



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA



Ústav zdraví dětí a mládeže

Anna Packová

**Postoje dětí mladšího školního věku ke zdravé
výživě a automatům na základních školách**
*The Attitudes of Younger Pupilage Children to Health
Nourishment and Vending Machines at Elementary
Schools*

Bakalářská práce

Praha, červen 2010

Autor práce: Anna Packová

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví

Bakalářský studijní obor: Veřejné zdravotnictví

Vedoucí práce: **MUDr. Eva Vaníčková, CSc.**

Pracoviště vedoucího práce: **Ústav zdraví dětí a mládeže 3. LF**

Datum a rok obhajoby: 25. 6. 2010

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato bakalářská práce byla používána ke studijním účelům.

V Praze dne 25. 6. 2010

Anna Packová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala všem, kteří se mnou spolupracovali na sběru dat a vypracování této práce.

OBSAH

ÚVOD	7
1. TEORETICKÁ ČÁST	9
1.1 <i>Obecné seznámení s výživovými trendy v ČR</i>	9
1.2 <i>Výživová doporučení</i>	9
1.3 <i>Výživa a stravovací návyky dětí školního věku</i>	11
1.3.1 <i>Potřeba energie</i>	13
1.3.2 <i>Potřeba živin</i>	13
1.3.3 <i>Potřeba minerálních látek</i>	15
1.4 <i>Vytváření postojů dětí k výživě</i>	17
2. PRAKTICKÁ ČÁST	19
2.1 <i>Cíl práce</i>	19
2.2 <i>Výzkum</i>	19
2.2.1 <i>Vybrané odborné studie</i>	20
2.2.2 <i>Stanovení hypotéz</i>	22
2.3 <i>Charakteristika souboru</i>	23
2.4 <i>Metodika výzkumu</i>	23
3. VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	25
3.1 <i>Výsledky nečleněného výzkumu</i>	25
3.1.1 <i>Stravování v rodinách</i>	25
3.1.2 <i>Stravování dětí během školního dne</i>	27
3.1.3 <i>Oblíbenost vybraných druhů potravin</i>	27
3.1.4 <i>Využití volného času</i>	29
3.1.5 <i>Automaty ve školách</i>	30
3.1.6 <i>Akceptace automatů dětmi a volba sortimentu</i>	30
3.1.7 <i>Bufety ve školách</i>	32
3.2 <i>Výsledky členěného výzkumu</i>	32
3.2.1 <i>Stravování</i>	32
3.2.2 <i>Oblíbenost vybraných druhů potravin</i>	33
3.2.3 <i>Využití volného času</i>	34
3.2.4 <i>Automaty a bufety</i>	35

4.	DISKUZE	36
	4.1 <i>První hypotéza</i>	36
	4.2 <i>Druhá hypotéza</i>	37
	4.3 <i>Třetí hypotéza</i>	37
	4.4 <i>Čtvrtá hypotéza</i>	38
	4.5 <i>Zhodnocení členěného výzkumu</i>	38
5.	ZÁVĚR	40
6.	SOUHRN	43
7.	SUMMARY	44
8.	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	45
9.	OBRÁZKY	47
10.	TABULKY	52
11.	GRAFY	55
12.	PŘÍLOHY	76

ÚVOD

Pracuji již mnoho let jako odborný pracovník ve školním stravování, a proto mám k výživě dětí školního věku velice blízko. Z tohoto důvodu jsem si vybrala téma „*Postoje dětí mladšího školního věku ke zdravé výživě a automatům na základních školách*“.

Za dobu mého působení v tomto oboru došlo k mnoha změnám, obzvláště po „sametové revoluci“ v naší zemi. Do této radikální změny v našich životech se stravování, zvláště jeho nutriční hodnotě, nevěnovala příliš velká pozornost. V nabídce na našem trhu se vyskytovaly pouze základní potraviny, a tudíž složení naší stravy bylo „přirozeně“ limitováno.

Od roku 1990 se postupně náš jídelníček podstatně rozšířil a zpestřil o širokou škálu nových, mnohdy i neznámých surovin. S touto vesměs velmi kladnou změnou však přišel i nový nežádoucí fenomén – přejídání se. Zvyšující se počet obézních lidí má na svědomí rovněž nedostatek tolik potřebného pohybu. Velmi alarmující je však vzrůstající počet obézních dětí.

Podle posledních údajů žije v Evropské unii přes 22 milionů dětí s nadváhou. Pro představu: je to každé páté dítě – a stále jich přibývá. A obézní je dnes každé čtvrté dítě. V dospělosti je pak toto číslo ještě hrozivější: nadváhou trpí více než polovina evropské populace, která se tím dobrovolně vystavuje vysokému riziku řady onemocnění. Zejména jde o cévní a srdeční choroby, cukrovku či některé druhy rakoviny. Špatné návyky vznikají již v nejtětlejším dětství, a proto by měla osvěta a správné stravování začínat v rodině a později pokračovat ve školách¹.

V České republice jsou aktuální tato data:

Děti ve věku od 6 do 12 let:

- 10 % dětí trpí nadváhou
- dalších 10 % je obézních

Děti ve věku 13 až 17 let:

- 6 % dětí trpí nadváhou
- dalších 5 % je obézních

Nejvíce jsou obézní děti ve věku kolem 7 let (18 %), kterým se s nástupem do školy mění životní styl. Neřeší-li se však problém včas, z 10 obézních dětí si jich 8 přenesou svoji nadváhu do dospělosti².

Svoji práci jsem tedy zaměřila na výzkum životního stylu s akcentem na stravovací návyky dětí 3. tříd vybraných základních škol ve městě Brně. Součástí mé práce je i zjištění a vyhodnocení počtu a druhů automatů ve školách a jejich využívání dětmi.

1. TEORETICKÁ ČÁST

1.1 *Obecné seznámení s výživovými trendy v ČR*

Zdravotní stav české populace se v první polovině 90. let výrazně zlepšil, což do značné míry souviselo s ozdravením jejího jídelníčku. Poslední měření Institutu klinické a experimentální medicíny z let 2000 a 2001 však dokazuje, že pozitivní trend vývoje našeho zdravotního stavu ustal. Stejně jako ve všech vyspělých zemích se i v České republice stala problémem číslo jedna obezita a zvyšující se frekvence výskytu cukrovky.

Rovněž se v některých parametrech zastavilo ozdravování českého jídelníčku, nebo se dokonce i zhoršuje. Poměr spotřeby rostlinných a živočišných tuků se mění zpět ve prospěch tuků živočišných, pomalu roste spotřeba zeleniny a ovoce, konzumujeme málo ryb³.

1.2 *Výživová doporučení*

Fórum zdravé výživy (FZV) reaguje na výše zmíněné informace o aktuálním zdravotním a výživovém stavu české populace, a proto vytvořilo doporučení ve formě potravinové pyramidy³ (viz obrázek č.1).

Potravinová pyramida není podrobným návodem k přesnému sestavení denního jídelníčku, dává však základní aktuální doporučení o skladbě výživy.

Klade důraz na:

- udržování tělesné hmotnosti,
- konzumaci pestré stravy,
- zvýšení konzumace zeleniny,
- výběr potravin s nízkým glykemickým indexem,
- spotřebu mléčných výrobků,
- ústup od diet s nízkým obsahem tuku,
- výčet potravin, kterých průměrný český občan spotřebuje příliš mnoho³.

Pyramida jako vodítko k sestavení zdravé stravy

V potravinové pyramidě Fóra zdravé výživy jsou potraviny řazeny podle vhodnosti ke konzumaci a v rámci každého patra ve směru zleva doprava. Potraviny umístěné v základně pyramidy jsou doporučovány jako ty, které by se měly jíst nejčastěji a v největším množství. Směrem k vrcholu pyramidy by lidé při výběru potravin z jednotlivých pater měli být střídmejší. Ve špici jsou umístěny potraviny, bez kterých se lze obejít, proto by se v jídelníčku měly objevovat jen výjimečně³.

Jak uplatnit výživová doporučení v každodenním životě rodiny

Výživové zvyklosti v českých rodinách jsou dnes zhruba tyto:

- Konzumace ovoce a zeleniny sice roste, ale pomalu, a to spíše ve prospěch ovoce než zeleniny.
- Zdražení mléčných výrobků způsobilo, že se snížila jejich spotřeba.
- Příliš pomalu stoupá spotřeba ryb.
- Lidé stále jedí maso s viditelným tukem.
- Spotřeba výrobků z mouky je vyšší, než by měla být.
- Velmi častá je konzumace smažených jídel - tím se zvyšuje celkový příjem tuků a přináší to s sebou další negativa, plynoucí z této technologické úpravy.
- Konzumují se nízkotučné výrobky („light“), nikoliv nízkotučná strava.
- Velký objem energetického příjmu jde na vrub tuků, a to leckdy nevhodných. Lidé často nerozliší, že každý tuk má své specifické použití (za studena, na smažení, atd.) a užívají jeden nebo dva druhy tuku na všechno. Rovněž si lidé neuvědomují, že při běžné konzumaci živočišných výrobků, které jsou ve zdravé stravě nezbytné, už nezbývá prostor pro použití živočišných tuků na přípravu pokrmů. Protože je třeba dodat organismu také určitý podíl nenasycených mastných kyselin, je nutné doplnit do jídelníčku rostlinné tuky, které tyto mastné kyseliny obsahují³.

Jak potravinovou pyramidu FZV použít při zajišťování rodinné stravy?

Je dobré porovnat to, co rodina nakupuje a jak vaří, se zastoupením jednotlivých potravin v pyramidě. Žena nebo muž, kteří se o rodinnou stravu starají, by měli sledovat, zda se v jídelníčku objeví několikrát denně zelenina (ne smažená!) či zeleninové saláty, zda členové rodiny několikrát denně konzumují mléčné výrobky (přednostně zakysané) a jak často se na stole objeví omáčky, knedlíky, smažená jídla, sladkosti, moučníky, uzeniny.

Pokud seznam používaných potravin a jejich množství odpovídají doporučením pyramidy, je to výborné a rodina se stravuje zdravě. Jestliže však (což je u mnoha českých domácností pravděpodobné) vypadá „rodinná potravinová pyramida“ přesně naopak než pyramida FZV, tedy konzumace nejméně doporučených potravin je nejčastější a zdravých potravin se jí málo, je načase pustit se do změn jídelníčku. Změny by měly být postupné, aby je rodina přijala pozvolna a pozitivně³.

1.3 Výživa a stravovací návyky dětí školního věku

Významným momentem ve výživě školního dítěte jsou snídaně. V rodině je častým zlozvykem ranní spěch, kdy uspěchanou snídání trpí především děti. Nedostatečně vypitý či malý šálek čaje, mléka či jiného nápoje opakovaně nestačí uhradit potřeby tekutin dítěte po noční pauze. Může se to projevit vyšší únavou, nepozorností či bolestí hlavy. Sliznice dítěte vysychají, jsou náchylné k průniku infekce, může se projevit zácpa, nechutenství, může to být počáteční moment k tvorbě žlučnickových či ledvinných kamínků. V českých rodinách není zvykem podat kromě obvyklého čaje, kakaa či bílé kávy nějakou ovocnou či zeleninovou šťávu. Ukazuje se též, že podání tekutin během vyučování pomáhá zlepšit odolnost dítěte vůči vlivům školní zátěže. Otázkou je volba nápoje. Pití přeslazených nápojů, ještě v kombinaci se sladkou snídaní, vede k vyplavení inzulínu s následným rychlým poklesem glykémie, což se může projevit poruchou pozornosti dítěte a únavou. K zajištění potřeby tekutin a současně i některých nutričních látek (vápník, živočišná bílkovina) je doporučováno podávání školního

mléka. Při možnosti výběru však děti dávají přednost sladkým limonádám či CocaCole před mlékem, ovocnými čaji a šťávami s vysokým obsahem vitamínů.

Dalším významným momentem ve výživě dítěte je školní stravování. Studie ukazují, že průměrná nutriční hodnota školních obědů tvoří třetinu doporučené denní dávky. Školní stravování by mělo zabezpečovat adekvátní potřeby dětí. V letech 1991-1994 byla v naší republice provedena studie ve školních jídelnách. Z výsledků vyplynulo, že výběr stravy není však vždy ideální, a bylo doporučeno snížení spotřeby vepřového i hovězího masa, másla a přeslazených ovocných výrobků, a zvýšení spotřeby drůbeže, mléčných výrobků, luštěnin, chleba, čerstvé zeleniny a ovoce. Ne všechny školou povinné děti školního stravování využívají. Například z průzkumu devadesátých let vyplynulo, že v naší republice se ve školní jídelně stravuje 75,6% žáků základních škol 50,8% žáků středních škol. Ostatní děti se stravují doma nebo si nakupují potravu dle vlastního výběru. Objevují se tak často nesprávné stravovací návyky. Výběr potravy se řídí lákavou chutí potravy, může být tendenční a při jednostranné nabídce může mít charakter „bufetové stravy“ – tzn. hamburgery, uzeniny, brambůrky. Právě v období školního věku se upevňují stravovací návyky do dalšího života člověka a výše uvedené skutečnosti mohou tyto návyky nepříznivě ovlivňovat⁴.

Výživa dětí školního až dospívajícího věku má své zákonitosti v potřebách přívodu energie, jednotlivých živin a dalších látek tak, aby byl zajištěn jejich zdravý a optimální růst a vývoj. Potřeby výživy se liší v závislosti na jednotlivých obdobích života. Tyto potřeby jsou podmiňovány nabídkou vhodné výživy, stejně tak i výběrem ze strany dítěte. Stravovací návyky dítěte se formují v závislosti na stravovacích zvyklostech rodiny, vlivu prostředí a vlastních postojů k sobě samému. Výživa dětí v uvedených věkových obdobích je významným faktorem, který ovlivňuje nejen bezprostředně, ale i dlouhodobě celkový zdravotní stav člověka⁴.

1.3.1 *Potřeba energie*

Variační rozdílnost energetických potřeb je závislá na věku dětí, jejich pohlaví, hmotnosti, výšce či tělesném povrchu, na jejich zdravotním stavu a dalších faktorech. Dětský organismus potřebuje velkou část energie ke své fyzické aktivitě⁴.

Energetická potřeba se s věkem dítěte zvyšuje, úměrně se však na jednotku hmotnosti snižuje. Školní děti mezi 6.–12. rokem života jsou v období pozvolného růstu (na rozdíl od věku kojeneckého a adolescentního). Energetickou spotřebu mají pouze asi o 200kcal (834kJ) vyšší než děti předškolního věku, tzn. kolem 2000kcal (8340kJ). V době dospívání se potřeby energie více zvyšují a diferencují, u chlapců je potřeba energie vyšší.

Nedostatek nebo nadbytek energie působí nepříznivě na metabolické procesy organismu a může vést k nedostatečné nebo neadekvátní tvorbě tkání, což se obecně může projevit malnutricí nebo obezitou. Významnou úlohu v tomto procesu má však i celkový zdravotní stav a pohybová aktivita dítěte⁴.

K přibližné představě o rozložení denní pohybové aktivity dítěte slouží „pohybová pyramida“⁵ (viz obrázek č. 2).

1.3.2 *Potřeba živin*

Významným zdrojem energie jsou sacharidy. Zvláště významné jsou monosacharidy a disacharidy. Uvádí se, že 80–90% energie, kterou pro organismus zajišťují sacharidy, se ve střevě absorbuje ve formě glukózy. Zdrojem glukózy jsou zvláště potraviny s obsahem sacharózy a škrobu. Množství laktózy u dětí starších jednoho roku je již málo významné. Sacharóza se přirozeně vyskytuje v ovoci. Škrob je významně zastoupen v cereáliích a dalších potravinách. Komplexy sacharidů tvoří oligosacharidy a polysacharidy. Polysacharidy jsou základem vlákniny. Původ sacharidů vlákniny je hlavně rostlinný. Tvoří je obiloviny, luštěniny, ovoce a zelenina. Vlákna je součástí výživy a významně ovlivňuje trávicí procesy v organismu, má význam v prevenci některých zdravotních obtíží či civilizačních onemocnění až do dospělosti (obstipace, diverkulitida, nádorové postižení konečníku a tlustého střeva, ateroskleróza,

diabetes, obezita a další). V předškolním až školním věku je odhadovaný příjem vlákniny 5–10g na den. Stravovací návyky s dostatečným příjmem vlákniny v předškolním a školním věku mají význam i v tom, že přetrvávají i pro další období života. Dospělí lidé konzumují průměrně asi 15g vlákniny na den. K dostatečné prevenci civilizačních onemocnění (kterou je nutné provádět již od dětského věku) by však člověk měl konzumovat 20–30g (případně až 35g) vlákniny na den⁴.

Přítomnost tuků je nezbytná pro adekvátní průběh metabolických procesů. Nezastupitelné jsou především esenciální mastné kyseliny. Naopak pro organismus mohou být nebezpečné tzv. trans-formy mastných kyselin, které mohou iniciovat proces poškození cévní výstelky a rozvoj ischemické choroby srdeční a mohou se deponovat v podkožním tuku. Trans-formy mastných kyselin vznikají při dlouhodobé tepelné zátěži tuků (např. smažení) a při jejich průmyslovém zpracování. Zdrojem takových tuků jsou často bramborové hranolky, sušenky, oplatky, dorty a další potraviny, které některé děti předškolního a školního věku často preferují. Nedostatečný přívod tuků ve výživě dítěte má však rovněž svá rizika. Uvádí se, že je-li v dlouhodobém přívodu procento tuků ve výživě dítěte nižší než 27% celkové energie, začnou se objevovat klinické změny související s nedostatkem vitamínu A. Podíl tuků na energetické potřebě předškolního a školního dítěte by se měl pohybovat mezi 30-35%. Tuky jsou významnou součástí výživy dítěte, měly by být ve výživě obsaženy v odpovídajícím množství a pestrosti výživy (mléko, máslo, drůbež, ryby)⁴.

Potřeby bílkovin pro děti předškolního až adolescentního věku jsou dobře známy. Při propočtech jejich spotřeby je však nutné vědět, že mají rozdílnou hodnotu. K tvorbě svaloviny a ostatních tkání organismus vyžaduje vysoce biologicky hodnotnou bílkovinu. Nutriční hodnota bílkovin je definována jejich schopností zajistit dusík a aminokyseliny pro jaterní tkáň a metabolismus. Hodnota bílkovin je charakterizována procentem dusíku využitého organismem k dusíku bílkovin resorbovaného střevním traktem. Resorpce bílkovin je ovlivňována schopností jejich natrávení enzymatickým systémem trávicího traktu.

Bílkoviny živočišného původu jsou ve srovnání s bílkovinami rostlinného původu ve všech výše uváděných parametrech výhodnější⁴.

U dospělého člověka tvoří potřeba esenciálních aminokyselin asi jednu desetinu veškeré potřeby dusíku dodaného do organismu bílkovinou. Podle našich zkušeností ze sledování předškolních a školních dětí s alternativní výživou je k zajištění vyrovnaného spektra aminokyselin nezbytné, aby výživa obsahovala nejméně 40% bílkovin živočišného původu. V běžných doporučeních je uváděno asi 50–70%. Nadměrný přívod bílkovin však dětem rovněž nesvědčí. Ukazuje to například francouzská studie, která ukázala, že celkový energetický příjem klesl o více než 200kcal u desetiletých školáků v roce 1995 v porovnání s rokem 1978, obezita těchto dětí však vzrostla ze 6% na 16%. Z rozboru vyplynulo, že příčinou nárůstu obezity je jednak nižší tělesná aktivita, ale i nadbytek příjmu bílkovin u těchto dětí⁴.

1.3.3 *Potřeba minerálních látek a vitamínů*

Pro zdravý vývoj rostoucího organismu je zásadním předpokladem dostatečný přísun minerálních látek a vitamínů.

Významnou úlohu v růstu kostí a jejich mineralizaci má vápník, fosfor a vitamín D. Zvláště významný je přívod vápníku v prvních dvou dekádách lidského života. Uvádí se, že nízká incidence osteoporózy v dospělém věku je v přímé úměrnosti k dostatečnému příjmu vápníku a fosforu v dětském věku⁴.

Vápník je nezbytný rovněž pro funkci nervového a svalového aparátu a metabolismus řady hormonů. Doporučené dávky kalcia jsou 700 mg/den ve věku od 4 do 7 let, 900 mg/den mezi 7. a 10. rokem a až 1200 mg/den v období dospívání⁶.

V době intenzivního růstu, v pubertě, se v organismu zvyšuje procento tuku prosté tkáně, a tím také množství myoglobinu, což vyžaduje vyšší přívod železa⁴.

Karence železa je příčinou anémie, snížené fyzické a duševní výkonnosti a snížené rezistenci vůči infekcím. Vitamíny C a D podporují střevní absorpci

železa. Denní potřeba Fe je 9 mg u 4 až 9letých, 12 mg u 10 až 12letých a 15–18 mg u dospívajících.

Hořčík je prvek důležitý pro funkci nervového systému a svalovou kontrakci. Jeho nedostatek je příčinou dráždivosti, výkyvů nálady, poruch paměti, deprese, spasmofilie a tetanie. Denní potřeba se udává 120–200mg u dětí 4 až 6letých, 170–250 mg u dětí 7 až 10letých a 250–400 mg u dětí starších⁶.

Vitamíny jsou faktory nepostradatelné pro metabolické procesy vyvíjejícího se organismu. Zvýšený přísun vitamínů je nutný hlavně u dítěte nemocného, v rekonvalescenci a při zvýšené námaze⁶.

Výkyvy nebo excesy ve výživě, restriktivní výživové režimy, kouření a konzumace alkoholu, působení stresu, výkyvy v režimu aktivity a odpočinku, zvýšená konzumace léků a konzumace rafinovaných potravin, jsou charakteristické pro moderní způsob života a vedou často ke karencním stavům (nejčastěji nedostatek vitamínu C, vápníku a železa), které se projevují u dětí a mládeže zvýšenou únavností, nemocností a neuspokojivým výkonem ve škole. Nedostatky ve výživě se tedy mohou projevit bezprostředně (malnutrice, anemie, zvýšená kazivost zubů, obezita, poruchy růstu), ale mohou mít také vztah k rozvoji onemocnění v dospělém věku (ateroskleróza, hypertenze, obezita, diabetes mellitus, nádorová onemocnění, osteoporóza, apod.)⁶.

U adolescentů bývá často nedostatečný přísun vitamínu A, dále pak vitamínů skupiny B, které mají zvláštní význam v zajištění energetického metabolismu buněk v době jejich růstu. Rovněž vitamín C, potřebný mimo jiné k syntéze kolagenu, může chybět při růstovém sprintu. V jídelníčku dospívajících často chybí čerstvé ovoce a zelenina. Význam má vitamín D při resorpci vápníku a mineralizaci kostí⁴.

Prevenčí deficitů těchto látek je konzumace pestré stravy, která by měla obsahovat čerstvou zeleninu a ovoce, celozrnné obiloviny, ryby, libová masa a nízkotučné výrobky⁴.

1.4 Vytváření postojů dětí k výživě

Výživové chování dětí rozhodujícím způsobem ovlivňují stravovací návyky v rodině. Výživové chování dětí, stejně jako dospělých je podmíněno složitými mechanismy. Jejich pochopení přispívá nejen k porozumění zvláštnostem chuťových preferencí jednotlivých dětí a dospělých, ale také k možnosti je nenásilně měnit či ovlivnit. Vztah k potravinám, vznik oblíbenosti nebo naopak odmítnutí určité potraviny nebo chuti – tedy pocit vyjádřený postojem „mám rád“ nebo „nemám rád“, je do jisté míry ovlivněn tzv. druhovou preferencí *Homo sapiens*. Výživa byla pro člověka (jedince i celý druh) prostředkem k přežití, vypěstoval si proto obranné prostředky, které jej po dlouhou dobu chránily před neuváženou konzumací neznámých potravin, ale přitom mu dovolily opatrné zařazování potravin nových – neznámých. Výsledkem je jakýsi kompromis mezi strachem z nového a přirozenou touhou okusit neznámé.

Pro vytváření postojů k potravinám nebo jejich chuťovým vlastnostem v dětství platí:

- Strach z neznámé chuti můžeme oslabit jedinečným opakovaným nenuceným kontaktem s potravinou. K tomu, aby dítě přijalo potravinu za svou, potřebuje až jedenáct takových kontaktů. Dítě si nejspíše oblíbí ty potraviny, které si vědomě i podvědomě spojuje s příjemnými pocity, s pocitem uzdravení nebo bezpečí, s pocitem příjemných či milých situací.
- Nejspíše si dítě přivyká na sladkou chuť. Již kojeneček přijímá sladkou chuť (v přírodě rychlý a bezpečný zdroj energie) jako velmi příjemnou a žádoucí. Po dlouhá století je sladké chuti dodáván jakýsi vyšší symbolický smysl, využívá se k slavnostním příležitostem a odměnám. Ostatním chutím se dítě učí přivykat složitěji, a to na podkladě opakované pozitivní zkušenosti.
- Potraviny, jejichž konzumace je spojována s nevolností, s nemocí nebo zvracením, zařazují děti rychle mezi jídla, ke kterým mají averzi. Často jsou pak takové potraviny odmítány po celý život.

- Při vytváření postojů k potravinám nebo jejich chuťovým vlastnostem je významný i efekt sociální nápodoby. Děti mají tendence přebírat preference svých rodičů (zejména děti, které žijí v harmonické rodině). Výživové chování vrstevníků je pro děti rozhodující a napodobují je až v pubertě.
- Děti si málokdy oblíbí jídlo, během něhož jsou kárány, musí poslouchat ostrou výměnu názorů, jsou předmětem nebo svědkem hádek rodičů. Rodinná pohoda a příjemné prostředí jsou hlavními faktory nejen pro nenucenou oblibu jídel.
- Rodinné večeře, sobotní, nedělní a sváteční obědy by se měly stát příležitostmi ke konverzaci se členy rodiny, chvílí odpočinku, pohody, příjemných zážitků, společného plánování a stálému poznávání se členů rodiny. Měly by být rituálem, na který se celý život nezapomíná. Akt jídla by neměl být jen prostým požitím pro život nezbytných látek, ale je to společenská událost.
- Pokud je dítě nuceno konzumovat potravinu, která nepatří mezi jeho oblíbené, ale zdůrazňuje se její přínos pro zdraví, může si postupně vytvořit dojem, že všechny tzv. zdravé potraviny jsou spíše nechutné, ale jsou „alespoň“ zdravé. Výsledkem může být dělení potravin na dvě skupiny: „dobré“ a „zdravé“ bez připuštění možnosti existence průniku obou tak rozdílných skupin – „co je zdravé, je i dobré“.
- Rodiče necítí většinou potřebu zdůrazňovat příznivý zdravotní účinek u potravin, jejichž konzumaci se dítě předem nebrání (jahody, banány apod.), ale zdůrazňují ji u „pochoutek“ typu rybího tuku.
- Děti by nikdy neměly být odměňovány za to, že opravdu zkonsumovaly to, co jim předloží rodiče. Snaha rodičů odměnit konzumaci jimi doporučené potraviny formou ústupku z jinak platných domácích pravidel, může v dítěti vzbudit ještě větší podezření k předkládané potravíně, dokáže-li vymoci ústupky ze strany rodičů.

- V prostředí tržního hospodářství ovlivňuje děti a dospívající velmi silně reklama. Útočí zejména na podprahové vnímání a vytváří v dětech a dospívajících pocit, že pořízování nových věcí je výrazem společenského postavení, identifikace s určitou sociální skupinou. Vytváří iluzi o nutnosti vlastnit nějaký výrobek – nákupy pak neodrážejí uspokojení skutečných potřeb, ale jsou hrou na nové, mnohdy zcela zbytečné potřeby. Pokud lidé, nejen děti, této iluzi podlehnou, pokládají za podezřelé všechny, kteří nevyhoví konzumní uniformitě⁶.

2. PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 Cíl práce

Cílem této bakalářské práce je realizace výzkumné studie, která přispěje k deskripci postojů žáků 3. tříd základních škol ve městě Brně ke správné výživě a automatům ve školách. Výsledky tohoto šetření budou moci být efektivně využity v praxi k vytváření primárních preventivních programů.

2.2 Výzkum

V naší republice je problematice výživy dětí věnována značná pozornost a bylo provedeno již mnoho různých odborných studií, které se tomuto tématu věnují. Úvodem k prezentovanému výzkumu byly vybrány čtyři studie, ze kterých jsou v následující kapitole uvedeny aktuální pasáže. Fakta v nich uveřejněná posloužila jako podklad ke stanovení hypotéz pro tuto práci.

Výzkumná část této práce byla zaměřena na zjištění a porovnání aktuálních postojů dětí mladšího školního věku ke zdravé výživě a automatům na základních školách a k vyvrácení či potvrzení domněnky, že i u těchto malých dětí již lze rozpoznat nejen špatné stravovací návyky, ale i nesprávný životní styl.

V rámci této studie byla tedy rovněž věnována pozornost pohybovým aktivitám dětí a přístupu rodiny k dané problematice.

2.2.1 *Vybrané odborné studie*

Studie č. 1 – Kunešová, M. *Životní styl a obezita, longitudinální epidemiologická studie prevalence obezity v ČR*

Spotřeba vybraných druhů potravin

- Nejčastěji konzumovanými skupinami potravin jsou ovoce, světlé pečivo včetně chleba, zelenina, libové maso či brambory.
- Děti s normální hmotností konzumují většinu sledovaných skupin potravin častěji. Významně častěji konzumují tyto děti zejména tyto vybrané druhy potravin: ovoce, zeleninu, ryby či tmavé pečivo.
- Děti s nadměrnou hmotností naopak významně více konzumují prorostlé maso.

Fyzická aktivita

- Ve všední den věnují děti zhruba 1 hodinu a 20 minut chůzi pomalejším tempem; 25 minut domácím pracím a 1 hodinu a 25 minut cvičení nebo pohybu.
- O víkendu se děti věnují chůzi pomalejším tempem téměř 2 hodiny; domácím pracím téměř hodinu a cvičení nebo pohybu 1 hodinu a 40 minut.
- Týdně věnují děti náročné fyzické aktivitě 4 hodiny a 40 minut. Minimální doba doporučovaná odborníky je 7 hodin. Alespoň 7 hodin týdně se náročné fyzické aktivitě věnuje pouze čtvrtina dětí.
- Nejvíce času tráví děti v tomto věku spánkem, školou a sledováním televize. Děti s nadměrnou hmotností významně více času tráví před televizí, významně méně času sportem⁷.

Studie č. 2 – Fiala, J.; Kukla, L.; Poslušná, K. *Stravovací návyky a zvyklosti 11-letých dětí, 2008*

Nejčastější variantou stravování dětí je „5x denně“, podstatně méně častější je „4x denně“ a ostatní možnosti se již vyskytují zcela okrajově. Ukázalo

se, že před vyučováním pravidelně snídá pouze 62 % dětí a relativně značná část (17 %) před vyučováním nesnídá nikdy. Dopolední svačinu mělo pravidelně 83 % dětí a oběd 92 %.

Nejčastější formou poledního stravování je vařený oběd ve škole, který má denně 75 % dětí. Druhým nejčastějším způsobem je, že dítě přichází na oběd domů, což denně praktikuje 22 % a nepatrná část s jinou frekvencí. Balíček s obědem z domu si nosí jen necelá 4%, a zcela okrajová je varianta, kdy si dítě samo kupuje rychlé občerstvení.

Ze tří variant formy večeří (jídlo čerstvě připravené teplé, ohřívané, studené) není žádná uplatňována denně či s výraznou převahou nad ostatními. Relativně nejčastější je studené jídlo a podobnou frekvenci má čerstvě připravené teplé jídlo.

Co se týče konkrétního zhodnocení zjištěné situace, ukázaly se, jak už to bývá, pozitivní i negativní skutečnosti. Z pozitivních zjištění lze zdůraznit, že děti většinou nevnímají stravování jako problematickou záležitost. V neposlední řadě je pozitivní to, že jen velmi málo dětí řeší svůj oběd nákupem rychlého občerstvení. Z negativních věcí zmíníme příliš velké procento dětí, které před vyučováním nesnídají, poměrně vysokou míru odmítání zeleniny a obecnou přílišnou vybíravost. Z výsledků vyplývá, že relativně největší problémy jsou se zeleninou. Téměř polovina dětí alespoň někdy zeleninu odmítá, a bezproblémově a pravidelně ji konzumuje pouze 42 % (a to jsou zde hranice pro „častou“ konzumaci stanoveny velmi mírně). Poměrně nízkého podílu bezproblémové pravidelné konzumace a naopak vyššího podílu odmítání si ale lze všimnout i u konzumace ovoce a masa⁸.

Studie č. 3 – Zdravé stravovací návyky u dětí podporuje společné rodinné stolování, 2009

Rodiče, kteří chtějí svým dětem, hlavně těm dospívajícím, vštípit dobré stravovací návyky, by měli zajistit, aby se rodina scházela pravidelně u společného jídla. Děti, které jedly pětkrát nebo i vícekrát týdně spolu s rodinou jak v raném, tak i ve středním období dospívání, si o pět let později vybíraly zdravější jídlo, bohaté na zeleninu, vápník, vlákninu a minerální látky⁹.

Studie č. 4 – Vetešková, M.; Brezovská, K *Odborníci varují před jídelními automaty ve školách, 2009*

Podle lékařů trpí v Česku každé páté dítě nadváhou nebo obezitou. Odborníci přitom varují, že jednou z příčin jsou jídelní a nápojové automaty ve školách, které většinou nabízejí cukrovinky a slazené nápoje.

Od roku 2000 vzrostly počty obézních dětí o jednu třetinu. "Buď mají děti špatné stravovací návyky, jedí spoustu sladkostí, oblíbily si jídla z restaurací nebo stánků rychlého občerstvení," Rusková J., terapeutka z pražské poradny pro výživu

Na druhé straně chybí dětem pohyb. "Netráví čas venku, neběhají, nejezdí s rodiči na výlety, sedí u televize či počítače," dodává s varováním, že jestli to tak půjde dál, zdravotní stav českých dětí se bude dále zhoršovat.

Počty obézních dětí sledují s obavami nejenom lékaři, ale také ekonomové. Z dětí, které trpí nadváhou, většinou vyrůstají obézní dospělí a na jejich léčbu jde dost peněz ze státní pokladny¹⁰.

2.2.2 *Stanovení hypotéz*

Daty, získanými z provedeného výzkumu, by měly být potvrzeny nebo vyvráceny následující hypotézy.

První hypotéza – ze ¾ se potvrdí, že v rodinách je kladen důraz na stravování dětí a společné stolování

Druhá hypotéza – postoj dětí mladšího školního věku k vybraným zdravým potravinám bude špatný

Třetí hypotéza – děti mladšího školního věku tráví hodně času u počítačů, sportovním aktivitám se věnují méně

Čtvrtá hypotéza – zájem dětí mladšího školního věku o nákupy nápojů a pochutin ve školních automatech bude převyšovat 50%

Jako základ pro vytvoření hypotéz byly použity výsledky výše uvedených studií. Dále se vycházelo ze zkušeností, získaných dlouholetou praxí v oboru i z obecně sdílených obav z důsledků překotného civilizačního vývoje s nepříznivým vlivem na zdraví nastupující generace.

2.3 *Charakteristika souboru*

Výzkum proběhl v hlavním městě Jihomoravského kraje v Brně. O spolupráci bylo požádáno 11 základních škol, což činí 17% z celkového počtu 65 základních škol v Brně – městě.

Vybrané školy reprezentují různé části jihomoravské metropole, přičemž se jedná převážně o školy sídlištní kromě dvou, které zastupují největší brněnskou městskou část Brno – střed a jsou ve staré městské zástavbě.

Jedná se o školy úplné, tedy poskytující vzdělání žákům od 1. do 9. třídy. Kapacitně se pohybují od 185 do 770 zapsaných žáků.

Výsledky výzkumu vycházejí z celkového počtu 261 dětí. Jedná se o všechny žáky třetích tříd ze zúčastněných škol. Účast respondentů byla tedy 100% (viz tabulka č.1).

Z celkového počtu je:

- 54% dívek
- 46% chlapců

2.4 *Metodika výzkumu*

K získání potřebných dat bylo použito dotazníkové metody.

Při sestavování jednotlivých dotazníků (viz příloha) se vycházelo ze zadání bakalářské práce. Při stanovení jejich obsahu bylo též nutné přihlídnout k věkové kategorii oslovených dětí. Otázky byly sestavovány mimo jiné i v souladu se školními vzdělávacími programy jednotlivých ZŠ (v tématické oblasti „Člověk a zdraví“ – Výchova ke zdraví) a vyplňování některých dotazníků bylo zařazeno i

jako součást výuky. Pro informaci jsou zde uvedeny některé z okruhů Rámcového vzdělávacího programu v této oblasti:

- zásady zdravého stravování
- vliv životních podmínek na zdraví
- vliv způsobu stravování na zdraví

Jejich cílem je dát do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňovat zdravé stravovací návyky¹¹.

Děti obdržely prostřednictvím pedagogů dotazníky, z nichž některé vyplnily ve výuce a část si donesly domů, kde jim s vyhotovením pomohli rodiče, neboť tabulek byl značný počet a spektrum otázek široké.

Dotazníky zahrnovaly otázky z těchto oblastí:

- informace – kdo jsem, rodina, rodinné stravovací zvyklosti, sport a volný čas
- postoje – pravidelnost ve stravování, oblíbené pokrmy
- názory – oblíbené potraviny
- chování – „nákup“ v automatech ve školách

Vzhledem k věkové kategorii dotazovaných se občas vyskytly nejasnosti či nepochopení otázky. Rovněž v některých případech výsledná suma odpovědí nesouhlasí s osloveným počtem respondentů, protože některé z odpovědí byly vynechány. Ačkoliv tedy některé dotazy nebyly zodpovězeny či jejich interpretace nebyla zcela srozumitelná, je patrné, že všechny „úkoly“ byly plněny se zřejmým zájmem jak dětí tak i rodičů.

Ve většině škol se nepodařilo díky rozsáhlosti akce dotazníky zachovat rozdělené na jednotlivé žáky – dívky a hochy, takže pro celkové vyhodnocení dotazníků bylo vycházeno z informací *všech* respondentů.

K porovnání rozdílů postojů ke zdravé výživě a automatům ve školách mezi jednotlivými pohlavími bylo použito pouze výsledků ze tří škol, kterým se podařilo uchovat dotazníky roztríděné na děvčata a chlapce zvlášť.

3. VÝSLEDKY VÝZKUMU

Výsledky jsou zpracovány formou přehledných grafů a tabulek. V následující textové části je proto vždy odkaz na zmíněný grafický výstup. Pro ucelené získání informací je tedy zapotřebí pracovat s oběma částmi práce zároveň.

3.1 *Výsledky nečleněného výzkumu*

V této kapitole jsou zpracovány výsledky nediferencovaného výzkumu tj. všech respondentů stejného věku bez rozdílu pohlaví. Je zde prezentován přístup rodiny k problematice zdravého stravování a jsou zde přehledně uvedeny a popsány postoje dětí k různým potravinám, aktivitám ve volném čase a k nákupu nápojů a pochutin z automatů ve školách.

3.1.1 *Stravování v rodinách*

Povídáme si doma o zdravé výživě

Na tuto otázku je výsledný počet odpovědí uspokojivý do té míry, že alespoň občasné (64% rodin) hovory na téma „zdravé jídlo“ mohou u dítěte položit základy ke správným stravovacím návykům v dospělosti. Bohužel procento záporných odpovědí je dosti vysoké. Na druhé straně u kladných odpovědí, i když 16% (tj. 41 rodin) není příliš mnoho, je třeba vnímat alespoň jako potěšující tu skutečnost, že se o zdravé stravování již začíná rodičovská veřejnost zajímat (graf č. 1).

Společné stravování s rodinou - víkend

O tom, jestli a jak často se rodina setkává společně u jídla, vypovídá graf č. 2. O víkendech se u společného jídla sejde převážná část našich respondentů. Z výsledků je patrné, že stěžejním společným jídlem dne je oběd.

Spektrum oblíbených pokrmů konzumovaných o víkendech bylo široké, takže v následujícím výběru jsou zmíněny pouze ty nejfrekventovanější položky:

- Snídaně:** bílé pečivo s máslem, sýrem, marmeládou, šunkou
sladké pečivo
lupínky, cereálie
jogurt
chléb s pomazánkou
- Obědy:** kuře na různý způsob
řízky
omáčky s knedlíkem – svíčková
špagety a těstoviny
- Večeře:** studené – pečivo s uzeninou, ovoce, zelenina, jogurt
pizza
špagety
vajíčka
topinky, toasty

Ačkoliv výše uvedený přehled může působit určité zklamání (obzvláště převažujícím výběrem bílého pečiva, zařazováním uzenin a smažených řízků), je třeba konstatovat, že se v odpovědích vyskytují rovněž saláty, ovoce a zelenina na přesnídávky a svačiny – avšak v menší míře.

Společné stravování s rodinou – všední den

Rodinné stravování ve všední den (graf č. 3) již není tak časté, protože povinnosti jednotlivých členů rodiny – práce, škola apod. neumožňují společné stolování. Přestože *společné* snídaně jsou během týdne v menšině, neznamená to, že by děti nesnídaly (viz následující kapitola).

Děti obědvají převážně ve školních jídelnách, takže polední setkání doma v průběhu týdne nejsou příliš častá. Kladným poznatkem je, že většina respondentů se sejde s celou rodinou alespoň při večeři.

Společné obědy a večeře v restauracích

Společné návštěvy restaurací za účelem konzumace oběda či večeře jsou dle zjištění praktikovány velmi málo (graf č. 4). Lze předpokládat, že při volbě tohoto způsobu rodinného stravování zde zřejmě hraje roli věk respondentů a též finanční stránka věci.

3.1.2 *Stravování dětí během školního dne*

Přehled denního stravování dětí

Obecně se předpokládá, že snídaním se nevěnuje velká pozornost a děti chodí do školy hladové, občas snad doma vypijí nějaký teplý nápoj. Z průzkumu sice tato situace nevyznívá až tak dramaticky, nicméně je třeba si uvědomit, že se jedná o děti mladšího školního věku, kdy je přece jen dohled rodičů aktivnější.

Dopolední svačinu a oběd děti konzumují téměř všechny. Obzvláště kladně lze hodnotit to, že naprostá většina přesnídávek je přinesena z domova a pouze malé procento si školáci kupují sami. V poledne se děti stravují převážně ve školních jídelnách, pouze malá část obědvá doma. Překvapující je, že i u této věkové kategorie dochází k nákupu oběda např. v bufetu, automatu či „fast foodu“. Naštěstí toto procento (12%) zatím není významné. Odpolední svačiny a večeře jsou zastoupeny poměrně příznivým počtem (tabulka č. 2).

3.1.3 *Oblíbenost vybraných druhů potravin*

Tato část výzkumu se věnuje atraktivitě jednotlivých potravin, kterou děti měly za úkol ohodnotit tak, jako ve škole, známkami od jedničky do pětky. Ty nejoblíbenější dostaly jedničku a ty úplně „nechutné“ pětku. Součtem hlasů u jednotlivých známek a vytvořením vzorce byla následně vypočítána průměrná hodnota v %, označující oblíbenost konkrétní suroviny (grafy č. 5 – 9).

Mléko a mléčné výrobky

Z hodnocení této kategorie vyplývá, že oblíbenost těchto výrobků je poměrně vyrovnaná. Nejméně dětem chutná samotný bílý jogurt a šlehaný ochucený tvaroh. Celkově nemají problém s mlékem, avšak trochu více upřednostňují mléka ochucená, která byla v této skupině hodnocena nejlépe zároveň s ovocným jogurtem a mléčnými nápoji typu activia (graf č. 5).

Ovoce a zelenina

Ovoce a zelenina patří do kategorie žádoucích komodit ve výživě, avšak dětmi ne vždy preferovaných. Zejména u zeleniny se setkáváme s jistou rezervovaností, obzvláště vůči některým druhům. Mezi nejméně vyhledávanou zeleninu patří jednoznačně kapusta, pak fazolky a překvapivě brokolice. Naopak mezi favority se řadí mrkev, kukuřice a hrášek. Z ovoce se o první příčku dělí jablka s jahodami, za nimi se řadí ve shodě ostatní druhy, na konci se umístil ananas (grafy č. 6 a 7).

Luštěniny, přílohy, maso

Tato skupina potravin je složena ze tří komponentů, které ačkoliv zdánlivě spolu nesouvisí, vídáme je někdy v různých kombinacích společně na talíři. Velmi potřebné, ale ne moc oblíbené luštěniny jsou zde zastoupeny třemi druhy, z nichž nejhůře vychází fazole. U hrachu je výsledek pravděpodobně mírně zkreslený, neboť se lze důvodně domnívat, že si jej děti zaměňují za hrášek.

Ačkoliv se atraktivita příloh zdá vyrovnaná, při bližším zkoumání grafu je vidět, že nejlépe jsou hodnoceny těstoviny a knedlíky, nejhůře brambory.

U masa je jednoznačným vítězem maso kuřecí. Ryby zaujímají tradičně poslední místo (graf č. 8).

Pamlsky a pečivo

Poslední graf (č.9) této kapitoly znázorňuje, jakým směrem se ubírá mlsání dětí a jaké pečivo mají v oblíbenosti. V oblasti pochutin se na předních příčkách umístily sušenky a oplatky, hranolky a chipsy. Bonbony a čokoláda se dělí o téměř stejnou pozici.

Pečivu bezkonkurenčně vévodí rohlíky, které se promítají ve všech doplňkových jídlech dne vč. snídaně. Celozrnné pečivo, které by bylo žádoucí vidět v jídelníčku dětí častěji, se řadí až na konec.

3.1.4 *Využití volného času*

Sportovní aktivity dětí

Nadváha u dětí jde ruku v ruce s nedostatkem pohybu. V dnešní době mají děti sice hodně možností sportovního vyžití, ale ne vždy je využívají. V grafu č. 10 je přehledně znázorněno, jaké sporty děti privilegují a jakým se naopak nevěnují ve větším počtu. Jízda na kole a bruslení patří mezi favorizované sporty, u tenisu a ping pongu je tomu naopak. Ukazatel oblíbenosti fotbalu vyjadřuje především zájem hochů o tento sport (jedná se téměř výhradně o chlapecký sport). Děvčata se s největší pravděpodobností realizují v jiných, výlučně dívčích sportech (taneční obory, gymnastika), které nebyly v dotazníku vypsány. Tato domněnka se opírá o fakt, že téměř 60% respondentů zvolilo možnost – jiný sport.

Sportujeme celá rodina

Vyhodnocení odpovědí na další otázku se sportovní tematikou ukazuje, kolik rodin takto aktivně tráví volný čas. Procento rodin, které tráví společný čas sportem, je vzhledem k věkové kategorii respondentů překvapivě nízké. Je to v rozporu s očekáváním, že 8-9tileté děti jistě ještě rády prožívají s mámou a tátou volné chvíle právě sportem a že rodiče jim toto poskytují (graf č. 11).

Chodím si hrát s kamarády ven

Ačkoliv se pomalu vytrácí čas, kdy děti běhaly se svými vrstevníky venku, hrály různé hry či jiným způsobem trávily svůj volný čas, účastníci tohoto výzkumu však zatím ještě s kamarády ven chodí (graf č. 12).

Čas trávený u počítače

Informace v grafu č. 13 o času stráveném u počítače nepůsobí prozatím dramaticky. Vypovídá o tom, že děti této věkové kategorie ještě tuto činnost neupřednostňují.

3.1.5 Automaty ve školách

Rozložení automatů ve vybraných školách

V grafu č. 14 je přehledně znázorněn podíl automatů v procentech dle nabídky nápojů, pochutin, baget a popřípadě jiného druhu potravin. Z 11 škol, které se zúčastnily této studie, pouze jedna nemá žádný automat na I. stupni. Z výsledků je patrné, že nejvíce automatů je na nápoje, následuje mléko a mléčné výrobky a káva a teplé nápoje.

Z hlediska zajištění pitného režimu dětí je tedy nabídka nápojových automatů vcelku uspokojivá, avšak bohužel jejich sortiment již méně vyhovuje představám o zdravé výživě. Většina nápojů je sladkých, mnohdy až přeslazených, případně nevhodných, tudíž z hlediska zdravotního naprosto nežádoucích. Zde však je na místě podotknout, že většina škol zrušila alespoň nabídku nápojů kolového typu.

V otázce využívání automatů na kávu a teplé nápoje přístupných dětem, většina škol potvrdila, že žákům je v takovém automatu umožněn výběr pouze čaje nebo teplé čokolády. Přesto se však našly i takové případy, kdy je zpřístupněna i volba kávy a v celkovém dotazníku se objevilo i menší procento dětí, které si ji občas zakoupí.

3.1.6 Akceptace automatů dětmi a volba sortimentu

Využívání automatů dětmi

Aby mohlo být posouzeno, jak moc jsou automaty dětmi využívány a posléze jaké komodity jsou nejvíce upřednostňovány, je třeba začít přehledem zájmu dětí o tyto nabídky (graf č. 15). Zájem o nákup z automatu má přibližně ¼ dotázaných žáků.

Preference dětí při výběru zboží z automatů

V grafech č. 16 – 19 jsou přehledně znázorněny jak preference výběru různých nápojů a pochutin nabízených automaty, tak rovněž zájem respondentů o jednotlivé sortimenty.

Cukrovinky a slané pochutiny včetně baget patří u dětí všeobecně mezi oblíbenou součást stravování. Široká a atraktivní nabídka tohoto zboží má však za následek, že děti volí tuto alternativu např. místo ovoce, celozrnného pečiva, případně mléčných výrobků apod.. Největším lákadlem jsou plněné čokoládové tyčinky a chipsy (grafy č. 16 a 17).

Výběr nápojů je poměrně vyrovnaný, bohužel však nelze *přesně* určit, o jaké druhy limonád, minerálek a vod se jedná a jestli jsou či nejsou slazené. Záleží na konkrétní „náplni“ jednotlivých automatů (graf č. 18).

Mléko a jogurty jsou v rámci státem dotovaného programu „Mléko do škol“ v nabídce automatů také zastoupeny a v porovnání s ostatními produkty patří mezi častěji konzumované potraviny (graf č. 19).

Preference svačin

V rámci dotazníků respondenti rovněž odpovídali, zda je pro ně svačina z automatů drahá (graf č. 20) a jakou svačinu mají nejraději (graf č. 21) .

V naprosté většině je privilegována svačina připravená z domu, kdy převážná část dětí uváděla jako hlavní důvod, že maminka ji umí připravit nejlépe a že tato svačina je zdravá.

Nákupy z automatů na výletech

Pro ucelenou představu o využívání automatů dětmi je na závěr této kapitoly ještě zmínka, zda a jak často využívají děti nabídek automatů na výletech. Z grafu č. 22 je zřejmé, že nejvíce jsou kupovány nápoje. Na druhém místě jsou pro děti stále velkým pokušením již dříve zmiňované pamlsky. Celkově však procento respondentů, kteří využívají občerstvení z automatů, není vysoké.

3.1.7 *Bufety ve školách*

Bufety jsou zřízeny na 6 školách z reprezentativního vzorku této studie, což tvoří více než 50%. Nabídka zboží v těchto specifických prodejnách je sice pestrá, avšak převahu tvoří pochutiny – sladkosti, párky v rohlíku, mnohdy i hamburgery apod.

K otázce bufetů na školách se dá říci, že tato zařízení jsou bohužel postavena ryze na komerční bázi, a od toho se odvíjí i sortiment nabízených potravin, kdy se jedná vesměs o takové komodity, které nejsou žádoucí a jen podporují děti ve špatných návycích. Vhodnost takovýchto zařízení na základních školách je přinejmenším diskutabilní.

3.2 *Výsledky členěného výzkumu*

K porovnání rozdílů v postojích ke zdravé výživě a automatům ve školách mezi dívkami a chlapci bylo využito výsledků z dotazníků ze tří základních škol. Zde se průzkumu zúčastnilo celkem 38 dívek a 39 chlapců.

Hodnocení probíhalo stejně jako u nediferencovaného výzkumu, takže pořadí jednotlivých grafů v příloze je shodné. Kvůli zjednodušení grafů jsou ke srovnání použity pouze kladné odpovědi a výsledkem jsou tedy informace, zda se jedná o preferenci ze strany dívek či chlapců.

3.2.1 *Stravování*

Zájem o zdravé stravování je vyšší v rodinách s dívkami (grafy č. 23 a 24).

U výsledků setkávání rodiny při společném jídle během sobot a nedělí shledáváme menší rozdíly pouze u snídaní a večeří, obědy jsou téměř zcela vyrovnané (graf č. 25).

Oblíbené pokrmy, které se v rodinách o víkendech konzumují (viz kapitola 3.1.1), jsou shodné a u obou pohlaví se těší stejné oblibě. V tomto bodě tedy není rozdílu mezi děvčaty a chlapci.

Frekvence rodinného stravování ve všední dny má obdobné parametry jako u celkově posuzovaných respondentů. Nejvíce se společně stoluje při večeřích, méně pak u snídaní. Obědy děti konzumují převážně mimo domov tj. ve školních jídelnách. Dívky častěji snídají a chlapci naopak častěji večeří společně s rodinou. Porovnání víkendů a všedních dnů nám ukazuje, že děvčata celkově snídají pravidelněji než hoši. Ostatní denní jídla se ve výsledcích již různí (graf č. 26).

U večeří dochází k početní nesrovnalosti stejně jako v celkovém hodnocení všech respondentů, neboť děti volily někdy obě varianty naráz tj. teplé i studené jídlo.

Rozdíly mezi stravováním děvčat a chlapců v průběhu týdne nejsou významné, stravují se pravidelně všichni až na malé výjimky – odpolední svačiny (tabulka č. 3).

3.2.2 *Oblíbenost vybraných druhů potravin*

Po shlédnutí grafů se jeví, že *celkové* rozdíly v postojích dívek a hochů k jednotlivým potravinám nejsou příliš výrazné. Pokud se však zaměříme na jednotlivé komodity pozorněji, nalezneme určité suroviny, které *preferují děvčata* a které naopak *chlapci* (grafy č. 27 – 29).

Z tabulky č. 4 vyplývá, že jsou to dívky, které preferují zdravější potraviny. Markantní jsou tyto rozdíly u zeleniny a luštěnin, kde drží u všech druhů prvenství. Pečivo volí chlapci sice častěji bílé (méně vhodné), avšak při tomto „genderovém“ srovnávání je zajímavé, že v oblibě celozrnného pečiva jsou na tom o trochu lépe než děvčata.

U pochutin nelze hovořit o jejich vhodnosti, avšak ty, kterým chlapci dávají přednost, patří mezi nežádoucí.

Pro vytvoření uceleného dojmu jsou zde předložena data, která byla získána statistickými výpočty. Byly porovnány některé z výrazněji se lišících postojů dívek a chlapců k vybraným surovinám. Výsledné údaje potvrzují

statisticky vysoce významnými hodnotami výše zmíněný fakt, že jsou to opravdu děvčata, která z vybraných potravin volí ty zdravější.

pečivo	χ^2	13,9**	p. 0,000 (více preferují chlapci)
fazolky	χ^2	9,7**	p. 0,002
květák	χ^2	13,7**	p. 0,000
hrách	χ^2	5,9*	p. 0,02
maso	χ^2	7,8**	p. 0,01
ryby	χ^2	4,7*	p. 0,03
uzeniny	χ^2	7,7**	p. 0,005 (více preferují chlapci)

(statistická vysoce významná hodnota = **)

3.2.3 *Využití volného času*

Na otázku, zda si chodí hrát s kamarády ven, odpovědělo pouze 76% děvčat a 64% chlapců. Ze zadaných výsledků pak srovnání v grafech č. 30 a 31 ukazuje, že častěji chodí ven dívky (vysoce významná hodnota = χ^2 23,4** p. 0,000) než hoši.

K otázce sportovních aktivit se vyjádřili prakticky všichni respondenti, takže výsledný graf má poměrně přesnou vypovídací hodnotu. Prioritou chlapců je fotbal (vysoce významná hodnota = χ^2 15,67** p. 0,000) a jízda na kole, dívky zase raději bruslí nebo se věnují jiným sportům, než které byly uvedeny v dotazníku (graf č. 32).

Společné sportování s rodinou vyznívá ve prospěch dívek a to i přes skutečnost, že jich odpovědělo menší procento než hochů (grafy č. 33 a 34).

Na závěr této kapitoly je zmínka o času stráveném u počítačů. Na základě odpovědí plného počtu respondentů hovoří zjištěné výsledky ve prospěch děvčat. Procento hochů, kteří touto činností tráví více času, navazuje nepřímo na fakt, že možná právě proto tráví méně času s kamarády venku než opačné pohlaví (graf č. 35).

3.2.4 *Automaty a bufety*

Vzhledem k tomu, že na jedné ze tří porovnávaných škol nejsou dětem I. stupně automaty k dispozici, k posouzení jejich využití děvčaty a chlapci bylo využito informací pouze ze dvou škol. Přehled sortimentu zboží, které je zde nabízeno, je vyjádřen v grafu č. 36.

V této části průzkumu se tedy jedná o 26 dívek a 25 hochů. U nákupů v automatech dochází k překvapivému zjištění. Přestože dívky v dotazníku, ve kterém se vyjadřovaly k oblibě jednotlivých potravin, projevovaly menší zájem o pochutiny (chipsy či sušenky), tak z *automatů* je nakupují více než hoši. Chlapci vévodí v nákupu čokoládových tyčinek (graf č. 37). Nákupy na výletech jsou uvedeny v grafu č. 38.

Stejně jako v nečleněné části výzkumu je v grafech č. 39 a 40 nabídnuto srovnání, jaký je rozdíl mezi děvčaty a chlapci v tom, zda je pro ně svačina z automatů drahá. Rovněž lze posoudit, jakou svačinu mají nejraději (graf č. 41 a 42). V naprosté většině je upřednostňována svačina připravená z domu, kdy hlavním a společným důvodem bylo, že „od maminky je ta nejlepší“.

Bufet se smíšeným sortimentem má v provozu pouze jedna základní škola.

4. DISKUZE

Tato práce se pokusila obsáhnout co nejširší okruh respondentů a získat co nejvíce informací k zadanému tématu. Vzhledem k předem stanovené věkové kategorii – mladší školní věk, bylo nutné sestavit dotazníky jednoduché, aby děti nejen pochopily, na co jsou tázány, ale také jim byl jasný způsob, jakým mají odpovědět. V několika málo případech se to zcela nepodařilo (bylo dáno příliš mnoho variant odpovědí, ve kterých se některé děti pravděpodobně zcela neorientovaly), nicméně z výše uvedených výsledků výzkumu je zřejmé, že se podařilo nashromáždit velké množství vypovídajících dat.

4.1 První hypotéza – ze 3/4 se potvrdí, že v rodinách je kladen důraz na stravování dětí a společné stolování

Tato hypotéza se potvrdila pravděpodobně z toho důvodu, že respondenty byly ještě poměrně malé děti, jejichž výživu zatím plně ovlivňuje rodina. Převážná většina dětí doma snídá a menší část snídá alespoň občas. Velmi příjemné zjištění je, že u těchto respondentů je ještě běžné, že si nosí téměř všichni do školy svačinu z domu. Prakticky všechny děti v poledne obědvají buď ve školní jídelně nebo doma. Jen několik málo jedinců si toto důležité hlavní jídlo obstarává jiným způsobem. Bohužel již zde se najdou klienti fast-foodů, což může položit základy k nesprávným stravovacím návykům. Kompetentnost dítěte k obstarání si takového „oběda“ je značně diskutabilní.

Frekvence odpoledních svačin je uspokojivá a večere dopadly na jedničku tzn. všechny děti až na jediného respondenta večerí pravidelně každý den.

K tomuto okruhu, týkajícímu se přístupu rodin ke stravování dětí, je ještě zapotřebí dodat, že i výsledky společného rodinného stravování o víkendech a ve všední den jsou převážně uspokojivé. Společné stolování přispívá největší měrou k pěstování stravovacích návyků.

4.2 Druhá hypotéza – postoj dětí mladšího školního věku k vybraným zdravým potravinám bude špatný

Vyhodnocení názorů dětí na jednotlivé potraviny hypotézu z větší části potvrzuje. V oblasti oblíbenosti jednotlivých potravin se potvrdily všeobecně známé postoje dětí. S mlékem a mléčnými výrobky děti problém nemají. Také s konzumací ovoce nejsou žádné potíže. Ty se očekávaně objevují v sekci zeleniny, jejíž konzumace je častým problémem u všech věkových kategorií. Za nejméně žádanou zeleninu respondenti této studie jednoznačně označili kapustu, fazolky a brokolici, ale i celkově je zelenina kladně přijímána nejméně ze všech zkoumaných komodit. Další velmi problematickou skupinou jsou luštěniny, které se též neteší oblibě. Také ve výběru pečiva a příloh se na nejvyšší příčce dostaly ty méně vhodné. Pochutiny slané i sladké jsou bohužel nežádoucím jevem dnešní doby, což studie potvrdila. Oblíbenost hranolek a chipsů je všeobecně známá a je noční můrou všech odborníků na výživu. V tomto případě je třeba konstatovat, že tuto poměrně tristní skutečnost má na svědomí příliš benevolentní přístup rodičů a také bohužel tlak vrstevníků, kterému se těžko odolává. Není potom žádnou zvláštností, když mají děti, jedoucí na výlet se školou, v batůžku právě sáček chipsů a navíc láhev CocaColy na pití.

4.3 Třetí hypotéza – děti mladšího školního věku tráví hodně času u počítačů, sportovním aktivitám se věnují méně

V otázce času tráveného dětmi u počítače a věnování se sportovním aktivitám se tato hypotéza nenaplnila. V případě počítačů je výsledek podstatně ovlivněn věkem respondentů, který hraje v závislosti na tomto fenoménu dnešní doby významnou roli (děti zatím dávají přednost chození s kamarády ven).

Sportovní aktivity dětí jsou poměrně různorodé, nejvíce je zastoupena jízda na kole a bruslení. U některých druhů sportů (např. lyžování a tenis) může hrát roli též finanční stránka věci, neboť tyto sporty mohou být pro některé rodiny z tohoto důvodu těžko dostupné.

4.4 Čtvrtá hypotéza – zájem dětí mladšího školního věku o nákupy nápojů a pochutin ve školních automatech bude převyšovat 50%

Věková hranice respondentů má pravděpodobně vliv na to, že se hypotéza nepotvrdila. Jedním z důvodů je i finanční náročnost těchto nákupů.

Z hlediska zajištění tekutin během dne jsou nápojové automaty vítány. Nesprávný pitný režim se totiž vyskytuje nejčastěji na nižším stupni základní školy. Závady se pozorují jak v celkovém množství tekutin za den tak jeho rozložení během. Většinou je nedostatek tekutiny v dopoledních hodinách¹². Otázkou však zůstávají druhy nápojů, které jsou nabízeny, což je však záležitostí jednotlivých firem, které tyto přístroje provozují.

Nákupy z automatů mají největší dopad na „mlsání“ dětí. To lze pozorovat např. v době oběda, kdy děti pak mají sníženou potřebu jídla, nedojídají polední menu a později se opět alternativně zasycují dalšími nevhodnými náhražkami plnohodnotné stravy – chipsy, bagetami a sušenkami.

Využívání automatů na výletech je nejčastější v oblasti nápojů a poté hned pamlsků. Přesto však je třeba ještě jednou konstatovat, že nákupy z automatů u dětí mladšího školního věku zatím nehrají zásadní roli.

4.5 Zhodnocení členěného výzkumu

Součástí kapitoly „Výsledky výzkumu“ bylo rovněž zhodnocení rozdílů mezi děvčaty a chlapci ve všech otázkách položených v dotaznících. Porovnáním výsledků tohoto členěného výzkumu byl zjištěn určitý diference mezi postoji děvčat a hochů v jednotlivých oblastech této studie. Ve všech odpovědích dochází v menší či větší míře k odlišným postojům mezi jednotlivými pohlavími.

Ať již se jedná o rodinné zvyklosti či společné sportování, dívky mají převážně náskok před hochy. V hodnocení oblíbenosti jednotlivých druhů potravin děvčata častěji volí zdravější potraviny než chlapci. Chodí též častěji s kamarády ven a nevysedávají tolik u počítačů jako hoši.

Co se týče sportu, tak zde je skóre poměrně vyrovnané, rozdíl je v typech sportů. U dívek převažují „jiné“ sporty, což jsou pravděpodobně v dotazníku nepodchycené různé taneční či jinak pohybové kroužky a také bruslení. Chlapci samozřejmě vedou ve fotbale.

U nákupů z automatů jsou rozdíly poměrně nevýznamné, pouze výrazně vedou chlapci nákupem čokoládových tyčinek a čaje. K disproporci (viz kapitola 3.2.4) – větší výběr chipsů a sušenek děvčaty z automatů, může docházet z toho důvodu, že je pro ně lákavější koupit si tuto pochutinu právě tímto způsobem.

Svačiny připravené z domu preferují dívky, hoši si ji častěji kupují jinde.

5. ZÁVĚR

Výsledky prezentovaného výzkumu přehledně mapují postoje dětí mladšího školního věku ke zdravé výživě, rodinnou péči v této oblasti, aktivitu dětí ve volném čase a též jejich vztah k nákupům z automatů .

S jistým uspokojením lze konstatovat, že v rodinách respondentů tohoto výzkumu je ještě dodržován velmi potřebný rituál společného stolování. O víkendech se tak společně stravuje téměř 80% rodin, ve všední den je toto procento dosaženo pouze při večeřích, což je však dáno převážně denním režimem jednotlivých členů domácnosti.

Co se týče postojů dětí k jednotlivým potravinám, potvrdily se všeobecně známé a předpokládané skutečnosti, podávané různými odbornými časopisy, médii i studii. Největší problém mají děti s konzumací zeleniny, luštěnin a ryb a naopak potraviny se sladkou chutí výrazně preferují.

Děti v tomto věku tráví čas vcelku aktivně a zatím ještě příliš nevysedávají u počítačů.

Nápojové a „pochutinové“ automaty nejsou, poměrně překvapivě, respondenty této studie aktivně využívány, a to i přes masivní reklamu a lákavost jejich nabídky.

Přestože celkově nejsou výsledky tohoto výzkumu zatím alarmující, v některých oblastech je již nutné se zamyslet, jak do budoucna předcházet negativnímu vývoji a narůstajícím problémům s obezitou dětí a s ní souvisejícím rozvojem civilizačních chorob.

Touto problematikou je třeba se zabývat komplexně a mít na vědomí, že podpora zdraví je celospolečenskou záležitostí a nelze ji řešit nekonceptně. Cesta ke zdraví vyžaduje účast celé společnosti na všech jejích úrovních a v neposlední řadě i v oblasti veřejné správy¹³.

Primární preventivní péče by měla být rozdělena a zaměřena na čtyři základní oblasti, ve kterých je možné vhodnými metodami působit na povědomí dospělých a dětí v oblasti racionální výživy resp. zdravého způsobu života.

Na úrovni společnosti :

- * reklamní kampaně by se měly výrazně zaměřit na propagaci správného životního stylu a zdravého stravování; zvýšit jejich údernost a atraktivitu tak, aby zaujaly veřejnost svým provedením
- * vzdělávat široké skupiny obyvatelstva na různých seminářích či akcích pořádaných na podporu zdravého životního stylu
- * eliminovat poskytování nežádoucích „senzačních“ informací v různých médiích – šíření nepravd a mýtů o potravinách
- * působit na prodejní řetězce potravin, které masivně ovlivňují spotřebitele ať již rafinovanou manipulací pomocí psychologicky perfektně zpracované nabídky zboží a jeho uspořádání v prodejnách tak i „zvýhodněnými“ cenami
- * podpora malých obchodů s potravinami, odbornost a erudice prodavačů
- * podpora školního stravování
- * plnění cílů programu „Zdraví 21“

Na úrovni komunity – např. města

- * síť nutričního poradenství
- * dostupnost informací – za pomoci zdravotních ústavů, magistrátů či radnic (např. začlenění se do projektu „Zdravá města“), pořádání
 - společenských akcí zaměřených na jednotlivé úseky péče o zdravý životní styl (př. cyklistická strategie)
 - kampaní, motivujících občany k aktivitě v oblasti péče o zdraví
 - letáčky, brožury (obrázky č. 3 – 7), billboardy, rozhlasové pořady apod.¹⁴
- * účast na projektech zdraví
- * zapojení jiných rezortů do spolupráce (např. potravinářský průmysl, regionální zemědělské podniky apod.)

Na úrovni školy

- * v rámci vzdělávacích programů seznamovat žáky zajímavou formou se správnou výživou a vším, co souvisí se zdravým životním stylem
- * začleňovat je do aktivit a nechat děti podílet se na tvorbě různých programů s preventivní tematikou, vzbuzovat v nich zájem o problematiku správné výživy a pohybové aktivity
- * nepodporovat instalování nápojových automatů a automatů na sladkosti (nebo alespoň regulovat jejich obsah) ve školách
- * při zajišťování bufetů ve školách dbát na to, aby nabízený sortiment odpovídal správnému stravování a neprodávaly se pochutiny masivně nabízené reklamou
- * v součinnosti s rodiči rozvíjet v žácích odpovědnost za své zdraví
- * zapojit školy do projektu „Zdravá škola“
- * zúčastňovat se akcí pořádaných odborníky

Na úrovni rodiny

- * spolupráce rodiny a školy
- * spolupráce lékařů, nutričních terapeutů a výživových poraden s rodinami
- * poskytování informací (letáčky, výchovné programy a akce, edukační aktivity)
- * zapojení rodičů do společných aktivit s dětmi (sportovních, stravovacích....)

Pokud by se dařilo realizovat alespoň některá z navrhovaných opatření, znamenalo by to velký úspěch na poli zlepšování zdravotního stavu nejen dětí a mládeže, ale i dospělých.

6. SOUHRN

Bakalářská práce měla za úkol zjistit, jaké postoje mají děti ve věku 8 - 9 let ke zdravé výživě s přihlédnutím k rodinným zvykostem, aktivitě ve volném čase a dále, jestli mají výrazný zájem o nákup různých potravin z automatů. Práce se sestává z části teoretické, praktické a výzkumné.

Sledovaný soubor tvoří žáci třetích tříd z 11 brněnských základních škol. Výzkumu se zúčastnilo 261 respondentů, což činí 9% z celkového počtu dětí (2 835) navštěvujících 3. ročníky základních škol v Brně. Výzkum probíhal od prosince 2009 do konce února 2010. Realizace výzkumu se aktivně zúčastnili ředitelé a pedagogové z vybraných škol a také rodiče respondentů. K vyhodnocení se sešlo 1 800 dotazníků v průměru s 15 otázkami v každém z nich.

Velké množství získaných dat umožnilo vypracovat dvě oddělené studie. Jedna je zaměřena na nediferencovaný výzkum a druhá porovnává rozdíly mezi děvčaty a chlapci. Jejich výsledky zatím nezaznamenávají výrazně špatné postoje a návyky dětí ke správné výživě a automatům ve školách, avšak některé z vyhodnocených odpovědí již naznačují, že je pravděpodobně pouze otázkou času, kdy začnou děti častěji upřednostňovat potraviny „nezdravé“ před „zdravými“.

V závěru práce jsou ve stručnosti uvedena doporučení, kterými by mohlo být dosaženo alespoň částečných úspěchů v prevenci nemocí a podpoře zdraví dětí a mládeže, a která směřují k výchově nastupující generace ke správným stravovacím a životním návykům.

7. SUMMARY

The aim of the bachelor thesis was to find out what attitudes 8 up to 9-year old - children have to health nourishment taking into consideration family habits, leisure time activities etc. The aim was also to find out whether they have a significant interest in buying various foods from vending machines. The thesis consists of a theoretical, practical and research part.

The observed group is comprised of pupils attending the third class at 11 elementary schools in Brno. Altogether 261 respondents took part in the research, which makes 9% out of the total number of children (2,835) attending the third classes at elementary schools in Brno. The research was carried out from December 2009 till the end of February 2010. Headmasters, teachers of the selected schools as well as respondents' parents took an active part in the realization of the research. In total, 1,800 questionnaires with 15 questions in each of them on average were available for an analysis.

Large number of acquired datas enabled elaboration of two separate studies. One study is focused on undifferentiated research and the other study compares differences between girls and boys. Their results do not show significantly bad attitudes of children to health nourishment and vending machines at schools. Although, some results are already implying that it is only a question of time for children to start to prefer unhealthy foods to healthy foods.

At the end of the thesis some basic recommendations are introduced, which might be used to reach at least partial success as to prevention of illnesses and support of children's health. They also give advice on education of the next generation regarding the right nourishment and life habits.

8. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

¹ ROITHOVÁ, Z. Ke stravování dětí. *Test* [online]. Publikováno 13. 3. 2009 [cit. 8. 6. 2010].

Dostupné z: <http://www.dtest.cz/ke-stravovani-deti>

² KINTROVÁ, L.; SCHNEIDROVÁ, D. *Nadváha a obezita dětí*. Přednášková prezentace. Praha: 3. lékařská fakulta UK, 2009.

³ KUNOVÁ, V.; STARNOVSKÁ, T.; POLEDNE, R. Pyramida zdravé výživy. *Fórum zdravé výživy* [online]. Publikováno 13. 6. 2003 [cit. 8. 6. 2010]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>

⁴ TLÁSKAL, P. Výživa dítěte ve školním věku a adolescenci. In NEVORAL, J. a kol. *Výživa v dětském věku*. Praha: Nakladatelství H&H, 2003. 434 s. ISBN 80-86-022-93-5 (viz s. 126–128, 131, 132)

⁵ „Pohybová pyramida“ [online]. [cit. 8. 6. 2010]. Dostupné z: http://www.classbrain.com/cb_pta/images/childact1.jpg

⁶ PROVAZNÍK, K. a kol. *Manuál prevence v lékařské praxi : souborné vydání*. Praha: Univerzita Karlova – 3. lékařská fakulta: Státní zdravotní ústav: Fortuna, 2004. 733 s. ISBN 80-7168-942-4

⁷ KUNEŠOVÁ, M. a kol. *Životní styl a obezita : longitudinální epidemiologická studie prevalence obezity v ČR*. Praha, leden 2006. Závěrečná zpráva z výzkumu pro MZ ČR a Českou obezitologickou společnost.

⁸ FIALA, J.; KUKLA, L.; POSLUŠNÁ, K. Stravovací návyky a zvyklosti 11-letých dětí. *Výživa a potraviny*, 2008, roč. 63, č. 4.

⁹ ČTK. *Zdravé stravovací návyky u dětí podporuje společné rodinné stolování* [online]. Publikováno 25. 3. 2009 [cit. 8. 6. 2010]. Dostupné z: <http://www.merrylinka.cz/novinky-o-hubnuti/zdrave-stravovaci-navyky-u-deti-podporuje-spolecne-rodinne-stolovani-.aspx>

¹⁰ VETEŠKOVÁ, M.; BREZOVSKÁ, K. *Odborníci varují před jídelními automaty ve školách* [online]. Publikováno 28. 12. 2009 [cit. 8. 6. 2010]. Dostupné z: http://www.rozhlas.cz/zpravy/spolecnost/_zprava/675047

¹¹ JEŘÁBEK, J.; TUPÝ, J. a kol. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: VÚP, 2004.

¹² HNÁTEK, J. a kol. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha: SPN, 1992. 320 s. ISBN 80-04-23948-X (viz. str. 20)

¹³ *Podpora zdraví v ČR. 2009–2010* [cit. 8. 6. 2010]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/podpora-zdravi-v-cr.html>

¹⁴ KERNOVÁ, V. *Výchova ke zdraví*. Přednášková prezentace. Praha: 3. lékařská fakulta UK, 2009.