

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

**3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA**

Ústav zdraví dětí a mládeže

**Marie Voleníková**

**Postoje dětí staršího školního věku ke zdravé výživě a automatům**

The Attitudes of Older Pupilage Children to Health Nourishment and The  
Slotmachine at Elementary School

Bakalářská práce

Praha 2010

Autor: Marie Voleníková

Studijní program: Veřejné zdravotnictví – kombinované

Bakalářský studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Vedoucí práce: MUDr. Eva Vaníčková, CSc.

Pracoviště vedoucí práce: Ústav zdraví dětí a mládeže 3. LF

Rok obhajoby: 2010

### Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu, pod vedením MUDr. Evy Vaníčkové. Současně dávám svolení k tomu, aby tato bakalářská práce byla používána ke studijním účelům.

V Praze dne 1. 5. 2010

Marie Voleníková

# Obsah

Obsah .....	4
1 Úvod .....	6
2 Teoretická část .....	7
2.1 Starší školní věk .....	7
2.1.1 Rozdíly ve vyjadřování chlapců a dívek .....	8
2.1.1.1 Dívčí skupina .....	8
2.1.1.2 Chlapecká skupina .....	8
2.1.1.3 Režim dne .....	8
2.2 Postoje .....	10
2.2.1 Utváření postojů .....	10
2.3 Výživové a nutriční požadavky na stravu starších školních dětí .....	12
2.3.1 Skladba jídelníčku .....	14
2.3.2 Stravovací návyky .....	15
2.3.3 Následky nevhodných stravovacích zvyklostí .....	17
2.3.4 Poruchy příjmu potravy .....	19
2.3.4.1 Mentální anorexie a bulimie .....	19
2.4 Prodejní automaty .....	20
2.4.1 Rozdělení prodejních automatů .....	21
2.4.2 Druhy prodejních automatů .....	21
2.4.3 Nabídka v prodejních automatech .....	22
2.5 Škola a zdravá výživa .....	23
2.5.1 Škola podporující zdraví .....	23
2.5.2 Projekt „Mléko do škol“ .....	23
2.5.3 Projekt Happy Snack .....	25
2.6 Mezinárodní studie WHO „Mladí lidé a zdraví“ a studie HBSC .....	26
3 Praktická část .....	31
3.1 Cíl práce .....	31
3.2 Pracovní hypotézy .....	31
3.3 Metodika .....	32
3.3.1 Charakteristika skupiny .....	32

3.3.2	Vlastní metodika.....	33
4	Výsledky.....	34
5	Diskuse .....	38
5.1	První pracovní hypotéza .....	38
5.2	Druhá pracovní hypotéza.....	39
5.3	Třetí pracovní hypotéza .....	40
5.4	Čtvrtá pracovní hypotéza.....	41
6	Závěr.....	42
7	Souhrn.....	43
8	Summary.....	44
9	Použitá literatura.....	45
10	Tabulky s příslušnými grafy .....	47
11	Přílohy .....	67
11.1	Příloha č. 1: Desatero zdravé výživy dětí.....	67
11.2	Příloha č. 2: Doporučené denní dávky.....	67
11.3	Příloha č. 3: Výživové pyramidy .....	69
11.4	Příloha č. 4: Dotazník .....	70

# 1 Úvod

Téma bakalářské práce „Postoje dětí staršího školního věku ke zdravé výživě a automatům“ jsem si vybrala, abych poukázala na ohrožení zdraví dětí při nesprávném způsobu stravování. Výdejní automaty se staly součástí základních a středních škol a ještě nejsou zcela zmapovány. Proto jsem se rozhodla pro průzkum u dětí staršího školního věku, abych popsala názory a identifikovala postoje této věkové skupiny ke zdravé výživě a výdejním automatům.

Výživa je součástí životního stylu, je zdrojem energie, vitamínů, minerálních látek a potřebných živin. Je ovlivňována socioekonomickými faktory.

Pro správný vývoj a optimalizaci růstu organismu potřebují děti vyváženou stravu. Špatné stravování má za následek vývoj některých chorob. Děti často vynechávají ze svého jídelníčku zeleninu, ovoce a zařazují hodně sladkých jídel a nevhodných nápojů.

V posledních letech došlo k nárůstu obezity u dětí staršího školního věku, důsledkem nesprávného stravování, navštěvování restaurací rychlého občerstvení i rozvojem výdejních automatů na jídlo a nápoje ve školách, které obsahují různá lákadla v podobě prázdných sacharidů. Děti ovlivňuje především reklama, která se v televizi objevuje stále častěji a významnou roli v jejich názorech zaujímá i vliv vrstevníků.

## 2 Teoretická část

### 2.1 Starší školní věk

Jako starší školní věk je označována věková kategorie dětí od 11 do 15 let. Toto období je charakteristické jako období puberty, kdy dochází k rychlému růstu, psychickému a fyzickému dospívání. Je urychlen vývoj kostry, tukové tkáně, svalstva a dokončuje se růst a vývoj orgánů. U dívek dochází k nástupu menstruace a u obou pohlaví se vytváří sekundární pohlavní znaky. Energetický příjem je v období růstového zrychlení zvýšen hlavně u chlapců. U dívek dochází k ukládání a zvětšení tělesného tuku do pánve, u chlapců roste svalovina a kosti do délky (1). U dívek je tělesný růst ukončen kolem 15. roku na rozdíl od chlapců, u kterých je ukončen mezi 17.–18. rokem. V období staršího školního věku je velmi dobré rozvinout pohybovou aktivitu.

Ve věku 12 let dochází k rozvoji abstraktního myšlení. Děti se začínají vžívat do rolí druhých, začínají si uvědomovat základní hodnoty a rozvíjí zájmy. Probíhá rozvoj kosterního, dýchacího i oběhového systému.

Z morálního hlediska si děti uvědomují své chování a nenechávají se ovlivňovat blízkými osobami především rodinou, ale velmi je ovlivňují jejich vrstevníci. Tato období se nazývají stadia osobní identity a sociální identity.

Ze sociální oblasti jsou starší školní děti ovlivňovány blízkým okolím a řeší myšlenky, co si o nich druzí myslí, odmítají podřízené role, začínají se osamostatňovat, jsou vztahovační a navazují týmovou spolupráci. Ovlivňují je hlavně jejich idoly a nerady se podřizují příkazům nebo názorům druhých, hlavně rodičů.

Začíná se rozvíjet myšlenkový proces, citové jednání, začíná období první zamilovanosti a platonických lásek. Vytváří se orientační smysl a děti sledují atmosféru v prostředí.

### **2.1.1 Rozdíly ve vyjadřování chlapců a dívek**

Rozdíly ve vyjadřování jsou patrné již v raném dětství, ve výchově, odlišném typu hraček u dívek a chlapců. Dívky si často sdělují navzájem své požitky, tajemství a nápady na rozdíl od chlapců, kteří se důvěrnostem vyhýbají. Chlapci mluví hlavně o sportu, kterému se často aktivně věnují a sdělují si aktuální zážitky. Při seznamování s jinými dětmi jsou průbojnější a asertivnější než dívky. (2)

#### **2.1.1.1 Dívčí skupina**

Dívky si často vytváří 3 až 4 členné skupiny, místo přímého konfliktu při neshodách dávají přednost pomluvám. Vyhýbají se přímému konfliktu z důvodu udržení přátelství. Často používají pojem nejlepší kamarádka.

#### **2.1.1.2 Chlapecká skupina**

V pojetí chlapců se jedná o „partu“. Jádro party tvoří vůdce a jeho kamarádi a pak ostatní členové party, kteří jsou na okraji party. Složení skupiny se často mění. Vůdce má své nápady a názory a ostatní se mu přizpůsobují. Chlapci musí upevňovat svou sílu a ukazovat své dovednosti, často napodobují některého ze svých idolů. Ohledně přátelství se jedná o stabilnější vztah než u dívek. Konflikty řeší přímo tváří v tvář.

#### **2.1.1.3 Režim dne**

Režim dne znamená rozložení činností a odpočinku během 24 hodin. Jde o uspořádání pravidelně se opakujících každodenních činností, které závisí na rytmu biologických funkcí člověka a ve vytváření dynamického stereotypu. Mělo by se uplatňovat hledisko přiměřeného věku dítěte k náročnosti vykonávané práci a dbát na střídání aktivit a odpočinku různého typu. Důležité je správné uspořádání míry zátěže ve škole, délka vyučování, délka a režim přestávek. Čím je dítě mladší, tím delší potřebuje přestávky. Vzdělávací činnost by měla probíhat mezi 9.–11. hodinou a mezi 15.–17. hodinou. Přípravu na druhý školní den je vhodné oddělit aktivním odpočinkem a pohybem na čerstvém vzduchu nejméně 2 hodiny.



Pro jídlo je vhodné vyhradit stejnou dobu v denním režimu, stravu rozdělit do 5 denních dávek, strava by měla být pestrá a děti by měly vypít alespoň 2–2,5 l tekutin. (3)

## 2.2 Postoje

Postoje jsou názory jedince na určité situace nebo problémy, které každý prožívá s různým stupněm intenzity. Postoj je důležitou složkou komunikace, kdy osoba vyjadřuje názor na jiné osoby, situace nebo reakce na různé podněty. Postoje se odvíjejí od vlastního myšlení a cítění dané situace. Získáváme je během každodenního života např. vzděláváním a dalšími sociálními kontakty. Při ovlivňování postojů se uplatňuje pozorování, to znamená, jak se někdo jiný vyrovnává s nastalou situací. Postoje se utvářejí učením, normami nebo nápodobou. Máme postoje k materiálním hodnotám, k duchovním hodnotám a hodnotám sociálním. (14)

Postoje jsou trvalé a mají složku:

- poznávací (kognitivní) – názory a myšlenky o předmětu postoje,
- složku citovou (emocionální) – cit osoby k předmětu a
- složku konativní (behaviorální) – sklon k jednání a chování ve vztahu k předmětu postoje.

Postoje rozdělujeme na:

- vnitřní – zájmy, potřeby, charakter
- vnější – kultura, rodina

### 2.2.1 Utváření postojů

Příjem stravy je součástí socializace, kdy dochází k vytváření forem chování a pocitů. Na vývoji těchto faktorů se podílejí zejména: (4)

1. rodina – děti berou své rodiče za vzor, přejímají jejich gesta, postoje, stravovací zvyklosti,
2. škola – zdravotní výchova ve školách, školní stravování a působení kamarádů a vrstevníků,
3. společnost – vliv reklamy, propagace výrobků jednotlivých firem, nabídka a dostupnost zdravých potravin.

Postoj chování k jídlu se vytváří již v dětství, kdy o stravě dětí rozhodují rodiče a jejich strava se odráží od prostředí, ve kterém vyrůstají. Uplatňují se názory „mám rád“ nebo „nemám rád“. Další postoj se vytváří při zájmu o stravu a její přípravu, způsobem stolování a postojem k jídlu, které je nabídnuto mimo domov.

Důležitou roli v postojích ke stravování představují návyky vzniklé v rodině. Mezi tyto návyky patří pravidelný nenucený kontakt s potravinami. Projevuje se averze na potraviny, které jsou spojeny s nepříznivými pocity. Dětské postoje ovlivňuje především rodina a kamarádi, zda jsou k jídlu nuceni a velkou moc v ovlivňování postojů představuje reklama. Je důležité vytvořit kladný vztah k rodinným obědům a vytvářet vhodné podmínky ke stravování jako je klid. Děti by také neměly být odměňovány, že snědly něco, co jim nechutnalo.

## 2.3 Výživové a nutriční požadavky na stravu starších školních dětí

V jednotlivých obdobích potřebuje dětský organismus rozdílné složení potravy. K nejzákladnějším prvkům stravy patří: bílkoviny, tuky, sacharidy, vláknina, minerální látky a vitamíny. Energetický příjem potravy by měl odpovídat energetickému výdeji, který je dán bazální metabolickou potřebou a mírou tělesné aktivity organismu. *„Hlavním kritériem pro hodnocení energetického příjmu je přiměřený somatický vývoj dítěte, zejména pak jeho proporcionalita.“* (Provazník & et.al., 2003, 2004) Zabýváme se jak výživovou stránkou, tak i stránkou postojovou. (4)

### **Bílkoviny**

Jejich příjem by neměl být vyšší než 15 % denního energetického příjmu. Množství bílkovin ve starším školním věku se pohybuje okolo 1–1,5 g/kg a zajišťují okolo 4 kcal.

Bílkoviny jsou nezbytné pro většinu tělesných a životních funkcí, jsou hlavním zdrojem dusíku. Podílejí se na transportu látek, jsou důležité pro správný růst vlasů, nehtů, uchování a hojení buněk. Účastní se tvorby enzymů a tvorby protilátek bojujících s infekcí.

Nadbytek bílkovin zatěžuje játra a ledviny (hyperfiltrace), zvyšuje vylučování některých minerálů (Ca). Nedostatek bílkovin brzdí vývoj organismu, zpomaluje a zastavuje růst, způsobuje poruchy nervové soustavy, žláz s vnitřní sekrecí, poruchy jater.

Zdrojem jsou obiloviny (pšenice, ovesné vločky, rýže, chléb), maso, drůbež, ryby, vejce, sýry, luštěniny (čočka, hrách), ořechy a brambory.

### **Tuky**

Energetická denní dávka by měla být okolo 30 %, v rozmezí 1,5 g/kg hmotnosti. Jeden gram tuku představuje 9 kcal. Tuky se podílejí na udržování tělesné teploty, tvoří mechanickou ochranu orgánů a jsou zdrojem energie pro metabolismus buněk. Dělí se na rostlinné a živočišné. (15)

Příjem tuků by měl zahrnovat především nenasycené mastné kyseliny, 2/3 rostlinných a 1/3 živočišných tuků. Tuky jsou důležité pro vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (vit. A, D, E, K). Množství cholesterolu by nemělo přesahovat 300mg/den.

### **Sacharidy**

Sacharidy představují okolo 55–60 % denní dávky energie a potřeba sacharidů činí 10–12 g/kg hmotnosti. Jsou nejrychlejším zdrojem energie. Jeden gram sacharidů představuje 4 kcal. Dělí se na jednoduché cukry, polysacharidy a cukry složené. Důležitou součástí sacharidů je podíl vlákniny, která je dělena na rozpustnou a nerozpustnou.

### **Potřeba vitamínů a minerálních látek**

Vitamíny jsou esenciální látky, které přijímáme stravou. Jsou prospěšné pro řadu funkcí, jsou nepostradatelné pro vyvíjející se organismus a metabolické pochody (především vitamíny B1, B6 a kyselina listová). Dělíme je na vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E, K) a vitamíny rozpustné ve vodě (vit. skupiny B, vit. C). Minerální látky jsou také velmi důležitým a nezbytným prvkem stravy, rozdělují se na makronutrienty a stopové prvky.

### **Mezi hlavní látky důležité v dětském věku patří:**

Vápník, který je důležitý pro správný růst kostí a zubů, nervového a svalového aparátů a také pro metabolismus mnoha hormonů. Doporučená denní dávka je až 1200mg/den. Zdrojem je mléko a mléčné výrobky.

Železo je důležité pro transport červených krvinek, transport kyslíku, je potřebný pro metabolismus vit. B, podporuje funkce řady enzymů. Doporučená denní dávka je 15–18 mg/den. Zdrojem je maso, droby, plody moře, hrách, petržel.

Hořčík je důležitý pro funkci nervového a svalového systému, růst kostí. Nedostatek hořčíku vede k poruchám paměti, depresím, křečím. Denní dávka 250–400 mg. Zdrojem jsou luštěniny, obiloviny, zelené rostliny.

Vitamín B1 (Thiamin) – při nedostatku dochází k nervovým a kardiovaskulárním chorobám. Doporučená denní dávka je 1–1,4 mg. Zdrojem je maso, kvasnice, vnitřnosti.

B6 (Pyridoxin) – důležitý pro nervovou činnost, složení krve a metabolismus enzymů. Doporučená denní dávka je 1–1,6 mg. Zdrojem jsou obiloviny, maso, vnitřnosti, kvasnice.

Kyselina listová – při nedostatku dochází k defektům nervové trubice. Doporučená denní dávka 0,4mg. Zdrojem jsou játra a listová zelenina. (5)

### **2.3.1 Skladba jídelníčku**

#### **Mléko a mléčné výrobky**

Jsou zdrojem plnohodnotných bílkovin, které jsou důležité pro správný růst a vývoj organismu, jsou důležité pro stavbu a obnovu buněk, nezbytné pro růst a vývoj kostí a zubů. Vhodnou formou mléčných výrobků jsou zakysané mléčné výrobky, které obsahují probiotické bakterie, které napomáhají ke správnému vstřebávání živin a minerálních látek. Doporučená spotřeba mléčných výrobků je 2–4 porce denně. V dětském věku by se měla omezovat spotřeba tučných mléčných výrobků typu smetanové jogurty, šlehačka, tučné sýry, z důvodu rizika nadváhy.

#### **Tuky**

Doporučují se kvalitní rostlinné tuky, které by měly být upřednostňovány před živočišnými. Tuky jsou důležité pro zdravý růst a vývoj. Je vhodné upřednostňovat nenasycené mastné kyseliny před nasycenými. Doporučují se především  $\omega$ -3 mastné kyseliny, které mají velmi prospěšné účinky a nalezneme je převážně v mořských rybách.

#### **Ovoce a zelenina**

Ovoce a zelenina by se měly stát nedílnou součástí stravy, protože obsahují vitamíny, minerální látky, vlákninu a mají nízkou energetickou hodnotu. Nejlepším způsobem podání zeleniny a ovoce je jejich čerstvá varianta, můžeme je doplnit o ořechy a sušené ovoce a tímto způsobem by se měli nahrazovat sladkosti a cukrovinky. Ovoce a zelenina by měla být konzumována 5 × denně.

#### **Maso**

Maso je zdrojem plnohodnotných bílkovin, železa a vitamínů. Doporučená denní dávka je 1–2 porce denně. Upřednostňovat by se měly především ryby a světlá masa jako drůbež a omezit uzeniny a tučné mastné výrobky.

### **Přílohy, pečivo a cereálie**

Pečivo je zdrojem jednoduchých sacharidů a energie. Ve starším školním věku bychom měli začít upřednostňovat celozrnné pečivo, na rozdíl od mladšího školního věku, kdy organismus nedokáže tak velké množství vlákniny strávit. Dále se doporučují cereálie s doplňkem vhodné potraviny např. jogurtem, které slouží jako plnohodnotná svačina.

Součástí výživy jsou přílohy jako rýže, těstoviny, pečivo, knedlíky a luštěniny. Jsou převážně zdrojem sacharidů, vlákniny a minerálních látek. Doporučuje se 5–6 porcí denně.

### **Pitný režim**

Množství tekutin je závislé na věku, hmotnosti, zdravotním stavu, fyzické aktivitě. Tekutiny jsou důležité pro látkovou výměnu, podporují funkci ledvin, odplavování škodlivých látek z těla. Nedostatek tekutin snižuje výkonnost a je snižená schopnost vnímání při vyučování. Děti od 12 let by měli konzumovat okolo 2,5 litru tekutin denně.

Vhodné nápoje jsou: neperlivá voda, slabé čaje, ovocné čaje, ředěné 100 % ovocné šťávy. Nevhodné jsou: alkoholické nápoje, káva, silný čaj, sycené nápoje, příliš mnoho minerálních vod.

## **2.3.2 Stravovací návyky**

Výživa je důležitým psychologickým i sociálním faktorem. Správné stravovací návyky by měl každý získat již v raném dětství od své rodiny. Podle průzkumu provedeného pod odbornou garancí Flóry zdravé výživy a České kardiologické společnosti bylo zjištěno, že více jak polovina žáků 7. tříd před odchodem do školy nesnídá. Přitom je snídaně považována za jedno z nejdůležitějších jídel během dne. A zeleninu zařazuje do stravy pouze 10 % školáků. (18)

V České republice zajišťují příjem stravy především školní jídelny, které se musí řídit dodržováním směrnic, zákonů a zajistit dětem vyváženou a pestrou stravu. Školní jídelnu navštěvuje v průměru 70–80 % dětí a školní jídelna zajišťuje přívod 30 % energetické denní dávky. (6) Hlavním úkolem školní jídelny je ukázat dětem zdravou a především pravidelnou stravu. Učí děti kultuře stravování a stolování.

Dříve bylo složení stravy ve školních jídelnách nedostatečné a často docházelo k nadbytku cholesterolu a tuků v pokrmech. Do dnešní doby došlo k pokroku ve školních jídelnách, především pokud jde o rozšířenou nabídku jídel, kde si děti mohou vybrat, na co mají chuť. Bohužel to nese i svá rizika, kdy si děti vybírají především sladká nebo smažená jídla. Ze strany rodičů je snaha o zařazení vegetariánských jídel a dalších alternativních směrů. Tyto alternativní směry by však měly být povoleny až v dospělém věku, kdy již nedochází k vývoji organismu.

Ke správnému a zdravému životnímu stylu patří pravidelná strava, správná kultura stolování. Je důležité jíst v klidu, vsedě, jídlo by mělo být lákavé, teplé a děti by při jídle neměla vyrušovat např. televize, čtení nebo telefonování.

#### **Rizika při nevhodné stravě:**

- mohou se projevit poruchy růstu a vývoje
- poruchy v imunitním systému
- zvýšená kazivost zubů
- obezita

Základním pravidlem správné výživy je její pravidelnost. Děti by se měly stravovat 5–6× denně. S pauzou mezi jídly nejdéle 3 hodiny.

#### **Snídaně**

Snídaně by měla pokrývat 20–25 % doporučeného denního příjmu energie. Důležitou součástí snídaní je dostatečný příjem tekutin. Součástí vhodné snídaně by měla být sacharidová složka s kvalitním rostlinným tukem a bílkovinou potravinou, doplněné o ovoce a zeleninu. Např. pečivo s pomazánkou, pečivo s rostlinným tukem a plátkem sýra, snídaňové cereálie s mlékem nebo bílým jogurtem.



### **Přesnídávka**

Dopolední přesnídávka by měla zahrnovat 10–15 % doporučeného denního příjmu energie. Zdravá svačina by měla obsahovat celozrnné pečivo s rostlinným tukem nebo pomazánkou, sýrem a zeleninou. Např. jogurt, tvarohový dezert nebo ovocná přesnídávka. Děti si často kupují svačinu z výdejních automatů, buď z důvodu, že svačinu zapomenou doma, nebo že jim jí rodiče nepřipraví.

### **Oběd**

Oběd pokrývá 35 % doporučeného denního příjmu energie a zahrnuje 60 % celkové denní energie. Obědy u dětí zajišťují převážně školní jídelny, které připravují stravu podle tzv. „Spotřebního koše“. Součástí obědů by měla být také zelenina a ovoce.

### **Svačina**

Odpolední svačina zajišťuje 10 % celkového denního příjmu energie. Základem svačin by měla být zelenina a ovoce, pečivo, mléčný výrobek a nápoj. Mělo by dojít k omezení uzenin a dalších tučných pokrmů, včetně různých pamlsků.

### **Večeře**

Večeře 30 % doporučeného denního příjmu energie. Nemusí být vždy teplá, ale neměla by být tučná a těžká. Vhodné jsou např. zeleninový salát se sýrem a pečivem, těstovinový salát s jogurtovým dressingem.

## **2.3.3 Následky nevhodných stravovacích zvyklostí**

### **Obezita**

Obezita je nadměrné množství tukové tkáně, u nadváhy jde o nadbytek hmotnosti. Obezitu dělíme na lehkou při 120–140 % ideální tělesné hmotnosti, střední při 140–200 % ideální tělesné hmotnosti a obezitu morbidní nad 200 % ideální tělesné hmotnosti. Nejčastěji k obezitě dochází z důvodu nerovnoměrného příjmu a výdeje energie a snížené pohybové aktivity. (4 Provazník, K. et. al., Díl VI, s. 452–453)

### Typy obezity:

- **typ gynoidní (ženský)**, tvar hruška: tuk je rozmístěn převážně v dolní polovině těla, na hýždích a na přední straně stehen. Nevyskytuje se mnoho kardiovaskulárních a metabolických komplikací.
- **typ androidní (mužský)**, tvar jablka: u mužů  $> 0,95$ , u žen  $> 0,85$ , tuk je rozmístěn v horní polovině těla, v týle, v epigastriu a nad deltoideálním svalem. Vyskytuje se větší počet metabolických a kardiovaskulárních komplikací.

### Tělesná hmotnost klasifikována podle BMI:

podvýživa	do 20
normální hmotnost	20–25
nadváha	25–30
obezita 1. stupně (mírná)	30–35
obezita 2. stupně (střední)	35–40
obezita 3. stupně (morbidní)	nad 40

### Zdravotní rizika spojená s obezitou:

- vysoký krevní tlak
- zvýšené riziko kardiovaskulárních chorob
- diabetes mellitus 2. typu
- zvýšená hladina krevního cholesterolu

V české populaci dětí od 13–17 let trpí 6 % dětí nadváhou a 5 % je obézních. (Květa, 2008)

Mezi hlavní příčiny obezity u dětí se uvádí nepravidelnost ve stravování, nedostatečná pohybová aktivita a nesprávná skladba jídelníčku, kde jsou zastoupeny převážně cukry, konzumace alkoholu, kouření a smažené pokrmy. Děti milují smažená, přesolená a nezdravá jídla, což může v budoucnu pro jejich zdraví představovat velké riziko. Mohou se objevit např. karcinomy tlustého střeva. Mezi nejčastější rizika, která se u dětí vyskytují, řadíme: vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu a triacylglycerolu, obezita, diabetes mellitus.

## **2.3.4 Poruchy příjmu potravy**

### **2.3.4.1 Mentální anorexie a bulimie**

Rozvoj poruch příjmu potravy je na predisponovaném traumatizovaném podkladu a může být nastartován nevhodným stravováním. Často k těmto poruchám dochází u dívek v období dospívání, kdy se ztotožňují s modelkami a dalšími úspěšnými ideály. Chtějí se jim co nejvíce přiblížit a vypadat jako ony. A právě toto vede k hubnutí a začínáme mluvit o poruchách příjmu potravy. V období dospívání mohou nastat i situace, kdy nedochází k nadměrnému příjmu potravy, ale právě naopak k cílenému hubnutí. Jako nejčastější poruchy příjmu potravy jsou uváděny tyto 2 typy:

#### **Anorexie (anorexia nervosa)**

Anorexie je psychogenní porucha postoje k jídlu. Nejvíce ohrožené jsou mladistvé ženy. Dochází k rychlému a záměrnému úbytku tělesné hmotnosti způsobené strachem z tloušťky, s úmyslným snižováním tělesné váhy. Hlavním projevem anorexie je kachexie. Mezi další projevy patří hypotenze, bradykardie, hypotermie, poruchy menstruačního cyklu, oslabená obranyschopnost organismu, vypadávání vlasů. (7)

#### **Bulimie**

Je psychogenní porucha, která se projevuje opakujícími se záchvaty přejídání s následným zvracením. Často se jedná o strach ze své váhy, a proto dívky sledují svou hmotnost. I když váha je většinou normální nebo jen mírně zvýšená. Nadměrné užívání projímadel a dávidel vede k poškození chrupu, hypokalémii a zduření slinných žláz.

Jak u mentální anorexie, tak u bulimie je potřeba svěřit se do péče odborníků s náležitou psychoterapií a výchovou k dodržování zásad správné výživy.

## 2.4 Prodejní automaty

Výdejní automaty jsou dnes umístěny ve většině mateřských, základních a středních škol. A mnohé nabídky z výdejních automatů patří mezi lákadla k nezdravému životnímu stylu. Ve škole můžeme nalézt automaty na nápoje, výdejní automaty s cukrovinkami nebo automaty na mléko. Tyto výdejní automaty jsou nejčastěji umístěny na velkých chodbách škol. Automaty jsou oblíbené pro svou technickou vybavenost a slouží jako orientační bod k setkávání spolužáků.

*"Prodejní automaty jsou stroje, které pracují na mechanickém, hydraulickém nebo elektromagnetickém principu. Po vhození příslušné sumy peněz, poskytnou zákazníkovi zboží. Pracovníci, pověřeni péčí o automaty, doplňují zásoby, vybírají mince a zajišťují provozuschopnost automatů. Prodejní automaty je možno považovat za jeden z prostředků mechanizace a automatizace procesů prodeje zboží. Při prodeji zboží touto formou se vynakládá pracovní čas pouze na doplňování zásob, kontrolu, opravy poruch mechanismů a odběr tržeb. Obchodní význam prodejních automatů je především v rozšíření nákupních možností, a to z hlediska:*

- *času, kdy umožňují nepřetržitý rychlý nákup po dobu celých 24 hodin,*
- *místa, kdy se stávají organickou součástí maloobchodní sítě s možností maximálního přiblížení k místu výskytu spotřebitelské poptávky." (16)*

Na prodávaný sortiment jsou kladeny specifické požadavky. Nabídka prodejních automatů je zaměřena na zboží běžné denní poptávky, tvarově jednoduché a malých rozměrů: teplé a studené nápoje, cukroviny, obložené pečivo, svačinky.

Nejčastěji se automaty vyskytují na frekventovaných místech, ve školách, na úřadech, v rekreačních oblastech, na nádražích, ve velkých závodech a v kulturních zařízeních. (16)

## 2.4.1 Rozdělení prodejních automatů

Automaty rozdělujeme na plně automatizované nebo poloautomatické.

Do plně automatizovaného automatu zákazník vloží příslušnou částku nebo zmáčkne tlačítko. *"Ostatní úkony obstará automat sám, vlastním zdrojem energie."*

*U poloautomatického prodejního stroje spotřebitel musí po vložení peněžní částky vynaložit určitou námahu, aby zboží dostal."* (16)

Podle způsobu použití je možno prodejní automaty rozdělit na prodejní automaty specializované, které prodávají jeden nebo několik druhů zboží příbuzného charakteru, a na prodejní automaty univerzální, které prodávají různé, často i vzájemně odlišné druhy nebo skupiny zboží. (16)

## 2.4.2 Druhy prodejních automatů

*Sloupcové automaty* se používají k prodeji baleného zboží, které je možno skládat do sloupců. Posuv zboží umožňují přidaná závaží v každém sloupci. *"Pod mincovníkem je uvolňovací zařízení, které se mechanicky odjišťuje mincemi."* (16)

*„Přihrádkové automaty, kde je zboží uloženo v přihrádkách uzavřených skleněným okénkem. Každá svislá řada má jeden společný mincovník. Uvolňovací systém je elektromagnetický. Mincovník kontroluje průměr, tloušťku a váhu mince i magnetičnost kovu. Správné mince projdou mincovníkem a spadnou do uvolňovacího zařízení. Poslední mince sepne elektrický okruh. Zákazník stisknutím tlačítka uvolní kotvu magnetu, která otevře zasklená dvířka, a dovolí vyjmout zboží“.* (16)

*„Automaty se sklopnými poličkami jsou vhodné pro zboží, které se pádem nepoškodí. Zboží je v automatech uloženo na sklopných poličkách, které se udržují ve vodorovné poloze západkami. Po vhození mincí odjistí elektromagnetické zařízení sklopné dno a zboží z poličky spadne skluznicí do výdejního otvoru.“* (16)

### **2.4.3 Nabídka v prodejních automatech**

*Automaty s teplými nápoji:* káva černá, káva s mlékem, caffè latté, mokaccino, cappuccino, čaj, čokoláda.

*U automatů se studenými nápoji:* Coca-cola, Coca-cola light, Pepsi, Cappy, Bonaqua, Nestlé nápoje, 7UP, Sprite, Fanta, džusy.

*U výdejních automatů s cukrovinkami:* čokolády, miňonky, oplatky, horalky, slané tyčinky, oříšky, křupky, sýr, brambůrky.

*Mléčné automaty obsahují:* polotučné mléko neochucené, polotučné mléko ochucené, jogurt neochucený, jogurt ochucený, jogurtové mléko a tavené sýry.

*Automaty s biopotravinami nabízí:* ovocné a cereální tyčinky, sušenky, oplatky, přírodní, ochucené a mléčné nápoje, cukrářské výrobky v bio kvalitě.

*Výdejní automaty s potravinami:* čerstvé bagety, housky, sendviče, tortilly.

## **2.5 Škola a zdravá výživa**

### **2.5.1 Škola podporující zdraví**

V rámci preventivních programů došlo k vytvoření programu podpory zdraví ve škole. Jedná se o projekt, kde je zapojeno přes 100 mateřských a základních škol a jde o zkvalitnění sociálního prostředí, vytvoření podmínek pro efektivní vzdělávání žáků a zlepšení spolupráce s dětmi. Jedná se o aplikaci strategie podpory zdraví na podmínky školy a přispět k její účasti na vlastní proměně a rozvoji.

Tento program se snaží o týmovou spolupráci a dlouhodobou a vyváženou koncepci strategie a metody řízení své kvalitativní proměny pro zdravý způsob života a vzdělávání a tím umožnit optimální vývoj a rozvoj každého jednotlivce, žáka a učitele v součinnosti s rodiči a obcemi, po stránce tělesné, duševní, sociální a duchovní. Školy se snaží vytvořit nejlepší podmínky pro výuku, odpočinek a relaxaci, budování a udržení pozitivních mezilidských vztahů, podpořit zdravý životní styl ve škole i mimo ni. Podmínky a účel programu jsou stanoveny v metodickém programu. (17)

### **2.5.2 Projekt „Mléko do škol“**

Cílem tohoto projektu je snížit deficit vápníku u dětské populace, konzumací mléka a mléčných výrobků. V projektu „Mléko do škol“ byla pod záštitou Evropské unie zapojena společnost Mlékárny Kunín, která se podílela na testování speciálně upravených strojů na mléko a mléčné výrobky. Díky tomuto projektu mohou žáci základních škol do věku 15 let využívat státem finančně dotované mléčné výrobky.

Automaty na mléčné výrobky jsou italské výroby a udržují mléčné potraviny do teploty 8°C. Mlékárna Kunín dodala do automatů na mléko speciální software na tzv. „kreditky“. Tyto kreditky jsou rozděleny na 2 druhy: kreditky na mléko a kreditky na jogurty a smetanové krémy.

Mléčné kreditky, zakoupí rodiče dětem přímo ve škole a nabijí ji příslušnou částkou peněz. Děti si kupují výrobky tak, že zasunou mléčnou kreditku do automatu a vyberou výrobek, kartu poté vyjmou. Po vyčerpání kreditu se karta musí opět nabít. Díky těmto automatům odpadla školám složitá manipulace s rizikovými potravinami.

Na začátku projektu bylo uvedeno do provozu 93 automatů v Moravskoslezském kraji, 44 automatů v Jihomoravském kraji, 26 automatů v Olomouckém kraji a 37 automatů ve Zlínském kraji. (18)

Projekt byl na nějaký čas zastaven a v roce 2009 opět Nařízením vlády ČR č. 238/2009 uveden v činnost. Od 1. 9. 2009 se do projektu „Mléko do škol“ zapojila společnost FILIP NT, s.r.o., a Itomat, s.r.o., se systémem, který funguje na systém čipů. Čipy slouží třeba i ke vstupu do školy, školní knihovny, kopírce a dalším věcem. Výhodou systému je in-line účet pro rodiče, kde mohou povolovat nebo zakazovat jednotlivé výrobky, dále mohou nastavit denní limit a zároveň zkontrolovat co si děti kupují. Jedná se o nápojové a výdejní zařízení s počítačovým programem, které je rozděleno na 3 části.

V 1. části se prodávají dotované mléčné výrobky, ve 2. části nápoje (džusy) a ve 3. části se prodávají cereální výrobky, oplatky, školní bagety, obložené housky. (19)

Do školních zařízení mohou dodávat pouze subjekty schválené Státním zemědělským intervenčním fondem. Maximální ceny stanovuje Ministerstvo financí ČR pro každý školní rok. (8)

Schválené firmy pro dodávku PMV pro školní rok 2008/2009 byly: Bohušovické mlékárny, a.s., EKOMILK, s.r.o., MADETA, a.s., Mlékárna Hlinsko, s.r.o., Mlékárna Kunín, a.s., OLMA, a.s., POLABSKÉ MLÉKÁRNY, a.s. Tyto firmy dodávají mléčné výrobky typu: polotučné mléko neochucené, polotučné mléko ochucené, jogurt neochucený, jogurt ochucený, jogurtové mléko, čerstvé a tavené sýry. (8)



### 2.5.3 Projekt Happy Snack

Další firmy, které se zaměřují na výdejní automaty se v posledních letech snaží o ozdravění prodávaných produktů ať již zdravějšími potravinami, tak především jejich čerstvostí. V sortimentu těchto zdravých výdejních automatů jsou nabízena: ochucená polotučná mléka, jogurty, housky s rostlinným tukem, šunkou a sýrem, amarantové výrobky, cereální tyčinky. Výrobky jsou uchovávány za správné teploty, jsou čerstvé a často se doplňují. Výdej je zaručen na základě předplacené karty, takže rodiče mají přehled o tom, co si jejich dítě kupuje, a nemá možnost utrácet své peníze jinde.

Zdravější výdejní automaty se objevily v roce 2006 a navazují na program Mléko do škol. Zdravé a čerstvé svačiny pro děti jsou nabízeny ve 190 základních školách a cílem projektu je umístit dalších 482 automatů do škol. Odbornou garanci nad tímto projektem převzalo Poradenské centrum Výživa dětí a jeho cílem je zlepšení stravovacích návyků u školních dětí.

Mezi firmy zajišťující zdravější automaty patří společnost COME, tato firma vyrábí chladicí automaty, dále Mlékárny Kunín, které dodávají především zdravé mléko do škol. Dále jsou zastoupeny firmy: České bagety – vyrábí obložené housky, Unilever – dodavatel rostlinného tuku do housek, Nutrend – výrobce cereálních tyčinek a nápojů, Inovační institut – výrobky z amarantu, Maspex czech – prodejce nealkoholických nápojů a džusů.

**Mezi hlavní výhody zdravých automatů jsou uváděny:**

- děti si nemusí brát svačinu z domova
- odchod do školy je bez stresu pro rodiče, co má dát dítěti ke svačině
- rodiče vědí, co si jejich dítě kupuje ke svačině
- svačiny jsou čerstvé a uchovány za dobrých podmínek (20)

## 2.6 Mezinárodní studie WHO „Mladí lidé a zdraví“ a studie HBSC

V roce 1998 byla v České republice provedena mezinárodní studie WHO „Mladí lidé a zdraví“, kde byly formou dotazníku osloveni školní děti ve věkových skupinách 11, 13 a 15 let s dotazem na frekvenci spotřeby ovoce, zeleniny, mléka, uzenin a dalších potravin. Dále byly hodnoceny vztahy mezi zdravím a životní spokojeností dětí, konzumací alkoholických nápojů a kouření, adaptací na školu a nároky, které jsou na děti kladeny ze strany školy a rodičů. Frekvence spotřeby byla hodnocena pětistupňovou škálou. (9) Tato studie proběhla již v roce 1995, následně v roce 1998 a v roce 2002. Studie HBSC v roce 2002 se zúčastnilo celkem 5012 dětí, z toho bylo 2412 chlapců a 2600 dívek ve věku 11-15 let. (10)

Ze studie například vyplynulo, že spotřeba nápojů s vysokým obsahem cukru v roce 1998 více jak 1× denně byla zjištěna u 28,2 % chlapců a u 24,3 % dívek. S věkem spotřeba slazených nápojů v ukazateli více jak 1× denně klesala, důvodem mohla být náhrada slazených nápojů alkoholickými. U 4 % chlapců a 4,2 % dívek bylo zjištěno, že nápoje s vysokým obsahem cukru nepilo nikdy. (9)

### Spotřeba nápojů s vysokým obsahem cukru podle věku a pohlaví v roce 1998 (9)

Věková skupina	Pohlaví	Více jak 1× denně	1× denně	Minimálně 1× týdně	Zřídka	Nikdy
Věk 11	♂	30,0 %	17,7 %	28,0 %	17,9 %	6,3 %
	♀	25,8 %	17,9 %	2,5 %	25,6 %	5,2 %
Věk 13	♂	29,4 %	19,7 %	31,6 %	14,9 %	4,5 %
	♀	25,9 %	19,9 %	25,5 %	25,2 %	3,6 %
Věk 15	♂	25,2 %	26,7 %	32,3 %	14,7 %	1,2 %
	♀	21,2 %	15,1 %	28,1 %	31,7 %	3,9 %
Celkem	♂	28,2 %	21,4 %	30,7 %	15,8 %	4,0 %
	♀	24,3 %	17,7 %	26,4 %	27,5 %	4,2 %

Spotřeba nápojů s vyšším obsahem cukru ve studii v roce 2002 více jak 1× denně byla zjištěna u 11,5 % chlapců a u 7,8 % dívek. Se stoupajícím věkem spotřeba těchto nápojů klesala u obou pohlaví. U 2,9 % chlapců a 5,2 % dívek bylo zjištěno, že nápoje s vysokým obsahem cukru nepilo nikdy. (10)

**Spotřeba nápojů s vysokým obsahem cukru podle věku a pohlaví v roce 2002**

(10)

Věková skupina	Pohlaví	Více jak 1× denně	1× denně	Minimálně 1× týdně	Zřídka	Nikdy
Věk 11	♂	9,3 %	17,6 %	52,5 %	15,7 %	4,0 %
	♀	6,2 %	17,0 %	53,8 %	17,9 %	5,0 %
Věk 13	♂	10,6 %	20,6 %	53,6 %	12,4 %	2,7 %
	♀	7,7 %	21,0 %	47,3 %	18,7 %	5,1 %
Věk 15	♂	14,5 %	20,1 %	50,9 %	12,3 %	2,0 %
	♀	9,4 %	17,8 %	47,9 %	19,4 %	5,5 %
Celkem	♂	11,5 %	19,4 %	52,3 %	13,5 %	2,9 %
	♀	7,8 %	18,6 %	49,7 %	18,7 %	5,2 %

Konzumace ovoce v roce 1998 více jak 1× denně byla u chlapců 43 % a u dívek 55,4 %. S přibývajícím věkem konzumace na více než 1 denně u obou pohlaví klesala. (9)

**Spotřeba ovoce podle věku a pohlaví v roce 1998 (9)**

Věková skupina	Pohlaví	Více jak 1× denně	1× denně	Minimálně 1× týdně	Zřídka	Nikdy
Věk 11	♂	47,3 %	35,0 %	14,3 %	2,4 %	1,0 %
	♀	59,3 %	29,3 %	9,4 %	1,8 %	0,2 %
Věk 13	♂	46,9 %	34,5 %	15,5 %	2,0 %	1,1 %
	♀	55,1 %	30,3 %	13,2 %	1,1 %	0,3 %
Věk 15	♂	34,8 %	42,5 %	20,3 %	2,1 %	0,3 %
	♀	51,9 %	30,1 %	16,9 %	1,0 %	0,2 %
Celkem	♂	43,0 %	37,3 %	16,7 %	2,2 %	0,8 %
	♀	55,4 %	29,9 %	13,2 %	1,3 %	0,2 %

Konzumace ovoce v roce 2002 více jak 1× denně byla u chlapců 9,9 % a u dívek 15,3 %. Nikdy nekonzumovalo ovoce 1,5 % chlapců a 0,4 % dívek. S přibývajícím věkem se snižuje podíl dětí, které ovoce nejí nikdy. (10)

#### Spotřeba ovoce podle věku a pohlaví v roce 2002 (10)

Věková skupina	Pohlaví	Více jak 1× denně	1× denně	Minimálně 1× týdně	Zřídka	Nikdy
Věk 11	♂	10,3 %	31,0 %	51,8 %	4,1 %	2,1 %
	♀	14,3 %	39,7 %	41,8 %	3,5 %	0,6 %
Věk 13	♂	9,5 %	26,8 %	58,5 %	3,7 %	1,4 %
	♀	14,6 %	32,6 %	49,5 %	2,6 %	0,3 %
Věk 15	♂	9,8 %	19,1 %	65,4 %	4,3 %	1,1 %
	♀	17,1 %	27,9 %	67,7 %	3,3 %	0,2 %
Celkem	♂	9,9 %	25,7 %	58,6 %	4,1 %	1,5 %
	♀	15,3 %	33,4 %	47,6 %	3,1 %	0,4 %

Konzumace zeleniny v roce 1998 více jak 1× denně byla u chlapců 14,1 % a u dívek 22,0 %. U vyšších věkových kategorií postupně klesala z původních ukazatelů 1× denně a dostala se do kategorie 1× týdně. U mladších věkových skupin byla spotřeba zeleniny častěji než 1× denně uvedena u 14,30 % chlapců a 25,10 % dívek. (9)

#### Spotřeba čerstvé zeleniny podle věku a pohlaví v roce 1998 (9)

Věková skupina	Pohlaví	Více jak 1× denně	1× denně	Minimálně 1× týdně	Zřídka	Nikdy
Věk 11	♂	14,3 %	30,9 %	27,3 %	15,9 %	11,6 %
	♀	25,1 %	33,7 %	22,8 %	10,9 %	7,5 %
Věk 13	♂	15,5 %	28,0 %	29,9 %	15,5 %	11,1 %
	♀	21,6 %	32,5 %	29,2 %	12,6 %	4,2 %
Věk 15	♂	12,5 %	25,7 %	40,4 %	18,0 %	3,5 %
	♀	19,3 %	30,4 %	37,0 %	11,6 %	1,8 %
Celkem	♂	14,1 %	28,2 %	32,5 %	16,4 %	8,8 %
	♀	22,0 %	32,2 %	29,7 %	11,7 %	4,5 %

Podobná situace byla i v roce 2002. Pětina dětí udávala spotřebu zeleniny více jak 1× denně a posléze zřídka. U obou pohlaví byla s věkem spotřeba omezena na minimálně 1× týdně. (10)

#### Spotřeba čerstvé zeleniny podle věku a pohlaví v roce 2002 (10)

Věková skupina	Pohlaví	Více jak 1× denně	1× denně	Minimálně 1× týdně	Zřídka	Nikdy
Věk 11	♂	6,3 %	21,8 %	59,7 %	8,4 %	2,7 %
	♀	8,4 %	26,6 %	57,4 %	5,5 %	1,7 %
Věk 13	♂	4,9 %	17,6 %	67,4 %	7,3 %	2,8 %
	♀	7,6 %	22,5 %	62,7 %	5,2 %	1,7 %
Věk 15	♂	5,7 %	14,6 %	70,0 %	7,4 %	2,0 %
	♀	9,1 %	20,5 %	66,2 %	2,7 %	1,5 %
Celkem	♂	5,6 %	23,2 %	65,6 %	7,7 %	2,5 %
	♀	8,4 %	20,7 %	62 %	4,5 %	1,7 %

Dietu v roce 1998 drželo celkem 4,4 % chlapců a 12,1 % dívek. Žádnou dietu nedrželo 74 % chlapců a 44,8 % dívek, protože byly se svou váhou spokojeni. S přibývajícím věkem však stoupá procento dívek, které dietu držely. Ve studii v roce 2002 uvedlo 21,5 % dívek a 9,8 % chlapců, že dietu drží. Těch, kteří dietu nedrželi, bylo 44,6 % dětí. (10)

#### Držení diet podle pohlaví a let (v %) (10)

Stav	Chlapci		Dívky	
	1998	2002	1998	2002
Nedrží dietu	74,0	1,3	44,8	44,6
Měl/a by	64,3	18,9	43,1	34,5
Drží dietu	4,4	9,8	12,1	21,5

Jako přiměřenou svou postavu v roce 1998 hodnotilo 50,6 % chlapců a 41,3 % dívek. S rostoucím věkem narůstá počet dívek, které považují svou postavu za tlustou je okolo 37,3 % dívek a pouze u 19,3 % chlapců. Ve věku 15 let pak svou postavu jako tlustou hodnotilo 47,0 % dívek a 18 % chlapců. Okolo 4,5 % chlapců a 10,4 % dívek o své postavě nepřemýšlelo vůbec.

V roce 2002 jako přiměřenou svou postavu hodnotilo 55,8 % dětí, z toho 2/3 chlapců a 1/2 dívek. Jako trochu tlustou hodnotilo svou postavu 64,8 % dívek a 35,8 % chlapců. (10)

Ze studií z let 1998 i 2002 vyplynulo, že dívky se věnují stravovacím zvyklostem více a to hlavně, pokud jde o omezování příjmu energie, a také věnují zvýšenou pozornost své postavě již od mladších věkových skupin na rozdíl od chlapců. (9, 10)

## **3 Praktická část**

### **3.1 Cíl práce**

Cílem bakalářské práce je formou dotazníku přispět k deskripci postojů dětí staršího školního věku ke zdravé výživě a identifikovat jejich návyky zdravého životního stylu.

Druhým cílem je rovněž přispět k identifikaci a deskripci názorů starších školních dětí vůči prodejním automatům s různou nabídkou a uvést názory na možnost rozšíření sortimentu k případnému osobnímu využití nebo nákupu nápojů a občerstvení z automatu ve škole.

### **3.2 Pracovní hypotézy**

První pracovní hypotéza vychází z výsledků výzkumných studií a empirických poznatků a předpokládá, že pouze 50 % dětí bude zastávat kladné názory na zdravou výživu a 4/5 dětí staršího školního věku bude mít pozitivní vztah k automatům na škole.

Pracovní hypotéza číslo dvě se opírá o empirické poznatky prezentované v médiích a realitu masové reklamy atraktivních a nezdravých pochutin a občerstvení, která je lákavá pro děti. Lze vyslovit předpoklad, že preferovaným výrobkem ve výdejních automatech budou slazené nápoje.

Třetí pracovní hypotéza je zaměřená na stravovací návyky dětí staršího školního věku a opírá se o výsledky řady průzkumu a anket v ČR a v souladu s nimi, lze vyslovit předpoklad, že pouze 1/2 dětí staršího školního věku bude preferovat zdravý životní styl.

Čtvrtá pracovní hypotéza je formulovaná na základě teoretických informací o kauzalitě poruch příjmu potravy a proto lze u starších školních dětí již identifikovat 1. stupeň ohrožení poruchami příjmu potravy, které se mohou projevit při nespokojenosti s postavou a předpokládá držení diet, a to až u 30 % skupiny.

## 3.3 Metodika

### 3.3.1 Charakteristika skupiny

Základní škola, Praha 8, Libčická 10, je umístěna v klidném prostředí. Ve škole je zavedena žákovská samospráva, školní časopis, rozhlasové studio i relaxační přestávky. Ve školním roce 2008–2009 bylo vytvořeno 15 tříd po 30 dětech. Od roku 2010 se žáci 1. až 6. třídy vzdělávají podle nového vzdělávacího programu „Společně za lepší školu“. Škola organizuje různé akce a výlety, dále zajišťuje dětem pitný režim, mléčné přestávky a občerstvení. Ve školní jídelně si děti mohou vybrat z 2 druhů jídel. Na chodbě školy je umístěn výdejní automat na nápoje, mléčný výdejní automat a je provozován školní bufet.

Základní škola, Praha 8, Palmovka 8, vznikla z původního obecního domu postaveného roku 1895. V současné době navštěvuje školu 212 žáků, kteří jsou rozděleni do 10 tříd, 5 tříd na prvním stupni a 5 tříd na stupni druhém. Vzdělávání probíhá podle vlastního školního vzdělávacího programu (VŠP). Motivační název ŠVP je „Škola = hra, radost, poznání“. Škola zajišťuje sportovní, hudební, výtvarné i umělecké kroužky, kurz keramiky, anglického jazyka, počítačů, aerobik, bruslení. Ve školní jídelně si děti mohou vybrat z 2 druhů jídel. Na škole jsou umístěny automaty na teplé nápoje, výdejní automat na studené nápoje a dále automat s cukrovinkami. Děti mají možnost si koupit sladké rohlíky, mléko a jogurty od paní hospodářky.

Škola	Chlapci		Dívky		Celkem	
ZŠ Libčická	41	26,5 %	38	24,5 %	79	50,9 %
ZŠ Palmovka	34	21,9 %	42	27,0 %	76	49,0 %
Celkem	75	48,4 %	80	56,1 %	155	100 %



### **3.3.2 Vlastní metodika**

Autorka zvolila k naplnění cíle bakalářské práce dotazník. Za podpory učitelů vybraných škol a po vysvětlení cíle šetření, byl dětem rozdán dotazník, který byl jimi dobrovolně vyplněn. Dotazník byl anonymní a vyplnění trvalo v průměru 20 minut. Děti si vybíraly z nabídnutých odpovědí a v některých případech uváděly své vlastní varianty. V případě nejasností se našlo společné řešení. Sběr dat probíhal v měsících leden až únor roku 2010 na dvou základních školách v Praze 8. Dotazník vyplnilo 155 dětí, z čehož bylo 75 chlapců a 80 dívek ve věkových skupinách 11–15 let.

#### **Popis dotazníku:**

Dotazník je rozdělen na 3. části.

1. Otázky č. 2–23 zjišťují postoje dětí ke zdravé výživě
2. Otázky č. 24–29 se zaměřují na názory k výdejním automatům, na to co si děti kupují
3. Otázky č. 30–32 zjišťují názory co by děti do výdejních automatů doplnily

## 4 Výsledky

Všechny výsledky průzkumu jsou prezentovány formou grafů a tabulek, kde jsou uvedeny údaje ve vybraných ukazatelích, rozdělené podle pohlaví a uváděné v procentech.

Níže jsou uvedeny vybrané výsledky dotazníkového šetření:

V první části výzkumu bylo prokázáno, že 48 % chlapců a 43,75 % dívek se stravuje pravidelně, 16 % chlapců a 20 % dívek uvedlo, že se pravidelně nestravuje a celkem 36,13 % uvedlo možnost občas. (tabulka č. 1 na straně 48)

U otázky zda snídají ve všední den, uvedlo 57,33 % chlapců a 48,75 % dívek odpověď ano. Odpověď ne, byla zaznamenána u 16 % chlapců a 11,25 % dívek. (tabulka č. 2 strana 49)

Jako nejčastější variantu snídaně děti uváděly ve 37,42 % rohlík nebo chléb se salámem, paštikou či marmeládou, cereálie uvedlo celkem 19,35 % dětí z toho bylo 13,33 % chlapců a 25 % dívek. Rohlík (chléb) s máslem byl zaznamenán u 14,19 % dětí. Jogurt snídá 6,67 % chlapců a 12,5 % dívek a 10,67 % chlapců a 6,25 % dívek nesnídá. (tabulka č. 3 na straně 50)

Pravidelně ve škole svačí 53,33 % chlapců a 63,75 % dívek, nesvačí 20 % chlapců a 16,25 % dívek. Variantu občas uvedlo celkem 23,23 % dětí. (tabulka č. 4, strana 51)

Svačinu si z domova nosí 74,67 % chlapců a 78,75 % dívek. Jen 14,67 % chlapců a 15 % dívek si svačinu kupuje v obchodě. Svačinu ze školního výdejního automatu kupuje pouze 10,67 % chlapců a 6,25 % dívek. (tabulka č. 5 na straně 52)

Peníze na svačinu dostává od rodičů 69,33 % chlapců a 68,75 % dívek, ze svého kapesného si svačinu kupuje 28 % chlapců a 31,25 % dívek. (tabulka č. 6 na straně 53)

Celkem obědvá 87,10 % dětí, pravidelně obědvá 8 % chlapců a 8,75 % dívek a pouze 3,87 % dotázaných dětí uvedlo, že neobědvá. Na otázku, kde děti nejčastěji obědvají, uvedlo 53,33 % chlapců a 62,50 % dívek školní jídelnu. Doma se stravuje celkem 40 % dětí. Do restaurací rychlého občerstvení chodí na oběd 1,33 % chlapců a 1,25 % dívek. (tabulka č. 7 a 8 na straně 53, 54)

U otázky, co nejčastěji děti pijí během dne, byla uvedena minerální voda v 28 % u chlapců a 32,50 % u dívek. Jako druhý nejčastější nápoj byly uváděny slazené nápoje (Coca-cola, Fanta, Pepsi, Sprite atd.) v 37,33 % chlapců a 17,50 % dívek. Dále u 9,33 % chlapců a 20 % dívek byla uvedena voda z vodovodu. Dále se umístil džus celkem u 10,97 % dětí, následovaný sladkým nebo hořkým čajem. Energetické nápoje uvedlo 5,33 % chlapců a 1,25 % dívek a 1,33 % chlapců uvedlo pivo. (tabulka č. 10 na straně 55)

K této otázce úzce souvisí následující, kdy 10,67 % chlapců a 7,5 % dívek uvedlo, že slazené nápoje konzumují denně. Slazené nápoje nepije pouze 6,67 % chlapců a 3,75 % dívek. Jako občasou konzumaci slazených nápojů označilo celkem 85,81 % dětí. (tabulka č. 11 na straně 56)

Denní konzumaci brambůrek, tyčinek, krekrů a dalších pochutin uvedlo celkem 9,03 % dětí a celkem 89,03 % dětí je konzumuje občas. Možnost nikdy označilo celkem 1,94 % dětí. (tabulka č. 12 na straně 56)

Denní konzumaci zeleniny nebo ovoce uvedlo 34,67 % chlapců a 55 % dívek, odpověď občas uvedlo 57,33 % chlapců a 45 % dívek. U 8,00 % chlapců, bylo uvedeno, že zeleninu nebo ovoce nekonzumují. Tento údaj je statisticky významný ( $\text{Chi} - \text{kvadrát} = 11.10$ ). (tabulka č. 14 na straně 57)

Na otázku, které pečivo děti upřednostňují, označilo 64 % chlapců a 51,25 % dívek světlé pečivo, tmavé pečivo uvedlo 21,33 % chlapců a 6,25 % dívek. Celozrnnému pečivu dává přednost 13,33 % chlapců a 42,50 % dívek. (tabulka č. 16 na straně 58)

Mléko má rádo 86,67 % chlapců a 85 % dívek. Pouze 13,33 % chlapců a 15 % dívek, mléko nepije. Ohledně druhu bylo nejčastěji, a to celkem v 70,97 %, uvedeno polotučné mléko. Dále 5,33 % chlapců a 6,25 % dívek uvádělo mléko sladké. Tučné mléko konzumuje 9,33 % chlapců a 3,75 % dívek. Odstředěné mléko preferuje 6,25 % dívek a pouze 1,33 % chlapců. Kefírové mléko uvedlo 1,33 % chlapců a 2,5 % dívek. (tabulka č. 17 a 18 na straně 59)

Celkem 28,39 % dětí navštěvuje restaurace rychlého občerstvení a 1,29 % dětí je navštěvují pravidelně. Pouze 6,45 % dětí rychlé občerstvení nenavštěvuje a poměrně velké procento okolo 65,81 % dětí navštěvuje rychlá občerstvení občas. Tento údaj je statisticky významný (Chi – kvadrát = 9.63). (tabulka č. 19 na straně 60)

S touto otázkou úzce souvisí otázka, kterému jídlu dávají děti přednost. Přednost domácí stravě dává 73,33 % chlapců a 88 % dívek. Restauracím rychlého občerstvení dává přednost 24 % chlapců a 15 % dívek. Školní jídelnu si oblíbilo 2,67 % chlapců a 1,25 % dívek. Předpokládaná statistická významnost se u této otázky nepotvrdila. (tabulka č. 20 na straně 60)

Dodržování diet uvedlo 27,50 % dívek a 18,67 % chlapců. Občasné držení diet bylo zaznamenáno u 13,75 % dívek a 8 % chlapců. Stále drží dietu 1,33 % chlapců a 1,25 % dívek. Nikdy nedrželo dietu 72 % chlapců a 57,50 % dívek. Předpokládaná statistická významnost se u této otázky nepotvrdila. (tabulka č. 21 na straně 61)

Sportovním aktivitám se věnuje 65,33 % chlapců a 48,75 % dívek, příležitostně sportuje 21,33 % chlapců a 37,50 % dívek. Celkem 13,55 % dětí nesportuje. Nejčastěji děti sportují 3–4× týdně. Nejčastěji uváděný sport byl fotbal, florbal u chlapců a aerobik a tanec u dívek. V poslední době také došlo k oblibě sportů typu karate a taekwondo, dále se do oblíbenosti dostala jízda na koni a in-line bruslení. (tabulka č. 22 na straně 61)

Druhá část dotazníku se věnovala frekvenci nákupu z výdejních automatů.

Na otázku, jak děti vnímají školní automaty, uvedeno 14,67 % chlapců a 16,25 % dívek, že je to místo ke scházení se spolužáky. Jako občerstvovací místo označilo umístění výdejních automatů 74,67 % chlapců a 75 % dívek. Automaty jako orientační bod ve škole považuje 10,67 % chlapců a 8,75 % dívek. U této otázky nebyla potvrzena statistická významnost. (tabulka č. 23 na straně 62)

Nejčastěji nakupovaným nápojem ve výdejním automatu s celkovým počtem 32,20 % jsou nápoje slazené. Okolo 15,48 % dětí si z nápojových automatů kupují minerální vody a celkem 18,71 % dotázaných si z nápojových automatů nenakupuje. Dalším oblíbeným nápojem jsou džusy, které kupuje celkem 11,61 % dětí. (tabulka č. 26 na straně 64)

Okolo 30,97 % dětí uvedlo, že si ve výdejním automatu na jídlo nic nekupují. Bagety, sendviče nebo housky si z výdejního automatu kupuje 25,33 % chlapců a 31,25 % dívek. Čokoládu, oplatky a různé sladkosti nakupuje ve výdejním automatu 21,33 % chlapců a 35 % dívek. Brambůrky, křupky, oříšky konzumuje 5,33 % chlapců a 5 % dívek. Celkem 3,87 % dotázaných dětí si z výdejního automatu oblíbilo různé druhy bonbonů. (tabulka č. 27 na straně 65)

Na tuto otázku navazuje otázka, zda rodiče vědí, co si jejich děti z výdejních automatů kupují. Informovanost rodičů o nákupech z výdejních automatů uvedlo celkem 70,32 % dětí, u 27,74 % dětí rodiče neví o nákupech z výdejních automatů a 1,94 % dětí se k otázce nevyjádřilo. (tabulka č. 28 na straně 66)

Třetí část dotazníku přispívá k možnostem zvětšení lákavosti nabídky výdejních automatů.

Spokojenost s nabídkou výdejních automatů uvedlo celkem 40,65 % dětí. Rozšíření sortimentu by uvítalo celkem 41,94 % dětí a celkem 14,19 % dětí uvedlo, že z výdejního automatu nenakupuje. K této otázce se nevyjádřilo 3,23 % dětí. (tabulka č. 29 na straně 66)

U otázky, co by do sortimentu výdejních nápojových automatů děti doplnily, děti často uváděly žádost o rozšíření nabídky slazených nápojů a hlavně o doplnění energetických nápojů. Další požadavek byl na rozšíření druhů minerálních vod, džusů a také doplnění větších balení.

V sortimentu výdejních automatů na jídlo, by děti přivítaly rozšíření a zvětšení nabídky typů baget, sendvičů, obložených housek. Děti by dále uvítaly teplé potraviny. A samozřejmě doplnění různých druhů oplatek, brambůrků a popcornu. Asi 10 % dětí by přivítalo ve výdejních automatech čerstvé ovoce, jogurty, cereální sušenky a zdravější jídla.

# 5 Diskuse

## 5.1 První pracovní hypotéza

První pracovní hypotéza vychází z výsledků výzkumných studií a empirických poznatků a předpokládá, že pouze 50 % dětí bude zastávat kladné názory na zdravou výživu a 4/5 dětí staršího školního věku bude mít pozitivní vztah k automatům na škole. Tato hypotéza byla částečně potvrzena.

Opodstatněnost první pracovní hypotézy lze opřít o výsledky dotazníkových šetření v letech 1998 a 2002 a současně s vlastním dotazníkovým šetřením, kdy bylo zjištěno, že děti odpovídají na otázky svého stravování podle správných stravovacích zvyklostí. Je potěšující, že většina dotázaných jí ovoce a zeleninu pravidelně. Ve skutečnosti však mají nezdravé pochutiny raději.

Přibližně 40 % dětí je spokojeno s výdejními automaty na školách a stejně velké procento dětí by uvítalo rozšíření nabídky ve výdejních automatech. Jen pětina dotázaných výdejní automaty nevyužívá. Z pohledu učitelů k oblíbenosti výdejních automatů u dětí, jde jistě o problémy týkající se nošení občerstvení z výdejních automatů do tříd. Většinou dochází k rozšlapání nebo vylití těchto potravin na zem. Jinak učitelé souhlasí s názorem, že výdejní automaty slouží částečně i k doplňování tekutin během dne. Děti si výdejní automaty oblíbily jako místo ke scházení se spolužáky a hlavně jako občerstvovací místo. Mnohdy tráví celé přestávky v družném rozhovoru u těchto automatů. Z pohledu zdravé výživy by bylo dobré zajistit automaty se zdravějšími potravinami (jogurty, jogurtové nápoje, sýry, ovoce), bohužel těchto automatů je stále málo.

## 5.2 Druhá pracovní hypotéza

Druhá pracovní hypotéza se opírá o empirické poznatky prezentované v médiích a realitu masové reklamy atraktivních (nezdravých) pochutin a občerstvení, která je lákavá pro děti. Lze vyslovit předpoklad, že preferovaným výrobkem ve výdejních automatech budou slazené nápoje. Tato hypotéza byla potvrzena.

Opodstatněnost hypotézy lze opřít o výsledky průzkumu, kde bylo zjištěno, že 32 % dětí má slazené nápoje ve velké oblibě. Byly uvedeny jako nejčastější nakupovaný výrobek a také jako nejčastější požadavek pro rozšíření nabídky ve výdejních automatech.

Jak uvádí mnohé studie nadměrné pití, Coca-Cola nápojů má neblahý vliv na rovnováhu mezi vápníkem a fosforem a tím dochází k úbytku kostní hmoty. Bohužel děti milují sladkou chuť, a proto si tyto nápoje často kupují. Mnohdy i za podpory rodičů, kteří jim je sami nakoupí. Velký vliv na spotřebu slazených nápojů má i ovlivnění z řad vrstevníků. Tento trend se bohužel do budoucna příliš měnit nebude. Do značné míry mohou za vysokou spotřebu slazených nápojů provozovny rychlého občerstvení (Fast Food), které můžeme nalézt téměř na každém rohu. Tyto provozovny podávají ke svým výrobkům právě slazené nápoje a jen v malém množství nabízejí minerální vody nebo džusy. Děti jsou ovlivňovány také velkými společnostmi produkující slazené nápoje, které propagují své výrobky formou reklam, kde jejich výrobky doporučují významné osobnosti sportu, fotbalisté, hokejisté, tenisté a mnoho herců. Dalším významným faktorem ke zvýšení spotřeby slazených nápojů, je vliv velkých obchodních řetězců, které neváhají, v zájmu zvýšení svých zisků, nalákat zákazníky na větší a výhodnější balení slazených nápojů nebo dávání dáreků za nákup těchto výrobků.

## 5.3 Třetí pracovní hypotéza

Třetí pracovní hypotéza je zaměřená na stravovací návyky dětí staršího školního věku a opírá se o výsledky řady průzkumu a anket v ČR a v souladu s nimi, lze vyslovit předpoklad, že pouze 1/2 dětí staršího školního věku bude preferovat zdravý životní styl. Tato hypotéza byla částečně potvrzena.

Děti jsou při vytváření svých návyků ovlivněny jejich nejbližším okolím a rodinou. V dnešní době jsou děti často poučovány, co je zdravé a co je nezdravé stravování. Vědí, že by měly pít dostatek tekutin a mít vyšší energetický výdej než je jejich příjem. Často na otázky zdravého životního stylu odpoví správně, bohužel skutečnost je poněkud odlišná. Na utváření správných stravovacích návyků se podílejí i společnosti rychlého občerstvení, které využívají sílu reklamy a různými lákadly (figurkami z filmů) propagují své výrobky. Lákají i výhodnými cenami a především rychlou přípravou výrobků. Často také nabízejí organizování narozeninových oslav pro děti. Jejich výrobky mají vysokou energetickou hodnotu, vysoký obsah soli, jsou upravovány především smažením a téměř vždy jsou doplněny slazeným nápojem, bohužel i u dětského menu. Děti v těchto provozovnách rády posedí a zakoupenými výrobky rychle zaženou hlad. Místo minerální vody nebo přírodního džusu, sáhnou raději po nápojích Coca-Cola, Fanta, Sprite, Pepsi. Rodiče jsou často pracovně vytíženi a nezbyvá jim čas na kontrolu jejich dětí. Mnohdy záleží i na rodičích, jaké návyky zdělili od svých rodičů a co předávají svým dětem. Pokud rodiče nemají pozitivní vztah ke zdravé výživě, pak negativně ovlivňují i své děti. Některé rodiny jezdí o víkendech do nákupních center, kde tráví celý den nákupy a na oběd chodí do místních restaurací. Na základě anket provedených v ČR se dá říci, že polovina dotázaných dětí má kladný vztah ke zdravé výživě, ale zároveň si rády dopřejí nezdravé výrobky.



## 5.4 Čtvrtá pracovní hypotéza

Čtvrtá pracovní hypotéza je formulovaná na základě teoretických informací o kauzalitě poruch příjmu potravy a proto lze u starších školních dětí již identifikovat 1. stupeň ohrožení poruchami příjmu potravy, které se mohou projevit při nespokojenosti s postavou a předpokládá držení diet, a to až u 30 % skupiny. Tato hypotéza byla potvrzena na základě otázek, které se vztahují ke zdravé výživě a držení diet v dotazníkovém šetření. Zjistilo se, že dívky věnují větší pozornost své postavě a dodržují různé diety více než chlapci. Potvrzení této hypotézy lze opřít i o činnost sdružení Anabell, které se zabývá poruchami příjmu potravy.

Dodržování diet má vliv na nárůst poruch příjmu potravy u mladých dívek. Je to způsobeno dnešními ideály, dívky chtějí vypadat jako modelky a tím mít větší úspěch u chlapců a naopak. Bohužel je v dnešní době mnoho druhů internetových serverů, časopisů i blogů věnujících se zaručeným trikům jak zhubnout nebo si udržet stávající váhu. Dívky ve starším školním věku nejsou schopny ještě určit, které diety a rady jsou správné, a které ne. Často se nechávají ovlivňovat svými kamarádkami nebo doporučením svých oblíbených celebrit. V poslední době dochází k nárůstu poruch příjmu potravy u chlapců. Problém anorexie u chlapců souvisí se skutečností, že málokdy vyhledají odbornou pomoc. Bohužel dívky ani chlapci si neuvědomují riziko, jaké jim při začínajícím hubnutí hrozí. K poruchám příjmu potravy dochází často na nervovém podkladě. Někdy přispívají k poruchám příjmu potravy i rodiče, ať již mají nepřiměřené nároky na své děti. V některých případech je příčinou nezáměrem o své děti, či rodinné problémy jako je rozvod nebo psychické týrání dětí. Dalším rizikovým faktorem pro tyto poruchy jsou začínající změny postavy, které se dospívajícím dětem nemusejí líbit a snaží se udělat vše proto, aby si zachovaly původní štíhlost. Pokud se vyskytnou poruchy příjmu potravy v rodině, rodiče by neměli nechávat řešení na dětech, ale aktivně se zajímat o možnosti pomoci svému dítěti.

## 6 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo formou dotazníku přispět k deskripci postojů dětí staršího školního věku ke zdravé výživě a identifikovat jejich návyky zdravého životního stylu. Druhým cílem bylo rovněž přispět k identifikaci a deskripci názorů starších školních dětí vůči výdejním automatům s různou nabídkou a uvést názory na možnosti atraktivity a případnému osobnímu využití nebo nákupu nápojů a občerstvení z těchto automatů ve škole.

Sledovaný soubor tvořilo 155 dětí věkové kategorie 11–15 let, které anonymně a dobrovolně vyplnily dotazník. Jak je patrné z výsledků, dívky mají větší vztah ke zdravé výživě a mnohdy dodržují různé diety více než chlapci. Nesportuje pouze necelá pětina starších školních dětí. Je patrné, že výdejní automaty jsou u dětí oblíbené, ale záleží na jejich nabídce. Výsledky výzkumu potvrdily, že oblíbenější jsou nápojové výdejní automaty, kde si děti kupují minerální vody, slazené a energetické nápoje. Z výdejních automatů s pochutinami si děti nejčastěji kupují bagety, sendviče a oplatky.

V rámci primární prevence je potřeba rozšířit nabídku sortimentu výdejních automatů o další druhy zdravých potravin a omezovat výdejní automaty s nezdravými výrobky. Školy by měly zařazovat více přednášek a kurzů o zdravé výživě a popsat rizika, která děti čekají při nesprávném stravování. Ředitelé škol by měli vybírat výdejní automaty s výrobky, které podporují zdravý růst dětí.

Rodiče by měli podporovat u dětí správné stravovací návyky, trávit s nimi více času a diskutovat s dětmi o jejich problémech. Věnovat se více sportovním a pohybovým aktivitám a omezit trávení volného času dětí u počítače.

Z obecného hlediska by se měly omezit reklamy, které doporučují slazené nápoje a návštěvy rychlého občerstvení. Mělo by se prosazovat více sportovních akcí. Aktivně využívat výživové poradny a šířit osvětu zdravého životního stylu. A v neposlední řadě by bylo potřeba legislativně upravit podmínky pro umístění výdejních automatů do škol.

## 7 Souhrn

Bakalářská práce se zabývala problematikou názorů a postojů starších školních dětí k výdejním automatům a zdravé výživě na základních školách.

Teoretická část práce podrobně popisuje základní charakteristiky staršího školního věku, problematiku výživy u dětí staršího školního věku a utváření jejich postojů ke správným stravovacím návykům. Je popsána správná skladba jídelníčku, poruchy příjmu potravy a druhy prodejních automatů.

Praktická část bakalářské práce prezentuje průzkum na dvou základních školách v Praze, kde byl sběr dat realizován. Sběr dat byl proveden u 155 dětí, z čehož bylo 75 chlapců a 80 dívek, ve věkové skupině 11–15 let. Cílem tohoto výzkumu bylo definovat názory a postoje dětí k výdejním automatům a zdravé výživě na základě dotazníku. Kdy bylo zjištěno, že děti si oblíbily především výdejní automaty na nápoje. Samozřejmě oblíbenost automatů závisí na jejich nabídce. Byly vysloveny čtyři hypotézy.

Dalším poznatkem šetření je zjištění, že 35 % dětí uvedlo, že drží diety, okolo 50 % dětí dodržuje zásady zdravého životního stylu a 32 % dětí preferuje slazené nápoje. Potěšujícím zjištěním je, že 85 % dětí sportuje. V závěru práce autorka uvádí několik doporučení na úrovni školy, rodiny a komunity. Jedná se především o šíření osvěty zdravé výživě na školách, jak mezi pedagogy, tak dětmi. Zařazování přednášek, vydávání knih a letáků o zdravé výživě. Aktivní využívání poraden zdravého životního stylu. Zvolení správných výdejních automatů ve školách.

## 8 Summary

The bachelor thesis deals with the issue of opinions and attitudes of older school children to vending machine and healthy rating in primary schools.

The theoretical part describes in detail the basic characteristics of older school age, the issue of nutrition in school children, the formative of attitudes towards the right rating habits. It describes the correct composition bill of fare, eating disorders and the type of vending machines.

The practical part of this thesis presents a survey of two primary schools in Prague, where was implemented data collection. Data collection was performed in 155 children with 75 boys and 80 girls in the age group 11–15 years. The aim of this research was to define the views and attitudes to vending machine and healthy rating based on an questionnaire. Children usually buy drinks from vending machine. The popularity of vending machine depends on the menu. It was define four hypotheses. Another survey finding that 35 % of children are on diet, 50 % of the children respect the principles of a healthy lifestyle, 32 % of children prefer sweetened beverages and 85 % of children sports. In the end, the author provides several recommendations at the schools based on school, families and communities. This mainly involves raising awareness of healthy nutrition in schools, both among teachers and children. Insertion of lectures, books and leaflets on healthy eating. Active use of counselling for healthy lifestyles. Selecting the right machines in schools.

## 9 Použitá literatura

- (1) Provazníková, H. Obecné znaky vývoje – přednáška 3. LF, Praha 2009
- (2) Janošová, J. Dívčí a chlapecká identita, vývoj a úskalí. 1.vydání, Praha: Grada, 2008, s. 140-143, ISBN 978-80-247-2284-9
- (3) Vaníčková, E. a Provazníková, H. Stručný průvodce dětskou krizovou intervencí, 2. Vydání, Praha: UK v Praze – 3. LF, 2006. s.12-15, ISBN 80-239-8347-4
- (4) Provazník, K. et. al.: Manuál prevence v lékařské praxi, Praha: Fortuna, 2003, 2004, ISBN 80-7168-942-4
- (5) Hrubý, J., Výživa v kostce, Ratio, Třebestovice, vydání 1., s. 28-39
- (6) Rážová J. a Šoltysová T. Výživa, Národní program zdraví 1997, Státní zdravotní ústav, Praha, vydání 1, list 10
- (7) Prof. Keller, U., Meier, R. a Bertoli, S., Klinická výživa. 1 vyd. Praha, Scientia medica spol. s r.o., 1993, s.156-160, ISBN 80-85526-08-5
- (8) SZIF: Podpora spotřeby školního mléka, Příručka pro žadatele o podporu školy i rodiče, únor 2009
- (9) Beneš Č. et. al.: Jak jsou na tom se zdravím naše děti na prahu 21. století, 1. vydání, Praha:SZÚ 1999, s.41-45, ISBN 80-7071-133-7
- (10) Csémy L, et. al., Životní styl a zdraví českých školáků, Psychiatrické centrum, Praha 2005, s. ISBN 80-85121-94-8
- (11) Bencko, V. a kolektiv: Hygiena, učební texty k seminářům a praktickým cvičením, Nakladatelství Karolinum, Praha 2000
- (12) Rusková, J.: Svačina pro každého, 2009
- (13) Krajíčková, K.: Výživa dětí v prevenci a léčbě nadváhy a obezity, České Budějovice, 2008

### **Internetové odkazy:**

- (14) <http://www.cs.wikipedia.org/wiki/Postoje>
- (15) <http://www.vyzivadeti.cz>, Výživa dětí v prevenci a léčbě obezity
- (16) [http://www.zaverky.estranky.cz/clanky/obchodni-provoz/doplnekove\\_formy\\_prodeje](http://www.zaverky.estranky.cz/clanky/obchodni-provoz/doplnekove_formy_prodeje)
- (17) <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zdrava-skola.html>

- (18) <http://www.ceskefirmy.com/tiskove-zpravy/mlecne-automaty-ve-skolach-spustily>
- (19) <http://www.mlekodoskol.cz/moznosti-systemu>
- (20) <http://www.happysnack.cz/pro-media/aktuality/zaci-nesvaci-zachranit-to-automaty-12>
- (21) <http://www.vychovakezdravi.cz>
- (22) [http://www.rozhlas.cz/radiozurnal/podkuzi/\\_zprava/533260](http://www.rozhlas.cz/radiozurnal/podkuzi/_zprava/533260)
- (23) <http://www.asride.estranky.cz/stranka/Postoje>
- (24) <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zdrava-skola.html>
- (25) [http://psychologie.nazory.cz/vyvojova\\_psychologie.htm](http://psychologie.nazory.cz/vyvojova_psychologie.htm)
- (26) <http://www.bionea.cz/cs/potravinove-automaty.aspx>
- (27) <http://www.vyzivadeti.cz>
- (28) <http://www.zbynekmlcoch.cz>

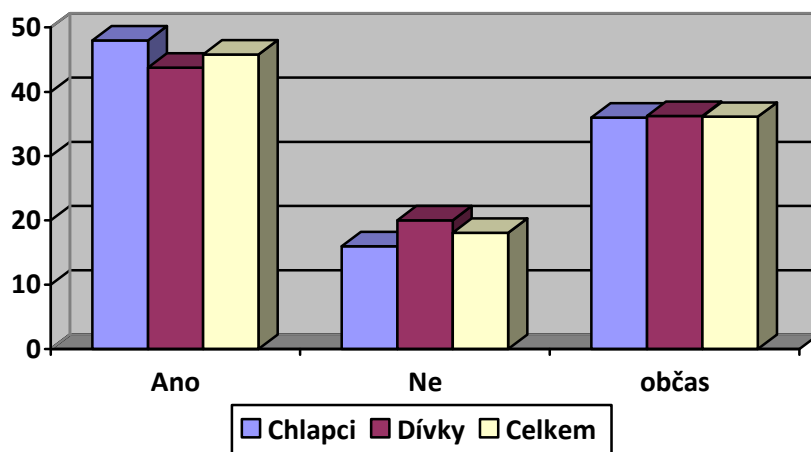
## 10 Tabulky s příslušnými grafy

Tabulka 1: Stravuješ se pravidelně? .....	48
Tabulka 2: Snídáš ve všední den?.....	49
Tabulka 3: Co snídáš nejčastěji?.....	50
Tabulka 4: Svačíš pravidelně ve škole?.....	51
Tabulka 5: Svačinu si nejčastěji?.....	52
Tabulka 6: Peníze na svačinu dostáváš? .....	53
Tabulka 7: Obědváš? .....	53
Tabulka 8: Kde obědváš?.....	54
Tabulka 9: Kolik tekutin bys měl(a) vypít? .....	54
Tabulka 10: Co nejčastěji piješ? .....	55
Tabulka 11: Jak často konzumuješ slazené nápoje? .....	56
Tabulka 12: Jak často konzumuješ (chipsy, tyčinky, kreky...)?.....	56
Tabulka 13: Jak často konzumuješ cukrovinky (sladkosti, čokoládu, oplatky)?... 57	
Tabulka 14: Jak často jíš zeleninu nebo ovoce? .....	57
Tabulka 15: Jíš ryby? .....	58
Tabulka 16: Kterému pečivu dáváš přednost?.....	58
Tabulka 17: Máš rád(a) mléko? .....	59
Tabulka 18: Pokud ano, jaké (tučné, polotučné, odstředěné, keřírové)?.....	59
Tabulka 19: Chodíš do restaurací rychlého občerstvení (McDonald's, KFC...)?.. 60	
Tabulka 20: Jakému jídlu dáváš přednost? .....	60
Tabulka 21: Držel(a) jsi někdy nějakou dietu? .....	61
Tabulka 22: Věnuješ se sportovním aktivitám?.....	61
Tabulka 23: Výdejní automaty ve škole slouží nejčastěji jako? .....	62
Tabulka 24: Jak často nakupuješ v automatu na jídlo?.....	62
Tabulka 25: Jak často nakupuješ v nápojovém automatu? .....	63
Tabulka 26: V nápojovém automatu si nejčastěji kupuješ?.....	64
Tabulka 27: V automatu na jídlo si nejčastěji kupuješ? .....	65
Tabulka 28: Pokud ano, vědí rodiče o tom, co si v automatu kupuješ?.....	66
Tabulka 29: Jak jsi spokojený(á) se sortimentem v automatu (na jídlo, nápoje, cukrovinky)?.....	66

Všechny výsledky průzkumu na obou školách jsou spojeny dohromady, přepočteny a prezentovány formou grafů a tabulek, kde jsou uvedeny údaje ve vybraných ukazatelích, rozdělené podle pohlaví a uváděné v procentech. Jako 100 % je vždy rozdělení odpovědí v řádku.

**Tabulka 1: Stravuješ se pravidelně?**

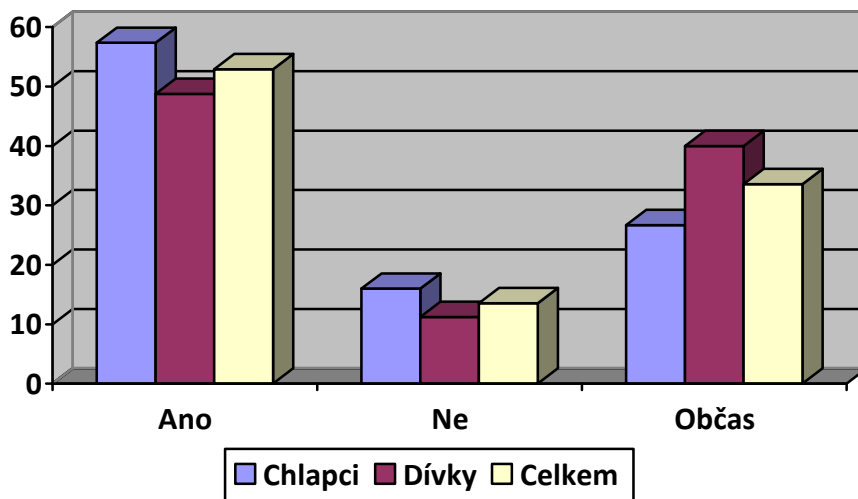
Pohlaví	Ano	Ne	občas
Chlapci	48,00	16,00	36,00
Dívky	43,75	20,00	36,25
Celkem	45,81	18,06	36,13





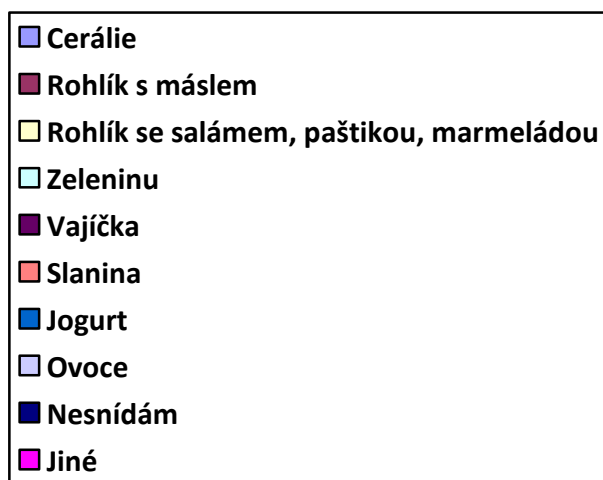
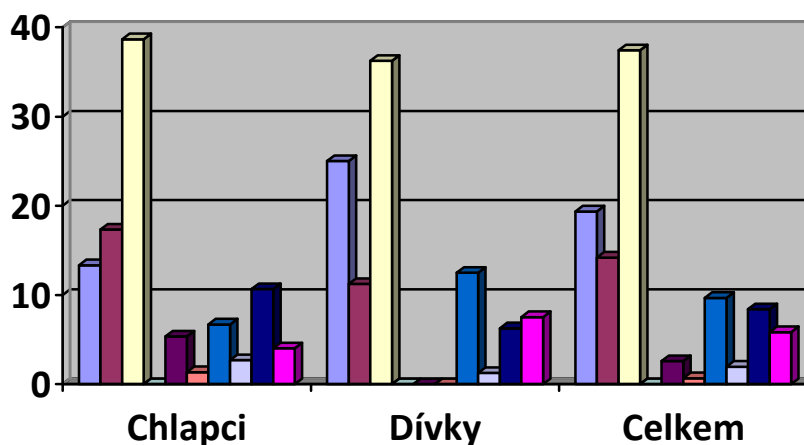
**Tabulka 2: Snídáš ve všední den?**

Pohlaví	Ano	Ne	Občas
Chlapci	57,33	16,00	26,67
Dívky	48,75	11,25	40,00
Celkem	52,90	13,55	33,55



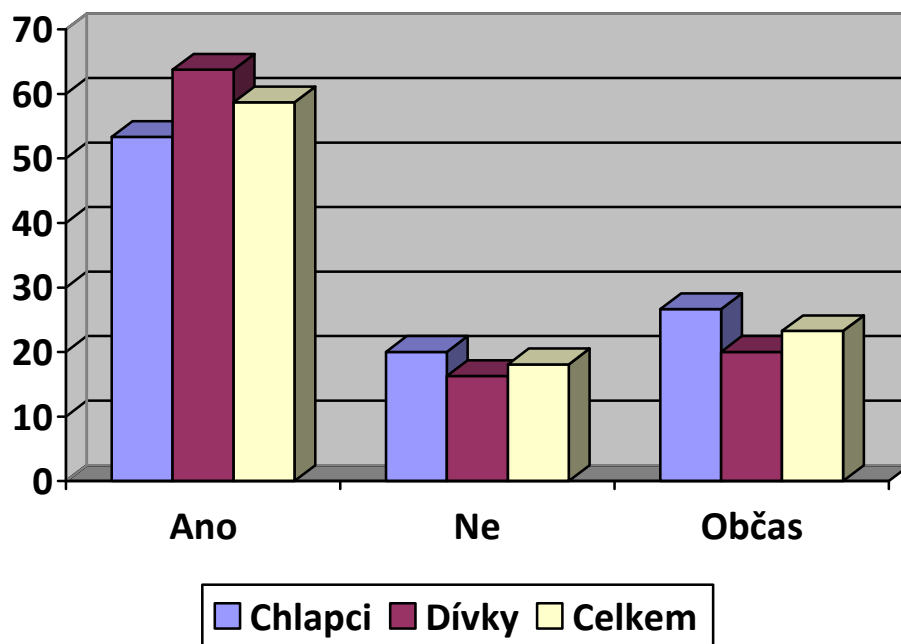
**Tabulka 3: Co snídáš nejčastěji?**

Druh	Chlapci	Dívky	Celkem
Cereálie	13,33	25,00	19,35
Rohlík s máslem	17,33	11,25	14,19
Rohlík se salámem, paštikou, marmeládou	38,67	36,25	37,42
Zelenina	0,00	0,00	0,00
Vajíčka	5,33	0,00	2,58
Slanina	1,33	0,00	0,65
Jogurt	6,67	12,5	9,68
Ovoce	2,67	1,25	1,94
Nesnídám	10,67	6,25	8,39
Jiné	4,00	7,50	5,81



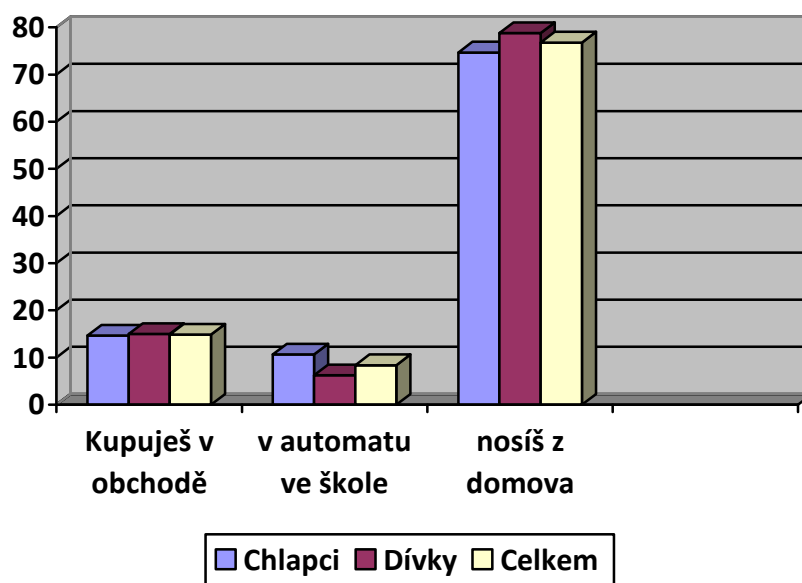
**Tabulka 4: Svačíš pravidelně ve škole?**

Pohlaví	Ano	Ne	Občas
Chlapci	53,33	20,00	26,67
Dívky	63,75	16,25	20,00
Celkem	58,71	18,06	23,23



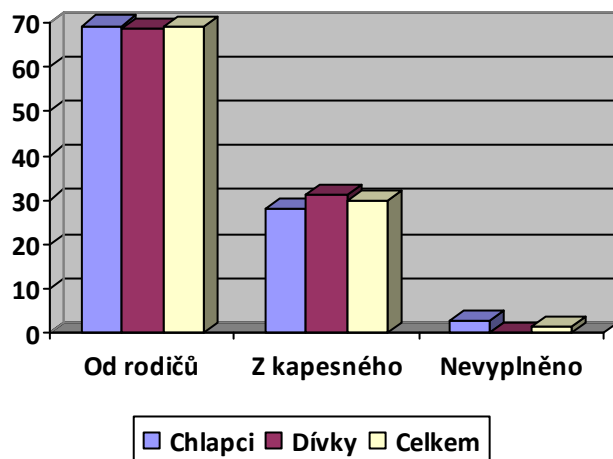
**Tabulka 5: Svačinu si nejčastěji?**

Pohlaví	Kupuješ		Nosíš z domova
	v obchodě	v automatu ve škole	
Chlapci	14,67	10,67	74,67
Dívky	15,00	6,25	78,75
Celkem	14,84	8,39	76,77



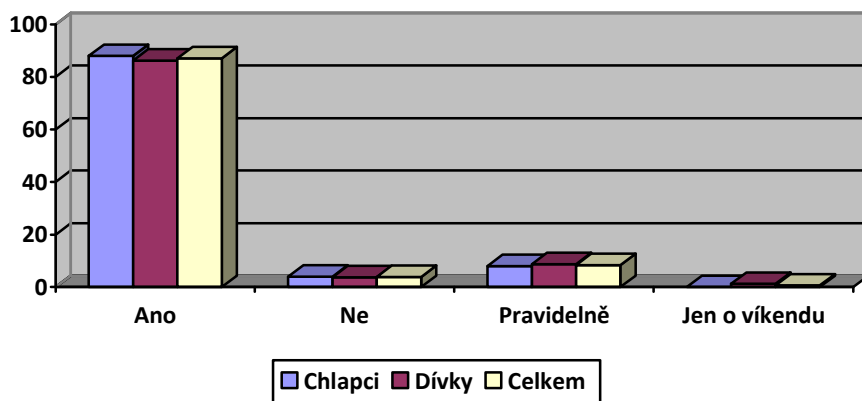
**Tabulka 6: Peníze na svačinu dostáváš?**

Pohlaví	Od rodičů	Z kapesného	Nevyplněno
Chlapci	69,33	28,00	2,67
Dívky	68,75	31,25	0,00
Celkem	69,03	29,68	1,29



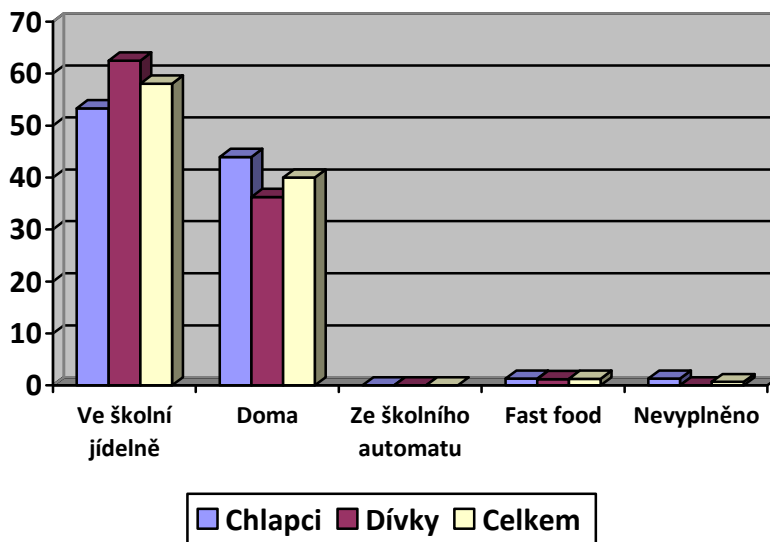
**Tabulka 7: Obědváš?**

Pohlaví	Ano	Ne	Pravidelně	Jen o víkendu
Chlapci	88,00	4,00	8,00	0,00
Dívky	86,25	3,75	8,75	1,25
Celkem	87,10	3,87	8,39	0,65



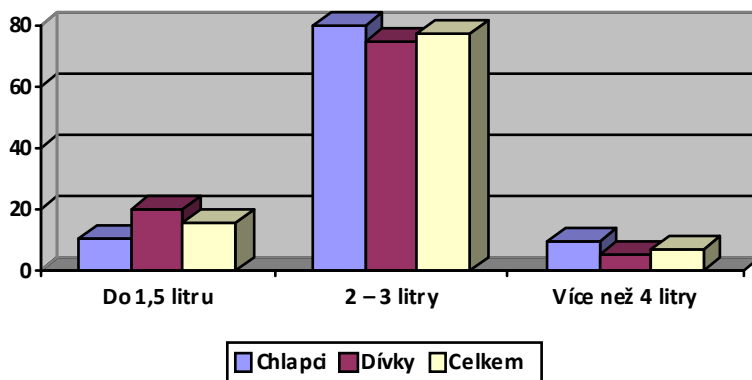
**Tabulka 8: Kde obědváš?**

Pohlaví	Ve školní jídelně	Doma	Ze školního automatu	Fast food	Nevyplněno
Chlapci	53,33	44,00	0,00	1,33	1,33
Dívky	62,50	36,25	0,00	1,25	0,00
Celkem	58,06	40,00	0,00	1,29	0,65



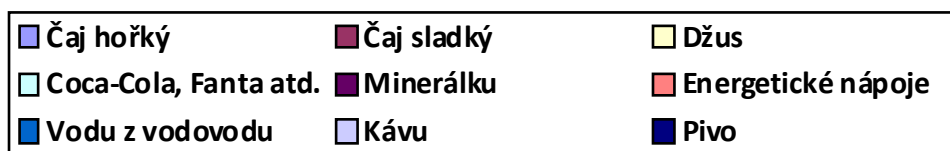
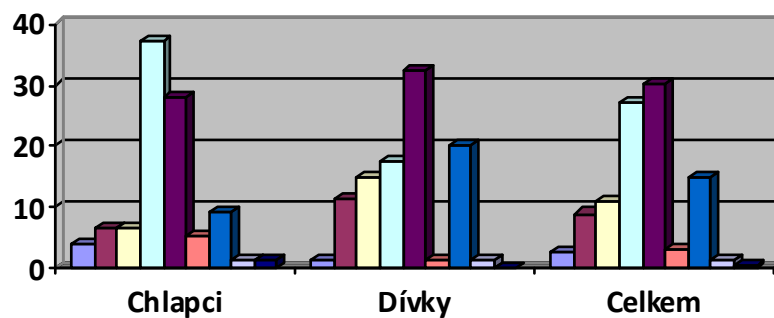
**Tabulka 9: Kolik tekutin bys měl(a) vypít?**

Pohlaví	Do 1,5 litru	2–3 litry	Více než 4 litry
Chlapci	10,67	80,00	9,33
Dívky	20,00	75,00	5,00
Celkem	15,48	77,42	7,10



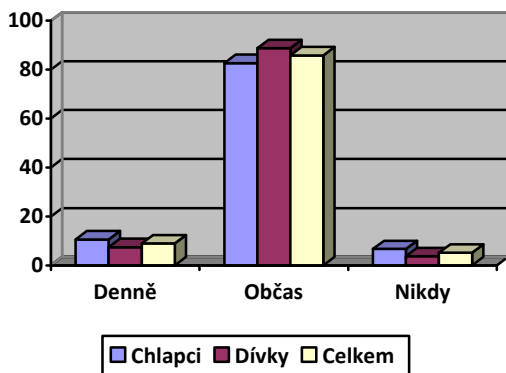
**Tabulka 10: Co nejčastěji piješ?**

Druh nápoje	Chlapci	Dívky	Celkem
Čaj hořký	4,00	1,25	2,58
Čaj sladký	6,67	11,25	9,03
Džus	6,67	15,00	10,97
Coca-Cola, Fanta atd.	37,33	17,50	27,10
Minerálka	28,00	32,50	30,32
Energetické nápoje	5,33	1,25	3,23
Voda z vodovodu	9,33	20,00	14,84
Káva	1,33	1,25	1,29
Pivo	1,33	0,00	0,65



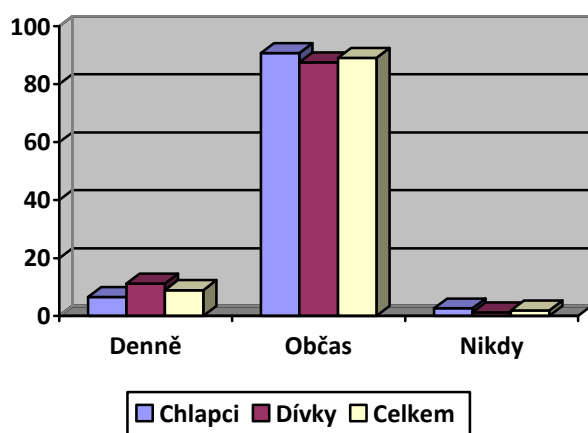
**Tabulka 11: Jak často konzumuješ slazené nápoje?**

Pohlaví	Denně	Občas	Nikdy
Chlapci	10,67	82,67	6,67
Dívky	7,50	88,75	3,75
Celkem	9,03	85,81	5,16



**Tabulka 12: Jak často konzumuješ (chipsy, tyčinky, krekrý...)?**

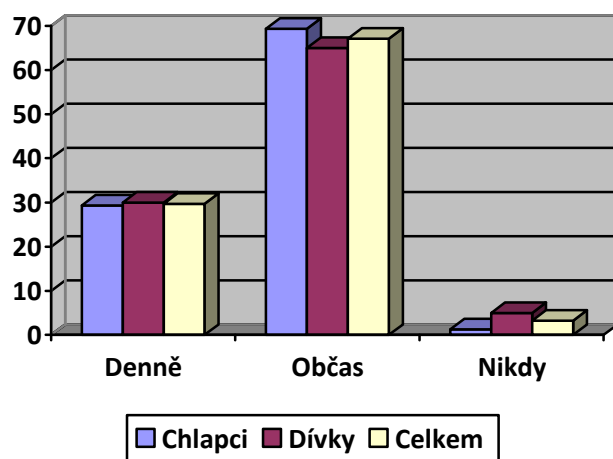
Pohlaví	Denně	Občas	Nikdy
Chlapci	6,67	90,67	2,67
Dívky	11,25	87,50	1,25
Celkem	9,03	89,03	1,94





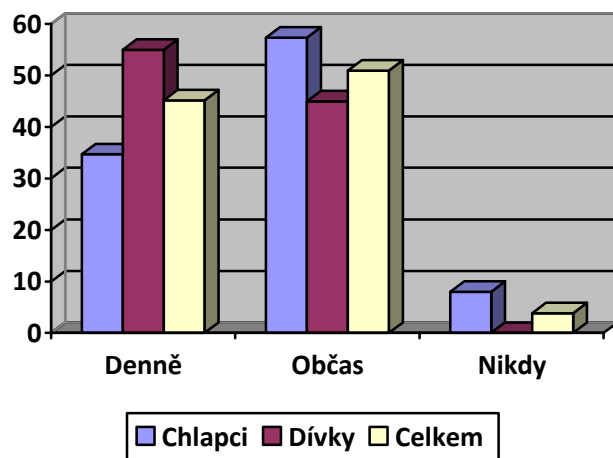
**Tabulka 13: Jak často konzumuješ cukrovinky (sladkosti, čokoládu, oplatky)?**

Pohlaví	Denně	Občas	Nikdy
Chlapci	29,33	69,33	1,33
Dívky	30,00	65,00	5,00
Celkem	29,68	67,10	3,23



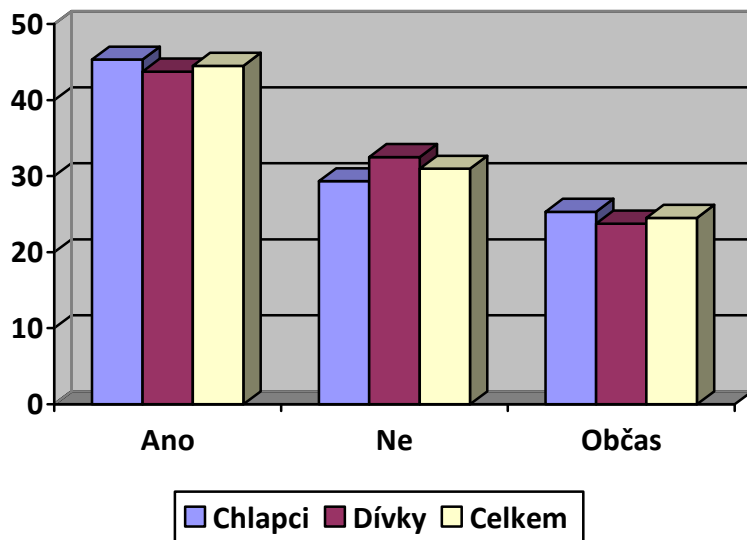
**Tabulka 14: Jak často jíš zeleninu nebo ovoce?**

Pohlaví	Denně	Občas	Nikdy
Chlapci	34,67	57,33	8,00
Dívky	55,00	45,00	0,00
Celkem	45,16	50,97	3,87



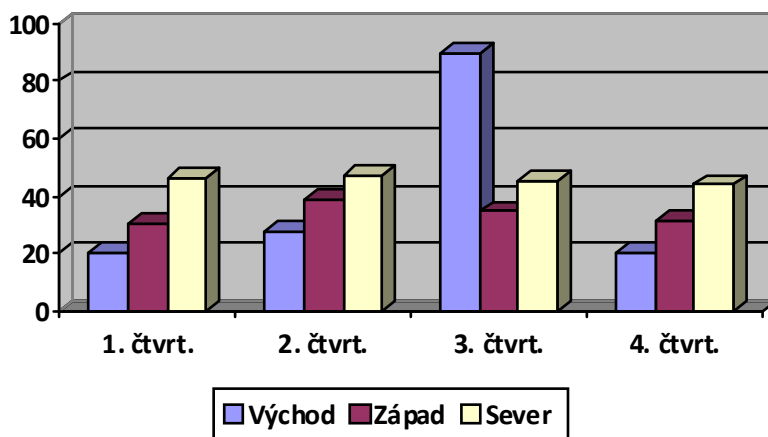
**Tabulka 15: Jíš ryby?**

Pohlaví	Ano	Ne	Občas
Chlapci	45,33	29,33	25,33
Dívky	43,75	32,50	23,75
Celkem	44,52	30,97	24,52



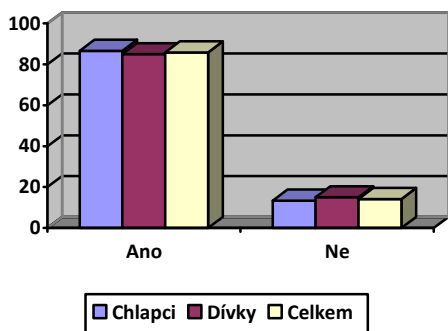
**Tabulka 16: Kterému pečivu dáváš přednost?**

Pohlaví	Světlé	Tmavé	Celožrnné	Jiné
Chlapci	64,00	21,33	13,33	1,33
Dívky	51,25	6,25	42,50	0,00
Celkem	57,42	13,55	28,39	0,65



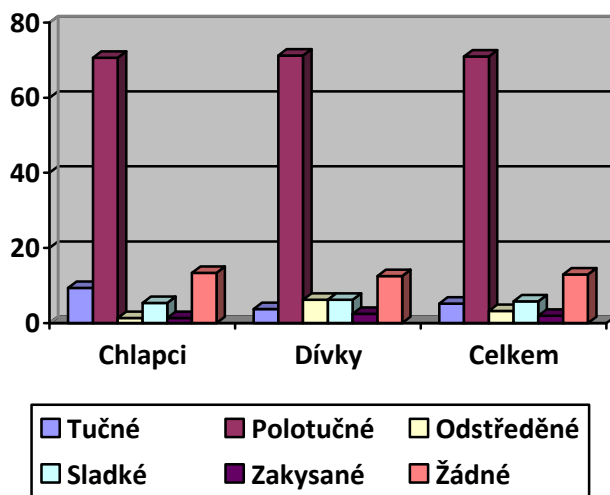
**Tabulka 17: Máš rád(a) mléko?**

Pohlaví	Ano	Ne
Chlapci	86,67	13,33
Dívky	85,00	15,00
Celkem	85,81	14,19



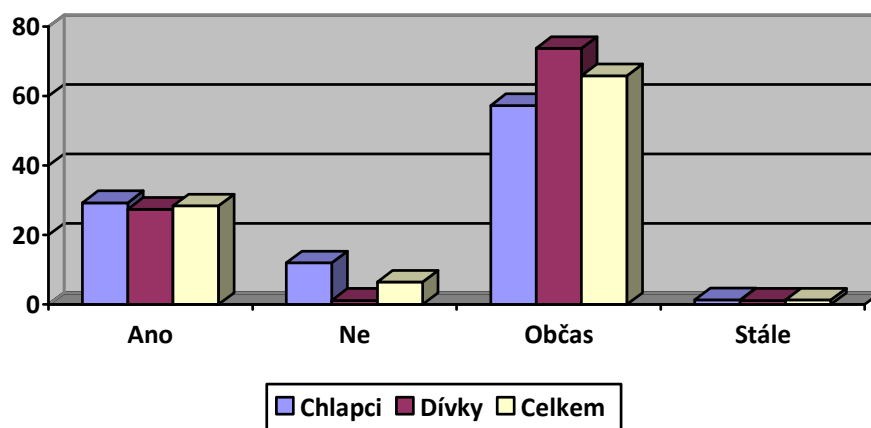
**Tabulka 18: Pokud ano, jaké (tučné, polotučné, odstředěné, keřirové)?**

Druh	Chlapci	Dívky	Celkem
Tučné	9,33	3,75	5,16
Polotučné	70,67	71,25	70,97
Odstředěné	1,33	6,25	3,23
Sladké	5,33	6,25	5,81
Zakysané	1,33	2,5	1,94
Žádné	13,33	12,5	12,90



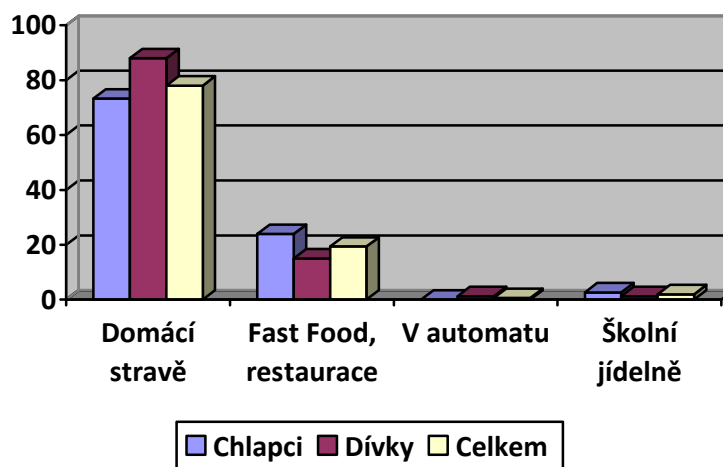
**Tabulka 19: Chodíš do restaurací rychlého občerstvení (McDonald's, KFC...)?**

Pohlaví	Ano	Ne	Občas	Stále
Chlapci	29,33	12,00	57,33	1,33
Dívky	27,50	1,25	73,75	1,25
Celkem	28,39	6,45	65,81	1,29



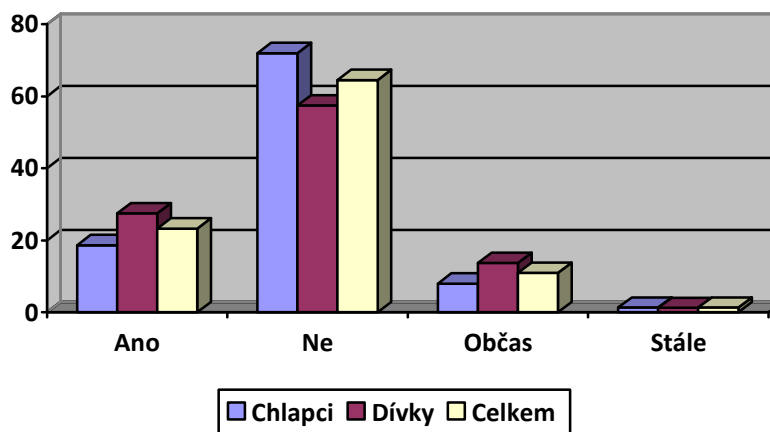
**Tabulka 20: Jakému jídlu dáváš přednost?**

Pohlaví	Domácí strava	Fast Food, restaurace	Automat	Školní jídelna
Chlapci	73,33	24,00	0,00	2,67
Dívky	88,00	15,00	1,25	1,25
Celkem	78,06	19,35	0,65	1,94



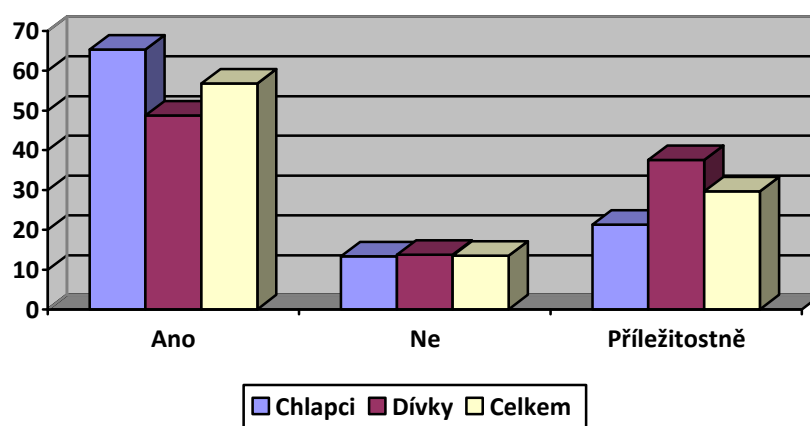
**Tabulka 21: Držel(a) jsi někdy nějakou dietu?**

Pohlaví	Ano	Ne	Občas	Stále
Chlapci	18,67	72,00	8,00	1,33
Dívky	27,50	57,50	13,75	1,25
Celkem	23,23	64,52	10,97	1,29



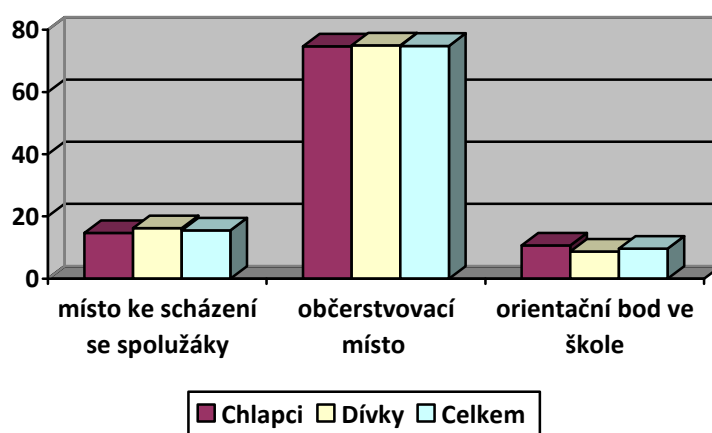
**Tabulka 22: Věnuješ se sportovním aktivitám?**

Pohlaví	Ano	Ne	Příležitostně
Chlapci	65,33	13,33	21,33
Dívky	48,75	13,75	37,50
Celkem	56,77	13,55	29,68



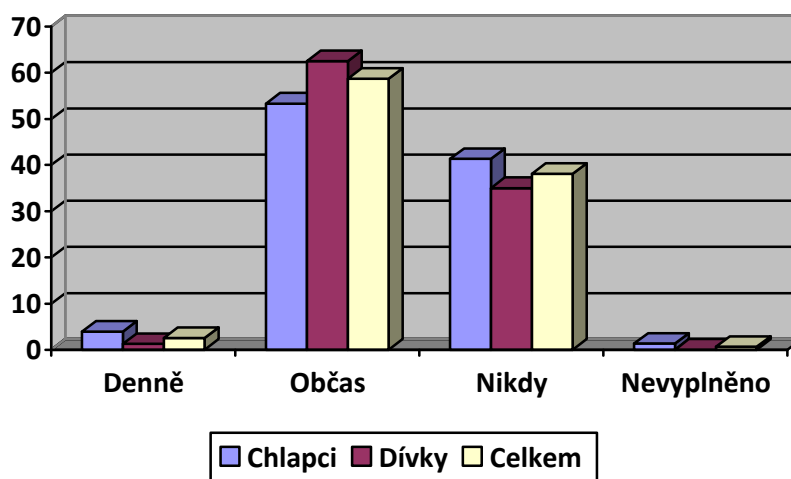
**Tabulka 23: Výdejní automaty ve škole slouží nejčastěji jako?**

Pohlaví	místo ke scházení se spolužáky	občerstvovací místo	orientační bod ve škole
Chlapci	14,67	74,67	10,67
Dívky	16,25	75,00	8,75
Celkem	15,48	74,84	9,68



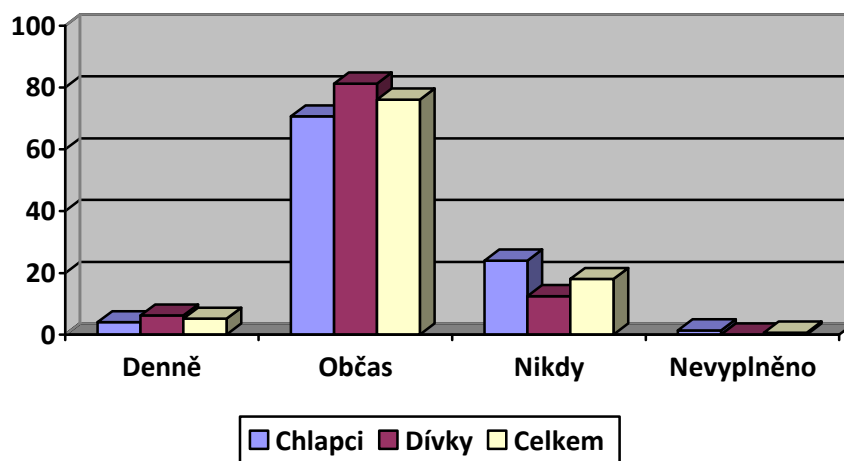
**Tabulka 24: Jak často nakupuješ v automatu na jídlo?**

Pohlaví	Denně	Občas	Nikdy	Nevyplněno
Chlapci	4,00	53,33	41,33	1,33
Dívky	1,25	62,50	35,00	0,00
Celkem	2,58	58,71	38,06	0,65



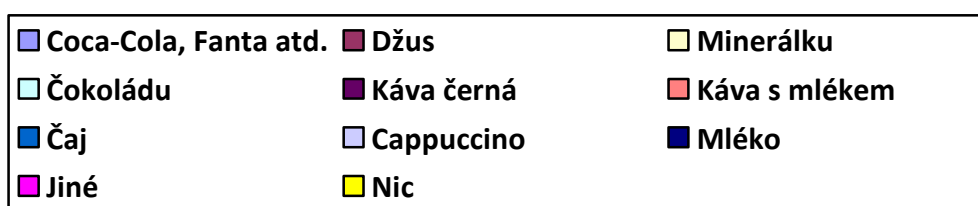
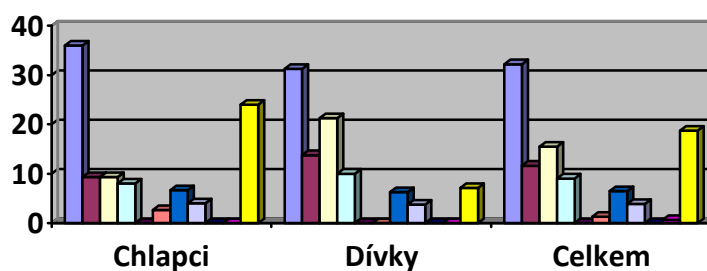
**Tabulka 25: Jak často nakupuješ v nápojovém automatu?**

Pohlaví	Denně	Občas	Nikdy	Nevyplněno
Chlapci	4,00	70,67	24,00	1,33
Dívky	6,25	81,25	12,50	0,00
Celkem	5,16	76,13	18,06	0,65



**Tabulka 26: V nápojovém automatu si nejčastěji kupuješ?**

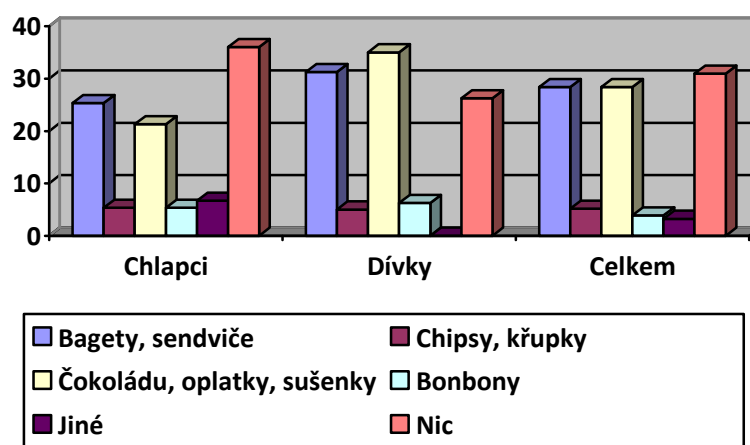
Druh nápoje	Chlapci	Dívky	Celkem
Coca-Cola, Fanta atd.	36,00	31,25	32,20
Džus	9,33	13,75	11,61
Minerálku	9,33	21,25	15,48
Čokoládu	8,00	10,00	9,03
Káva černá	0,00	0,00	0,00
Káva s mlékem	2,67	0,00	1,29
Čaj	6,67	6,25	6,45
Cappuccino	4,00	3,75	3,87
Mléko	0,00	0,00	0,00
Jiné	0,00	0,00	0,65
Nic	24,00	7,10	18,71





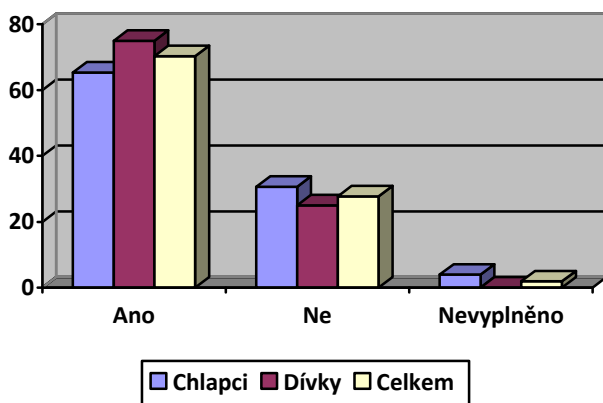
**Tabulka 27: V automatu na jídlo si nejčastěji kupuješ?**

Druh pochutin	Chlapci	Dívky	Celkem
Bagety, sendviče	25,33	31,25	28,39
Chipsy, křupky	5,33	5,00	5,16
Čokoládu, oplatky, sušenky	21,33	35,00	28,39
Bonbony	5,33	6,25	3,87
Jiné	6,67	0,00	3,23
Nic	36,00	26,25	30,97



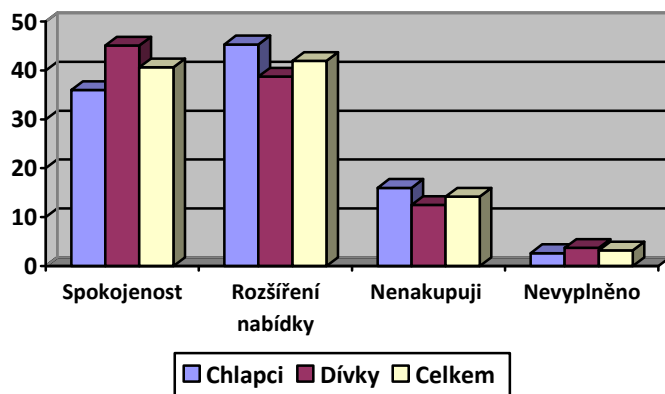
**Tabulka 28: Pokud ano, vědí rodiče o tom, co si v automatu kupuješ?**

Pohlaví	Ano	Ne	Nevyplněno
Chlapci	65,33	30,67	4,00
Dívky	75,00	25,00	0,00
Celkem	70,32	27,74	1,94



**Tabulka 29: Jak jsi spokojený(á) se sortimentem v automatu (na jídlo, nápoje, cukrovinky)?**

Pohlaví	Spokojenost	Rozšíření nabídky	Nenakupuji	Nevyplněno
Chlapci	36,00	45,33	16,00	2,67
Dívky	45,10	38,75	12,50	3,75
Celkem	40,65	41,94	14,19	3,23



# 11 Přílohy

## 11.1 Příloha č. 1: Desatero zdravé výživy dětí

1. Strava by měla být pestrá, měla by obsahovat celozrnné výrobky, mléko a mléčné výrobky, ryby a drůbež, hlavně by měla být rozmanitá s dostatečným množstvím ovoce a zeleniny.
2. Stravovat se pravidelně, nejlépe 5–6 denních dávkách, nikdy nehladovět ani se nepřejídat
3. Dostatek potravin bohatých na bílkoviny (jako luštěniny, cereálie, ryby a drůbež)
4. Několik denních dávek by mělo obsahovat mléko a mléčné výrobky (netučné)
5. Upřednostňovat rostlinné tuky a oleje před živočišnými
6. Dodržovat pravidelný pitný režim 1,5–2,5 l tekutin denně
7. Omezit sůl
8. Omezit konzumaci sladkých pokrmů, slazených nápojů
9. Učit se zdravému způsobu života
10. Rodiče by měli dohlížet na zdravotní stav dítěte (28)

## 11.2 Příloha č. 2: Doporučené denní dávky

Doporučené denní dávky slouží jako orientační informace o dětské stravě, jsou určovány podle pohlaví, věku a pracovního nároků. Doporučené denní dávky jsou stanoveny, aby zaručily zdravý růst a vývoj dítěte, zajišťují potřeby v různých růstových obdobích.

### Tabulky DDD pro děti od 10 do 15 let. (28)

Energie	10–13 let	13–15 let
KJ	8500–9400	9400–11200
kcal	2000–2300	2200–2700

Základní živiny	10–13 let	13–15 let
Bílkoviny(g)	34	45
Sacharidy (g)	> 250–276	> 276–329
Vláknina (g)	15–18	18 -20
Tuky (g)	Dívky 67–78	Dívky 74–86,6

Nenasycené mastné kyseliny	10–13 let	13–15 let
n – 6	2,5	2,5
n – 3	0,5	0,5
Cholesterol (mg)	300	300

Minerální látky	10–13 let	13–15 let
Vápník (mg)	1100	1200
Hořčík (mg)	Dívky 250	310
Železo (mg)	Dívky 15	Dívky 15
Jód (μg)	180	200

Vitamíny	10–13 let	13–15 let
A (mg)	0,9	Dívky 1,0
D (μg)	5	5
B1 (mg)	Dívky 1,0 Chlapci 1,2	Dívky 1,1 Chlapci 1,4
B2 (mg)	Dívky 1,2 Chlapci 1,4	Dívky 1,3 Chlapci 1,6
B6 (mg)	1	1,4
B12 (μg)	2	3
Kyselina listová (μg)	400	400
C (mg)	90	100

Tekutiny	10–13 let	13–15 let
Celkem (l/den)	2,15	2,45
Z nápojů (ml/kg/den)	50	40

## 11.3 Příloha č. 3: Výživové pyramidy



### Složení výživové pyramidy:

1. Celozrnné výrobky, luštěniny, pečivo, těstoviny
2. Rýže, ořechy, luštěniny
3. Zelenina
4. Ovoce
5. Mléko, mléčné výrobky
6. Maso, drůbež, ryby, masné výrobky, vejce
7. Sladkosti, cukr, sůl
8. Živočišné tuky, alkohol (29)

## 11.4 Příloha č. 4: Dotazník

3.lékařská fakulta Univerzity Karlovy

Ústav zdraví dětí a mládeže

Dotazník pro žáky 6. až 9. tříd základní školy

Milá studentko, milý studente prosím o vyplnění tohoto dotazníku, který slouží jako podklad k mé bakalářské práci. Odpovědi prosím zakroužkovat nebo doplnit. Děkuji za vyplnění.

### 1. Pohaví:

a) Dívka                      b) Chlapec

### Věk

### 2. Stravuješ se pravidelně?

a) ano                      b) ne                      c) občas

### 3. Snídáš ve všední den? (zakroužkuj)

a) ano                      b) ne                      c) občas

### 4.Co snídáš nejčastěji? (zakřížkuj 1 odpověď)

Cerálie	
Rohlík (chleba) s máslem	
Rohlík (chleba) se salámem , sýrem nebo marmeládou	
Zeleninu	
Vajíčka (míchaná, na tvrdo...)	
Slaninu	
Jogurt (ovocný, bílý)	
Ovoce	
Nesnídám	
Jiné (doplň)	

**5. Svačíš pravidelně ve škole?**

- a) ano                      b) ne                      c) občas

**6. Svačinu si nejčastěji ..**

- a) kupuješ v obchodě                      b) v automatu ve škole                      c) nosíš z domova

**7. Peníze na svačinu dostáváš..**

- a) od rodičů                      b) bereš z kapesného

**8. Obědváš ?**

- a) ano                      b) ne                      c) pravidelně                      d) jen o víkendu

**9. Kde obědváš?**

- a) Ve školní jídelně                      b) doma                      c) ze školního automatu                      d) ve fast foodech

**10. Kolik tekutin bys měl(a) denně vypít?**

- a) do 1,5 litru                      b) 2–3 litry                      c) 4 litry a více

**11. Co nejčastěji piješ? (zakřížkuj 1 odpověď)**

Čaj hořký	
Čaj slazený	
džus	
Cola, Fanta, Sprite atd.	
Minerální vodu	
Energetické nápoje (Redbull...)	
Vodu z vodovodu	
Kávu	

**12. Jak často si kupuješ slazené nápoje (Coca-cola, Pepsi, Sprite...)**

- a) denně                      b) občas                      c) nikdy

**13. Jak často konzumuješ (chipsy, tyčinky, kreky, atd.) ?**

- a) denně                      b) občas                      c) nikdy

**14. Jak často konzumuješ cukrovinky (sladkosti, koláče, čokoládu, oplatky, tyčinky.....)**

- a) denně                      b) občas                      c) nikdy

**15. Jak často jíš zeleninu nebo ovoce?**

- a) denně                      b)několikrát do týdne                      c) vůbec

**16. Jíš ryby?**

- a) ano                      b) ne                      c)občas

**17. Kterému pečivu dáváš přednost?**

- a) Světlé                      b) Tmavé                      c) celozrnné                      d) jiné

**18. Máš rád(a) mléko?**

- a) ano                      b) ne

**19.Pokud ano , jaké (sladké, odstředěné, polotučné, tučné,zakysané...)**

**20. Chodíš do restaurací rychlého občerstvení (Mc Donald, KFC...)**

- a) ano                      b) ne                      c) občas                      d) denně

**21. Jakému jídlu dáváš přednost?**

- a) domácí stravě                      b) rychlému občerstvení (a restauracím)  
c) výrobkům z automatu                      d) školní jídelně

**22. Držel(a) jsi někdy nějakou dietu?**

- a) ano                      b) ne                      c) občas                      d) stále

**23. Věnuješ se sportovním aktivitám ?**

- a) ano                      b)ne                      c) příležitostně

**Pokud ano**

Jakému sportu se věnuješ?

Kolikrát týdně trénuješ

**24. Výdejní automaty ve škole slouží nejčastěji jako:**

- a) místo ke scházení se spolužáky                      b) občerstvovací místo  
c)orientační bod ve škole

**25.Jak často nakupuješ v automatu na jídlo?**

- a) denně                      b) občas                      c)nikdy

**26. Jak často nakupuješ v nápojovém automatu?**

- a) denně                      b) občas                      c) nikdy



**27. V nápojovém automatu si nejčastěji kupuješ? (zakřížkuj 1 odpověď)**

Slazené nápoje (Cola, Sprite, 7up, Fanta atd.)	
Džus	
Minerální vodu	
Čokoládu	
Kávu černou	
Kávu s mlékem	
Čaj	
Capuccino	
Mléko	
Jiné (doplň)	

**28. V automatu na jídlo si nejčastěji kupuješ? (zakřížkuj 1 odpověď)**

Bagety, sendviče	
Chipsy, oříšky, popcorn	
Čokoládu, sušenky, oplatky	
Bonbony	
Jiné (doplň)	

**29. Pokud ano vědí rodiče o tom, co si v automatu kupuješ?**

- a) ano                      b) ne

**30. Jak jsi spokojený (á) se sortimentem v automatu (na jídlo, nápoje, pamlsky) ?**

- a) Spokojený (á)    b) chěl(a) bych rozšíření nabídky  
c) nenakupuji z automatu

**31. Co bys přidal(a) do sortimentu v automatu na nápoje?**

**32. Co bys přidal(a) do sortimentu v automatu na jídlo?**