

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Výživa dětí mladšího školního věku na vybraných školách v Roudnici nad
Labem

Nutrition of younger school aged children in selected schools in Roudnice nad
Labem

Martina Mrázková

Vedoucí práce: Ing. Bc. Alena Váchová, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Pedagogika a Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

2018

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Výživa dětí mladšího školního věku na vybraných školách v Roudnici nad Labem potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Místo a datum odevzdání práce

7.12.2018 v Roudnici nad Labem

Děkuji vedoucí své bakalářské práce Ing. Bc. Aleně Váchové, Ph.D. za odborné vedení,
cenné rady a nesmírnou trpělivost.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá výživou dětí mladšího školní věku. V teoretická části se zaměřuje na výživu člověka a její hlavní složky, dále pak na významné poživatiny, které jsou důležité pro správný růst a vývoj dětí. V práci jsou popsána některá onemocnění související s výživou dětí, následuje periodizace vývoje dítěte a vývoj dětských práv od historie až po současnost. Praktická část se zabývá analýzou dat empirického výzkumu, provedeného formou dotazníkového šetření žáků čtyř čtvrtých tříd na dvou základních školách v Roudnici nad Labem, která zjišťuje, zda se děti mladšího školního věku v daném období stravují zdravě, či nikoli, zda dodržují pitný režim, pravidelně se stravují a konzumují dostatek ovoce a zeleniny. Výsledky šetření ukázaly, že strava dětí neobsahuje dostatečné množství ovoce a zeleniny, voda je konzumována pouze u 38% z celkového počtu respondentů a konzumace cukrovinek je téměř každodenní záležitostí.

KLÍČOVÁ SLOVA

Výživa, stravovací návyky, onemocnění, periodizace vývoje dítěte, vývoj dětských práv.

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with nutrition of younger school age children. The theory part focuses on human nutrition and its main components, then on important foods for proper growth and development of children. In the thesis are described some diseases related to the nutrition of children followed with periodic development of the child and development of children's rights from history to the present. The practical part deals with data analysis of empirical research carried out in the form of a questionnaire survey of pupils of 4th grades at two elementary schools in Roudnice nad Labem, which investigates, in this particular period of time, if the young school age children eat healthy or not, whether they adhere to the drinking regime, if they eat regularly and enough of fruit and vegetables. The results of the survey showed that from complete amount of the respondents only 38% consumes water and consuming of sweets is more less everyday matter.

KEYWORDS

Nutrition, eating habits, disease, periodic development of the child, children's rights.

Obsah

ÚVOD.....	7
TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1. VÝŽIVA ČLOVĚKA	8
1.1 HLAVNÍ SLOŽKY VÝŽIVY.....	9
1.1.1 <i>Proteiny</i>	9
1.1.2 <i>Sacharidy</i>	10
1.1.3 <i>Lipidy</i>	12
1.1.4 <i>Vitamíny</i>	12
1.1.5 <i>Minerály</i>	17
1.2 VÝZNAMNÉ POŽIVATINY DŮLEŽITÉ PRO SPRÁVNÝ RŮST A VÝVOJ DĚTÍ.....	20
1.2.1 <i>Mléko a mléčné výrobky</i>	20
1.2.2 <i>Maso a masné výrobky</i>	20
1.2.3 <i>Luštěniny</i>	21
1.2.4 <i>Ovoce</i>	21
1.2.5 <i>Zelenina</i>	22
1.2.6 <i>Nápoje</i>	22
1.3 ONEMOCNĚNÍ SOUVISEJÍCÍ S VÝŽIVOU DĚTÍ	24
1.3.1 <i>Obezita a nadváha</i>	24
1.3.2 <i>Diabetes mellitus</i>	25
1.3.4 <i>Malnutrice a kareční stavy</i>	26
2. PERIODIZACE VÝVOJE DÍTĚTE	27
3. VÝVOJ PRÁV DÍTĚTE	30
HISTORICKÉ ETAPY VÝVOJE PRÁV DÍTĚTE	31
PRAKTICKÁ ČÁST	34
1. CÍLE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	34
2. VÝZKUMNÉ OTÁZKY	34
3. PRŮBĚH ŠETŘENÍ.....	34
VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ	36

4. DISKUZE.....	54
ZÁVĚR	58
SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ	59
DOTAZNÍK	62

Úvod

Děti jsou nedílnou součástí našich životů. Život bez nich si nechci a ani nedokáži představit. Je jen v našich rukou, jak své děti vychováme, co jim nabídneme a jakou životní cestu jim připravíme. Děti nás potřebují. Potřebují od narození cítit lásku, pocit bezpečí. Nejdůležitější je s láskou pečovat o jejich výchovu, vzdělání a v neposlední řadě o jejich výživu. Děti jsou drahý materiál a nemůžeme s ním plýtvat. Proto jsem svou bakalářskou práci zaměřila na výživu dětí mladšího školního věku ve vybraných školách v Roudnici nad Labem, neboť si myslím, že velké procento dětí se stravuje nezdravě ba dokonce, jde přímo naproti různým onemocněním. Dítě nastupuje do školy mezi šesti až sedmi lety a to v době, kdy by mělo být fyzicky, psychicky, sociálně i emocionálně připraveno. Samotný přechod mezi období předškolního věku a mladšího školního věku je pro děti velmi náročný a to jak fyzicky, tak psychicky. Dítě musí přijmout změnu sociální role, mělo by respektovat autoritu, snadno se začlenit do kolektivu a pokud možno bez větších obtíží zvládat zadané úkoly. Ve škole je dítě denně v kolektivu se širokým spektrem dětí, které mají různé stravovací návyky a právě tady často dochází k porušování pravidel zdravého stravování a nejen k tomu.

Bakalářskou práci jsem rozdělila na dvě části a to část teoretickou a část praktickou. Teoretická část je zaměřena na výživu, její hlavní složky, významné poživatiny důležité pro správný růst a vývoj dětí, na problematiku příčin a druhů onemocnění souvisejících s výživou dětí, stručnou charakteristiku ontogenetického vývoje dětí a historický vývoj dětských práv. V praktické části se zabývám rozkladem a vyhodnocením zjištěných informací z dotazníkového šetření, které jsem provedla v roce 2017 na Základní škole Roudnice nad Labem, Jungmannova 660 a na Základní a mateřské škole Roudnice nad Labem, Školní 1803.

Dotazníkové šetření je zaměřeno na výživu dětí mladšího školního věku.

Hlavní cílem této bakalářské práce je zjistit, jak se přibližně děti mladšího školního věku stravují ve škole i mimo ni. Dílčími cíli je zjistit, co děti nejčastěji pijí, zda pravidelně obědvají, zda je více žáků, kteří nesnídají a zda děti konzumují ovoce a zeleninu každý den.

Teoretická část

1. Výživa člověka

Základem lidské existence je výživa. Výživa je přijímání nezbytných látek pro život člověka či jiných živočišných a rostlinných druhů z prostředí. Po stránce kvantitativní by výživa měla zajišťovat optimální energetickou bilanci. Po stránce kvalitativní by měla obsahovat takové množství živin, které je nezbytné pro správnou funkci organismu. Živiny v ideálním poměru dodávají tělu nezbytně nutnou energii, podporují správný růst a vývoj tkání a chrání organismus proti nemocem. Pozitivní či negativní dopad může mít pro zdravý vývoj plodu již skladba potravy ženy v těhotenství. Nedostatek nebo naopak nadbytek živin může vést ke vzniku malformací. Tomuto lze předcházet vyvážeností živin ve správném poměru a to jak bílkovin, cukrů, tak tuků. Správný poměr těchto tří základních živin může předcházet řadě onemocnění jako je obezita, kardiovaskulární choroby a rakovina. Denní příjem živin by měl být v poměru 56 % sacharidů, 30 % lipidů a 14 % bílkovin. Lidé mají velmi často problém zorientovat se v doporučeních týkajících se výživy a zdravého životního stylu. Výživová pyramida, jež vytvořilo speciálně pro českou populaci Fórum zdravé výživy v roce 2013 může být proto velmi nápomocná při sestavování jídelníčku, který se bude zakládat na dodržování správných výživových doporučení. V dnešní době je veřejnost doslova zaplavena množstvím informací, které bývají mnohdy rozporné a tak je těžké se v nich vyznat. S přihlédnutím k věku dětí je možno použít výživovou pyramidu jako pomocný nástroj při sestavování jídelníčku pro děti. Základní prvek pyramidy se skládá z potravin, které by se měly konzumovat nejvíce. S přibývajícimi patry pyramidy dochází k úbytku vhodnosti potravin a snižování četnosti výskytu těchto potravin v jídelníčku. V nejlepším případě snížit konzumaci potravin na samém vrcholu pyramidy na minimum, či je zcela vynechat (www.fzv.cz, Piňha 2009, Marádová 2010, Fořt 2013).

Hlavní zásady výživy u dětí

Správné stravovací návyky a postoje se utvářejí již v raném dětství, a proto je nesmírně důležité, aby šli rodiče dítěti příkladem. Je o mnoho jednodušší naučit zdravé výživě mladší dítě, než ho pak v pozdějším věku nesprávné výživě odnaučovat.

1. Snažit se dodržovat pravidelný stravovací režim. Raději menší porce častěji během dne.

2. Dbát na to, aby děti zkonsumovaly dostatek kvalitních bílkovin. Masité pokrmy připravovat převážně z masa králíčího, kuřecího, krůtího či rybího. Připravovat pokrmy z luštěnin.
3. Mít pod kontrolou kolik a čeho děti vypijí, vyvarovat se slazených limonád a nedostatečného příjmu tekutin. Dítě by mělo vypít alespoň 1,5-2 litry tekutin denně.
4. Upravit velikost porcí jednotlivých pokrmů věku dítěte a jeho tělesné stavbě.
5. Vyvarovat se časté konzumaci smažených pokrmů.
6. Dbát na to, aby děti konzumovali ovoce a zeleninu v několika porcích denně.
7. Vyvarovat se nadměrné konzumace cukrovinek a vysokého příjmu cukru
8. Nepoužívat nepřiměřeně sůl
9. Nenavštěvovat často fastfoody a nekupovat hotové pokrmy
10. Vhodně zařadit výrobky z celozrnné mouky (Fořt 2013, Marádová 2010, Piřha 2009)

1.1 Hlavní složky výživy

1.1.1 Proteiny

Bílkoviny patří k jednomu z nejdůležitějších živin. Skládají se z aminokyselin a každá z těchto aminokyselin plní svoji nepostradatelnou funkci pro náš organismus. Jsou nezbytné k regeneraci a tvorbě tkání, svalů, trávicích šťáv, hormonů a svou velmi důležitou roli přispívají ke správné funkci metabolismu. Můžeme je rozdělit na esenciální, semiesenciální a neesenciální. Esenciální aminokyseliny nedokáže naše tělo vytvořit, tudíž je nutné mu je dodávat v potravě. Patří k nim lysin, valin, methionin, threonin, fenylalanin, leucin, izoleucin, tryptofan. Mezi semiesenciální aminokyseliny patří arginin a histidin. K neesenciálním aminokyselinám patří glycin, alanin, serin, cystein, kyselina asparagová, asparagin, kyselina glutamová a glutamin, prolin a tyrosin. Dětský organismus má vzhledem k neustálému růstu kostí a stavbě svalových tkání zvýšený nárok na potřebu kvalitních bílkovin oproti organismu dospělého člověka. Potřeba bílkovin dospělého člověka je okolo 0,8g – 1g na 1 kg tělesné váhy. U dětí je tato potřeba vyšší. Dle Diany Chrpové „*Doporučené*

denní množství odpovídá asi 1,2 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti dítěte“ (Chrpová 2010, str. 95). Bohatým zdrojem bílkovin jsou vajíčka, maso, mléčné výrobky a luštěniny. Nezastupitelnou složkou by měly být jak bílkoviny rostlinného původu, tak původu živočišného (Chrpová 2010, Fořt 2013).

1.1.2 Sacharidy

Sacharidy jsou nejpodstatnější složkou lidské výživy. Měly by tvořit 56-60% denního energetického příjmu. Při vysokém příjmu mohou být také příčinou řady onemocnění, jako je obezita a s ní spojené další onemocnění, obzvláště jsou-li konzumovány v podobě rafinovaných cukrů, či glukózo-fruktózových sirupů. S pojmem sacharid je neodmyslitelně spojen pojem glykemický index (GI). „*Index udává schopnost sacharidové potraviny zvýšit hladinu krevního cukru. Při zjišťování hodnoty glykemického indexu se vychází z hodnoty glykemického indexu glukózy, která je rovna 100“* (Piřha, Poledne a kolektiv 2009, str.58). Hodnoty jednotlivých typů potravin se zjišťují za pomoci experimentů s pacienty. Pacientům se podá určitý druh potraviny a na základě odběrů vzorků krve v určeném časovém intervalu lékař hodnotu glykemického indexu potraviny stanoví. Po konzumaci kteréhokoli jídla, jenž obsahuje sacharidy se zvýší glukóza v krvi, tzv. glykémie. Vyšetření hladiny glykémie patří k jedním ze základních vyšetřovaných parametrů při pravidelné lékařské kontrole a u diabetiků je tato hodnota sledována před a po každém jídle. Sacharidy můžeme rozdělit dle jejich využitelnosti a to na využitelné, do kterých můžeme zařadit například glukózu, fruktózu, sacharózu, maltózu a laktózu. Špatně využitelné, do kterých patří například xylóza, arabinóza, rafinóza a inulin. Dále pak nevyužitelné a to například celulóza, hemicelulóza a chitin. Sacharidy můžeme rozdělit dle počtu sacharidových jednotek v molekule a to na jednoduché (monosacharidy), složené ze dvou jednotek (oligosacharidy), a složené z více jednotek (polysacharidy). Mezi nejznámější polysacharidy patří škrob, glykogen a vláknina (Marádová 2010, Piřha 2009).

Vláknina

Vláknina má svou nezastupitelnou funkci v životě člověka. Je to téměř nevyužitelná či zcela nevyužitelná složka rostlinného původu, kterou lidský organismus nedokáže vstřebat. Vláknina se dělí dle rozpustnosti ve vodě a to na rozpustnou a nerozpustnou. Funkcí rozpustné vlákniny je hned několik. Mezi nejdůležitější účinky můžeme řadit snižování

hladiny cholesterolu ve střevech, snižování kyselosti v žaludku, navázáním toxických látek a v neposlední řadě je velmi důležitá pro správnou funkci bakterií ve střevě. K rozpustné vláknině se řadí hemicelulóza, pektin a inulin. Kombinaci těchto druhů najdeme ve zvýšené míře v otrubách, slupkách jablek, hrušek a dalšího ovoce, v luštěninách a vysoké množství inulinu obsahuje česnek, topinambur hlíznatý a artyčok. K nerozpustné vláknině se řadí celulóza a lignin. Celulózu bychom našli v ovoci a zelenině, lignin například v houbách, otrubách, ořechách a v různých semenech. Mezi nejdůležitější účinky nerozpustné vlákniny patří prevence střevních onemocnění, zmírňování hemoroidů, navozují pocit sytosti a v neposlední řadě přispívá k prevenci zubního kazu. Příjmem vlákniny náš organismus sice nezíská žádnou energii, ale je velmi důležitá pro správnou funkci peristaltiky střev. Při nízkém příjmu vlákniny může docházet k zácpě a následně k divertikulitidě. Divertikulitida je civilizační onemocnění způsobené nezdravým stravováním a nesprávným životním stylem, vyskytuje se převážně ve vyspělých zemích. Jedná se totiž o následek chronické zácpy, kterou může být prvotní příčinou právě nedostatek vlákniny ve stravě. Zvýšený příjem vlákniny může mít i blahodárny vliv při redukci hmotnosti. Konzumací potravin s vysokým obsahem vlákniny se člověk cítí více nasycen a tím je i bezpochyby ovlivněno množství zkonsumované stravy. Je pochopitelně menší, než zkonsumované množství stravy s nízkým obsahem vlákniny či bez jejího obsahu. Množství, které by měly děti či dospělý člověk zkonsumovat denně není přesně dáno a v mnoha publikacích se poměrně liší. Odborníci však doporučují zkonsumovat přibližně 25-30 gramů vlákniny denně u dospělého člověka. U dětí oproti dospělému člověku se však množství zkonsumované vlákniny podstatně liší. Americká asociace pro zdraví stanovila jednoduchý vzorec pro přibližný výpočet optimálního příjmu vlákniny u dětí. K věku dítěte připočítáme pět gramů vlákniny. Například dítě, kterému je deset let by mělo zkonsumovat přibližně patnáct gramů vlákniny za den. U dítěte, které ovšem denně v dostatečném množství konzumuje ovoce a zeleninu výpočet těchto hodnot není třeba. Přiměřená spotřeba vlákniny u dětí je nesporně spojena s velkými přínosy pro zdraví. Optimální množství vlákniny již v dětském věku může pomoci snížit riziko vzniku rakoviny, kardiovaskulárních onemocnění a obezity v dospělosti. Bohatými zdroji vlákniny jsou ovesné vločky, banány, avokádo, cizrna, pohanka, brokolice, maliny, fazole, čočka, celozrnné pečivo, hnědá rýže, hrušky, jablka, ořechy a semínka (Marádová 2010, Piřha 2009).

1.1.3 Lipidy

Další podstatnou složkou výživy lidského těla spolu s bílkovinami a cukry jsou lipidy. Našemu tělu slouží jako zdroj energie, jako zásobní látka v případě náhle zvýšené potřeby energie a v neposlední řadě na sebe váže vitamíny A, D, E, K, jež jsou rozpustné pouze v tucích. Stejně tak jako příjem sacharidů a bílkovin, i příjem tuků musí být vyvážen. Nedostatek i nadbytek tuků nám může způsobit řadu obtíží. Nedostatek vhodných lipidů po několik měsíců se může projevit například zhoršením kvality naší kůže, padáním vlasů, snížením obranyschopnosti organismu a špatnou funkcí metabolismu. Nadbytečný příjem lipidů, zejména živočišných se může projevit zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi, což může mít za následek vznik aterosklerózy a dalších onemocnění (Piřha 2009, Marádová 2010).

1.1.4 Vitamíny

Vitamíny mají v životě člověka nezastupitelnou funkci i přesto, že nejsou zdrojem energie ani neslouží jako stavební jednotky tkání. Plní funkci ochrannou, jsou nezbytně důležité při procesu výměny a vstřebávání látek z vnějšího prostředí do lidského organismu. Vitamíny lze rozdělit dle rozpustnosti na hydrofilní (rozpustné ve vodě) a lipofilní (rozpustné v tucích). Potřeba vitamínů se s věkem mění, a proto je vhodné dohlédnout speciálně u dětí a seniorů na zajištění vhodné denní dávky. Nedostatkem tzv. avitaminózou nazýváme stav organismu, kdy je daný typ vitamínu v lidském těle zcela nepřítomen, což může mít na zdraví člověka vážný dopad. V České republice se tento typ nedostatku vitamínů naštěstí téměř neobjevuje, ovšem velmi častým jevem je tzv. hypovitaminóza, kdy daný vitamín chybí v těle pouze částečně. Nebezpečná pro lidský organismus není jen absence vitamínů, ale také nahromadění velkého množství, které již tělo nemůže využít. Toxicky na organismus působí zejména vitamíny rozpustné v tucích A,D,E,K. Na rozdíl od vitamínů rozpustných ve vodě, mezi ně řadíme například vitamín C a skupina vitamínů B, které se v těle neukládají a jejich nadbytečné množství je vylučováno ledvinami, se vitamíny A,D,E,K ukládají v játrech a tuku (Marádová 2010).

Lipofilní vitamíny

Vitamín A

Pod tímto názvem se skrývá celá řada látek, u nichž můžeme pozorovat téměř stejný účinek a chemické složení. Dle Evy Marádové má „*Stoprocentní biologickou účinnost má retinol – A1 (axeroftol-alkohol) a některé jeho deriváty. Provitamíny (karoteny) mají účinnost nižší*“ (Marádová 2010, str.79). Nedostatek vitamínu má vliv na kvalitu kůže, zubů, zhoršuje se vidění, funkce imunitního systému se zhoršují. Potraviny, ve kterých najdeme ve vysokém množství vitamín A jsou zejména živočišného původu. Řadí se mezi ně rybí tuk, játra, vejce, máslo a mléko a sýr. Z rostlinných zdrojů můžeme provitamín čerpat například ze sladkých brambor, kapusty, mrkve, papriky, špenátu a manga (Referenční hodnoty pro příjem živin 2011).

Vitamín D

Jeho hlavní funkcí je regulace množství fosforu a vápníku v těle. Vápník a fosfor jsou nezbytně nutné při výstavbě kostí a zubů. Přírodní zdroj vitamínu D je působení UV záření. Živočišnými zdroji jsou játra, rybí tuk, vaječné žloutky a máslo. Novorozencům je po narození podáván preventivně Vigantol, což je uměle vytvořený vitamín D v podobě kapek, který předchází křivici, svalové ztuhlosti, zvýšené lámavosti kostí nebo špatnému růstu (Referenční hodnoty pro příjem živin 2011).

Vitamín E

Vitamín E je soubor několika látek, které mají téměř shodné chemické složení. Můžeme ho rozdělit na alfa, beta, gama, delta, z nichž nejvýznamnější pro lidský organismus jako antioxidant je alfa tokoferol. Zabraňuje oxidačním procesům v organismu, působí proti vzniku volných radikálů, které poškozují buňky lidského organismu. Patří mezi jeden z nejdůležitějších antioxidantů. Je rezistentní vůči zahřívání po několik hodin, napomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi, působí preventivně proti kardiovaskulárním a nádorovým onemocněním. Bohatými zdroji tokoferolu jsou potraviny rostlinného původu například v rostlinných olejích, lískových oříškách. V potravinách živočišného původu je ho pouze velmi malé množství (Referenční hodnoty pro příjem živin 2011).

Vitamin K

Přírozně se vyskytující vitamin K můžeme rozdělit do dvou skupin. První s názvem K₁ fylochinón, ten produkují rostliny. Druhý K₂ melachinón produkují bakterie v tenkém střevě a to zejména bakterie *Escherichia coli*. Vstřebávání melachinónu podporuje žluč. Synteticky vyrobený vitamin K₃ menadion se používá pouze jako doplněk stravy v krmivu pro zvířata a jako doplněk pro lidi není doporučován. Důležitou roli hraje vitamin K zejména v procesu srážlivosti krve, regenerace kostí po úrazech, přispívá ke správné funkci jater, u dětí působí preventivně proti infekčním onemocněním u dospělých proti nádorovým onemocněním (Marádová 2010, Referenční hodnoty pro příjem živin 2011).

Hydrofilní vitamíny

Vitamin C

Vitamin C, jiným názvem též kyselina askorbová patří mezi nejdůležitější vitamíny pro člověka. Lidský organismus oproti jiným savcům nedokáže sám vitamin C vytvořit, proto je nutné ho do těla dodávat v potravě. Optimální příjem u dospělého člověka je 100mg/den a u dětí mladšího školního věku se pohybuje v rozmezí 80mg/den až 90mg/den. Nedostatečný přísun vitamínu C u dětí způsobí Moeller-Barlowovu chorobu tzv. infantilní skorbut, což je onemocnění, které se projevuje symptomy jako jsou nevolnosti, zvracení, únava, skvrny na pokožce, malátnost, horečka, křeče, porucha krvetvorby a tvorby kostní dřene, zvýšená krvácivost a v případě neléčení také způsobuje smrt. U dospělých je tato nemoc nazývána jako kurděje. Ještě v nedávné době se tato nemoc již ve vyspělých zemích téměř nevyskytovala, ovšem v poslední době byl zjištěn opět výskyt tohoto onemocnění, naštěstí však v malém počtu. Před nedostačujícím příjmem kyseliny askorbové nás většinou varují už preklinické příznaky jako únava, větší náchylnost k infekčním chorobám a s tím zvýšená špatná funkce imunitního systému. Jedinou prevencí je dostatečný příjem Vitamínu C, jehož bohatými zdroji jsou brambory, paprika, černý rybíz, pomeranče, mandarinky, citrony, kapusta, špenát a rajčata (Referenční hodnoty pro příjem živin 2011, Piťha, Poledne a kolektiv 2009).

Riboflavin B₂

Riboflavin je často označován jako vitamín B₂. Ideální příjem riboflavinu je mezi 1,1 mg/den u dívek až 1,4 mg/den u chlapců. V knize Referenční hodnoty pro příjem živin z roku 2011 se udává „*Nedostatek riboflavinu vede k poruchám růstu, seboroické dermatitidě, zánětům sliznice ústní, jazyka, ragádám ústních koutků, v těžkých případech dochází k normocytární anémii*“ (Referenční hodnoty pro příjem živin 2011, str.87). Dobrymi zdroji jsou mléčné výrobky, maso, vejce, játra, ryby a kravské mléko, které má čtyřikrát vyšší obsah riboflavinu, než mléko mateřské (Marádová 2010, Referenční hodnoty pro příjem živin 2011).

Niacin B₃

Doporučená denní dávka vitamínu B₃ u dětí ve věku mezi 7-9 lety je 12mg ekvivalentu niacinu/den, u dětí od 10-12 se již zvyšuje na 15mg ekvivalentu niacinu/den. Vitamín B₃ je poměrně termostabilní, ztráty při přípravě pokrmů jsou zpravidla nižší než 10%. Niacin napomáhá řídit hladinu krevního cukru, udržuje vláčnou pokožku, je prospěšný při potížích gastrointestinálního traktu, srdečních či nervových onemocněních. Bohatými zdroji jsou maso, celozrnné pečivo, vnitřnosti, ryby nebo vejce (Referenční hodnoty pro příjem živin 2011).

Pyridoxin B₆

Doporučená denní dávka u dětí mezi 7-9 lety je 0,7 mg/den u dětí mezi 10-12 lety 1mg/den. U dětí se vlivem nedostatku pyridoxinu zpomaluje psychomotorický a mentální vývoj. Avitaminóza se také může projevovat zvracením, častým zánětem spojivek, nevolnostmi, nervovým či revmatickým onemocněním. Vysoký obsah pyridoxinu v potravě bychom našli především v kvasnicích, pšeničných klíčcích, sóji, játrech, masu, banánech, mořských rybách, bramborách a zelí (Referenční hodnoty pro příjem živin 2011, Strunecká 2013).

Kyselina listová

Nazývaná často jako folát, patří do skupiny vitamínů B, tzv. B-komplexu. Doporučené denní množství u dětí od 7 do 9 let je 300 µg ekvivalentu /den, u dětí mezi 9-12 lety je to 400 µg ekvivalentu /den, což se rovná součtu veškerých sloučenin folátů v běžně zkonsumovaných

potravinách během dne. Kyselina listová je nenahraditelná obzvláště v období těhotenství. Její zvýšený příjem má nesmírný vliv na nitroděložní vývoj plodu. Užívání vitamínových doplňků obsahujících kyselinu listovou napomáhá snížit až o 50 % riziko vzniku defektu neurální trubice. Defekt neurální trubice je vrozená vývojová vada, která se projevuje zejména rozštěpem páteře tzv. Spina bifida, nebo akranii, což je nepřítomnost některých lebečních kostí a s tím spojený výhřez struktur mozku. Bohužel stravou získané množství kyseliny listové není dostačující, přípravou pokrmů se zničí až 35 %, z přijatých potravin se vstřebá do těla pouze 50 %, proto je v období již před těhotenstvím nebo během těhotenství třeba kyselinu listovou užívat ve formě potravinových doplňků. Strava bohatá na kyselinu listovou je zejména špenát, ledový salát, čínské zelí, květák, okurky, dýně, červená řepa, mango, avokádo, banány, jahody, maliny a různé druhy ořechů (Referenční hodnoty pro příjem živin 2011).

Biotin B₇

Biotin je dalším vitamínem ze skupiny B-komplexu. Zdravý člověk nemá při konzumaci kvalitní a pestré stravy problém s nedostatkem biotinu v organismu. Dle WHO a FAO je optimální množství přijatého biotinu ve stravě pro děti mezi 7-9 lety 15-20 µg/den a pro děti 20-30 µg/den. Játra, sójové boby, vaječný žloutek, ořechy, ovesné vločky, špenát, žampiony a čočka jsou bohaté na biotin (Referenční hodnoty pro příjem živin 2011).

Kobalamin B₁₂

Doporučená denní dávka u dětí mladšího školního věku činí 1,8 – 2 µg kobalaminu/den. Optimální množství kobalaminu je důležité pro správnou funkci kardiovaskulárního, oběhového systému a nervového systému. *„Zdaleka nejvydatnějším zdrojem vitamínu B₁₂ jsou játra. Vitamín B₁₂ se nachází také v mase, rybách, vejcích, mléku a v sýrech“* (Referenční hodnoty pro příjem živin 2011, str.107).

Tiamin B₁

Optimální příjem Tiaminu u dětí ve věku od 7 do 12 let by se měl pohybovat v rozmezí 1,0 mg/den až 1,2 mg/den. Lidský organismus nedokáže vytvořit zásoby tohoto vitamínu, proto je nutné, aby byl dodáván do organismu pravidelně. Nízká hladina tiaminu může negativně ovlivňovat metabolismus sacharidů, paměť, zvýšení krevního tlaku. Dostatek B₁ naopak

kladně působí na osoby postižené kardiovaskulárním nebo nervosvalovým onemocněním. Podporuje zlepšování paměti, soustředění, trávení. Při běžných úpravách pokrmů obsahující tento vitamín dojde ke ztrátě zhruba 30 %. Zdrojem tiaminu je vepřové maso, játra, platýz, tuňák, ovesné vločky, luštěniny, brambory, mandle, vlašské ořechy a pivovarské droždí (Referenční hodnoty pro příjem živin 2011).

1.1.5 Minerály

Minerální látky

„Do těla se minerální látky dostávají hlavně potravou, vodou, dále, při vdechování v malém množství přes pokožku. Pro vyvážený přísun má však základní význam pestrá strava“ (Marádová 2010, str.61). Minerální látky nedodávají do těla sice energii, ale i tak plní v organismu životně důležité úlohy. Jsou nezbytně nutné pro ideální průběh biochemických procesů organismu. Lidské tělo přijímá minerální látky v potravinách a vylučuje je potem, močí a stolicí. V případě, že se některá z látek tělu nedostává nebo jí je nadbytek, rovnováha organismu bývá narušena. Množství, které organismus potřebuje se odvíjí od věku jednotlivce, aktuálního zdravotního stavu a pohlaví (Pitřha 2009, Marádová 2010).

Hlavní funkce minerálních látek:

- Slouží jako stavební materiál tkání, kostí a zubů
- Podporují látkovou výměnu organismu
- Napomáhají přenosu nervových vzruchů
- Napomáhají udržet stály osmotický tlak
- Udržují homeostázu organismu
- Podporují funkci imunitních reakcí

Vápník

Vápník patří mezi hlavní minerální látky lidského organismu. Téměř veškeré množství vápníku je uloženo v kostech a zubech, pouze 1 % je rozptýleno krví do celého organismu. Důležitou roli však hraje i tohle minimum. Je nezbytný pro správnou funkci nervosvalového systému, srážlivosti krve, důležitý pro správný vývoj buněk. Působení vápníku v organismu

dopomáhá vitamín D. Potravinami s vysokým obsahem magnesia je především mléko, mléčné výrobky, brokolice, ryby a ořechy (Referenční hodnoty pro příjem živin 2011).

Hořčík

Dostatek hořčíku v lidském těle snižuje pravděpodobnost výskytu diabetu až o 37%, výrazně snižuje riziku vzniku ischemické choroby srdeční a je nesmírně důležitý pro správnou funkci metabolismu. Nedostatek negativně ovlivňuje nervový a svalový systém. Zdrojem hořčíku jsou celozrnné výrobky, rýže, sýry a ořechy (Marádová 2010, Referenční hodnoty pro příjem živin 2011).

Fosfor

Je uložen převážně v zubech a kostech spolu s vápníkem. „*Optimální poměr fosforu a vápníku v potravě je 1:1. Maso, drůbež a ryby bez kostí obsahují až 20krát více fosforu než vápníku*“ (Marádová 2010, str.64). Fosfor obsahují téměř všechny potraviny, nejvíce je však obsažen v rybách, drůbežím mase, jogurtech a kozím mléce.

Chlor

Podílí se na udržení homeostázy v organismu a na správné funkci trávicí soustavy. Je přítomen nejvíce v žaludeční šťávě a mozkomíšním moku. Nedostatečné množství chloridu často vzniká jako následek dehydratace, nadměrného pocení, zvracení nebo onemocnění diabetem. Téměř všechny potraviny obsahují chlorid, proto není tak složité jej okamžitě v případě nedostatku doplnit (Referenční hodnoty pro příjem živin 2011).

Draslík

Je nepostradatelnou stavební jednotkou všech buněk lidského organismu. Je důležitý pro správnou funkci nervosvalového systému. Téměř většina draslíku je vstřebávána v tenkém střevě a nevyužitý zbytek vylučován ledvinami. Draslík je obzvláště důležitý u kojenců do čtvrtého měsíce a dále pak u dětí do 12 let. Dobrým zdrojem draslíku v potravinách jsou hovězí játra, maso, brambory, ořechy, banány, ryby a mléko (Referenční hodnoty pro příjem živin 2011)

Sodík

Sodík napomáhá regulovat množství vody uvnitř buněk, důležitý jako podpora správné funkce ledvin, ovšem pouze v omezeném množství. Při zvýšeném množství sodíku v organismu je společně s ním močí vylučován také vápník, což vede k odvápnování kostí. Dlouhodobě zvýšené množství sodíku v těle může vést k hypertenzi, zadržení přebytečného množství vody v organismu. Zdrojem sodíku je především kuchyňská sůl a uzeniny (Referenční hodnoty pro příjem živin 2011).

Fluor

Nepostradatelný pro správný růst kostí a zubů u dětí. Nedostatek fluoru způsobuje zvýšení výskytu zubního kazu a naopak jeho dlouhodobý nadbytek způsobuje fluorózu. Zdroji fluoru jsou ryby, voda, kakao, ořechy(Referenční hodnoty pro příjem živin 2011).

Jód

Důležitý pro správnou funkci metabolismu, termoregulace, štítné žlázy. Mezi potraviny s nejvyšším obsahem jódu můžeme zařadit mořské živočichy, vejce a mléko (Referenční hodnoty pro příjem živin 2011).

Železo

Nezbytné pro správnou funkci imunitního systému, nedostatek způsobuje únavu a především chudokrevnost. Dobrými zdroji železa jsou zejména maso, játra, celozrnné výrobky, vejce a ústřice (Referenční hodnoty pro příjem živin 2011).

Zinek

Chrání buňky před oxidačními procesy, je velmi důležitý pro udržení správné funkce imunitního a nervosvalového systému. Potravinami obsahujícími ve značné míře zinek jsou vnitřnosti, maso, ryby, celozrnné výrobky, houby, vejce a mléko (Referenční hodnoty pro příjem živin 2011).

1.2 Významné poživatiny důležité pro správný růst a vývoj dětí

V následující kapitole si přiblížíme některé poživatiny, které obsahují nezbytně nutné složky výživy pro správný růst a vývoj dětí.

1.2.1 Mléko a mléčné výrobky

Názory na konzumaci mléka a mléčných výrobků se rozcházejí. Příznivci pití mléka v něm spatřují potravinu bohatou na proteiny, mléčný cukr, tuky, vitamíny a minerální látky, ti ostatní zastávají názor, že člověk je jediným druhem živočicha na zemi, který pije mateřské mléko jiného živočišného druhu a to nejen v dětství, ale po celý svůj život a že to na lidech zákonitě musí zanechat nějaké následky. Ať tak či tak, nemůžeme ovšem mléku upřít fakt, že je potravinou bohatou na organismu prospěšné látky jako jsou bílkoviny, tuky, sacharidy, řada vitamínů a minerálních látek. Mléko obsahuje až 87 % vody a 13 % sušiny. Sušina se skládá z 4 % lehce stravitelného mléčného tuku, 3,4 % mléčných bílkovin, 4,7 % mléčného cukru, v největší míře laktózy a dále pak 0,7 % organických i anorganických látek. Význam mléka spočívá v neposlední řadě v prevenci zubního kazu a osteoporózy. Dle Světové zdravotnické organizace je osteoporóza definována jako *„progredující systémové onemocnění skeletu charakterizované stupněm úbytku kostní hmoty a poruchami mikroarchitektury kostní tkáně a v důsledku toho zvýšenou náchylností kostí ke zlomeninám“* (https://www.iofbonehealth.org/sites/default/files/PDFs/Vertebral%20Fracture%20Initiative/IOF_VFI-Part_I-Manuscript.pdf, str.2).

1.2.2 Maso a masné výrobky

Maso je nenahraditelnou složkou lidské stravy. Pro člověka je hlavním zdrojem látek bílkovinné povahy, vitamínů skupiny B a železa, které jsou důležité pro správnou funkci nervové soustavy, krevtvorby, hormonů a buněk. V České republice je nejvíce konzumováno maso vepřové, hovězí a drůbeží. Bohužel zdraví prospěšnější masa jako maso králíčí, rybí nebo pštrosí jsou konzumována v minimálním množství a to obzvláště u dětí. Ryby by měly být zařazeny do jídelníčku dětí alespoň třikrát týdně. Zvýšená konzumace červeného masa zvyšuje riziko vzniku karcinomů. Dle Jiřího Hrbka, ředitele odboru statistiky zemědělství, lesnictví a životního prostředí českého statistického úřadu *„Jíme o polovinu víc masa než dřív. Vloni se ho zkonsumovalo 80,3 kilogramu, v roce 1950 48,6 kilogramu a například v roce 1936 jen 38,1 kilogramu. Meziročně se zvýšila zejména*

spotřeba hovězího a drůbežího“ (<https://www.czso.cz/csu/czso/masa-jime-o-polovinu-vic-nez-drive>).

U dětí bychom měli vždy upřednostňovat maso libové, čerstvé, z kvalitních ověřených chovů. Hlavní zásadou je maso dostatečně tepelně upravit, aby nedošlo k nákaze. Za vhodnou úpravu masa považujeme vaření či dušení. Smažení a grilování není pro děti vhodné. Uzeniny nejsou vhodné ani pro dospělé natož pro děti. Je vhodné je proto zařazovat do jídelníčku jen minimálně. Důležité je vyvarovat se uzenin s obsahem glutamátu, kuřecího separátu, nitrátů, košenily a dalších nebezpečných složek často přidávaných do uzenin. Akceptovatelnou uzeninou může být kvalitní šunka s vysokým podílem masa. Párky, salám, klobásy a jiné uzeniny by děti měly konzumovat jen minimálně (Strunecká 2013, Piťha 2009, www.czso.cz 2017).

1.2.3 Luštěniny

Luštěninami nazýváme semena rostlin z čeledi bobovitých, které tvoří jako plody lusky. Mezi luštěniny patří například: čočka, fazole, hrách, cizrna a sója. Zajímavé je, že luštěniny jsou ve větší míře produkovány jako krmivo pro zvířata a jako potravina jsou využívány daleko méně. V luštěninách najdeme 20-35 % dusíkatých látek. Mají poměrně vysoký obsah bílkoviny, málo tuku (výjimkou je sója s 20 %), sacharidů obsahují 50%, velkou část tvoří škrob, z minerálů zde najdeme zejména vápník, fosfor, draslík, železo, zinek a mangan, z vitamínů hlavně skupinu vitamínů B. Výrobků z luštěnin není mnoho. Nejvíce se vyrábí se sóji. Můžeme zmínit například Tofu, sójové maso, sójovou mouku, miso pastu, sójovou omáčku a sójové mléko. Závěrem je třeba říci, že spotřeba luštěnin je u nás malá, zhruba 2 kila na obyvatele za rok, což je velká škoda, protože jsou skvělým zdrojem vlákniny, bílkovin a mnohých jiných zdraví prospěšných složek (Piťha 2009).

1.2.4 Ovoce

Spotřeba ovoce v roce 2017 vzrostla o 2 % a to na 84 kilogramů na obyvatele za rok. Dle Českého statistického úřadu je hlavní důvod zejména zvyšování konzumace ovoce tropického. Pod pojmem ovoce rozumíme zejména sladké plody nebo semena převážně dřevin. Jedná se hlavně o sladké dužnaté plody stromů a keřů. Ovoce má nezastupitelný význam ve výživě člověka. Ovoce je dobrým zdrojem sacharidů, vitamínů, zejména vitamínu C, živin, vlákniny, minerálních látek, jako železo, vápník, draslík, fosfor, hořčík a

řadu antioxidantů. Obsahuje minimálně bílkovin a tuků. Podíl vody v ovoci je různý, pohybuje se od 5 % u ořechů až do 90 % u broskví. Existuje mnoho výrobků z ovoce. Ovoce se zpracovává na řadu způsobů, vyrábí se z něho šťávy, marmelády, kompoty, protlaky, suší se, proslazuje se (kandované ovoce), nakládá se do alkoholu. Vyrábí se z něho likéry a lihoviny (Pitřha 2009, Marádová 2010, www.czso.cz 2017).

1.2.5 Zelenina

Označení zelenina nesou části jednoletých či víceletých rostlin, které se dají konzumovat. Jsou to hlavně plody, listy, kořeny, nať. Význam zeleniny pro stravování je značný. Obsahuje množství vitamínů, především vitamín C, B, karotenoidy, minerálních látek, vlákniny a dalších zdravých prospěšných látek. Může však obsahovat i látky zdraví škodlivé. V důsledku hnojení dusíkatými hnojivy se hromadí v zelenině dusičnany, mohou obsahovat plísně a hnilobu. Obsahují také přírodní toxické látky například kyselinu oxalovou ve špenátu. Dle vyjádření Jiřího Hrbka, ředitele odboru statistiky zemědělství, lesnictví a životního prostředí z roku 2017 stoupla konzumace zeleniny o 2,9 % a to na 87,3 kilogramu na obyvatele za rok (Pitřha 2009, Marádová 2010, www.czso.cz 2017)

1.2.6 Nápoje

Lidské tělo se skládá z velké části z vody. Voda je základní a nejdůležitější složkou lidského organismu. Vyrovnaný příjem i výdej tekutin je tedy nezbytný pro stálost vnitřního prostředí. Tělo nejen že vodu vstřebává, ale také ji vylučuje. Dýcháním, stolicí, kůží a nejvíce ji vylučuje v podobě moči. Urinací se přirozeně reguluje hladina vody v těle. Moč přirozeně odvádí z těla odpadní látky, které jsou před vstupem do močového měchýře filtrovány v ledvinách. Jaké množství tekutin bychom měli vypít za den? Frederick John Stare zahrnoval do celkového množství tekutin kávu, čaj, mléko, nealkoholické nápoje, pivo a dokonce i ovoce a zeleninu. Dnes se již například káva a čaj do celkového množství vypitých tekutin nezapočítává, protože naopak tělo odvodňuje. Nedostatek tekutin spolu s nepravidelným pitným režimem může člověku způsobit řadu obtíží. Nesmírně důležité je hlídat dodržování pitného režimu u dětí. Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy spolu s Národním ústavem pro vzdělávání vydalo v roce 2014 dokument Pohyb a výživa- šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1.stupni. Pochopitelně je část tohoto dokumentu věnována pitnému režimu žáků. Zajistit vhodný nápoj pro děti ve školách není

až tak složité. Kvalitní pitná vody by měla téct z každého kohoutku. Ve škole by se neměly objevovat nápoje nezdravé, přeslazené a často plné jedovatých látek. Jako častý problém ve školách nevidím v zajištění špatného pitného režimu, nýbrž v tom, že učitelé nepouští děti na záchod v hodině. Chápu sice, že se děti „nemohou courat“ celou hodinu na toaletu, ale často malé děti ještě nedokáží odhadnout, kdy se jim bude chtít potřebu vykonat. O vyprázdnění střevního obsahu raději ani psát nebudu. Zkušenost, kdy učitelka nepustila dítě v první třídě na záchod „kakat“ již mám za sebou. Tato zkušenost zrovna veselá nebyla zejména pro dítě. Nemalé procento dětí proto z těchto důvodů buď nepije vůbec nebo pije málo, i když dítě s pitným režimem mimo školu nemá žádný problém. Děti, obzvláště ty nejmenší mají často strach z přeplněných toalet ve škole. Běžnou základní školu navštěvuje většinou přes pět set dětí a ty musí nuceně v určitý čas na toaletu. Jak může tedy škola zajistit dostatek prostoru pro takové množství záchodů? O přestávce jsou prostory toalety doslova zahlceny dětmi, a když mají nejmenší děti velké štěstí, nemusí se o ně dělit se žáky vyšších ročníků, kteří v nich vzbuzují doslova hrůzu (, Marádová 2010, Fořt 2013, Strunecká 2013).

Voda

Profesor fyziologie a neurologie Heinz Valtin uveřejnil v roce 2002 výsledky svých dlouhodobých výzkumů o prospěchu pití vody v prevenci kolorektálního karcinomu, srdečních onemocnění, rakoviny močového měchýře a v neposlední řadě uvedl řadu nemocí, jako únavový syndrom, artritidu, poruchy pozornosti, hypertenzi, deprese a další onemocnění, které kladně reagují na zvýšený přísun vody do lidského organismu. Jak jednoduché se pití vody může zdát. Není to ale ovšem tak. Minerální voda, ochucená voda, voda balená, voda pro kojence, voda z kohoutku nebo snad voda filtrovaná přes filtrační konvici? Vzhledem k tomu, že je kvalita vody v jednotlivých částech České republiky proměnlivá, je dobré zjistit si kvalitu vody na www stránkách státního zdravotního ústavu. Jako ideální řešení bychom mohli vidět filtrování kohoutkové vody přes filtrační zařízení. I zde je však ideální použít kvalitní výrobky k filtraci. Dle Fořta „*Minerální vody lze použít pro děti nad 3 roky věku jako menší část celkově konzumovaných tekutin. Obsah minerálních látek nesmí celkově překročit 500 mg/litr (nepočítá se kysličník uhličitý)*“ (Fořt 2013, str.116). Balená pramenitá voda či balená voda pro kojence není z cela ideální už z důvodu

balení vody do plastových lahví. Kojenecká voda by měla být balena do lahví skleněných (Fořt 2013, Strunecká 2012).

Čaj

Čaj je vhodný jako občasný doplněk vody. U dětí mezi nejvhodnější například při nadýmání můžeme volit čaj fenýklový, při nachlazení čaj šípkový a vhodný je také čaj rooibos, který na rozdíl od ostatních čajů neobsahuje žádný kofein (Fořt 2013).

Ovocné šťávy

Ovocné šťávy jsou zcela jistě vhodné, ale pouze jako doplněk pitného režimu a je dobré je ředit vodou (Fořt 2013).

Ostatní nápoje

Problémem většiny komerčních nápojů jsou především umělá barviva a umělá sladidla. V USA se každoročně zpracuje minimálně 7 milionů kilogramů umělých barviv v potravinářském průmyslu. A proč vlastně umělá barviva používáme? Protože mají o mnoho výraznější barvy, než barviva přírodní a děti tak více zaujmou barevnější nápoje. Mezi nejnebezpečnější a nejčastěji užívaná barviva u nás i ve světě patří E 120 (Košenila, Kyselina karmínová), E133 (brilantní modř), E 129 (Červeň allura AC) a mnoho dalších. Mezi nejnebezpečnější umělá sladidla řadíme aspartam. Celá řada těchto barviv a sladidel má prokazatelný vliv na zdraví dětí. Nekomerční výzkumy prokazují silný vliv na poruchy autistického spektra, poruchy pozornosti, hyperaktivitu, čtené jsou také alergické reakce a poukazuje se i na vliv vzniku rakoviny (Strunecká 2012).

1.3 Onemocnění související s výživou dětí

1.3.1 Obezita a nadváha

Neustále se zvyšující počet dětí s nadváhou či dětí obézních je problémem celosvětového měřítka. Jde společně ruku v ruce s dalšími komplikacemi ve věku dospělém v podobě nemocí s obezitou spojených jako jsou kardiovaskulární onemocnění, diabetes mellitus II. typu a nádorová onemocnění.

Obezita je komplexním problémem, netýká se pouze většího energetického příjmu než spotřeby energie. Velký energetický příjem jde ruku v ruce s nezdravým životním stylem,

nulovou fyzickou aktivitou, nevhodnou stravou a dalšími faktory, které ovlivňují zdraví dětí. Děti jdou snáze ovlivnit negativními faktory, které na ně působí z vnějšku. Místo bydliště, sociální status rodiny a v nejvyšší možné míře působí na své děti rodiče. Na děti je vyvíjen obrovský tlak. Tlak televizních reklam, stravovacích zvyklostí rodiny, kamarádů a v neposlední řadě vliv prostředí, ve kterém dítě tráví čas mimo domov. Mezi hlavní faktory pro vznik obezity u dětí řadíme obézní rodiče, sedavý způsob života rodičů, nezdravý životní styl, nízkou fyzickou aktivitu, jednotlivé velikosti porcí, stres a nízká cena nezdravých potravin. Těžko můžeme pozorovat aktivní rodiče věnující se cyklistice ve spojení s obézními dětmi. Prevence je nesmírně důležitá, díky ní můžeme předcházet jak nadváze, tak obezitě, ale také negativním dopadům, s ní spojených. K negativním dopadům, které jsou spojeny s obezitou a nezdravým životním stylem patří i diabetes mellitus (Fořt 2013). Dle státního zdravotního ústavu „*Pro posouzení hmotnosti používáme v běžné praxi u dětí do 5 let zařazení dítěte do percentilového pásma grafu hmotnosti k tělesné výšce, pro děti starší 5 let zařazení do pásma grafu BMI [Body Mass Index = hmotnost v kg / (tělesná výška v m)²]*“ (ČZÚ).

1.3.2 Diabetes mellitus

Diabetes mellitus řadíme mezi metabolické poruchy a s prudkým každoročním nárůstem pacientů postižených tímto onemocněním, diabetes řadíme i mezi onemocnění civilizace. Diabetes mellitus 2. Typu úzce souvisí s nezdravým, sedavým způsobem života, se špatným zvládnutím stresu a přílišných nárok, které na sebe klademe a bohužel v neposlední řadě také souvisí s obezitou, jejíž základy jsou mnohdy položeny již v dětství. Diabetes mellitus je též označován jako úplavice cukrová neboli cukrovka. Dle Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR se v roce 2016 léčilo necelých 862 tisíc občanů České republiky, z toho 424 tisíc osob mužského pohlaví a 437 tisíc osob pohlaví ženského.

Diabetes mellitus rozdělujeme na dva druhy :

- Diabetes mellitus I. typu – Přesný důvod vzniku není doposud znám, ovšem jako častý spouštěč onemocnění můžeme považovat genetické faktory. Onemocnění manifestuje v období dětství a za jeho projevy stojí ve většině případů nedostatečné množství inzulínu v organismu a je tak třeba ho tělu uměle dodávat pomocí inzulínových preparátů. Diabetelem I. typu trpí pouze 8,6 % všech nemocných.

Mezi nejčastější příznaky onemocnění patří: úbytek váhy, polydipsie, polyurie, hyperglykemické koma.

- Diabetes mellitus 2. typu – Základy tohoto onemocnění jsou v současné době stále se zvyšujícím počtem obézních dětí položeny již v dětství, a proto je nesmírně důležitá prevence I obezity. Za projevy 2. Typu diabetu stojí nejen nedostatečně produkované množství inzulínu v organismu, ale také jeho snížená funkce v těle. Jeho výskyt zaznamenáváme především u osob s nadváhou či obezitou, nedostatečnou fyzickou aktivitou, špatným stravováním a u osob prožívajících ve vysoké míře stres. Mezi nejčastější příznaky onemocnění řadíme: únavu, zvýšení pocitu hladu, neuritidy, opakované infekce, polyurii, polydipsii (www.uzis.cz, www.mte.cz)

Zubní kaz

Děti bychom měli již od útlého věku učit v zájmu jejich zdraví pečovat o chrup. Z hlediska vzniku zubního kazu lze za rizikové považovat pravidelný přísun sacharidů, a to především ve formě cukrovinek a slazených nápojů (www.oralb.cz).

1.3.4 Malnutrice a karenční stavy

Karenční stav je stav, při kterém se organismu nedostávají některé z důležitých látek jako třeba vitamíny, minerální látky, bílkoviny, sacharidy atp. V případě nedostatečného příjmu živin, které organismus nezbytně potřebuje ke správnému fungování vzniká stav nazývaný malnutrice neboli podvýživa. Světová zdravotnická organizace v dokumentu Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů řadí onemocnění malnutricí pod označení E40-E46.

- E40 Kwashiorkor- je dle Světové zdravotnické organizace důsledkem nedostatečného příjmu bílkovin potravou. Postihuje většinu hlavních orgánových systémů. Tato nemoc se vyskytuje především ve velmi chudých zemích, například v subsaharské Africe zejména při odstavu kojenečků, ve vyspělých zemích se u dětí neobjevuje a dnes se již spekuluje, zda je toto onemocnění způsobeno nedostatkem bílkovin (www.medicalnewstoday.com/articles/322453.php 2018).

- E41 Nutriční marasmus- těžká malnutrice
- E42 Marasmický kwashiorkor- řadí se k velmi vzácným onemocněním, je důsledkem onemocnění kwashiorkoru spojeným s marasmem.
- E43 Nespecifikovaná těžká protein-energetická podvýživa- vyznačuje se velkým úbytkem hmotnosti nebo nedostatečnou váhou jedince
- E44 Protein-energetická podvýživa středního a lehkého stupně
- E45 Opožděný vývoj následující po protein-energetické podvýživě- jedinci, kteří trpí komplikacemi spojenými s podvýživou se často potýkají i s problémy souvisejícími s nízkým věkem.
- E46 Neurčená podvýživa (www.uzis.cz, www.mte.cz).

Správná výživa a správné stravovací návyky patří od útlého dětství k důležitým faktorům ovlivňujících vývoj a zdraví člověka. Nezdravé potraviny by mohly zdravý vývoj dítěte narušit či ho poškodit. Vliv rodičů je zde naprosto rozhodující, neboť dítě je na ně v tomto směru zcela odkázáno.

Správná výživa a správné stravovací návyky patří od útlého dětství k důležitým faktorům ovlivňujících vývoj a zdraví člověka. Nezdravé potraviny by mohly zdravý vývoj dítěte narušit či ho poškodit. Vliv rodičů je zde naprosto rozhodující, neboť dítě je na ně v tomto směru zcela odkázáno.

2. Periodizace vývoje dítěte

Novorozenecké období

Novorozenecké období začíná koncem druhé doby porodní, tedy vypuzením plodu z těla matky. Zde končí také prenatální vývoj jedince. Dítě se z prostředí, ve kterém se nacházelo celých devět měsíců rodí do prostředí pro něj zcela neznámého, adaptuje se na nové prostředí. Toto období trvá 28 kalendářních dní (Machová 2016).

Kojenecké období

Je nazýváno dle způsobu krmení dítěte kojením. Mateřské mléko je pro dítě nepřírodnější potravou a na rozdíl od umělé výživy, která je vyráběna z mléka kravského obsahuje v různých obdobích od narození dítěte specifické látky dle jeho potřeb. Stejně tak, jako žena

těhotná i žena po porodu, která dítě kojí by měla věnovat pozornost výběru vhodných potravin. Strava by měla být rozmanitá a vyvážená. Nevhodné potraviny či nevhodné a nebezpečné látky, které žena vstřebá by mohly projít přes její organismus do mateřského mléka a mohly by způsobit neklid, nadýmání, případně by mohly negativně ovlivnit jak psychický, tak fyzický vývoj dítěte. Mezi nevhodné potraviny při kojení můžeme zařadit tučná masa, sladká a slaná jídla, umělá barviva a sladidla, tepelně neupravené výrobky, jako syrová vejce, nepasterizované mléčné výrobky a maso. Velké riziko přenosu do mateřského mléka hrozí u nadměrného množství kofeinu, jakéhokoli množství alkoholu, drog a nikotinu. Období kojenecké začíná 29.den po narození a končí 1 rokem života dítěte. Toto období se vyznačuje prudkým vzestupem tělesné váhy a výšky kojence, rozvojem psychomotorických schopností (Marádová 2010, Machová 2016).

Batolecí věk

Jako batolecí věk označujeme období od konce prvního roku života do ukončeného třetího roku života dítěte. V tomto období nadále pokračuje velmi intenzivní vývoj svalstva a kostry, mozku, dozrává imunitní systém, rozvíjí se jemná motorika, komunikace, růst se však začíná zpomalovat. Výživa batolat se již začíná blížit stravě dospělých. Stále by ale měl převládat mléčný základ, doplněný o několik příkrmů během dne (Marádová 2010, Machová 2016).

Předškolní věk

Do období předškolního věku zahrnujeme děti mezi čtvrtým až šestým rokem. V těchto letech se rozvíjí duševní i motorické dovednosti, dítě se pomalu, ale jistě začíná osamostatňovat, intenzivně se rozvíjí inteligence, sociální dovednosti. Výživa u dětí, které jsou ve věku předškolním, už neleží jen na bedrech rodičů, ale podílí se na ní převážně jídelna v mateřské škole. Dítě, jež navštěvuje mateřskou školu je nuceno po většinu dní v týdnu konzumovat stravu připravenou v mateřské škole. Nejen, že jsou děti velmi často odměňovány za to, když sní jako první oběd, ale mnohdy jsou děti v mateřské škole ke konzumaci jídel nuceny (Machová 2016, Marádová 2010).

Mladší školní věk

Nelze přesně definovat, kdy dítě přechází z období předškolního do období mladšího školního věku a stejně tak nelze určit přesný časový mezník mezi přechodem mladšího

školního věku a školního věku staršího. K tomuto přechodu nedochází náhle, ale pozvolna. Dle Tomáše Periče proto není možno říci: „*Dnes je ti jedenáct let, gratuluji, přecházíš do období staršího školního věku*“ (Perič 2012, str.23). Děti nemůžeme považovat za malé dospělé. Liší se od sebe zásadní způsobem a to především jinou stavbou těla, psychickou vyspělostí, vnímáním, myšlením a mnohým dalším. Každoročně by se měla zvýšit výška dítěte o 6-8 cm. Spolu s výškou a váhou se také zvětšují a dozrávají vnitřní orgány. Kapacita plic se spolu s jejich růstem zvětšuje, dochází ke změnám tvaru těla, zakřivení páteře, osifikaci kostí. Dítě nastupuje do školy mezi šesti až sedmi lety a to v době, kdy by mělo být fyzicky, psychicky, sociálně i emocionálně připraveno. Samotný přechod mezi obdobím předškolního věku a mladšího školního věku je pro děti velmi náročný a to jak fyzicky, tak psychicky. Dítě musí přijmout změnu sociální role, mělo by respektovat autoritu, snadno se začlenit do kolektivu a pokud možno bez větších obtíží zvládat zadané úkoly. Nemalé procento dětí je ještě pro vstup do školy nepřipraveno. Vyvážená a plnohodnotná strava má vliv jak na organismus dospělého člověka, tak i na organismus dětí. Výživě dětí by proto měla být věnována zvýšená pozornost. A to proto, že v tomto období nejenže dochází k neustálému růstu a vývoji člověka a nedostatek optimálního množství živin může způsobit problémy ve vývoji a růstu, ale také proto, že si již od útlého věku osvojujeme stravovací návyky. Nevhodné stravování a nezdravá výživa můžou zpravidla zanechat trvalé následky, které mohou přetrvávat nejen po celé dětství, ale také až do konce života. Důležité je u dětí dbát na pestrou a vyváženou stravu, pravidelnost stravovacího režimu a v neposlední řadě dohlédnout na přiměřený pitný režim. Dítě by mělo jíst v klidném a tichém prostředí bez televize, nemělo by rychle jíst, neboť potraviny, které nejsou snčeny v klidu střeva dostatečně nestráví a jsou tudíž vhodnou potravou pro bakterie, které negativně ovlivňují další trávení a střevní mikroflóru. Děti jsou denně v kontaktu se širokým kolektivem dětí, kde zpravidla dochází k rozmanitému porušování zásad správné výživy a hygieny. Negativními fenomény jsou široké nabídky fastfoodu, automaty s nejrůznějšími pochutinami, nápoji plnými cukru, umělých aromat a barviv a opravdu velké působení reklam na děti. Vhodné složení výživy může hrát důležitou roli v prevenci infekčních onemocnění u dětí a civilizačních onemocnění. Vhodným složením výživy u dětí můžeme předcházet řadě infekčních a civilizačních onemocnění, především tolik rozšířené obezity, která může úzce souviset v dospělém věku s mnoha dalšími nemocemi. Proto je nesmírně

důležité sledovat správný poměr a množství živin, které dítě přijme. Dbát na základní pravidla výživy dětí a vyvarovat se těchto chyb, mezi které nejčastěji řadíme:

- Nepravidelný stravovací režim
- Nadměrná konzumace umělých sladidel, aromat a barviv
- Konzumace hotových pokrmů
- Nadměrná konzumace sladkostí a vysoký příjem cukru
- Nepřiměřené použití soli
- Nedostatečný příjem vlákniny
- Nedostatečný příjem tekutin
- Nedostatek bílkovin
- Častá konzumace smažených pokrmů a uzenin
- Návštěvy fastfoodu
- Nedostatek a mnohdy i nulová konzumace ovoce a zeleniny
- Nízký příjem kvalitních bílkovin
- Velké porce (Strunecká 2014, Machová 2016, Perič 2012, Langmeier 1991)

Starší školní věk a období adolescence

Marie Vágnerová charakterizuje toto období takto: „*Období dospívání je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí. Zahrnuje jednu dekádu života, od 10 do 20 let. V tomto období dochází ke komplexní proměně osobnosti ve všech oblastech: somatické, psychické i sociální. Mnohé změny jsou primárně podmíněny biologicky, ale vždycky je významně ovlivňují psychické a sociální faktory, s nimiž jsou ve vzájemné interakci*“ (Vágnerová 2012, str.367). Již děti v předškolním věku by měly vědět, co je základem zdravé výživy a měly by mít pevně položené základy stolování, které by měly praktikovat i v období dospívání (Vágnerová 2012).

3. Vývoj práv dítěte

„*Dítětem se rozumí každá lidská bytost mladší 18 let, pokud podle právního řádu, jež se na dítě vztahuje, není zletilosti dosaženo dříve. Výbor práva dítěte, výkonný orgán řídící se Úmluvou o právech dítěte, doporučuje všem zemím, aby přehodnotily hranici dospělosti,*

pokud je stanovena pod 18 let věku“

(www.unicef.cz/odkazove_zdroje_textove_materialy/prava_deti/hlavni_principy.pdf).

Úmluva o právech dítěte je mezinárodní smlouva vymezující občanská, sociální, kulturní, politická a ekonomická práva dětí. Úmluva byla přijata 20. listopadu 1989 valným shromážděním Organizací spojených národů. Nepřijali ji ze 195 států pouze dva, a to Somálsko a Spojené státy americké. Na dodržování práv dítěte a povinnosti státu dohlíží Výbor pro práva dítěte Organizace spojených národů (Unicef, 2017).

Historické etapy vývoje práv dítěte

Děti pro nás znamenají mnoho. Snažíme se dětem již od početí dát maximum lásky, péče a porozumění. Ne vždy tomu tak ale bylo. V historii se můžeme setkat s rozličným přístupem rodičů k dětem a nejen těm, ale celé společnosti napříč celým světem. Děti to měly o poznání složitější než v dnešní době. Neměly žádná práva a dospělí vůči nim neměli žádné povinnosti. Dětská práva v průběhu historie doznala značných změn. Tyto změny bychom mohli rozdělit do 6 etap (Dunovský, 1999)

Etapa 1 - období infanticidy

Děti to od starověku do čtvrtého století po Kristu neměly vůbec jednoduché. Hodnota dítěte se rovnala nule, bylo chápáno jako věc. Rodiče děti nebrali jako svéprávné tvory, dokud se nestaly dospělými. Dítě bylo majetkem především otce a ten s ním mohl dělat cokoli, co ho jen napadlo. Často byly děti prodávány do otroctví či dokonce ponechány někde samotné svému osudu (Dunovský, 1999).

Etapa 2 - období zanedbávání a nezájmu o dítě

Ani ve druhé etapě to děti neměly jednoduché, nebyly o tom o moc lépe než v období infanticidy. Druhá etapa začala ve čtvrtém století po Kristu a trvala až do třináctého století. Změny v chování vůči dětem nebyly nikterak zásadní. S příchodem křesťanství přišly změny pouze ideologické. Bylo zakázáno děti zabíjet, ale i přes tento zákaz byly děti nadále zabíjeny. Děti byly nadále majetkem dospělých a i jako s dospělými nimi bylo zacházeno (Dunovský, 1999).

Etapa 3 - ambivalentní přístup k dítěti

Třetí etapa začala ve čtrnáctém století a pokračovala až do století sedmnáctého. Dětem začalo svítat na lepší časy. Toto období je spojováno se zvyšováním zájmu o děti a o jejich potřeby. Nejvýznamnějším představitelem etapy ambivalentního přístupu k dítěti je Jan Ámos Komenský. Zcela zásadním způsobem ovlivnil celou moderní pedagogiku (Dunovský, 1999).

Etapa 4 - období intruze

Ambivalentní přístup k dítěti přešel plynule do období intruze v osmnáctém století. Rodiče se již více začali zajímat o potřeby dítěte a alespoň z nějaké části je uspokojovat. Zároveň se snažili pečovat o děti očividně trpící a strádající. Mezi nejznámější představitele této doby patří Jean-Jacques Rousseau, Voltaire a Johann Heinrich Pestalozzi (Dunovský, 1999).

Etapa 5 - období socializační

Socializační období pokrývá celé devatenácté století a sahá až do poloviny století dvacátého. V tomto období stoupá hodnota dětí stále výš, společnost má zájem o poznání života i vývoje dítěte a o další poznávání jeho potřeb. Prohlubuje se zájem o opuštěné, nemocné a chudé děti často nucené do náročné práce pod zemí a v továrnách. Začínají se objevovat zákony vztahující se k pracujícím dětem, zejména určení doby, po kterou mohou děti pracovat, zákaz práce pod zemí a na konci devatenáctého století byla dokonce práce dětí do patnácti let úplně zakázána (Dunovský, 1999).

Etapa 6 - podpora a pomoc dítěti ve vyrovnávání všech jeho nezralostí, způsobených stupněm vývoje a náležitě nerozvinuté obranyschopnosti a nutnosti mu pomáhat zvládat nejrůznější zátěže

Šestá etapa začala v polovině dvacátého století a trvá dodnes. V důsledku vývoje se měnila i úloha dítěte, které se postupně stalo plnohodnotným partnerem rodičů. Dětství začalo být bráno jako nezbytně důležité období pro další zdravý vývoj v dospělého člověka. V roce 1924 Spojené národy přijaly Ženevskou deklaraci práv dítěte. 24. Října roku 1945 byla založena Organizace spojených národů namísto Spojených národů a ta v roce 1948 vydala Všeobecnou chartu lidských práv a v roce 1959 k ní přibyla i Charta práv dítěte. Jeden z nejdůležitějších dokumentů však vzniká až dvacátého listopadu roku 1989 a je to Úmluva

o právech dítěte, ve které jsou vymezeny práva dítěte, povinnosti státu a rodičů. Závazně potvrdilo platnost tohoto obzvláště důležitého dokumentu 193 států vyjma dvou. Spojené státy americké a Somálsko Úmluvu o právech dítěte neratifikovalo (Dunovský, 1999).

Praktická část

1. Cíle výzkumného šetření

Cílem praktické části této bakalářské práce je zjistit pomocí empirického výzkumu, jestli se děti mladšího školního věku v daném období stravují zdravě či nikoli. Prvním dílčím cílem je zjistit, co děti nejčastěji pijí. Druhý dílčí cíl je zjistit, zda děti pravidelně obědvají. Třetím dílčím cílem je zjistit, zda je více žáků, kteří nesnídají. Čtvrtým dílčím cílem je zjistit, zda děti konzumují ovoce a zeleninu každý den.

2. Výzkumné otázky

Výzkumné otázky jsou zaměřeny především na pravidelné stravování dětí a jejich pitný režim.

Otázka č. 1

Co pijí děti nejčastěji během dne?

Otázka č. 2

Obědvají děti pravidelně?

Otázka č. 3

Je více žáků, co nesnídá?

Otázka č. 4

Konzumují děti každý den ovoce a zeleninu?

3. Průběh šetření

Sběr dat jsem realizovala rozdáním dotazníků na dvou základních školách v Roudnici nad Labem. První školu jsem si vybrala z důvodu školní docházky mých dcer na této základní škole. Po souhlasu ředitelky školy PaedDr. Zuzany Zrzavé a oznámení rodičům o probíhajícím dotazníkovém šetření mi třídní paní učitelka nabídla, že s dětmi dotazníky vyplní při hodině přírodovědy. Paní učitelka požádala i kolegyni z vedlejší třídy, aby dotazníky s dětmi vyplnila. Vyplněné dotazníky jsem si za týden přišla vyzvednout. Tato

Základní škola a mateřská škola Roudnice nad Labem, Školní 1803 byla v pořadí třetí základní škola, která se otevřela v Roudnici nad Labem. Návrh školy vyprojektoval architekt Ing. Josef Poříz. Dispozice byla navržena jako moderní školní budova s několika pavilony. V projektu se počítalo s kabinety učitelů, s knihovnou s čítárnou, se speciálními učebnami, dílnami a dvěma tělocvičnami. Jeden pavilon zahrnoval školní jídelnu a školní družinu, ve druhém pavilonu byly umístěny místnosti pro 18 tříd žáků 1. – 9. Ročníku. Výstavba školy započala na jaře roku 1976 a i přes množství problémů zejména při jejím dokončování byla škola předána 31.8.1977 a 1.9.1977 byla slavnostně otevřena a zahájen první školní rok. Školu v novém školním roce navštěvovalo 535 dětí nejen z Roudnice, ale také z obcí v jejím okolí. V současné době má základní škola kapacitu 680 žáků, mateřská škola 48 dětí a školní jídelna 1000 strážníků. Aktuálně školu navštěvuje 618 žáků, z toho je 56 žáků mateřské školy, 15 žáků přípravné třídy, z 1.stupně 355 žáků a z 2.stupně 192 žáků.

Druhou základní školu jsem si vybrala na základě doporučení paní učitelky ze základní školy, kde jsem prováděla první dotazníkové šetření. Po domluvě jsem dotazníky přinesla, probraly jsme otázku po otázce a bylo dohodnuto, že si pro ně za týden přijdu. Vyplněné dotazníky jsem si dle domluvy vyzvedla. Budova 2. Základní školy Jungmannova byla původně koncipována jako víceleté gymnázium se školní kaplí a botanicou zahradou. 9.května 1945 bylo město Roudnice nad Labem bombardováno a došlo k částečnému zničení budovy. Gymnázium, které bylo v budově již od roku 1883 se o deset let později přestěhovalo do jeho současné budovy. V září 1956 se zde nastěhovala osmiletá střední škola, která byla propojena se školou základní. V roce 1961 školu přejmenovali na devítiletou základní školu. S postupným zvyšováním počtu žáků bylo nutno školu rekonstruovat a rozšířit o další třídy a kabinety a to vše pouze za pomoci pedagogů, rodičů a žáků. V současné době základní školu navštěvuje 768 dětí.

Charakteristika respondentů

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 108 žáků, jejichž věk se pohyboval mezi 9-10 lety. Z celkového počtu respondentů byla 55 dívek a 53 chlapců.

Vyhodnocení dotazníků

Otázka č.1 - Pohlaví?

Otázkou č.1 jsem chtěla zjistit, jaký je počet dívek versus chlapců, protože mě zajímá, zda budou chlapci odpovídat podobně nebo jinak nežli dívky. Z počtu 108 dětí, které dotazník vyplnily, bylo dohromady ze Základní školy v Roudnici nad Labem Jungmannova 660 a ze Základní a mateřské školy v Roudnici nad Labem Školní 1803 celkově 53 chlapců a 55 dívek.

Tabulka 1-otázka č.1

Dívky	55	51 %
Chlapci	53	49 %
Celkem dětí	108	100 %

Otázka č.2 - Snídáš?

Otázku č.2 jsem žákům položila proto, abych zjistila, kolik procent z celkového počtu dětí snídá a zdali snídá větší počet chlapců než dívek. Myslím si totiž, že snídaně je základ dne. 20 % - 25 % z energetického denního příjmu by měla představovat snídaně. I v noci tělo spotřebuje určitou část energie pro zachování základních životních funkcí, proto je nesmírně důležité, doplnit po noci energii. Z celkového počtu dívek a chlapců z obou škol odpovědělo na tuto otázku ano, snídám 49 dívek, což odpovídá 89 % z dívek, které jsem oslovila a 44 chlapců, což odpovídá 83 % chlapců. Ne, nesnídám odpovědělo 6 dívek, což je 11 % z dotázaných dívek a 8 chlapců, což odpovídá 15 % chlapců a pouze 1 chlapec uvedl, že snídá občas, což jsou 2 % z dotázaných chlapců.

Tabulka 2-otázka č.2

Snídáš?	Ano		Ne		Občas		Celkem	
Dívky	49	89 %	6	11 %	0	0%	55	100%
Chlapci	44	83 %	8	15%	1	2 %	53	100%

Otázka č.3 - Pokud snídáš, kde?

Z celkového počtu dětí, které snídají, zakroužkovalo variantu A) snídám doma 47 dívek, což je 96 % z dotázaných dívek, které snídají a 41 chlapců, což odpovídá 93 % z dotázaných chlapců, kteří snídají. Pouze 2 dívky na otázku, kde snídají, zakroužkovaly variantu B) po cestě do školy, což jsou 4 % z oslovených dívek a totéž odpověděli 2 chlapci, což je 5 % ze snídajících chlapců. Jediný chlapec, který snídá pouze občas zakroužkoval variantu A) doma. Variantu C) snídám ve školní družině, variantu D) snídám před vyučováním ani Variantu E) jiné, nevyužil ani jeden respondent.

Tabulka 3-otázka č.3

Pokud snídáš, kde?	A)doma		B)na cestě do školy		C)ve školní družině		D)před vyučováním		E)jiné		Celkem odpovědí	
Dívky	47	96%	2	4 %	0	0%	0	0%	0	0	49	100%
Chlapci	41	93%	2	5 %	0	0%	0	0%	1	2%	44	100%

Otázka č.4 - Co nejčastěji jíš ke snídani?

Ze 49 dívek, jež odpověděly, že snídají, jich 8, což odpovídá 16 % zakroužkovalo variantu A) nejčastěji konzumují ke snídání sladké pečivo, 12 dívek uvedlo variantu B) nejčastěji snídám rohlík nebo chleba se šunkou, salámem či sýrem, to odpovídá 24 %. Pouze 3 dívky, což odpovídá 6 %, zakroužkovalo variantu C) ráno snídám ovoce, 14 dívek, což odpovídá 30 % označilo jako odpověď variantu D) a to, že nejčastěji snídá cereálie a 12 dívek, 24 % využilo variantu E) nejčastěji snídám jogurt. Je zajímavé, že ani jeden chlapec z dotázaných nevedl jako nejčastější variantu snídání ovoce. 24 chlapců, to je 53 % uvedlo variantu D) snídám cereálie, 13 chlapců, což je 29 % zakroužkovalo variantu B) nejčastěji snídám rohlík nebo chleba se šunkou, salámem či sýrem. Pouze 4 chlapci, což je 9 % jako nejčastější snídání uvedlo variantu A) sladké pečivo a stejný počet chlapců, což odpovídá 9 % zakroužkovalo variantu E) nejčastěji snídám jogurt. Variantu F) jiné, nevyužil nikdo.

Tabulka 4-otázka č.4

Co jíš nejčastěji k snídani?	A)sladké pečivo		B)rohlík/chleba se šunkou/sýrem		C)ovoce		D)Cereálie		E)jogurt		F)jiné		Celkem	
Dívky	8	16%	12	24%	3	6%	14	30%	12	24%	0	0%	49	100%
Chlapci	4	9%	13	29%	0	0%	24	53%	4	9%	0	0%	45	100%

Otázka č.5 – Co nejčastěji piješ k snídani?

Jako nejčastější nápoj uvedlo variantu A) nejčastěji piji ke snídani čaj 20 dívek, to je 36 % z dotázaných dívek a 23 chlapců, což je 43 % z dotázaných chlapců. Druhým nejčastějším nápojem k snídani je stejně jak u dívek, tak i u chlapců kakao. Variantu D) tudíž označilo 14 dívek, tedy 25 % z dívek a 18 chlapců, což je 34 % z chlapců. Dále 13 dívek, což je 24 % uvedlo jako nejčastější variantu nápoje k snídani variantu C) piji vodu. U chlapců je voda nejméně oblíbeným nápojem. Jako nejčastější nápoj ji označilo pouze 6 % chlapců, což odpovídá počtu 3 chlapců z dotázaných. Pouze 10 % dívek a 8 % chlapců označilo jako nejčastější nápoj ke snídani variantu B) nejčastěji piji džus. 5 % dívek, což jsou 3 z dotázaných dívek a 5 chlapců, což odpovídá 9 % z dotázaných chlapců vůbec nepijí. Variantu E) jiné, nikdo nevyužil.

Tabulka 5-otázka č.5

Co nejčastěji piješ ke snídani?	A)čaj		B)džus		C)vodu		D)kakao		E)jiné		nepijí		Celkem	
Dívky	20	36%	5	10%	13	24%	14	25%	0	0%	3	5%	55	100%
Chlapci	23	43%	4	8%	3	6%	18	34%	0	0%	5	9%	53	100%

Zdroj: Výzkumné šetření

Otázka č.6 – Svačíš o velké přestávce?

100 % dívek z 55 uvedlo, že o velké přestávce svačí. U chlapců svačí pouze 89 %, což je 47, dalších 5 chlapců, což je 9 % uvedlo, že vůbec nesvačí a 1 chlapec, to jsou 2 % z dotázaných chlapců svačí pouze občas.

Tabulka 6-otázka č.6

Svačíš o přestávce?	Ano		Ne		Občas		Celkem	
Dívky	55	100%	0	0%	0	0%	55	100%
Chlapci	47	89%	5	9%	1	2%	53	100%

Zdroj: Výzkumné šetření

Otázka č.7 – Pokud svačíš, svačinu máš odkud?

87 % dívek zakroužkovalo variantu A) svačinu si nejčastěji nosím z domova, to odpovídá počtu 48 dívek a pouhých 13 % dívek, což odpovídá zbylým 7 dívkám uvedlo variantu B) kupuji si svačinu po cestě do školy. U chlapců si jich většina, 96 % v počtu 48 nosí z domova, což je varianta A). 1 chlapec, což jsou 2 % využil varianty B) svačinu kupuje po cestě do školy a stejně tak si 1 chlapec, to jsou 2 % z chlapců, kteří svačí, zakroužkoval variantu C) kupuji si nejčastěji svačinu ve škole v automatu. Variantu E) jiné, nikdo z respondentů nevyužil.

Tabulka 7-otázka č.7

Svačinu máš odkud?	A)z domova		B)koupím si ji cestou do školy		C)Z automatu		D)jiné		Celkem	
Dívky	48	87%	7	13%	0	0%	0	0%	55	100%
Chlapci	46	96%	1	2%	1	2%	0	0%	48	100%

Zdroj: Výzkumné šetření

Otázka č.8 – Co máš nejčastěji k dopolední svačině?

Z 53 dotazovaných chlapců, jich 25 zakroužkovalo variantu A) svačím rohlík se šunkou, což je 52 %. Další 3 chlapci, to je 6 % mají nejčastěji k svačině buchtu nebo koláč, což je varianta B). 11 chlapců svačí nejčastěji chleba s pomazánkou, což odpovídá 23 % a variantě C). 15 %, což je 7 chlapců zakroužkovalo variantu D) nejčastěji mám k svačině sušenky a pouhé 4 %, to jsou 2 dva chlapci, mívají nejčastěji k svačině variantu E) ovoce. I dívky mají nejvíce k svačině rohlík se šunkou, variantu A), a to 19 dotazovaných dívek, což odpovídá 35 %. 10 dívek svačí nejčastěji B) koláč či buchtu, což je 18 %. 11 dívek, to je 20 % má chleba s pomazánkou, což je varianta C), 9 dívek, což je 16 % využilo variantu D) sušenku a pouhých 6 dívek, což je 11 % vybralo jako nejčastější svačinu variantu E) ovoce. Ani jeden chlapec a ani jedna dívka neuvedli, že nejčastěji svačí zeleninu.

Tabulka 8-otázka č.8

Co máš nejčastěji k svačině?	A)rohlík se šunkou		B)koláč nebo buchtu		C)chleba s pomazánkou		D)sušenku		E)ovoce		F)zeleninu		Celkem	
Dívky	19	35%	10	18%	11	20%	16	36%	6	11%	0	0%	55	100%
Chlapci	25	52%	3	6%	11	23%	7	15%	2	4%	0	0%	48	100%

Zdroj: Výzkumné šetření

Otázka č.9 – Piješ během pobytu ve škole?

Všech 55 dotazovaných dívek, což je 100 %, ve škole pije. Chlapců nepije pouhých 6 %, což odpovídá 3 chlapcům z 53 dotazovaných.

Tabulka 9-otázka č.9

Piješ během pobytu ve škole?	Ano		Ne		Celkem	
	Číslo	Podíl (%)	Číslo	Podíl (%)	Číslo	Podíl (%)
Dívky	55	100%	0	0%	55	100%
Chlapci	50	94%	3	6%	53	100%

Zdroj: Výzkumné šetření

Otázka č.10 – Pokud ano, odkud máš pítí?

Nejčastěji využili dívky i chlapci variantu A) nápoje mám z domova a to v počtu 48 dívek, což je 87 % z dotázaných dívek a 44 chlapců, což je 88 % z chlapců, kteří odpověděli ano na otázku, zdali ve škole pijí. 5 dívek, to je 9 % a 2 chlapci, což jsou 4 %, uvedli, že během pobytu ve škole pijí vodu z vodovodu, což je varianta C). 4 chlapci, což je 8 % a 2 dívky, což jsou 4 %, uvedli, že si nápoje kupují v automatu ve škole, což je varianta B). Odpověď D) jiné, nevyužil ani jeden z respondentů.

Tabulka 10-otázka č.10

Odkud máš pítí?	A)z domova		B)z automatu		D)z vodovodu		E)jiné		Celkem	
	Číslo	Podíl (%)	Číslo	Podíl (%)	Číslo	Podíl (%)	Číslo	Podíl (%)	Číslo	Podíl (%)
Dívky	48	87%	2	4%	5	9%	0	0%	55	100%
Chlapci	44	88%	4	8%	2	4%	0	0%	50	100%

Zdroj: Výzkumné šetření

Otázka č.11 – Jaký nápoj převážně piješ dopoledne?

Dívky i chlapci nejčastěji pijí vodu se sirupem a to celkem 27 dívek, což je 49 % a 30 chlapců, což je 60 % z dotázaných chlapců. Vodu pije 12 chlapců, což je 24 % a 20 dívek, což je 36 %. Čaj mívá pouze 8 % chlapců, což jsou 4 z oslovených chlapců a 6 dívek, což je 11 % z oslovených dívek. Dvě zbylé dívky, což jsou 4 %, pijí džus. Z chlapců údajně nepije džus ani jeden, zbylí 4 chlapci, což je 8 % nejčastěji pijí limonádu.

Tabulka 11-otázka č.11

Jaký nápoj převážně piješ dopoledne?	Voda se sirupem		Voda		Čaj		Džus		Limonáda		Celkem	
Dívky	27	49%	20	36%	6	11	2	4%	0	0%	55	100%
Chlapci	30	60%	12	24%	4	8%	0	0%	4	8%	50	100%

Zdroj: Výzkumné šetření

Otázka č.12 – Obědváš pravidelně?

Variantu Ano, obědvám pravidelně, zakroužkoval stejný počet dotazovaných dívek i chlapců a to 49, což je 89 % ze všech 55 oslovených dívek a 92 % z 53 oslovených chlapců. Z dotázaných dívek jich 6, což je 11 % pravidelně neobědvá a dotázaní chlapci, kteří neobědvají jsou 4, což je 8 % z dotázaných chlapců.

Tabulka 12-otázka č.12

Obědváš pravidelně?	Ano		Ne		Celkem	
Dívky	49	89%	6	11%	55	100%
Chlapci	49	92%	4	8%	53	100%

Zdroj: Výzkumné šetření

Otázka č.13 – Pokud neobědváš, tak proč?

Zbylí 4 chlapci, což je 8 % a 6 dívek, což je 11 %, neobědvá, protože nemají hlad nebo nemají na oběd čas.

Tabulka 13-otázka č.13

Pokud neobědváš, tak proč?	Nemám hlad		Nemám čas		Celkem	
Dívky	2	33%	4	67%	6	100%
Chlapci	1	25%	3	75%	4	100%

Otázka č.14 – Pokud obědváš, tak kde?

Ze 49 chlapců jich 37, což je 76 %, uvedlo variantu A) obědvám ve školní jídelně. 11 chlapců, což je 22 %, zakroužkovalo variantu B) obědvám doma a 1 chlapec, což jsou 2 %, si kupuje oběd po cestě ze školy, což je varianta C). Ze 49 dívek jich 35, což je 71 % má pravidelně oběd ve školní jídelně, což je varianta A). 9 dívek, což je 18 % zakroužkovalo variantu B) obědvám doma, 3 dívky, což je 6 % z dívek, které pravidelně obědvají využilo variantu C) Kupuji si pravidelně oběd někde po cestě ze školy a 2 dotazované dívky, což jsou 4 %, vyplnily variantu D) jiné, a to tak, že obědvají u babičky nebo u maminky v práci.

Tabulka 14-otázka č.14

Pokud obědváš, tak kde?	A)ve školní jídelně		B)doma		C)kupuji si oběd		D)u babičky, u maminky v práci		Celkem	
Dívky	35	71%	9	18%	3	6%	2	4%	49	100%
Chlapci	37	76%	11	22%	1	2%	0	0%	49	100%

Zdroj: Výzkumné šetření

Otázka č.15 – Když jsi ve školní družině nebo když přijdeš ze školy domů, dáš si něco k jídlu?

Z dotazovaných 53 chlapců, si 44, což je 83 % po příchodu domů nebo ve školní družině dá něco k jídlu, 17 %, což je 9 chlapců nic k jídlu nekonzumuje. Celkem si 47 oslovených dívek,

což je 85 % z oslovených dívek po vyučování dá něco k jídlu. Zbýlých 8 dívek, což je 15 % si nedá nic, protože nemá hlad.

Tabulka 15-otázka č.15

Svačíš odpoledne?	Ano		Ne		Celkem	
Dívky	47	85%	8	15%	55	100%
Chlapci	44	83%	9	17%	53	100%

Zdroj: Výzkumné šetření

Otázka č. 16 – Pokud ano, co nejčastěji?

45 %, což je 21 dívek, na otázku, co nejčastěji konzumují k odpolední svačině využilo variantu B) ovoce nebo zeleninu, 25 %, což je 12 dívek konzumuje nejčastěji sušenky, což je varianta A). 7 dívek zakroužkovalo variantu C) jogurt, což je 15 % z dívek, které si dají něco k odpolední svačině a dalších 7 dívek, což je 15 %, má k odpolední svačině nejčastěji pečivo, což je varianta D). Největší počet z oslovených chlapců a to 14, což je 32 % svačí sušenky, variantu A). 12 chlapců, což je 28 % variantu D) pečivo, 9 chlapců, což je 20 % B) ovoce či zeleninu, 7 z oslovených chlapců, což je 16 % si dá jogurt, což je varianta C). Pouze dva chlapci využili variantu E) jiné. 1 chlapec, což jsou 2 % z dotázaných chlapců, jí pravidelně po škole koláč s tvarohem a 1 chlapec, což jsou 2 % nejčastěji konzumuje sušenky a k tomu si dá ovoce.

Tabulka 16-otázka č.16

Pokud ano, co nejčastěji?	A)sušenky		B)ovoce nebo zeleninu		C)jogurt		D)pečivo		E)koláč s tvarohem		E)sušenky s ovocem		Celkem	
	počet	procento	počet	procento	počet	procento	počet	procento	počet	procento	počet	procento	počet	procento
Dívky	12	25%	2	45%	7	15%	7	15%	0	0%	0	0%	47	100%
Chlapci	14	32%	9	20%	7	16%	12	28%	1	2%	1	2%	44	100%

Zdroj: Výzkumné šetření

Otázka č. 17 – Co míváš nejčastěji k večeři?

Z 53 chlapců z obou základních škol jich nejvíce a to 26, což je 50 % využilo variantu C) a to, že má nejčastěji k večeři rohlík nebo chleba. 6 chlapců, což je 11 % zakroužkovalo A) nejčastěji k večeři mám palačinky, 7 chlapců, což je 13% nejčastěji večeří pizzu, což je varianta B). 7 chlapců, což je 13 % D) omáčku, 7 chlapců, což je 13 % má nejčastěji k večeři nějaké jiné sladké jídlo, což je E). Dívky nejčastěji večeří za D) omáčku a to z 55 dotazovaných dívek 20, což je 26 %, dále 17 dívek, což je 32 % konzumuje k večeři C) rohlík/chleba, 9 dívek, což je 17 % jí A) palačinky a také 9 z dívek, což je 16% uvedlo jako nejčastější večeří variantu B) pizzu a variantu E)jiné sladké jídlo neuvedla žádná z dívek.

Tabulka 17-otázka č.17

Nejčastější večeře?	A)palačinky		B)pizzu		C)rohlík nebo chleba		D)omáčku		E)jiné sladké jídlo		Celkem	
Dívky	9	17%	9	17%	17	31%	20	35%	0	0%	55	100%
Chlapci	6	11%	7	13%	26	50%	7	13%	7	13%	53	100%

Otázka č.18 – Ochutnávaš rád jídla, která neznáš?

Z 55 oslovených dívek jich 32, což je 58 % rádo ochutnává jídla, která nezná. 23 dívek, což je 42 % nerado ochutnává jídla, která nezná. U chlapců je to podobné jako u dívek, většina ráda ochutná jídla, která nezná. Je to 35 chlapců, což je 66 % z oslovených. Zbýlých 18 chlapců, což je 34 %, nerado ochutnává neznámá jídla.

Tabulka 18-otázka č.18

Ochutnávaš rád jídla, co neznáš?	Ano		Ne		Celkem	
Dívky	32	58%	23	42%	55	100%
Chlapci	35	66%	18	34%	53	100%

Otázka č.19 – Jíš rád ovoce a zeleninu?

Z 53 chlapců jich 91 %, což je 48 chlapců rádo jí ovoce a zeleninu. Zbýlých 5 chlapců, což je 9 % nerado konzumuje ovoce nebo zeleninu. Z dívek pouze 1, to jsou 2 % z 55 oslovených nekonzumuje ráda zeleninu či ovoce.

Tabulka 19-otázka č.19

Máš rád ovoce a zeleninu?	Ano		Ne		Celkem	
	Číslo	Podíl (%)	Číslo	Podíl (%)	Číslo	Podíl (%)
Dívky	54	98%	1	2%	55	100%
Chlapci	48	91%	5	9%	53	100%

Otázka č.20 – Máš k jídlu zeleninu a ovoce každý den? Pokud ano, kolikrát denně asi?

42 chlapců, což je 79 % uvedlo, že má k jídlu ovoce a zeleninu každý den. Nejvíce z nich a to 24, což je 57 % z celkového počtu odpovědělo na otázku, kolikrát denně asi, konzumuje ovoce a zeleninu jednou za den, 11 chlapců, což je 26 % dvakrát za den, 5 chlapců, což je 12 % třikrát během dne a pouze 2 chlapci, což je 5 % konzumuje ovoce nebo zeleninu čtyřikrát za den. Z 55 dotazovaných dívek konzumuje ovoce a zeleninu každý den 48 dívek, což je 87 %. Ze 48 dívek jich 27 konzumuje ovoce a zeleninu dvakrát denně, což je 56 %, 15 dívek jedenkrát denně, což je 32 %, třikrát denně pouze 1 dívka, což jsou 2 %. Čtyřikrát denně pouze 2 dívky, což jsou 4 % a pětikrát za den konzumují ovoce a zeleninu 3 dívky, což je 6 % z dívek, které odpověděly, že mají k jídlu ovoce a zeleninu každý den.

Tabulka 20-otázka č.20

Máš k jídlu ovoce a zeleninu každý den?kolikrát asi?	Ano,1x		Ano,2x		Ano,3x		Ano,4x		Ano,5x		Celkem	
	Číslo	Podíl (%)	Číslo	Podíl (%)	Číslo	Podíl (%)	Číslo	Podíl (%)	Číslo	Podíl (%)	Číslo	Podíl (%)
Dívky	15	32%	27	56%	1	2%	2	4%	3	6%	48	100%
Chlapci	24	57%	11	26%	5	12%	2	5%	0	0	42	100%

Otázka č.21 – Co ti vůbec nechutná?

Citují odpovědi dívek:

- Cuketa, ananas, játra, houby, olivy, rajčata, rajská omáčka, ryby, vepřové maso, sýr, jogurt, lilek, koprová omáčka, cibulačka, čočka, hrachovka, pálivé jídla, lečo, brokolice, česnek, jablko, salám, hruška,, vajíčka, banán, zelenina i ovoce, jitrnice, jídlo ze školní jídelny, špenát, rozinky, kapusta.

Nejvíce se u dívek opakovaly odpovědi: houby, játra, ryby, vejce, koprová omáčka a špenát.

Citují odpovědi chlapců:

- Houby, sekaná, sladká jídla, rajče, čočka, koprová omáčka, maso, držková polívka, olivy, ryby, dušená mrkev, brokolice, vajíčka, krupicová kaše, játra, cibule, zelenina, brambory, sushi, mořské plody, paprika, pálivé pokrmy.

U chlapců se nejčastěji opakovaly stejně jako u dívek houby, játra, ryby a čočka.

Tabulka 21-otázka č.21

Co ti vůbec nechutná?	Dívky		Chlapci	
Houby	8	14,55%	10	18,87%
Sekaná		0%	1	1,89%
Cuketa	1	1,82%	0	0%
Ananas	1	1,82%	0	0%
Játra	5	9,09%	7	13,21%
Olivy	1	1,82%	4	7,55%
Rajčata	1	1,82%	1	0%
Čočka	1	1,82%	5	9,43%
Rajská	1	1,82%	0	0%
Ryby	7	12,73%	7	13,21

Maso	1	1,82%	1	1,89%
Sýr	1	1,82%	0	0%
Jogurt	1	1,82%	0	0%
Lilek	1	1,82%	0	0%
Koprovka	2	3,64	2	3,77%
Cibulačka	1	1,82%	0	0%
Hrachovka	1	1,82%	0	0%
Pálivé jídla	1	1,82%	1	1,89%
Brokolice	1	1,82%	1	1,89%
Lečo	1	1,82%	0	0%
Česnek	1	1,82%	0	0%
Jablka	1	1,82%	0	0%
Salám	1	1,82%	0	0%
Špenát	2	3,64	0	0%
Hruška	1	1,82%	0	0%
Vejce	5	9,09%	1	1,89%
Banán	1	1,82%	0	0%
Zelenina i ovoce	1	1,82%	0	0%
Špenát	1	1,82%	0	0%
Jitrnice	1	1,82%	0	0%
Jídlo ze školní jídelny	1	1,82%	0	0%
Rozinky	1	1,82%	0	0%

Kapusta	1	1,82%	0	0%
Sladká jídla	0	0%	1	1,89%
Držková polívka	0	0%	2	3,77%
Dušená mrkev	0	0%	1	1,89%
Krupice	0	0%	3	5,66%
Cibule	0	0%	1	1,89%
Zelenina	0	0%	1	1,89%
Brambory	0	0%	1	1,89%
Sushi	0	0%	1	1,89%
Mořské plody	0	0%	1	1,89%
Paprika	0	0%	1	1,89%
Celkem	55	100%	53	100%

Otázka č.22 – Jíš každý den sladkosti? Pokud ano, kolikrát denně asi?

Z dotazovaných 53 chlapců, jich 26, což je 49 % sní alespoň jednou za den nějakou cukrovinku. 51 % chlapců uvedlo, že cukrovinky každý den nekonzumují, protože mají raději slané pochutiny, jako jsou brambůrky a tyčinky. Dívky naopak konzumují raději sladké a to z 55 dotázaných dívek, jich 32, což je 58 % konzumuje sladkosti každý den a to dokonce několikrát. Zbylých 42 %, což je 23 dívek také preferuje slané pochutiny před cukrovinkami. 8 chlapců, což je 30 %, jí sladkosti jednou za den, 13 chlapců, což je 51 % cukrovinky konzumuje dvakrát za den a třikrát za den 5 chlapců, což je 19 %. Z dívek, které uvedly, že jí sladkosti každý den jich 15, což je 46 % konzumuje cukrovinky jednou za den, 12 dívek dvakrát za den, což je 38 % a 5 dívek, což je 16 %, třikrát za den.

Tabulka 22-otázka č.22

Jíš denně sladkosti? Pokud ano, kolikrát?	Ano, 1x		Ano, 2x		Ano, 3x		Celkem	
Dívky	15	46%	12	38%	5	16%	32	100%
Chlapci	8	30%	13	51%	5	19%	26	100%

Otázka č.23 – Máš doma tablet nebo počítač? Pokud ano, můžeš na něm hrát každý den?

Z 53 chlapců, kteří dotazník vyplnili, jich 51, což je 96 % uvedlo, že má doma tablet nebo počítač a že na něm mohou hrát hry každý den. V dotazníku dívek byla vyplněna tatáž odpověď u 49 z 55 dívek, což je 89 % z dotázaných dívek.

Tabulka 23-otázka č.23

Máš tablet nebo počítač? Můžeš na něm denně hrát?	Ano		Ne		Celkem	
Dívky	49	89%	6	11%	55	100%
Chlapci	51	96%	2	4%	53	100%

Otázka č.24 – Jak dlouho hraješ na tabletu či počítači?

16 chlapců, což je 31 % uvedlo variantu A) tzn. denně tráví hodinu volného času na tabletu nebo počítači. U dívek je to podobné jako u chlapců a to z počtu 49 dívek, které mohou trávit každý den hraním her jich 19, což je 40 % uvedlo variantu A) mohou hrát hodinu denně. 18 chlapců, což je 35 % variantu B) dvě hodiny, dívek hraje dvě hodiny denně 11, což je 22 %.

2 chlapci, což jsou 4 % z chlapců, kteří odpověděli kladně na otázku č.23 a 12 dívek, což je 24 % vyplnili variantu C) jak dlouho přibližně a napsali, že hrají půl hodiny denně. 3 chlapci, což je 6 % a dvě dívky, což jsou 4 % vyplnili variantu C) a hrají hodinu a půl. 8 chlapců, což je 16 % a 3 dívky, což je 6 % využili variantu C) a hrají hry tři hodiny denně a 4 chlapci, což je 8 % mohou trávit denně na počítači více než 4 hodiny.

Tabulka 24-otázka č.24

Jak dlouho hraješ?	Dívky		Chlapci	
	Číslo	Podíl (%)	Číslo	Podíl (%)
A)1hodinu	21	44%	16	31%
B)2hodiny	11	22%	18	35%
C)1/2hodiny	12	24%	2	4%
C)1hodinu a 30min	2	4%	3	6%
C)3 hodiny	3	6%	8	16%
C)4 hodiny	0	0%	4	8%
Celkem	49	100%	51	100%

Otázka č.25 – Chodíš každý den ven?

Z dotazovaných dívek 31, což je 56 % odpovědělo, že chodí ven každý den. 44 %, což je 24 dívek každý den ven nechodí. U chlapců byla odpověď ano, ven chodím každý den zakroužkována u 30, což je 57 % a zbylých 23 chlapců, což je 43 % ven každý den nechodí.

Tabulka 25-otázka č.25

Chodíš denně ven?	Ano		Ne		Celkem	
Dívky	31	56%	24	44%	55	100%
Chlapci	30	57%	23	43%	53	100%

Otázka č.26 – Co nejčastěji piješ během dne?

Jako nejčastější odpověď uvedlo 27 dívek, což je 49 % variantu A) převážně přes den piji vodu. U chlapců byla nejčastější odpověď možnost C) přes den piji především vodu se sirupem. Tuto odpověď uvedlo 18 z 53 chlapců, což je 34 %. Jako nejčastější nápoj během dne označilo vodu se sirupem 12 dívek, což je 22 %. U chlapců byla druhá nejčastější odpověď varianta A) voda a to v počtu 14 chlapců, což je 25 %. Možnost B) čaj nejčastěji pije 12 chlapců, což je 23 % a dívek 6, což je 11 %. 1 dívka, což jsou 2 % využila možnost D) jiné a uvedla, že nejčastěji během dne pije vodu Rajec mateřídouška, 1 dívka, což jsou 2 % pije fantu. Z chlapců pijí nejčastěji fantu 3, což je 6 %. 2 dívky, což jsou 4 % pije džus, 4 dívky, což je 6 % uvedlo, že pije Coca colu. Tu samou odpověď uvedli 2 chlapci, což jsou 4 %. Dotazované 2 dívky, což jsou 4 % a 4 chlapci, což je 8 % uvedli, že pijí nejčastěji během dne energetické nápoje.

Tabulka 26-otázka č.26

Co nejčastěji piješ během dne?	Dívky		Chlapci	
A)vodu	27	49%	14	25%
B)čaj	6	11%	12	23%
C)vodu se sirupem	12	22%	18	34%
D)Rajec mateřídouška	1	2%	0	0%

D)Fantu	1	2%	3	6%
D)džus	2	4%	0	0%
D)Coca Cola	4	6%	2	4%
D)Energetické nápoje	2	4%	4	8%
Celkem	55	100%	53	100%

4. Diskuze

Cílem praktické části této bakalářské práce je zjistit pomocí empirického výzkumu, jestli se děti mladšího školního věku v daném období stravují zdravě či nikoli. Vybrala jsem proto několik otázek položených dětem, ze kterých by mohlo být patrné, jaké stravovací návyky mají dotazované děti. Použila jsem tedy otázky týkající se konzumace nápojů během dne, frekvence konzumace ovoce a zeleniny a otázku týkající se frekvence konzumace cukrovinek. Z tabulek 27, 28, 29, jež jsou uvedeny níže, můžeme konstatovat, že pouze 41 dětí, což je 37,96 % pije během dne vodu, ostatních 67 dětí pije převážně nápoje obsahující ve zvýšené míře jednoduché cukry. Vzhledem k tomu, že by potraviny jako ovoce a zelenina měly být podávány v pěti porcích během dne a pouze 3 děti, což jsou necelá 3 % z dotázaných 108 respondentů toto splňují, je konzumace ovoce a zeleniny nedostatečná. Frekvence konzumace cukrovinek je za to u dětí častější. Celkem 58 dětí, což je z celkového počtu 108 dětí 54 %, konzumuje cukrovinky denně. 23 dětí, což je 40% z konzumentů sladkostí konzumuje sladkosti 1x denně, 25 dětí, což je 43 %, 2x denně a dokonce 10 dětí, což je 17 %, 3x denně. Došla jsem tedy k závěru, že se děti příliš zdravě nestravují a potraviny a nápoje často konzumované dětmi jsou ve zvýšené míře složeny převážně z jednoduchých sacharidů. Jednoduché cukry se snadno a rychle vstřebávají, jsou snadno stravitelné, což vede k rychlému nárůstu hladiny cukru v krvi, to vede k okamžité reakci slinivky břišní, která následně začne produkovat inzulín, hormon, který odpovídá za regulaci hladiny cukru v krvi, jehož dlouhodobý nedostatek způsobuje onemocnění diabetem.

Tabulka 27-Nápoje

Nejčastější nápoj konzumovaný dětmi během dne		
	Počet dětí	
Voda	41	37,96%
Čaj	18	16,67%
Voda se sirupem	30	27,78%
Rajec	1	0,93%
Fanta	4	3,70%
Džus	2	1,85%
Cola	6	5,56%
Energetické nápoje	6	5,56%
Děti celkem	108	100%

Tabulka 28-Ovoce a zelenina

Denní frekvence konzumace ovoce a zeleniny		
	Počet dětí	
1x denně	39	43,33 %
2x denně	38	42,22 %
3x denně	6	6,67 %
4x denně	4	4,44 %
5denně	3	3,33%
Celkem dětí, které ovoce a zeleninu konzumují denně	90	100%

Tabulka 29-Cukrovinky

Kolikrát denně děti konzumují cukrovinky		
	Počet dětí	
1x denně	23	39,66%
2x denně	25	43,10%
3x denně	10	17,24%
Celkem dětí, které denně konzumují cukrovinky	58	100%

Otázka č. 1 Co pijí děti nejčastěji během dne?

Z výsledků empirického šetření vyplývá, že nápojem, který děti pijí nejčastěji během dne je voda a to u 41 respondentů, což je 38 % z celkového počtu 108 dotázaných dětí. Dívky však v průběhu dne pijí vodu častěji než chlapci a to v poměru 27 dívek, což je 49% z dotázaných dívek a 14 chlapců, což je 25 % ze všech dotázaných respondentů mužského pohlaví. U chlapců je nejčastějším nápojem voda se sirupem a to u 18 z nich, což je 34 %. Voda se sirupem skončila u dívek v konzumaci na druhém místě a to v počtu 12 dívek, což je 22 %. Dalšími nejčastějšími nápoji u dotázaných dětí jsou čaj a to u 12 chlapců, což je 23 % a 6 dívek, což je 11 %, energetické nápoje pije denně 6 chlapců, což je 8 % a dvě dívky, což jsou 4 % . 1 dívka, což jsou 2 % pije nejčastěji během dne Rajec mateřídoušku. Fantu pijí 3 dívky, což je 6 % a 3 chlapci, což je 6 %. Coca Colu pijí 4 dívky, což je 6 % a 2 chlapci, což jsou 4 %. 2 dívky, což jsou 4 % pijí džus.

Otázka č. 2 Obědvají děti pravidelně?

Z výsledků šetření vyplynulo, že je větší procento dětí, které pravidelně obědvají. Ze 108 dotázaných žáků obou základních škol uvedlo 98 žáků, což je 91 %, že pravidelně obědvá. Z 98 žáků, kteří pravidelně obědvají jich 72, což je 73 % navštěvuje školní jídelnu, dále se děti stravují doma nebo chodí na oběd k babičce. Celkem 10 dětí z toho 4 chlapci, což je 8

% a 6 dívek, což je 11% z dotázaných dívek uvedlo, že neobědvají a to ze dvou důvodů. Prvním uvedeným důvodem je, že nemají na oběd čas, protože hned po škole navštěvují kroužky a druhým uvedeným důvodem je, že nemají po škole hlad.

Otázka č. 3 Je více žáků, co nesnídá?

Ze 108 dotázaných dětí jich 93, což je 86 % snídá. Jeden žák, což je 0,93 % na otázku, zda snídá, odpověděl, že snídá pouze občas a zbylých 14 dětí, z nichž je 6 dívek, což je 8 % a 8 z chlapců, což je 15 % nesnídá. Dívky ovšem snídají častěji než chlapci. Z hodnocení uvedených odpovědí respondentů vyplývá, že není více žáků, kteří nesnídají.

Otázka č. 4 Konzumují děti každý den ovoce a zeleninu?

Z 53 dotázaných chlapců jich 48, což je 91 % má rádo ovoce a zeleninu, ovšem pouze 42 z nich, což je 79 %, konzumuje ovoce a zeleninu každý den. Z 55 dotázaných dívek má rádo ovoce a zeleninu 54, což je 98 % dívek, ale pouze 48, což je 87 % z konzumuje ovoce a zeleninu každý den. Celkově tedy ze 108 respondentů má rádo ovoce a zeleninu 102 respondentů, což je 94 %, ale pouze 90 z nich, což je 88 % konzumuje ovoce a zeleninu každý den. Můžeme tedy říci, že většina dětí konzumuje ovoce a zeleninu denně, je ovšem zarážející, že některé děti, kterým zelenina či ovoce chutná, je nemají k dispozici každý den.

Doporučení

Na základě výsledků výzkumného šetření jsem došla k závěru, že je větší část respondentů, kteří konzumují nápoje obsahující jednoduché cukry. Pouze 38 %, což je 41 dětí z dotázaných 108 dětí pije vodu. Děti by se měly vyhnout popíjení sladkých limonád a v žádném případě bych nedoporučila energetické nápoje, které jsou plné kofeinu a dalších zdraví nebezpečných látek. 86 %, což je 93 z dotázaných dětí pravidelně snídá, ovšem potraviny konzumované dětmi jsou převážně opět s obsahem cukru. Většina respondentů odpověděla na otázku týkající se konzumace ovoce kladně, velké procento dětí však konzumuje ovoce či zeleninu jednou či maximálně dvakrát denně. Pouze jedna dotázaná dívka ze všech 108 respondentů uvedla, že ovoce či zeleninu konzumuje pětkrát denně, doporučila bych tedy zvýšit denní podíl ovoce a zeleniny ve stravě. Udivilo mě však, že se u dětí, které mají rády ovoce a zeleninu, vyskytly záporné odpovědi u otázky, zda je konzumují každý den. Nemalá část z dětí také konzumuje několikrát denně sladkosti a ty

děti, které sladkosti nekonzumují, konzumují pro změnu pochutiny plné soli. Doporučila bych proto rodičům, aby věnovali více pozornosti nákupu zdraví prospěšných potravin a zaměřili se při tom více na zeleninu a ovoce. Také bych doporučila vyměnit nezdravé potraviny za ovoce, které sladkou chuť nahradí a je navíc zdraví prospěšné. Mnoho z dětí také sedí denně několik hodin u počítače, bylo by proto vhodné nahradit tuto aktivitu nějakou fyzickou činností.

Závěr

Bakalářskou práci jsem rozdělila na dvě části a to část teoretickou a praktickou. Teoretická část práce je zaměřena především na vymezení pojmů v oblasti výživy, ontogenetický vývoj dětí a vývoj práv dětí od historie až po současnost. V praktické části se zabývám vyhodnocením zjištěných informací na základě vyplněných dotazníků od 108 respondentů, z nichž bylo 55 dívek a 53 chlapců ze dvou základních škol v Roudnici nad Labem. Na základě výsledků výzkumného šetření jsem došla k závěru, že strava dětí obsahuje vysoký podíl jednoduchých sacharidů, ovoce a zelenina není konzumována v dostatečném množství. Stravovací návyky patří k nejdůležitějším faktorům, které ovlivňují zdraví. Děti jsou zcela odkázány na péči rodičů, nemají možnost výběru. Vzhledem k tomu, že zdravá výživa a správné stravovací návyky mohou ovlivnit zdraví člověka, je nutné věnovat zvýšenou pozornost potravinám, které konzumujeme. Pokládám také za důležité vyvarovat se potravinám, které obsahují umělá aromata a barviva, ztužené tuky, aspartam (umělé náhradní sladidlo), a glutaman sodný (zvýrazňovač chuti). Je třeba věnovat pozornost tomu, jaké potraviny konzumujeme a jaké potraviny nabízíme ke konzumaci dětem. Rodiče by se měli postarat o správný poměr živin ve stravě dětí, měli by jít dítěti příkladem. Těžko můžeme servírovat dětem na talíř mrkev a rajčata, když sami budeme konzumovat potraviny plné jednoduchých cukrů a soli. V současné době přibývá dětí, které trpí nadváhou či obezitou a jejich dlouhodobé vyhlídky týkající se jejich zdraví tak nejsou vůbec příznivé. V dospělosti se řada dětí, která trpěla nadváhou či obezitou nebo se stravovala nezdravě, potýká s onemocněním trávicího traktu, kardiovaskulárních chorob, onemocnění pohybového aparátu, diabetu II. typu a dalších.

Seznam použitých informačních zdrojů

Seznam literárních zdrojů

PIŤHA, Jan a Rudolf POLEDNE. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada, 2009. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2488-1.

MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Vydání čtvrté. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2015. ISBN 978-80-87411-65-0.

Referenční hodnoty pro příjem živin. V ČR 1. vyd. Praha: Společnost pro výživu, 2011. ISBN 978-80-254-6987-3.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Druhé vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3357-2.

STRUNECKÁ, Anna a Jiří PATOČKA. *Doba jedová*. Praha: Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-469-8.

STRUNECKÁ, Anna a Jiří PATOČKA. *Doba jedová 2*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2012. ISBN 978-80-7387-555-8

LANGMEIER, Josef. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. 2., dopl.vyd. Praha: Avicenum, 1991. ISBN 80-201-0098-7.

DUNOVSKÝ, Jiří. *Sociální pediatrie: vybrané kapitoly*. Praha, 1999. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-254-9.

MALKAN, Stacy. *Doba jedová 3*. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-746-0.

FOŘT, Petr. *Aby dětem chutnalo*. V Praze: Ikar, 2013. ISBN 978-80-249-1047-5.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN isbn978-80-246-2153-1.

HRODEK, Otto a Jan VAVŘINEC. *Pediatrie*. Praha: Galén, c2002. ISBN 8072621785.

CHRPOVÁ, Diana. *S výživou zdravě po celý rok*. Praha: Grada, 2010. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2512-3.

STRUNECKÁ, Anna. *Babské rady profesorky Strunecké*. Blansko: ALMI, 2014. ISBN 978-80-87494-14-1.

BAKAN, Joel. *Dětství pod palbou: jak velký byznys ovlivňuje děti*. V Praze: Triton, 2013. ISBN 978-80-7387-653-1.

MENDELSON, Robert S. *Jak pečovat o zdraví dítěte...navzdory vašemu lékaři*. Praha: Malvern, 2010. ISBN 978-80-86702-68-1.

JONÁŠ, Josef a Jiří KUCHAR. *Tvoje strava je tvůj osud: příčiny, souvislosti, důsledky, a možnosti řešení nemocí a problémů spojených s jídlem*. Praha: Eminent, 2015. ISBN 978-80-7281-501-2.

STRUNECKÁ, Anna. *Jak přežít dobu jedovou?*. Blansko: ALMI, 2013. ISBN 978-80-87494-07-3.

Seznam internetových zdrojů

Práva dětí. *Www.unicef.cz* [online]. [cit. 2018-12-07]. Dostupné z: www.unicef.cz/odkazove_zdroje_textove_materialy/prava_deti/hlavni_principy.pdf

Kwashiorkor. *Www.medicalnewstoday.com* [online]. [cit. 2018-12-07]. Dostupné z: www.medicalnewstoday.com/articles/322453.php 2018

Zubní kaz. *Www.unicef.cz* [online]. [cit. 2018-12-07]. Dostupné z: www.medicalnewstoday.com/articles/322453.php 2018

Mšmt. *Www.msmt.cz* [online]. [cit. 2018-12-07]. Dostupné z: www.msmt.cz

Czso. *Www.czso.cz* [online]. 2017 [cit. 2018-12-07]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/masa-jime-o-polovinu-vic-nez-drive>

Www.iofbonehealth.org [online]. [cit. 2018-12-07]. Dostupné z: https://www.iofbonehealth.org/sites/default/files/PDFs/Vertebral%20Fracture%20Initiative/IOF_VFI-Part_I-Manuscript.pdf, str.2

Fórum zdravé výživy. *Fzv* [online]. [cit. 2018-12-07]. Dostupné z: www.fzv.cz

Dotazník

1. Pohlaví ?

- A) Chlapec B) Dívka

2. Snídáš?

- Ano - Ne

3. Pokud snídáš, kde?

- A) doma B) na cestě do školy
C) ve školní družině D) před vyučováním
E) jiné

4. Co nejčastěji jíš ke snídani?

- A) sladké pečivo B) rohlík/chleba se šunkou/salámem/sýrem
C) ovoce D) cereálie s mlékem E) jogurt
F) jiné

5. Co nejčastěji piješ ke snídani?

- A) čaj B) džus C) vodu
D) kakao E) jiné

6. Svačíš o velké přestávce

- Ano - Ne

7. Pokud svačíš, svačinu máš odkud? Pokud nesvačíš, přeskoč na otázku 9.

- A) z domova B) koupím si ji cestou do školy
C) z automatu D) jiné

8. Co máš nejčastěji k dopolední svačině?

- A) rohlík se šunkou B) koláč/Buchta
C) chleba s pomazánkou D) sušenku
E) ovoce (jaké.....)
F) zeleninu (jakou.....)

9. Piješ během pobytu ve škole?

Ano - Ne

10. Pokud ano, odkud máš pítí?

- A) z domova B) z automatu
C) z vodovodu D) jiné

11. Jaký nápoj převážně piješ dopoledne?

.....

12. Obědváš pravidelně?

Ano - Ne

13. Pokud ne, tak proč neobědváš?

.....

14. Pokud obědváš, tak kde?

A) ve školní jídelně B) doma

C) kupuji si oběd v.....

D) jiné

15. Když jsi ve školní družině nebo když přijdeš ze školy domů, dáš si něco k jídlu?

Ano - Ne

16. Pokud ano, co nejčastěji?

A) sušenku B) ovoce/zeleninu

C) jogurt D) pečivo (chleba rohlík)

D) jiné

17. Co míváš nejčastěji k večeři?

A) palačinky B) pizzu

C) rohlík/chleba D) omáčku

E) jiné sladké jídlo F) jiné

18. Ochutnáváš rád jídla, co neznáš?

Ano - Ne

19. Jíš rád zeleninu a ovoce?

Ano - Ne

20. Máš k jídlu zeleninu a ovoce každý den? Pokud ano, kolikrát denně asi?

Ano - Ne Kolikrát.....

21. Co ti vůbec nechutná?

.....

22. Jíš každý den sladkosti? Pokud ano, kolikrát denně asi?

Ano - Ne Kolikrát.....

23. Máš doma tablet nebo počítač? Pokud ano, můžeš na něm hrát
každý den?

Ano - Ne

24. Jak dlouho hraješ na tabletu či počítači?

A) 1 hodinu

B) 2 hodiny

C) jak dlouho přibližně?.....

C) jiné

25. Chodíš každý den ven?

Ano - Ne

26. Co nejčastěji piješ během dne?

A) vodu

B) čaj

C) sirup

D) jiné