

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta  
katedra pedagogiky

Životospráva žáků mladšího školního věku na vybrané  
základní škole

The healthy lifestyle of young children at the selected elementary  
school

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Eva Marádová, CSc.

Autor diplomové práce: Karolina Šuranská

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ, specializace: Výtvarná výchova

Forma studia: prezenční

Diplomová práce dokončena: červen 2013

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Životospráva dětí mladšího školního věku na vybrané základní škole vypracovala pod vedením vedoucí diplomové práce samostatně s použitím uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne .....

Podpis .....

## **Poděkování**

Dovoluji si touto cestou poděkovat vedoucí diplomové práce PaedDr. Evě Marádové, CSc. za cenné rady, které mi poskytovala na konzultacích a za odborné vedení při zpracování diplomové práce.

## **Abstrakt**

Diplomová práce je rozdělena na část teoretickou a část empirickou. Teoretická část diplomové práce se zabývá životosprávou žáků mladšího školního věku. Popisuje vývoj dítěte mladšího školního věku, správnou výživu, vývoj stravovacích návyků od útlého dětství, dětskou obezitu, prevenci obezity v primární škole a výchovu ke zdraví realizovanou na prvním stupni základní školy. Empirická část diplomové práce obsahuje výsledky výzkumného šetření a projekt zaměřený na správnou životosprávu, který jsem realizovala na vybrané základní škole. Cílem výzkumného šetření je zjistit aktuální stav stravovacích návyků dětí na prvním stupni vybrané základní školy a jaký postoj mají vybraní rodiče ke stravování, které poskytuje škola jejich dětem.

**Klíčová slova:** mladší školní věk, životospráva, správná výživa, pitný režim, stravovací návyky, školní stravování, nadváha a obezita, prevence

## **Summary**

This diploma thesis is divided into theoretical and empirical part. The theoretical part focuses on healthy lifestyle of young children. It describes the development of young children, proper nutrition, development of eating habits from an early age, children's obesity, obesity prevention at primary school and health education in primary school. The empirical part of this diploma thesis contains results of the research and project which deals with obesity prevention that was realized in selected primary school. The main purpose of this research is to find out what is the actual situation in the area of eating habits of children in the first grade of the selected primary school and what opinion the parents have on the catering offered by the school.

**Key Words:** young children, lifestyle, proper nutrition, drinking regime, eating habits, school dining, overweight and obesity, prevention

Prohlašuji, že souhlasím s trvalým uložením práce v databázi Theses.

# Obsah

I	Úvod.....	9
II	Teoretická část.....	10
I	Charakteristika dítěte mladšího školního věku .....	10
1.1	Tělesný vývoj .....	10
1.2	Kognitivní vývoj.....	11
1.3	Emocionální a sociální vývoj .....	12
2	Výživa dítěte školního věku.....	13
2.1	Potřeba energie .....	13
2.2	Potřeba živin.....	14
2.3	Pitný režim .....	16
3	Stravovací návyky dětí .....	18
3.1	Vliv rodiny na vývoj stravovacích návyků dítěte .....	18
3.1.1	Vývoj nutričního chování dítěte.....	18
3.1.2	Faktory ovlivňující vztah dítěte k jídlu.....	19
3.1.3	Zásady správné výživy dítěte mladšího školního věku .....	20
3.1.4	Správný stravovací režim dítěte mladšího školního věku .....	21
3.2	Vliv školního stravování na utváření výživových zvyklostí .....	22
3.2.1	Stravování ve školních jídelnách .....	23
3.2.2	Stravování ve školních bufetech či automatech .....	24
3.3	Vlivy sdělovacích prostředků a reklam.....	25
4	Obezita v dětském věku.....	26
4.1	Definice obezity.....	26
4.2	Vznik a příčiny obezity .....	27
4.3	Diagnostika obezity .....	28
4.4	Typy obezity.....	28
4.5	Důsledky obezity .....	29
4.6	Prevence obezity.....	29
4.6.1	Vliv státu a státních institucí na prevenci obezity.....	29
4.6.2	Programy a projekty zaměřené na prevenci obezity.....	30
4.6.3	Možnosti prevence obezity na školách.....	31
5	Obsah školního kurikula .....	34

III	Praktická část.....	36
6	Výzkumné šetření.....	36
6.1	Cíl a hypotézy.....	36
6.2	Metody výzkumného šetření .....	37
6.2.1	Výzkumný přístup.....	37
6.2.2	Zkoumaná škola.....	37
6.2.3	Charakteristika respondentů .....	38
6.3	Průběh výzkumného šetření .....	38
6.4	Výsledky výzkumného šetření.....	39
6.4.1	Etapa A - žáci.....	39
6.4.2	Etapa B – rozhovory s rodiči .....	51
6.4.3	Etapa C – rozhovor s vedoucí ŠJ a provozní školního bufetu.....	55
6.5	Výsledky výzkumného šetření ve vztahu k hypotézám .....	57
7	Projekt „Význam správné výživy a pohybu pro mé zdraví“ .....	62
7.1	Průběh projektu .....	62
7.2	Reflexe projektu .....	71
IV	Závěr .....	72
V	Seznam informačních zdrojů .....	73
VI	Seznam grafů .....	75
VII	Seznam tabulek .....	76
VIII	Seznam příloh .....	77

# I Úvod

Ve své diplomové práci se zabývám životosprávou žáků na prvním stupni vybrané základní školy. Během studia na vysoké škole jsem se v rámci praxí setkávala s dětmi, které trpí nadváhou nebo obezitou. Tento fakt mě přiměl zamyslet se nad touto problematikou, která je v posledních letech čím dál více aktuální. Považovala jsem proto za přínosné, věnovat se právě životosprávě dětí i ve své diplomové práci.

Pojem „životospráva“ zahrnuje vybrané aspekty životního stylu, které mají vliv na správnou funkci organismu.

Vzhledem k tomu, že se diplomová práce zabývá životosprávou žáka mladšího školního věku, tak je v teoretické části v první řadě popsán vývoj dítěte v tomto období, a to jak po stránce tělesné, kognitivní, tak i emocionální a sociální. Další část je věnována správné výživě dítěte mladšího školního věku a vývoji špatných stravovacích návyků, které s životosprávou velmi úzce souvisejí. Pokud je životospráva nevyhovující již v dětství, může být příčinou mnoha onemocnění. Jedním z těchto onemocnění je právě obezita, která má nejen fyzické, ale i psychické následky. Je zdůrazněna také důležitost prevence obezity, a to především ve školním prostředí. V neposlední řadě je popsáno, jak probíhá na 1. stupni výuka výchovy ke zdraví.

Empirická část je věnována výzkumnému šetření na vybrané základní škole. Cílem výzkumného šetření je zjistit, jaké stravovací návyky, a jaký vztah k pohybu mají žáci prvního stupně. Nástrojem výzkumného šetření jsou dotazníky. Jsou stanoveny tři hypotézy, které v závěru výzkumného šetření budou vyhodnoceny. Další etapa výzkumného šetření zjišťuje, jaký postoj mají vybraní rodiče ke stravování, které škola poskytuje jejich dětem. Jako nástroj výzkumné sondy je použit rozhovor. Na závěr praktické části je předložen jednodenní projekt, který navazuje na výsledky výzkumu.



## II Teoretická část

### I Charakteristika dítěte mladšího školního věku

V kapitole charakterizují vývoj dítěte na 1. stupni ZŠ, tj. období zpravidla od 6 let, kdy dítě zahajuje povinnou školní docházku do cca 12 let, kdy se projevují první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy. Každé zdravě se vyvíjející dítě dospívá jak po stránce tělesné, kognitivní, tak i emocionální.

#### 1.1 Tělesný vývoj

Z hlediska tělesného vývoje je vhodné rozčlenit mladší školní věk do dvou období. První období (6 – 9 let) je charakteristické jinou intenzitou růstu a změn než druhé období (9 – 12 let).

Růstová aktivita a orgánové změny nejsou v období od 6 do 9 let tak významné jako v útlém a předškolním dětství ani tak bouřlivé jako v období dospívání. Ročně dítě vyroste asi 4 – 6 cm, a to především dolní část těla, čímž se mění poměr horní a dolní části. Růst lebky ustává, v 9 letech dosahuje téměř 90 % své konečné velikosti. Hmotnost mozku v 7 letech odpovídá 90 % konečné hmotnosti a prohlubuje se jeho rýhování. Průměrný přírůstek hmotnosti v tomto období činí 1,5 – 2 kg ročně. Kolem 8. roku se začíná zvyšovat množství tuku v těle, a to více u dívek než u chlapců. U chlapců dochází k zesílení kostry a svalů. Objevují se již první pohlavní rozdíly v utváření těla. Svaly tvoří asi 28 % tělesné hmotnosti. (Lisá, Kňourková, 1986)

V období prepuberty, tzn. od 9 do 12 let, dochází k urychlení tělesného růstu na dvojnásobek, tj. na 10 – 12 cm za rok. U dívek nastává zrychlený tělesný růst dříve než u chlapců. Začínají se objevovat pohlavní rozdíly v šířce pánve, která je u dívek prostornější. U chlapců jsou boky a pánev úzké. Pohlavní rozdíly jsou patrné ve tvaru i výrazu obličeje. U dívek se objevují jemnější a kulatější rysy a tělo se celkově zaobluje. (Lisá, Kňourková, 1986)

Mezi 6 – 9 lety dostávají definitivní podobu ušní boltce, jelikož se zpevňuje chrupavka. Mění se tvar hrudníku, žebra svírají menší úhel (cca kolem 30°). Zvyšuje se pracovní schopnost vnitřních orgánů a klesá frekvence jejich úkonů. V 7 letech

se srdeční tep snižuje na 85 - 90 za minutu a v 10 letech na 78 - 85 za minutu. Krevní tlak se lehce zvyšuje. Stavba plicní tkáně se velmi podobá struktuře u dospělého. Vyvinutá je rovněž stavba jater a ledvin. Zvyšují se hodnoty obranných látek a hodnoty červeného krevního barviva – hemoglobinu. Ze smyslových orgánů se rozvíjí především čich, takže dítě dokáže rozeznat i jemné odstíny vůní a pachů. Podstatné je zahájení činnosti pohlavních žláz, které ale ještě není patrné na vzhledu dítěte. (Lisá, Kňourková, 1986)

V období prepubertálním převažuje u dívek hrudní dýchání, u chlapců dýchání břišní, které je zapříčiněno rozvojem hrudníku a zesílením hrudních svalů. Snižuje se počet dechů a zvyšuje funkční kapacita plic. Zvyšuje se i výkonnost srdce, tep klesá na 75 – 82 za minutu. Dochází taktéž ke zvýšení obranných látek. Podstatným rysem prepubertálního období je nástup činnosti pohlavních žláz. U dívek tento jev nastává dříve než u chlapců. Mezi 11. a 12. rokem nastává ve vaječnicích zvýšené vylučování hlavního ženského hormonu – estrogenu, který má vliv na rozvoj ženských pohlavních znaků, tj. vývoj prsů, zvětšování velikosti dělohy, dívčí utváření těla. U chlapců dochází k zvětšování zevního pohlavního ústrojí a varlat způsobené zvýšenou hladinou hlavního mužského pohlavního hormonu – testosteronu. (Lisá, Kňourková, 1986)

Významně se v celém období zlepšuje hrubá i jemná motorika. Pohyby jsou rychlejší a i svalová síla je větší. Nápadné je zlepšení koordinace všech pohybů celého těla, s čímž souvisí zvýšený zájem o pohybové hry a o sportovní výkony, které vyžadují obratnost, vytrvalost a sílu. (Langmeier, Krejčířová, 1998)

## **1.2 Kognitivní vývoj**

Prvořadý význam má na počátku školního věku rozvoj vnímání. Je základem dětského poznávání. Vnímání se stává diferencovanějším, dítě lépe analyzuje celek na části. Diagnosticky se také využívá změn v dětské kresbě, jelikož dítě postupně zachycuje rostoucí počet detailů v lepší proporcionalitě. Na počátku školní docházky převládají u dítěte procesy vzruchu nad procesy útlumu, což je příčinou častého přerušování pozornosti. (Vágnerová, Valentová, 1994)

Představy dítěte mladšího školního věku se vyznačují živostí a konkrétností. Ve vyučování mají velký význam, neboť nahrazují pojmy. Jsou těsně spojeny s jeho představami a zážitky. Závisí tedy na tom, jak podnětné je prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Bohatství představ ovlivňuje i fantazie dítěte, kterou je třeba částečně usměrňovat, aby jej nevzdalovala od skutečného života. Na druhou stranu by neměla být příliš potlačována, neboť rozvoj fantazie souvisí s rozvojem tvořivosti. (Trpišovská, Vacínová, 2006)

Dětská paměť se vyznačuje velkou názorností a konkrétností. S přibývajícím věkem výkonnost paměti roste, čímž dochází k posunu od mechanického zapamatování k logickému. Vývoj myšlení v této etapě prochází dvěma základními fázemi. První fáze je charakteristická pro první dva roky školní docházky, kdy myšlenková činnost žáka připomíná myšlení předškolního dítěte. Převládá konkrétně – pojmové myšlení. Postupně se ale vytváří schopnost abstrahovat od konkrétního a přichází další fáze rozvoje myšlení. (Trpišovská, Vacínová, 2006)

V tomto období se rozvíjí také chápání časových a časoprostorových vztahů. Orientace v čase souvisí jak s organizací školního života, tak s osvojováním číselných symbolů a používáním hodin k měření času. Těžko žák proniká do časových pojmů, které jsou mimo dosah jeho zkušenosti. Přesněji začíná dítě tyto pojmy chápat až s rozvojem abstraktního myšlení, tedy kolem dvanáctého roku života. (Trpišovská, Vacínová, 2006)

Spolu s vývojem myšlení se rozvíjí i řeč dítěte, obohacuje se slovní zásoba, zlepšuje se artikulace, dítě poznává rozdíl mezi dialektem a spisovnou řečí. (Vágnerová, Valentová, 1994)

### **1.3 Emocionální a sociální vývoj**

Emoce žáka postupně ztrácejí afektivní charakter a dostávají se pod vědomou kontrolu. Žák do značné míry dokáže usměrňovat mnohé projevy nálad, zadržené citové projevy kompenzuje v jiných činnostech. Ke změnám dochází i u geneze strachu. Žák se přestává bát vymyšlených předmětů a bytostí, ale nastupuje do reálných situací jako například strach z trestu či napjatých rodinných vztahů. (Trpišovská, Vacínová, 2006)

V sociálních vztazích dítěte dominuje osobnost učitele. Učitel v žákovi ztělesňuje autoritu, moc a moudrost, která však s nárůstem samostatnějšího kritického myšlení postupně klesá. Postupně se rozvíjí i vztahy mezi žáky a dochází k diferenciaci sociálních vztahů. Pro formování osobnosti je velmi důležitý rozvoj sebevědomí. Je potřeba, aby se dítě svými výkony rovnalo vrstevníkům a zaujívalo přijatelnou sociální pozici v rámci skupiny. Pokud se ale dítě dostane mimo strukturu sociálním vztahů ve skupině, začne často uplatňovat nepřiměřené způsoby chování. (Trpišovská, Vacínová, 2006)

## **2 Výživa dítěte školního věku**

Správná výživa je důležitým aspektem životosprávy a má v období růstu a vývoje dítěte velký význam. Z hlediska dlouhodobého ovlivnění tělesného a duševního vývoje je důležité již období od početí, dále po porodu, v předškolním věku, během prepuberty a puberty. Nedostatek některých živin nebo jejich značný nadbytek může významně poznamenat zdravotní stav dítěte a jeho další tělesný a duševní vývoj. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

### **2.1 Potřeba energie**

Energetická potřeba je závislá na věku dítěte, jeho pohlaví, hmotnosti, výšce či tělesném povrchu, na jeho zdravotním stavu a dalších faktorech. S věkem dítěte se energetická potřeba zvyšuje, úměrně se ale na jednotku hmotnosti snižuje. Dítě mladšího školního věku (tj. mezi 6. - 12. rokem života) je v období pozvolného růstu a jeho energetická spotřeba činí asi 2000 kcal (8340 kJ). V období dospívání se potřeba energie zvyšuje. (Nevoral, 2003)

Nedostatek nebo nadbytek energie působí nepříznivě na metabolické procesy organismu a může vést k nedostatečné tvorbě tkání. To se může projevit malnutricí (podvýživou) nebo obezitou. (Nevoral, 2003)

## 2.2 Potřeba živin

Na energetické hodnotě potravy, která se vyjadřuje v kilojoulech (kJ), se podílejí tři základní živiny. Jsou to bílkoviny, tuky a sacharidy. 1 g bílkovin nebo sacharidů dodává organismu 16 kJ, 1 g tuku poskytuje 37 kJ. (Ošancová, 1998)

### Potřeba bílkovin

„Potřeba bílkovin představuje základ výživy dítěte. Postupně klesá z 2 g/kg v dětství, 1 – 1,5 g/kg v dospívání, na 0,8 – 1,0 g/kg v dospělosti. Bílkoviny by neměly převyšovat 15 % denního energetického přívodu. Nadbytečný přívod bílkovin může narušit harmonický růst, protože je příčinou nerovnováhy ve výživě. Rovněž opačný přístup, tj. omezený přísun, nebo až úplné vyloučení produktů živočišného původu (veganský režim), by měl být v případě dětí a mládeže vyloučen. Představuje totiž riziko karence především esenciálních aminokyselin, železa, vápníku a vitamínu B12.“ (Provazníková, 1995)<sup>1</sup>

### Potřeba tuků

Přítomnost tuků ve výživě dětí mladšího školního věku je nezbytná pro adekvátní průběh metabolických procesů. Důležité jsou především esenciální mastné kyseliny. Nebezpečné pro dětský organismus mohou být tzv. trans-formy mastných kyselin, které vznikají při dlouhodobé tepelné zátěži tuků a při jejich průmyslovém zpracování. Zdrojem takových tuků jsou bramborové hranolky, oplatky, dorty, sušenky a jiné potraviny, které děti školního věku často preferují. (Nevoral, 2003)

Nedostatek tuků ve výživě dítěte má také svá rizika. Je-li dlouhodobě procento tuků ve výživě dítěte nižší než 27 % celkové energie, mohou se objevovat klinické změny související s nedostatkem vitamínu A. Podíl tuků na energetické spotřebě školního dítěte by se měl pohybovat mezi 30 - 35 %. Tuky jsou důležitou součástí výživy dítěte, měly by být obsaženy v odpovídajícím množství a pestrosti výživy (mléko, máslo, drůbež, ryby). (Nevoral, 2003)

---

<sup>1</sup> PROVAZNÍKOVÁ, H., *Manuál prevence v lékařské praxi II. Výživa*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1995, str. 43. ISBN 80-7168-227-6.

### **Potřeba sacharidů**

Potřeba sacharidů činí u dětí 10 - 12 g/kg hmotnosti, zatímco u dospělých 5 – 7 g/kg. Sacharidy by měly představovat nejpodstatnější složku výživy, tj. 55 - 60 % denní dávky energie. Spotřeba cukrů je obecně nevyvážená. Převážně děti konzumují v nadměrném množství rafinované cukry (sacharóza), které jsou příčinou obezity a zubního kazu v kombinaci s vrozenou dispozicí, sníženou kvalitou zubní tkáně a nedostatečnou hygienou dutiny ústní. Spotřeba rafinovaného cukru by neměla přesáhnout 10 % celkového energetického příjmu. Potřeba sacharidů by měla být kryta pokud možno polysacharidy. (Provazníková, 1995)<sup>2</sup>

### **Potřeba minerálních látek**

Pro zdravý vývoj rostoucího organismu je důležitý dostatečný přísun především vápníku, železa a hořčíku. Vápník je nezbytný pro zrání a metabolismus kostní tkáně, pro funkci svalového a nervového aparátu a metabolismus řady hormonů. Denní potřeba kalcia je 600 mg/den ve věku od 4 do 9 let, mezi 10. a 12. rokem 800 mg/den a v období dospívání a dospělosti 900 mg/den. Karence železa je příčinou anémie, snížené rezistence vůči infekcím a snížené duševní i fyzické výkonnosti. Střevní absorpci železa podporují vitaminy D a C. Doporučená denní dávka železa je 9 mg u dětí 4 – 9letých, 12 mg u 10 – 12letých a 24 mg u adolescentů. Hořčík je prvek důležitý pro funkci nervového systému a svalovou kontrakci. Nedostatek hořčíku se projevuje dráždivostí, výkyvy nálad, poruchami paměti nebo depresemi. U dětí školního věku jsou doporučeny denní dávky hořčíku 300 – 400 mg. (Provazníková, 1995)

### **Potřeba vitamínů**

Vitaminy jsou pro metabolické procesy vyvíjejícího se organismu nepostradatelné. Při nevyvážené stravě nedosahuje přísun vitamínů doporučených dávek. Jedná se zvláště o vitaminy skupiny B (B1, B6, kyselinu listovou), které mají zvláštní význam v zajištění energetického metabolismu buněk v době jejich růstu.

---

<sup>2</sup> PROVAZNÍKOVÁ, H., *Manuál prevence v lékařské praxi II. Výživa*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1995, str. 43. ISBN 80-7168-227-6.

V době růstu je důležitý také přísun vitamínu C, který je potřebný k syntéze kolagenu. Při resorpci vápníku a mineralizaci kostí má význam vitamin D. Zvýšený přísun vitaminů je nutný u dítěte nemocného, v rekonvalescenci nebo při zvýšené fyzické námaze. Nedostatek vitaminů ve výživě se může z počátku projevit malnutricí, anémií, zvýšenou kazivostí zubů, obezitou či poruchami růstu. Při déletrvajícím nedostatku může mít také vztah k rozvoji onemocnění v dospělém věku jako ateroskleróza, hypertenze, diabetes mellitus, obezita, nádorová onemocnění, osteoporóza atd. Prevencí je konzumace pestré stravy, která by měla obsahovat čerstvé ovoce a zeleninu, celozrnné obiloviny, ryby, libová masa a nízkotučné mléčné výrobky. (Provazníková, 1995, Nevoral, 2003)

### **2.3 Pitný režim**

Voda je nezbytná pro všechny životní procesy. Je základní podmínkou pro uskutečnění základních biologických procesů v organismu, zajišťuje transport potřebných živin do orgánů a tkání, udržuje objem krve, reguluje tělesnou teplotu, je také důležitým rozpouštědlem nerostných solí a plynů. (Ošancová, 1998, Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

Při narození tvoří voda asi 75 % tělesné hmotnosti novorozence, koncem školního věku klesne podíl hmotnosti vody asi na 60 % tělesné hmotnosti. Rostoucí organismus má větší potřebu vody než dospělý jedinec. Vzhledem k tomu, že má dítě oproti dospělému relativně větší tělesný povrch a větší plochu dýchacích cest, jsou ztráty tekutin odpařováním vyšší. Při nedostatku vody klesá tělesná a duševní výkonnost a je také narušena soustředěnost. Potřeba vody je závislá na různých vnějších podmínkách, např. na okolní teplotě, tělesné aktivitě, druhu oblečení, typu a složení přijímané potravy nebo na obsahu soli či vody v potravě. Při různých onemocněních se potřeba vody zvyšuje. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

Pokud chronický nedostatek tekutin trvá delší dobu (hovoříme o tzv. dehydrataci), dochází k přetížení ledvin a krevního oběhu. Zvyšuje se také riziko pozdější tvorby ledvinových nebo žlučnickových kamenů. Pokud ještě dítě konzumuje nadbytek soli, může dříve či později dojít u citlivých jedinců ke zvýšení krevního tlaku a k dalším

obtížím. Příčiny těchto obtíží je možné přisuzovat již nesprávnému pitnému režimu v dětství. (Fořt, 2000)

Čím je dítě mladší, tím má větší potřebu přísunu tekutin (120 ml/kg/den v raném věku, 35-40 ml/kg/den v dospělosti). Ztráty tekutin kolem 10 % tělesné váhy mohou být pro dítě ohrožující. (Provazníková, 2005)

### **Doporučení pro pitný režim dětí**

První nápoj by měl být dítěti podán, jakmile dítě vstane. Další část v průběhu snídane, především pokud je skladba pokrmu při snídani také „suchá“ – např. chléb s máslem. Mléko a kakao nejsou jako první ranní nápoj příliš vhodné, nejedná se v pravém slova smyslu o nápoje, ale doslova o „tekutou výživu“. Doporučované jsou neslazené bylinkové a ovocné čaje či vodou ředěné 100% ovocné džusy nebo vodou ředěné čerstvé ovocné šťávy. (Fořt, 2000)

V průběhu dopoledne, během školního vyučování, je nutné, aby děti měly dostatečný příjem tekutin v podobě čisté vody, neslazených čajů nebo ředěných 100% džusů. Za naprosto nevhodné jsou považovány kofeinové limonády. Nedostatečná konzumace tekutin v průběhu vyučování má negativní vliv na výkonnost dětí. Zhoršuje se pozornost a snižuje se duševní výkon. (Fořt, 2000)

Před obědem, během něj a po něm není vhodné pít většího objemu tekutin. Pokud dítě před obědem vyžaduje pití, nebyl příjem tekutin během dopoledne zřejmě dostatečný. Požaduje-li dítě v průběhu jídla větší množství nápoje, jedná se často o „zastírací“ manévr nechuti k jídlu. (Fořt, 2000)

Odpoledne by měl být příjem tekutin vyšší, jelikož se u dítěte předpokládá vyšší fyzická aktivita. Před večerí, během ní a těsně po ní je situace stejná jako u oběda. I před spaním je možné dítěti nabídnout nápoj. Objem by však neměl přesahovat 2 dcl, aby dítě nemělo v noci potřebu jít na toaletu. V suchých bytech a při mimořádných ztrátách tekutin lze dítěti podat trochu nápoje i v noci. (Fořt, 2000)



### 3 Stravovací návyky dětí

Celosvětovým problémem v posledních desetiletích je vzrůstající výskyt nadváhy a obezity. Vede k masivnímu rozšíření neinfekčních chorob, kterými jsou kardiovaskulární onemocnění, diabetes mellitus 2. typu, metabolický syndrom, nádorová a další onemocnění. Stravovací návyky velmi úzce souvisí s životosprávou a formují se již od nejtělejšího dětství. (Fialová, 2012)

#### 3.1 Vliv rodiny na vývoj stravovacích návyků dítěte

##### 3.1.1 Vývoj nutričního chování dítěte

Vývoj potravního chování či budoucí postoje k jídlu je možno u dítěte ovlivnit již v raném věku. V literatuře je často užíván termín „senzitivní vývojová perioda“, což je období, kdy je organismus zvýšeně vnímavý vůči určitým podnětům. Za senzitivní periodu pro chuť je považováno období 4. – 6. měsíce po narození. Ta umožňuje usnadnit osvojení a upevnění si nových nutričních zkušeností. V tomto období se kojenci setkávají s novými chutěmi, jelikož je do jejich jídelníčku zařazována polotekutá nebo pevná strava. Již v tomto období se u dítěte vyvíjí preference, které přetrvávají do pozdějšího věku. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

Mezi 6. a 7. měsícem by do jídelníčku měla být zařazována pevnější strava. Děti, které se s pevnou stravou setkávají později, mívají s jejím přijímáním problémy. Tyto děti často u jídla zvracejí, nedovedou navlhčovat kousky potravy slinami či mívají problémy s polykáním. Dítě potřebuje získávat zkušenosti s jídly, které v dutině ústní vyvolávají různé sensorické vjemy. Časně podávání větší škály struktur má klíčový význam pro vývoj normálních motorických dovedností spojených s přijímáním tuhé stravy. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

Někdy se u malých dětí v souvislosti s jídlem vyskytuje tzv. neofobie, což je určitý strach z jídla, které dítě vidí poprvé. Často se objevuje u jídel pro dítě nezvykle vypadajících či chutnajících nebo u jídel odlišné konzistence než je ta, na kterou jsou zvyklé. U nejmenších dětí lze neofobii považovat za normální součást jejich vztahu k vnějšímu prostředí. Neofobii lze překonat opakovaným podáváním nového jídla a pochvalou, když dítě jídlo sní. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

### **3.1.2 Faktory ovlivňující vztah dítěte k jídlu**

Nutriční potřeby, preference či averze určité složky potravního chování mohou mít vrozený základ. Ve vztahu k jídlu hraje důležitou roli citlivost čichu nebo také zvláštnosti chuťových receptorů. V důsledku enzymatických poruch nebo neschopnosti metabolizovat určitou složku jídla se může u některých lidí vytvořit odpor vůči některým potravinám. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

Velký vliv na dítě a jeho přijímání či odmítání určitých potravin má také osobnost rodičů, jejich temperament, charakterové vlastnosti, zájmy či úroveň dosaženého vzdělání. Vztah k jídlu také určuje, kolik finančních prostředků je rodina ochotna na výživu a tím také na výběr potravin poskytnout. Velmi často je také rozhodující, kolik času si může matka (příp. otec) vyhradit na přípravu pokrmů. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

Vztah dítěte k jídlu může dospělý ovlivňovat jak verbálně, tak neverbálně, dále také prostřednictvím vlastního chování či používáním jídla pro jiné než nutriční účely. Pokud je dítěti podáváno nové jídlo, často je doprovázeno slovním doprovodem o tom, o jaké jídlo se jedná, jak je pro zdraví prospěšné, z čeho je vyrobeno, případně jak se připravuje. Velký vliv na vývoj postojů dítěte k jídlu má slovní vyjadřování rodičů o jídle. Pokud bude dítě slyšet negativní postoje vůči určitým jídlům od dospělých, nebude ani dítě vzbuzovat přílišné nadšení. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

Rodič může přijetí nového jídla ovlivňovat také neverbálně a to například pomocí pohybů, gest či mimiky. To jak se dospělý při jídle tváří může dítěti mnohé naznačovat. Nepříjemné pocity u dítěte může vyvolat také tón řeči nebo její rychlost. Aby bylo dítě k jídlu povzbuzováno je důležité se některým projevům vyvarovat. Významně je dítě ovlivňováno vlastním potravním chováním rodičů. Pokud dospělý nemá úctu k jídlu, považuje jej za samozřejmost, často jídlo vyhazuje nebo klade jídlu příliš velký důraz, bude si dítě tyto návyky osvojovat. Nepříznivě na dítě působí i opak, kdy rodič k jídlu žádný vztah nemá, nebo se z jakýchkoliv důvodů v jídle výrazně omezuje. Všechny tyto vlivy dítě vstřebává a tím se mu utváří základ vlastního vztahu k jídlu. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

Pro pozitivní přijímání jídla hraje důležitou roli jeho smyslová kvalita, vůně, vzhled a také úprava pokrmů. Důležité je i množství jídla, které se dítěti dá na talíř. Příliš velké porce na některé děti nepůsobí příznivě. Je vhodnější dítěti dát spíše menší porci a v případě, že mu jídlo zachutná si samo může přidat. Jídlo v životě dítěte nemusí plnit jen funkci nasycení a uspokojování základních životních potřeb. Potraviny se mohou podávat také jako odměna za dobré chování, za pomoc v domácnosti nebo třeba za vysvědčení. Většinou se v těchto souvislostech nabízejí sladkosti, dorty či ovoce. Již v raném věku matky podávají dětem jídlo, aby je uspokojily. Dítě se sice na chvíli utiší, ale nemusí tím být odstraněna příčina pláče. Jedná se sice o jednoduchý způsob, jak dítě uklidnit, ale může se tímto způsobem od počátku narušit vývoj normálního potravního chování. Jídlo se již od počátku stává „všelákem“ na všechny potíže, což může v pozdějším věku způsobit psychogenní poruchy příjmu potravy. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

### ***3.1.3 Zásady správné výživy dítěte mladšího školního věku***

Provazníková a Schneidrová (1995) tvrdí, že vyvážená a pestrá výživa přiměřená potřebám dítěte podporuje jeho uspokojivý růst a vývoj. Správná výživa dítěte by měla zahrnovat pravidelný stravovací režim, kdy by dítě mělo denně konzumovat 5 – 6 jídel, která jsou přiměřeně energeticky rozložena (snídaně 25 %, dopolední svačina 15 %, oběd 35 – 40 %, odpolední svačina 10 %, večeře 15 % denní energetické dávky). Součástí správné výživy je i dostatečný příjem vhodných tekutin jako voda, neslazené čaje, 100% ovocné a zeleninové šťávy, mléko. Slazené limonády a kolové nápoje by měly být u dětí omezeny nebo úplně vyloučeny.

Důležitý je dostatečný příjem bílkovin, tzn. 3 - 4 x týdně maso (libové, vařené, dušené nebo slabě pečené), 2 – 3 ks vejce týdně, mléko a mléčné výrobky (jogurt, tvaroh, sýry), alespoň 1x týdně ryby a rybí výrobky, jelikož jsou zdrojem nenasycených mastných kyselin a jódu.

Nepostradatelná je denní konzumace ovoce a zeleniny. Je zdrojem vitaminů, minerálů, stopových prvků a vlákniny. Vhodné je také zařazování celozrnného pečiva, obilovin, luštěnin, olejnatých semen a sóji do jídelníčku dítěte.

Skladba tuků by měla být spíše rostlinného než živočišného původu. Velmi vhodné je omezování příjmu sladkostí, uzenin, tučných, slaných a pikantních pokrmů.

### **3.1.4 Správný stravovací režim dítěte mladšího školního věku**

#### **Snídaně**

Snídaně by měla tvořit cca 20 – 25 % energie. Proces učení, pozornost a soustředění si vyžaduje adekvátní množství energie. Je nezbytné vést děti k pravidelné snídani již od útlého věku, aby v pozdějším věku nedocházelo k velmi častému nešvaru, kterým je vynechání snídani. Vhodná jsou jídla s vyšším obsahem složených cukrů, které jsou lehce stravitelné, nezatěžují trávicí trakt a na rozdíl od tuků a bílkovin nevyžadují náročný enzymatický pochod trávení. Jedná se například o celozrnné cereálie s mlékem, domácí ovesnou kaši s ovocem, šlehaný tvaroh, cereální sušenky s mlékem a ovocem, celozrnné pečivo s kvalitním rostlinným tukem a plátkem libové šunky. (Marinov, Barčáková, Nesrstová, Pastucha, 2011)

#### **Dopolední svačina**

Dopolední svačina by měla pokrýt asi 10 – 15 % energetického denního příjmu. Měla by navazovat na snídani, ale nesmí ji zastupovat. Vedle sacharidové energetické složky by měla být školní svačina obohacena o plnohodnotné bílkoviny, které jsou důležité pro zdárný růst a vývoj dětského organismu. Základem školní svačiny by mělo být především ovoce a zelenina a až poté celozrnné pečivo nebo cereální tyčinka nebo celozrnné pečivo s pomazánkou z kvalitního rostlinného tuku, případně zakysaný mléčný výrobek nebo tvaroh. Dopolední svačina by neměla nadměrně zatěžovat trávicí trakt, aby neodváděla dítě od procesu učení. Za nevhodné svačiny jsou považovány tukové rohlíky se salámem, párek v rohlíku, buchty či koláče. Důležitý je také pitný režim, ve kterém by měly být základem neslazené tekutiny. (Marinov, Barčáková, Nesrstová, Pastucha, 2011)

V posledních letech se začíná objevovat trend ve stravování dětí, kdy si dítě samo obstarává svačiny či dokonce obědy. Děti dostávají stále častěji peníze na to, aby si jídlo koupily samy. Výsledkem je, že dítě si místo plnohodnotných potravin kupuje nejrůznější pamlsky. Místo vody a neslazených čajů si děti kupují přeslazené nápoje

ve školních automatech. Tento způsob „samozásobitelství“ může u školních dětí vést k osvojování nevhodných a nezdravých stravovacích návyků. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

### **Oběd**

Hlavatá (2012) uvádí, že velkou úlohu ve vytvoření správných stravovacích návyků hraje stravování ve školních jídelnách, které podléhá přísným pravidlům, a které dětem poskytuje vyváženou a pestrou stravu.

### **Odpolední svačina**

Odpolední svačina by měla tvořit asi 10 % energetického příjmu. Měla by být založena na bázi mléka a mléčných výrobků s porcí méně sladkého ovoce a zeleniny. Za vhodnou svačinu je považován například ovocný netučný jogurt s ovocem, Cottage sýr s okurkou, mléčný nápoj a müsli tyčinka nebo ovocný tvaroh s ovocem. (Marinov, Barčáková, Nesrstová, Pastucha, 2011)

### **Večeře**

Večeře by měla obsahovat vysoký podíl esenciálních mastných kyselin. Význam tuku ve večeřích je podmíněn jeho hlavním významem ve výživě, kdy tuk zajišťuje bazální energetickou spotřebu. Vhodným typem na večeři jsou špagety s domácí rajčatovou omáčkou, celozrnný chléb s tuňákovou pomazánkou z kvalitních rostlinných tuků, nebo mořská ryba na grilu s restovanými brambory. Jako nevhodná večeře je považován guláš s knedlíkem, smažený řízek, párky či sladké moučníky. (Marinov, Barčáková, Nesrstová, Pastucha, 2011)

## **3.2 Vliv školního stravování na utváření výživových zvyklostí**

Začátek povinné školní docházky je důležitým mezníkem v tělesném i duševním vývoji dítěte. Mění se způsob jeho života, dostává se do nových psychologických a sociálních situací. Rozšiřuje se množství dospělých i dětí, se kterými musí komunikovat, spolupracovat a někdy i řešit vzájemná nedorozumění. Děti, které před vstupem do základní školy navštěvovaly mateřskou školu, mají přechod ulehčen. I v souvislosti se stravováním bývají děti, které navštěvovaly mateřskou školu mnohem

samostatnější. Nestydí se poprosit o přídavek, používají správně příbory, je pro ně samozřejmostí odnášení použitého nádobí či dodržování pravidel slušného chování ve školní jídelně. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

Každé dítě, které přichází na základní školu, má již vypěstované určité výživové zvyklosti a návyky, které si přináší z rodiny či z mateřské školy a je také zvyklé na určitý denní stravovací režim. Škála jeho jídelních preferencí a averzí je poměrně stálá. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

Vstup do základní školy znamená pro dítě velkou změnu ve způsobu stravování. Nové zkušenosti spojené s jídlem jej mohou příznivě i negativně ovlivnit a vytvářet jeho vztah ke škole, učení, ke spolužákům i učitelům. Nepříznivé zkušenosti s jídlem mohou narušit spokojenost s vyučovacím procesem a u malých dětí mohou v určitých případech souviset s výskytem neurotických potíží. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

### **3.2.1 Stravování ve školních jídelnách**

Školní stravování upravuje Vyhláška ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR o školním stravování (č. 107/2005 Sb.) Tím se podle této vyhlášky rozumí stravování dětí, žáků a pracovníků předškolních zařízení, škol a školských zařízení.

Školní jídelny musí dodržovat tzv. spotřební koš, který stanovuje, jaké výživové požadavky mají splňovat jídla podávaná ve školní jídelně. Legislativa určuje skupiny potravin a jejich doporučenou spotřebu na žáka a den.

Podíl školního stravování je pro výživu dětské populace jednoznačným přínosem. Nemůže ale jedním jídlem za den zabezpečit u dítěte příjem všech potřebných živin v optimálním množství. Zásadní vliv na stav výživy dětí bude mít vždy domácí stravování. I přes to může pravidelné zabezpečení alespoň části hlavních živin sehrát ve výživě dětí důležitou roli. (Šoltysová, 1995)

Školní stravování se odehrává ve velmi specifické psychosociální situaci. Mnohdy jsou jídelny přeplněné dětmi, prostředí je chaotické a rušné, což na některé žáky může působit nepříjemně. Tyto nepříznivé podněty mohou přispívat ke vzniku neurotických poruch chování. Na mnohých školách učitelky kontrolují, zda dítě jídlo dojídá a zda

nevrací velké zbytky. Mnohdy žáky do jídla i nutí, což některým žákům činí velké potíže. Mají obavy, že budou potrestáni, když jídlo nedojí, a tím je dítě vystaveno zbytečným stresům. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

Školní stravování může mít také pozitivní vliv na utváření výživových návyků dětí. Učí žáky pravidelnosti a rytmičnosti příjmu potravy, které je důležité pro plynulé doplňování zdrojů energie a životně nezbytných látek. Dítě se také setkává se širší škálou jídel a úpravou potravin než na kterou bylo doposud zvyklé. Tím se dítě učí přijímat nová jídla, což mu bude přínosem i do dospělosti. Stravovací návyky by nikdy neměly ustrnout a stát se stereotypem. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

### **Nabídka nápojů na školách**

Snadným řešením jak zajistit dostatečný příjem tekutin ve školách je dostupnost čaje v jídelně během celého dopoledne, kde by si děti mohly kdykoliv dojít. To se týká jídelen, které jsou součástí školy. V případě, že jsou ale nabízené nápoje přeslazené či obsahující konzervanty a umělá barviva, může být tohle řešení kontraproduktivní. Tento způsob nespĺňuje nároky na zdraví ani na pitný režim. Pití slazených nápojů zatěžuje organismus. V případě podávání čaje je tedy vhodné nabízet neslazené kvalitní bylinkové čaje nebo čerstvou vodu. (Gleichová, Zámotná, Lišková, 2009)

#### ***3.2.2 Stravování ve školních bufetech či automatech***

Školní bufety a automaty často nabízejí právě pochutiny, které obsahují velmi málo živin a velké množství sacharidů a tuků. Příliš velká konzumace především rafinovaného cukru má negativní dopad na organismus. Sladkosti mají vysoký glykemický index a při vysoké konzumaci cukru se tato křivka prudce zvyšuje, tělo musí produkovat více inzulínu, aby cukr v krvi uvedlo do běžné hladiny. Tyto potraviny, které způsobují prudký vzestup glykemické křivky naopak způsobí její prudký pokles a následně dochází k brzkému pocitu hladu. (Gleichová, Zámotná, Lišková, 2009)

## **Nápojové automaty a projekt „Mléko do škol“**

Často se ve školách objevují mléčné automaty, které mají zajistit dostatečný přísun vápníku do dětského organismu. Mnohdy ale automaty nabízejí sladké mléčné výrobky, jako jsou ochucená mléka, mléčné tyčinky, jogurty a smetanové výrobky. Aby byl ale automat pro zdraví dětí prospěšný, měl by nabízet výrobky kvalitní. To znamená hlavně zakysaná mléka s probiotickými kulturami, tvrdé sýry, tvarohové pomazánky, mléko a kvalitní jogurty, pokud možno bez příchutí. Výrobky s příchutěmi mnohdy obsahují cukr a také umělá sladidla. (Gleichová, Zámostná, Lišková, 2009)

Nápojové automaty, které se ve školách objevují, mají zajistit dostatečný příjem tekutin, ale jejich sortiment neodpovídá nárokům správné výživy. Nápoje zde nabízené obsahují především velké množství cukru. Některé nápoje jsou sycené, zbytečně zatěžují organismus a navíc velká většina nabízených nápojů obsahuje stabilizátory a konzervanty. Tato aditiva dětskému organismu neprospívají, ba naopak jsou riziková. Jsou dávana do souvislosti s hyperaktivitou dětí. (Gleichová, Zámostná, Lišková, 2009)

Řešením by bylo tyto automaty odstranit ze škol a ve školních bufetech neprodávat nevhodné pochutiny a nabízet zdravou alternativu. Pokud dítě pít zapomene, vhodou variantou by mohly být barely s čistou pitnou vodou. Školní bufety by mohly nabízet sortiment celozrnného pečiva, saláty obsahující místo majonézy jogurtové zálivky, sladkosti by mohly být nahrazeny sušeným ovocem, případně tyčinkami z celozrnné mouky. Důležitá je také nabídka čerstvého ovoce. (Gleichová, Zámostná, Lišková, 2009)

### **3.3 Vlivy sdělovacích prostředků a reklam**

Mezi vlivy vnějšího prostředí patří vlivy sdělovacích prostředků. Často se hovoří o jejich negativním působení a o tom, jak by jich bylo možné lépe využít ve výchovném procesu. Důležitým nástrojem sociálního působení na jedince i rodinu je televize. Ovlivňuje postoje k jídlu, povzbuzuje chuť na nejrůznější pamlsky. Sledování televizních reklam silně ovlivňuje výběr potravin. Tvůrci reklam používají nejrůznějších prostředků, jak ovlivnit lidi. Rodiče nakupují tyto výrobky v domnění, že své rodině dopřejí to nejlepší. Malé děti reklamu považují za stejně reálnou jako jsou ostatní programy a věří jí. Vzhledem k tomu, že reklama nerozlišuje mezi zdravými



a nezdravými jídly, může mít nepříznivý vliv na utváření výživových zvyklostí. Zaměřuje se na nabídku potravin, které nejsou příliš vhodné pro děti a z velké části nabízí pokrmy nízké výživové hodnoty. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

Je zřejmé, že kdyby se sdělovací prostředky více zaměřily na výživu, a tím využily důvěry menších dětí, mohly by výrazněji pomoci ve výchově ke zdravému životnímu stylu a dobrým stravovacím návykům. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

## **4 Obezita v dětském věku**

Problematika obezity nepostihuje pouze dospělé, ale čím dál více se zvyšuje také počet obézních dětí a dospívajících. Jedná se o problém celosvětový. Netýká se pouze průmyslově rozvinutých zemí, ale i zemí třetího světa, kde se tento problém často vyskytuje u obyvatel s vyšší životní úrovní. V důsledku rychle se měnících životních podmínek, zvláště stravování, úrovně fyzické aktivity, pracovní a psychosociální zátěže, podíl obézních dětí každoročně narůstá. Zvýšené zastoupení tělesného tuku nad fyziologicky žádoucí míru, je považováno za závažný problém, protože je základem pro snadný rozvoj obezity v pozdějším věku. Zároveň se u těchto jedinců zvyšuje riziko vzniku srdečně-cévních a metabolických onemocnění, degenerativních změn páteře a nosných kloubů, psychických problémů či depresí. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000; Müllerová a kol, 2009)

### **4.1 Definice obezity**

„Obezita (otyllost) je stav, ve kterém přirozená energetická rezerva savce (např. člověka) uložená v tukové tkáni, stoupla nad obvyklou úroveň a poškozují zdraví.“ (Marinov, Barčáková, Nesrstová, Pastucha, 2012)<sup>3</sup>

„Obezita je charakterizovaná množstvím tukové tkáně v organismu nad optimální mez, kdy je tuková tkáň v nepoměru s tukuprostou tělesnou tkání a může přitom měnit své fyziologické funkce.“ (Müllerová, 2009)<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> MARINOV, Z., BARČÁKOVÁ, U., NESRSTOVÁ, M., PASTUCHA, D., *S dětmi proti obezitě*. Praha: IFP Publishing & Engeneering, 2011, str. 12. ISBN 978-80-87383-07-0.

„Nadváha i obezita jsou způsobeny nadměrným nahromaděním tuku v podkožní tukové tkáni i kolem vnitřních orgánů. Projevují se zpravidla vyšší tělesnou hmotností, než přísluší jedinci v daném věku, daného pohlaví a určité tělesné výšky.“ (Machová, Kubátová a kol., 2009)<sup>5</sup>

„Obezita je nadměrné ukládání tuku v tukové tkáni. Základem je porucha systému, který reguluje energetickou rovnováhu organismu. Energetický příjem potravy přesahuje fyziologické potřeby a tudíž dochází k nadváze. Vysoký stupeň nadváhy je označován za obezitu.“ (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

## 4.2 Vznik a příčiny obezity

Nejčastější příčinou dětské obezity je interakce mezi dědičností a vlivem faktorů zevního prostředí.

Z faktorů životního stylu se jedná především o pokles fyzické aktivity a sedavý způsob života. Ve škole děti většinou sedí a po návratu domů tráví čas u televize nebo počítače. Významným faktorem jsou také stravovací návyky, energetický obsah a nutriční skladba výživy. K rozvoji obezity napomáhá převaha jídel s vysokou kalorickou denzitou (hustotou) na jednotku objemu a nízkou nutriční hodnotou, nedostatek stravy bohaté na vlákninu, jako je zelenina, ovoce a celozrnné výrobky a časovou nepravidelnost v jídlu, která se projevuje vynecháním snídaně a převahou jídla ve večerních hodinách. (Müllerová, 2009)

Na vzniku obezity se podílí i dědičnost, která se uplatňuje např. rozdílnou schopností spalovat základní živiny, velikostí bazálního metabolismu, což je energie potřebná k zajištění základní činnosti orgánů, či určitou chuťovou rozlišovací schopností. Na vzniku obezity se dědičnost podílí až v 50 %. (Machová, Kubátová a kol., 2009)

---

<sup>4</sup> MÜLLEROVÁ, D. a kol., *Obezita – prevence a léčba*. Praha: Mladá fronta a.s., 2009., str. 59. ISBN 978-80-204-2146-3.

<sup>5</sup> MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol., *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2009, str. 219. ISBN 978-80-247-2715-8.

Jako další příčina obezity je uváděna porucha regulace bílkoviny leptinu, který je jedním z regulátorů tělesné hmotnosti. Působí na centrum sytosti v hypotalamu, kde vyvolává pocit hladu nebo naopak pocit nasycení. Reguluje tak příjem potravy, výdej energie, ale i tvorbu a výdej tepla. U obézních jedinců se předpokládá rezistence (odolnost) na leptin. V důsledku toho centrum sytosti na jeho působení nereaguje. To se projeví zvýšenou chutí k jídlu, omezením výdeje energie a tvorby a výdeje tepla. (Machová, Kubátová a kol., 2009)

### **4.3 Diagnostika obezity**

Diagnóza obezity u dospělých se nestanovuje jen podle hmotnosti, pro posouzení se používá BMI (body mass index). U dětí zjišťování pomocí BMI není vhodné, neboť BMI se výrazně mění s věkem. K hodnocení hmotnosti dětí se využívá percentilový graf dle Bláhy a Vignerové (obezita nad 97 %, nadváha nad 90 %). (Goldmund, 2003)

K určení podílu tukové a netukové tkáně lze použít řadu metod. Jedná se např. o měření tloušťky kožních řas kaliperem, hydrodenzitometrie (vážení pod vodou), změření tloušťky tukové tkáně pomocí ultrazvuku, počítačové tomografie nebo nukleární magnetické rezonance či vyšetření pomocí DEXA. Každá z těchto metod má své přednosti a svá úskalí. (Lebl, Hainerová, 2009)

### **4.4 Typy obezity**

Podle místa na těle, kde se tuk nejvíce hromadí, se rozlišují dva typy obezity. Obezita mužského typu (androidní, typ jablko), kde se tuk ukládá v oblasti hrudníku a uvnitř břicha a obezita ženského typu (gynoidní, typ hruška), pro níž je charakteristické ukládání tuku na hýždích a stehnech. Tyto typy obezity nejsou vázány na pohlaví. (Machová, Kubátová a kol., 2009.)

Velice problematická je obezita androidního typu, kdy se tuk ukládá především v partitích kolem trupu a uvnitř břicha. Je provázen dalšími problémy jako cukrovka, ateroskleróza, hypertenze apod. Tento typ obezity se hůře léčí a po snížení hmotnosti dochází velmi často k opětovnému ukládání tuků. Jedná se o tzv. jojo efekt. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

## **4.5 Důsledky obezity**

Obezita má již v dětském věku závažné následky. U rostoucího organismu dochází především k zatížení kosterního a svalového systému, kdy dochází k vybočení páteře (skolióza, kyfóza). Na dolních končetinách se objevují genua a coxa vara (deformita kyčle), varixy (křečové žíly). U závažných typů obezity bývá omezen růst dítěte. Často bývá přítomna i cholelitiáza (žlučové kameny). Nadměrné množství tuku může vést již v dětství k steatóze jater (ztukovatění jater). Obézní dítě má také větší riziko vzniku aterosklerózy a diabetes mellitus. (Nevoral, 2003)

Obezitu velmi často doprovází i psychické problémy. Děti se často cítí méněcenné. Už v mateřské škole se setkáváme s kritickým hodnocením tělesných proporcí. Ve školním věku a s nástupem puberty se problémy ještě prohlubují. Někdy jsou obézní děti schopné tyto situace kompenzovat a v jiných než tělesných aktivitách dosahují výborných výsledků. Často je právě pro otlé děti velkým problémem tělesná výchova, kdy se stávají terčem posměšek ostatních spolužáků a mnohdy jim i někteří učitelé dávají na jevo svou nespokojenost a někdy i opovržení. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

## **4.6 Prevence obezity**

Současné dětské lékařství se v současné době snaží zastavit stoupající trend nadváhy a obezity u dětí. Hlavní roli zde hraje prevence. Podle Marina a kol. totiž v plné míře platí, že o co obtížnější je léčba obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku. Za svůj životní styl a životní styl svých dětí sice odpovídá jedinec, ale boj proti obezitě nemůže být jen bojem jednotlivců. Je nutné zapojit celou společnost. (Marin, Barčáková, Nesrstová, Pastucha, 2011)

### ***4.6.1 Vliv státu a státních institucí na prevenci obezity***

„Ministerstvo zdravotnictví ČR prosazuje dotační program Národní program zdraví a v něm zakotvené Projekty podpory zdraví (NPZ-PPZ), který je důležitým nástrojem MZ ČR pro naplňování některých cílů „Dlouhodobého programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky – Zdraví pro všechny v 21. století“, který byl schválen usnesením vlády ČR č. 1046 ze dne 30. října 2002 a je znám jako

program ZDRAVÍ 21. Hlavním cílem programu ZDRAVÍ 21 je dlouhodobé vytváření podmínek pro zlepšení zdraví občanů ČR.“ (Müllerová, 2009)<sup>6</sup>

Státní zdravotní ústav (SZÚ) v Praze je garantem národních programů podporujících zdraví. V prevenci obezity byly pod jeho vedením řešeny celospolečenské kampaně zaměřené na zvýšení podvědomí a zájmu o zdravou výživu a pohybovou aktivitu. Příkladem je například program „Zdravá škola“, soutěž „Přijmi a vydej“ se zapojením rodin, kampaň „S pohybem každý den“, která je určená především dětem se zapojením škol, sportovních organizací, regionálních orgánů či obchodních řetězců. (Müllerová, 2009)

„Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) určuje obsah vzdělávání a výchovy ke zdraví ve školách a školských zařízeních, ovlivňuje stravování na školách a podporuje sportovní aktivity v programech: Národní program sportu pro všechny, Sport a škola, Provoz sportovních a tělovýchovných zařízeních. Z důvodu prevence a ochrany zdraví na školách byla zřízena pracovní skupina Zdraví 21. V součinnosti se SZÚ Praha jsou školy zapojovány do mezinárodního projektu „Škola podporující zdraví“ a je vytvářena Národní síť projektu Škola podporující zdraví.“ (Müllerová, 2009)<sup>7</sup>

„Česká obezitologická společnost sdružuje lékaře, psychology, zdravotní sestry zabývající se prevencí a léčbou obezity. Každoročně pořádá celonárodní obezitologické konference.“ (Müllerová, 2009)<sup>8</sup>

#### **4.6.2 Programy a projekty zaměřené na prevenci obezity**

Projekt „Škola plná zdraví“ vznikl pod záštitou Společnosti pro výživu. Jeho cílem je zvýšení konzumace zeleniny u dětí a mládeže, spolupráce se školními jídelnami a zlepšení jídelníčků ve školních jídelnách.

---

<sup>6</sup> MÜLLEROVÁ, D. a kol., *Obezita – prevence a léčba*. Praha: Mladá fronta a.s., 2009., str. 35. ISBN 978-80-204-2146-3.

<sup>7</sup> MÜLLEROVÁ, D. a kol., *Obezita – prevence a léčba*. Praha: Mladá fronta a.s., 2009., str. 36. ISBN 978-80-204-2146-3.

<sup>8</sup> MÜLLEROVÁ, D. a kol., *Obezita – prevence a léčba*. Praha: Mladá fronta a.s., 2009., str. 35. ISBN 978-80-204-2146-3.

Program „Žij zdravě“ byl vytvořen ve spolupráci s Všeobecnou zdravotní pojišťovnou České republiky. Jejím cílem je podpora a šíření informací, které mají napomáhat udržování zdraví a předcházení obezitě.

Výživa hrou aneb s Danem jíme zdravě je počítačový program vyvinutý Institutem Danone. Je určený předškolním dětem a dětem na prvním stupni ZŠ na podporu správné výživy. (Výživa hrou aneb s Danem jíme zdravě)

Významný je preventivní projekt „Zdravá ABECEDA“ – „Aktivní mateřská školka“ zaměřený na děti předškolního věku. Program odpovídá platným vzdělávacím trendům v moderní pedagogice. Cílem projektu je propagovat u dětí již v nejtělejší věku zdravý životní styl a vytvářet kladný vztah k pohybu se zapojením celé rodiny. (Marinov, Barčáková, Nesrstová, Pastucha, 2011)

#### ***4.6.3 Možnosti prevence obezity na školách***

##### **Projekt „Škola podporující zdraví**

Jedná se o úspěšný projekt, jehož cílem je podpora zdraví ve školním prostředí. Projekt se orientuje na systematické včlenění podpory zdraví do veškerých aktivit, které škola rozvíjí. (Machová, Kubátová, 2006)

Mezi konkrétní cíle projektu patří orientace na zdravý životní styl všech členů (rodičů, učitelů i jiných dospělých autorit), kultivace vztahů uvnitř školy (pozitivní atmosféra a pozitivní sociální vazby), neformální spolupráce s rodiči a obcí, užívání takových metod vyučování, které podporují zdravý rozvoj dítěte po všech stránkách. (Machová, Kubátová, 2006)

Program podpory zdraví obsahuje tři pilíře:

- pohoda prostředí
- zdravé učení (smysluplnost, možnost výběru, motivující hodnocení)
- otevřené partnerství (škola jako model demokratického společenství, spolupráce)

(Machová, Kubátová, 2006)

Mezi další preventivní programy realizované na školách patří např. program Zdravé zuby, projekt Zdravá 5, soutěž pro školy Hravě žij zdravě nebo kampaň Přijmi a vydej.

### **Projekt „ovoce do škol“**

„Dne 21. prosince 2009 schválila vláda projekt „Ovoce do škol“ vymezený nařízením vlády č. 478/2009 Sb. o stanovení některých podmínek pro poskytování podpory na ovoce a zeleninu a výrobky z ovoce, zeleniny a banánů dětem ve vzdělávacích zařízeních.“ (Projekt „Ovoce do škol“, 2009)<sup>9</sup>

Cílem projektu je přispět k trvalému zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny, ke zlepšení stravovacích návyků ve výživě dětí a bojovat proti dětské obezitě. Tuto bezplatnou distribuci ovoce a zeleniny do škol je nutné podpořit funkčním vztahem školy a rodiny. Projekt se vztahuje na žáky prvního až pátého ročníku základních škol. Do projektu se školy musí přihlásit.

Předmětem podpory je čerstvá zelenina a ovoce, dále balené ovocné a zeleninové šťávy bez obsahu přidaných cukrů, tuku, soli, umělých sladidel a konzervantů. (Projekt „Ovoce do škol“, 2009)

### **Aktivity na podporu zdraví na školách**

Fialová (2012) uvádí jak podpořit rozvoj zdraví ve školách pomocí pravidelných společných aktivit, a to akcemi nejrůznějšího typu jako například Den zdravé výživy, Sportovní den či jinými tematickými projekty. Za přínosné považuje zapojit co nejvíce participantů – škola, rodiče a prarodiče, obec, firmy a organizace atd.

Podle výzkumu realizovaného Janou Fialovou (2012) výsledky ukazují, že školy se soustředí spíše na náplň výuky ke zdraví ve smyslu naplnění školního kurikula a rekreačně-vzdělávací akce na podporu zdraví ve spolupráci s širším okolím prakticky

---

<sup>9</sup> Projekt „Ovoce do škol“ [online]. [cit. 2013-04-20]. Dostupné na Internetu: <http://www.msmt.cz/novinar/vlada-schvalila-projekt-ovoce-do-skol?highlightWords=ovoce+%C5%A1kol>

nepořádají. Důvodem je podle vedení škol jak nedostatek financí od zřizovatelů, tak neochota zaměstnanců školy zapojovat se nad rámec svého úvazku.

Jana Divoká a Iva Málková (2012) uvádí, že učitelé mohou v souvislosti v boji proti obezitě významně napomáhat. Základem je citlivý a přátelský přístup k žákům, kde učitel vystupuje v roli „pomocníka“. Učitel může žáky oslovovat přímo či nepřímo. Za nepřímé oslovování jsou považovány společné diskuze o tématech zdravého životního stylu a správné výživy. Vhodně zvolená diskuze může otevřít spoustu témat, ve kterých je možné pokračovat se skupinou zájemců, kterou by problematika zajímala podrobněji. V případě, že se „obézní dítě“ nebude chtít účastnit této diskuze, je úlohou učitele, aby v dítěti vzbudil důvěru a vhodným přístupem jej přesvědčil. Autorky také doporučují otevřít ve školách tzv. poradnu zdravého životního stylu, kde by měl důležitou úlohu i školní psycholog. Tyto poradny se jeví jako velmi přínosné. Na některých školách se osvědčila i pro podchycení některých patologických jevů či jiných osobnostních problémů žáků.

### **Možnosti ovlivnění pohybové aktivity ve školním prostředí**

Pohybová aktivita má nezastupitelnou úlohu při fyzickém i mentálním vývoji dítěte. Děti v předškolním věku mají zpravidla pohybu dostatek ale se započítáním pravidelné školní docházky většinou pohybová aktivita dítěte klesá. Důležitou strategií každé školy by proto měla být podpora pohybových aktivit. Projekt „Škola podporující zdraví“ zdůrazňuje pohyb jako jednu ze základních potřeb, kterou je potřeba celoživotně rozvíjet. Upozorňuje na nutnost pohybových aktivit během celého vyučování. V rámci budování pozitivního vztahu žáků k pohybu klade důraz na kvalitní a estetické vybavení prostor, ve kterých žáci cvičí. (Fialová, 2012)

V současné době musí školská zařízení splňovat požadavky vyhlášky 108/2001 Sb. Ministerstva zdravotnictví, která stanovuje hygienické požadavky na prostory a provoz škol, předškolních zařízení a některých školských zařízení. Fialová (2012) ve svém dotazníkovém šetření uvádí, že některé školy tato kritéria dosud nesplňují.

Nejvhodnější způsob jak vytvořit u dítěte kladný vztah k pohybu, je formování těchto návyků od nejútlejšího věku. Pokud se dítě s pohybem setkává již od malička a vidí to u svých rodičů, považuje to za běžnou součást života. Vzhledem k tomu, že



ve škole dítě tráví spoustu času, nemělo by se s pohybovou aktivitou setkávat pouze v hodinách tělesné výchovy. Pohyb by měl být přenesen do všech vyučovacích hodin a i do celého chodu školy. Strnulé sezení v lavicích představuje pro dětský organismus velkou zátěž a mělo by být kompenzováno vhodně zvoleným pohybovým režimem. Vhodně zvolenými cviky, kterými jde prokládat výuku lze zabránit vzniku svalové dysbalance. Pomocí psychomotorických her se rozvíjí pohybové dovednosti a smyslové vnímání. Je vhodné děti seznámit se „školou zad“, která učí optimalizaci pohybu u běžných i zátěžových situací. Neméně důležité je vytváření podmínek pro aktivní odpočinek žáků o přestávkách. (Machová, Kubátová, 2009)

## **5 Obsah školního kurikula**

Od roku 2004, kdy byl přijat nový Školský zákon a byl definován Rámcový vzdělávací program (RVP), dochází ke změnám dokumentů a školy mají možnost do značné míry přizpůsobit obsah výuky vlastním potřebám. Na základě RVP, který udává základní požadavky, si každá škola vytváří svůj školní vzdělávací program (ŠVP). Výsledkem by měl být dokument, který odpovídá požadavkům národního kurikula, respektuje místní specifika a je průběžně aktualizován podle potřeb školy. (Fialová, 2012)

RVP témata týkající se výchovy ke zdraví na prvním stupni začleňuje do oblasti Člověk a jeho svět, kde jsou součástí tématického okruhu Člověk a zdraví. Vzdělávání v této oblasti usiluje o utváření a rozvíjení klíčových kompetencí. Obsah učiva zde není tak podrobně rozpracován jako u vzdělávacího programu Základní škola, důraz je kladen na očekávané výstupy, které jsou obecněji formulované a často se shodují s tím, co mají umět žáci podle vzdělávacího programu Základní škola. (Fialová, 2012)

„V tématickém okruhu Člověk a jeho zdraví žáci poznávají především sebe jako živé bytosti, poznávají, jak se člověk mění od narození do dospělosti, co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska denního režimu, hygieny, výživy či mezilidských vztahů. Získávají základní poučení o zdraví a nemocech, o zdravotní prevenci i první pomoci a o bezpečném chování v různých životních situacích. Žáci si postupně uvědomují, jakou odpovědnost má každý člověk za své zdraví a bezpečnost i za zdraví jiných lidí. Žáci docházejí k poznání, že zdraví je nejcennější hodnota v životě člověka. Potřebné

vědomosti a dovednosti získávají tím, že pozorují názorné pomůcky, sledují konkrétní situace, hrají určené role a řeší modelové situace.“ (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2007)<sup>10</sup>

V pojetí RVP je výchova ke zdraví spolu s tělesnou výchovou realizována na 2. stupni ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a svým obsahem navazuje na oblast Člověk a jeho svět na prvním stupni. (Fialová, 2012)

### **Shrnutí teoretické části**

Dítě na prvním stupni základní školy již dospělo do určitého stádia ve vývoji tělesném, kognitivním, emocionálním i sociálním. Na správný vývoj dítěte má velký vliv výživa. Měla by být pokryta energetická potřeba dostatečným množstvím kvalitních živin, které dítě potřebuje ke svému růstu. Důležité je i dodržování pitného režimu, který má své zásady. Stravovací návyky se utvářejí již od nejtělejšího dětství. Zásadní vliv na utváření stravovacích návyků má vždy rodina, která by měla dodržovat zásady správné výživy a správný stravovací režim. Druhořadý vliv na získání výživových zvyklostí má školní stravování. Významná je pro utváření správných nutričních návyků konzumace obědů ve školních jídelnách. Školní stravování ze zákona podléhá přísným pravidlům a normám. Jídelníček musí obsahovat jídla pestrá s vyváženým množstvím živin. Kromě školní jídelny mají děti přístup k nejrůznějším automatům nebo školním bufetům. Na dítě mají vliv i sdělovací prostředky a reklamy, které jsou mnohdy klamavé, a kterým dítě věří. Špatné stravovací návyky a nedostatek pohybu vede k různým onemocněním. Jedním z nich je obezita. Je proto důležité zdůraznit prevenci, na které se podílí nejen stát a další organizace, ale z velké části by to měla být právě škola. Dítě by se se zásadami správné životosprávy mělo setkávat nejen v hodinách při výuce, ale i během nejrůznějších mimoškolních aktivit pořádaných školou.

---

<sup>10</sup> *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Výzkumný ústav pedagogický, 2007. str. 38. Dostupné na WWW: < [http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV\\_2007-07.pdf](http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf) >

## **III Praktická část**

### **6 Výzkumné šetření**

#### **6.1 Cíl a hypotézy**

Cílem výzkumného šetření je zjistit aktuální stav stravovacích návyků dětí na prvním stupni vybrané základní školy. Dalším cílem je zjistit, jaký postoj mají vybraní rodiče ke stravování, které škola poskytuje jejich dětem.

##### **Hypotéza č. 1**

Žáci, kteří pravidelně nesnídají, častěji uvádějí, že si kupují ve školním bufetu sladkosti (pamlsky), než ti, kteří snídají pravidelně.

##### *Odůvodnění hypotézy č. 1*

Důvodem tvrzení je předpoklad, že žáci, kteří doma pravidelně nesnídají a dostanou peníze na nákup svačiny, zvolí ve školním bufetu nákup sladkých pamlsků.

##### **Hypotéza č. 2**

Žáci, kteří denně nesní požadovanou denní dávku ovoce nebo zeleniny, pijí častěji slazené nápoje, než ti, kteří PDD ovoce nebo zeleniny sní.

##### *Odůvodnění hypotézy č. 2*

Důvodem tvrzení je předpoklad, že žák, který sní denně dostatečné množství ovoce a zeleniny, nepotřebuje dodávat tělu živiny pomocí slazených nápojů.

##### **Hypotéza č. 3**

Žáci, kteří se věnují pravidelným sportovním aktivitám, tráví méně času u TV/PC než žáci, kteří nemají pravidelnou sportovní aktivitu.

##### *Odůvodnění hypotézy č. 3*

Rodiče, kteří své děti vedou k pravidelným sportovním aktivitám, mnohdy dohlížejí i na čas, který dítě tráví u televize nebo PC.

## **6.2 Metody výzkumného šetření**

### **6.2.1 Výzkumný přístup**

Ve svém výzkumném šetření jsem zvolila explorativní metody pedagogického výzkumu. Výzkumným nástrojem jsou dotazníky a strukturované rozhovory.

Dotazník jsem vytvořila na základě předem stanovených hypotéz a obsahuje uzavřené otázky.

Další metodou v mém výzkumném šetření byly rozhovory, které jsem vedla s vybranými rodiči, s vedoucí školní jídelny a provozní školního bufetu.

### **6.2.2 Zkoumaná škola**

Pro vlastní výzkumné šetření jsem vybrala ZŠ v Dolních Břežanech (okres Praha-západ).

ZŠ nabízí žákům a zaměstnancům školy stravování ve školní jídelně, která se nachází v budově školy. V jídelně je na výběr ze dvou jídel (jedno jídlo je vždy „bezmasé“), každý čtvrtek je v nabídce zeleninový salát. Z nápojů mají žáci na výběr neslazený čaj, slazenou vodu, mléko. Jídelníček na aktuální týden visí na chodbách školy, aby k němu děti měly jednoduchý přístup.

Ve vestibulu školy se nachází školní bufet, který je otevřen pouze o velké přestávce. Nabízený sortiment je poměrně omezený. Žáci zde mohou koupit ke svačině obložené housky, které každý den připravuje provozní bufetu, sladké sušenky a jiné pamlsky. Z nápojů je možnost koupit pouze jeden druh slazené minerálky.

K dispozici mají žáci také automat na zdravou výživu „Happy snack“, který nabízí ke koupi polotučné mléko (bez příchutě, s příchutí), pšeničné lupínky v čokoládě, cereální sušenky s ovocem, müsli tyčinky, 100% ovocné šťávy.

Na chodbách školy je nápojový automat, který nabízí převážně slazené nápoje (minerálky, džusy, ledové čaje) a jednu neslazenou vodu. Není možno zakoupit nápoje obsahující kofein. Druhý nápojový automat nabízí nápoj tang a teplé nápoje (irish cream, kapučíno, mandlová čokoláda, čokoláda).

### 6.2.3 Charakteristika respondentů

#### Etapa A - žáci

Průzkum proběhl ve 3. – 5. ročníku prvního stupně. V každém ročníku jsou dvě paralelky. Celkem se šetření zúčastnilo 125 žáků.

Tabulka č. 1 Počet respondentů, kteří se zúčastnili výzkumného šetření

	Chlapci	Dívky	Celkem
3. ročník	20	19	39
4. ročník	22	23	45
5. ročník	24	17	41
celkem	66	59	125

#### Etapa B – rozhovory

Rozhovor proběhl s vedoucí školní jídelny a provozní školního bufetu.

### 6.3 Průběh výzkumného šetření

Dotazníky jsem zadávala ve spolupráci s pedagogickým sborem v jednotlivých třídách. Kontrolovala jsem, aby žáci pracovali samostatně, aby byla zaručena co možná největší objektivnost výsledků. Dotazníky byly anonymní. Jelikož jsem dotazníky rozdávala a sbírala v jeden den, byla návratnost dotazníků 100 %. (Dotazníky – příloha č. 1 a příloha č. 2)

Při vyhodnocování dotazníků jsem zaznamenávala jednotlivé odpovědi. Všechny odpovědi u jednotlivých otázek program následně sečetl a na základě toho jsem vytvořila tabulky a grafy.

## 6.4 Výsledky výzkumného šetření

### 6.4.1 Etapa A - žáci

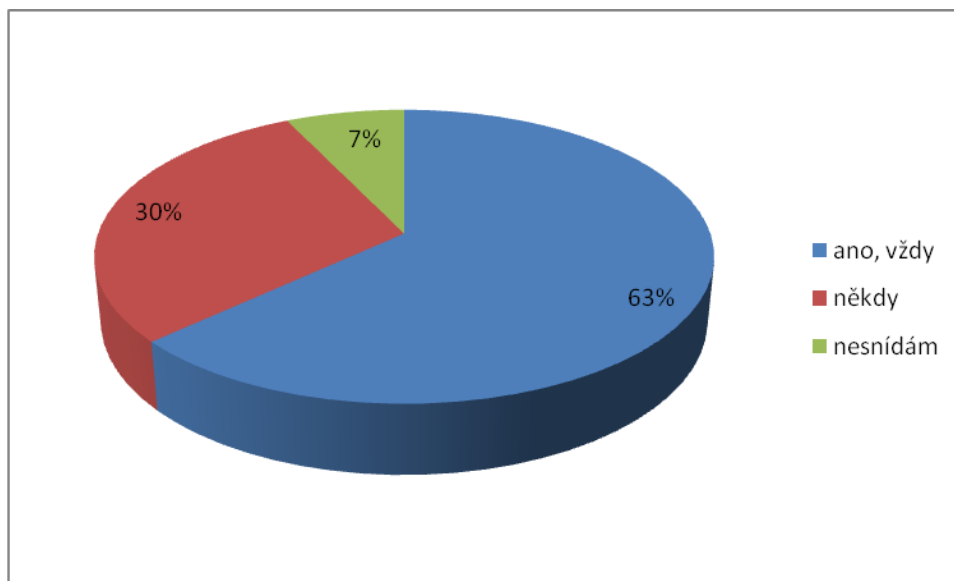
Na základě zpracování získaných dat od respondentů na Základní škole Dolní Břežany uvádím výsledky výzkumného šetření. Výsledky jsem zpracovala pro obě pohlaví dohromady. Celkový počet dotazníků je 125.

#### Otázka č. 1 „Snídáš?“

Tab. č. 2 – Odpovědi respondentů na otázku „Snídáš?“

Odpověď	počet	%
ano, vždy	79	63
někdy	37	30
nesnídám	9	7
$\Sigma$	125	100

Graf č. 1 - Přehled odpovědi na otázku „Snídáš?“



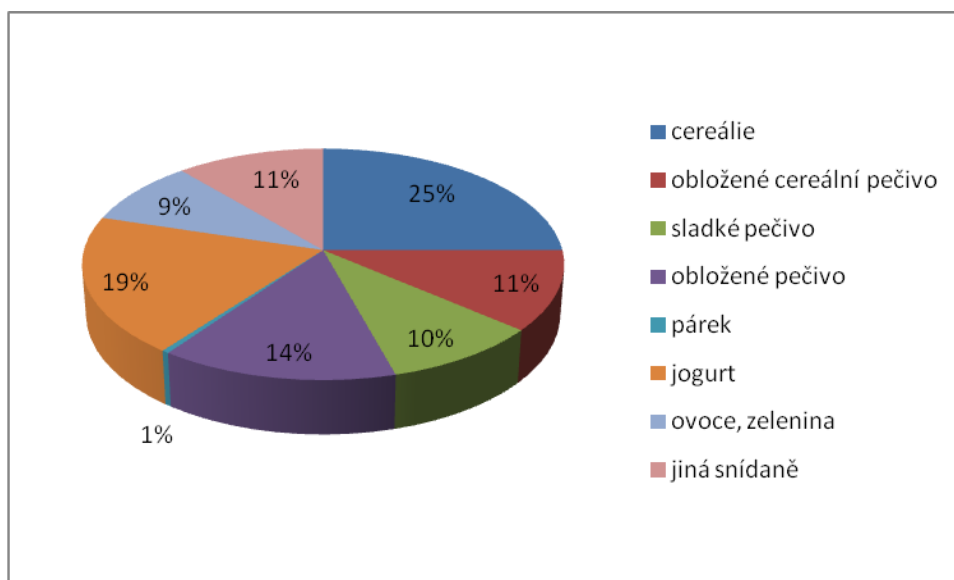
Z přehledu odpovědí na otázku „Snídáš?“ je zřejmé, že pravidelně snídá 63 % respondentů, 30 % respondentů snídá někdy a 7 % nesnídá.

## Otázka č. 2 „Co nejčastěji snídáš?“

Tab. č. 3 – Odpovědi respondentů na otázku „Co nejčastěji snídáš?“

Odpověď	počet	%
cereálie	58	25
obložené cereální pečivo	26	11
sladké pečivo	22	9
obložené pečivo	33	14
párek	1	0
jogurt	45	19
ovoce, zelenina	21	9
jiná snídane	26	11
$\Sigma$	232	100

Graf č. 2 – Přehled odpovědí na otázku „Co nejčastěji snídáš?“



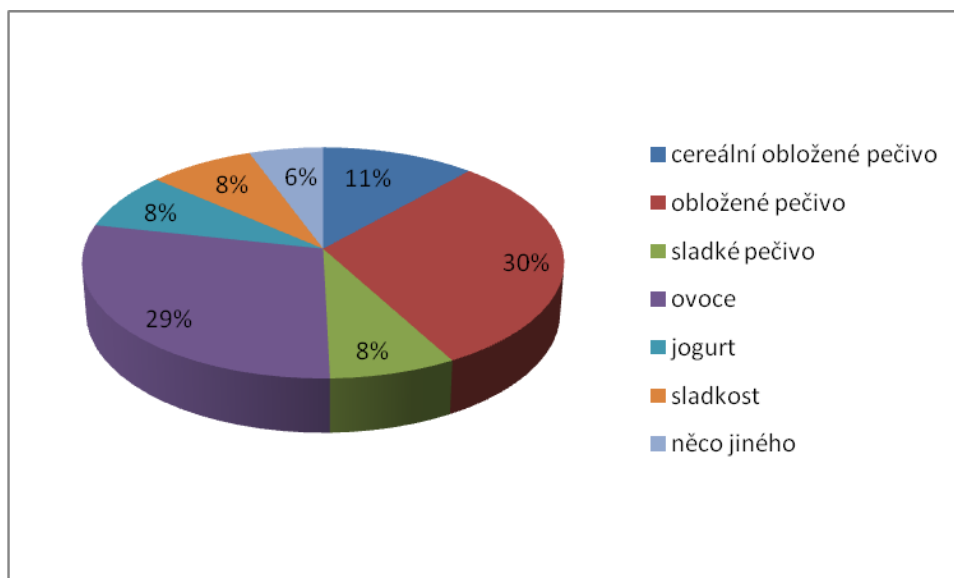
U této otázky měli žáci zaškrtnout dvě možnosti. Celkový počet získaný odpovědí byl 232, jelikož 9 žáků (18 odpovědí) uvedlo, že nesnídá. Z přehledu vyplývá, že nejčastěji děti snídají cereálie (25 %), dále jogurt (19 %), obložené pečivo (14 %), obložené cereální pečivo (11 %), sladké pečivo (9 %), ovoce a zelenina (9 %), párek uvedl 1 žák a 11 % dotazovaných žáků uvedlo, že snídá jinou snídaní.

### Otázka č. 3 „Co zpravidla nosíš do školy na svačinu?“

Tab. č. 4 – Odpovědi respondentů na otázku „Co zpravidla nosíš do školy na svačinu?“

Odpověď	počet	%
cereální obložené pečivo	29	12
obložené pečivo	76	30
sladké pečivo	19	8
ovoce	72	29
jogurt	20	8
sladkost	20	8
něco jiného	14	6
$\Sigma$	250	100

Graf č. 3 – Přehled odpovědí na otázku „Co zpravidla nosíš do školy na svačinu?“



K této otázce měli žáci uvést 2 odpovědi. Celkový počet získaných odpovědí byl 250. Nejčastěji se u žáků na svačinu objevuje obložené pečivo (30 %), následuje ovoce a zelenina (29 %), obložené cereální pečivo (12 %), sladké pečivo (8 %), jogurt (8 %), sladkost (8%). 6 % dotazovaný žáků uvedlo, že svačí jinou svačinu.

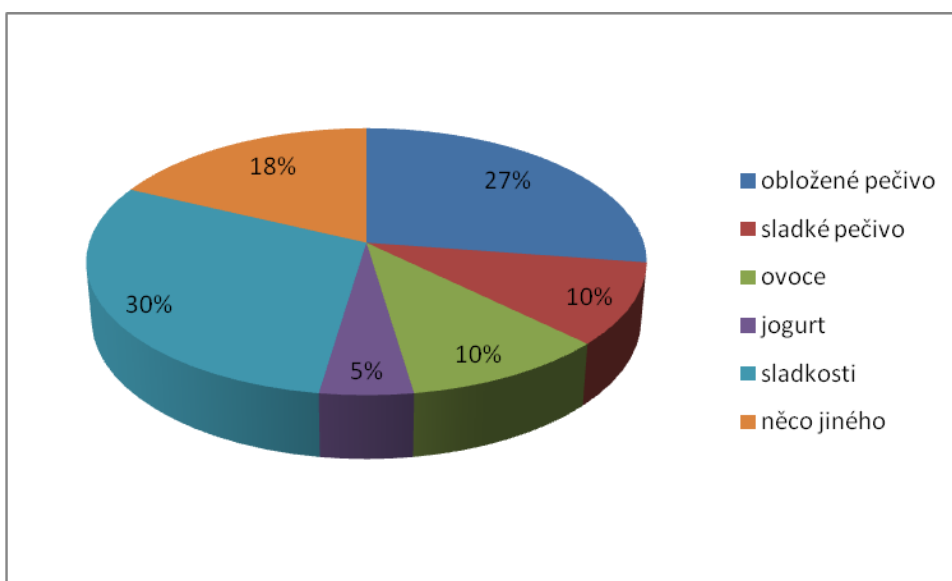


#### Otázka č. 4 „Když si svačinu můžeš koupit ve školním bufetu nebo v obchodě, co si obvykle vybereš?“

Tab. č. 5 – Odpovědi respondentů na otázku „Když si svačinu můžeš koupit ve školním bufetu nebo obchodě, co si obvykle vybereš?“

Odpověď	Počet	%
obložené pečivo	58	27
sladké pečivo	21	10
ovoce	22	10
jogurt	10	5
sladkosti	63	30
něco jiného	38	18
Σ	212	100
bufet nenavštěvuji	19	

Graf č. 4 – Přehled odpovědí na otázku „Když si svačinu můžeš koupit ve školním bufetu nebo obchodě, co si obvykle vybereš?“



Žáci měli uvést 2 odpovědi. Celkový počet získaných odpovědí byl 212. 19 dotazovaných žáků uvedlo, že bufet nenavštěvuje. Dotazovaní žáci uvedli, že si v bufetu kupují sladkosti (30 %), následně obložené pečivo (27 %), něco jiného (18 %), ovoce (10 %), sladké pečivo (10 %), jogurt (5 %).

### Otázka č. 5 „Kolik kusů ovoce nebo zeleniny denně sníš?“

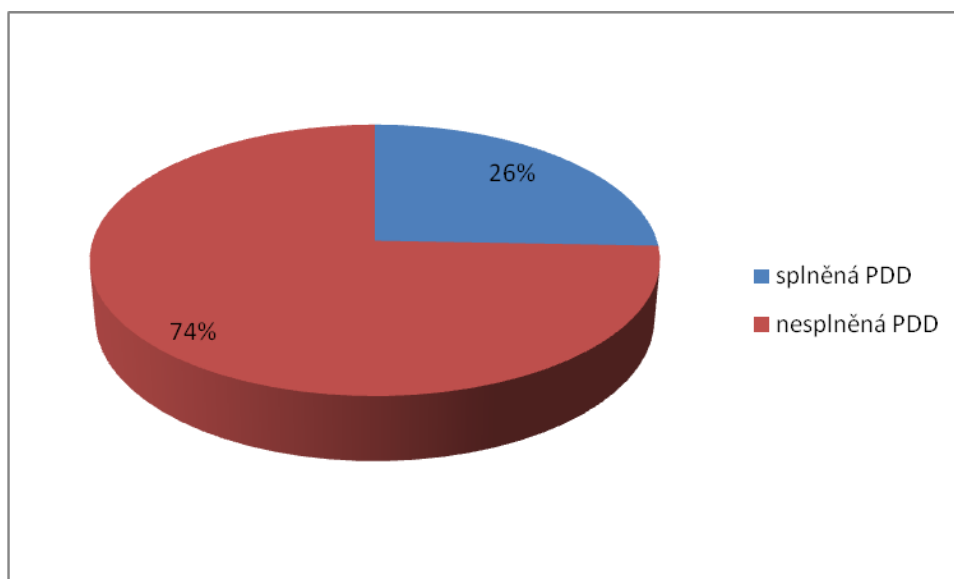
Tab. č. 6 – Odpovědi respondentů na otázku „Kolik kusů ovoce nebo zeleniny denně sníš?“

Odpověď	počet	%
0	2	2
1	8	6
2	23	18
3	35	28
4	25	20
5	13	10
více	19	15
$\Sigma$	125	100

Tab. č. 7 – Počet kusů ovoce a zeleniny za den ve vztahu k požadované denní dávce

Počet kusů ovoce a zeleniny za den	%
splněná PDD	26
nesplněná PDD	74

Graf č. 5 – Přehled odpovědí na otázku „Kolik kusů ovoce nebo zeleniny denně sníš?“ ve vztahu k požadované denní dávce



Tabulka č. 6 ukazuje, že 2 % respondentů denně nesní žádný kus ovoce nebo zeleniny, 1 kus ovoce nebo zeleniny sní 6 % respondentů, 2 kusy ovoce nebo zeleniny sní denně 18 % respondentů, 28 % respondentů sní denně 3 kusy ovoce nebo zeleniny, 4 kusy sní

20 % respondentů, 5 kusů sní 10 % respondentů a více než 5 kusů ovoce nebo zeleniny sní 15 % respondentů. Z tabulky č. 7 a grafu č. 5 je patrné, že jen 26 % respondentů sní požadovanou denní dávku ovoce nebo zeleniny, zatímco 74 % respondentů požadovanou denní dávku ovoce nebo zeleniny nesní.

### Otázka č. 6 „Jaký nápoj máš dnes ve škole?“

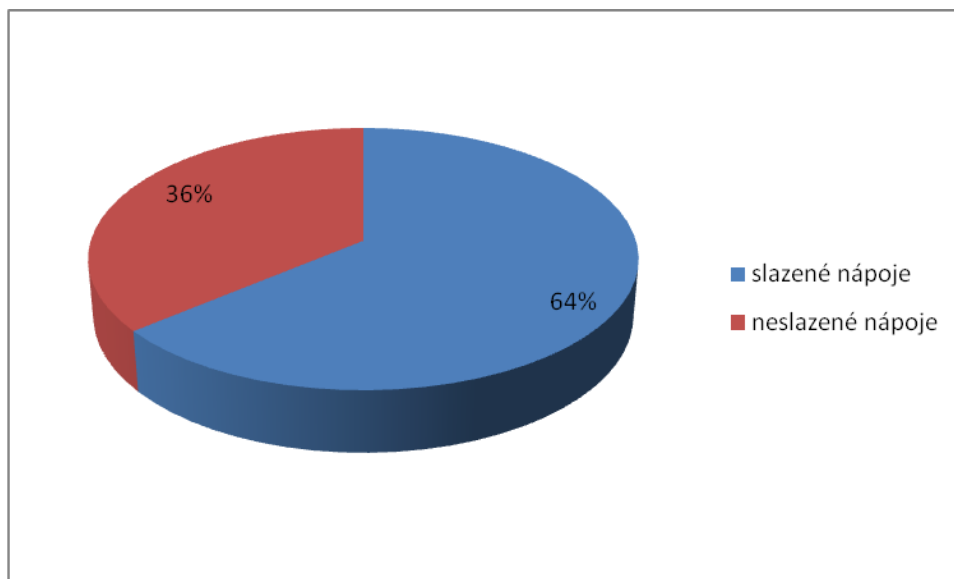
Tab. č. 8 – Odpovědi respondentů na otázku „Jaký nápoj máš dnes ve škole?“

Odpověď	Počet	%
čistou vodu	41	33
vodu se šťávou	53	42
slazený čaj	8	6
džus	5	4
coca-cola	4	3
neslazený čaj	3	2
jiný	8	6
nápoj nemám	3	2
Σ	125	100

Tab. č. 9 – Odpovědi respondentů na otázku „Jaký nápoj máš dnes ve škole?“ ve vztahu k obsaženému množství cukru

Nápoj ve škole	Počet	%
slazené nápoje	78	64
neslazené nápoje	44	36
Σ	122	100

Graf č. 6 – Přehled odpovědí na otázku „Jaký nápoj máš dnes ve škole“ ve vztahu k obsaženému množství cukru



Z tabulky č. 8 vyplývá, že nejčastější nápoj, který v ten den měli žáci ve škole, byla voda se šťávou (42 %), následovala čistá voda (33 %), slazený čaj (6 %), džus (4 %), coca-cola (3 %), neslazený čaj (2 %) jiný nápoj byl zaznamenán v 6 %. Možnost „nemám nápoj“ se neobjevila ve 2 % odpovědí. Z tabulky č. 9 a grafu č. 6 je zřejmé, že 64 % respondentů má ke svačině slazený nápoj a 36 % respondentů neslazený nápoj.

#### Otázka č. 7 „Využíváš ve škole zdravý automat „Happy snack?“

Tab. č. 10 – Odpovědi respondentů na otázku „Využíváš ve škole zdravý automat „Happy snack?“

Odpověď	počet	%
ano	60	48
ne	65	52
$\Sigma$	125	100

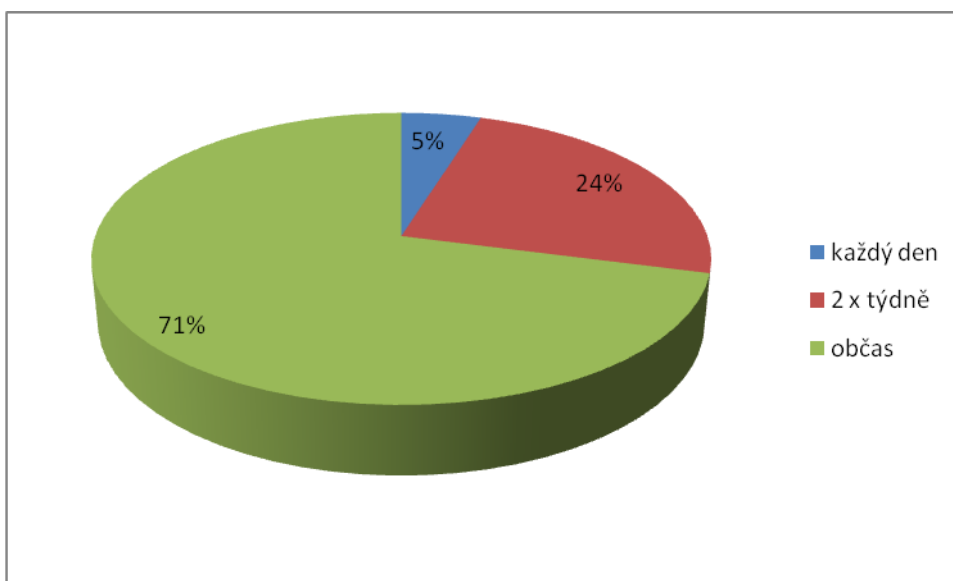
Tabulka č. 10 ukazuje, že zdravý automat „Happy snack“ využívá 48 % dotázaných žáků a nevyužívá 52 % dotázaných žáků.

### Otázka č. 8 „Kupuješ si ve školním automatu mléko? A jak často?“

Tab. č. 11 – Odpovědi respondentů na otázku „Kupuješ si ve školním automatu mléko? A jak často?“

Odpověď	počet	%	každý den	2xtýdně	Občas
ano	62	50	3	15	44
ne	63	50			
$\Sigma$	125	100			

Graf č. 7 – Přehled odpovědí na otázku „Jak často si kupuješ mléko?“



Z přehledu získaných odpovědí vyplývá, že mléko ve školním automatu si kupuje 62 respondentů (50 %), z toho 3 respondenti uvedli, že mléko kupují každý den, 15 respondentů si mléko kupuje 2 x týdně a 44 respondentů si mléko kupuje jen občas. Z celkového počtu dotázaných žáků si 50 % mléko ve školním automatu nekupuje.

### Otázka č. 9 „Navštěvuješ školní jídelnu?“

Tab. č. 12 – Odpovědi respondentů na otázku „Navštěvuješ školní jídelnu?“

Odpověď	počet	%
ano	113	90
ne	12	10
$\Sigma$	125	100

Tabulka č. 12 znázorňuje, že 90 % respondentů navštěvuje školní jídelnu a 10 % respondentů ji nenavštěvuje.

### Otázka č. 10 „Vracíš pravidelně jídlo ve školní jídelně?”

Tab. č. 13 – Odpovědi respondentů na otázku „Vracíš často jídlo ve školní jídelně?”

Odpověď	počet	%
ano	45	40
ne	68	60
Σ	113	100

Z tabulky č. 13 vyplývá, že ze 113 dotazovaných žáků, kteří navštěvují školní jídelnu, 60 % nevrací pravidelně jídlo a 40 % uvedlo, že jídlo pravidelně vrací. Jako nejčastější důvod, který žáci uvádějí je, že jim jídlo nechutná.

### Otázka č. 11 „Jíš maso?”

Tab. č. 14 – Odpovědi respondentů na otázku „Jíš maso?”

Odpověď	počet	%
ano	113	90
ne	12	10
Σ	125	100

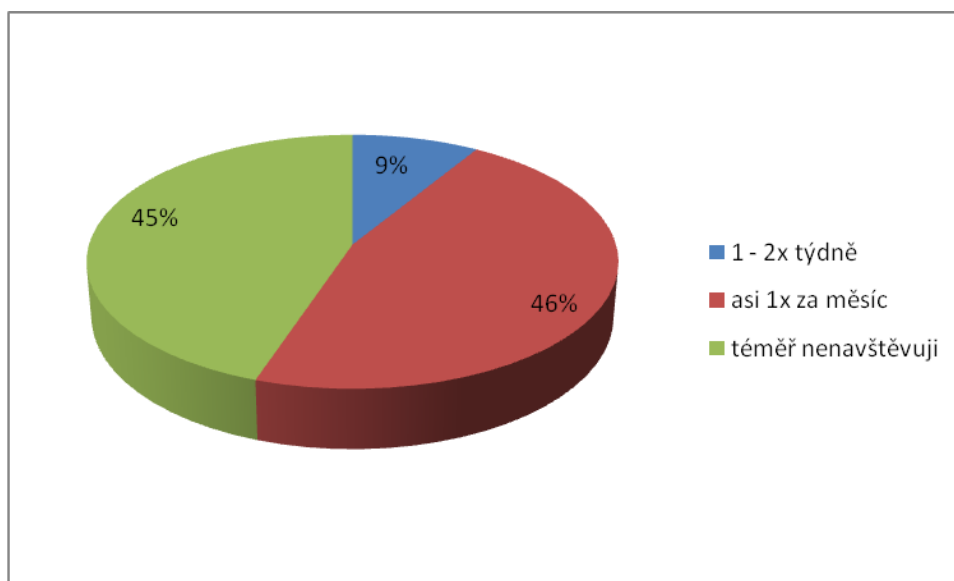
Z tabulky č. 14 je patrné, že 90 % respondentů jí maso, 10 % respondentů maso nejí.

### Otázka č. 12 „Jak často navštěvuješ restaurace s rychlým občerstvením?”

Tab. č. 15 – Odpovědi respondentů na otázku „Jak často navštěvuješ restaurace s rychlým občerstvením?”

Odpověď	počet	%
1 - 2x týdně	11	9
asi 1x za měsíc	58	46
téměř nenavštěvuji	56	45
Σ	125	100

Graf č. 8 – Přehled odpovědí na otázku „Jak často navštěvuješ restaurace s rychlým občerstvením?“



Z tabulky č. 15 a grafu č. 8 vyplývá, že restaurace s rychlým občerstvením navštěvuje 1 – 2 x týdně 9 % respondentů, asi 1 x za měsíc 46 % respondentů a 45 % respondentů uvedlo, že restaurace s rychlým občerstvením téměř nenavštěvuje.

### Otázka č. 13 „Máš rád tělesnou výchovu“?

Tab. č. 16 – Odpovědi respondentů na otázku „Máš rád tělesnou výchovu?“

Odpověď	Počet	%
ano	114	91
ne	11	9
Σ	125	100

Z tabulky č. 16 je zřejmé, že 91 % dotazovaných žáků má rádo předmět tělesná výchova a 9 % ne.

### Otázka č. 14 „Věnuješ se pravidelně nějakým sportovním aktivitám?“

Tab. č. 17 – Odpovědi respondentů na otázku „Věnuješ se pravidelně nějakým sportovním aktivitám?“

Odpověď	počet	%
ano	90	72
ne	35	28
Σ	125	100

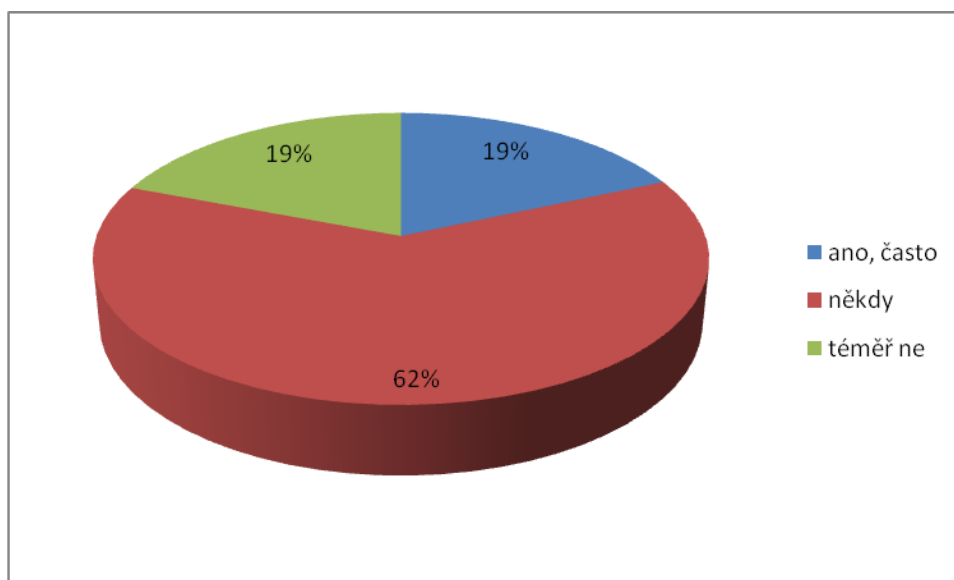
Z uvedených odpovědí vyplývá, že 72 % respondentů se pravidelně věnuje sportovní aktivitě a 28 % respondentů se pravidelné sportovní aktivitě nevěnuje.

### Otázka č. 15 „Sportuješ se svou rodinou?“

Tab. č. 18 – Odpovědi respondentů na otázku „Sportuješ se svou rodinou?“

Odpověď	počet	%
ano, často	23	18
někdy	78	62
téměř ne	24	19
$\Sigma$	125	100

Graf č. 9 – Přehled odpovědí na otázku „Sportuješ se svou rodinou?“



Z tabulky č. 18 a grafu č. 9 je zřejmé, že 18 % respondentů často sportuje se svou rodinou, 62 % někdy a 19 % respondentů se svou rodinou téměř nesportuje.

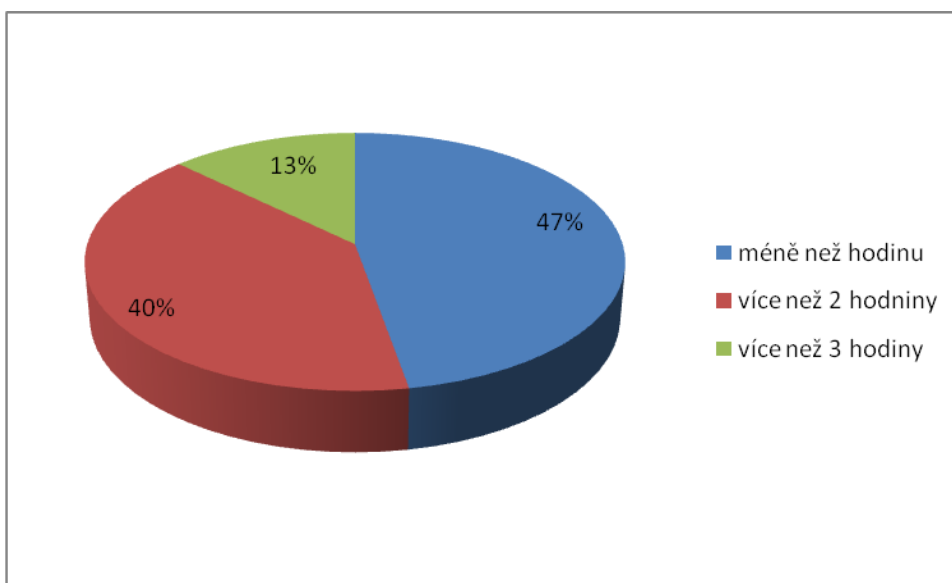


### Otázka č. 16 „Kolik času denně trávíš u počítače nebo televize?“

Tab. č. 19 – Odpovědi respondentů na otázku „Kolik času denně trávíš u počítače nebo televize?“

Odpověď	počet	%
méně než hodinu	59	47
více než 2 hodiny	50	40
více než 3 hodiny	16	13
Σ	125	100

Graf č. 10 – Přehled odpovědí na otázku „Kolik času denně trávíš u počítače nebo televize?“



Z uvedených odpovědí vyplývá, že 47 % dotazovaných žáků tráví denně u PC/TV méně než 1 hodinu, 40 % více než 2 hodiny a 13 % více než 3 hodiny.

#### **6.4.2 Etapa B – rozhovory s rodiči**

##### **1) Uvítali byste, kdyby se škola účastnila Projektu „Ovoce do škol“?**

Rodič 1: „*Ano.*“

Rodič 2: „*Ano.*“

Rodič 3: „*Ano.*“

Rodič 4: „*Ano.*“

Rodič 5: „*Ano.*“

Rodič 6: „*Ne, sami dodáváme ovoce denně.*“

Rodič 7: „*Ano.*“

Rodič 8: „*Ano. Klidně bych je i platila, tzv. „ovocné svačinky.*“

##### **2) Máte přehled o tom, co je nabízeno ve školním bufetu?**

Rodič 1: „*Ano.*“

Rodič 2: „*Ano.*“

Rodič 3: „*Ano.*“

Rodič 4: „*Tak napůl.*“

Rodič 5: „*Ano,*“

Rodič 6: „*Ano*“

Rodič 7: „*Ano.*“

Rodič 8: „*Ano.*“

##### **3) Co byste z nabídky bufetu odstranili?**

Rodič 1: „*Sladkosti a uzeniny typu párek.*“

Rodič 2: „*Bonbóny, žvýkačky, sladké sušenky a sladké nápoje.*“

Rodič 3: „*Veškeré sladkosti, především nezdravé věci plné éček, jako jsou různé pendreky atd.*“

Rodič 4: „*Sladkosti, které děti zbytečně lákají a nejsou zdravé. Myslím, že opravdu není nutné je zde prodávat.*“

Rodič 5: „*Sladkosti a pamlsky.*“

Rodič 6: „*Téměř vše. Jsou tam samé sladkosti, téměř žádná zdravá strava.*“

Rodič 7: „*Navrhuji bufet zavřít!*“

Rodič 8: -

#### **4) Co byste uvítali, aby bufet nabízel?**

Rodič 1: „*Celozrnné sušenky a tyčinky.*“

Rodič 2: „*Celozrnné pečivo, ovocné a zeleninové krabičky, jogurty.*“

Rodič 3: „*Svačiny, ovoce, mléko.*“

Rodič 4: „*Kvalitní svačiny typu obložené pečivo nebo třeba jogurty.*“

Rodič 5: „*Ovoce, mléčné výrobky a celozrnné pečivo.*“

Rodič 6: „*Pouze zdravou výživu.*“

Rodič 7: „*Zdravé svačiny.*“

Rodič 8: -

#### **5) Upřednostňujete, aby si Vaše dítě kupovalo svačinu samo?**

Rodič 1: „*Ne, chci mít přehled, co mé dítě jí.*“

Rodič 2: „*Ne.*“

Rodič 3: „*Spíše ne.*“

Rodič 4: „*Ne, svačinu dodáváme z domova.*“

Rodič 5: „*Ne, chci vědět, co syn jí.*“

Rodič 6: „*Ne.*“

Rodič 7: „*Ne.*“

Rodič 8: „*Někdy ano.*“

### **6) Navštěvuje Vaše dítě školní jídelnu?**

Rodič 1: „*Ano.*“

Rodič 2: „*Ano.*“

Rodič 3: „*Ano.*“

Rodič 4: „*Ano.*“

Rodič 5: „*Ano.*“

Rodič 6: „*Ano.*“

Rodič 7: „*Ano.*“

Rodič 8: „*Ano.*“

### **7) Co byste uvítali, kdyby školní jídelna zařadila do jídelníčku?**

Rodič 1: „*Ve školní jídelně jsem spokojená. Možná kdyby se co nejméně zahušťovalo moukou a zařadilo se více ovoce a zeleniny.*“

Rodič 2: „*Pohanku, kuskus, grilovanou zeleninu, tofu.*“

Rodič 3: „*Nabídka je dostatečně pestrá. Rádi bychom, aby byla jídla složena z kvalitních surovin.*“

Rodič 4: „*Myslím, že nabídka je pestrá.*“

Rodič 5: „*Nabídka je vyhovující, ale zařadila bych více zeleninových jídel.*“

Rodič 6: „*Nemám k nabídce připomínky.*“

Rodič 7: „*Jsme spokojeni s nabídkou.*“

Rodič 8: „*Jsme spokojeni s výběrem ze dvou jídel.*“

**8) Co byste uvítali, kdyby školní jídelna vyřadila ze svého jídelníčku?**

Rodič 1: „*Obecně smažená jídla, ale myslím si, že to není problém pouze naší školní jídelny.*“

Rodič 2: „*Uvítala bych více „bezmasých dnů.*“

Rodič 3: „*Levné nekvalitní potraviny typu jako pangasius, rybí prsty.*“

Rodič 4: „*Nic.*“

Rodič 5: „*Nevím.*“

Rodič 6: „*Ovar s křenem a chlebem.*“

Rodič 7: „*Koprovou omáčku.*“

Rodič 8: -

**9) Souhlasíte s tím, aby ve škole byl nápojový automat?**

Rodič 1: „*Ne.*“

Rodič 2: „*Ano, ale pouze se zdravými nápoji.*“

Rodič 3: „*Ano*“

Rodič 4: „*Ano.*“

Rodič 5: „*Ne.*“

Rodič 6: „*Ano, ale pouze s neslazenými nápoji.*“

Rodič 7: „*Ano.*“

Rodič 8: „*Na mléčné výrobky ano, na limonády ne.*“

**10) Uvítali byste, kdyby škola pořádala akce na podporu pohybových aktivit, kterých byste se mohli zúčastnit i vy?**

Rodič 1: „*Ano, ale účastnilo by se pouze mé dítě.*“

Rodič 2: „*Ano, rádi pomůžeme i s organizací.*“

Rodič 3: „*Ano, určitě.*“

Rodič 4: „*Ne.*“

Rodič 5: „*Ano, ale bez nás. Jsme pracovně vytíženi.*“

Rodič 6: „*Ano, ale pouze dítě.*“

Rodič 7: „*Ano.*“

Rodič 8: „*Ne.*“

### **6.4.3 Etapa C – rozhovor s vedoucí ŠJ a provozní školního bufetu**

#### **Rozhovor s vedoucí školní jídelny**

1) Kolik žáků se ve Vaší školní jídelně stravuje?

„*V naší školní jídelně denně připravujeme 480 obědů.*“

2) Jaké nápoje žákům podáváte?

„*Žáci mají vždy k dispozici čaj, dále podáváme vodu se šťávou bez konzervačních barviv a umělých sladidel a mléko.*“

3) Jaký druh nápoje mají děti nejraději?

„*Colový nápoj – neobsahuje kofein.*“

4) Jaké zkušenosti máte s konzumací luštěnin, sladkých jídel a zeleninových pokrmů?

„*Luštěninové polévky někteří žáci jedí rádi, ale luštěninové pokrmy jako čočka na kyselo nebo hrachová kaše moc v oblibě nejsou. Sladká jídla jsou v nabídce 1x za 14 dní – nejraději mají žáci asi krupicovou kaši. Zeleninové pokrmy také nejsou oblíbené. Z nabídky zeleninových salátů je nejoblíbenější okurkový salát.*“

5) Jaké pokrmy jsou u žáků v největší oblibě?

„*Rajská omáčka s těstovinami, lassagně, pečené kuře s rýží.*“

6) Které pokrmy žáci nemají v oblibě?

„*Luštěniny, ryby, hovězí maso, játra.*“

7) Kolik jídel máte denně na výběr?

„*2*“

8) Který druh masa děti preferují?

„*Kuřecí a mleté maso.*“

9) Jak často zařazujete do jídelníčku ryby?

*„1x za 14 dní je ryba na jedničce a 1x za týden na dvojce.“*

10) Co považujete za přednosti a silné stránky Vaší školní jídelny?

*„Snažíme se vařit zdravě a chutně.“*

### **Rozhovor s provozní školního bufetu**

1) Které nápoje si žáci nejčastěji kupují?

*„Od doby, co je ve škole nápojový automat, žáci kupují nápoje především tam. Jen když je automat mimo provoz, kupují si nápoje u mě. Proto mám v nabídce jen jeden druh nápoje – slazenou minerálku.“*

2) Jaké svačiny si žáci nejčastěji kupují?

*„Dříve hodně kupovali párek v rohlíku, ten už nyní v nabídce nemám, protože se to nelíbilo hygieně. Nyní hodně kupují obložené housky a sušenky.“*

3) Jak tyto obložené housky připravujete?

*„Housku namažu pomazánkovým máslem nebo sýrem, vložím plátek šunkového salámu, rajčete a hlávkového salátu.“*

4) Kolik tato obložená houska stojí?

*„11 Kč.“*

5) Připravujete někdy svačiny i z cereálního pečiva?

*„Ano, někdy koupím i cereální rohlíky.“*

6) Uvažovala jste někdy o zařazení ovoce a zeleniny do prodeje?

*„Ano, dříve jsem nabízela jablka a banány, ale žáci si ovoce moc nekupovali, a když jsem to neprodala, zkazilo se to a na tom jsem prodělávala.“*

7) Myslíte, že kdybyste měla v nabídce také mléčné výrobky, že by o ně byl zájem?

*„Myslím, že ne, protože se škola účastní projektu „Mléko do škol“ a žáci mají možnost koupit si mléčné výrobky v automatu.“*

8) Byla byste ochotna sladké pamlsky, které nabízíte nahradit například sušeným ovocem, müsli tyčinkami, cereáliemi či jinými zdravými svačinkami?

„Nevím. Převážně si žáci právě tyto pamlsky kupují, ale možná bych to mohla vyzkoušet.“

9) Jaký produkty žáci nejvíce kupují?

„Asi ovocné pendreky, gumové bonbóny a čokoládové tyčinky.“

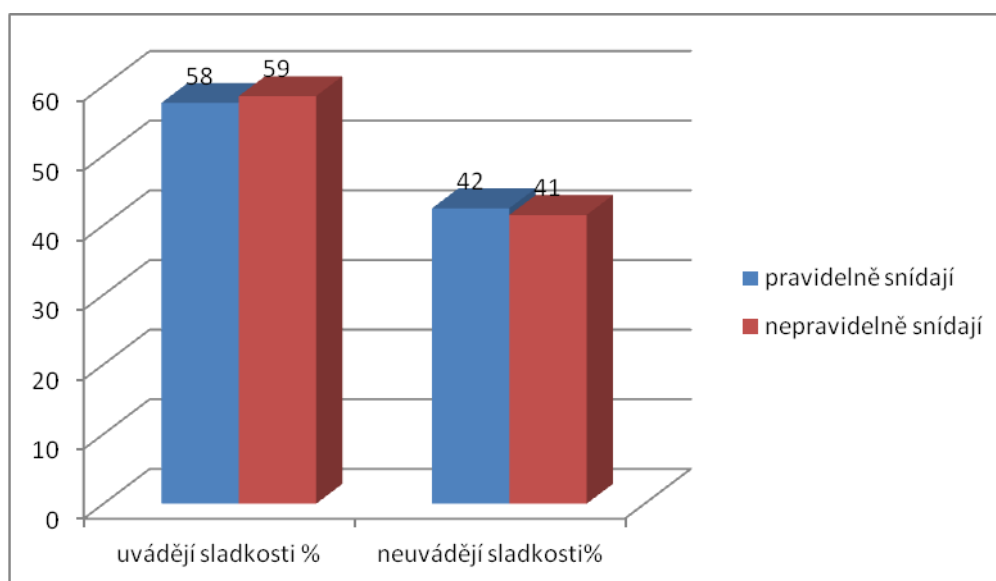
### 6.5 Výsledky výzkumného šetření ve vztahu k hypotézám

**Hypotéza č. 1: Žáci, kteří nepravidelně snídají, častěji uvádějí, že si kupují ve školním bufetu sladkosti (pamlsky), než ti, kteří pravidelně snídají.**

Tab. č. 20 – Odpovědi respondentů ve vztahu k hypotéze č. 1 (snídaně/sladkosti)

Žáci, kteří pravidelně nesnídají, mají větší potřebu si kupovat v bufetu sladkosti (pamlsky).	uvádějí sladkosti N	uvádějí sladkosti %	neuvádějí sladkosti N	neuvádějí sladkosti%	N	%
pravidelně snídají	38	<b>58</b>	28	<b>42</b>	66	100
nepravidelně snídají	24	<b>59</b>	17	<b>41</b>	41	100
Σ	62		45		107	

Graf č. 11 – Přehled odpovědi respondentů ve vztahu k hypotéze č. 1 (snídaně/sladkosti)





### Diskuze k hypotéze č. 1

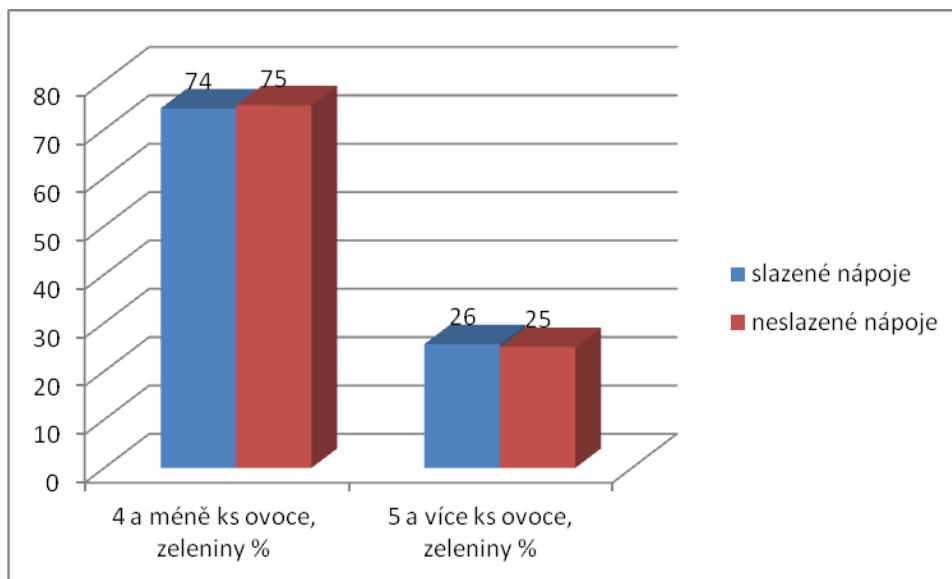
Z tabulky č. 20 a grafu č. 11 vyplývá, že 38 žáků, kteří pravidelně snídají, uvedlo, že nakupují ve školním bufetu pamlsky. Zároveň ale 28 žáků, kteří pravidelně snídají, uvedlo, že pamlsky nekupují. 24 žáků, kteří pravidelně nesnídají, uvedlo, že nakupují ve školním bufetu pamlsky. Současně ale 17 žáků, kteří pravidelně nesnídají, uvedlo, že ve školním bufetu nenakupují pamlsky. 18 žáků, kteří uvedli, že školní bufet nenavštěvují, nejsou zahrnuti do výzkumného šetření ( $107 + 18 = 125$ ). Hypotéza se tedy nepotvrzuje ani nevyvrací.

**Hypotéza č. 2: Žáci, kteří denně nesní požadovanou denní dávku ovoce nebo zeleniny, pijí častěji slazené nápoje, než ti, kteří PDD ovoce nebo zeleniny sní.**

Tab. č. 21 – Odpovědi respondentů ve vztahu k hypotéze č. 2 (PDD/nápoj)

Žáci, kteří denně nesní PDD ovoce nebo zeleniny, pijí častěji slazené nápoje, než ti, kteří PDD ovoce nebo zeleniny sní.	4 a méně ks ovoce, zeleniny N	4 a méně ks ovoce, zeleniny %	5 a více ks ovoce, zeleniny N	5 a více ks ovoce, zeleniny %	N	%
slazené nápoje	58	<b>74</b>	20	<b>26</b>	78	100
neslazené nápoje	33	<b>75</b>	11	<b>25</b>	44	100
Σ	91		31		122	

Graf č. 12 – Přehled odpovědí respondentů ve vztahu k hypotéze č. 2 (PDD/nápoj)



### Diskuze k hypotéze č. 2

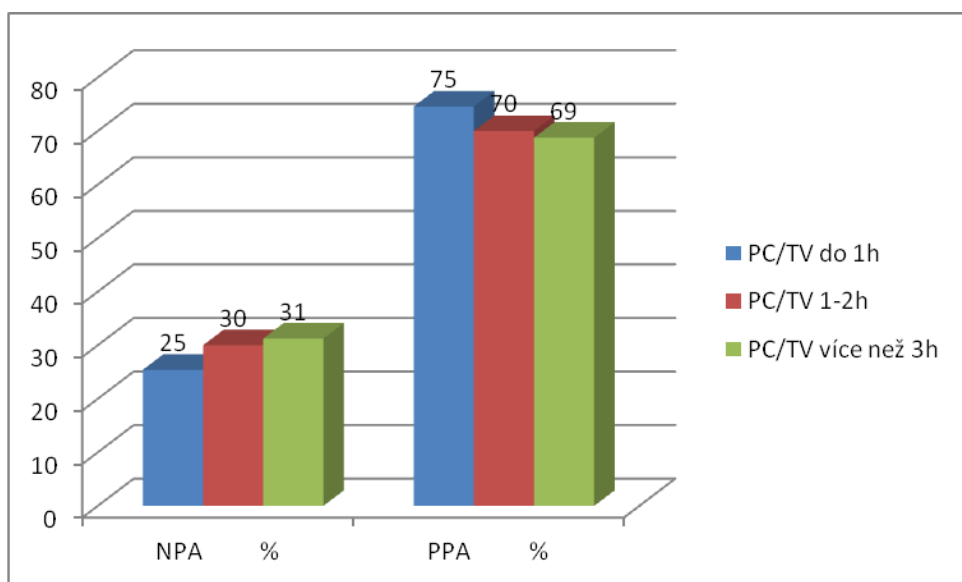
Z tabulky č. 21 a grafu č. 12 je patrné, že 58 žáků, kteří nesní požadovanou denní dávku ovoce a zeleniny, má ve škole v den výzkumného šetření slazený nápoj. Zároveň ale 20 žáků, kteří sní požadovanou denní dávku ovoce a zeleniny, mají ve škole také slazený nápoj. 33 žáků, kteří nesní požadovanou denní dávku ovoce a zeleniny, mají v den výzkumného šetření neslazený nápoj a 11 žáků, kteří sní požadovanou denní dávku ovoce nebo zeleniny, uvádí, že mají ve škole neslazený nápoj. Rozdíl ve výsledku je minimální. Možnost „jiný nápoj“ je zahrnut do kategorie „slazené nápoje“. Žáci, kteří uvedli, že nemají ve škole nápoj (3) nejsou zahrnuti do výzkumného šetření. Hypotézu tedy nepotvrzují ani nevyvracím.

**Hypotéza č. 3: Žáci, kteří se věnují pravidelným sportovním aktivitám, tráví méně času u TV/PC než žáci, kteří nemají pravidelnou sportovní aktivitu.**

Tabulka č. 22 – Odpovědi respondentů ve vztahu k hypotéze č. 3 (pohybová aktivita/TV/PC)

Vztah pohybové aktivity a času stráveného u PC/TV	NPA N	NPA %	PPA N	PPA %	N	%
PC/TV do 1h	15	<b>25</b>	44	<b>75</b>	59	100
PC/TV 1-2h	15	<b>30</b>	35	<b>70</b>	50	100
PC/TV více než 3h	5	<b>31</b>	11	<b>69</b>	16	100
Σ	35		90		125	

Graf č. 13 – Přehled odpovědí respondentů ve vztahu k hypotéze č. 3 (pohybová aktivita/TV/PC)



**Diskuze k hypotéze č. 3**

Z tabulky č. 22 a grafu č. 13 je zřejmé, že 44 žáků, kteří mají pravidelnou pohybovou aktivitu (PPA), tráví u PC/TV denně max. 1 hodinu. 35 žáků, kteří se věnují PPA, tráví u TV/PC 2-4 hodiny a 11 žáků, kteří mají PPA, tráví denně u PC/TV více než 4 hodiny. Z žáků, kteří se nevěnují pravidelné pohybové aktivitě, tráví u PC/TV 15 žáků méně než hodinu, 15 žáků 2-4 hodiny a 5 žáků více než 4 hodiny. Hypotézu tedy potvrzují.

## **Shrnutí výzkumného šetření**

Součástí empirické části bylo výzkumné šetření, které jsem realizovala na vybrané základní škole. Výzkumné šetření jsem prováděla ve 3 etapách. V první etapě jsem zvolila metodu dotazníku, prostřednictvím které jsem zjišťovala stravovací návyky dětí ve 3. – 5. ročníku vybrané základní školy. Méně uspokojivými výsledky bylo, že jen 63 % žáků pravidelně snídá, 74 % žáků nesní požadovanou denní dávku ovoce a zeleniny, 64 % žáků má v ten den ve škole slazený nápoj. Pozitivním výsledkem je že, 90 % žáků se stravuje ve školní jídelně, již méně uspokojivé je to, že z žáků, kteří navštěvují školní jídelnu, 40 % žáků pravidelně vrací jídlo. Za velice kladné zjištění považuji to, že 91 % žáků má rádo tělesnou výchovu a 72 % žáků se pravidelně věnuje nějaké sportovní aktivitě. V první etapě výzkumného šetření jsem měla stanoveny 3 hypotézy. První hypotéza „Žáci, kteří nepravidelně snídají, častěji uvádějí, že si kupují ve školním bufetu sladkosti (pamlsky), než ti, kteří snídají pravidelně.“ nebyla potvrzena ani vyvrácena. Druhá hypotéza „Žáci, kteří denně nesní požadovanou denní dávku ovoce nebo zeleniny, pijí častěji slazené nápoje.“ nebyla potvrzena ani vyvrácena. Třetí hypotéza „Žáci, kteří se věnují pravidelným sportovním aktivitám, tráví méně času u TV/PC než žáci, kteří nemají pravidelnou sportovní aktivitu.“ byla potvrzena.

Ve druhé etapě jsem použila metodu rozhovoru, kdy jsem zjišťovala, jaká je informovanost rodičů o možnostech stravování ze strany školy. Výsledkem bylo, že většina dotazovaných rodičů by ze školního bufetu vyloučila sladkosti a nahradila je zdravými potravinami. Se stravováním ve školní jídelně jsou někteří rodiče spokojeni, jiní by rádi, aby byly používány kvalitnější potraviny, a nebo aby bylo zařazeno více zdravějších jídel.

Ve třetí etapě svého výzkumného šetření jsem vedla rozhovor s vedoucí školní jídelny a provozní školního bufetu. Cílem bylo zjistit, jaká jídla žáci preferují, která naopak ne, a co nejčastěji kupují ve školním bufetu.

## 7 Projekt „Význam správné výživy a pohybu pro mé zdraví“

Na základě výsledků výzkumného šetření jsem zpracovala projekt pro žáky 4. ročníku ZŠ na téma „Význam správné výživy a pohybu pro mé zdraví“.

### 7.1 Průběh projektu

<b>Název projektu</b>	"Význam správné výživy a pohybu pro mé zdraví"
<b>Cíl projektu</b>	Cílem projektu je přimět žáky k zamyšlení nad svými stravovacími návyky a nad důležitostí pravidelného pohybu.
<b>Časová dotace</b>	Projekt se skládá ze 3 tematických bloků. Jelikož jednotlivé bloky projektu na sebe navazují, je vhodné projekt vyučovat v jeden den. Celková časová dotace by měla být 5 vyučovacích hodin.
<b>Pomůcky</b>	kniha Filipova nová dobrodružství, 5 x arch papíru o velikosti A1 s vyznačenou pyramidou o 4 patrech, pracovní list č. 1, pracovní list č. 2, pracovní list č. 3, videa klamavých reklam, kancelářské papíry, psací potřeby, nůžky, míče (cca 20 kusů)
<b>Klíčové kompetence a průřezová témata</b>	Prostřednictvím jednotlivých aktivit v projektovém dni jsou u žáků rozvíjeny kompetence k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, pracovní. Některými činnostmi se prolínají průřezová témata Osobnostní a sociální výchovy a Mediální výchovy.
<b>Očekávané výstupy</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- žák vyjmenuje základní živiny potřebné pro fungování organismu</li><li>- žák dokáže určit význam základních vitaminů a minerálních látek pro organismus</li><li>- žák je schopen správně zařadit jednotlivé potraviny do potravinové pyramidy</li><li>- žák částečně rozezná klamavou reklamu od reálné</li><li>- žák dokáže pomocí vlastního názoru vyjádřit význam správné výživy a pohybu pro zdraví</li></ul>

## 1. tematický blok

**Vzdělávací oblast:** Člověk a jeho svět

**Tematický okruh:** Člověk a jeho zdraví

**Časová dotace:** 90 min

<b>Popis činnosti</b>	<b>Časová dotace</b>
<i>Aktivizace</i> – na začátku hodiny proběhne ranní kruh, kde každý žák řekne, co měl dnes ráno ke snídani (včetně nápoje). Následovat bude diskuze o tom, kdo měl zřejmě nejzdravější snídani a proč, a kdo naopak nejméně zdravou a proč.	10 min
<i>Motivace</i> – předčítání učitelem z knihy Filipova nová dobrodružství, příběh: Filip v laboratoři pana Stravy	15 min
<i>Diskuze</i> – shrnutí četby, vyzdvihnutí podstatného	10 min
<i>Kooperativní vyučování</i> – uplatnění Metody expertních skupin – po rozdělení žáků do skupin dostane každá skupina arch papíru velikosti A1, na kterém je vyznačen obrys potravinové pyramidy (pracovní list č. 1), zároveň žáci dostanou pracovní list č. 2 s jednotlivými potravinami. Úkolem žáků bude tyto potraviny vystříhnout a přiřadit je do jednotlivých pater pyramidy (lepit je budou až později). Jakmile budou s úkolem hotoví, vždy jeden ze skupiny (expert) zajde do vedlejší skupiny zkontrolovat, zda se jejich potravinové pyramidy shodují.	15 min
<i>Uvědomění</i> – četba z knihy Filipova nová dobrodružství, příběh Filip a pyramida pana Stravy (příloha č. 3), žáci se budou v předčítání střídat, během četby si budou žáci nesprávně zařazené potraviny znova ukládat do jednotlivých pater.	15 min
<i>Zopakování</i> – pracovní list č. 3 – žáci vyplní pracovní list, který se vztahuje k tomu, co jsme probírali	15 min
<i>Kontrola</i> – na konci tematického bloku proběhne kontrola pracovního listu a zodpovězení případných dotazů	10 min

## 2. tematický blok

**Vzdělávací oblast:** Člověk a jeho zdraví

**Vzdělávací obor:** Tělesná výchova

**Časová dotace:** 40 min

<b>Popis činnosti</b>	<b>Časová dotace</b>
<i>Nástup</i> - nástup provede jeden z žáků, žáci jsou k vedení rozcviček zvyklí i od vyučujících, sdělení náplně dnešní hodiny	3 min
<i>Zahřívací část</i> – na začátku hodiny si žáci zahrají pohybovou hru, budou zvoleni 2 pavouci, kteří se budou snažit pochytat co nejvíc much, mouchy utíkají, pavouk, který chytne více much, vyhrál	5 min
<i>Rozcvička</i> – rozcvičku provede žák, který bude dělat nástup, učitel kontroluje, zda je provedena správně	10 min
<i>Hlavní část hodiny</i> – hra: Seveřané a Jižané, doprostřed tělocvičny se na vodorovnou čáru umístí velké množství balónů, družstva stojí každé na své straně, na zapísknutí se družstva snaží hodit míč na protější stranu soupeřům, cílem je, aby na svém poli měl tým co nejméně míčů, po zapísknutí se míče na polích jednotlivých družstev spočítají. Poté si družstva vymění své strany a celá hra se hraje ještě jednou.	15 min
<i>Protažení</i> – na konci hodiny dojde k protažení namáhaných partií	5 min
<i>Závěrečný nástup</i> – shrnutí celé hodiny	2 min

### 3. tematický blok

**Vzdělávací oblast:** Jazyk a jazyková komunikace

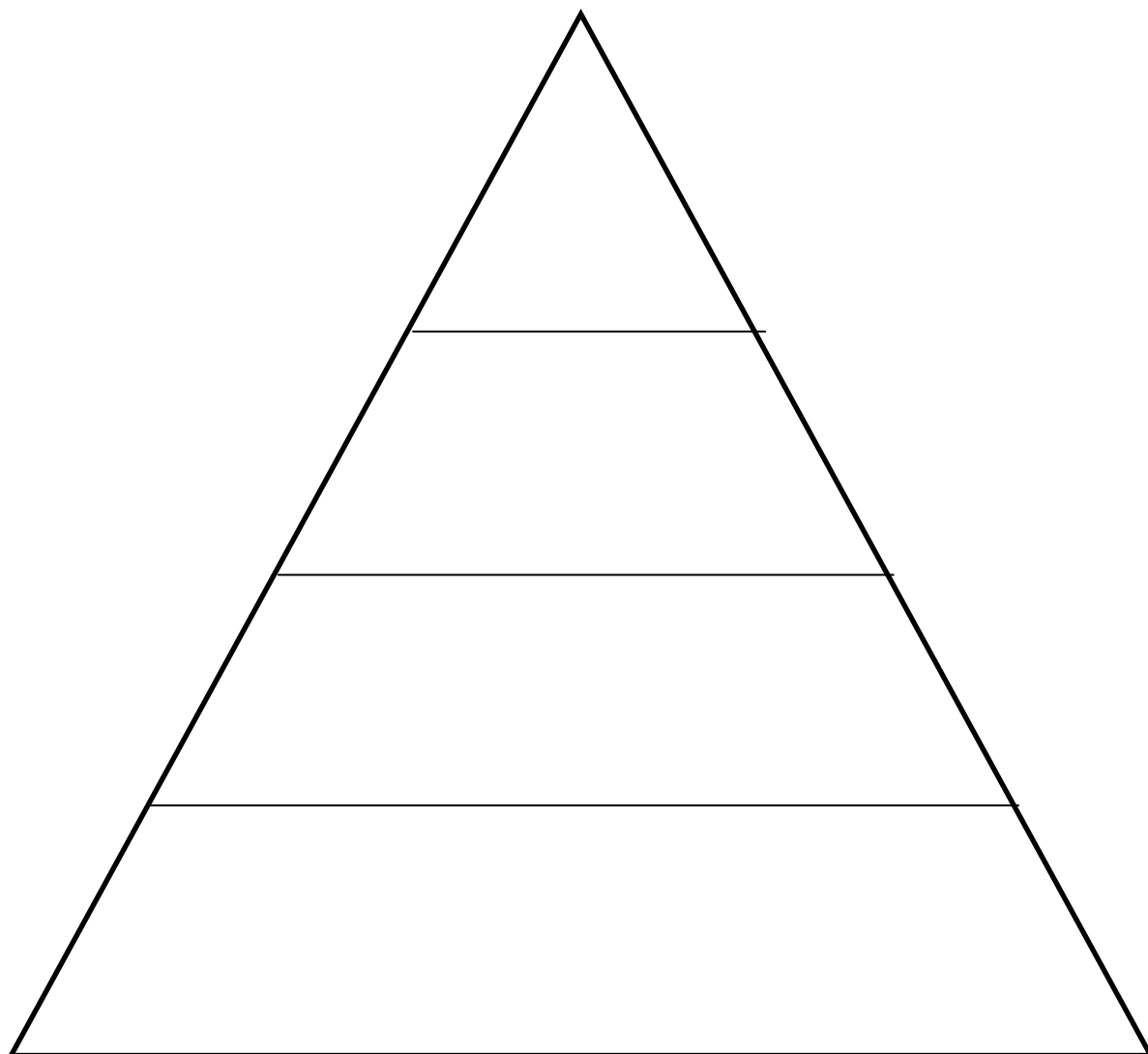
**Vzdělávací obor:** Český jazyk a literatura, složka Komunikační a slohová výchova

**Časová dotace:** 90 min

<b>Popis činnosti</b>	<b>Časová dotace</b>
<i>Aktivizace:</i> žáci ve skupinách vytvoří myšlenkovou mapu na téma REKLAMA	10 min
<i>Diskuze:</i> Co je to reklama? - Kde se můžeme s reklamou setkat? - Jaká slova jsou pro reklamu typická? - Ovlivňuje reklama i Vás? - Myslíte si, že jsou reklamy pravdivé? – seznámení s pojmem klamavá reklama - Znáte nějakou klamavou reklamu na jídlo?	15 min
<i>Uvědomění:</i> ukázky televizních reklam, úkolem žáků je zamyslet se nad těmito reklamami a říct, co si myslí, že je pravda a co naopak ne	15 min
Na závěr projektového dne žáci napíší krátkou úvahu na téma „Význam správné výživy pro mé zdraví“ (příloha č. 4)	40 min
<i>Shrnutí projektu:</i> reflexe – žáci projekt zhodnotí (co se jim na projektu líbilo, co naopak ne, co se nového naučili)	10 min



**Pracovní list č. 1**



Pracovní list č. 2a



Pracovní list č. 2b



Pracovní list č. 2c



### Pracovní list č. 3

1. V laboratoři se popletly jednotlivé potraviny. Zamysli se a zkus je rozdělit podle toho, zda obsahují převážně tuky nebo cukry. Tuky zakroužkuj červeně a cukry zeleně.

med	párek	jablko	brambory	šlehačka
	ořechy	salám	luštěniny	čokoláda
sýr	mléko	hroznové víno	šlehačka	celozrnný chléb

2. Spoj jednotlivé vitamíny a minerální látky s funkcemi, které zajišťují správné fungování organismu.

vápník	pomáhá zastavit krvácení
hořčík	bojuje s bacily a únavou
železo	důležitý pro stavbu kostí a zubů
vitamin A	správná činnost srdce, svalů, nervů
vitamin C	zlepšuje zrak
vitamin K	dodává buňkám kyslík

3. Napiš, jak vláknina funguje v lidském organismu.

---

---

---

4. Jednotlivá slova ve větě se rozutekla. Poskládej je tak, aby věta dávala smysl.

SPRÁVNÝ ORGANISMU PRAVIDELNÁ POHYBU A STRAVA JE  
DOSTATEK PRO DŮLEŽITÁ A ZDRAVÁ VÝVOJ.

## **7.2 Shrnutí projektu**

Jako výstup své empirické části jsem vytvořila jednodenní projekt s názvem „Význam správné výživy a pohybu pro mé zdraví“ pro žáky 4. ročníku, který jsem rozdělila do 3 tematických bloků. První tematický blok byl zaměřen na vzdělávací oblast Člověk a jeho svět a jeho cílem bylo seznámit žáky se základními živinami potřebnými pro vývoj organismu a důležitostí správné skladby našeho jídelníčku. Jako nástroj sloužila potravinová pyramida. Druhý tematický blok rozvíjel žákovy dovednosti ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho zdraví a cílem bylo uvědomění si, jak je pohyb důležitý pro zdraví člověka. Třetí tematický blok je zaměřen na vzdělávací oblast Jazyk a jazyková komunikace, kde jsem se věnovala mediální výchově a považovala za přínosné seznámit žáky s klamavou reklamou především v oblasti stravování. Výstupem projektu bylo napsat úvahu na téma Význam správné výživy a pohybu pro mé zdraví. Celý projekt jsem realizovala na stejné základní škole.

## **7.3 Reflexe projektu**

Navržený projekt jsem odučila ve 4. ročníku vybrané základní školy. Jednotlivé tematické bloky probíhaly podle plánu. Kniha Filipova nová dobrodružství, která byla základem projektu, vzbudila u žáků velký zájem. Při kooperativním vyučování žáci pracovali svědomitě a bylo vidět, že je projekt zaujal. Při diskuzích jsem se snažila o to, aby komunikovali všichni žáci. Jako výstup projektu měli žáci napsat krátkou úvahu na téma „Význam správné výživy a pohybu pro mé zdraví“. Někteří žákům zpočátku činilo potíže něco napsat, nicméně ke konci hodiny každý žák odevzdal svou úvahu. Ukázku úvahy přikládám do přílohy č. 2.

## IV Závěr

Diplomová práce se zaměřuje na životosprávu dětí mladšího školního věku na vybrané základní škole. V teoretické části je popsán vývoj dítěte mladšího školního věku, výživa dítěte školního věku vzhledem k jeho potřebám. Dále se zabývá vývojem stravovacích návyků, které vedou k obezitě, dětskou obezitou a její prevencí na 1. stupni základní školy.

Součástí empirické části bylo výzkumné šetření, které bylo realizováno na vybrané základní škole. Výzkumné šetření bylo prováděno ve 3 etapách. V první etapě byla zvolena metoda dotazníku, prostřednictvím které byly zjišťovány stravovací návyky dětí ve 3. – 5. ročníku vybrané základní školy. Ve druhé etapě výzkumné sondy byl jako nástroj výzkumného šetření použit strukturovaný rozhovor, pomocí kterého byly zjišťovány názory rodičů na stravování, které nabízí škola jejich dětem. Ve třetí etapě výzkumného šetření byl veden rozhovor s vedoucí školní jídelny a provozní školního bufetu.

Některé výsledky, které přineslo výzkumné šetření, jsou celkem uspokojivé, jiné jsou k zamyšlení. Nynější pokroková doba, která přináší mnohá pozitiva, s sebou nese také jistá rizika. Nevhodný způsob stravování a nedostatek pohybu vede ke vzniku mnoha onemocnění. Považuji za vhodné, zamyslet se nad výsledky i tohoto menšího výzkumného šetření. I když jsou děti mladšího školního věku stále závislé na stravování v jejich rodině, věřím, že pokud se žáci budou s problematikou správné výživy a zdravým životním stylem pravidelně setkávat ve škole, budou časem schopni sami vyhodnotit, co je, anebo není vhodné pro jejich zdraví.

Díky poznatkům a zkušenostem, které jsem získala během tvorby této diplomové práce, jsem se utvrdila v tom, že bych se ráda této problematice věnovala i ve svém dalším pedagogickém působení. Ráda bych v tomto směru působila nejen na děti, ale také na rodiče, protože jsem přesvědčena, že nejvýznamnější vliv na utváření správných stravovacích návyků dětí má především rodinné prostředí.

## V Seznam informačních zdrojů

1. DIVOKÁ, J., MÁLKOVÁ, I. Obézním dětem může pomoci školní poradna zdravého životního stylu. *Týdeník školství*, 2012, č. 25, s. 5. ISSN 0862-9641.
2. FIALOVÁ, J., *Stravovací návyky dětí a školní prostředí*. Implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice. Brno: Barrister & Principal, 2012. ISBN 978-80-87474-55-6.
3. FRAŇKOVÁ, S., ODEHNAL, J., PAŘÍZKOVÁ, J., *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio spol. s.r.o., 2000. ISBN 80-86009-32-7.
4. FOŘT, P., *Moderní výživa pro děti*. Praha: Metramedia, 2000. ISBN 80-238-5498-4.
5. GLEICHOVÁ, P., ZÁMOSTNÁ, P., LIŠKOVÁ, I., *Stravování ve školních jídelnách*. Praha: Raabe, 2009. ISBN 1803-8840.
6. HLA VATÁ, K. Obědy ve školních jídelnách – směrovka ke správné výživě. *Týdeník školství*, 2012, č. 30, s. 5. ISSN 0862-9641.
7. KAMINSKÁ, R. *Filipova nová dobrodružství*. Praha: Avent-Orion, 2008. ISBN 978-80-071-3.
8. LANGMEIR J., KREJČÍŘOVÁ D., *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-195-X.
9. LISÁ L., KŇOURKOVÁ M., *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum, 1986. ISBN 08-084-86.
10. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol., *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
11. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol., *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta, 2006. ISBN 80-7044-768-0.
12. MARINOV, Z., BARČÁKOVÁ, U., NESRSTOVÁ, M., PASTUCHA, D., *S dětmi proti obezitě*. Praha: IFP Publishing & Engeneering, 2011. ISBN 978-80-87383-07-0.
13. MÜLLEROVÁ, D. a kol., *Obezita – prevence a léčba*. Praha: Mladá fronta a.s., 2009. ISBN 978-80-204-2146-3.
14. NEVORAL, J. a kol., *Výživa v dětském věku*. Jinočany: Nakladatelství H&H, 2003. ISBN 80-86-022-93-5.



15. OŠANCOVÁ, K., *O výživě aktuálně a se zárukou*. Praha: Společnost pro výživu, 1998.
16. PROVAZNÍKOVÁ, H., *Manuál prevence v lékařské praxi II. Výživa*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1995. ISBN 80-7168-227-6.
17. SCHNEIDROVÁ, D., *Manuál prevence v lékařské praxi II. Výživa*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1995. ISBN 80-7168-227-6.
18. ŠOLTYSOVÁ, T., *Manuál prevence v lékařské praxi II. Výživa*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1995. ISBN 80-7168-227-6.
19. TRPIŠOVSKÁ, D., VACÍNOVÁ, M., *Ontogenetická psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2006. ISBN 80-7044-792-3.
20. VÁGNEROVÁ, M., VALENTOVÁ, L., *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Praha: Univerzita Karlova, 1994. ISBN 80-7066-384-7.

#### INTERNETOVÉ ZDROJE:

21. GOLDEMUND, K. Obezita a metabolický syndrom. *Pediatric pro praxi* [online]. 2003, roč. 4, s. 9-13, dostupné také z <<http://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2003/01/03.pdf>>. ISSN 1803-5264.
22. LEBL, J., HAINEROVÁ, I. Diferenciální diagnostika dětské obezity. *Vox paediatricae*. [online]. 2009, roč. 5, č. 9 [cit. 2013-04-20]. Dostupné na WWW: <[http://www.detskylekar.cz/cps/rde/xbcr/dlekar/2005\\_vox9.pdf](http://www.detskylekar.cz/cps/rde/xbcr/dlekar/2005_vox9.pdf)>
23. *Projekt „Ovoce do škol“* [online]. [cit. 2013-04-20]. Dostupné na Internetu: <http://www.msmt.cz/novinar/vlada-schvalila-projekt-ovoce-do-skol?highlightWords=ovoce+%C5%A1kol>>
24. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Výzkumný ústav pedagogický, 2007. Dostupné na WWW: <[http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV\\_2007-07.pdf](http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf)>
25. *Výživa hrou aneb s Danem jíme zdravě* [online]. [cit. 2013-06-08]. Dostupné na Internetu: <<http://www.institut-danone.cz/cz/programy-pro-verejnost/vyziva-hrou-aneb-s-danem-jime-zdrave/>>

## VI Seznam grafů

Graf č. 1 – Přehled odpovědí na otázku „Snídáš?“

Graf č. 2 – Přehled odpovědí na otázku „Co nejčastěji snídáš?“

Graf č. 3 – Přehled odpovědí na otázku „Co zpravidla nosíš do školy na svačinu?“

Graf č. 4 – Přehled odpovědí na otázku „Když si svačinu můžeš koupit ve školním bufetu nebo obchodě, co si obvykle vybereš?“

Graf č. 5 – Přehled odpovědí na otázku „Kolik kusů ovoce nebo zeleniny denně sníš?“ ve vztahu k požadované denní dávce

Graf č. 6 – Přehled odpovědí na otázku „Jaký nápoj máš dnes ve škole?“ ve vztahu k obsaženému množství cukru

Graf č. 7 – Přehled odpovědí na otázku „Jak často si kupuješ mléko?“

Graf č. 8 – Přehled odpovědí na otázku „Jak často navštěvuješ restaurace s rychlým občerstvením?“

Graf č. 9 – Přehled odpovědí na otázku „Sportuješ se svou rodinou?“

Graf č. 10 – Přehled odpovědí na otázku „Kolik času denně trávíš u počítače nebo televize?“

Graf č. 11 – Přehled odpovědí respondentů ve vztahu k hypotéze č. 1 (snídaně/sladkosti)

Graf č. 12 – Přehled odpovědí respondentů ve vztahu k hypotéze č. 2 (PDD/nápoj)

Graf č. 13 – Přehled odpovědí respondentů ve vztahu k hypotéze č. 3 (pohybová aktivita/TV/PC)

## VII Seznam tabulek

Tabulka č. 1 – Počet respondentů, kteří se zúčastnili výzkumného šetření

Tabulka č. 2 – Odpovědi respondentů na otázku „Snídáš?“

Tabulka č. 3 – Odpovědi respondentů na otázku „Co nejčastěji snídáš?“

Tabulka č. 4 – Odpovědi respondentů na otázku „Co zpravidla nosíš do školy na svačinu?“

Tabulka č. 5 – Odpovědi respondentů na otázku „Když si svačinu můžeš koupit ve školním bufetu nebo v obchodě, co si obvykle vybereš?“

Tabulka č. 6 – Odpovědi respondentů na otázku „Kolik kusů ovoce nebo zeleniny denně sníš?“

Tabulka č. 7 – Počet kusů ovoce a zeleniny za den ve vztahu k požadované denní dávce

Tabulka č. 8 – Odpovědi respondentů na otázku „Jaký nápoj máš dnes ve škole?“

Tabulka č. 9 – Odpovědi respondentů na otázku „Jaký nápoj máš dnes ve škole?“ ve vztahu k obsaženému množství cukru

Tabulka č. 10 – Odpovědi respondentů na otázku „Využíváš ve škole zdravý automat Happy snack?“

Tabulka č. 11 – Odpovědi respondentů na otázku „Kupuješ si ve školním automatu mléko? A jak často?“

Tabulka č. 12 – Odpovědi respondentů na otázku „Navštěvuješ školní jídelnu?“

Tabulka č. 13 – Odpovědi respondentů na otázku „Vracíš často jídlo ve školní jídelně?“

Tabulka č. 14 – Odpovědi respondentů na otázku „Jíš maso?“

Tabulka č. 15 – Odpovědi respondentů na otázku „Jak často navštěvuješ restaurace s rychlým občerstvením?“

Tabulka č. 16 – Odpovědi respondentů na otázku „Máš rád tělesnou výchovu?“

Tabulka č. 17 – Odpovědi respondentů na otázku „Věnuješ se pravidelně nějakým sportovním aktivitám?“

Tabulka č. 18 – Odpovědi respondentů na otázku „Sportuješ se svou rodinou?“

Tabulka č. 19 – Odpovědi respondentů na otázku „Kolik času denně trávíš u počítače nebo televize?“

Tabulka č. 20 – Odpovědi respondentů ve vztahu k hypotéze č. 1 (snídaně/sladkosti)

Tabulka č. 21 – Odpovědi respondentů ve vztahu k hypotéze č. 2 (PDD/nápoj)

Tabulka č. 22 – Odpovědi respondentů ve vztahu k hypotéze č. 3 (pohybová aktivita/TV/PC)

## **VIII Seznam příloh**

Příloha č. 1 – Dotazník pro žáky

Příloha č. 2 – Ukázka vyplněného dotazníku pro žáky

Příloha č. 3 – Ukázka z knihy Filipova nová dobrodružství

Příloha č. 4 – Úvaha na téma „Význam správné výživy a pohybu pro mé zdraví“

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

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.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> cereálie (cereální sušenky) | <input type="checkbox"/> obložené cereální pečivo (šunka, sýr apod.)                             |
| <input type="checkbox"/> sladké pečivo               | <input type="checkbox"/> obložené pečivo (např. obyčejný rohlík s máslem, chléb se šunkou apod.) |
| <input type="checkbox"/> párek                       | <input type="checkbox"/> jogurt  |
| <input type="checkbox"/> ovoce, zelenina             | <input type="checkbox"/> jiná snídaně  |

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

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> cereální obložené pečivo (chléb) | <input type="checkbox"/> obložené pečivo (obyčejný rohlík, chléb)      |
| <input type="checkbox"/> sladké pečivo (koláč, buchta)    | <input type="checkbox"/> ovoce (zelenina)                              |
| <input type="checkbox"/> jogurt                           | <input type="checkbox"/> sladkost <input type="checkbox"/> 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

Věk .....11...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 rozcuchaný 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](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://www.pepa.cz/userfiles2/Klarka/Zbo%C5%BE%C3%AD/zelenina_2.jpg)

[http://i.lidovky.cz/11/033/lngal/PKS3a1b94\\_brokolice.jpg](http://i.lidovky.cz/11/033/lngal/PKS3a1b94_brokolice.jpg)

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

[http://i.lidovky.cz/09/061/lngal/GLU2b5dbd\\_chleb.jpg](http://i.lidovky.cz/09/061/lngal/GLU2b5dbd_chleb.jpg)

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

[http://img.mf.cz/463/893/84\\_a.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](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](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](http://www.gastro-hotel.cz/images/articles/icon_6249_1.jpg)

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta**

**M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce před její obhajobou**

Závěrečná práce:

Druh práce	Diplomová práce
Název práce	Životospráva dětí mladšího školního věku na vybrané základní škole
Autor práce	Karolina Šuranská

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Jsem si vědom/a, že pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny dané práce lze pouze na své náklady a že úhrada nákladů za kopírování, resp. tisk jedné strany formátu A4 černobíle byla stanovena na 5 Kč.

V Praze dne 27.6.2013

Jméno a příjmení žadatele	Karolina Šuranská
Adresa trvalého bydliště	Pražská 380, Dolní Břežany, 252 41

---

podpis žadatele

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta**

**M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce**

**Evidenční list**

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř.č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10				