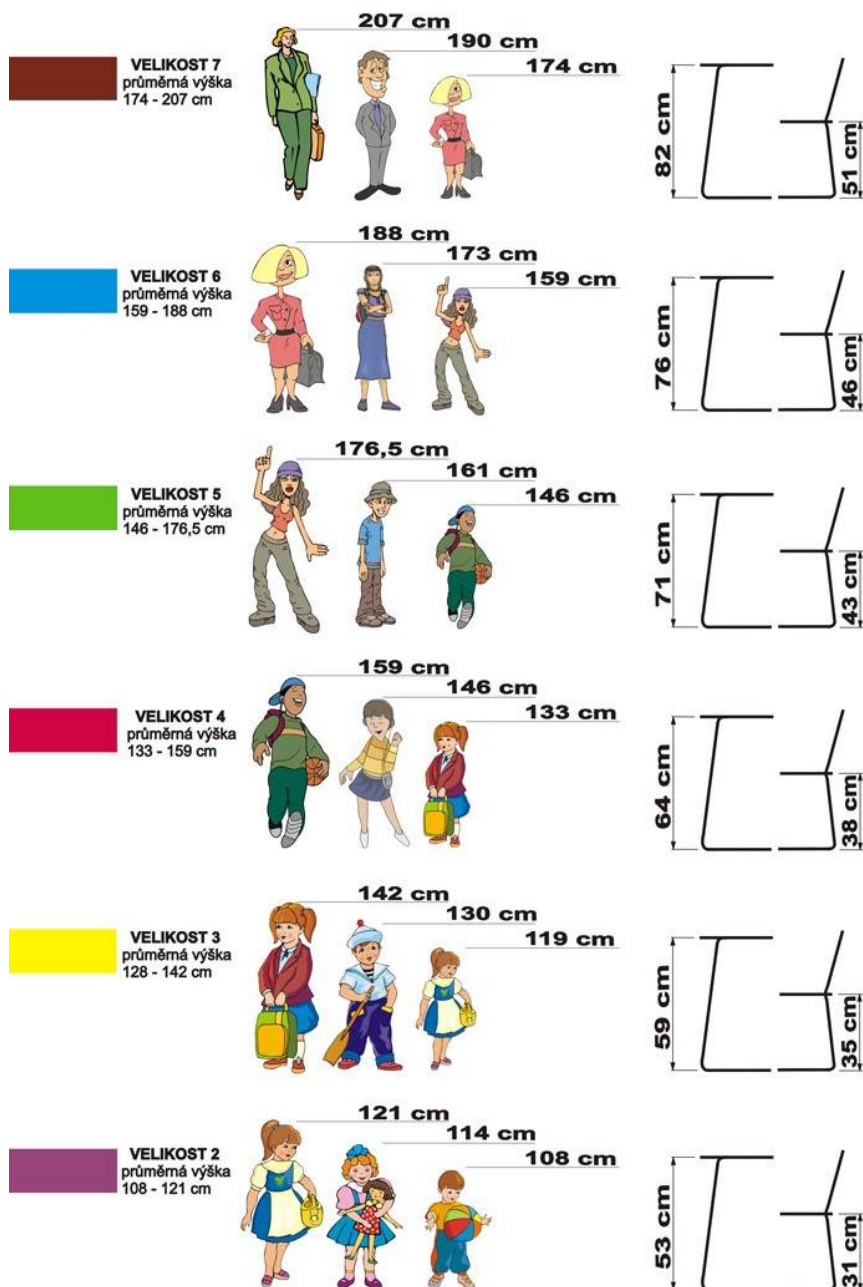


# PŘÍLOHY

Příloha č. 1 - Přehled velikostí školního nábytku ([www.vybaveni-skol.cz/ergonomie.html](http://www.vybaveni-skol.cz/ergonomie.html))



**Příloha č. 2 - Doporučené denní dávky živin (Nevoral, 2003)**

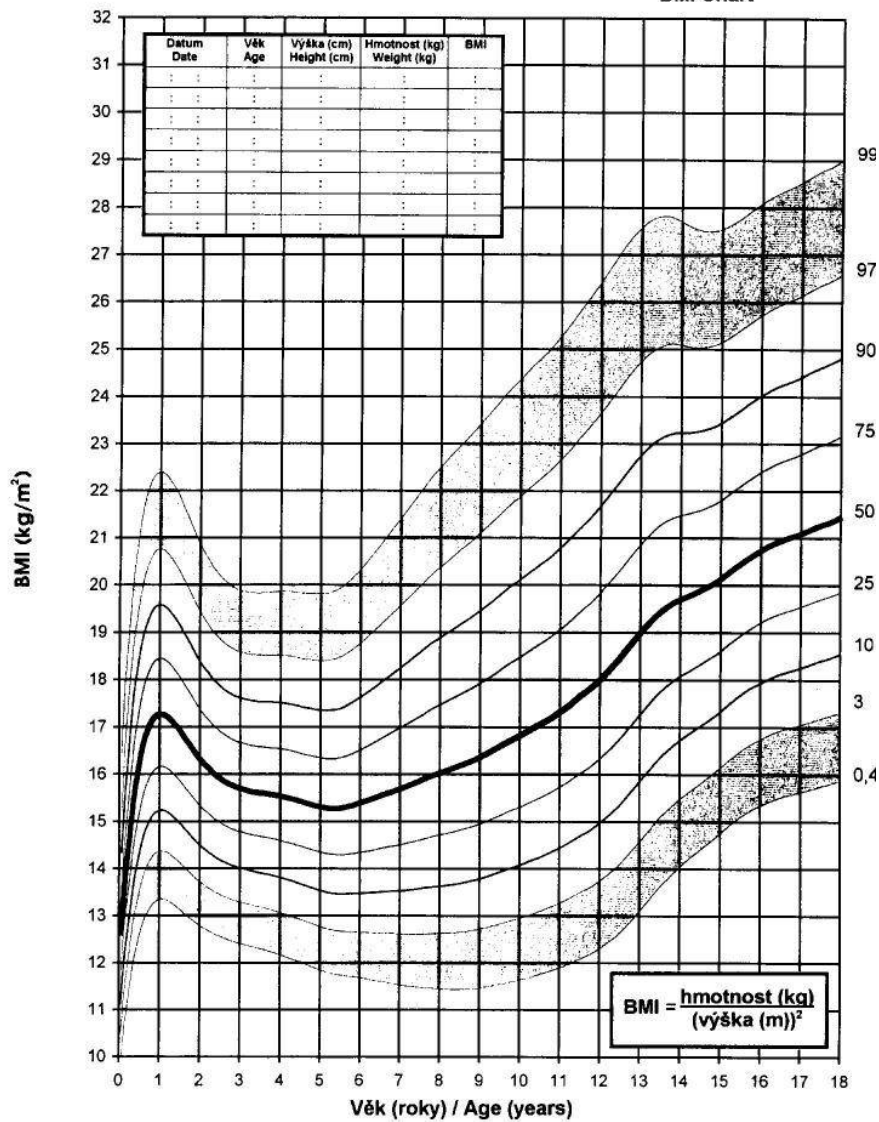
	4-7 let	7-10 let	10-13 let
<b>ENERGIE:</b>			
kJ	5800 - 6400	7100 - 7900	8500 - 9400
kcal	1400 - 1500	1700 - 1900	2000 - 2300
<b>ZÁKLADNÍ ŽIVINY:</b>			
Bílkoviny (g)	17 (dívky) 15 (chlapci)	24	34
Sacharidy (g)	> 170 - 188	> 209 - 232	> 250 - 276
Vláknina (g)	9 - 12	12 - 15	15 - 18
Tuky (g)	45 - 53,4 (dívky) 50,5 - 59 (chlapci)	56 - 65 (dívky) 62,3 - 72,8 (chlapci)	67 - 78 (dívky) 74 - 86,6 (chlapci)
<b>NANESYCENÉ MASTNÉ KYSELINY:</b>			
n-6 (% energie)	2,5	2,5	2,5
n-3 (% energie)	0,5	0,5	0,5
Cholesterol (mg)	300	300	300
<b>MINERÁLNÍ LÁTKY:</b>			
Vápník (mg)	700	900	1100
Hořčík (mg)	120	170	250 (dívky) 230 (chlapci)
Železo (mg)	8	10	15 (dívky) 12 (chlapci)
Jód (µg)	120	140	180
<b>VITAMÍNY:</b>			
A (mg)	0,7	0,8	0,9
D (µg)	5	5	5
B1 (mg)	0,8	1	1,0 (dívky) 1,2 (chlapci)
B2 (mg)	0,9	1,1	1,2 (dívky) 1,4 (chlapci)
B6 (mg)	0,5	0,7	1
B12 (µg)	1,5	1,8	2
C (mg)	70	80	90
Kyselina listová (µg)	300	300	400

Příloha č. 3 - Percentilové grafy BMI pro dívky a chlapce

Příjmení / Name					Jméno / First name				
Datum narození / Date of Birth					Rodné číslo				

# DÍVKY

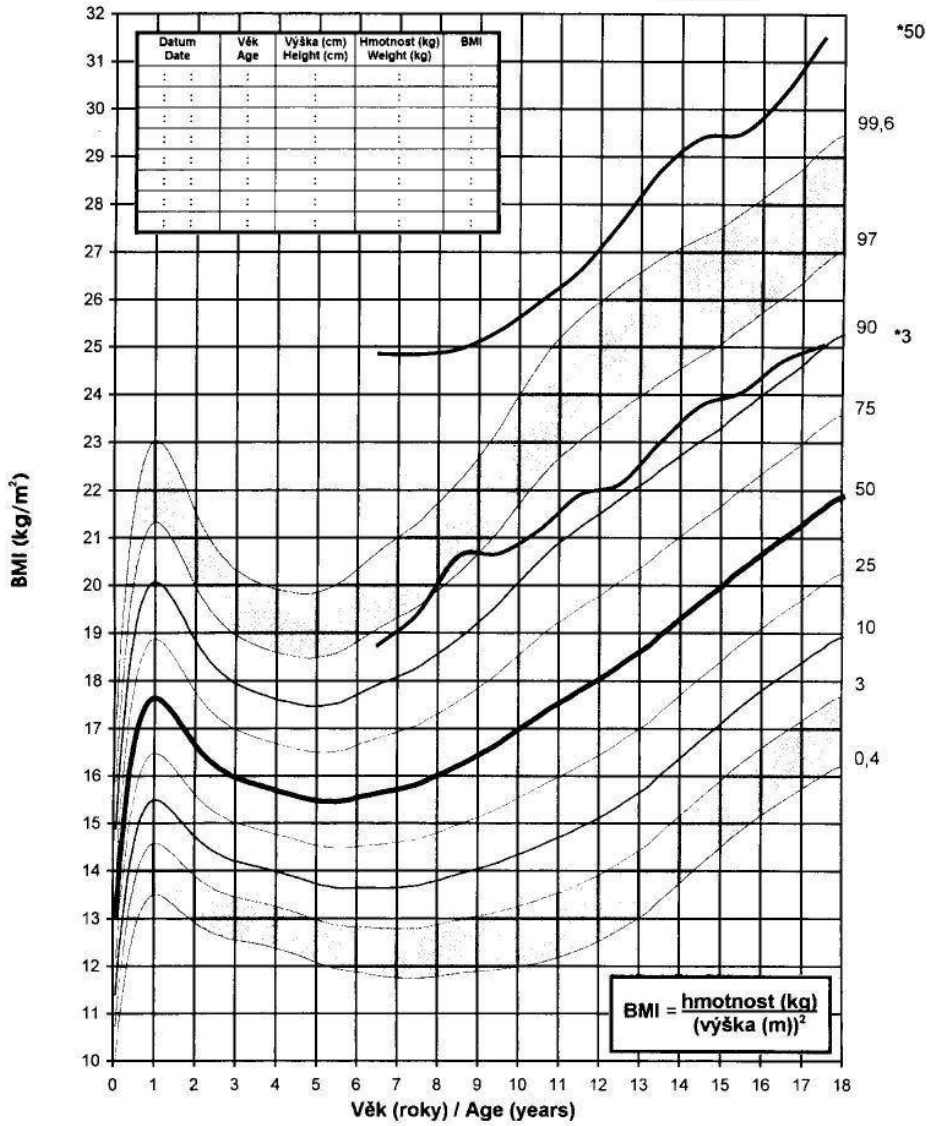
Česká republika / Czech Republic  
Percentilový graf BMI  
BMI Chart



Příjmení / Name					Jméno / First name				
Datum narození / Date of Birth					Rodné číslo				

# CHLAPCI

Česká republika / Czech Republic  
 Percentilový graf BMI  
 BMI Chart



## Dotazník - Zdravý životní styl

Chlapec – děvče

Věk: .....

Třída: .....

1) Jíš pravidelně 5x denně (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře)?

**ano**

**většinou ano**

**většinou ne**

**ne**

2) Jíš i mezi těmito 5 jídly? Pokud ano napiš, co jíš mimo hlavní jídla nejčastěji.

**ano** .....

**většinou ano** .....

**málokdy** .....

**ne**

3) Jíš pravidelně sladkosti (čokoláda, sušenky, bonbony ...) a jak často?

**vůbec**

**1x – 2x týdně**

**3x – 5x týdně**

**každý den**

**několikrát denně**

4) Jak často piješ?

**jen když mám žízeň**

**při jídle**

**pravidelně během dne**

5) Co piješ nejčastěji?

**při jídle** .....

**během dne** .....

**ve škole** .....

6) Chodíš spát každý den ve stejnou dobu?

**ano**

**většinou ano**

**ne**

7) V kolik hodin chodíš obvykle spát?

**když chodíš do školy** .....

**když máš volno (víkendy, prázdniny)** .....

8) V kolik hodin obvykle vstáváš?

**když chodíš do školy** .....

**když máš volno (víkendy, prázdniny)** .....

9) Dáš si každé ráno malou rozcvičku?

**ne**

**ano, ve školní družině**

**ano, sám doma**

**ano, doma s rodiči (babičkou, dědečkem...)**

10) Sportuješ s rodiči (babičkou, dědečkem...)? Pokud ano, uveď jakým pohybovým aktivitám se věnujete?

**ne, nesportujeme**

**občas ano** .....

**pravidelně** .....

11) Věnuješ se nějakému sportu? Pokud ano, uveď kterému.

**ne, nesportuji**

**ano, jen rekreačně** .....

**ano, závodně** .....

12) Sportuješ ve volném čase s kamarády? Pokud ano, napiš čemu se nejraději věnujete.

**ne, nesportujeme**

**občas ano** .....

**pravidelně** .....

13) Co děláš nejraději ve volném čase? Napiš alespoň 3 druhy činností.

.....

14) Vypravujete se s rodiči (prarodiči) na výlety?

**Ano, pravidelně** (1x za týden až 14 dní)

**Občas** (1x za 1-2 měsíce)

**Málokdy** (1x za 3-6 měsíců)

**Ne, vůbec**

15) Chodíte spíše na pěší výlety nebo jezdíte autem (vlakem, autobusem)?