

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2022

Bc. Lucie Dvořáková

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

**Antropologický průzkum dětí na ZŠ z hlediska jejich
stravovacích návyků**

Bc. Lucie Dvořáková

Katedra biologie a environmentálních studií (41 – KBES)

Vedoucí diplomové práce: RNDr. Edvard Ehler, Ph. D.

Studijní program: Učitelství pro střední školy (N7504), N BI (7504T214)

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra biologie a environmentálních studií

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉHO ÚKOLU

Akademický rok 2021/2022

Jméno a příjmení studenta: Bc. Lucie Dvořáková

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: N BI

Název tématu práce v českém jazyce: Antropologický průzkum dětí na ZŠ z hlediska jejich stravovacích návyků

Název tématu práce v anglickém jazyce: Anthropological study of primary school children and their eating habits

Vedoucí diplomové práce: RNDr. Edvard Ehler, Ph. D.

Předpokládaný rozsah diplomové práce: 190 246 znaků

Datum zadání práce: 11.1.2021

Předběžný termín odevzdání práce: 19. dubna 2022

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: Antropologický průzkum dětí na ZŠ z hlediska jejich stravovacích návyků vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Místo a datum odevzdání práce: Praha, 19.4.2022

Bc. Lucie Dvořáková

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování vedoucímu mé diplomové práce
RNDr. Edvardovi Ehlerovi, Ph. D. za jeho trpělivost, laskavost, cenné rady při vedení mé
diplomové práce. Za vstřícnost a pomoc při získání potřebných informací a podkladů.

NÁZEV DIPLOMOVÉ PRÁCE:

Antropologický průzkum dětí na ZŠ z hlediska jejich stravovacích návyků

AUTOR: Bc. Lucie Dvořáková

KATEDRA (ÚSTAV): Katedra biologie a environmentálních studií (41 – KBES)

VEDOUcí PRÁCE: RNDr. Edvard Ehler, Ph. D.

ABSTRAKT:

Diplomová práce je zaměřena na svačiny dětí staršího školního věku. Hlavním cílem práce je sumarizovat (shrnout) poznatky o školních svačinách dětí staršího školního věku. Dílčími cíli je vyhodnotit četnost a nutriční strukturu svačin dětí, zhodnotit energetickou vyváženost svačin dotazovaných dětí, vyhodnotit postup čili průběh přípravy svačin dětí, posoudit nutriční status respondentů. Práce je zpracována ve dvou částech, a to částí teoretickou a částí praktickou. Část teoretická představuje, a především sumarizuje poznatky týkající se zdravého stravování dětí staršího školního věku. Z tohoto důvodu se kapitoly věnují specifiku stravování dětí této cílové skupiny, rovněž také zásadám i chybám ve výživě těchto dětí, významu pyramidy výživy pro dětský věk, stravovacím zvyklostem dětí tohoto období. Praktická část se skládá ze tří částí. První část je věnována skladbě školních svačin a je zkoumána z analýzy stravovacích záznamů, které děti vyplňovaly a dále byly vyhodnoceny. Druhá část šetření se zaměřuje na analýzu rozhovoru s otevřenými otázkami. Poslední část se věnuje antropometrickému šetření žáků za pomoci váhy a měření výšky dětí. Výzkumný vzorek tvoří žáci 6.–9. tříd základní školy, tedy žáci staršího školního věku.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Výživa, stravování, starší školní věk, potravinová pyramida

TITLE:

Anthropological study of primary school children and their eating habits

AUTHOR:

Bc. Lucie Dvořáková

DEPARTMENT:

Department of Biology and Environmental Studies

SUPERVISOR:

RNDr. Edvard Ehler, Ph. D.

ABSTRACT:

The diploma thesis is focused on snacks of older school-age children. The main goal of this work is to summarize knowledge about school snacks of children of older school age. The partial goals are to evaluate the frequency and nutritional structure of children's snacks, to evaluate the energy balance of snacks of the interviewed children, to evaluate the procedure or course of preparation of children's snacks, to assess the nutritional status of respondents. The work is processed in two parts, namely the theoretical part and the practical part. The theoretical part presents and, above all, summarizes the knowledge about healthy eating of older school-age children. For this reason, the chapters deal with the specifics of eating of this target group, as well as the principles and errors in the nutrition of these children, the importance of the nutrition pyramid for childhood, the eating habits of children of this period. The practical part consists of three parts. The first part is devoted to the composition of school snacks and is examined from the analysis of dietary records that children filled in and were further evaluated. The second part of the survey focuses on the analysis of the interview with open-ended questions. The last part deals with the anthropometric survey of students with the help of weight and measuring the height of children. The research sample consists of students 6-9. primary school classes, ie pupils of older school age.

KEYWORDS:

Nutrition, alimentation, older school age, food pyramid

OBSAH

ÚVOD	10
I. TEORETICKÁ ČÁST	12
1. ZÁKLADY VÝŽIVY aneb Co je to výživa.....	12
1.1 Živiny	13
1.1.1 Makronutrienty	13
1.1.2 Mikronutrienty.....	14
1.2 Hlavní doporučení pro dětskou výživu.....	17
1.3 Pyramida zdravé výživy	18
1.4 Nedostatky ve výživě dětí	21
1.5 Podváha a obezita jako následek nezdravého stravování	22
2. STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	25
2.1 Specifika stravování dětí staršího školního věku	26
2.2 Dopolodní svačina neboli přesnídávka	27
2.2.1 Jak má vypadat svačina	27
2.2.2 Z čeho by měla být sestavena svačina	28
2.3 Stravovací návyky u dětí	30
2.3.1 Historie výživy	31
2.3.2 Význam výživy ve školním věku	31
2.3.3 Okolnosti ovlivňující stravovací návyky	32
II. PRAKTICKÁ ČÁST	34
3. METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	35
3.1 Cíl diplomové práce	35
3.2 Charakteristika výzkumného vzorku.....	35
3.3 Charakteristika školního zařízení	36
3.4 Didaktická část	37
3.5 Metodika práce	39
3.6 Interpretace výsledků šetření.....	43
3.6.1 Analýza stravovacích záznamů - záznamový arch	43
3.6.2 Nutriční stav respondentů zjištěné antropometrickým šetřením	71
3.6.3 Analýza rozhovoru	82
3.6.4 Shrnutí průběhu rozhovoru.....	114
3.7 Závěry šetření - diskuze nad výzkumnými otázkami	116
ZÁVĚR.....	125
SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ	127
SEZNAM TABULEK.....	132

SEZNAM GRAFŮ	134
SEZNAM PŘÍLOH A PŘÍLOHY	135

ÚVOD

Výživa a stravování hraje nezastupitelnou a důležitou roli v našem životě. Má vliv na náš život, na naše zdraví, na psychickou i fyzickou pohodu. Tato diplomová práce je zaměřena na výživu dětí staršího školního věku, u kterých výživa hraje velmi důležitou roli. V tomto období děti rostou, vyvíjí se a velkou část dne tráví ve školním prostředí, kde si osvojují nové informace učním. K tomu všemu je třeba vhodná, vyvážená a pestrá strava i dostatečné množství energie. Vliv na správné stravovací návyky u dětí má jak rodina, média, tak i nezastupitelnou roli jsou pedagogové a školní prostředí vůbec.

Diplomová práce se zabývá problematikou školních dopoledních svačin. Někde dětem svačiny připravují rodiče, které ovšem nemají tolik času či znalostí na přípravu zdravé a přiměřeně vyvážené svačiny. V některých rodinách si svačinu připravují sami děti, nebo někteří dokonce nesvačí. Málokdo si však uvědomuje fakt, že svačina ovlivňuje u dětí nejenom jejich zdraví, kondici, jejich výsledky, ale také ovlivňuje to, jak se ve škole cítí.

Hlavním cílem je sumarizovat poznatky o školních svačinách dětí staršího školního věku, prozkoumat tuto problematiku výživy zaměřenou na dopolední školní svačiny jak z pohledu odborné literatury, teorie, šetření, tak také z pohledu dětí i jejich rodičů. Dílčí cíle směřují na zhodnocení frekventovanosti dopoledních svačin dotazovaných, zjištění nejčastěji zastoupených potravin ve skladbě svačiny, zjištění její energetické hodnoty, její způsob přípravy i jejich nutriční stav.

Teoretická část shrnuje poznatky o jednotlivých živinách, z kterých jsou potraviny složeny, popisuje Pyramidu zdravé výživy i její důležitost ve skladbě stravy dětí, specifika i stravovací návyky včetně dopoledních svačin školního věku i následky jejich nezdravého stravování.

Praktická část se snaží naplnit vytyčený cíl pomocí analýzy stravovacích záznamů, analýzy odpovědí v rozhovoru i antropometrickým šetřením.

Výsledkem šetření bylo zjištění, že respondenti ve většině případů svačí ve škole pravidelně, udalo to 78 dotazovaných z celkového počtu 96 respondentů. Svačina je pro ně velmi důležitá, napomáhá jim k lepší náladě, necítí se vyčerpaně, nejsou vystresovaní a díky ní mají zřejmě i lepší výsledky, a jsou zdraví.

Na základě antropometrického šetření a jeho následném vyhodnocení vyšlo zjištění, že polovina respondentů disponuje s ideální váhou (padesát respondentů). Ovšem ale menší

polovina dotazovaných má se svou hmotností problém ať už v podobě podváhy až těžké podvýživy, tak nadváhy až obezity.

V otázce řešení svačín dle jejich skladby ze šetření vyplynulo, že nejčastějším typem svačiny bylo uváděno obložené pečivo, na jehož přípravu bylo použito rozmanitých potravin.

Diplomová práce by mohla být jakýmsi návodem či pomůckou pro rodiče, rodinné příslušníky i kohokoliv jiného při tvorbě svačín.

Motivací pro výběr tohoto tématu byla záliba ve vhodném a zdravém stravování pramenícího v aktivním životě. Zejména kvůli podstatné prevenci i edukaci od školního věku byla pro praktickou část diplomové práce zvolena skupina všech dětí na druhém stupni základní školy.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. ZÁKLADY VÝŽIVY aneb Co je to výživa

Výživa – pojem, pod kterým je možné si představit vše, co je spojené s živením člověka či celé populace. Je to souhrn procesů, kterými každá živá bytost může dle Stratila (1993) přijímat, zpracovávat a využívat potravu.

Výživa je podle Clarkové (2000) zdrojem energie i všech látek žádoucích k růstu i obnově tkání člověka. Ve správné výživě je obsaženo přiměřené množství živin a energie, jež jsou čerpány z bílkovin, sacharidů, vitamínů, vody, tuků i minerálních látek. Vše také závisí na zdravotním stavu, věku i životním stylu určitého jedince. Našemu tělu pomáhá energie z potravy zejména k udržení a zachování bazálního metabolismu. K němu patří tělesné funkce, jako je například srdeční činnost, tělesná teplota, dýchání i správná činnost nervové soustavy i všech vnitřních orgánů. Správná, optimální, vyvážená výživa ochraňuje organismus před propuknutím a vznikem nejrůznějších onemocnění.

Podle Stratila (1993) je vše potřebné k výživě organismu obsaženo v **potravě**, která obsahuje látky potřebné k růstu, k obnově i udržování optimálního fungování organismu, nazývané **poživatiny**. K výživě tyto poživatiny člověk požívá ústy a dělí se na:

- **potraviny**, čili poživatiny s výživnou hodnotou,
- **pochutiny**, čili poživatiny bez výživné hodnoty
- **nápoje**, čili tekutiny.

Potraviny připravené k požívání představují **pokrm** a jejich uspořádáním podávaných ve specifické době (snídaně, svačina, oběd, večeře) vzniká jídlo.

Složení jídel dle určité tradice či pravidel je **strava**, jež je zaměřená na obsah energie i poměr živin vyživující organismus. Dělí se na:

- mikroživiny (minerální látky, vitamíny),
- makroživiny (tuky, bílkoviny, sacharidy),
- vodu

Zdravá výživa tedy představuje stravu, jež obsahuje přiměřenou kombinaci nejrůznějších poživatin a optimální a přiměřené množství živin potřebných pro organismus. Tato výživa působí jako prevence zrodu degenerativních chorob (například cukrovky, srdečně cévních onemocnění, obezity), ale rovněž i napomáhá udržovat dlouhodobé zdraví jedince (Stratil. 1993).

Základy výživy

Aby bylo možné se pořádně, vyváženě a správně stravovat, je zapotřebí rozumět přinejmenším základním teoretickým východiskům a pojmům. Tato kapitola ukazuje stručné shrnutí toho zásadního. Přestavuje, vysvětluje a charakterizuje jednotlivé pojmy, se kterými je možné se v pramenech literatury nejčastěji setkat.

Zásadní a hlavní myšlenkou k zachování a udržení odpovídající a úměrné tělesné hmotnosti organismu je rovnovážný stav mezi energetickým příjmem a energetickým výdejem čili potřeba nutnosti vyváženosti těchto dvou stran. Příliš velký energetický příjem směřuje k obezitě, nadměrně nízký pak k podvýživě. Pomocníkem pro lepší orientaci v energetickém příjmu je energetická hodnota potravin, jenž je dána hlavními složkami potravy tedy živinami (Středa, Formáčková, 2005).

1.1 Živiny

„Živiny jsou chemické látky v potravě, které organismus potřebuje k životu – po vstřebání je používá k tvorbě i obnově buněk.“ (Petrová, Šmídová, 2014, s. 12). Mezi hlavní živiny, jež jsou nositeli energie, nazývanými **makronutrienty**, se dle Petrové a Šmídové (2014) řadí bílkoviny, sacharidy a tuky. Svačina (2012) do skupiny hlavních živin řadí rovněž minerální látky a vitamíny, souhrnně nazývané **mikronutrienty**. Jejich energetická hodnota je ovšem nulová či zanedbatelná.

1.1.1 Makronutrienty

Makronutrienty, jak již bylo výše zmíněno, jsou nositeli energie. Patří mezi ně bílkoviny, sacharidy, tuky.

Bílkoviny nebo také **proteiny** jsou nezbytnou součástí stravy. Představují hlavní stavební součást veškerých buněk i tkání (chrupavky, nehty, kůže, kosti, svaly). Tudíž jsou nepostradatelné pro jejich produkci, obnovu a funkci. Nezbytnost bílkovin je vyšší u dětí než u jedinců dospělých (Svačina, 2012). Důvody nedostatku či nouze bílkovin v organismu mohou být různé. Může se například jednat o nedostačující obsah těchto látek v potravě (stravování bez výskytu mléka, mléčných výrobků, masa) nebo averze dítěte konzumovat tyto zmíněné potraviny. Dalším důvodem nedostatku bílkovin mohou být průjemy, zvracení, teplota. Mezi projevy dlouhodobého nedostatku bílkovin se dle Michálka (2008) řadí snížená hojivost ran, zvýšený výskyt infekcí či zpomalení růstu.

Sacharidy též *cukry* jsou další živinou nezbytně potřebnou pro náležitou funkci organismu. Sacharidy se dělí na cukry složené (polysacharidy) a cukry jednoduché (disacharidy a monosacharidy). Pro člověka patří právě sacharidy mezi hlavní zdroje energie (Svačina, 2012). Hlavním zdrojem takovéto energie je zejména rostlinná strava (ovoce, zelenina, obiloviny). Sacharidy je možné najít také v mléku i mléčných výrobcích (Petrová, Šmídová, 2014).

Energetická hodnota 1g sacharidů dosahuje 17 kJ. Tato hodnota se podle Svačiny (2012) dá vyjádřit také na podkladě přepočtu pomocí kilokalorií, což činí 4,1 kcal. Nedostačující příjem sacharidů v potravě může způsobit štěpení tuků i bílkovin. Při přebytku cukru v krvi dochází naopak k obezitě (Michálek, 2008).

Téměř všechny **tuky** přijaté stravou představují triglyceridy. Téměř polovina tuků přijatých ve stravě je rostlinného původu (oleje), druhá polovina pak živočišného původu (máslo, uzeniny, maso). Energetická hodnota 1 g tuku je 37 kJ čili 7 kcal (Svačina, 2012). Tuky představují důležitou složku naší stravy, a rovněž nejvydatnější zdroj energie pro organismus. Jejich důležitou úlohou je tvorba rozpouštědla pro nějaké vitamíny, jako například A, D, E, K. Ovlivňují hladinu cholesterolu v krvi, usnadňují žvýkání a polykání stravy, stravě dodávají charakteristickou chuť a vůni (Tláskal, Blatná, Dlouhý, 2016).

Ke zdravé výživě patří i dostačující příjem **vlákniny**, kterou v podstatě představují stravitelné části stravy rostlinné. Pro lidský organismus je vláknina prospěšná zejména tím, že svou bobtnavostí a nestravitelným obsahem zvětšuje objem tráveniny a tím tedy urychluje střevní pasáž. Vláknina rovněž zpomaluje vstřebávání cukrů, což vede ke snižování glykemického indexu. Také na sebe váže mastné a žlučové kyseliny a díky tomu snižuje hladinu Low density lipoproteinu (LDL) čili cholesterolu (Vítek, 2008), a zabraňuje hnilobným procesům ve střevě (Vilikus, 2020).

1.1.2 Mikronutrienty

Mikronutrienty představují prvky, jež jsou potřebné pro náležitou funkci organismu. Tělu ale nepřináší žádnou energii, jež by mohla být pak dále zpracovávána a využívána. Ovšem to ale neznamená, že člověk tyto prvky nemusí přijímat v rámci stravování. Mezi mikronutrienty se řadí vitamíny, stopové prvky i minerály (Grofová, 2007).

Vitamíny jsou podle Fajfrové (2011, s. 466) „*organické sloučeniny nezbytné pro správný růst, vývoj i funkci celého organismu či některého z jeho orgánů.*“

V případě, že organismus nebude přijímat dostačující množství vitamínů, může dojít k **hypovitaminóze**, tedy ke stavu projevující se širokou škálou poruch dílčích funkcí organismu.

Mohou se objevit menší problémy či velmi závažné onemocnění způsobené úplným nedostatkem určitého vitamínu, jež je nazývané **avitaminóza**.

Protikladem nedostatku či nouze je nadbytek čili **hypervitaminóza** projevující se zvýšeným přísunem nebo hromaděním určitého vitamínu v organismu a jeho toxického účinku (Fajfrová, 2011).

Fajfrová (2011) ve svém díle dělí vitamíny do dvou velkých skupin:

- vitamíny rozpustné v tucích (lipofilní)

- vitamín A a jeho provitamíny
- vitamín D
- vitamín E
- vitamín K

- vitamíny rozpustné ve vodě (hydrofilní)

- vitamín B
- vitamín C

Nezbytnou součástí stravy pro člověka jsou **minerální látky**, jež přispívají k zajištění vývoje a činnosti organismu. Jsou součástí všech živočišných i rostlinných organismů, ovlivňují látkovou přeměnu, zpevňují zubní a kostní tkáň (Machová, 2016).

„Mezi minerální látky patří ty prvky, jejichž denní potřeba je 100 miligramů nebo vyšší. U stopových prvků je jejich požadované množství nižší než 100 miligramů na den“ (Klimešová, Stelzer, 2013, s. 130).

Minerální látky se podle Koolmana (2012) dělí na makroprvky a mikroprvky. Mezi makroprvky patří například sodík, vápník, draslík, hořčík. K mikroprvkům čili stopovým prvkům patří například zinek, jód, železo.

- **vápník**

- je zásadním stavebním materiálem zubů, kostí a významnou složkou všech svalů
- je významný pro srážlivost krve i pro svalovou činnost
- úbytek vápníku způsobuje pokles vápníku v kostech, čímž může dojít k nemoci osteoporóze; může způsobit paradentózu (uvolňování zubů), může způsobit poruchy srdečního rytmu či únavu

- zdrojem je ovoce, zelenina (brokolice, květák, kapusta), mléko i mléčné výrobky, chleba, ryby, ořechy, olejnatá semena (mandle, mák) (Machová, 2016).

- **hořčík**

- bez tohoto prvku nemůže být člověk zdravý – je nepostradatelný pro všechny procesy probíhající v organismu

- má vliv na ochranné procesy jako faktor antitoxický, protizánětlivý, antistresový či protialergický

- je důležitý v činnosti střev, močového měchýře i žlučníku, rovněž v procesech srážení krve

- nedostatek vzniká při dlouhodobých průjmech, nadbytek u ledvinových chorob

- projevem nedostatku může být zejména ranní únava i po dlouhém spánku, nespavost, bušení srdce, noční pocení, ztráta rovnováhy, náhlé závratě, třes víček, lámavé nehty, padání vlasů, rychlá únava, „mravenci“ v nohou, křeče, potíže s koncentrací, časté bolesti hlavy, citlivost na změny počasí

- zdrojem jsou potraviny rostlinného původu – sója, mák, lískové ořechy, ovesné vločky, fazole, dále drůbež, ryby, sýry (Pánek, 2002)

- **sodík**

- přijímá se zejména v podobě jedlé soli (chloridu sodného) (Kunová, 2011)

- pro lidské tělo je sůl velmi potřebná – podstatná je její kvalita a zejména její úprava

- při nedostatku soli v potravě se může objevit pocit únavy, občasné deprese, silná žízeň, křeče svalů prstů i lýtek u nohou

- při nedostatku soli v menší míře může postupně docházet ke ztrátě chuti, závratí, zvracení, může se také snižovat schopnost myšlení

- naopak omezit sůl je nutností při vysokém krevním tlaku

- zdrojem jsou ovesné vločky, žitný chleba, rýže, rozinky, špenát, houby, kyselé zelí (Pánek, 2002).

- **zinek**

- jeho nedostatek ovlivňuje zdraví člověka, zejména kritické stavy, poruchy růstu i celkového vývoje (Machová, 2016)

- je nezbytný pro urychlování léčení ran, zranění, vředů i pooperačních ran i jizev, pro formování kostí, normální vývoj pohlavních orgánů, udržování krásných vlasů, léčbu aterosklerózy i bolesti hlavy (Jánský, 1981)

- **jód**
 - podílí se na běžné činnosti nervové soustavy, běžné činnosti štítné žlázy, na udržení běžného stavu pokožky (Mužík, 2014)
 - je součástí hormonů štítné žlázy
 - nedostatek jodu vede v dětském věku ke zpomalování psychického vývoje, způsobuje mentální retardaci, v dospělosti se projevuje vznikem strumy (zvětšení štítné žlázy)
 - známkou strumy může být celková slabost, malátnost, únava (Navrátilová, 2000)
 - dobrým zdrojem jsou ryby a plody moře, dále jedlá kuchyňská sůl, mléko a mléčné výrobky, játra, vejce (Mužík, 2014)
- **draslík**
 - napomáhá normální funkci nervové soustavy, svalů, udržení běžné hladiny krevního tlaku (Mužík, 2014)
 - zvýšená potřeba je hlavně při redukčních dietách, při nadměrném pocení, při chronických onemocněních zažívacího traktu, po chirurgických zákrocích, při průjmech
 - jeho nedostatek může mít za následek pomatenost, slabost, selhání
 - významným zdrojem jsou potraviny rostlinného původu jako například ořechy, ovoce a zelenina, luštěniny (Pánek, 2002)
- **železo**
 - patří mezi nezbytné prvky
 - přispívá k přenosu kyslíku v těle, k normální krevtvorbě, ke správné činnosti štítné žlázy, podporuje tvorbu červených krvinek (Mužík, 2014)
 - nedostatek železa se může projevit chudokrevností, únavou, sníženou imunitou,
 - zásadním, využitelným zdrojem jsou masné výrobky, maso (Pánek, 2002), ale také játra mladých zvířat, pивní kvasinky, celozrnné výrobky (Mužík, 2014)

1.2 Hlavní doporučení pro dětskou výživu

Klíčovým činitelem ve zdravém stravování jsou podle Machové, Kubátové (2015) zejména ženy, neboť se participují na skladbě jídelníčku celé své rodiny a tím dětem nastavují stravovací zvyklosti na celý život. Náležitě, zdravé a vyvážené stravování má preventivní účel s cílem ušetřit děti zdravotních komplikací či problémů v dětství (zubní kazy, obezita) a v dospělosti (kardiovaskulární či nádorová onemocnění).

Všechny děti by se měly stravovat rozmanitě, plnohodnotně a pestře. Rovněž je zapotřebí brát v potaz specifickou děti a uzpůsobit jim kvalitu i kvantitu jídel. Zároveň je třeba dbát na dostatečné množství tekutin. Čemu by se měli děti vyhýbat, jsou uzeniny obsahující značné množství koření, tuku i soli. Na jejich chuť si děti snadno přivyknou, neboť jsou značně výrazné. Jejich následkem pak může být odmítání méně výrazného a z výživového hlediska vhodnějšího jídla. Stejně předpisy či zvyklosti platí i pro tučná a smažená jídla.

Další častou chybou v jídelníčku dětí je jejich požívání nadměry sladkostí i konzumace sladkých nápojů mezi pokrmy, neboť přílišné množství cukru ve stravě bývá příčinou zubních kazů. Nedostatek pohybu vede k obezitě dětí.

Podstatou vhodně nastaveného jídelníčku je pravidelná strava nejlépe pěti dávek potravy i dostačující pitný režim. Hlavní chybou bývá chybění *snídaní* u dětí, což bývá většinou způsobeno ranním spěchem či neurotickými obtížemi před odchodem z domova do školy. Důsledkem této absence, kdy nenasnídané děti vyhladoví v průběhu vyučování, je jejich nesoustředěnost na úkoly a práci zadanou vyučujícím. Dalším jídlem, na které by se nemělo zapomínat, je *svačina*, jež by měli děti nosit z domu každý den. Svačina by podle Machové (2009) měla být pestrá, vyvážená obsahující nejlépe celozrnné či jiné pečivo s pomazánkou, netučné, mléčné výrobky, ovoce, zeleninu a zajisté lahev pití.

Svačinu je lepší dětem připravit než jim dát peníze na její zakoupení. Děti v tomto mladším školním věku si spíše koupí potraviny s velkým množstvím cukru a soli nebo sladkosti, které mají ke zdravé a vyvážené výživě daleko.

V případě, že dítě chodí do školní jídelny, je třeba doma přidávat dětem potraviny, jež v ní nedostávají, například ovoce, zeleninu, mléčné výrobky, polotučné mléko. Dobré je také myslet na estetické rysy podávaných jídel i jejich vůni. Rovněž usilujeme o vytvoření klidného prostředí, o vytvoření návyku jídla u jídelního stolu nejlépe společně se svojí celou rodinou, o vytvoření stálého rytmu příjmu potravy v pravidelných časech. V neposlední řadě, co neodmyslitelně ke stravování patří, je dodržování hygieny před jídlem i po jídle (Machová, Kubátová, 2015).

1.3 Pyramida zdravé výživy

Pyramida zdravé výživy představuje vodítko pro sestavování zdravého jídelníčku, představuje nestriktní návod k výběru těch potravin, jež bychom měli zařazovat do svého jídelníčku a tím

podporovat a zachovávat pevné zdraví i prodlužovat si svůj život. Informace vyčtené z pyramidy a jejich dodržování, by měli přispívat ke snižování rizik civilizačních chorob, jako například infarktu, rakoviny, obezity, cukrovky.

Pyramida zdravé výživy však, ale nemusí být vždycky totožná. Jak je výše uvedeno, jedná se jen o vodítko, ne o přesný návod. Rozdílná je například i dle toho, v které zemi je vydávána, neboť rozdíly v kultuře jsou platné i v oblasti stravování. Například přímořské národy konzumují vyšší množství ryb a menší množství masa, jak vepřového, tak hovězího. (Peregrin, 2013).

Pyramida může představovat jednoduchou pomůcku při sestavování zdravého a vyváženého jídelníčku pro děti. Od varianty dospělé se nijak zásadně neliší, pouze zohledňuje velikost a množství porcí, rovněž i speciální nároky i požadavky rostoucího dětského organismu. Důležité je však brát v potaz rozdíly výživy dospělých a dětí, jež jsou dány zejména tím, že organismus dospělého člověka se již nevyvíjí a neroste. V rámci zdravého životního stylu bychom ale neměli pouze každý den procházet pyramidu zdravé výživy a zároveň odškrtnout si spořádaná jídla, ale měli bychom se rovněž zaměřit také na velikost porcí i množství čili počet jednotlivých jídel. Na faktu, kdy strava by měla být pestrá a vyvážená, se pochopitelně vůbec nic nemění. Pestrá a zároveň vyvážená strava ve školním i předškolním věku je možné velmi dobře vystihnout právě za pomoci této pyramidy. Ovšem pro děti sportující či jinak tělesně aktivní by měl platit trochu odlišnější způsob stravování oproti dětem, jež svůj volný čas tráví sezením u televize či počítače (Illková, Daňková, 2004). V této diplomové práci se ale nebudeme na rozdělení tělesně aktivních dětí a dětí s nízkou aktivitou zaměřovat.

Pyramida znázorňuje řady potravin a nápojů, jež by měli být zahrnovány do každodenní stravy jedince, dítěte. Všechna jídla zejména jídla hlavní, jako například snídaně, oběd, večeře, ale i svačiny by měly obsahovat všechna patra pyramidy výživy, přičemž poslední vrchní patro danou stravu jen dochucuje (Košťálová, Mužíková, 2018).

Důležitost a vhodnost potravin je vyjádřena graficky za pomoci pater, přičemž platí, čímž je potravina níže, tím větší měrou by měla vytvářet jídelníček. V jídelníčku by se měli nejčastěji objevovat potraviny, vyskytující se v pyramidě nejvíce, čili ty, jež jsou v dolním patře. Ty skupiny potravin vyskytující se v pyramidě výše, jsou pro děti méně vhodnými potravinami (Gregora, 2004).

Pyramida je dělena do několika pater. Základna pyramidy je dle Illkové, Daňková (2004) tvořena ovocem a zeleninou, jež by se měla nejčastěji objevovat ve zdravém jídelníčku. Jakákoli zelenina či ovoce patří mezi cenné zdroje minerálních látek, vlákniny i vitamínů. Výběr zeleniny i ovoce by měl tedy být v jídelníčku co nejpestřejší. O něco vhodnější je zelenina, neboť obsahuje významně méně využitelné energie i jednoduchých sacharidů. Vpravo tohoto prvního poschodí se nachází další kategorie potravin, jež by do jídelníčku měla být často zařazována, pečivo, u dospělých a dětí starších pečivo celozrnné. Do této kategorie se řadí i nějaké potraviny z poschodí druhého, ale z důvodu, že za den je nekonzumujeme obvykle více než jednou, nejsou situovány v dolním poschodí. Týká se to rýže, obilovin, těstovin i müsli výrobků, jež jsou zdrojem a zásobou lehce získatelné energie, ale rovněž i vitamínů, zejména skupiny B, minerálních látek, vlákniny (Illková, Daňková, 2004).

Ve druhém a třetím poschodí pyramidy jsou umístěny mléko a mléčné výrobky, jež představují velice důležitou součást stravy. Pro organismus dítěte představují důležitý zdroj fosforu a vápníku, nepostradatelných pro správný vývoj a růst zubů a kostí. U mléčných výrobků se rovněž objevují rostlinné tuky a oleje, jako vhodná součást zdravé výživy jak dospělých, tak i dětí (Illková, Daňková, 2004).

Předposlední, tedy třetí poschodí dle Illkové, Daňkové (2004) obsahuje maso a masné výrobky. Za velmi vhodné jsou považovány ryby, vyskytující se na levé straně této pyramidy. Do zdravého jídelníčku jak dětí, tak i dospělých by měly být zařazovány asi třikrát denně. Červené druhy masa a drůbeží masa se nacházejí výše, představují důležitý zdroj hodnotných bílkovin a významných minerálních látek v jídelníčku. V případě nezbytnosti se maso v jídelníčku může zčásti nahradit například vejci, ořechy či luštěninami, přičemž jedna porce masa odpovídá pěti lžicím vařených luštěnin, jednomu vařenému vejci či dvěma lžicím ořechů.

Poslední poschodí pyramidy, čili její vrchol, představují potraviny, které by v jídelníčku měly být zastoupeny co nejméně. Jedná se o živočišné tuky, cukry, různé sladké i slané pamlsky, zákusky, slazené nápoje, alkohol. Ve zdravém jídelníčku by se tyto potraviny neměly vyskytovat příliš často, tedy denně, a to zejména z důvodu jejich zbytečně zvýšeného příjmu energie (Illková, Daňková, 2004).

1.4 Nedostatky ve výživě dětí

Zdravá strava dětí představuje jisté specifikum a pro zabezpečení správného rozvoje a růstu organismu je nutností dodržovat různá pravidla, ve kterých však hodně rodičů chybuje. Tyto chyby se mohou projevit zejména na zdraví dětí i dalších problémech v průběhu dospívání i dospělosti až přejít do relevantních civilizačních nemocí.

Domníváme se, že k základnímu pravidlu zdravé stravy dětí je zejména střídmost a sebeovládání. Stravování dětí by mělo být pestré a bohaté na všechny obvyklé složky, a hlavně v odpovídajícím množství. Rovněž postoje ke stravování dětí, které se mezi rodiči mohou různit zejména v návaznosti na zaseté zvyky, jež jsou přinášeny z jejich rodinného prostředí, ale také podle vlivu okolí.

Mezi nejčastější chyby, jež se rodiče při stravování dětí dopouští, patří například:

Nevhodná strava s nekvalitními potravinami může podle Fořta (2007) u dětí způsobit cukrovku, obezitu, infekční onemocnění, poruchy činnosti i vývoje mozku (například agresivitu, hyperaktivitu dětí, poruchy učení). Takovéto poruchy mohou vzniknout i v případě, že ve stravě chybí jod, vitamín D, omega 3 mastné kyseliny, ale také naopak i přemíra nekvalitních potravin se značným obsahem cukru i aditiv neboli přidaných látek do potravin.

Nepřirozené, umělé chemické látky v jídelníčku dětí mohou způsobovat poruchy chování u dětí, alergii. Mezi tyto látky patří látky sloužící ke konzervování, dochucování, barvení, stabilizování či k prodlužování trvanlivosti potravin.

Nadbytek nevhodných tuků (omega 6 mastných kyselin, trans – mastných kyselin) může být příčinou nárůstu energetického příjmu potravin bez potlačení pocitu hladu.

Nadměrné množství soli ve spojitosti s poměrně malým množstvím tekutin může škodit ledvinám, být překážkou správného výdeje energie, může snižovat mozkovou činnost, zvyšovat krevní tlak nebo hromadit tekutiny v těle dítěte.

Nedostatek minerálů, vitamínů, vlákniny může být v jisté formě příčinou podvýživy dětí, která může vznikat v důsledku změn ve skladbě potravin, konzumování zejména vysokosacharidových jídel s nízkou biologickou hodnotou i neadekvátními postupy i kroky při jejich výrobě. Z nedostatku vyhovující potravy může podvýživa značit i nastupující

poruchu příjmu potravy, která je pro většinu lidí těžce pochopitelná. Rodiče ani lékaři mnohdy nedokážou porozumět.

Nadbytečné množství jídla, uplácení jídlem, kdy nějací rodiče jsou navyklí jíst velké množství jídla, i dětem tedy připravují příliš velké porce, které pro ně mohou být rizikem vzniku obezity i kardiovaskulárních onemocnění. Proto by měly být porce dětí vždy přiměřené jejich věku. Rovněž by u dětí neměla být pravidlem odměna v podobě jídla za jakékoliv činnosti či aktivity.

Větší množství jednoduchých cukrů i energie ve stravě může po určitém čase způsobit u dětí „metabolický syndrom, jehož důsledkem je pak nadváha a rozvoj „prediabetesu“. Jednoduché cukry obsahují velké množství energie, kterou je nutné hned spotřebovat. V případě, že požívání sladkých jídel není spojeno s pohybovými činnostmi, může dojít k ukládání nevhodných látek, které způsobují právě již zmíněnou nadváhu, obezitu.

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že zdravá strava jedinců dětského věku má své zvláštnosti a pro zabezpečení náležitého růstu i vývoje organismu je důležité dodržovat různá pravidla, ve kterých ovšem hodně rodičů chybují. Tyto chyby se mohou podepsat zejména na zdravotním stavu dětí i následujících potíží v průběhu dospívání i dospělosti a přejít do relevantních civilizačních nemocí.

1.5 Podváha a obezita jako následek nezdravého stravování

Podváha

Neuspokojivá výživa neumí pokrýt energetické požadavky člověka nebo má nedostatek některých důležitých složek. Důsledky nepostačující a neuspokojivé výživy jsou vnitřní, neboli subjektivní – nechut', nebo vnější – objektivní – nedostatek potravy. Významnou kategorií jsou také psychogenní poruchy příjmu potravy, kde jako hlavní důvod jsou považovány psychologické faktory (Fraňková, 2003).

K poruchám příjmu potravy dle Fraňkové (2003) řadíme mentální bulimii a mentální anorexii. Mentální anorexie patří mezi nemoci, kdy jedinec záměrně a vědomě snižuje a omezuje příjem potravy. U této nemoci hraje velkou roli psychika. Vyskytuje se zejména u dospívajících dívek a rovněž i u mladých žen. Mezi hlavní znaky tohoto onemocnění patří BMI, které je nižší než 17,5; nadměrné cvičení; odmítání jídla; stálý strach z narůstání váhy;

vymizení menstruačního cyklu; špatná kvalita nehtů a vlasů, ale také narušené vnímání svého těla.

Mentální bulimie je rovněž porucha příjmu potravy shodně jako mentální anorexie. Projevem bulimie je opakované záchvatové přejídání se a následné zvracení. Příznakem může být ustavičné a nepřetržité zabývání se jídlem, opakující se přejídání se a následné navození zvracení či zneužívání a používání projímadel, dojem i zdání tloušťky spojené s úzkostí, obavou a strachem z tloustnutí. U bulimie se nevyskytuje nápadný a zřetelný úbytek váhy, což je rozdílem od mentální anorexie.

Obezita

Obezita patří mezi celosvětovou problematiku vyspělých zemí. Nejčastější příčinou jsou nesprávné stravovací návyky i nedostatečný pohyb. Obezita představuje zvýšené množství tuku v těle a s tím související nadměrná tělesná hmotnost, která není problémem pouze estetickým, ale zejména problémem, způsobující závažná onemocnění. Lidé s obezitou nadměrně zatěžují klouby, kosti i cévní systém. Zvyšuje se u nich riziko kardiovaskulárních nemocí, onemocnění cukrovkou i onemocnění nádorové, jako například rakovina tlustého střeva (Fialová, 2012).

Závislost na jídle může mít dle Fraňkové (2013) do jisté míry podobné znaky jako závislost na látkách návykových. Typickým jevem závislosti je skutečnost neschopnosti odepření si daného předmětu, u obezity jídla. Může se projevovat vysokou konzumací určitého upřednostňovaného pokrmu či potraviny s vysokou kalorickou hodnotou, kdy příjem energie je vyšší než výdej energie. Jedinec toto nedokáže regulovat a vlivem dlouhodobého přejídání vzniká obezita.

Pro určení obezity či nadváhy je možné použít více způsobů. Nejčastějším způsobem podle Mužíka (2007) je výpočet váhově-výškových indexů, čili BMI – Body Mass Index, kdy výpočet nadváhy je jen orientační, neboť se nebere v potaz například věk, stavba těla či množství svalů v těle. Výsledek proto není možné použít jako absolutní ukazatel, nýbrž se používá k základní orientaci, jestli je naše váha v normálním stavu. K výpočtu výsledku BMI se používá vzorec: $BMI = \text{hmotnost (kg)} / \text{výška (m}^2\text{)}$.

Jiným častým způsobem, jak zjistit nadváhu, tedy obezitu, je zjištění obvodu pasu změřením. Obvod pasu u mužů by měl být do 94 cm, u žen do 80 cm. V případě, že obvod u mužů

přesáhne 102 cm a u žen 88 cm, jedná se o rizika a nebezpečí související s nadváhou jako vysoká.

Pro zjištění rizik souvisejících s obezitou mají velký význam také tuky v těle, jejich rozložení.

Podle místa, kde se tuky na těle nejvíce hromadí, rozlišujeme dva typy obezity:

- obezita typu mužského – androidní – tvar jablka, kdy se tuk hromadí zejména v oblasti horní poloviny těla a v oblasti břicha
- obezita typu ženského – gynoidní – tvar hrušky, tuk se ukládá nejvíce v oblasti hýždí a stehien

Mužský typ obezity je obecně více rizikový než ženský typ obezity. Tento způsob dělení není pevně spjato s pohlavím.

Obezita u dětí

Dětská obezita je zvláště nebezpečná, neboť vzniká velké riziko jejího přenesení do dospělosti. Příčinou může být nedostačující pohybová aktivita i špatné a nevhodné stravovací návyky, stejně jako u dospělých. Následkem je pak rozlišně rozložený tuk uvnitř i na povrchu těla, nejsou patrné pohlavní rozdíly. Podíl dětí s obezitou se za posledních dvacet let dle Světové zdravotnické organizace ztrojnásobil (Fraňková, 2003).

Formulovat obezitu u dětí je náročnější než u dospělých. Pro její výpočet nevyhovuje použití klasického výpočtu BMI. U dětí se hodnocení BMI provádí dle věkových percentilových grafů BMI, kdy za nadváhu se považuje BMI nad 90 percentil, za obezitu nad 97 percentil (Hainer, 2021).

K dalším možnostem, jak je možné zjistit u dětí obezitu či nadváhu, patří podle Hainera (2021) měření složení těla. Při tomto způsobu se zjišťuje obsah svalové hmoty, vody nebo tukové tkáně.

2. STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Období staršího školního věku je označováno za etapu pohlavního dospívání a začleňování jedince do společnosti (Čáp, Mareš, 2007). Podle Periče a Březiny (2019) je to kritické a jedno z nejnáročnějších období v životě člověka, období, ve kterém se jedinci stávají samostatnými, utváří si nové vztahy, rozvíjejí dovednosti po sociální stránce, učí se vystupování a chování přetrvávající po zbytek jejich života.

Vágnerová (2021) popisuje starší školní věk čili období dospívání jako dobu přechodnou mezi dětstvím a dospělostí (adolescencí). Toto období je typické značnými psychickými a somatickými změnami, ovšem velmi individuálními, v závislosti na produkci hormonů endokrinních žláz (Perič, Březina, 2021).

Krejčířová a Langmeier (2006) ho popisuje za období přibližně od 11 do 15 roku věku dítěte, jako období pubescence, které dělí do dvou fází:

- fáze prepuberty – trvá asi 2 roky, objevují se první projevy pohlavního dospívání
- fáze vlastní puberty – trvá asi tak od 13 do 15 věku dítěte, začíná po dokončení prepuberty a končí dosažením reprodukční schopnosti

Svačina (2013) i Machová (2016) toto období charakterizuje rovněž jako nástup puberty, přičemž odlišují pubertu u dívek a pubertu u chlapců. Machová (2016) navíc u nich uvádí odlišnost začátku puberty. Puberta u dívek začíná o dva roky dříve než u chlapců. Prvotní znaky puberty u dívek se objevují průměrně kolem desátého roku a u chlapců až o dva roky později, tedy až ve dvanácti letech. Dalším rozdílem puberty u dívek a chlapců kromě doby, kdy puberta u daného pohlaví začíná jsou druhotné pohlavní znaky. U chlapců dochází k výraznějšímu, hustšímu ochlupení než u dívek. Chlapcům rostou vousy a více u nich dochází k růstu hrtanu a následné změny hlasu, tedy k hlasové mutaci. Dívky zažívají první menstruaci, chlapci poluci. Chlapci více přibývají na váze, zvětšují se jim svaly. Dívkám přibývá tuková vrstva a rozšiřuje se jim pánev. Dalším pohlavním rozdílem u mužského pohlaví a ženského je uzavírání růstových štěrbin a konec růstu. U chlapců k tomuto dochází kolem osmnáctého a devatenáctého roku a u dívek mezi šestnáctým a sedmnáctým rokem.

Starší školní věk je dle Klímy (2016) charakteristický výrazným zvýšením duševní kapacity, možnostmi přijímat další nové poznatky i styly a zachovat je v paměti.

Sedlářová (2008) uvádí, že v tomto období dochází i k zásadní obměně myšlení. Jedinec při řešení nesnáží i problémů začíná uvažovat zejména abstraktně.

Velemínský (2017) popisuje toto období prudkým růstem kostí do šířky i délky, objemu svalů, pozměňuje se výraz obličeje, chlapcům začínají přibývat vousy. Při klasifikaci psychické stránky je patrné podle Velemínského (2017) běžné psychické napětí, výkyvy nálad, vlastní podceňování, nejistota. Klíma (2016) dodává, že v této době přestává být jedinec závislý na své rodině, o své budoucí úloze se rozhoduje sám, stejně tak i o zařazení do společnosti.

Prioritou u chlapců v tomto období je podle Kukly (2016) fyzická síla i s tím spojené vypracované svalstvo, u dívek je to kult krásy a štíhlosti.

2.1 Specifika stravování dětí staršího školního věku

Jak je známo, strava je důležitým faktorem ovlivňující vývoj a růst dítěte. Strava má tedy důležitý význam nejenom na ovlivnění růstu dítěte, ale také jeho zdravotního stavu.

Náležitý energetický příjem a jeho náležité rozložení v průběhu dne

Při klasifikaci stravy zpravidla nejdříve sledujeme její kvantitativní hledisko. Čili zda energeticky vyhovuje potřebám i požadavkům dítěte. Specifické potřeby dětské stravy jsou dle Nevoral (2003) dány zejména vývojem a intenzivním růstem dětského organismu potřebující vyšší příjem živin a energie, než představuje jejich výdej. Odlišnost energetických potřeb záleží na věku, pohlaví, zdravotním stavu, míře pohybové aktivity, tělesném povrchu i dalších činitelích (Nevoral, 2003).

Převládajícím kritériem pro klasifikaci energetického příjmu je podle Klimešové (2010) přiměřený tělesný vývoj dítěte, především jeho proporcionalita čili poměr hmotnosti a výšky. Tělesným projevem přílišného energetického příjmu je již zmíněná nadváha až obezita, kterou lze ovlivnit zvýšeným tělesným výdejem dítěte. Na druhé straně nedostačující energetický příjem naznačuje nadměrnou štíhlost až hubenost. U takovýchto dětí je zapotřebí zejména vyloučit poruchu výživy plynoucí z metabolického či chronického onemocnění (Klimešová, 2010).

Klimešová (2010) uvedla nástin doporučeného energetického příjmu podle pohlaví dítěte i věkových skupin, z kterého vyplývá, že pro zajištění přiměřeného vývoje a růstu dětí staršího školního věku je třeba asi 8000–10000 kilojoulů denně.

Tab. č. 1 Doporučený energetický příjem dětí a dospívajících za den dle Klimešové

Věk	Dívky	Chlapci
6-8 let	7500 kJ/den	8280 kJ/den
9-10 let	8800 kJ/den	10000kJ/den
11-14 let	9200 kJ/den	10450 kJ/den
15-18 let	9200 kJ/den	12540 kJ/den
19-24 let	9200 kJ/den	12100kJ/den

Mimo vyhovujícího množství přijaté energie je také rovněž důležité rozložení této energie do více jídel v průběhu dne. Nejlépe by měla být přijímaná energie rozložená do pěti porcí (tři hlavní jídla a dvě svačiny). Klimešová (2010) ve své publikaci uvádí, že snídaně by měla z denního příjmu energie pokrýt cca 30 %, 10 % přesnídávka, 30 % oběd, 10 % odpolední svačina a 20 % večeře. Děti by se měli stravovat pravidelně i ve stejný a pravidelný čas. Tentýž režim by měl platit i pro dospělého člověka rozumně se stravujícího.

2.2 Dopolodní svačina neboli přesnídávka

Jak již bylo výše uvedeno, součástí zdravé výživy dítěte by měla být konzumace pěti jídel denně. Mezi tyto jídla zaručeně patří dvě svačiny. Svačina dopolední je pro dítě školní docházky značně důležitá. Zvláště obrovský význam je pro takové děti, jež z nejrůznějších příčin ráno nesnídají. Dopolodní přesnídávka podporuje dítě ve správném vývoji, zajišťuje mu potřebnou energii, živiny i vitamíny, ale také vyvažuje hladinu krevního cukru, čímž postupně vyřazuje chuť na sladké. Dopolodní svačina má rovněž vliv na samotný výkon žáka ve škole. Žádná svačina, nebo její nevhodné složení přispívá u žáků ke zhoršení psychického i fyzického výkonu, ale také i k obezitě. Žáci většinou nedostatek energie doplňují sladkostmi v odpoledních nebo večerních hodinách. Vynechání dopolední svačiny vede často k únavě dětí, k nesoustředěnosti ve vyučovacích hodinách a z toho vyplývající zhoršující se školní výsledky (Ministerstvo zemědělství, 2016).

2.2.1 Jak má vypadat svačina

Správně připravená dopolední svačina by měla dle Mužíka (2014) pokrýt 10–15 % denní energie dítěte a proporčně by měla být v menším množství než snídaně. Velikost či množství svačiny nejlépe určíme podle sevřené pěsti nebo podle velikosti rozevřené dlaně dítěte, pro které je svačina připravována. Správně připravená svačina by měla obsahovat všechna patra Pyramidy výživy pro dítě, rovněž by měla být i dobrá, chutná, atraktivně připravená, nutričně

čili výživově vyvážená s potřebnými polysacharidy, nenasycenými tuky, bílkovinami, minerálními látkami i vitamíny. Jako zdroj vitamínů a vlákniny zdravé dopolední svačiny by měl být pokaždé přítomen kousek zeleniny či ovoce. Ovoce by mělo být zařazeno nejlépe do dopolední než odpolední svačiny. U dětí upřednostňujeme čerstvé ovoce a zeleninu. Ovoce by nemělo být tolik sladké, proto dětem nabízíme nepřežralá jablka, maliny, rybíz, kiwi, meruňky, citrusy. Svačina by rovněž měla obsahovat kvalitní bílkoviny jako například maso, luštěniny, mléčné výrobky i ořechy a v neposlední řadě též vhodný nápoj. Jako svačina nejvhodnější se jeví ta, která je připravována doma. Další možností je dle Mužíka (2014) svačina sestavená a připravená školní jídelnou, kdy nejenom šetří rodičům čas i peníze, neboť finančně většinou vychází velmi dobře, ale také je každý den jiná a je vždy nutričně vyvážená. Ovšem provozně a organizačně náročná bývá však pro školu. Méně vyhovující svačina je ta, kterou si děti opatří cestou do školy. Většinou tato svačina není nutričně vyvážená a většinou i není ekonomicky prospěšná a výhodná. Mužíková (2014) však ale dodává: „*Pro metabolismus dítěte je lepší méně vhodná varianta svačiny než nesvačit vůbec.*“ (Mužíková, 2014, s. 81)

2.2.2 Z čeho by měla být sestavena svačina

Složení vyhovující svačiny by mělo vždy být ze všech pater Pyramidy výživy pro děti. Měla by obsahovat bílkovinnou složku, zdravý tuk, ovoce či zeleninu a vyhovující nápoj. (Mužík, 2014).

Ovoce a zelenina

Při přípravě zdravé svačiny pro děti upřednostňujeme ovoce i zeleninu vždy v čerstvém stavu. Jak již bylo výše uvedeno, měli bychom vybírat raději méně sladké ovoce, jako jsou například nepřežralá jablka, maliny, citrusy, meruňky, kiwi, rybíz. Někdy je také možné do svačiny zařadit i nepřislazované pyré z ovoce čili přesnídávku bez přidaného cukru, nejlépe v kombinaci s jogurtem nebo tvarohem. Obměnou mohou být kompoty mírně slazené, zeleninové chipsy solené velmi málo, či v menším množství nesířené sušené ovoce.

Z nabídky ovoce a zeleniny by tedy bylo třeba se vyhýbat výrobkům sladkým a škrobem zahuštěným jako jsou běžné slazené přesnídávky, proslazené ovoce, sladké kompoty i džemy.

Mléčné výrobky

Při sestavování svačiny bychom měli upřednostňovat mléčné výrobky obsahující menší procento tuku jako například nízkotučný až polotučný tvaroh i výrobky z tvarohu jako dezerty

i pomazánky, ale i sýry s obsahem tuku do 45 % v sušině. Rovněž i sýry čerstvé jako Lučina Linie, Cottage i Žervé. K přípravě vyhovující svačiny je možné použít syrovátkové nápoje, podmásli, acidofilní mléka, kefíry, jogurty do 3,8% tuku. V případě, že dítě má větší energetické výdaje, nebo nemá předpoklady pro nadváhu, může být svačina někdy obohacena tučnějšími sýry, plnotučným mlékem i smetanovým jogurtem.

Ryby

Do svačin dětí je někdy vhodné zařazovat rybí výrobky v podobě pomazánek, rybích salátů, ale také ryby dušené nebo konzervované.

Maso a masné výrobky

Snahou při přípravě svačiny by mělo být vyřazení uzenin (mimo kvalitní šunky); obalovaného smaženého masa jako řízky; hamburgery; paštik. Naopak z masných výrobků je vhodné vařené nebo dušené libové maso i kvalitní šunka nejvyšší jakosti.

Obiloviny

Při přípravě svačiny je možné dětem do deseti let střídat pečivo z celozrnné mouky a z mouky bílé. U dětí starších je třeba dávat přednost pečivu ze žitné či celozrnné mouky. Dále je možné do svačin zařadit výrobky z pohanky, jáhel, obilných vloček. V menším množství je možné přidat ke svačině tyčinky müsli bez polevy se sníženým podílem cukru, také i celozrnné pečivo velmi mírně slazené. Jako nevhodné se ke svačině jeví slané tyčinky, kreky, jemné sladké pečivo či běžné cukrovinky.

Vejce

Jako zdroj bílkovin a vhodná součást svačin představují také vařená vejce v podobě pomazánek, koleček či plátků nebo jen samostatně podávaná.

Tuky

Při přípravě svačiny je třeba střídat hodnotné roztíratelné rostlinné tuky jako například margaríny i kvalitní oleje do salátů i pomazánek. Někdy je možné použít i máslo. Vyhnout bychom se měli výrobkům z kokosového a palmového oleje, ze sádla i sádla jako takovému.

Luštěniny

V případě, že ve svačině nejsou zařazeny živočišné bílkoviny, jako mléčné výrobky, masné výrobky, vajíčka, bylo by třeba, aby svačina obsahovala nějakou bílkovinu rostlinnou. Jako

příklad by mohly být sójové výrobky, výrobky z tofu i hodně oblíbené a populární pomazánky z luštěnin.

Ořechy a semínka

V případě, že bychom dětem chtěli svačinu zpestřit ořechy či semínky, je třeba upřednostňovat nepražené, neslazené i nesolené. Přednost dáváme ořechům neloupaným, například mandle. Pozornost je nutné však věnovat jejich čerstvosti a kvalitě.

(Kodešová, 2016).

2.3 Stravovací návyky u dětí

Lidé konzumací potravin i nápojů naplňují jednu z hlavních potřeb ovlivňující nejenom fyzické zdraví člověka, ale rovněž i psycho-sociální stav určitého jedince.

Každý člověk chce utišit své chuťové buňky, tudíž se většinou řídí tím, co má rád, co mu chutná. Poté se může stát, že spotřebovává větší množství energeticky denzitních potravin, než odpovídá energetické potřebě. Rovněž se může stát, že volbou potravin se volí technologická úprava zcela nevhodná ke každodennímu stravování (Klimešová, 2013).

Stravovací návyky v prostředí školy

Stravovací zvyklosti a návyky dětí se utvářejí už v batolecím věku, zejména vlivem rodiny. Nevhodným stravováním rodiny přebírají výživové chování, které sleduje u ostatních členů rodiny i domácnosti. V předškolním období (jestliže navštěvuje dítě školku) se většinou dbá na režim stravování, kde si dítě začíná formovat a utvářet stravovací návyky v jiném než rodinném prostředí. Vstupem do školy se většina dětí poprvé potká se stravováním v prostředí školy, které jim často nabízí více druhů, které doposud nepoznaly, pokrmy pro ně neznámé z rodinného prostředí. Rovněž je ve škole úsilí o pravidelný denní stravovací režim, zachovávání a dodržování kulturních a hygienických norem a zásad. Děti si k jídlu i konzumaci v jídelnách školy utvářejí pozitivní, ale i negativní postoje, jež často bývají ovlivňovány spolužáky vrstevníky nebo učiteli (Řehulka, 2008; Zlatohlávek, 2019).

Nevhodné stravovací návyky u školních dětí popisuje nutriční terapeutka Jitka Tomešová především v absenci snídaní. Děti raději upřednostňují několik minut spánku navíc, oproti přípravě snídaně a klidnému posezení u ní. Rovněž se zmiňuje o nepopularitě obědů ve školních jídelnách, které mohou být na vině toho, že děti se nají až po škole po příchodu domů. Za nevhodné stravovací návyky mohou podle Tomešové i rodiče, zejména složením jídla při přípravě školní dopolední svačiny. Buchty či slazené nápoje bývají u dětí velmi

oblíbené, ovšem nesplňují výživové doporučení. Nevhodné stravovací návyky a zvyklosti mají za následek zvyšování tělesné hmotnosti spojené s psychickými, sociálními, pohybovými i kožními problémy. Nevhodné stravování může rovněž způsobit poruchy příjmu potravy (Tomešová, 2014).

2.3.1 Historie výživy

Zásadním rozdílem jídelníčku našich předchůdců a jídelníčku stravování v současnosti je podle Svačiny (2013) skutečnost, že v současnosti konzumujeme potraviny, které jsou průmyslově zpracované, kdežto složení potravin zůstává podobné. Také upozorňuje na to, že při současném stravování se volí méně zdravá technologie přípravy, jako například smažení, grilování, fritování, čímž mohou dle Zlatohlávka (2019) vznikat při takovýchto technologických úpravách patogenní látky.

Strava primátů byla až na výjimky bezmasá. Předchůdci člověka konzumovali smíšenou stravu s důležitým podílem masa. Ve starší i střední době kamenné byl upřednostňován rybolov, lov i sběračství. Rovněž se v tuto dobu upravovalo tepelně maso. V mladší době kamenné i době bronzové se začalo rozvíjet zemědělství, tudíž se začaly zpracovávat obiloviny a začala výroba mouky. Také se choval dobytek. Starověk navázal na předešlé období a ve velkém se začala rozvíjet spotřeba rýže, pečiva, těstovin. Také konzumovali ryby, maso, ovoce, zeleninu, sýry, oleje. Rovněž uměli zpracovávat med, čímž se strava začala podobat stravě novověku. V následném období středověku se rozvíjelo rybníkářství a začaly se využívat luštěniny, začaly vznikat první uzeniny a různé druhy sýrů, například plísňové. Mezi pokrmy se řadily polévky, haše i kaše. Mezi běžné nápoje se řadilo pivo. V 16. – 17. století se jídelníček obohatil o dovezené druhy ovoce a zeleniny, začaly se pěstovat brambory. V dalších stoletích se potraviny začaly vyrábět průmyslově. Ve 20. i 21. století je stravování charakterizováno dostatkem potravin pro majoritu populace, vývojem průmyslově zpracovávaných potravin i rozmachem nových technologií v přípravě pokrmů, například fritování (Zlatohlávek, 2019).

2.3.2 Význam výživy ve školním věku

„Pokud nevíš nic o stravě člověka, jak můžeš porozumět jeho nemoci?“ (Hipokratés z Kósu, Otec medicíny (460–377 př. n. l.)

Jak již bylo výše uvedeno, přijímání stravy ovlivňuje psychické i fyzické zdraví člověka. Podle Světové zdravotnické organizace se strava ze 75 % podílí na příčinách všech nemocí, například malnutrice, diabetes mellitus, nádory, ateroskleróza, kde výživa hraje důležitou roli. Rovněž i na nervová onemocnění, vrozené vady, nemoci plic, infekční onemocnění, onemocnění gastrointestinálního traktu se významně podílí také nevhodná strava. Naopak se výživa nějak důležitě nepodílí na příčinách vzniku úrazů, onemocnění smyslových orgánů, pohlavních orgánů, močových cest, onemocnění svalů (Zlatohlávek, 2019).

Podle Zlatohlávka (2019) je velmi důležité, aby právě v období školního věku byla skladba stravy a poměr dílčích živin ideálně optimální, neboť správná strava, růst a vývoj dítěte na sebe vzájemně působí. Rovněž v této etapě si dítě vytváří k jídlu vztah, volí mezi oblíbenými či neoblíbenými pokrmy i potravinami ovlivňující stravovací návyky i v budoucnosti. Za velmi důležité se považuje pravidelné stravování dítěte, tj. 5krát denně včetně dostatečného pitného režimu, tj. 1,5 – 2 litry denně, tvořený především čistou, pitnou vodou. Jako nevhodné se v této etapě vývoje a růstu považuje stravování dítěte alternativním či dietním způsobem kvůli možného nedostatku určitých živin. Správná výživa vede k dobré psychické i fyzické kondici a napomáhá pozitivně působit na školní výsledky i soustředěnost. Náležitá a vyhovující výživa už v dětském věku představuje prevenci poruch příjmu potravy (záchvatové přejídání, bulimie, anorexie) nebo obezity (Zlatohlávek, 2019).

2.3.3 Okolnosti ovlivňující stravovací návyky

V zemích ekonomicky vyspělých, mezi které patří i Česká republika se setkáváme většinou s nadbytkem potravy než s jejím nedostatkem. Běžná přístupnost potravin a další okolnosti utvářející stravovací návyky tak mohou lehce rozvíjet nevhodný a nezdravý způsob stravování. První rok života jedince je považován za velmi důležitý v utváření nutričního chování. V této době se formují pevné a dlouhodobé vzorce chování, z nichž vychází jedincův nutriční vývoj (Středa, 2010).

Dostupnost potravin a ekonomické možnosti

V závislosti na dosažitelných finančních prostředcích se zpravidla mění postoj k nakupování dílčích potravin. Jiným způsobem bude nakupovat student a jinak prosperující podnikatel. Kvalitní a hodnotné potraviny, například bio potraviny, bývají většinou dražší, oproti potravinám běžně dostupnými (Klimešová, 2013).

Kultura a tradice

Další okolností mající vliv na výběr potravy je kulturní obyčej dané země, v níž jedinec žije a také se v ní narodil. Pro českou kuchyni je zvyklostí pojídat jiné jídlo než v americké nebo japonské kuchyni. Náboženské slavnosti, mezi které patří Vánoce i Velikonoce, bývají rovněž spojené s jistým tradičním pokrmem (Klimešová, 2013).

Rodina

Doba spojená s rodinou a rodinnými tradicemi ovlivňuje preference a chuťové vjemy už od dětství. Zpravidla to, co člověk jí v raném věku pak řadí do svého jídelníčku i ve věku dospělém. (Klimešová, 2013).

Zdravotní stav

V případě určitého dietního omezení člověka kvůli zdravotnímu stavu, bývá jeho jídelníček sestaven jiným způsobem než u zdravého člověka. K onemocnění, v nichž v léčbě sehraje roli strava je například celiakie, onemocnění jater, potravinové alergie, diabetes mellitus, změna váhy nebo její udržení může rovněž ovlivnit volbu potravin (Klimešová, 2013).

Pozitivní motivace

Pojídání oblíbených jídel bývá často spojeno s pozitivní emocí, proto si takovéto pokrmy zařazuje člověk do svého jídelníčku mnohem častěji. Ovšem se vždy nejedná jen o potraviny zdravé jako například čokoláda (Klimešová, 2013).

Společenské důvody

Hojnost jídla je typická pro společenské události mezi které patří například návštěvy či oslavy. Právě tyto společenské události by mohli přivést člověka do stavu, kde pojídá jídlo, i když nemá hlad. Jedinec poté může nekontrolovaně ujídat z nabízených pokrmů a tím zvyšovat svůj energetický příjem (Klimešová, 2013).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

Svačina čili přesnídávka představuje pro děti školního věku obrovský význam. Kromě toho, že by měla představovat, jak uvádí Kapounová (2019), 15 % denní přijaté energie, plní i mnohé další funkce. Přesnídávka poskytuje dítěti živiny, energii i vitamíny. Na rozdíl od dospělých osob je pro děti důležitá, potřebná a nezbytná ke správnému a náležitému růstu, vývoji, ale také získávání a budování si správných stravovacích návyků a zvyklostí. Děti, jež ve škole nesvačí, bývají často nepozorné a unavené, což může přispívat k horším školním výsledkům i prospěchu, proto je přijatelně sestavená připravená svačina pro školní děti tak důležitá (Kapounová, 2019).

Propojení teoretického zpracování tématu s průzkumným šetřením, spočívajícím na získání dat z terénu, je nedílnou a důležitou součástí ověření poznatků z teorie v praxi.

Praktická část diplomové práce se věnuje stravovacím zvyklostem a návykům ve sféře svačin dětí navštěvující druhý stupeň určité základní školy. Podrobně se zabývá složením svačin žáků v jeden konkrétní den.

Úvodní část praktické části přibližuje informace o průběhu průzkumného šetření, o vzorku respondentů (dětí) a metodiku práce – metodologii. Dále popisuje cíle, jež byly na začátku práce vytyčeny, výzkumné otázky a prezentaci výsledků, které by mohly v mnohém pomoci posílit povědomí o náhledu dětí na zdravou výživu a zmapovat stravování žáků staršího školního věku.

3. METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

3.1 Cíl diplomové práce

Hlavní cíl

- Sumarizovat (shrnout) poznatky o školních svačinách dětí staršího školního věku

Dílčí cíle

- Vyhodnotit četnost a nutriční strukturu svačin dětí.
- Zhodnotit energetickou vyváženost svačin dotazovaných dětí.
- Vyhodnotit postup a průběh přípravy svačin dětí.
- Posoudit nutriční status respondentů.

Výzkumné otázky

1. Jak často respondenti svačí a které potraviny nejčastěji používají při jejich přípravě a konzumaci?
2. Jsou svačiny respondentů vhodně energeticky vyvážené?
3. Jakým stylem jsou svačiny respondentů připravovány?
4. Jaký je stav respondentů po nutriční stránce?

3.2 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkumného šetření se zúčastnili žáci navštěvující druhý stupeň Základní školy v Sedlci-Prčici, v celkovém počtu 96 žáků. Výzkumný vzorek tvořili všichni žáci 6. – 9. třídy této školy, kteří v konkrétním dnu byli ve škole. Charakteristika vzorku žáků je uvedena v následující tabulce.

Tab. č. 2 Počty výzkumného vzorku respondentů rozdělených dle tříd a pohlaví

Třída	Počet chlapců	Počet dívek	Celkem
6.A	7	10	17
6.B	6	9	15
7.	7	14	21
8.	10	11	21
9.	14	8	22
Celkem	44 = 46 %	52 = 54 %	96 = 100 %

Z tabulky vyplývá, že počet dívek je vyšší než počet chlapců. Z celkového počtu 96 zúčastněných, tedy 54 %, bylo 52 dívek a 44 chlapců, kterých bylo 46 %.

Tab. č. 3 Rozdělení respondentů dle jejich věku

	11 let	12 let	13 let	14 let	15 let	16 let	17 let
6. A - 17 žáků	1	15	1				
6. B - 15 žáků		15					
7. - 21 žáků		2	16	3			
8. - 21 žáků			2	18	1		
9. - 22 žáků				4	16	1	1
Celkem	1 = 1 %	32 = 33 %	19 = 20 %	25 = 26 %	17 = 18 %	1 = 1 %	1 = 1 %

Věk respondentů se pohyboval v rozmezí 11 až 17 let. V nejvyšším počtu (32) byli zastoupeni dvanáctiletí, což představuje 33 %. Druhá nejpočetnější skupina, 25 osob (26 %), byli žáci ve věku 14 let. Třináctiletých se šetření zúčastnilo 19, což představuje 20 % z celkového počtu respondentů. Patnáctiletých se zúčastnilo 17 žáků, tedy 18 %. Jeden žák byl ve věku 11 let (1 %), jeden žák ve věku 16 let (1 %) a jeden ve věku 17 let, tedy 1 % z celkového počtu respondentů.

3.3 Charakteristika školního zařízení

Škola, která byla vybrána ke zpracování diplomové práce, tedy respondenty z ní, se nachází v malebné krajině Českého Meránu na okraji města Sedlec – Prčice. Jedná se o základní školu s celkovou kapacitou 300 žáků. Součástí školy je školní družina a jídelna. Školní družina pro svoji činnost využívá dvě herny. V ZŠ se žáci vzdělávají podle ŠVP Spolu za poznáním a věděním. Výuka žáků probíhá v devíti ročnících.

ZŠ je nově zrekonstruovaná, má moderní technické zázemí. Vyučování probíhá v deseti kmenových učebnách, dále škola má odborné učebny – 2 počítačové, pracovní s interaktivní tabulí, jazykové učebny, multimediální pracovní, učebnu chemie a fyziky s chemickou laboratoří, učebnu přírodopisu, hudební a výtvarnou pracovní, učebnu pro ambulantní dyslektický nácvik. Žáci zde mohou využít i venkovní učebnu. Škola na první pohled zaujme svou velikou, nápaditou výzdobou.

Škola svým žákům nabízí ideální podmínky pro sport a tělovýchovu. Je zde dobře vybavená velká tělocvična, posilovna i venkovní sportovní areál. Pro umělecký rozvoj má škola k dispozici vlastní, nově zrekonstruovaný kulturní sál. Pokud se jedná o pracovní činnosti

nebo zájmové kroužky, škola disponuje novou, dobře vybavenou cvičnou kuchyňkou, školními dílnami a školními pozemky se skleníkem.

Žáci v této škole mají ideální podmínky pro všestranný rozvoj vzděláváním. Na základě ŠVP se škola hodně zaměřuje na výuku jazyků, informatiky, matematiky, přírodních věd, sportu a praktických činností. Po vyučování škola nabízí široký výběr zájmových kroužků, díky kterým mohou žáci rozvíjet své nadání. Kromě různých sportovních, hudebních kroužků je zde i možnost volby přírodovědného kroužku.

3.4 Didaktická část

Na začátku didaktické části byli žáci nejprve seznámeni s úmyslem a cílem našeho setkání. Tato část byla zaměřena na jejich zdravé stravování, zejména pak na jejich dopolední svačiny. Jelikož věk respondentů se pohyboval v rozmezí od 11–17 let byla tato část mířena na děti staršího školního věku. Při práci v tomto časovém úseku bylo pracováno s publikací Zdravá školní svačina, kterou vydal Státní zdravotní ústav ve spolupráci se Společností pro výživu v Praze v roce 2014. Děti se v této didaktické části dověděly **výživové potřeby**, které by měli v jejich věku přijímat na den (8500-9400 kJ ve věku 10-12 let, ve věku 13-14 let 9400-11200 kJ a pro věkovou skupinu 15-18 letých 10500-13000 kJ).

Odlišnost nutričních potřeb dívek a chlapců, kdy se v tomto věku vyskytuje nedostatek vápníku, vitamínu C, jódu, někdy také vitamínu A a D a zejména u dívek nedostatek železa. A právě nedostatek hodnotných živin, ale i nadbytek některých částí stravy vede k malnutrici (špatné stravě), kdy byli žáci upozorněni na podvýživu i obezitu, ale také vůbec na dlouhodobé či trvalé poškození jejich zdraví.

Další část byla věnována **optimální tělesné hmotnosti** u dětí v jejich věkovém období, která se určuje za pomoci růstových křivek, kdy za rizikové po stránce nadváhy se považují hodnoty nad 90. percentilem, po stránce obezity hodnoty nad 97. percentilem. Bylo jim vysvětleno, že obezita už i v dětském věku je třeba chápat jako onemocnění chronické zvyšující riziko rozvoje relevantních čili závažných nemocí jako jsou nemoci srdce i cév, vysoký krevní tlak, cukrovka. Obezita rovněž může negativně působit na postavení kostí dolních končetin a páteře vůbec. Proto je třeba, v případě, že má někdo nadváhu nebo je obézní, aby usilovat o snížení váhy nejenom pravidelnou přiměřenou pohybovou aktivitou, ale také hlavně úpravou svého jídelníčku s dodržováním a zajištěním vyváženého příjmu všech živin.

Během debaty o nejčastějších nedostatcích v jejich výživě děti jmenovaly nepravidelný příjem potravy, kdy třeba vynechávají snídani, nesvačí dopoledne ve škole, při obědě snědí, jen to, co jim chutná, hodně jedí večer – což přispívá k obezitě, ale také špatnému usínání a horší kvalitě spánku. Dále uváděli nevhodné složení stravy, kdy konzumují energeticky bohaté, ale nutričně chudé potraviny (tučné uzeniny, smažená jídla, chipsy, slazené nápoje, cukrovinky). Malá konzumace čerstvého ovoce a zeleniny, ryb, luštěnin.

Za doporučený denní stravovací režim u těchto dětí by dopolední svačina měla představovat cca 10-15 % denního energetického příjmu, přičemž by měla hlavně obsahovat čerstvé ovoce a zeleninu, pití, dále pak pečivo, pokud možno celozrnné s kvalitní libovou šunkou, kvalitním sýrem či doma zhotovenou pomazánkou. Další variantou mohou být i mléčné výrobky. Svačiny sladké v podobě buchet, sušenek a podobně by neměly být pravidelností, ale spíše výjimkou.

Dětem bylo zdůrazněno, že svačina by tedy měla být správně sestavená, nutričně vyvážená, obsahující veškeré živiny v dostatečném množství v podobě bílkovin, minerálních látek, vitamínů, nenasycených tuků (mléčné výrobky, máslo, maso, masné výrobky), polysacharidů. Její součástí by měly rovněž být vždy tekutiny, přičemž jako vyhovující a nejlépe dosažitelný zdroj tekutin je pitná voda z vodovodu, kde je ale nutností mít zjištěnou zdravotní nezávadnost tohoto zdroje. Byly seznámeny s výrobky, které patří mezi nevyhovující a ke svačině nevhodné, které přispívají k různým zdravotním problémům, jako například vysoký krevní tlak, zvýšená hladina cholesterolu v krvi, srdečně cévní choroby a zejména k obezitě. Slané a sladké sušenky, tyčinky, chipsy, solené ořechy, buchty, cukrovinky a podobně.

Další část našeho povídání patřila informacím týkající se záznamového archu.

Při jeho vyplňování každý popíše celou svoji svačinu, přičemž specifikuje celé její složení, zaměří se i na druh pečiva, případně i na značku výrobku, upřesní pomazánku, druh ovoce či zeleniny, popíše svoji sladkou či slanou pochutinu, uvede druh, značku i množství nápoje.

Pro zjišťování energetické hodnoty celé svačiny je nápomocný internetový odkaz, díky kterému každý respondent převede množství jednotlivých položek své svačiny na kcal a na kJ. Převod z kcal na kJ je možné i vynásobením kcal číslem 4,185 kJ, jako například mandarinka vážící 78 g má dle internetového odkazu (kalorické tabulky) 43 kcal v 100 g. V 1 g je to 0,43 kcal. 78 g se vynásobí předchozím číslem 0,43 kcal, což činí 33,54 kcal a toto

číslo se poté vynásobí již zmíněným číslem 4.185 kJ a zjistí se, že mandarinka o hmotnosti 78 g má energetickou hodnotu 140 kJ a tedy 33,54 kcal.

Třetí část záznamového archu patří změření a zvážení každého respondenta, což provede za pomoci třídního učitele sama autorka šetření. Děti byly seznámeny s tím, že zjištěné údaje nebudou nikde zveřejněny, že budou sloužit pouze pro účely této diplomové práce.

Ve čtvrté části záznamového archu se každý respondent rozovídá na otevřené otázky a autorka šetření do záznamového archu uvede jejich stručné, zkrácené výpovědi.

3.5 Metodika práce

Na počátku května 2021 bylo nejdříve e-mailovou formou a poté i při osobním setkání osloveno vedení základní školy nacházející se ve Středočeském kraji v okrese Příbram. Autorka tuto školu vybrala záměrně, neboť ji dobře znala, protože zde plnila nejenom povinnou školní docházku, ale i souvislé praxe při studiu na střední pedagogické škole.

Vedení této školy souhlasilo s provedením šetření na půdě školy a poskytlo k objektu šetření všechny třídy druhého stupně čili třídy 6.A, 6.B, 7., 8., a 9.

Věkové rozpětí dětí čili respondentů se pohybovalo od 11 do 17 let, jak je patrné z výše uvedené tabulky č. 3. Znamenalo to tedy, že k šetření byly zapojeny děti staršího školního věku. Děti se šetření účastnily po předchozím schválení a následném podepsání informovaného souhlasu rodičů. Účast dětí v šetření bylo tedy dobrovolné a záleželo jen na souhlasu rodičů. Šetření se zúčastnily všechny přítomné děti v konkrétní den, žádné dítě šetření neodmítlo. Z důvodu, že šetření bylo anonymní, byla místo jmen respondentů uvedena čísla od 1–96.

S vedením školy bylo při osobním kontaktu domluveno, jak bude šetření probíhat. Paní ředitelka byla velmi vstřícná a nápomocná. Poskytla jeden celý vyučovací den, ve kterém byla naplánovaná nejenom didaktická část, ve které se žáci seznámili, co bude našim společným úkolem a cílem, ale také samotné zjišťování a zapisování nejenom všech jejich svačin, ale i jejich změření, zvážení a odpovědi na otázky v kratičkém rozhovoru. Jelikož se ale praktická část protáhla déle, než bylo předpokládáno, poskytla ředitelka školy i další dva dny pro toto šetření. Zároveň ředitelka školy požádala o nahlédnutí do závěrů a výsledků šetření.

Samotný výzkum včetně didaktické části byl proveden ve dnech úterý až čtvrtek, 8.-10. června 2021. Průzkumné šetření probíhalo ve třech fázích.

V první části šetření byla využita metoda sběru dat za pomoci analýzy stravovacích záznamů čili jídelníčku, jež byl zapisován s velikostí porcí. Byl zaměřen jen na školní, dopolední svačinu jednoho konkrétního dne, který umožnila ředitelka školy.

V druhé části bylo provedeno antropometrické vyšetření za pomoci antropometru a osobní váhy. Výsledky šetření byly převedeny do tabulek a následně vyhodnoceny.

Poslední, třetí částí šetření byl rozhovor s předem připravenými otázkami, na které respondenti stručně odpovídali.

Během vyplňování záznamových archů, antropometrického šetření i rozhovorů byli přítomni třídní učitelé, kteří byli nápomocní nejenom při samotném šetření, ale dohlíželi rovněž i na chování a spolupráci žáků.

Stravovací záznamy – záznamový arch

Po didaktické části, kdy byli žáci seznámeni jak s úmyslem a cílem setkání, tak zejména s výkladem o zdravém stravování včetně výživových potřeb i jejich odlišností pohlavím dětí, optimální tělesné hmotnosti, nedostatků ve výživě, nevhodném složení stravy, stravovacím režimu, správně sestavené svačiny a podobně. Dále pak byli seznámeni s převodem hmotnosti jednotlivých položek svačiny na energetickou hodnotu včetně ukázky výpočtu za pomoci internetového odkazu uvedeného na záznamovém archu, tak i s průběhem šetření. Byl jim rozdán záznamový arch, kde byl velmi podrobně popsán průběh záznamu.

Nejdříve si žáci na svůj stolek vyndali svoji svačinu, kterou měli přinesenou z domova. Většinou se jednalo o svačinu, kterou děti do školy běžně nosí. Dalším úkolem každého dítěte bylo otevřít si svůj záznamový arch na třetí straně, který jim byl po didaktické části rozdán. Do záznamového archu děti podrobně vypsaly všechny složky celé své svačiny včetně názvu a typu potraviny, případně opsaly i hmotnost a energetickou hodnotu balených částí svačiny z obalu (sladkosti, nápoje atd.). Jako příklad, jak má záznam vypadat, posloužila první strana záznamového archu (viz. příloha č. 1). Po vypsání složení svačiny přistoupila autorka šetření ke stolku každého dítěte a zkontrolovala zápis všech částí svačiny, včetně některých záznamů opsaných z obalů. Za pomoci digitální váhy pro vážení potravin přesně zvážila hmotnost zbývajících položek svačiny jednotlivého dítěte. Z důvodu časové tísně nebyl převod

jednotlivých položek svačiny na energetickou hodnotu uskutečněn ve škole za pomoci žáků, ale až v domácím prostředí autorky, která provedla nejenom převody jednotlivých položek, ale uvedla i energetickou hodnotu celé svačiny každého dítěte. K uvedení energetické hodnoty každé svačiny využila kalorické tabulky přístupné na webových stránkách (<https://www.kaloricketabulky.cz/tabulka-potravin>), za jejichž pomoci převedla jednotlivé potraviny na kalorické hodnoty. K přepočtu byly používány kJ. Jako norma byla dle Státního zdravotního ústavu, jež ve své publikaci Zdravá školní svačina (2014) uvedena, vytyčeno rozmezí 1105-1222 kJ pro věkové období 10-12 let, 1222-1456 kJ pro věk 13-14 let a 1365-1690 kJ pro věkové období 15-18 let (Floriánková, 2014).

Z důvodu různě připravené svačiny (někdo měl svačinu hezky připravenou v boxu, oddělené jednotlivé potraviny; někdo měl vše v jednom sáčku; někdo svačinu hledal po různých místech školní aktovky, nebylo foto svačiny každého dítěte provedeno.

Antropometrické vyšetření

Po záznamu položek svačiny každého dítěte a po kratičké přestávce následovala druhá část šetření, kdy se žáci – respondenti podrobili antropometrickému vyšetření, přesněji měření tělesné výšky a tělesné váhy. Pro tento účel byl zapůjčen u praktického lékaře pro děti antropometr a použita osobní váha autorky, jež nechala zkalibrovat čili ocejchovat ve specializovaném servisu.

Antropometrické vyšetření probíhalo ve stejné místnosti, kde byl prováděn záznam svačiny do záznamových archů. Každé dítě přistupovalo k autorce šetření do popředí ke stolku i se svým záznamovým archem, kam bylo nejdříve zapsáno pohlaví a věk respondenta (jméno a příjmení použito nebylo, neboť šetření bylo anonymní). Poté bylo přistoupeno k samotnému vážení a měření. Všechny údaje byli pečlivě a pozorně zaznamenávány do záznamových archů. Z důvodu dobré spolupráce, ukázněnosti a nápomoci respondentů při vyšetřování, nebyla tato část šetření tolik náročná na čas. Výška dítěte byla uváděna v cm a váha v kg. Z důvodu, že váha nebo výška některých respondentů byla desetinným číslem, bylo toto číslo zaokrouhleno na celé jednotky dle pravidel zaokrouhlování, tedy pokud číslo končilo 0-4, zaokrouhlilo se číslo dolů; pokud číslo končilo na 5,6,7,8,9 bylo číslo zaokrouhleno nahoru. Naměřené hodnoty, tedy výsledky šetření byly přepracovány do tabulky a vyhodnoceny pomocí Státního zdravotního ústavu, podle něhož byla orientačně i stanovena nadváha nebo podváha (Antropometrická měření, SZÚ (szu.cz)). Vyhodnoceny byly také pomocí BMI

kalkulačky přístupné na internetovém odkazu <https://vyzivadeti.cz/kalkulacka-bmi/> nebo na <https://chci-zhubnout.eu/bmi-kalkulacka-pro-deti-a-nactilete/#kalkulacka>. Vše podrobněji uvedeno v níže uvedené kapitole 3.6.2.

Rozhovory s respondenty

Poslední fází šetření byly rozhovory s dětmi, kdy byla využita metoda rozhovoru, která měla posloužit k zpřesnění informací zaměřených na přípravu svačiny. Jelikož se děti po antropometrickém vyšetření odebraly do svých tříd, byly rozhovory s jednotlivými dětmi provedeny v kabinetě jednoho třídního učitele, kam respondenti postupně docházeli. Z důvodu velkého počtu respondentů a časové tísně, nebyly všechny rozhovory provedeny ve stejný den, ale i v dnu následujícím.

Při rozhovoru z důvodu klidu, pohodlí a soustředěnosti bylo u rozhovoru přítomno vždy jen jedno dítě. Aby se dítě před rozhovorem uvolnilo a nebylo ztrémované, bylo individuální setkání zahájeno kratičkou, neformální debatou – jak se dítě má, jak se mu líbí ve škole atd. Jelikož děti na jednotlivé otázky odpovídaly velice stroze a krátce, byl každý rozhovor rychle odbytý. Výpovědi respondentů byly zaznamenávány do jejich záznamových archů. V závěru každého rozhovoru se dostalo dětem – respondentům poděkování za veškerou spolupráci při tomto šetření.

I přesto, že byla zjištěna teoretická saturace neboli teoretické nasycení, kdy zkoumání zvoleného vzorku (odpovědi na jednotlivé otázky) nepřineslo nové další podstatné informace (Disman, 2021), (mimo otázky č. 9 sestavení ideální, nejlepší svačiny), bylo provedeno 96 rozhovorů, tedy se všemi respondenty. V rozhovoru byly použity předem stanovené otázky, šlo tedy o rozhovor strukturovaný.

V rozhovoru byly použity následující otázky:

1. Nosíš si svačinu do školy každý den nebo jak často?
2. Svačinu sníš celou, nebo kolik a co ti zbude?
3. Pokud svačinu nesníš celou, co děláš s jejím zbytkem?
4. Jakým způsobem se připravuje tvá svačina?
5. Jak doma pomáháš s přípravou svačiny?
6. Připravuješ si svačinu někdy sám?
7. Mluvíš doma s rodiči o představě tvé svačiny?
8. Chodíš s rodiči nakupovat?

9. Jaká je pro tebe nejlepší svačina?

10. Domníváš se, že je podstatné nosit svačinu do školy, a proč?

3.6 Interpretace výsledků šetření

Šetření bylo tedy rozděleno na:

- a) analýzu stravovacích záznamů čili jídelníčku
- b) antropometrické vyšetření
- c) část věnována analýze rozhovoru

3.6.1 Analýza stravovacích záznamů - záznamový arch

Vyvážené plnohodnotné stravování je nezbytným předpokladem pro běžný, přirozený rozvoj orgánů a systémů dítěte. Je nepostradatelné a nutné, aby dítě bylo zdravé, veselé a chytré, dostalo každý den určité množství minerálů, vitamínů i makronutrientů (sacharidy, bílkoviny, tuky). Jak to bylo u vybraných respondentů je patrné z analýzy jejich stravovacích záznamů, kdy každý respondent provedl analýzu své svačiny, kterou měl z domova připravenou v konkrétní den, který byl pro ně neznámý.

Tab. č. 4 Svačina respondentů

		Hmotnost g	Energetická hodnota ve 100 g	Kcal	kJ	Energetická hodnota celé svačiny	
						kcal	kJ
1	rohlík (bílé pečivo)	44	310	136	571	509	2133
	šunka	95	118	112	469		
	sýr plátkový	40	263	105	440		
	máslo Perla	22	708	156	653		
	perlivá voda	500	0	0	0		
2	rohlík (bílé pečivo)	88	310	273	1143	593	2483
	máslo	22	708	156	653		
	marmeláda jahodová	20	748	150	628		
	citronová šťáva	50		14	59		
3	Milka	50	500	410	1716	1750	7326
	Marilka	50	531	276	1155		
	banán	121	94	114	477		
	jablko	154	57	87	364		
	rohlík	44	310	136	571		
	šunka	48	118	571	2390		
	máslo	22	708	156	653		

4	nic	0	0	0	0	0	0
5	rohlík (bílé pečivo)	44	310	136	571	613	2568
	máslo Rama	22	708	150	628		
	šunka	46	118	54	226		
	rohlíky	88	310	273	1143		
	čistá voda	0	0	0	0		
6	toustový chléb	50	264	132	552	363	1519
	zelí bílé syrové	88	31	27	113		
	jablko	132	57	75	314		
	banán	91	94	86	360		
	okurka salátová	93	14	13	54		
	paprika červená	85	35	30	126		
	čistá voda	0	0	0	0		
7	chléb celozrnný tmavý	68	248	169	707	733	3068
	šunka	32	118	38	159		
	sýr Veselá kráva trojúhelníček	17	220	37	155		
	máslo	22	748	165	691		
	broskev	116	46	54	226		
	Kinder tyčinka	50	418	209	875		
	Jupík jahoda	250	24	61	255		
8	rohlík celozrnný	48	280	134	561	891	3729
	máslo	22	748	165	691		
	šunka	35	118	41	172		
	tatranka čoko lískooříšková Opavia	100	537	537	541		
	rajče	72	20	14	59		
	čistá voda	0	0	0	0		
9	chléb celozrnný	281	248	697	2917	777	3252
	rajče	148	20	30	126		
	ovocný čaj slazený	250	20	50	209		
10	voda se šťávou – sirup	41	272	112	469	112	469
	jídlo nenosí	0	0	0	0		
11	čistá voda	0	0	0	0	294	1231

	houska světlá	45	286	129	540		
	máslo	22	748	165	691		
12	chléb toustový světlý	25	264	66	276	548	2294
	máslo	22	748	165	691		
	maso vepřové pečené	128	191	245	1025		
	okurka salátová	136	14	19	80		
	Dobrá voda	250	21	53	222		
13	rohlík (světlé pečivo)	44	310	136	571	514	2153
	máslo	22	748	165	691		
	šunka	180	118	213	891		
14	čistá voda	0	0	0	0	505	2114
	rohlík	22	310	68	285		
	máslo	22	748	165	691		
	okurka salátová	120	14	17	71		
	paprika žlutá	78	29	22	92		
	buchta tvarohová	98	238	233	975		
15	rohlík	44	310	136	571	541	2267
	máslo	22	748	165	691		
	šunka	26	118	31	130		
	voda se šťávou – sirup	41	272	112	469		
	jablko červené	132	73	97	406		
16	čistá voda	0	0	0	0	530	2218
	chléb domácí	85	204	173	724		
	máslo	22	748	165	691		
	med	20	333	67	280		
	jablko	162	57	92	385		
	zelí čínské syrové	250	13	33	138		
17	minerální voda Prolinie	500	1	5	21	272	1138
	tatranka kakaovo čokoládová	50	534	267	1117		
6.B							
18	chléb celozrnný tmavý	75	201	151	632	557	2331
	máslo	22	748	165	691		

	šunka krutí	23	101	23	96		
	mrkev	140	35	49	205		
	müsli tyčinka	45	376	169	707		
19	chléb	76	250	190	795	351	1469
	máslo pomazánkové	22	218	48	201		
	banán	116	94	88	368		
	čaj slazený, citron	250	16	25	105		
20	Fidorka bílá	32	539	172	720	338	1415
	jablko červené	154	73	113	473		
	Dobrá voda jahodová neperlivá	250	21	53	222		
21	banán	86	94	81	339	1040	4353
	rohlíky	88	310	273	1143		
	jogurt Monte	150	115	172	720		
	voda se šťávou – sirup	41	4	2	8		
	polomáčené sušenky Opavia	100	512	512	2143		
22	rohlík	44	310	136	571	351	1469
	sýr plátkový	43	263	113	473		
	banán	108	94	102	425		
	čistá voda	0	0	0	0		
23	rohlík	44	310	136	571	397	1664
	máslo	22	748	165	691		
	marmeláda jahodová	20	258	52	218		
	ředkvičky	183	24	44	184		
	čistá voda	0	0	0	0		
24	bábovka mramorová	286	312	892	3733	1352	5658
	tatranka arašídová Opavia	50	545	272	1138		
	banán	72	94	68	285		
	bonbony Bompari	2	398	8	33		
	voda se šťávou – sirup	41	272	112	469		
25	chléb kmínový	82	244	200	837	748	3131
	máslo	22	748	165	691		
	šunka	35	118	41	172		

	jablko červené	142	73	104	435		
	tyčinka Oreo	50	475	238	996		
	čistá voda	250	0	0	0		
26	rohlík	44	310	136	571	463	1940
	máslo	22	748	165	691		
	sýr Veselá kráva – trojúhelníček	20	220	44	184		
	Brumík čokoládový	30	394	118	494		
	čistá voda	500	0	0	0		
27	jablko	128	57	73	305	154	647
	ovocná přesnídávka s malinami Hello	100	81	81	342		
	čistá voda	250	0	0	0		
28	muffiny	195	394	768	3214	1775	7427
	kobliha čokoládová	236	406	958	4008		
	mandarinka	113	43	49	205		
	čistá voda	500	0	0	0		
29	rohlík celozrnný	48	280	134	561	620	2595
	máslo	22	748	165	691		
	sýr Gouda	24	344	83	347		
	Rajče	131	20	26	109		
	mrkev	140	35	49	205		
	Fidorka mléčná s kokosem	30	545	163	682		
	čistá voda	750	0	0	0		
30	houska celozrnná	48	246	118	494	658	2754
	máslo	22	748	165	691		
	salám šunkový	47	203	96	402		
	okurka nakládačka	143	16	23	96		
	rajče	118	20	24	100		
	jogurt řecký čokoláda	140	86	120	502		
	voda se šťávou – sirup	41	272	112	469		
31	bageta bílá	58	301	175	732	499	2088
	máslo Rama	22	708	156	653		
	šunka	23	155	36	151		

	houska bílá	46	286	132	552		
32	jablko	158	57	90	377	406	1702
	rohlík	44	310	136	571		
	máslo pomazánkové	22	310	68	285		
	voda se šťávou – sirup	41	272	112	469		
7.							
33	bábovka ořechová	182	344	626	2619	670	2803
	jablko	78	57	44	184		
	čistá voda	500	0	0	0		
34	chléb	79	244	192	803	392	1640
	šunka	37	118	44	184		
	máslo Rama	22	708	156	653		
35	čistá voda	300	0	0	0	309	1292
	okurka salátová	175	14	24	100		
	paprika	43	26	11	46		
	Milka sušenka	50	547	274	1146		
36	kedlubna	232	26	61	255	276	1155
	rajče	216	20	43	180		
	okurka	196	14	27	113		
	čistá voda	250	0	0	0		
	Müsli sušenka s čokoládou	30	484	145	607		
37	jablko	146	57	83	347	460	1924
	rohlík	91	310	282	1180		
	sýr	36	263	95	397		
	čistá voda	500	0	0	0		
38	chléb	148	244	361	1510	401	1678
	salát syrový	20	16	3	13		
	mandarinka	86	43	37	155		
	čistá voda	750	0	0	0		
39	rohlíkový toust 5x	220	310	682	2853	801	3350
	Eidam sýr	32	263	84	351		
	šunka	30	118	35	146		
	čistá voda	500	0	0	0		
40	mandarinka	95	43	41	172	802	3356
	chléb toustový	116	264	306	1280		
	máslo	22	708	156	653		
	Eidam sýr	18	263	47	197		
	Gouda sýr	18	344	62	259		
	tatarka	20	391	78	326		

	voda se šťávou – sirup	41	272	112	469		
41	chléb	76	244	185	774	314	1314
	sýr Eidam	26	263	68	285		
	hrozny	82	74	61	255		
	čistá voda	700	0	0	0		
42	jablko	146	57	83	347	960	4018
	Horalka tatranka	50	539	269	1125		
	okurka salátová	152	14	21	88		
	houska	44	310	136	571		
	máslo Flóra	22	708	156	653		
	salám Vysočina	67	440	295	1234		
	čistá voda	500	0	0	0		
43	bageta celozrnná	96	257	246	1029	444	1857
	máslo pomazánkové	64	310	198	828		
	čistá voda	500	0	0	0		
44	voda se šťávou – sirup	41	272	112	469	671	2808
	nektarinka	116	41	47	197		
	jogurt Lipánek – Duo	130	187	243	1017		
	Horalka sušenka	50	539	269	1125		
45	rohlík	44	310	136	571	1496	6261
	máslo	22	748	165	690		
	Vysočina salám	85	440	374	1565		
	Lays brambůrky paprikové	150	517	775	3243		
	Dobrá voda bílé hrozny neperlivá	250	18	46	192		
46	buchta jahodová	182	190	346	1448	346	1448
47	rohlík	48	310	149	623	372	1556
	máslo	22	748	165	690		
	sýr trojúhelníček Karlova koruna	25	231	58	243		

48	rohlík	48	310	149	623	372	1556
	máslo	22	748	165	690		
	sýr trojúhelníček Karlova koruna	25	231	58	243		
	čistá voda	1000	0	0	0		
49	čistá voda	500	0	0	0	879	3677
	chleba žitný	78	245	191	799		
	máslo	22	748	165	690		
	Lučina sýr	100	278	165	690		
	Horalka Opavia nugátová	50	531	266	1113		
	jablko	162	57	92	385		
50	Korunní voda lesní plody	500	20	102	427	102	427
51	čistá voda	500	0	0	0	788	3296
	Haribo bonbony tropifrutti	90	341	307	1284		
	Croissant s čokoládou	92	421	387	1619		
	hruška	162	58	94	393		
52	čistá voda	1000	0	0	0	591	2473
	chléb bílý pšeničný	78	250	195	816		
	šunka	54	118	64	268		
	Veselá kráva sýr trojúhelníček	40	220	88	368		
	jablko	148	57	84	351		
	pomeranč	205	50	102	427		
	jahody	167	35	58	243		
53	bageta piknik sýrová	82	262	215	900	1345	5629
	Oreo sušenka originál	50	475	238	996		
	Knoppers sušenka	150	549	824	3448		
	sýr plátkový	26	263	68	285		
8.							
54	houska	47	286	134	561	269	1125
	šunka	56	118	66	276		
	ledový salát	82	16	13	54		
	broskev	121	46	56	234		
55	Bebe dobré ráno müsli sušenky	50	443	222	929	479	2005

	s ovocem						
	voda se šťávou – sirup	41	272	112	469		
	banán	132	94	124	519		
	broskev	116	46	21	88		
56	nic	0	0	0	0	0	0
57	nic	0	0	0	0	0	0
58	třešně	208	65	135	565	1385	5795
	tyčinky sýrové	250	500	1250	5230		
	čistá voda	500	0	0	0		
59	chléb celozrnný	148	339	501	2096	2249	9410
	máslo	22	748	165	690		
	sýr plátkový	49	263	129	540		
	jablko	154	57	87	364		
	Lays brambůrky solené	250	547	1367	5720		
	čistá voda	500	0	0	0		
60	meruňky	54	41	22	92	364	1523
	banán	102	94	96	402		
	Twix tyčinka	50	493	246	1029		
	čistá voda	250	0	0	0		
61	Bohemia sýrové tyčinky	250	464	1161	4858	1297	5429
	rohlík	44	310	136	571		
62	rohlík	46	310	143	598	471	1971
	Perla máslo	22	708	156	653		
	šunka krutí prsni	45	85	38	159		
	jablko	132	57	75	314		
	jahody	168	35	59	247		
63	jahody	248	35	87	364	829	3469
	chléb toustový bílý	73	264	193	808		
	máslo	22	748	165	690		
	tatranka arašídová Opavia	50	545	272	1138		
	voda se šťávou – sirup	41	272	112	469		
64	jogurt bílý krémový Pilos	100	66	66	278	190	797
	švestky	126	48	60	251		

	nektarinka	156	46	64	268		
65	okurka	114	14	16	67	406	1702
	hroznové víno	158	77	122	510		
	Horalka sušenka Sedita	50	539	269	1125		
66	rohlík	45	310	139	582	519	2172
	Vysočina salám	56	440	246	1029		
	jablko červené	183	73	134	561		
67	nic	0	0	0	0	0	0
68	nic	0	0	0	0	0	0
69	rohlík	44	310	136	571	726	3039
70	houska	46	286	132	552	590	2468
	máslo	22	748	165	690		
	salám šunkový	89	203	181	757		
	voda se šťávou – sirup	41	272	112	469		
71	lívance	283	198	561	2347	561	2347
72	nic	0	0	0	0	0	0
73	rohlík	47	310	146	611	197	824
	čaj černý s cukrem	500	10	51	213		
74	nic	0	0	0	0	0	0
9.							
75	chléb	76	250	190	795	463	1937
	máslo	22	748	165	690		
	marmeláda jahodová	20	258	52	218		
	ředkvičky	231	24	56	234		
	čistá voda	1000	0	0	0		
76	rohlík	22	310	68	285	444	1859
	zálesák se zeleninou - pomazánka	100	275	275	1151		
	jablko červené	138	73	101	423		
77	chléb	81	250	203	849	547	2287
	máslo	22	748	165	690		
	šunka	97	118	115	481		
	Cherry rajčata	168	24	40	167		
	okurka	173	14	24	100		
78	koláč tvarohový	132	186	246	1029	562	2352

	Opavia Bebe mléčné	50	409	204	854		
	voda se šťávou – sirup	41	272	112	469		
79	rohlík	44	310	136	571	874	3660
	Vysočina salám	97	440	427	1787		
	proteinová tyčinka	50	399	199	833		
	voda se šťávou	41	272	112	469		
80	chleba	79	250	198	828	392	1640
	máslo pomazánkové s křenem	22	327	72	301		
	šunka	86	118	102	427		
	okurka	146	14	20	84		
	čistá voda	500	0	0	0		
81	houska	48	286	137	573	643	2690
	máslo Rama	22	708	156	653		
	tatranka	50	537	269	1125		
	jablko	143	57	81	339		
	čistá voda	500	0	0	0		
82	houska celozrnná	48	246	118	494	548	2293
	máslo Perla	22	708	156	653		
	šunka	26	85	22	92		
	okurka	173	14	24	100		
	Bebe celozrnné sušenky	50	457	228	954		
	čistá voda	750	0	0	0		
83	houska celozrnná	48	246	118	494	498	2084
	máslo pomazánkové	22	310	68	285		
	debrecínka	53	270	143	598		
	sýr	18	263	47	197		
	ledový salát	14	16	2	8		
	banán	128	94	120	502		
	čistá voda	750	0	0	0		
84	rohlík	44	310	136	571	304	1274
	máslo pomazánkové	22	310	68	285		
	čaj ovocný slazený	500	20	100	418		
85	řízek kuřecí smažený	100	310	310	1300	1222	5116

	housky	91	286	260	1088		
	Saguáro voda perlivá lesní plody	1500	20	304	1272		
	oříšky v čokoládě	70	496	348	1456		
86	bageta bílá	88	301	265	1109	1526	6387
	máslo	44	748	329	1377		
	šunka kuřecí	89	98	87	364		
	Eidam sýr	100	263	263	1102		
	Saguáro voda lesní plody	1500	20	304	1272		
	tatranka Sedita	50	556	278	1163		
87	zapečený toust šunka sýr	249	321	798	3339	798	3339
88	nic	0	0	0	0	0	0
89	oříšky v čokoládě	32	496	159	665	159	665
90	nic	0	0	0	0	0	0
91	houska	47	286	134	561	348	1457
	máslo pomazánkové	22	310	68	285		
	šunka	29	118	34	142		
	voda se šťávou – sirup	41	272	112	469		
92	rohlíky	132	310	409	1711	501	2096
	Poděbradka citron	500	18	92	385		
93	Rohlíky	136	310	421	1761	783	3276
	croissant s čokoládou	86	421	362	1515		
	čistá voda	500	0	0	0		
94	Nic	0	0	0	0	0	0
95	Chleba	148	250	370	1548	1011	5778
	řízek vepřový	246	411	1011	4230		
	čistá voda	750	0	0	0		
96	neperlivá voda	1500	0	0	0	0	0

Tabulka přehledně zachycuje jednotlivé položky svačiny každého respondenta uvedeného pod číslem a pod třídou, kterou navštěvuje. Dále popisuje energetickou hodnotu každé položky ve 100 g, momentální konkrétní hmotnost každé položky, její energetickou hodnotu v kcal i v kJ a energetickou hodnotu celé svačiny uvedenou jak v kcal, tak i v kJ.

Tab. č. 5 Podrobné položky svačin respondentů

	Respondenti	Počet
6. A		
Bílé pečivo – rohlík, houska	1,2,3,5,11,13,14,15	8
Celozrnný rohlík	8	1
Toustový chleba	6,12	2
Chleba celozrnný (tmavý)	7,9	2
Chleba (domácí)	16	1
Šunka	1,3,5,7,8,11,13,15,	8
Plátek masa	12	1
Plátkový sýr	1	1
Máslo Perla. Rama	1,3,5	3
Máslo	2,7,8,11,12,13,14,15,16	9
Sýr	7	1
Marmeláda jahodová	2	1
Med	16	1
Ovoce – banán, jablko, broskev	3,6,7,15,16	5
Zelenina – okurka, paprika, rajče, čínské zelí	6,8,9,12,13,16	6
Sušenka	3,7,8,17	4
Buchta s tvarohem	14	1
Ovocný čaj	9	1
Jupík jahodový	7	1
Čistá pitná voda z kohoutku	5,6,8,13,14,16	6
Perlivá voda	1,11	2
Dobrá voda	12	1
Kohoutková voda se šťávou	10,15	2
Citronová šťáva	2	1
Poděbradka jemně perlivá příchut' citrón	3	1
Minerálka	17	1
Bez pití	4	1
6. B		
Bílé pečivo – rohlík	21,22,23,26,31,32	6
Celozrnné pečivo – rohlík, pečivo	29,30,	2
Bageta bílá	31	1
Chleba	19,25	2
Celozrnný chleba tmavý	18	1
Máslo	18,23,26,29,30	5
Máslo Rama	31	1
Sýr	26	1
Pomazánkové máslo	19	1
Pomazánka	32	1
Plátkový sýr	22,29	2
Šunka	18,25,31	3
Salám	30	1
Jogurt – Monte, ovocný	21, 30	2
Marmeláda jahodová	23	1
Ovoce – banán, jablko, mandarinka	19,20,21,22,24,25,26,27,28,30,32	11

Zelenina – mrkev, ředkvičky, rajče, okurka	18,23,29	3
Ovocná přesnídávka do ruky	27	1
Sladkost – müsli tyčinka Fidorka, tatranka, oreo tyčinka, Brumík	18,20,21,24,25,26,29	7
Bonbony	24	1
Domácí bábovka	24	1
Mufiny	28	1
Kobliha čokoládová	28	1
Voda z kohoutku	18,22,23,25,26,27,28,29,31	9
Voda se šťávou (bezinka, pomeranč)	21,24,30,32	4
Černý čaj s cukrem	19	1
Minerálka – Dobrá voda – jahodová	20	1
Bez pití		0
7. třída		
Bílé pečivo – houska, rohlík	42,45,47,48	4
Celozrnné pečivo – bageta	43	1
Rohlík se zapečeným sýrem	37,53	2
Chleba	34,38,41,49,52	5
Toust	39,40	2
Šunka	34,39,52	3
Salám Vysočina	42,45	2
Máslo	45,47,48,49	4
Máslo Rama, Perla, Flóra	34,40,42	3
Pomazánkové máslo	43	1
Plátkový sýr	39,40,41	3
Sýr	47,48,52	3
Sýr Lučina	49	1
Tatarka	40	1
Ovoce – jablko, mandarinka, hrozny, nektarinka, hruška	33,37,38,40,41,42,44,51,52	9
Zelenina – okurka, paprika, kedlubna , salát	35,36,38,42,49	5
Bábovka ořechová	33	1
Buchta s jahodovou náplní	46	1
Croissant čokoládový	51	1
Sladkost – Milka sušenka, müsli sušenka s čokoládou, tatranka – Horalka	35,36, 42 ,44,49,53	6
Bonbony Haribo	51	1
Brambůrky – Lays pálivé	45	1
Jogurt – Lipánek	44	1
Čistá voda	33,34,35,36,37,38,39,41,42,43,48,49,51,52	14
Voda se šťávou (bezinka, jahoda)	40,44	2
Dobrá voda – bílé hrozny neperlivá	45	1
Korunní voda – lesní plody	50	1
Bez pití	46,47,53	3
8. třída		

Bíle pečivo – rohlík, houska	54,61,62,66,68,70,73	7
Chleba	63	1
Toust	59	1
Máslo	59,63,70	3
Máslo Perla	62	1
Plátkový sýr	59	1
Šunka	54,62	2
Salám	66,70	2
Ovoce – broskev, banán, třešně, jablko, meruňky, jahody, švestky, víno	54,55,58,59,60,62,63,64,65,66	10
Zelenina – salát, okurka	54,65	2
Jogurt bílý	64	1
Lívance	71	1
Sladkost – Bebe müsli sušenka, Twix, Tatranka, Horalka	55,60,63,65	4
Tyčinky sýrové	58,61	2
Brambůrky Lays	59	1
Voda z kohoutku	58,59,60	3
Voda se šťávou (bezinka)	55,63,70	3
Černý čaj slazený	73	1
Bez pití	54,56,57,61,62,64,65,66,67,68,69,71,72,74	14
9. třída		
Bílé pečivo – rohlík, houska	76,79,81,84,85,91,92,93	8
Bageta	86	1
Celozrnná houska	82,83	2
Chleba	75,77,80,95	4
Tousty	87	1
Máslo	75,77,86,87	4
Máslo pomazánkové	80,83,81,91	4
Máslo Perla	82	1
Pomazánka Zálesák	76	1
Šunka	77,80,82,83,86,91	6
Salám Vysočina	79	1
Plátkový sýr	83,86,87	3
Řízek smažený	85,95	2
Marmeláda jahodová	75	1
Koláč tvarohový	78	1
Croissant čokoládový	93	1
Ovoce – jablko, banán	76,81,83	3
Zelenina – ředkvičky, rajčata, okurky, salát	75,77,80,82,83	5
Sladkost – sušenka Bebe, Tatranka, oříšky v čokoládě	78,81,82,85,86	5
Proteinová tyčinka	79	1
Voda z kohoutku	75,80,81,82,83,91,93,95	8
Neperlivá voda	96	1
Voda se šťávou (pomeranč)	78,79,91	3

Čaj slazený	84	1
Minerální voda Saguaro	85,86	2
Poděbradka citron	92	1
Bez pití	76,77,87,88,89,90,94	7

Tabulka podrobně popisuje všechny položky svačin a jejich součty konkrétních respondentů v jednotlivých třídách.

Ve třídě 6.A bylo nejvíce zastoupeno pečivo (bílé, chléb), které mělo 14 respondentů ze 17, máslo (12), šunka (8), ale také zelenina (6), ovoce (5) a překvapivě i sladká pochutina v podobě sušenek (4) nebo buchty (1). K pití měla většina respondentů (9 ze 17) neslazenou vodu ať už z kohoutku, tak i balenou neochucenou, neslazenou vodu.

Ve třídě 6.B převažovalo ve svačinách dětí ovoce (11 z 15) a sladkost (7), méně pak zelenina (3). Bílé, ale i tmavé pečivo bylo součástí svačiny 12 respondentů. Pečivo bylo doplněno máslem, šunkou, plátkovým sýrem. Mezi tekutinami byla upřednostněna čistá voda z kohoutku (9 z 15). Šest respondentů mělo pití obohaceno o přidaný cukr či šťávu.

V sedmé třídě 14 respondentů z 21 mělo ke svačině určitý druh pečiva, doplněné o šunku (3), salám Vysočinu (2), máslo (8), určitý druh sýra (7). Ovoce mělo devět respondentů a zeleninu pouze pět respondentů. Určitou sladkost v podobě buchet, sušenek, bonbonů mělo deset respondentů. K pití převládala čistá voda (14). Ochucené, slazené pití měli čtyři respondenti. Tři respondenti z 21 nemělo pití žádné.

V osmé třídě převládalo ovoce (10 z 21) a pečivo (9). Sladkost se vyskytovala u čtyř respondentů. V této třídě se vyskytovala většina dětí (14 z 21), kteří k pití neměli nic.

Rovněž v deváté třídě bylo devět (z 22) dětí bez pití. Neslazenou, neochucenou vodu mělo devět dětí. Pití něčím ochucené mělo sedm dětí. Pečivo mělo ke svačině šestnáct respondentů. Jako doplněk k pečivu byla použita šunka (6), salám Vysočina (1), určitý druh másla nebo pomazánky (10). Zajímavostí ve svačinách deváté třídy byl smažený řízek, na kterém si pochutnali dva respondenti.

Tab. č. 6 Počet respondentů s určitou položkou svačiny

	6. A	6. B	7.	8.	9.	celkem
Bílé pečivo – houska, rohlík	8	6	4	7	8	33
Celozrnné pečivo – rohlík, houska, bageta	1	2	1		2	6
Bageta bílá		1			1	2
Chleba		2	5	1	4	12
Toustový chleba	2					2

Chleba celozrnný (tmavý)	2	1				3
Chleba domácí	1					1
Rohlík se zapečeným sýrem			2			2
Toust			2	1	1	4
Šunka	8	3	3	2	6	22
Plátek masa	1					1
Plátkový sýr	1	2	3	1	3	10
Máslo Perla, Rama	3	1	3	1	1	9
Máslo	9	5	4	3	4	25
Sýr	1	1	3			5
Sýr Lučina			1			1
Pomazánkové máslo		1	1		4	6
Pomazánka		1				1
Pomazánka Zálesák					1	1
Marmeláda jahodová	1	1			1	3
Salám		1		2		3
Salám Vysočina			2		1	3
Řízek smažený					2	2
Jogurt – Monte, ovocný, bílý, Lipánek		2	1	1		4
Med	1					1
Tatarka			1			1
Ovoce	5	11	9	10	3	38
Zelenina	6	3	5	2	5	21
Sušenka	4					4
Buchta s tvarohem	1				1	2
Buchta s jahodovou náplní			1			1
Domácí bábovka, b. ořechová		1	1			2
Mufiny		1				1
Kobliha čokoládová		1				1
Croissant čokoládový			1		1	2
Lívance				1		1
Ovocná přesnídávka do ruky		1				1
Sladkost		7	6	4	5	22
Proteinová tyčinka					1	1
Bonbony		1	1			2
Brambůrky – Lays pálivé, Lays			1	1		2
Tyčinky sýrové				2		2
Čaj – ovocný, černý s cukrem	1	1		1	1	4
Jupík jahodový	1					1
Čistá pitná voda z kohoutku	6	9	14	2	8	39
Perlivá voda	2					2
Neperlivá voda					1	1
Dobrá voda, D.v. bílé hrozny neperlivá	1		1			2
Voda se šťávou	2	4	2	3	3	14
Citronová šťáva	1					1
Poděbradka jemně perlivá příchuť citrón	1				1	2
Minerálka ochucená	1	1				2
Korunní voda – lesní plody			1			1

Minerální voda Saguaro					2	2
Bez pití	1	0	3	14	7	25

Tabulka udává počty respondentů v jednotlivých třídách i součet všech respondentů s určitou položkou použitou ve svačině.

U většiny respondentů převládalo ve svačinách pečivo (bílé, celozrnné, bagety, různé druhy chleba). Jako obloha k pečivu byla nejčastěji zvolena šunka, kterou mělo 22 z 96 respondentů, plátkový sýr (10), máslo nebo nějaká určitá pomazánka (48). Ovoce mělo 38 a zeleninu 21 respondentů z 96. Sladkost byla součástí 22 svačin. Bez jakéhokoli druhu pití bylo 25 respondentů z celkového počtu 96.

Tab. č. 7 Součet respondentů s určitou položkou svačiny

Počet respondentů	Potravina
38	Ovoce
33	Bílé pečivo
25	Máslo
22	Sladkost
22	Šunka
21	Zelenina
12	Chleba
10	Plátkový sýr
9	Máslo Perla, Rama
6	Celozrnné pečivo
6	Pomazánkové máslo
5	Sýr
4	Toust
4	Jogurt
4	Sušenka
3	Chleba celozrnný (tmavý)
3	Marmeláda jahodová
3	Salám
3	Salám Vysočina
2	Bageta bílá
2	Toustový chleba
2	Rohlík se zapečeným sýrem
2	Smažený řízek
2	Buchta s tvarohem
2	Bábovka
2	Croissant čokoládový
2	Bonbony
2	Brambůrky
2	Tyčinky sýrové
1	Chleba domácí
1	Plátek masa
1	Sýr Lučina
1	Pomazánka

1	Pomazánka Zálesák
1	Med
1	Tatarka
1	Buchta s jahodovou náplní
1	Mufiny
1	Kobliha čokoládová
1	Lívance
1	Ovocná přesnídávka do ruky
1	Proteinová tyčinka,

Z této tabulky vyplývá, že většina respondentů použila ve své svačině suroviny pro přípravu obloženého pečiva. Z tohoto důvodu byly vypracovány následující tabulky pro snadnější zpracování, které shrnují již určité druhy svačin v jednotlivých třídách.

Tab. č. 8 Shrnutí druhu svačiny ve třídě 6.A

6.A třída		
Druh svačiny	Respondenti dle čísel	Počet respondentů
Obložené pečivo či chleba	1,3,5,7,8,11,12,13,14,15,	10
Pečivo s marmeládou, medem	2,16,	2
Jen toustový chleba, celozrnný	6,9,	2
Sladkost – sušenka, čoko, buchta	3,7,8,14,17,	5
Ovoce	3,6,7,15,16,	5
Zelenina	6,8,9,12,14,16,	6
Jen voda	1,5,6,8,11,12,14,16,	8
Voda s citronem	2	1
Sladké pití	7,9,10,15,17,	5
Nic ke svačině	4,10,	2

Ve třídě 6.A bylo nejvíce zastoupeným druhem svačiny obložené pečivo či chleba. Pět respondentů ze 17 si svačinu zpestřili nějakou sladkostí. Ovoce a zelenina byla zvolena u jedenácti svačin. Bez svačiny byli v době šetření dva respondenti.

Tab. č. 9 Shrnutí druhu svačiny ve třídě 6.B

6.B		
Druh svačiny	Respondenti dle čísel	Počet respondentů
Obložené pečivo či chleba	18, 19,22,25,26,29,30,31,32,	9
Pečivo s marmeládou, medem	23,	1
Pečivo+ jogurt	21,30,	2
Sladkost – Sušenka, čoko, buchta	18,20,21,24,25,26,28,29,	8
Ovoce	19,20,21,22,24,25,27,28,32,	9
Zelenina	18,23,29,30,	4
Ovocná přesnídávka	27,	1
Jen voda	22,23,25,26,27,28,29,	7
Sladké pití	19,20,21,24,30,32	9
Nic ke svačině		0
Žádné pití		0

Také ve třídě 6.B patřilo obložené pečivo k nejčastějšímu druhu svačiny. Stejný počet 9 respondentů (z 15) mělo ke svačině ovoce a čtyři respondenti zeleninu. V této třídě převažovalo mezi tekutinami sladké pití (9). Pouze čistá, neslazená voda byla součástí svačiny u sedmi respondentů.

Tab. č. 10 Shrnutí druhu svačiny v 7. třídě

7. třída		
Druh svačiny	Respondenti dle čísel	Počet respondentů
Obložené pečivo či chleba	34,37,39,40,41,42,43,45,47,48,49,52,53	13
Jen chleba nebo pečivo	38,	1
Jogurt	44,	1
Sladkost - sušenka, čoko, buchta	33,35,36,42,44,46,49,51,53,	9
Slané brambůrky	45,	1
Ovoce	33,37,38,40,41,42,44,49,51,52,	10
Zelenina	35,36,38,42,	4
Jen voda	33,35,36,37,38,39,41,42,43,48,49,51,52,	13
Sladké pití	40,44,45,50,	4
Nic ke svačině		0
Žádné pití		0

Nejvíce zastoupeným druhem svačiny v sedmé třídě patřil rovněž obloženému pečivu (13 z 21). Ovoce mělo devět respondentů. Zeleninu pouze čtyři. Devět respondentů jako druh svačiny zvolili sladkost.

Tab. č. 11 Shrnutí druhu svačiny v 8. třídě

8. třída		
Druh svačiny	Respondenti dle čísel	Počet respondentů
Obložené pečivo či chleba	54,59,62,63,66,70,	6
Jen toustový chleba, celozrnný	61,69,73,	3
Jogurt	64,	1
Sladkost – Sušenka, čoko, buchta	55,60,63,65,71,	5
Slané	58,59,61,	3
Ovoce	54,55,58,59,60,62,63,64,65,66	10
Zelenina	54,65	2
Jen voda	58,59,60	3
Sladké pití	55,63,70,73,	4
Nic ke svačině		0
Žádné pití		0
Nic	56,57,67,68,72,74	6

V osmé třídě překvapivě mělo deset respondentů ke svačině ovoce, což byl větší počet, než mělo obložené pečivo (6 z 21). Stejný počet respondentů, tedy šest, byl bez svačiny. Sladkost byla ve svačinách v této třídě zastoupena v pěti případech.

Tab. č. 12 Shrnutí druhu svačiny v 9. třídě

9. třída		
Druh svačiny	Respondenti dle čísel	Počet respondentů
Obložené pečivo či chleba	77,79,80,81,82,83,84,86,87,	9
Pečivo s marmeládou, medem	75,	1
Jen toustový chleba, celozrnný	76,85,92,93,95,	5
Zálesák, řízek	76,85,95,	3
Sladkost – Sušenka, čoko, buchta	78,79,81,82,85,86,89,93,	8
Ovoce	76,81,83,	3
Zelenina	75,77,80,82,82,	5
Jen voda	75,80,81,82,83,93,95,96,	8
Sladké pití	78,79,84,85,86,92,	6
Nic ke svačině	88,90,94,	3

Obložené pečivo převažovalo i v deváté třídě. Sladkostí si svačinu obohatilo osm respondentů z 22. Ovoce a zelenina byla jako druh svačiny zvolena ani ne u poloviny respondentů, pouze v osmi případech. Tři respondenti nemělo svačinu žádnou, bohužel ani pití.

Tab. č. 13 Druh svačiny – shrnutí ze všech tříd

Druh svačiny	Třídy					
	6.A	6.B	7.	8.	9.	celkem
Druh svačiny/třída						
Obložené pečivo či chleba	10	9	13	6	9	47
Pečivo s marmeládou, med	2	1			1	4
Jen toustový chleba, celozrnný	2		1	3	5	11
Zálesák, řízek					3	3
Pečivo+ jogurt		2				2
Jen jogurt			1	1		2
Sladkost – Sušenka, čoko, buchta	5	8	9	5	8	35
Slané brambůrky			1	3		4
Ovoce	5	9	10	10	3	37
Zelenina	6	4	4	2	5	21
Ovocná přesnídávka		1				1
Jen voda	8	7	13	3	8	39
Voda s citronem	1			4		5
Sladké pití	5	9	4		6	24
Nic ke svačině	2			6	3	11

V předchozích tabulkách jsou uvedeny konkrétní svačiny jednotlivých respondentů. Tabulky č. 8, 9, 10, 11, 12, 13 přehledně zachycují konkrétní druh svačiny a počet respondentů v jednotlivých třídách i jejich celkový počet s určitým typem svačiny.

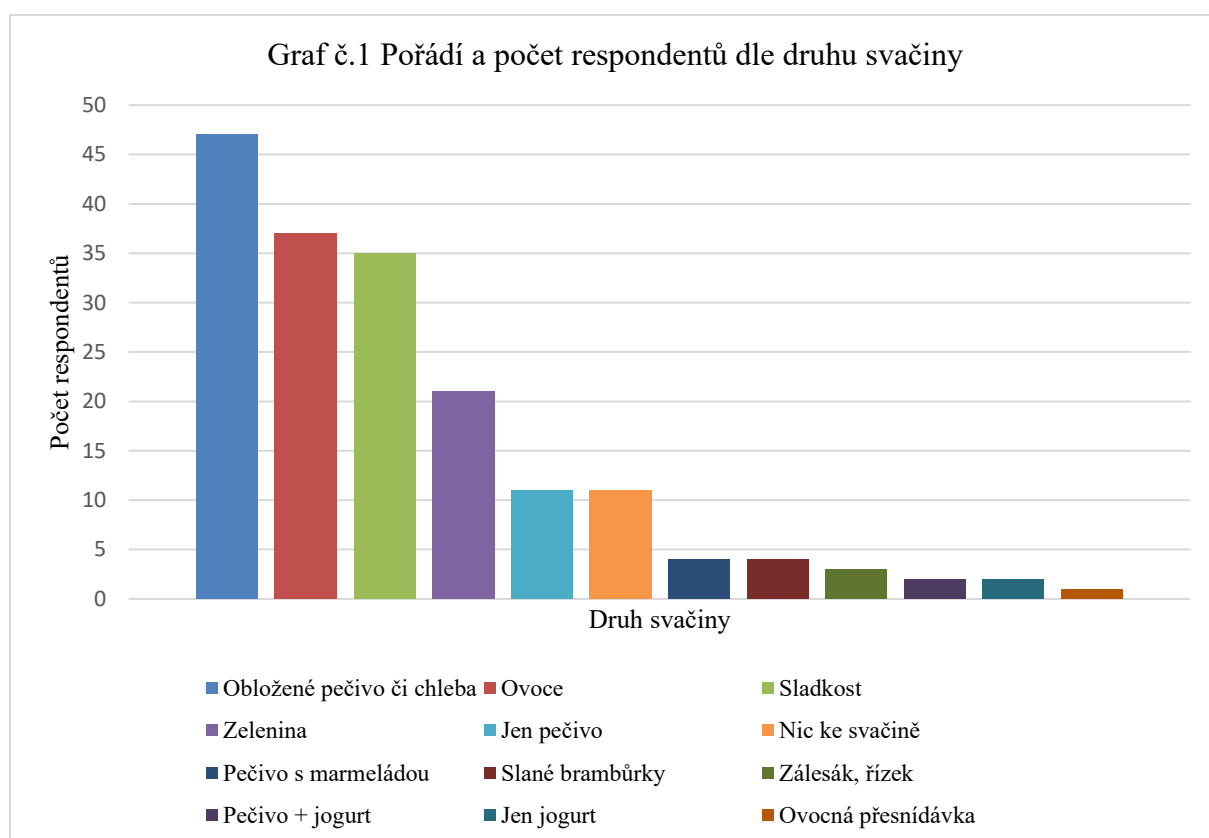
Jak je patrné z tabulky č. 13 i z tabulek předešlých, patří mezi nejvíce zastoupený druh svačiny obložené pečivo či chleba, které se v době šetření objevilo u 47 respondentů z 96. Ovoce bylo ve svačinách zastoupeno u 37 respondentů. O něco méně, přesněji 35 respondentů

si svačinu obohatili o nějaký druh sladkosti. Zelenina se objevila pouze u 21 respondentů. K pití převažovala u 39 respondentů čistá, neslazená voda a pití sladké u 24 respondentů.

Následující tabulka řadí počty respondentů s nejvíce použitým druhem svačiny.

Tab. č. 14 Pořadí a počet respondentů dle druhu svačiny

Pořadí	Počet respondentů	Druh svačiny
1.	47	Obložené pečivo či chleba
2.	37	Ovoce
3.	35	Sladkost
4.	21	Zelenina
5.	11	Jen pečivo
6.	11	Nic ke svačině
7.	4	Pečivo s marmeládou
8.	4	Slané brambůrky
9.	3	Zálesák, řízek
10.	2	Pečivo + jogurt
11.	2	Jen jogurt
12.	1	Ovocná přesnídávka



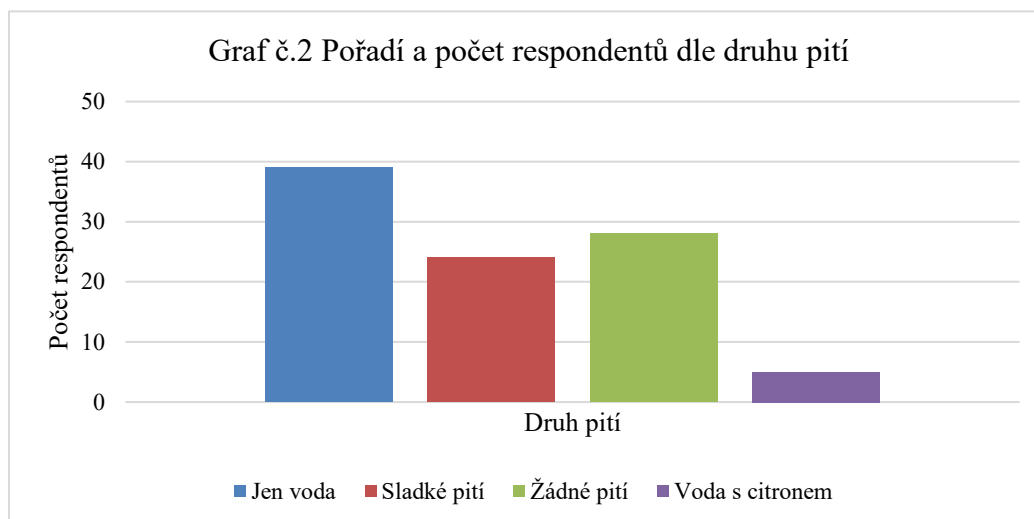
V předchozích tabulkách jsou uvedeny konkrétní svačiny jednotlivých respondentů. Tabulka č. 14 i graf č. 1 přehledně zachycuje konkrétní druh svačiny a počet respondentů ze všech tříd, tedy všech respondentů. Tato tabulka i graf popisuje, že největší zastoupení v druhu svačiny

patří obloženému pečivu (chleba, rohlík, houska, bageta), které tvořilo 47 svačin z 96. Mezi potraviny použité k přípravě obloženého pečiva patřily: sýry (Lučina, trojúhelníčky, plátkové – Eidam, Gouda), máslo (100 %, pomazánkové, Perla, Rama, Flóra), šunka, salám Vysočina, debrecínka, vepřové maso atd. Na druhém místě v druhu svačiny skončilo ovoce, které si ke svačině přineslo 37 respondentů (z 96). V ovoci byly zastoupeny jablka, hrušky, banány, broskve, mandarinky, hroznové víno, nektarinky, pomeranče, jahody, třešně, meruňky, švestky. Třetímu místu v nejvíce zastoupeném druhu svačiny patřily sladké pochutiny (35 respondentů). Respondenti je měli buď jako hlavní svačinu nebo jako její doplněk. Mezi sladkou pochutinu oslovených respondentů patřila například Milka čokoláda, Marilka, Kinder tyčinka, Tatranka čokooříšková, kakaočokoládová, arašídová, Müsli tyčinka, Müsli sušenka s čokoládou, Fidorka bílá, Polomáčené sušenky, bonbony Bompari, tyčinka Oreo, Brumík čokoládový, Fidorka mléčná s kokosem, Milka sušenka, sušenka Horalka, Horalka Opavia nugátová, Haribo bonbony tropifrutti, Croissant s čokoládou, Oreo sušenka originál, Knoppers sušenka, Bebe dobré ráno müsli sušenka s ovocem, Twix tyčinka, Tatranka arašídová Opavia, Horalka sušenka Sedita, Opavia Bebe mléčné, Proteinová tyčinka, Bebe celozrnné sušenky, oříšky v čokoládě, ale také lívance, buchta tvarohová i jahodová, bábovka mramorová či ořechová, muffiny, kobliha čokoládová. Zelenina, jako součást svačiny se překvapivě ocitla až na čtvrtém místě, kdy si jí přineslo 21 respondentů z 96. Mezi zeleninu patřila paprika ať už červená, tak i bílá, zelí bílé i čínské, okurka jak salátová, tak malé nakládačky, rajče, mrkev, ředkvičky, kedlubny, ledový salát, Cherry rajčata a podobně. Jen pečivo bez jakékoliv přílohy mělo ke svačině 11 respondentů. Stejný počet respondentů, tedy 11, ke svačině nemělo vůbec nic, a to ani pití. Pečivo s marmeládou či slanou pochutinu v podobě slaných brambůrek měli ke svačině shodně 4 respondenti. Tři respondenti si ke svačině donesli méně častou přílohu. Jeden si donesl Zálesák a dva si pochutnali na řízku připraveném a usmaženém doma v trojobalu. Jogurt si ke svačině přinesli 4 respondenti (respondent č. 21, 30, 44, 64). Z toho dva měli ještě k jogurtu pečivo, kdežto dva měli jogurt pouze samotný. Jednalo se například o jogurt Monte, jogurt řecký čokoláda, jogurt Lipánek – duo či jogurt bílý krémový Pilos. Jeden z dotazovaných, a to ze třídy 6.B měl ke svačině ovocnou přesnídávku s malinami Hello. Jak je z tabulky patrné, respondenti měli rozmanitou svačinu, ne vždy však zdravou a bohatou na důležité živiny a vitamíny.

Předchozí tabulky rovněž sloužily pro vyhodnocení druhu pití čili tekutin použitých ke svačině. Následná tabulka řadí počty respondentů podle druhu pití čili tekutiny, kterou měli v určitý den ke svačině.

Tab. č. 15 Pořadí a počet respondentů dle druhu pití

Pořadí	Počet respondentů	Druh pití
1.	39	Jen voda
2.	24	Sladké pití
3.	28	Žádné pití
4.	5	Voda s citronem



Tabulka č. 15 i graf č. 2 znázorňují pořadí a počet respondentů podle druhu pití v jejich dopolední svačině. Vyplývá z nich, že nesladkou, neochucenou, tedy i neenergetickou tekutinu mělo v době šetření 39 respondentů z celkového počtu 96. Sladké pití hlavně v podobě vody se šťávou, dále pak slazeného ovocného či černého čaje někdy doplněného o čerstvou citronovou šťávu, ale také minerálních vod – Dobrá voda perlivá i neperlivá ochucená například o příchut' lesních plodů, voda Saguáro, také sladké pití v podobě džusu Jupíka například s příchutí jahody. Vodu s čerstvou citronovou šťávou, tedy rovněž neslazené pití mělo pět respondentů. Dvacet osm respondentů pít ke svačině vůbec nemělo. Buď neměli vůbec nic ke svačině (11 respondentů) nebo svačinu měli, ale pít ne (28 respondentů).

Z analýzy stravovacích záznamů na základě záznamových archů vyšlo další zjištění v podobě energetického příjmu čili výživové potřeby dětí.

K vyhodnocení této otázky posloužila rovněž tabulka č. 4, která přehledně zachycuje energetické hodnoty jak jednotlivých položek svačiny, tak energetickou hodnotu celé svačiny každého respondenta.

Jak bylo v didaktické části uvedeno, výživové potřeby dětí na celý den by měly činit 8500-9400 kJ u dětí ve věku 10-12 let, ve věku 13-14 let 9400-11200 kJ a pro věkovou skupinu 15-18 letých dětí 10500-13000 kJ. Z toho dopolední svačina by měla zaujímat 10–15 %

z denního příjmu energie. Pro snadnější počítání bylo za dopolední svačinu považováno 13 % energie z denního příjmu. Následující tabulka č. 16 popisuje výživové potřeby dětí dle jejich věku na celý den a na pouze dopolední svačinu.

Tab. č. 16 Energetický příjem neboli výživové potřeby dětí

Věk dětí	Výživové potřeby na celý den	Výživové potřeby na dopolední svačinu
10 – 12 let	8500 – 9400 kJ	1105 – 1222 kJ
13 – 14 let	9400 – 11200 kJ	1222 – 1456 kJ
15 – 18 let	10500 – 13000 kJ	1365 – 1690 kJ

Svačina by pokaždé měla obsahovat (hlavně čerstvé) ovoce či zeleninu, nápoje, pečivo nejlépe tmavé s libovou šunkou nebo kvalitním sýrem nebo kvalitní domácí pomazánkou, vhodnou svačinou jsou i mléčné výrobky. Za méně vhodnou svačinu se řadí svačina sladká.

Jak to s energetickým příjmem dopolední školní svačiny vypadalo u dotazovaných respondentů, ukazují následující tabulky, které řadí energetickou hodnotu celé svačiny jednotlivých respondentů v jednotlivých třídách.

Tab. č. 17 Energetická hodnota svačiny ve třídě 6.A

Pořadí	Energetická hodnota svačiny v kJ	Číslo respondenta
1.	7326	3
2.	3729	8
3.	3252	9
4.	3068	7
5.	2568	5
6.	2483	2
7.	2294	12
8.	2267	15
9.	2153	13
10.	2133	1
11.	2218	16
12.	2114	14
13.	1519	6
14.	1231	11
15.	1138	17
16.	469	10
17.	0	4

Ve třídě 6.A bylo v době šetření 17 dětí ve věku 11-13 let. Energetická hodnota dopolední svačiny představuje pro toto věkové období 1105–1300 kJ. Jak je z tabulky patrné, většina respondentů (13 ze 17) přesáhla stanovený limit pro energetický příjem. Požadovaných hodnot dosáhli pouze dva respondenti. Jeden respondent nedosahoval požadovaného rozmezí a u jednoho nebylo možné energetický příjem vyhodnotit, protože svačinu vůbec neměl.

Tab. č. 18 Energetická hodnota svačiny ve třídě 6.B.

Pořadí	Energetická hodnota svačiny	Číslo respondenta
1.	7427	28
2.	5658	24
3.	4353	21
4.	3131	25
5.	2754	30
6.	2595	29
7.	2331	18
8.	2088	31
9.	1940	26
10.	1702	32
11.	1664	23
12.	1469	19, 22
13.	1415	20
14.	647	27

Ve třídě 6.B byli všichni respondenti stejného věku. V době šetření jim bylo 12 let. Výživové potřeby dopolední svačiny tohoto věku by měly být v rozmezí od 1105 do 1222 kJ. Z tabulky č. 18 je patrné, že většina respondentů (14 z 15) překročila svojí svačinou energetickou hodnotu dopolední svačiny. Pouze jeden dotazovaný tuto hranici nepřekročil, ovšem ale byl zase hluboko dole pod touto hranicí. Jeho energetický příjem dopolední svačiny byl pouze 647 kJ, což je o 458 kJ méně než je stanovený limit.

Tab. č. 19 Energetická hodnota svačiny v 7. třídě

Pořadí	Energetická hodnota svačiny	Číslo respondenta
1.	6261	45
2.	5629	53
3.	4018	42
4.	3677	49
5.	3356	40
6.	3350	39
7.	3296	51
8.	2808	44
9.	2803	33
10.	2473	52
11.	1924	37
12.	1857	43
13.	1678	38
14.	1640	34
15.	1556	47, 48
16.	1448	46
17.	1314	41
18.	1292	35
19.	1155	36
20.	427	50

V 7. třídě se v době šetření nacházelo 21 dětí ve věku 12–14 let. Pro toto věkové období byl stanoven energetický příjem dopolední svačiny 1222–1456 kJ. 16 respondentů z 21 stanovený limit překročili, někteří až o 4805 kJ. Pouze tři respondenti se vešli do daného stanoveného rozsahu. Dva respondenti byli pod vymezenou hranicí. Jeden jen o 67 kJ, a jeden o 795 kJ.

Tab. č. 20 Energetická hodnota svačiny v 8. třídě

Pořadí	Energetický příjem svačiny	Číslo respondentů
1.	9410	59
2.	5795	58
3.	5429	61
4.	3469	63
5.	3039	69
6.	2468	70
7.	2347	71
8.	2172	66
9.	2005	55
10.	1971	62
11.	1702	65
12.	1523	60
13.	1125	54
14.	824	73
15.	797	64
16.	0	56, 57, 67, 68, 72, 74

V osmé třídě se v určitý den nacházelo 21 dětí ve věku 13–16 let. Mezní hodnota energetického příjmu tohoto věkového období činí 1222–1500 kJ. Tuto hodnotu bohužel v určitý den nesplnil žádný respondent. Tři respondenti na limit nedosáhli, tudíž měli svačinu s nižším energetickým příjmem. Na rozdíl od 12 respondentů z 21, kteří stanovený rozsah bohužel zase přesáhli. U šesti respondentů nebylo možné svačiny vyhodnotit z důvodu jejího chybění.

Tab. č. 21 Energetická hodnota svačiny v 9. třídě

Pořadí	Energetický příjem svačiny	Číslo respondentů
1.	6387	86
2.	5778	95
3.	5116	85
4.	3660	79
5.	3339	87
6.	3276	93
7.	2690	81
8.	2352	78
9.	2293	82
10.	2287	77
11.	2096	92

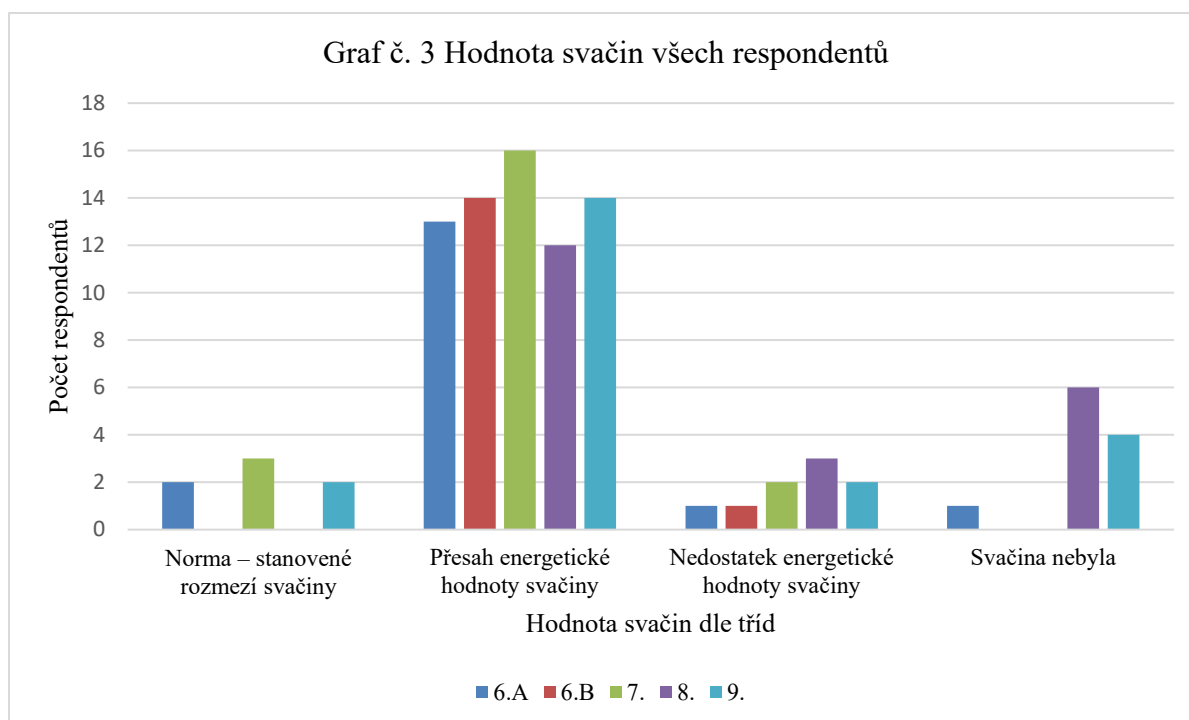
12.	2084	83
13.	1937	75
14.	1859	76
15.	1640	80
16.	1457	91
17.	1274	84
18.	665	89
19.	0	88, 90, 94, 96

Energetická hodnota dopolední svačiny v 9. třídě, kde bylo v době průzkumu 22 dětí ve věku 14–17 let je stanovena na 1365–1690 kJ. Tuto hranici splnili jen dva respondenti. Přesáhlo ji 14 respondentů. Naopak na ni nedosáhli dva respondenti. U čtyř respondentů z 22 nebylo možné hodnotu vyhodnotit z důvodu absence svačiny.

Tab. č. 22 Hodnota svačín všech respondentů

Třída Hodnota svačín	6.A	6.B	7.	8.	9.	Celkem respondentů
Norma – stanovené rozmezí svačiny	2	0	3	0	2	7
Přesah energetické hodnoty svačiny	13	14	16	12	14	69
Nedostatek energetické hodnoty svačiny	1	1	2	3	2	9
Svačina nebyla	1	0	0	6	4	11

Jak je patrné z tabulky č. 22 skoro většina tedy 69 (z 96) dětských svačín ve škole byla nad limitem energetického příjmu. Naopak 20 dětských svačín, a to i těch respondentů, kteří svačinu ve škole neměli, daného limitu nedosáhli. Přesněji u 11 případů nebylo možné danou energetickou hodnotu vyhodnotit, protože děti svačinu neměly vůbec a u 9 případů byl nedostatek požadované hodnoty svačiny. Pouze v sedmi případech z celkového počtu 96 byla splněna norma čili splněné stanovené rozmezí svačiny daného věkového období.



Graf č. 3 navíc velmi přehledně ukazuje hodnoty svačin po jejich energetické stránce v jednotlivých třídách, z nichž je vidět, že normu, tedy stanovené rozmezí svačiny nesplnil žádný respondent ze třídy 6.A a třídy osmé. Naopak normu svačiny splnili dva respondenti ze třídy 6.A, tři ze třídy sedmé a dva respondenti ze třídy deváté.

Přesah energetické hodnoty svačiny byl u třinácti respondentů (ze 17) ve třídě 6.A, u čtrnácti (z 15) v 6.B, u šestnácti (z 21) v sedmé třídě, u dvanácti (z 21) v osmé třídě a u čtrnácti (z 22) respondentů v deváté třídě. Naopak svačinu s nízkou energetickou hodnotou měl jeden respondent (ze 17) ve třídě 6.A, jeden (z 15) v 6.B, dva (z 21) v sedmé třídě, tři (z 21) v osmé třídě a dva respondenti (z 22) ve třídě deváté. Svačinu v době šetření neměl jeden respondent ze třídy 6.A, šest z osmé třídy a čtyři respondenti ze třídy deváté.

3.6.2 Nutriční stav respondentů zjištěné antropometrickým šetřením

Sledování základních tělesných parametrů může pomoci včas odhalit špatné až chybné stravovací návyky vedoucí a směřující například k nízké hmotnosti či naopak k nadváze, obezitě.

Předpokladem korektního hodnocení antropometrických údajů a záznamů bylo přesné a pravdivé zvážení tělesné hmotnosti a změření tělesné výšky provedené na kalibrovaných přístrojích, v našem případě na osobní váze a zapůjčeného antropometru (jak je již výše uvedeno). Údaje a záznamy pak byly základními hodnotami pro určení nutričního stavu

respondentů za pomoci BMI (Body Mass Index, Index tělesné hmotnosti = váha /kg/, výška /cm/) a percentilu (percentilové grafy porovnávají konkrétního jedince s populační normou, kdy jsou v grafech znázorněny čáry, jež odpovídají hodnotám 3, 10, 25, 50, 75, 90 a 97 percentilu pro daný, určitý věk; norma je v rozmezí 25–75 percentilu) (Málková, 2014; Hainer, 2011).

BMI je podle Státního zdravotního ústavu (2014) číslo vyjadřující poměr tělesné hmotnosti k výšce určitého, konkrétního jedince. Výsledná hodnota pak vypovídá o ideální zdravé váze, podvýživě či naopak nadváze. Zatímco u dětí zohledňuje a bere v úvahu pohlaví, věk a vztah k populaci stejně starých dětí, u dospělých tomu tak není. U dětí hrají tyto dva faktory důležitou roli. Chlapci a dívky se vyvíjejí a rostou různým tempem, mají odlišné množství tělesného tuku v závislosti na jejich aktuální věkové kategorii. Podle Málkové (2014) rychle přibývají na váze v době puberty. Za normální hodnotu je považováno BMI 18,5 – 24,9. Hodnoty nižší jak 18,5 jsou klasifikovány jako podváha. Naopak hodnoty vyšší než 25 patří do skupiny nadváhy. Naměřené hodnoty se pak následně porovnávají s grafy odpovídajícími danému pohlaví a věku dítěte. Jedná se o tzv. růstové grafy pro děti a mládež. Tyto grafy se skládají ze série percentilových křivek. U dětí ilustrují rozložení jejich vybraných tělesných rozměrů. U dětí se nevyužívají číselné hodnoty, ale procenta. V případě, že má dítě například BMI v 60. percentilu, značí to, že 60 % dětí stejného věku a pohlaví má BMI nižší. Výsledky pak znamenají a dávají najevo hmotnostní kategorie. Každá kategorie má určitý procentuální rozsah. Tyto údaje znázorňuje tabulka č. 23. Mezi hmotnostní kategorie se tedy řadí: obezita, nadváha, zdravá váha a podváha. Procentuální rozsah u obezity je nad 95, u nadváhy 85. až 95. percentil, u zdravé váhy 5. až 85. percentil a u poslední hmotnostní kategorie, tedy u podváhy je procentuální rozsah pod 5. percentilem.

Tab. č. 23 Skupiny percentilu u dětí:

Kategorie	Rozsah percentilu
podváha	méně než 5 percentil
ideální váha	5–85 percentil
nadváha	85–95 percentil
Obezita	95 percentil a více

Je důležité, aby u dětí bylo dosaženo rovnováhy mezi energetickým příjmem a výdejem pro udržení optimální tělesné hmotnosti v rozmezí mezi 10–90 percentilem referenčních hodnot BMI nebo poměru hmotnosti k výšce dítěte.

Všechny růstové parametry u dětí se vyvíjejí s věkem, proto použité percentilové metody a hodnocení BMI dítěte jsou zohledněny danou věkovou kategorií a pohlavím dítěte. Grafy uvedené v příloze č. 2 zobrazují percentily a udávají, kde se dítě z hlediska BMI nachází oproti stejně staré populaci. Průměrnou běžnou hodnotou je percentil padesátý. Například percentil sedmdesátý bude značit, že 70 % identicky starých dívek, nebo i chlapců se vyznačuje BMI nižší, tedy nižší tělesnou hmotností a 30 % vyšší tělesnou hmotností (Hainer, 2011).

Výpočet BMI

Body mass index je v současné době v celosvětovém měřítku nejpoužívanějším tělesným indexem, dříve známý jako „Queteletův index“ (Suchomel, 2004). Podle Kučery (2011) je považován za standardní mezinárodní ukazatel k posuzování obezity.

Hodnoty tohoto indexu se od narození po ukončení růstu velice významně mění.

BMI hodnotí míru tělesné hmotnosti jedince k jeho naměřené tělesné výšce. Jde ale jen o doplňkový ukazatel, který ovšem nedokazuje, zda hmotnost představuje pasivní – tukovou nebo aktivní – tukuprostou složku. Tyto složky by bylo možné podle Suchomela (2004) zjistit změřením množství podkožního tuku, což v našem šetření provedeno nebylo.

BMI je u dětí používán za relativně přesný nepřímý faktor množství tělesného tuku. Dětství i dospívání čili adolescence bývá doprovázeno určitým tělesným vývojem, proto pro hodnocení BMI se využívají výše uvedené percentilové metody.

BMI je tedy veličina zohledňující tělesnou váhu a výšku jedince. Postup pro jeho výpočet jak u dětí, tak i dospělých je stejný, ovšem hodnocení výsledku je ale jiné.

Pro výpočet BMI bylo třeba znát hmotnost v kilogramech a výšku v metrech našich respondentů, přičemž výška byla dělena hmotností a výsledek byl porovnán s tabulkou klasifikace BMI dle vzorce, který je velmi jednoduchý, neboť pro představu o těle dítěte, tedy našeho respondenta, je třeba znát jen dvě výše uvedené hodnoty – jeho váhu a výšku:

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

Hodnota indexu je dle Hainera (2011) v rozmezí od 16,5 (takto nízké číslo představuje velmi závažnou podvýživu), do 40 (toto vysoké číslo naopak naznačuje morbidní obezitu, jež může

ohrožovat zdraví dítěte. Následující tabulka č. 24 zachycuje toto rozmezí a k tomu odpovídající kategorie.

Tab. č. 24 Klasifikace BMI dle (Hainera,2011)

Kategorie	Rozsah BMI
těžká podvýživa	16,5 a méně
Podváha	16,5 – 18,4
ideální (zdravá) váha	18,5 – 24,9
Nadváha	25 – 29,9
obezita prvního stupně	30 – 34,9
obezita druhého stupně	35 – 39,9
obezita třetího stupně (morbidní obezita)	40 a více

Přehled o správné váze dítěte vzhledem k jeho výšce a věku je možné také za pomoci hmotnostních tabulek. Šilháčková (2016) považuje sledování váhy dítěte za velmi důležité, neboť za její pomoci mohou být odhalena nejruznější zdravotní rizika v kontextu s nevhodnou a nesprávnou stravou, fyzickou zátěží. Hmotnostní – růstové tabulky Šilháčková (2016) uvádí pro děti a mladistvé od dvou do osmnácti let. Respondenti této diplomové práce patří do věkové skupiny 11-17 let. Šilháčková uvádí pro toto věkové období následující údaje:

dívky: 11 let – 36,9 kg/144 cm

12 let – 41,5 kg/149,8 cm

13 let - 45,8 kg/156,7 cm

14 let – 47,6 kg/158,7 cm

15 let – 52,1 kg/159,7 cm

16 let – 53,5 kg/162,5 cm

17 let – 54,4 kg/162,5 cm

chlapci: 11 let – 35,6 kg/143,5 cm

12 let – 39,9 kg/149,1 cm

13 let – 45,3 kg/156,2 cm

14 let – 50,8 kg/163,8 cm

15 let – 56,0 kg/170,1 cm

16 let – 60,8 kg/173,4 cm

17 let – 64,4 kg/175,2 cm

Šilháčková se navíc zmiňuje, že tyto údaje udávají pouze orientační přehled, neboť hlavně u dívek se mohou s nástupem puberty objevit dosti dramatické změny hmotnosti způsobené vlivem hormonů, kdy dívky mohou v průběhu několika málo let navýšit svoji váhu až o polovinu své původní hmotnosti.

Příliš vysoká, ale i nízká váha může být příčinou i důsledkem různých zdravotních problémů, jak je již výše uvedeno, proto je třeba hmotnost dětí pozorně sledovat. Z velmi nízké váhy může vzniknout porucha příjmu potravy (bulimie, anorexie), může hrozit porucha srdečního rytmu, řídnutí kostí, oslabení imunity. Naopak váha vysoká může být důsledkem různých zdravotních komplikací jako například kardiovaskulární onemocnění, vysoký krevní tlak.

Následující tabulka udává výsledky nutričního stavu respondentů, tedy kategorii zjištěnou výše uvedenými způsoby.

Tab. č. 25 Výsledky nutričního stavu respondentů

Respondent	Pohlaví	Věk	Výška (cm)	Váha (kg)	Rozsah percentilu	Rozsah BMI	Kategorie	
1	6.A	Dívka	12	150	42	50-75	18,7	ideální váha
2		Dívka	12	161	40	10-25	15,43	těžká podvýživa
3		Dívka	12	154	39	25-50	16,44	těžká podvýživa
4		Dívka	12	143	42	75-90	20,54	ideální váha
5		Dívka	13	157	55	75-90	22,31	ideální váha
6		Dívka	12	143	35	10-25	17,12	podváha
7		Dívka	12	152	45	50-75	19,48	ideální váha
8		Dívka	12	168	49	25-50	17,36	podváha
9		Dívka	12	153	46	50-75	19,65	ideální váha
10		Dívka	12	165	51	50-75	18,73	ideální váha
11		Chlapec	12	178	100	95-98,6	31,6	mírná obezita
12		Chlapec	12	147	47	75-90	21,75	ideální váha
13		Chlapec	12	156	60	97-99,6	24,65	ideální váha
14		Chlapec	12	159	47	50-75	18,59	ideální váha
15		Chlapec	12	165	58	75-90	21,30	ideální váha
16		Chlapec	11	146	36	25-50	16,89	podváha
17		Chlapec	12	160	60	90-97	23,44	ideální váha
18	6.B	Dívka	12	155	62	97-99,6	25,81	nadváha
19		Dívka	12	148	36	25-50	16,44	těžká podvýživa
20		Dívka	12	159	35	3-10	13,84	těžká podvýživa
21		Dívka	12	164	53	50-75	19,71	ideální váha
22		Dívka	12	174	67	90-97	22,13	ideální váha
23		Dívka	12	159	45	25-50	17,80	podváha
24		Dívka	12	160	48	50-70	18,75	ideální váha
25		Dívka	12	158	37	3-10	14,82	těžká podvýživa
26		Dívka	12	156	51	75-90	21,96	ideální váha
27		Chlapec	12	162	47	25-50	17,91	podváha
28		Chlapec	12	160	48	50-75	18,75	ideální váha
29		Chlapec	12	158	55	90-97	22,03	ideální váha
30		Chlapec	12	159	60	97-99,6	23,73	ideální váha
31		Chlapec	12	155	45	50-75	18,73	ideální váha

32		Chlapec	12	169	65	90-97	22,76	ideální váha
33	7.	Dívka	13	165	48	25-50	17,63	podváha
34		Dívka	14	162	50	25-50	19,05	ideální váha
35		Dívka	13	150	40	25-50	17,78	podváha
36		Dívka	13	160	48	25-50	18,75	ideální váha
37		Dívka	13	149	45	50-75	20,27	ideální váha
38		Dívka	13	168	52	25-50	18,42	podváha
39		Dívka	13	180	76	90-97	23,46	ideální váha
40		Dívka	13	150	38	10-25	16,89	podváha
41		Dívka	12	150	50	90-97	22,22	ideální váha
42		Dívka	12	160	44	25-50	17,19	podváha
43		Dívka	13	163	65	90-97	24,46	ideální váha
44		Dívka	13	159	48	25-50	18,99	ideální váha
45		Chlapec	13	161	43	10-25	16,59	podváha
46		Chlapec	14	165	52	25-50	19,10	ideální váha
47		Chlapec	13	150	35	3-10	15,56	těžká podvýživa
48		Chlapec	14	168	50	10-25	17,72	podváha
49		Chlapec	13	162	62	90-97	23,62	ideální váha
50		Chlapec	13	168	58	75-90	20,55	ideální váha
51		Chlapec	13	165	51	50-75	18,73	ideální váha
52		Chlapec	13	168	49	25-50	17,36	podváha
53		Chlapec	13	176	56	25-50	18,08	podváha
54	8.	Dívka	14	171	80	97-99,6	27,36	nadváha
55		Dívka	14	162	46	10-25	17,53	podváha
56		Dívka	14	170	67	75-90	23,18	ideální váha
57		Dívka	14	178	85	97-99,6	26,83	nadváha
58		Dívka	14	182	80	90-97	24,15	ideální váha
59		Dívka	14	167	65	75-90	23,31	ideální váha
60		Dívka	14	160	64	90-97	25,00	ideální váha
61		Dívka	14	150	36	3-10	16,00	těžká podvýživa
62		Dívka	16	178	70	50-75	22,09	ideální váha
63		Dívka	14	161	48	25-50	18,52	ideální váha
64		Dívka	14	160	50	25-50	19,53	ideální váha
65		Chlapec	14	149	32	0,4-3	14,41	těžká podvýživa
66		Chlapec	14	176	65	50-75	21,98	ideální váha
67		Chlapec	14	170	80	97-99,6	27,7	nadváha
68		Chlapec	13	170	75	97-99,6	25,95	nadváha
69		Chlapec	14	175	65	75-90	21,22	ideální váha
70		Chlapec	14	164	73	97-99,6	27,14	nadváha
71		Chlapec	14	151	42	25-50	18,42	podváha
72		Chlapec	14	159	46	25-50	18,2	podváha
73		Chlapec	13	150	40	25-50	17,78	podváha
74		Chlapec	15	172	50	3-10	16,9	podváha
75	9.	Dívka	15	173	53	10-25	17,71	podváha
76		Dívka	15	174	53	10-25	17,51	podváha
77		Dívka	15	170	74	97-99,6	25,61	nadváha
78		Dívka	15	173	53	10-25	17,7	podváha
79		Dívka	14	160	49	25-50	19,14	ideální váha
80		Dívka	15	170	79	97-99,6	27,34	nadváha
81		Dívka	15	158	45	10-25	18,03	podváha
82		Dívka	14	178	66	50-75	20,83	ideální váha
83		Dívka	15	163	55	50-75	20,70	ideální váha
84		Chlapec	15	181	76	75-90	23,20	ideální váha

85	Chlapec	15	176	78	90-97	25,18	nadváha
86	Chlapec	15	175	58	25-50	18,94	ideální váha
87	Chlapec	16	181	85	97-99,6	25,95	nadváha
88	Chlapec	17	184	75	50-75	22,15	ideální váha
89	Chlapec	15	175	64	50-75	20,90	ideální váha
90	Chlapec	15	170	75	97-99,6	25,95	nadváha
91	Chlapec	15	180	72	75-90	22,22	ideální váha
92	Chlapec	15	170	60	50-75	20,76	ideální váha
93	Chlapec	15	178	51	3-10	16,10	těžká podvýživa
94	Chlapec	14	172	62	50-75	20,96	ideální váha
95	Chlapec	14	170	90	95-98,6	31,1	mírná obezita
96	Chlapec	15	174	128	97-99,7	42,3	morbidní obezita

Tabulka zachycuje jednotlivé respondenty v jednotlivých třídách, jejich pohlaví, věk, výšku v cm a váhu v kg zaokrouhlenou na celé číslo, rozsah percentilu, rozsah BMI a jejich vyhodnocení po stránce nutričního stavu. U každého dítěte byla brána v potaz jeho váha, výška, jeho věk a tyto údaje byly vyhodnoceny a porovnány za pomoci výše uvedeného – hmotnostní tabulky, klasifikace BMI i percentilu a vyhodnocením zjištěn rozsah percentilu, BMI i hmotnostní kategorie.

Tab. č. 26 Výsledné informace zjištěné antropometrickým šetřením

	Těžká podvýživa	Podváha	Ideální váha	Nadváha	Mírná obezita	Morbidní obezita	Celkem respondentů
6.A dívký	2,3	6,8	1,4,5,7,9,10				10
chlapeci		16	12,13,14,15,17		11		7
6.B dívký	19,20,25	23	21,22,24,26	18			9
chlapeci		27	28,29,30,31,32				6
7. dívký		33,35,38, 40,42	34,36,37,39,41,4 3, 44				12
chlapeci	47	45,48,52, 53	46,49,50,51				9
8. dívký	61	55	56,58,59,60,62,6 3,64	54,57			11
chlapeci	65	71,72,73, 74	66,69	67,68,70			10
9. dívký		75,76,78, 81	79,82,83	77,80			9
chlapeci	93		84,86,88,89,91,9 2,94	85,87,90	95	96	13

Tabulka popisuje údaje zjištěné antropometrickým šetřením, při čemž uvádí počet a čísla respondentů jednotlivých tříd podle jejich vyhodnoceného stavu. Zároveň slouží jako podklad pro další závěry.

K vyhodnocení nutričního stavu byla také využita tabulka č. 3 ze strany 36 této práce, která zachycuje věk respondentů potřebný k tomuto vyhodnocení.

Tab. č. 3 Rozdělení respondentů dle jejich věku

Třída/věk	11 let	12 let	13 let	14 let	15 let	16 let	17 let
6. A - 17 žáků	1	15	1				
6. B - 15 žáků		15					
7. - 21 žáků		2	16	3			
8. - 21 žáků			2	18	1		
9. - 22 žáků				4	16	1	1

Díky antropometrickému šetření za pomoci věku respondentů, jejich výšky, váhy, pohlaví a porovnáním s výše uvedenými údaji (hmotnostní údaje dle Šilháčkové), tabulkami (klasifikace BMI i percentilu dle Hainera) i percentilovými grafy z přílohy bylo zjištěno, že s ideální váhou disponuje převážná většina respondentů, přesněji padesát respondentů. Ze třídy 6.A bylo s touto hmotnostní kategorií šest dívek a pět chlapců, celkem tedy 11 respondentů ve věku 12 let (10 respondentů) a 13 let (jedna dívka). Ze třídy 6.B čtyři dívky a pět chlapců všichni ve věku dvanácti let, tedy devět respondentů. V sedmé třídě splňovalo hodnoty pro ideální váhu 11 respondentů - 7 dívek (pět ve věku 13 let, jedna ve věku 14 let a jedna ve věku 12 let) a čtyři chlapci (jeden ve věku 14 let a tři ve věku 13 let). V osmé třídě bylo s ideální váhou devět respondentů - 7 dívek (jedna ve věku 16 let a šest ve věku 14 let). Chlapci byli pouze dva ve věku 14 let. V deváté třídě s ideální váhou převládali chlapci v počtu sedm (pět ve věku 15 let, jeden 14 let a jeden sedmnáct let). Dívky byly pouze tři (dvě ve věku 14 let a jedna patnáctiletá).

Oproti ideální váze byla další skupina respondentů s podváhou až těžkou podvýživou v počtu 31 respondentů. Ve třídě 6.A patřilo do této skupiny pět dětí (čtyři dvanáctileté dívky a jeden jedenáctiletý chlapec). V 6.B také pět dětí (čtyři dívky ve věku 12 let a jeden chlapec také ve věku 12 let). V sedmé třídě byl vyrovnaný počet, tedy pět dívek (čtyři ve věku 13 let a jedna ve věku 12 let) a pět chlapců (čtyři ve věku 13 let a jeden ve věku 14 let). Ve třídě osmé dvě čtrnáctileté dívky a pět chlapců (tři – 14 let, jeden – 13 let, jeden – 15 let). V deváté třídě s touto kategorií podváhy byly čtyři dívky ve věku patnácti let a v kategorii těžké podvýživy jeden patnáctiletý chlapec.

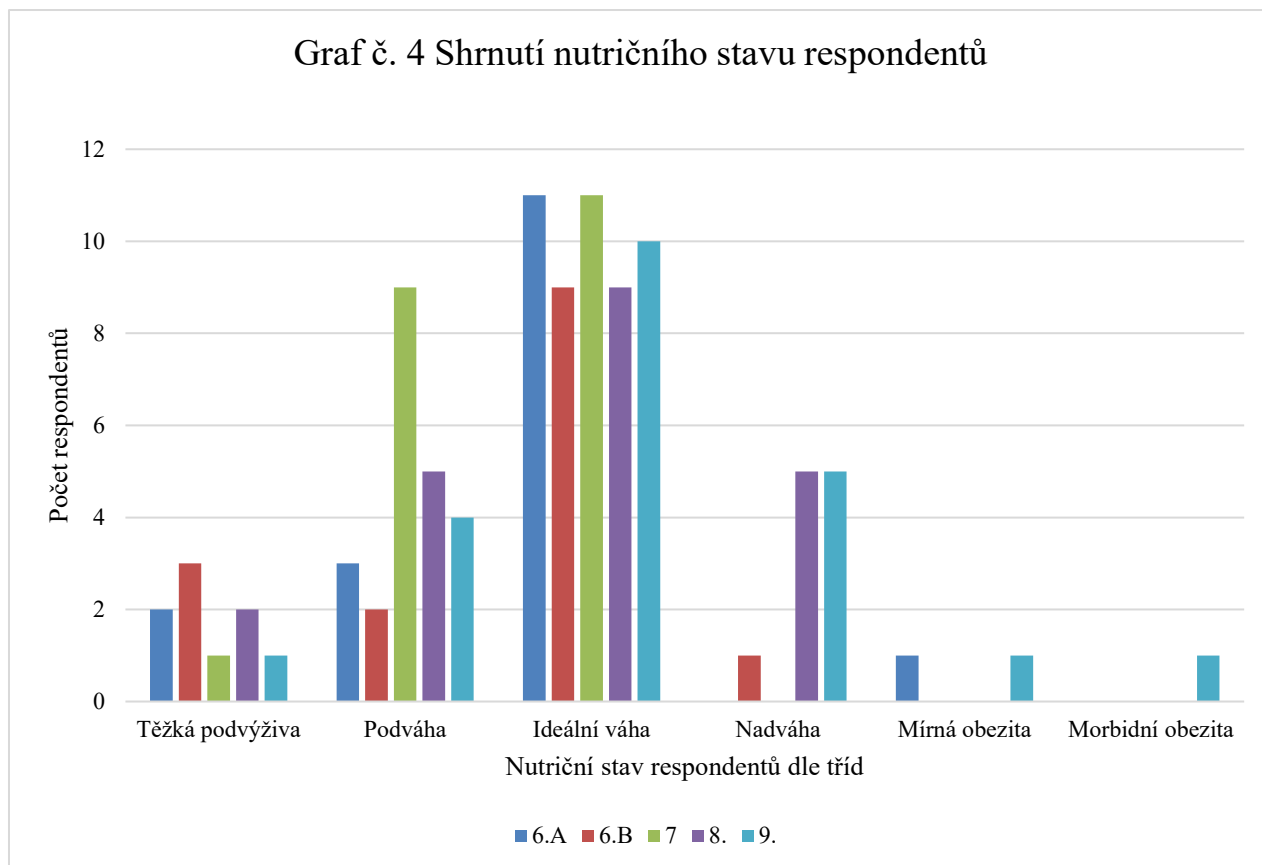
Další skupina respondentů byla v kategorii nadváhy až obezity, do které patřilo 14 respondentů. Dva dvanáctiletí respondenti (jedna dívka a jeden chlapec) ze šestých tříd. Z osmé třídy dvě dívky (14 let) a tři chlapci (13 let – jeden, 14 let – dva chlapci). V deváté třídě dvě patnáctileté dívky a pět chlapců (14 let – jeden, 15 let – tři, 16 let jeden chlapec). Mezi respondenty ze sedmé třídy nebyl nikdo s touto kategorií nadváhy až obezity.

Z tabulek je rovněž patrné, že stoupajícím věkem (zejména v deváté třídě) se zvyšuje i váha některých respondentů. Co je asi příčinou? Dalo by se usuzovat, že na vině může být nejenom nevhodně vyvážená, pestrá strava rozložená do pravidelných intervalů včetně vhodně připravených a pravidelných dopoledních svačín, ale rovněž i nedostatek pohybu, kdy respondenti při tomto antropometrickém šetření se zmiňovali, že hodně času tráví u počítače, ale ne nad domácími úkoly či přípravou do školy, ale většinou nad různými hrami. Čas trávený jakýmkoliv pohybem je dle slov některých respondentů ztrátový.

Tab. č. 27 Shrnutí nutričního stavu respondentů rozdělených dle pohlaví

	6.A		6.B		7		8.		9.		Celkem
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	
těžká podvýživa	2		3			1	1	1		1	9
podváha	2	1	1	1	5	4	1	4	4		23
ideální váha	6	5	4	5	7	4	7	2	3	7	50
nadváha			1				2	3	2	3	11
mírná obezita		1								1	2
morbidní obezita										1	1
celkem	10	7	9	6	12	9	11	10	9	13	96
celkem respondentů		17		15		21		21		22	96

Graf č. 4 Shrnutí nutričního stavu respondentů



Všechny tři předchozí tabulky (25, 26, 27) uvádějí nutriční stav respondentů zjištěný antropometrickým měřením. Tab. č. 25 velice přehledně obsahuje všechny naměřené hodnoty respondentů čili jejich váhu, míru, věk, pohlaví, ale také jejich rozsah BMI, rozsah percentilu a jejich nutriční zhodnocení (výživový stav), které může být nápomocné k rozpoznání problému souvisejících se stravou.

Tab. č. 26 přiřazuje jednotlivé respondenty ze stejné třídy označené číslem k jednotlivým skupinám dle indexu.

Tab. č. 27 slouží pouze pro doplnění výsledků, přičemž respondenty dělí podle jejich pohlaví (D – dívky, CH – chlapci). Udává rovněž celkový počet respondentů v určité kategorii podle tabulek předchozích.

Graf č. 4 shrnuje výsledky nutričního stavu počtu respondentů rozdělených do jednotlivých tříd a přiřazených k jednotlivým kategoriím zjištěných díky rozsahu BMI i rozsahu percentilu za pomoci váhy, výšky, věku i pohlaví respondentů. Graf zároveň slouží pro porovnání údajů (kategorii) v jednotlivých třídách.

Za pomoci výše uvedených způsobů bylo tedy zjištěno, že největší počet respondentů (50), což činí polovinu z celkového počtu 96 respondentů, se řadí do skupiny s ideální váhou. Další skupinu tvoří respondenti v počtu 23 řadící se do podváhy. Třetí skupina s 11 respondenty představuje naopak nadváhu. Těžkou podvýživou se vyznačuje 9 respondentů. Mírnou obezitou trpí 2 respondenti a morbidní obezitou 1 z celkového počtu 96 respondentů.

Z hlediska poměru chlapců a dívek je z tabulky také zřejmé, že mírnou obezitou (2 respondenti) a morbidní obezitou (1 respondent) trpí většinou chlapci. Rovněž nadváha se vyskytuje u chlapců (6 respondentů), ale už i u dívek (5 respondentek). Naopak podváhou se vyznačují více dívky (13 respondentek) oproti chlapcům (10 respondentů). Těžkou podvýživou představují více dívky (6) oproti chlapcům (3). Ideální čili optimální tělesnou hmotnost má většina z respondentů, tedy 27 dívek a 23 chlapců.

Nutriční stav zjištěný antropometrickým šetřením u vybraných dětí značí většinou ideální váhu. Ovšem ale mezi dotazovanými se objevilo i několik jedinců s podváhou až podvýživou nebo naopak s nadváhou až obezitou. I přestože se jednalo o čísla poměrně nízká, měla by být těmto jedincům, ale i ostatním věnována pozornost. Jak již bylo výše uvedeno, s přibývajícím věkem se zvyšuje i váha jedinců. Je tomu tak i v našem případě, kdy z tohoto šetření vyšlo zjištění, že se zvýšil počet respondentů zejména v devátých třídách s nadváhou až obezitou. Může to být způsobeno nedostatečným pohybem, nevhodnou stravou, ale také, jak již bylo uvedeno, vlivem hormonů v období puberty.

Pozornost by rovněž měla být věnována i těm, kteří se vyznačují nízkou hmotností.

Jak vyplývá z celého šetření, nutriční stav se odvíjí nejenom od fyzické aktivity dětí, ale především ve frekvenci a složení svačin, v jejich přípravě čili kdo a jak svačinu připravuje. Tudíž vše se navzájem koreluje a propojuje, protože vyváženost svačiny jak po stránce energetické, tak kvalitativní souvisí s BMI respondentů, a tedy i tím jakým způsobem i kým je svačina připravována. Někteří při přípravě své svačiny nepřemýšlí o jejich vyváženosti, sytosti, kalorické hodnotě, vhodnosti potravin s dostatečným množstvím vlákniny a bílkovin, ale spíše se zaměřují na to, na co mají momentálně chuť. Rovněž mohou být ovlivněni svými kamarády a jejich svačinami. Ze strany rodičů by chyba mohla být nejenom v tom, že jim svačinu vůbec nepřipraví, nebo připraví bez ohledu na jejich pestrost, chutnost, barevnost, ale také v důsledku jejich časové tísně, kdy dají dětem raději peníze na nákup potravin ke svačině, než aby ji připravili. Peníze děti využijí většinou na nějaké sladké či slané pochutiny než na zdravou, vyváženou a pestrou svačinu.

Nutriční stav respondentů se může rovněž odvíjet od jejich jednostranně založené stravy, od jejich hladovění nebo naopak konzumace naráz velkého množství jídla.

Během vyšetření se respondenti spíše zaměřili a řešili svoji váhu než svoji výšku. S nadváhou či s obezitou si většina respondentů problém vůbec nepřipouští, chlapce dokonce jejich nadměrná váha ani netrápí. Naopak dívky, jejichž váha je v normě, se považuje za tlusté. Domníváme se, že negativní hodnocení jejich vlastní hmotnosti souvisí s jejich věkem, tedy s obdobím, které je velmi citlivé právě na jejich sebehodnocení v kombinaci s vyskytujícím se a všudypřítomným tlakem společnosti na štíhlou postavu.

3.6.3 Analýza rozhovoru

Při rozhovorech respondenti krátce odpovídali na následující otázky:

1. Nosíš si svačinu do školy každý den nebo jak často?
2. Svačinu sníš celou, nebo kolik a co ti zbude?
3. Pokud svačinu nesníš celou, co děláš s jejím zbytkem?
4. Jakým způsobem se připravuje tvá svačina?
5. Jak doma pomáháš s přípravou svačiny?
6. Připravuješ si svačinu někdy sám?
7. Mluvíš doma s rodiči o představě tvé svačiny?
8. Chodíš s rodiči nakupovat?
9. Jaká je pro tebe nejlepší svačina?
10. Domníváš se, že je podstatné nosit svačinu do školy, a proč?

1. otázka: Nosíš si svačinu do školy každý den nebo jak často?

Tab. č. 28 Odpovědi respondentů ze třídy 6.A na první otázku z rozhovoru

Odpovědi respondentů	Čísla respondentů	Celkem respondentů
Každý den	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16	14
Svačinu nenosím	4	1
Jednou týdně	10	1
Každý den, jen tedy někdy jí zapomenou	17	1

Z tabulky vyplývá, že ze třídy 6.A nosí svačinu do školy každý den 14 respondentů ze 17. Tři respondenti buď svačinu nenosí vůbec (1 respondent), nebo jí někdy zapomenou (1

respondent), nebo jen jednou týdně (1 respondent), o který den se jednalo, nedokázal respondent povědět.

Tab. č. 29 Odpovědi respondentů ze třídy 6.B na první otázku z rozhovoru

Odpovědi respondentů	Čísla respondentů	Celkem respondentů
Každý den	18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32	15

Ze třídy 6.B nosí svačinu do školy každý den překvapivě všichni respondenti, jak ukazuje tabulka č. 29.

Tab. č. 30 Odpovědi respondentů ze 7. třídy na první otázku z rozhovoru

Odpovědi respondentů	Čísla respondentů	Celkem respondentů
Každý den	33, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 53	19
Skoro každý den	34, 52	2

Každý den nosí svačinu 19 respondentů z 21. Pouze dva dotazovaní ze sedmé třídy uvedli, že jí nosí skoro každý den.

Tab. č. 31 Odpovědi respondentů z 8. třídy na první otázku z rozhovoru

Odpovědi respondentů	Čísla respondentů	Celkem respondentů
Každý den	54, 55, 58, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 70, 71, 72, 73, 74	15
Svačinu nosím každý den, dnes jsem ale zapomněla	57	1
Nosím skoro každý den	59	1
2–3krát do týdne	67	1
Cca 1–3krát do týdne	68	1
Ne	56, 69	2

Tabulka č. 31 ukazuje odpovědi respondentů z 8. třídy, z níž vyplývá, že 15 respondentů z 21 svačinu nosí každý den. Zbylých šest respondentů ji každý den nenosí, i když ještě dva respondenti uvedli, že ji nosí skoro každý den, nebo že ji zrovna v den šetření zapomněli. Jeden ji nosí 2–3krát do týdne a jeden 1–3krát do týdne. Jeden svačinu nenosí vůbec.

Tab. č. 32 Odpovědi respondentů z 9. třídy na první otázku z rozhovoru

Odpovědi respondentů	Čísla respondentů	Celkem respondentů
Každý den	75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 91, 92	15
Svačinu do školy vůbec nenosím. Nosím jen čaj nebo vodu	88	1
Nenosím si svačinu každý den	89	1

Jen když se mi chce do krámu nebo mám čas tam dojít		
Nenosím do školy svačiny	90, 96	2
Skoro každý den	93	1
Jednou až dvakrát týdně	94	1
Záleží na tom, jak mám po ránu chuť	95	1

Jak popisuje tabulka č. 32, kde jsou uvedeny odpovědi respondentů z 9. třídy, u 15ti respondentů z 22 převažuje odpověď „každý den“. Dva respondenti svačinu vůbec nenosí, jeden nosí pouze pití, jeden ji nosí tehdy, když se mu chce pro ni do obchodu, u jednoho záleží na chuti, kterou má po ránu, jeden ji nosí jednou až dvakrát týdně.

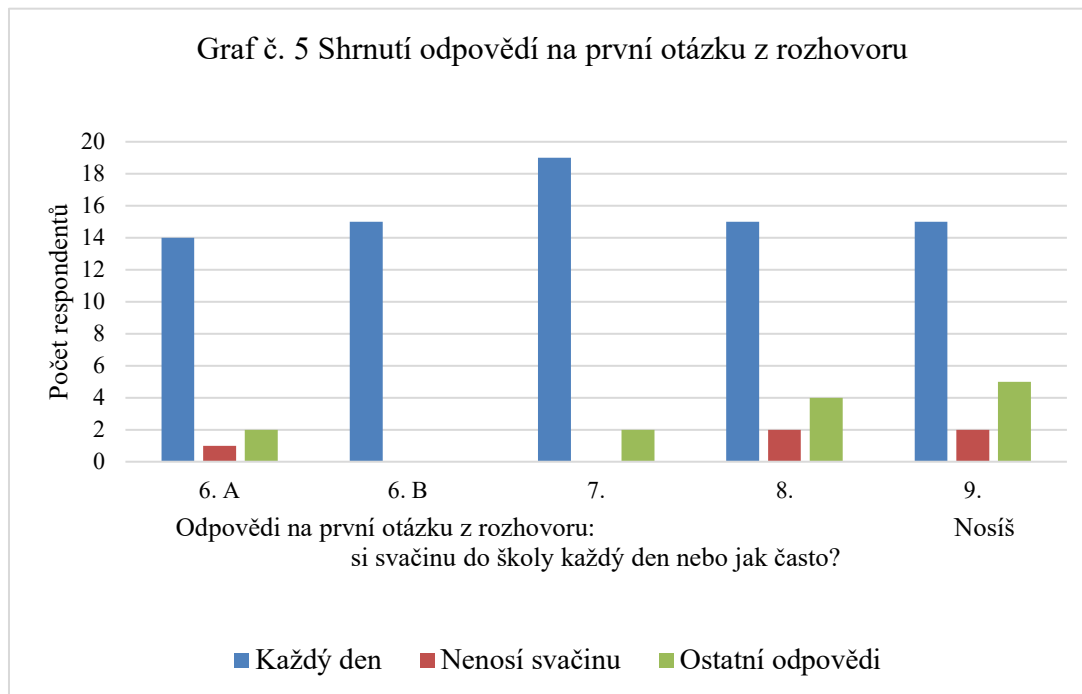
Tab. č. 33 Odpovědi všech respondentů na první otázku z rozhovoru: Nosíš si svačinu do školy každý den nebo jak často?

Odpovědi respondentů	Čísla respondentů	Celkem respondentů
Každý den	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 55, 58, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 91, 92	78
Svačinu nenosím	4, 56, 69, 90, 96	4
Jednou týdně	10	1
Skoro každý den	17, 34, 52, 59, 93	5
Svačinu nosím každý den, dnes jsem ale zapomněla	57	1
2 – 3krát do týdne	67	1
1 – 3krát do týdne	68	1
Svačinu do školy vůbec nenosím. Nosím jen čaj nebo vodu.	88	1
Nenosím si svačinu každý den. Nosím jí jen, když se mi chce do krámu.	89	1
1 – 2krát týdně	94	1
Záleží na tom, jak mám po ránu chuť	95	1

Jak vyplývá z tabulky č. 33 i tabulek předchozích č. 28, 29, 30, 31, 32 svačinu nosí do školy každý den 78 respondentů z 96. Skoro každý den ji nosí 5 respondentů. Pět respondentů svačinu do školy nenosí vůbec.

Tab. č. 34 Shrnutí odpovědí na první otázku z rozhovoru

	6. A	6. B	7.	8.	9.	Celkem
Každý den	14	15	19	15	15	78
Nenosí svačinu	1	0		2	2	5
Ostatní odpovědi	2	0	2	4	5	13



Jak shrnuje tabulka č. 33, tabulka č. 34 i graf č. 5, jež přehledně udávají odpovědi respondentů na první otázku, si každý den svačinu do školy nosí 78 respondentů z celkového počtu 96. Vůbec si svačinu nenosí pouze 5 respondentů (z 96). 13 respondentů se k této otázce vyjádřili po svém. Jejich výpovědi uvádí následující tabulka.

Tab. č. 35 Vyjádření třinácti respondentů na první otázku.

	6. A	6. B	7.	8.	9.	Celkem
Každý den, jen někdy zapomenou	1			1		2
1x týdně	1					1
2 - 3x týdně				1		1
1 - 3x týdně				1		1
1 - 2x týdně					1	1
Skoro každý den			2	1	1	4
Nosím jen čaj nebo vodu					1	1
Nenosím, jen když se mi chce do obchodu					1	1
Záleží na tom, jak mám ráno chuť					1	1

K respondentům, kteří nosí svačinu každý den, by se dali ještě přiřadit i ti respondenti, jež jí někdy zapomenou (2) či jí nosí skoro každý den (4). Zbývající respondenti - čísla v tabulce uvádějí ty respondenty, kteří si se svačinou nedělají starosti, buď jí mají, nebo ne. Jako vzor

pro každodenní nošení svačiny do školy, bylo možné označit třídu 6. B, ve které všichni respondenti kladně odpověděli na tuto otázku.

2. otázka: Svačinu sníš celou, nebo kolik a co ti zbude?

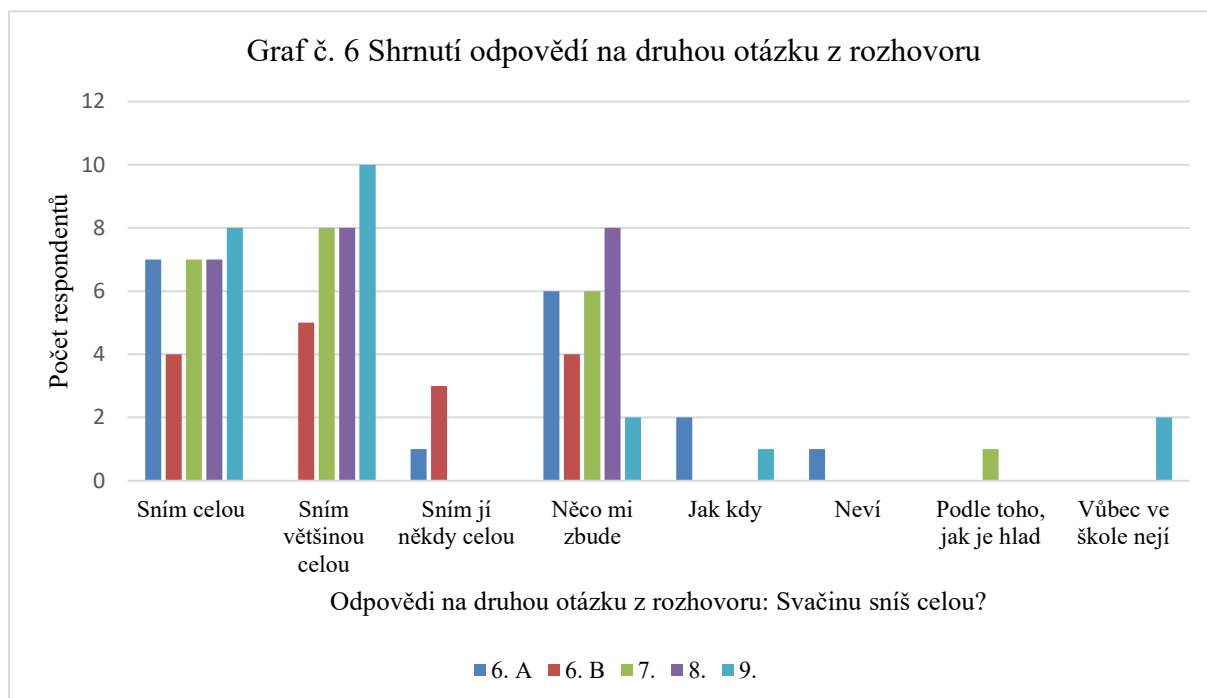
Tab. č. 36 Odpovědi na druhou otázku v rozhovoru: Svačinu sníš celou, nebo kolik a co ti zbude?

6. A třída		Počet
Někdy mi zbude půl rohlíku	1	1
Sním jí celou	2,10,11,13,14,15,16	7
Sním ji někdy celou	6	1
Sním jí celou, ale někdy mi malý kousek zbude	12	1
Nesním jí celou	9	1
Jak kdy	3,17	2
Bez odpovědi, neví	4	1
Někdy zbude, ale nedělám si velké svačiny	5	1
Sním pečivo, ovoce, zbude sladkost	7	1
Zbude sušenka	8	1
6. B třída		
Sním celou	24,26,27,30	4
Někdy sním celou	18,21,31	3
Zbude mi zelenina	18	1
Zbude mi ¼ rohlíku	29	5
Většinou ji sním celou	19,20,22,25,28	5
Někdy mi trochu zbude	19,21,23,31	4
Sním půlku	32	1
7. třída		
Ano, sním	39,41,45,46,49,51,53	7
Většinou celou	33,36,37,41,43,44,48,52	8
Většinou mi zbude	34	1
Nesním jí celou	35,50	2
Někdy mi zbude ovoce (mandarinka), jablko	38,41	2
Jak kdy, někdy mi zbude houska	40	1
Podle toho, jestli mám hlad	47	1
8. třída		
Sním celou	62,66,67,69,70,73,74	7
Většinou celou	54,58,60,61,63,68,71,72	8
Většinou polovinu (podle množství), půl zbude	55,59,64	3
Zbude mi něco málo	57,65	2
9. třída		
Sním celou	75,77,79,83,85,86,92,93	8
Většinou celou	76,80,81,82,84,87,89,91,95	9
Jak kdy, někdy mi něco zbude, někdy ne	78	1
Zbude mi sušenka	80	1

Zbude půl rohlíku	82	1
Piju jen tekutiny, čaj nebo vodu	88	1
Když si někdy něco koupím, tak to všechno sním	94	1
Vůbec ve škole nejím	90,96	2

Tab. č. 37 Shrnutí odpovědí na druhou otázku z rozhovoru

	6. A	6. B	7.	8.	9.	Celkem
Sním celou	7	4	7	7	8	33
Sním většinou celou		5	8	8	10	30
Sním jí někdy celou	1	3				4
Něco mi zbude	6	4	6	8	2	26
Jak kdy	2				1	3
Neví	1					1
Podle toho, jak je hlad			1			1
Vůbec ve škole nejím					2	2



Ze shrnující předchozí tabulky, která vypisuje odpovědi na druhou otázku z rozhovoru i tabulky č. 37 a grafu č. 6, je patrné, že celou svačinu sní 33 respondentů z celkového počtu 96. Většinou jí sní 30 respondentů a někdy jí sní 4 respondenti. Dvaceti šesti respondentům ze svačiny vždy něco zbude. Někteří uváděli něco (mysleli tím část celé svačiny), někteří konkrétně něco uvedli, například ovoce (mandarinka, jablko), sladkost (sušenka), zelenina, pečivo (rohlík, chleba). Dva respondenti ve škole vůbec nejím. Tři respondenti z 96 uvedli „*jak kdy*“, jeden, že neví a jeden sní svačinu podle toho, jak má hlad. Zajímavou odpověď podal respondent s číslem 95, který uvedl, že svačinu sní „*celou, někdy se stane, že nechci dojídat suchý chleba*“.

3. otázka: Pokud svačinu nesníš celou, co děláš s jejím zbytkem?

Tab. č. 38 Odpovědi na třetí otázku v rozhovoru: Pokud svačinu nesníš celou, co děláš s jejím zbytkem?

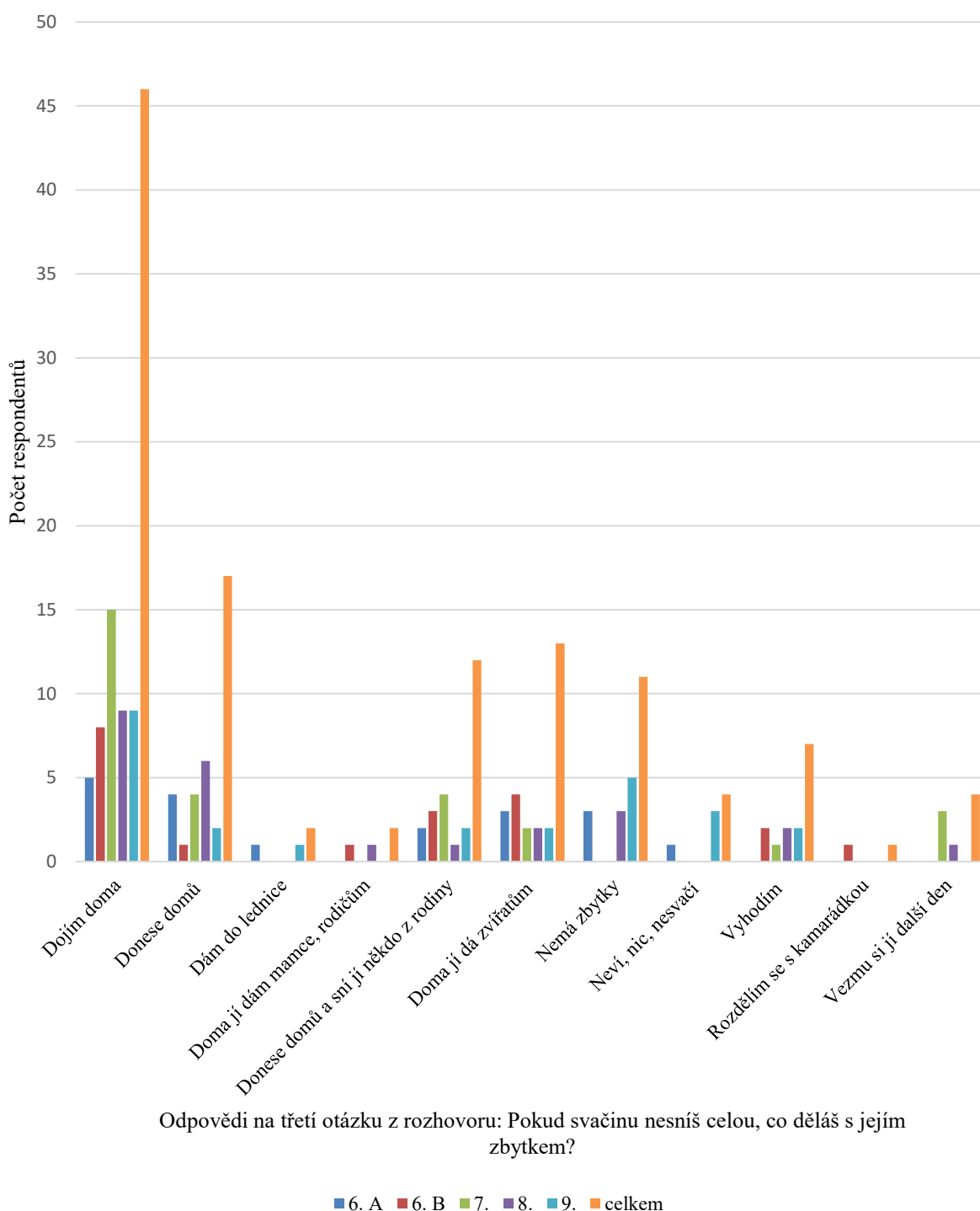
6.A třída		Počet
Dojím si jí doma	1,9,12,13,14	5
Nemám zbytky	2	1
Přinesu domů	3,10,11,17	4
Bez odpovědi	4	1
Donesu doma a většinou to dopapá ségra	5	1
Dám doma zvířatům	6	1
Dám slepicím	8	1
Dám psovi	15	1
Sní taťka	8	1
Dám to do lednice	7	1
Nic, sním celou	16,69	2
6.B třída		
Sním doma	18,21,25,27,31,32	6
Dojím jí, když dostanu odpoledne hlad	19	1
Rozdělím se s kamarádkou	20	1
Doma jí dám mamce	20	1
Sní jí mamka	26	1
Sní jí taťka	24	1
Dostanou ji kočky	23,24	2
Dostane jí po delší době pes	31	1
Zeleninu dám doma morčeti	22	1
Rohlík si dojím ke svačině odpoledne	22	1
Bud' to dojí mamka, taťka nebo sestra	23	1
Bud' jí někdo sní, nebo jí vyhodím	28	1
Odnesu domů	30	1
Donesu domů a vyhodím	29	1
7. třída		
Přinesu domů	45,49,50,51	4
Doma dám sourozencům	33,47	2
Doma to odpoledne dojím	33,36,38,39,40,41,42,43,44,47,48,52,53	13
Sním jí později	34	1
Vezmu si jí další den	34,36,38	3
Sním jí doma po večeři	35	1
Ovoce vrátím doma do mísy s ovocem, chleba dám na talíř a někdo si to sní	37	1
Dám to slepicím	39,43	2
Sní jí mamka nebo taťka	44	1
Vyhodím	46	1
8. třída		
Vezmu jí zpět domů	54,60,62,63,70,72	6
Dám jí rodičům	65	1

Dojím doma	54,57,58,61,63,64,66,68,71	9
Někdo to dojí	60	1
Vezmu si ji druhý den	54	1
Zbytek jablka dám psovi	59	1
Dám slepicím	68	1
Vyhodím	63,74	2
Nezbude	67,69,73	3
9. třída		
Sním ji celou	75,77,89,91,92	5
Nesu jí domů	84,86	2
Dám ji do lednice	76	1
Sním jí doma	78,80,81,82,83,85,88,93,95	9
Sní jí někdo jiný	78,80	2
Dám jí slepicím	79	1
Dám jí zvířatům	83	1
Vyhodím	81,94	2
Nic	87	1
Nejím, nesvačím	90,96	2

Tab. č. 39 Shrnutí odpovědí na třetí otázku v rozhovoru

	6. A	6. B	7.	8.	9.	Celkem
Dojím doma	5	8	15	9	9	46
Donese domů	4	1	4	6	2	17
Dám do lednice	1				1	2
Doma ji dám mamce, rodičům		1		1		2
Donesu domů a sní jí někdo z rodiny	2	3	4	1	2	12
Doma jí dám zvířatům	3	4	2	2	2	13
Nemá zbytky	3			3	5	11
Neví, nic, nesvačí	1				3	4
Vyhodím		2	1	2	2	7
Rozdělím se s kamarádkou		1				1
Vezmu si jí další den			3	1		4

Graf č. 7 Shrnutí odpovědí na třetí otázku z rozhovoru



V odpovědi na třetí otázku z rozhovoru se respondenti nejvíce shodují v tom, že svačinu sami dojí doma (46 respondentů). Z tabulky č. 38, tabulky č. 39 i grafu č. 7 je dále patrné, že většina respondentů zbytek svačiny donese domů (17 respondentů). Doma jí navíc někteří (13 respondentů) dají zvířatům (slepice, pes, morče, kočky), u některých (14 respondentů) svačinu dojí někdo z rodiny (mamka, tatka, sestra). Dva respondenti svačinu po příchodu domů umístí

do ledničky. Se zbytkem svačiny si nedělá starosti 11 respondentů, a to z důvodu, že celou svačinu sní, proto nemá žádné zbytky. Rovněž respondenti (4), kteří si svačinu do školy nenosí. Jedna respondentka ze šesté třídy uvedla, že o svačinu se rozdělí s kamarádkou. Zbytek svačiny, která zbude, vyhodí sedm respondentů z celkového počtu 96. Domníváme se, že je škoda svačinu vyhazovat, protože škola se nachází v místě, kde většina obyvatel doma chová nějaká zvířata. Respondenti by se měli nad tím zamyslet a se zbývajícím svačinou naložit jinak. Zarážející jsou odpovědi respondentů (4), kteří uvedli, že svačinu si vezmou do školy druhý den. Respondent s číslem 54 se zmínil, že si jí druhý den vezme, pokud je trvanlivá. Ostatní (respondent číslo 34, 36, 38) to berou automaticky, o čerstvosti či zkaženosti svačiny zřejmě vůbec nepřemýšlí.

4. otázka: Jakým způsobem se připravuje tvá svačina?

Tab. č. 40 Odpovědi na čtvrtou otázku v rozhovoru: Jakým způsobem se připravuje tvá svačina?

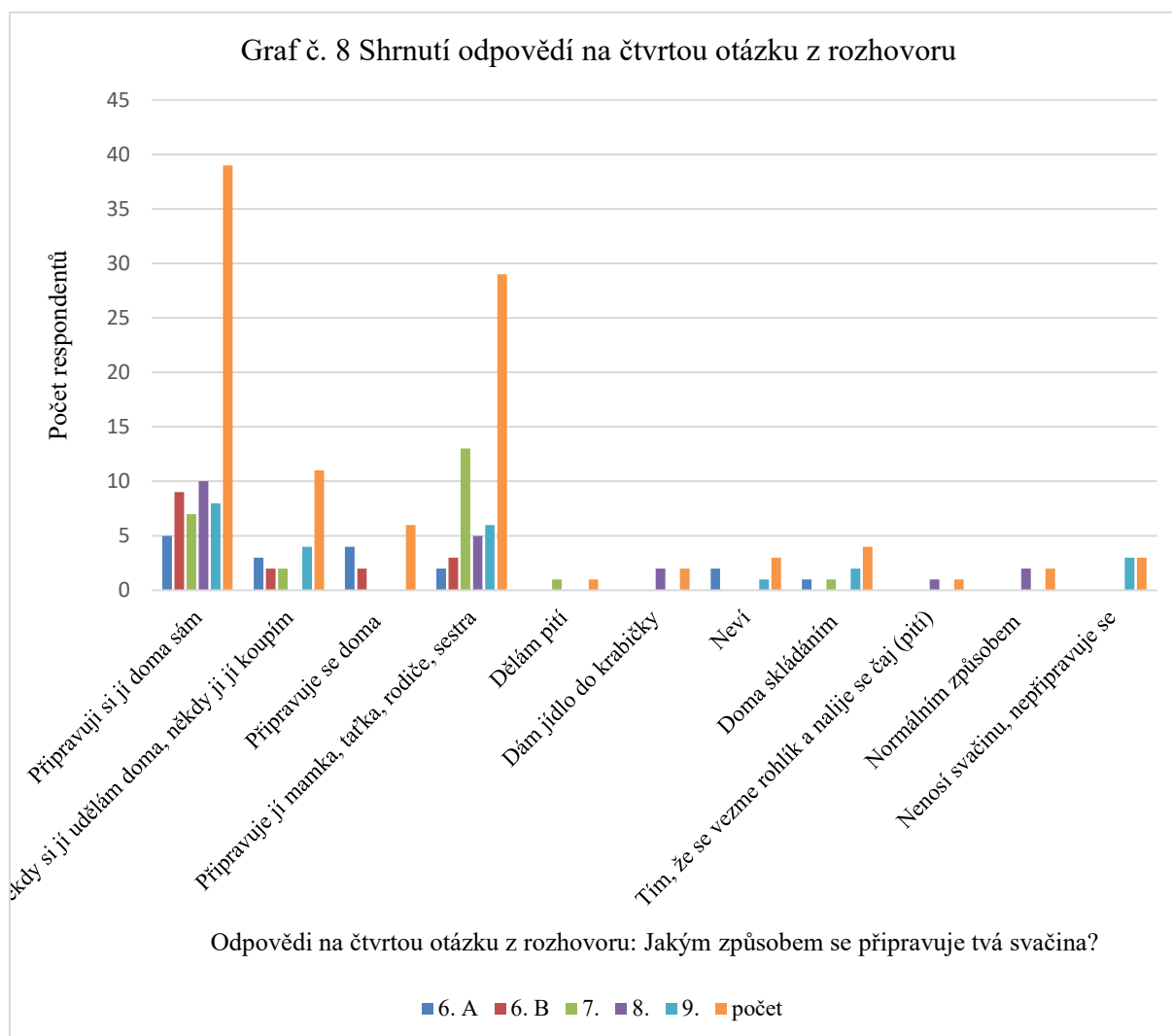
6. A třída		Počet
Někdy si ji udělám doma, někdy si jí koupím	1, 5,9	3
Připravuji si jí doma	2, 6,7,16	4
Udělám si ji doma před školou	10	1
Někdy ráno, někdy večer	3	1
Bez odpovědi	4	1
Připravuje mi jí mamka	8,11	2
Má svačina se připravuje doma	12,13,14	3
Doma skládáním	15	1
Nevím	17	1
6. B třída		
Připravuju svačinu sám/sama doma	18,21,22,23,25,28,29,30,32	9
Připravuji doma, ale i kupuji	27	1
Připravuje se vždy čerstvá ráno	19	1
Někdy si jí koupím v obchodě	20	1
Většinou mi jí udělá mamka	20,26	2
Připravují mi jí rodiče	24	1
Připravujeme doma	31	1
7. třída		
Připravuji ji sama	41	1
Většinou ji připravujeme ráno, sama, někdy s mamkou	33	1
Připravuji jí ráno, než jdu do školy	35,38	2
Připravuji si jí den předem	34,52	2
Připravuji si jí večer sama	36	1
Ráno si vezmu box, dám si tam nějaké ovoce a třeba si vezmu bábovku, pokud jsme peklí, pítí si natočím z kohoutku	37	1

Mamka nebo já ji připravím	39,46,48	3
Mamka večer	50	1
Mamka ráno doma	43,44,45,49,51,53	6
Ráno mamka z koupeného pečiva	42	1
Buď sama nebo sestra	40	1
Dělám si pití	44	1
Dělá mi jí táta doma	47	1
Někdy si ji zajdu koupit	48,53	2
8. třída		
Připravuje ji mamka	54,63,72	3
Připravuje jí mamka nebo tat'ka	65	1
Dám jídlo do krabičky	54,58	2
Podle toho jak stíhám, si jí udělám	57	1
Tousty mi dělá matka, jinak vezmu jen jablko nebo banán a občas si koupím brambůrky	59	1
Jak ráno vstanu, tak si jdu udělat svačinu	60	1
Připravuji ji ráno sama, sám	62,64,67,68,69	5
Většinou připravuji večer	61	1
Den předem sám	66	1
Asi normálním způsobem	70,71	2
Tím, že se vezme rohlík a nalije se čaj (pití)	73	1
Rodiče	74	1
9. třída		
Nevím	75	1
Připravuje ji mamka	76,77,78,85,91	5
Dělám si ji sama	78,79,80,83	4
Sama ráno, když vstanu	82,88	2
Připravuji ji den předem	81,95	2
Většinou potraviny z lednice	84	1
Vezme se houska, salám, sýr a máslo	86	1
Rodiče mi připravují	87	1
Koupím si jí v obchodě	92,93,95	3
Nepřipravuje se, nenosím jí	89,90,96	3
Buď si koupím nějaké pečivo, nebo si vezmu něco z domova	94	1

Tab. č. 41 Shrnutí odpovědí na čtvrtou otázku z rozhovoru

	6. A	6. B	7.	8.	9.	Počet
Připravuji si jí doma sám	5	9	7	10	8	39
Někdy si ji udělám doma, někdy si jí koupím	3	2	2		4	11
Připravuje se doma	4	2				6
Připravuje jí mamka, tat'ka, rodiče, sestra	2	3	13	5	6	29
Dělám pití			1			1
Dám jídlo do krabičky				2		2
Neví	2				1	3
Doma skládáním	1		1		2	4
Tím, že se vezme rohlík a nalije se čaj (pití)				1		1

Normálním způsobem				2		2
Nenosí svačinu, nepřipravuje se					3	3



Odpovědi na otázku: „Jakým způsobem se připravuje tvá svačina“ zobrazuje tabulka č. 40, 41 i graf č. 8. U této otázky se někteří respondenti spíše zaměřili na to, kdo svačinu připravuje, než jak ji připravuje. Samostatně si ji dělá 39 respondentů. Někdo z rodiny, ať už je to mamka, taťka, sestra udalo 29 respondentů. Bez udání osoby se zmínilo 6 respondentů. Způsob, i přesto, že byl velice strohý, udalo 10 respondentů, kteří se mimo jiné zmínili i o tom, že se jejich svačina připravuje vždy čerstvá, tedy ráno před odchodem do školy. Den předem, tedy večer si svačinu připraví šest respondentů. Dva si jí koupí v obchodě, dva ji připravují, podle jejich slov, normálním způsobem, dva si jí dají do krabičky. Mezi další ojedinělé výpovědi patřili například ty, že si respondent vezme rohlík, nalije si čaj, že ji připravuje z potravin z lednice, že si vezme housku, salám, sýr, máslo a obloží si pečivo. Jak se svačina připravuje, nemají ponětí tři respondenti. Rovněž u třech respondentů se svačina nepřipravuje, protože jí do školy nenosí, tedy nesvačí.

Z výpovědi jednoho respondenta (č. 90) vyplynul milující vztah s mamkou, kdy o ní hezky a mile zmiňoval. Mimo jiné uvedl: „Dělá mi jí mamka nebo já, ale to méně často. Od mamky jsou svačiny daleko chutnější, úhledně mi je zabalí, přidá k nim i drobnou laskominku, někdy i hezký vzkaz, ať mi chutná, že mě má moc ráda a už se na mě těší. I já jí mám rád“.

Opakem hezkého vztahu s rodinou byla výpověď respondenta s číslem 70 z osmé třídy, kdy při rozhovoru byl velice drzý, vulgární, nespisovný, své výpovědi jen odsekával: „donesu jí normálně domů, asi normálním způsobem, ne?, připravuje mi jí máma!“.

5. otázka: Jak doma pomáháš s přípravou svačiny?

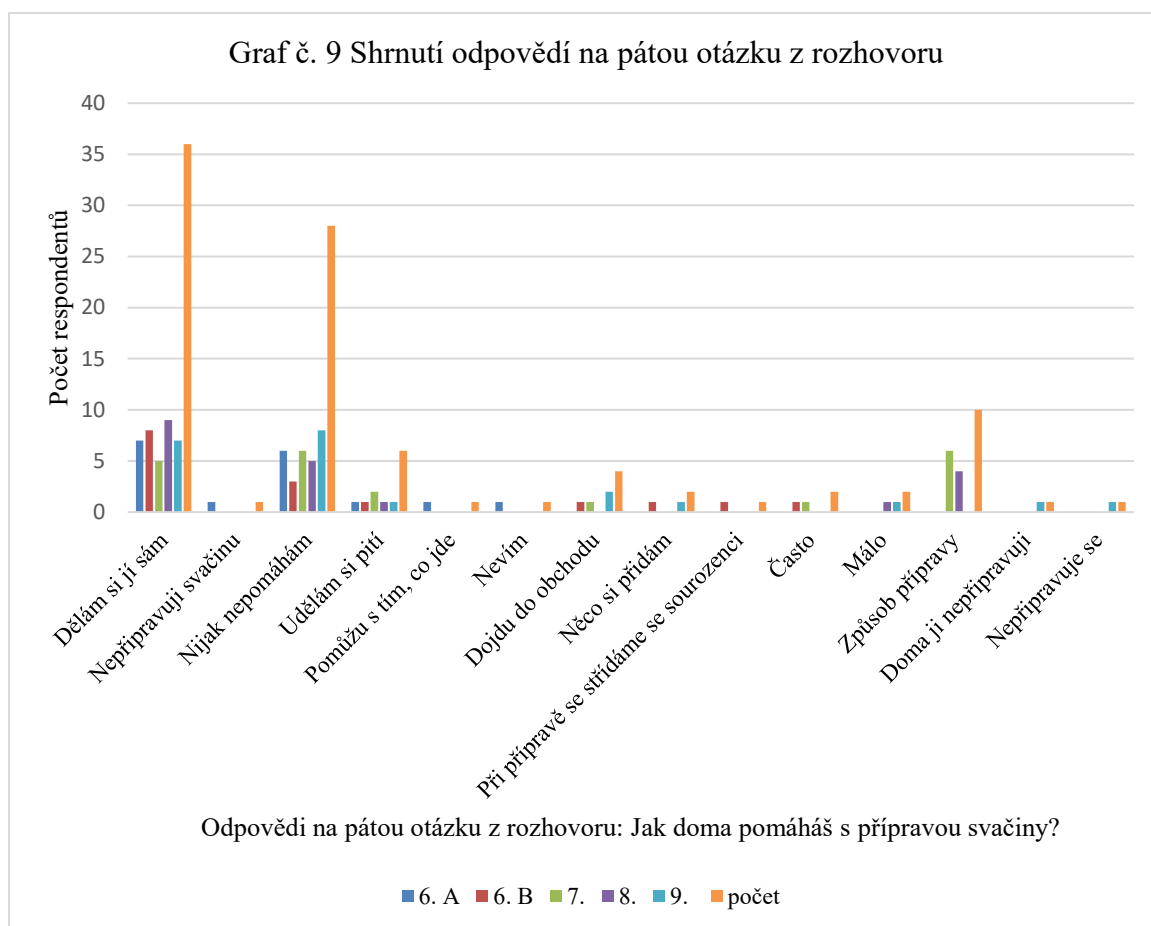
Tab. č. 42 Odpovědi na pátou otázku v rozhovoru: Jak doma pomáháš s přípravou svačiny?

6. A třída		Počet
Dělám si jí sám/sama	1,2,5,6,7,10,16	7
Nepřipravuji svačinu	3	1
Nijak	9	1
Bez odpovědi – nevím	4	1
Nepomáhám	8,13,15	3
Nepomáhám, ale někdy si jí udělám celou sám	12	1
Skoro vůbec	11	1
Pomůžu s tím, co jde	14	1
Naliju si vodu	17	1
6. B		
Když ji dělám sama	18,22,23	3
Dělám jí sám!	28,29	2
Dělám si jí sám, ale když nestíhám, mamka mi s ní pomůže	27	1
Že chodím pro ovoce a zeleninu do obchodu	19	1
Udělám si pití	20	1
Někdy si něco přidám	20	1
Při přípravě se střídáme se sourozenci	21	1
Nepomáhám	24,26	2
Nijak	25	1
Často	30	1
Když nejsem zraněný, dělám si jí sám	31	1
Dělám jí občas sám	31	1
7. třída		
Pomáhám často	33	1
Nepomáhám	45,47,49,50,51,53	6
Nepomáhám, někdy si naliju vodu	38	1
Dělám si jí sám – sama	34,39,46,52	4
Do boxíku dám kapesník, na něj svačinu	35	1
Dělám si jí sama, abych tam měla to, co chci	36	1
Myju ovoce, krájím pečivo, mažu máslem či pomazánkou	37,41	2
Krájím ovoce	42	1

Vyndám suroviny a dám na rohlík	40	1
Den předtím si dojdu natrhat ovoce nebo zeleninu	43	1
Dělám si pití	44	1
Chodím koupit pečivo	48	1
8. třída		
Dám si jí do tašky	54,55	2
Připravuji si jí sama, sám	57,60,62,66,67,68,69	7
Připravuji si jí sama večer	58	1
Když jí nepřipraví matka, tak si vezmu jen ovoce	59	1
Připravím si pití	63	1
Nakrájím si ovoce	63	1
Občas dělám svačinu i sestře, někdy i rodičům do práce	64	1
Nepomáhám	65,71,73,74	4
Hodně málo	72	1
Nijak, připravuje mi jí máma	70	1
9. třída		
Nijak nepomáhám	75,77,84,85,87,90,92,94	8
Spíše nijak	76	1
Mamka mi namaže rohlík a já si pak přidám, co chci	78	1
Dělám si jí celou sama	79,80,81,82,83,88,95	7
Nakoupím jí	86,92	2
Udělám si pití	91	1
Doma ji nepřipravuji	93	1
Nepřipravuje se	96	1

Tab. č. 43 Shrnutí odpovědí na pátou otázku z rozhovoru

	6. A	6. B	7.	8.	9.	Počet
Dělám si jí sám	7	8	5	9	7	36
Nepřipravuji svačinu	1					1
Nijak nepomáhám	6	3	6	5	8	28
Udělám si pití	1	1	2	1	1	6
Pomůžu s tím, co jde	1					1
Nevím	1					1
Dojdu do obchodu		1	1		2	4
Něco si přidám		1			1	2
Při přípravě se střídáme se sourozenci		1				1
Často		1	1			2
Málo				1	1	2
Způsob přípravy			6	4		10
Doma ji nepřipravuji					1	1
Nepřipravuje se					1	1



Jak respondenti pomáhají s přípravou svačiny shrnuje tabulka č. 43 a graf č. 9, z nichž je patrné, že respondenti se opět ve svých výpovědích zaměřili spíše na to, kdo svačinu dělá, a ne jak jsou nápomocní.

Svačinu si 36 respondentů z celkového počtu 96 připravuje samostatně. Naopak 29 respondentů si svačinu nepřipravuje, tudíž ani nepomáhá, ale spoléhá na její přípravu na někoho z rodiny, většinou mamku, nebo si svačinu zajde koupit do obchodu. Například respondent č. 92 uvedl: „nepomáhám, protože si jí kupuji“. Respondent č. 94: „Nijak nepomáhám, protože si něco koupím nebo si vezmu nějakou sušenku“. Jeden respondent dále uvedl i sourozence, se kterými se v přípravě střídá. Často pomáhají s přípravou svačiny dva respondenti a naopak málo, také dva respondenti. Určitý způsob přípravy uvedlo celkem 10 respondentů, kteří uvedli například to, že nalijí vodu, udělají si pití, dojdou do obchodu nebo na zahradu a připraví si ovoce či zeleninu, umyjí si ovoce, někteří krájí pečivo, mažou máslem či pomazánkou, někteří si rohlík obloží, někteří dojdou pro něco do obchodu. Šest respondentů si připraví pití. Množství svačiny nestačí dvěma respondentům, proto si vždy ještě něco přidá, většinou v podobě nějaké sladkosti či brambůrek - chipsů. Tyto výpovědi zachytila předchozí tabulka č. 42 i shrnující tabulka č. 43.

6. otázka: Připravuješ si svačinu někdy sám?

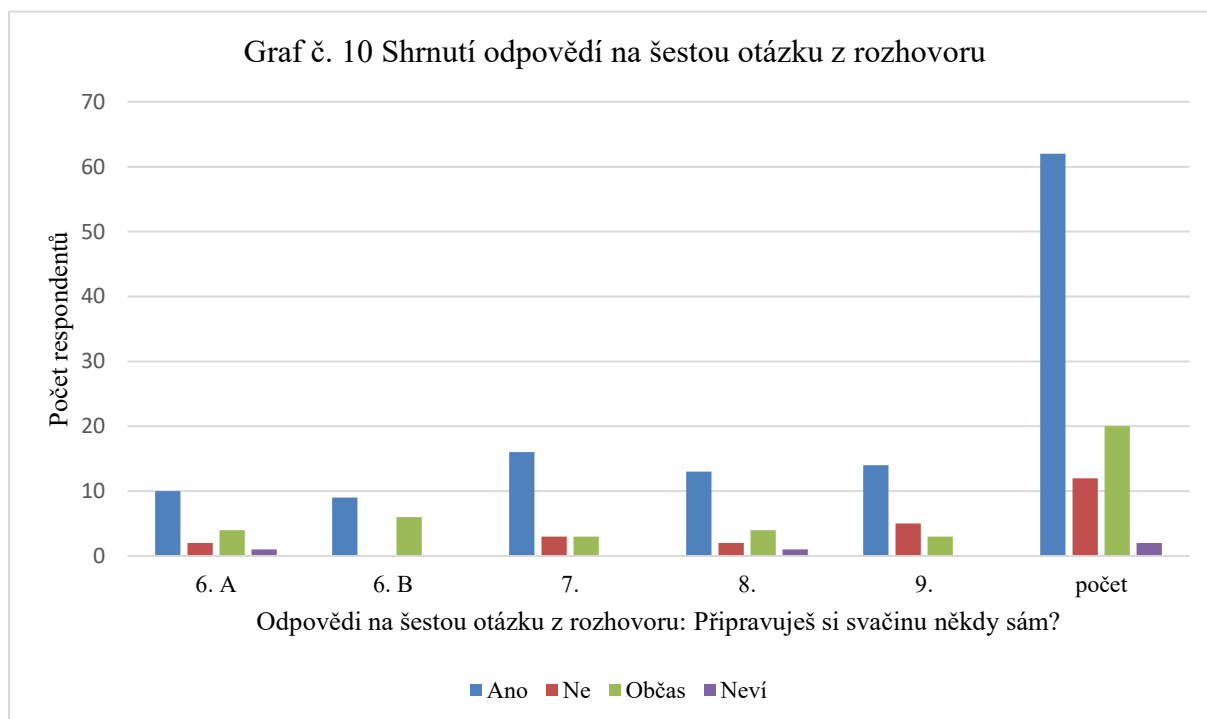
Tab. č. 44 Odpovědi na šestou otázku v rozhovoru: Připravuješ si svačinu někdy sám?

6. A třída		počet
Pořád	1,7	2
Ano, každý den sama	6	1
Ano	2,5,10,14,15,16,17	7
Ne	3,13	2
Bez odpovědi	4	1
Občas	8,9,11,12	4
6. B třída		
Ano	24,30,32	3
Vždycky	28	1
Dělám si ji sama	18,21	2
Ano, občas	27	1
Jen občas, většinou jí dělá mamka nebo tat'ka	19	1
Ano, někdy si jí udělám sama	20,25	2
Skoro vždy	22,23,29	3
Někdy, když mamka není doma	26	1
Když nejsem zraněný, tak ano	31	1
7. třída		
Ano	33,37,38,39,40,42,47,48,52,53	10
Vždycky	34,36,41,46	4
Většinou	35	1
Někdy	45,50	2
Většinou mi jí připraví mamka	43	1
Když mamka byla v nemocnici nebo nemocná nebo nemohla a tat'ka taky nemohl	44	1
Ne	48,51	2
8. třída		
Někdy ano	54,73	2
Ano (podle toho jak stíhám)	55	1
Ano	59,63,64,66,67	5
Vždycky	57,58,60,61,62,68,69	7
Ne	65,74	2
Asi ne	70	1
Málo	72	1
Občas	71	1
9. třída		
Jak kdy, někdy jo, někdy ne	75	1
Ne	76,77,87	3
Ne nesvačím	90,96	2
Ano	78,80,81,83,85,91,92,93,94	9
Někdy ano	86	1
Vždy	79,95	2

Většinou sama	82	1
Občas	84	1
Ano, pítí	88	1
Chodím si do obchodu	89	1

Tab. č. 45 Shrnutí odpovědí na šestou otázku z rozhovoru

	6. A	6. B	7.	8.	9.	Počet
Ano	10	9	16	13	14	62
Ne	2		3	2	5	12
Občas	4	6	3	4	3	20
Neví	1			1		2



Jak už bylo výše uvedeno z předchozích tabulek, většina respondentů si sama připravuje svačinu do školy. Potvrzují to i výpovědi uvedené v tabulce č. 44, 45 i grafu č. 10, z nichž je rovněž patrné, že si víc jak polovina respondentů (62 z 96) připravuje svačinu do školy samostatně. Naopak si jí nepřipravuje 12 respondentů. 20 respondentů si jí připraví občas, když mamka či tatka nejsou doma. Na tuto otázku, zda si svačinu někdy připravují samostatně, nedokázali odpovědět dva respondenti, pouze se kroutili a pohupovali rameny.

7. Mluvíš doma s rodiči o představě tvé svačiny?

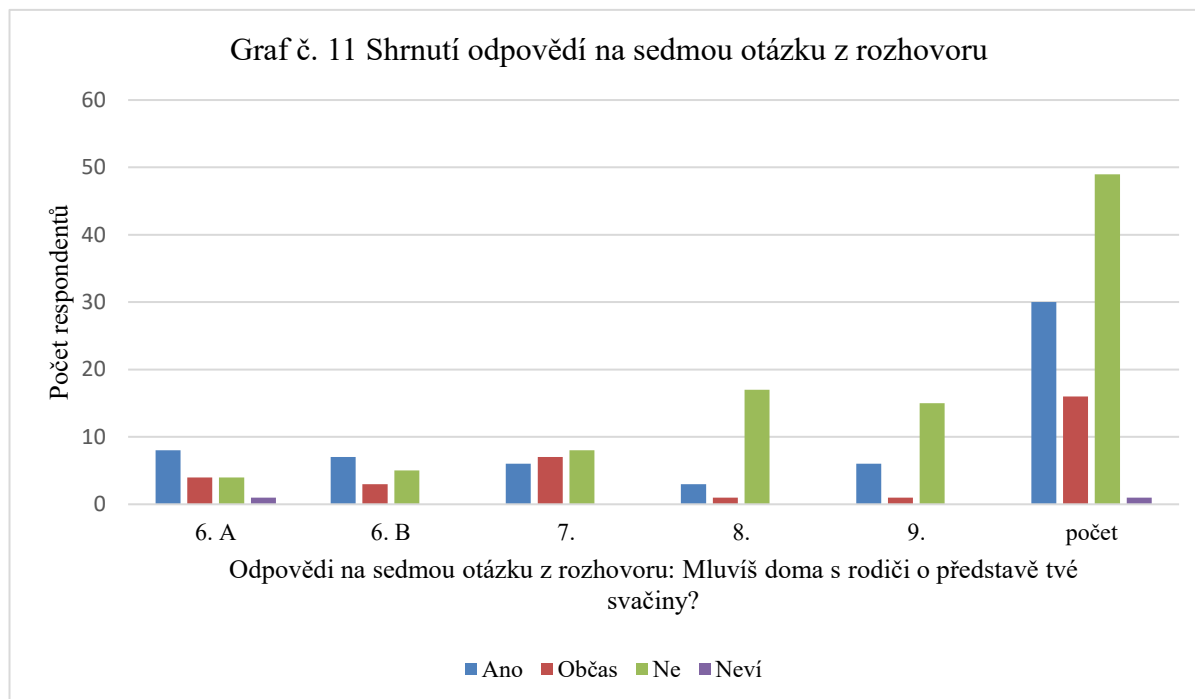
Tab. č. 46 Odpovědi na sedmou otázku v rozhovoru: Mluvíš doma s rodiči o představě tvé svačiny?

6. A třída		Počet
Občas, někdy	1,8,9,14	4

Ne	2,3,10,17	4
Bez odpovědi	4	1
Ano, pořád	5	1
Ano	6,7,11,13,15,16	6
Ano, trochu	12	1
6. B třída		
Ne	18,26	2
Ano	19,23,24,25,27,29,30	7
Ani moc ne, nebavíme se o jídle, pokud nejde o oběd	20	1
Jen, když mi jí dělá mamka	21,32	2
Někdy ano	22	1
Moc ne	28	1
Většinou ne	31	1
7. třída		
Ano	33,37,42,49,51	5
Ano, jen někdy	40,41,48	3
Ano i ne	47,53	2
Ne	34,36,39,45,46,50,52	7
Většinou	35	1
Každý den mám skoro to samé, ale někdy ano	38	1
Někdy se mě mamka den předem zeptá, co bych chtěla	43	1
Moc ne	44	1
8. třída		
Ano	55,56,63	3
Ne	54,57,58,60,61,62,65,66,67,68,69,70,71,73,74	15
Moc ne	59	1
Většinou ne	64	1
Málo	72	1
9. třída		
Ano	75,78,83,86	4
Ano, dost	85	1
Jen v obchodě	76	1
Ne	77,79,80,81,84,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96	15
Ano, rodiče mi ji schvalují	82	1

Tab. č. 47 Shrnutí odpovědí na sedmou otázku z rozhovoru

	6. A	6. B	7.	8.	9.	Počet
Ano	8	7	6	3	6	30
Občas	4	3	7	1	1	16
Ne	4	5	8	17	15	49
Neví	1					1



Zda respondenti mluví doma s rodiči o představě svojí svačiny, ukazují jejich výpovědi z rozhovoru tabulky č. 46, 47 i graf č. 11. Více jak polovina respondentů (49 z 96) nemluví s rodiči o své svačině. Často si jí respondenti nechávají jako překvapení, kdy jí otevřou až ve škole a buď jsou mile překvapeni a rádi za to, co na ně čeká, jaké dobroty jim jsou připraveny nebo naopak jsou zklamaní a nešťastný z toho, co jim bylo připraveno. Jiní jsou rádi za to, že si jí nemusí připravovat sami, snědí vše, nejsou vybíraví a podobně. 30 respondentů o své svačině s rodiči mluví. Často sami říkají, co by si dali, na co by měli chuť, co by je lákalo, co by chtěli ochutnat, co měl jejich kamarád. Nasvědčuje tomu i výpověď jednoho respondenta (č. 27), kdy uvedl: „ano, když mamka jede na nákup, poprosím ji, aby mi to, co chci, koupila, většinou mi to koupí, pokud to není vyprodané“. Někdy o svačině mluví 16 respondentů, například v obchodě, kdy si respondent může vybrat, co se mu líbí, nebo když se mamka respondentů den předem zeptá, co by ke svačině chtěli. Představu o své svačině neměl jeden respondent. Uvedl, že mu je to jedno.

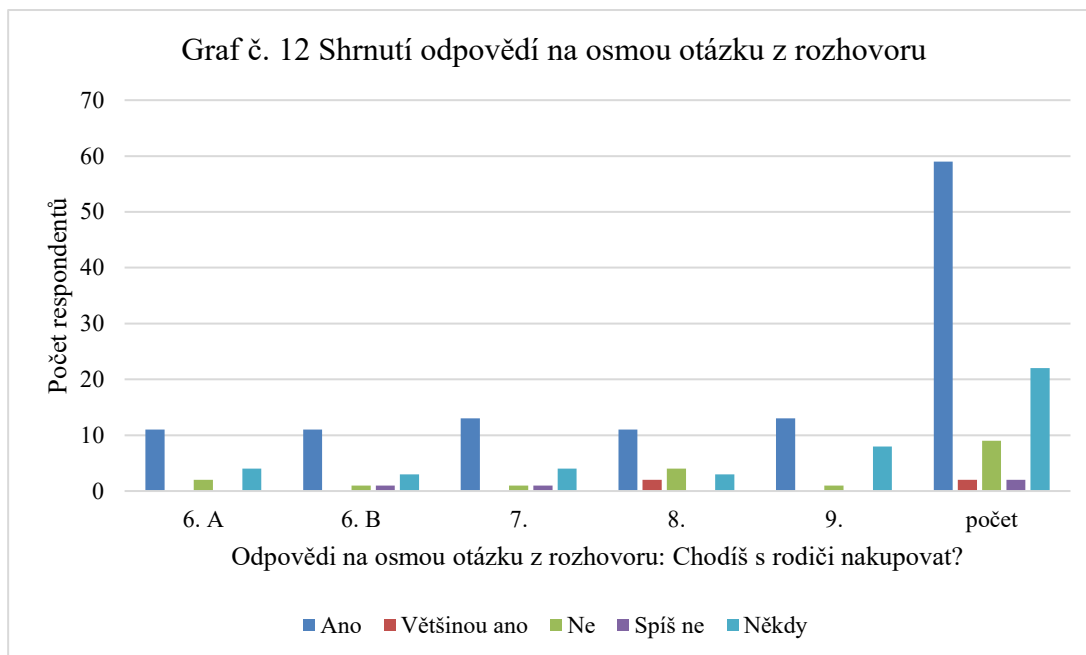
8. otázka: Chodíš s rodiči nakupovat?

Tab. č. 48 Odpovědi na osmou otázku v rozhovoru: Chodíš s rodiči nakupovat?

6. A třída		Počet
Někdy	1,13,16,17	4
Ano	2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,14	11
Ne	12,15	2
6. B třída		
Ano	18,19,20,21,22,23,25,26,27,29,30	11
Někdy	24,38	2
Ne	32	1
Spíš ne	28	1
Občas	31	1
7. třída		
Ano	33,34,35,39,41,42,44,47,48,49,52,53	12
Ano, občas ano	43,51	2
Ano, ale raději nakupuji nějaké oblečení	36	1
Někdy	45,46	2
Někdy ano, někdy ne	37	1
Moc ne, jak kdy	40	1
8. třída		
Někdy	54,66	2
Ano	55,58,60,61,62,63,64,67,70,72,74	11
Většinou ano	57,68	2
Jak kdy	59	1
Ne	65,69,71,73	4
9. třída		
Někdy ano	75,90,93	3
Ano, často	76	1
Ano	77,78,79,82,84,85,86,88,91,92,94,95	12
Občas	80,81,83,89	4
Někdy	87	1
Ne, dlouho jim to trvá	96	1

Tab. č. 49 Shrnutí odpovědí na osmou otázku z rozhovoru

	6. A	6. B	7.	8.	9.	Počet
Ano	11	11	13	11	13	59
Většinou ano				2		2
Ne	2	1	1	4	1	9
Spíš ne		1	1			2
Někdy	4	3	4	3	8	22



Zda respondenti chodí s rodiči nakupovat, jsme se dověděli z jejich výpovědí na osmou otázku z rozhovoru. Dle tabulky č. 48, 49 i grafu č. 12 převládá odpověď ano, kterou uvedlo 59 respondentů, což je víc jak polovina ze všech respondentů. Většinou ano chodí s rodiči na nákup dva respondenti. Při nákupu si většinou vybírají potraviny, které je nějakým způsobem zaujmou. Často je výběr závislý na tom, co, kdo měl ve škole ke svačině, dále jejich momentální chuť. Někdý chodí 22 respondentů. Důvodem občasné návštěvy obchodu jsou buď odpolední kroužky dětí, odpolední vyučování, trávení volného času s kamarády, ale také obchod není v místě bydliště respondentů, tudíž rodiče jdou nakupovat před příjezdem domů nebo hned po práci. Dále dotazovaní dodali, že by rádi chodili nakupovat, ale rodiče je raději neberou právě, jak již bylo výše uvedeno z důvodu šetření peněz. Výhradně nechodí 9 respondentů. Například respondent č. 96 se zmínil o tom, že nákup rodičům trvá až příliš dlouho a jeho to v obchodě nebaví. Dva respondenti spíše na nákup s rodiči nechodí.

9.otázka: Jaká je pro tebe nejlepší svačina?

Tab. č. 50 Odpovědi na devátou otázku v rozhovoru: Jaká je pro tebe nejlepší svačina?

6. A třída		počet
Rohlík – bílé pečivo	1,2,13	3
Chleba	11	1
Domácí chléb	16	1
Šunka	1,11,13,16	4
Plátkový sýr	1	1
Sýr	16	1
Máslo	1,11,13,16	4
Zelenina	2,14	2

Zelenina – paprika	12	1
Ovoce	2,7	2
Nevím	3,17	2
Bez odpovědi	4,8	2
Nějaká buchta od mamky	5	1
Něco sladkého	14	1
Zdravá	6	1
Celozrnný chleba	9	1
Celozrnný rohlík	10	1
Sendvič	12	1
Med	16	1
Velká	15	1
6. B třída		
Chleba	18,19,31	3
Rohlík	20,25,29,30	4
Houska	24	1
Sendvič z domácího chleba	27	1
Máslo	18,19	2
Sýr	25,29	2
Hermelín	31	1
Niva	31	1
Paštika	31	1
Šunka	18,20	2
Salám	30	1
Zelenina	18,19,29	3
Rajče	19	1
Ovoce	19,22,24,29	4
Jablko	20,27	2
Jahody	25	1
Něco sladkého	23,29	2
Sladká tyčinka	18	1
Nějaká sušenka	21,22,25	3
Bonbón	24	1
Zdravá	21	1
Nevím	26	1
Řízek	28	1
Maso	32	1
7. třída		
Zdravá	33,35,50	3
Pečivo	34,39,44	3
Celozrnné pečivo	43	1
Chleba	35,38,39,41	4
Houska	42	1
Rohlík	47,49,51	3
Zelenina	34,35,36,40,41,43	6
Ovoce	35,36,37,40,41,42,43	7

Nektarinka	44	1
Něco sladkého	34,52	2
Sušenka	36,49	2
Horalka	51	1
Jogurt	34	1
Sýr	35,39,41,	3
Máslo	39,40,42,47	4
Pomazánka	44	1
Šunka	42	1
Salám	49	1
Rozpečený rohlík nebo toust	37	1
Salát	38	1
Meloun	38	1
Rajčata	39	1
Kedlubna	44	1
Voda	39,41,42	3
Voda se šťávou	49	1
Pizza	45	1
Bageta	46	1
Jahodová marmeláda	47	1
Ta, která je dobrá	48	1
Nevím, to, co mi udělá mamka	53	1
8. třída		
Müsli	54,55	2
Bebe sušenka	54	1
Sušenka nebo jiná mňamka	68,72	2
Šťáva bezinková	55	1
Ovoce	57,58,61,63,64,66,68	7
Jablko	59	1
Banán	59	1
Zelenina	60,64,66,68	4
Okurka	65	1
Jogurt	58	1
Sladká	57	1
Chleba	66,68	2
Celozrnná bageta	58	1
Rohlík	62,68	2
Pečivo	63,64	2
Toust	70	1
Zdravá	57,61	2
Šunka	60	1
Salám	62	1
Máslo	62,66,68	3
Sýr	66	1
Nevím	67,69,71,74	4
Nuttela	68	1
Když mi chutná	73	1

9. třída		
Zdravá	75	1
Máslový croissant	76,81	2
Ovoce	78,79,81,82,83,95	6
Zelenina	80,82,83	3
Meloun	76	1
Chleba	77,80	2
Celozrnný chleba	88	1
Celozrnné pečivo	79,82,83	3
Houska	80,91	2
Rohlík suchý	85,92,94	3
5 rohlíků	89	1
Tousty	84	1
Obložená domácí houska	86	1
Šunka	77,82,83	3
Salám	85	1
Pomazánka	80	1
Sýr	83	1
Plísňový sýr	91	1
Máslo	88	1
Salát	83	1
Čistá voda	80,95	2
Ne sladká	87	1
Jelikož nesvačím, tak nevím, netuším	90,96	2
Sušenka	93,95	2

Tab. č. 51 Shrnutí výpovědí na devátou otázku z rozhovoru

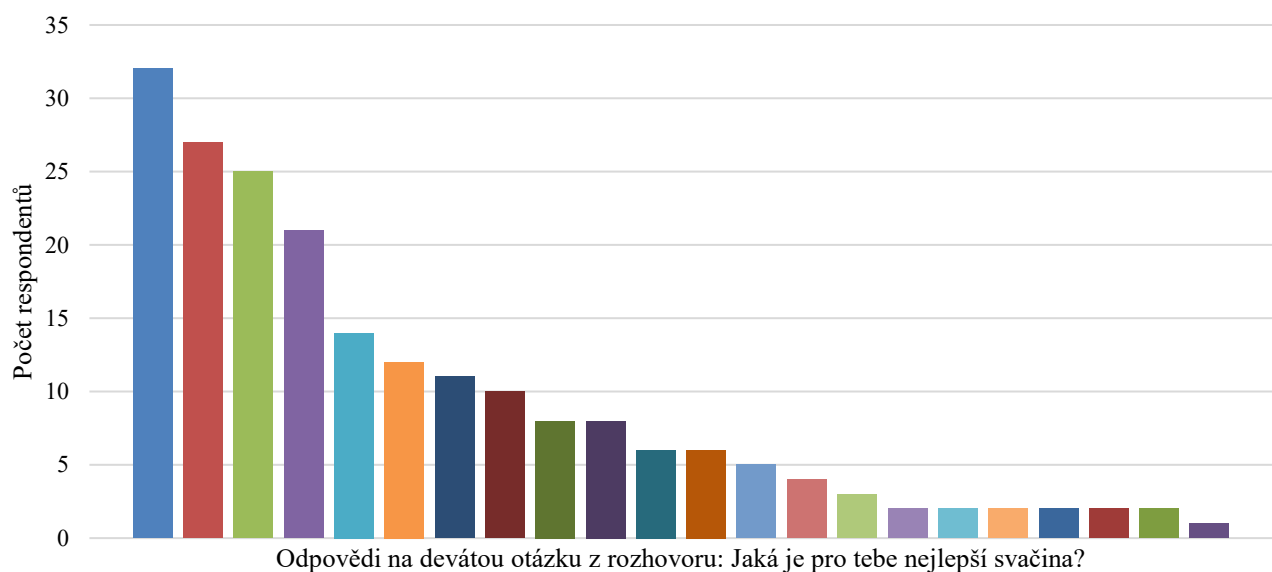
	6. A	6. B	7.	8.	9.	Počet
Bílé pečivo – rohlík, houska	3	5	7	4	6	25
Celozrnné pečivo	1		1	1	3	6
Chleba	1	3	4	2		10
Celozrnný chleba	1				1	2
Domácí chleba	1				2	3
Bageta			1			1
Máslo	4	2	4	3	1	14
Sýr	1	2	3	1	1	8
Pomazánka			1		1	2
Plátkový sýr	1					1
Hermelín		1				1
Niva, plísňový sýr		1			1	2
Paštika		1				1
Šunka	4	2	1	1	3	11
Salám		1	1	1	1	4
Jahodová marmeláda			1			1
Zelenina – paprika, rajče, salát, meloun, kedlubna, okurka	3	4	10	5	5	27
Ovoce – jablko, jahody, nektarinka, banán, borůvky	2	7	8	9	6	32
Buchta	1					1

Něco sladkého – tyčinka, sušenka, bonbón, Horalka, Bebe, nuttela, croissant	1	7	5	4	4	21
Sendvič, toust, obložená houska	1	1	1	1	2	6
Med	1					1
Zdravá	1	1	3	2	1	8
Velká	1					1
Dobrá			1	1		2
Sladká				1		1
Ne sladká					1	1
Nevím	4	1	1	4	2	12
Řízek		1				1
Maso		1				1
Jogurt			1	1		2
Voda			3		2	5
Voda se šťávou, bezinková šťáva			1	1		2
Pizza			1			1
Müsli				2		1

Tab. č. 52 Řazení výpovědí o představě své nejlepší svačiny dle počtu respondentů

Celkem respondentů	Nejlepší svačina
32	Ovoce
27	Zelenina
25	Bílé pečivo
21	Něco sladkého
14	Máslo
12	Nevím
11	Šunka
10	Chleba
8	Sýr
8	Zdravá
6	Celozrnné pečivo
6	Sendvič, toust, obložená houska
5	Vodu
4	Salám
3	Domácí chleba
2	Celozrnný chleba
2	Pomazánka
2	Niva, plísňový sýr
2	Dobrá
2	Jogurt
2	Voda se šťávou, bezinková šťáva
1	Bageta, plátkový sýr, Hermelín, paštika, jahodová marmeláda, buchta, med, velká, sladká, ne sladká, řízek, maso, pizza, müsli

Graf č. 13 Řazení výpovědí o představě své nejlepší svačiny dle počtu respondentů



- Ovoce
- Zelenina
- Bílé pečivo
- Něco sladkého
- Máslo
- Nevím
- Šunka
- Chleba
- Sýr
- Zdravá
- Celozrnné pečivo
- Sendvič, toust, obložená houska
- Voda
- Salám
- Domácí chleba
- Celozrnný chleba
- Pomazánka
- Niva, plísňový sýr
- Dobrá
- Jogurt
- Vodu se šťávou, bezinková šťáva
- Bageta, plátkový sýr, Hermelín, paštika, jahodová marmeláda, buchta, med, velká, sladká, ne sladké, řízek, maso, pizza, müsli

Tabulka číslo 50, 51, 52 i graf č. 13 popisují výpovědi respondentů na devátou otázku z rozhovoru zaměřenou na zjištění jejich představy o nejlepší svačině. Tabulka č. 51 jejich výpovědi shrnuje a tabulka číslo 52 řadí výpovědi dle počtu respondentů, kteří uvedli a shodli se na stejné svačině. Za nejlepší svačinu považuje 32 respondentů z celkového počtu dotazovaných (96) ovoce. Někteří navíc uvedli druh ovoce, jako například jablko, jahody,

nektarinky, banány, borůvky. Na druhém místě se za nejlepší svačinu považuje zelenina (27 respondentů) - paprika, rajče, salát, meloun, kedlubna, okurka. Třetí místo zaujímá bílé pečivo – houska, rohlík, které uvedlo 25 respondentů. Něco sladkého (tyčinka, sušenka, bonbón, Horalka, Bebe, Nuttela, croissant) si představuje 21 respondentů. Máslo by ke svačině použilo 14 respondentů. Představu o své svačině naopak nemá 12 respondentů. Další výpovědi o představě nejlepší svačiny jsou přehledně uvedeny v tabulce č. 27.

U této otázky se někteří respondenti hezky rozmluvili, někteří naopak, jako vždy byli velice strozí odpovědi jedním či dvěma slovy. Například respondent s číslem 65 odsekl jen „*okurku*“ Na pobídku, že by mohl něco dodat, opět jen řekl: „*prostě okurku*“.

Mezi další zajímavé výpovědi by se dalo uvést například:

respondent č. 53 – „*nevím, to co mi udělá mamka*“

respondent 73 – „*když mi chutná*“

respondent 89 – „*pět rohlíků*“

respondent 2 – „*nějaká dobrá (rohlík, zelenina, ovoce)*“

respondent 21 – „*dobrá s nějakou sušenkou*“

respondent 22 – „*hodně ovoce a třeba nějakou sušenku*“

respondent 24 – „*když je tam houska, ovoce, bonbón, vždy od něčeho kousek*“

respondent 29 – „*občas něco sladkého*“

respondent 36 – „*ovoce nebo zeleninu a nějaké sušenky (do školy pečivo moc nenosím)*“

respondent 52 – „*když je tam hodně sladkostí*“

respondent 57 – „*s ovocem = sladká a zdravá zároveň*“

respondent 60 – „*kupovaná celozrnná bageta a sama si ji naplním tím, čím mám ráda (šunka, zelenina)*“

respondent 81 – „*jahody, borůvky*“

respondent 87 – „*nemám specificky danou, ale když to není sladké, jsem rád*“

Z výpovědí dotazovaných by se dalo usoudit, že se při představě o své nejlepší svačině většinou vůbec nezamýšlí nad tím, co je zdravé, výživné, ale nad tím, na co mají chuť či co by si dali.

10. otázka Domníváš se, že je podstatné nosit svačinu do školy, a proč?

Tab. č. 53 Úplné znění odpovědí respondentů na desátou otázku v rozhovoru: Domníváš se, že je podstatné nosit svačinu do školy, a proč?

Odpovědi respondentů	Číslo respondentů	Celkem respondentů	Ano	Ne	Nevím
„Ano, abych neměl hlad.“	1, 3, 4, 7, 8, 15, 19, 21, 22, 33, 39, 42, 43, 47, 50, 51, 54, 55, 57, 58, 62, 63, 71, 72, 75, 82, 86, 89	28	28		
„Ano, budu mít více energie.“	2, 11, 12, 16, 31, 41, 84, 95	8	8		
„Ano, protože mám vždycky hlad.“	5, 14, 23, 25, 26, 46	6	6		
„Ano. Kdybych jí neměla, je mi blbě.“	6, 53, 64	3	3		
„Asi ano, nevím proč.“	9, 78	2	2		
„Nevím“	10, 69, 74, 90	4			4
„Ne, není.“	13, 28, 52, 56	4		4	
„Ano, nevím proč.“	17, 60	2	2		
„Ano, protože se potřebujeme něčeho najíst.“	18, 66	2	2		
„Ano, jídlo dává energii, nemáme hlad po celý den, při testu nám nekručí v břiše.“	20, 65	2	2		
„Asi, ale nevím proč.“	24	1	1		
„Ano, protože oběd máme až ve 13:10 hodin a navíc mi přijde, že když nemám svačinu, tak sním víc, než je zdravé a myslím, že tloustnu.“	27	1	1		
„Ano, protože by se mělo jíst každé 3 hodiny.“	29, 76	2	2		
„Ano, protože	30	1	1		

<i>nestíhám chodit na oběd, abych stihl autobus.“</i>					
<i>„Možná, aby děti neměly hlad.“</i>	32	1	1		
<i>„Ano“</i>	34, 35, 48, 44, 79, 92	6	6		
<i>„Ano, protože jsme teď ve vývinu, a tak bychom měli jíst.“</i>	36	1	1		
<i>„Ano, jídlo dodá energii, a tak nám to lépe myslí o hodině, také není zdravé být celý den o hladu (až do oběda).“</i>	37	1	1		
<i>Ano, je špatné, když se nenajíme</i>	38	1	1		
<i>„Ano, protože bych měla hlad a musíme jíst, protože jsme ve vývinu.“</i>	40	1	1		
<i>„Ano je, protože nám vyhládne a můžeme se najíst.“</i>	45	1	1		
<i>„Ano, je to důležité, abys jedl pravidelně.“</i>	49, 61, 77, 81, 83, 91	6	6		
<i>„Jako někdy ano a někdy ne. Když nemáš hlad, není potřeba jíst.“</i>	59	1			1
<i>„Je to podstatné, ale nedělám to.“</i>	67	1	1		
<i>„Spíše ne, protože se najím snídaně a pak si dám oběd.“</i>	68	1		1	
<i>„Ano, abych se najedl a nečekal až do oběda hladový.“</i>	70	1	1		
<i>„Ano je, aby se dodržovala strava.“</i>	73	1	1		

„Myslím si, že je to na každém, ale je to určitě lepší.“	80	1	1		
„Ano je to podstatné. Měli bychom jíst 5krát denně.“	85, 94	2	2		
„Ano, nabuzení na učení.“	87	1	1		
„Myslím, že to podstatné není. Ale správně by tělo mělo dostávat příjem nějaké energie.“	88	1		1	
„Ano, protože musíme jíst.“	93	1	1		
„Záleží podle člověka. Já třeba do oběda vydržím jen na vodě.“	96	1			1
Počet			84	6	6

Tab. č. 54 Odpovědi na desátou otázku rozhovoru zpracované méně obsáhle.

6. A třída		Počet
Ano, je to důležité, aby nebyl hlad	1,3,4,5,7,8,14,15	8
Ano, budu mít více energie	2	1
Ano, doplnit energii	11,12	2
Ano, aby mi nebylo špatně	6,7	2
Asi ano, nevím proč	9,17	2
Nevím	10	1
Ne, není to důležité	13	1
6. B třída		
Ano	27	1
Ano, potřebuji se něčeho najíst	18,28	2
Ano, aby nebyl hlad	19,20,21,22,23,25,26,32	8
Ano, dává nám energii	20,31	2
Ano, aby nám při psaní testu nekručelo v břiše	20	1
Ano, ale nevím proč	24	1
Ano, protože se má jíst, snídám v 7:00 a obědvám v 13:20, tak je to moc dlouho	29	1
Ano, protože za těch šest hodin vyhládnou, tak se alespoň trochu najím, protože moc nechodím na oběd, abych stihl autobus	30	1

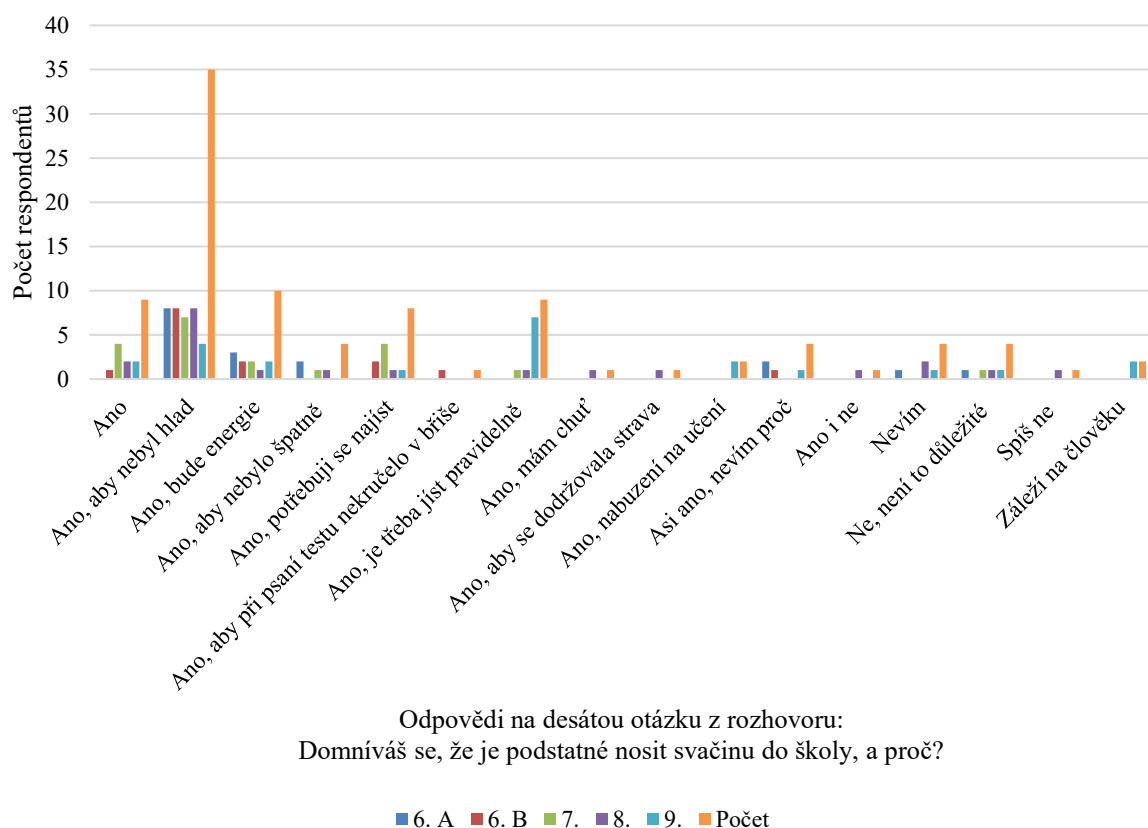
7. třída		
Ano, aby nebyl ve škole hlad	33,39,40,43,46,47,50,51	8
Ano	34,35,48	3
Ano, jsme teď ve vývinu a měli bychom jíst	36,40	2
Ano, potřebujeme energii	41	1
Ano, jídlo nám dává energii a tak se nám lépe myslí o hodině, také není zdravé být celý den o hladu až do oběda	37	1
Ano, je špatné, když se nenajíme	38	1
Ano, je to podstatné	44	1
Ano, protože nám vyhládne a můžeme se najíst	45	1
Ano, je to důležité, abys jedl pravidelně	49	1
Ano, může nám být špatně, že jsme celý den nejedli	53	1
Není to podstatné	52	1
8. třída		
Ano, aby nebyl hlad	54,55,57,58,62,63,65,72	8
Dodává energii	65	1
Není to podstatné	56	1
Někdy ano, někdy ne, tak jako když nemáš hlad, tak není potřeba jíst	59	1
Ano	60	1
Ano, je důležité jíst pravidelně	61	1
Ano, když celý den nejím, je mi pak špatně	64	1
Ano, protože člověk přes den musí jíst jídlo	66	1
Ano, mám chuť	71	1
Je to podstatné, ale nedělám to	67	1
Spíše ne, protože se najím snídane, a pak si dám oběd	68	1
Nevím	69,74	2
Abych se najedl a nečekal až do oběda hladový	70	1
Ano, aby se dodržovala strava	73	1
9. třída		
Ano, aby nebyl hlad	75,82,86,89	4
Ano, člověk má jíst po 3 hodinách nejméně	76	1
Ano je podstatné jíst pravidelně	77,81,83,91	4
Asi ano	78	1
Ano	79,92	2
Myslím, že je to na každém, ale je to určitě lepší	80	1
Ano, doplňovat energii	84,95	2
Ano, protože musíme jíst	93	1
Ano, měli bychom jíst 5x denně	85,94	2
Ano, nabuzení na učení	87	1
Ve škole nám to lépe přemýšlí	91	1
Není to podstatné, ale správně by tělo mělo dostávat příjem nějaké energie	88	1
Nevím	90	1
Záleží podle člověka, já osobně do oběda, který je ve 2	96	1

hodiny, tak jsem jen na vodě		
------------------------------	--	--

Tab. č. 55 Shrnutí výpovědí na desátou otázku z rozhovoru

	6. A	6. B	7.	8.	9.	počet	
Ano		1	4	2	2	9	}
Ano, aby nebyl hlad	8	8	7	8	4	35	
Ano, bude energie	3	2	2	1	2	10	
Ano, aby nebylo špatně	2		1	1		4	
Ano, potřebuji se najíst		2	4	1	1	8	
Ano, aby při psaní testu nekručelo v břiše		1				1	
Ano, je třeba jíst pravidelně			1	1	7	9	
Ano, mám chuť				1		1	
Ano, aby se dodržovala strava				1		1	
Ano, nabuzení na učení					2	2	
Asi ano, nevím proč	2	1			1	4	
Ano i ne				1		1	
Nevím	1			2	1	4	
Ne, není to důležité	1		1	1	1	4	
Spíš ne				1		1	
Záleží na člověku					2	2	}

Graf č. 14 Shrnutí výpovědí na desátou otázku z rozhovoru



Domníváš se, že je podstatné nosit svačinu do školy, a proč? Výpovědi na tuto desátou, poslední otázku z rozhovoru jsou shromážděny v tabulkách č. 53, 54 a 55. Jak je zřejmé

z tabulky č. 54, 55 i grafu č. 14 se poměrně všichni respondenti domnívají, že je podstatné svačinu do školy nosit. Ke kladnému svačení ve škole se tedy přiklonilo 84 respondentů. Jen malá menšina (12 respondentů) buď neví, nebo spíš to u nich není podstatné, také podle nich záleží na člověku. Tabulka č. 53 navíc rozděluje těchto dvanáct respondentů na ty, pro které není důležité ve škole svačit (6 respondentů) a na ty, kteří nevědí, zda je to důležité (6 respondentů). Například respondent č. 59 uvedl, že někdy to podstatné je a někdy není, protože když není hlad, není potřeba jíst. Respondent č. 80 se domnívá, že je to na každém, ale určitě lepší je svačit. Podle respondenta č. 96 záleží na člověku a on třeba vydrží do oběda jen na vodě.

Důvod, proč se domnívají, zda je či není podstatné svačit, nejvíce uváděli, aby nebyl hlad (35 respondentů), aby získali energii (10). Devět respondentů se domnívá z důvodu pravidelnosti, další například, že se potřebují najíst, další, aby nebylo špatně, aby nekručelo v břiše. Některý dále uvedl že oběd mají později a pokud nemá svačinu, sní víc, než je zdravé a myslí, že pak tloustne (respondent č. 27). Jiný, že svačí, protože nestíhá jít na oběd, aby mu neujel autobus (respondent č. 30), protože je ve vývinu (respondent č. 36), je nabuzen na učení (respondent č. 87) atd.

Důvod neuvedlo devět respondentů. Jako důležité nenosit svačinu do školy, nebo že neví, uvedlo 12 respondentů. Respondent č. 56 uvedl: „*někdy ano, někdy ne, tak jako když nemáš hlad, tak není potřeba jíst*“. Respondentka č. 80: „*myslím, že je to na každém, když nemá hlad, tak proč by jedla, navíc když se pak hodně jí, tak tloustneme*“. Respondentka č. 68: „*spíše ne, protože se najím snídaně, a pak si dám oběd*“.

I některé další odpovědi na tuto otázku byli zajímavé, kdy naopak nejenom svačit ve škole považují za důležité, ale myslí při tom na své zdraví, a hlavně na svoji postavu. Respondentka č. 27: „*ano, myslím, že to je důležité, oběd máme ve 13:10 a navíc mi přijde, že když nemám svačinu, tak sním víc, než je zdravé a myslím, že tloustnu*“. Respondent č. 95: „*svačina dodává energii, a proto je dobré jí mít ve škole, taky není zdravé hladovět*“. Respondenti č. 36, 40: „*jsme teď ve vývinu, tak bychom měli jíst*“. Respondent č. 67: „*je to podstatné, ale nedělám to*“.

3.6.4 Shrnutí průběhu rozhovoru

Rozhovor se všemi respondenty probíhal většinou klidnou, přátelskou až kamarádskou formou. Na otázky někdo odpovídal celou větou, někdo jen útržkovitě, jedním slovem. Někdy se odpovědi opakovali, někdy respondenti udali více odpovědí.

Při rozhovoru byli také někteří respondenti (naštěstí jich tolik nebylo) dosti nezdvořilí, neukáznění, dávali najevo, že oni jsou ve škole ti, co tam vládnu. Svě odpovědi odsekávali, pohupovali tělem, dělali různé grimasy. Ve svých výpovědích napadali své rodiče, zejména maminky, kdy je osočovali a obviňovali ze špatně připravených svačin, malých svačin, nebo z jejich nezájmu o jejich svačiny. Respondent č. 59: „*Když mi jí Matka nepřipraví, tak jdu do obchodu a koupím si brambůrky*“.

Špatný vztah s rodiči byl patrný i u respondenta č. 56, kdy se zdržoval výpovědí, na vše většinou odpovídal ne nebo neví. Zmínka o rodičích ho vyváděla z míry. Maminku obviňoval z toho, že mu všechno sní, nic mu nekoupí, nemá ho ráda, nestará se o něj.

Špatná energie vyzařovala i z respondenta č. 34, kdy rovněž o rodině nechtěl moc slyšet, možná, že u nich není tolik peněz, aby si mohl ke svačině připravit či koupit, co by chtěl, na co by měl chuť. Svačinu si vždy (slovo vždy velmi zdůraznil) připravuje sám, pokud mu z ní něco zbude, vezme si jí další den. Na to, že by mohla již být zkažená, vůbec nepomýšlí, je rád, když nějakou svačinu vůbec má.

Stejně mínění bylo i u respondenta č. 28, který rovněž zdůrazňoval samostatnost a pravidelnost při přípravě svačiny. Rodiče při ní nehrají vůbec žádnou roli, nechtěl o rodičích vůbec mluvit. I sebemenší zmínění o rodině se u něho projevovalo nereagováním, stresem i drobnými záchvěvy těla. Jako nejlepší svou svačinu uvedl řízek, který prý má rád, ale už ho dlouho neměl, protože ho doma nedělají.

Drzým chováním se projevoval i respondent č. 70, kdy ke svým odpovědím přidával „*asi normálně, ne? Jak by se to asi dělalo?* Domníval se, že mi všichni jsme hloupí, pitomí, nic nevíme, že on ví vše. „*no donesu jí normálně domů*“, *asi normálním způsobem, ne?*“ Při odpovědích se vyjadřoval velmi nespisovně, navíc protáčel očima, tvářil se znuřeně. „*Abych se přeci najed a nečekat až do oběda hladovej, ne*“. Když odcházel, rozloučil se neslušným pozdravem „*Tak čus, zase někdy*.“

Špatné vyjadřování ale ne špatné chování při rozhovoru měl respondent č. 30, kdy dle našeho mínění by potřeboval logopedickou pomoc, neboť nejenom, že špatně mluvil, nebylo mu rozumět, ale také nepoužíval celá slova, ale pouze jejich část („*ano je, protože tech sest odin o hladu, tak se aspoň tochu naji, protože moc nechodim na oběť, abych stih autobus*“).

Naopak krásný a milý rozhovor byl s respondentkou č. 37, která se na každou otázku velmi rozpovídala, uváděla i podrobnosti: „*ráno si vezmu box, dám si tam nějaké ovoce a třeba si vezmu něco od snídaně, nebo si připravím rohlík se šunkou cí si vezmu bábovku, pokud jsme pekli, pítí si natočím z kohoutku*“, *mamka nebo tatka nebo všichni společně připraví suroviny*

a pak společně vykouzlíme něco dobrého ke svačince“. Z těchto výpovědí vyplývá naopak hezký vztah s rodinou, kdy zřejmě většinu činnosti dělají společně.

Trošičku odlišný názor na svačiny má respondent č. 88, který u většiny otázek zdůrazňoval jen pití. *„Svačinu do školy vůbec nenosím, nosím jen čaj nebo vodu. Piju jen tekutiny, čaj nebo vodu. Svačinu si připravuju sám, pití. Nejlepší svačina by byl celozrnný chleba s máslem, nic víc, ale já mám jen pití. Já si myslím, že podstatné to není, ale správně by tělo mělo dostávat příjem nějaké energie, a tu já mám v pití“.*

3.7 Závěry šetření - diskuze nad výzkumnými otázkami

Výzkumná otázka č. 1: *Jak často respondenti svačí a které potraviny nejčastěji používají při jejich přípravě a konzumaci?*

V současném uspěchaném čase se častokrát zapomíná, že strava by měla být nikoli jen zdravá, ale také rozložená do více porcí za den. Proto je velmi důležité, aby děti svačinu nosily i do školy, a to každý den, neboť je velmi potřebná nejenom pro získání energie, ale také vůbec pro zvládnutí výuky. Dítě školního věku, které dopoledne hladoví, je ztlumené, neschopné se dostatečně a přijatelně soustředit, je méně schopné vnímat výklad, častokrát má bolesti hlavy a jeho výsledky ve škole se kazí a zhoršují. Organismus dítěte si zásoby energie vytváří jen omezeně, proto se její nedostatek ukazuje prakticky ihned. Svačina tedy představuje zdroj k získání energie a pokud je pravidelná, přináší dítěti větší soustředění, dosahování lepších školních výsledků i nižší únavnost.

Při zjišťování odpovědí na tuto otázku, se naše pozornost nejprve zaměřila na to, jak často respondenti svačí.

U této otázky se odpovědi v rozličných průzkumech velice lišili. Některé průzkumy udávaly velmi vysoká čísla. Ve svém průzkumu vyhodnotila svačinu Společnost pro výživu (2011), kde uvedla, že z domova si pravidelně nosí svačinu 90 % žáků, tedy číslo vskutku velice vysoké. Výsledky, které dosáhlo HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) šetření popsané v publikaci Zdraví a životní styl dětí a školáků byly ještě o malinko vyšší a zřetelné. Procentuální zastoupení z tohoto šetření vyšlo 96,1 % dětí svačících pravidelně každý den (Kalman, 2013).

Trochu nespécifické údaje (ohledně věkové hranice) uvádí Hodnocení projektu ovoce a zelenina do škol, které se uskutečnilo v letech 2015-2016. Toto Hodnocení bylo realizováno

pomocí dotazníkového průzkumu ve dnech 27. 4. – 10. 5. 2014. Do projektu se zapojilo 3741 základních škol, z nichž na jeho vyhodnocení se podílelo 87,9 %. Dotazovanými byli žáci prvního i druhého stupně základní školy. Výsledkem hodnocení bylo zjištění, že žáci ve škole svačí skoro každý den (Státní zemědělský intervenční fond, 2017).

Opakem tohoto zjištění bylo šetření projektu Víím, co jím a piju, uskutečněného společností SANET, kde čísla byla naopak opačně odlišná. Do tohoto šetření se zapojilo 5473 respondentů. Jeho zjištěním bylo, že pravidelně každý den svačí pouze 65 % dotazovaných (Hlavatá, 2013)

Ze šetření této diplomové práce vyplynula data pohybující se někde uprostřed. Pravidelně, každý den ve škole svačí 78 dotazovaných z celkového počtu 96 respondentů, což představuje 74,9 %.

V komparaci s výzkumy zahraničními, například výzkum z The Leeds University (Charlotta Evans, 2016), jež ukázal na to, že pravidelně každý den svačí pouhá polovina dotazovaných.

Respondenti při rozhovorech sami uváděli, že svačina je pro ně velmi důležitá, protože jim napomáhá k lepší náladě, necítí se vyčerpaně, nejsou vystresovaní a díky ní mají zřejmě i lepší výsledky, a jsou zdraví. Nepravidelně dopoledne svačí zbytek dotazovaných (18), z celkového počtu 96 respondentů, tedy 17,3 %. Z toho svačinu vůbec do školy nenosí pouze pět respondentů. Jako důvod uvedli, že ji většinou zapomenou, že na ni nemají chuť, protože se doma hodně nasnídali, nebo že prostě nejedí. Někteří na ni nemají čas, proto ji ani nenosí, protože ji nikdy nesní, neboť čas o přestávce raději věnují hře na telefonu, povídání si s kamarády či kamarádkami, provokování druhého pohlaví či návštěvě kamaráda v jiné třídě.

V otázce řešení svačin dle jejich skladby ze šetření vyplynulo, že nejčastějším typem svačiny bylo uváděno obložené pečivo či chléb, které představuje dle literárních zdrojů vhodnou formu dopolední svačiny žáků, neboť je v ní zastoupeno obsáhlé spektrum živin ve vhodných, adekvátních poměrech (Státní zdravotní ústav, 2014). Tento druh svačiny se vyskytoval u 47 respondentů z 96, což činí přesnou polovinu z dotazovaných. Potvrzuje to i Státní zdravotní ústav (2014) i projekt Víím, co jím a piju (Hlavatá, 2013), kde bylo rovněž uvedeno obložené pečivo jako nejčastější druh svačin.

Samotné složení obloženého pečiva či chlebu dle výsledků šetření této diplomové práce bylo tvořeno samotným pečivem ať už houskou, rohlíkem, bagetou i chlebem, které bylo potíráno nejčastěji máslem, ale také pomazánkami, jež podporuje a schvaluje Státní zdravotní ústav

(2014) či sýry, většinou mazacími, tavenými, které jsou ovšem dle Kunové (2011) považovány za nevhodné, neboť vápník v nich obsažený bývá hůře stravitelný, obsahují nadbytečné množství soli, a navíc soli používané pro tavení obsahují obrovské množství polyfosfátů. Obložením dále tvořila šunka, plátkový sýr a často i salámy, debrecínka, výjimečně i vepřové maso.

Značnou část svačin respondentů tvořilo čerstvé ovoce (37 respondentů z 96), tedy 35,5 % a také čerstvá zelenina (21 respondentů z 96), 20,2 %. Tento druh svačiny by podle literárních zdrojů měl tvořit základ dopolední školní svačiny. Podle doporučení Státního zdravotního ústavu (2014) by děti měly ovoce či zeleninu dostávat ke každému jídlu. Naše šetření ovšem ukázalo, že ani polovina respondentů ovoce ke svačině nenosí a ani čtvrtina respondentů nenosí zeleninu. V porovnání s projektem společnosti SANEP Vív, co jím a piju, kde vyšlo podobné zjištění, že pouze 52,3 % dotazovaných nosí ke svačině čerstvé ovoce či zeleninu (Hlavatá, 2013). Podobně dopadlo i zahraniční šetření z The Leeds University, které zjistilo, že pouze v jedné z pěti svačin mají děti ke svačině čerstvé ovoce nebo zeleninu (Evans Charlotte, 2016).

Domníváme se, že velký vliv na konzumaci čerstvého ovoce a zeleniny mají zejména rodiče, kteří výrazně ovlivňují své děti ke konzumaci jakéhokoliv ovoce a zeleniny. Toto mínění dokazuje i výzkum s názvem „Školský nutriční program o ovoci a jeho vliv na vedomosti, preferenciu a příjem ovocin u slovenských detí“, jež uvedla Mrosková v roce 2017. Do stupnic od jedné do deseti, kterou použila jako výzkumnou metodu, respondenti uváděli čísla šest až sedm jako odpověď na ovlivňování rodiči.

Při rozhovorech se děti zmiňovaly, že v případě, kdy jim svačinu rodiče připravují, opomínají právě ovoce a zeleninu. Někteří dokonce uvedli, že ovoce je drahé a nezasytí je tolik, jako něco jiného, například sušenka. Někteří ovoce a zeleninu odmítají rovněž z důvodu negativního přístupu k němu ze strany rodičů.

Mimo obloženého pečiva, ovoce a zeleniny tvořily svačiny dotazovaných jogurty či ovocná přesnídávka. Jogurt, jako mléčný výrobek je podle Státního zdravotního ústavu (2014) pro tvorbu svačin také vhodný. Při jeho výběru je ale třeba brát v potaz jeho energetickou hodnotu a jeho nutriční složení. Jogurt, ať už samotný nebo doplněn pečivem, měli ke svačině čtyři respondenti. Domníváme se, že i jogurt a mléčné výrobky vůbec by měly být ve svačinách dětí zastoupeny mnohem častěji, než se vyskytoval v našem průzkumu. Dalším druhem svačiny v době šetření byla ovocná přesnídávka, kterou mělo pouze jedno dítě. K ovocným

přesnídávkám se dohledaná literatura bohužel nevyjadřuje. Tyto dva druhy výrobků se však ve struktuře svačiny vyskytovaly bohužel jen minimálně.

Velkou část svačin tvořilo jídlo s přidaným cukrem. Takovéto potraviny tvořily buď celou svačinu nebo k ní byly přikládány. Nejčastěji se jednalo o sušenky, tyčinky, bonbony, čokoládu, doma připravené lívance, různé buchty i bábovky, koblihy i další různé druhy pamlsků. Některou sladkost v době šetření mělo ke svačině 33,6 %, tedy 35 respondentů z 96, z čehož vyplývá, že sladkost dávají rodiče svým dětem zhruba ke každé druhé až třetí svačině.

Pro porovnání by byly možné uvést výsledky studie HBSC (Health Behaviour in School-aged Children), které nejsou sice zaměřeny na konzumaci sladkých pochutin ve svačinách, ale spíše na konzumaci sladkostí jako celek. Kalman a Vašíčková (2013) v publikaci Zdravý životní styl dětí a školáků uvádí výsledky HBSC studie, podle níž konzumuje sladkosti jednou denně 20,4 %, tedy pětina dětí a víc jak jednou denně 7,2 %.

Výzkumná otázka č. 2: Jsou svačiny respondentů vhodně energeticky vyvážené?

Na vhodnost energeticky vyvážené svačiny dětí školního věku mají velmi výrazný vliv rodinní příslušníci, zejména pak rodiče. Rodiče totiž mají ve vlastních rukou nejenom skladbu, ale i energetickou hodnotu svačiny svého dítěte. Je ovšem zarážející, jak uvádí projekt společnosti SANEP Vím, co jím a piju (Hlavatá, 2013), že většina náhodně dotázaných dospělých osob, většinou rodičů vůbec netuší a neví, jaké procento by svačina dítěte z celkového příjmu stravy za den měla zaujímat. Proto by bylo třeba doporučit školám a školským zařízením poskytnout rodičům alespoň základní orientaci a přehled v této tematice.

Podle prostudovaných literárních pramenů, podle Státního zdravotního ústavu (2014) byla energetická hodnota stanovena dle věku. Pro věk 10–12 let rozmezí 1105–1222 kJ, pro věk 13–14 let rozmezí 1222–1456 kJ a věk 15–18 let rozmezí 1365–1690 kJ.

V rámci šetření ve všech třídách se pouze 7 školních svačin dětí, tedy 6,7 % vešlo do vytyčeného limitu. Data o malinko vyšší vyšla i ze šetření The Leeds University (Evans Charlotte, 2016), kde splňuje vytyčené rozmezí stanovené Státním zdravotním ústavem (2014) jen 12 % svačin dotazovaných.

Článek, který uvádí Piernas a Popkin (2010) s názvem Trends in Snacking Among se věnuje šetření na toto téma v průběhu několika let. Zaměřuje se na děti a dospívající ve věkovém

rozmezí od dvou do osmnácti let. Článek se zmiňuje o tom, že energetický příjem ze svačiny ve škole se za posledních třicet let zvýšil o 113 kalorií, a naopak pohybová aktivita představuje spíše klesající tendenci, o níž se zmiňuje i Sigmund (2015) a Kalman s Vašíčkovou (2013).

Energetickou hodnotu dopolední svačiny dle této diplomové práce přesáhla většina dotazovaných, přesněji 69 respondentů, což činí 66,2 %. Většinou to bylo způsobeno tím, že jejich svačina obsahovala neméně vhodné druhy potravin, mezi které se řadily sladkosti plné přidaných cukrů a nevhodných tuků, jež děti nezasytí, ale většinou naopak zvýší chuť na další, a navíc po jejich konzumaci přichází brzký hlad. Mezi nevhodnými potravinami se objevily i slané pochutiny – snacky, obsahující vysokou energetickou hodnotu i obrovské množství soli pro děti nevhodné. Opačnou krajností energetického přesahu představoval nedostatek kalorického limitu svačiny. Takovýchto vytyčených hodnot nesplnilo 9 svačiny. Tyto svačiny většinou neobsahovaly vydatné potraviny s potřebnými živinami nebo malé množství potravin nebo žádné potraviny, neboť mezi dotazovanými byli i tací, kteří ke svačině měli pouze pití, žádné jídlo. Těmto dětem, ale i jejich rodičům, by bylo třeba doporučit zařadit do svačiny jak více ovoce a zeleniny, tak i mléko a mléčné výrobky, raději neslazené a středně tučné, ale i pečivo, kde není třeba volit celozrnné, neboť jak uvádí Kašparová (Vím, co jím-zdravý životní styl) vláknina v něm obsažená brání vstřebávání ostatních živin. Kašparová se rovněž zmiňuje o zařazení kvalitní šunky obsahující méně soli a více podílu masa.

V tuto chvíli by bylo dobré si položit otázku: „Co může být za takovými výsledky šetření?“, „Co je příčinou takového zjištění?“ Naskytá se odpověď, že by odpovědnost mohl nést nepostačující, nedostatečný a neuspokojivý čas poskytovaný a věnovaný dětem, ale i přípravě jejich svačiny ze strany rodičů? Nebo že by problém nebyl v energetické kvalitě svačiny, ale spíše v nedostačující pohybové aktivitě?

Energetický příjem dětí se tedy odvíjí nejenom od jejich věku, ale rovněž i od jejich celkového výdeje energie. Proto sportující a více se pohybující dítě mělo sníst přirozeně více než dítě málo se pohybující, žijící spíše pasivněji.

Úkolem rodičů by mělo být své děti vést a motivovat k pravidelnému stravování, tedy i pravidelným dopoledním, ale i odpoledním svačinám. Ovšem, jak ale ze šetření této práce vyplynulo, jedenáct respondentů (z 96) si svačinu do školy většinou nenosí. Dle jejich výpovědí ji například zapoměli, nebo spíše neměli čas si ji připravit nebo jim jí nikdo nepřipravil.

Kolik času věnují rodiče svým dětem, se odvíjí od mnoha faktorů počínaje ekonomickými a konče sociálními. Odpověď zde asi nenajdeme. Ovšem i pohybová činnost dětí patří v současné době mezi značný problém, neboť představuje klesající trend. Proto je dosti možné, že otázkou u dětí nebude přebytečný příjem energie, ale spíše její nedostačující výdej či možná i kombinace a souhra obojího, o čemž se zmiňuje i Kalman (2011) i Sigmunt (2015).

Výzkumná otázka č. 3: *Jakým stylem jsou svačiny respondentů připravovány?*

Styl čili způsob, kterým jsou připravovány svačiny respondentů, nám ukázali odpovědi na otázky při rozhovorech s dotazovanými. V rámci zjištění odpovědí bylo zaměřeno zejména na to, kým je svačina připravována, aktivní zapojování dětí do přípravy svačiny i rozhodování dětí o složkách a druhu své svačiny.

Podle rozhovoru s dětmi bylo zjištěno, že víc jak polovina respondentů (62 z 96), tedy 59,5 % si připravuje svačinu do školy samostatně. Naopak si ji nepřipravuje dvanáct respondentů (z 96), tedy 11, 5 %, s její přípravou spoléhá na své rodinné příslušníky (mamku, tatku, sourozence). Dvacet dotazovaných (19, 2 %) si svačinu do školy připravuje jen občas, většinou jen tehdy, když rodiče nejsou doma.

Podle literárních zdrojů je však velmi důležité, aby děti do kontaktu s jídlem přicházely a svačiny si připravovaly samy. Takovýto přímý kontakt vytváří podle Cramma (2007) zdravý zájem dětí o potraviny a rovněž i zamyšlení se a samostatnost nad vhodností a skladnou určitých druhů potravin.

Způsob, jak dotazovaní pomáhají s přípravou, často udávali, že si svačinu často dělají samostatně, tudíž celá svačina se odvíjí od jejich kreativity, momentální chuti i času, který na přípravu svačiny mají. V případě, že svačinu dětem dělají rodiče, tak jako pomoc dotazovaní uváděli například to, že nalijí vodu, udělají si pití, dojdou do obchodu nebo na zahradu a připraví si ovoce či zeleninu, umyjí si ovoce, někteří krájí pečivo, mažou máslem či pomazánkou, někteří si rohlík obloží, někteří dojdou pro něco do obchodu, někdo si ji vyndá alespoň z lednice. Dvěma respondentům připravená svačina od rodinných příslušníků nestačí, proto si k ní většinou ještě něco přidají v podobě nějaké sladkosti či brambůrek – chipsů. Důvodem, proč někteří s přípravou svačiny nepomáhají uváděli například to, že si ji kupují, že si vezmou jen sušenku nebo že to nechávají na rodičích.

Svačiny se u některých respondentů připravují vždy čerstvé, tedy ráno před odchodem do školy; u některých den předem, tedy večer; někteří si ji zajdou koupit do obchodu.

O představě své svačiny s rodiči doma víc jak polovina dotazovaných nemluví (49 z 96). Často si ji nechávají jako překvapení, kdy ji otevřou až ve škole a buď jsou mile překvapeni a rádi za to, co na ně čeká, jaké dobroty jim jsou připraveny nebo naopak jsou zklamaní a nešťastný z toho, co jim bylo připraveno. Jiní jsou rádi za to, že si jí nemusí připravovat sami, snědí vše, nejsou vybíraví a podobně. Menší polovina (30 z 96) respondentů o své svačině s rodiči debatuje. Rodiče upozorňují na to, co by si dali, na co by měli chuť, co by je lákalo, co by chtěli ochutnat, co měl jejich kamarád. Někteří, tedy šestnáct respondentů, o svačině mluví například v obchodě, kdy jdou s rodiči nakoupit a něco se jim zalíbí či na to dostanou chuť, nebo když se někdy jejich rodiče den předem zeptají, co by ke svačině chtěli.

Zda rodiče berou s sebou děti na nákup, bylo individuální. Do obchodu za účelem nákupu potravin či surovin na svačinu s rodiči chodí převážná většina respondentů (61 z 96), kde si mají možnost vybrat potraviny, které je nějakým způsobem zaujmou (podle toho, kdo, co měl ve škole na svačinu, na co mají momentálně chuť). Jelikož někteří respondenti mají odpolední kroužky, odpolední vyučování, trávení volného času s kamarády, ale také obchod není v místě bydliště respondentů, tudíž rodiče jdou nakupovat před příjezdem domů nebo hned po práci, navštěvují s rodiči obchod jen někdy. Někteří dotazovaní se také zmínili, že by do obchodu chodili častěji, ale rodiče je raději neberou z důvodu šetření peněz, aby se nekupovalo nic zbytečného, bez čehož by se dalo obejít.

O tom, co by dotazovaní měli nejraději ke svačině, udávali často ovoce (32 respondentů) – jablko, jahody, banány, borůvky a také zeleninu (27 respondentů) – papriku, rajče, salát, meloun, kedlubnu, okurku. Některým (25 respondentům) by ke svačině stačilo jen pečivo, hlavně bílé pečivo – houska, rohlík nebo jako pečivo obložené. Něco sladkého (tyčinku, sušenku, bonbóny, Horalku, Bebe, Nuttelu, croissant) považuje za nejlepší svačinu dvacet jedna dotazovaných. Další dotazovaní udávali hlavně nějakou dobrou. To, že by svačina měla být zejména zdravá, výživná se dotazovaní moc nezamýšleli, upřednostňovali by hlavně takovou svačinu, aby jim chutnala a uspokojili jejich chuťové pohárky.

I přestože svačiny si většina respondentů připravuje samostatně, měli by rodiče své děti přeci jenom více zainteresovávat do těchto činností. Je dobré a chvályhodné, jak udává Cramm

(2007) ve své publikaci, že se rodiče svých dětí ptají na jejich názory ohledně složení svačiny, ovšem ale tato jediná činnost však nestačí.

Výzkumná otázka č. 4: *Jaký je stav respondentů po nutriční stránce?*

Na základě antropometrického šetření a jeho následného vyhodnocení byla tato výzkumná otázka zodpovězena. Během tohoto šetření byla zjišťována váha a výška respondentů. Tyto dvě veličiny byly poté vypisovány do tabulek, které sloužily pro jejich zhodnocení. Tabulky obsahovaly nejenom všechny naměřené hodnoty respondentů, tedy váhu, výšku, věk pohlaví, ale rovněž také jejich rozsah BMI, rozsah percentilu i jejich nutriční zhodnocení čili jejich výživový stav, kategorii. Toto nutriční zhodnocení může být nápomocné k rozpoznání potíží respondentů souvisejících se stravou, proto šetření bylo zaměřeno zejména na stanovení podváhy, nadváhy nebo obezity. Hodnoty, které uvedl Státní zdravotní ústav (2014) jsou pro Českou republiku a jsou nápomocné pro vyhodnocení údajů uvedených v tabulkách a porovnány s výsledky Šestého Celostátního antropologického výzkumu dětí a mládeže a dalšími výzkumy níže uvedenými.

Z výsledků šetření této diplomové práce je patrné, že největší počet respondentů (50), což činí polovinu z celkového počtu 96 respondentů, se řadí do skupiny s ideální váhou.

Další skupinu tvoří respondenti v počtu 23 řadící se do podváhy. Těžkou podvýživou se vyznačuje 9 respondentů. Třetí skupina s 11 respondenty představuje naopak nadváhu. Mírnou obezitou trpí 2 respondenti a morbidní obezitou 1 z celkového počtu 96 respondentů. Z těchto údajů vyplývá, že pod normou váhy se nachází třicet dva respondentů (30, 7 %), tedy těch, kteří mají buď podváhu nebo podvýživu. Naopak nad normou váhy je čtrnáct respondentů, tedy 13, 4 %, kteří svou váhou představují nadváhu, obezitu, ale i morbidní obezitu.

Z hlediska poměru chlapců a dívek ze šetření vyplynulo, že mírnou obezitou (2 respondenti) a morbidní obezitou (1 respondent) trpí většinou chlapci. Rovněž nadváha se vyskytuje u chlapců (6 respondentů), ale už i u dívek (5 respondentek). Naopak podváhou se vyznačují více dívky (13 respondentek) oproti chlapcům (10 respondentů). Těžkou podvýživou představují více dívky (6) oproti chlapcům (3). Ideální čili optimální tělesnou hmotnost má většina z respondentů, tedy 27 dívek a 23 chlapců.

Stav poloviny respondentů po nutriční stránce představuje naštěstí ideální váhu. Ovšem ale menší polovina respondentů má se svou hmotností problém. Jak je výše uvedeno mezi

respondenty, ať už chlapci, tak dívky, se vyskytuje jak podváha až těžká podvýživa, tak nadváha až obezita.

V případě porovnání této diplomové práce s výsledky Vignerové (2006) Šestáho Celostátního antropologického výzkumu dětí a mládeže, představuje výsledky značně příznivější. Šestý Celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže udává 6,6 % chlapců ve stejné věkové hranici jako obézní, 8,9 % chlapců s nadváhou a poměrně i vyšší číslo, tedy 7,6 % chlapců s hmotností nízkou. Obdobná čísla podle tohoto antropologického výzkumu byla i u dívek, kde 5,6 % patří do skupiny obézních, 8,5 % má nadváhu a 8,1 % má hmotnost nedostatečnou.

Stavem po nutriční stránce se zabývají také zahraniční a národní výzkumy. Například mezi 257 dotazovaných uvedených v šetření Klimešové (2013), jich bylo 8,1 % s podvýživou a podváhou, 6,7 % bylo s hmotností v normě a 24,3 % mělo hmotnost nadměrnou, což znamená data vyšší než v této diplomové práci. Ještě mnohem vyšší čísla uvedl výzkum HBSC, podle něhož mělo 18,9 % chlapců a 11,4 % dívek nadváhu (Kalman, 2013).

Šestý Celostátní antropologický výzkum rovněž uvedl narůstající podíl dětí s obezitou. U chlapců to bylo o 17 %, u dívek o 26 %.

Jak ukazují výsledky celorepublikové, tak i celosvětové je stav týkající se váhy nad normou čili nadváhy za velmi špatný až alarmující. Oproti šetření uskutečněného v této diplomové práci, kde výsledky šetření byly pozitivnější.

Ze šetření této diplomové práce rovněž vyplynulo, že ti respondenti, kteří trpí spíše nadváhou až obezitou si problém se svou hmotností vůbec nepřipouští, vůbec ho neřeší. Na rozdíl od těch, hlavně dívek, jejichž hmotnost je v normě nebo hluboko pod normou se považuje za tlusté a dost negativně ji vnímá. Domníváme se, že velký vliv tady hraje věkové období, které je citlivé na sebehodnocení kombinované se všudypřítomným tlakem společnosti na štíhlou postavu. Naopak k nadváze až obezitě zajisté přispívá nedostatek pohybu. Podle dotazovaných většina dětí se do školy přiveze autem, odpoledne většina plní domácí úkoly v sedě, bez pohybu nebo hraje hry na počítači. Trávení volného času například jízdou na kole, míčovými hry či jiným sportem uvedlo jen malý počet dotazovaných.

ZÁVĚR

Dopolední svačina ve škole přispívá dětem k náležitému vývoji, dodává jim nezbytné živiny, vitamíny i energii. Rovněž vyvažuje hladinu a úroveň krevního cukru, čímž potlačuje chuť na sladké. Dopolední svačina v neposlední řadě působí na samotný výkon dětí ve škole. Za doporučený denní stravovací režim u dětí by dopolední svačina měla představovat 10-15 % denního energetického příjmu, měla by být zdravá, vyvážená a pestrá. Nezbytnou součástí svačiny představuje i patřičný pitný režim.

Diplomová práce s názvem Antropologický průzkum dětí na ZŠ z hlediska jejich stravovacích návyků se zabývala problematikou školních dopoledních svačin. Klíčovým cíle práce bylo sumarizovat poznatky o školních svačinách dětí staršího školního věku jak z pohledu teorie, odborné literatury a šetření, tak také z pohledu samotných dětí. Tohoto cíle bylo docíleno prostřednictvím analýzy stravovacích záznamů pomocí záznamového archu, analýzy rozhovorů i antropometrickým šetřením zaměřené na hodnocení reálných svačin, které měly děti v konkrétní den ve škole. Jako vzorek, ke kterému se veškerá data vztahovala, byl zvolen vzorek dětí staršího školního věku určité základní školy. Jednalo se o všechny děti šestých až devátých tříd, které byly v konkrétní den ve škole a souhlasilo se šetřením. Dílčí cíle směřovaly na zhodnocení frekventovanosti dopoledních svačin dotazovaných, zjištění nejčastěji zastoupených potravin ve složení svačiny, zjištění její energetické hodnoty, její způsob přípravy i jejich nutriční stav.

Výsledkem šetření bylo zjištění, že respondenti ve většině případů svačí ve škole pravidelně, udalo to 78 dotazovaných z celkového počtu 96 respondentů. Svačina je pro ně velmi důležitá, napomáhá jim k lepší náladě, necítí se vyčerpaně, nejsou vystresovaní a díky ní mají zřejmě i lepší výsledky, a jsou zdraví. V otázce řešení svačin dle jejich skladby ze šetření vyplynulo, že nejčastějším typem svačiny bylo uváděno obložené pečivo, na jehož přípravu bylo použito rozmanitých potravin. Značnou část svačin tvořilo čerstvé ovoce a zeleniny, ale rovněž i potraviny s přidaným cukrem v podobě sušenek, tyčinek, bonbonů, čokolády, buchet. Bohužel minimálně se ve struktuře svačin vyskytovaly jogurty či ovocné přesnídávky.

Co se týče vhodnosti energetické vyváženosti svačin, tak ve značné většině (69 z 96) přesahovaly energetická doporučení. Pouze sedm školních svačin se vešlo do vytyčeného limitu. Opačnou krajností energetického přesahu představoval nedostatek kalorického limitu svačin. Takovýchto vytyčených hodnot nesplnilo devět svačin. Domníváme se, že příčina takového zjištění by mohla být v nepostačujícím, nedostatečném a neuspokojivém času poskytovaném a věnovaném dětem, ale i přípravě svačin ze strany rodičů, ale také v energetické

kvalitě svačiny. Na základě antropometrického šetření a jeho následném vyhodnocení vyšlo zjištění, že polovina respondentů disponuje s ideální váhou (padesát respondentů). Ovšem ale menší polovina dotazovaných má se svou hmotností problém ať už v podobě podváhy až těžké podvýživy, tak nadváhy až obezity. Jako příčinu nárůstu hmotnosti vidí Kalman (2013) v neustálém narůstání příjmu potravin s vyšším obsahem cukru. Domníváme se, že nutriční stav respondentů, ať už u některých respondentů podvýživa nebo nadváha se odvíjí, jak od jejich energetického příjmu, tak i kvalitních, vyvážených potravin, jejich pohybu, ale také od toho, kdo svačinu připravuje.

Nutriční stav respondentů se může rovněž odvíjet od jejich jednostranně založené stravy, od jejich hladovění nebo naopak konzumace naráz velkého množství jídla, ale také od nedostatečného pohybu a trávení většiny volného času u počítače,

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že všechny výzkumné otázky jsou určitým způsobem propojeny a navzájem korelují, neboť jak energetická, kvalitativní vyváženost svačiny souvisí s BMI respondentů i s tím kdo a jakým způsobem svačinu připravuje.

Domníváme se, že k vhodnému a zdravému dopolednímu stravování ve škole by mohla přispět vyšší informovanost o vhodnosti a důležitosti školních svačin jak žáků, tak i jejich rodičů. Bylo by třeba vzbudit u žáků zájem o zdravé a správné stravování, žákům více přiblížit rizika spojená s nevhodným, nezdravým, nesprávným stravováním a výživovým chováním. Realizovat by se to mohlo v rámci běžných předmětů ve škole, praktickém cvičení, ale také na rodičovských schůzkách. Mělo by se tedy více spolupracovat s rodiči při vytváření stravovacích zvyklostí a návyků každého dítěte, poskytnout rodičům alespoň základní orientaci a přehled v této problematice.

Přínosem diplomové práce je zřehlednění obsahu dopoledních svačin dětí ve škole. Může posloužit jako podklad či podpůrný dokument rodinným příslušníkům při realizaci svačiny. Skrze tuto práci je možné si rozšířit vědomosti o tuto tematiku. Může být přínosná pro pedagogy při realizaci příprav pokrmů na druhém stupni školy.

S ohledem na výsledky šetření by bylo dobré se této problematice věnovat a děti neustále edukovat ke zdravému stravování. Zároveň výsledky mohou posloužit a být nápomocné jako aktuální podklady pro další vývoj a edukaci této problematiky.

SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ

CLARK, Nancy. *Sportovní výživa: pro pěknou postavu, dobrou kondici, výkonostní trénink*. Praha: Grada, 2000. ISBN 80-247-9047-5.

CRAMM, Dagmar von. *Vaříme pro děti: velká kuchařka : více než 250 nových jídel, která děti milují*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2626-7.

CSĚMY, Ladislav, KALMAN, Michal a Jana VAŠÍČKOVÁ, ed. *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3409-4.

ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.

DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. Páté, nezměněné vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-5053-1.

DRTINOVÁ, Martina. *Svačiny jsou stejně důležité jako hlavní jídla!* [online]. 2013, 9. 4. 2013 [cit. 2022-04-04]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Svaciny-jsou-stejne-dulezite-jako-hlavni-jidla!__s10010x7667.html

EVANS, Charlotte. *Kids' school packed lunches still full of junk food, research finds*. *The Guardian* [online]. Londýn: Guardian News and Media, 2016, Tue 6 Sep 2016 [cit. 2022-04-04]. Dostupné z: <https://www.theguardian.com/...and>

FAJFROVÁ, Jana. *Vitaminy a jejich funkce v organismu.: Interní medicína pro praxi* [online]. 2011, 14.11. 2011 [cit. 2022-04-04]. Dostupné z: <https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2011/12/02.pdf>

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

FLORIÁNKOVÁ, Marcela, Alexandra KOŠTÁLOVÁ, Tereza FUJÁKOVÁ, Petr TLÁSKAL, Lenka SUCHOPÁROVÁ a Marieta BALÍKOVÁ. *Zdravá školní svačina: aneb uzdravme svůj školní automat i bufet* [online]. Praha, 2014 [cit. 2022-04-12]. ISBN 978-80-7071-334-1. Dostupné z: <https://www.khspce.cz/>

FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-1459-2.

FRANĀKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.

GREGORA, Martin. *Výživa malých dětí*. Praha: Grada, 2004. Pro rodiče. ISBN 80-247-9022-X.

GROFOVÁ, Zuzana. *Nutriční podpora: praktický rádce pro sestry*. Praha: Grada, 2007. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-1868-2.

HAINER, Vojtěch. *Základy klinické obezitologie*. 3., zcela přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2021. ISBN 978-80-271-1302-6.

HLAVATÁ, Karolína. Jak české děti (ne)svačí. *VÍM, CO JÍM* [online]. 2016, 3. 5. 2016 [cit. 2022-04-04]. Dostupné z: [https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-detech/Jak-ceske-deti-\(ne\)svaci__s10013x9756.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-detech/Jak-ceske-deti-(ne)svaci__s10013x9756.html)

ILLKOVÁ, Olga a Zdeňka DAŇKOVÁ. *Zdravá výživa v mateřské škole*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-890-2.

JANSKÝ, Ladislav. *Fyziologie živočichů a člověka*. Praha, 1981.

KALMAN, Michal. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health behaviour in school-aged children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)"*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-29830.

KAPOUNOVÁ, Zlata. Svačinky ve školní jídelně. *Jidelny.cz. Informační portál hromadného stravování* [online]. Ústav ochrany a podpory zdraví LF MU Brno, 2019, 13.2. 2019 [cit. 2022-04-04]. Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1905>

KLÍMA, Jiří. *Pediatric pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada Publishing, 2016. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5014-9.

KLIMEŠOVÁ, Iva a Jiří STELZER. *Fyziologie výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3280-9.

KLIMEŠOVÁ, Iva a Jiří STELZER. *Fyziologie výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3280-9.

KLIMEŠOVÁ, Iva. *Hrajeme si s jídlem*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2553-5.

KODEŠOVÁ, Tereza, DOSKOČIL, Ivo. *Základní živiny: Zdravé stravování a výživa* [online]. Fakulta agrobiologie, potravinových a přírodních zdrojů, ČZU, 2016 [cit. 2022-04-04]. Dostupné z: <https://www.viscojis.cz/vyziva/zakladni-ziviny>

KOOLMAN, Jan a Klaus-Heinrich RÖHM. *Barevný atlas biochemie*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-2977-0.

KOŠŤÁLOVÁ, Alexandra, Leona MUŽÍKOVÁ, Anna NIKLOVÁ a Anna PACKOVÁ. *Manuál pro školní jídelny*. 2. vydání. Praha: Státní zdravotní ústav, 2018. ISBN 978-80-7071-378-5.

KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-712-7.

KUNEŠOVÁ, Marie. *Základy obezitologie*. Praha: Galén, [2016]. ISBN 978-80-7492-217-6.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-3433-0.

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

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

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Druhé vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3357-2.

MÁLKOVÁ, Iva a Hana MÁLKOVÁ. *Obezita: malými krůčky k velké změně*. Praha: Forsapi, c2014. Rady lékaře, průvodce dietou. ISBN 978-80-87250-24-2.

MICHÁLEK, Jaroslav. *Pediatrická propedeutika: vybrané kapitoly*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4695-5.

MROSKOVÁ, Slávka, SCHLOSSEROVÁ, Alena, RELOVSKÁ, Martina, LIZÁKOVÁ, Lubomíra. *School nutrition program about fruits and its impact on knowledge, fruit preference and fruit intake in 8–10 year old Slovak children* [online]. Faculty of Health and Social Sciences of University of South Bohemia in České Budějovice.: Elsevier Sp. z oo, 2017 [cit. 2022-04-04]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1212411717300351?via%3Dih>

MUŽÍK, Vladislav, ed. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-156-0.

MUŽÍK, Vladislav, Leona MUŽÍKOVÁ a Jan TUPÝ. Pohyb a výživa do škol, projekt MŠMT. In *Efektivní strategie podpory zdraví II – konference SZÚ*. 2014

NAVRÁTILOVÁ, Miroslava, Luboš SOBOTKA a Eva ČEŠKOVÁ. *Klinická výživa v psychiatrii: teoretické předpoklady, praktická doporučení, osobní zkušenosti*. Praha: Maxdorf, 2000. ISBN 80-85912-33-3.

NEVORAL, Jiří. *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H & H, 2003. ISBN 80860-2293-5.

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

PEREGRIN, Milan. Pyramida zdravé výživy: výživová pyramida. *Sportuj.com* [online]. 2013, 22.5.2013 [cit. 2022-04-04]. Dostupné z: <https://www.sportuj.com/pyramida-zdrave-vyzivy-vyzivova-pyramida/>

PETROVÁ, Jana a Sylva ŠMÍDOVÁ. *Základy výživy pro stravovací provozy: školní stravování, výživové normy (spotřební koš), dietní stravování ve školní jídelně, zásady správné výživy, výživa dětí, dospívajících, sportujících dětí a adolescentů, seniorů*. Plzeň: Jidelny.cz, 2014. ISBN 978-80-905557-0-9.

PIERNAS, Carmen a Barry M. POPKIN. Trends In Snacking Among U.S. Children. *Health Affairs* [online]. 2010, 29(3), 398-404 [cit. 2022-04-04]. ISSN 0278-2715. Dostupné z: doi:10.1377/hlthaff.2009.0666

Referenční hodnoty pro příjem živin. V ČR 1. vyd. Praha: Společnost pro výživu, 2011. ISBN 978-80-254-6987-3.

ŘEHULKA, Evžen. *School and health 21*. Brno: MSD, 2008. ISBN 978-80-7392-043-.

SEDLÁŘOVÁ, Petra. *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-1613-8.

SIGMUND, Erik, Dagmar SIGMUNDOVÁ, Petr BADURA, Michal KALMAN, Zdenek HAMRIK a Jan PAVELKA. Temporal Trends in Overweight and Obesity, Physical Activity and Screen Time among Czech Adolescents from 2002 to 2014: A National Health Behaviour in School-Aged Children Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2015, 12(9), 11848-11868 [cit. 2022-04-04]. ISSN 1660-4601. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph120911848

STÁTNÍ ZEMĚDĚLSKÝ INTERVENČNÍ FOND. *HODNOCENÍ PROJEKTU „OVOCE A ZELENINA DO ŠKOL“ ZA ŠKOLNÍ ROK 2015/2016* [online]. Praha, 2017 [cit. 2022-04-04]. Dostupné z: <https://www.szif.cz/cs/search?qs=hodnocen%C3%AD+projektu+ovoce>

STRATIL, Pavel. *ABC zdravé výživy*. Brno: P. Stratil, 1993.

STŘEDA, Leoš a Marie FORMÁČKOVÁ. *Univerzita hubnutí* [online]. Praha: SinCon, 2005 [cit. 2022-04-04]. ISBN 80-86718-51-4.

STŘEDA, Leoš, Eva MARÁDOVÁ a Tomáš ZIMA. *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-807-2904-808.

SUCHOMEL, Aleš. *Somatická charakteristika dětí školního věku s rozdílnou úrovní motorické výkonnosti*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2004. ISBN 80-7083-900-7.

SVÁČINA, Štěpán, Dana MÜLLEROVÁ a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty*. 2., upr. vyd. Praha: Triton, 2013. Lékařské repetitorium. ISBN 978-80-7387-699-9.

ŠILHÁČKOVÁ, Michaela. Jak se počítá BMI u dětí a jaká je ideální váha dítěte dle hmotnostních tabulek?. *Mother Club* [online]. 2016 [cit. 2022-09-13]. Dostupné z: <https://motherclub.cz/...ek/>

TLÁSKAL, Petr, Jarmila BLATTNÁ, Pavel DLOUHÝ, Jana DOSTÁLOVÁ, Ctibor PERLÍN, Jan PIVOŇKA, Václava KUNOVÁ a Olga ŠTIKOVÁ. *Výživa a potraviny pro zdraví*. Praha: Společnost pro výživu, 2016. ISBN 978-80-906659-0-3.

TOMEŠOVÁ, Jitka. Nejčastější nedostatky ve stravování dětí. *Šance dětem* [online]. 2014, 01. 04. 2014 [cit. 2022-04-04]. ISSN 1805-8876. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/nejcastejsi-nedostatky-ve-stravovani-deti>

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

VELEMÍNSKÝ, Miloš a Miloš VELEMÍNSKÝ. *Dítě od početí do puberty: 1500 otázek a odpovědí*. 4. vydání. V Praze: Stanislav Juhaňák - Triton, 2017. ISBN 978-80-7553-148-3.

VIGNEROVÁ, Jana. *Růstové grafy* [online]. 2008, 4.4. 2008 [cit. 2022-04-17]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV_5_Rustove_grafy.pdf

VILIKUS, Zdeněk. *Výživa sportovců a sportovní výkon*. Třetí, přepracované vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4455-4.

VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada, 2008. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2247-4.

ZLATOHLÁVEK, Lukáš. *Klinická dietologie a výživa*. Druhé rozšířené vydání. Praha: Current media, [2019]. Medicus. ISBN 978-80-88129-44-8.

Internetové odkazy

Antropometrické měření. *STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV* [online]. [cit. 2022-10-17]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/ehes-antropometricka-mereni?highlightWords=antropometrick%C3%A9+m%C4%9B%C5%99en%C3%AD>

BMI kalkulačka pro děti a náctileté. *Chci zhubnout* [online]. 2022 [cit. 2022-10-12]. Dostupné z: <https://chci-zhubnout.eu/bmi-kalkulacka-pro-deti-a-nactilete/#kalkulacka>

Co je BMI a jak se počítá. *Jak přibrat na váze* [online]. 2017 [cit. 2022-04-04]. Dostupné z: <https://www.jakpibratnavaze.cz/bmi-se-pocita/>

Dětská BMI kalkulačka. *Výživa dětí* [online]. 2013 [cit. 2022-04-04]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/kalkulacka-bmi/>

Informace o výživě a onemocněních z potravin: Informace od odborníků na zdravou výživu, hygienu potravin a onemocnění související s výživou. *VISCOJIS.CZ* [online]. Ministerstvo zemědělství, 2016 [cit. 2022-04-04]. Dostupné z: <https://www.viscojis.cz/>

Katalog potravin. *Kalorické tabulky* [online]. [cit. 2022-04-04]. Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/tabulka-potravin>

Státní zemědělský intervenční fond. *Ovoce a zelenina do škol* [online]. Praha, 2010 [cit. 2022-04-04]. Dostupné z: <https://ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx>

SEZNAM TABULEK

Tab. č. 1 Doporučený energetický příjem dětí a dospívajících za den dle Klimešové

Tab. č. 2 Počty výzkumného vzorku respondentů rozdělených dle tříd a pohlaví

Tab. č. 3 Rozdělení respondentů dle jejich věku

Tab. č. 4 Svačina respondentů

Tab. č. 5 Podrobné položky svačin respondentů

Tab. č. 6 Počet respondentů s určitou položkou svačiny

Tab. č. 7 Součet respondentů s určitou položkou svačiny

Tab. č. 8 Shrnutí druhu svačiny ve třídě 6.A

Tab. č. 9 Shrnutí druhu svačiny ve třídě 6.B

Tab. č. 10 Shrnutí druhu svačiny v 7. třídě

Tab. č. 11 Shrnutí druhu svačiny v 8. třídě

Tab. č. 12 Shrnutí druhu svačiny v 9. třídě

Tab. č. 13 Druh svačiny – shrnutí ze všech tříd

Tab. č. 14 Pořadí a počet respondentů dle druhu svačiny

Tab. č. 15 Pořadí a počet respondentů dle druhu pití

Tab. č. 16 Energetický příjem neboli výživové potřeby dětí

Tab. č. 17 Energetická hodnota svačiny ve třídě 6.A

Tab. č. 18 Energetická hodnota svačiny ve třídě 6.B.

Tab. č. 19 Energetická hodnota svačiny v 7. třídě

Tab. č. 20 Energetická hodnota svačiny v 8. třídě

Tab. č. 21 Energetická hodnota svačiny v 9. třídě

Tab. č. 22 Norma energeticky vyvážené svačiny všech respondentů

Tab. č. 23 Skupiny percentilu u dětí

Tab. č. 24 Klasifikace BMI

Tab. č. 25 Výsledky nutričního stavu respondentů

Tab. č. 26 Informace zjištěné antropometrickým šetřením

Tab. č. 27 Shrnutí nutričního stavu respondentů

Tab. č. 28 Odpovědi respondentů ze třídy 6.A na první otázku z rozhovoru

Tab. č. 29 Odpovědi respondentů ze třídy 6.B na první otázku z rozhovoru

Tab. č. 30 Odpovědi respondentů ze 7. třídy na první otázku z rozhovoru

Tab. č. 31 Odpovědi respondentů z 8. třídy na první otázku z rozhovoru

Tab. č. 32 Odpovědi respondentů z 9. třídy na první otázku z rozhovoru

Tab. č. 33 Odpovědi všech respondentů na první otázku z rozhovoru: Nosíš si svačinu do školy každý den nebo jak často?

Tab. č. 34 Shrnutí odpovědí na 1. otázku z rozhovoru

Tab. č. 35 Vyjádření třinácti respondentů na první otázku.

Tab. č. 36 Odpovědi na druhou otázku v rozhovoru: Svačinu sníš celou, nebo kolik a co ti zbude?

Tab. č. 37 Shrnutí odpovědí na druhou otázku z rozhovoru

Tab. č. 38 Odpovědi na třetí otázku v rozhovoru: Pokud svačinu nesníš celou, co děláš s jejím zbytkem?

Tab. č. 39 Shrnutí odpovědí na třetí otázku v rozhovoru

Tab. č. 40 Odpovědi na čtvrtou otázku v rozhovoru: Jakým způsobem se připravuje tvá svačina?

Tab. č. 41 Shrnutí odpovědí na čtvrtou otázku z rozhovoru

Tab. č. 42 Odpovědi na pátou otázku v rozhovoru: Jak doma pomáháš s přípravou svačiny?

Tab. č. 43 Shrnutí odpovědí na pátou otázku z rozhovoru

Tab. č. 44 Odpovědi na šestou otázku v rozhovoru: Připravuješ si svačinu někdy sám?

Tab. č. 45 Shrnutí odpovědí na šestou otázku z rozhovoru

Tab. č. 46 Odpovědi na sedmou otázku v rozhovoru: Mluvíš doma s rodiči o představě tvé svačiny?

Tab. č. 47 Shrnutí odpovědí na sedmou otázku z rozhovoru

Tab. č. 48 Odpovědi na osmou otázku v rozhovoru: Chodíš s rodiči nakupovat?

Tab. č. 49 Shrnutí odpovědí na osmou otázku z rozhovoru

Tab. č. 50 Odpovědi na devátou otázku v rozhovoru: Jaká je pro tebe nejlepší svačina?

Tab. č. 51 Shrnutí výpovědí na devátou otázku z rozhovoru

Tab. č. 52 Řazení výpovědí o představě své nejlepší svačiny dle počtu respondentů

Tab. č. 53 Úplné znění odpovědí respondentů na desátou otázku v rozhovoru: Domníváš se, že je podstatné nosit svačinu do školy, a proč?

Tab. č. 54 Odpovědi na desátou otázku rozhovoru zpracované méně obsáhle.

Tab. č. 55 Shrnutí výpovědí na desátou otázku z rozhovoru

SEZNAM GRAFŮ

- Graf č. 1 Pořadí a počet respondentů dle druhu svačiny
- Graf č. 2 Pořadí a počet respondentů dle duhu pití
- Graf č. 3 Norma energeticky vyvážené svačiny všech respondentů
- Graf č. 4 Shrnutí nutričního stavu respondentů
- Graf č. 5 Shrnutí odpovědí na první otázku z rozhovoru
- Graf č. 6 Shrnutí odpovědí na druhou otázku z rozhovoru
- Graf č. 7 Shrnutí odpovědí na třetí otázku z rozhovoru
- Graf č. 8 Shrnutí odpovědí na čtvrtou otázku z rozhovoru
- Graf č. 9 Shrnutí odpovědí na pátou otázku z rozhovoru
- Graf č. 10 Shrnutí odpovědí na šestou otázku z rozhovoru
- Graf č. 11 Shrnutí odpovědí na sedmou otázku z rozhovoru
- Graf č. 12 Shrnutí odpovědí na osmou otázku z rozhovoru
- Graf č. 13 Řazení výpovědí o představě své nejlepší svačiny dle počtu respondentů
- Graf č. 14 Shrnutí výpovědí na desátou otázku z rozhovoru

SEZNAM PŘÍLOH A PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Záznamový arch – „*Co máš dnes ke svačince?*“

Příloha ě. 2 – Růstové grafy

Co máš dnes ke svačině?

1. Podrobně popiš celou svoji svačinu - specifikuj složení celé své svačiny -

- (např. druh pečiva, případně i značku výrobku například: rohlík - bílé pečivo/celozrnné pečivo + máslo + plátkový sýr + ovoce (jablko), zelenina nebo např. croissant 7 Days – nugátový + balení chipsy Lay's – solené.....atp.)
- druh nápoje i značku například: oslazený ovocný čaj, Fanta, Sprite, Hanácká kyselka jahoda,
- druh ovoce nebo zeleniny, například: ovoce – jablko, zelenina - paprika)
- nějakou sladkou nebo slanou pochutinu, například: brambůrky, tyčinky, Milka čokoláda, lízátko ...atp.



Příklad svačiny:

- foto své svačiny
- jednotlivé položky své svačiny – zvážené a převedené na kcal a kJ

2 plátky bílého chleba – hmotnost 28g (250 kcal /100g) = **70 kcal, 293 kJ** v 28g
10 koleček paprikového salámu – hmotnost 20g (305 kcal /100g) = **61 kcal, 255 kJ** v 20g
1 kus ovoce – kiwi – hmotnost 109 g (65 kcal /100g) = **70,85 kcal, 297 kJ** v 109g
2 kusy ovoce – mandarinka – hmotnost 78 g (43 kcal/100) = **33,54 kcal, 140 kJ** v 78g
sladká pochutina - Brumík s čokoládovou náplní - 30 g = **494 kJ, 118 kcal** v 30 g
nápoj – Cappy džus – 250 ml – **473 kJ, 113 kcal** v 250ml

ENERGETICKÁ HODNOTA CELÉ této SVAČINY = 466,39 kcal, 1952 kJ



Další příklad svačiny:

- foto své svačiny
- jednotlivé položky své svačiny – zvážené a převedené na kcal a kJ

houska celozrnná 22 g (246 kcal v 100g) = **54,12 kcal, 227 kJ** v 22g
 sýr Apetito se šunkou 25 g (218 kcal v 100g) = **54,5 kcal, 228 kJ** v 25g
 nektarinka 140 g (36 kcal v 100g) = **50,4 kcal, 211 kJ** v 140g
 hroznové víno 117 g (77 kcal v 100g) = **90,09 kcal, 377 kJ** v 117g
 sušenka Tatranka lískooříšková 33 g (2218kJ, 530 kcal /100 g) = **174,9 kcal, 732 kJ** v 33g
 voda se šťávou – voda + šťáva malinová 50 ml = 38g, (41 kcal v 100g) = **1,56 kcal, 6,5 kJ**
ENERGETICKÁ HODNOTA CELÉ této SVAČINY = 425,57 kcal, 1781 kJ

Na základě předchozí stránky, kde je uvedena ukázka svačiny jednoho žáka, popiš svačinu svojí.

Do přiloženého záznamového archu nejprve jednotlivé položky svačiny vypiš, přesně je zvaž a uvedené množství převed' na kcal a kJ. K tomu ti pomůže internetový odkaz <https://www.kaloricketabulky.cz/tabulka-potravin>

,kde jsou ale hodnoty uvedené pro 100 g potraviny, proto si hodnoty převedeš na 10 g a poté na 1g, jako například: do tabulky si napíšeš název potraviny, např. mandarinka a zjistíš, že v 100 g má energetickou hodnotu 43 kcal a začneš převádět – 100 g tedy 43 kcal

10 g 4,3 kcal

1 g 0,43 kcal

mandarinky, které mají hmotnost 78 g, vynásobíš 0,43 kcal = **33,54 kcal**

kJ zjistíš tak, že 33,54 kcal vynásobíš vždy číslem 4, 185 kJ = **140 kJ**

Mandarinky s hmotností 78 g (43 kcal v 100 g) = 33,54 kcal, 140 kJ v 78 g

Energetickou hodnotu celé svačiny poté zjistíš, kdy sečteš všechny kcal a pak i kJ.

2. Přesné změření – jaká je tvá výška?

a zvážení – jaká je tvá váha?

Je to anonymní, kdy nikdo nebude zkoumat, jak se jmenuješ, kolik vážíš či kolik měříš, proto se nemusíš bát, že tvou váhu bude někdo řešit.

Nazývá se to **antropometrické vyšetření** – přesné změření tělesné výšky a tělesné váhy.

tvá výška (cm) _____

tvá váha (kg) _____

tvůj věk _____

tvé pohlaví _____

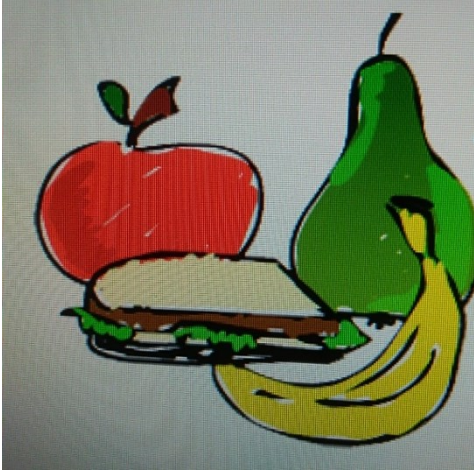
3. Rozpovídej se na následující otevřené otázky – na přiložený papír

1. Nosíš si svačinu do školy každý den nebo jak často?
2. Svačinu sníš celou, nebo kolik a co ti zbude?
3. Pokud svačinu nesníš celou, co děláš s jejím zbytkem?
4. Jakým způsobem se připravuje tvá svačina?
5. Jak doma pomáháš s přípravou svačiny?
6. Připravuješ si svačinu někdy sám?
7. Mluvíš doma s rodiči o představě tvé svačiny?
8. Chodíš s rodiči nakupovat?
9. Jaká je pro tebe nejlepší svačina?
10. Domníváš se, že je podstatné nosit svačinu do školy, a proč?

Prázdný papír na odpovědi na otevřené otázky

.....

Záznamový list – „Co jsi měl dnes ke svačince?“



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Příloha č. 2

