

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

ERRATA

Diskuse

Cílem praktické části této bakalářské práce je zjistit pomocí empirického výzkumu, jestli se děti mladšího školního věku období stravují zdravě či nikoli. Vybrala jsem proto několik otázek, ze kterých by mohlo být patrné, jaké stravovací návyky mají dotazované děti. Použila jsem tedy otázky týkající se snídaně, svačiny, pitného režimu během dopoledne, oběda, odpolední svačiny, ovoce a zeleniny, cukrovinek. Ze 108 dětí, které dotazník vyplnily jich 94 snídá a zbylých 14 ne. Snídaně by měla představovat 20 % - 25 % z energetického denního příjmu. I v noci tělo spotřebuje určitou část energie pro zachování základních životních funkcí, proto je nesmírně důležité, doplnit po noci energii. Ze 14 dětí, které nesnídají je 8 chlapců a 6 dívek. Všech 6 dívek, které nesnídají, dopoledne svačí a u většiny z nich převažuje k dopolední svačině rohlík se šunkou nebo chleba s pomazánkou, pouze 1 z nich má nejčastěji k svačině ovoce. Z 8 chlapců, kteří nic k snídani nejí, 2 ani dopoledne nesvačí. U chlapců, kteří svačí, převažuje ke svačině rohlík se šunkou a sušenky. Ani jeden z chlapců nemá nejčastěji ke svačině ovoce nebo zeleninu. Svačiny jsou důležité nejen z hlediska dostatečného přísunu energie, ale také z důvodu dostatečného příjmu důležitých živin, minerálních látek a vitamínů pro správnou funkci organismu. Během dopoledne dodržuje pitný režim všech 6 dívek, z chlapců dodržují pitný režim pouze 4. Nedostatečný pitný režim může během dne u dětí způsobit problémy se soustředěním, bolesti hlavy, únavu.

2 chlapci, kteří ani nesnídají, ani dopoledne nesvačí, alespoň dodržují pitný režim během dopoledne a oba dva pijí nejčastěji vodu se sirupem. Mezi 6 dívkami, které nesnídají, dopoledne svačí, dodržují pitný režim, jsou 2 dívky, které pravidelně neobědvají, protože nemají hlad a čas. Oběd by ale měl tvořit 30 - 35 % z energetického denního příjmu. Mezi 4 chlapci, kteří nesnídají, ale dopoledne svačí a dodržují během pobytu ve škole pitný režim, je 1 chlapec, který pravidelně neobědvá a to z důvodu toho, že nemá na oběd čas. Ze 4 dívek, které nesnídají, ale dopoledne svačí, dodržují pitný režim a obědvají, jsou 2 dívky, které nic k odpolední svačině nesní. Nejen že tedy nesnídají, ale ani odpoledne nesvačí, vynechávají tak již 2 porce jídla z doporučených 5 porcí. Ze 3 chlapců, kteří nesnídají, dopoledne svačí, dodržují pitný režim, obědvají, jsou 2 chlapci, kteří nic odpoledne nesvačí. Není vhodné odpolední svačinu vynechávat. Odpolední svačina může značně omezit případné přejídání dítěte večer. Nesnídá, ale dodržuje pitný režim, svačí dopoledne i odpoledne, a obědvá pouze 1 chlapec, který ale nemá v oblibě ovoce a zeleninu a tudíž ji denně nekonzumuje, za to ale každý den konzumuje cukrovinky. Ze 2 dívek, které sice nesnídají, ale svačí dopoledne i

odpoledne, dodržují pitný režim během dne, obědvají, mají rády ovoce a zeleninu, pouze 1 z nich konzumuje ovoce a zeleninu denně, ovšem pouze 1krát za den, zato cukrovinky konzumuje 3krát během dne. Výsledky jsou uvedeny v Tabulce 30.

Pravidelné stravování, rozložené do 5 porcí za den hraje velmi důležitou roli ve zdravém vývoji dětí. Vynecháním porce pokrmu během dne tělo ochuzujeme o dostatečný přísun energie a živin. Je opravdu důležité uvědomit si, že dítě si vytváří stravovací návyky právě v tomto období (Marádová,2015).

Na základě výsledků výzkumného šetření jsem došla k závěru, že není možno jednoznačně stanovit, zda se děti stravují zdravě a tudíž se mi cíl nepodařilo splnit. To zda se děti stravují zdravě, záleží na mnoha faktorech např. na četnosti konzumace stravy, množství konzumované stravy, na pitném režimu a složení nápojů, množství ovoce a zeleniny, množství cukrovinek atd. Protože jsem v rámci svého výzkumu nesledovala všechny potřebné parametry, závěry odpovídající tomuto cíli by byly značně zkreslené.

Zjistila jsem ale, 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, potraviny konzumované dětmi jsou však převážně 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. 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.

Tabulka 30-diskuse

| | | |
|--------------------|------------|-------------|
| Děti celkem | 108 | 100% |
| Snídá | 94 | 87% |
| Nesnídá | 14 | 13% |

| | | |
|---|-----------|------------|
| | | |
| Nesnídá ani nesvačí | 2 | 2% |
| Nesnídá, ale svačí | 12 | 11% |
| | | |
| Nesnídá, svačí, nedodržuje pitný režim | 2 | 2% |
| Nesnídá, svačí, dodržuje pitný režim | 10 | 9% |
| | | |
| Nesnídá, svačí, dodržuje pitný režim, neobědvá | 3 | 3% |
| Nesnídá, svačí, dodržuje pitný režim, pravidelně obědvá | 7 | 6% |
| | | |
| Nesnídá, svačí, dodržuje pitný režim, obědvá, odpoledne nesvačí | 3 | 3% |
| Nesnídá, ale dopoledne svačí, obědvá, dodržuje pitný režim, odpoledne svačí | 4 | 4% |
| | | |
| Nesnídá, ale dopoledne svačí, obědvá, dodržuje pitný režim, odpoledne svačí, ale nemají rádi ovoce/zeleninu | 2 | 2% |
| Nesnídá, ale dopoledne svačí, obědvá, dodržuje pitný režim, odpoledne svačí a mají rádi ovoce/zeleninu | 2 | 2% |
| | | |
| Nesnídá, ale dopoledne svačí, obědvá, dodržuje pitný režim, odpoledne svačí a mají rádi ovoce/zeleninu, ale denně ji nekonzumují | 1 | 1% |

| | | |
|---|---|----|
| Nesnídá, ale dopoledne svačí, obědvá, dodržuje pitný režim, odpoledne svačí a mají rádi ovoce/zeleninu a denně ji konzumují | 1 | 1% |
| | | |
| Nesnídá, dopoledne svačí, obědvá, dodržuje pitný režim, odpoledne svačí a mají rádi ovoce/zeleninu a denně ji konzumují, ovšem denně konzumují cukrovinky | 1 | 1% |
| Nesnídá, dopoledne svačí, obědvá, dodržuje pitný režim, odpoledne svačí a mají rádi ovoce/zeleninu a denně ji konzumují, Denně cukrovinky nekonzumuje | 0 | 0% |

Komparace dat

Z výsledků výzkumného šetření vyplynulo, že ze 108 respondentů je 14 respondentů, kteří nesnídají. Větší část z nich zaujímají chlapci a to v poměru 8 : 6 dívkám. Dvě děti a to dívky nejen že nesnídají, ale také nic ráno nepijí. 6 ze zbylých nesnídajících pije čaj, 4 pijí kakao a 2 pijí džus. Všichni, kteří nesnídají, svačí a svačinu si vyjma jedné dívky, která si ji kupuje cestou do školy nosí z domova. Dva z chlapců uvedli, že ve škole vůbec nic nepijí. Z dětí, které během pobytu ve škole dodržují pitný režim jsou pouze 3 dívky, které pijí vodu, ostatní děti pijí slazené nápoje. 5 ze 14 dětí, a to 3 chlapci a 2 dívky po příchodu domů ze školy nesvačí a 5 z 9 dětí, které po příchodu domů něco svačí, uvedlo jako nejčastější variantu svačiny ovoce nebo zeleninu. Zbylé děti svačí pečivo nebo koláč. 3 děti označily jako nejčastější variantu večere pizzu, 3 palačinky, 6 rohlík nebo chleba a dvě děti uvedly jako nejčastější večeri omáčku. U otázky „co ti vůbec nechutná“ se potvrdil můj předpoklad, že je velké procento dětí, které nemá rádo houby a vnitřnosti. Ze 14 dětí, které nesnídají na tuto otázku odpověděly 3 děti, že jim vůbec nechutnají houby a 4 děti, že jim vůbec nechutnají játra, 2 děti nemají rády krupičnou kaši. Ostatní děti nemají rády čočku, koprovou omáčku, olivy, maso a brokolici. Polovina dětí denně konzumuje sladkosti, 13 dětí minimálně hodinu

denně stráví hraním her na počítači nebo tabletu a z nich pouze 6 dětí chodí pravidelně každý den ven. Je zajímavé, že jedno z dětí, které nemá doma počítač, nechodí ani každý den ven. Dále mne z dotazníků zaujmuly odpovědi na otázky, které se týkají oblíbenosti ovoce nebo zeleniny a pravidelnosti jejich konzumace. Ze 108 dotázaných dětí, jich 10, které odpověděly kladně na otázku, zda mají v oblíbenosti ovoce nebo zeleninu možnost konzumace každý den.