

Příloha č. 1

DOTAZNÍK PRO ŽÁKY

Milý/á žáku/žákyně,
prosím Tě o vyplnění dotazníku, který se týká tvého způsobu stravování. Dotazník je anonymní. Děkuji Ti za tvůj čas.

Karolina Šuranská
Pedagogická fakulta UK

Pohlaví dívka chlapec

Věk

1) Snídáš?

ano, vždy někdy nesnídám

2) Co nejčastěji snídáš? Vyznač 2 odpovědi.

cereálie (cereální sušenky) obložené cereální pečivo (šunka, sýr apod.)

sladké pečivo obložené pečivo (např. obyčejný rohlík s máslem, chléb se šunkou apod.)

párek jogurt

ovoce, zelenina jiná snídaně

3) Co zpravidla nosíš do školy na svačinu? Vyznač 2 odpovědi.

cereální obložené pečivo (chléb) obložené pečivo (obyčejný rohlík, chléb)

sladké pečivo (koláč, buchta) ovoce (zelenina)

jogurt sladkost něco jiného

4) Když si svačinu můžeš koupit ve školním bufetu nebo v obchodě, co si obvykle vybereš? Vyznač 2 odpovědi. Pokud si svačinu nekupuješ, nevyznačuj nic.

- obložené pečivo (pečivo s máslem, sýrem, případně se šunkou)
 sladké pečivo (buchta, koláček apod.)
 ovoce (zelenina) jogurt (popřípadě kefir)
 sladkosti něco jiného bufet nenavštěvuji

5) Kolik kusů ovoce nebo zeleniny denně sníš? (zakroužkuj)

0 1 2 3 4 5 více

6) Jaký nápoj máš dnes ve škole?

- čistou vodu vodu se šťávou slazený čaj
 džus Coca colu neslazený čaj
 jiný (doplň jaký) nápoj nemám

7) Využíváš ve škole „zdravý automat“ Happy snack?

- ano ne

8) Kupuješ si ve školním automatu mléko? A jak často?

- ne ano

Pokud ano: každý den alespoň 2x týdně jen občas

9) Navštěvuješ školní jídelnu?

- ano ne

10) Pokud navštěvuješ školní jídelnu, vracíš pravidelně jídlo ve školní jídelně?

- ano ne

11) Jíš maso?

ano ne

12) Jak často navštěvuješ restaurace s rychlým občerstvením? (McDonald, KFC, BurgerKing...)

1 – 2 týdně asi 1 x za měsíc téměř nenavštěvuji

13) Máš rád tělesnou výchovu? Pokud ne, napiš proč.

ano ne

14) Věnuješ se pravidelně (alespoň 2x týdně) nějakým sportovním aktivitám? (Např. tenis, plavání, florbal apod.)

ano ne

15) Sportuješ se svou rodinou?

ano, často někdy téměř ne

16) Kolik času denně trávíš u počítače nebo televize?

asi hodinu 1 - 2 hodiny více než 3 hodiny

Příloha č. 2 – Vyplněný dotazník pro žáky

DOTAZNÍK PRO ŽÁKY

Milý/á žáku/žákyně,
prosím Tě o vyplnění dotazníku, který se týká tvého způsobu stravování. Dotazník je anonymní. Děkuji Ti za tvůj čas.

Karolina Šuranská
Pedagogická fakulta UK

Pohlaví dívka chlapec

Věk11...let

1) Snídáš?

ano, vždy někdy nesnídám

2) Co nejčastěji snídáš? Vyznač 2 odpovědi.

cereálie (cereální sušenky) obložené cereální pečivo (šunka, sýr apod.)
 sladké pečivo obložené pečivo (např. obyčejný rohlík s máslem, chléb se šunkou apod.)
 párek jogurt
 ovoce, zelenina jiná snídaně

3) Co zpravidla nosíš do školy na svačinu? Vyznač 2 odpovědi.

cereální obložené pečivo obložené pečivo (obyčejný rohlík, chléb)
 sladké pečivo (koláč, buchta) ovoce (zelenina)
 jogurt sladkost něco jiného

4) Když si svačinu můžeš koupit ve školním bufetu nebo v obchodě, co si obvykle vybereš? Vyznač 2 odpovědi

obložené pečivo (pečivo s máslem, sýrem, případně se šunkou)
 sladké pečivo (buchta, koláček apod.)
 ovoce (zelenina) jogurt (popřípadě kefir)
 sladkosti něco jiného bufet nenavštěvuji

5) Kolik kusů ovoce nebo zeleniny denně sníš? (zakroužkuj)

0 1 2 3 4 5 více

6) Jaký nápoj máš dnes ve škole?

- čistou vodu vodu se šřávou slazený čaj
 džus Coca colu neslazený čaj
 jiný (doplň jaký)

7) Využíváš ve škole „zdravý automat“ Happy snack?

- ano ne

8) Kupuješ si ve školním automatu mléko? A jak často?

- ne ano

Pokud ano: každý den alespoň 2x týdně jen občas

9) Navštěvuješ školní jídelnu?

- ano ne

10) Pokud navštěvuješ školní jídelnu, vracíš často jídlo ve školní jídelně?

- ano ne

11) Jíš maso?

- ano ne
NĚKDY

12) Jak často navštěvuješ restaurace s rychlým občerstvením? (McDonald, KFC, BurgerKing...)

- 1 – 2 týdně asi 1 x za měsíc téměř nenavštěvuji

13) Máš rád tělesnou výchovu? Pokud ne, napiš proč.

- ano ne

14) Věnuješ se pravidelně (alespoň 2x týdně) nějakým sportovním aktivitám? (Např. tenis, plavání, florbal apod.)

- ano ne

15) Sportuješ se svou rodinou?

- ano, často někdy téměř ne

16) Kolik času denně trávíš u počítače nebo televize?

- asi hodinu 1 - 2 hodiny více než 3 hodiny

Filip a pyramida pana Stravy

Děti provázeny doktorem Přírodou a panem Stravou se vydaly na obhlídku té podivné pyramidy, kde v laboratoři viděly už tolik zajímavých věcí. „Tohle je první patro mé pyramidy,“ ukazuje dětem pan Strava. „Jé tady je ale potravin!“ volaly děti, „jenže některé potraviny tu chybí.“ „Nechybí, jsou v dalších patrech,“ povídá dětem rozčuchaný pórek, „ony totiž nejsou tak zdravé jako my, co jsme ubytovaní tady dole.“ „Ano dole najdete ovoce, zeleninu a celozrnné pečivo,“ dodává pan Strava. „Každý den by se měly objevit v našem jídelníčku, a to i několikrát.“ „Co je to ten jídelníček?“ vyptává se zvědavě Tom. „Je to něco podobného jako rozvrh, který máte ve škole,“ odpovídá doktor Příroda, „jen v něm nejsou zapsané vyučovací hodiny, ale jaké jídlo máme kdy jíst.“ „Jako že snídaně se jí ráno a večeře večer?“ ptá se Filip. „Přesně tak. A ještě si do jídelníčku zapíšeš, co všechno budeš jíst,“ přidal se do rozhovoru pan Strava.

„Ale to je těžké, takový jídelníček udělat neumím. Nemůžete nám s tím trochu pomoci, pane Stravo?“ prosí Klárka. „Od toho tu přece jsem, a abyste si to lépe zapamatovali, pomůže nám moje pyramida. Vidíte, jak už jsem říkal, dole bydlí zelenina, ovoce, celozrnné pečivo. Všichni mají jedno společné, obsahují Vlákninu. Ta pomáhá v těle tlustému střevu, aby správně fungovalo a neucpalo se, nebo aby snad neonemocnělo.“

„Pojďte, podíváme se tady do Jablíčka,“ navrhuje dětem doktor Příroda. Jablíčko se krásně otevřelo a děti v něm hned uviděly Vlákninu. „Ale je tu toho mnohem více,“ podivil se Filip. „Ano, třeba Vitamíny a Minerální látky. Když přijdou do našeho těla, hned pospíchají k tkáním, které potřebují. Tak například Vitamín A pomáhá našim očím, aby dobře viděly. Takový Vitamín K plave v krvi a pomáhá zastavit krvácení, když se říznete. Vitamín C je mocným bojovníkem s bacily a únavou. Svaly a nervy denně čekají, až k nim přijde Minerál Hořčík s Minerálem Draslíkem...“ „A je ještě spousta dalších Minerálů a Vitamínů, na které naše tělo čeká každý den,“ upozorňuje doktor Příroda. (Kaminská, 2008, str. 84-90)

Příloha č. 4 – Ukázka úvahy „Význam správné výživy a pohybu pro mé zdraví“

Význam správné výživy
a pohybu pro mé zdraví

Podle mě, je jíst zdravě to nejdůležitější. Kdyby jsme nejedli zdravě byli by jsme bluzní a zhrátilo by nám to život. Myslí si že já nejím tak zdravě jak bych chtěla ale pokusím se to změnit. Protože když jsme nezdavě tak tělo nám to vrátí tím že budeme nemocní. Mě nebaví být nemocná. Lze je na tom výhodou že nemusím do školy ale je mi špatně a musím celý den ležet. Kniha kterou jsme si četli se mi líbila, protože bylo zábavnou formou podáno jak jíst zdravě. Pohybovat se je stejně tak důležité jako jíst zdravě. Treba jít si zaběhat je pro naše tělo jako si dát nějaký zdravý nápoj. Ani to nemusí být běh ale nějaký sport. Ale nelíbí se mi lidi který cvičí furč a pak vypadají jako zvědy. Mají obří svaly a na všechny si dovolují. Druhá projekt se mi moc líbil a chtěla bych si ho srovnat.



Příloha č. 5 – Zdroj : pracovní list č. 2

<http://img.mf.cz/753/596/ovo.gif> (www.zdravi.e15.cz)

http://img.mf.cz/185/073/2-banana_04.jpg (www.zpravy.e15.cz)

<http://i.iinfo.cz/images/257/kdy-co-roste-ceske-ovoce-a-zelenina-1.jpg>

http://www.pepa.cz/userfiles2/Klarka/Zbo%C5%BE%C3%AD/zelenina_2.jpg

http://i.lidovky.cz/11/033/Ingal/PKS3a1b94_brokolice.jpg

<http://www.ceske-tradice.cz/deploy/img/fck/Image/tradice/podzim/jablko1.jpg>

http://i.lidovky.cz/09/061/Ingal/GLU2b5dbd_chleb.jpg

<http://www.gendzo.sk/gs/foto/receptar/musli4.jpg>

http://img.mf.cz/463/893/84_a.jpg (www.fitweb.cz)

<http://data.labuznik.cz/labuznik/images/640x480/14475.jpg>

<http://www.prirodni-matrace.cz/files/image/partne%C5%99i/milk.jpg>

<http://mmetla.files.wordpress.com/2013/03/cokolada.jpg>

<http://www.cukrarnaulucerny.cz/img/zakusky/zakusek-001.jpg>

<http://www.itesco.cz/Attachments/18b9acd52d475b29df7d78bcc15cb1e50f90e968.jpg?size=208>

<http://data.labuznik.cz/labuznik/images/640x480/14384.jpg>

<http://www.vodnanskadrubez.cz/files/Product/m435-335/kure-bez-drobu.jpg>

http://img.ihned.cz/attachment.php/20342845/aiu58BFGIKLMOIPQWbcdehpqryz01STR/12_bonbony.jpg (www.mam.ihned.cz)

http://img8.rajce.idnes.cz/d0801/6/6514/6514843_429cf5e431060545d98aad8abe257874/images/olej2.jpg?ver=2 (www.ekologickelisty.cz)

<http://data.labuznik.cz/labuznik/images/640x480/14444.jpg>

<http://www.gastrotrend.cz/files/files/redkvicky-450-1.jpg>

<http://www.smileclinic.sk/wp-content/uploads/2013/02/syr.jpg>

http://www.gastro-hotel.cz/images/articles/icon_6249_1.jpg