová, Kodl, 2014).

Podpora zdraví a prevence nemocí zahrnuje širokou škálu aktivit a nelze je obsáhnout v rámci jednoho rezortu. Jde o soubor provázaných dílčích celků, jež na sebe vzájemně navazují a zajišťují tak komplexní přístup (MZČR, 2013). Mezi základní dokumenty vymezující obecný rámec k ochraně zdraví a prevenci nemocí patří Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí Zdraví 2020. Zadavatelem strategie je ministr zdravotnictví České republiky. Tento dokument vznikl z národní potřeby obohacovat, chránit a přistupovat zodpovědněji ke svému zdraví i zdraví okolních lidí. Dokument je založen na principech programu Světové zdravotnické organizace Zdraví 2020, který usiluje o podporu zdravotního stavu obyvatel pomocí posílení role veřejného zdravotnictví, omezení nerovností v oblasti zdraví a zlepšení životních podmínek obyvatel (MZČR, 2014). Už jenom to, že byla národní strategie podpořena vládou České republiky a Parlamentem ČR, ukazuje na to, že hodnota zdraví je národní prioritou ve všech politických spektrech. Strategie Zdraví 2020 je rozpracována tak, aby zajišťovala a zdůrazňovala i nutnost mezirezortní spolupráce. Prioritní oblast číslo čtyři se podílí na vytváření příznivých podmínek pro zdraví, a to v prostředí, ve kterém žijí odolné a motivované sociální skupiny. Na základě této koncepce vzešly z iniciativy Světové zdravotnické organizace programy podporující zdraví jako například Zdravá města a komunity, Podnik podporující zdraví a Škola podporující zdraví (MZČR, 2014).

1.1 Národní strategie Zdraví 2020

Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí - Zdraví 2020 (dále jen „Národní strategie nebo Zdraví 2020“), byla koncipována tak, aby pomocí rámcového souhrnu opatření rozvíjela veřejné zdraví. V současné chvíli se Národní strategie řadí mezi klíčové dokumenty, které specifikují vize Světové zdravotnické organizace v podmínkách České Republiky (Lesenková, 2018). Před vznikem Národní strategie zasedal Regionální výbor Světové zdravotnické organizace pro Evropu (září 2012). Zasedání pomohlo stanovit výchozí body Národní strategie, která na základě toho implementuje program Světové zdravotnické organizace Zdraví 2020. Jedním z cílů Národní strategie je přispět ke zlepšení zdravotního stavu populace součinností zúčastněných subjektů, a to na všech úrovních společnosti (MZČR, 2014). Je tudíž určena všem složkám, včetně vzdělávacích.

1.1.1 Vize a strategické cíle Národní strategie Zdraví 2020

Národní strategie si klade za cíl snížit nemoci (především jejich výskyt) a předčasná úmrtí pomocí preventivního působení na populaci, a tím zlepšit jejich zdravotní stav. Po naplnění cíle Národní strategie se očekává celkové zlepšení životní pohody obyvatel a zkvalitnění života, který se bude prožívat převážně ve zdraví. Pro stát je tento cíl důležitý z hlediska snížení zátěže na zdravotní služby a zvýšení produktivity práce (MZČR, 2014).

Národní strategie stanovuje dvě strategické linie, jejichž naplnění závisí na spolupráci mezi resorty. Očekává se i zapojení všech stupňů veřejné správy. První strategická linie působí na oblast zdraví v kontextu vyrovnávání nerovností. Do této linie je zahrnuta oblast předškolní výchovy, úroveň vzdělávání zaměstnanosti, sociální zabezpečení, snižování chudoby a zlepšení pracovních podmínek. Ze sociální oblasti se jedná především o řešení sociálních nerovností, jež výrazně přispívají ke zdraví a životní pohodě. Hlavní myšlenkou je v tomto případě zvyšovat sociální statut znevýhodněných a sociálně slabších osob, neboť v důsledku jejich nepříznivých sociálních situací dochází k prohlubování jednání působící negativně na jejich zdraví.

Mezi účinné mechanismy patří podpora růstu a vývoje dětí v oblasti zdraví (MZČR, 2014).

Druhá strategická linie posiluje veřejnou správu, především její roli ve zlepšení zdraví populace. Obrací se především na posílení role ministerstva zdravotnictví, zejména však orgánů ochrany a podpory veřejného zdraví. Tyto orgány by měly být schopny především zvládat důsledky nemocí, ale i nemoci samotné. Orgány hrají roli i v prevenci nemocí, na základě toho vzniká například asociace Národní síť Zdravých měst. Asociace se svým programem hlásí k principům udržitelného rozvoje, zapojuje veřejnost do rozhodovacích procesů a podporuje zdravý životní styl svých obyvatel promyšlenou snahou o kvalitní, zdravé, příjemné a zejména udržitelné místo pro život, a to na základě dohody s místními obyvateli. Instituce, které napomáhají k postupu ke zdravému městu, obci, regionu nejsou pouze zastupitelstva a úřad, záleží i na nevládních organizacích, školách, firmách, neziskových organizacích, i nejširší veřejnosti (MZČR, 2014).

Strategické linie jsou ještě dále zkonkretizovány ve čtyřech politických opatřeních. Tato politická opatření se navzájem doplňují, aby dosáhly co největší efektivity a působily na zdraví právě ve všech jeho složkách. První politické opatření sleduje zdravotní stav obyvatel a čelí zdravotním problémům infekčního i neinfekčního charakteru. Zajímá se o zdraví ve vztahu k nemoci. Důležitý je nárůst programů podpory a ochrany zdraví zacílených na prevenci civilizačních nemocí jako je například diabetes mellitus II. typu. Z výzkumů a věrohodných poznatků vyplývá, že lze dosáhnout dobrých výsledků, pokud je v souladu veřejná správa s podpůrnými opatřeními a metodami motivující a posilující roli občanů. Velmi důležitým úkolem je rozšířit programy orientované na podporu duševního zdraví (MZČR, 2014).

Včasnou intervenci zajišťují komunitní intervenční programy. Obzvláště cenné jsou metody, jejichž úkolem je rozvíjet zdravý životní styl mladých lidí i starší populace. Nespornou úlohu mají i programy mezigeneračních aktivit. Rozvoj mladých lidí probíhá skrze školní programy, které jsou zaměřené na rozvoj zdravotní gramotnosti a aktivity pro mladé lidi zahrnující vzdělávání mezi vrstevníky (*tzv. peer – to – peer*). Nezbytnou součástí edukačních programů v oblasti zdraví by měla být i oblast duševního a sexuálního zdraví. Pro správné fungování těchto programů je důležité vytvořit důkladné podmínky k potřebnému financování. Politická vize počítá i

s podporou programů zaměřujících se na očkování, a to z důvodů zajistit vysokou proočkovanou proti nemocím. (MZČR, 2014).

Oproti tomu druhé politické opatření je zaměřené na rozvoj zdraví a tím i prevenci nemocí. Prevence by měla vycházet nejenom od institucí a státu skrze naplnění zdravotního potenciálu občanů, ale i od občanů samotných. Jedná se o aktivity veřejného zdravotnictví a systému zdravotní péče usilovně se zaměřující na boj s infekčními nemocemi (MZČR, 2014).

Třetí politické opatření sleduje zdravotnické systémy, jejich použitelnost z hlediska příjemců a dostupnost zdravotních služeb. Zároveň se soustředí na podporu a ochranu zdraví z hlediska rozvoje kapacit veřejného zdravotnictví, která je zaměřena na vhodnou reakci při mimořádných situacích. Konečným opatřením vytváří Národní strategie takové podmínky, aby vznikaly odolné skupiny obyvatel žijících v příznivém prostředí pro jejich zdraví. Zaměřuje se nejvíce na prostředí a oblasti, ve kterých populace žije a pracuje. Tohle opatření vyžaduje systémy finančně životaschopné, pokrývající potřeby, které jsou zaměřené na lidi. Úroveň kvality péče zastupuje úroveň poskytovaných služeb v nemocnicích (MZČR, 2014).

Čtvrté politické opatření, jež se zaměřuje na rozvoj odolných sociálních skupin žijících v prostředí příznivém pro zdraví, zdůrazňuje potřebu soustavného hodnocení sociálních a ekonomických determinant zdraví v rychle se měnícím prostředí, a to zejména v technologii, práci, výrobě energie a urbanizaci. Příkladem posilování motivace a odolnosti může být zejména zapojení místních lidí a rozvíjení sdílené odpovědnosti za zvládání problémů souvisejících se zdravím. Tuhle motivaci splňuje například Národní síť Zdravých měst a programy s podobnými zkušenostmi (Zdravé regiony SZO, Škola podporující zdraví nebo Podnik podporující zdraví). Nezbytná je v tomto politickém opatření spolupráce ve veřejné správě v jednotlivých regionech i mezi jednotlivými resorty - resort zdravotnictví úzce spolupracuje s rezortem životního prostředí a dalšími věcně příslušnými resorty (MZČR, 2014).

V oblasti prevence stanovila Národní strategie několik aktivit, jež se výrazně podílejí na snížení úmrtnosti a nemocnosti populace. Jedná se o choroby kardiovaskulární, onemocnění cév, úrazy, infekce, psychická onemocnění a úrazy pohybového aparátu. Mezi tyto aktivity patří snižování nerovnosti ve zdraví, zvyšování povědomí o zdraví u širší veřejnosti, ale i u odborných pracovníků, zvyšování pohybové aktivity u populace, pomoc občanům při zvládání stresu a rozvoji duševního zdraví,

zapracování na správné výživě a nad stravovacími návyky, screeningové programy, programy ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí, aktivity veřejného zdravotnictví a systému zdravotní péče zaměřující se na boj s infekčními nemocemi, programy zaměřené na zkvalitnění péče v nemocnicích a programy zaměřující se na zlepšení míst, ve kterých lidé žijí a pracují (MZČR, 2014).

Program SZO **Nemocnice podporující zdraví** vede poskytovatele zdravotních služeb k většímu důrazu na podporu zdraví a prevenci nemocí převážně skrze zvýšení kvality a bezpečnosti zdravotních služeb pomocí intervencí zaměřených na skupinové terapie u zaměstnanců pracujících v psychicky vyčerpávající práci, a na snižování stresové zátěže pacientů při hospitalizaci (MZČR, 2014).

2 ZDRAVÉ ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ DÍTĚTE

Abychom mohli přistoupit k odpovědi na otázku „Co ovlivňuje zdravé školní stravování dítěte“ měli bychom si nejprve připomenout determinanty zdraví tak, jak je uvádí Marková (2012). Determinanty zdraví jsou faktory, které působí na zdraví a mohou jej pozitivně nebo negativně ovlivnit. V péči a podpoře zdraví je poznání faktorů, které zdraví ovlivňují, klíčové. Na formování zdraví se podílejí 4 základní činitelé. Z 10 – 15 % zdravotnické služby, 10 – 15 % genetické faktory, 10 – 20 % životní prostředí a z 50 – 60 % životní styl. Je tedy známo, že způsob života je nejdůležitější determinantou lidského zdraví. Výživa je jedním z atributů životního stylu (Marková, 2012).

Správné směřování žáků souvisí s ovlivňováním jejich životního stylu. Převážně toto tvrzení platí o ovlivňování výživy a zdravého stravování. Na žákovo stravování má výrazný vliv několik determinant. Je to rodina a způsob života, kterým rodina žije (Kotulán a kol., 2012), vrstevníci, média, lidé, kteří jsou pro žáky vzorem a škola. Nejdůležitějším činitelem je bezpochyby rodina. Pokládá základy ve výživě dítěte již od útlého věku, učí dítě jak správným stravovacím návykům, tak bohužel i těm špatným. Pokud rodina dítě odměňuje pomocí laskomin, dítě se naučí, že po dobrém výkonu by si mělo dát něco sladkého. Pokud rodina upřednostňuje rychlé občerstvení a jedení mimo domov, výrazně ovlivňuje i budoucí stravovací návyky dítěte. Do školního prostředí už nastupuje dítě vybavené určitými stravovacími návyky z rodinného prostředí. Škola se pak snaží v souladu s respektováním rodinných zvyklostí nabídnout žákovi jiné, zdravější alternativy stravování (Fraňková a kol., 2015).

Změnit postoje žáků ke svému stravování vyžaduje směrem od školy určitou systematickostí, trpělivostí a nenásilností. Systematickostí zajišťuje stát pomocí zákonů a vyhlášek, které upravují stravovací normy školních jídel. Trpělivost a nenásilnost vychází z výchovného působení školy. Škola se stará o podporu zdravého školního stravování a usiluje o možnou změnu nevhodných stravovacích návyků, jež si dítě osvojilo v rodinném prostředí (Kotulán a kol., 2012).

2.1 Implementace Národní strategie do školního prostředí

Za realizací Národní strategie stojí hned několik organizací a subjektů. Na špičce pyramidy je rada vlády pro zdraví a životní prostředí. Dále byla stanovena skupina, která slouží jako poradní orgán ministerstva zdravotnictví v implementačních otázkách Zdraví 2020 v ČR. Na činnosti se také podílí organizační útvar SZÚ a v nemalé míře i ostatní resorty ministerstev (MZČR, 2012).

Implementace Národní strategie probíhá skrze rozpracované implementační dokumenty (akční plány či jiné strategické a koncepční dokumenty) s blíže specifikovanými dílčími cíli, včetně stanovených požadavků na finanční a materiálové pokrytí nutně souvisejících nákladů. V akčním plánu pro ochranu a podporu zdraví a prevenci nemocí jsou zahrnuta témata pro tvorbu podmínek k potřebnému financování podpory zdraví a preventivních programů včetně očkování, tvorba a realizace strategie celoživotního vzdělávání a výchovy pro zdraví, využití účinných metod sociálního marketingu k nabídce zdravějších variant životního stylu na základě soudobých vědeckých poznatků a další (MZČR, 2014).

Akční plány blíže specifikují cíle, odpovědnost, ukazatele, termíny plnění pro klíčová prioritní témata národní strategie Zdraví 2020 a rámcové rozpočty. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy dále jen MŠMT hraje nemálo důležitou roli v uplatňování Národní strategie Zdraví 2020, protože děti jsou pro Ministerstvo zdravotnictví jednou z klíčových cílových skupin z hlediska prevence. Je obecně známým faktem, že právě návyky, které si vytváříme v dětství a dospívání nás provází celý život (Kotulán a kol., 2012).

V návaznosti na Národní strategii ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí 2020 a další dokumenty vydalo MŠMT koncepci podpory sportu 2016 – 2025, jenž předkládá směry rozvoje a podpory českého sportu. Mezi základní priority koncepce patří podpora sportu dětí a mládeže. Vláda přislíbila transparentní financování sportu a jedna z dohod v Koaliční smlouvě vedla k posílení výchovy ke sportu a zdravému životnímu stylu ve vzdělávacích programech (MŠMT, 2016). V této souvislosti se na nedávné společné tiskové konferenci obou resortů řešil problém nedostatku pohybové aktivity u dětí školního věku, jenž je jednou z příčin výskytu nadváhy a obezity u dětí. V rámci kampaně rozhybat děti tak MŠMT podpořilo program Můj klub. Další aktivita byla v rámci programu Hodina pohybu navíc, který probíhal ve školách i školních

družinách. Vzhledem k počtu zapojených škol program probíhá i nadále a na rok 2019 se do něj přihlásilo 900 škol, to znamená zapojení až 50 tisíc dětí. (MŠMT, 2016).

Mezi příčiny dětské obezity nepatří ale pouze nedostatek pohybové aktivity. Jak uvádí Fraňková a kolektiv autorů (2002), příčin je hned několik. Je to zejména genetika, výživa, pohyb, psychika, rodina, psychosociální prostředí, krátko - a dlouhodobé fyzikální a biologické faktory. Správné stravovací návyky je třeba budovat již od útlého věku. Pokud ve stravovacích návycích selhává rodinné prostředí, měla by preventivně působit i škola. Tento fakt si uvědomují i někteří politici, jež prosazovali úpravu sortimentu ve školních automatech a bufetech, ale kladli důraz i na posílení prevence v oblasti zdravého životního stylu. Jejich prvním krokem bylo schválení Koncepce mládeže na období 2014 – 2020 a novelizace vyhlášky o školním stravování, která upravuje spotřební koš a umožňuje tak přípravu dietního stravování. Zároveň napomohla rozvoji mnoha programů podporujících zdravý životní styl a celkově zdravé školní stravování. Školský inspektor Tomáš Zatloukal představil výsledky inspekční zprávy. Z výsledků vyplývá, že výchova ke zdraví v rámci vzdělávacích programů splňuje předpoklady, nicméně je třeba ji ještě více implementovat do celkového vzdělávacího procesu (MŠMT, 2018).

2.2 Programy a projekty rozvíjející zdravé školní stravování

Programů a projektů podporujících zdravý životní styl se objevuje hned několik. Hlavním aktérem je v tomto směru Státní zdravotní ústav, který je příspěvkovou organizací ministerstva zdravotnictví. Úkoly a postavení SZÚ jsou ukotveny v zákoně č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a opatřením ministryně zdravotnictví čj: 31334/2002 ze dne 17. 12. 2002. (SZÚ, 2012).

Na půdě školy se můžeme setkat hned s několika projekty/programy zaměřujícími se na rozvoj zdravého školního stravování. Mezi nejznámější patří například Zdravá školní jídelna, Svačina do škol, Škola podporující zdraví, Mléko do škol, Ovoce do škol a Zdravá pětka.

2.2.1 Projekt Zdravá školní jídelna

Projekt Zdravá školní jídelna je zacílen na zlepšení stravování ve školních jídelnách, ve kterých by měla být podávána strava pestrá, chutná a samozřejmě nutričně vyvážená. Projekt si klade za cíl vzdělávat personál ve školních jídelnách v oblasti správné výživy člověka, především v umění plánovat vyvážený a pestrý jídelníček, používat čerstvé zdravotně vyvážené potraviny a to vše v souladu s platnou legislativou. Projekt nadále vzdělává i strážníka. V rámci výuky se vhodným způsobem dozvídá o zdravém stravování, a to formou praktických i teoretických činností. Výsledkem této práce by měl být vzdělaný strážník, který si umí sám správně volit skladbu potravin a pokrmů. Nedílnou součástí je i vhodné vedení pedagogů, kteří by měli působit v oblasti prevence především svým vlastním příkladem. Mezi kritéria a zásady zdravé jídelny patří například odklon od výživové pyramidy ke zdravému talíři (příloha č.1), jídelníček s nabídkou neslazených nápojů, správně vedený spotřební koš, pravidelné vzdělávání personálu školní jídelny, omezování dochucovadel a instantních dehydratovaných směsí, snížení obsahu soli a nahrazením vhodnější alternativou, využívání čerstvých a sezonních potravin s důrazem na zvyklosti a tradice, poznání mezinárodní kuchyně a prezentace školní jídelny včetně spolupráce s pedagogy, dětmi a rodiči (www.zdravaskolnijidelna.cz).

2.2.2 Zdravá školní svačina

Zdravá školní svačina aneb uzdravme svůj školní automat i bufet, je publikace vydávaná za pomoci Státního zdravotního ústavu a finanční podpory Ministerstva zdravotnictví ČR. Materiál má posloužit všem rodičům, zřizovatelům škol, ředitelům a zaměstnancům školní jídelny, jak připravit zdravou, chutnou a nutričně vyváženou svačinu (SZÚ, 2014). Nedílnou součástí je doporučení, které potraviny je vhodné prodávat ve školních automatech. Publikace byla vydána jako preventivní pomoc v rámci připravované novelizace vyhlášky o školních automatech a bufetech (SZÚ, 2014). S cílem zvýšit přísun zdravých svačin do škol úzce souvisí i projekty **Ovoce do škol** a **Mléko do škol**. Finanční prostředky jsou čerpány z finanční podpory EU. Strategii pro implementaci vypracovává každý členský stát samostatně. Projekt je prováděn na národní úrovni a spadá pod Ministerstvo zemědělství a Státní zemědělský intervenční fond. Cílem projektů Ovoce a Mléko do škol je zvýšení počtu dětí konzumujících pravidelně ovoce, zeleninu a mléčné výrobky, a tím pádem zlepšit stravovací návyky dětí. Důležitá je také výchova budoucího spotřebitele za pomoci vzdělávacích aktivit v oblasti zdravých stravovacích návyků (MZe, 2017).

2.2.3 Program Škola podporující zdraví

Program vznikl na základě spolupráce kliniky adiktologie 1. Lékařské fakulty univerzity Karlovi a Státním zdravotním ústavem. Na základě této spolupráce byla vydána metodika programu, která by měla pomoci snadněji se v programu orientovat a tím napomoci zapojení se většího procenta škol. Garantem a koordinátorem členství v síti Školského poradenského zařízení je národní koordinační centrum v Státním zdravotním ústavu Praha. Program je zaměřený na primární prevenci rizikového chování ve škole, která následně zajistí fungování dalších programů zaměřených celkově na zdravý životní styl, a dále připraví půdu pro další specifickou prevenci. Pro zapojení se do programu je zapotřebí analýza školy, kontaktování koordinátorky

programu ve Státním zdravotním ústavu, sepsání projektu dle zásad programu a vyhodnocování dílčích cílů (Boudová a kol., 2015).

Zdraví je v programu definováno citací Křivohlavého (2003) a to jako optimální stav člověka, jež mu dovoluje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí. Program se tedy zaměřuje na všechny aspekty lidského zdraví a zároveň klade důraz na prostupnost životem celé školy. Zdraví je ovlivňováno z 50 procent životním stylem, proto je jednou z možností programu i podpora zdravého životního stylu a rozvoj motivace ke zdravému životnímu stylu. Správně motivovaný žák si osvojuje klíčové životní kompetence člověka podporujícího zdraví (Boudová a kol., 2015).

Jeden z několika důležitých pilířů, na kterém stojí Škola podporující zdraví, je zdravé školní prostředí, které se dotýká i školní jídelny, která by měla zajistit přístup ke zdravému školnímu stravování všem žákům. Publikace HEPS Toolfor Schools (2010) vydaná v Holandsku: *Celoškolní koncepce v oblasti zdravého stravování a pohybu*, poradí, jak systematicky, a hlavně komplexně začlenit podporu zdravého stravování do života školy (Simovská a kol., 2010).

Úspěšnost projektu tkví převážně z propojenosti vizí projektu a Rámcovým vzdělávacím programem. Obě tyto možnosti nabízejí školám prostor pro realizaci výchovy ke zdraví. Velkou výhodou pro školy je i fakt, že tento projekt je podporován ze strany státu. Ministerstvo zdravotnictví a Státní zdravotní ústav se zasluhují o metodickou podporu formou různých přednášek a dalších akcí, které nejsou zaměřené pouze pro žáky, ale i pro pedagogy daných škol. Každá škola zapojená do projektu a splňující jeho podmínky se prezentuje jako Zdravá škola, čímž se dostává do povědomí veřejnosti, především rodičů (Machová, Kubátová a kol., 2015).

2.2.4 Projekt Nutriční plánování školních obědů

Projekt Nutriční plánování školních obědů je připravovaný projekt, jenž vznikl jako ideový záměr odborníků Státního zdravotního ústavu a Krajské hygienické stanice dne 20. 6. 2018 na setkání v Centru zdraví, výživy a potravin v Brně. Projekt implementuje Zdraví 2020, Akční plán č. 2a a 2c: „Správná výživa a stravovací návyky populace a Bezpečnost potravin“. Projekt je navrhován jako reakce na zvyšující se citlivost vnímání školního stravování. Zaměřuje se především na rizikové populační skupiny a přímo souvisí s vlivem na zdraví. Vzhledem k tomu, že stát přispívá vysokými částkami na školní stravování, je přímo zodpovědný za kvalitu školních obědů. Tato kvalita a nutriční vyváženost potravin je leckde vnímána kriticky. Nutriční plánování školních obědů se v řadě případů totiž nedaří naplňovat. Ve školních jídelnách je systém pro nutriční plánování prakticky využíván, podle dokumentu představující ideový záměr se na něm však podepsala dlouhověkost. Cílem projektu je zlepšení školního stravování pomocí zlepšení informačních technologií (systému) pro plánování a evidenci obědů ve školních jídelnách (SZÚ, 2019).

2.2.5 Zdravá pětka

Projekt Zdravá pětka pomáhá vzdělávat děti z mateřských i základních škol v oblastech zdravého životního stylu a zdravého stravování. Odborní lektoři Zdravé 5 přijíždí na základě vyplněného registračního formuláře do škol nebo školek a hravou formou seznamují děti se zásadami zdravého stravování. Zdravá 5 si klade za cíl motivovat děti k přijetí zásad zdravé výživy a jejich přirozeného začlenění do životního stylu. Výuka probíhá v prostorách školy a trvá obvykle dvě vyučovací hodiny. Lektoři si vše potřebné na výuku přinesou s sebou. Zdravá 5 nabízí tři výukové programy, koncipované podle cílové skupiny dětí. Veškerá metodika je konzultována s odborníky ze Státního zdravotního ústavu. Na stránkách Zdravé 5 mohou najít pedagogové i ředitelé škol pomocné výukové materiály. Při trvalém zájmu nabízí program i účast na akreditovaných seminářích, kde se pedagogové seznámí s aktuálními informacemi z oblasti výchovy ke zdraví, naučí se začlenit správnou výživu do RVP mateřských a

základních škol a naučí se pracovat s dostupnými materiály z oblasti zdravé výživy (www.zdrava5.cz/).

2.3 Podpora zdraví a zdravého školního stravování v RVP a ŠVP

Rámcový vzdělávací program (dále jen RVP) je obecný rámec očekávaných výstupů, jež by měli žáci dosáhnout po ukončení povinné školní docházky. Tento obecný rámec je státem garantovaný a spadá do tzv. kurikulárních dokumentů. Rámcový vzdělávací program je rozdělený podle úrovně a stupně školského zařízení. Zdraví a jeho podpora prostupuje RVP v podobě průřezových témat, klíčových kompetencí a samostatných oblastí (MŠMT, 2016).

Klíčové kompetence představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro uplatnění každého člena společnosti. Na konci základního vzdělání by se měl žák umět chovat zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka a umět se rozhodovat v zájmu podpory a ochrany zdraví (MŠMT, 2016).

V RVP je koncipováno devět vzdělávacích oblastí, z toho tři vzdělávací oblasti jsou cíleně zaměřené na rozvoj a podporu zdraví a zdravého stravování. Na prvním stupni ZŠ je to vzdělávací oblast Člověk a jeho svět. Na druhém stupni ZŠ pak vzdělávací oblast Člověk a zdraví a Člověk a svět práce. Mezi vzdělávací oblastí prvního a druhého stupně existuje návaznost, aby žáci postupně dosahovali klíčových kompetencí (MŠMT, 2016).

Člověk a jeho svět je vzdělávací oblast koncipována pouze pro první stupeň ZŠ a obsahuje témata týkající se člověka, rodiny, společnosti, vlasti, přírody, kultury, techniky, zdraví a bezpečí. Tato vzdělávací oblast připravuje žáky pro specializovanější výuku ve vzdělávacích oblastech Člověk a společnost, Člověk a příroda a Výchova ke zdraví. Vzdělávací oblast je členěna do několika okruhů. V tematickém okruhu Člověk a jeho zdraví se učivo orientuje na poznání sebe sama, jako živé bytosti. Zdraví je zde chápáno jako rovnováha všech jeho tří složek bio – psycho – sociální. Žák získává základní vědomosti o zdraví a nemoci, výživě, denní hygieně a o zdravotní prevenci. Zdraví ve všech jeho složkách prostupuje celým RVP, na zdravý životní styl je na druhém stupni zaměřena vzdělávací oblast Člověk a zdraví (MŠMT, 2016).

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je koncipována tak, aby přinášela základní podněty pro ovlivňování zdraví. Žáci se učí, jak tyto poznatky prakticky využívat ve svém životě a začlenit tak pojem zdraví do své každodenní činnosti. Vzdelávací oblast působí především na afektivní (hodnotovou) rovinu žáka. Pedagog by měl volit především praktické činnosti ve své výuce a volit afektivní cíle. Důležité je postavit poznatky na motivačních faktorech a činnostech posilující zájem o problematiku zdraví. Implementace této vzdělávací oblasti by měla postupovat celým životem školy. Ze začátku je žák silně ovlivněn osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole (MŠMT, 2016). Vzdelávací oblast je podle věkového zařazení žáků realizována ve dvou vzdělávacích oborech.

Dalším předmětem, kde nalezneme odkaz na zdraví, je Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Výchova ke zdraví je obor, jehož primárním úkolem je vést žáky k aktivnímu rozvoji zdraví, a to opět ve všech jeho třech složkách. Navazuje svým obsahem na vzdělávací oblast Člověk a jeho svět a prolíná se do dalších vzdělávacích oblastí. Velká část učiva se upíná na zásady zdravého životního stylu, výchovu k mezilidským vztahům a je úzce propojena s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova (MŠMT, 2016).

Klíčové kompetence žáků jsou rozvíjeny skrze získávání základních informací o tom, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje. Žáci reflektují trendy zdravého stravování a dokážou vyhodnotit správnost údajů na základně svých poznatků. Orientují se ve světě moderních stravovacích trendů, upravují svůj hodnotový systém ve vztahu ke zdravému stravování a zdravému životnímu stylu. Rozvíjí aktivní zapojení se do života obce a školy v činnostech podporujících zdraví. Učivo je členěno do šesti tematických celků. Součástí učiva je i výživa a zdraví, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu a programy podpory zdraví (MŠMT, 2016).

Vzdělávací oblast Člověk a svět práce vede žáky k pracovním činnostem zaměřených na získávání základních uživatelských dovedností v různých oborech lidské činnosti. Tato vzdělávací oblast se blíže zaměřuje na praktické činnosti žáků tak, aby získali základní znalosti důležité pro uplatnění jednotlivce na trhu práce. Člověk a svět práce je rozdělen na několik tematických okruhů podle stupně vzdělání. Na prvním i na druhém stupni jsou tematické celky zaměřené na přípravu pokrmů. Do minimální úrovně přípravy pokrmů je i zahrnuta oblast orientace ve zdravé výživě, včetně přípravy

pokrmů dle zásad zdravé výživy, sestavování jídelníčků a nákup vhodných potravin (MŠMT, 2016).

V systému kurikulárních dokumentů se RVP pohybuje na národní úrovni. Na úrovni školské z něho pak vychází jednotlivá škola podle svých možností, cílů a zaměření školy. Podle Školního vzdělávacího programu se uskutečňuje výuka, schvaluje ho ředitel školy a zodpovídá za soulad s příslušným RVP. Každý ŠVP obsahuje identifikační údaje školy, charakteristiku školy, charakteristiku ŠVP, učební plány a učební osnovy (Průcha, 2002).

Každá škola má k dispozici disponibilní hodiny, které škola využívá právě podle svého zaměření. Některé školy zavádějí do svých učebních plánů i předmět Výchova ke zdraví, a to v různé časové dotaci. Výchova ke zdraví na základních školách obsahuje učivo, které je v souladu jak s RVP, tak i s celou koncepcí podpory zdraví ve školním prostředí. V tematickém plánu Vztahy mezi lidmi a formy soužití se žáci učí například o dorozumívání a komunikaci mezi vrstevníky, aktivnímu naslouchání, jak vést správný dialog, umění asertivní komunikace, umění říct ne a další témata. V tematickém bloku Změny v životě člověka se žáci učí o sociálním vývoji dítěte, o emocionálním prožívání dítěte, o charakteristických znacích dospívání a sexuální výchovu. Z oblasti výživy je tematický blok uceleným souhrnem vědomostí o fyziologických potřebách člověka v oblasti stravování, alternativních směrech v oblasti výživy a nevhodných stravovacích návycích. V oblasti životního stylu se žáci učí především o nebezpečnosti požívání návykových látek (Krejčí, Šafránková, 2011). Důležité je využívat ty metody a formy výuky, které pomohou žákovi pochopit podstatu nebezpečí v užívání návykových látek. Vhodná je diskuze, práce s příběhem, problémová metoda a řízený rozhovor.

Oblast Člověk a zdraví zahrnuje pojmy tělesné, duševní a sociální zdraví, věnuje se problematice nadváhy a obezity u dětí a mládeže, zaměřuje se na správný režim dne, životosprávu, biorytmy. Žáci se také dozvídají o programech Zdraví 21 a Zdraví 2020.

V posledním bloku zaměřeným na rozvoj osobnosti se žáci učí především vztahu k sobě samému, ale i k druhým lidem. Učí se o důležitosti umět sám sebe pochválit, umět si stanovit své osobní cíle, umění sebeovládání a řešení problémů v mezilidských vztazích (Krejčí, Šafránková, 2011).

Z Rámcového vzdělávacího programu je patrné, že Výchova ke zdraví není opomíjenou složkou ve vzdělávání žáků. Témata, která obsahuje, jsou rozčleněna tak,

aby pokryla co nejširší oblast zdraví ve všech jeho aspektech. Učivo prostupuje napříč ročníky a navazuje na sebe souvisle. Témata ve Výchově ke zdraví by měla postupovat spirálovitě, to znamená, že se postupně prohlubují se stoupajícím ročníkem, nikoliv že se člení na jednotlivé úseky¹. Považuji za důležité zmínit, že nejúčinnějším opatřením je začlenit téma zdraví a zdravého školního stravování do celkového chodu a života školy, a věnovat hodiny navíc samostatnému předmětu Výchova ke zdraví.

¹PhDr. Mgr. Miroslava Kovaříková, Ph.D., PedF UK – Univerzita Karlova, přednáška z Didaktiky výchovy ke zdraví

3 ŽÁCI 2. STUPNĚ ZŠ

Na přelomu prvního a druhého stupně ZŠ procházejí žáci řadou vývojových změn. Tyto změny by měly být reflektovány jak ze strany pedagogů, tak samozřejmě i rodičů. V této kapitole si představíme vývojovou charakteristiku žáků, jejíž znalosti jsou nezbytné pro práci s nimi. Dále je začleněná kapitola o pedagogické práci se žáky 2. stupně ZŠ a stěžejní kapitola o správném stravování žáků. Z vývojového hlediska se dítě nachází v období staršího školního věku, jehož věkové rozmezí začíná nástupem na 2. stupeň ZŠ a trvá přibližně do 15 let (Vágnerová, 2012). V mnohé literatuře nacházíme různé věkové rozmezí i dělení vývojového období na 2. stupni ZŠ. Pro účely práce budeme používat dělení tak, jak ho uvádí kolektiv autorů v přehledu vývojové psychologie (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

3.1 Charakteristika žáků 2. stupně ZŠ

Kolem 11. – 12. roku života vstupují žáci do druhé etapy svého vzdělávání. Vstup na druhý stupeň ZŠ je pro některé z nich velkou životní změnou. Období, které děti tráví na druhém stupni, dělíme z vývojového hlediska na několik fází. V této práci budeme používat dělení na prepubertu, pubertu a adolescenci (Šimíčková-Čížková a kol., 2010). Na toto období je pohlíženo jako na období velkých změn. Děti se nacházejí někde mezi dětstvím a dospělostí. Rodiče, učitelé i škola na ně začínají klást větší nároky, jež je mají připravit na dospělost. Zároveň však uběhla velmi krátká doba, kdy byly ještě považovány za děti. V tomto období se žáci podřizují normám chování, které se vyžadují u dospělého člověka, vytváří si heterosexuální vztahy, přizpůsobují se svým vrstevníkům, volí si budoucí povolání, vytváří si vlastní filozofii života. Mezi sociálními a biologickými vlivy vzniká v tomto období řada konfliktů a způsobuje tak osobnostní nerovnováhu jedince. Výraznější jsou zde genderové rozdíly. Rozdílná akcelerace vývoje je znatelnější i u stejného pohlaví (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

Období **prepuberty** v somatickém vývoji značí rychlý růst končetin i trupu. Začínají působit i endokrinní změny, zvyšuje se produkce pohlavních hormonů a následkem toho se pak objevují druhotné pohlavní znaky. Biologicky toto období končí

nástupem první menstruace a u chlapců prvními ranními polucemi (Šimíčková-Čížková a kol., 2010). Z psychologického hlediska je pro žáky tato část období provázena velkou řadou změn. Vstupují na jiný stupeň vzdělávání, jež se výrazně liší od předchozích. Žáci se setkávají s větším počtem pedagogů, jsou na ně kladeny větší nároky na přípravu a samostatnost. Odcházejí jim přátelé a přicházejí noví spolužáci. Výrazně se mění složení třídy a postupy práce (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Poté přichází období **puberty**, které je charakteristické především pohlavním dozráváním, které přeměňuje dítě na biologicky zralého dospělého. Panuje obecný názor, že puberta je obdobím výraznější vzpurnosti vůči dospělým. Výzkumy však ukazují, že tato vzpurnost není nikterak velká, pokud bylo dítě ve své dosavadní výchově akceptováno, braly se v patrnost jeho zvláštnosti a individuální potřeby (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

Docházka na druhém stupni ZŠ končí u některých jedinců počátkem nástupu období **adolescence**. Toto období je náročné především z hlediska ukončení přechodu mezi dítětem a dospělým jedincem. Vývojově nastupuje u dívek kolem 15 - 16 let, u chlapců o něco později. Úkolem adolescence je vybudovat v jedinci pocit vlastní identity, připravit se na právní dospělost v podobě přijetí norem společnosti, morální principy dané společností, postupně se stát nezávislými na rodičovské autoritě a vytvářet heterosexuální vztahy. V somatickém vývoji již dochází k ukončení a jedinec získává svoji konečnou podobu a je schopen sexuální reprodukce (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

3.1.1 Motorický vývoj

V období **prepuberty** je patrná nesourodost somatického a psychického vývoje i v oblasti motorického vývoje. Jedinec je méně obratný a nekoordinovaný. Tato nesourodost je znatelnější u chlapců, u kterých se mohou přechodně projevit potíže v tělesné výchově. Tyto potíže přetrvávají i ve fyzických silových sportech. Chlapci objevují silové aktivity, u kterých ale nemohou vydržet dlouho, poněvadž hned po výkonu následuje rychlé ochabnutí svalové činnosti a následuje únava až apatie. Obvyklé jsou i výbuchy agrese, hlučnost a nezáměr (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

V období **puberty** dochází k vyvážení tělesných proporcí. Zpomaluje se růst končetin, sílí svalová soustava a rostou vnitřní orgány. Patrná klátivost a neohrabanost z období prepuberty mizí. Dívky mají ladnější pohyby a mohou již zvládnout náročnější pohyby na koordinaci těla. Pro období adolescence je typická vysoká fyzická výkonnost. V tomto období mohou jedinci vynikat ve sportu, neboť mohou dosahovat vynikajících výsledků. Pro chlapce jsou vhodnější krátké, ale intenzivní dynamické aktivity. Dívky naopak vynikají ve vytrvalostnějších sportech, důmyslný je jejich cit pro estetiku a hudbu (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

3.1.2 Kognitivní vývoj

V období **prepuberty** se objevuje zlepšení ve vnímání. Percepce se zlepšuje v diskriminaci podnětů, naopak se ale přechodně zhoršuje percepční výkonnost. Na velkém významu v tomto období získává fantazie. Žákova fantazie se projevuje například zvýšením denního snění, ve kterém se jedinec vidí v ideálním světle, jeho vlastnosti a představy o sobě samém jsou nadnesené. Denní snění může blokovat školní úspěšnost, neboť žáci jsou při výuce nepozorní. Rozvoj percepce může mít vliv na zvýšení a prohloubení mimoškolních zájmů. Žáci se začínají více zajímat o válečná témata, historické události, science-fiction a fantasy literaturu (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Podstatné vývojové změny se projevují i v oblasti myšlení. Nejvýraznější změnou je přechod školáka od konkrétních operací k formálním operacím. Kromě toho, že dítě třídí, srovnává a řadí různé konkrétní věci, z nichž dokáže usuzovat logické závěry, získává i schopnost operovat s výroky, které nemusí být součástí reálné zkušenosti (Thorová, 2015). V tematických plánech se tudíž objevují témata jako hodnota, láska, víra a další abstraktní pojmy. Žáci už umí usuzovat hypoteticko – deduktivně a vyvozovat logické závěry. V procesu učení to nabývá velkého významu. Žáci texty nememorují zpaměti bez pochopení souvislostí. I v oblastech kognitivního vývoje nalezneme rozpor mezi pohlavím. Dívky bývají zdatnější ve verbálních projevech, jsou více orientovány na jazykové dovednosti. Oproti tomu chlapci zase vynikají v řešení početních a prostorových problémů (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

Období **puberty** je výrazné v rozvoji logické paměti. Žáci si lépe pamatují obsahy, hledají souvislosti a logické struktury, na základě, kterých si lépe pamatují učivo a vybavují si fakta, především ta, která je zajímavá. Přetrvávající fantazie z předchozího období se ještě prohlubuje. Zvyšuje se tendence denního snění, v představách si žáci uskutečňují své nenaplněné touhy. Jejich fantazie má vzrůstající tendenci, žák využívá ojedinělé nápady a různé způsoby řešení (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

V myšlení se zdokonaluje abstrakce, myšlení se již podobá vývojově myšlení dospělého. Dokážou vášnivě diskutovat o abstraktních pojmech a ověřují si své hypotézy. V období pubescence se objevuje i snaha o převýšení dospělého v myšlení. Z pohledu pedagoga a rodiče je důležité nasměrovat žáka k určitému oboru, o který by se žák mohl chtít zajímat. Toto období je důležité hned z několika hledisek. Žák hledá smysl svého života, hledá sebe, umí přemýšlet nad svým jednáním, chybí mu však životní zkušenosti dospělého člověka. Jeho budoucnost může být ovlivněna zdánlivě nevýznamnou či nepatrnou událostí, která se v jeho životě stala. Je zde také patrná tendence rychlého soudu. Žáci jednu získanou zkušenost považují za fakt, neakceptují kompromis a přejímají snadněji názory od druhých lidí. Tuto skutečnost lze využít jak k pozitivnímu ovlivňování, tak bohužel může být strůjcem negativních jevů v životě mládeže (Helus, 2009).

Jedinec v adolescentním období zůstává u přezkoumávání získaných poznatků. Postupuje při zkoumání více do hloubky, nikterak však ze všech možných úhlů. Některé faktory a jevy popírá. Řešení situace mu obvykle bývá hned jasné, prosazuje si svůj názor. U jedinců, kteří jsou více stydliví, se naopak objevuje tendence k ústupnosti před jedinci dominantnějšími. Patrná je zde tendence k introspektivnímu myšlení. Jedinec v tomto období hodnotí sám sebe, své myšlení a umí být sám k sobě kritický. Pro pedagogickou práci je toto období výhodné z hlediska možnosti ovlivňování názorového myšlení. Toto ovlivňování by nemělo být nucené, ale vedené formou diskuze a samostatného rozhodnutí ze strany jedince (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

3.1.3 Citový vývoj

Citový vývoj u dětí v prepubertálním období se vyznačuje velkou mírou proměnlivosti citů. Ve školním prostředí, ale i mimo něj, se žáci projevují náhlými a nepředvídatelnými reakcemi na určité situace. Dítě reaguje přehnaně plačtivě, úzkostně nebo naopak rozhořčeně a agresivně. Výjimkou nebývá ani nadměrná uzavřenost a nedůvěra k dospělým. K těmto přehnaným labilním citům se dítě obvykle uchyluje v období, kdy má pocit, že byla zraněna jeho důvěra a sebedůvěra (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

Pro pedagogy i rodiče bývá toto období plné nepřístupnosti k vychovávanému jedinci. Žáci se více uzavírají do sebe, zaměřují se na budování vlastní autonomie, všímají si tělesných i hormonálních změn. Připisují značnou důležitost svému vzhledu a jsou velmi přecitlivělí na jeho kritiku. Proto je důležité děti v tomto období nepodceňovat a dopřát jim ze strany pedagogů a rodičů uznání (Helus, 2009).

V pubertálním období se citové výkyvy nálad stabilizují, pokud je jedinec agresivní a projevuje znaky rizikového chování, obvykle je tento stav způsoben dosavadními zkušenostmi především ze strany rodiny. Normální citový vývoj se projevuje v oblasti emoční stability, kdy jedinec necítí potřebu vázanosti k rodičům, odmítá jejich projevy lásky a náklonnosti, jejich chování hodnotí spíše racionálně. Pubescenti se více zajímají o vztahy s vrstevníky, především o vztah mezi mužem a ženou. Ke konci tohoto období dochází ke splnutí erotiky se sexualitou. Typické pro toto období je také rozvoj citů morálních, estetických, přijímání mravních hodnot vlastní rodiny i celé společnosti (Helus, 2009).

3.1.4 Sociální vývoj

Období sociálního vývoje v prepubertě bývá někdy charakterizováno jako období, kdy se děti ocitají v sociálním vakuu, neboť už nejsou dětmi, ale ani dospělými. V tomto období kladou děti důraz na sociální vazby především mezi vrstevníky, u rodičů akceptují spíše chování racionálnější a dospělejší vůči jejich osobě. Z pohledu rodiče i pedagoga je důležité si uvědomit hloubku sociálních vazeb, která není vůči vrstevníkům hluboká. Častěji střídají své kamarády, dochází k rivalitním střetům a jisté napětí se objevuje i mezi pohlavím. Dívky se s kluky chtějí přátelit i naopak, ale pořád mezi nimi panuje napětí a rozdílnost v myšlení i jednání. Dívky jsou v tomto věku o dost citlivější, především na svůj zevnějšek a blízké vazby. Kluci naopak prosazují své ego a snaží se najít si své místo v sociální skupině. Je to dáno i tím, že děvčata bývají vyspělejší než chlapci (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

V sociálním vývoji se období **puberty** vyznačuje snahou po nezávislosti, která se projevuje touhou samostatně se rozhodovat, prosadit si vlastní názor v diskuzi s dospělými. Tato touha po odlišnosti se může objevit i ve školním prostředí, kde žáci raději volí nezáměr a malé nadšení proti spontánnosti projevu a nadšení. Je zde patrná i určitá podobnost mezi vrstevníky, ať už v oblékání, výběru hudby, chování a názorech. Skupinový vliv má významnou roli v utváření osobnosti jedince a v dalším sociálním vývoji. Pokud jedinec přeceňuje vliv party a je zde patrná tendence k úplnému přimknutí, pravděpodobně se jedná o nezralého jedince, v jehož výchově selhala rodina (Helus, 2009).

V **adolescenci** se zlepšují vztahy s rodiči i učiteli, žáci se jim mohou názorově přibližovat. Dospělý by však měl respektovat jejich individualitu, na přehnanou autoritu reagují s odporem. Období adolescence bývá náročné na citový vývoj. Vznikají zde první lásky, které adolescenti intenzivně prožívají, jejich zklamání je pak bolestně přijímáno, neboť je zraněn jejich nevyzrálý sebecit. Dalším důležitým úkolem adolescenta je volba povolání. U některých jedinců tato volba nastává již s příchodem do devátého ročníku, jehož ukončení je zároveň začátkem vstupu na vybranou odbornou střední školu nebo střední odborné učiliště. I v tomto úkolu může být vhodným pomocníkem pedagog druhého stupně ZŠ, který žáka zná a dokáže v objektivní a rozumné míře posoudit jeho odborné či jiné kvalifikační požadavky pro volbu vhodného povolání (Thorová, 2015).

3.2 Pedagogická práce se žáky 2. stupně ZŠ

Každý věk má určitá specifika. V předchozí kapitole jsme rozebírali psychologické aspekty žáků druhého stupně ZŠ. Tato kapitola se bude zabývat pedagogickou prací se žáky druhého stupně ZŠ a vhodnými metodami a formami práce s nimi. Chceme-li na žáky působit hodnotově a ovlivnit jejich způsob pohlížení na zdravý životní styl, konkrétně na zdravé stravování, je třeba volit inovativní metody a formy výuky.

Například na druhém stupni již ustupuje do pozadí didaktická hra, naopak se navyšuje čas frontální výukové metody. Jak ale uvádí Petty (2002) ve své knize *Moderní vyučování*, informace se ukládají do dlouhodobé paměti, pokud jsou stále připomínány, opakovány a dávají žákovi smysl. V souvislosti s tímto je určitým přínosem, že se žáci setkávají se zdravým životním stylem už na prvním stupni. Stále časté opakování nám ale nezaručí to, že se žáci začnou zdravě stravovat a žít zdravým způsobem života. Důležitým aspektem je právě ona smyslnost dané látky a to, aby ji žáci uměli aplikovat a začlenit některé prvky do svého běžného života.

Praktická výuka ve výchově ke zdraví je velmi důležitá, stejně tak, jako osobní příklad pedagoga. Žáci nevědomky přejímají vzorce chování pedagoga. Petty tento jev nazývá bezděčným učením. Je vědecky dokázáno, že to, co učitel skutečně dělá, má na žáky větší vliv než to, co pouze říká (Petty, 2002).

Při osvojování praktických zkušeností doporučuje Petty následující sled kroků, jenž si lze snadněji zapamatovat pod poučkou: VYUČOVAT? Pod písmeny VY se skrývá vysvětlení. Žáci potřebují vědět, proč se danou věc učí, co je jejím smyslem, jak se daná věc provádí, vaří, počítá atd. Například chceme-li žáky naučit připravit zdravý pokrm, nejprve jim vysvětlíme, proč je daný pokrm zdravý, z jakých jednotlivých surovin se skládá, jak ho technologicky správně připravit. Pod písmenem U je ukázka. Žáci musí vidět, jak daný pokrm připravit. Pod Č je činnost. To znamená, že žáci si musí danou činnost sami vyzkoušet a měly by ji umět správně používat. Ve vztahu k výchově ke zdravému životnímu stylu je praktická část nejdůležitější. Umět si uvařit zdravý pokrm ze surovin, které si žáci sami nakoupili dle zásad zdravé výživy je velkou motivací. Při činnosti žáků kontrolujeme a opravujeme jejich chyby nebo se snažíme ještě o lepší výkony. Kontrolujeme sestavování jídelního lístku, výpočet gramáže a volbu potravin. Nesmíme zapomínat ani na V – vybavovací pomůcky. Je žádoucí, aby

žáci měli vhodné a pravdivé zápisky a výpisky, ke kterým by se v případě potřeby mohli vrátit. Jak už jsme zmínili výše, opakování činnosti nám pomáhá své vědomosti přesouvat z krátkodobé paměti do paměti dlouhodobé (Petty, 2006).

Při výuce dovolujeme žákům, aby kdykoliv mohli klást otázky a dostali na ně odpověď. Cíle, organizační formy a metody výuky volíme podle obsahu učiva. Ve výchově ke zdraví plánujeme především cíle afektivní, psychomotorické a kognitivní. Afektivní (hodnotové) cíle jsou pro nás velmi důležité. Pokud chceme žáka naučit žít zdravým životním stylem a posunout ho směrem ke zdravějšímu stravování, působíme především na jeho hodnotovou (afektivní) složku. Využíváme ty metody a formy výuky, jež nám napomohou nejlépe se přiblížit afektivnímu cíli. Volíme například samostatnou práci s následnou diskuzí, skupinovou práci (kooperativní vyučování), skupinovou diskuzi, projektovou výuku, didaktickou hru, hraní rolí, situační metodu, analýzu videozáznamu (Zormanová, 2012).

3.3 Správné stravování žáků druhého stupně ZŠ

Obezita dětí a nesprávné stravovací návyky jsou již obecně přijímaným problémem. Růst nadváhy a obezity trápí vysoké procento dětské populace. V průběhu století bylo započato mnoho výzkumů zkoumající obezitu a nadváhu u dětí. Z výzkumů vyplynula vzrůstající tendence nadváhy a obezity za posledních 50 let. Státní zdravotní ústav zveřejňuje na svých stránkách závěry z 6. celostátního antropologického výzkumu z roku 2001, z něhož je patrná vzrůstající tendence dětské váhy až na hranici obezity – a to o 1,9 % u chlapců a 5,6 % u dívek od roku 1991 do 2001 (MZČR, 2001).

Další studie z roku 2016 (Zdraví dětí 2016) zveřejňuje mimo jiné i hodnocení tělesné hmotnosti dětí ve věku od 5 – 17 let. Dotazníkové šetření bylo provedeno v ordinacích lékařů v 15 městech ČR. Zapojilo se 46 ordinací pro děti a dorost podle velikosti města. Studie Zdraví 2016 byla zaměřena na alergické reakce, obezitu, rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění, zhodnocení hmotností a poruch pohybového aparátu. Součástí dotazníkového šetření byly také otázky pro rodiče, týkající se stravovacích návyků jejich dětí a životního stylu (trávení volného času). Z výzkumného vzorku, který činil 5132 dotazníků (51 % chlapců, 49 % dívek), trpělo nadváhou 7,5 % a obezitou 10,3 %. Narůstání hmotnosti u dětí s obezitou a nadváhou bylo u dívek mezi 5. a 9. rokem, u chlapců pak až do 13 let, kdy mezi 13. a 17. rokem následovala stagnace. Ve srovnání s ostatními zeměmi se Česká republika nepohybuje v kritických číslech. Nicméně obezita dítěte je rizikový faktor pro nárůst dalších nemocí, a proto bychom jí měli věnovat zvýšenou pozornost. Od roku 1996 – 2016, kdy je obezita a nadváha u dětí zkoumána, se výskyt těchto dětí zvýšil, nicméně posledních pět let zůstal stabilní a v současnosti se pohybuje kolem 10 % (MZČR, 2016).

Zdravé stravování se obecně řídí několika pravidly, která by se měla dodržovat. Tempo tělesného vývoje se u žáků na druhém stupni ZŠ zpomaluje. Již nedochází k tak velkým tělesným změnám, jako tomu bylo u mladších žáků. Především u chlapců se zpomaluje růst, naopak však sílí svalová soustava. U dívek v období puberty stoupá podíl tuku a celkově se mění jeho rozložení v těle. Těmto změnám je důležité přizpůsobit i svůj jídelníček. Ukazatelem obezity a nadváhy u lidí je tzv. Body mass index – index tělesné hmotnosti. Pro jeho výpočet se používá vzorec $BMI = \text{hmotnost} / \text{výška}^2$ (hmotnost v kg / výška v m čtverečnicích). Výsledkem jsou percentilová čísla a pomůckou jsou grafy

a tabulky, ve kterých zjistíme, jestli se žák pohybuje v normě. Obezita se charakterizuje 97. Percentilem (Pařízková, Lisá a kol., 2007).

Hranice nadváhy je 90. percentil. Hodnota 50. percentil je hodnota střední, průměrná. Hodnoty směřující nad 50. percentil jsou ukazatelem vyšších hodnot, než je hodnota průměrná, naopak hodnoty pod 50. percentil jsou ukazatelem nižším, než je střední hodnota. Hodnoty vyšší například hodnota 75. percentil se ještě považuje za zdravotně přijatelné. Stejně tak odchylka k 25. Percentil (Vignerová, 2012).

Prevenčí obezity a nadváhy je zdravá strava a přiměřený pohyb. Pokud již naše dítě trpí obezitou nebo nadváhou, odborníci též doporučují upravit jídelníček a zvýšit pohybovou aktivitu. Velkým problémem u žáků pak může být absence snídaní, nerozložení jídla rovnoměrně v průběhu dne, přijímání potravin s vysokým obsahem cukrů a tuků a nedostatek pohybové aktivity (Fraňková, Pařízková, 2015).

Příčin obezity a nadváhy může být hned několik. Vedle genetické vybavenosti jsou i zvyklosti a jídelní návyky rodiny. Pokud chceme působit cíleně na dětskou nadváhu a obezitu, musíme vyměnit nevhodné stravovací návyky za ty vhodnější. Dalším důležitým aspektem je uvědomění si, že změna životního stylu by neměla být násilná a ve všech ohledech omezující. Tohle pravidlo platí u dospělých jedinců úplně stejně jako u dětí. Výchova ke zdravému životnímu stylu by měla probíhat v několika rovinách. Naučit dítě správně se stravovat, to znamená, že dítě musí znát své tělesné proporce, doporučený příjem potravin a živin pro svůj věk. Dále by mělo znát, jak vypadají správné stravovací návyky a pochopit, že zdravý životní styl není jenom o neustálém omezování se. Navíc je třeba dětem připomenout, že i když netrpí nadváhou či obezitou, zdravý životní styl jim přinese v budoucnu jisté výhody (Fraňková, Pařízková, 2015).

Základem zdravého stravování je rozložení stravy v průběhu celého dne. Vynechávat snídaní není příliš vhodné. Pokud není možnost se ráno nasnídat, nasnídáme se v co možná nejkratším možném čase. Někteří lidé snídaně nesnesou, potom je možné zvětšit si přísun kalorií během dopolední svačiny. Pravidelný přísun potravin znamená rozložit si stravu do 4 – 5 jídel během dne s časovým rozestupem dvou až tří hodin. Poslední jídlo bychom měli konzumovat nejpozději hodinu a půl před ulehnutím k večernímu spánku. Skladba vhodných pokrmů se liší různě od potřeb jednotlivého těla. Pomůckou pro skladbu obědů a večeře nám může být zdravý talíř,

což je obrázek dostupný na internetu znázorňující, jak by měl vypadat vhodný poměr živin na talíři, a to bez vážení a počítání kalorií.

Do svačín pak volíme potraviny, které neobsahují rychlé cukry a nezdravé tuky. Nezapomínáme ani na dostatečný pitný režim. Volíme raději nápoje bez obsahu cukrů, jako je obyčejná voda, nejlépe neperlivá. Vodu můžeme slaběji ochutit šťávou nebo pro zpestření pijeme ovocné čaje neslazené. Vzhledem k fyziologickým zvláštnostem žáků druhého stupně ZŠ, dbáme především na dostatečný přísun bílkovin, omega 3 mastných kyseliny, tekutin, vitamínů a minerálů. Bílkoviny (proteiny) jsou základní stavební prvky organismu. Rozlišujeme bílkoviny rostlinné a živočišné. Bílkoviny získáváme z masa, ryb, vajec, mléka, luštěnin. Děti staršího školního věku by měly přijímat denně kolem 8 500 – 9 400 KJ a to ve věku 12 let. Později, ve věku 13 – 14 let pak 9 400 – 11 200 KJ na den. Pro věkovou kategorii 15 – 18 let se doporučuje energetický příjem 10 500 – 13 000 KJ na den. Na druhém stupni se již liší nutriční potřeby chlapců a dívek. Tuky by měly představovat u žáků na druhém stupni ZŠ přibližně 30 – 35 % celkového energetického příjmu. Nejvýše třetina přijatých mastných kyselin má být nasycených, přibližně třetina mononenasycených a asi 7 % vícenenasycených (SZÚ, 2014).

Sacharidy by měly tvořit 55 % celkového energetického příjmu, maximálně 20 % energie má pocházet z cukrů, nejvýše 10 % z cukrů přidaných. Sacharidy (cukry) dodávají tělu energii. Glukóza, vznikající štěpením sacharidů, přináší do mozku kyslík nezbytný pro jeho činnost. Jednoduché sacharidy (monosacharidy) najdeme například v cukrové řepě, hroznovém cukru, medu. Mezi zdroje složitých sacharidů (polysacharidů) patří obiloviny (mouka, pohanka, jáhly, ovesné vločky), luštěniny, brambory, těstoviny, rýže (SZÚ, 2014).

Ve výživě by měly převažovat polysacharidy. Nejčastěji se v tomto věku zaznamenává nedostatek vápníku, vitamínu C, železa (zvláště u dívek), jódu, někdy i vitamínu A a D. Vitamíny a minerální látky nemají výživnou hodnotu, ale patří mezi ochranné látky a mají v organismu mnoho důležitých funkcí. Většinu z nich je nutno organismu dodávat potravou. Cenným zdrojem vitamínu B-komplexu jsou obiloviny, luštěniny, kvasnice, vejce, mléko. Důležitou úlohu mají vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E). Vitamín C podporuje imunitní systém a najdeme ho nejvíce v ovoci. Dalším významným zdrojem vitamínu C jsou brambory. Z minerálních látek je potřebný vápník, který nalezneme v mléčných výrobcích. Vápník je důležitý pro správný růst

a vývoj kostí, stejně tak jako vitamín D. Nesmíme zapomenout na sůl, draslík, jód a železo. Důležitým zdrojem jódu jsou mořské ryby (SZÚ, 2014).

Kvalita školního stravování je důsledně hlídána a ošetřena legislativně. Svačiny, které si děti nosí do škol, podléhají pouze kontrole zákonných zástupců nebo samotnému dítěti. Hovoříme-li o zdravém stravování, stále se nacházejí jídelny, které nabízejí zákonnou normou splňující obědy, byť z pohledu zdravého stravování jsou tyto obědy nevhodné. Nejsou ale výjimkou jídelny, které nabízejí možnost výběru pokrmů, z nichž minimálně jeden splňuje požadavky na zdravý pokrm.

Důležité je působit na žáky a jejich rodiče tak, aby byli schopni připravit svým dětem zdravou školní svačinu, popřípadě aby si uměly děti připravit svačinu vlastní. V možnosti školního stravování by měli volit jídla zdravější, pokud jsou v nabídce školy. Nejenom že škola výchovně působí na rodiče a své žáky, ale i poptávka po zdravějších pokrmech může ovlivnit celkové fungování školy z pohledu zdravého školního stravování.

A jak by měl vypadat správný jídelníček dospívajících? Mezi obecné zásady patří také pestrost stravy. Pestrá strava je strava rozmanitá, obsahující ovoce a zeleninu, která by měla být alespoň v pěti porcích denně. Kvůli lepšímu pokrytí vitamínů a minerálních látek obsažených v ovoci a zelenině se doporučuje konzumovat různé druhy ovoce a zeleniny. Děti by se neměly bát ochutnat i ovoce exotické, samozřejmě s přihlédnutím na možnost alergické reakce. Celkový příjem ovoce a zeleniny by měl být alespoň 400 g denně, včetně tepelně upravených, poměr zeleniny a ovoce by měl být v poměru 2:1 (SZÚ, 2014).

Jak již bylo zmíněno, každé jídlo by mělo být zastoupeno optimálním poměrem jednotlivých živin. Snídaně by měla tvořit 20 – 25 % denního energetického příjmu, měla by být zdrojem polysacharidů (sypané müsli, žitné nebo celozrnné pečivo, obilninové kaše), bílkovin (ideálně mléčné výrobky, vejčeka), ovoce, zeleniny a kvalitních tekutin. Preferovány by měly být celozrnné výrobky. Doporučený příjem vlákniny je 5 g plus 1 g vlákniny navíc za každý rok věku dítěte. Denně by mělo dítě zkonsumovat 2 – 3 porce mléka a mléčných výrobků, 1 - 2 porce potravin s vysokým obsahem bílkovin jako je libové maso, ryby, luštěniny, vejce, ořechy a semena. Ryby by měly být konzumovány minimálně 2 krát týdně. Zdrojem omega-3 mastných kyselin prospěšných pro správný vývoj je lněný a konopný olej. Používáme je přednostně do tepelně neupravených pokrmů (SZÚ, 2014).

Ve školním prostředí se děti stravují dopoledne vlastní přichystanou svačinou a přes poledne někteří obědvají ve školní jídelně. Dopolední svačina by měla představovat 10 – 15 % denního příjmu energie, má vždy přednostně obsahovat čerstvé ovoce nebo zeleninu, tekutiny, celozrnné pečivo s kvalitním sýrem nebo libovou šunkou. Vhodné jsou také domácí kvalitní pomazánky (SZÚ, 2014).

4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ

4.1 Cíle a zaměření výzkumného šetření

Hlavním cílem této práce je zmapovat aktuální situaci žáků 2. stupně základní školy v oblasti jejich stravovacích návyků a zjistit jejich celkový zájem o rozvoj v oblasti zdravého stravování. Hlavní výzkumná otázka zní: Jak se stravují žáci 2. stupně ZŠ nacházející se v Plzeňském kraji? Jaký je zájem o rozvoj zdravého stravování ze strany těchto žáků? Hlavního cíle bych chtěla dosáhnout pomocí cílů dílčích. Dílčí cíle byli stanovené tyto:

1. zjistit příjem ovoce a zeleniny ve školní stravě žáků
2. zjistit příjem sladkostí a nápojů s vysokým obsahem cukru ve školní stravě žáků a výsledky zhodnotit z hlediska zdravého životního stylu
3. zjistit procentuální zastoupení zájmu o tematiku zdravého stravování, a to z celkového počtu dotazovaných chlapců a děvčat.

Zkoumat budu, kolik konzumují žáci zeleniny a ovoce ve školním prostředí. Kolik vypijí vody, kolik sní ve škole sladkostí a vypijí nápojů s vysokým obsahem cukru, jestli využívají nabídek školního automatu/bufetu, jak často a jestli vůbec pijí ve škole slazené nápoje, zda se stravují ve školní jídelně a jestli jim tam jídlo chutná. Výstupem práce jsou doporučení pro danou školu v oblasti zdravého stravování odrážející v sobě výsledky výzkumu a mnou navržená příprava na vyučovací hodinu zacílená na rozvoj zdravého stravování u žáků. Pro tyto výstupy bylo zapotřebí zjistit, jestli by žáci měli zájem o program nebo projekt zaměřující se na praktickou výuku zdravého stravování, jaké je jejich povědomí o zdravém stravování, jestli mají zájem o tematiku zdravého stravování, jestli by ocenili přípravu zdravé svačiny školní jídelnou, jestli jim chutná strava ve školní jídelně, jestli jim ve škole chybí dostupnost nějaké zdravé potraviny, jaké změny by z hlediska školního stravování uvítali a jiné. Dotazník je součástí přílohy této práce (příloha č. 2).

4.2 Výzkumný problém a výzkumné metody

V této diplomové práci jsem hledala odpověď na otázku: Jaké jsou školní stravovací návyky žáků 2. stupně základní školy nacházející se v Plzeňském kraji a jaký je zájem o rozvoj zdravého stravování ze strany těchto žáků. Odpovědi na tyto otázky jsem získávala dotazníkovým šetřením na základní škole v Plzeňském kraji, jejíž anonymitu jsem se rozhodla respektovat. Jedná se o nestandardizovaný dotazník a kvantitativně založený výzkum. Dotazník obsahuje celkem 30 otázek. Prvních 15 otázek sleduje stravovací návyky žáků a druhá část otázek se zaměřuje na povědomí žáků o zdravém stravování a sleduje zájem žáků o rozvoj vědomostí o zdravém stravování. V dotazníku je kombinace otázek otevřených, uzavřených s možnou volbou odpovědí a otázky hodnotící.

4.3 Výzkumný vzorek

Diplomová práce se zaměřuje na zkoumání základní školy, která byla vybrána záměrně, jako škola nacházející se v Plzeňském kraji, konkrétně v okrese Plzeň – město a na které vykonávám svoji pedagogickou činnost. Školu momentálně navštěvuje 784 žáků na 1. i 2. stupni. Tematika zdravého životního stylu a zdravého stravování se podle školního vzdělávacího programu objevuje už na prvním stupni ve vzdělávacích oblastech Člověk a jeho svět a Člověk a svět práce. Na druhém stupni žáci pokračují v získávání vědomostí v hodinách tělesné výchovy, v pracovních činnostech a v předmětu osobnostně sociální rozvoj (OSR).

Škola dále využívá program Mléko do škol a Ovoce do škol, který je součástí školy již několik let. Škola se nadále zapojila do projektu Uzdrav svůj školní automat, ve kterém nabízí mléčné výrobky. Každoročně se ve škole koná projektový den, jehož součástí je výuka mimo budovu školy. Žáci v rámci projektového dne rozvíjejí své klíčové kompetence formou diskuzí, přednášek a interaktivních výstav. Pro rok 2019 je téma projektového dne zdravý životní styl. Nedílnou součástí školy je i mnoho sportovních akcí, jako je například fotbalová soutěž McDonald's Cup, štafetový pohár,

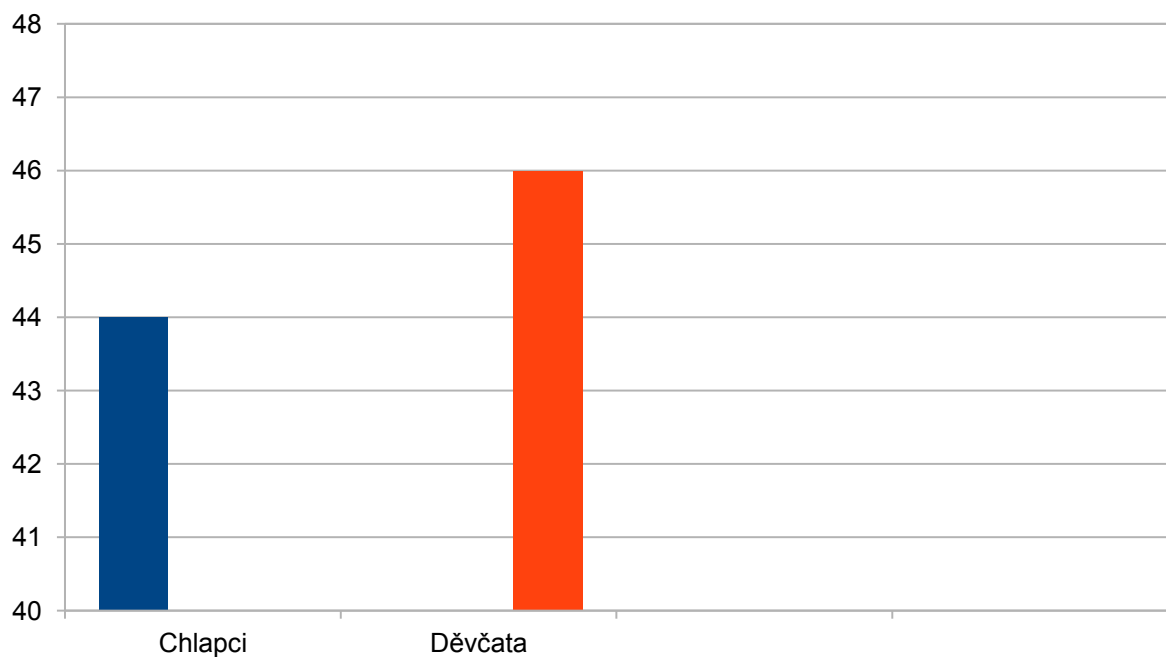
atletické soutěže, turnaje ve vybíjené. Škola má vlastní školní jídelnu, ve které se stravují žáci podle legislativně platných norem. Jídelna nabízí možnost výběru ze dvou školních jídel, z toho vždy jedno jídlo je lehce stravitelné a vařené podle zásad zdravé výživy. Školní přestávky poskytují dostatečný čas pro odpočinek žáků a možnost klidné svačiny.

Pedagogové působící na této škole jsou profesionálové ve svém oboru, snaží se jít svým žákům příkladem. Každoročně se účastní vlastních sportovních akcí, rozvíjejí své vědomosti a dovednosti v oblasti zdravého životního stylu a na konci školního roku pořádají pro veřejnost sportovní odpoledne, jehož součástí je i fotbalový turnaj pedagogů proti žákům devátých tříd. Další úspěšnou akcí podporující zdravý životní styl je turistický pochod, jehož se účastní pedagogové příslušné školy, žáci i široká veřejnost.

Dotazníkového šetření se účastnili vybraní žáci 2. stupně. Celkově bylo rozdáno 90 dotazníků, z toho všechny dotazníky byly vráceny zpět. Žáci vyplňovali dotazníky v rámci výukové hodiny osobnostně sociálního rozvoje. Dotazníky rozdával jejich vyučující. Veškeré pokyny měli žáci v úvodu dotazníku. Čas jim byl poskytnut dle potřeby, nejdéle však 45 minut. Všichni žáci stihli dotazník vyplnit. Celkový počet žáků 2. stupně ZŠ činí momentálně 288. Dotazníky byly rozdány v průběhu jednoho týdne napříč ročníkem.

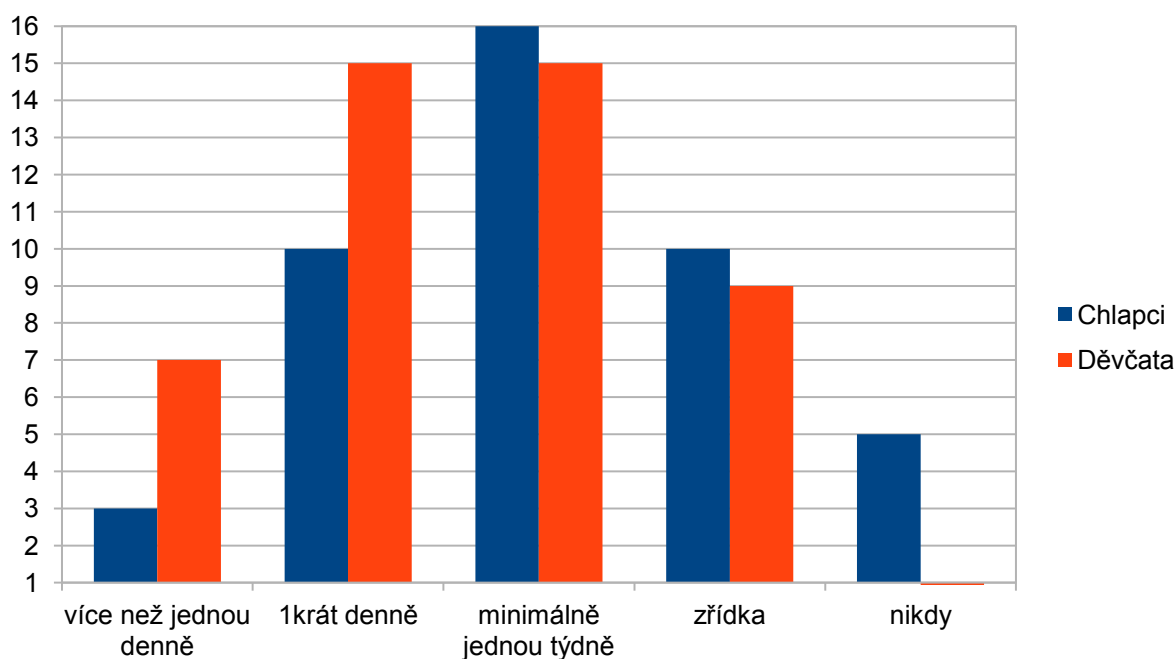
4.4 Výsledky dotazníkového šetření

První otázka v dotazníku byla zaměřená na genderové rozdělení. Soubor tvořilo 44 chlapců a 46 dívek z celkového počtu 90 žáků. To znamená, že se zúčastnilo 49 % chlapců a 51 % děvčat z 90 žáků. Na následujícím grafu vidíme odpověď na otázku: Jakého si pohlaví?



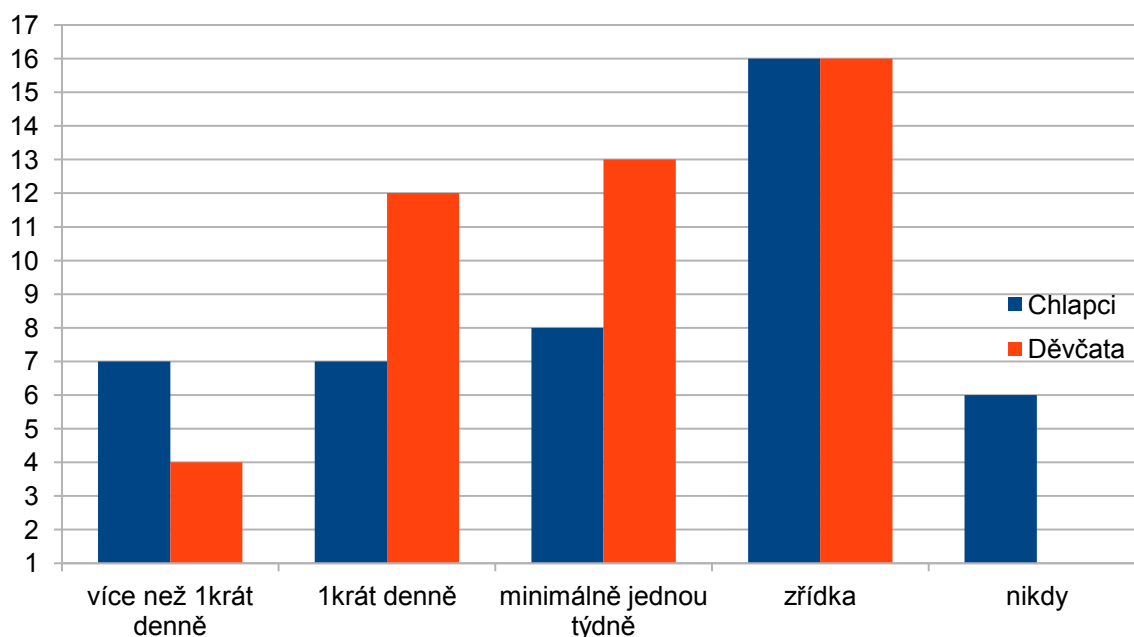
Graf 1 Genderové rozdělení žáků (zdroj dat: vlastní šetření)

Předmětem dalšího zkoumání bylo, jak často jí děti v této škole ovoce. V nabídce bylo více než jednou denně, jednou denně, minimálně jednou týdně, zřídka a nikdy. Více než jednou denně jí ovoce 3 chlapci a 7 děvčat, to znamená 10 žáků (11 %) z celkového počtu 90 žáků. V genderovém procentuálním zastoupení je to 7 % chlapců z celkového počtu 44 chlapců a 15 % děvčat z celkového počtu 46 děvčat. Z 90 žáků jsou to potom 3 % chlapců a 8 % děvčat. Jednou denně jí ovoce 10 chlapců (23 %) z celkového množství chlapců (44) a 15 dívek (33 %) z celkového počtu 46 dívek. Celkově je to pak 25 žáků (28 %) z celkového počtu žáků (90). Z tohoto počtu je to 11 % chlapců a 17 % dívek. Minimálně jednou týdně má ovoce 16 chlapců a 15 dívek, což je 36 % chlapců z počtu 44 chlapců a 33 % děvčat z počtu 46 děvčat. V celkovém zastoupení je to pak 31 žáků (34 %) z 90 žáků, kdy 18 % tvoří chlapci a 17 % tvoří děvčata. Ovoce jí ve školním prostředí zřídka 10 chlapců (23 %) z počtu 44 chlapců a 9 děvčat (20 %) z počtu 46 děvčat. Odpověď zřídka volilo celkem 19 žáků (21 %) z 90 žáků, což je 11 % chlapců a 10 % děvčat. Odpověď nikdy zvolilo pouze 5 chlapců (11 %) ze souhrnného počtu 44 chlapců.



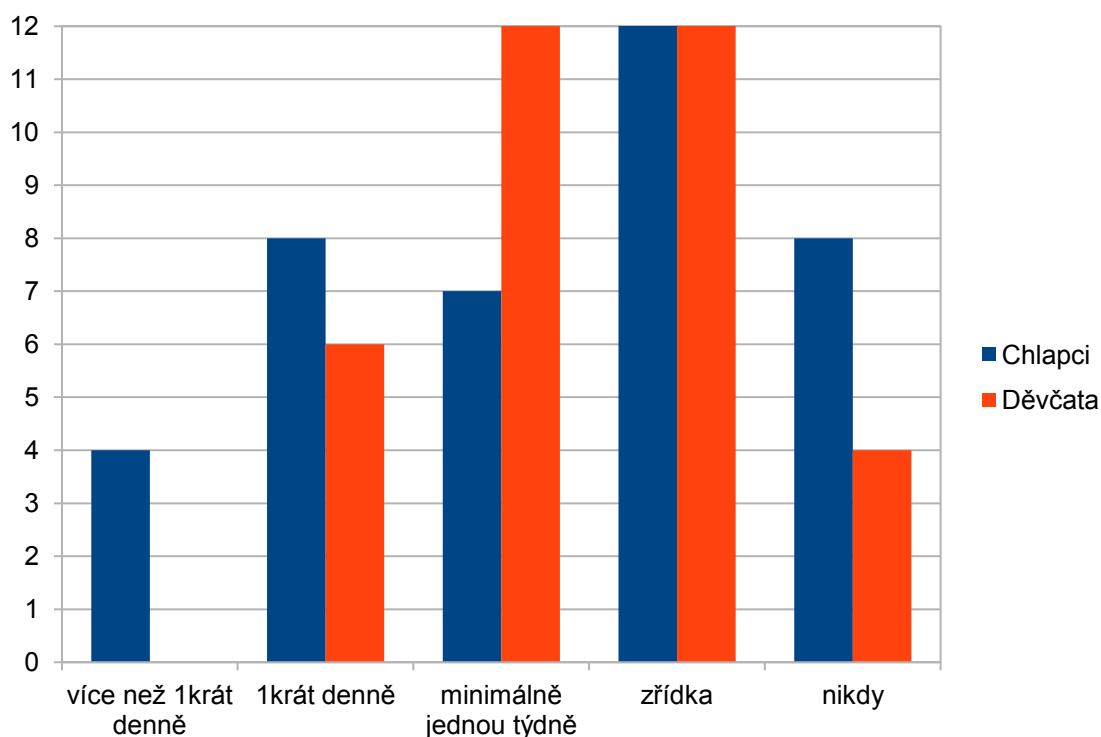
Graf 2 Četnost jedení ovoce (zdroj dat: vlastní šetření)

Předmětem dalšího zkoumání byla četnost jedení zeleniny. Nabídka možných odpovědí byla: více než jednou denně, jedenkrát denně, minimálně jednou týdně, zřídka a nikdy. Více než jednou denně jí zeleninu 7 chlapců a 4 děvčata. Celkově tak jí zeleninu více než jednou denně 11 žáků (12 %) z celkového počtu 90 žáků. V souhrnném rozdělení je to 8 % chlapců a 4 % děvčat. Z počtu 44 chlapců je to 16 %, z počtu 46 děvčat je to 9 %. Jedenkrát denně jí ve škole zeleninu 7 chlapců (8 %) a 12 děvčat (13 %) z počtu všech žáků (90). Dohromady je to potom 19 žáků (21 %) má zeleninu ve škole jedenkrát denně. Při procentuálním genderovém rozdělení čítáme 16 % ze 44 chlapců a 26 % ze 46 děvčat. Minimálně jednou týdně má zeleninu ve školním prostředí 8 chlapců a 13 děvčat. Celkově tak 21 žáků (23 %) z toho 9 % chlapců a 14 % děvčat. Ze 44 chlapců je to 18 % a z počtu 46 dívek je to 28 %. Nejčastěji volenou odpovědí byla odpověď zřídka, odpovědělo tak 16 chlapců (18 %) a 16 dívek (18 %), což je celkem 32 žáků (36 %). Z množství chlapců uvádíme 36 % chlapců a 35 % děvčat. Odpověď nikdy zvolilo pouze 6 chlapců, 14 % z celkového množství chlapců nejí ve školním prostředí zeleninu.



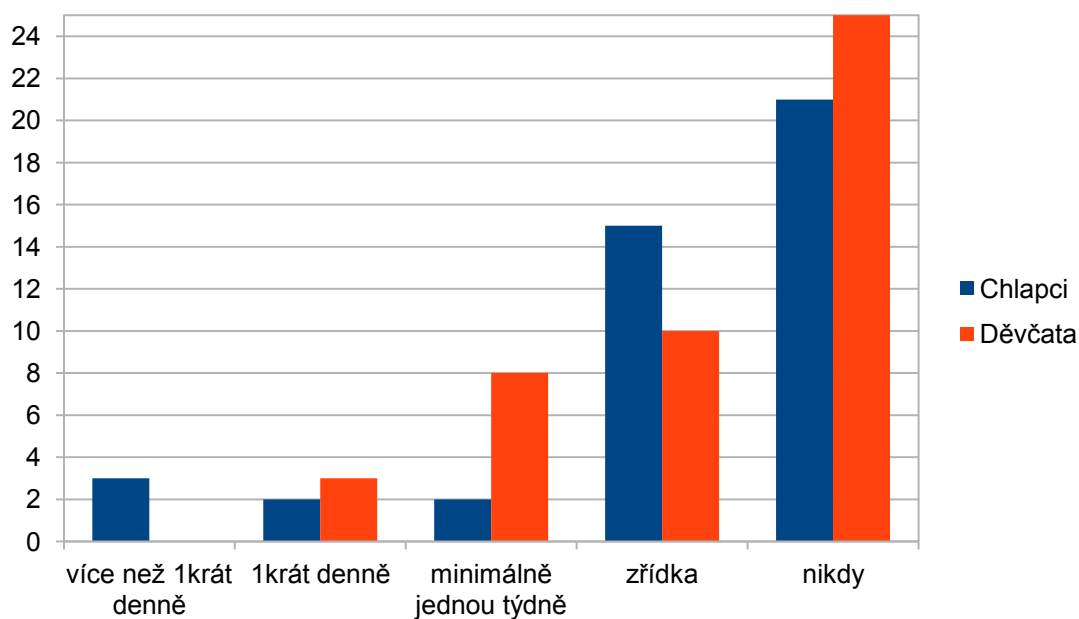
Graf 3 Četnost jedení zeleniny (zdroj dat: vlastní šetření)

Následující otázka v dotazníku zjišťovala, jak často jedí děti ve škole sladkosti. Žáci volili ze stejných možností, jako tomu bylo v předchozích dvou odpovědích. Odpověď více než jedenkrát denně volili celkem 4 žáci, všichni tito žáci byli chlapci. Více než jednou denně jí ve škole sladkosti pouze 4 % žáků mužského pohlaví. Jedenkrát denně jí sladkosti celkem 14 dětí (16 %) z toho 6 děvčat (7 %) a 8 chlapců (9 %). Ze souhrnného počtu chlapců (44) je to 18 % a z počtu děvčat (46) je to 13 %. Odpověď minimálně jednou týdně volilo celkem 19 žáků (21 %) z toho 7 chlapců (8 %) a 12 děvčat (13 %). Z výsledků je též zřejmé, že z počtu 44 chlapců pije tyto nápoje minimálně jednou týdně 16 % chlapců a z počtu 46 děvčat 26 %. Nejčastěji volenou odpovědí byla odpověď zřídka. Celkem ji zvolilo 41 žáků (46 %). Z těchto žáků je 24 děvčat (27 %) a 17 chlapců (19 %). Z celkových počtů chlapců a děvčat uvádím 39 % ze 44 chlapců a 52 % ze 46 děvčat. Krajní odpověď nikdy volilo 12 žáků (13 %). Z těchto 12 žáků bylo 8 chlapců (9 %) a 4 děvčata (4 %). V genderovém zastoupení je to 18 % chlapců a 9 % děvčat. Četnost jení sladkostí je znázorněna v následujícím grafu.



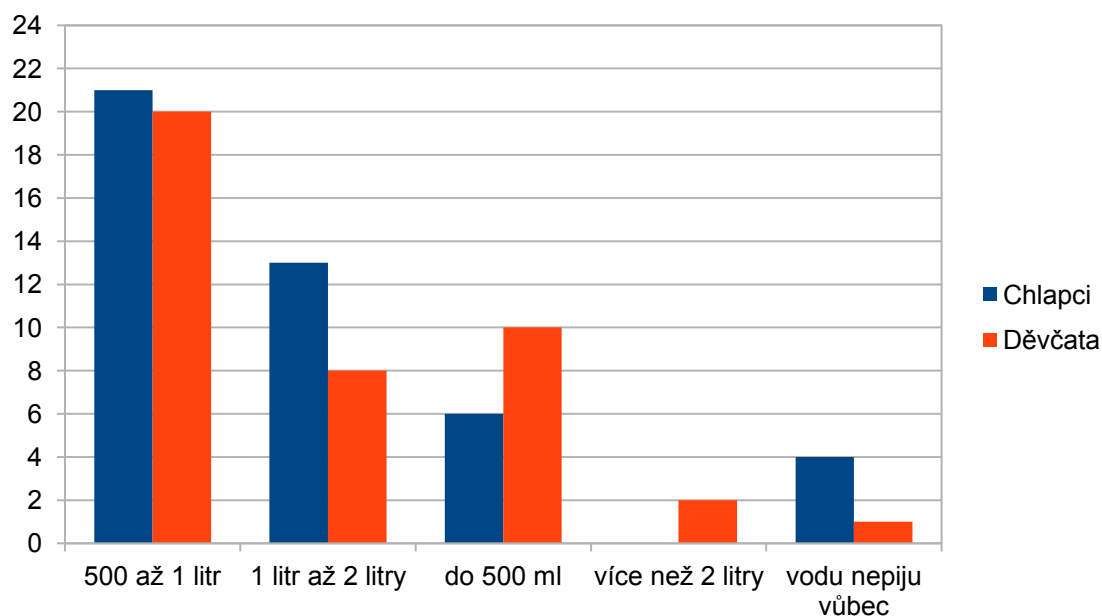
Graf 4 Četnost jení sladkostí (zdroj dat: vlastní šetření)

Otázka číslo 6 odpověděla na to, jak často děti pijí ve škole sladké nápoje. V nabídce byly uvedeny tyto nápoje: CocaCola, Fanta, Kofola a jiné. V nabídce byly možnosti četnosti stejné, jako v předchozích otázkách. Více než jednou denně pijí tyto nápoje pouze 3 chlapci. V celkovém počtu 90 žáků jsou to 3 %. Z počtu 44 chlapců pak 7 %. Druhou volenou četností byla odpověď jedenkrát denně, kterou volilo celkem 5 žáků (6 %) z toho 2 chlapci (2 %) a 3 děvčata (3 %). V zastoupení genderového rozdělení je to pak 5 % chlapců a 7 % děvčat. Minimálně jednou týdně pijí tyto nápoje 2 chlapci a 8 děvčat. V celkovém zastoupení 90 žáků je to celkem 10 žáků (11 %) z toho 2 % chlapců a 9 % děvčat. Z počtu 44 chlapců uvádím podle výsledků 5 % a ze 46 děvčat 17 %. Odpověď zřídka volilo celkem 26 žáků (29 %) z toho 15 chlapců (17 %) a 10 děvčat (11 %). Z celkového počtu chlapců je to pak 35 % chlapců ze 44 a 22 % děvčat ze 46. Nejčastěji volily děti odpověď nikdy. Celkově tak odpovědělo 46 žáků (51 %), kteří se účastnili dotazování. Z těchto žáků je 21 chlapců (23 %) a 25 děvčat (28 %). Z hlediska zastoupení obou pohlaví je to 48 % chlapců a 54 % děvčat.



Graf 5 Pití slazených nápojů (zdroj dat: vlastní šetření)

Množství vypité vody u žáků jsem zkoumala v otázce číslo 7. První možnost odpovědi do 500 ml zvolilo celkem 16 žáků (18 %) z toho 6 chlapců (7 %) a 10 dívek (11 %). Z počtu chlapců je to pak 14 % a z počtu dívek 22 %. Žáci dále odpovídali v rozmezí 500 ml až 1 litr. Odpovědělo tak celkem 41 žáků (46 %) z toho 21 chlapců (23 %) a 20 dívek (22 %). Pokud výsledky rozdělíme na chlapce a děvčata, vyjde nám procentuální zastoupení 48 % chlapců ze 44 a 43 % dívek ze 46. Odpověď 1 litr – 2 litry volilo celkem 26 žáků (29 %), z toho 13 chlapců (14 %) a 13 dívek (14 %). Více než 2 litry pijí ve školním prostředí pouze 2 děvčata, což jsou 2 % z celkového počtu žáků. Variantu, vodu ve škole nepijí vůbec, označilo celkem 5 žáků (6 %) z toho 4 chlapci (4 %) a 1 dívka (1 %). Odpovědi na otázku znázorňuje následující graf.



Graf 6 Množství vypité vody (zdroj dat: vlastní šetření)

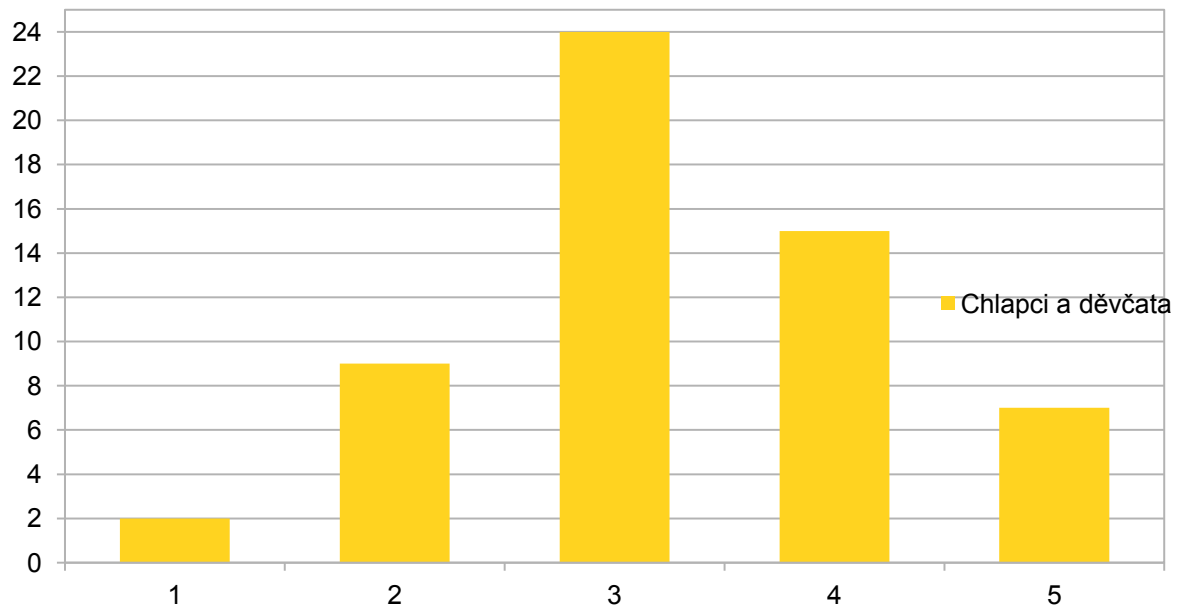
V následujícím přehledu vidíme tabulku s procentuálním zastoupením této otázky a zároveň pro lepší přehlednost uvádím výsledky preferovaných nápojů během školního vyučování. Žáci tak odpovídali v otázce číslo 12, která zjišťovala, co žáci obvykle ve škole pijí. Otázka byla pro žáky otevřená. Výsledky byly kategorizovány do následujících odpovědí. Voda se objevila celkem u 50 žáků (56 %) z toho u 24 chlapců (27 %) a 26 dívek (29 %). Šťáva se objevila celkem v 18 odpovědích. Celkově tak odpovědělo 20 % žáků z toho 10 chlapců (11 %) a 8 děvčat (9 %). Nadále psali žáci čaj, který evidují celkem v 8 odpovědích. Procentuálně je to 9 %, z toho jsou 2 chlapci (2 %) a 6 děvčat (7 %). V poslední řadě jsem kategorizovala slazené vody, kam jsem zahrнула tyto odpovědi: Mattoni s příchutí, Poděbradka, Ondrášovka, Dobrá voda, juice, CocaCola). Celkem tak odpovědělo 14 žáků (16 %) z toho 8 chlapců (9 %) a 6 děvčat (7 %). Jednotlivé genderové rozdělení vidíme v následující tabulce.

Tabulka 2 Přehled preferovaných nápojů (zdroj dat: vlastní šetření)

STRAVOVACÍ NÁVYKY ŽÁKŮ										
	CHLAPCI					DÍVKY				
	do 500 ml	500 ml – 1 litr	1 litr – 2 litry	více než 2 litry	vodu ve škole nepiju	do 500 ml	500 ml – 1 litr	1 litr – 2 litry	více než 2 litr	vodu ve škole nepiju
Pitný režim	13 %	48 %	30 %	0 %	9 %	22 %	44 %	28 %	4 %	2 %
Preferované nápoje	CHLAPCI					DÍVKY				
Voda	55 %					57 %				
Šťáva	23 %					17 %				
Čaj	5 %					13 %				
Slazená voda	17 %					13 %				

Otázka číslo 8 se zaměřovala na stravování ve školní jídelně. Mezi navržené odpovědi patřilo: ano, stravuji se ve školní jídelně, ne, nestravuji se ve školní jídelně a nenosím si jídlo z domova a ne, nestravuji se ve školní jídelně, ale nosím si jídlo z domova. Odpověď ano, stravuji se ve školní jídelně, zakroužkovalo celkem 59 žáků, což je 66 % z celkového počtu dotazovaných žáků. Ve školní jídelně se tedy nestravuje 34 % (41 žáků) z celkového počtu 90 dotazovaných. Z těchto 41 žáků, kteří se nestravují ve školní jídelně, si pouze dva žáci nosí jídlo z domova, tudíž zakroužkovali možnost ne, nestravuji se ve školní jídelně, ale nosím si jídlo z domova. V procentuálním zastoupení je to 5 % z celkového počtu 41 žáků. Zbylých 39 žáků (95 %) nenavštěvuje školní jídelnu a zároveň si nenosí jídlo z domova.

S touto otázkou souvisela i doplňková otázka číslo 9, která zjišťovala, jak žákům ve školní jídelně chutná. Žáci hodnotili chutnost na škále od jedné (velmi chutná) do pěti (nechutná). V odpovědích se objevovaly číselné známky, jejichž frekvenci znázorňuje následující graf. Stupněm jedna ohodnotili stravování 3 žáci (3 %). Stupeň dva se nacházel u 9 žáků (10 %). 24 žáků (27 %) volilo číslo tři. 15 žáků (17 %) známkovalo stupněm 4. Číslo pět zvolilo celkem 9 žáků (10 %). Výsledky této otázky zobrazuje následující graf a souhrnná procentuální tabulka.

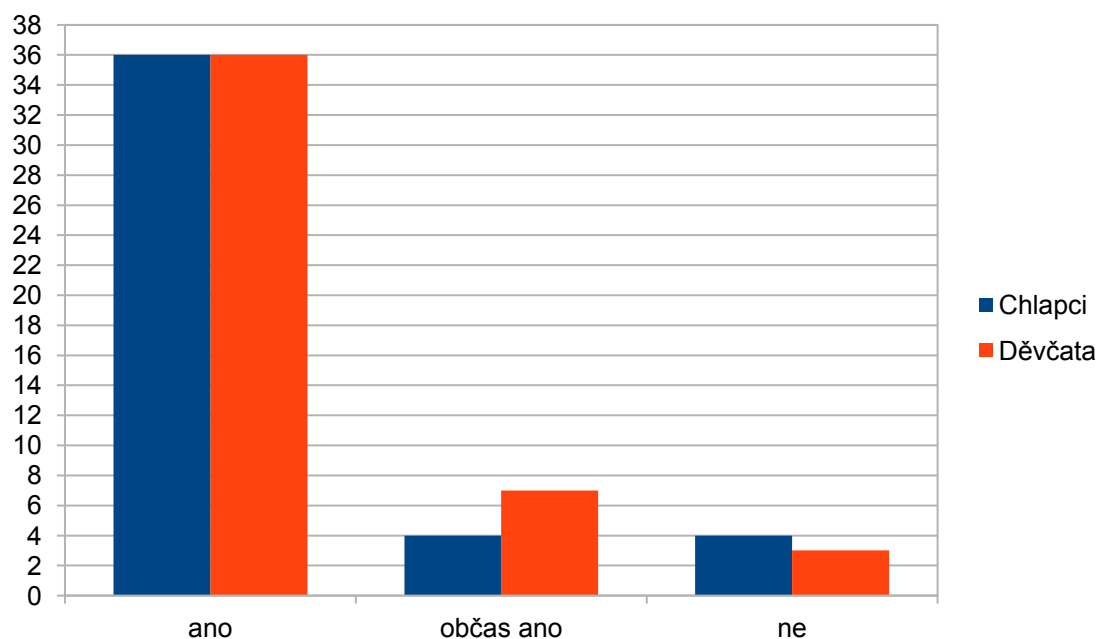


Graf 7 Chutnost ve školní jídelně (zdroj dat: vlastní šetření)

Tabulka 3 Školní jídelna (zdroj dat: vlastní šetření)

Chutnost ve školní jídelně (známkování jako ve škole)	CHLAPCI A DÍVKY				
	1	2	3	4	5
	4 %	16 %	42 %	26 %	12 %
Nestravují se ve školní jídelně	34 %				
Stravují se ve školní jídelně	66 %				

Jestli žáci ve škole svačí, jsme se dozvěděli v otázce číslo 10. Možnost volili žáci z nabídek ano, ano občas a ne. Celkem 70 žáků z 90 (78 %) uvedlo, že ve škole svačí a zakroužkovali tak odpověď ano. Z těchto 70 žáků je 35 chlapců a 35 děvčat. Občas ve škole svačí 11 žáků (12 %) z toho občas svačí 4 chlapci (4 %) a 7 děvčat (8 %) z celkového počtu dotazovaných. Ve škole nesvačí 7 žáků (8 %) a to 4 chlapci (4 %) a 3 děvčata (3 %). Pro lepší přehlednost jsou výsledky znázorněné v následujícím grafu. Procentuální genderové zastoupení z celkového počtu chlapců 44 a děvčat 46 shrnuje tabulka 4 Svačina žáků.



Graf 8 Nošení svačiny (zdroj dat: vlastní šetření)

Tabulka 4 Svačina žáků (zdroj dat: vlastní šetření)

	CHLAPCI			DÍVKY		
	ano	ano občas	ne	ano	ano občas	Ne
Svačís ve škole	82 %	9 %	9 %	78 %	15 %	7 %

Předmětem dalšího zkoumání bylo, co konkrétně děti ve škole svačí. Otázky byly kategorizovány podle vyplněných odpovědí v otevřené otázce jedenáct. V otázce číslo jedenáct psali, co obvykle ve škole svačí.

Nejčastější odpovědí u svačin byla kombinace pečiva (rohlík, chléb), másla či mazacího sýra a uzeniny (šunka, salám). Pro lepší přehlednost výsledků uvádím pečivo a xy. Z hlediska zdravé svačiny jsem do první kategorie zařadila nevhodné složení školní svačiny. Jednu z možných kombinací uvedlo celkem 30 žáků (33 %) z toho 18 chlapců (20 %) a 12 děvčat (13 %). Jogurt napsalo celkem 6 žáků, z toho 1 chlapec a 5 děvčat. Celkem tak 7 % z dotazovaných. Zakysané/jogurtové nápoje uvedli 2 žáci (2%), z toho 1 chlapec a 1 dívka. Nějaký druh sladkého pečiva uvedlo celkem 15 žáků (17 %) dotazovaných. Z těchto 15 žáků je 9 chlapců a 6 děvčat. Ovoce nebo zelenina byla zastoupena u 12 žáků (13 %) z toho u 3 chlapců a 9 děvčat. Sušenky a laskominy svačí 12 žáků (13 %) z toho 7 chlapců a 5 děvčat. Do další kategorie jsem zařadila svačiny, které jsem z výživového hlediska a nároků na zdravou svačinu považovala za zdravé. Ve výsledcích označuji skupinu písmeny mn (bio pomazánka, lučina, šunka s vyšším podílem masa, cottage sýr). Uvedlo tak celkem 14 žáků (16 %) z toho 5 chlapců a 9 děvčat. Výsledky šetření zobrazuje tabulka 5 Školní svačiny, která znázorňuje procentuální zastoupení chlapců z celkového počtu 44 a děvčat z celkového počtu 46.

Tabulka 5 Školní svačiny (zdroj dat: vlastní šetření)

Co obvykle svačís?	CHLAPCI	DÍVKY
Pečivo + xy	41 %	26 %
Jogurt	3 %	10 %
Zakysané/jogurtové nápoje	2 %	2 %
Sladké pečivo	20 %	13 %
Ovoce/zelenina	6 %	20 %
Sušenky a laskominy	16 %	10 %
Celozrnné pečivo + mn (lučina/cottage sýr/bio pomazánka)	12 %	19 %

Předmětem dalšího výzkumného šetření bylo, jestli si žáci kupují jídlo/pítí ve školním automatu/bufetu a proč. Žáci volili odpověď ano, kterou zvolilo celkem 35 žáků (39 %) z dotazovaných. Odpověď ne, nenavštěvují školní bufet, zakroužkovalo celkem 55 žáků (61 %) z dotazovaných. Z hlediska genderového rozdělení navštěvuje bufet 38 % chlapců z celkového počtu 44 chlapců a nenavštěvuje 62 %. Děvčat navštěvuje bufet 22 % z celkového počtu 46 děvčat a nenavštěvuje pak 78 %.

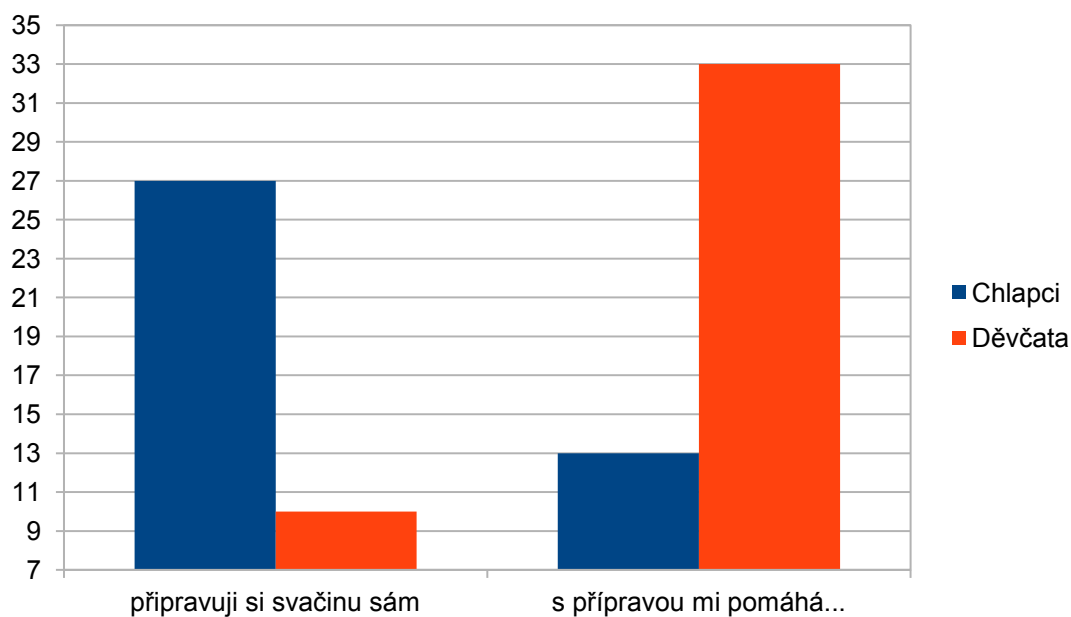
V dotazníku se objevily celkem dva důvody návštěvy školního bufetu. Jako první důvod uváděli žáci zapomenutí školní svačiny. Uvedlo tak celkem 17 žáků (49 %) z 35 žáků. To znamená, že 49 % dotazovaných žáků, kteří navštěvují školní bufet, ho navštíví z důvodu koupě svačiny. Jako druhý důvod uváděli žáci chuť na něco dobrého. Odpovědělo tak celkem 13 žáků (37 %) z 35 žáků, kteří navštěvují školní bufet. Zbylých 5 žáků nevedlo žádný důvod návštěvy. V dotazníkovém šetření jsem zjistila, proč zbylí dotazovaní žáci nenavštěvují školní bufet/automat. Důvody se též objevovaly dva. První důvod uváděli žáci příliš vysoké ceny. Odpovědělo tak 19 žáků (35 %) z 55. Zbylí žáci psali, že mají vlastní svačinu. Uvedlo tak 18 žáků (33 %) z 55.

Předmětem dalšího zkoumání bylo, co si konkrétně děti kupují ve školním automatu/bufetu. Výsledky jsou kategorizovány a shrnuty v následující tabulce. Procentuální zastoupení je genderově rozdělené. Chlapců, kteří navštěvují školní bufet, je celkem 17 (49 %) z počtu 35 žáků. Děvčat je 18 (51 %) z 35.

Tabulka 6 Školní bufet (zdroj dat: vlastní šetření)

Co obvykle kupuješ ve školním bufetu?	CHLAPCI % ze 17	DÍVKY % z 18
Bageta	40 %	42 %
Wrap	8 %	6 %
Sladké pití	6 %	2 %
Sladkosti/sušenky	24 %	18 %
Twister	10 %	9 %
Paniny	12 %	23 %

V další otázce jsem zjišťovala, zda si děti připravují svačinu sami nebo jim s přípravou někdo pomáhá. Počet dotázaných se snížil o ty, kteří si svačinu do školy nenosí vůbec, což je 7 žáků (4 chlapci a 3 děvčata), (viz graf 8). 83 žáků kroužkovalo buď ano, nebo ne. 37 žáků (45 %) z 83, kteří si nosí svačinu, odpovědělo, že si připravují svačinu sami. 46 žákům (55 %) pomáhá se svačinou nějaký rodinný příslušník. Z následujícího grafu vyčteme, že z 37 žáků, kteří si svačinu připravují sami, je 27 chlapců (73 %) a 10 děvčat (27 %). 46 žákům (55 %) s přípravou svačiny někdo pomáhá. Z výsledků vyplynulo, že jde o 13 chlapců (28 %) a o 33 (72 %) děvčat. Z genderového rozložení uvádím, že 68 % chlapců z celkového počtu 40 chlapců (počet ponížen o chlapce, kteří si nenosí svačinu) si připravují svačiny do školy sami. 23 % děvčat z celkového počtu 43 (počet ponížen o děvčata, která si nenosí svačinu do školy vůbec) si připravuje svačinu bez pomoci. 32 % chlapců uvádí, že jim s přípravou svačiny někdo pomáhá. Stejně tak je to u 77 % děvčat.

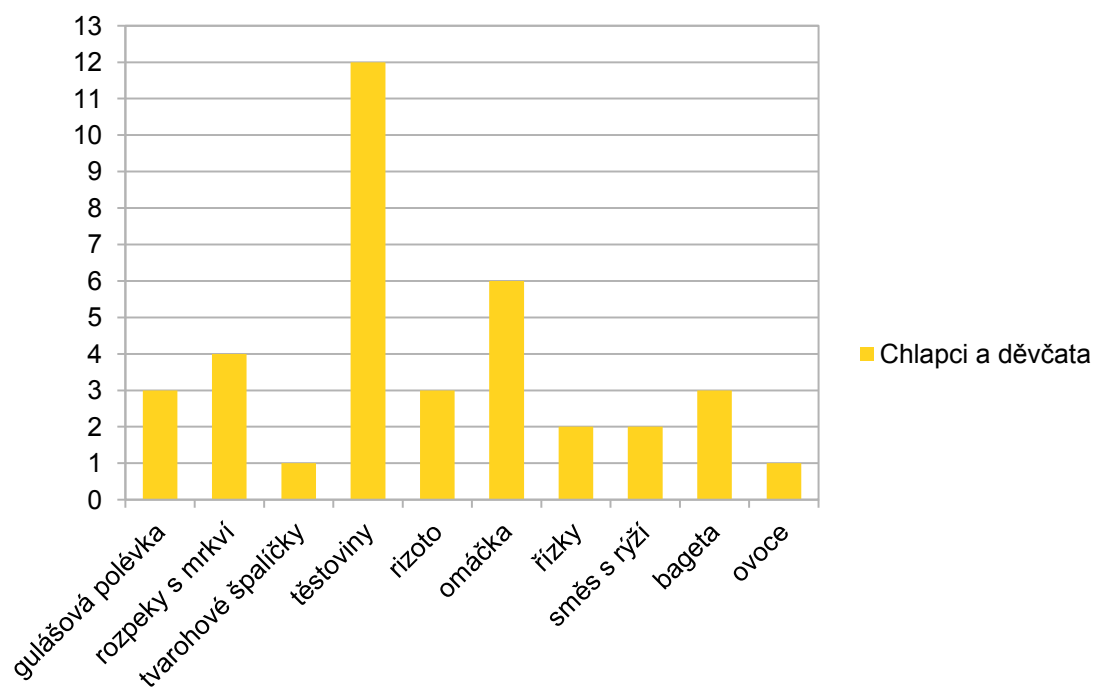


Graf 9 Příprava svačiny (zdroj dat: vlastní šetření)

Otázka číslo 16 nabídla odpověď na otázku, jestli by žáci chtěli něco na svém školním stravování zlepšit. Pokud odpovídali ano, měli napsat, co by chtěli změnit. Jednalo se tedy o otázku otevřenou. Většina žáků (72 žáků) odpovídalo záporně, nechtějí nic měnit na svém školním stravování. Ovšem 18 žáků (20 %) se k možnostem změny vyjádřilo. 7 žáků (39 %) uvedlo, že by si přáli zvýšit svůj příjem ovoce a zeleniny. 3 žákyně (17 %) si přejí zvýšit svůj pitný režim a dostupnost nápojů v prostředí školy. 8 žáků (44 %) si přeje zvýšit dostupnost některých zdravých potravin, rozšířit nabídku ve školní jídelně o jídla vegetariánská a celkově zkvalitnit a obohatit školní pokrmy a nabídku školního stravování.

Otázka číslo 17 zjišťovala, jestli chybí žákům dostupnost některé zdravé potraviny ve škole. Z celkového počtu 90 žáků odpovědělo 19 žáků (21 %) ano. V dotaznících uvedlo 5 žáků (26 %) z 19, že jim chybí dostupnost ovoce. 7 žákům (37 %) chybí dostupnost zeleniny a dalším 7 žákům (37 %) pak dostupnost vody. Procentuální genderové zastoupení shrnuje tabulka 6 Zájem o tematiku zdravého stravování (viz kapitola Diskuze a komparace dat).

Otázka číslo 19 zjišťovala, jestli mají žáci nějaké oblíbené školní jídlo. Otázku vyplnilo celkem 37 žáků (41 %). 3 žáci napsali gulášovou polévku ze školní jídelny, 4 žáci označili za své oblíbené jídlo rozpeky s mrkví, 1 žák napsal tvarohové špalíčky s jahodovou omáčkou, 12 žáků vypsalo nějaký druh těstovin (lasagně, boloňské špagety, špecle), 3 žáci označili jako své nejoblíbenější školní jídlo rizoto, 6 žáků označilo nějaký druh omáčky (svíčková, segedýnský guláš), 2 žáci napsali kuřecí řízky s bramborovou kaší, 2 žáci označili vepřovou směs s rýží, 3 žáci označili jídlo ze školního bufetu (bageta s gyrosem, bageta s kuřecími nugetami) a 1 žákyně označila ovoce. Pro snadnější přehlednost jsou výsledky znázorněny v následujícím grafu a procentuální tabulce.



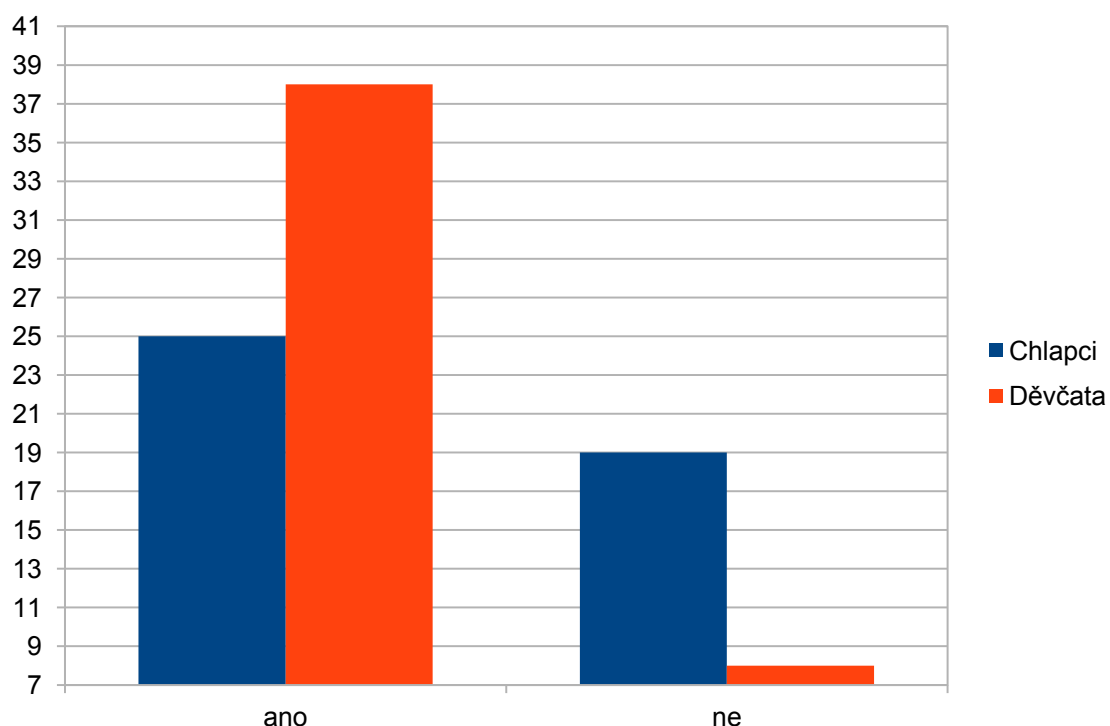
Graf 10 Oblíbenost pokrmů (zdroj dat: vlastní šetření)

Tabulka 5 Oblíbenost školních pokrmů (zdroj dat: vlastní šetření)

Oblíbený pokrm	CHLAPCI A DÍVKY
Gulášová polévka	8 %
Rozpeky s mrkví	11 %
Tvarohové špalíčky	3 %
Těstoviny	32 %
Rizoto	8 %
Omáčka	16 %
Řízky	5 %
Směs s rýží	6 %
Bageta	8 %
Ovoce	3 %

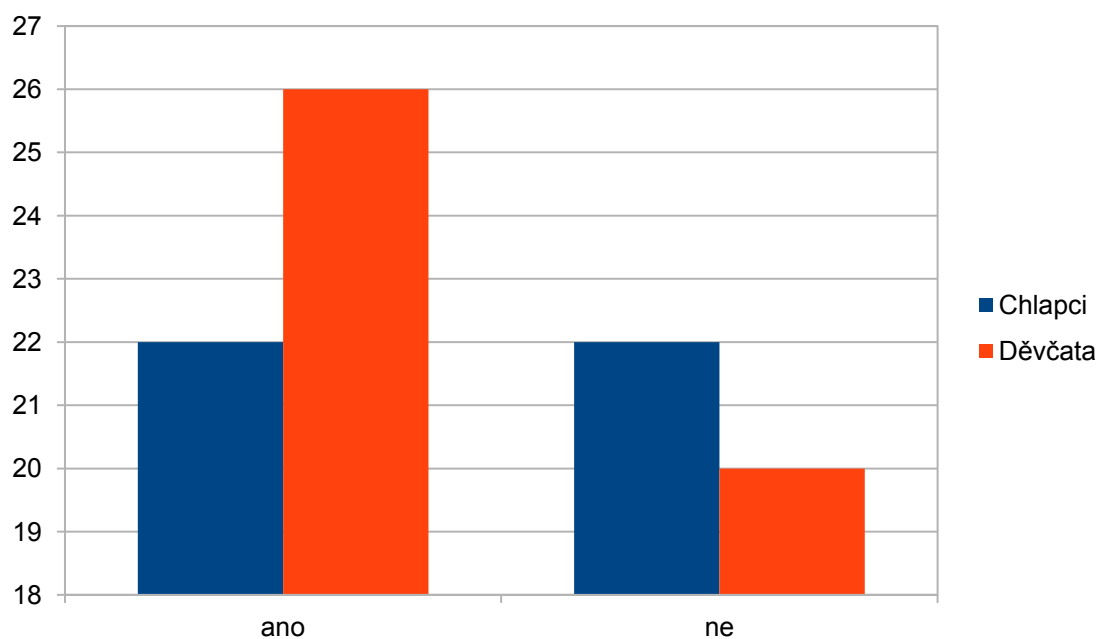
Na povědomí žáků o složení zdravé školní svačiny jsem se ptala u otázky číslo 20. V dotaznících se objevily odpovědi zahrnující ovoce a zeleninu. Celkem tak odpovědělo 30 žáků (33 %). Celozrnné pečivo se objevilo celkem u 10 žáků (11 %) z celkového počtu 90 žáků. Domácí nebo bio pomazánku, lučinu napsalo celkem 9 žáků (10 %). Šunku s vysokým podílem masa napsali žáci 4 (4 %). Mléčné výrobky, převážně jogurty uvedlo celkem 25 žáků (28 %). Ve 4 dotaznících se objevily odpovědi jako vyvážená strava s dostatkem vitamínů, bez sladkých věcí, s bio produkty, bez masa. 8 žáků (9 %) z celkového počtu 90 žáků odpovědělo, že nemají tušení, jak by taková zdravá svačina měla vypadat.

V otázce číslo 21 jsem zkoumala, jestli by žáci ocenili přípravu zdravé svačiny školní jídelnou. 63 žáků (70 %) z celkového počtu 90 žáků by přípravu zdravé svačiny školní jídelnou ocenilo. Zbytek 27 žáků (30 %) by takovou přípravu neocenilo. Z 63 žáků, kteří by uvítali přípravu zdravé svačiny, je 38 dívek (60 %) a 25 chlapců (40 %). Neocenilo by přípravu celkem 27 žáků (30 %), z toho je 19 chlapců (70 %) a 8 dívek (30 %). Rozdílnost odpovědí je znázorněna v následujícím grafu.



Graf 11 Příprava zdravé školní svačiny jídelnou (zdroj dat: vlastní šetření)

Další otázka vyhodnotila zájem o možnost nákupu zdravých potravin ve školním automatu, bufetu. 48 žáků (53 %) z dotazovaných zakroužkovalo ano. Zbytek 42 žáků (47 %) zakroužkovalo ne. Z těchto 42 žáků je 22 chlapců (52 %) a 20 děvčat (48 %). Ze 48 žáků je pak 22 chlapců (46 %) a 26 děvčat (54 %). Výsledky této otázky znázorňuje následující graf.

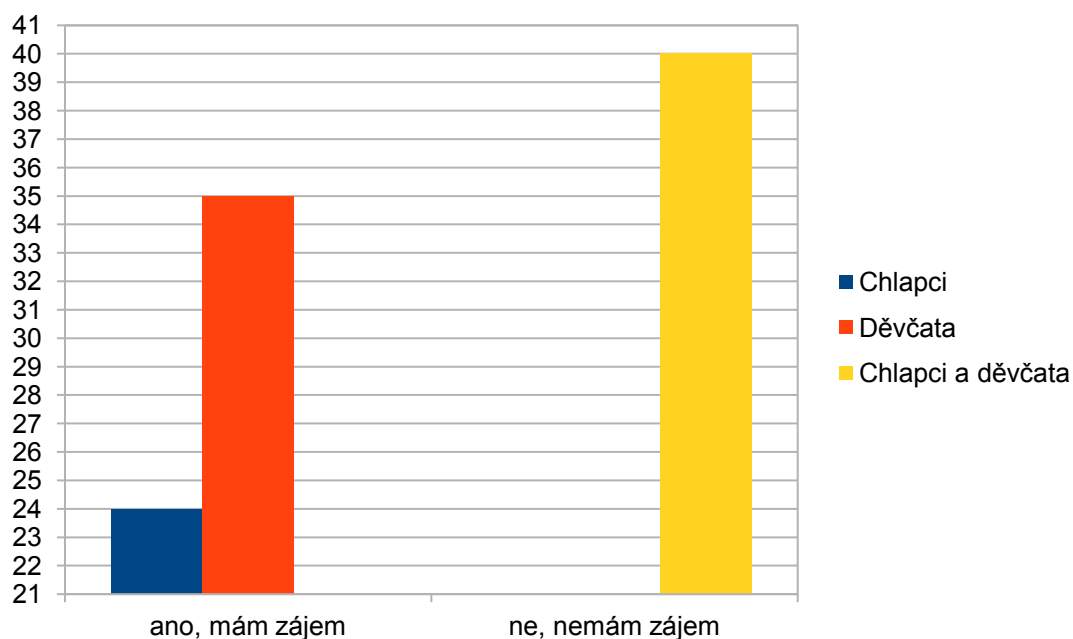


Graf 12 Zájem o zdravé svačiny ze školního bufetu, automatu
(zdroj dat: vlastní šetření)

Otázka číslo 23 zkoumala, zda žáci považují čas vymezený na svačinu jako dostačující. Žáci ve většině případů v 85 (94 %) odpovídali ano. Pouze 5 žáků (9 %) odpovědělo, že by jim na snědení svačiny vyhovovalo 25 minut.

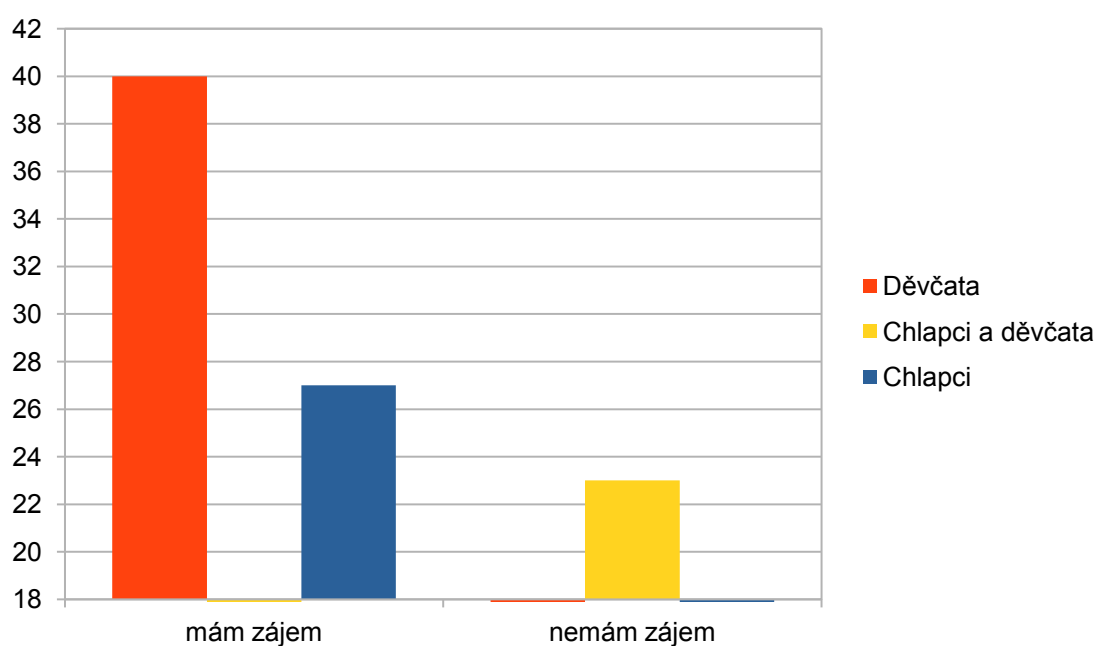
Stejně tomu bylo i u otázky číslo 24, která zjišťovala, jestli žákům vyhovuje čas, který mají vymezený na oběd. V tomto případě odpověděli všichni žáci ano.

Otázka následující se soustředila na zájem žáků o informace o zdravém stravování. 39 žáků (43 %) zaškrtno možnost ne, nemám zájem. Jako důvody uvádějí dvoje. Prvním důvodem je, že již vše potřebné znají. Takto odpovědělo celkem 20 žáků (51 %) z 39 žáků. Důvodem druhým je nezájem o tematiku zdravého stravování. Odpovědělo tak 19 žáků (49 %). Více než polovina dotazovaných žáků (57 %) by tento zájem měla. Z těchto 51 žáků je 20 chlapců (39 %) a 31 dívek (61 %). Následující graf zobrazuje výsledky této otázky.



Graf 13 Zájem o zdravé stravování (zdroj dat: vlastní šetření)

V otázce 26 jsem zjišťovala zájem žáků o vzdělávací program, který by byl zaměřený na praktickou výuku zdravého stravování. V otázce byly rozepsány příklady: naučit se uvařit zdravý pokrm, absolvovat výlet na místní farmu, naučit se pěstovat bylinky. Žáci volili z nabídky ano nebo ne. Zájem by mělo celkem 67 žáků (74 %). Z těchto 67 žáků je 27 žáků (42 %) a 40 žákyň (58 %). Zbytek 23 žáků (26 %) by o takový program zájem nemělo. Jako důvody uváděly děti nezájem o danou tematiku nebo postačující výuka v rámci předmětu osobnostně sociální rozvoj a pracovní činnosti. Následující graf zobrazuje přehlednost výsledků otázky 26.



Graf 14 Zájem žáků o praktickou výuku zaměřenou na zdravé stravování
(zdroj dat: vlastní šetření)

V otázce 27 odpovídali žáci na otázku, jestli někdy v minulosti absolvovali podobný vzdělávací program nebo přednášku pořádaný jejich školou. Zároveň měli odpovídat na to, o jakou přednášku se jednalo a jak byli s přednáškou spokojeni. Jednalo se o otevřenou otázku. Pouze 11 žáků (12 %) z celkového počtu 90 žáků napsalo ano. Z těchto 11 žáků pak 5 žáků uvedlo, že se setkali s něčím podobným ve škole, při hodině, v rámci předmětu Osobnostně sociální rozvoj. 7 žáků z 11 uvedlo, že se jim přednáška líbila. Konkrétní název nebo činnost, které se žáci zúčastnili, uvedli pouze 2 žáci. 1 žák uvedl projekt „Zdravá pětka“ a 1 žák uvedl výlet na farmu, kterou blíže nespécifikoval. Zbytek 79 žáků (88 %) napsalo ne.

Předmětem zkoumání u otázky číslo 28 byl zájem žáků vyzkoušet si samostatné vedení žáků ve vzdělávacím programu zaměřené na zdravé stravování. Zájem by o to mělo pouze 21 žáků (23 %), jako důvody uvádí zaujatost danou tematikou a možnost získat nové zkušenosti. Naopak 69 žáků (77 %) by zájem nemělo. Důvody uvádí různé, nezájem o danou tematiku, strach z vedení žáků, stydlivost, nedostatečná připravenost a zkušenost.

Další otázka, otázka číslo 29, zkoumala, jestli je nějaké téma ze zdravého stravování, které by žáky zvláště zajímalo. V možnostech měli na výběr kroužkování odpovědi ano/ne. Pokud zvolili variantu ano, měli napsat konkrétní druh či téma. 24 z 90 žáků odpovědělo ano. Uváděli, že by měli zájem o znalosti o skladbě a složení jednotlivých jídel a potravin, jak zdravým jídlem upravit své tělesné proporce a váhu, kolik jídel denně a v jaké míře mohou žáci jíst, ochutnávání různých druhů jídel a potravin, bezlepková dieta a alternativní směry ve výživě, vyvážená skladba jídel (obědy, svačiny), nízkosacharidová dieta a o celkový vhled do problematiky správného stravování.

Poslední otázka, která uzavírala dotazník, zjišťovala, jestli je ještě něco, co by chtěli žáci říct o stravování ve škole. Většina žáků (98 %) označilo odpověď ne, pouze 2 žáci se vyjádřili k množství jídla ve školní jídelně. Podle jejich názoru jim nevyhovuje množství masa, které dostávají. Udávají, že by chtěli více masa a celkově změnit některá nabízená jídla ve školní jídelně. Pro lepší přehlednost výsledků dat přikládám ještě tabulku s procentuálním genderovým zastoupením jednotlivých odpovědí.

Tabulka 6 Zájem o tematiku zdravého stravování (zdroj dat: vlastní šetření)

	CHLAPCI		DÍVKY	
	ANO	NE	ANO	NE
Připravuješ si jídlo do školy sám/sama?	68 %	32 %	23 %	77 %
Chybí ti ve škole dostupnost nějaké potraviny nebo nápoje?	24 %	76 %	28 %	72 %
Ocenil/a bys přípravu zdravé svačiny šk. jídelnou?	52 %	48 %	67 %	33 %
Využil/a bys nákup zdravé svačiny ve šk. bufetu/automatu?	50 %	50 %	57 %	43 %
Chtěl/a by ses dozvědět víc informací o zdravém stravování?	54 %	46 %	76 %	24 %
Měl/a bys zájem o vzdělávací program/projekt/výuku zaměřenou na praktické poznání zdravé stravy?	61 %	39 %	87 %	13 %

4.5 Diskuse a komparace dat

Na začátku práce jsme si zvolili cíl. Cílem práce bylo zmapovat školní stravovací návyky žáků 2. stupně základní školy, která se nachází v Plzeňském kraji a zjistit jejich zájem o rozvoj vědomostí v oblasti zdravého stravování. Hlavního cíle jsme dosahovali pomocí cílů dílčích. Mezi dílčí cíle patří:

1. zjistit příjem ovoce a zeleniny ve školní stravě žáků
2. zjistit příjem sladkostí a nápojů s vysokým obsahem cukru ve školní stravě žáků a výsledky zhodnotit z hlediska zdravého životního stylu
3. zjistit procentuální zastoupení zájmu o tematiku zdravého stravování, a to z celkového počtu dotazovaných chlapců a děvčat.

Hlavní výzkumná otázka zněla: Jak se stravují žáci 2. stupně ZŠ nacházející se v Plzeňském kraji, a jestli mají tito žáci většinový zájem o tematiku zdravého stravování. Příjem ovoce ve stravě žáků jsem zjišťovala otázkou v dotazníkovém šetření: Jak často jíš ve škole ovoce? Výsledky výzkumu ukázaly, že minimálně jednou týdně má ve škole ovoce 36 % dotazovaných chlapců a 33 % dotazovaných děvčat. Minimálně jednou denně má ovoce 23 % dotazovaných chlapců a 33 % dotazovaných děvčat. Více než jednou denně má ovoce 7 % dotazovaných chlapců a 15 % dotazovaných děvčat. Ve školním prostředí jí ovoce zřídka 23 % dotazovaných chlapců a 19 % dotazovaných děvčat. Ovoce nejí ve školním prostředí 11 % dotazovaných chlapců a 0 % dotazovaných děvčat. Příjem zeleniny jsem zjišťovala otázkou v dotazníkovém šetření: Jak často jíš ve škole zeleninu? Výsledky dotazníkového šetření ukázaly, že jednou denně jí zeleninu 16 % dotazovaných chlapců a 29 % dotazovaných děvčat. Více než jednou denně jí zeleninu 16 % dotazovaných chlapců a 27 % dotazovaných děvčat. Minimálně jednou týdně jí zeleninu ve školním prostředí 18 % dotazovaných chlapců a 29 % dotazovaných děvčat. Zřídka jí zeleninu ve školním prostředí 36 % dotazovaných chlapců a 35 % dotazovaných děvčat. Odpověď nikdy

zakroužkovalo celkem 14 % dotazovaných chlapců a 0 % dotazovaných děvčat. Z následujících výsledků je patrné, že žáci častěji přijímají ve školním prostředí ovoce. Srovnáním výsledků upozorujeme vyšší procenta u jedení ovoce v kategoriích minimálně jednou týdně, jedenkrát denně a více než jednou denně, a to u chlapců i děvčat. Dále jsem zjistila, že děvčata jí ovoce častěji než chlapci. Děvčata jí ovoce více než jednou denně z 15 % a chlapci pouze ze 7 %. Vyšší procentuální zastoupení je i u frekvence jedení v kategorii jednou denně. 11 % z dotazovaných chlapců dokonce ve školním prostředí ovoce nejí vůbec. Pro lepší přehlednost přikládám tabulku 7 Příjem vybraných potravin.

Tabulka 7 Příjem vybraných potravin (zdroj dat: vlastní šetření)

STRAVOVACÍ NÁVYKY ŽÁKŮ										
	CHLAPCI					DÍVKY				
	více než 1x denně	1x denně	minimálně 1 týdně	zřídka	nikdy	více než 1x denně	1x denně	minimálně 1 týdně	zřídka	nikdy
Jak často jíš ve škole ovoce?	7 %	23 %	36 %	23 %	11 %	15 %	33 %	33 %	19 %	0 %
Jak často jíš ve škole zeleninu?	16 %	16 %	18 %	36 %	14 %	9 %	27 %	29 %	35 %	0 %
Jak často jíš ve škole sladkosti?	9 %	18 %	16 %	39 %	18 %	0 %	13 %	26 %	52 %	9 %
Jak často máš ve škole nápoj s vysokým obsahem cukru?	7 %	5 %	5 %	35 %	48 %	0 %	7 %	17 %	22 %	54 %

Příjem sladkostí jsem zjišťovala otázkou v dotazníkovém šetření: Jak často jíš ve škole sladkosti? Zjistila jsem, že více než jednou denně jí sladkosti ve školním prostředí 9 % dotazovaných chlapců a žádná z dotazovaných děvčat. Jednou denně jí sladkosti 18 % dotazovaných chlapců a 13 % dotazovaných děvčat. Minimálně jednou týdně jí sladkosti 16 % dotazovaných chlapců a 26 % dotazovaných děvčat. Zřídka jí ovoce 39 % dotazovaných chlapců a 52 % dotazovaných děvčat. Odpověď nikdy označilo celkem 18 % dotazovaných chlapců a 9 % dotazovaných děvčat. Příjem nápojů s vysokým obsahem cukru jsem zjišťovala otázkou: Jak často máš ve škole nápoje s vysokým obsahem cukru? Zjistila jsem, že více než jednou denně má nápoje 7 % dotazovaných chlapců a žádná z dotazovaných děvčat. Jednou denně má nápoje ve školním prostředí 5 % chlapců a 7 % děvčat. Minimálně jednou týdně pak 5 % dotazovaných chlapců a 17 % dotazovaných děvčat. Zřídka je požívá ve školním prostředí 35 % dotazovaných chlapců a 22 % dotazovaných děvčat. Nikdy tyto nápoje nepije 48 % dotazovaných chlapců a 54 % dotazovaných děvčat. Z výsledků zjišťujeme (viz tabulka 7 Příjem vybraných potravin), že žáci si ve škole dávají více sladkosti, než že by pili nápoje s vysokým obsahem cukru. Usuzuji tak z výsledků sledující procentuální zastoupení v kategorii více než jednou denně, jednou denně a minimálně jednou týdně, kdy je vyšší procentuální zastoupení u sladkostí, a to jak u chlapců, tak i dívek. S výjimkou kategorie více než jednou denně u děvčat. Dotazovaná děvčata nepožívají ve školním prostředí více než jednou denně ani sladkosti ani nápoje s vysokým obsahem cukru, oproti chlapcům, kteří mají u sladkostí 9 % a u nápojů 7 %. Srovnáním výsledků s chlapci zjistíme, že děvčata jsou v tomto směru svědomitější. Z hlediska zdravého životního stylu jsou uspokojující výsledky v kategorii nikdy a zřídka. 48 % dotazovaných chlapců nepije ve škole nápoje s vysokým obsahem cukru. U děvčat je to dokonce více než polovina dotazovaných děvčat. U frekvence jedení sladkostí ve školním prostředí jsou uspokojivá nízká čísla u kategorie více než jednou denně a naopak vysoké procentuální zastoupení v kategorii zřídka, a to jak u dotazovaných chlapců, tak i dotazovaných děvčat. Při genderovém srovnání opět zjišťujeme, že děvčata jsou v tomto směru více nakloněná ke zdravějšímu stravování.

Procentuální zastoupení zájmu o tematiku zdravého stravování jsem zjistila z otázek v dotazníkovém šetření: Chtěl/a by ses dozvědět ve škole víc informací o zdravém stravování a Měl/a bys zájem o vzdělávací program, který by byl zaměřený na praktickou výuku zdravého stravování, to znamená například naučit se zdravý

pokrm, absolvovat výlet na místní farmu, naučit se pěstovat bylinky? Výsledky jsou pro lepší přehlednost zařazené do tabulky (viz tabulka 6 Zájem o tematiku zdravého stravování). 54 % dotazovaných chlapců a 76 % dotazovaných děvčat by mělo zájem dozvědět se víc informací o zdravém stravování. Zájem o výukový program by mělo 61 % dotazovaných chlapců a 87 % dotazovaných děvčat. To znamená, že u obou otázek převyšuje procentuální hodnota polovinu dotazovaných chlapců i dotazovaných děvčat. Výraznější zájem vidíme u děvčat.

Z dotazníkového šetření dále vyplývá: Děti nejčastěji svačí kombinaci pečiva (rohlík, chléb), másla či mazacího sýra a uzeniny (šunka, salám). Dále se objevovalo spojení pečiva a tvrdého sýra, případně pomazánky. Sladké pečivo se nacházelo v dotaznících také, ale i některé druhy ovoce a zeleniny. Děti nezapomínají ani na jogurty a zakysané, jogurtové nápoje. V méně případech volili žáci sladké sušenky a další laskominy. V dotaznících se objevila i bio pomazánka, lučina a cottage sýr. V souvislosti s pitným režimem bylo zjištěno, že 41 žáků (21 dotazovaných chlapců a 20 dotazovaných děvčat) vypije ve školním prostředí 500 ml až 1 l vody. Mezi preferované nápoje řadili nejčastěji žáci vodu, a to 55 % dotazovaných chlapců a 57 % dotazovaných děvčat. Výsledky výzkumu ukázaly, že žáci, kteří navštěvují školní jídelnu, ohodnotili její chutnost známkou tři. Učinilo tak 24 žáků z 59 žáků, kteří se stravují ve školní jídelně. Dále jsem zjistila, že se ve školní jídelně stravuje 66 % z celkového počtu dotazovaných žáků a pouze 4 % dotazovaných žáků oznámkovala školní jídelnu stupněm 1 a 16 % stupněm 2.

62 žáků z 90 ve školním prostředí svačí. Školní bufet nenavštěvuje 55 žáků z 90. Důvody, které uváděli, byly dva. 19 žáků z 55 uvedlo, že jsou v bufetu příliš vysoké ceny. 18 žáků z 55 uvedlo, že mají vlastní svačinu. Zajímavé jsou výsledky zjišťující přípravu svačiny. 72 % chlapců, kteří si nosí svačinu do školy, si ji připravují sami. Oproti tomu pouze 28 % děvčatům s přípravou nikdo nepomáhá. Naopak 28 % chlapců uvedlo, že jim s přípravou svačiny někdo pomáhá a oproti tomu 72 % děvčat uvedlo totéž. Důležité jsou také výsledky zjišťující zájem o nabídku zdravých školních svačin například školní jídelnou. Kladně odpovědělo celkem 63 žáků z celkového počtu 90 žáků. V procentuálním genderovém zastoupení mají větší zájem děvčata (60 % dívek oproti 40 % chlapců). Otázka zjišťující povědomí žáků o zdravém stravování přinesla také zajímavé odpovědi. 30 žáků z 90 uvedlo do dotazníku buď ovoce nebo zeleninu nebo obojí. 10 žáků uvedlo nějaký druh celozrnného pečiva, 9 žáků přidalo domácí pomazánku nebo lučinu. Žáci nezapomínali ani na mléčné výrobky, a to ve 25

případech. 4 dotazníky nabídly komplexnější odpověď jako například vyvážená strava, dostatek vitamínů, s bio produkty a jiné. Zájem o zdravé svačiny ve školním bufetu by byl u 26 děvčat a 22 chlapců. I zde se potvrzuje výraznější zájem ze strany děvčat.

4.6 Doporučení pro výzkumnou školu

Výzkumná data nám pomohla zmapovat aktuální situaci v oblasti zdravého stravování žáků 2. stupně základní školy nacházející se v Plzeňském kraji. Chtěla bych, aby moje závěry napomohly k rozvoji zdravého stravování a zdravého životního stylu u žáků na této škole. V podstatě tyto závěry nyní ukazují směr, kterým by se daná škola mohla vydat a na které aspekty cíleně zapůsobit. Z dotazníkového šetření vyplynul velký zájem o nabídku výukového programu či přednášky o zdravém stravování. Další důležitou součástí je zjištění, že žáci by se rádi zúčastnili praktické výuky zdravého stravování. Vzhledem ke kladným reakcím na praktickou výuku zdravého stravování proto doporučuji, zaměřit se na rozvoj zdravého stravování skrze přednášky, workshopy a programy/projekty zaměřené na zdravý životní styl a zdravé stravování žáků. Dále doporučuji, zaměřit se na praktickou výuku žáků v oblasti zdravého stravování. Na základě tohoto doporučení je součástí práce (kapitola 4. 8. Příprava na hodinu) i příprava na vyučovací hodinu, která je založená na rozvoji zdravého stravování u žáků na druhém stupni ZŠ, nicméně její přesah je i na jinou věkovou hranici. Příprava v sobě odráží většinový zájem dětí o ovoce a o chuť poznat něco nového z oblasti zdravého stravování.

4.7 Závěr dotazníkového šetření

Na základě dotazníkového šetření a jeho vyhodnocení se mi povedlo naplnit cíle, které jsem si stanovila na začátku této práce. K dosahování cílů jsem využila cíle dílčí a ty jsem naplnila pomocí výzkumných otázek. Cílem práce bylo zmapovat školní stravovací návyky žáků 2. stupně základní školy, která se nachází v Plzeňském kraji a zjistit jejich zájem o rozvoj vědomostí v oblasti zdravého stravování. Hlavní výzkumná otázka zněla: Jaké jsou školní stravovací návyky žáků 2. stupně základní školy nacházející se v Plzeňském kraji? Odpovědi na tyto otázky jsem získávala dotazníkovým šetřením na základní škole v Plzeňském kraji. Zjistila jsem, jak často jí děti ve škole ovoce, zeleninu a sladkosti. Dále jsem zjišťovala, jak často pijí děti ve škole nápoje s vysokým obsahem cukru. Součástí výzkumu jsou i data, která zkoumají zájem žáků o tematiku zdravého stravování.

4.8 Příprava na hodinu výchovy ke zdraví/pracovních činností

V rámci projektu Ovoce do škol přiváží každý rok organizace exotické ovoce, prémiové ovoce a zeleninu. Cílem je seznámit děti s méně obvyklými plody z celého světa nebo s tradičnějším sortimentem v prémiové kvalitě špičkových odrůd. Každé ovoce a zelenina má svůj vlastní letáček se zajímavými informacemi, které mohou pedagogové využít ve svých výukových hodinách. Ovoce a zelenina jsou dodávány přesně na počet dětí ve třídě. Pedagogové se pak mohou rozhodnout, jaký systém ochutnávání zvolí. Ovoce a zelenina se můžou mezi děti rozdělit losováním. Počet letáčků odpovídá množství ovoci a zelenině, díky tomu si děti snadněji vylosují své ovoce a zároveň se dozvědí potřebné informace. Lepší variantou je udělat si s dětmi ochutnávku. Ovoce a zeleninu si společně nakrájet, ochutnat a přečíst si zajímavé informace z letáčků (www.ovoce-do-skol.cz). Zde je možný návrh přípravy na hodinu s názvem „Ochutnej exotické ovoce a zeleninu“.

Očekávané výstupy v RVP

Žák umí připravit jednoduché pokrmy v souladu se zásadami zdravé výživy. Umí správně vybrat, skladovat, nakoupit potraviny. Zná různé skupiny potravin a umí z nich sestavit jídelníček podle zásad zdravé výživy. Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí. Dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.

Očekávané výstupy z ŠVP

Žák umí připravit jednoduché pokrmy za studena podle zásad zdravé výživy. K tomuto účelu by měl znát možnosti a vlastnosti nabízených potravin, včetně obsahu minerálních látek a vitamínů. Žák rozvíjí kompetence k řešení problému, kompetence k učení, kompetence sociální a pracovní.

Hlavní cíle

Vysvětlit na příkladech prospěšnost stravy na zdraví jedince.

Analyzovat a vysvětlit složky zdravé výživy.

Cíl hodiny

Analyzovat exotické ovoce z pohledu prospěšnosti pro zdravý jídelníček.

Téma hodiny

„Ochutnej exotické ovoce a zeleninu.“

Žák - rozvíjí a podporuje pozitivní vztah ke zdravé výživě, energetické spotřebě a prevenci poruch výživy.

Počet žáků: 17 dívek

Vyučovací hodina: pracovní činnosti, 6. ročník (vhodné pro 6. - 9. ročník)

Časová dotace: 90 minut (dvě vyučovací hodiny)

Metody a formy výuky – výklad, práce s textem, práce s propagačním materiálem, vyhledávání informací v komunikačních technologiích (tablety), diskuze, brainstorming, samostatná práce s následnou diskuzí, skupinová práce

Formy: hromadná (frontální výuka), skupinová, individuální

Materiální zajištění - školní tablety připojené na wifi síť, nakrájené exotické ovoce, talíře, vidličky, papíry formátu A4 a pastelky, slovníček pojmů, interaktivní tabule – není nutná)

Očekávané výstupy z hodiny

Fotky, prezentace na papíře formátu A4, hodnocení žáků

Hodnocení žáků

Hodnocení vnitřní (autonomní), po prezentaci informativní směrem ke skupině (doplnění nedostatků, co by příště mohli udělat lépe, co se jim povedlo), formativní a slovní

Autoevaluace

Sledování samostatné práce žáků, rozbor prezentací, rozbor písemností a produktů žáků, rozhovor se žáky, vlastní analýza práce

Vstupní požadavky

Předpokládáme, že žáci neslyší pojmy jako základní živiny (bílkoviny, minerály, vitamíny, tuky, sacharidy a vláknina) poprvé. Již na 1. stupni se žáci seznamují se zdravým životním stylem a správnými stravovacími návyky. Jedná se o dlouhodobý a cílený sled kroků, který na sebe postupně navazuje. Hodina je sestavena tak, aby aktivizovala staré učivo a navázala na učivo nové.

Postupné kroky k dosahování cílů

Na začátku hodiny se nejprve přivítáme se žáky. Po usednutí sdělíme žákům téma hodiny. Materiální pomůcky již budeme mít přichystané na učitelském stole. Slovníček pojmů necháme vyvěšený na tabuli nebo ho necháme svítit na interaktivní tabuli. Pedagog nejprve napíše na tabuli otázku „Co všechno ovlivňuje naše zdraví?“ Vysvětlí žákům principy brainstormingu a nechá je spontánně odpovídat na otázku. Veškeré jejich nápady zapisuje na tabuli. Cílem brainstormingu je rozvíjet kreativitu žáků, spontánnost, rychlé reakce a fantazii, která vede až k originalitě. Ve výuce má brainstorming i úlohu uvedení do tématu zábavnou formou a uvolnění myšlení pro další činnosti. Dále věnujeme čas výkladu. Připomeneme žákům základní složky potravy. Mezi základní složky potravy patří: vitamíny, minerály, sacharidy, bílkoviny a tuky. Někdy se k základním složkám řadí i vláknina. Poté žákům rozdáme propagační materiály s druhem exotického ovoce, tablety a papíry formátu A4. Jejich úkolem bude individuálně najít informace o exotickém ovoci z dostupných propagačních materiálů a příslušných webových stránek. Informace si ve stručnosti napíší na prázdný list papíru. Žáci by se měli převážně zaměřit na rozbor základních složek v ovoci. Jaké najdeme v ovoci vitamíny a minerální látky, jaké další prospěšné látky má toto ovoce či zelenina, důvody toho, proč je nebo není prospěšné našemu zdraví. Můžeme tyto otázky napsat na tabuli a upozornit žáky na rámec jejich samostatné práce. Dále je upozorníme na nutnost čerpat minimálně ze dvou internetových zdrojů. Po ukončení

práce seskupíme žáky se stejným druhem ovoce. Žáci pak ve skupině spojí své informace a vytvoří tak prostor pro své prezentace před třídou. Skupiny poté budou postupně prezentovat své ovoce nebo zeleninu a zodpovídat otázky, jež pedagog předtím zapsal na tabuli. Během prezentace bude jeden ze skupiny obcházet třídu s ochutnávkou. Pokud máte ve třídě interaktivní tabuli, mohou žáci promítat obrázky ovoce a pracovat s internetovými zdroji. Na závěr hodiny ponecháme prostor na následnou diskuzi a hodnocení žáků. Sledujeme dosažení cílů hodiny. Žákům můžeme okopírovat nebo vytisknout slovníček pojmů, který si založí do svých sešitů.

Pro autonomní hodnocení žáků využijeme 3 barvy pastelek. Necháme žáky položit na lavici tak, aby na sebe neviděli. Položíme jednoduchou otázku na autonomní hodnocení: „Zhodnoťte svoji práci při dnešní výuce. Použij pastelku modrou – pracoval/a jsem svědomitě, zelenou – občas jsem přenechal/a práci ostatním, žlutá – mohl/a jsem pracovat lépe.“ To samé použijeme i pro hodnocení hodiny. „Zhodnoťte vyučovací hodinu. Použij pastelku modrou – dozvěděl/a jsem se něco nového, zelenou – dozvěděl/a jsem se něco nového zábavnou formou, žlutá – dozvěděla jsem se něco nového zábavnou formou a možná budu své vědomosti v tomto směru rozvíjet.“

Pro pedagogy: V dovážce bývá exotické ovoce nashi, avokádo, blumy, kiwi, granátové jablko, bílá ředkev, karambola, Cherimoya, Fuji jablko, papaya, pitahaya, ananas, kaki, kiwano, mango, liči a mochně.

Slovníček pojmů

(Příloha č. 3)

Mezipředmětové vztahy

Biologie, přírodověda, výchova ke zdraví/pracovní činnosti, chemie, informatika

Časový plán

Čas	Činnost	Metoda, forma	Úlohy, pomůcky	Poznámky
5 minut	Přivítání žáků, téma hodiny, zápis do třídní knihy		Slovníček pojmu	
10 minut	Uvedení do tématu hodiny, zapsání otázky	Brainstorming		Co všechno ovlivňuje naše zdraví?
10 minut	Prezentace učiva	Výklad, frontální výuka	Slovníček pojmu	
15 minut	Vlastní práce žáků	Skupinová práce, individuální práce, kooperativní	Tablety, letáky, papír formátu A4	
20 minut	Prezentace a ochutnávka	Skupinová práce	Exotické ovoce	
15 minut	Společná diskuze	Diskuze		
10 minut	Reflexe žáků		Hodnocení	Pastelky
5 minut	Závěr hodiny			

Pedagogické hodnocení hodiny

Závěrem by měl každý pedagog zhodnotit hodinu. K vlastnímu zhodnocení hodiny mohou přispět i hodnocení žáků. Je důležité zamyslet se nad splněním časové posloupnosti hodiny, jestli se dané činnosti stihly, jestli na ně nebylo potřeba více či méně času. Hodnotíme i činnosti žáků a sledujeme, jestli je hodina zajímala nebo naopak nudila. K pedagogickému hodnocení můžeme zapojit i žáky, zeptat se jich na pocity z hodiny, eventuálně čemu nerozuměli nebo naopak jestli všemu rozuměli. Pedagogické hodnocení hodiny by mělo být co nejvíce objektivní a nemělo by být podbarvené pedagogickou touhou uspět. Jenom z chyb se lze poučit a postupně se zdokonalovat až možná k úplné dokonalosti, protože „žádný učený z nebe nespádl.“

ZÁVĚR

Zcela souhlasím s tím, aby se ve školním prostředí nabízely pouze ty potraviny, které jsou nutričně vyvážené a vhodné ke konzumaci dětským trávníkem. Jak se ale ukázalo v dotazníkovém šetření, někteří žáci prostě nemají o zdravé stravování zájem a chtějí se prozatím stravovat podle svého uvážení a s velkou pravděpodobností podle naučených návyků z rodiny. V tomto případě je důležité uvědomit si, že možná někdy přijde doba, kdy změní žák názor a využije získané informace ze školy. Proto je důležité neustále se soustředit na podporu zdraví a zdravého školního stravování. Jak jsme se nadále dozvěděli v této práci, je mnoho programů a projektů cílených na rozvoj hodnoty zdraví a zdravého stravování. Postoj státu k této problematice je zcela jasný, preventivně působit na občany v této oblasti je pro něj stěžejní. Jak už bylo zmíněno v úvodu práce, nejenom občané celkově, ale hlavně děti jsou prioritními osobami v prevenci proti obezitě. Škola je proto vedle rodiny nejdůležitější součástí této společné koncepce a nejenom Ministerstvo zdravotnictví si tenhle fakt uvědomuje. Považuji za důležité, aby především pedagogové působících na školách vnímali problematiku zdravého stravování a v co možná největší míře se pokusili jít dětem příkladem. Pokud se zdraví celkově začlení do chodu školy, jistě je to nejlepší možné řešení. Nicméně se domnívám, že podobná výuková hodiny, která byla navrhována v této práci, by mohla přinést zábavu pro žáky a uvědomění si, že zdravá strava je pro naše tělo nesmírně důležitá. Ne nadarmo se říká, že co tělu dáme, to nám dvakrát víc vrátí.

LITERATURA

Tištěné zdroje

ANTOŠOVÁ, Danuše, KODL, Miloslav, ed. 2014. Zpráva o zdraví obyvatel České republiky. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky. ISBN 978-80-85047-49-3.

BOUDOVÁ, Jaroslava, Linda FRÖHLICHOVÁ, Marcela KRUNCLOVÁ, Dana MARTINKOVÁ, Marie NEJEDLÁ, Marcela PAVLÍKOVÁ, Jitka SLANÁ REISSMANNOVÁ a Anna SLÁDKOVÁ. 2015. Program Škola podporující zdraví. Praha: Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze v NLN s.r.o., Nakladatelství Lidové noviny. ISBN 978-80-7422-406-5.

CSÉMY, Ladislav. 2005. Životní styl a zdraví českých školáků: z výsledků mezinárodní srovnávací studie Světové zdravotnické organizace TheHealthBehaviour in School-agedChildren (HBSC). Praha: Psychiatrické centrum. ISBN 80-85121-94-8.

FIALOVÁ, Jana. 2012. Stravovací návyky dětí a školní prostředí: implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice. Brno: Barrister&Principal. ISBN 978-80-87474-55-6.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. 2015. Dítě s nadváhou a jeho problémy. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0797-9.

HELUS, Zdeněk. 2009. Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Portál. Pedagogická praxe (Portál). ISBN 978-80-7367-628-5.

KOTULÁN, Jaroslav a kol. 2012. Zdravotní nauky pro pedagogy. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-210-3844-8.

KREJČÍ, Milada a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ. 2012. Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií. Plzeň: Fraus. ISBN 978-80-7238-930-8.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2003. Psychologie zdraví. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-7178-774-4.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. 2006. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. 2015. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

MARKOVÁ, Marie. 2012. Determinanty zdraví. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. ISBN 978-80-7013-545-7.

PAŘÍZKOVÁ, Jana a Lidka LISÁ. 2007. Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-466-9.

PETTY, Geoffrey. 2002. Moderní vyučování. Vydání druhé. Přeložil Štěpán KOVAŘÍK. Praha: Portál. ISBN 80-7178-681-0.

PRŮCHA, Jan. 2002. Moderní pedagogika. 2., přeprac. a aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-631-4.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. 2005. Stařeč: Infra. ISBN 80-86666-24-7.

ŘEHULKA, Evžen a Miroslav JANDA, ed. 2011. 7. konference s mezinárodní účastí Škola a zdraví 21: 27.-29. června 2011: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity Brno : anotace = 7th conference with international participation School and Health 21 : June 27-29, 2011, Faculty of Education, Masaryk University Brno : book of abstracts. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5532-2.

Simovska, V. et al. 2010. HEPS Tool for Schools: A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity. NIGZ. ISBN 9789069282619.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. 2010. Přehled vývojové psychologie. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2433-0.

THOROVÁ, Kateřina. 2015. Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. 2001. Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0181-8.

VÁGNEROVÁ, Marie. 2012. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

VIGNEROVÁ, Jana a Pavel BLÁHA, ed. 2001. Sledování růstu českých dětí a dospívajících: norma, vyhublost, obezita; editoři: J. Vignerová, P. Bláha. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-173-6.

Zdravá školní svačina, aneb, Uzdravme svůj školní automat i bufet. 2014. Praha: Státní zdravotní ústav ve spolupráci se Společností pro výživu. ISBN 978-80-7071-334-1.

Zdraví 2020: rámcový souhrn opatření připravených s cílem pomoci vládám a všem společenským aktivitám, aby přispívaly ke zdraví a životní pohodě obyvatel evropského regionu. 2013. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem a Kanceláří WHO v České republice. ISBN 978-80-85047-45-5.

Zdraví 2020: národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí. 2014. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem. ISBN 978-80-85047-47-9.

ZORMANOVÁ, Lucie. 2012. Výukové metody v pedagogice: tradiční a inovativní metody, transmisivní a konstruktivistické pojetí výuky, klasifikace výukových metod. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4100-0.

Elektronické zdroje

<https://clanky.rvp.cz/clanek/c/OK/4610/VYCHOVA-KE-ZDRAVI---PREDNOSTI-A-USKALI-NOVEHO-PREDMETU.html/>

ČESKO. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *MŠMT: Koncepce podpory sportu 2016 – 2025* [online]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/>.

http://eagri.cz/public/web/file/598763/Strategie_CR_2017_2023_brezen_2018_final.pdf

http://eagri.cz/public/web/file/598763/Strategie_CR_2017_2023_brezen_2018_final.pdf

STRATEGIE ČESKÉ REPUBLIKY PRO IMPLEMENTACI ŠKOLNÍHO PROJEKTU (OVOCE, ZELENINA A MLÉKO DO ŠKOL) NA ŠKOLNÍ ROKY 2017/2018 AŽ 2022/2023

LESENKOVÁ, Eva. Program Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí v roce 2018. *Lékařská knihovna* [online]. 2018, roč. 23, č. 3-4 [cit. 15.06.2019]. Dostupné z: <https://casopis.nlk.cz/2018-23-3-4/program-zdravi-2020-narodni-strategie-ochrany-a-podpory-zdravi-a-prevence-nemoci-v-roce-2018/>. ISSN 1804-2031.

MŠMT. Zpráva z tiskové konference. [online]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz>.

Mze: Ministerstvo zemědělství. Strategie ČR 2017 – 2023. [online]. Dostupné z: <http://eagri.cz>.

http://www.nuv.cz/uploads/NZZ/publikace/Vyrocní_zprava_CSI_2017_2018.pdf

SZÚ. Poslání zdravotního ústavu. [online]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/poslani-ustavu>

http://www.szu.cz/uploads/CZVP/Nutricni_planovani_skolnich_obedu_projekt_3.pdf

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Zdravý talíř

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

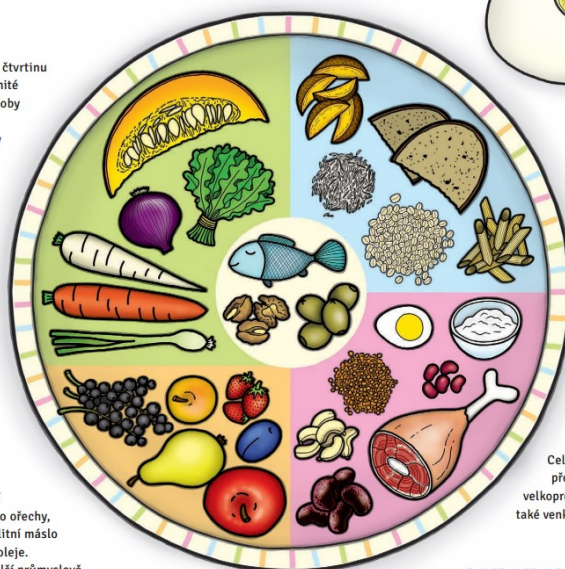
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

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

Oleje a tuky

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



Tekutiny

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

Polysacharidy

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

Bílkoviny

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

Životní styl

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

www.zdravytalir.info

Příloha č. 2 – Dotazník pro žáky 2. stupně ZŠ

1. Jakého jsi pohlaví?

- a) dívka
- b) chlapec

2. Do jaké věkové kategorie patříš?

- a) 11 let
- b) 12 let
- c) 13 let
- d) 14 let
- e) věk zde neuvedený (uved' jaký)

3. Jak často jíš ve škole ovoce?

- a) více než 1 x denně
- b) 1 x denně
- c) minimálně jednou týdně
- d) zřídka
- e) nikdy

4. Jak často jíš ve škole zeleninu?

- a) více než 1 x denně
- b) 1 x denně
- c) minimálně jednou týdně
- d) zřídka
- e) nikdy

5. Jak často jíš ve škole sladkosti?

- a) více než 1 x denně
- b) 1 x denně
- c) minimálně jednou týdně
- d) zřídka

e) nikdy

6. Jak často máš ve škole nápoj s vysokým obsahem cukru? (CocaCola, Fanta, Kofola a jiné...)

- a) více než 1 x denně
- b) 1 x denně
- c) minimálně jednou týdně
- d) zřídka
- e) nikdy

7. Kolik vypiješ ve škole vody?

- a) do 500 ml
- b) 500 ml až 1 litr
- c) 1 litr až 2 litry
- d) více než 2 litry
- e) vodu ve škole nepiji

8. Stravuješ se ve školní jídelně? Pokud ne, napiš, jestli si nosíš oběd z domova, a co si obvykle k obědu nosíš

- a) ano stravuji
- b) ne nestravuji a nenosím si jídlo z domova
- c) ne nestravuji, ale nosím si jídlo z domova

9. Jak ti chutná jídlo ve školní jídelně na škále od 1 – 5?

(1 = velmi chutná, 5 = nechutná)

10. Svačíš ve škole?

- a) ano
- b) ano občas
- c) ne

11. Napiš, co obvykle ve škole svačíš

12. Napiš, co obvykle ve škole piješ

13. Nakupuješ si jídlo/pití ve školním automatu, bufetu a proč?

a) ano

b) ne

protože.....

14. Napiš, co si obvykle v automatu/bufetu kupuješ a proč?

15. Připravuješ si jídlo do školy sám/sama? Pokud ne, napiš, kdo ti s přípravou pomáhá

a) ano

b) ne

16. Chtěl/chtěla bys na svém školním stravování něco změnit? Pokud ano, napiš co

17. Chybí ti ve škole dostupnost nějaké potraviny nebo nápoje? Pokud ano, napiš které

a) ano

b) ne

18. Nosíš si do školy ke svačině nějaké sladkosti? Jestli ano, napiš které?

a) ano.....

b) ne

19. Napiš své oblíbené školní jídlo, pokud takové máš

20. Jak by podle tebe měla vypadat zdravá svačina?

21. Ocenil/ocenila bys přípravu zdravé svačiny školní jídelnou?

- a) ano
- b) ne

22. Využil/a bys možnost nákupu zdravých potravin ve školní jídelně/automatu/bufetu?

- a) ano
- b) ne

23. Považuješ čas vymezený na svačinu jako dostačující? Pokud ne, napiš, kolik času potřebuješ na svačinu

- a) ano
- b) ne

24. Považuješ čas vymezený na oběd jako dostačující? Pokud ne, napiš, kolik času potřebuješ na oběd

- a) ano
- b) ne

25. Chtěl/a by ses dozvědět ve škole více informací o zdravém stravování? Svoji odpověď zdůvodni

a) ano, protože.....

b) ne, protože.....

26. Měl/a bys zájem o vzdělávací program, který by byl zaměřený na praktickou výuku zdravého stravování, to znamená například naučit se uvařit zdravý pokrm, absolvovat výlet na místní farmu, naučit se pěstovat bylinky atd.?

- a) ano
- b) ne, protože.....

27. Absolvoval/a si někdy v minulosti podobný vzdělávací program nebo přednášku na téma zdravé stravování, kterou pořádala tvoje škola? Pokud ano, napiš, o jakou přednášku nebo vzdělávací program se jednalo, jak si byl/a s přednáškou spokojený/á, co se ti líbilo/nelíbilo

28. Měl/a bys zájem vyzkoušet si samostatné vedení žáků ve vzdělávacím programu zaměřené na zdravé stravování?

a) ano, protože.....

b) ne, protože.....

29. Je nějaké téma ze zdravého stravování, které bys chtěl/a znát? Pokud ano, napiš které

a) ano.....

b) ne

30. Je ještě něco, co bys chtěl/chtěla říct o stravování ve škole?

Příloha č. 3 – Slovníček pojmů

Alkaloidy – jsou přírodní rostlinné látky, které ovlivňují organismus a ve velkém množství jsou toxické (jedovaté). Rostliny jsou jedovaté většinou kvůli obsahu alkaloidů. Alkaloidy se ale využívají i v medicíně, jako anestetikum (způsobuje lokální znecitlivění), analgetikum (má tišící účinky) a antipyretikum (snižuje horečku).

Biolátka – látka, která zvyšuje odolnost a výkonnost organismu proti některým chorobám a stresům (například ženšen – léčivá bylina).

Bílkoviny (proteiny) – jsou základní stavební kameny v lidském těle. Neukládají se do zásoby, lze je získat pouze ze stravy. Hrají v těle mnoho důležitých rolí: vyživují svaly, šlachy, kůži, kosti, zkracují regeneraci, podporují tvorbu svalové hmoty, spalují tuky a snižují nadváhu.

Diabetik – je člověk trpící onemocněním diabetes mellitus (cukrovka). Lidem trpícím tímto onemocněním schází hormon inzulin, který se přirozeně vyskytuje v našem těle. Jeho úkolem je snižovat hladinu cukru v krvi.

Enzym papain – má za úkol štěpit proteiny (bílkoviny). Vyskytuje se v rostlině papaya a je účinný při léčbě bércových vředů. Nepatrně odbourává i fibrin (nerozpustný protein, který má v konečném důsledku za úkol „zazáplatovat“ místo, kde došlo ke krvácení) z vnitřních stěn cév, což by mělo zamezit vzniku trombóz (krevní sraženiny).

Kyselina listová – je vitamín, který je nezbytný pro růst a dělení buněk. Mezi zdravotní účinky patří redukce rizik způsobující kardiovaskulární nemoci, zamezování vzniku zánětu dásní, snižování rizik způsobující Crohnovu chorobu, pozitivní působení na kognitivní funkce, zlepšuje náladu a snižuje depresivní stavy.

Kyselina nikotinová (niacin) – je ve vodě rozpustný vitamín, který se v těle neukládá, a proto je potřeba doplňovat ho ve stravě. Mezi zdroje niacinu patří například mléko, pivovarské kvasnice, slunečnice, fazole, hrách. Niacin je nutný pro uvolňování energie z potravy, zabraňuje uvolňování mastných kyselin z tukové tkáně, a tak dochází ke snižování množství cholesterolu v krvi.

Lutein – je barvivo, které je produkováno rostlinami. Lutein má příznivý vliv na náš organismus, především jeho antioxidačními účinky. Je hromaděn v sítnici lidského oka,

kde plní ochrannou úlohu proti poškozujícím důsledkům volných radikálů. Podobné účinky má **zeaxantin**. Obě tyto barviva mají pozitivní vliv na náš zrak.

Thiamin – je ve vodě rozpustný vitamín, který je bohatě obsažený v potravě. Nejvíce ho najdeme v potravinách rostlinného i živočišného původu. Bohatým zdrojem jsou obiloviny, maso, pivovarské kvasnice, med a ořechy.

Riboflavin – je barvivo, které je slabě rozpustné ve vodě. Člověk ho musí přijímat v potravě, neukládá se v těle, proto je nutné stále ho doplňovat. Největším zdrojem riboflavinu jsou kvasnice, játra, ledviny. Dále je obsažen v mléce, ve vejcích, tvarohu, kakau a v ořeších