

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2016

Petra Hejduková

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra speciální pedagogiky

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Postoje učitelů primární školy k výchově ke správným stravovacím návykům  
Attitudes of primary school teachers regarding the education of proper eating  
habits

Petra Hejduková

Vedoucí práce: PaedDr. Eva Marádová, CSc.  
Studijní program: Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání —  
Základy společenských věd se zaměřením na vzdělávání

2016

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Postoje učitelů primární školy k výchově ke správným stravovacím návykům vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....

podpis

**Poděkování:**

Ráda bych touto cestu vyjádřila poděkování vedoucí práce PaedDr. Evě Marádové, CSc. za vedení, odborné konzultace a cenné připomínky při zpracovávání této bakalářské práce.

## **ANOTACE**

Téma bakalářské práce se věnuje problematice podpory zdraví. Konkrétně zkoumá postoje pedagogů primárních škol k výchově ke zdravému životnímu stylu a správným stravovacím návykům žáků mladšího školního věku. Zkoumá jejich zájem z pohledu vlastní osoby, zda se sami snaží řídit zásadami zdravého životního stylu, či nikoliv a zda to má nějaký vliv na jejich výchovné působení na žáky.

Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část se zabývá vývojem nutričního chování a faktory, které na něj a na stravovací zvyklosti mají vliv. Jsou zde popsány nutriční hodnoty potravy a výživová doporučení s ohledem pro správný růst a vývoj dítěte, význam pohybové aktivity, problémy výživy v dětském věku a vliv alternativní výživy na dětský organismus. Součástí je navíc vymezení strategie základního vzdělávání v oblasti podpory zdraví se zaměřením na žáky prvního stupně základní školy.

V praktické části byly stanoveny čtyři výzkumné otázky, s jejichž pomocí je zmapován zájem učitelů vybraných škol o zdravý životní styl z pohledu jejich vlastní osoby, vůči jejich škole, zda se angažují v propagaci zdravého životního stylu a především vůči svým žákům, zda se je snaží vést a vychovávat k dodržování zásad zdravého životního stylu a správným stravovacím návykům. Výzkum probíhal prostřednictvím dotazníkového šetření.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Výchova ke zdraví, zdravý životní styl, správné stravovací návyky, základní škola, učitelé, žáci

## **ANNOTATION**

The focus of this bachelor's thesis is on the issue of health promotion. The thesis research deals with the attitudes of teachers regarding the education of proper eating habits for pupils in lower grade levels at primary schools. The thesis explores educator's personal attitudes toward health and fitness, and whether or not these attitudes have an effect on the overall education of their pupils.

The thesis has two sections: theory and research. The theory section describes the development of nutritional behavior and various factors which may influence those behaviors. There are also recommendations for proper nutritional balance over the stages of child development and the value of physical activity. In addition to this, problems regarding nutrition during childhood and the impact of alternative nutrition on children's bodies are addressed. This section also defines a strategy for basic education in the field of health promotion with a focus on pupils in primary school.

In the research section, four questions were posed via a questionnaire in an attempt to map teachers of selected schools interest in a healthy lifestyle for themselves and their students. The intention of the thesis is to find out whether or not educators personally engage in promoting healthy lifestyles for their students by taking an active role in health and fitness education at their schools, as well as in leading by example in regard to maintaining a healthy lifestyle and proper eating habits for themselves.

## **KEYWORDS**

Health and fitness education, healthy lifestyle, proper eating habits, primary school, teachers, pupils

## Obsah

Úvod .....	7
1. Vývoj nutričního chování .....	9
1.1 Faktory ovlivňující nutriční chování.....	10
2. Nutriční hodnota potravy a potřeby dítěte.....	16
2.1 Hlavní složky potravy .....	16
3. Výživová doporučení.....	20
3.1 Doporučené denní dávky .....	20
3.2 Pitný režim .....	23
4. Pohybová aktivita .....	26
5. Problémy výživy v dětském věku.....	28
5.1 Poruchy příjmu potravy .....	28
5.2 Nadváha a obezita .....	29
5.3 Vliv alternativní výživy na dětský organismus.....	31
6. Podpora zdraví na základních školách v kurikulu .....	33
7. Cíl výzkumného šetření .....	36
8. Metodologie.....	37
9. Výběr respondentů a průběh distribuce .....	41
9.1 Charakteristika výzkumného souboru (přehled vybraných škol) .....	41
10. Výsledky dotazníkového výzkumného šetření .....	53
11. Komparace zjištěných dat.....	59
12. Shrnutí .....	64
Závěr.....	66
Seznam použitých informačních zdrojů .....	68
Seznam příloh.....	71

## Úvod

Téma bakalářské práce se věnuje problematice podpory zdraví. Konkrétně zkoumá postoje pedagogů primárních škol k výchově ke zdravému životnímu stylu a správným stravovacím návykům žáků mladšího školního věku. Toto téma jsem si zvolila proto, jelikož je a bude stále aktuálním předmětem diskuzí a protože se dotýká celé společnosti.

V dnešní době, kdy je trh doslova přesycen nabídkou veškerého sortimentu a vše je snadno dostupné, představuje na jednu stranu velkou výhodu a určitý komfort pro koncové spotřebitele. Na druhou stranu se však bohužel potýkáme i se stinnou stránkou věci, a sice že stále přibývá nabídka i nevhodných pokrmů a nápojů, které nejsou zdraví prospěšné. Problémem je, že mezi koncové spotřebitele patří i děti, což s sebou nese jistá rizika, protože i jim jsou právě tyto nevhodné výrobky snadno dostupné. Navíc patří mezi hlavní cílovou skupinu komerčních reklam, které na ně masivně působí, neboť právě v dítěti lze snáz vyvolat dojem, že nabízený výrobek musí nutně získat. Ve spojení se špatnými stravovacími návyky v rodině se toto všechno může stát příčinou zdravotních potíží. Například vzniku dětské obezity, vysokého krevního tlaku u dětí, zvýšené hladiny cholesterolu, zvýšené kazivosti zubů a další.

Je tedy důležité a žádoucí, abychom se nejen zajímali o to, čím se naše děti stravují a jaké jsou jejich stravovací návyky, ale abychom se především snažili je v tomto směru správně vychovávat. Neboť právě my dospělí jsme jedním z hlavních faktorů ovlivňujících jejich nutriční chování a návyky. S tím úzce souvisí otázka, která je právě předmětem zkoumání této práce, a sice jak se k tomu staví školy a jejich pedagogové, zda se touto problematikou zabývají a jakým způsobem se na výchově žáků podílí. Dle rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání mají jasně stanovenou strategii vzdělávání v oblasti Člověk a zdraví. Vzdělávání v této oblasti ovšem neznamená pouze povinnost učitelů předat žákům informace. Jde především o jejich zodpovědnost aktivně se podílet na podpoře zdraví tím, že budou žáky v této oblasti pozitivně ovlivňovat, vzdělávat je a stále rozvíjet. V rámci celé školy by se měli společně snažit vytvářet příznivé a odpovídající podmínky podporující zdraví.



Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část se zabývá vývojem nutričního chování a faktory, které na něj a na stravovací zvyklosti mají vliv. Jsou zde popsány nutriční hodnoty potravy a výživová doporučení s ohledem pro správný růst a vývoj dítěte, význam pohybové aktivity, problémy výživy v dětském věku a vliv alternativní výživy na dětský organismus. Součástí je navíc vymezení strategie základního vzdělávání v oblasti podpory zdraví se zaměřením na žáky prvního stupně základní školy.

V praktické části jsou prezentovány výsledky výzkumného dotazníkového šetření. Šetření probíhalo anonymně a respondenti byli učitelé na prvním stupni náhodně vybraných základních škol. Zkoumán byl jejich postoj ke zdravému životnímu stylu nejprve z pohledu jejich vlastní osoby a vůči škole, na které působí. Zároveň bylo sledováno, zda se pedagogové angažují v propagaci zdravého životního stylu a konečně, jaký postoj zastávají vůči svým žákům, zda se je snaží vzdělávat, vést a vychovávat k dodržování zásad zdravého životního stylu. Záměrem šetření bylo zjistit, jaké postoje pedagogové zastávají k výchově ke správné výživě v rámci školního vzdělávání a zda se výrazně liší výchovné působení na žáky u učitelů, kteří sami praktikují zdravý způsob života.

# I. Teoretická část

## 1. Vývoj nutričního chování

V prenatálním období má na celkový vývoj dítěte a jeho nutriční chování přímý vliv matka. Její stravovací návyky, zdravotní stav a životní styl mohou ovlivnit vývoj dítěte jak příznivě, tak bohužel i nepříznivě. Vliv výživy na vývoj dítěte se projevuje již před jeho narozením. „*Látky přenášející dědičné vlastnosti (geny) mohou být ovlivněny v potravě obsaženými mutagenními látkami tak, že způsobené změny genetického kódu se natrvalo přenášejí na potomstvo.*”<sup>1</sup> V období gravidity klade ženský organismus zvýšené nároky na přísun základních živin než obvykle, jelikož přímo zajišťuje jejich příjem i samotnému plodu, který prozatím není dostatečně vyvinutý a schopný samostatně fungovat. V případě jejich nedostatečného, či nepoměrného příjmu hrozí riziko poruch ve vývoji plodu (Marádová, Středa, Zima, 2010).

Po narození dítěte pak rozhoduje zvolená výživa kojence o jeho dalším vývoji a zdravotním stavu. Její nevhodné složení může způsobit opožděný tělesný a duševní vývoj, neboť dětský organismus je na poruchy ve výživě mimořádně citlivý. Po pravidelné konzumaci stravy složené z rafinovaných cukrů a tuků dochází ke vzniku obezity, poklesu odolnosti a zvýšené kazivosti zubů. Významně se naopak na vývoji dítěte podílí plnohodnotné bílkoviny, vitaminy a minerální látky. Vyvážené a vhodné složení stravy je ovšem nezbytné i pro zdravý organismus dospělého jedince k získání energie, posílení imunity a odolnosti vůči civilizačním chorobám (Marádová, Středa, Zima, 2010).

Na vývoj nutričního chování má vliv nejen matka, ale i další faktory, které se vzájemně prolínají. Především se jedná o faktory genetické, fyziologické, ale taktéž o faktory sociální, kam patří významný vliv rodiny, školy a vrstevnické skupiny (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

---

<sup>1</sup> MARÁDOVÁ, E., STŘEDA, L. a ZIMA, T. Vybrané kapitoly o zdraví. 1. vyd. Praha : UK PedF, 2010. 111 s. ISBN 978-80-7290-480-8. str. 20

## 1.1 Faktory ovlivňující nutriční chování

Výživové zvyklosti se formují již v raném dětství. Uvádí se, že pro vývoj nutričního chování jedince je klíčovým obdobím první rok života, kdy se vytvářejí a upevňují základy potravního chování, preference a averse vůči určitým pokrmům. Na formování nutričního chování se pak, vedle biologických aspektů, postupně účastní i sociokulturní, ekonomické a psychologické aspekty (rodina, škola, média, finanční možnosti atd.) (Fialová, 2012).

Nepřímým způsobem působí kulturně, ekonomicky a technologicky podmíněné vlivy jako například cena, dostupnost nebo pohodlí a osobní, individuálně podmíněné vlivy jako například normy (velikost porcí), postoje (ideál postavy, image, trend), znalosti, preference a tradice. Přímo pak působí neovlivňované, nezáměrné vlivy: množství dostupné potravy, možnost výběru a ovlivňované, naučené vlivy: společenský tlak nebo informace o pokrmech (Fialová, 2012). Zdravotní stav člověka ovlivňuje z 60 % zevní prostředí a zbytek genetika. Z těchto 60 % se ze 40 % uplatňuje výživa. Její účinek je většinou dlouhodobý, nežli bezprostřední (Tláskal, 2013).

- **Genetické a fyziologické faktory**

Dítě se narodí s určitými predispozicemi (například preference, nebo naopak averse vůči některé z chutí, neofobii atd.). Zpočátku ho tedy ovlivňují genetické a fyziologické faktory. Následně s přechodem na pestrou smíšenou stravu začínají postupně působit i další faktory a to sociokulturní (Fialová, 2012).

Příčinou preference, či naopak averse vůči některým pokrmům mohou být smysly a jejich vjemy, vizuální a hmatové (vzhled pokrmu), ale především chuťové a čichové. Především malé děti mívají často obavy z nových a neznámých věcí, míst nebo jídel (tzv. neofobie). V souvislosti s jídlem se vyskytuje v případech, kdy dítě dostane pokrm, se kterým se nikdy nesetkalo, je nezvyklé konzistence, nebo chuť. Důvodem preference sladké chuti bývá mnohdy spojitost se sladkým mateřským mlékem z období kojení. Naopak příčinou nechutenství mohou

být vrozené odchylky (např. zvýšená senzitivita čichu, anosmie neboli ztráta čichu, enzymatické poruchy, alergie, nebo neschopnost metabolizovat určitou složku potravy). Mezi konkrétní případy patří například intolerance laktózy, neboli malabsorpce mléčného cukru, či nesnášenlivost mléka a mléčných výrobků. Důvodem je nedostatek enzymu laktázy (tzv. laktázová deficience), který štěpí laktózu (mléčný cukr). Dalším případem může být celiakie, což je malabsorpce glutenu, neboli nesnášenlivost lepku, neschopnost vstřebávat gluten. Dále například onemocnění diabetes mellitus neboli nedostatečná tvorba hormonu inzulin, který reguluje hladinu cukru v krvi (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

- **Rodina**

V období tzv. primární socializace má nejvýznamnější vliv rodina, která určuje způsob stravování a režim dítěte. Chceme-li tedy zkoumat, jakým způsobem si dítě vytváří přístup k jídlu, musíme se zaměřit především na životní styl rodiny, ve které vyrůstá. Způsob života rodiny je jedním z hlavních faktorů, který významně ovlivňuje vývoj nutričního chování dítěte (Fialová, 2012). Rodiče představují pro dítě vzor předávající vzorce chování a zkušenosti a představují i psychickou, sociální a materiální podporu (Šimová a kol., 2013).

Způsob života každé rodiny se liší různými specifiky, kterými jsou kulturní a sociální založení rodiny, etnická příslušnost, náboženství, geny, geografické podmínky, ekonomická situace rodiny, společenské postavení, vzdělání rodičů, výchovné metody rodičů atd. S postupným vývojem a osamostatňováním dítěte se začínají přidávat další vlivy (Fialová, 2012).

- **Škola a školní prostředí**

S obdobím sekundární socializace je spojována zejména škola a prostředí vrstevníků. Před vstupem do primární školy má dítě již vytvořené stravovací návyky a je zvyklé na určitý režim (Fialová, 2012). Po zahájení školní docházky se režim obvykle změní, což se promítá právě i do stravovacích návyků. Nyní se musí dítě přizpůsobit časovému harmonogramu. Vstává i přesto, že se mu ještě nechce, snídá, i když ještě nemá hlad, většinou dokonce v ranním shonu,

svačit smí pouze o přestávce apod. Tyto způsoby mohou být důsledky toho, že dítě nakonec vůbec nesnídá a někdy ani nesvačí, což s sebou nese následky. Během školního vyučování je na žáka kladen nárok na jeho zvýšenou koncentrovanost a aktivní přístup. To bývá problém při zvyšující se únavě způsobené nedostatkem příjmu potravy a tekutin. Organismus přes noc, v době spánku, nepřijímá živiny a tekutiny a v případě, že se nedoplní ani během snídane, deficit se znásobí a stav organismu se zhoršuje. Je tedy důležité, aby se dítě ráno nasnídalo a následně i pravidelně svačilo (Tláškal, 2003).

Pravidelný rytmus příjmu potravy je důležitý. Již od narození je novorozenec krmen dle jeho aktuální potřeby, zpravidla v pravidelných intervalech s vyšší frekvencí. (např. dítě je kojeno cca po třech hodinách). S věkem se intervaly postupně prodlužují, ale i přesto se doporučuje rozdělit si denní přísun jídla na více menších dávek s kratšími prodlevami, aby byla zachována rytmicita. Toto doporučení platí nejen pro děti, ale i pro dospělé (Tláškal, 2003).

Pedagogové, především ti na prvním stupni základní školy, společně s rodiči představují hlavně pro žáky mladšího školního věku určitý vzor. Proto na ně mají zásadní vliv, kterým na ně mohou působit nejen ve výchově, ale právě i v oblasti zdravé výživy. Mohou je motivovat ke správným stravovacím návykům a k prevenci proti dětské obezitě (Tláškal, 2003).

Vliv má samozřejmě i školní prostředí s pravidelným režimem, které se snaží formovat správné nutriční návyky a přináší další nové zkušenosti. Pomáhá například prostřednictvím různých projektů podporujících zdraví „Mléko pro školní děti“ nebo „Ovoce do škol“ apod. Školní jídelna zase umožňuje žákům stravování během oběda. Z ekonomických důvodů je však kvalita a nabídka školního stravování poněkud omezená (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

Většina škol umožňuje žákům, prostřednictvím jídelních a nápojových automatů, nebo školních bufetů, snadný přístup k nevhodným potravinám, které nejsou zdraví prospěšné. Jejich nabízený sortiment zpravidla neodpovídá a nebývá v souladu se zásadami zdravé výživy. Jelikož upevňují žákům nevhodné stravovací návyky, rozhodlo se ministerstvo zdravotnictví České republiky (dále jen MZČR) ve spolupráci s resortem školství zasáhnout a obměnit sortiment doplňkového školního stravování zdravější nabídkou. Připravili tedy opatření o

regulaci dosavadních nabídek školních automatů a bufetů. Touto problematikou nabídky sortimentu školních automatů a bufetů se zabývali odborníci krajských hygienických stanic v rámci činnosti orgánů ochrany a podpory veřejného zdraví, kteří se snaží edukovat vedení škol. V rámci celostátního monitoringu nabídky možností stravování ve školách a školských zařízeních bylo zjištěno a hygienickou službou potvrzeno, že jsou dětem nabízeny potraviny především nezdravé. Dle současné legislativy ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky (dále jen MŠMTČR) je na rozhodnutí ředitele školy, jaká bude nabídka potravin a jen právě na něm záleží, zda dojde k nápravě (Tláškal, Němeček, 2014).

Ze získaných dat monitoringu bylo zjištěno, že přes 80 % nápojových automatů nabízí slazené nápoje a přes 80 % jídelních automatů nabízí převážně sladkosti. Ve školních bufetech je nabídka zastoupena nejčastěji slanými pochutinami, jemným pečivem a slazenými nápoji. V návaznosti na tento provedený průzkum a především s ohledem na jeho zjištěné výsledky byl MZ vytvořen seznam doporučených potravin splňujících zásady zdravé výživy pro prodej prostřednictvím školních automatů a bufetů, který byl následně předán MŠMT. Dále byl Společností pro výživu, hygienickou službou-Státním zdravotním ústavem a sdružením „Jako lusk“ vydán edukační materiál „Zdravá školní svačina aneb uzdravme svůj školní automat a bufet.“ Ten slouží jako pomocník při výběru sortimentu nápojů a potravin dostupných ve školách a školských zařízeních a je určen nejen pro odbornou veřejnost. Hlavním cílem je usnadnit provozovatelům škol tento výběr a zároveň posloužit výrobcům a dodavatelům potravin pro školy a školská zařízení jako doporučení pro úpravu stávajících receptur výrobků a přípravu nového sortimentu. Pro ostatní uživatele jako např. pedagogy, anebo rodiče, kteří se podílejí na utváření stravovacích návyků dětí a žáků, slouží jako rádce a vodítko při sestavě jídelníčku (Tláškal, Němeček, 2014).

*“V návaznosti na přijatou Národní strategii ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí-Zdraví 2020“ a „Strategii bezpečnosti potravin a výživy 2014-2020“ má Česká republika jedinečnou možnost, jak ovlivněním tohoto typu stravování dětí pozitivně působit na celou výživu dětské a dorostové populace. Školní stravování včetně stravování doplňkového lze tedy využít jako nástroj v boji proti nepříznivému trendu rostoucího výskytu nadváhy a obezity v dětském a dorostovém věku a s tím související následný rozvoj neinfekčních onemocnění s*

*hromadným výskytem v dospělém věku, což je jeden z hlavních úkolů veřejného zdraví v České republice.“<sup>2</sup>*

- **Ostatní faktory**

Mezi další faktory patří sociální a kulturní vlivy. Významný vliv má především vrstevnická skupina dítěte, ale i jeho okolí, se kterým přijde do styku, nebo vnější podněty a širší prostředí, ve kterém žije (např. geografické podmínky), média a marketing (poutavé reklamy soustředěné na cílové skupiny), nabídky výrobců, trendy a mnoho dalších (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

Velmi významný vliv má i psychika jedince, zkušenost, nebo spojitost s nepříjemným zážitkem. Nejefektivnějším prostředkem médií je televize, ve které se děti setkávají s širokou škálou reklam, propagujících zejména nezdravé výrobky. Právě děti patří mezi nejohroženější skupinu, která nabídkám a vlivům reklam snadno podlehne. Vychází to z jejich nezkušenosti a neschopnosti racionálně uvažovat. Zároveň sledováním televize tráví většinu volného času a zanedbávají tak aktivní pohyb a jejich tělesná hmotnost roste. Mají tendenci sahat po potravinách s vysokým obsahem cukrů a tuků, slazených tekutinách, což zapříčiní, že se sníží příjem potravin obsahujících hlavní živiny, nezbytné pro zdraví. Správná výživa a stravovací návyky mají velký význam nejen pro udržování dobrého zdravotního stavu, ale zároveň předcházejí vzniku mnoha onemocnění (Šimová a kol., 2013).

V období adolescence dochází k dalším změnám ve výživových zvyklostech, v důsledku zvýšeného zájmu o vzhled. Zejména u dívek se mohou objevit poruchy příjmu potravy. Dospívající začínají konzumovat kávu, alkohol a častěji navštěvují provozovny rychlého občerstvení tzv. fast food. Nevhodná výživa může vést k různým typům malnutricí a vážným onemocněním. V případě závažných výživových poruch od útlém věku, dochází k doživotnímu

---

<sup>2</sup> TLÁSKAL, P., NĚMEČEK, S. Ministr zdravotnictví: *Čeští školáci jedí nezdravě a tloustnou, zastavme tento trend!* In: [www.mzcr.cz](http://www.mzcr.cz) [online]. 2014. Dostupné z WWW: [http://www.mzcr.cz/dokumenty/ministr-zdravotnictvicesti-skolaci-jedi-nezdrave-a-tloustnouzastavme-tento-t\\_9072\\_114\\_1.html](http://www.mzcr.cz/dokumenty/ministr-zdravotnictvicesti-skolaci-jedi-nezdrave-a-tloustnouzastavme-tento-t_9072_114_1.html)

poškození zdraví dítěte. To znamená, že některých vzniklých poruch se již nezbaví i přesto, že by po zbytek života dodržoval optimální výživu (Fialová, 2012).

V současné době, zejména ve vyspělých zemích, kde je široký sortiment potravin, které jsou snadno dostupné a je jich přebytek, to mívá za následek nerovnováhu v jejich konzumaci. Nevhodné stravovací návyky (nadbytek energeticky bohaté stravy, tuků, rafinovaných cukrů nebo nedostatek vlákniny) vedou k patologickým jevům v organismu a vzniku závažných onemocnění. K tomu nepříznivě přispívá i nedostatek pohybové aktivity, nepravidelnost ve stravování a upřednostňování stravování typu fast-food (Fialová, 2012).



## 2. Nutriční hodnota potravy a potřeby dítěte

Výživová (nutriční) hodnota potravy představuje poměr jednotlivých živin a energetickou hodnotu, kterou organismus vyžaduje. Hygienická jakost a zdravotní nezávadnost mají také zásadní vliv na výživovou hodnotu a to z toho důvodu, že nedostatečným dodržováním hygieny mohou být potraviny kontaminovány choroboplodnými mikroorganismy. V důsledku znečištění potravin ztrácí svůj dokonalý vzhled, vůni, chuť a vznikají jedovaté látky. Energetickou hodnotu potravy denně zajišťují hlavní živiny, jimiž jsou bílkoviny, sacharidy a tuky. Energií, získanou látkovou přeměnou potravy, vyžaduje organismus k bazálnímu metabolismu (stavu, kdy je člověk v klidu po stránce fyzické i psychické), dále ji využívá pro zpracování a přeměnu potravy, pro udržování tělesné teploty (termoregulaci) a pro pracovní výkon (Marádová, 2000).

### 2.1 Hlavní složky potravy

Výživové látky, které potřebuje lidský organismus k získání energie, růstu a obnově buněk, tkání a orgánů, přijímáme v potravinách. Obsahují bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny, minerální látky, vlákninu a vodu (Rokyta, 2008). Mezi hlavní složky potravy patří:

- **Proteiny**

Proteiny (bílkoviny) jsou základní složkou buněk živých organismů. Jsou obsaženy ve svalech, v kůži, vlasech, v krvi atd. Skládají se z několika různých vzájemně vázaných aminokyselin. Slouží jako stavební materiál tkání (př. kolagen, elastin), napomáhají látkové přeměně tvorbou trávicích šťáv (enzymy, hormony), ovlivňují činnost nervové soustavy, jsou zdrojem energie (aktin, myosin) apod. Proto je nutné je doplňovat. Jejich potřeba a poměr se liší na základě fyziologického stavu organismu (podle věku, zdravotního stavu apod.). U těhotných a kojících matek, sportovců, dětí a při fyzické zátěži je jejich potřeba vyšší. Proteiny dělíme na živočišné, neboli biologicky úplné, jelikož je najdeme v živočišných potravinách jako např. v mase, mléce, mléčných výrobcích a ve vejcích a na rostlinné, biologicky neúplné, obsažené v rostlinných

surovinách jako např. v luštěninách, obilovinách, sóji nebo v kvasnicích. Díky svému vyššímu obsahu bílkovin je maso, mléko, vejce, luštěniny a sója jejich bohatým zdrojem (Marádová, 2000).

- **Tuky**

Tuky jsou organické sloučeniny vyšších mastných kyselin a glycerolu a řadí se mezi lipidy. Jsou zdrojem energie a esenciálních mastných kyselin, jsou nezbytné pro vitaminy rozpustné v tucích, plní funkci termoregulační, ochrannou pro vnitřní orgány, mají vysokou sytivost a dodávají potravě chuť. Podíl na jejich výživové hodnotě mají, kromě jejich složení, i vitaminy, minerální látky a jiné látky, jimiž se tuky obohacují při výrobě. Skladování a technologické postupy mají také vliv na jejich kvalitu. Rozlišujeme tuky nasycené, které jsou součástí živočišných potravin, jako je maso a mléko. Jejich nadbytek je zdraví škodlivý, neboť obsahují cholesterol a při jeho zvýšení může dojít k onemocnění srdce, cév, nádorovým onemocněním a vzniku obezity. Další skupinou jsou tuky nenasycené bez cholesterolu, obsažené v rostlinných potravinách a rybách (Marádová, 2000).

- **Sacharidy**

Nejdůležitějším zdrojem energie, především pro fyzickou výkonnost, jsou však sacharidy (cukry), neboli glycidy. Jsou to organické sloučeniny derivátů uhlovodíků. Základem jsou jednoduché sacharidy, neboli monosacharidy (glukóza, fruktóza), z nichž se pak skládají složené sacharidy, což jsou oligosacharidy (maltóza, laktóza, sacharóza) a polysacharidy (škrob, celulóza). Strava by se měla skládat zejména ze sacharidů se složitějším složením, tedy z polysacharidů, které dodávají potřebné škroby (obsažené v bramborách, obilovinách a luštěninách) a příznivě ovlivňují střevní mikroflóru. Nacházejí se převážně v rostlinných potravinách. Sacharóza, neboli "cukr", který běžně využíváme ke slazení, se vyrábí z cukrové řepy. Její spotřeba by za rok neměla přesáhnout 20 kg na osobu, což většinou nedodržujeme, neboť ji přijímáme nejen slazením, ale také v podobě slazených nápojů a sladkostí. Nadměrná spotřeba cukru způsobuje vznik zubního kazu a společně s tuky způsobují vznik obezity (Marádová, 2000).

- **Vláknina**

Další významnou a nepostradatelnou složkou výživy je vláknina. Jde o tzv. prebiotikum, neboli nestravitelnou složku potravin, která příznivě působí na funkci trávicího ústrojí tím, že podporuje růst a činnost střevní mikroflóry a tím tak zlepšuje celkový zdravotní stav. Vláknina v sobě obsahuje polysacharidy, oligosacharidy, lignin a další doprovodné látky. Díky těmto složkám se stává účinnou prevencí vzniku nádorových onemocnění tlustého střeva a konečníku, zácpy, snižuje hladinu krevních tuků a cholesterolu, reguluje trávení tuků a sacharidů a váže na sebe vodu, proto nabyde na objemu a zasytí organismus. Zkracuje dobu, po kterou zůstává potrava ve střevech, a tudíž pomáhá k rychlejšímu vyloučení odpadních látek, vzniklých během trávení. Zdrojem vlákniny jsou především luštěniny, obiloviny, ovoce a zelenina (<http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>).

- **Vitaminy**

Vitaminy jsou nízkomolekulární látky, které plní funkci katalyzátorů biochemických reakcí a funkci ochrannou. Většinu z nich si organismus neumí sám vytvořit a tak je musí přijímat s potravou. Ideálně v syrové, nebo šetrně upravené zelenině a ovoci, mase, mléce, vejci...atd. Ojedinělým zástupcem vitaminů mohou být průmyslově vyrobené vitaminové přípravky, doplňky stravy při zvýšených nárocích (např. v době nemoci, nebo naopak rekonvalescence). Neměly by se ovšem stát náhražkou přirozeného přísunu vitaminů. Rozlišujeme vitaminy rozpustné v tucích (A, D, E, K) a rozpustné ve vodě (B, C, H). Některé vitaminy (např. H-biotin, nebo vitaminy skupiny B) může vytvářet střevní mikroflóra, nebo vlivem slunečního záření se tvoří vitamin D. Podobně, jako minerální látky se podílí na ochraně a řízení tělesných procesů (Marádová, 2000).

- **Minerální látky**

Minerální látky jsou další důležitou složkou potravy. Poskytují stavební materiál a podílí se na ochraně a řízení tělesných procesů. Přijímáme je nejen v podobě stravy, ale i při vdechování a vstřebávání přes pokožku a v lécích. Každá z látek plní hned několik funkcí současně. Důležitý je nejen jejich příjem a množství, ale i vzájemný poměr. Existují látky zdraví prospěšné, neboli biogenní a i naopak škodlivé, toxické – abiogenní. Organismus potřebuje denně hlavně vápník, hořčík, fosfor, sodík, draslík a síru a v menších dávkách pak stopové prvky – měď, železo a zinek. Jejich přijímané množství závisí na tělesné hmotnosti, energetické spotřebě, psychickém a zdravotním stavu (Marádová, 2000).

- **Voda**

Voda je pro organismus nesmírně důležitá. Přijímáme ji nejen v nápojích, ale také ve stravě. Je důležitá pro biologické procesy v organismu jako např. pro termoregulaci, při sportu, zvýšené pohybové aktivitě nebo v horkém prostředí při zvýšeném pocení, pro rozpuštění většiny živin, močí odvádí zplodiny...atd. Při jejím nedostatku dochází k dehydrataci, která se projevuje žízní, zvýšenou únavou, ztrátou výkonnosti, bolestí hlavy, nesoustředěností, zhušťováním krve a její zhoršené cirkulaci a hrozí celkové selhání krevního tlaku. Při větší ztrátě hrozí smrt. Tělo vodu vylučuje močí, stolicí, pocením a dýcháním. Je tedy nutné pravidelně ji doplňovat. Potřeba tekutin je individuální a závisí nejen na věku, ale i na složení přijímané stravy, okolní teplotě, tělesné aktivitě, zdravotním stavu, při onemocnění, při průjmu, zvracení apod. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

### **3. Výživová doporučení**

Způsob stravování a složení stravy je nedílnou součástí zdravého životního stylu. Pokud složení stravy nesplňuje potřebné nutriční nároky, může vyvolat nežádoucí následky v podobě různých onemocnění. Jako prevence stačí dodržovat správné zásady zdravé výživy (Marádová 2000).

Konzumovat přiměřené množství potravy. Nadměrným energetickým příjmem totiž dochází k hromadění tuku v těle, který pak způsobuje vznik obezity, zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi, způsobuje kardiovaskulární a kloubní onemocnění, zhoršuje pohyblivost...atd. Vysoká spotřeba cukru bývá příčinou vzniku zubního kazu a spolu s nadměrným příjmem tuků přispívá ke vzniku obezity (roční příjem cukru na osobu by neměl přesáhnout 20 kg). Ani nadměrná spotřeba soli není zdraví prospěšná, může přispět k vysokému krevnímu tlaku. Doporučenou denní dávkou je 3-5 gramů. Osvědčeným pravidlem je volba pestré stravy, dostatečný příjem ovoce, zeleniny a vlákniny (Fialová, 2012).

#### **3.1 Doporučené denní dávky**

Výživa a její složky mají velký význam na vývoj dítěte. Nedostatek ani naopak nadbytek jednotlivých živin není pro zdravotní stav žádoucí. Denní potřeba je u každého individuální. Liší se v dětském věku, v dospělosti, ve stáří, v období těhotenství, během kojení, při sportu, při nemoci atd. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000). V období mladšího školního věku (6–10 let) je růst podstatně nejpomalejší a proto se potřeba živin snižuje (Tláskal, 2003).

Podobně jako u dětí předškolního věku by každodenní a správně vyvážený jídelníček dítěte mladšího i staršího školního věku, měl být rozložen do pěti porcí a měl by obsahovat minimálně 500 ml mléka, či mléčných výrobků (polotučných), 4-5 porcí zeleniny a ovoce, v každé porci obiloviny – pečivo (s preferencí celozrnných výrobků) nebo rýži, těstovinu, 1-2 porce masa (ideálně méně tučné např. ryby a drůbež), luštěniny, brambory, vejce a samozřejmě dostatečný příjem tekutin. Zcela vynechat by se měly uzeniny, ostré a pálivé koření a omezit sladkosti, slazené nápoje a spotřebu soli. V neposlední řadě je nutné dodržovat pitný režim. Dodržováním

těchto zásad se dosáhne optimálního vývoje dítěte a prevence vzniku civilizačních chorob (Dostálová, Dlouhý, Tláskal, 2012).

Ideálním a doporučeným podílem živin u dospělého člověka je 10-12 % bílkovin, 10-20 % tuků a 68-80 % sacharidů. U dítěte mladšího školního věku je pro správný vývoj optimální denní energetický přísun přibližně 2000 kcal, z čehož bílkoviny by měly tvořit cca 12-13 %, sacharidy 50-55 % a tuky by neměly přesahovat 30 % (<http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>).

Důležitá je nejen skladba jídelníčku, ale i pravidelnost stravování. Uvádí se, že optimálním počtem je 5-6 menších porcí denně v časovém rozmezí cca 3 hodin. To zaručí, že příjem energie se rovnoměrně rozdělí a tělo nevyžaduje její ukládání do zásoby. Naopak při méně častém stravování např. 2-3 x denně chybí tělu mezi jednotlivými jídly dostatek energie a tak již má potřebu energii si ukládat. To může postupem času vést ke zvýšení tělesné hmotnosti, jelikož tělo bude navyklé po každém jídle si ukládat zásoby, které nestačí spotřebovat. Pravidelným stravováním dále také předcházíme přejídání se (<http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>).

V noci během spánku se tělo sice aktivně nehýbe a fyzicky nenamáhá, přesto lidský organismus stále spotřebovává energii nezbytnou pro udržení základních životních funkcí jako např. srdeční činnost, termoregulaci, dýchání apod. (tzv. bazální metabolismus). Snídaní je tedy třeba doplnit dostatek energie a také tekutin po celé noci. Nedostatek tekutin způsobuje přes den únavu, nesoustředěnost, bolesti hlavy atd. Dle doporučení by měla snídaně zahrnovat 20-25 % celkového denního příjmu energie. Není ovšem vhodné dítě do jídla nutit. Především ať jí po menších dávkách. Mezi vhodné potraviny patří např. pečivo, šunka, sýr, pomazánka, jogurt, zelenina, ovoce, čaj, mléko nebo voda. Vyvarovat by se mělo potravinám typu uzeniny, sladké pečivo, sladkosti, smažené, či tučné potraviny, slazené nápoje a to nejen během snídaně (<http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>).

V národní zprávě zdraví živ styl se uvádí, že procento dětí, které snídají, se s věkem snižuje (ve věku 6-11 let snídá 92 % dětí a ve věku 12-19 let 77 % dospívajících). Častěji snídají chlapci nežli dívky (Kalman a kol., 2011).

V průběhu dopoledne by měla následovat dopolední svačina a v poledne oběd. Během první poloviny dne bychom měli přijmout cca 60 % energie. Z toho by měl 30-35 % tvořit oběd. Pokud se dítě stravuje ve školní jídelně, vybírá si z nabídky jejich pokrmů. Někteří rodiče se domnívají, že pokrmy ve školní jídelně neodpovídají zásadám zdravé výživy. Skutečnost je taková, že školní jídelny mají k dispozici tzv. spotřební koš a doporučené dávky a potraviny, které zásadám zdravé výživy odpovídají. Svůj vliv mohou rodiče uplatnit hlavně o víkendech a o prázdninách. U oběda by opět neměla chybět zelenina (<http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>). Dle doporučení WHO (World Health Organization) se za dostačující považují 2-3 porce zeleniny a ovoce denně. Z výzkumu národní zprávy zdraví živ styl bylo zjištěno, že konzumace ovoce a zeleniny byla vyšší u dívek než u chlapců a to ve všech věkových kategoriích (Kalman a kol., 2011).

V druhé polovině dne by se měl příjem energie spíše snižovat, jelikož by tělo nemuselo stihnout vyčerpat všechnu zbývající energii a tak by si ji automaticky uložilo do zásoby. Proto by odpolední svačina měla tvořit pouhých 10 % energetického příjmu, což nezávisí pouze na množství jídla, ale také na nižší energetické hodnotě a glykemickém indexu. Pouze v případě, kdy dítě sportuje odpoledne, můžeme vydatnost svačiny přizpůsobit. Podobně jako odpolední svačina by měla být i večeře méně energeticky vydatná a z celodenního energetického příjmu by měla tvořit 15-20 %. Mezi doporučené potraviny patří spíše lehce stravitelné a nedoporučují se např. knedlíky, sladké pečivo, sladší druhy ovoce (banán, hroznové víno) (<http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>).

Ve výjimečných případech se podává i šestý pokrm dne. Pokud je dítě přes den aktivní, nebo sportuje a má tudíž větší výdej energie, je možné připravit mu dvě odpolední svačiny, nebo večeře. Vyšší počet porcí se doporučuje i u dětí s nízkou tělesnou hmotností. Uvádí se, že poslední jídlo by mělo být cca 3 hodiny před spaním. Správně složená strava a energetický příjem odpovídající následnému výdeji je pro správný růst a vývoj dětí naprosto nezbytný.

Pokud je navíc dítě nebo dospívající aktivním sportovcem, je třeba klást na vyvážený životní styl ještě větší důraz (<http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-den-ne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>).

### 3.2 Pitný režim

Více než 50 % složení těla dospělého člověka tvoří voda. Vyvíjející se organismus dítěte má vyšší spotřebu vody než dospělý jedinec, neboť je jeho tělo zastoupeno vyšším podílem vody. U novorozence se složení těla skládá z více než 70 % vody a organismus dítěte školního věku z více než 60 %. V důsledku neustálého procesu látkové přeměny organismus vodu ztrácí a je tedy nezbytné ji stále doplňovat. V případě nedostatečného příjmu tekutin nastane pocit žízně, která slouží jako indikátor. Vyvolává ji stimulace mozkových struktur (hypotalamu) při vyšším zhuštění tělesných tekutin. U dětí však nebývá tento pocit intenzivní nebo prioritní, aby dítě přimělo k cílenému doplňování tekutin. To zapříčiní jejich nedostatečný příjem. V důsledku toho se zvyšuje koncentrace v tělních tekutinách (krvi, moči atd.) rozpustných pevných látek a odpadních látek, které organismus potřebuje vyloučit a to narušuje harmonický proces. Závažnost následků pak závisí na stupni nedostatku tekutin. Rizikovým a bezprostředním stupněm nedostatku příjmu tekutin je odvodnění – dehydratace, která již ohrožuje zdraví a život člověka a může dokonce zapříčinit i smrt. Při dlouhodobějším a mírném stupni se mohou například tvořit močové nebo žlučové kamínky. Během noci člověk tekutiny nepřijímá, ale i přesto, že spí, potřeba tekutin stále probíhá, i když jen v omezeném množství. Již mírně zvýšená koncentrace se může projevit únavou, bolestmi hlavy, nesoustředěností apod. To se u školního dítěte odráží na jeho studijních výsledcích, a proto je nutné doplnit tekutiny již ráno během snídaně. Dodržování pitného režimu mohou ovlivnit především rodiče tím, že dítě vybaví do školy nápojem (Tláskal, 2004).

Doporučený denní příjem tekutin u dospělého jedince jsou obvykle 2,5–3 litry. Potřeba tekutin u dětí se liší dle věku a vyjadřuje se v poměru k jeho tělesné hmotnosti. Například dítě s hmotností 20 kg potřebuje cca 1,5 litru tekutin denně, anebo dítě vážící okolo 45 kg potřebuje cca 2 litry tekutin za den. S věkem a přibývajícím hmotností se potřeba tekutin zvyšuje. V některých případech se potřeba tekutin mění. Například při sportovním či pracovním výkonu, zvýšené tělesné aktivitě, v období horkých letních dnů, průjmovém onemocnění nebo v průběhu



nemoci doprovázené navíc horečkou. Se ztrátou tekutin dochází zároveň i ke ztrátám solí. Intenzivní ztráty tekutin bývají doprovázeny nejen pocitem žízně, ale projevuje se i zvýšení srdeční činnosti nebo pocit nevolnosti apod. (Tláškal, 2004).

Tekutiny člověk získává i prostřednictvím potravy. Ovoce a zelenina jsou velice bohatými zdroji vody. Například meloun obsahuje okolo 90 % vody a zelenina obecně obsahuje 70 až 90 % vody. Nezáleží však pouze na množství přijímaných tekutin, ale také na jejich charakteru. Jednou z možností zajištění pitného režimu dětí ve škole byla akce “školní mléko”. Mléko svým obsahem nutričně významných složek splňuje navíc funkci výživy. Obsahuje bílkoviny a je zdrojem vápníku, nezbytného pro zdravý vývin a růst kostí a zubů dětského organismu. Některé děti však mléko nepijí ať už z důvodu averse, či alergie (Tláškal, 2004).

Další variantou zajištění pitného režimu dětí ve škole bylo tedy zavedení prodejních nápojových automatů. Ty nabízejí především ochucené slazené nápoje, které děti preferují. Nejen, že nejsou zdraví prospěšné, jsou vysoce kalorické a sycené kyslíčnickem uhličitým, ale navíc spolu se sladkostmi potlačují chuť dítěte na čerstvé ovoce, zeleninu a běžnou výživu. Především děti s nadváhou upřednostňují tyto druhy nápojů. Vhodnou volbu nápojů by měli korigovat především rodiče (Tláškal, 2004).

Další možností je pitná voda z kohoutku vodovodního systému, která je však chlоровaná, bez chuti a pro možnost jejího využití je třeba jednorázového nádobí (kelímku), na které nemá škola dostatečné finanční prostředky. Ideální by byly barely s pitnou vodou, ty jsou ovšem na údržbu nákladné a škola si je proto také nemůže z ekonomických důvodů dovolit. Některé školy vyřešily problém tím, že na podporu pitného režimu instalovaly do volných prostranství, např. chodeb tzv. pítka. Odpadá jim tak starost se zajištěním kelímku a děti se mohou jít napít dle potřeby. Pítka je většinou doplněno vodním filtrem, tzv. studánková voda, takže je voda zdravotně nezávadná (Tláškal, 2004).

Mezi vhodné nápoje pro děti patří méně slazené čaje a spíše nesycené kyslíčnickem uhličitým minerální nebo stolní vody. Rozhodně nevhodnými nápoji jsou alkoholické a s obsahem kofeinu. Kofein, neboli thein je alkaloid, který příznivě stimuluje činnost centrální nervové

soustavy a dočasně potlačuje únavu. Není obsažen pouze v kávě, je součástí i dalších nápojů, které právě děti rády konzumují. Je to např. dobře známá a velice oblíbená Coca cola a čaj. Podle pediatra Pavla Frühaufa nadměrná konzumace kofeinu u dětí může vyvolat hyperaktivitu, neklid, poruchy spánku a závislost na této látce. Vliv na tuto skutečnost mají především dospělí, které se děti snaží napodobovat právě třeba pitím kávy. Ani nabídka prodejních nápojových automatů umístěných ve školách není ideální (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

Dodržování správného pitného režimu znamená pro dítě i dospělého člověka prevenci v komplikacích zdravotního stavu. Děti pochopitelně často zapomínají na pitný režim, proto by na ně měli dohlížet dospělí a umožnit jim volný přístup k tekutinám (Tláskal, 2004).

## 4. Pohybová aktivita

Nedílnou součástí správného nutričního chování a zajištění správného tělesného vývoje je i dostatečná pohybová aktivita. Přispívá k posílení svalové hmoty a její výkonnosti, posílení kostry a šlach, vývoji nervové soustavy, zlepšení fyzické zdatnosti, dýchací a oběhové soustavy, brání vadnému držení těla, přispívá ke snížení krevního tlaku, a k prevenci obezity a sociálně patologických jevů. Plní psychoregulační funkci (zvýšení tolerance vůči stresu, depresi a přetížení nervového systému), funkci relaxační (napětí svalové a psychické tenze), ovlivňuje emoce (euforizační vlivy) a funkci socializační (možnost seberealizace, navozování mezilidských vztahů). Spolu s rodinou by se na výchově ke zdravému životnímu stylu měla podílet škola. Kromě povinné tělesné výchovy by měla nabízet příležitosti k pohybu prostřednictvím sportovních kroužků a celkově vytvářet prostředí podporující pohybové aktivity např. v podobě stánek na kola, hřiště apod. (Tláskal, 2013).

Roste počet dětí v EU s menší pohybovou aktivitou, což vykazuje metabolické potíže. Povinná školní tělesná výchova je však účinným a nejdostupnějším prostředkem ke zvyšování pohybové aktivity a zlepšování fyzické zdatnosti. Pro dosažení významných zdravotních změn je však třeba každodenní pohybová aktivita. Podle doporučení EU by se děti školního věku měly pohybové aktivitě věnovat minimálně 60 minut denně střední a vyšší intenzity. Měla by být rozmanitá a přiměřená věku (aerobní, rozvoj motorických dovedností, ohebnost, rovnováha apod.). Pro efektivní využití tělesné výchovy by měli učitelé zavádět nové a inovativní učební teorie (<http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>).

Tělesná výchova se na biologickém vývoji jedince a tvorbě zdravého životního stylu podílí pouze zčásti. Její vyučování dvě hodiny týdně rozhodně není dostačující. Jejím hlavním úkolem je vést a učit žáky k rozvíjení pohybových dovedností i mimo školní tělesnou výuku v době volného času. Podle doporučení EU je tedy nutné podpořit školy, aby poskytovaly zvýšené množství příležitostí k pohybovým aktivitám na základě rozšíření učebního plánu a ve spolupráci s partnery místní obce a aktivně podporovala zájem o celoživotní pohybovou aktivitu u všech žáků. Lze ji začlenit i mimo rámec učebního plánu například do programu školní družiny. Učitelé společně s rodiči a trenéry ve sportovních klubech jsou hlavními aktéry

ovlivňující pohybovou aktivitu dětí. Pro dosažení maximálního využití příležitostí je třeba splňovat řadu podmínek (např. vybavenost sportovního zařízení, organizovaný učební plán, kvalifikovaní učitelé atd.). Pro podporu mimoškolních pohybových aktivit a volnočasovou aktivitu po skončení školního vyučování je ideální volně zpřístupnit sportovní zařízení škol a obcí (<http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>).

Děti se účastní různých druhů pohybových aktivit (hraní her, pohyb venku, sport apod.). V současné době se ale vlivem technologií (TV, internet, videohry) stávají spíše pasivními, což často souvisí se vznikem nadváhy a obezity. S blížící se dospělostí obvykle ubývá příležitostí k pohybové aktivitě a s dnešními vymoženostmi klesá tělesná námaha (př. přeprava dopravním prostředkem). Sedavý způsob života vede 40 až 60 % obyvatelstva EU (<http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>).

## 5. Problémy výživy v dětském věku

### 5.1 Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy jsou příčinou zdravotních komplikací s fatálními následky, jako jsou např. výrazný úbytek tělesné hmotnosti, zástava tělesného růstu a dehydratace. Je proto nezbytné okamžitě vyhledat lékaře a zahájit léčbu. K prevenci by se měli zapojit nejen rodiče, ale i škola, která může využít svých možností a působit tak na své žáky. Dostatečně je informovat o příčinách a důsledcích těchto poruch a vychovávat je ke správným stravovacím návykům (Marádová, 2007). *“Poruchy příjmu potravy jsou typickou poruchou období dospívání, počátek mentální anorexie bývá často kolem čtrnáctého roku věku. Příznaky anorexie však byly zaznamenány už i u dětí mladších 10 let.”*<sup>3</sup>

- **Mentální anorexie**

Jedná se o psychickou poruchu, charakteristickou tím, že postižený má zkreslenou představu o vlastním těle a tak z obav z nadváhy a obezity, úmyslně odmítá potravu ve snaze ubrat na tělesné hmotnosti a udržovat ji abnormálně nízkou. Ke snižování tělesné hmotnosti si většinou ještě dopomáhá nadměrným cvičením, vyvoláváním zvracení a užíváním laxativ (projímadla), anorektik (látky potlačující chuť k jídlu) a diuretik (látky zvyšující vylučování moči a odvodňování organismu). V případě onemocnění dítěte již v prepubertálním věku dochází k opožděnému tělesnému vývoji a poruchám růstu (Marádová, 2007).

Anorexie se vyskytuje převážně u dívek a žen a pouze zřídka u chlapců a mužů. V České republice se týká cca 0,5 % dospívajících a úmrtnost je u této diagnózy kolem 5 %. Pavel Kabíček z Thomayerovy nemocnice v Praze a člen Občanského sdružení Výživa dětí uvedl, že nejčastěji vzniká onemocnění kolem 13. až 18. roku věku. Věková hranice se ale v posledních letech stále snižuje a výjimkou už nejsou ani desetileté pacientky (Kabíček, 2014).

---

<sup>3</sup> MARÁDOVÁ, E. *Poruchy příjmu potravy*. 1. vyd. Praha : Vzdělávací institut ochrany dětí o.p.s., 2007. 32 s. ISBN 978-80-86991-09-2. str. 9

- **Mentální bulimie**

Je další mentální poruchou, typickou silnou neodolatelnou touhou postiženého po jídle a nutkáním se přejídat. Projevuje se opakujícím se a nekontrolovatelným přejídáním. Z následných obav a výčitek z navýšení tělesné hmotnosti, se pak postižený snaží potravu vyloučit zvracením. Stejně jako u anorexie zneužívá laxativa a mívá období hladovění. Bulimii často předchází anorexie (Marádová, 2007).

## **5.2 Nadváha a obezita**

Je patologické nahromadění tukové tkáně. Indikátorem tělesné hmotnosti ať už podváhy, nadváhy nebo obezity je BMI (Body Mass Index), neboli index tělesné hmotnosti. Měříme jej pomocí tohoto vzorce:

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

Příčinou vzniku obezity je vysoký příjem energeticky bohatých, avšak nutričně chudých složek potravy doprovázený soustavným přejídáním, spojeným s konzumací nezdravých potravin a celkovou nepravdělností ve stravování. Přináší to s sebou vážná zdravotní rizika. Zátěž kardiovaskulárního systému, způsobení nadváhy, která nejen že ubírá na estetickém vzhledu, ale hlavně zatěžuje klouby a páteř, což způsobuje zase další problémy. Negativně působí na psychiku, hrozí zvýšení krevního tlaku, vzniku onemocnění diabetes mellitus, nádorových onemocnění střevního traktu, aterosklerózy a další (Tláškal, 2011).

K rozvoji dětské obezity přispívají nesprávné stravovací zvyklosti a snižující se fyzická zdatnost. Na posílení tělesné zdatnosti by se měla podílet hlavně škola v rámci povinné tělesné výchovy a volitelných zájmových kroužků zaměřených na pohyb. Ideálním preventivním opatřením proti obezitě a celkovým způsobem zdravého životního stylu je intenzivní pohyb, vykonávaný sportovní činností, omezení tuků a cukrů, čímž se vyvarujeme zvýšeného

energetického příjmu, pro zvýšení biologické hodnoty pravidelně konzumovat vybrané druhy ovoce a zeleninu, dodržovat pitný režim, udržovat rytmicitu ve stravování prostřednictvím pravidelných menších porcí a v žádném případě nehladovět (Tláškal, 2011).

Dle Petra Tláškala, předsedy Společnosti pro výživu a primáře dětské polikliniky FN Motol je situace týkající se nadváhy a obezity dětí v České republice relativně stabilní. Není zdaleka tak vážná a srovnatelná jako např. se situací v Americe, kde nadváhou a obezitou trpí více než 50 % dětské populace. Zhruba 7 % českých dětí ve věku do 10 let má nadváhu a 7 % trpí obezitou. Příčinou poruch ve výživě bývá většinou přístup rodiny. Na jedné straně jsou rodiče, kteří dětem rádi dopřávají a na druhé straně ti, kteří se zase naopak snaží vést dítě k alternativnímu způsobu stravování v podobě různých diet (veganství, nízkotučné potraviny apod.). Oba přístupy jsou pro správný vývoj dítěte stejně nevhodné a škodlivé (Tláškal, 2011).

Z obav vzniku obezity, podávají někteří rodiče dětem nízkotučné potraviny (např. mléčné výrobky), anebo pokrmy tepelně upravují bez tuku. Ani tento způsob stravování není ideální, protože organismus tuky vyžaduje nejen jako zdroj energie, ale jsou nezbytné pro správný růst a vývoj a pro přijímané vitamíny rozpustné pouze v tucích (<http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/omyly-ve-vyzive-deti/ceho-jime-moc/>).

Nutričním stavem dětí a dospívajících v ČR se podrobně zabýval naposled CAV celostátní antropologický výzkum v roce 2001. Ze získaných výsledků vyplynulo např., že převaha obezity a nadváhy je úzce spjata s hodnotou BMI (Body Mass Indexu) rodičů, úrovní vzdělání rodičů (čím vyšší vzdělání, tím nižší výskyt obezity). Oproti předchozímu výzkumu vzrostl počet obézních dětí, úroveň kazivosti zubů u dětí nevyhovuje doporučením WHO (World Health Organization), roste podíl dětí s vysokým krevním tlakem, hlavně u obézních. Zvýšenou hladinu cholesterolu. Více než polovina dětí na základních školách si kupuje ve školních automatech a bufetech slazené sycené nápoje. Svačinu z domova si z přibývajícím věkem nosí jen zhruba 54 % dětí a více jak 30 % dětí se pravidelně stravuje v provozovnách rychlého občerstvení tzv. fast foodech. Zároveň se snížila konzumace zeleniny a ovoce (Floriánková a kol., 2014).

- **Diety**

Diety nemívají dlouhotrvající účinek. Jejich efekt spočívá většinou ve ztrátě tekutin, takže původní váha se vrací rychle zpět. Nejsou vhodnou metodou hubnutí, protože neobsahují vyváženou stravu, nevychovávají ke správným stravovacím návykům a není snadné dlouhodobě je dodržovat. S úbytkem tukové hmoty ztrácí tělo i hmotu svalovou, a když dojde opět ke zvýšení hmotnosti, nahradí se převážně tukem. Děti by neměly držet striktně redukční dietu tak jako tomu bývá u dospělých. A to ani přesto, že mají vyšší tělesnou hmotnost. Důvodem je, že jejich tělo je stále ve vývinu a potřebuje dostatek všech základních živin pro správný růst a vývoj. Snížením jejich tělesné hmotnosti, v případě nadváhy, či obezity lze docílit tím, že se sestaví jídelníček ze zdravých potravin, v souladu se zásadami zdravé výživy. Vedle upraveného jídelníčku je nepochybně nutná i pravidelnost ve stravování, pitném režimu a pravidelná pohybová aktivita (Tláškal, 2013).

### **5.3 Vliv alternativní výživy na dětský organismus**

Alternativní způsoby stravování se liší od běžného způsobu stravování. Patří mezi ně vegetariánské diety, makrobiotické diety nebo konzumace organických potravin neboli biopotravin vypěstovaných bez použití chemických hnojiv. Důvody, které vedou lidi k těmto způsobům, mohou být např. náboženské, snaha jíst zdravěji, nezabíjet zvířata a nekonzumovat jejich maso, nekonzumovat potraviny zamořené škodlivinami z prostředí, módní trend apod. Poslední dobou se i v České republice stále více rozmáhá tento způsob stravování. Potřeba živin se s věkem člověka postupně mění, což souvisí nejen se změnami metabolických procesů v lidském organismu, ale zároveň i s rozvojem postojů člověka k výživě. Alternativní způsob stravování představuje buďto omezení nebo úplné vyloučení živočišné složky potravy, čemuž říkáme vegetariánství, anebo může znamenat vyloučení veškerých složek potravy, jež nejsou přírodní a jsou buď chemicky nebo jiným způsobem získané, či upravované. Nejedná se pouze o způsob zdravého stravování, ale i o životní styl (Tláškal, 2003).



Zásadním problémem alternativní výživy je pro růst a vývoj jedince. Plně kojené děti relativně prospívají, kdežto u dětí živěných vegetariánským způsobem, především kojenců a batolat, byla vyzorována snížená rychlost růstu a vývoje. ČS pediatrická společnost varuje na riziko nedostatku bílkovin, minerálních látek a nepřiměřený příjem energie. Restriktivní diety typu veganství a makrobiotické zcela vylučují, z důvodu hrozícího vzniku proteino-energetické malnutrice a růstové a psychomotorické retardace. U dětí mladšího školního věku lze nutriční stav, při všech typech vegetariánských diet, udržet. Avšak vyloučením některých potravin jako např. mléko, vejce, masné výrobky mohou nastat potíže s poklesem příjmu vápníku a vitamínu D, minerálních látek. S nízkým energetickým příjmem dochází k úbytku hmotnosti. Řešením a prevencí vzniku těchto obtíží je zajištění adekvátního příjmu živin (Tláškal, 2003).

Nevyhovujícím způsobem stravování je i veganství, které odmítá veškeré potraviny živočišného původu (maso, mléko, mléčné výrobky, vejce), což vyvolává komplikace v dodržování potřebné dávky bílkovin, železa, zinku, vápníku a vitamínu B 12. Není vhodné pro výživu dětí, těhotných a kojících matek. Vitamin B 12 (kobalamin) nalezneme v potravinách pouze živočišného původu, vegani by jej tedy měli přijímat alespoň formou doplňku. To ovšem často z vlastních přesvědčení odmítají a riskují tím vznikem zhoubné anémie. Zajistit každodenní příjem bílkovin je v tomto ohledu snazší, stačí dodržovat správné nutriční nároky. Proteiny živočišného charakteru lze nahrazovat rostlinnými (obiloviny, luštěniny, sója) (Tláškal, 2003).

Děti z veganské rodiny se zdají na první pohled sice jako dobře živěné, což je dáno bohatým energetickým příjmem, někdy dokonce nadměrným kvůli vysokému obsahu cukrů (ovoce aj.) i tuků (oříšky, olej), jsou však většinou malého vzrůstu, jelikož nemají dostatek kvalitní bílkoviny potřebné k růstu. Kostí nejsou dostatečně zásobeny vápníkem ani bílkovinou. Děti se závažnějším organickým onemocněním při chronické poruše stavu výživy často nerostou, ale díky léčbě mají přiměřenou váhu v poměru k výšce. Při větší fyzické námaze nebo závažnějším onemocnění se rychle vyčerpají rezervy bílkovin, což naruší průběh mnoha metabolických procesů a zdraví těchto dětí je ohroženo (Tláškal, 2003).

## 6. Podpora zdraví na základních školách v kurikulu

Problematika podpory zdraví na základních školách je zakotvena a jako vzdělávací obor definována v kurikulárním dokumentu, vydávaným Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Jedná se o *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* (dále jen RVP ZV), který vymezuje strategii vzdělávání pokrývající všechny vzdělávací oblasti žáků povinné školní docházky a slouží jako základ pro tvorbu školních vzdělávacích programů (<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>).

Tento program navazuje na RVP předškolního vzdělávání a je výstupem pro RVP středního vzdělávání. Specifikuje přehled klíčových kompetencí, kterých by měli žáci na konci povinné školní docházky dosáhnout. Zohledňuje možnosti vyučovacích postupů a metod v souladu s individuálními potřebami žáků. Program se pravidelně inovuje dle měnících se potřeb a zájmů žáků a celé společnosti a dle zkušeností učitelů. Klade důraz na potřeby a možnosti žáků při dosahování cílů, přizpůsobování organizace výuky podle potřeb a možností žáků, rozšíření nabídky povinně volitelných předmětů, vytváření příznivého sociálního a pracovního klima a na motivaci a vzájemnou spolupráci. Obsah vzdělávacího programu je rozdělen do několika vzdělávacích oblastí, které se vzájemně prolínají a jsou rozvrženy dle věkových kategorií žáků. Jednou z nich je vzdělávací oblast *Člověk a jeho svět*, která je jako jediná zaměřená na vzdělávání žáků pouze na 1. stupni. Představuje základy pro výuku dalších oblastí *Člověk a společnost*, *Člověk a příroda* a *Člověk a zdraví*, které na ni navazují a jsou určeny žákům druhého stupně základní školy (<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>).

V této oblasti *Člověk a jeho svět*, se žáci dozvídají základní informace týkající se nejen člověka, rodiny, společnosti apod., ale i zdraví a bezpečí. Zároveň se učí si tyto nové poznatky a dovednosti osvojovat, upevňovat a dále rozvíjet. Navazují na zkušenosti získané v rodině a během předškolního vzdělávání v mateřské škole. Poznávají sami sebe, své potřeby a okolí, učí se vnímat základní vztahy ve společnosti, porozumět způsobu a pravidlům života, různým situacím (včetně rizikových), učí se vyjadřovat své názory a dojmy a reagovat na názory

druhých, upevňovat pracovní a režimové návyky apod. Rozvíjí své fyzické i psychické schopnosti a dovednosti a učí se sociální adaptaci (<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>).

Vzdělávací oblast je strukturována do pěti tematických okruhů, přičemž jedním z nich je okruh *Člověk a jeho zdraví*. V rámci něj žáci poznávají především lidské tělo, jeho vývoj a biologické a fyziologické funkce a potřeby. Zároveň se učí vnímat zdraví jako prioritu a biologicko-psychologický a sociální stav a předpoklad pro aktivní a spokojený život. A že k udržení tohoto stavu v rovnováze je třeba o zdraví pečovat a chránit jej. Učí se tedy poznatkům a způsobům, kterými toho docílí. Zásadám zdravého způsobu života a ochrany zdraví, odpovědnosti a péči o něj a snaze o dodržování správných stravovacích návyků. Seznamují se i s možnými riziky, které zdraví ohrožují. Vysvětlují si co je pro člověka vhodné a prospěšné a co naopak nevhodné a škodlivé z hlediska denního režimu, hygieny, výživy atd. Získávají základní poučení o nemocech, zdravém způsobu života, zdravotní prevenci, poskytování první pomoci, bezpečném chování a vzájemné pomoci v různých životních situacích, včetně mimořádných událostí. Důraz je kladen i na prevenci proti závislostem. Žáci si tímto postupně uvědomují, jakou odpovědnost mají za své zdraví a bezpečnost a i za zdraví ostatních (<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>).

S podporou zdraví souvisí i vzdělávací oblast *Tělesná výchova*, která vede žáky k pravidelnému pohybu. Poznávají vlastní pohybové možnosti a snaží se je aktivně využívat. S ohledem na věk, případné zdravotní či pohybové omezení a pohybové možnosti je výchova postupně vede od spontánního pohybu až k řízené pohybové aktivitě a následně k vlastní pohybové seberealizaci, jejímž cílem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své tělesné zdatnosti a zapojovat pohybové aktivity do každodenního života pro uspokojení vlastních potřeb. Navíc je to způsob sociální adaptace, který se snaží naučit žáky odpovědného a férového jednání. Hodnocení žáků vychází ze somatotypu žáka a je individuálně posuzováno (<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>).

Okolnosti současné moderní společnosti (nedostatek intenzivního a vhodně zvoleného pohybu, dlouhodobé setrvávání ve statických polohách, nadměrný příjem potravy a navíc její nevhodně zvolená skladba, nekvalitní ovzduší, stres, atd.) a poznatky lékařů, že zdravotních oslabení v celé populaci přibývá, apelují na školy, aby se více podíleli na vyrovnávání pohybového deficitu žáků nejen se zdravotním oslabením. Především dostatečnou nabídkou volitelných předmětů a rozšířením nabídky pohybových možností (<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>).

Osvojení a upevnění všech těchto vědomostí a dovedností přirozeně vychází z vlastních zkušeností. Důraz je tedy kladen na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. K naplnění těchto záměrů je třeba účinné motivace a činností posilující zájem žáků o danou problematiku. (<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>).

Rámcový vzdělávací program předpokládá, že každá škola bude tyto vymezené cíle splňovat. Jakým způsobem budou cíle realizovány, záleží ovšem na učitelích a jejich přístupu. Ve vzdělávání zaměřeném na podporu zdraví jde totiž o víc, než jen o povinnost učitelů předat žákům informace. Jde hlavně o jejich zodpovědnost vzdělávat a vychovávat žáky ke zdravému životnímu stylu a snažit se je v této oblasti stále rozvíjet. Neboť právě oni jsou jedním z hlavních faktorů ovlivňující nutriční chování a návyky dětí mladšího školního věku a tím pádem mají významný a rozhodující vliv. Avšak nejen učitelé, ale zároveň i celkové působení školy by mělo být v souladu a podporovat, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují a snažit se společně vytvářet příznivé a odpovídající podmínky a prostředí podporující zdraví.

## II. Praktická část

### 7. Cíl výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření této bakalářské práce je zjistit, jaké postoje zastávají pedagogové základních škol na 1. stupni k problematice podpory zdraví, správných stravovacích návyků a zdravého životního stylu svých žáků. Konkrétně budou hledány odpovědi na tyto výzkumné otázky:

- 1) **Jak se pedagogové staví ke zdravému životnímu stylu z pohledu vlastní osoby?**  
*Zajímají se o zdravý životní styl? Sportují a stravují se dle zásad zdravého stravování? Snaží se v této problematice orientovat?*
  
- 2) **Jaký je jejich přístup vůči škole ve smyslu propagace zdravého životního stylu?**  
*Iniciují, či se podílí, nebo angažují svými názory, podněty a postoji ke zlepšení celkové úrovně v rámci školy?*
  
- 3) **Jaký postoj mají pedagogové vůči svým žákům z pohledu výchovy ke zdravému životnímu stylu?**  
*Zdali nejsou lhostejní a snaží se je v této problematice vzdělávat, vést a motivovat k poznatkům a dodržování zásad zdravého životního stylu a správných stravovacích návyků a celkově je v tomto směru pozitivně ovlivňovat.*
  
- 4) **Ovlivňuje zájem pedagogů o zdraví svých žáků skutečnost, že se jedná o učitele aktivně žijící a zdravě se stravující, nebo tento fakt nehraje žádnou roli a i učitelé, kteří se za aktivní nepovažují, mají o žáky stejně velký zájem?**  
*Odpověď na tuto otázku bude klíčová pro toto výzkumné šetření.*

## 8. Metodologie

Pro dosažení cíle a ověření výzkumných otázek zvolím kvantitativní metodu výzkumu v podobě dotazníkového šetření (viz příloha č. 1) s pevně danou strukturou, kdy budou jasně stanovené dotazy a odpovědi (ano/ne). Výhodou této volby bude pak snadné shrnutí získaných dat formou sčítání a porovnání odpovědí. Dotazník bude obsahovat 20 otázek. Ze strukturovaných položek budou do dotazníku zařazeny položky výběrové uzavřené. Při konstrukci dotazníků bude věnována maximální pozornost jednoznačnosti a srozumitelnosti jednotlivých položek (Gavora 2010).

### **Dotazník:**

**1) Označte prosím, jakého jste pohlaví:**

- a) Žena                      b) Muž

**2) Vyberte prosím, do jaké věkové kategorie spadáte:**

- a) Do 35 let                      b) Nad 35 let

**3) Uved'te prosím název ZŠ, na které působíte:**

.....

**4) Dá se říci, že jste člověk sportující? (pravidelně alespoň 3x do týdne provozujete nějakou sportovní činnost, organizovaně nebo neorganizovaně – např. běh, cyklistika, rychlá chůze):**

- a) Ano                      b) Ne

**5) Snažíte se stravovat dle zásad zdravého stravování? (jíte pokud možno více jak 3x za den, vyhýbáte se tučným nebo slaným jídlům, dodržujete zásady pitného režimu, jíte zeleninu a ovoce, málokdy podléháte pokušení fastfoodu):**

- a) Ano                                  b) Ne

**6) Zajímáte se o nové trendy v problematice zdravého životního stylu? (dále jen „ZŽS“):**

- a) Ano                                  b) Ne

**7) Vzděláváte se v problematice ZŽS? (navštěvujete kurzy nebo samostudiem):**

- a) Ano                                  b) Ne

**8) Kouříte?**

- a) Ano                                  b) Ne

**9) Snažíte se ovlivnit úroveň stravování ve Vaší jídelně? (podněty na vedení školy či kuchyně, at' už pochvalné nebo kritické):**

- a) Ano                                  b) Ne

**10) Zajímáte se o nabídku sortimentu doplňkového školního stravování? (nápojové a jídelní automaty, bufety):**

- a) Ano                                  b) Ne

**11) Snažíte se ovlivnit nabídku doplňkového školního stravování (kladnými nebo kritickými postoji)?**

- a) Ano                                  b) Ne

**12) Nabízí Vaše škola nějaké možnosti k zajištění pitného režimu (nápojové automaty, barely s vodou, pítka...apod.)?**

- a) Ano                                  b) Ne

**13) Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ne, nebo pokud nesouhlasíte s momentálním řešením školy k zajištění pitného režimu, snažíte se tento stav ovlivnit?**

- a) Ano                                  b) Ne

**14) Podílí se Vaše škola na některém z projektů podporujících zdraví?**

- a) Ano                                  b) Ne

**15) Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ne, nebo pokud se domníváte, že by se Vaše škola měla aktivněji účastnit na těchto projektech, snažíte se tento stav ovlivnit?**

- a) Ano                                  b) Ne

**16) Hovoříte s žáky na téma ZŽS?**

- a) Ano                                  b) Ne



**17) Smí se žáci ve Vašich hodinách výuky napít?**

a) Ano

b) Ne

**18) Pobízíte žáky k dodržování pitného režimu?**

a) Ano

b) Ne

**19) Dohlížíte, zda žáci svačí?**

a) Ano

b) Ne

**20) Všimáte si, co žáci konzumují?**

a) Ano

b) Ne

## **9. Výběr respondentů a průběh distribuce**

Respondenti jsou pedagogové základních škol, které byly vybrány náhodně bez ohledu na kraj, či region. Školy jsem oslovila prostřednictvím e-mailu, či telefonicky. Dotazníky byly pedagogům předány prostřednictvím zástupců vybraných škol. Vyplněné dotazníky jsem si následně po sjednaném termínu převzala buď osobně, nebo mi byly zaslány prostřednictvím e-mailu. Celkový počet vyplněných dotazníků činí 67 vyhotovení. Dotazovaní odpověděli na všechny položené otázky. Třídění a základní statistické zpracování dat bylo zpracováno v počítačovém programu Microsoft Excel. Zpracovaná výsledná data byla následně vložena do obsahu práce.

### **9.1 Charakteristika výzkumného souboru (přehled vybraných škol)**

V této části jsem se soustředila na charakteristiku jednotlivých zkoumaných subjektů, tedy konkrétních vybraných základních škol. O každé z nich jsem nejprve zjistila základní údaje, kde se škola nachází, jakou má kapacitu, vybavení, co vše je součástí školy a ostatní podstatné informace. Zajímala mne jejich školní vzdělávací program konkrétně z pohledu podpory zdraví, a jak žáky ve výuce v tomto směru vzdělávají. Jaké jsou na škole možnosti pohybových aktivit a zda nabízejí i možnosti volnočasových aktivit mimo výuku. Zda je součástí školy školní jídelna. Umožňuje škola zajištění pitného režimu a popřípadě doplňkového prodeje občerstvení? Je škola zapojena do některého z projektů podporující zdraví? Umožňuje škola další vzdělávání pedagogických pracovníků? Zajímali mne také údaje o aktivitách školy, které s tímto tématem souvisí.

#### **a) Základní škola a Mateřská škola Litvínov, Ruská 2059, Litvínov**

Je státní, úplná základní škola. Zaujímá postavení samostatného právního subjektu příspěvkové organizace zřízeného městem Litvínov. Součástí školy jsou odloučená pracoviště MŠ Tylova 2085, MŠ Soukenická 981, MŠ Čapkova 2035 a ŠD Šafaříkova 991. Celý školní komplex zahrnuje základní školu s kapacitou 800 žáků, školní jídelnu, školní družinu (dále jen ŠD) a tři

mateřské školy. Ke škole patří parková zeleň, multifunkční hřiště s běžeckým oválem, dvůr a školní zahrada, která umožňuje sklizně brambor a jablek, které následně žáci zpracují ve školní kuchyňce. Dále škola disponuje dvěma tělocvičnami, má prostorné chodby využitelné pro regeneraci i pro aktivní odpočinek o přestávkách. Využívány jsou také hrací kouty, čtenářské kouty, odpočinkové sedací kouty apod. Pravidelně se využívá nejen školní tělocvična, ale i přílehlý park, dětské hřiště a okolní příroda pro sportovní aktivity a hry.

Škola se soustřeďuje na zdravý způsob života, zdravou stravu, environmentální výchovu a podporu zdravého životního stylu. Ve výuce proto věnuje těmto tématům velkou pozornost. Snaží se pracovat s žáky přímo. Například vaří a připravují zdravá jídla v hodinách za účasti odborníka, nebo škola organizuje přednášky na téma poruchy příjmu potravy a příprava jídel. Pro pracovníky škol zajišťuje školení personálu školní kuchyně, vaření zdravých jídel za účasti odborníka, návrhy optimalizace automatů na školách, vhodné složení potravin ve školních kantýnách, optimalizace spotřebního koše apod. Na webových stránkách školy lze mimo jiné nalézt i odkazy na zajímavé stránky o zdravé výživě a pohybu.

Škola je zapojena do projektů "Sedmikráska" a "Ovoce do škol". V rámci prvního zmiňovaného projektu se pro žáky školy uskutečnilo zdravé vaření ve školní kuchyňce. Pod vedením zkušených kuchařek z institutu zdravé výživy si vyzkoušeli přípravu oběda a dezertu. Dále se také v rámci tohoto projektu zúčastnili dvoudenního pobytu v přírodě, který byl zaměřen na zdravý životní styl, pravidelný pohyb a zdravé stravování.

Cílem projektu je motivace žáků základních a středních škol k přijetí zásad zdravého životního stylu, naučit je rozpoznávat skutečné hodnoty a priority života, nasměrovat správně jejich postoje, připravit je co nejlépe do života a posílit jejich fyzickou i psychickou kondici. Konkrétním cílem projektu je realizace aktivit zážitkovou formou v sedmi oblastech, ve kterých si žáci vyzkouší např. vaření za účasti odborníka na zdravou výživu, metody správného cvičení a protahování za účelem dobré regenerace těla atd. Součástí aktivit je také protidrogová exkurze a dvoudenní výcvikové soustředění zaměřené na pohybové aktivity a upevnění základních kompetencí v oblasti zdravé výživy.

V rámci projektu Ovoce do škol je žákům 1. – 5. ročníku zdarma dodáváno čerstvé ovoce a zelenina či 10 % džusy. Tento projekt vznikl proto, aby pomáhal vytvářet správné stravovací návyky dětí, bojovat proti narůstající dětské obezitě a přispívat k trvalému zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny u dětí i rodičů. Navíc měli žáci školy, díky tomuto projektu, možnost zapojit se do soutěže " Ovoce a zelenina v barvách duhy".

Pro dodržování pitného režimu pracovníků školy i žáků slouží školní kantýna a dále je k dispozici nápojový automat a prodej školního mléka. Žáci 1. stupně mohou využívat automat na ovoce a zeleninu v rámci projektu „Ovoce do škol“ a také automat na mléčné produkty. Žáci i zaměstnanci se stravují ve školní jídelně.

Jídelníček ve školní jídelně je sestavován na základě zásad zdravé výživy a dodržování spotřebního koše vybraných potravin. Školní stravování se řídí výživovými normami. V jídelně se vaří jeden hlavní chod, polévka, zeleninové saláty, kompoty, moučníky, dezerty, zdravé cereální výrobky. Často se podává ovoce a přílohy z čerstvé zeleniny. Pro přípravu obědů využívají nejen receptur pro školní stravování, ale i vlastní z dostupných zdrojů. Každý rok spolupracují s kuchaři dodavatelských firem a vaří nová jídla a podle odezvy strávnicků hodnotí jejich oblíbenost a další možnosti zařazení do jídelníčku. Zaměřili se na zdravou výživu. Ve spolupráci s firmou Limonie se snaží o snižování bílého rafinovaného cukru v potravinách a nápojích a zvyšování vláknin v jídelníčku. Při příležitosti vánočního jarmarku připravili ve školní jídelně pomazánky, při nichž byla použita selská směs do pomazánek bez přídavku másla či tuku. Pomazánky podávali společně s mošty s velkým podílem ovoce.

V současné době již fungují webové stránky školních jídelen, tudíž mohou rodiče pohodlně dětem objednávat obědy a kontrolovat, zda byly odebrány. Zároveň nahlížet i na jídelníček a možnost zveřejnit své názory a připomínky, které mohou dopomoci k neustálému zlepšování služeb jídelny.

I v tělesné výchově se škola snaží pracovat se žáky přímo. Například organizuje návštěvy odborníka v hodinách tělocviku, který přednáší na téma alternativní sporty, pohybový režim, vyváženost sportovních a odpočinkových aktivit apod. Pro tělocvikáře zajišťuje školení.

Ve škole fungují sportovní a zájmové kroužky jako vhodné využití volného času dětí. Školní sportovní klub, pod jehož záštitou se organizují sportovní soutěže. Nejlepší sportovci se zúčastnili sportovního pobytu, který byl hrazen z dotace města Litvínov. Na závěr školního roku se pořádají školní olympijské hry. Ke zdravému životnímu stylu také přispívá možnost účastnit se plaveckého výcviku v blízkém plaveckém bazénu. Škola navíc tradičně vyjíždí s dětmi na několikadenní pobyt do přírody, kde žáky čekají především aktivity na čerstvém vzduchu. Střídají se turistické výšlapy se sportovními aktivitami. Součástí výchovně vzdělávací nabídky jsou pravidelné výjezdy do škol v přírodě, lyžařské výcviky, exkurze, výlety. Pořádání a organizování celoškolních, třídních i ročníkových projektů, výjezdů, exkurzí, kurzů, vystoupení, adaptačních pobytů, vystoupení a dalších akcí je jednou z priorit školy. Řada akcí je součástí preventivního programu, příprava a účast v různých projektech smysluplně vyplňuje volný čas žáků.

ŠD také nabízí škálu možných činností v podobě sportovních a zájmových kroužků zahrnující pohybové aktivity, pobyt v přírodě, relaxaci, rozvíjení vědomostí, pohybových schopností a dovedností. Na škole byl navíc zřízen odpolední klub. Jedním z cílů klubu je učit děti kvalitně trávit volný čas (sport, hry, vaření atd.). Škola společně ve spolupráci s MěÚ Litvínov sociálním odborem zajišťuje a organizuje výlety pro tyto žáky.

Škola se také dále účastní na projektech s tematikou prevence rizikového chování (projekt Sedmikráska – beseda s protidrogovou tematikou v rámci výchovy ke zdraví seznámení nejen pro žáky, ale i učitele).

Velkou pozornost škola věnuje také dalšímu vzdělávání nejen pedagogických pracovníků prostřednictvím vzdělávacích workshopů, seminářů a kurzů. Sami učitelé přicházejí s tématy workshopů, hlásí se k lektorování, sdílejí s ostatními kolegy poznatky z absolvovaných a akreditovaných školení. Workshop pro pedagogy na téma Zdravá škola – setkání s odborníky ze Státního zdravotního ústavu a KÚ Ústeckého kraje, výměna a přenos zkušeností ze škol zařazených do sítě „Škola podporující zdraví“.

Škola spolupracuje s mnoha společnostmi. Jednou z nich je např. nadace Women for women, o.p.s. se kterou spolupracuje na projektu Obědy pro děti. Cílem projektu je pomáhat ženám (popř. mužům) s dětmi, které se ocitly v tíživé životní situaci, kterou nedokáží vlastními silami řešit, ale aktivně přistupují k řešení svých problémů. Rodiče si nemohou dovolit zaplatit jim obědy ve školních jídelnách. Pomoc potřebným dětem je poskytována přímo prostřednictvím základních škol na základě darovací smlouvy tak, aby se obědy dostaly opravdu k dětem, nezkomplikovalo to ještě více situaci rodičů a pomoc nemohla být zneužita. Školu navštěvuje cca 20 % dětí ze znevýhodněného prostředí – především z chudých rodin. Podařilo se jim přes tuto nadaci zajistit obědy pro děti z nejchudších rodin.

Navíc škola uzavřela smlouvu se Všeobecnou zdravotní pojišťovnou České republiky na projekt „Za zdravým vzduchem“, který je určený dětem navštěvující předškolní a školní zařízení nacházející se v oblasti se zvýšenou koncentrací smogu.

Dalším projektem, do kterého je škola zapojena je Happy snack, který zastřešuje dodávky zdravých svačinek pro žáky nebo studenty základních a středních škol.

#### **b) Základní škola u Říčanského lesa, Školní 2400/4, Říčany**

Je státní, úplná základní škola. Zaujímá postavení samostatného právního subjektu příspěvkové organizace zřízeného městem Říčany. Leží v zeleni na okraji lesního celku v klidové oblasti města. Ve škole se nachází odpočinkové atrium mezi výukovými pavilony, pěstitelské pozemky, plochy zeleně a dětské hřiště. Respiria a venkovní atrium umožňují aktivní odpočinek, relaxaci a setkávání žáků. Škola má také v plánu vystavět venkovní sportovní areál (hřiště, kurty, atletická dráha apod.).

Škola se snaží zaměřit a rozvíjet zdravý životní styl a tělovýchovné a sportovní aktivity. V rámci vyučovacího předmětu Prvouka probírají pedagogové s žáky témata člověk a jeho zdraví, základní znalosti o zdraví a nemocech, o zdravotní prevenci, lidské tělo, biologické a fyziologické funkce a potřeby člověka, první pomoc, bezpečné chování, péče o zdraví, zdravá

výživa, denní režim, pitný režim, pohybový režim, zdravá strava, úrazová zábrana, osobní, intimní a duševní hygiena, stres a jeho rizika, reklamní vlivy atd.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdelávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Při realizaci této vzdělávací oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Zpočátku musí být vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole.

V rámci výchovy ke zdraví si žáci upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky a rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky. V rámci předmětu rodinná výchova se realizuje následující projekt „Zdravý jídelníček“, kde si žáci vytvářejí týdenní jídelníček podle zásad zdravé výživy a ten pak prezentují ve třídě a obhajují ho před ostatními. Žák by se měl podle svého jídelníčku jeden týden stravovat. Diskutují o stravovacích návycích, zaujmají k nim vlastní postoj, učí se vyhledávat informace na téma energetické hodnoty pokrmů, způsoby technologie zpracování potravin, hovoří na téma alternativní výživa a poruchy příjmu potravy, vliv médií atd.

Nedílnou součástí vzdělávací oblasti člověk a zdraví je i tělesná výchova. V rámci předmětu Pracovní činnosti se učí pěstičství, osvojují si základní znalosti a dovednosti týkající se péče o rostliny, zeleninu a ovoce. Dále přípravě pokrmů, využívají získaných poznatků z výuky předmětu Výchova ke zdraví, výběr potravin, sestavování jídelníčku dle zásad zdravé výživy, skladování potravin, osvojení zásady bezpečnosti a hygieny při práci v kuchyni, příprava stolu a stolování atd.

Škola je navíc zapojena do projektu k podpoře zdravého životního stylu „Mléko do škol“ a „Ovoce do škol“.

Škola dbá na stravovací a pitný režim nejen v době oběda. V sortimentu školního bufetu jsou svačiny, nápoje i školní potřeby. Nabídku dále doplňují automaty na mléko, teplé a studené nápoje a drobné občerstvení. Žáci i zaměstnanci se stravují ve školní jídelně. Školní jídelna není přímou součástí základní školy. Provozuje ji soukromá organizace firma Scholarest, která respektuje vyvážený způsob stravování. Jídelna nabízí výběr ze tří hlavních jídel, dále celodenní pitný režim, saláty, ovoce, ale také doplňkový prodej a svačिनový provoz. Podávají čerstvou a vyváženou stravu z kvalitních a prověřených surovin, se sníženým obsahem solí a bez přidaných konzervačních látek, polévky podávají bez přidaného glutamátu.

Školní jídelna je zaregistrována v síti školských zařízení a důsledně dbá na dodržování platné legislativy, která se vztahuje ke školnímu stravování v České republice. Čerpá poznatky i úspěšné postupy kolegů ze zahraničí. Přináší nové trendy a pohledy na školní stravování. Zavádí nové programy školního stravování, které jsou atraktivní, inovativní a přínosné pro všechny hosty. Nezavádí žádné prodejní automaty na cukrovinky. Motivuje děti formou hry "Jíme s Barvožroutem". Jedná se o projekt s cílem motivovat děti, aby se stravovaly zdravěji a z nabídky jídel si dobrovolně vybíraly to, co je pro jejich zdraví a kondici prospěšnější. Součástí je objednávkový systém, který umožňuje výběr a objednávku jídel přes internet. Ke kvalitně strávenému volnému času žákům nabízí mimoškolní zájmové činnosti v podobě kroužků (taneční, sportovní, vaření), což napomáhá nejen k rozvoji zdravého životního stylu, ale také k ochraně žáků před sociálně-patologickými jevy. Škola pořádá a organizuje výlety, zájezdy, sportovní kurzy (plavecké, lyžařské, vodácké, cyklistické), sportovní turnaje a soutěže. Dále mají žáci možnost různého vyžití (sportovní, taneční, výtvarná, chodí na vycházky apod.). I zde se soustředí na vzdělávací oblast Člověk a jeho zdraví.



**c) Základní škola, Základní umělecká škola a Mateřská škola, Stochov, Jaroslava Šípka 387, Stochov**

Je státní, úplná základní škola. Zaujímá postavení samostatného právního subjektu příspěvkové organizace zřízeného městem Stochov. Její součástí jsou speciální třídy, základní umělecká škola – s odloučenými pracovišti v Kamenných Žehrovicích, Lánech, Tuchlovicích, mateřská škola se dvěma oddělenými pracovišti, školní družina a školní jídelna se třemi oddělenými pracovišti. Celý školní komplex zahrnuje základní školu s kapacitou 835 žáků, mateřskou školu, školní družinu a školní jídelnu. Budovy školy leží uvnitř velkého oploceného areálu plného zeleně.

Zdravý životní styl se škola snaží rozvíjet v rámci předmětu Pracovní výchova, kde se cíleně soustředí na rozvoj praktických pracovních dovedností a návyků žáků. Žáci se učí přípravě pokrmů, pravidla správného stolování, základní vybavení kuchyně, výběr, nákup a skladování potravin apod. Na 2. stupni pak dále probírají kuchyni a její vybavení, osobní hygienu, bezpečnost a hygienu provozu, potraviny, zdravá výživa člověka, základní pojmy v oboru výživy a stravování, biologická hodnota potravy, základní složky potravy, výběr, nákup, skladování, skupiny potravin, zásady pro sestavování jídelníčku, výživová hodnota potravy, cizorodé látky v poživatinách, stravitelnost potravy, hygienická jakost, energetická hodnota potravy, fyziologický nárok spotřebitele, výživa vybraných skupin obyvatelstva, alternativní způsoby výživy, gastronomická pravidla při sestavování jídelníčku, úprava pokrmů za studena, základní způsoby tepelné úpravy, základní technologické postupy při přípravě pokrmů a nápojů, úprava stolu a stolování a obsluha a chování u stolu atd.

Učí se také pěstitelství. Základní podmínky pro pěstování rostlin zeleniny, význam zeleniny pro zdraví, sklizeň a uskladnění zeleniny, pěstování vybraných druhů zeleniny, druhy ovocných rostlin, způsob pěstování, uskladnění a zpracování, léčivé rostliny, koření, rostliny a zdraví člověka, rozdělení léčivých rostlin, léčivé účinky rostlin, zásady sběru, sušení a uchovávání léčivých rostlin, rostliny jedovaté, rostliny jako drogy a jejich zneužívání, alergie atd.

S tímto tématem dále souvisí i volitelný předmět Kultura stolování, který se snaží vést žáky k osvojování pojmů z oblasti gastronomie, k osvojování a rozvíjení základních pracovních dovedností a návyků v oblastech příprava pokrmů, servírování a stolování, udržování pořádku a čistoty, osobní hygiena, bezpečnost a hygiena provozu, strava a stravovací zvyklosti nejen naší kultury, ale i v různých zemích světa.

Škola je též zapojena do dvou celostátních akcí, které souvisí se zdravou výživou žáků – „Školní mléko „ a „Ovoce a zelenina do škol“.

Ve školní jídelně je možný výběr ze dvou hlavních jídel. Strava je připravována ve stanovené hodnotě podle předepsaných technologických postupů, aby byla zajištěna správná výživa dětí. Jídelníček je sestavován na základě zásad zdravé výživy a dodržování spotřebního koše vybraných potravin. Součástí je objednávkový systém, který umožňuje výběr a objednávku jídel přes internet.

Škola věnuje velkou pozornost sportovní výchově. Žáci využívají tělocvičnu, cvičebnu, školní hřiště (asfaltová plocha + běžecká dráha), sportovní areál TJ Baník Stochov (fotbalové hřiště, běžecká dráha, antukové kurty) a sportovní halu města Stochov. Do vyučování Tělesné výchovy se zavádí netradiční sporty (hokejbal, florbal, basebal, badminton, líný tenis, nohejbal apod.). Cílem vyučovacího předmětu Sportovní výchova je rozvíjet vlastní pohybové možnosti a přednosti žáků, seznámit žáky s širokým spektrem sportovních aktivit a podnítit je tímto k další vlastní aktivní činnosti v oblasti sportu.

Na škole funguje několik sportovních kroužků. V rámci Sportovní ligy škol okresu Kladno se žáci školy zúčastňují většiny soutěží: Žáci 6. – 9. tříd po celý rok soutěžili o „Pohár sportovce a sportovkyně ZŠ Stochov“. Každoročně mají žáci možnost se účastnit lyžařského kurzu a plaveckého výcviku. U příležitosti Dne dětí uspořádala škola pro žáky sportovní dopoledne, které se konalo v budově ZŠ a ve sportovní hale. Dále pořádá sportovní olympiádu. Každoročně jezdí žáci na školu v přírodě a školní výlety. Ve školní družině mají žáci možnost různého vyžití (sportovní, taneční, výtvarná, chodí na vycházky apod.).

#### **d) Fakultní základní škola Chodovická, Chodovická 2250/36, Horní Počernice**

Je státní, úplná základní škola s devíti postupnými ročníky, přičemž na druhém stupni je v každém ročníku otevřena jedna třída s rozšířenou výukou tělesné výchovy. Hlavním přínosem třídy s rozšířenou výukou tělesné výchovy je zvýšení hodinové dotace pro výuku tělesné výchovy a navíc možnost účasti na pravidelných sportovních soustředěních a sportovních akcí nejen v rámci školy. Kapacita školy je zhruba 550 žáků. V budově školy jsou učebny, které slouží jako herny pro oddělení školní družiny a jako odborné učebny (školní dílna, školní kuchyňka, jazyková učebna, učebna výpočetní techniky). K pohybovým aktivitám žáci využívají třemi tělocvičny (velkou, malou a gymnastický sál se zrcadly) a velmi dobře vybavený venkovní sportovní areál. Školní sportovní areál s atletickým povrchem, umělou trávou třetí generace, menším hřištěm s umělým povrchem a třemi tělocvičnami poskytuje ideální podmínky pro rozvoj mladých sportovců. Školní družina má k dispozici zahradu vybavenou moderními hracími prvky. Vyučující mají k dispozici malou školní posilovnu.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je do výuky zařazena na obou stupních ZŠ. Klade si za cíl vést žáky k vyváženému stavu tělesné, duševní a sociální pohody. Vzdelání v této oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe, aby pochopili hodnotu zdraví a způsob jeho ochrany. Osvojují si dovednosti a způsoby chování, které vedou k zachování a posílení zdraví a k růstu fyzické zdatnosti. Vzdelávací obsah oblasti Člověk a zdraví se prolíná i do ostatních vzdělávacích oblastí realizovaných školou. Vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví. Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu. Navazující předmět Výchova ke zdraví je vyučován jako samostatný povinný vyučovací předmět pouze v běžných třídách 6. až 8. ročníku. Vzdelávání v tomto předmětu směřuje k utváření a rozvíjení získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví a tělesné výkonnosti prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a co poškozuje.

Škola je zapojena do projektu „Ovoce a zelenina do škol“. Dále je členem Asociace školních sportovních klubů České republiky, což je multisportovní občanské sdružení, které iniciuje a podporuje pohybové a sportovní aktivity ve školních sportovních klubech v celé České republice.

Žáci i zaměstnanci se stravují ve školní jídelně. Jídelníček ve školní jídelně je sestavován na základě zásad zdravé výživy a dodržování spotřebního koše vybraných potravin. Školní stravování se řídí výživovými normami. Součástí je objednávkový systém, který umožňuje výběr a objednávku jídel přes internet. K nákupu občerstvení lze využít školní bufet, případně využít školní pítka s pitnou vodou.

Škola se zapojuje do různých dlouhodobých projektů a do celé řady sportovních soutěží. Kromě dlouhodobých projektů se škola účastní i krátkodobých, např. Den zdravé výživy. Škola uzavřela smlouvu s fotbalovým klubem SC Xaverov Horní Počernice a.s. o intenzivní spolupráci v oblasti tohoto sportu, která spočívá především v přímém působení trenérů v hodinách tělesné výchovy zaměřených na fotbal. V oblasti sportovních aktivit škola spolupracuje s tělovýchovným oddělením DDM Praha 9 při organizaci sportovních soutěží a turnajů. Škola rovněž pořádá celou řadu sportovně-kulturních akcí v rámci školy. Škola nabízí jako doplňkovou činnost volnočasové aktivity pro žáky v rámci činnosti zájmových kroužků se zaměřením sportovním a výtvarným.

Většina pedagogů je zapojena do procesu dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků. Účastní se různých kurzů a školení.

#### **e) Základní škola a Mateřská škola Povrly, 5. května 233, Povrly**

Je státní, úplná základní škola. Zaujímá postavení samostatného právního subjektu příspěvkové organizace zřízeného obcí Povrly s kapacitou 480 žáků ZŠ a 60 žáků MŠ. V budově školy se nachází tělocvična, která je dobře vybavena pro všechny sálové sporty. Dále škola disponuje vlastním bazénem, který využívá k výuce plavání žáků školy. Bezplatně využívá k výuce tělesné výchovy travnaté fotbalové hřiště obce Povrly. V zimním období umělého ledu na zimním stadionu a v letních měsících veřejné koupaliště se sportovním zázemím. Každá třída má určen svůj rajón a záhon na školním pozemku, o který po celý školní rok pečuje. Děti mají k dispozici malý skleník. Cvičná kuchyňka slouží všem žákům k výuce předmětu domácnost, ale také k přípravě pokrmů v rámci projektů (např. Výživa hrou). V rámci pracovních činností si žáci mohou vyzkoušet přípravu pokrmů ve školní kuchyňce, nebo pěstitelství na školní

zahradě. Prostor mezi pavilony školy je využíván žáky k odpočinku v době přestávek, k aktivitám ŠD, k výuce Tělesné výchovy nebo k odpočinku.

Škola zajišťuje stravování dětí a zaměstnanců ve školní jídelně, která má dvě školní kuchyně zvláště pro ZŠ a MŠ. Obě kuchyně vyvaňují jeden druh jídla denně (polévka, hlavní jídlo, dezert a nápoj). Obě jídelny se snaží dodržovat zásady zdravého stravování a spotřebního koše a zároveň se věnují jejich zlepšování.

Na škole funguje nepovinný předmět sportovní hry, cyklistický kurz, nebo třeba hokejový kroužek. O další mimoškolní náplň dětí se starají dvě oddělení školní družiny, která nabízejí další možnosti kroužků (sportovní, tvůrčí). Navíc škola organizuje různé pobyty žáků mimo školu, například s programem zaměřeným na ekologickou výchovu, ochranu přírody, turistiku nebo se zaměřením na poskytování první pomoci. Pořádá sportovní turnaje a zápasy, soutěže a školní výlety.

## **Shrnutí**

Každá z vybraných škol disponuje vlastní tělocvičnou a venkovním areálem s možností sportovního vyžití. Některé školy navíc mohou využít možnosti místních fotbalových hřišť. Všechny školy se v rámci výuky snaží o rozvoj zdravého životního stylu a pohybové aktivity žáků. Na všech školách funguje školní jídelna. Každá škola, kromě ZŠ Povrly, se momentálně účastní některého z projektů podporující zdraví. ZŠ Litvínov se účastní hned několika projektů a i proto je její popis ze všech škol nejrozsáhlejší. Zároveň každá škola pořádá a organizuje různé výlety, exkurze, pobyty a soutěže a zajišťuje i mimoškolní aktivity v podobě kroužků.

## 10. Výsledky dotazníkového výzkumného šetření

První část dotazníku vztahující se k první výzkumné otázce, kde nejprve identifikují respondenty a zároveň mapují jejich přístup k danému tématu z pohledu jejich vlastní osoby.

### Otázka č. 1: Označte prosím, jakého jste pohlaví:

Dotazníkového šetření se z celkového počtu zúčastnilo 50 učitelek (74,62 %) a 17 učitelů (25,38 %).

### Otázka č. 2: Vyberte prosím, do jaké věkové kategorie spadáte:

Z celkového počtu bylo 43 učitelů ve věku nad 35 let (64,2 %) a 24 učitelů mladší 35 let (35,8 %).

### Otázka č. 3: Uveďte prosím název ZŠ, na které působíte:

#### Tabulka k otázce č. 3

Přehled a počet respondentů za vybrané školy:	Ženy		Muži		Celkem osob
	do 35 let	nad 35 let	do 35 let	nad 35 let	
ZŠ a MŠ Litvínov	5	5	2	1	13
ZŠ u Říčanského lesa	3	8	2	2	15
ZŠ, ZUŠ a MŠ, Stochov	3	6	1	2	12
Fakultní ZŠ Chodovická	2	8	2	2	14
ZŠ a MŠ Povrly	3	7	1	2	13

*Počet pedagogů mezi jednotlivými školami byl relativně vyrovnaný.*

**Otázka č. 4: Dá se říci, že jste člověk sportující? (pravidelně alespoň 3x do týdne provozujete nějakou sportovní činnost, organizovaně nebo neorganizovaně – např. běh, cyklistika, rychlá chůze):**

#### Tabulka k otázce č. 4

	Ženy		Muži		Celkem osob	Podíl v %
	do 35 let	nad 35 let	do 35 let	nad 35 let		
Ano	11	16	6	4	37	55,22
Ne	5	18	2	5	30	44,78

Mezi aktivními a neaktivně se považujícími učiteli nebyl až tak velký rozdíl. Dokonce ani v ohledu na věk nebyl radikální rozdíl. U neaktivních jedinců převažovali hlavně učitelé starší 35 let.

**Otázka č. 5: Snažíte se stravovat dle zásad zdravého stravování? (jíte pokud možno více jak 3x za den, vyhýbáte se tučným nebo slaným jídlům, dodržujete zásady pitného režimu, jíte zeleninu a ovoce, málokdy podléháte pokušení fastfoodu):**

**Tabulka k otázce č. 5**

	Ženy		Muži		Celkem osob	Podíl v %
	do 35 let	nad 35 let	do 35 let	nad 35 let		
Ano	14	26	6	6	52	77,61
Ne	2	8	2	3	15	22,39

Valná většina z dotazovaných tvrdí, že se snaží stravovat dle zásad zdravého stravování.

**Otázka č. 6: Zajímáte se o nové trendy v problematice zdravého životního stylu? (dále jen ZŽS):**

**Tabulka k otázce č. 6**

	Ženy		Muži		Celkem osob	Podíl v %
	do 35 let	nad 35 let	do 35 let	nad 35 let		
Ano	14	26	5	5	50	74,63
Ne	2	8	3	4	17	25,37

Více jak 70 % dotazovaných respondentů odpovědělo, že se navíc zajímá o danou problematiku.

**Otázka č. 7: Vzděláváte se v problematice ZŽS? (navštěvujete kurzy nebo samostudiem):**

**Tabulka k otázce č. 7**

	Ženy		Muži		Celkem osob	Podíl v %
	do 35 let	nad 35 let	do 35 let	nad 35 let		
Ano	9	10	4	1	24	35,82
Ne	7	24	4	8	43	64,18

Avšak i přes velký zájem o zdravý životní styl se pouze malá část z nich aktivně zajímá a vzdělává v této problematice.

### Otázka č. 8: Kouříte?

**Tabulka k otázce č. 8**

	Ženy		Muži		Celkem osob	Podíl v %
	do 35 let	nad 35 let	do 35 let	nad 35 let		
Ano	4	8	1	3	16	23,88
Ne	12	26	7	6	51	76,12

*Domnívám se, že i tento dotaz úzce souvisí s tématem o zdravém životním stylu a tak byl do dotazníku zahrnut. Z vybraných respondentů je pouze 23,88 % kuřáků, což je velice příznivá informace.*

Tato část dotazníku se vztahuje k druhé výzkumné otázce. Zde zjišťuji, jaké jsou možnosti na jednotlivých školách a jaký je postoj učitelů v rámci celé školy, zda se podílí, nebo angažují svými názory, podněty a postoji ke zlepšení celkové úrovně školy.

### Otázka č. 9: Snažíte se ovlivnit úroveň stravování ve Vaší jídelně? (podněty na vedení školy či kuchyně, ať už pochvalné nebo kritické):

**Tabulka k otázce č. 9**

	Ženy		Muži		Celkem osob	Podíl v %
	do 35 let	nad 35 let	do 35 let	nad 35 let		
Ano	7	15	4	4	30	44,78
Ne	9	19	4	5	37	55,22

*Bohužel méně učitelů se aktivně snaží svými podněty ovlivnit zlepšení úrovně stravování ve školní jídelně.*

### Otázka č. 10: Zajímáte se o nabídku sortimentu doplňkového školního stravování? (nápojové a jídelní automaty, bufety):

**Tabulka k otázce č. 10**

	Ženy		Muži		Celkem osob	Podíl v %
	do 35 let	nad 35 let	do 35 let	nad 35 let		
Ano	7	15	4	4	30	44,78
Ne	9	19	4	5	37	55,22

*Stejně tak o nabídku doplňkového školního stravování se zajímá méně než polovina dotázaných.*



**Otázka č. 11: Snažíte se ovlivnit nabídku doplňkového školního stravování (kladnými nebo kritickými postoji)?**

**Tabulka k otázce č. 11**

	Ženy		Muži		Celkem osob	Podíl v %
	do 35 let	nad 35 let	do 35 let	nad 35 let		
Ano	6	14	4	3	27	40,3
Ne	10	20	4	6	40	59,7

*Část z nich se aktivně angažuje např. při výběru sortimentu doplňkového stravování.*

**Otázka č. 12: Nabízí Vaše škola nějaké možnosti k zajištění pitného režimu (nápojové automaty, barely s vodou, pítka...apod.)?**

**Tabulka k otázce č. 12**

	Ženy		Muži		Celkem osob	Podíl v %
	do 35 let	nad 35 let	do 35 let	nad 35 let		
Ano	16	34	8	9	67	100
Ne	0	0	0	0	0	0

*Na každé z vybraných škol jsou možnosti k zajištění pitného režimu.*

**Otázka č. 13: Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ne, nebo pokud nesouhlasíte s momentálním řešením školy k zajištění pitného režimu, snažíte se tento stav ovlivnit?**

**Tabulka k otázce č. 13**

	Ženy		Muži		Celkem osob	Podíl v %
	do 35 let	nad 35 let	do 35 let	nad 35 let		
Ano	10	20	4	3	37	55,22
Ne	6	14	4	6	30	44,78

*Avšak někteří učitelé, kteří nesouhlasí s momentálním řešením, konkrétně na jejich školách, se snaží tento fakt aktivně změnit.*

**Otázka č. 14: Podílí se Vaše škola na některém z projektů podporujících zdraví?**

**Tabulka k otázce č. 14**

	Ženy		Muži		Celkem osob	Podíl v %
	do 35 let	nad 35 let	do 35 let	nad 35 let		
Ano	13	27	7	7	54	80,59
Ne	3	7	1	2	13	19,41

*V současné době se již skoro každá škola podílí alespoň na jednom z projektů podporujících zdraví.*

**Otázka č. 15: Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ne, nebo pokud se domníváte, že by se Vaše škola měla aktivněji účastnit na těchto projektech, snažíte se tento stav ovlivnit?**

**Tabulka k otázce č. 15**

	Ženy		Muži		Celkem osob	Podíl v %
	do 35 let	nad 35 let	do 35 let	nad 35 let		
Ano	10	19	7	3	39	58,2
Ne	6	15	1	6	28	41,8

*V případě, že se škola prozatím neúčastní žádného z projektů, nebo by se mohla zúčastnit mnoha dalších, se více jak 58 % učitelů snaží o zapojení jejich školy.*

V této části dotazníku, která se vztahuje ke třetí výzkumné otázce, zjišťují, jaké jaký je postoj učitelů ke svým žákům, zda nejsou lhostejní a o své žáky se zajímají.

**Otázka č. 16: Hovoříte s žáky na téma ZŽS?**

**Tabulka k otázce č. 16**

	Ženy		Muži		Celkem osob	Podíl v %
	do 35 let	nad 35 let	do 35 let	nad 35 let		
Ano	15	33	7	7	62	92,54
Ne	1	1	1	2	5	7,46

*Převážná většina učitelů není lhostejná k zdravému životnímu stylu svých žáků a aktivně se snaží na ně působit a vzdělávat je v dané oblasti.*

**Otázka č. 17: Smí se žáci ve Vašich hodinách výuky napít?****Tabulka k otázce č. 17**

	Ženy		Muži		Celkem osob	Podíl v %
	do 35 let	nad 35 let	do 35 let	nad 35 let		
Ano	16	33	8	7	64	95,52
Ne	0	1	0	2	3	4,48

*S jejich přístupem zároveň úzce souvisí otázka pitného režimu. Více jak 95 % z dotázaných učitelů povoluje žákům pít ve výuce.*

**Otázka č. 18: Pobízíte žáky k dodržování pitného režimu?****Tabulka k otázce č. 18**

	Ženy		Muži		Celkem osob	Podíl v %
	do 35 let	nad 35 let	do 35 let	nad 35 let		
Ano	15	33	8	7	63	94
Ne	1	1	0	2	4	6

*Drtivá většina z nich žáky dokonce pobízí k dodržování pitného režimu.*

**Otázka č. 19: Dohlížíte, zda žáci svačí?****Tabulka k otázce č. 19**

	Ženy		Muži		Celkem osob	Podíl v %
	do 35 let	nad 35 let	do 35 let	nad 35 let		
Ano	15	33	8	7	63	94
Ne	1	1	0	2	4	6

*Stejné procento z nich dohlíží i na to, zda žáci svačí, takže nejsou lhostejní ani v tomto ohledu.*

**Otázka č. 20: Všimáte si, co žáci konzumují?****Tabulka k otázce č. 20**

	Ženy		Muži		Celkem osob	Podíl v %
	do 35 let	nad 35 let	do 35 let	nad 35 let		
Ano	15	32	7	8	62	92,53
Ne	1	2	1	1	5	7,47

*Přes 90 % z nich si navíc všimá, co žáci konzumují a čím se stravují, což jim může být prospěšné, při diskuzi o zdravém životním stylu a stravovacích zvyklostech, se svými žáky.*

## 11. Komparace zjištěných dat

Výzkumného dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 67 respondentů. Z toho bylo zúčastněných 16 žen ve věku do 35 let a 34 žen nad 35 let a 8 mužů do 35 let a 9 mužů nad 35 let. Počet pedagogů mezi jednotlivými školami byl relativně vyrovnaný (průměrně 13 osob).

### **Otázka č. 4:**

Celkem 55,22 % pedagogů odpovědělo, že se považují za aktivně žijící a pravidelně sportují jedince. Zda se jednalo o muže, či ženu, mladší nebo starší věku 35 let nehrálo velkou roli. Zásadní rozdíl nebyl ani mezi jednotlivými školami. Počet aktivních i neaktivních učitelů na každé ze škol byl téměř vyrovnaný. Avšak nejvíce aktivních jedinců bylo ze ZŠ Litvínov a hned za ní následovala ZŠ Chodovická. Naopak nejméně aktivních učitelů bylo ze ZŠ Stochov.

### **Otázka č. 5:**

Co se týče stravování, odpovědělo až 77,61 % učitelů že se snaží jíst dle zásad zdravého stravování, z čehož vyplývá, že i ti učitelé, kteří se za aktivní sportovce neoznačili, se snaží dbát alespoň na správnou stravu. Zde byl poměr mezi učiteli jednotlivých škol opět téměř vyrovnaný, avšak nejvíce zástupců zdravě se stravujících bylo na ZŠ Litvínov a ZŠ u Říčanského lesa a nejméně na ZŠ Povrly.

### **Otázka č. 6:**

Na otázku, zda se navíc zajímají o nové trendy zdravého životního stylu, už kladně odpovědělo méně učitelů nežli v předchozí otázce, a sice 74,63 %, což je ale stále příznivá informace. Opět mezi nejvíce zajímavější se byli učitelé ze ZŠ Litvínov a ZŠ u Říčanského lesa a nejméně ze ZŠ Povrly.

**Otázka č. 7:**

Vzděláváním se v problematice zdravého životního stylu (návštěvou kurzů, přednášek nebo třeba samostudiem), se už ale nezabývá mnoho z nich. Pouze 35,82 %, což dle mého názoru nemusí nutně znamenat, že by byli k dané věci lhostejní, ale pravděpodobně si vystačí s informacemi, které čerpají z aktuálních trendů. Mezi vzdělávajícími se byli především učitelé ze ZŠ u Říčanského lesa. Mezi jednotlivými školami se počet učitelů, kteří se v tomto směru nevzdělávají, příliš nelišil.

**Otázka č. 8:**

Do výzkumného šetření jsem zahrnula i otázku týkající se kouření. Domnívám se totiž, že s tímto tématem úzce souvisí. Příznivou informací bylo zjištění, že valná většina ze zúčastněných učitelů, konkrétně 76,12 % jsou nekuřáci. Tudíž jsou dobrým příkladem pro své žáky. Většina kouřících učitelů byla ze ZŠ Stochov a ZŠ u Říčanského lesa.

**Otázka č. 9:**

Méně než polovinu ze zúčastněných pedagogů 44,78 % zajímá nabídka pokrmů ve školní jídelně na jejich školách a snaží se svými podněty a názory přispět ke zlepšení její úrovně stravování. Nejvíce se o svou školní jídelnu zajímá ZŠ Litvínov a ZŠ u Říčanského lesa. Naopak na ZŠ Chodovická se zajímá menší procento učitelů.

**Otázka č. 10:**

S nabídkou pokrmů ve školní jídelně a s tématem zdravého stravování dále úzce souvisí i nabídka doplňkového školního stravování, čímž jsou myšleny nápojové a svačinové automaty nebo bufety. O jejich sortiment se zajímá stejný počet učitelů stejně jako v předchozí otázce, tedy 44,78 % a v podstatě mezi ně opět spadají především ZŠ Litvínov a ZŠ u Říčanského lesa.

**Otázka č. 11:**

Svámi aktivními postoji a názory se snaží nabídku sortimentu doplňkového stravování ovlivnit už jen 40,3 % učitelů. Opět mezi nimi byly hlavně ZŠ Litvínov a ZŠ u Říčanského lesa.

**Otázka č. 12:**

Naštěstí každá z vybraných škol nabízí možnosti k zajištění pitného režimu (nápojové automaty, barely s vodou, pítka apod.).

**Otázka č. 13:**

I přesto však není více než polovina z nich, konkrétně 55,22 % spokojena s možnostmi k zajištění pitného režimu, konkrétně na jejich školách a snaží se svými podněty zkvalitnit tyto možnosti a nabídku nápojů například v nápojových automatech, či ve školních bufetech. Převážně o to usilují učitelé na ZŠ Litvínov, ZŠ u Říčanského lesa a ZŠ Povrly. Nejméně pak na ZŠ Chodovická.

**Otázka č. 14:**

Kromě ZŠ Povrly se momentálně každá z vybraných škol podílí na projektu podporující zdraví (např.: celostátní projekty „Ovoce a zelenina do škol“ nebo „Mléko do škol“). Některé školy mají dokonce i projekty vlastní, kterými se snaží žáky motivovat a zlepšit tak jejich kvalitu zdravého životního stylu.

**Otázka č. 15:**

Avšak 58,2 % z dotázaných učitelů, včetně ZŠ Povrly, která se momentálně nepodílí na žádném z projektů, se domnívá, že by se jejich škola měla aktivněji účastnit v těchto projektech podporující zdraví a zároveň se o to svými podněty aktivně snaží. Mezi nejvíce se zajímající patří ZŠ Povrly a dále ZŠ Stochov.

**Otázka č. 16:**

Na téma zdravý životní styl hovoří až 92,54 % z učitelů, což znamená, že i ti, kteří v předchozích otázkách odpověděli, že se nepovažují za aktivně sportující anebo zdravě se stravující, nejsou k tomuto tématu a hlavně ke svým žákům lhostejní. Pouze pár učitelů ze ZŠ Chodovická a ZŠ Stochov odpovědělo, že s žáky na toto téma nehovoří.

**Otázka č. 17:**

U většiny z učitelů 95,52 % se mohou žáci ve výuce napít. Pouze malé procento z nich odpovědělo, že žákům pití ve výuce nepovolují, a to na školách ZŠ Stochov, ZŠ Chodovická a ZŠ Povrly.

**Otázka č. 18:**

Zároveň 94 % z nich žáky dokonce pobízí k dodržování pitného režimu. Opět na školách ZŠ Stochov, ZŠ Chodovická a ZŠ Povrly někteří učitelé žáky nepobízí.

**Otázka č. 19 a č. 20:**

Stejný počet učitelů dohlíží zároveň i na to, zda žáci svačí a 92,53 % z nich si dokonce všímají, co žáci konzumují. Nejméně učitelů, kteří dohlížejí a zároveň si všímají, zda a co žáci svačí, bylo na ZŠ Chodovická a ZŠ Stochov.

**a) ZŠ Litvínov**

Ukázalo se, že na této škole jsou učitelé sportovně založení, zdravě se stravující a zároveň se zajímající o nové trendy zdravého životního stylu. Zároveň se zajímají a podílí na zlepšování úrovně kvality školní jídelny, doplňkového stravování a možnostech zajištění pitného režimu. Hovoří s žáky na téma zdravý životní styl a snaží se je v tomto směru vzdělávat. Dohlíží na jejich pitný a stravovací režim.

#### **b) ZŠ u Říčanského lesa**

Zde jsou učitelé hlavně zdravě se stravující a zajímající se o trendy zdravého životního stylu. Navíc se v tomto směru snaží i dále vzdělávat. Avšak je zde více kuřáků v poměru s ostatními vybranými školami. Zajímají se a podílí na zlepšování úrovně kvality školní jídelny, doplňkového stravování a možnostech zajištění pitného režimu na jejich škole. Hovoří s žáky na téma zdravý životní styl a snaží se je v tomto směru vzdělávat. Dohlíží na jejich pitný a stravovací režim.

#### **c) ZŠ Stochov**

V poměru s ostatními vybranými školami je zde nejméně sportujících učitelů a navíc i více kuřáků. Usilují o aktivnější účast jejich školy v projektech podporující zdraví. S žáky na téma zdravý životní styl příliš mnoho učitelů nehovoří. Pouze jeden z učitelů nepovoluje žákům konzumaci nápojů při výuce a jen pár učitelů nevěnuje pozornost tomu, zda žáci svačí a pijí.

#### **d) ZŠ Chodovická**

Zde jsou učitelé aktivní a sportující. Neusilují příliš o změny ve školní jídelně a v možnostech zajištění pitného režimu na jejich škole. Na téma zdravý životní styl nehovoří pouze malá část učitelů. Pouze jeden z učitelů nepovoluje žákům konzumaci nápojů při výuce a jen pár učitelů odpovědělo, že žáky aktivně nepobízí, aby svačili, a nesledují, co konzumují.

#### **e) ZŠ Povrly**

Na této škole je nejméně zdravě se stravujících učitelů a s nejmenším zájmem o nové trendy v této problematice. Usilují o zlepšení úrovně možností zajištění pitného režimu na jejich škole. Jejich škola se momentálně nepodílí na žádném z projektů podporující zdraví, ale učitelé se aktivně snaží o její zapojení. Pouze jeden z učitelů nepovoluje žákům konzumaci nápojů při výuce a jen jeden z učitelů nevěnuje pozornost tomu, zda žáci svačí a pijí.



## 12. Shrnutí

### **Výzkumná otázka č. 1:**

*Jak se pedagogové staví ke zdravému životnímu stylu z pohledu vlastní osoby?*

Z provedeného šetření vyplynulo, že většina dotazovaných pedagogů má osobně ke zdravému životnímu stylu kladný vztah. Snaží se žít aktivním způsobem života a to tím, že pravidelně sportují, či se věnují různým pohybovým aktivitám a v souladu s tím se snaží i stravovat dle zásad zdravého životního stylu a o toto téma se obecně zajímají. Na otázku zdravého stravování odpovědělo kladně vyšší procento respondentů nežli na otázku pravidelného pohybu.

### **Výzkumná otázka č. 2:**

*Jaký je jejich přístup vůči škole ve smyslu propagace zdravého životního stylu?*

Co se týče přístupu učitelů vůči jejich škole ve smyslu propagace zdravého životního stylu, dá se konstatovat, že se v některých ohledech zajímají a angažují více a někde naopak méně. Větší zájem projeví například u otázky o zajištění pitného režimu na škole, či zlepšení jeho úrovně kvality a aktivnější účast školy v projektech podporující zdraví, nežli u otázky týkající se zlepšení úrovně školní jídelny a doplňkového stravování. Důvodem může být například fakt, že jsou s úrovní školní jídelny a doplňkového stravování na jejich školách momentálně spokojeni a tudíž nemají důvod o její zlepšování a spíše svou snahu soustředí na jiné další oblasti, u kterých se domnívají, že by se daly zlepšit.

### **Výzkumná otázka č. 3:**

*Jaký postoj mají pedagogové vůči svým žákům z pohledu výchovy ke zdravému životnímu stylu?*

Velice pozitivním zjištěním byl fakt, že téměř všichni učitelé mají kladný postoj k výchově ke zdravému životnímu stylu a že se zajímají o stravovací návyky svých žáků. Důkazem, že jejich zájem není pouze povrchní, je skutečnost, že se pokouší na své žáky v tomto směru apelovat. Snaží se je v této problematice vzdělávat, vést a motivovat k poznatkům a dodržování zásad zdravého životního stylu a správných stravovacích návyků. Společně s celou školou se je snaží celkově v tomto směru pozitivně ovlivňovat. Z toho vyplývá, že vzdělávání v této oblasti neberou pouze jako svoji povinnost, kterou jim ukládá rámcový vzdělávací program, ale především jako poslání a že k věci přistupují zodpovědně a uvědomují si vážnost a podstatu výchovy v této oblasti.

### **Výzkumná otázka č. 4:**

*Ovlivňuje zájem pedagogů o zdraví svých žáků skutečnost, že se jedná o učitele aktivně žijící a zdravě se stravující, nebo tento fakt nehraje žádnou roli a i učitelé, kteří se za aktivní nepovažují, mají o žáky stejně velký zájem?*

Z výzkumného šetření tedy navíc vyplynulo, že zájem o zdraví svých žáků projeví učitelé bez ohledu na to, zda se jedná o osoby sportující a zdravě se stravující, či nikoliv. Z čehož vyplývá, že i přesto, že se oni sami neřídí zásadami zdravého životního stylu, nemusí nutně znamenat, že by o své žáky neprojevovali zájem v tomto směru. Jejich vlastní způsob života tedy nemusí mít nutně vliv na jejich výchovné působení na žáky.

## **Závěr**

V teoretické části jsme zjistili, že jedním z hlavních faktorů ovlivňujících stravovací návyky dětí mladšího školního věku, je učitel. Pozornost jsem tedy soustředila na pedagogy primárních škol a jejich postoje ke zdravému životnímu stylu a stravovacím návykům žáků.

Na základě všech získaných faktů, lze konstatovat, že oslovení učitelé projeví svůj zájem o danou problematiku. Většina z nich projevila svůj kladný vztah ke zdravému způsobu života. Ať už tím, že se snaží pravidelně sportovat, zdravě se stravovat nebo že se o danou problematiku jednoduše zajímají. Navíc projevili svůj kladný a aktivní přístup i vůči škole ve smyslu propagace zdravého životního stylu. Zajímají se a snaží se svými podněty o zlepšení celkové úrovně školního prostředí.

Důležitým a podstatným zjištěním tohoto výzkumného šetření byl fakt, že téměř všichni učitelé projeví svůj zájem vůči žákům a zajímají se o jejich zdraví a stravovací návyky. Důkazem, že jejich zájem není pouze povrchní, je skutečnost, že se snaží s žáky na toto téma nejen hovořit, ale zároveň je motivovat a vést k dodržování zásad zdravého životního stylu a správných stravovacích návyků již nyní v běžném životě. Společně s celou školou se je snaží celkově v tomto směru pozitivně ovlivňovat. Z výzkumného šetření navíc vyplynulo, že nezáleží na tom, zda se jedná o sportovně založené a zdravě se stravující osoby, aby vedli své žáky k dodržování zásad zdravého životního stylu, neboť i ti jedinci, kteří se těmito pravidly sami neřídí, mají o své žáky zájem a snaží se je v této problematice vzdělávat. Z toho vyplývá, že vzdělávání v této oblasti neberou pouze jako jejich povinnost, kterou jim ukládá rámcový vzdělávací program, ale především jako jejich poslání a že k věci přistupují zodpovědně a uvědomují si vážnost a podstatu výchovy v této oblasti.

Otázkou však zůstává, do jaké míry jsou výsledky tohoto výzkumného šetření objektivní a zda odrážejí realitu. Při posouzení, zda ze zjištěných dat lze usoudit skutečný zájem pedagogů o dané téma, je třeba počítat s tím, že se učitelé chtěli ukázat se tzv. v dobrém světle, což mohlo mít vliv na odpovědi některých z nich. V tomto případě by bylo třeba rozšířit výzkumné šetření o další cílovou skupinu – žáky. Zjistili bychom tím tedy názory obou stran a tím různé úhly

pohledu, které bychom mohli následně porovnat. Současně s tím souvisí i otázka, s jakými výstupy ovlivňují své žáky konkrétně ti učitelé, kteří se neřídí zásadami zdravého životního stylu, ale přesto se snaží na žáky apelovat, aby se oni těmito zásadami řídili. Jak tyto učitele žáci vnímají, když jim vlastně nejsou vhodným příkladem? Považují jejich rady a připomínky za podnětné? Například když učitel, kuřák, poučuje své žáky o škodlivosti kouření, i přesto, že sám kouří. V každém případě by měli pedagogové spolu s rodiči představovat dětem vhodný příklad, aby jejich argumenty byly přesvědčivé.

Jedním z návrhů, jak se snažit stále zlepšovat úroveň současné situace na sledovaných školách, je systémová podpora vzdělávání učitelů. Měly by jim být nabídnuta možnost kurzů, workshopů apod., jelikož ne každý se v tomto směru snadno sám orientuje. Dalším řešením by mohly být například i kurzy zaměřené pro rodiče. Například jako akreditovaný projekt školy. V každém případě lze poskytovat aktuální informace o správných zásadách zdravého životního stylu a dané problematice na webových stránkách školy (příspěvky, články a odkazy k danému tématu včetně jejich aktualizací).

Nejsem si jista, zda by navrhovaná opatření byla úspěšná, ale na základě výsledků výzkumného šetření se lze domnívat, že by je uvítali nejen pedagogové, ale i rodiče, jelikož ne všichni jsou v této problematice znalí a jakákoli podpora by pro ně mohla být přínosná

## Seznam použitých informačních zdrojů

- 1) FIALOVÁ, J. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí*. 1. vyd. Praha : Barrister & Principal, 2012. 140 s. ISBN 978-80-87474-55-6.
- 2) FRAŇKOVÁ, S., ODEHNAL, J. a PAŘÍZKOVÁ, J. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. 1. vyd. Praha : HZ Editio, 2000. 198 s. ISBN 80-86009-32-7.
- 3) FLORIÁNKOVÁ, M. a kol. *Zdravá školní svačina aneb uzdravme svůj školní automat*. In: [www.docplayer.cz](http://www.docplayer.cz) [online]. Praha : Státní zdravotní ústav, 2014. ISBN 978-80-7071-334-1. Dostupné z WWW: <<http://docplayer.cz/448822-Zdrava-skolni-svacina-aneb-uzdravme-svuj-skolni-automat-i-bufet.html>>.
- 4) GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Brno : Paido, 2010, 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.
- 5) KABÍČEK, P. *Žádná holka si to nepřizná!*. In: [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz) [online]. 2014. Dostupné z WWW: <<http://vyzivadeti.cz/tiskove-centrum/tiskove-materialy/zadna-holka-si-to-neprizna-27-1-2014/>>.
- 6) KALMAN, M. a kol. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. In: [www.hbsc.upol.cz](http://www.hbsc.upol.cz) [online]. 1. vyd. Olomouc : [www.vydavatelstvi.upol.cz](http://www.vydavatelstvi.upol.cz), 2011. ISBN 978-80-244-2986-1. Dostupné z WWW: <[http://hbsc.upol.cz/download/narodni\\_zprava\\_zdravi\\_ziv\\_styl.pdf](http://hbsc.upol.cz/download/narodni_zprava_zdravi_ziv_styl.pdf)>.
- 7) MARÁDOVÁ, E. *Poruchy příjmu potravy*. 1. vyd. Praha : Vzdělávací institut ochrany dětí o.p.s., 2007. 32 s. ISBN 978-80-86991-09-2.
- 8) MARÁDOVÁ, E. *Rodinná výchova - zdravý životní styl I*. 2. vyd. Praha : Fortuna, 2000. 143 s. ISBN 80-7168-712-X.

- 9) MARÁDOVÁ, E., STŘEDA, L. a ZIMA, T. *Vybrané kapitoly o zdraví*. 1. vyd. Praha : UK PedF, 2010. 111 s. ISBN 978-80-7290-480-8.
- 10) ROKYTA, R. *Fyziologie*. 2. vyd. Praha : ISV, 2008. ISBN 80-85866-45-5.
- 11) TLÁSKAL, P. *Alternativní způsoby výživy dítěte - ano, či ne?* In: [www.rodina.cz](http://www.rodina.cz) [online]. 2003. Dostupné z WWW: <<http://www.rodina.cz/clanek723.htm>>.
- 12) TLÁSKAL, P. *K výživě dětí školního věku*. In: [www.rodina.cz](http://www.rodina.cz) [online]. 2003. Dostupné z WWW: <<http://www.rodina.cz/clanek2192.htm>>.
- 13) TLÁSKAL, P. *Pitný režim školního dítěte*. In: [www.vyzivaspol.cz](http://www.vyzivaspol.cz) [online]. 2004. Dostupné z WWW: <<http://www.vyzivaspol.cz/pitny-rezim-skolního-dítěte/>>.
- 14) TLÁSKAL, P. In: [www.rozhlas.cz](http://www.rozhlas.cz) [online]. 2011. Dostupné z WWW: <[http://www.rozhlas.cz/radiozurnal/host/\\_zprava/petr-tlaskal-977856](http://www.rozhlas.cz/radiozurnal/host/_zprava/petr-tlaskal-977856)>.
- 15) TLÁSKAL, P. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky*. In: [www.vyzivaspol.cz](http://www.vyzivaspol.cz) [online]. 2012. Dostupné z WWW: <<http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>>.
- 16) TLÁSKAL, P. In: [www.nadvaha.cz](http://www.nadvaha.cz) [online]. 2013. Dostupné z WWW: <<http://www.nadvaha.cz/rozhovory-diety-zdrave-hubnuti-nadvaha/petr-tlaskal-mudr>>.
- 17) TLÁSKAL, P. *Alternativní výživa a její zdravotní rizika pro dětský organismus*. In: [www.docplayer.cz](http://www.docplayer.cz) [online]. 2014. Dostupné z WWW: <<http://docplayer.cz/2615350-Alternativni-vyziva-a-jeji-zdravotni-rizika-pro-detsky-organismus-p-tlaskal-fn-praha-motol-spolecnost-pro-vyzivu.html>>.

- 18) TLÁSKAL, P., NĚMEČEK, S. *Ministr zdravotnictví: Čeští školáci jedí nezdravě a tloustnou, zastavme tento trend!* In: www.mzcr.cz [online]. 2014. Dostupné z WWW: <[http://www.mzcr.cz/dokumenty/ministr-zdravotnictvicesti-skolaci-jedi-nezdrave-a-tloustnouzastavme-tento-t\\_9072\\_114\\_1.html](http://www.mzcr.cz/dokumenty/ministr-zdravotnictvicesti-skolaci-jedi-nezdrave-a-tloustnouzastavme-tento-t_9072_114_1.html)>.
- 19) ŠIMOVÁ, Z. a kol. *Faktory formující stravovací návyky předškoláků.* In: www.zdravi.e15.cz [online]. 2013. Dostupné z WWW: <<http://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/faktory-formujici-stravovaci-navyky-predskolaku-473281>>.
- 20) *Čeho jíme moc?* In: www.vyzivadeti.cz [online]. 2013. Dostupné z WWW: <<http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/omyly-ve-vyzive-deti/ceho-jime-moc/>>.
- 21) *Denně 5x aneb Zdravá jídla pro děti.* In: www.vyzivadeti.cz [online]. 2013. Dostupné z WWW: <<http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>>.
- 22) *Jak se stravují sportující děti?* In: www.vyzivadeti.cz [online]. 2014. Dostupné z WWW: <<http://vyzivadeti.cz/novinky-a-aktuality/jak-se-stravuji-sportujici-deti/>>.
- 23) *Pokyny EU pro pohybovou aktivitu.* In: www.msmt.cz [online]. 2008. Dostupné z WWW: <<http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>>.
- 24) *Veganská dieta.* In: www.vyzivaspol.cz [online]. 2014. Dostupné z WWW: <<http://www.vyzivaspol.cz/veganska-dieta/>>.
- 25) *Upravený Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání platný od 1. 9. 2013.* In: www.msmt.cz [online]. 2013. Dostupné z WWW: <<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>>.

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Vzor dotazníku

Příloha č. 2: Ukázka vyplněného dotazníku



## **Příloha č. 1: Vzor dotazníku**

*Vážení a milí pedagogové,*

*dovolte mi, abych Vás touto cestou požádala o součinnost při vyplnění následujícího dotazníku, jehož prostřednictvím bych se chtěla pokusit zjistit, jaké jsou postoje vyučujících pedagogů na 1. stupni základních škol ke stravovacím návykům a ke zdravému životnímu stylu.*

*Jedná se o anonymní dotazník a získané informace budou použity pouze pro výzkumné šetření k mé bakalářské práci.*

**1) Označte prosím, jakého jste pohlaví:**

b) Žena

b) Muž

**2) Vyberte prosím, do jaké věkové kategorie spadáte:**

b) Do 35 let

b) Nad 35 let

**3) Uveďte prosím název ZŠ, na které působíte:**

.....

**4) Dá se říci, že jste člověk sportující? (pravidelně alespoň 3x do týdne provozujete nějakou sportovní činnost, organizovaně nebo neorganizovaně – např. běh, cyklistika, rychlá chůze):**

b) Ano

b) Ne

**5) Snažíte se stravovat dle zásad zdravého stravování? (jíte pokud možno více jak 3x za den, vyhýbáte se tučným nebo slaným jídlům, dodržujete zásady pitného režimu, jíte zeleninu a ovoce, málokdy podléháte pokušení fastfoodu):**

b) Ano                                      b) Ne

**6) Zajímáte se o nové trendy v problematice zdravého životního stylu? (dále jen „ZŽS“):**

b) Ano                                      b) Ne

**7) Vzděláváte se v problematice ZŽS? (navštěvujete kurzy nebo samostudiem):**

b) Ano                                      b) Ne

**8) Kouříte?**

b) Ano                                      b) Ne

**9) Snažíte se ovlivnit úroveň stravování ve Vaší jídelně? (podněty na vedení školy či kuchyně, at' už pochvalné nebo kritické):**

b) Ano                                      b) Ne

**10) Zajímáte se o nabídku sortimentu doplňkového školního stravování? (nápojové a jídelní automaty, bufety):**

b) Ano                                      b) Ne

**11) Snažíte se ovlivnit nabídku doplňkového školního stravování (kladnými nebo kritickými postoji)?**

b) Ano                                      b) Ne

**12) Nabízí Vaše škola nějaké možnosti k zajištění pitného režimu (nápojové automaty, barely s vodou, pítka...apod.)?**

b) Ano

b) Ne

**13) Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ne, nebo pokud nesouhlasíte s momentálním řešením školy k zajištění pitného režimu, snažíte se tento stav ovlivnit?**

b) Ano

b) Ne

**14) Podílí se Vaše škola na některém z projektů podporujících zdraví?**

b) Ano

b) Ne

**15) Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ne, nebo pokud se domníváte, že by se Vaše škola měla aktivněji účastnit na těchto projektech, snažíte se tento stav ovlivnit?**

b) Ano

b) Ne

**16) Hovoříte s žáky na téma ZŽS?**

b) Ano

b) Ne

**17) Smí se žáci ve Vašich hodinách výuky napít?**

b) Ano

b) Ne

**18) Pobízíte žáky k dodržování pitného režimu?**

b) Ano

b) Ne

**19) Dohlížíte, zda žáci svačí?**

b) Ano

b) Ne

**20) Všimáte si, co žáci konzumují?**

f) Ano

b) Ne

*Na závěr mi dovolte, abych Vám srdečně poděkovala za Váš čas a ochotu.*

*Petra Hejduková  
studentka 3. ročníku  
Univerzity Karlovy  
Pedagogické fakulty*

**Dotazník:**

*Vážení a milí pedagogové,*

*dovolte mi, abych Vás touto cestou požádala o součinnost při vyplnění následujícího dotazníku, jehož prostřednictvím bych se chtěla pokusit zjistit, jaké jsou postoje vyučujících pedagogů na 1. stupni základních škol ke stravovacím návykům a ke zdravému životnímu stylu.*

*Jedná se o anonymní dotazník a získané informace budou použity pouze pro výzkum k mé bakalářské práci.*

**1) Označte prosím, jakého jste pohlaví:**

- a) Žena
- b) Muž

**2) Vyberte prosím, do jaké věkové kategorie spadáte:**

- a) Do 35 let
- b) Nad 35 let

**3) Uveďte prosím název ZŠ, na které působíte:**

*ZŠ A MĚ RUSKÁ 2059, LITVÍNOV*

**4) Dá se říci, že jste člověk sportující? (pravidelně alespoň 3x do týdne provozujete nějakou sportovní činnost, organizovaně nebo neorganizovaně – např. běh, cyklistika, rychlá chůze):**

- a) Ano
- b) Ne

**5) Snažíte se stravovat dle zásad zdravého stravování? (jíte pokud možno více jak 3x za den, vyhýbáte se tučným nebo slaným jídlům, dodržujete zásady pitného režimu, jíte zeleninu a ovoce, málokdy podléháte pokušení fastfoodu):**

- a) Ano
- b) Ne

- 6) Zajímáte se o nové trendy v problematice zdravého životního stylu? (dále jen „ZŽS“):
- a) Ano
  - b) Ne
- 7) Vzděláváte se v problematice ZŽS? (navštěvujete kurzy nebo samostudiem):
- a) Ano
  - b) Ne
- 8) Kouříte?
- a) Ano
  - b) Ne
- 9) Snažíte se ovlivnit úroveň stravování ve Vaší jídelně? (podněty na vedení školy či kuchyně, at' už pochvalné nebo kritické):
- a) Ano
  - b) Ne
- 10) Zajímáte se o nabídku sortimentu doplňkového školního stravování? (nápojové a jídelní automaty, bufety):
- a) Ano
  - b) Ne
- 11) Snažíte se ovlivnit nabídku doplňkového školního stravování (kladnými nebo kritickými postoji)?
- a) Ano
  - b) Ne
- 12) Nabízí Vaše škola nějaké možnosti k zajištění pitného režimu (nápojové automaty, barely s vodou, pítka...apod.)?
- a) Ano
  - b) Ne

13) Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ne, nebo pokud nesouhlasíte s momentálním řešením školy k zajištění pitného režimu, snažíte se tento stav ovlivnit?

a) Ano

b) Ne

14) Podílí se Vaše škola na některém z projektů podporujících zdraví?

a) Ano

b) Ne

15) Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ne, nebo pokud se domníváte, že by se Vaše škola měla aktivněji účastnit na těchto projektech, snažíte se tento stav ovlivnit?

a) Ano

b) Ne

16) Hovoříte s žáky na téma ZŽS?

a) Ano

b) Ne

17) Smí se žáci ve Vašich hodinách výuky napít?

a) Ano

b) Ne

18) Pobízíte žáky k dodržování pitného režimu?

a) Ano

b) Ne

19) Dohlížíte, zda žáci svačí?

a) Ano

b) Ne

20) Všímate si, co žáci konzumují?

- a)  Ano
- b)  Ne

*Na závěr mi dovoluete, abych Vám srdečně poděkovala za Váš čas a ochotu.*

*Petra Hejduková  
studentka 3. ročníku  
Univerzity Karlovy  
Pedagogické fakulty*