

Oponentský posudek bakalářské práce

Název práce: Stravovací návyky dětí

Autor práce: Markéta Nyklová

Oponent: Naděžda Vlčková Bc.

Téma předložené práce je velice zajímavé, přínosné a aktuální. Víme, že dnešní mládež má poměrně málo pohybových aktivit, sportu se věnuje sporadicky a rodiče mají na své děti málo času. Se svými dětmi rodiče tráví nejvíce času hlavně o dovolené, kdy se mohou věnovat rekreačním sportům. Jak studentka uvádí, složka pohybová i dietetická, jsou důležité pro prevenci i léčbu možné obezity. Dnešní doba je velice uspěchaná a nahrává špatným stravovacím návykům, špatné životosprávě a celému životnímu stylu.

Teoretická část

V teoretické části si studentka stanovila 5 cílů:

- informovat o následcích dětské obezity
- ukázat potravinovou pyramidu
- přiblížit vhodnou pohybovou aktivitu
- shrnout psychologické aspekty dětské obezity
- popsat kognitivně behaviorální terapii

V úvodu své práce studentka uvádí definici obezity, morfologické hodnocení obezity, genetické předpoklady, typy dětské obezity a následky obezity. Jak pisatelka uvádí, zabránit rozvoji vážných následků obezity je možné včasnou prevencí. U zdravého dítěte existuje přirozená regulace příjmu potravy a výdeje energie, tím je dítě chráněno před vznikem obezity. Mohou nastat i patologické stavy, které zapříčiňují poruchu této rovnováhy, tím i možnost nárůstu tělesné hmotnosti. Uvádí, že možné následky dětské obezity se vlastně mohou dotknout celého těla. Dále nás seznamuje s tím, jak pracovat s potravinovou pyramidou, zabývá se i dietou v prevenci léčby a základními typy redukčních diet. Je správné, že se studentka zmiňuje i o pitném režimu a vhodných tekutinách pro děti.

Dalším z cílů, kterým se studentka zabývá, je tělesná zdatnost a pohybová aktivita dětí. Jak uvádí, je důležitý výběr vhodných pohybových aktivit, hlavně s ohledem na praktickou, psychickou i zdatnostní stránku dítěte. Studentka dále podrobně uvádí nejčastější sporty, které jsou součástí dětských her a seznamuje nás s výhodami.

Psychologické aspekty jsou též důležité a studentka je uvádí jako jeden z cílů své práce. Jak ukazuje pisatelka, od samého počátku je nejdůležitějším činitelem rodina, okolí, vrstevníci, škola, společnost, do které se dítě postupně začleňuje. Stále více nabývají na významu vlivy sdělovacích prostředků a je jen otázkou, jak dítě informace přijímá a dále zpracovává. V práci se dále pisatelka zmiňuje o problémech a poruchách chování, o problémech v sociálních vztazích u obézních dětí a adolescentů. Většinou se jedná o dlouhodobý proces, proto účinná léčba a prevence dětské obezity předpokládá komplexní přístup.

Empirická část

V této části nás studentka seznamuje s metodou, pomocí které sbírala potřebná data. Děti si rozdělila do 2 skupin. Na prvním stupni základní školy to bylo pomocí anonymní metody –

dopsáním předtištěné pohádky o medvídkovi, ve druhé části děti psaly odpovědi na otázky, které se týkaly přímo jejich osoby. Na druhém stupni sbírala data metodou rozhovoru. Na prvním stupni se výzkumu zúčastnilo celkem 36 dětí, na druhém stupni 11 dětí. Studentka se zabývá otázkami oblíbenosti jídel, pravidelnosti stravování, ale také jak děti tráví volný čas. Zároveň srovnává odpovědi dětí z prvního a druhého stupně. Pisatelka uvádí seznam kódů dětí na prvním i na druhém stupni, pokládá cílené otázky, analyzuje získaná data, která zpracovala do tabulek.

Diskuze a závěr práce

Tady autorka shrnuje cíle své práce, které splnila. Zamýšlí se nad některými otázkami podrobněji. Poukazuje na to, že strava není jedinou složkou, která má vliv na vznik obezity. Důležité jsou rituály spojené s jídlem, samotné zacházení s jídlem, pohybová aktivita a trávení volného času dětí. Z práce je patrné, že obezitu u dětí nelze považovat pouze za kosmetickou záležitost.

Po stránce formálního uspořádání je práce pěkná, tabulky a komentáře k nim jsou pěkné a přehledné. Pohádka o Míšovi přehledná.

Měla bych jen malé připomínky – zdá se mi malý počet dotazovaných dětí na druhém stupni a za další – možná by bylo zajímavé srovnání dvou základních škol, různé velikosti.

Otázky: 1/ Osvědčily by se ve školách svačinky a mléko, nebo je lépe dát dítěti peníze, aby si koupilo, co chce, na co má chuť, nebo dát svačinu z domova?

2/ Nezmínily se děti v rozhovoru tématu restaurace, návštěvy a stravování se s rodiči v těchto zařízeních, zkušenosti dětí?

3/ Myslíte si, že by pomohla větší osvěta, co se týká stravovacích návyků a životního stylu, již ve školkách a ve školách?

Práce splnila požadavky bakalářské práce, doporučuji ji k obhajobě, hodnotím velmi dobře.

V Hradci Králové dne 15.10.2009

Vlčková Naděžda