

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2020

Monika Třeštíková

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Stravovací návyky žáků základních škol

Dietary habits of elementary school students

Monika Třeštíková

Vedoucí práce: Mgr. Jana Kočí, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice (B7507)

Studijní obor: Francouzský jazyk se zaměřením na vzdělávání — Pedagogika

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Stravovací návyky žáků základních škol

potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 23.4.2020

-----

podpis

### *Poděkování*

Velké poděkování patří Mgr. Janě Kočí, Ph.D. za vedení mé bakalářské práce, odborný dohled a cenné rady, které mi po celou dobu psaní bakalářské práce dávala. Dále jí moc děkuji za její pozitivní přístup a neskutečnou motivaci, kterou mi vždy poskytovala.

## **ABSTRAKT**

Tato bakalářská práce se zaměřuje na stravovací návyky žáků prvního a druhého stupně základních škol. Jak se říká, děti jsou naše budoucnost, a proto by se jim mělo věnovat, a hlavně by se měly vzdělávat v tom, co je pro lidské tělo zdravé, jak se správně stravovat a jaké následky může přinést špatné stravování. Tyto znalosti si poté přenesou do dospělosti a budou je moci dále předávat dalším budoucím generacím.

Cílem této práce je ukázat, jak se dnešní žáci stravují, jaké mají stravovací návyky, jaké mají znalosti týkající se zdravé výživy a jaká je jejich spokojenost se službami školních jídelen. Teoretická část obsahuje přehled projektů, které se zajímají o zdraví, dále práce pojednává o výživě dětí, kde se probírají jak determinanty ovlivňující výživu dětí, základní složky výživy, špatné návyky při stravování, tak i výživová doporučení. Nakonec práce představí školní stravování a legislativu školního stravování.

Praktická část obsahuje šetření zaměřené na stravování žáků vybrané základní školy, kterého se zúčastnilo 122 žáků a pomocí dotazníkového šetření zodpovídali na otázky týkající se jejich stravovacích preferencí a na otázky týkající se jejich školní jídelny.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

školní stravování, stravovací návyky, výživa dětí, edukace ve výživě

## **ANNOTATION**

This bachelor's thesis is focused on the eating habits of primary and lower secondary school learners. As the saying goes, children are our future and should therefore be the focus of our interest and above all they should be educated in what is healthy for the human body, how to eat properly and what consequences can be caused by poor eating habits. They will transfer this knowledge to their adulthood and pass it on to future generations.

The aim of this work is to show how learners eat and their eating habits, their knowledge of healthy eating and what is their satisfaction with school canteen services. The theoretical part contains an overview of projects that are interested in health. The work is also focused on children's nutrition, which discusses the determinants affecting children's nutrition, basic components of nutrition, poor eating habits, and nutritional recommendations. Finally, the work introduces a school catering and its legislation.

The practical part contains a questionnaire survey focused on the eating habits of pupils from selected primary school, which was attended by 122 pupils who answered questions about their dietary preferences and about their school canteen.

## **KEYWORDS**

food consumption at school, eating habits, children's nutrition, nutrition education

## Obsah

Úvod .....	9
TEORETICKÁ ČÁST .....	10
1. ZDRAVÍ DĚTÍ .....	10
1.1 Zdraví a determinanty zdraví .....	10
1.2 Zdravý životní styl a proč je důležité se věnovat zdraví dětí .....	11
1.3 Zdraví 21 a Studie Zdraví dětí 2016 .....	12
2. VÝŽIVA DĚTÍ A JEJÍ DETERMINANTY .....	14
2.1 Vliv rodiny na stravovací návyky dětí .....	14
2.2 Vliv matky na stravu dítěte .....	14
2.3 Výchovný styl rodičů .....	14
2.4 Vliv televize a internetu na jídelní zvyklosti dětí .....	15
2.5 Vliv reklamy na jídelní zvyklosti dětí .....	15
2.6 Negativní vliv reklamy .....	16
3. VÝŽIVA DĚTÍ A VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ .....	17
3.1 Výživa a obecná výživová doporučení .....	17
3.2 Výživa dětí a jejich výživová doporučení .....	19
3.2.1 Výživová doporučení dětí .....	20
3.3 Důležitost snídaně .....	21
3.4 Význam společných jídel .....	21
4. NEVHODNÉ FORMY STRAVOVÁNÍ .....	22
4.1 Závislosti na jídle .....	22
4.2 Závislost na cukru .....	23
4.3 Závislost na čokoládě .....	23
4.4 Závislost na kávě, kofeinu a kolových nápojích .....	24
4.5 Obezita .....	24
4.6 Obezita u dětí .....	25
4.7 Vliv rodičů na obézní dítě .....	26
4.8 Jídelní problémy některých etnik .....	27
5. ZÁKLADNÍ SLOŽKY VÝŽIVY .....	28
5.1 Lipidy (tuky) .....	28
5.2 Sacharidy (cukry) .....	28
5.3 Bílkoviny .....	29
5.4 Vitaminy .....	30
5.5 Minerální látky .....	31
5.6 Voda .....	32

6. ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ .....	33
6.1 Legislativa školního stravování .....	33
6.2 Vyhláška o školním stravování .....	33
6.3 Spotřební koš .....	33
6.4 Historie školního stravování .....	34
6.5 Školní jídelny dnes .....	35
6.6 Pitný režim ve školní jídelně .....	35
7. STRAVOVÁNÍ V PROSTŘEDÍ ŠKOLY .....	37
7.1 Vyhláška o prodeji potravin a jejich reklamě .....	37
7.2 Školní projekty ovoce, zelenina a mléko do škol .....	39
7.3 Ovoce a zelenina do škol .....	40
7.4 Mléko do škol .....	40
8. ZLEPŠENÍ STRAVOVÁNÍ DĚTÍ .....	42
PRAKTICKÁ ČÁST .....	44
9. METODOLOGIE .....	44
9.1 Cíle a úkoly práce .....	44
9.2 Hypotézy .....	44
9.3 Metody .....	45
9.4 Výzkumný vzorek .....	45
10. VÝSLEDKY VÝZKUMU .....	46
11. DISKUZE .....	104
12. ZÁVĚR .....	106
13. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	107
14. SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK .....	111
15. PŘÍLOHY .....	116



## Úvod

Tato práce hovoří o stravování dětí na základních školách a jejich stravovacích návycích. Jelikož jsou děti naše budoucnost, je třeba se jim věnovat a už od útlého věku je učit tomu, co je pro naše tělo zdravé. Dále je třeba je vzdělávat ve správné výživě a ve stravování a předávat jim tyto znalosti, aby je mohly využívat v dospělosti a předávat je dále i svým potomkům.

Teoretická část pojednává o výživových zvyklostech dětí, o složkách, které by dětská strava měla a neměla obsahovat a jak na stravovací návyky působí rodina. Dále se práce zaměřuje na legislativu školního stravování a poukazuje na některé projekty, které jsou nabízeny školám. Též se v práci pojednává o závislosti na jídle a o tom, jaký vliv mají na stravovací preference reklamy.

Praktická část se snaží poukázat na stravovací zvyklosti žáků jedné základní školy. Cílem tohoto výzkumu je ukázat, jak se opravdu žáci stravují, jaké mají návyky, jestli tíhnou spíše k tomu se zdravě stravovat, nebo naopak nedbají na rady, co jíst a stravují se nezdravě.

## TEORETICKÁ ČÁST

### 1. ZDRAVÍ DĚTÍ

Děti a mladí lidé si hodnotu zdraví často neuvědomují, berou to jako samozřejmost. Až postupem času, kdy se setkají s vážnou nemocí, nebo s úrazem, si hodnotu zdraví uvědomují. Zdraví je totiž jedna z nejcennějších hodnot. Díky zdraví nemusíme být omezováni v tělesných a duševních schopnostech. Zájem celé společnosti by se měl zaměřit na kvalitu zdraví, jelikož čím více zdravých lidí je, tím víc společnost prosperuje a je třeba méně prostředků na zdravotní péči. [35]

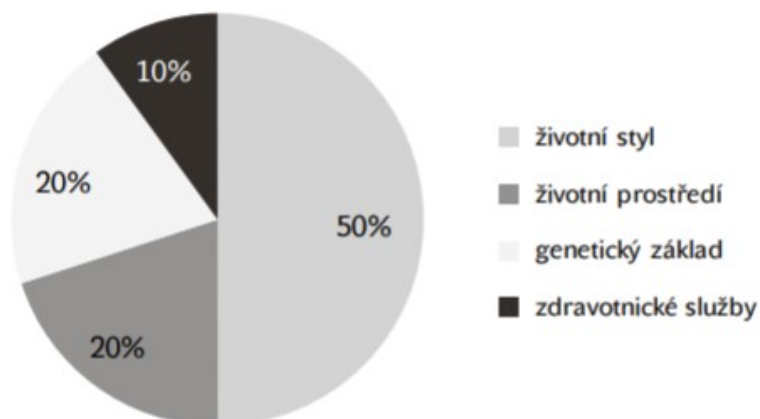
#### 1.1 Zdraví a determinanty zdraví

Zdraví patří mezi jedny z nejdůležitějších hodnot pro člověka. Když máme dobré zdraví, můžeme pracovat, sportovat a dělat vše, co chceme. Zdraví je tedy jedna z podmínek smysluplného života. Má hodnotu jak individuální, tak i společenskou, je totiž zdrojem pro hospodářský a sociální rozvoj společnosti. [1,20]

Zdraví má mnoho aspektů, které se během života měnily. Nejčastěji však pro nás zdraví znamená to, že nás nic nebolí. WHO v roce 1948 definovala zdraví jako: *Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnosti nemoci nebo vady.* To znamená že podle WHO má zdraví tři dimenze: zdraví tělesné, duševní a sociální. [1,20]

Determinanty zdraví jsou faktory, které pozitivně i negativně působí na naše zdraví. Můžeme je rozdělit na vnitřní a zevní. Vnitřní jsou determinanty dědičné, které člověk získává na začátku svého ontogenetického vývoje od obou rodičů, zevní jsou determinanty, které mají vliv na zdraví a člení se na: životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí a zdravotnické služby. Na přiloženém obrázku můžete vidět, jaký vliv mají vnitřní a zevní determinanty. Graf ukazuje, že největší vliv na naše zdraví má právě životní styl. [1,20]

Obrázek 1: Vliv determinantů na zdraví [20]



## 1.2 Zdravý životní styl a proč je důležité se věnovat zdraví dětí

O zdravém životním stylu se teď mluví naprosto všude. Je těžké ale přesně definovat zdravý životní styl, jelikož každý ho vnímá dost jinak. Životní styl jak náš, tak dětí se odráží na tom, jakým způsobem žijeme, ale i jak přistupujeme k chování ostatních lidí kolem nás a jak přistupujeme k prostředí kolem nás. Životní styl se i během života mění. Měli bychom si však pamatovat některé zásady životního stylu, které nám zajistí lepší zdraví a pomůžou nám se vyvarovat civilizačním onemocněním, jako jsou obezita, srdečně-cévní onemocnění, cukrovka a nádorová onemocnění. [19]

Měli bychom tedy myslet na dostatek spánku. Nedostatek spánku zvyšuje krevní tlak a může zvyšovat chuť k jídlu, která může zvýšit riziko obezity. Dále bychom měli nekouřit. Bohužel i toto téma se týká dětí, jelikož už některé zkoušejí na druhém stupni kouřit. Na důsledek kouření umírá ročně 4 miliony lidí, kouření způsobuje plno nádorových onemocnění a plicních onemocnění. Dále je důležité vyvarovat se alkoholu. Už malé děti vyrůstají ve společnosti, kde je normální dát si pivo k obědu, nebo skleničku vína. Ani není nenormální dát malému dítěti napít se piva, nebo alespoň ochutnat pěnu. Dítě není tak učeno k tomu, že pití alkoholu většinou neprospívá našemu zdraví. Základem a hlavním pilířem zdravého životního stylu je ale hlavně zdravá výživa, kde základem je pestrá a vyvážená strava. Hlavně u dětí je důležité dbát na vyvážené stravě, jelikož jsou ve vývinu a rostou. [19]

Pokud se podíváme na životní styl Čechů ve srovnání s ostatními Evropany, je to poměrně šokující zjištění. Vedeme příčky ve spotřebě čistého alkoholu na osobu, pivo máme v restauracích levnější než ostatní nealko nápoje, držíme se v čele, co se týče počtu obézních

lidí a lidí s nadváhou a také vedeme v příjmu kuchyňské soli. Spotřeba tabáku neklesá a věk, kdy člověk začíná kouřit se snižuje. Každý rok u nás přibývá kolem 20 tisíc nových onemocnění cukrovkou 2. typu. Celkově se dle výzkumů české děti nepohybují, děti tráví hodně času před TV nebo PC. [20]

Toto jsou poměrně děsivé informace. Důležité je, že všechny tyto návyky se předávají na děti, a proto je nezbytné vzdělávat děti ve zdravém životním stylu, aby si uvědomily, co je pro jejich tělo nejlepší a co jejich rodiče a dospělí kolem nich dělají špatně. Toto uvědomění je výborným krokem pro zdravé žití těchto dětí v dospělosti a poté i lepší žití jejich potomků. [20]

### **1.3 Zdraví 21 a Studie Zdraví dětí 2016**

Zdraví 21 neboli Zdraví pro všechny v 21.století je dlouhodobý program pro zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky. Obecnými cíli jsou snížit rozdíly ve zdravotním stavu jak uvnitř našeho státu, ale také mezi státy Evropy. Sice Česko nepatří mezi kritické země s mizernou úrovní zdraví, ale stále nedosahujeme vrcholu. Dále je cílem podpořit a chránit lidské zdraví během celého života a snížit incidenci hlavních nemocí. Též si tento program stanovil 21 cílů a cíle, které se týkají jen a pouze dětí jsou tyto:

Cíl 3: Zdravý start do života

Cíl třetí se zabývá snížením míry kojenecké úmrtnosti, snížit podíl vrozených vad na úmrtnosti živě narozených dětí, snížit úmrtnost a zdravotní postižení způsobené nehodami a násilím páchaným na dětech mladších 5 let o 50 % atd.

Cíl 4: Zdraví mladých

Zde je cílem prevence násilí a šikany ve školách, způsobilost dětí ke zdravému životnímu stylu, schopnost dělat zdravější rozhodnutí, vytvářet podmínky pro volnočasové sportovní aktivity, snížit podíl mladých lidí, kteří se podílejí na zdraví škodlivých formách chování, ke kterým patří konzumace drog, tabáku a alkoholu atd.

Dále se děti velmi týká cíl 11: zdravější zdravotní styl. Tento cíl má za úkol rozšířit zdravé chování ve výživě, zlepšit celkově stravovací návyky, zabezpečit příjem zdravotně nezávadných potravin, zvýšit všestrannou pohybovou aktivitu obyvatelstva atd. [22]

Studie Zdraví dětí 2016 je dotazníkové šetření, kterého se zúčastnilo 5132 dětí ve věku 5,9,13 a 17 let. Šetření se hlavně zaměřilo na alergická onemocnění, obezitu, rizikové faktory

kardiovaskulárních onemocnění a poruch pohybového aparátu. Dále byly děti dotazovány na volnočasové aktivity a stravovací návyky. Výsledky byly takové, že výskyt alergických onemocnění se za posledních deset let (2006-2016) nijak zvlášť neměnil. U předškolních dětí se výskyt alergií dokonce trochu zmírnil. Výskyt kardiovaskulárních onemocnění v rodině byl zjištěn u čtvrtiny dětí. Zvýšený krevní tlak v rámci doktorské prohlídky mělo 10 % dětí. Zvýšil se však výskyt obezity. Obezita se vyskytovala u 10 % dětí. Pravidelný pohyb v průměru 4 hodiny týdně se týkal poloviny dětí. Nejvíce sportovaly děti devítileté, poté se aktivita snižovala. [21]

Doba strávená u počítače/televize je v průměru dvě hodiny denně. Dokonce třetina dětí strávila u televize a počítače tři a více hodin. Pětina dětí měla dobré stravovací návyky, 16 % dětí nedodržovalo zásady zdravé výživy. V průměru se chlapci stravovali hůře než dívky a s věkem se jejich stravovací návyky ještě víc zhoršovali. Dále vyšlo najevo, že děti od předškolního věku konzumují málo zeleniny a děti s obezitou ve svém jídelníčku postrádají ovoce a zeleninu, naopak tam v hojném množství najdeme fastfoodová jídla. [21]

## **2. VÝŽIVA DĚTÍ A JEJÍ DETERMINANTY**

Správné stravovací návyky začínají v rodině, především u matky. Jsou rodiny, které sledují doporučení pro zdravou výživu a naopak jsou rodiče, kteří se příliš nezatěžují tím, co je pro jejich dítě zdravé. Chyby rodičů však způsobují různé závislosti a můžou i vést k obezitě.

### **2.1 Vliv rodiny na stravovací návyky dětí**

Rodina má obrovský vliv na stravovací preference dětí. Způsob stravování a stravovací návyky se dědí z generace na generaci. Do toho musíme zahrnout i stále oblíbenější exotické kuchyně (čínská kuchyně, indická kuchyně, mexická kuchyně) a exotické potraviny v obchodech. Děti proto mají v dnešní době daleko větší šanci získávat pestrou stravu, přesto však některé rodiny podléhají zajetým stereotypům. [2]

### **2.2 Vliv matky na stravu dítěte**

Jako jeden z hlavních faktorů je dle výzkumů vzdělání matky. S narůstajícím vzděláním matky roste také větší rozmanitost jídla. To znamená, že matky s nízkým vzděláním preferovaly raději českou kuchyni. Také se ukázalo, že matky se základním vzděláním častěji nakupují hotová jídla. Vegetariánství a veganství u matek se základním vzděláním najdeme jen zřídka. Matky, které mají vyšší vzdělání daleko více přemýšlejí o nevhodných potravinách pro děti, jako jsou například uzeniny nebo některé tuky. Lze tedy říci, že děti, které mají matky s vysokoškolským vzděláním mají šanci na daleko pestřejší a variabilnější jídlo. Vyšší vzdělání může zajistit i větší příjmy v rodině, a to má za důsledek i nákup kvalitnějších, byť dražších, potravin. Celkově matky při nákupu a vaření jídel dbají na své preference, na své znalosti a na své zkušenosti a jsou to právě ony, které v rodině rozhodují o tom, co se zrovna bude jíst. [2]

### **2.3 Výchovný styl rodičů**

Každý rodič má jiné představy o výchově. Baumrind (1991) rozdělil výchovný styl rodičů na tři prototypy:

- Permisivní: to znamená velkou volnost pro dítě. Rodiče nechávají své děti, aby si své aktivity a jídelní zvyklosti regulovaly dle svých preferencí.
- Autoritářský: zde děti naopak nemají žádnou volnost. O jídelních zvyklostech rozhoduje jedině rodič, děti se musí podřídít.

- **Autoritativní:** sice je vyžadována disciplína, ale je zde poskytován vřelý vztah. Rodiče mají děti pod kontrolou, jsou asertivní, ale ne restriktivní. Dle Satterové (1996) je tento styl výchovy neoptimálnější. [2]

Někteří ještě přidávají čtvrtý prototyp, a to neangažovaní rodiče. Ti mají malé požadavky po dítěti, nemají kontrolu nad dítětem a vůči němu nevyjadřují žádné emoce. Četné studie prokázaly, že výchovné styly rodičů se odráží na jídelním apetitu. Proto, pokud dítěti nebylo projevováno dostatek lásky, zažily spíše chladnější vztah ze strany matky, důsledkem byl opožděný růst a různé poruchy příjmu potravy, jako je například mentální anorexie. [2]

## **2.4 Vliv televize a internetu na jídelní zvyklosti dětí**

Sledování televize je u dětí oblíbená činnost už po mnoha let. V posledních letech zde přibývalo ještě surfování na internetu a sezení u chytrých telefonů. Toto dlouhé vysedávání může zvyšovat objem tuku v těle. Z prací amerických autorů vyplynulo, že děti ve věku 9-12 let trávily před televizí zhruba 3 hodiny, o víkendu dokonce hodiny 4. Kvůli tomu televize ovlivňuje hmotnost dítěte, snižuje metabolickou aktivitu během sledování televize a také ovlivňuje jídelní zvyklosti. Během sledování televize, nebo hraní her u počítače děti konzumují daleko více pochutin než děti, které si hrají s vrstevníky venku. [2]

## **2.5 Vliv reklamy na jídelní zvyklosti dětí**

Dle mnoha výzkumů je vliv reklam na dítě jednoznačný. Reklama na výrobky denní spotřeby působí jako impuls ke koupi u 50 % dětí. Pracovníci potravinového marketingu moc dobře vědí, že děti jsou atraktivním zákazníkem. Ale proč? Jeden z důvodů je, že děti mají vliv na rodiče. Rozhodují o tom, jaká značka jogurtu se koupí a někteří rodiče raději vyhoví dítěti než slyšet půlhodinový brek. Druhý z důvodů je ten, že zanikají úplné rodiny, tím pádem dítě má větší zodpovědnost za to, nakoupit potraviny, jelikož matka samoživitelka/otec samoživitel je dlouho v práci. Také se zvyšuje věk rodičů, ti stejně jako prarodiče daleko více tolerují, co jejich dítě konzumuje. Marketingové společnosti si tak vlastně už z dítěte vychovávají zákazníka, který se k nim může vracet i v dospělosti, protože je na tu značku prostě zvyklý. [2]

Marketingové společnosti vědí i jak na jednotlivý věk dítěte zapůsobit. Děti 7-11 let jsou nejvíce ovlivnitelné televizními reklamami, jelikož zde koukají hodně na pohádky a k internetu nemají ještě takový přístup. Starší děti se už přesouvají od televize spíše

k internetu. Proto i reklama se přesouvá sem. Potravinové řetězce si také uvědomují sílu dětí, a proto si vytvářejí strategie, kam atraktivní zboží pro děti umisťovat. Sladkosti se umisťují do regálů tak, aby byly v úrovni dětských očí. Dále se žvýkačky, bonbóny a čokolády umisťují do regálu k pokladnám a do hlavních uliček. Silný vliv mají na děti akce 2 plus 1 zdarma, nebo přidání hračky k oblíbeným cereáliím, nejlepším příkladem může být Happy Meal od McDonaldu, kde k jídlu dostanete hračku. [18]

## **2.6 Negativní vliv reklamy**

Vliv reklamy má hlavně negativní vliv na nezdravá jídla. Velká část propagovaných výrobků má totiž velké množství nasycených tuků. To platí i pro cereální výrobky, které se mohou zdát, že jsou zdravé, ale přitom kolikrát jsou plné cukrů a barviv. Reklama také nabízí v hojném počtu hotová jídla, polotovary a přípravky v prášku, které nám sice ušetří čas, ale pro děti to z nutričního hlediska není nejvhodnější. [2]

Reklama může dítěti zkreslit pohled na svět, na rodinu. V reklamách je vyobrazena rodina, většinou čtyřčlenná, která je šťastná a usměvavá u společné snídani. Některé dítě si může začít klást otázku, proč to takhle nevypadá u nich v rodině, nebo začne toužit po takové rodině, protože doma žije pouze s maminkou. [2]

Je třeba přiznat, že reklama může mít i pozitivní vliv na děti, například může vybízet k pravidelnému snídání. Je třeba tak rozlišovat dobrou a špatnou reklamu a rodiče by o těchto reklamách měli s dětmi komunikovat, měli by je vést k racionálnímu přístupu k reklamě a vysvětlit jim, co je správné a co ne. A hlavně důležité je regulovat počet reklam, které dítě shlédne a zkusit dítě zabavit jinak, než sezením u televize/počítače.[2]



### **3. VÝŽIVA DĚTÍ A VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ**

Není pochyb o tom, že zdravá výživa má velký význam v životě člověka. Každý si ale pod zdravou výživou představí něco jiného. Pro někoho to je vegetariánství, pro někoho dělená strava. Důležité je však vědět, že nejdůležitější je nutriční přednost potravin. [25]

#### **3.1 Výživa a obecná výživová doporučení**

Po otevření hranic se skladba potravin zlepšila. Člověk měl přístup k více druhům zeleniny a ovoce, a tak se zvýšila i jejich konzumace. Klesla spotřeba masa (především hovězího) a živočišných tuků. Naopak se zvýšila spotřeba rostlinných tuků. Spotřeba ryb se nijak neměnila. Celkově se prodloužila délka života Čechů o celé 4 roky. Též byly vypracované různé potravinové pyramidy, kterými bychom se měli řídit, ale je třeba dát pozor na to, jestli je pyramida opravdu určená pro nás. Některé pyramidy mohou být totiž složené pro osoby s alternativním způsobem stravování, nebo pro jiné etnika. [25]

Jako dobrým příkladem je Pyramida Fóra zdravé výživy, která vychází z poznatků současné výživy a vlivu současné výživy na člověka. Potravinové pyramidy jsou poskládány tak, aby byla zajištěna denní dávka bílkovin, zdravých tuků, sacharidů, vitaminů, minerálních látek a vlákniny. [25]

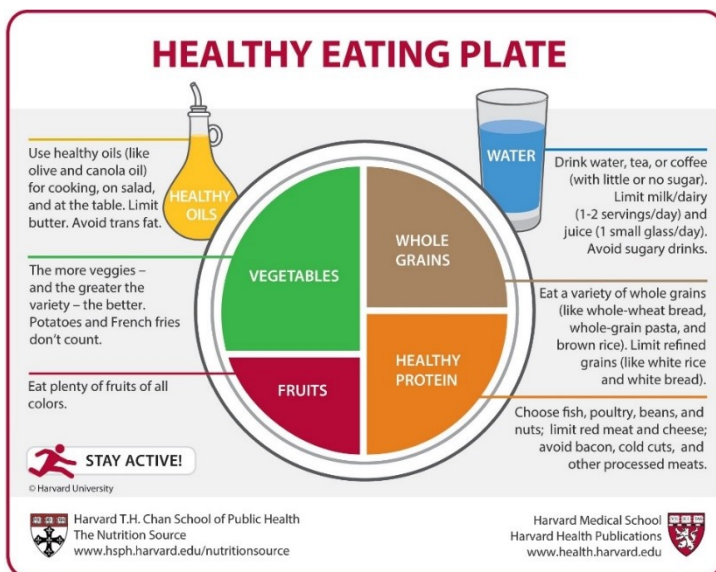
Spodní patro pyramidy znázorňuje potraviny, které bychom měli jíst ve větším množství. Čím výše se v pyramidě nacházíme, tím méně bychom tyto potraviny měli zařazovat do jídelníčku. Pyramida znázorňuje i potraviny, které jsou dobré konzumovat, pokud chceme zhubnout. Ty se nacházejí v levé části pyramidy. Tato pyramida je jakési vodítko k tomu, jak se zdravě stravovat a může nás vést k lepšímu zdravotnímu stylu. [25]

Obrázek 2: Česká potravinová pyramida [25]



Pokud chceme zabrouzdat do zahraničí, velice pěkně jsou znázorněny výživová doporučení od Harvardu. Znázorňuje talíř zdravého stravování a ukazuje, co bychom měli jíst. Mimo talíř je znázorněna voda. Kde je doporučeno pít vodu, čaj a kávu, nejlépe bez cukru. Též v malém množství mléko a džus. Mimo jsou též znázorněny zdravé oleje, jako je například olivový olej. Talíř je dále rozdělen na čtyři části. Zelená a největší část tvoří zelenina. Zde se upozorňuje na brambory a hranolky, které se rozhodně do této části nezapočítávají. Brambory především proto, že způsobuje nadbytek cukru v krvi. Červená část nabádá zařadit do denního příjmu ovoce. Hnědá část je zaměřena na celozrnné výrobky. Oranžová část se zaměřuje na dostatečný příjem ryb, drůbeže, luštěnin a ořechů. Omezit bychom měli červené maso, sýr a samozřejmě uzeniny. [31]

Obrázek 3: Healthy eating plate [31]



### 3.2 Výživa dětí a jejich výživová doporučení

Zdravá výživa u dětí je důležitá, jelikož je základem pro jejich zdraví, ovlivňuje jejich chování a výsledky ve škole. Je založena hlavně na kvalitní a vyvážené snídani, a to samé platí o svačinách do školy. Zdravá výživa u dětí je důležitá především proto, jelikož návyky, které se dítě naučí v dětství, si přenesou do dospělosti a pravděpodobně je bude aplikovat i na své potomky. Jelikož velkou část dne dítě stráví ve škole, tak zrovna škola má velký vliv na výživu dětí. Školní jídelny, které se řídí spotřebním košem, ale pravděpodobně neudrží trend stravovacích návyků u dětí a spotřební koš se stává zastaralý. Po skončení vyučování je doporučováno dát dítěti svačinu v podobě zeleniny, pečiva (kvalitního) nebo bílého jogurtu. Ideální ukončení dne je společná rodinná večeře. [26]

Je třeba dbát na pestrost pokrmů, avšak děti si často oblíbí pár pokrmů a ostatní odmítají. Dále je u dětí důležitý pitný režim a při tom je třeba pamatovat na omezení sladkých nápojů. Jakmile si dítě navykne na sladké nápoje, už ho těžko navykneme pít neslazené nápoje. Pozor bychom si měli dát na správnou výživu dětí, která sportují. Jelikož vydávají daleko více energie než nespportující děti, je třeba dítěti podávat jídlo, které obsahuje sacharidy jako zdroj energie a je též třeba dbát na dostatek bílkovin. Sportující dítě může klidně jíst vícekrát denně, než nespportující dítě a může si například dovést dvojistou svačinu, nebo druhou večeři. [27]

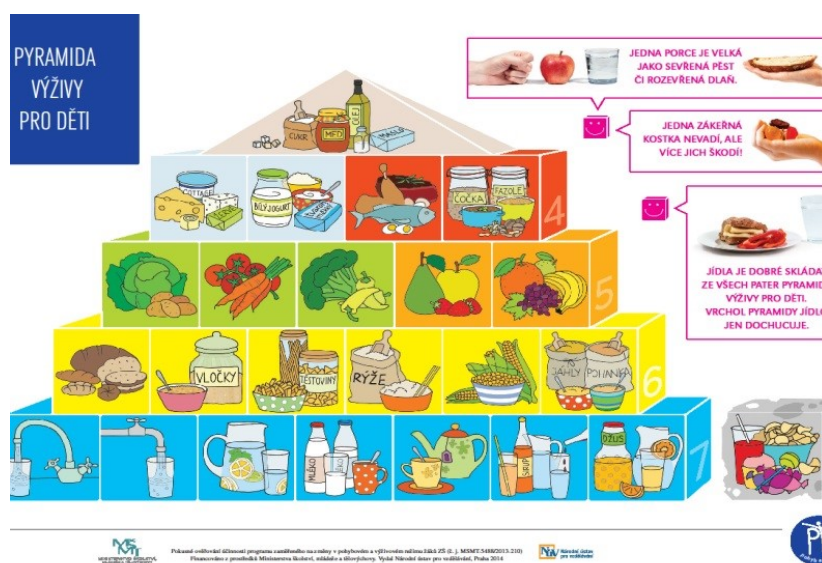
### 3.2.1 Výživová doporučení dětí

Metodický portál rvp.cz vydal edukační program s materiály pro učitele, které vedou děti k tomu, jak se správně a zdravě stravovat a jak je pohyb pro nás důležitý. Můžeme zde najít pyramidu výživy, která dětem ukazuje, co by v jakých porcích měli jíst za jeden den. Plus zde nalezneme zákeřnou kostku, která představuje veškeré pochutiny. Pyramidu vytvořil tým autorů "Pokusného ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků základních škol". Aby děti lépe porozuměly výživovým doporučením, porce nejsou vyjádřeny čísly, ale dlaní a pěstí. Každé jídlo, které se objeví na našem talíři, by se mělo skládat ze všech pater, které pyramida nabízí. [28,29]

V prvním (spodním) patře najdeme pitný režim, který je základem. V druhém (žlutém) patře najdeme důležité zdroje sacharidů, které jsou důležité pro příjem energie. V prostředním patře je ovoce a zelenina. Ve 4. patře najdeme mléčné výrobky, ale i ořechy a olejnatá semena. Špička jsou pouze dochucovadla. [30]

Základem správného stravování u dětí by měla být pravidelnost. To znamená, že intervaly mezi jídly by neměly být delší, než 3 hodiny. Další důležitá věc je pestrost. Pestrost jídelníčku je totiž ukazatel kvality naší výživy. Dále je to přiměřenost. Ta by měla být jak v pohybu, tak i ve výživě. [30]

Obrázek 4: Pyramida výživy pro děti [28]



### 3.3 Důležitost snídaně

Názory na snídani jsou vcelku jednoznačné. Rozhodně je nevynechávat. Proto by se každý rodič měl starat o to, aby jejich dítě šlo do školy najezené. Někdy je problém do dítěte něco dostat, proto by ráno mělo být dostatek času na to se najíst. Během noci se totiž spotřebuje zásoba glykogenu, jako zdroj glukózy, který je potřeba pro mozek. Průměrně se přes noc vyčerpá až 90 % zásob glykogenu. To znamená, že pokud se dítě nenasnídá, do dvou hodin vyčerpá tělo poslední zbytky. Bylo provedeno mnoho výzkumů, a tak bez problémů můžeme říct, že děti snídající vykazovaly ve škole mnohem více aktivity a při výuce dělaly mnohem méně chyb na rozdíl od nesnídajících dětí. Absence snídaně může zajistit špatné chování dětí. Nedostatek glukózy v mozku může způsobovat neschopnost řešit problémy. Nedostatek glukózy též vedl k neklidu u dětí, roztěkanosti a nepozornosti. [2] Udává se, že snídaně by měla tvořit kolem 25 % z celkového denního příjmu energie. Správná snídaně by měla obsahovat pečivo (nejlépe celozrnné), ovoce, zeleninu, kvalitní šunku, cereálie, nebo mléčné výrobky. Méně vhodné až nevhodné jsou různé uzeniny, tavený sýr a bílé pečivo. Buď kvůli velkému obsahu soli, nebo nedostatku vlákniny. [4]

### 3.4 Význam společných jídel

Rodina má také vliv na dítě v tom, jak ho naučí stolovat a chovat se při společném jezení u stolu. Pro některé národy je společné jídlo svátost, hodně si na tom zakládají, u nás taková silná tradice není, spíše se rodiny setkávají u obědů o víkendech. Přitom společné večeře jsou velmi důležité, kvůli osvojování si denního rytmu, zásad hygieny a pocitu bezpečí. Společná jídla mají děti učit, jak se chovat ve společnosti, jaké jsou mravní a etické zásady. Děti by se měly u společných jídel naučit, jak správně držet příbor a jaký typ příboru na dané jídlo použít. [2]

Dále společná jídla vedou k tomu udržovat rodinné tradice. Některé rodiny se před jídlem modlí, některé rodiny před jídlem poděkují matce-hospodyni. Dítě se nadále učí komunikovat s lidmi v rodině, může poslouchat dialogy vedené rodiči, a díky tomu se cítí jako rovnocenný partner. Mělo by mít i možnost zapojit se do diskuze a vyjádřit svůj názor. [2]

## **4. NEVHODNÉ FORMY STRAVOVÁNÍ**

Neznalost je jedna z nejčastějších chyb při sestavování jídelníčku pro dítě. Některé matky (vychovatelky, kuchařky atd.) nejsou schopny sestavit vyvážené a pestré jídlo právě kvůli neznalosti. Proto je třeba se naučit ovládat různé technologické postupy při přípravě pokrmu, aby jídlo bylo pro dítě atraktivní, dobře stravitelné a nutričně optimální. [2,36]

Další je nevhodnost některých potravin. Bohužel žijeme v hektické době, kdy ne vždy je čas na to si sednout a pořádně se najíst. Proto se snažíme naše tělo někdy ošálit buď fastfoodem anebo vaříme rychlá jídla a jídla, která známe. Proto se můžeme jednoduše dostat do stereotypu, což může dítěti způsobit značné problémy při nástupu do školky, nebo při příjezdu na letní tábor, jelikož jednoduše není zvyklé na jiné jídlo než na těch pár, co zná z domova a může dlouho trvat, než začne akceptovat i jiná jídla, než zná z domova. [2,36]

Nepravidelnost v jídle je dalším prohřeškem, kterého se rodiče dopouštějí. Dlouhé a nepravidelné stravování je špatné jak ze zdravotních důvodů, ale také z psychologických důvodů. Kvůli nedostatku glukózy v krvi nastává nesoustředěnost, podrážděnost a celkový pokles výkonu ve škole. [2,36]

Špatné stravovací návyky se projevují na dítěti. Pokud rodiče nedbají na zdravé/zdravější stravě anebo nemají ponětí o tom, co je pro jejich děti zdravé, může to vyvodit plno problémů. Pokud se dítě naučí, že konzumace jídel, jako jsou třeba hamburgery, langoš, brambůrky atd. jsou zcela normální stravou, dítě si tuto informaci přebírá a aplikuje ji i v budoucnosti. To může vést hlavně k obezitě a dalším zdravotním problémům. [2,36]

### **4.1 Závislosti na jídle**

Závislost na jídle je stejná jako závislost na tabáku a alkoholu. Neodolatelná touha po daném jídle, jiné věci jsou v ten moment v pozadí. Závislost vzniká tehdy, kdy dané jídlo/potravina je zařazena do běžného jídelníčku dítěte. Pro dítě to je běžná strava, při které je vyvoláván příjemný a uspokojivý pocit. Lidé si často myslí, že ti, co jsou závislí na jídle jsou obézní. To není ale vůbec pravda. Plno dětí a i dospělých, kteří jsou závislé na jídle mají úplně normální hmotnost. Někteří z nich trpí anorexií nebo bulimií. [2,17]

Dle výzkumů vyplývá, že jídlo na mozek působí stejně jako jiné drogy. Návyk však lze překonat, pokud si dítě (ale spíše rodič) uvědomí nevhodnost dané potraviny. Může zde také pomoci vrstevnická skupina, která se závislostí může pomoci. Celkově čím je dítě mladší, tím je jednodušší závislost odbourat. Závislost u menších dětí se projevuje křikem, pláčem,

prosením a odmítáním ostatního jídla. Starší adolescenti, pokud mají své peníze, si potravinu jednoduše koupí. [2,17]

## **4.2 Závislost na cukru**

Občan ČR může ročně zkonsumovat až 39 kg cukru, což je zhruba 12 kávových lžiček denně. Záliba ve sladkém se objevuje už ve velmi útlém věku. Však veškeré naše oslavy, svátky a významné dny jsou spojeny se sladkém. Pokud máte narozeniny, dostanete bonboniéru, pokud je MDŽ, ženy dostávají bonboniéru atd. Však i v televizi je plno reklam na různé čokoládové tyčinky a čokolády. Proto je těžké vyvarovat dítě těmto sladkým pochutinám. To, že je člověk závislí, pozná nejjednodušeji tehdy, když musí cukr ze zdravotních důvodů vynechat. Pokud je tedy dítě závislé nebo navyklé na sladké, je dobré postupně snižovat porce sladkého a pomalu je nahrazovat ovocem, které je taktéž sladké. Stejně tak začít sladit čaj medem místo cukru. [2,4]

## **4.3 Závislost na čokoládě**

Čokoláda vzniká ze semen kakaovníku a kakaový prášek obsahuje 300 látek ze skupiny flavonoidů, které mají silné antioxidační účinky. Mezi jejich blahodárné účinky patří proti zánětlivost a proti srážlivost. Kakao má taky velmi malý podíl kofeinu. Čokoláda (samozřejmě ta kvalitní) snižuje obsah cholesterolu (LDL-lipoprotein o nízké hustotě) a naopak zvyšuje ten dobrý cholesterol (HDL-lipoprotein o vysoké hustotě). Čokoláda má i blahodárný vliv na srdce a cévy. Čokoláda totiž také snižuje krevní tlak, nezvyšuje množství infarktů a vede k lepšímu složení krve. V roce 2011 uvedli britští badatelé, že lidé konzumující čokoládu mají o 37 % nižší riziko srdečně-cévních onemocnění a o 29 % nižší riziko infarktu v porovnání s lidmi, kteří čokoládu nejedí. Tyto všechny informace se ale týkají čokolády, která má 60 % - 80 %, o té můžeme tvrdit, že je kvalitní. [6]

A však děti tuto čokoládu moc nevyhledávají, jelikož je na ně moc hořká. Pro některé děti může mít čokoláda neblahý vliv na nervový systém. U někoho je to dokonce jeden ze spouštěčů migrén. Některé děti mají na čokoládu alergii. Je důležité brát na zřetel, že čokoláda má vysokou energetickou hodnotu a dost zasycuje. Celkově bažení po čokoládě není nikým pořádně vysvětlena, a tak je třeba pamatovat, že než ji dětem zakazovat, je lepší konzumaci čokolády korigovat, a hlavně poskytovat dítěti kvalitní čokoládu. [2]

#### **4.4 Závislost na kávě, kofeinu a kolových nápojích**

Závislost na kávě u malých dětí není zas tak častá, to spíše až u starších dětí a adolescentů. A však na kofein vzniká závislost už v prenatálním období. Vliv kofeinu na plod není příznivý. Novorozenci měli daleko nižší porodní váhu, a poté se objevily abstinенční příznaky, jako je špatný spánek, pláč, poruchy příjmu potravy. Sice se udává, že malé dávky kofeinu v těhotenství nevadí, ale někteří pediatři doporučují úplně kávu vynechat. Kofein se dostává do dítěte i přes mateřské mléko. V nižším věku však závislost na kávu téměř není, a to hlavně kvůli hořkosti kávy, kterou děti obecně moc nemusejí. A však u dětí staršího věku (7.-9. třída) se začíná objevovat závislost na kofeinu. Jeden z důvodů je popularita kávy, a to hlavně cappuccina, latté a řetězců jako je Starbucks. Kofein však se získává i z jiných zdrojů, než je káva. Syčené nápoje jsou totiž také velkým zdrojem kofeinu. Nejpopulárnější je Coca-cola. Nadměrné přijímání kofeinu způsobuje snížení hladiny dopaminu a obsah zinku. U dětí s nedostatkem zinku bylo vyzorováno, že se hůř ve škole učí a že se u nich zpomaluje mentální vývoj. [2]

Kolové nápoje však nepřinášejí jen problém s kofeinem, ale i s jinými látkami, které tyto nápoje obsahují. Tyto nápoje jsou při tom u dětí velice oblíbené a stávají se nedílnou součástí jejich pitných režimů. Přitom kolové nápoje jsou plné cukrů a pokud dítě pije kolu bez cukru, tak zde stejně najdeme aspartam, který se při mírném zahřátí chová jako neurotoxin a poškozují nervové buňky. Kvůli tomu můžeme u dětí pozorovat podráždění a změny nálad. [6]

V kolových nápojích také najdeme kyselinu fosforečnou. Jedná se o bezbarvou látku bez zápachu, která se v potravinářství používá k odstranění plísní. V nápojích se používá k okyselení, proto kolové nápoje mají tak dobrou nakyslou chuť. V Coca-cole je tak velké množství kyseliny fosforečné, která je kyselejší, než citrónová šťáva nebo ocet. Pokud naše tělo bude dlouhodobě přijímat kyselinu fosforečnou, vystavujeme se většímu riziku tvorbě ledvinových kamenů a poruch ledvin.[6]

#### **4.5 Obezita**

Obezita neboli otylost je způsobena nadměrným hromaděním tuku v podkožní a tukové tkáni a kolem vnitřních orgánů. Jedná se o nejčastější metabolickou chorobu související se životním stylem. Společně s diabetem je obezita nejvyskytovanější onemocnění v Evropě a



v Severní Americe. Ve většině vyspělých zemích se vyskytuje až čtvrtina obézní populace. [1]

Dle WHO bylo v roce na celém světě 1,9 mld. Lidé s nadváhou, z toho 650 mil. Lidí s obezitou. To znamená, že nadváhou či obezitou trpěl každý čtvrtý na světě. Světová zdravotnická organizace bere obezitu jako závažné chronické onemocnění, které zkracuje život. Obezita jde ruku v ruce s dalšími zdravotními problémy, jako je diabetes, zvýšený krevný tlak, kardiovaskulární onemocnění nebo zvýšená hladina cholesterolu. Otylost vzniká především kvůli nadměrnému příjmu potravy a nízkou pohyblivostí. Na vzniku obezity se však podílí i dědičnost. To se projevuje například tím, že tělo reaguje rozdílnou schopností spalovat různé potraviny a určitou chuťovou rozlišovací schopností. [1]

Obezitu dělíme na dva typy: androidní typ neboli mužský typ. U tohoto typu se tuk hromadí uvnitř břicha a v oblasti hrudníku. Je rizikový hlavně kvůli zvýšené možnosti vzniku metabolických a kardiovaskulárních nemocí, jako je mrtvice, cukrovka, infarkt atd... Druhým typem je gynoidní neboli ženský typ. U tohoto typu se tuk hromadí hlavně v oblasti hýždí a stehen. Není tolik nebezpečná, jako je androidní typ, ale i zde hrozí zdravotní komplikace, jako je oslabení žil a vznik křečových žil. [4]

Prevence obezity je proto v dnešní společnosti velice důležitá. Je třeba dodržovat pravidelnost stravování, snížit tuky a jednoduché cukry a mít dostatek vlákniny. Důležité je se vyvarovat slazeným nápojům a alkoholu. Naše populace by měla zvýšit tělesnou aktivitu. Hlavní je vyvarovat se obezitě ne jako jedinec, ale zapojit celou rodinu. [4]

V České republice je 18,5 % Čechů ohroženo obezitou. Jedná se zejména o muže, kteří konzumují daleko méně ovoce a zeleniny než ženy. Mírnou nadváhou trpí 47 % mužů a 33 % žen. [38]

Podle WHO každý pátý Čech vůbec nesportuje a polovina Čechů vůbec nedosáhne na doporučenou týdenní dávku pohybu. Přitom pohybem bychom se měli zabírat zhruba 3 hodiny týdně. [39]

#### **4.6 Obezita u dětí**

Obezita se vyskytuje bohužel i u dětí. Příčiny jsou většinou stejné jako u dospělých. Genetika, velký příjem stravy a málo pohybu. Jak už je zmíněno, děti tolik nesnídají a často bývá jejich první jídlo ve školní jídelně. A jelikož mají velký hlad, protože celé dopoledne nejedli, snědí toho hodně a přidávají si hojně přílohy. Některým dětem zase

nechutná připravená svačina nebo oběd ve školní jídelně a raději si koupí rohlík se salámem nebo plněnou bagetu. Večer se poté v rodinách připravují vydatné večeře a kolikrát se po večeři ještě mlsá. K tomu jsou oblíbené slazené nápoje, které děti popíjejí celý den. Plno dětí má nedostatek pohybu, jelikož dopoledne prosedí ve škole a odpoledne buď prosedí venku u smartphonů anebo prosedí odpoledne doma u počítače. Večer zase u televize. To vše vede k vyšší tělesné hmotnosti, než je zdravo. A z toho až 80 % dětí si obezitu přenesou do dospělosti. [1]

Obézní děti mají větší sklon k onemocnění srdce, cukrovce, žlučových kamenů, rakovině a obezitě v dospělosti. S nadměrnou váhou však přicházejí i ortopedické problémy a problémy horních cest dýchacích. Obézní děti, a hlavně mladiství se můžou potýkat s psychickými problémy. Narůstá zde deprese, bulimie, anorexie a v nejhorším případě vše končí u sebevraždy. [4]

V Česku od roku 1976 do roku 2016 se snížil podíl chlapců s normální váhou ze 70 % na 56,5 %. Podíl dívek klesl z 71,4 % na 64,2 % (počítají se děti a dospívající ve věku 5 až 19 let). [39]

#### **4.7 Vliv rodičů na obézní dítě**

Postoje k váze vlastní a k váze dítěte se u každého rodiče liší. Obecně můžeme říct, že otcové (muži) vidí své proporce jako ideální, naopak matky (ženy) jsou ke svým proporcím daleko víc kritičtí. Velký vliv má váha rodičů na děti. Pokud mají rodiče sami nadváhu, děti jsou často pobízeni víc k jídlu. Přesto však rodiče, kteří až moc regulují jídlo svých dětí a přehnaně kontrolují jídelní návyky, mohou děti ovlivnit k neschopnosti regulovat svůj energetický příjem.

Velkou roli u obézního dítěte hraje i matka. Dle výzkumů obéznější matky mají obéznější děti. Matky totiž věří, že těžší dítě je vlastně úspěch, jelikož to značí zdraví dítěte, a proto se snaží přikrmit dítě pevnou stravou dříve, než je třeba. Řada výzkumů však přišla na to, že některé matky nedokážou posoudit, zda jejich dítě má nadváhu a nejsou si vědomi rizika obezity. Studie Maynardové et al. (2003) ukázala, že třetina matek není schopna rozpoznat nadváhu u svých dětí. To znamená, že buď jednoduše to opravdu neumí rozeznat anebo si nechtějí přiznat, že jejich dítě má problém. [2]

Pokud se narodí buclatější dítě, rodina a okolí jeho faldíky vnímají pozitivně, je to něco pozitivního. Pokud i nadále u dítěte přetrvává nadváha, často zazní oblíbená věta: on/ona

z toho vyroste. Kritický postoj k nadváze začíná většinou až ve školním věku, kdy se dítě začíná srovnávat s ostatními dětmi. [2]

#### **4.8 Jídelní problémy některých etnik**

V České republice, a především v Praze je ve školách velká škála různých etnik a minorit. Někteří tu žijí od narození a mají rodiče cizince, někteří se sem přestěhovali. Všichni však od svých rodin přebírají různé stravovací vzorce. Proto hlavně musí školní jídelny počítat s tím, že muslimské děti nebudou jíst vepřové, indické děti nebudou jíst hovězí, a hlavně pokud tu dítě žije krátkou dobu, může mít problém s knedlíky. Některé děti a dospívající po příjezdu do České republiky odmítají místní kuchyni a vyhledávají pouze to, na co jsou zvyklí anebo vyhledávají jídla, které jsou v dnešní době interkulturní, jako je například pizza. [2]

Největší etnikum, které na základních školách najdeme jsou romské děti. Byť tady žijí mnoho století, jejich stravovací návyky se od našich liší. U Romů se traduje také to, že čím je člověk těžší, tím je šťastnější. Proto romské rodiny nijak nekorigují váhu svých dětí, hlavně, že jim chutná. Romové jsou také zvyklí vařit pouze jednou denně a někteří neuznávají ohřívání jídla a nikdy by takové jídlo nepozřeli. Děti Romů jsou hodně opečovávány a většinou jsou zahrnovány spousty sladkostí. [2]

## 5. ZÁKLADNÍ SLOŽKY VÝŽIVY

Jelikož děti rostou a vyvíjí se, potřebují stavební látky jako jsou bílkoviny, sacharidy a tuky. Dalšími důležitými látkami jsou voda, minerální látky a vitaminy. Prostřednictvím výživy dítě dostává energii, které měříme v kilojoulech nebo v kilokaloriích (1kcal=4,184 kJ). Celkově děti potřebují přijímat energii na udržení tělesné teploty, na růst, vývin a na jejich neustálý pohyb. [37]

### 5.1 Lipidy (tuky)

Lipidy neboli tuky, jsou v těle součástí buněk jako stavební materiál nebo slouží jako zásoba v buňkách v podkožním tukovém vazivu a najdeme je i kolem některých orgánů. [1]

Lipidy získáváme hlavně z potravy živočišného původu, ale v určitém množství je můžeme najít i ve stravě rostlinné. Pro nás mají velice důležité funkce. Jsou hlavním zdrojem energie, jsou součástí hormonů a 50-60% suché váhy mozku tvoří lipidy. [2] V lipidech se také rozpouští řada vitamínů prospěšná našemu tělu. Jedná se především o vitamín A, D, E, K. Tuků jsou velice vyhledávanou složkou u dětí, jelikož dodávají jídlu lepší chuť. Přítomnost tuků v těle je také důležitá pro adekvátní průběh metabolických procesů. [3]

Naopak nebezpečné pro naše tělo jsou takzvané trans-formy mastných kyselin, které mohou za nefunkčnost některých žláz, nebo za problémy se srdcem. Tyto trans-formy mastných kyselin vznikají při dlouhodobé tepelné zátěži, jako je například smažení. Zdrojem těchto trans-form mastných kyselin jsou tedy dorty, brambůrky, hranolky, sušenky a mnoho dalších pochutin, které děti dost často preferují. Tuků jsou brány jako velký strašák, ale některé tuky jsou důležité pro člověka, a především pro dítě, kde je ideální, aby se podíl tuků na energetické spotřebě u předškolního a školního dítěte pohyboval kolem 30 až 35 %. Při tom je také důležitá pestrost stravy s obsahem tuků, jako jsou například ryby, mléko a drůbež. [3]

### 5.2 Sacharidy (cukry)

Cukry neboli sacharidy, které najdeme v naší potravě dělíme na využitelné sacharidy (monosacharidy, disacharidy, oligosacharidy, polysacharidy) a na nevyužitelné sacharidy (vláknina) a hlavní význam pro nás mají hlavně z hlediska rychlého zdroje energie. [1] Využitelné sacharidy nejsou v potravě zastoupeny rovnoměrně. Nejvíce přijímáme škrob (polysacharid), který lze najít v bramborách, těstovinách, rýži nebo chlebu. [4]

Nedostatek sacharidů v těle nám může způsobit zhoršení pracovního výkonu, nebo může způsobit nerovnováhu střevní mikroflóry, naopak nadbytek vede k nadváze, zvyšuje kazivost zubů, zvyšuje hladinu inzulínu v těle a zvyšuje riziko kardiovaskulárních chorob. Nadále nadbytečné sacharidy v tlustém střevě způsobují nadýmání. Proto je třeba hlídat si příjem sacharidů, to je zhruba 265-550 g za den (záleží na pohlaví, věku a fyzické zátěži). [5]

Děti mají k sacharidům velice kladný vztah, a to hlavně z důvodu sladké chuti. Mezi nejpopulárnější problémy ve spojitosti cukry a dětské chování patří: Souvisí nějak dětská hyperaktivita s cukrem? Může cukr ovlivnit ADHD nebo agresivitu? Podle některých výpovědí rodičů jsou jejich děti po přísunu cukru neklidné, nekoncentrované a jsou agresivnější. Nelze ale s jistotou říci, že tomu opravdu je, jelikož je otázkou objektivita rodičů. [2]

Rozhodně ale můžeme říci, že sacharidy způsobují u dětí nadváhu. Zde můžeme zmínit fruktózu, která se v játrech přeměňuje na tuky a ukládá se hlavně v břiše. Tuto fruktózu (fruktózový sirup) nalezneme hlavně ve slazených nealkoholických nápojích. Znepokojující je zde hlavně to, že ve fruktózových sirupech je i rtuť, která je neurotoxická. [6] Existují i umělá sladidla, jako je například aspartam, sacharin nebo cyklamát. Nejoblíbenější náhražkou je nejspíše aspartam, který je 180x sladší než cukr. Přidává se hlavně do sycených nápojů, ale i do žvýkaček, džusů a mnoha dalších. [3]

Za celé minulé století bylo provedeno mnoho experimentů, které sledovaly chování dětí po podání nápoje s aspartamem. Z většiny výzkumů vyšlo najevo, že děti, které požíly aspartam byly bez změny chování. Ale i tak zůstávají nad aspartamem pochybnosti. Někteří dospělí lidé uvedli, že při konzumaci produktů s aspartamem je bolela hlava, projevila se únava, deprese, nebo měli poruchy spánku. [3]

### **5.3 Bílkoviny**

Bílkoviny nebo také proteiny jsou pro lidské tělo velice důležité. Jsou důležitou součástí všech buněk v těle, krve, hormonů, enzymů a protilátek. Pouze jako v případě nouze slouží bílkoviny jako zdroj energie, a to například při mentální anorexii. Bílkoviny také stojí za zabezpečením vývoje mozkové tkáně. Tyto nezbytné složky výživy získáváme prostřednictvím masa, vajec, mléka a mléčných výrobků, chleba atd. Při požití se bílkoviny v těle rozkládají na aminokyseliny, které ve své molekule obsahují dusík. Některé se poté

použijí na přestavbu na sacharidy a tuky (játra), některé jsou zaneseny do tkání, kde se vytvářejí tkáňové bílkoviny a některé kolují v krvi. [2]

Bílkoviny můžeme dělit na živočišné a rostlinné a aminokyseliny na nezbytné (esenciální) a postradatelné (neesenciální). Všechny esenciální (nezbytné) aminokyseliny, které si tělo neumí samo vytvořit, najdeme v živočišných produktech. Rostlinné bílkoviny naopak neobsahují všechny esenciální aminokyseliny, a proto pro nás představují bílkoviny neplnohodnotné. [1,5] Toto klade veliký důraz na vegetariány a vegany, a hlavně na rodiče, kteří aplikují vegetariánské nebo veganské stravování na dětech. Živočišné bílkoviny mají biologicky vyšší hodnotu, a proto by si rodiče měli uvědomit, že tyto bílkoviny musí nahradit jinou cestou, musí se naučit složit každodenní jídelníček dítěte tak, aby děti nebyly ochuzeny o nezbytné látky. Při poměru 50 % živočišných a 50 % rostlinných bílkovin by děti 5-7 let měli přijmout 1,8 g/kg hmotnosti/den bílkovin a děti 7-14 let 1,7 g/kg hmotnosti/den. [2]

Někteří psychologové zkoumají spojitost aminokyselin a psychiky. Efekty byly zaznamenány u některých aminokyselin, nejznámější mezi lidmi je pravděpodobně sůl kyseliny glutamové-monosodium, glutamát neboli glutamát sodný (MSG). Přidává se hojně do instantních pokrmů a velice oblíbený je v asijské kuchyni. [2] Ve spojitosti s asijskou kuchyní je známý pojem syndrom čínské restaurace. Tak jsou označovány nežádoucí účinky MSG, jako jsou návaly horka, zčervení, bolet hlavy až migrény atd. Překvapivě se však glutamát vyskytuje ve velkém množství v mozku člověka, který zde funguje jako přenašeč nervových vzruchů. Reguluje například procesy učení nebo přenos pohybové koordinace. Ale jeho působení v nesprávný čas, na nesprávném místě a ve velkém množství může způsobovat plno problémů a může působit neurotoxicky. [6] Přesto však glutamát dle Expertní komise WHO není považován nebezpečný pro lidi, přesto se však doporučuje omezit přísun glutamátu u dětí. [2]

## 5.4 Vitaminy

Vitaminy jsou organické sloučeniny, které naše tělo potřebuje k mnoha metabolickým pochodům. Tělo si je nedokáže vytvářet, přijímá je z potravy a naše tělo potřebuje sice jen malé množství vitamínů, ale přitom jsou pro nás nezbytné. Některé vitaminy v těle působí jako koenzymy, některé zas tvoří v organismu oxidačně-redukční systémy. [1]

Nedostatek vitamínů, hypovitaminóza, vede k chorobným projevům, pokud nám chybí vitamíny úplně, nazýváme tento jev avitaminóza. Pokud máme vitamínů dostatek, některé

orgány si je umí ukládat do zásoby. Nadměrný přísun vitamínu, hypervitaminóza je naprosto zbytečná, a dokonce u některých vitaminů i nebezpečná. Vitaminy se však většinou nedá z běžné stravy předávkovat, to pouze hrozí, pokud člověk vitaminy přijímá jinak, a to v podobě různých preparátů. [1]

Vitaminy můžeme rozdělit na dvě základní skupiny, a to na vitaminy rozpustné ve vodě (B, C) a vitaminy rozpustné v tucích (D, E, K, A). Vitaminy rozpustné v tucích se vstřebávají společně s tuky z potravy a ukládají se například v játrech, kde se tvoří jejich zásoba až na několik měsíců. Naopak vitaminy rozpustné ve vodě se neumějí ukládat do zásob a musí být každý den přijímány. Ty, které se nestihnou v těle využít, jsou vyloučeny močí anebo potem. Riziko nedostatku některých vitaminů v těle dítěte je minimální, pokud se dítě stravuje vyváženou stravou, která se skládá z ovoce, zeleniny hodnotných bílkovin a vlákniny. [2] Zpozornit by měli pouze vegani, kteří mohou mít kvůli rostlinné stravě nedostatek vitamínu B12, jelikož tento vitamin se vyskytuje převážně v živočišných produktech, jako je maso, vejce, mléčné výrobky a v rostlinné stravě ho skoro vůbec nenajdeme. Z tohoto důvodu se lidem doporučuje šáhnout po doplňcích stravy, jelikož B12 je důležitý k tvorbě červených krvinek a je potřebný pro tvorbu nukleových kyselin. [4]

## 5.5 Minerální látky

Minerální látky se podílejí na stavbě tkání a na komunikaci mezi tkáněmi a mají ochrannou funkci. Označují se jako chemické prvky a tyto látky rozdělujeme na prvky kterých potřebujeme více (sodík, draslík, vápník, fosfor, hořčík a síra) a na prvky, kterých je potřeba jen stopové množství (železo, fluor, zinek, hliník, selen, jod, měď, mangan a další). [1]

Minerální látky najdeme všude, jak v těle lidí a živočichů, tak i ve vodě, půdě a vzduchu. Vstřebávají se v těle prostřednictvím stěn střev a vylučují se v lidském těle potem, močí a stolicí. Některé orgány umí minerální látky uchovávat do zásoby, jako jsou třeba játra, slezina, zuby atd.). [2]

Jod je nezbytný pro vyvíjející se plod, v kojeneckém věku dítě přijímá jod skrz mateřské mléko. Mozek člověka je velice citlivý na nedostatek jodu v těle a při nedostatku dochází k retardaci vývoje a při dlouhodobém nedostatku dochází k poruchám řeči. V extrémním případě dochází ke kretenismu. Byl zkoumán i zvýšený příjem jodu na dětech, kde dle některých výzkumů vyšlo najevo, že se zvýšila mentální výkonnost. [2]

Nejvyšší deficit se ale vyskytuje u železa. Nedostatek železo působí mnoho problémů v rozvojových zemích. Vyskytuje se ale i v zemích, kde jsou oblíbené, jako hlavní zdroj výživy cereálie a obiloviny. Nedostatek železa se projevuje bolestí hlavy, únavou, nebo problémy se spánkem. Železo je důležité pro správný vývoj CNS, proto jsou daleko citlivější na hladinu železa děti, jelikož jsou ve vývoji. [2]

Dalším velmi nezbytným prvkem je zinek, který najdeme skoro ve všech buňkách lidského těla. Opět jeho nedostatek postihuje hlavně chudší země, kde nemají tak velký přísun masa a živí se převážně cereáliemi. Proto tento problém můžeme najít i u dětí vegetariánů a veganů. Nedostatek zinku pro děti může znamenat špatnou náladu, problémy s učením, apatie až mentální retardace. [2]

## 5.6 Voda

Voda má pro lidské tělo plno funkcí. Slouží v těle jako rozpouštědlo, transportní prostředek a v neposlední řadě udržuje i teplotu v těle. Dále se díky ní vylučují z těla nepotřebné látky a bez ní umřeme už během týdne. Celkově voda tvoří asi 60 % celkové lidské hmotnosti, 75 % tvoří voda v těle novorozence. S věkem však podíl vody klesá a ve stáří voda tvoří už jen kolem 50 % lidské hmotnosti. Vodu přirozeně naše tělo vylučuje. Nejvíce je to močí, dále kůží a dýcháním, nejméně potem a stolicí. To ale platí pouze při normální teplotě. Celkem to je zhruba 2300 ml za den. Pokud ale je horké počasí, nebo máme těžší fyzickou zátěž, tak vodu nejvíce vylučujeme potem. Při těžké fyzické práci to může být až 6600 ml za den. [2]

Voda nám může škodit, pokud ji budeme pít nadbytek, naše ledviny nám rozhodně nepoděkují. Ale voda má i plno příznivých vlivů na zdraví. Studie ukazují, že u žen, které pily více vody, byl daleko menší výskyt rakoviny močového měchýře a měly snížené riziko srdečního infarktu. [6] Denní potřeba vody je různá, záleží na prostředí, teplotě a věku. Nejvyšší potřeba vody je v dětském věku. Proto jsou u dětí daleko nebezpečnější průjmová onemocnění, jelikož může dojít k dehydrataci daleko snáz než u dospělého člověka. Jelikož je voda tak důležitá v dětském věku, nemělo by se žákům zakazovat pít i během hodin. Nedostatek vody u dítěte může totiž způsobit únavu a ospalost. Pokud není možné, aby děti během hodiny mohly pít, je třeba alespoň zajistit přísun pitné vody o přestávkách. [2]



## **6. ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ**

Školní stravování je věčné téma. Každý člověk má na ně jiný názor. Pro Čechy je nejdůležitější vlastnost školních obědů zdravotní bezpečnost. Dále Češi zmínili, že oběd by měl být nutričně vyvážen. To tvrdily především ženy, avšak názor se měnil v souvislosti s věkem žen, rodinným stavem či vzděláním. Pro 2/3 české populace je důležitá i chutnost školních obědů. O hodně víc na chutnost kladly ženy. Naopak nejmenší důraz byl kladen na to, zda je jídlo připraveno z lokálních potravin, včetně biopotravin a jestli se obědy podávají v pozitivním a čistém prostředí. [42]

### **6.1 Legislativa školního stravování**

Neexistuje přímo žádný právní předpis, který by byl pouze určen pro školní stravování, ale existují právní předpisy, které jsou pro fungování školních jídelen nedílnou součástí.

### **6.2 Vyhláška o školním stravování**

Jako hlavní dokument pro školní stravování existuje vyhláška 107/2005 Sb., o školním stravování. Dle této vyhlášky školní stravování může zajišťovat zařízení školního stravování anebo jiná osoba poskytující stravovací služby. [8]

Zařízení školního stravování můžeme dále dělit na 3 typy: školní jídelna, školní jídelna-vývařovna, školní jídelna-výdejna. Školní jídelna může vydávat jídla, která sama připravuje, může též připravovat jídla, které poté vydává výdejna. Výdejna též může vydávat jídla, která byla uvařena u jiného provozovatele. Pro jednu výdejnu může ale jen jeden provozovatel poskytovat jídla, výdejna však k tomu může připravovat doplňková jídla. V roce 2017 prošla vyhláška změnou a přibyla nová opatření. Jedno z nich se týká jiných stravovacích služeb. Tato změna zní: Jiné stravovací služby poskytované dětem, žákům a studentům musí odpovídat výživovým normám stanoveným v příloze č. 1 k této vyhlášce, nebo výživovým požadavkům podle vyhlášky o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních. [8]

### **6.3 Spotřební koš**

Vyhláška č.107/2005 Sb. Též řeší zdravé vaření. Proto existuje sledování spotřebního koše, kde je daná norma denní spotřeby deseti jednotlivých potravin na žáka. Většina školních jídelen mají program, který vypočítá výsledky stravování a tyto výsledky jídelna

dokumentuje, aby bylo vidět, zda tyto normy dodržuje. Dodržování norem spotřebního koše může být kontrolováno hygienickou službou nebo Českou školní inspekcí. Cílem spotřebního koše je ukázat dítěti, co je zdravé jíst a celkově výchova ke zdravému životnímu stylu. Problém je ale v tom, že spotřební koš sice udává, kolik gramů potravin by dítě mělo zkonzumovat, ale potravina není dále specifikovaná. Což znamená, že sice poznáme, zda plníme spotřebu masa, ale už nepoznáme, zda bylo použito kvalitní maso, nebo bůček. To samé platí u ryb. Je velký rozdíl, pokud dostane dítě pečenou rybu, nebo smažené rybí prsty. [7,8]

Tabulka 1: *Výživové normy pro školní stravování [8]*

Věková skupina strážníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strážníka a den				
	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3 - 6 r. přesnídávka, oběd, svačina	20	110	110	90	10
7 - 10 r. oběd	13	85	65	140	10
11 - 14 r. oběd	16	90	80	160	10
15 - 18 r. oběd	16	100	90	170	10
Věková skupina strážníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strážníka a den				
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné
3 - 6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17
7 - 10 r. oběd	64	10	55	19	12
11 - 14 r. oběd	70	10	70	17	15
15 - 18 r. oběd	75	10	100	9	17

## 6.4 Historie školního stravování

První zmínky o školních jídelnách a školním stravování můžeme najít v období po druhé světové válce. Bylo to hlavně kvůli nedostatku potravin a válečnému strádání. Dětem byly nejdříve podávány přesnídávky, poté se na obyčejných kamnech připravovaly polévky. Později se začala připravovat i složitější jídla, ale to jen za předpokladu, že bylo zrovna k dostání maso, ovoce a zelenina. Až v roce 1953 přišla na svět první směrnice, která se zabývala školním stravováním, a to hlavně z důvodu, že většina žen chodila do práce a bylo tedy potřeba zajistit dětem stravu během dne. Uvádí se, že v tomto roce bylo v ČSSR kolem 3 500 školních jídelen. O deset let později můžeme v nové směrnici už najít vybrané výživové ukazatele. V sedmdesátých letech můžeme mluvit o rozkvětu školních jídelen, a

proto se nově v ČSSR formují funkce inspektorů, kteří mají za úkol dohlížet na správné školní stravování. V roce 1989 byly vydány nové doporučené výživové dávky a ve vyhlášce z roku 1993 se můžeme dočíst o výživových normách platné pro školní stravování. To znamená, že zde můžeme najít první zmínku o spotřebním koši. Tato vyhláška byla nahrazena pro zatím nejnovější vyhláškou, a to vyhláškou č.107/2005 Sb. [9,10]

## **6.5 Školní jídelny dnes**

Školní jídelny v dnešní době jsou v nelehké situaci. Měly by totiž zajišťovat nejen výdej stravy, ale školní jídelna by měla být i místem výchovy a výuky správných stravovacích a hygienických návyků. Měli by zajišťovat pěknou a klidnou atmosféru v prostředí, kde děti jedí. Zároveň musí pro děti připravit atraktivní jídlo. Avšak jsou limitovány financemi a musí zaujmout děti, které si přinášejí špatné stravovací návyky z domova a jsou pod tlakem všude přítomné reklamy. [33,34]

V dnešní době jsou ale jídelny modernizovány, mají lepší vybavení, které zajišťují šetrnější úpravu pokrmů. Pracovníci školních jídelen mají i více možností, jak se dostat k informacím o zdravé výživě a jsou vedeny i semináře pro kuchařky, aby se inspirovaly nebo přiučily novým věcem. Bohužel některé školy z ekonomického hlediska ruší školní kuchyně a jídla jsou dovážena z různých vývařoven. Někdy tak nesprávný transport může vést k zhoršení kvality pokrmů. [32]

Školním jídelnám pomáhají různé projekty. Například projekt Zdravá školní jídelna pomáhá školním jídelnám, aby se podávala pestrá a nutričně vyvážená jídla. Na stránkách tohoto projektu si mohou i jednotlivé školní jídelny navzájem radit. [33,34]

Dalším projektem jsou Obědy pro děti. Tento projekt platí dětem obědy, které mají rodiče ve finanční tísní. Pro tyto děti se kolikrát stává jídlo v jídelně jediným, pravidelným teplým jídlem za den. [33,34]

## **6.6 Pitný režim ve školní jídelně**

Pitný režim je ve školní jídelně stejně důležitý, jako podávané jídlo. Je třeba dětem podávat dostatečné množství tekutin. Mezi nejvhodnější tekutiny samozřejmě patří kohoutková voda, pramenitá voda, nebo slabé minerální vody. Ty by měly být vždy k dispozici. Vedle vody můžeme pitný režim doplnit různými čaji, mlékem, kávovinovými nápoji, 100% ovocnými šťávami a sirupy, které se ředí vodou. [16]

Čaje mohou být podávány jak ovocné, bylinné, tak černé. Z ovocných by se měly podávat ty, které neobsahují umělá barviva a aromata a jelikož jsou vyrobeny z ovoce a jiných částí rostlin, není je pro svou nasládlou chuť třeba doslazovat. Černé čaje se mohou podávat, ale pouze k pokrmům, které neobsahují rostlinné potraviny bohaté na železo, jelikož černý čaj obsahuje složky, které snižují využitelnost železa a využitelnost vápníků. Stejně tak tedy platí, že není vhodné kombinovat černý čaj s pokrmem, které obsahuje mléko. [16]

Mléko by se u dětí školou povinných mělo v jídelně objevit 1-2 x týdně, nejlépe však zařadit mléko do každodenní nabídky, jako druhou alternativu nápoje, jelikož plno dětí jsou zvyklé pít mléko každý den. [16]

Nápoje vyrobené z ovoce jsou dobrá alternativa pitného režimu, ale je třeba si opravdu prověřit, jestli 100% ovocná šťáva není obohacena cukry, aromatickými látkami, nebo barvivy. 100% džusy by se potom dětem měly podávat ředěné 1:1 kvůli vysokému obsahu jednoduchých sacharidů, kvůli kterým by děti měly vysoký příjem energie a pociťovaly by daleko dřív nasycení. [16]

Kávovinové nápoje neobsahují kofein, obsahují hořké látky, které podporují chuť k jídlu a podporují trávení, proto jsou vhodné pro děti. [16]

Naopak ve školních jídelnách bychom neměli naleznout kofeinové nápoje, jak kávu, tak například Coca-Colu. Dále by se ve školní jídelně neměly vyskytovat energetické nápoje, ani v případě, pokud děti a mladiství mají větší sportovní zátěž. Ti mohou dostat tekutiny, které jsou obohaceny přiměřeným množstvím jednoduchých cukrů. [16]

## **7. STRAVOVÁNÍ V PROSTŘEDÍ ŠKOLY**

Stravování v prostředí školy prošlo za poslední roky mnoha změnami. Začalo se daleko více kontrolovat, co žáci ve škole jedí a MŠMT vydalo vyhlášku o regulaci prodeje potravin. Na základních školách taktéž fungují projekty, které zajišťují dětem čerstvé ovoce a zeleninu a mléčné výrobky.

### **7.1 Vyhláška o prodeji potravin a jejich reklamě**

Dne 29. srpna 2016 vyšla v platnost vyhláška, kterou můžeme najít ve sbírce zákonů, která zní: *o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školních a školských zařízeních*. Důvodem je zamezení nezdravého stravování dětí ve školách a školních zařízeních a nabízet jim pouze zdravé potraviny. Tímto se omezil prodej potravin, které obsahují sladidla, trans mastné kyseliny, nebo se zamezil prodej nápojů, které vedly k povzbuzení energie. Tyto potraviny se smějí prodávat pouze v prostorách určené studentům, kteří splnili školní povinnou docházku, nebo v prostorách, které slouží zletilým. Dále se mohou tyto potraviny prodávat v souvislosti s praktickým vyučováním, nebo mimo dobu vyučování.[13]

Tabulka 2: Požadavky na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních [13]

Kategorie potravin	Nejvyšší přípustná hodnota (g/100 g nebo g/100 ml)			
	sůl (NaCl)	tuky	Cukry <sup>8)</sup>	
oleje a tuky <sup>9)</sup>	0,5	30 <sup>10)</sup>		
zpracované ovoce a zelenina za předpokladu minimálního obsahu 50 g ovoce a/nebo zeleniny ve 100 g, resp. 100 ml hotového výrobku,	0,5		1,0 přidaného cukru	
suché skořápkové plody <sup>11)</sup> a olejnatá semena <sup>12)</sup> nebo luštěniny <sup>12)</sup> a výrobky z nich za předpokladu minimálního obsahu 50 g suchých skořápkových plodů a/nebo olejnatých semen nebo luštěnin ve 100 g hotového výrobku	bez přidané soli		bez přidaného cukru	
nesmažené a negrilované masné výrobky nebo výrobky z vajec <sup>13)</sup> za předpokladu minimálního obsahu 10% hmot. čisté svalové bílkoviny v hotovém masném výrobku nebo 50 g vajec ve 100 g hotového výrobku z vajec	1,5	15,0	3,0 přidaného cukru	
výrobky z produktů rybolovu a akvakultury <sup>14)</sup> za předpokladu minimálního obsahu 50 g masa z nich ve 100 g hotového výrobku	1,5	30,0		
mléčné výrobky <sup>15)</sup>	mléčné výrobky včetně mléčných, jogurtových nebo kysaných nápojů s výjimkou sýrů, tvarohů a výrobků z tvarohu, za předpokladu minimálního obsahu 50 g mléčné složky na 100 g hotového výrobku	0,5	5,0	11,0
	tvarohy a výrobky z tvarohu za předpokladu minimálního obsahu tvarohu 50 g ve 100 g hotového výrobku	0,5	5,0	11,0
	sýry	2,0	30,0	

mlýnské obilné výrobky, pekařské výrobky <sup>16)</sup>	chléb	1,8	5,0	5,0
	běžné pečivo	1,5	5,0	8,0
	jemné pečivo	1,3	10,0	15,0
	trvanlivé pečivo s obsahem vlákniny <sup>17)</sup> nejméně 6 g na 100 g hotového výrobku	1,0	5,0 <sup>10)</sup>	10,0 přidaného cukru
	obiloviny pro přímou spotřebu nebo směsi z obilovin za předpokladu minimálního obsahu 50 g celozrnných obilovin ve 100 g konečného výrobku s obsahem vlákniny <sup>17)</sup> nejméně 6 g na 100 g hotového výrobku	1,0	5,0 <sup>10)</sup>	10,0 přidaného cukru
obložené pekařské výrobky bez obsahu majonézy, dresinků, hořčice a kečupu	obložené pekařské výrobky s minimálním obsahem dvojkombinace 20% z celkové hmotnosti hotového výrobku:	1,0	20,0	10,0
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ovoce, zelenina a/nebo suché skořápkové plody nebo olejnatá semena,</li> <li>• obiloviny nebo luštěniny,</li> <li>• masné výrobky,</li> <li>• výrobky z produktů rybolovu nebo akvakultury,</li> <li>• mléčné výrobky</li> </ul>			
nealkoholické nápoje <sup>18)</sup>				4,0
ostatní potraviny		1,0	5,0 <sup>10)</sup>	10,0 přidaného cukru

## 7.2 Školní projekty ovoce, zelenina a mléko do škol

Každá základní škola se může zapojit do tohoto projektu, který je pod záštitou Ministerstva zemědělství a Státního zemědělského intervenčního fondu. Na přípravě se podílelo i MŠMT, Ministerstvo zdravotnictví a Ministerstvo financí. [11]

Jedná se o podporu na dodávání ovoce, zeleniny a mléka a mléčných výrobků do škol. Tento projekt je následně rozdělen na dvě části: Ovoce a zelenina do škol a Mléko do škol. Pokud má škola pocit, že byly dodány nekvalitní produkty, má právo na místě odmítnout, či reklamovat.[12]

### **7.3 Ovoce a zelenina do škol**

Díky tomuto projektu je poskytována žákům čerstvá zelenina a ovoce, ovocné protlaký, které musí mít alespoň 50% podíl ovocné složky a ovocné a zeleninové šťávy, které musí mít vždy 100% podíl ovocné a zeleninové složky. A však dodávky musí tvořit především čerstvé ovoce a nejvýše z 25 % protlaký a šťávy. Tyto veškeré produkty nesmějí obsahovat žádné přidané cukry, tuky, soli, umělá sladidla a zvýrazňovače chuti. Cílem je zvýšit spotřebu ovoce a zeleniny u dětí, vytvořit u dítěte pozitivní přístup k ovoci a zelenině, zlepšit jejich zdravotní stav a tím bojovat proti dětské obezitě. [12] Dle analýz ovoce patří mezi oblíbené složky jídla u dětí. Oblíbené druhy ovoce jsou hlavně jahody, jablka, pomeranče a banány. Ze zeleniny je nejvíce oblíbená mrkev, kukuřice, hrášek a paprika. Naopak na posledních příčkách skončila brokolice a zelí. [2]

### **7.4 Mléko do škol**

V rámci projektu mléko do škol je možno do škol distribuovat neochucená mléka a varianty se sníženým obsahem laktózy a ochucené mléčné výrobky s tím, že dodávky budou obsahovat především to neochucené konzumní mléko a neochucené mléčné výrobky. Cílem je zlepšit stravovací návyky dětí a zajistit dostatečný příjem vápníku dětem, jelikož u dětské populace zaznamenáváme deficit vápníku. [12,14]

Mléko je poslední roky velice utlačováno. Koncem 90. let se začaly šířit informace, že mléko zahleňuje, podporuje osteoporózu, tím pádem dramaticky poklesla spotřeba mléka. Kvůli tomuto poklesu vzrostl deficit vápníku u dětské populace. Vápník v mléce je využitelný z 30 %, na rozdíl od vápníku získaný z rostlinných zdrojů, kde využitelnost dosahuje maximálně 10 %. Tuto využitelnost zvyšuje hlavně přítomnost laktózy a mléčných bílkovin. Laktóza však může některým v těle nadělat velkou neplechu, pokud člověk má na laktózu intoleranci. Ta je geneticky podmíněna a těmto lidem chybí alela. Zajímavé je, že absence alely se mění dle zeměpisné polohy. V severských zemích tuto absenci budeme hledat velice těžko, zato v rovníkové Africe ji najdeme skoro u každého obyvatele. Intolerance na laktózu může být ale i zapříčiněna onemocněním tenkého střeva. Naštěstí život bez laktózy není nežitelný, v této době najdeme v obchodech plno bezlaktózových výrobků, a proto děti trpící touto intolerancí nemusejí být ochuzeni o příjem vápníků prostřednictvím mléčných výrobků.[15]

Dále naštěstí popularita mléka opět roste. Udává se, že ideální je u dětí konzumace zhruba půl litru mléka společně s dalšími mléčnými produkty, aby byl zajištěn optimální příjem



vápníku. Často však ale mléko nahrazují ovocnými šťávami a džusy, které jsou u dětí pravděpodobně daleko populárnější, ale které často způsobují průjmová onemocnění, kvůli malabsorpci sacharidů. [3]

## 8. ZLEPŠENÍ STRAVOVÁNÍ DĚTÍ

Česká republika obsazuje první příčky ve výskytu mnoha chronických nemocí, české děti tloustnou, avšak naše ponětí o zdravé výživě se celkově zlepšuje. Právě škola má možnost podílet se na zdravém životním stylu dětí a zdravém jídelníčku. Ne vždy toho škola ale využívá. Máme výborný systém stravování dětí ve škole, ale funguje už mnoha let bez změn a chtělo by se více zaměřit na nové výživové poznatky a zvyšující se počet dětí s alternativním stylem stravování. Je třeba si uvědomit, že české děti nejvíce odmítají ryby a luštěniny, proto je třeba se naučit vařit pro děti dle spotřebního koše, ale aby jídla byla též atraktivní pro děti. [24]

Škola se snaží i o to, aby žáci jedli zdravěji během dne ve škole, a tak díky vyhlášece o prodeji potravin a její reklamě byly vytlačeny pochutiny ze školních bufetů a automatů. Dále existují další již zmiňované projekty, jako je ovoce, zelenina a mléko do škol, díky kterým mají možnost děti dostávat dostatek vitaminů a vápníku, které jejich tělo potřebuje. Výživa je podpořená v RVP, na prvním stupni v předmětu Člověk a jeho svět, Člověk a zdraví a člověk a svět práce na druhém stupni. Samozřejmě informace o výživě získají žáci i v předmětu výchova ke zdraví, kde je cílem vzdělávat žáka dlouhodobě a trvale k lepšímu životnímu stylu. MŠMT vytvořilo ve spolupráci s 3. lékařskou fakultou Univerzity Karlovy, Ministerstvem zemědělství, Ústavem zemědělské ekonomiky a informací a Společností pro výživu výukový program Výživa ve Výchově ke zdraví, který je určen především pedagogům. Nabízí pedagogům výukovou osnovu o výživě zhruba o dvou set stranách. Je rozdělena na čtyři kategorie: živiny a voda, výživová doporučení, výživa a nemoci, nákazy z potravy a jejich prevence. K danému tématu je dán i doporučený hodinový rozsah a doporučená literatura pro pedagogy. Jedná se o výborný podpůrný materiál, který pomůže pedagogům orientovat se ve výživě, a hlavně předat tyto informace žákům druhého stupně. [23]

Ministerstvo zdravotnictví v rámci Národního projektu zdraví-projekty podpory zdraví v roce 2019 podpořilo program Zdravá školní jídelna. Program, který se snaží zajistit ve školních jídelnách zdravé a nutričně vyvážené jídlo pro děti. [40]

Dalším zajímavým projektem je projekt Zdraví dětem. Tento projekt se zaměřuje na boj s dětskou obezitou a s poruchami příjmu potravy. Odborní pedagogičtí pracovníci vytvořili přednášky a kurzy pro děti, které jsou akreditované MŠMT. Též jsou v projektu kurzy zaměřené na školní klima ve třídách. [41]

Na webových stránkách [viscojis.cz/teens](http://viscojis.cz/teens) je velká podpora pro učitele a žáky ve výživě ke zdraví. Lze zde najít materiály ke stažení pro učitele i žáky, pracovní sešity, znalostní testy a publikace, pexesa, omalovánky a letáky na téma potravin. Je zde poskytnut i výukový program *Jíme zdravě a s chutí* pro první stupeň základních škol. Tento výukový program je určen pro interaktivní tabule a je rozdělen do modulů, jako je naše tělo, zásady správné výživy, původ potravin živočišného původu, původ potravin rostlinného původu a problematika bezpečnosti potravin. K výukovému programu je i vytvořen pracovní sešit a vše lze stáhnout zdarma. Dále je zde možnost pro učitele a žáky stáhnout si do mobilu aplikaci *Víš, co jíš?*, která funguje jako příručka pro lepší stravování. Tato aplikace nabízí tři moduly: výživa v kostce, éčka a bezpečnost potravin A-Z. Nachází se tu online kalkulačka, kde zadáte své míry, věk a pohlaví a kalkulačka vám vypočítá BMI a orientační denní potřebu složek potravy. [43]

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

Pro praktickou část jsem si vybrala metodu kvantitativního výzkumu v podobě dotazníku. Výhodou dotazníku je podání informací většímu množství respondentů v kratší časové době. Jelikož zdraví dětí a jejich životní styl je stále aktuální téma, rozhodla jsem se zkoumat v mé práci právě stravování žáků na základních školách.

## **9. METODOLOGIE**

### **9.1 Cíle a úkoly práce**

Jak už jsem zmínila v úvodu práce, cílem tohoto výzkumu je ukázat, jak se opravdu žáci stravují, jaké mají návyky, jestli tíhnou spíše k tomu se zdravě stravovat, nebo naopak nedbají na rady, co jíst a stravují se nezdravě. Průzkum proběhl v březnu 2020.

Jelikož jsem se v teoretické části věnovala správnému stravování dětí a fungování školních jídelen v České republice, zvolila jsem si dvě výzkumné otázky:

- Stravují se děti ZŠ Jeremenkova podle zásad zdravého stravování?
- Jsou děti navštěvující ZŠ Jeremenkova spokojené se stravou ve školní jídelně?

### **9.2 Hypotézy**

Těž jsem si před výzkumem stanovila hypotézy, které dotazníkovým šetřením buď potvrdím anebo vyvrátím.

- H1: Předpokládá se, že 80 % žáků snídá každý den.
- H2: Předpokládá se, že 80 % žáků jí ovoce a zeleninu z projektu Ovoce a zelenina do škol.
- H3: Předpokládá se, že alespoň 80 % žáků 6-7 x týdně pije obyčejnou neperlivou vodu.
- H4: Předpokládá se, že 80 % žáků získává informace o zdravé výživě od rodičů.

Hypotézy vycházejí z informací z teoretické části. Dále se předpokládá, že ponětí o správné zdravé výživě se zvyšuje, a tak i děti se stravují daleko zdravěji a vyváženěji. Musí se ale také počítat s jistým procentem rodičů, kteří nedbají na to, jak se jejich děti stravují.

### **9.3 Metody**

Zvolila jsem dotazník k načerpání co nejvíce informací. Distribuce dotazníků a jejich vyplňování probíhalo v mé přítomnosti.

Žákům bylo položeno 17 otázek, některé byly zavřené, některé otevřené. Dotazník byl sestaven tak, aby otázky byly jasné a srozumitelné i pro nižší ročníky. Všichni žáci odpovídali anonymně a dotazníky byly distribuovány v tištěné podobě.

### **9.4 Výzkumný vzorek**

Bylo osloveno 122 žáků (z toho 66 dívek) základní školy Jeremenkova, která se nachází v Praze 4. Dotazník vyplňovali žáci třetích až devátých tříd. Výzkumným šetřením se snažím najít odpověď na níže uvedené otázky. Distribuce dotazníků a jejich vyplňování probíhalo v mé přítomnosti.

Žákům bylo položeno 17 otázek, některé byly zavřené, některé otevřené. Dotazník byl sestaven tak, aby otázky byly jasné a srozumitelné i pro nižší ročníky. Všichni žáci odpovídali anonymně a dotazníky byly distribuovány v tištěné podobě.

## 10. VÝSLEDKY VÝZKUMU

Jako první žáci byli tázáni, kolik hodin týdně stráví pohybovou aktivitou.

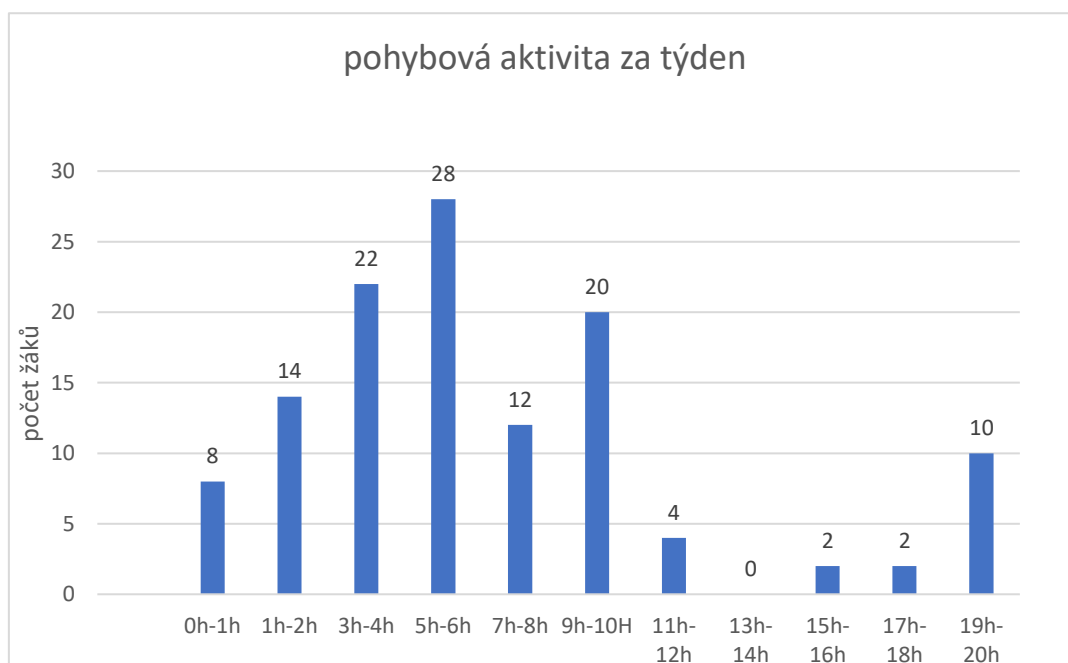
Nejvíce žáků uvedlo, že týdně sportují kolem pěti až šesti hodin. Vyplývá, že většina dětí má pohyb, snaží se hýbat, pouze malá část žáků (8) uvedla, že pohybu se nevěnují vůbec, nebo zhruba jednu hodinu. (Tato otázka nebyla očíslovaná, pouze měla zjistit, jak jsou na tom žáci s pohybem.)

V porovnání dívek a chlapců vyplývá, že pohybovou aktivitu nad 10 hodin mají více chlapci (22 chlapců, dívek pouze 16).

Tabulka 3: Pohybová aktivita žáků [vlastní]

pohybová aktivita	0h-1h	1h-2h	3h-4h	5h-6h	7h-8h	9h-10H	11h-12h	13h-14h	15h-16h	17h-18h	19h-20h
počet žáků	8	14	22	28	12	20	4	0	2	2	10
procentuálně	7 %	%	%	%	%	%	3 %	0 %	2 %	2 %	8 %

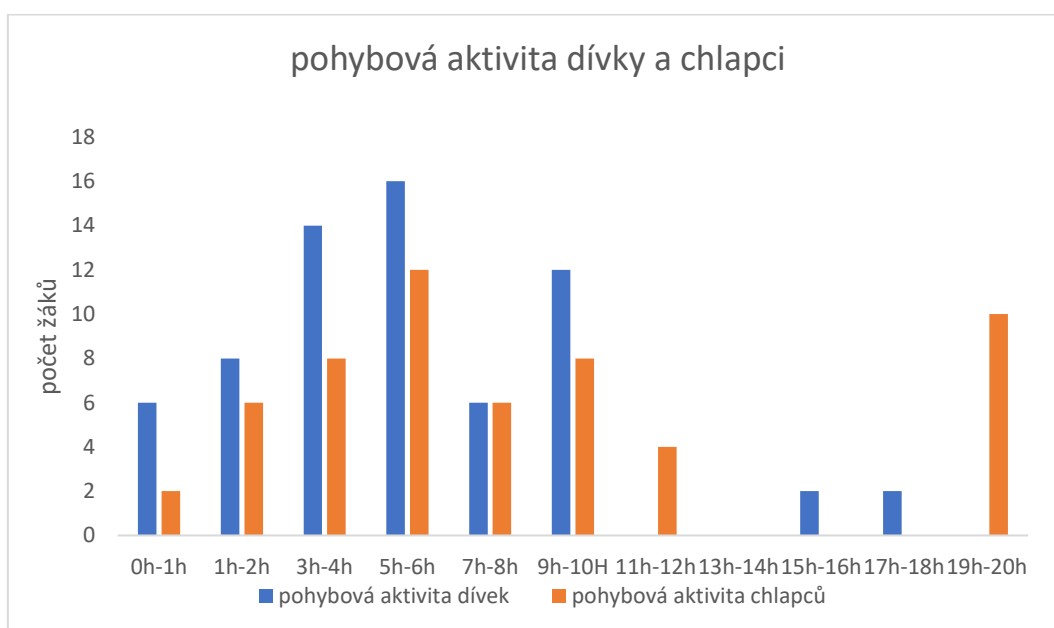
Graf 1: Pohybová aktivita žáků [vlastní]



Tabulka 4: Pohybová aktivita dívek a chlapců [vlastní]

pohybová aktivita	0h-1h	1h-2h	3h-4h	5h-6h	7h-8h	9h-10h	11h-12h	13h-14h	15h-16h	17h-18h	19h-20h
dívek	6	8	14	16	6	12	0	0	2	2	0
chlapců	2	6	8	12	6	8	4	0	0	0	10

Graf 2: Pohybová aktivita dívky a chlapci [vlastní]



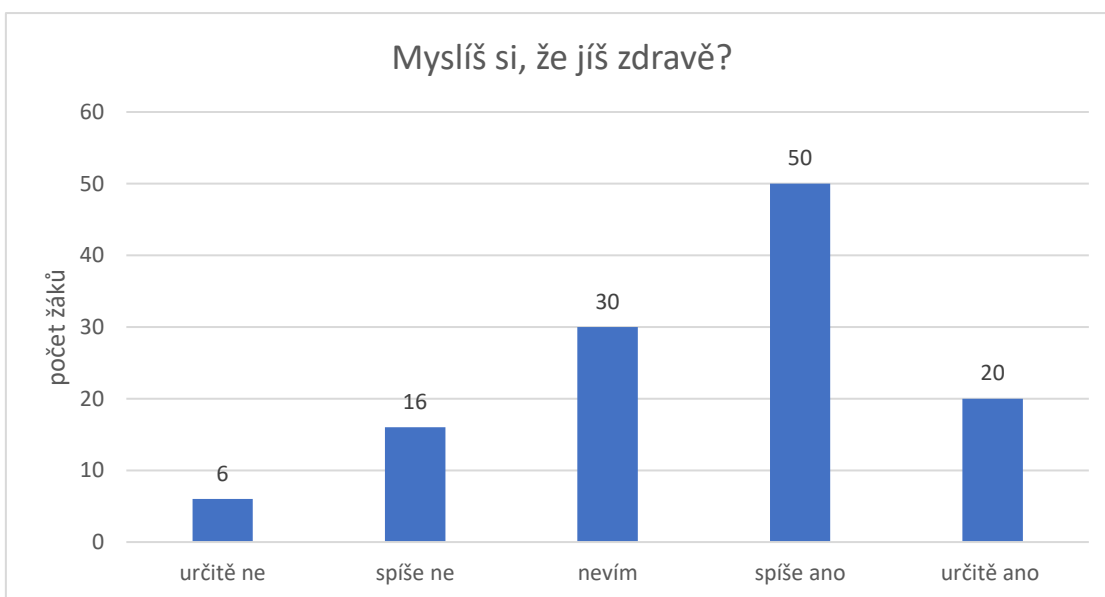
### Otázka 1.

První otázka zní: Myslíš si, že jíš zdravě. Tato otázka nebyla položena jen náhodou. Je třeba nejprve zjistit, zda žáci vůbec přemýšlí o zdravé stravě a o zdravém stravování. Dle výsledků můžeme usoudit, že téměř polovina žáků uvedla, že si myslí, že se spíše stravují zdravě. Pouze 5 % uvedlo, že se určitě zdravě nestravují. Odpověď určitě ne uvedla ani jedna dívka. V odpovědích spíše ano a ano dominují dívky. Je tedy pravděpodobné, že dívky se celkově více zajímají o zdravou výživu, a tím pádem si více dívek myslí, že se stravují zdravě.

Tabulka 5: Myslíš si, že jíš zdravě? [vlastní]

odpovědi	určitě			určitě	
	ne	spíše ne	nevím	spíše ano	ano
počet žáků	6	16	30	50	20
procentuálně	5 %	13 %	25 %	41 %	16 %

Graf 3: Myslíš si, že jíš zdravě? [vlastní]

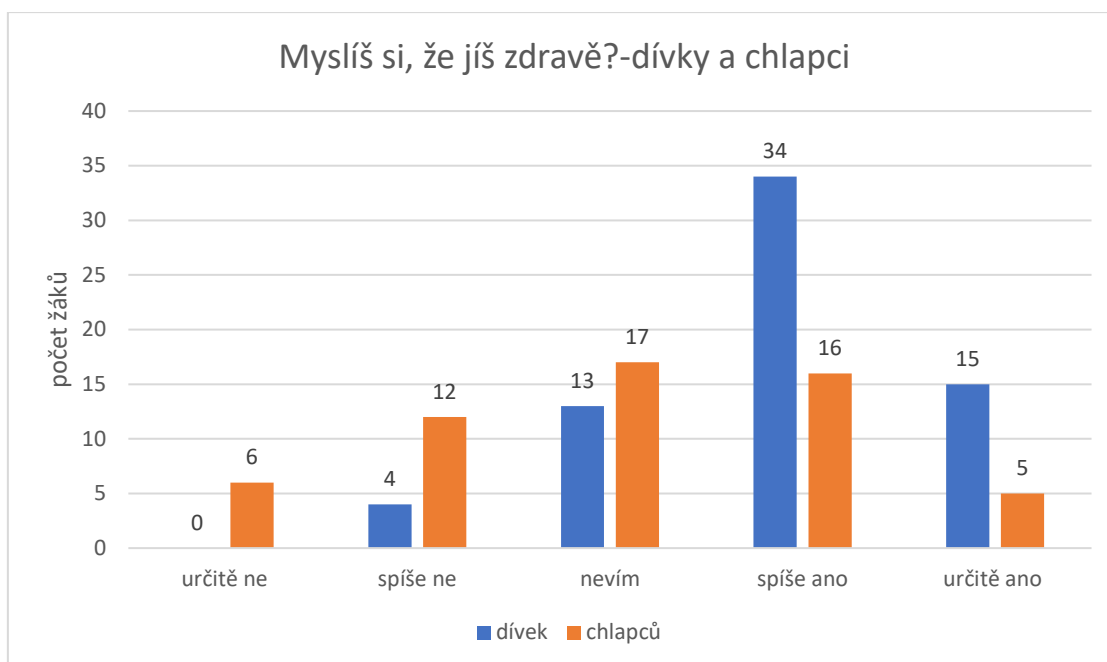


Tabulka 6: Myslíš si, že jíš zdravě?-dívky a chlapci [vlastní]

odpovědi	určitě		spíše		určitě
	ne	spíše ne	nevím	ano	ano
dívky	0	4	13	34	15
chlapců	6	12	17	16	5



Graf 4: Myslíš si, že jíš zdravě?-dívkky a chlapci [vlastní]



### Otázka 2. A

Otázka 2. A se tázala žáků, zda snídají. Jelikož víme, že snídaně je jedno z nejdůležitějších jídel, startuje naše tělo a pomáhá tomu, abychom dopoledne dokázali ve škole nebo v práci fungovat, předpokládá se, že naprostá většina bude snídat. Dle výsledků je patrné, že opravdu většina snídá (82 %). Více dívek snídá každý den než chlapců. Pouze 6 žáků nesnídá vůbec, a to je pouze 5 % z celkového počtu dotazovaných. Výsledky jsou uspokojivé a je vidět, že rodiče většinou dbají na snídání svých potomků.

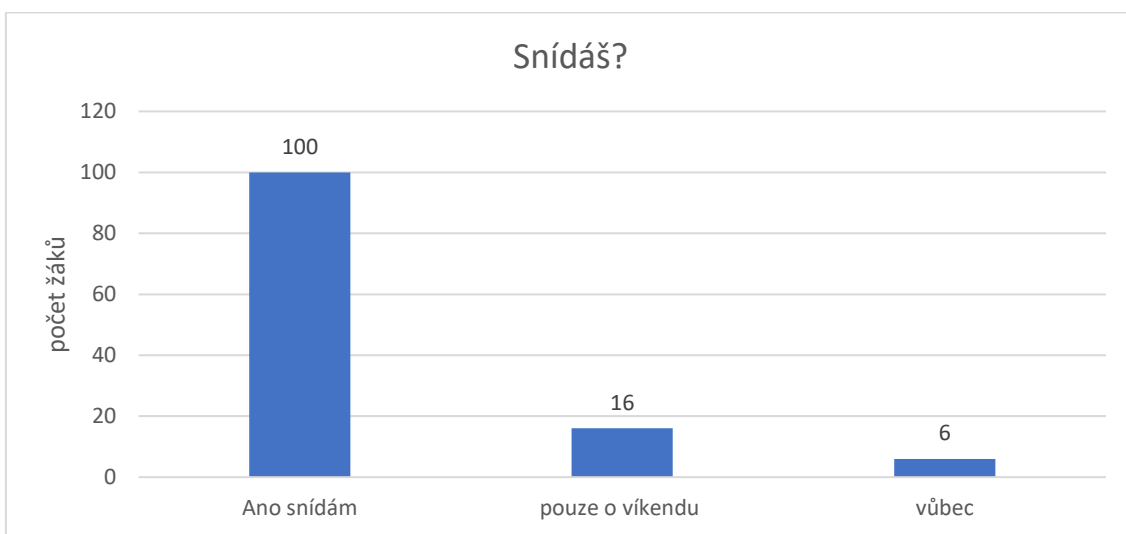
Tabulka 7: Snídáš? [vlastní]

Odpovědi	Ano	pouze o	
	snídám	víkendu	vůbec
počet žáků	100	16	6
procentuálně	82%	13%	5%

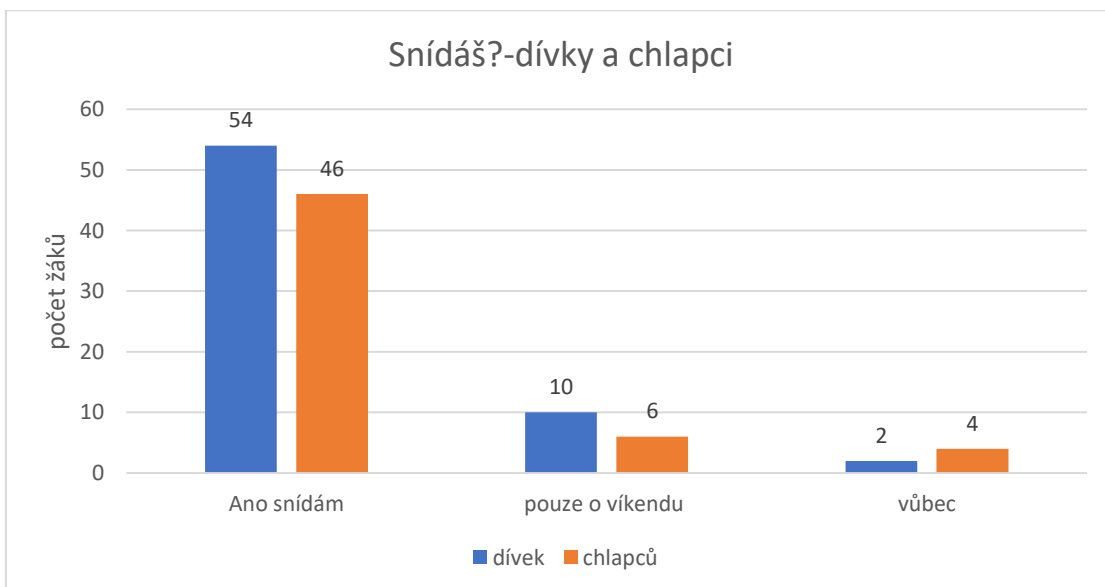
Tabulka 8: Snídáš?-dívkky a chlapci [vlastní]

Odpovědi	Ano	pouze o víkendu	vůbec
	<b>dívka</b>	54	10
<b>chlapců</b>	46	6	4

Graf 5: Snídáš? [vlastní]



Graf 6: Snídáš?-dívkky a chlapci [vlastní]



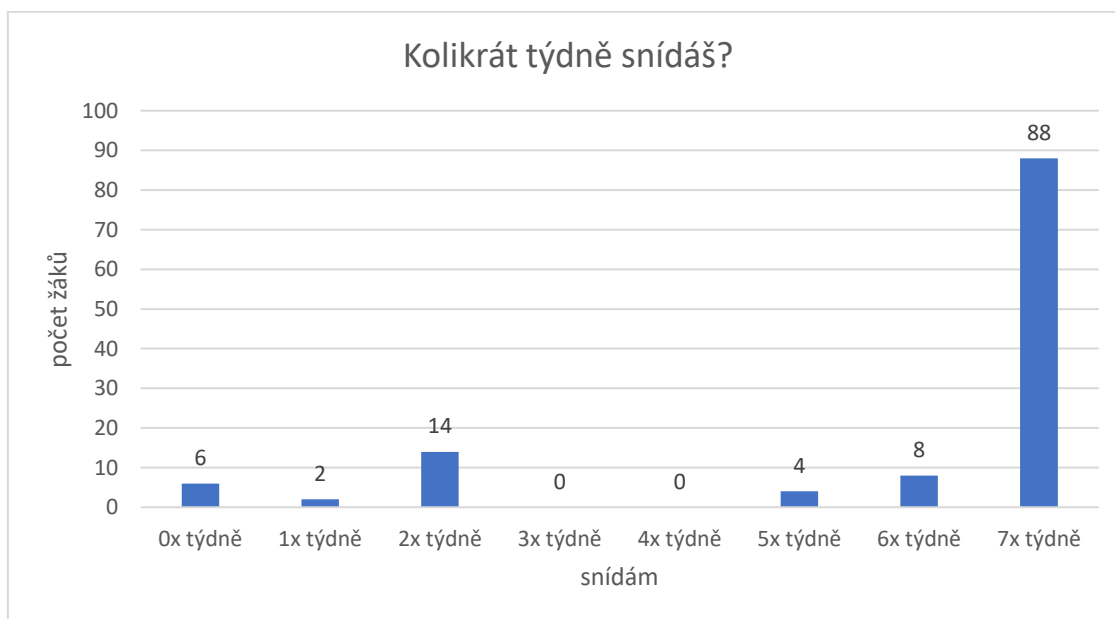
## Otázka 2.B

Tato otázka se žáků ptala, kolikrát týdně snídají a co nejčastěji snídají. Dle předešlé otázky je už poměrně jasné, jak výsledky budou vypadat. Zajímavé je, že 2 respondenti uvedli, že snídají pouze 1x týdně. Těžko říct, jak je možné pouze jednou týdně snídat. Pravdou je, že hodně dětí závodně sportuje a v sobotu často jezdí na soutěže a závody. To by mohlo vysvětlovat snídání pouze jednou týdně, a to v neděli, kdy na to dítě má opravdu čas.

Tabulka 9: Kolikrát týdně snídáš? [vlastní]

snídám x týdně	0x týdně	1x týdně	2x týdně	3x týdně	4x týdně	5x týdně	6x týdně	7x týdně
počet žáků	6	2	14	0	0	4	8	88
procentuálně	5%	2%	11%	0%	0%	3%	7%	72%

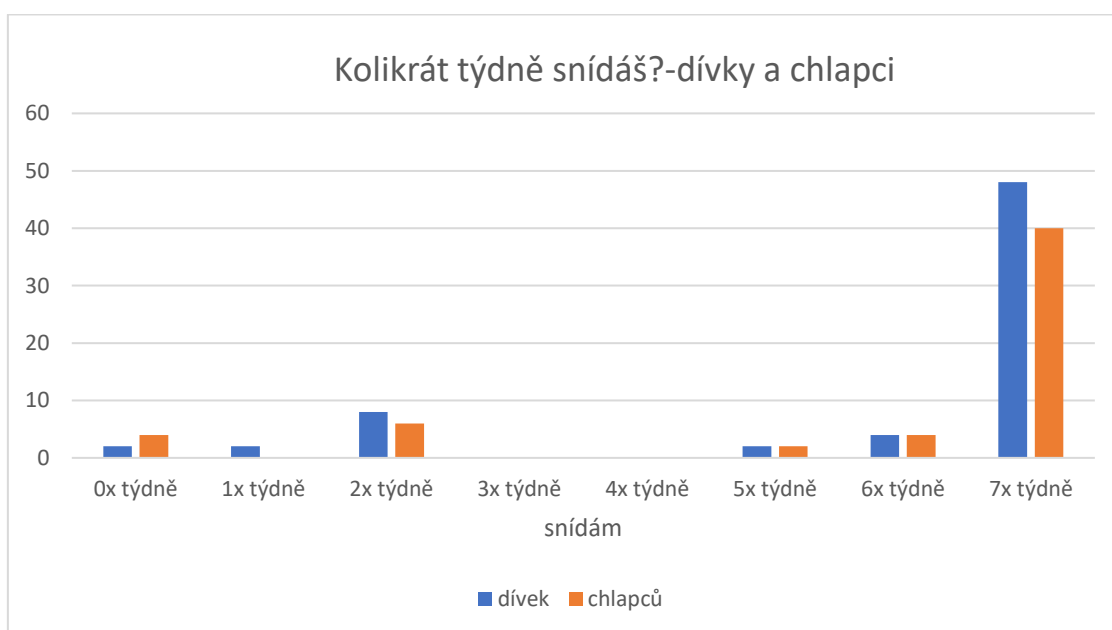
Graf 7: Kolikrát týdně snídáš? [vlastní]



Tabulka 10: Kolikrát týdně snídáš?-dívkky a chlapci [vlastní]

snídám x týdně	0x týdně	1x týdně	2x týdně	3x týdně	4x týdně	5x týdně	6x týdně	7x týdně	
<b>dívek</b>		2	2	8	0	0	2	4	48
<b>chlapců</b>		4	0	6	0	0	2	4	40

Graf 8: Kolikrát týdně snídáš?-dívkky a chlapci [vlastní]

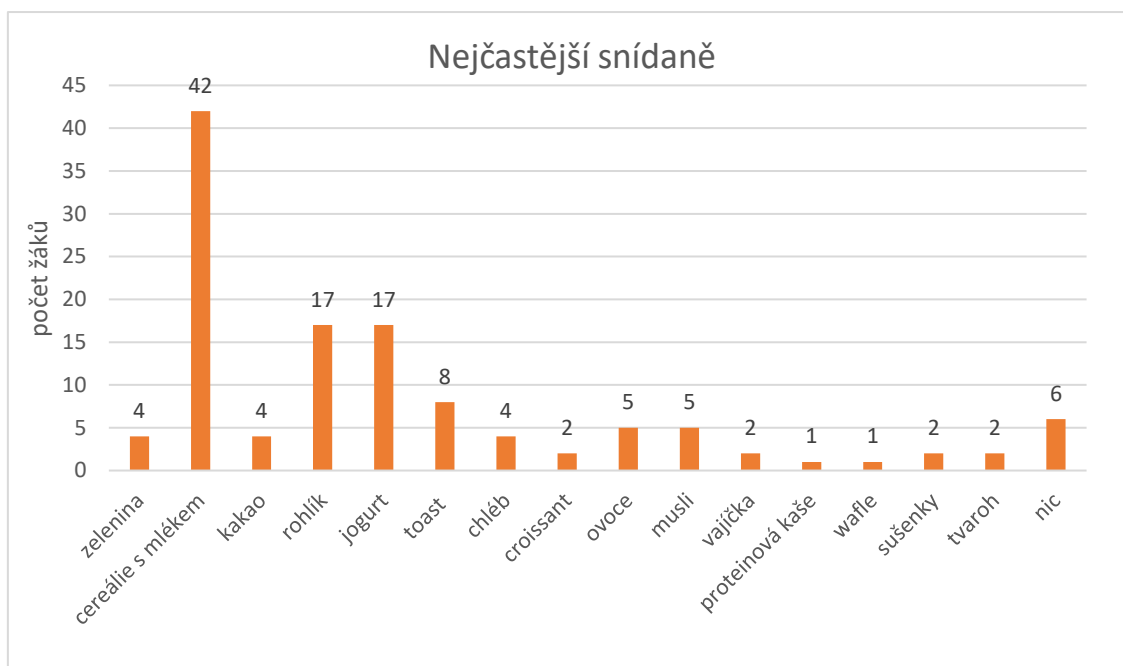


Odpovědi u otázky nejčastěji snídané potraviny se dosti lišily. Nejčastější odpovědi byly cereálie s mlékem. Tuto odpověď uvedlo 34 % žáků, z toho 18 dívek a 24 chlapců. Oblíbenost cereálií je dána pravděpodobně díky časové nenáročnosti přípravy. Dále velice oblíbeným pokrmem je rohlík. Žáci uváděli, že rohlík jedí nejčastěji se sýrem, marmeládou a nutellou. Jogurt je společně s rohlíkem též velice oblíbený, uvedlo ho 14 % respondentů. Celkově můžeme říct, že žáci snídají nejvíce časově nenáročná jídla a jen malé procento žáků snídá náročnější jídla na přípravu jako jsou vafle, vajíčka nebo proteinová kaše.

Tabulka 11: Nejčastější snídaně [vlastní]

nejčastější snídaně	počet žáků	procentuálně
zelenina	4	3%
cereálie s mlékem	42	34%
kakao	4	3%
rohlík	17	14%
jogurt	17	14%
toast	8	7%
chléb	4	3%
croissant	2	2%
ovoce	5	4%
musli	5	4%
vajíčka	2	2%
proteinová kaše	1	1%
vafle	1	1%
sušenky	2	2%
tvaroh	2	2%
nic	6	5%

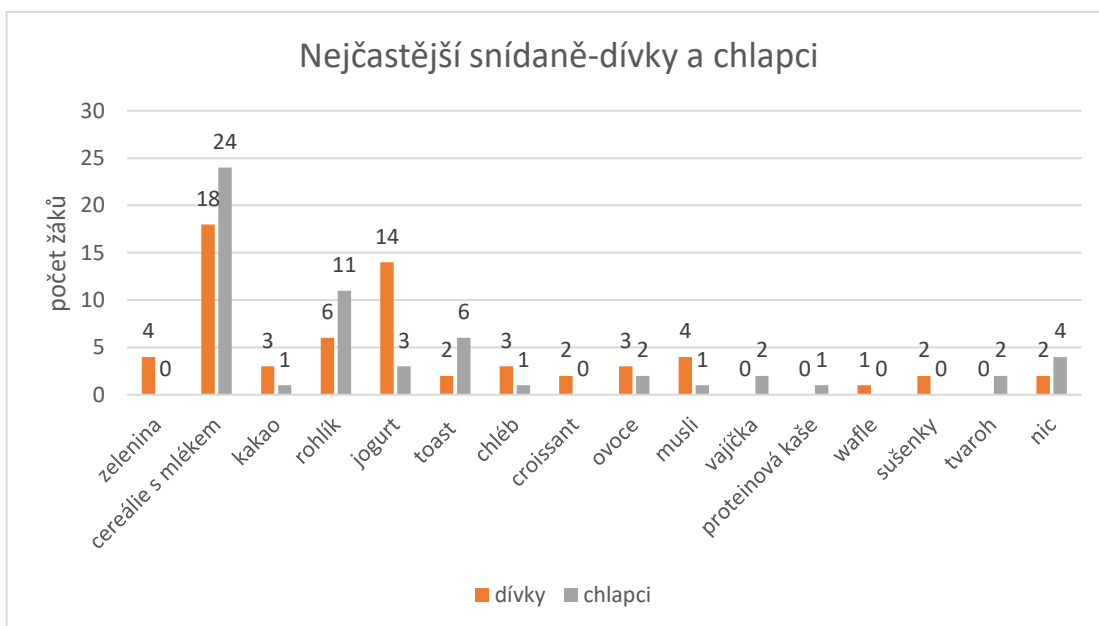
Graf 9: Nejčastější snídaně [vlastní]



Tabulka 12: Nejčastější snídaně-dívky a chlapci [vlastní]

<b>nejčastější snídaně</b>	<b>dívky</b>	<b>chlapci</b>
zelenina	4	0
cereálie s mlékem	18	24
kakao	3	1
rohlík	6	11
jogurt	14	3
toast	2	6
chléb	3	1
croissant	2	0
ovoce	3	2
musli	4	1
vajíčka	0	2
proteinová kaše	0	1
vafle	1	0
sušenky	2	0
tvaroh	0	2
nic	2	4

Graf 10: Nejčastější snídaně-dívky a chlapci [vlastní]



### Otázka 3.

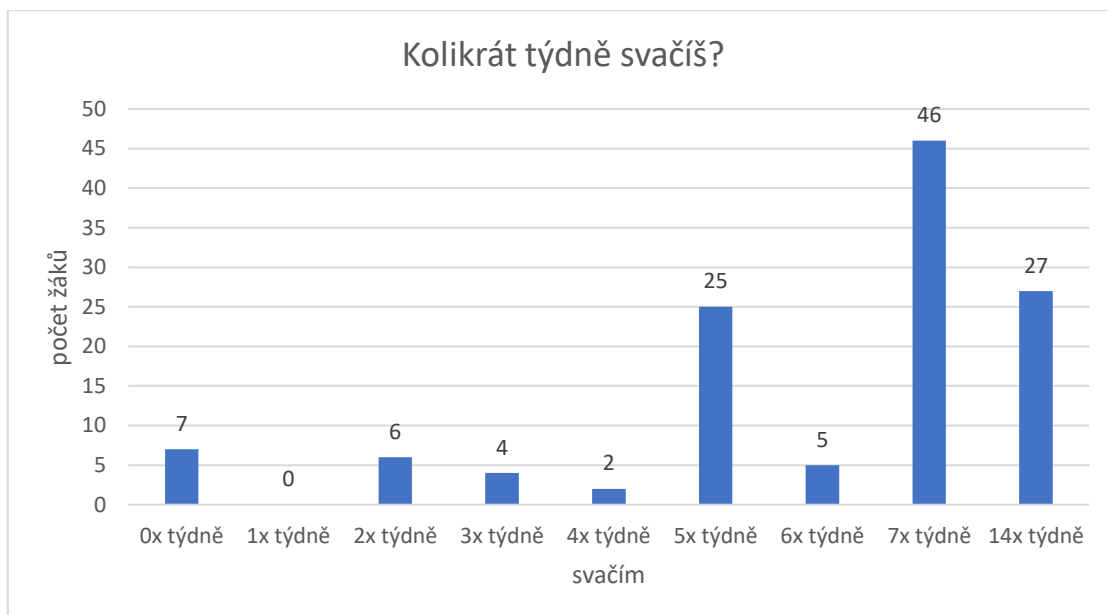
Tato otázka zkoumala, kolikrát týdně žáci svačí. Velké přestávky vždy sloužily ke svačině, a tak se očekává, že žáci budou svačit alespoň přes týden, kdy chodí do školy. Jelikož škola je zapojena do projektu ovoce a zelenina do škol, předpokládá se, že děti budou i tyto položky započítávat do svačin. Dle výsledků pouze sedm žáků uvedlo, že vůbec nesvačí. Ani jedna ze žáků nebyla dívka. Nejvíce žáků uvedlo, že svačí 7x týdně, to znamená, že svačí jak ve škole, ale také o víkendu doma. 22 % žáků uvedlo, že snídá 14x týdně. To znamená, že dodržují svačinu dopoledne a i odpoledne.

Tabulka 13: Kolikrát týdně svačís? [vlastní]

svačím x	0x	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x	14x
týdně	týdně	týdně	týdně	týdně	týdně	týdně	týdně	týdně	týdně
počet žáků	7	0	6	4	2	25	5	46	27
procentuálně	6 %	0 %	5 %	3 %	2 %	20 %	4 %	38 %	22 %



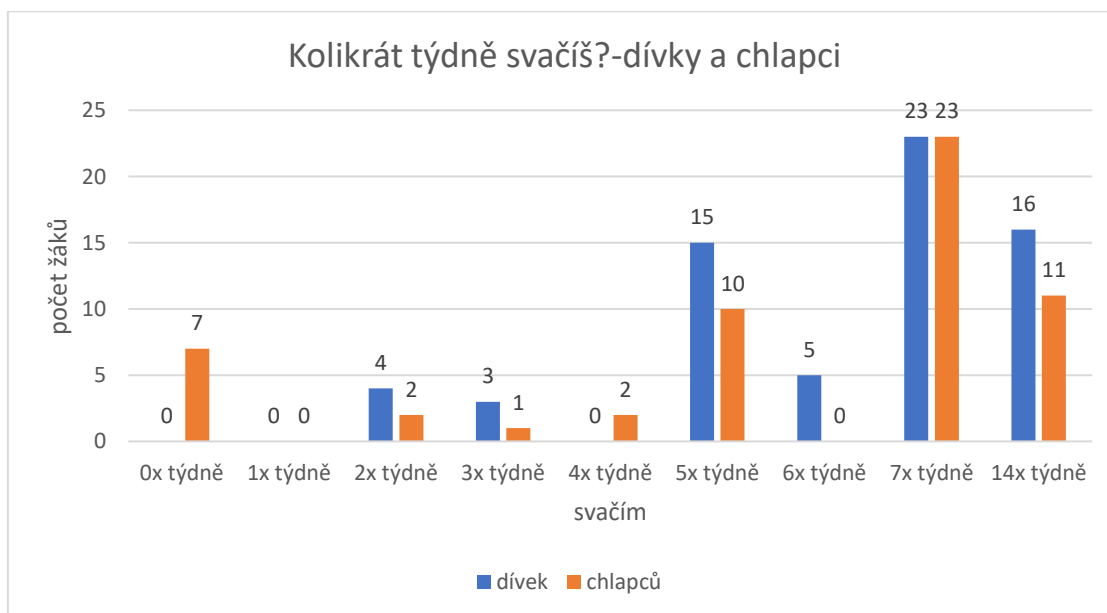
Graf 11: Kolikrát týdně svačíš? [vlastní]



Tabulka 14: Kolikrát týdně svačíš?-dívký a chlapci [vlastní]

svačím x týdně	0x týdně	1x týdně	2x týdně	3x týdně	4x týdně	5x týdně	6x týdně	7x týdně	14x týdně
<b>dívek</b>	0	0	4	3	0	15	5	23	16
<b>chlapců</b>	7	0	2	1	2	10	0	23	11

Graf 12: Kolikrát týdně svačíš?-dívký a chlapci [vlastní]



#### Otázka 4.

Tato otázka zkoumá, jak často žáci pijí. Děti by měly mít větší příjem tekutin než dospělí, jelikož organismus dětí je tvořen daleko větším podílem vody, než je tak u dospělého člověka. Žáci mohou pít jak o přestávkách, tak i během hodin, při jídle ve školní jídelně mají též možnost si načepovat vodu, čaj anebo šťávu.

Dle výsledků polovina žáků většinou pije pravidelně a snaží se pít alespoň jednou za 2 hodiny. Odpovědi piji pravidelně, jednou za 3 hodiny a piju nepravidelně, nepiji déle než 3 hodiny byly zodpovězeny poměrně stejně. 25 % žáků odpovědělo, že pijí pravidelně, alespoň jednou za 3 hodiny a 24 % odpovědělo, že pijí nepravidelně, déle jak za tři hodiny.

Zajímavé je, že větší podíl dívek odpověděl, že pijí nepravidelně než chlapců. Dívky přitom jsou daleko zodpovědnější, co se týče stravování. Jejich nepravidelnost je možná dána tím, že mají daleko menší potřebu pít, díky menší fyzické zátěži. Chlapci většinou o přestávkách jsou mnohem více v pohybu.

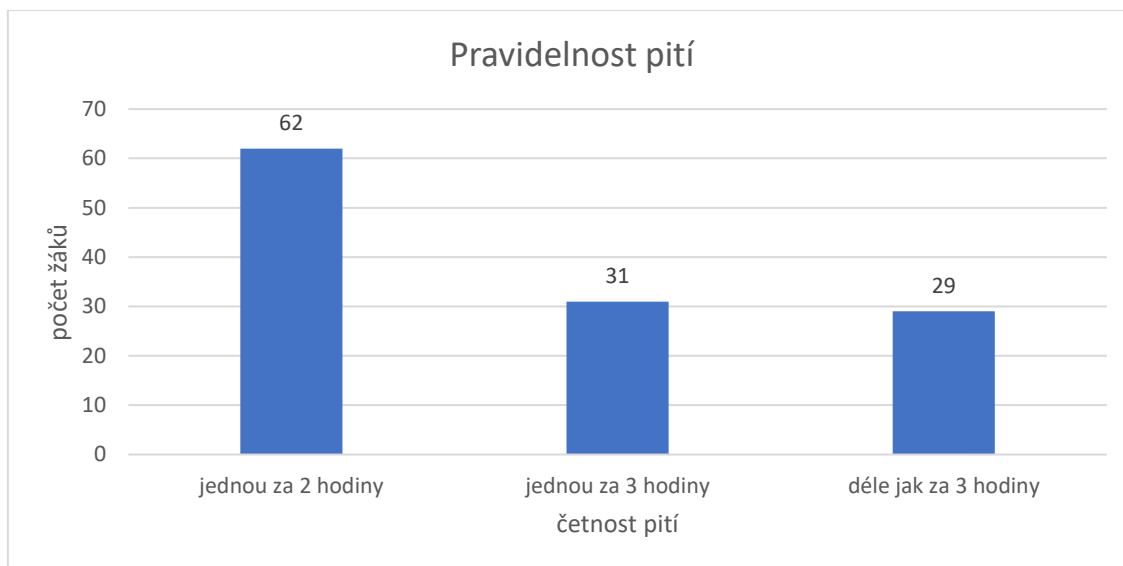
Tabulka 15: Pravidelnost pití [vlastní]

	jednou za 2 hodiny	jednou za 3 hodiny	déle jak za 3 hodiny
odpověď			
počet žáků	62	31	29
procentuálně	51%	25%	24%

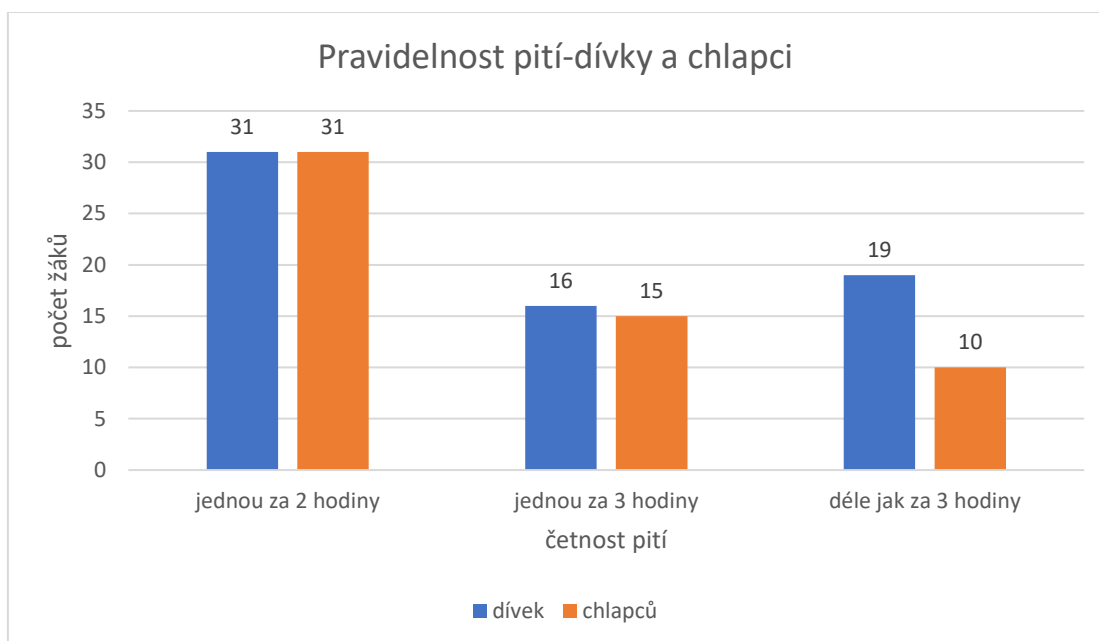
Tabulka 16: Pravidelnost pití-dívky a chlapci [vlastní]

	jednou za 2 hodiny	jednou za 3 hodiny	déle jak za 3 hodiny
odpověď			
dívky	31	16	19
chlapců	31	15	10

Graf 13: Pravidelnost pití [vlastní]



Graf 14: Pravidelnost pití-dívky a chlapci [vlastní]



### Otázka 5.

V této otázce žáci vybírali, jaký nápoj často pijí.

Čistou neperlivou vodu pije denně 60 % žáků. Perlivá voda není u žáků moc oblíbená a každý den ji pije pouze 10 % žáků. Mléko, které je velice důležité v dětském věku, jelikož zajišťuje vápník, nepije vůbec nebo jen výjimečně 41 % žáků. 32 % žáků pije mléko každý den. Ovocný nebo bylinkový čaj pije každý den 29 % respondentů, pouze 16 % žáků uvedlo, že ovocný/bylinkový čaj nepije. Většina dětí má možnost si dát v jídelně ovocný čaj, a proto

plno žáků uvedlo, že pije čaj 1x až 5x týdně. Čerstvé ovocné šťávy 41 % žáků vůbec nepije nebo pouze výjimečně. Ovocné šťávy čerstvě vymačkané jsou poměrně cenově náročné, a proto nelze se divit tomu, že je plno dětí nepije. Ovocné džusy dopadly o něco lépe, nepije je 38 % žáků. Na dnešním trhu je plno značek ovocných i zeleninových džusů a je někdy těžké ve velkém množství džusů najít kvalitní džus, který není plný cukrů a dalších přidaných látek. Černý čaj není vůbec u žáků oblíbený, 71 % žáků uvedlo, že ho nepijí nebo pouze výjimečně. Pravděpodobně jeho neoblíbenost můžeme hledat v jeho hořkosti, kterou děti nemají v oblibě. Pouze 1 % respondentů uvedlo, že černý čaj pije každý den. Kolové nápoje jsou velice oblíbený nápoj, 38 % žáků dokonce uvedlo, že kolové nápoje pijí každý den. Je to poměrně alarmující číslo, protože tyto nápoje vůbec nejsou vhodné pro děti, kvůli vysokému obsahu cukrů a jiných látek, jako je aspartam.

Energetické nápoje naštěstí nemají tak velkou úspěšnost, 79 % žáků uvedlo, že energetické nápoje nekonzumují, nebo zcela výjimečně. Je to dáno pravděpodobně tím, že málokterý rodič by koupil dítěti energetický nápoj, a ne každý žák má svoje finanční prostředky. Pravděpodobně až na středních školách by se oblíbenost energetických nápojů zvyšovala.

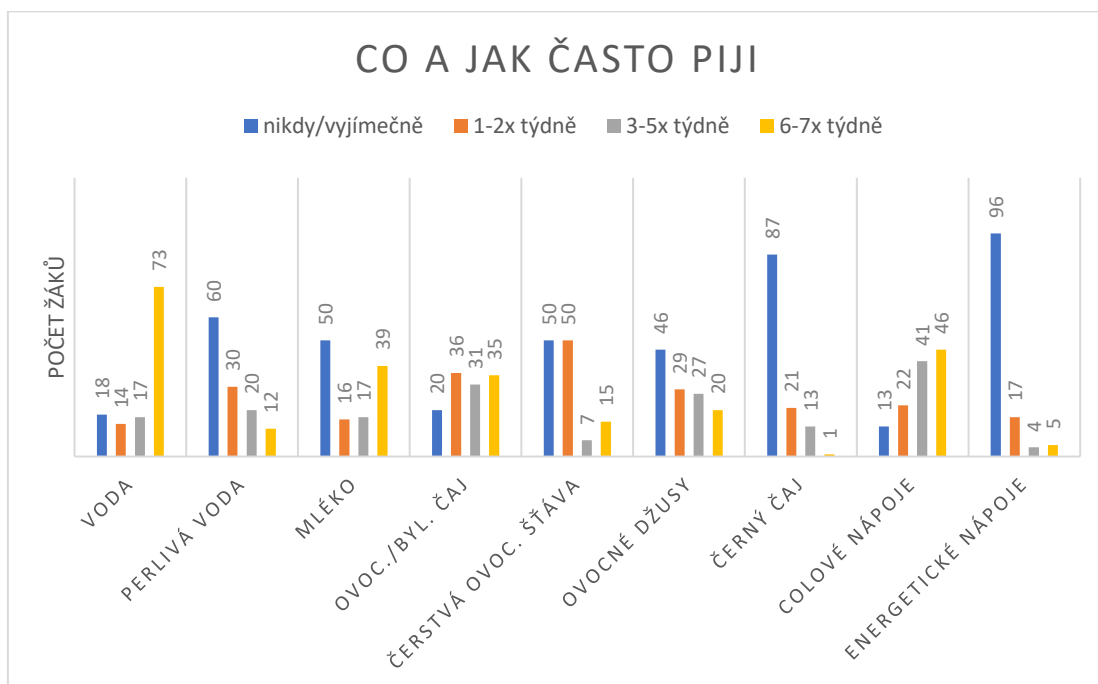
Tabulka 17: Co a jak často piji [vlastní]

CELKEM	1-2x	3-5x	6-7x	
	nikdy/vyjímečně týdně	týdně	týdně	
<b>voda</b>	18	14	17	73
<b>perlivá voda</b>	60	30	20	12
<b>mléko</b>	50	16	17	39
<b>ovoc./byl. čaj</b>	20	36	31	35
<b>čerstvá ovoc. šťáva</b>	50	50	7	15
<b>ovocné džusy</b>	46	29	27	20
<b>černý čaj</b>	87	21	13	1
<b>colové nápoje</b>	13	22	41	46
<b>energetické nápoje</b>	96	17	4	5

Tabulka 18: Co a jak často piji-procenta [vlastní]

PROCENTUÁLNĚ	1-2x	3-5x	6-7x	
	nikdy/vyjímečně	týdně	týdně	týdně
voda	15%	11%	14%	60%
perlivá voda	49%	25%	16%	10%
mléko	41%	13%	14%	32%
ovoc./byl. čaj	16%	30%	25%	29%
čerstvá ovoc. šťáva	41%	41%	6%	12%
ovocné džusy	38%	24%	22%	16%
černý čaj	71%	17%	11%	1%
colové nápoje	11%	18%	34%	38%
energetické nápoje	79%	14%	3%	4%

Graf 15: Co a jak často piji [vlastní]



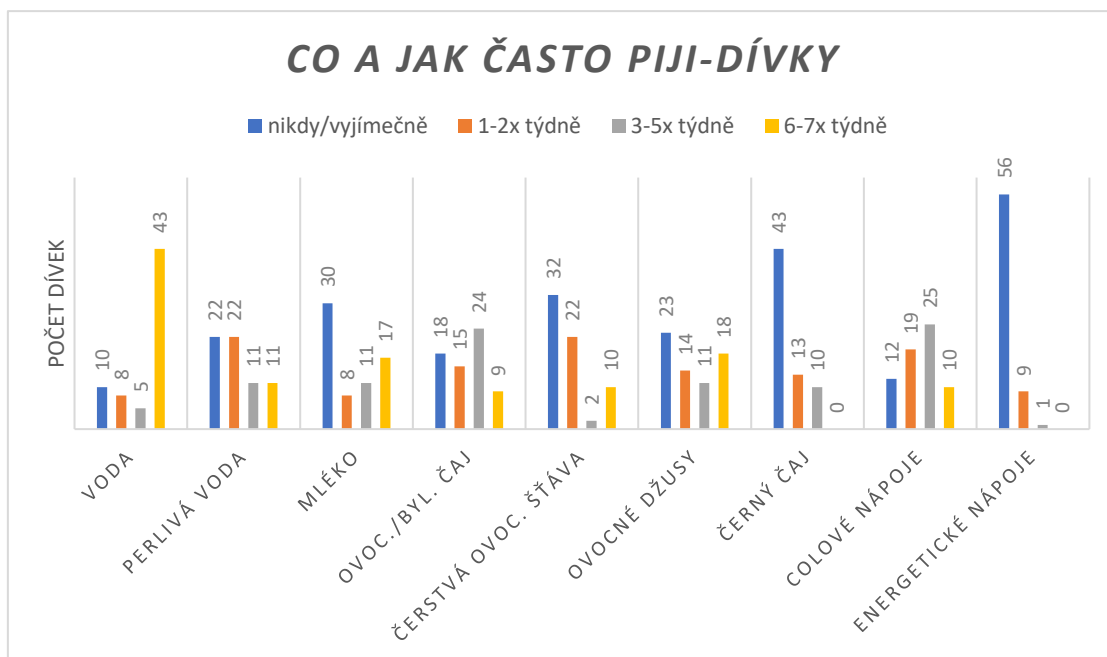
Pokud se podíváme, jak jsou na tom dívky, můžeme si všimnout, že absolutní minimum pije energetické nápoje. Oproti chlapcům také konzumují v menším měřítku colové nápoje.

Naopak chlapci skoro vůbec nepijí perlivé vody oproti dívkám. 38 chlapců z 65 uvedlo, že nepijí perlivou vodu nebo jen výjimečně. Dívek nepije neperlivou vodu pouze 22 dívek z 66.

Tabulka 19: Co a jak často piji-dívky [vlastní]

DÍVKY	1-2x 3-5x 6-7x			
	nikdy/vyjímečně	týdně	týdně	týdně
voda	10	8	5	43
perlivá voda	22	22	11	11
mléko	30	8	11	17
ovoc./byl. čaj	18	15	24	9
čerstvá ovoc. šťáva	32	22	2	10
ovocné džusy	23	14	11	18
černý čaj	43	13	10	0
colové nápoje	12	19	25	10
energetické nápoje	56	9	1	0

Graf 16: Co a jak často piji-dívky [vlastní]

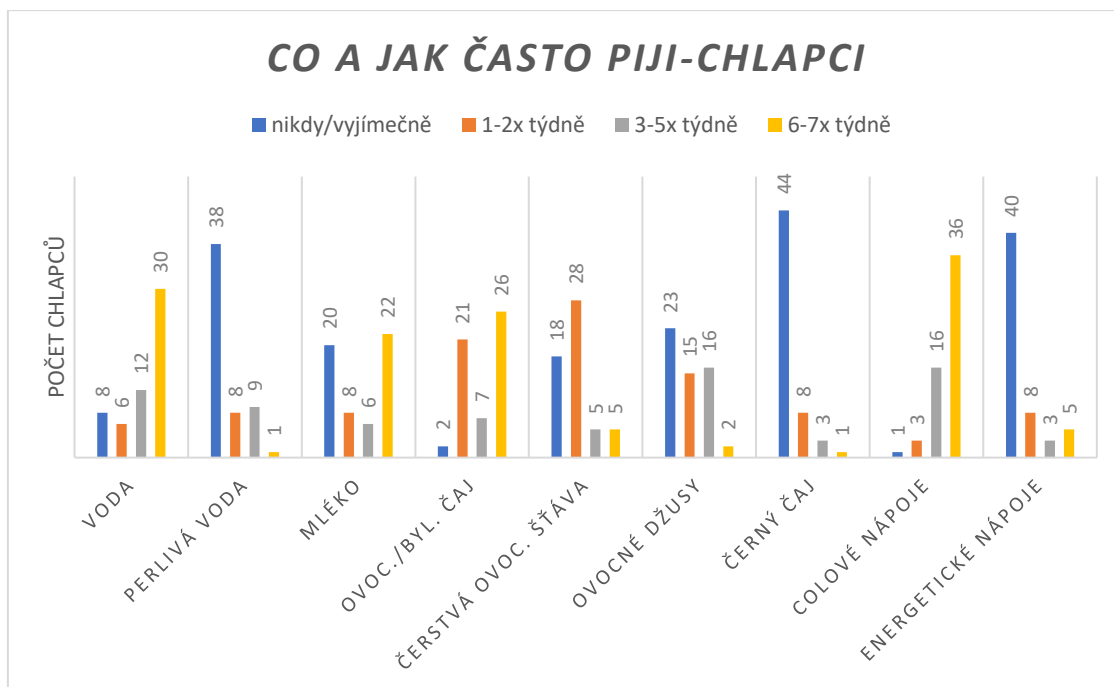




Tabulka 20: Co a jak často piji-chlapci [vlastní]

CHLAPCI				
	nikdy/vyjímečně	1-2x týdně	3-5x týdně	6-7x týdně
voda	8	6	12	30
perlivá voda	38	8	9	1
mléko	20	8	6	22
ovoc./byl. čaj	2	21	7	26
čerstvá ovoc. šťáva	18	28	5	5
ovocné džusy	23	15	16	2
černý čaj	44	8	3	1
colové nápoje	1	3	16	36
energetické nápoje	40	8	3	5

Graf 17: Co a jak často piji-chlapci [vlastní]



### Otázka 6.

Respondenti byli tázáni, zda si před každým jídlem myjí ruce. Hygiena je vždy velmi důležitá. Jelikož tato práce je psána v průběhu celorepublikové karantény kvůli novému koronaviru, o hygieně a mytí rukou se mluví daleko více a žáci byli tázáni těsně před uzavřením škol. Je tak možné, že výsledky budou trochu zkresleny, kvůli většímu apelu na mytí rukou. Skoro polovina žáků uvedla, že si ruce před jídlem myjí vždy. Poté 36 % žáků uvedlo, že si myjí ruce většinou. Pouze 8 % žáků uvedlo, že si nikdy nemyjí ruce před jídlem. Z toho 4 dívky a 6 chlapců. Více chlapců uvedlo, že si myjí ruce vždy, očekávalo by se, že to budou právě dívky, které budou v převaze, jelikož obecně se o dívkách tvrdí, že jsou daleko čistotnější a větší pedantky na hygienu.

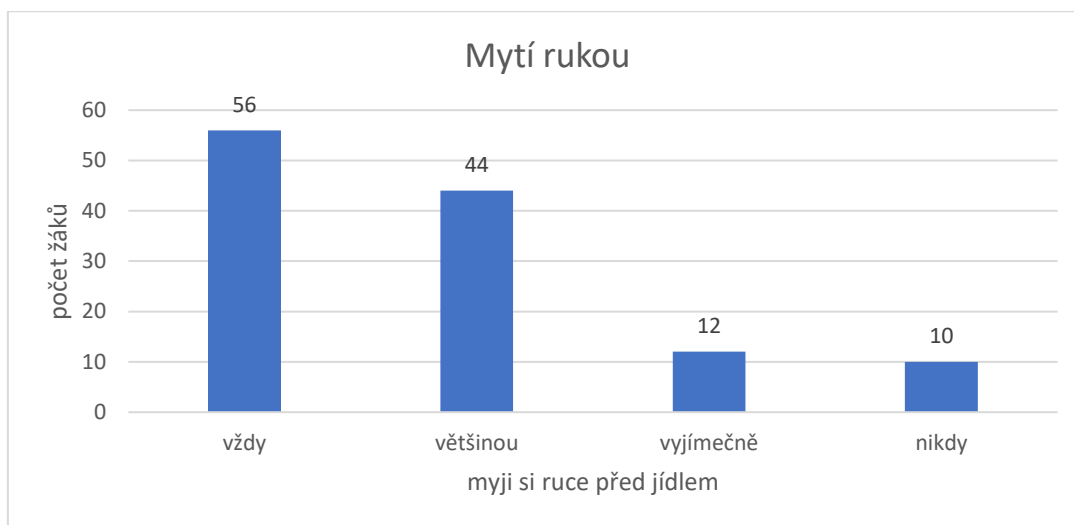
Tabulka 21: Mytí rukou [vlastní]

odpověď	vždy	většinou	vyjímečně	nikdy
počet žáků	56	44	12	10
procentuálně	46%	36%	10%	8%

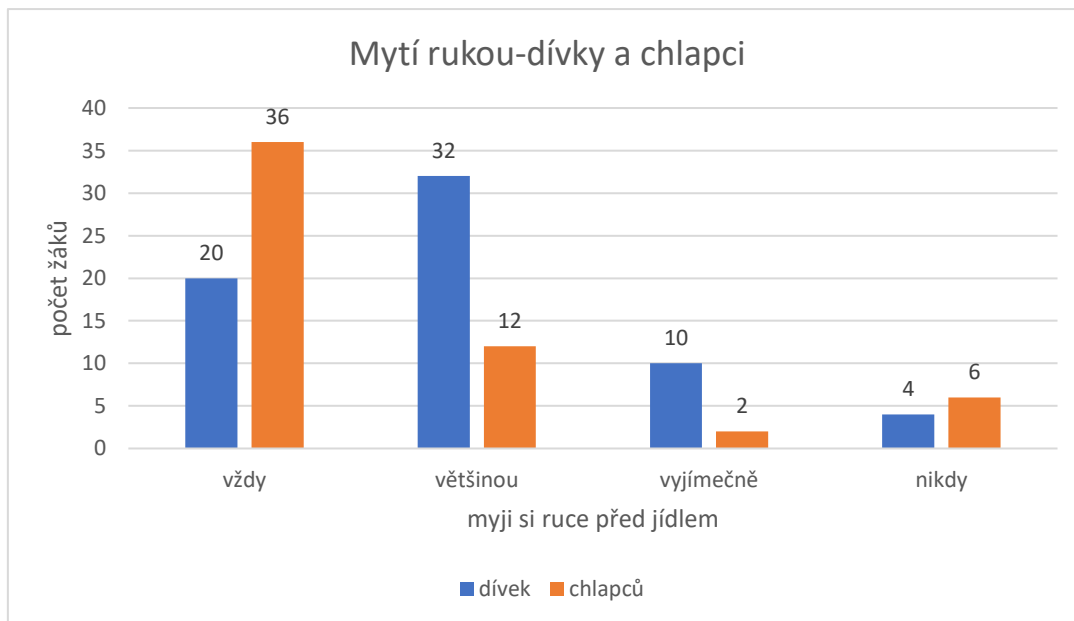
Tabulka 22: Mytí rukou-dívky a chlapci [vlastní]

odpověď	vždy	většinou	vyjíměčně	nikdy
dívek	20	32	10	4
chlapců	36	12	2	6

Graf 18: Mytí rukou [vlastní]



Graf 19: Mytí rukou-dívky a chlapci [vlastní]



### Otázka 7.

Tato otázka se ptala respondentů, kolikrát týdně obědvají. Jelikož žáci mají možnost docházet do školní jídelny, předpokládalo se, že většina respondentů uvede, že obědvá alespoň pětkrát týdně. Naprostá většina však odpověděla, že obědvá každý den, pouze 3 žáci, že obědvají 5x týdně a dva žáci uvedli, že obědvají pouze 2x týdně.

Tabulka 23: Kolikrát týdně obědváš? [vlastní]

obědvám týdně	0x týdně	1x týdně	2x týdně	3x týdně	4x týdně	5x týdně	6x týdně	7x týdně
počet žáků	0	0	0	2	2	3	0	115
procentuálně	0%	0%	0%	2%	2%	2%	0%	94%

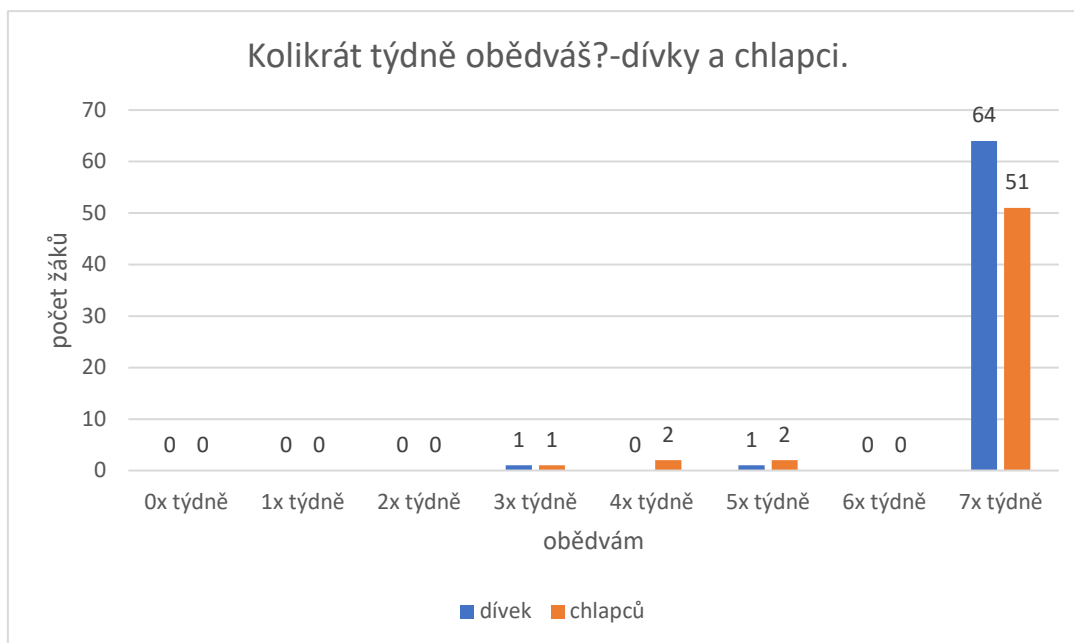
Graf 20: Kolikrát týdně obědváš? [vlastní]



Tabulka 24: Kolikrát týdně obědváš?-dívky a chlapci [vlastní]

obědvám týdně	0x týdně	1x týdně	2x týdně	3x týdně	4x týdně	5x týdně	6x týdně	7x týdně
dívky	0	0	0	1	0	1	0	64
chlapců	0	0	0	1	2	2	0	51

Graf 21: Kolikrát týdně obědváš?-dívky a chlapci [vlastní]



### Otázka 8.A

Žáci odpovídali, zda jedí ovoce každý den.

68 % žáků odpovědělo, že ovoce jedí každý den, z toho bylo 43 dívek a 40 chlapců. Ke konzumaci ovoce pobízí i škola, díky projektu ovoce a zelenina do škol. Jídelna někdy nabízí žákům jako dezert též ovoce, většinou banán, jablko, nebo kus pomeranče.

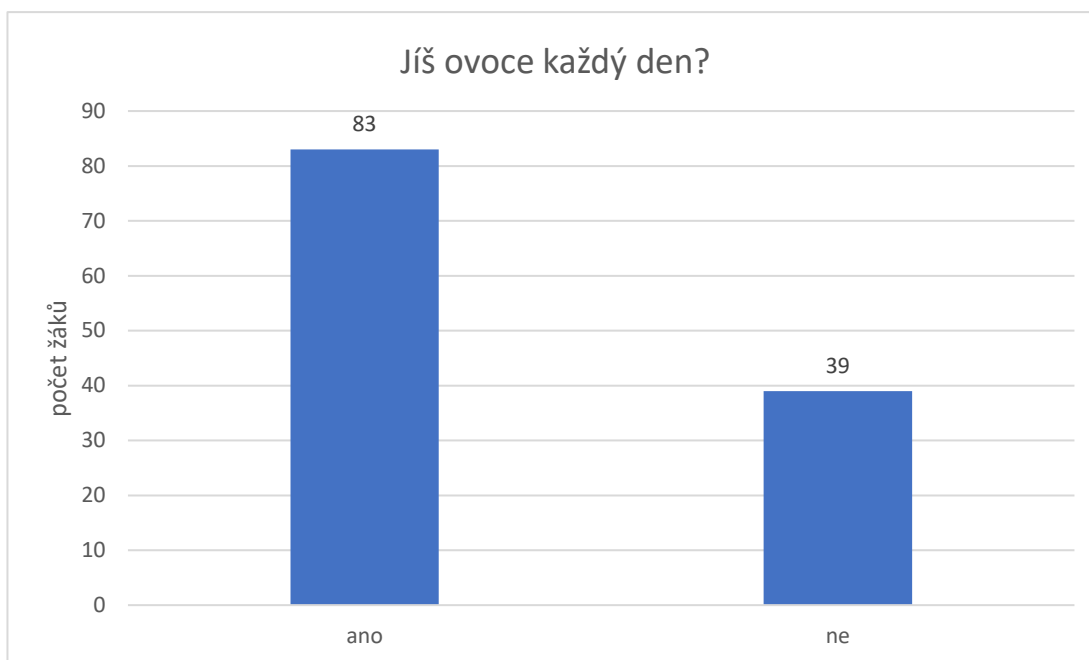
Tabulka 25: Jiš ovoce každý den? [vlastní]

odpověď	ano	ne
počet žáků	83	39
procentuálně	68%	32%

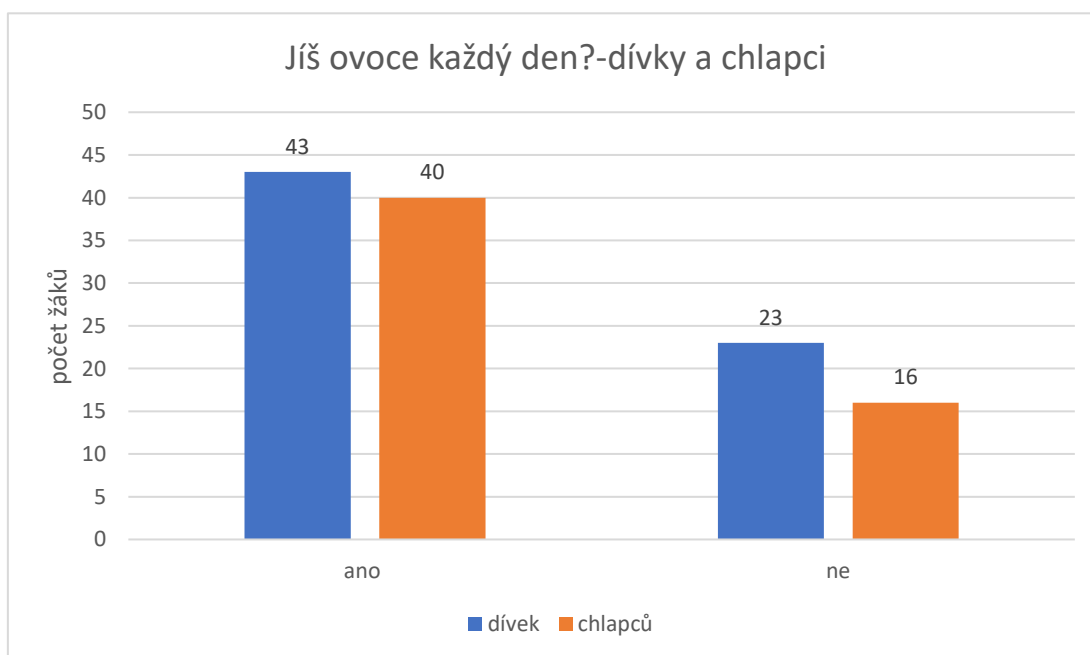
Tabulka 26: Jiš ovoce každý den?-dívky a chlapci [vlastní]

odpověď	ano	ne
dívek	43	23
chlapců	40	16

Graf 22: Jíš ovoce každý den? [vlastní]



Graf 23: Jíš ovoce každý den?-dívky a chlapci [vlastní]



### Otázka 8.B

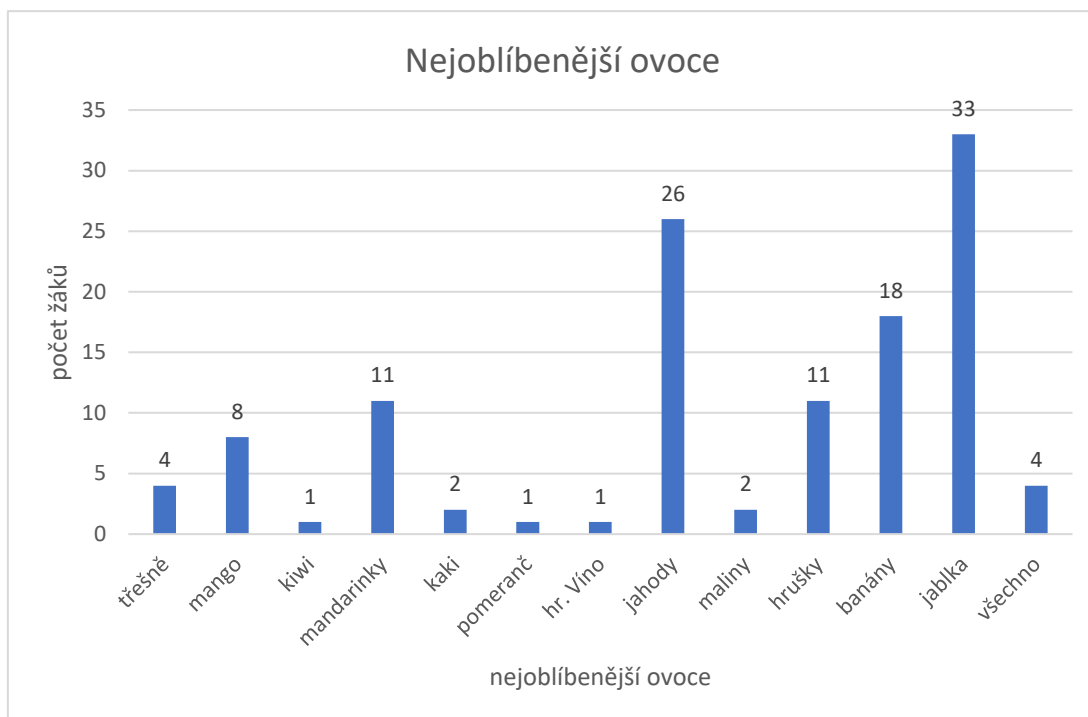
Žáci vypsali jejich nejoblíbenější ovoce. Nejvíce uváděné se stalo jablko (27 %), dále jahody (21 %) na třetím místě v oblíbenosti je banán (15 %). V seznamu se objevilo jak lokální ovoce, jako jsou hrušky a jablka, ale i exotické ovoce, jako je kaki. 3 % žáků uvedla, že

všechno ovoce je jejich oblíbené. Z druhého grafu je patrné, že jahody nejvíce preferují dívky, naopak jablka jsou oblíbená u chlapců.

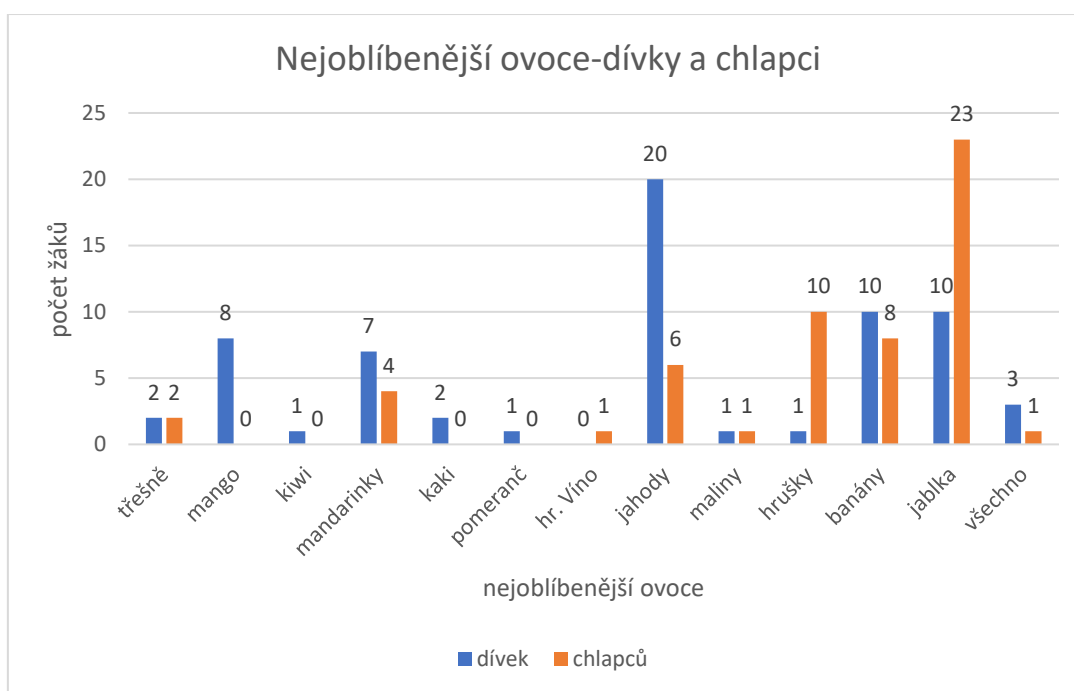
*Tabulka 27: nejoblíbenější ovoce [vlastní]*

nejoblíbenější ovoce	počet žáků	procentuálně	dívky		chlapců	
			dívky	chlapců	dívky	chlapců
třešně	4	3%	2	2	0	0
mango	8	7%	8	0	0	0
kiwi	1	1%	1	0	0	0
mandarinky	11	9%	7	4	0	0
kaki	2	2%	2	0	0	0
pomeranč	1	1%	1	0	0	0
hr. víno	1	1%	0	1	0	1
jahody	26	21%	20	6	0	0
maliny	2	2%	1	1	0	0
hrušky	11	9%	1	10	0	0
banány	18	15%	10	8	0	0
jablka	33	27%	10	23	0	0
všechno	4	3%	3	1	0	0

Graf 24: Nejoblíbenější ovoce [vlastní]



Graf 25: Nejoblíbenější ovoce-dívky a chlapci [vlastní]



Jako nejméně oblíbené ovoce bylo nejčastěji uvedeno nic/žádné. Ovoce je pravděpodobně oblíbenější u dětí než zelenina a nenávisť k nějaké zelenině bude určitě daleko častější než k ovoci. Na druhém místě jako nejméně oblíbené ovoce se umístil banán (11 %) a pomeranč (10 %). Pokud se podíváme na graf dívek a chlapců, můžeme říct, že dívky jsou

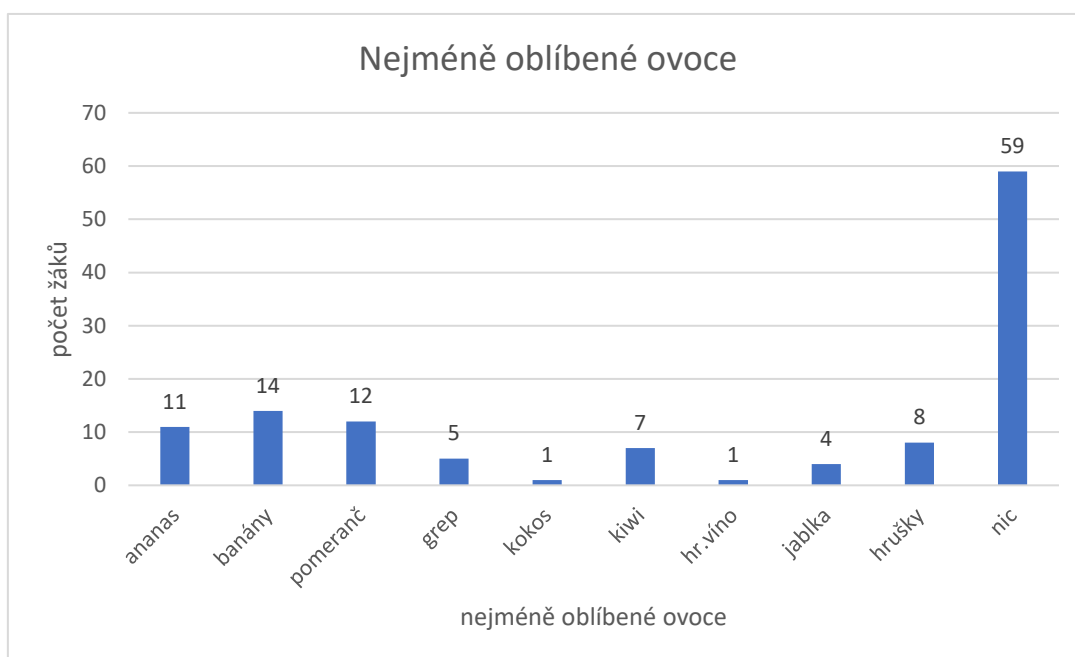


pravděpodobně daleko vybíravější, jelikož daleko více dívek uvedla nějaké ovoce, jako nejméně oblíbené.

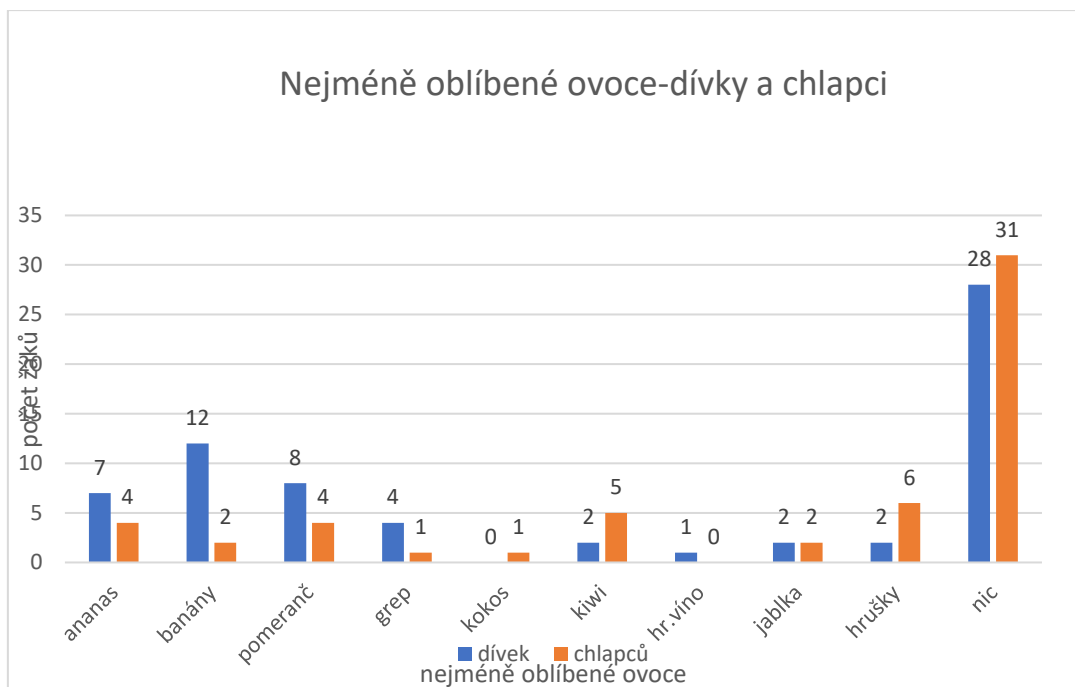
Tabulka 28: Nejméně oblíbené ovoce [vlastní]

nejméně oblíbené ovoce	počet žáků	procentuálně	dívky	
			dívky	chlapců
ananas	11	9%	7	4
banány	14	11%	12	2
pomeranč	12	10%	8	4
gřep	5	4%	4	1
kokos	1	1%	0	1
kiwi	7	6%	2	5
hr.víno	1	1%	1	0
jablka	4	3%	2	2
hrušky	8	7%	2	6
Nic	59	48%	28	31

Graf 26: Nejméně oblíbené ovoce [vlastní]



Graf 27: Nejméně oblíbené ovoce-dívky a chlapci [vlastní]



### Otázka 9.A

Stejně jako na ovoce byli žáci tázáni na to, zda jedí zeleninu každý den.

63 % žáků uvedlo, že zeleninu konzumují každá den. Z toho je 38 dívek a 39 chlapců.

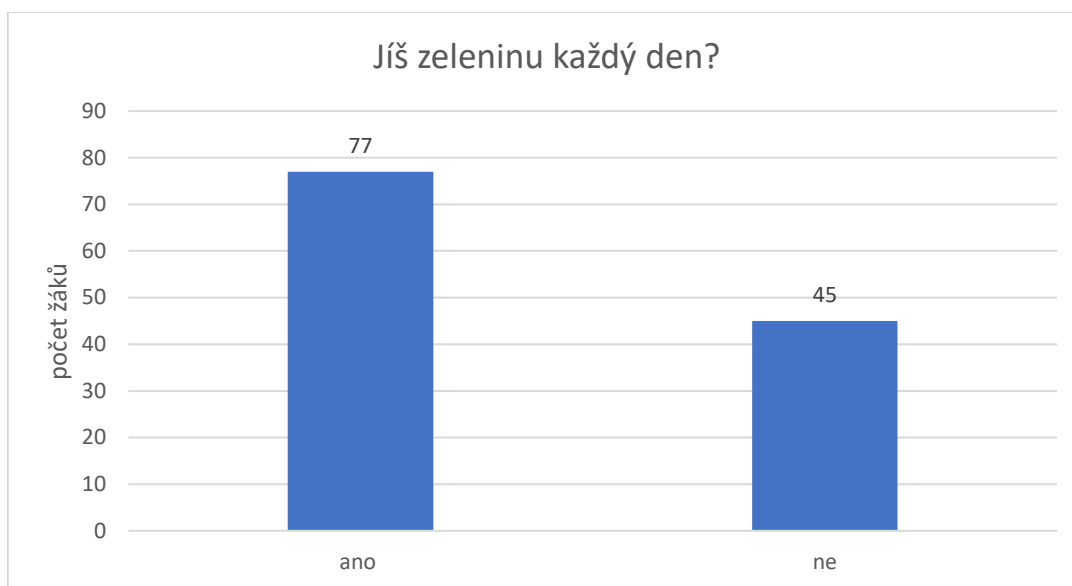
Tabulka 29: Jiš zeleninu každý den? [vlastní]

odpověď	ano	ne
počet žáků	77	45
procentuálně	63%	37%

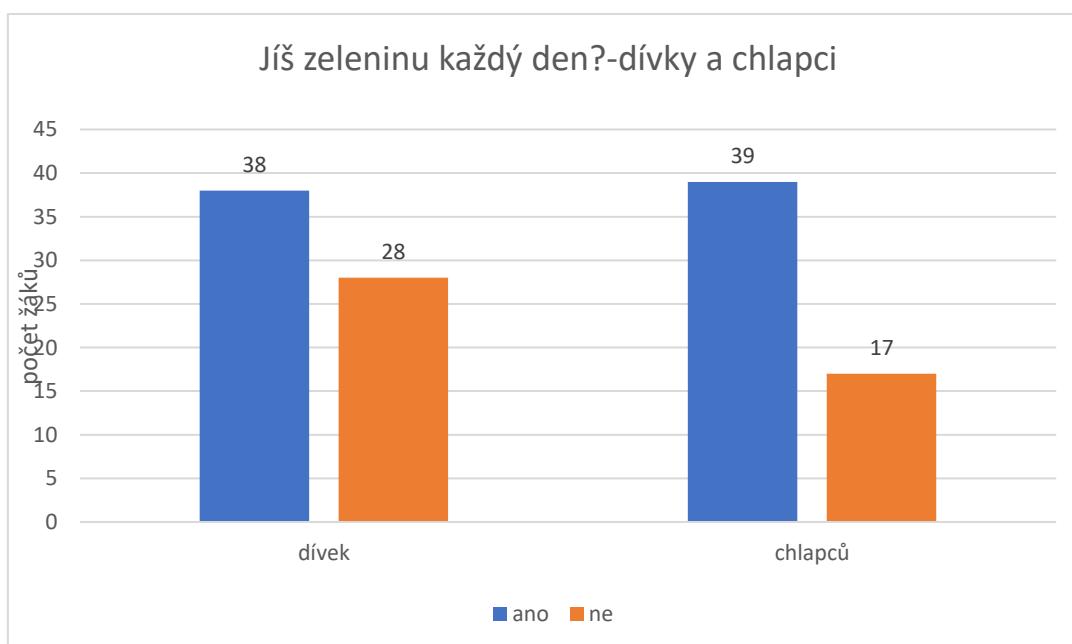
Tabulka 30: Jiš zeleninu každý den?-dívky a chlapci [vlastní]

odpověď	ano	ne
dívky	38	28
chlapců	39	17

Graf 28: Jíš zeleninu každý den? [vlastní]



Graf 29: Jíš zeleninu každý den?-dívky a chlapci [vlastní]



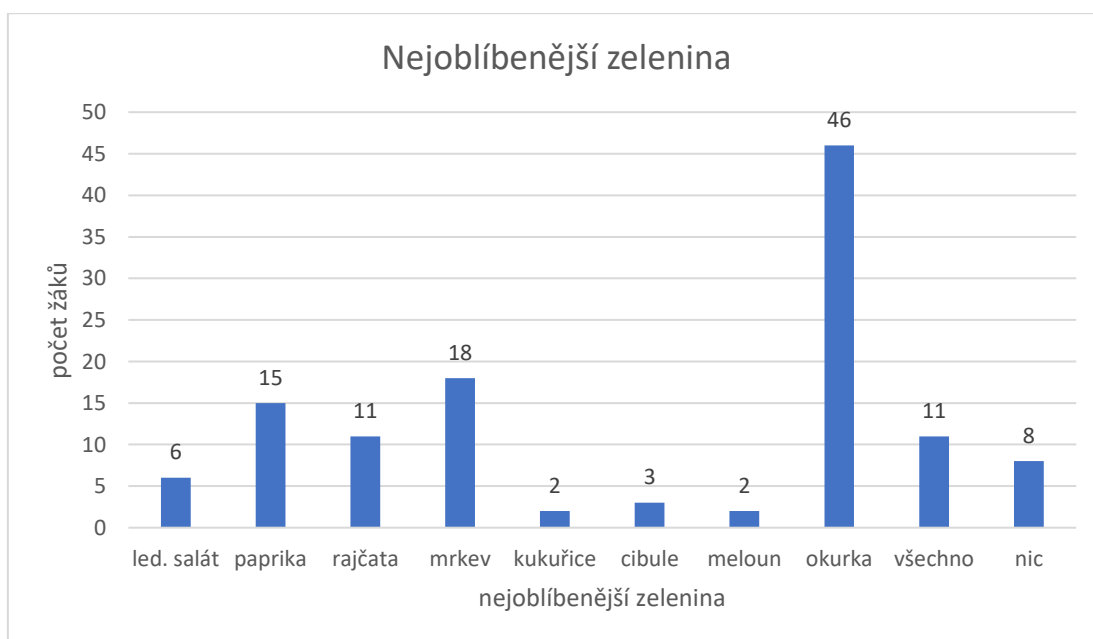
### Otázka 9.B

Jako nejoblíbenější zelenina je dle výsledků okurka, kterou uvedlo 38 % žáků, z toho 28 dívek a 18 chlapců. Dále je oblíbená mrkev, kterou zvolilo 15 % žáků a paprika, kterou uvedlo 12 % žáků. 9 % respondentů uvedlo, že veškerá zelenina je jejich oblíbená a 7 % respondentů uvedlo, že žádný druh zeleniny není jejich oblíbený.

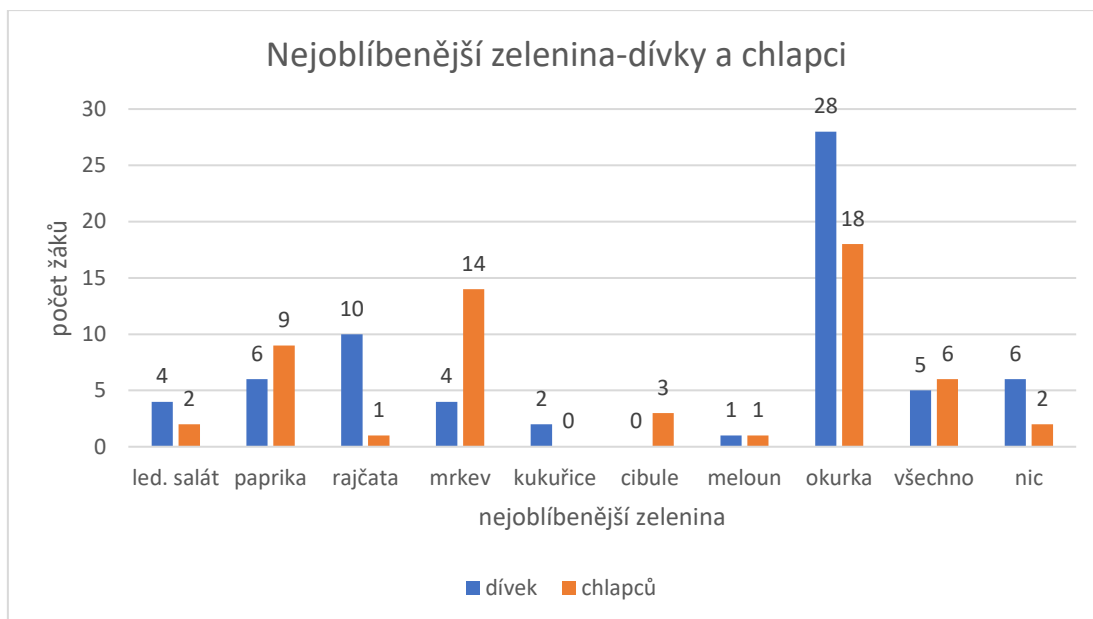
Tabulka 31: Nejoblíbenější zelenina [vlastní]

nejoblíbenější zelenina	počet žáků	procentuálně	pohlaví	
			dívky	chlapci
led. salát	6	5%	4	2
paprika	15	12%	6	9
rajčata	11	9%	10	1
mrkev	18	15%	4	14
kukuřice	2	2%	2	0
cibule	3	2%	0	3
meloun	2	2%	1	1
okurka	46	38%	28	18
všechno	11	9%	5	6
nic	8	7%	6	2

Graf 30: Nejoblíbenější zelenina [vlastní]



Graf 31: nejoblíbenější zelenina-dívky a chlapci [vlastní]

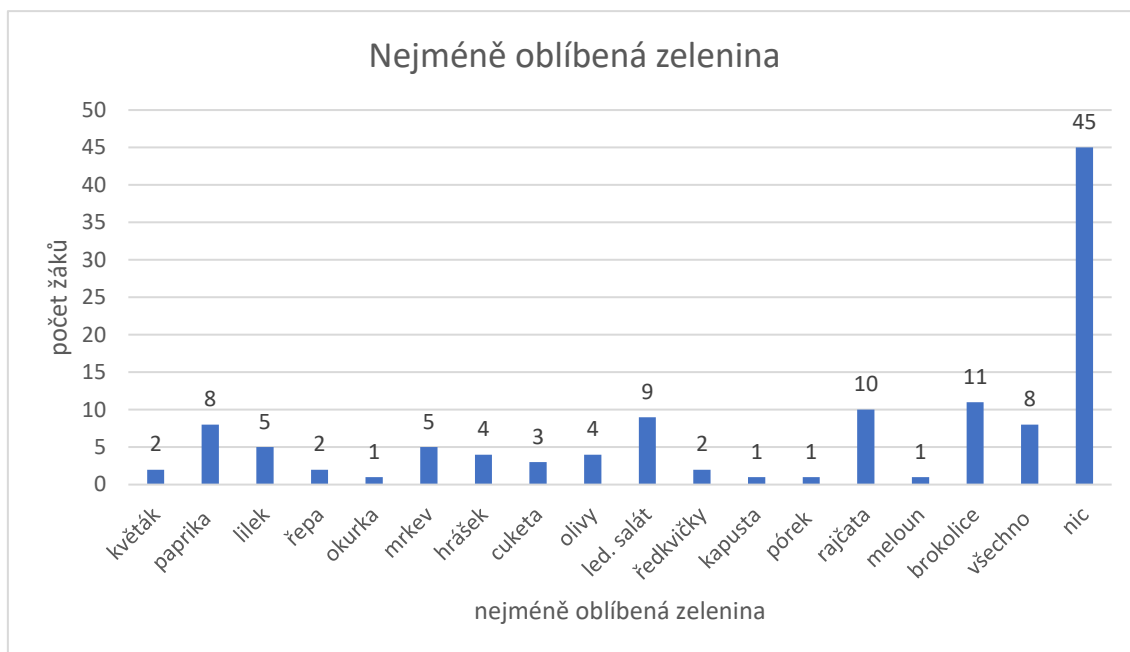


Seznam nejméně oblíbené zeleniny je daleko obsáhlejší než seznam oblíbené zeleniny. Nejčastěji žáci odpovídali, že nemají žádnou neoblíbenou zeleninu. Tak odpovědělo skoro 37 %. Dále nejméně oblíbená je brokolice, kterou uvedlo jako neoblíbenou 9 % respondentů.

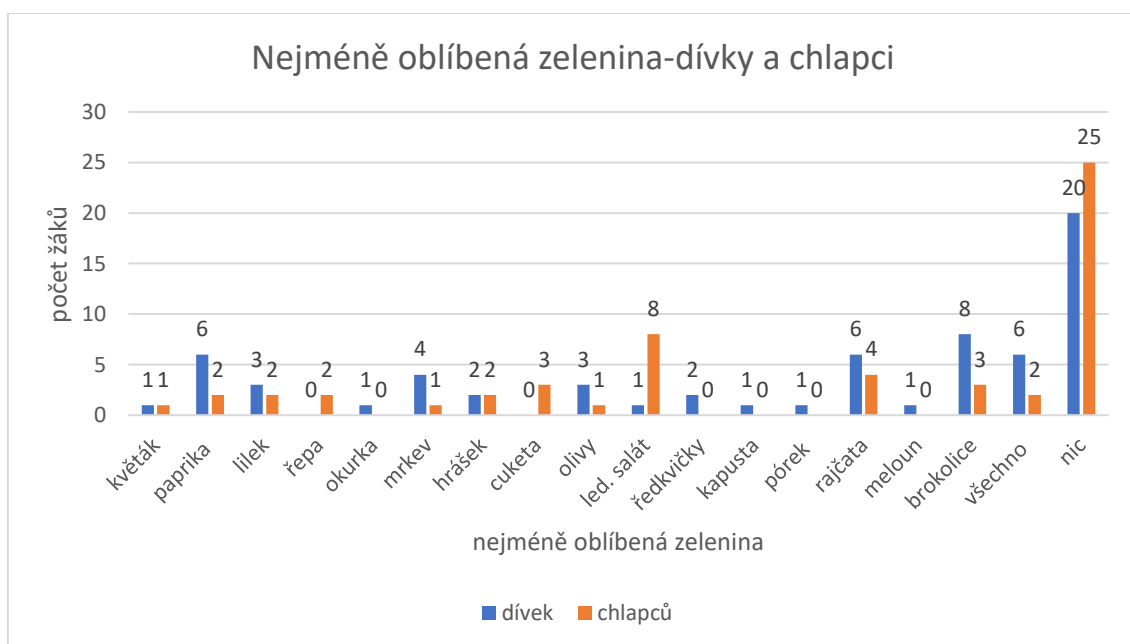
Tabulka 32: Nejméně oblíbená zelenina [vlastní]

nejméně oblíbená zelenina	počet žáků	procentuálně	dívek	chlapců
květák	2	2%	1	1
paprika	8	7%	6	2
lilek	5	4%	3	2
řepa	2	2%	0	2
okurka	1	1%	1	0
mrkev	5	4%	4	1
hrášek	4	3%	2	2
cuketa	3	2%	0	3
olivy	4	3%	3	1
led. salát	9	7%	1	8
ředkvičky	2	2%	2	0
kapusta	1	1%	1	0
pórek	1	1%	1	0
rajčata	10	8%	6	4
meloun	1	1%	1	0
brokolice	11	9%	8	3
všechno	8	7%	6	2
nic	45	37%	20	25

Graf 32: Nejméně oblíbená zelenina [vlastní]



Graf 33: Nejméně oblíbená zelenina-dívky a chlapci [vlastní]



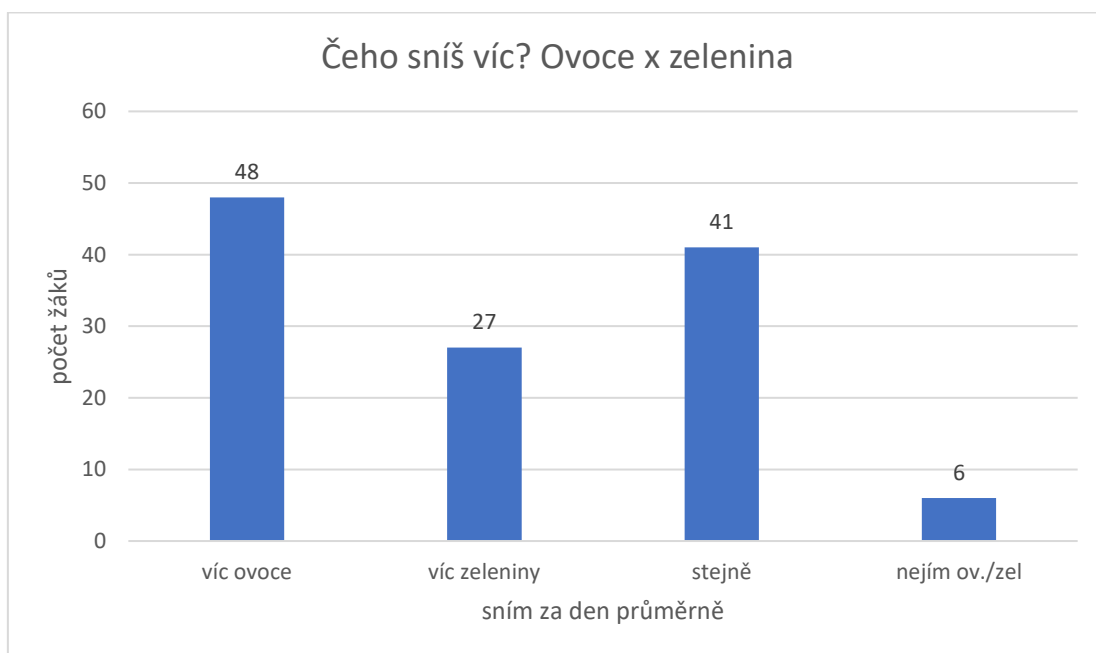
### Otázka 10.

39 % žáků uvedlo, že sní za den průměrně více ovoce než zeleniny. 34 % žáků uvedlo, že za den průměrně zkonsumují stejně ovoce i zeleniny. Pouze 5 % žáků uvedlo, že vůbec nejí ovoce a zeleninu. Pokud se podíváme na poměr dívek a chlapců, můžeme vidět, že odpovědi jsou genderově vyrovnané.

Tabulka 33: Čeho sníš víc? Ovoce x zelenina [vlastní]

odpověď	víc ovoce	víc zeleniny	stejně	nejím ov./zel
	počet žáků	48	27	41
procentuálně	39%	22%	34%	5%

Graf 34: Čeho sníš víc? Ovoce x zelenina [vlastní]

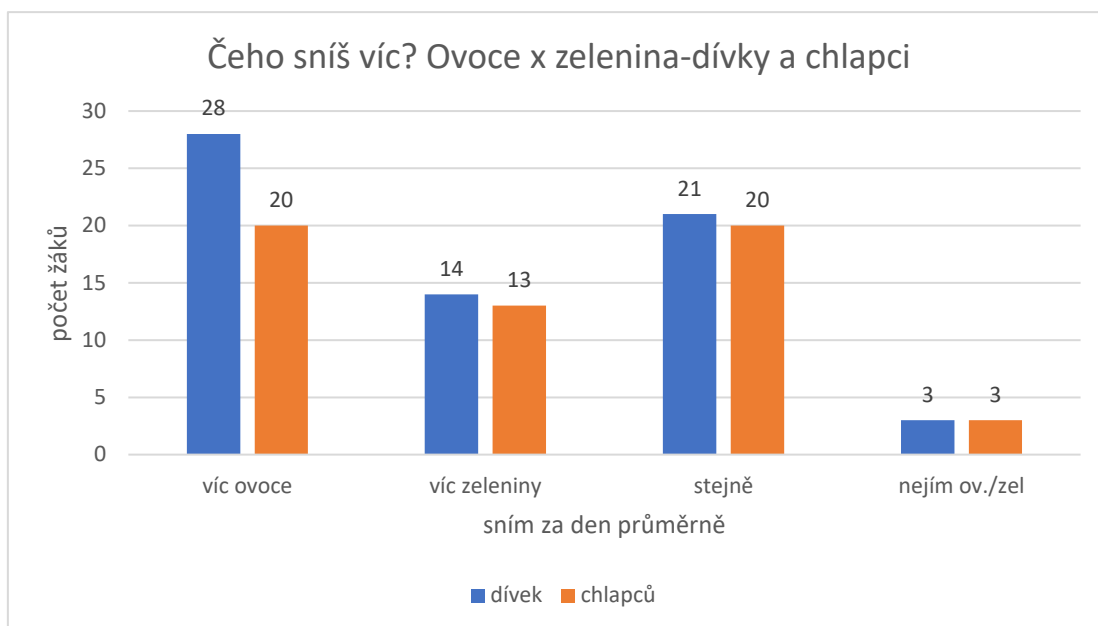


Tabulka 33: Čeho sníš víc? Ovoce x zelenina-dívky a chlapci [vlastní]

odpověď	víc ovoce	víc zeleniny	stejně	nejím ov./zel
	dívky	28	14	21
chlapců	20	13	20	3



Graf 35: Čeho sníš víc? Ovoce x zelenina-dívky a chlapci [vlastní]



#### Otázka 11.

Žáci byli tázáni, kolikrát týdně večeří. Naprostá většina (98 %) žáků uvedla, že večeří 7x týdně. Pouze jedna dívka a jeden chlapec uvedli, že večeří 5x týdně. Z výsledků vyplývá, že večeře je nejpravidelnějším jídlem žáků, kdy každý den večeří 120 žáků, poté je to oběd, kde pravidelné každodenní obědvání uvedlo 115 žáků. Dále je snídaně, kde každodenní snídání uvedlo 88 žáků a nejhůře dopadla každodenní svačina, kterou uvedlo 46 žáků (ti svačí jednou denně) a 27 žáků (ti svačí dvakrát denně).

Tabulka 34: Kolikrát týdně večeříš? [vlastní]

večeřím x týdně	0x týdně	1x týdně	2x týdně	3x týdně	4x týdně	5x týdně	6x týdně	7x týdně
počet žáků	0	0	0	0	0	0	2	120
procentuálně	0%	0%	0%	0%	0%	0%	2%	98%

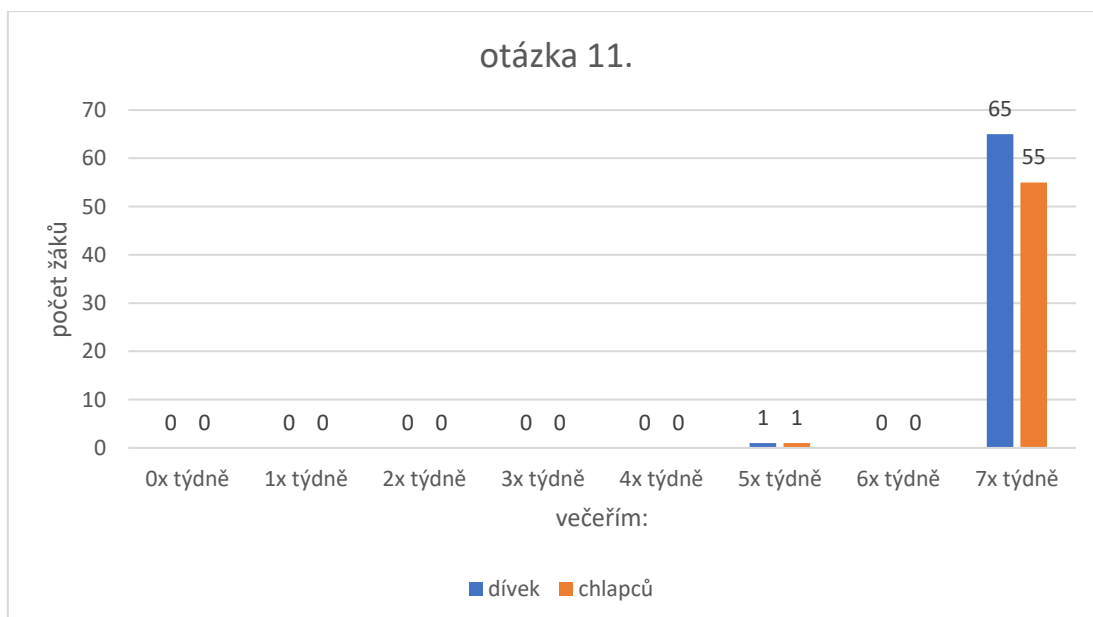
Graf 36: Kolikrát týdně večeříš? [vlastní]



Tabulka 35: Kolikrát týdně večeříš?-dívky a chlapci [vlastní]

večeřím x týdně	0x týdně	1x týdně	2x týdně	3x týdně	4x týdně	5x týdně	6x týdně	7x týdně	
<b>dívek</b>	0	0	0	0	0	0	1	0	65
<b>chlapců</b>	0	0	0	0	0	0	1	0	55

Graf 37: Kolikrát týdně večeříš?-dívky a chlapci [vlastní]



## Otázka 12.

108 respondentů ze 122 navštěvuje ve škole školní jídelnu. Z toho 59 dívek a 49 chlapců.

Následně měli zodpovědět na otázky:

- A, jídlo v jídelně mi chutná

Na tuto otázku odpovědělo 55 % respondentů, že jim nechutná. Nelze tedy obecně říct, zda žákům ve školní jídelně chutná nebo ne.

- B, každý den máme na výběr ze dvou hlavních jídel

72 % žáků uvedlo, že každý den nemají na výběr ze dvou jídel. Lze tedy předpokládat, že opravdu málokdy si můžou žáci vybrat z více druhů hlavního jídla.

- C, v jídelně vaří zdravá jídla

Zde 53 % žáků uvedlo, že jídelna nevaří zdravá jídla. Lze tedy předpokládat, že jídelna vaří klasická jídla, na která jsme už nějakou řádku let zvyklí.

- D, každý den je na výběr i bezmasé jídlo

75 % žáků uvedlo, že každý den není na výběr jedno bezmasé jídlo. Žáci vegetariáni, kterých je čím dál tím víc, mají tím pádem problém najíst se kvalitně a vyváženě. Pokud je totiž hlavní chod s masem, nezbyvá jim nic jiného, než si dát pouze přílohu a maximálně polévku, pokud je zrovna bez masa.

- E, každý den si mohu vzít ovoce nebo zeleninu

Pouze 33 % respondentů uvedlo, že si mohou vzít každý den ovoce nebo zeleninu. Dívky jsou v tomto směru daleko kritičtější. Pouze 13 dívek uvedlo, že každý den si mohou vzít ovoce nebo zeleninu. Zato 46 dívek uvedlo, že tomu tak není.

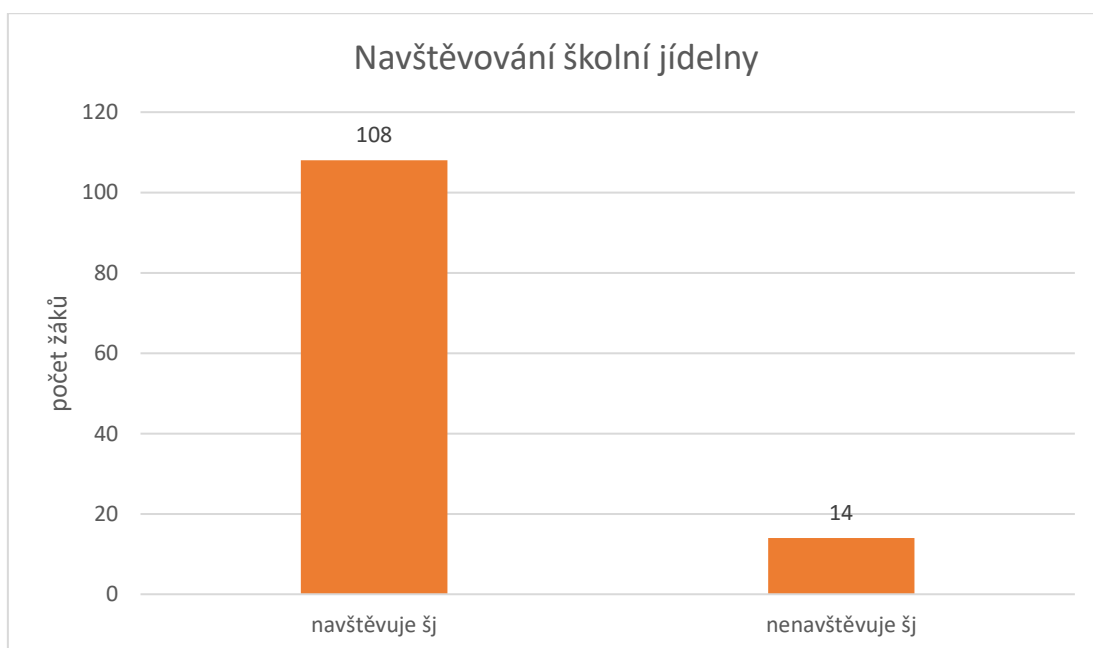
- F, jsem spokojený s prostředím školní jídelny

59 % respondentů uvedlo, že jsou spokojeni s prostředím jídelny. Skoro naprostá většina chlapců uvedla, že jsou spokojeni. Dívky byly opět více kritické, 36 dívek uvedlo, že nejsou spokojené.

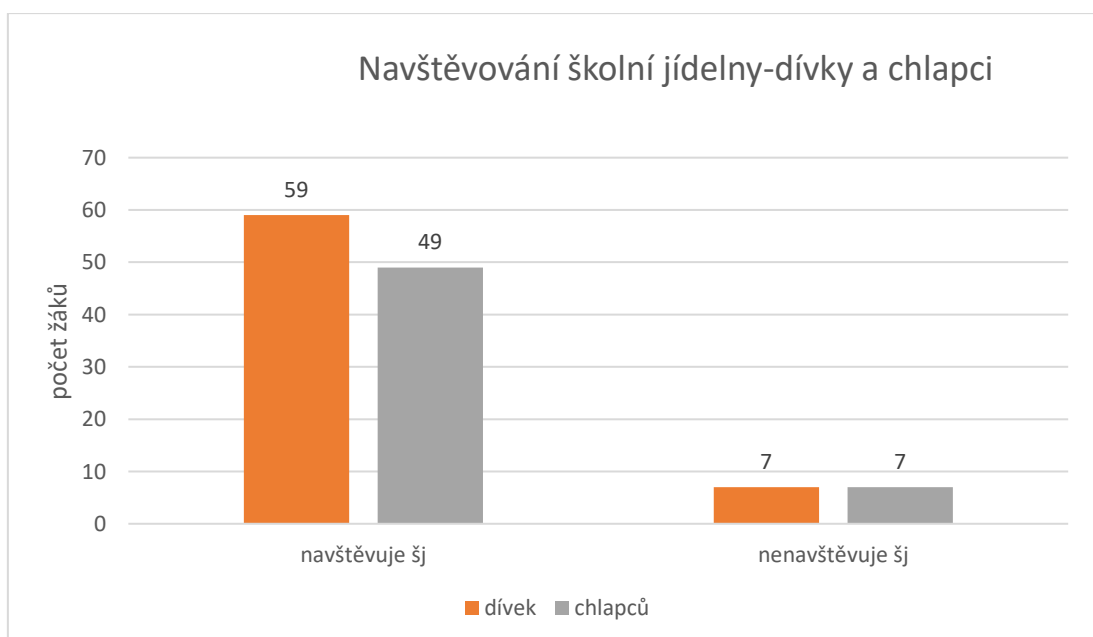
Tabulka 36: Navštěvování školní jídelny [vlastní]

	celkem	procentuálně	dívek	chlapců
navštěvuje šj	108	89%	59	49
nnavštěvuje šj	14	11%	7	7

Graf 38: Navštěvování školní jídelny [vlastní]



Graf 39: Navštěvování školní jídelny-dívky a chlapci [vlastní]



Tabulky 37-40: souhrn odpovědí-školní jídelna [vlastní]

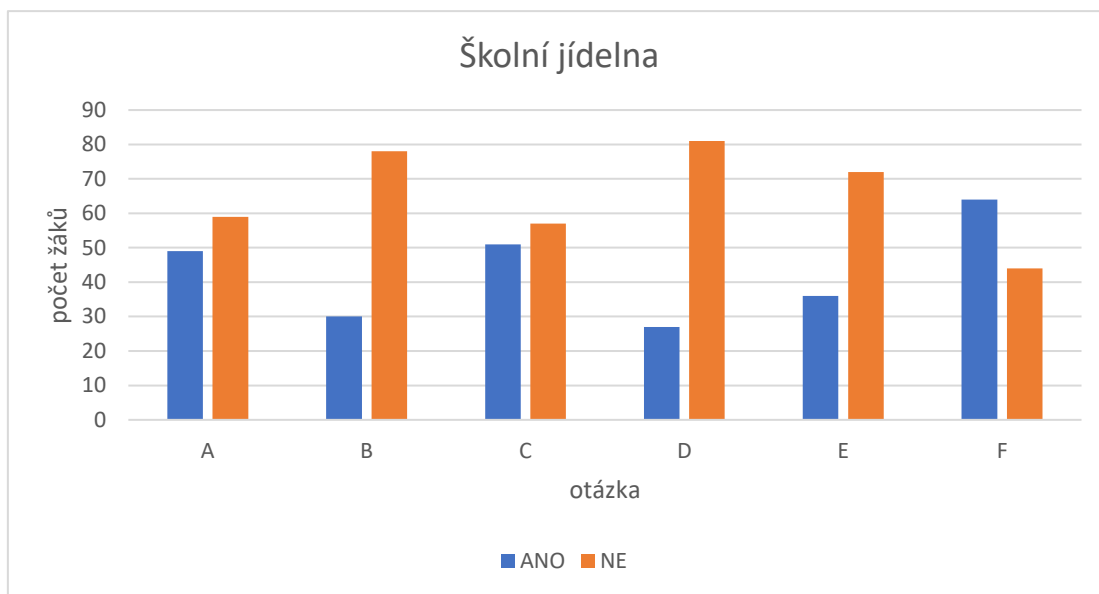
CELKEM	ANO	NE
A	49	59
B	30	78
C	51	57
D	27	81
E	36	72
F	64	44

DÍVEK	ANO	NE
A	25	34
B	10	49
C	22	29
D	6	53
E	13	46
F	23	36

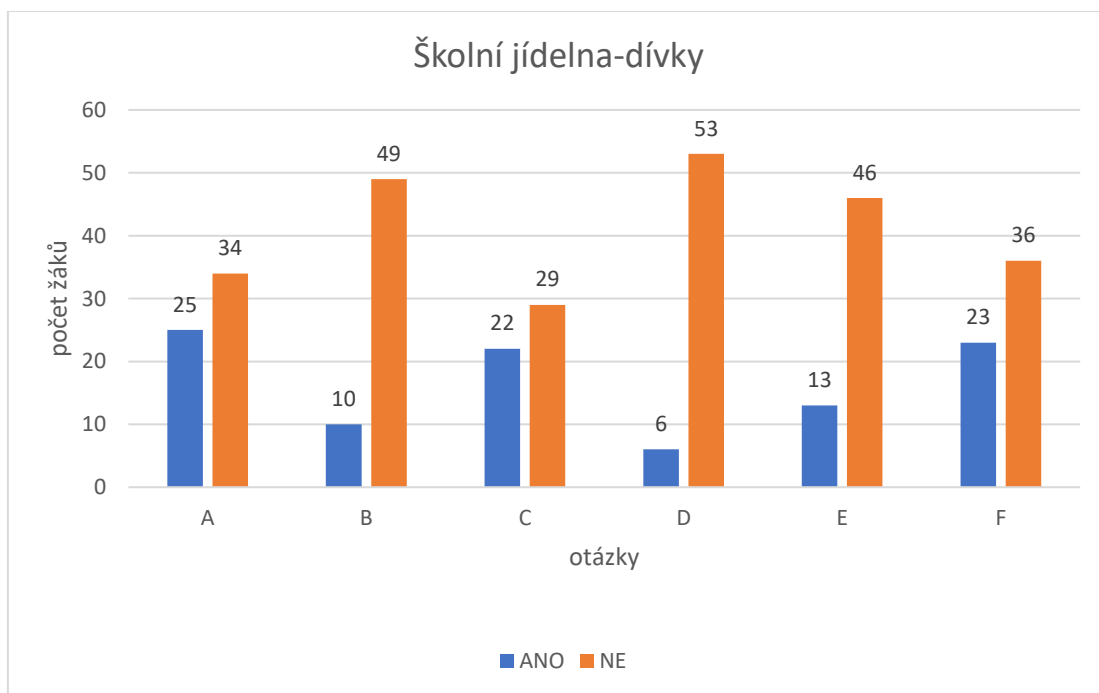
CHAPCŮ	ANO	NE
A	24	25
B	20	29
C	29	28
D	21	28
E	23	26
F	41	8

PROCENTUÁLNĚ	ANO	NE
A	45%	55%
B	28%	72%
C	47%	53%
D	25%	75%
E	33%	67%
F	59%	41%

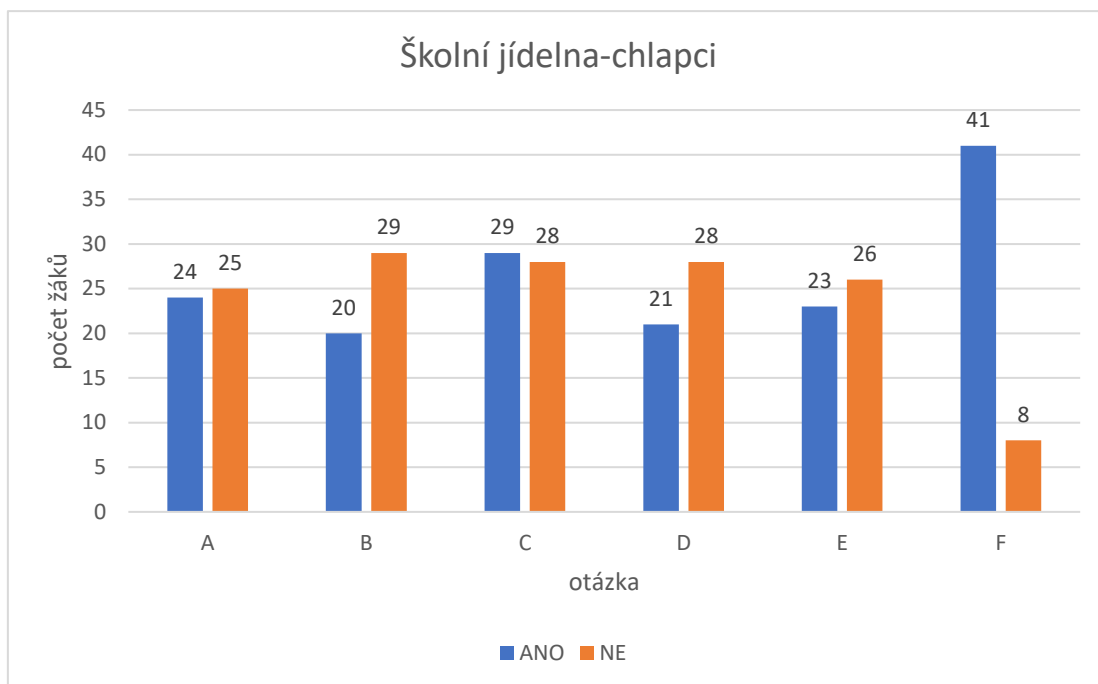
Graf 40: školní jídelna [vlastní]



Graf 41: Školní jídelna-dívky [vlastní]



Graf 42: Školní jídelna-chlapci [vlastní]



### Otázka 13.

Obiloviny (zahrnujeme sem například pečivo, rýži, popcorn, atd.) respondenti konzumují hojně. 48 % respondentů uvedlo, že obiloviny konzumují 6x až 7x denně. Pouze 11 % uvedlo, že tyto výrobky s obilovinami nekonzumují, nebo pouze výjimečně. Čerstvou zeleninu jedí žáci poměrně též hodně. Opět 48 % respondentů uvedlo, že ji jedí 6x-7x týdně. Technologicky upravená zelenina není tak hojně konzumovaná, jako je čerstvá zelenina. Pouze 15 % respondentů jí technologicky upravenou zeleninu každý den. Naopak 29 % žáků uvedlo, že tuto zeleninu nejí, nebo ji jí jen výjimečně.

Jezení ovoce každý den uvedlo skoro polovina respondentů. Dost podobně na tom jsou i mléčné výrobky, které též konzumuje téměř 50 % respondentů. To je jedině dobře, jelikož vláknina v dětském věku a ve věku dospívání je dost důležitá. Dívky v konzumaci mléčných výrobků každý den jsou daleko silnější. 42 dívek uvedlo, že mléčné výrobky jedí každý den a pouze 18 chlapců uvedlo tuto samou informaci.

Maso a masné výrobky nejí 6 % žáků, nebo tyto výrobky jedí jen zřídka.

Luštěniny u žáků nejsou moc oblíbené. 34 % žáků uvedlo, že nikdy nebo zřídka jedí luštěniny a 37 % uvedlo, že jedí luštěniny jednou až dvakrát týdně.

Polovina respondentů uvedla, že jedí vejce 1x-2x týdně. Pouze 7 % jí vejce 6x-7x týdně.

Na ryby stále naše děti nejsou tolik zvyklé a rodiny do jídelníčku zařazují ryby stále málo, je to též dáno naší zeměpisnou polohou. Proto i 56 % respondentů uvedlo, že ryby nejí nebo výjimečně. Dívky mají k rybám daleko pozitivnější vztah než chlapci. 41 chlapců z 56 uvedlo, že ryby nikdy nejí nebo jen zřídka.

Uzeniny 25 % respondentů nejí. 28 % je naopak jí skoro každý den. Daleko více dívek uvedlo, že uzeniny nejí vůbec.

Chipsy jsou oblíbenou pochutinou dětí. 62 % žáků uvedlo, že 1x-2x týdně si brambůrky dopřejí.

16 % respondentů uvedlo, že nejí ani chipsy a ani sladkosti a sladké pečivo.

Smažené produkty jsou podobně konzumovány jako brambůrky. 61 % žáků totiž uvedlo, že smažené pokrmy jedí 1x-2x do týdne.



Tabulka 41: Konzumace uvedených potravin [vlastní]

CELKEM	1-2x 3-5x 6-7x			
	nikdy/vyjímečně	týdně	týdně	týdně
obiloviny	14	22	27	59
čerstvá zelenina	8	8	47	59
upravená zelenina	35	36	33	18
čerstvé ovoce	5	22	39	56
mléčné výrobky	6	11	45	60
maso a masné výrobky	7	21	51	43
luštěniny	42	45	22	13
vejce	12	61	41	8
ryby	68	41	11	2
uzeniny	31	23	34	34
chipsy	20	76	16	10
sladkosti a sl. pečivo	19	41	45	17
smažené pokrmy	8	75	29	10

Tabulka 42: Konzumace uvedených potravin-procentuálně [vlastní]

procentuálně	1-2x	3-5x	6-7x	
	nikdy/vyjímečně	týdně	týdně	týdně
obiloviny	11%	18%	22%	48%
čerstvá zelenina	7%	7%	39%	48%
upravená zelenina	29%	30%	27%	15%
čerstvé ovoce	4%	18%	32%	46%
mléčné výrobky	5%	9%	37%	49%
maso a masné výrobky	6%	17%	42%	35%
luštěniny	34%	37%	18%	11%
vejce	10%	50%	34%	7%
ryby	56%	34%	9%	2%
uzeniny	25%	19%	28%	28%
chipsy	16%	62%	13%	8%
sladkosti a sl. pečivo	16%	34%	37%	14%
smažené pokrmy	7%	61%	24%	8%

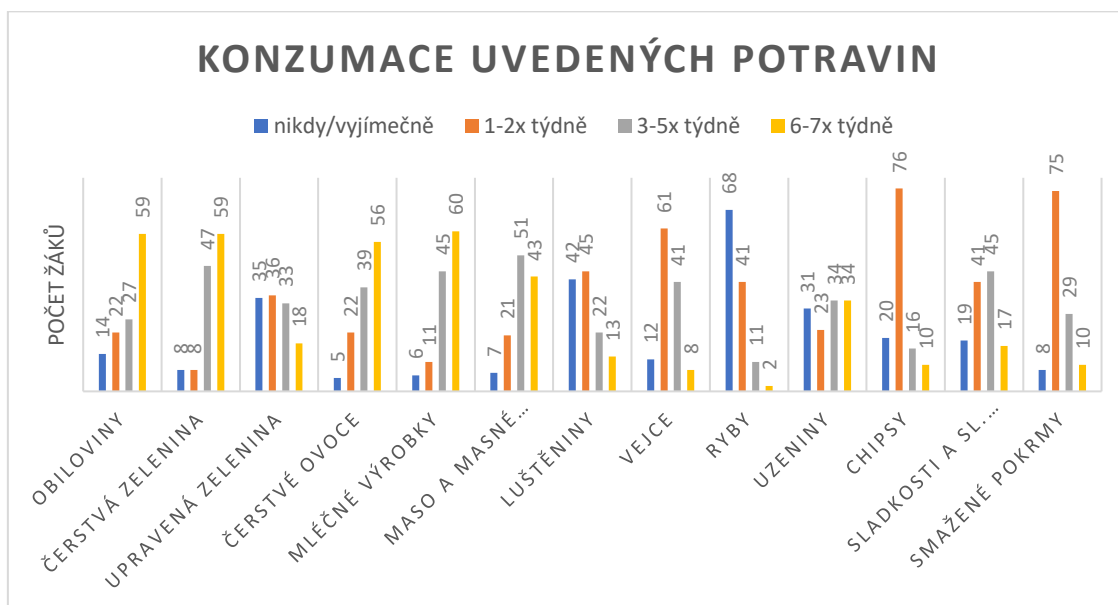
Tabulka 43: Konzumace uvedených potravin-dívky [vlastní]

DÍVKY	1-2x 3-5x 6-7x			
	nikdy/vyjímečně	týdně	týdně	týdně
obiloviny	8	9	12	37
čerstvá zelenina	6	4	17	39
upravená zelenina	17	24	12	13
čerstvé ovoce	3	2	21	40
mléčné výrobky	2	3	19	42
maso a masné výrobky	5	16	29	16
luštěniny	15	28	13	10
vejce	10	39	14	3
ryby	27	31	7	1
uzeniny	23	18	15	10
chipsy	12	45	7	2
sladkosti a sl. pečivo	8	25	23	10
smažené pokrmy	6	45	10	5

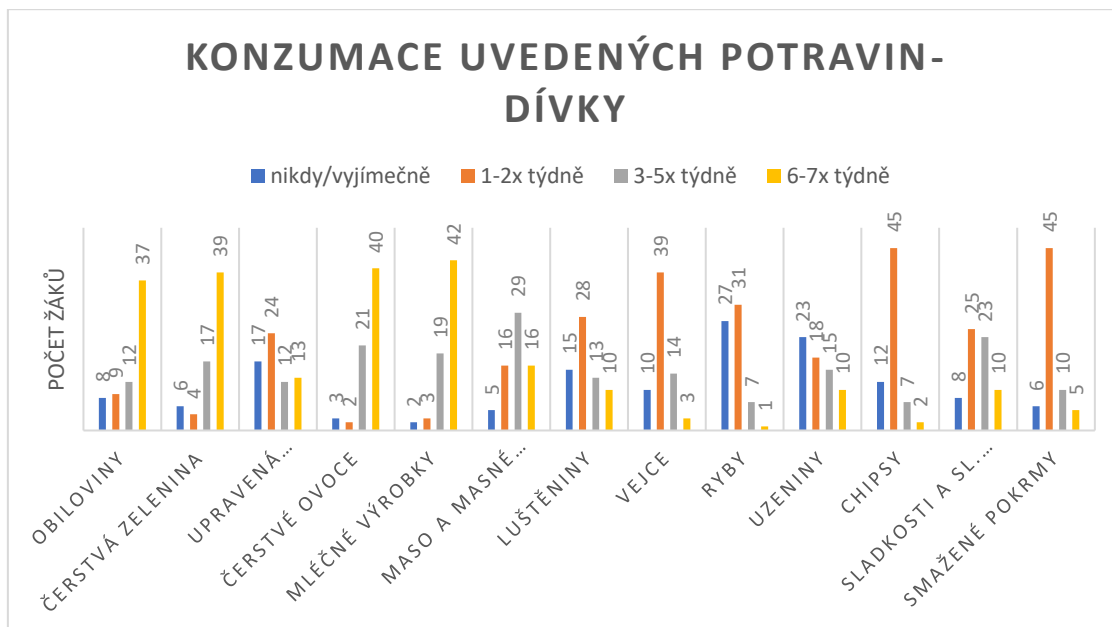
Tabulka 44: Konzumace uvedených potravin-chlapci [vlastní]

CHLAPCI	1-2x	3-5x	6-7x	
	nikdy/vyjímečně	týdně	týdně	týdně
obiloviny	4	13	15	24
čerstvá zelenina	2	4	30	20
upravená zelenina	18	12	21	5
čerstvé ovoce	2	10	18	26
mléčné výrobky	4	8	26	18
maso a masné výrobky	2	5	22	27
luštěniny	27	17	9	3
vejce	2	22	27	5
ryby	41	10	4	1
uzeniny	8	5	19	24
chipsy	8	31	9	8
sladkosti a sl. pečivo	11	16	22	7
smažené pokrmy	2	30	19	5

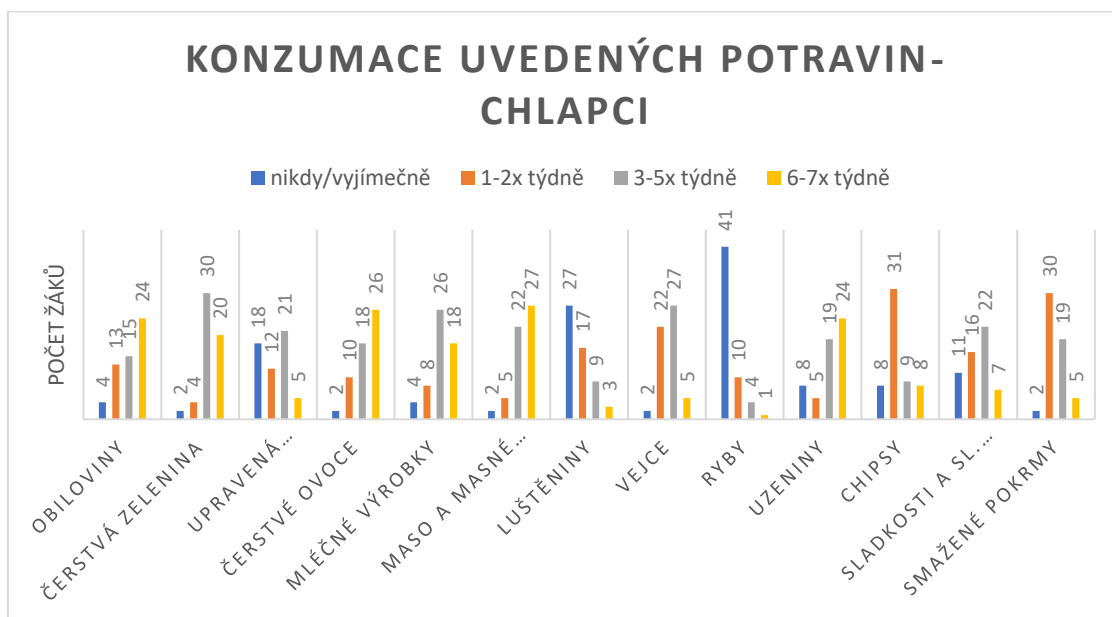
Graf 43: Konzumace uvedených potravin [vlastní]



Graf 44: Konzumace uvedených potravin-dívky [vlastní]



Graf 45: Konzumace uvedených potravin-chlapci [vlastní]



#### Otázka 14.A

Tato otázka se týká projektu Mléko do škol. Škola ve školním roce 18/19 už neuzavřela smlouvu na dotované výrobky. Smlouva byla neuzavřena z důvodu jednotvárného sortimentu a enormního odpadu z mléčných výrobků.

Tabulka 45: Mléko do škol [vlastní]

odpověď	ano	ne
počet žáků	0	122
procentuálně	0%	100%

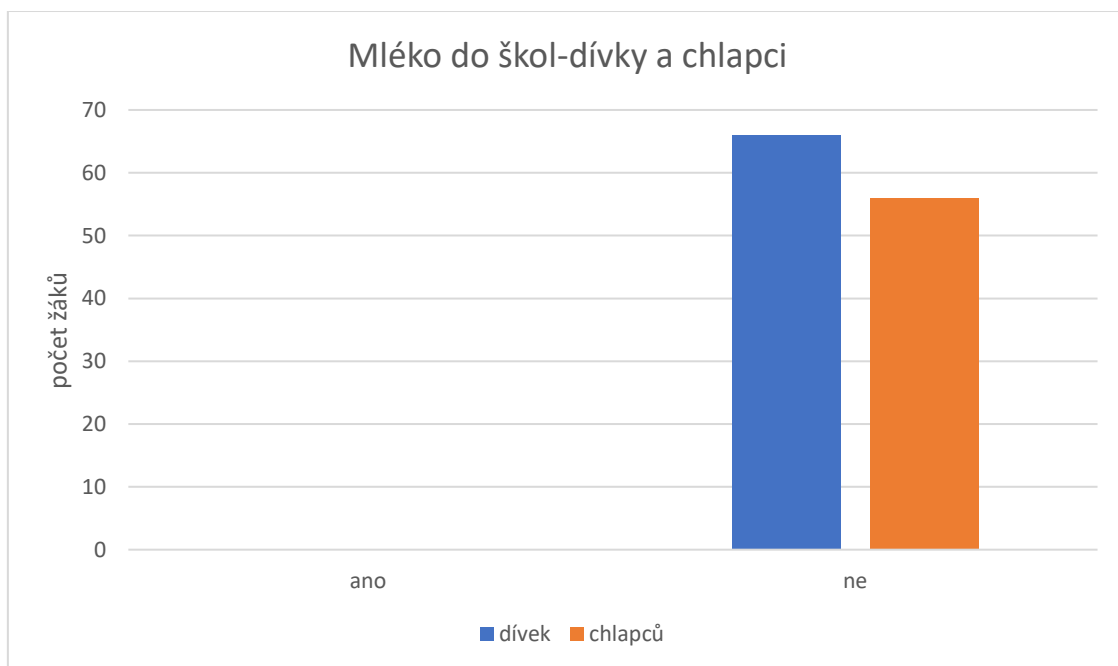
Tabulka 46: Mléko do škol-dívky a chlapci [vlastní]

odpověď	ano	ne
dívek	0	66
chlapců	0	56

Graf 46: Mléko do škol [vlastní]



Graf 47: Mléko do škol-dívky a chlapci [vlastní]



#### Otázka 14.B

Jelikož projekt Mléko do škol nefunguje, žáci nemohli dopovědět na tuto otázku.

#### Otázka 15.A

Škola je zapojena do projektu Ovoce a zelenina do škol. Proto všichni žáci uvedli, že škola je zapojena do tohoto projektu.

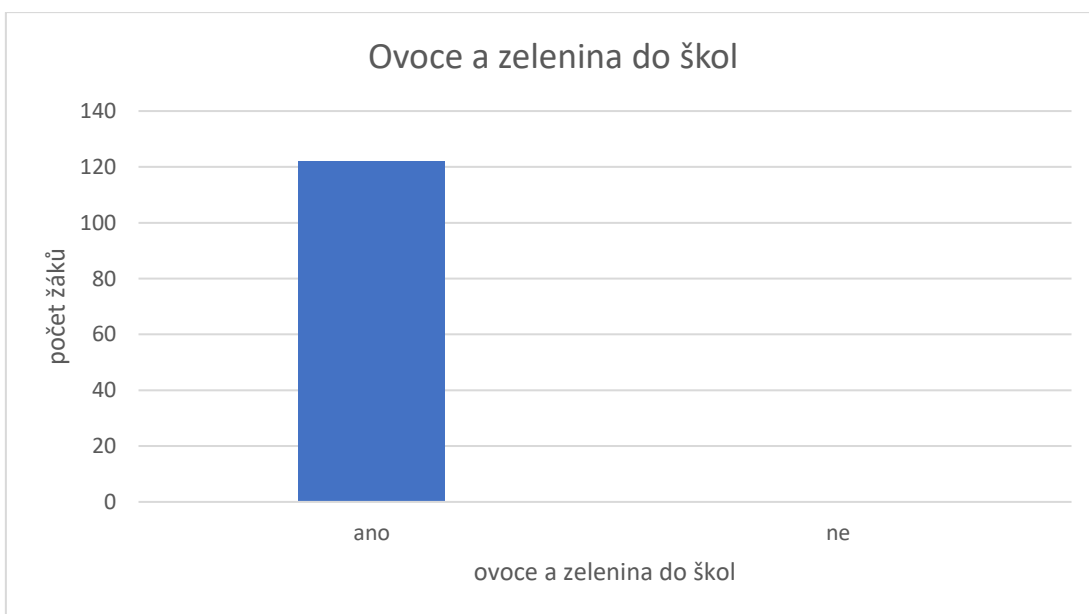
Tabulka 47: Ovoce a zelenina do škol [vlastní]

odpověď	ano	ne
počet žáků	122	0
procentuálně	100%	0%

Tabulka 48: Ovoce a zelenina do škol-dívky a chlapci [vlastní]

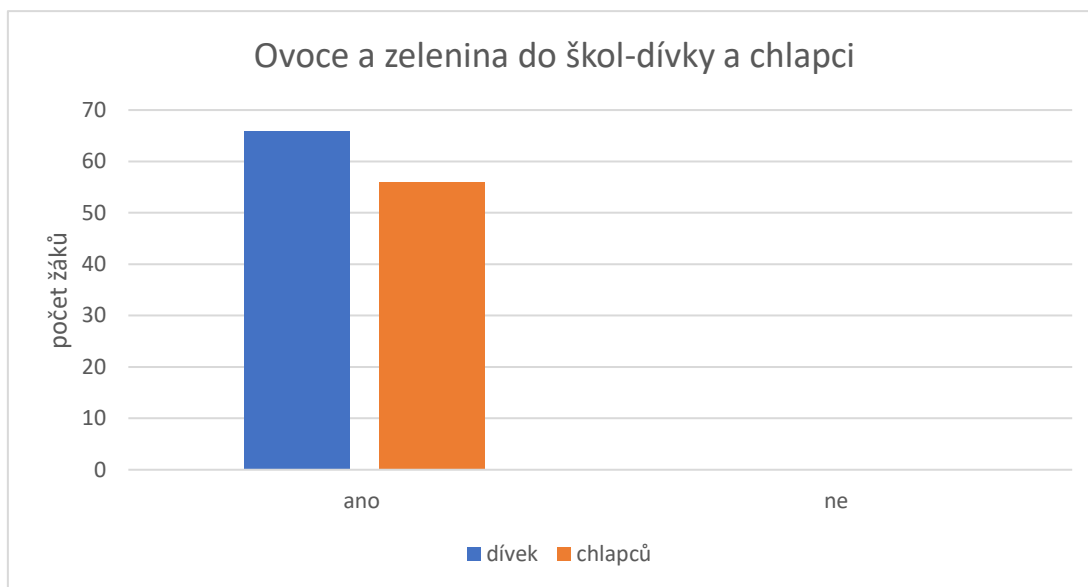
odpověď	ano	ne
dívek	66	0
chlapců	56	0

Graf 48: Ovoce a zelenina do škol [vlastní]





Graf 49: Ovoce a zelenina do škol-dívky a chlapci [vlastní]



### Otázka 15.B

58 % respondentů pokaždé konzumují ovoce a zeleninu získané projektem Ovoce a zelenina do škol. 17 % respondentů uvedlo, že většinou konzumují toto ovoce/zeleninu. 16 % nekonzumuje tyto produkty vůbec, z toho je více chlapců (13).

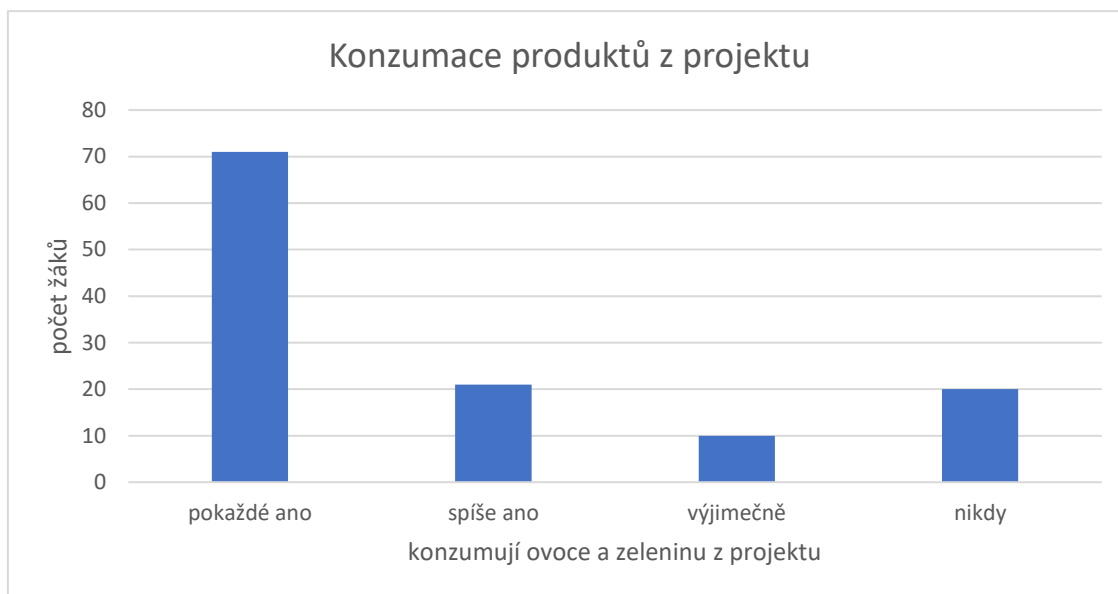
Tabulka 49: Konzumace produktů z projektu [vlastní]

odpověď	pokaždé spíše			
	ano	ano	výjimečně	nikdy
počet žáků	71	21	10	20
procentuálně	58%	17%	8%	16%

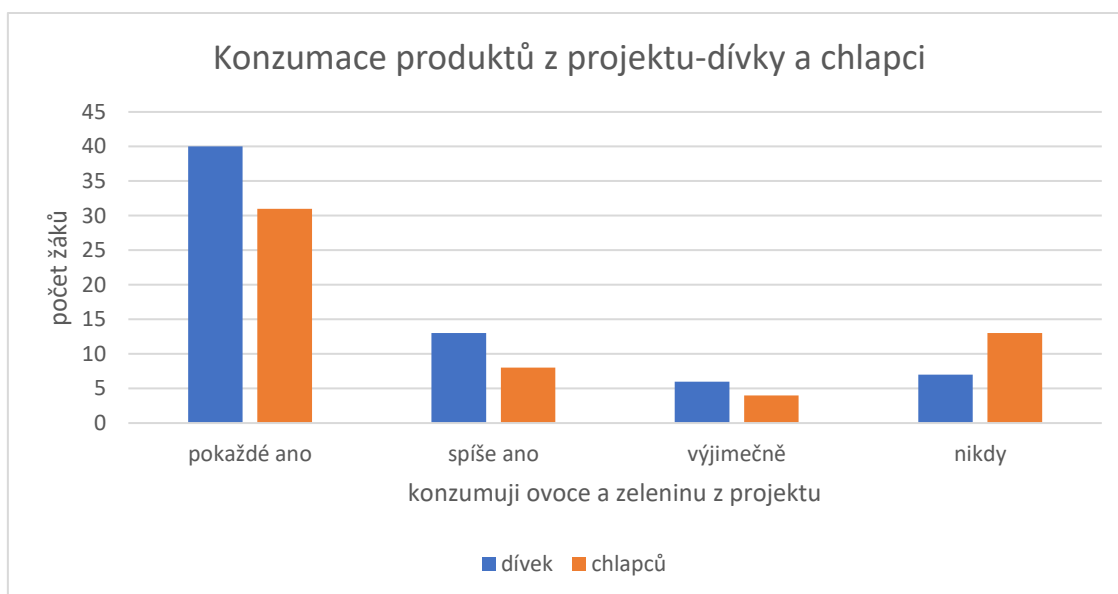
Tabulka 50: Konzumace produktů z projektu [vlastní]

odpověď	pokaždé spíše			
	ano	ano	výjimečně	nikdy
dívky	40	13	6	7
chlapci	31	8	4	13

Graf 50: Konzumace produktů z projektu [vlastní]



Graf 51: Konzumace produktů z projektu [vlastní]



### Otázka 16.

Na otázku, jestli se zajímají o zdravou výživu. 58 % odpovědělo, že ne. Daleko více dívek odpovědělo, že ano, na rozdíl od chlapců. Pravděpodobně se tedy dívky více zajímají o to, co mají jíst a co je pro ně zdravé.

Tabulka 51: Zajímám se o zdravou výživu [vlastní]

odpověď	ano	ne
počet žáků	51	71
procentuálně	42%	58%

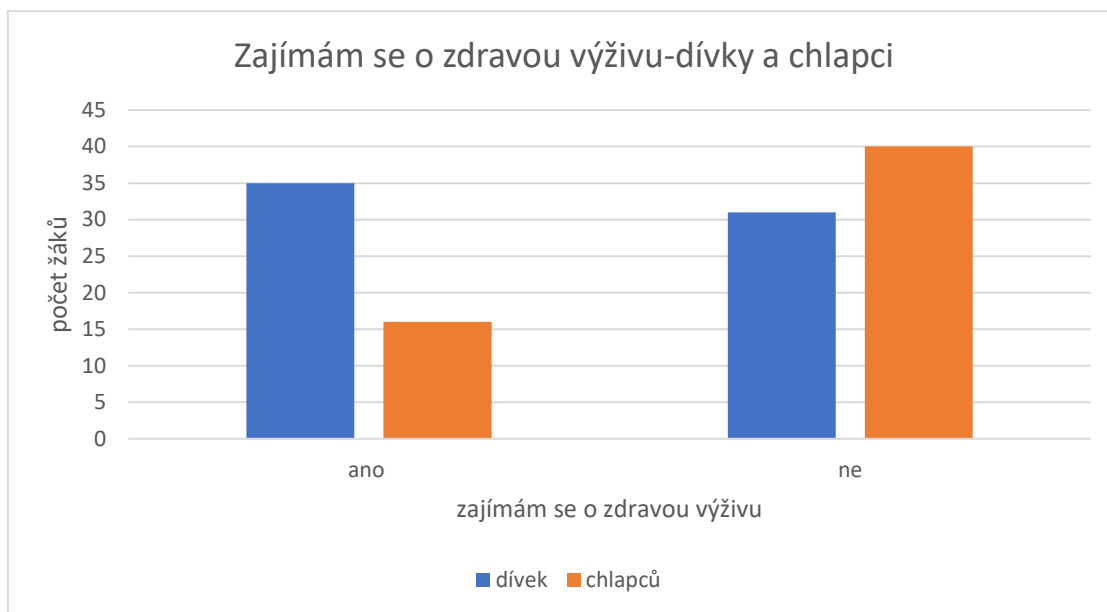
Tabulka 52: Zajímám se o zdravou výživu-dívky a chlapci [vlastní]

odpověď	ano	ne
dívky	35	31
chlapců	16	40

Graf 52: Zajímám se o zdravou výživu [vlastní]



Graf 53: Zajímám se o zdravou výživu-dívky a chlapci [vlastní]



### Otázka 17.

Nejvíce žáků uvedlo, že získávají informace o zdravé výživě z médií (internet, TV, časopisy atd.) a od rodičů. Pouze 12 % respondentů uvedlo, že tyto informace získávají od učitelů, což je poměrně nízké procento. Přitom žáci s učiteli tráví celé dopoledne a ti straší i odpoledne a učitelé by mohli určitě vést větší osvětu ve zdravém stravování.

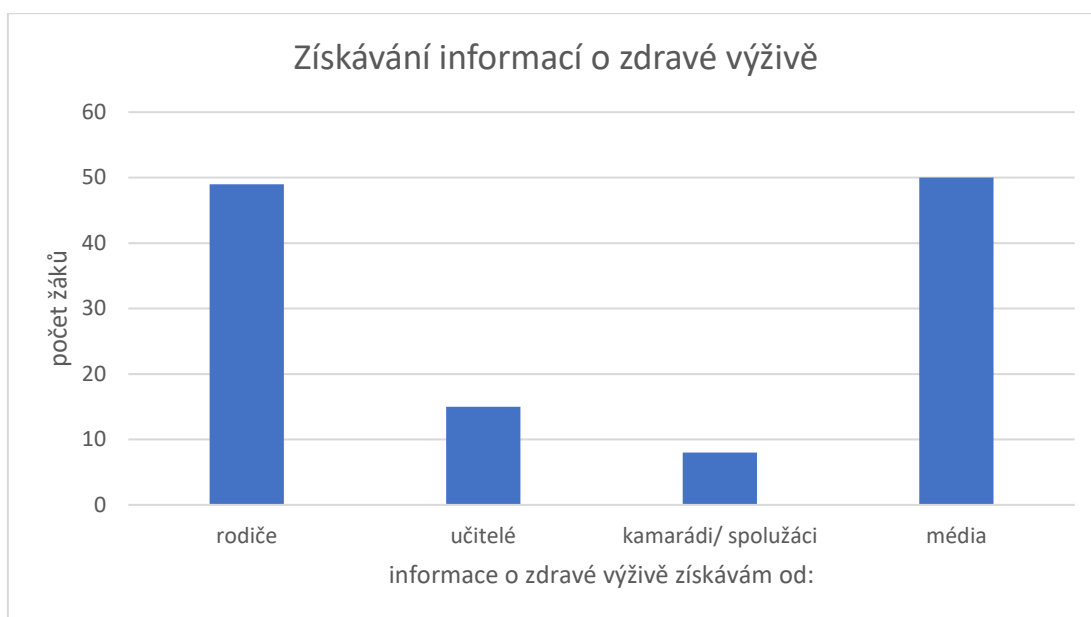
Tabulka 53: Získávání informací o zdravé výživě [vlastní]

odpověď	kamarádi/			
	rodiče	učitelé	spolužáci	média
počet žáků	49	15	8	50
procentuálně	40%	12%	7%	41%

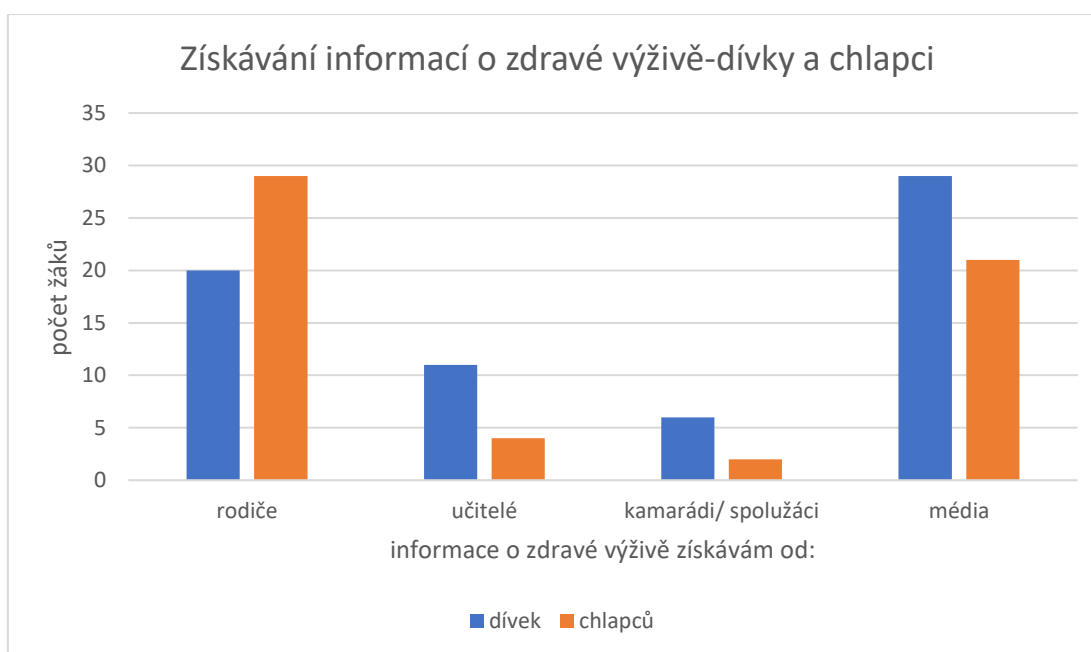
Tabulka 54: Získávání informací o zdravé výživě-dívky a chlapci [vlastní]

odpověď	kamarádi/ spolužáci			
	rodiče	učitelé	spolužáci	média
dívek	20	11	6	29
chlapců	29	4	2	21

Graf 54: Získávání informací o zdravé výživě [vlastní]



Graf 55: Získávání informací o zdravé výživě-dívky a chlapci [vlastní]



### Otázka 18.

Na poslední otázku pouze 34 % respondentů uvedlo, že někdy zkusili změnit svůj jídelníček, za účelem stravovat se zdravěji. Předpokládá se, že čím starší žáci by odpovídali, tím víc by procenta u odpovědi ano rostla. Daleko více dívek odpovědělo, že se snažily někdy změnit svůj jídelníček. Zde opět vyplývá, že dívky se daleko více zajímají o své stravování.

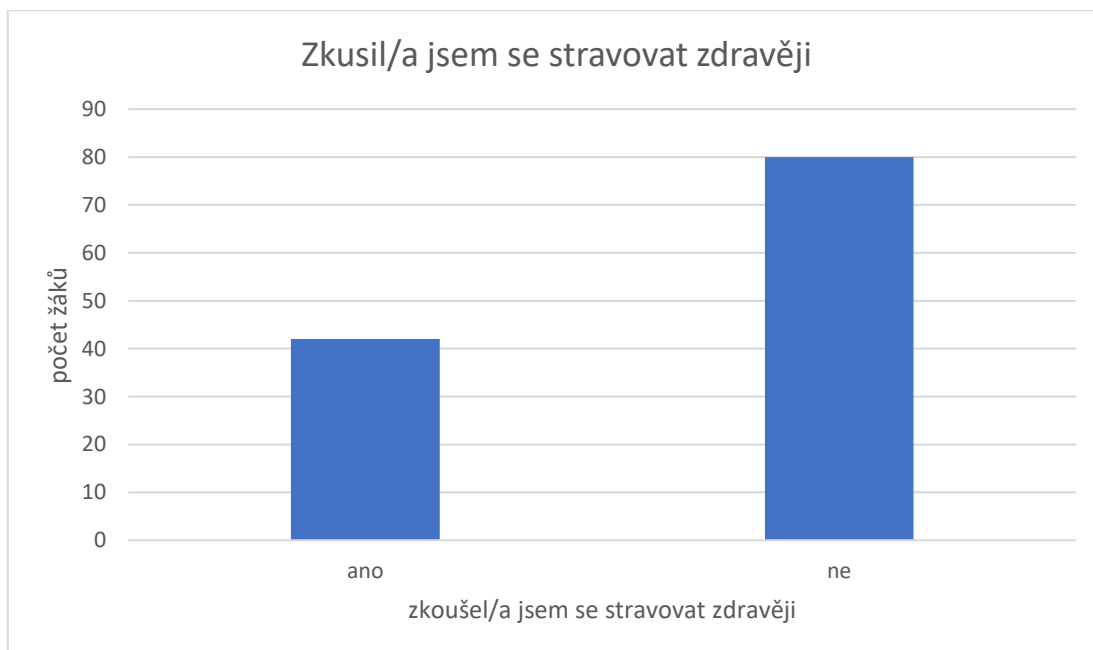
Tabulka 55: Zkusil/a jsem se stravovat zdravěji [vlastní]

odpověď'	ano	ne
počet žáků	42	80
procentuálně	34%	66%

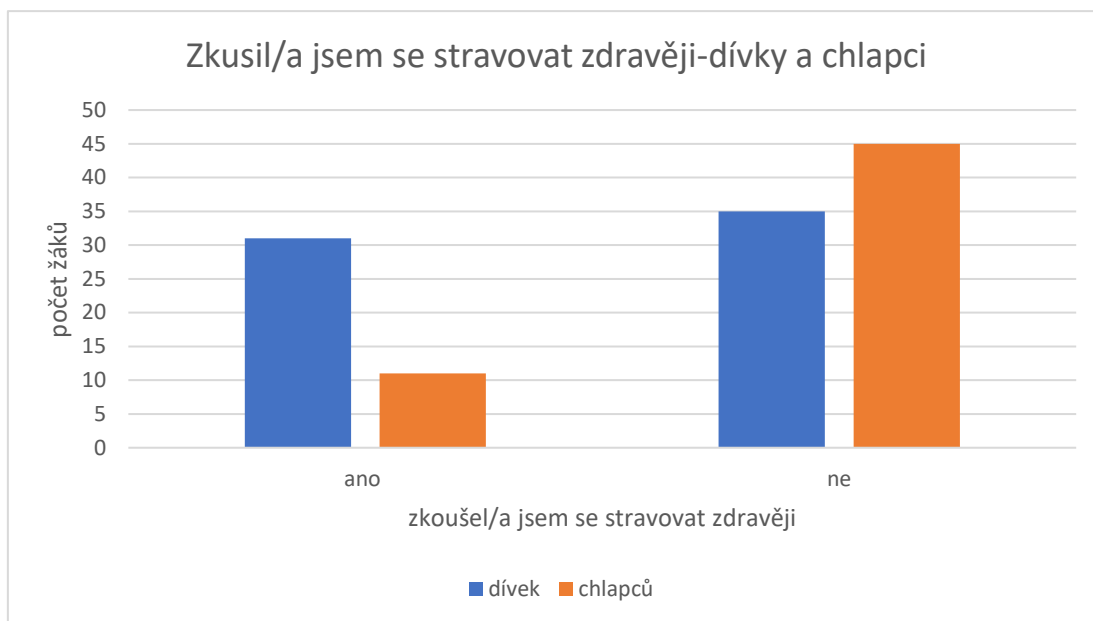
Tabulka 56: Zkusil/a jsem se stravovat zdravěji-dívky a chlapci [vlastní]

odpověď'	ano	ne
dívek	31	35
chlapců	11	45

Graf 56: Zkusil/a jsem se stravovat zdravěji [vlastní]



Graf 57: Zkusil/a jsem se stravovat zdravěji-dívky a chlapci [vlastní]



## 11. DISKUZE

Dotazník byl sestaven tak, aby otázky byly lehce pochopitelné i pro žáky na prvním stupni. Žáci neměli s porozuměním problém, dotazníky jim trvali vyplnit zhruba půl hodiny.

Cílem výzkumu bylo zjistit, jak se žáci stravují a jestli upřednostňují stravování se zdravější formou, anebo naopak žáci neřeší to, co jedí. Z výsledků vyplynulo, že většina žáků jí pravidelně.

V teoretické části jsem zmiňovala důležitost snídaně a ta mě i ve výzkumu zajímala nejvíce. Zde shledávám výsledky jako velmi uspokojivé, kdy 88 žáků snídá každý den, 8 žáků 6x týdně a 4 žáci 5x týdně. To znamená, že 100 žáků ze 122 snídá alespoň 5x týdně, pokud budeme předpokládat, že se jedná o pět dnů v týdnu, žáci jsou po snídání připraveni na dopolední vyučování a předcházejí nepozornosti v hodinách kvůli nedostatku glykogenu.

Dále mě zajímala oblíbenost školní jídelny a názor žáků na pestrost nabídek ve školní jídelně. Jelikož 55 % respondentů uvedlo, že jim nechutná jídlo ve školní jídelně, více než polovina uvedla, že si nemůžou každý den vybrat ze dvou jídel, tím pádem je malá možnost si vybrat bezmasé jídlo, podle poloviny žáků nevaří zdravá jídla a nemají každý den možnost si vzít ovoce nebo zeleninu, soudím, že školní jídelna, byť určitě vaří v souladu se spotřebním košem, může zlepšit nabídku jídel, aby byla pro žáky více atraktivní a vyhovovala i žákům, kteří nejedí maso.

Před výzkumem jsem si stanovila hypotézy. Hypotézy byly vyvráceny, až na druhou hypotézu, která byla potvrzena.

- Hypotéza první (Předpokládá se, že 80 % žáků snídá každý den.) byla vyvrácena. Předpokládalo se, že 80 % žáků snídá každý den. Avšak pravdou je, že snídá každý den pouze 72 %.
- Druhá hypotéza (Předpokládá se, že 80 % žáků jí ovoce a zeleninu z projektu Ovoce a zelenina do škol.) týkající se konzumace produktů z projektu ovoce a zelenina do škol. Tato hypotéza byla potvrzena. Pokud sečteme žáky, kteří konzumují pokaždé tyto produkty, někdy a výjimečně, dosáhneme nad 80 % konzumujících žáků.
- Třetí hypotéza (Předpokládá se, že alespoň 80 % žáků 6-7 x týdně pije obyčejnou neperlivou vodu.) týkající se pití čisté obyčejné vody byla vyvrácena. Očekávalo se, že 80 % žáků pije čistou neperlivou vodu 6-7 x týdně. Avšak pouze 60 % žáků tak činí.



- Čtvrtá hypotéza (Předpokládá se, že 80 % žáků získává informace o zdravé výživě od rodičů.) byla vyvrácena. Předpokládalo se, že 80 % žáků získává informace o výživě od rodičů, avšak pouze 40 % žáků uvedlo, že získávají tyto informace od rodičů.

Cíl práce byl naplněn. Cílem bylo ukázat, jak se opravdu žáci stravují, jaké mají návyky, jestli tíhnou spíše k tomu se zdravě stravovat, nebo naopak nedbají na rady, co jíst a stravují se nezdravě. Myslím, že práce toto ukázala, celkově žáci na základní škole ještě nemají takovou potřebu řešit zdravou stravu a ani nejsou vedeni k tomu, nad zdravým stravováním tolik přemýšlet. Předpokládám, že kdyby se tento dotazník poskytnul studentům středních škol, výsledky by daleko více ukazovaly zájem o změnu stravování a celkově zájem o zdravou výživu, a to především u dívek.

Pokud se podíváme na jiné průzkumy, můžeme se podívat na průzkum od mojerama.cz, která pod patronací společnosti Unilever provedla v roce 2006 průzkum na základních školách. Dotazováno bylo 651 žáků ze druhých a šestých tříd. Z průzkumu vyšlo najevo, že z 332 druháků pouze dvě děti neměli svačinu. Problém byl už se složením svačiny. V polovině případů se ve svačिनovém boxu nacházela nějaká sladkost, ve 42 % to bylo bílé pečivo s rostlinným máslem (někdy i máslem), salámem nebo taveným sýrem. Zeleninu mělo pouze 9 % dětí, ovoce 23 %. Z nápojů byla nejčastěji zastoupená obyčejná voda nebo sodovka, dále 21 % žáků mělo čaj a 16 % džus. Snídaně dopadly daleko hůř. Průzkum ukazuje, že 130 dětí z 320 dětí doma nesnídá nebo jen někdy. V šestých třídách 36 % žáků snídá doma pouze občas a 12 % žáků nesnídá doma vůbec. Z toho vyšlo najevo, že na pěti zkoumaných školách ze 14 bylo přes 50 % žáků bez jídla do devíti hodin ráno. Poté svačí ve škole 77 % žáků šestých tříd a jejich skladba byla hlavně bílé pečivo, salám a sladké pochutiny. Pouhých 22 % mělo každý den k svačině ovoce nebo zeleninu. 53 % žáků uvedlo, že se při výběru potravin někdy nechají ovlivnit reklamou. Dále 22 % žáků z druhých tříd a 38 % žáků ze šestých tříd neobědvá ve školní jídelně. Přes 80 % rodičů uvedlo, že nemají vůbec žádnou možnost podílet se na skladbě jídelníčku. [44]

## 12. ZÁVĚR

V teoretické části byly vysvětleny v jednotlivých kapitolách základní informace o výživě, o zdraví, a o složkách potravy. Dále jsem nastínila legislativu školního stravování a stravování ve školním prostředí. V neposlední řadě jsem popsala vliv rodiny a médií na vztah dětí a zdravé stravy, závislosti dětí na různé potraviny, obezitu u dětí. Na konci teoretické části jsem popsala, jak je možné zlepšit stravovací návyky dětí.

V praktické části jsem se snažila získat přehled o stravování žáků na ZŠ Jeremenkova. Pomocí dotazníku jsem se zajímala o to, jak se žáci stravují, jaké potraviny preferují, jaké naopak ne. Dále jsem se zajímala o jejich názor na školní jídelnu a v okrajově, jestli se zajímají o zdravé stravování a odkud informace o zdravém stravování získávají.

Jelikož skoro všechny hypotézy byly vyvráceny, předpokládám, že žáci ve škole nejsou natolik vzdělávání ve výživě, ačkoliv předmět výchova ke zdraví na druhém stupni je vyučován. Celkový dojem z dotazníku je, že by se výuka o zdravé výživě měla daleko více zařazovat i do jiných předmětů anebo pořádat projektové dny na kterých by se mohli podílet i rodiče, jelikož rodiče jsou spolu s médii nejhlavnějšími informátory o výživě. Existuje i plno programů, které nabízejí metodickou podporu k tomuto tématu, například Skutečně zdravá škola nebo Zdravá pětka.

### 13. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- [1] Machová, J., Kubátová, D., 2009: Výchova ke zdraví. Grada, Praha, 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- [2] Fraňková S., Pařízková, J., Malichová, E., 2013, Jídlo v životě dítěte a adolescenta, ISBN 978-80-346-2247-7, Karolinum, Praha
- [3] Nevoral a kol., 2003, Výživa v dětském věku, ISBN 80-86-022-93-5, Nakladatelství H&H, Praha
- [4] Diegl, Hans, Aileen Ludington a Peter Pribiš. Síla zdraví. Praha: Advent-Orion, 2006. Zdraví pro třetí tisíciletí. ISBN 80-7172-183-2.
- [5] Kuderová, L., 2005, Nauka o výživě, ISBN 80-7168-926-2, Fortuna, Praha
- [6] Srunecká, A., Jak přežít dobu jedovou?. Petrovice: ALMI, [2016]. ISBN 978-80-87494-21-9.
- [7] Strosserová, A., Spotřební koš dnes, výhody, problémy a nedostatky současné vyhlášky [online]. 2.9.2009 [cit. 2020-03-08]. Dostupné z: <https://www.jidelny.cz>
- [8] Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Vyhláška č.107/2005 Sb., O školním stravování, Databáze online [cit. 2020-03-08]. Dostupné na:  
[http://www.msmt.cz/uploads/vyhlaska\\_107\\_2005\\_Sb\\_ve\\_zneni\\_210\\_2017\\_Sb.pdf](http://www.msmt.cz/uploads/vyhlaska_107_2005_Sb_ve_zneni_210_2017_Sb.pdf)
- [9] Historie a současnost školních jídelen. Výživa dětí [online]. [cit. 2020-03-08]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/historie-a-soucasnost-skolnich-jidelen>
- [10] Státní zdravotní ústav, 2015: Rádce školní jídelny 2 - Objektivní vedení spotřebního koše. Databáze online [cit. 2020-03-08]. Dostupné na:  
<http://www.zdravaskolnijidelna.cz/publikace>
- [11] Ovoce do škol-informace o projektu [online]. [cit. 2020-03-09]. Dostupné z: <http://www.ovoceazeleninadoskol.cz/index.php?page=ovoce-do-skol>
- [12] Metodická příručka pro školy [online]. [cit. 2020-03-09]. Dostupné z: <https://www.szif.cz/cs/mleko-do-skol>
- [13] Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2004: Školský zákon. Databáze online [cit. 2020-03-09]. Dostupné na: [http://www.msmt.cz/uploads/skolsky\\_zakon.pdf](http://www.msmt.cz/uploads/skolsky_zakon.pdf)

- [14] O projektu [online]. [cit. 2020-03-09]. Dostupné z: <http://www.mlekodoskol.szif.cz/>
- [15] Kohout, Pavel, Jana Dostálová, Peter Szitányi, Natália Szitányi a Lucie Růžičková. Mléko-přítel nebo nepřítel: jak postupovat při nesnášenlivosti mléka. Praha: Forsapi, 2016. Stručné informace pro pacienty. ISBN 9788087250310.
- [16] Petrová, Jana. Vhodné nápoje ve školní jídelně. [online]. [cit. 2019-04-16]. Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1233>
- [17] Závislost na jídle ničí tělo i duši [online]. [cit. 2020-03-12]. Dostupné z: <https://www.zdravijakovasen.cz/dozvim-se/zavislost-na-jidle-nici-telo-i-dusi/>
- [18] Fialová, Jana. Výzkum vlivu reklamy na stravovací návyky dětí [online]. In: . [cit. 2020-03-13]. Dostupné z: <http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/36/36/texty/cze/fialova.pdf>
- [19] Zdravý životní styl: Zásady zdravého životního stylu [online]. [cit. 2020-03-18]. Dostupné z: <https://www.ikem.cz/cs/zdravy-zivotni-styl/a-3367/>
- [20] Nejedlá, Marie a kolektiv. Program Škola podporující zdraví: Učební texty [online]. [cit. 2020-03-18]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>
- [21] Studie Zdraví dětí 2016 [online]. [cit. 2020-03-18]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/zdravi-deti>
- [22] Zdraví pro všechny v 21. století [online]. [cit. 2020-03-18]. Dostupné z: [https://www.mzcr.cz/dokumenty/zdravi-pro-vsechny-v-stoleti\\_2461\\_1101\\_5.html](https://www.mzcr.cz/dokumenty/zdravi-pro-vsechny-v-stoleti_2461_1101_5.html)
- [23] Výživa ve výchově ke zdraví – výukový program pro pedagogy [online]. [cit. 2020-03-20]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/vyziva-ve-vychove-ke-zdravi-vyukovy-program-pro-pedagogy>
- [24] Jak zlepšit výživu ve školách [online]. [cit. 2020-03-20]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/jak-zlepsit-vyzivu-ve-skolach/>
- [25] Kunová, Václava. Zdravá výživa. Praha: Grada, 2004. Zdraví & životní styl. ISBN 80-247-0736-5.
- [26] Zdravá výživa pro děti. PharmDr. Margit Slimáková-specialistka na zdravotní prevenci a výživu [online]. 1.7.2013 [cit. 2020-04-18]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/vyziva-deti/>

- [27] Výživa dětí: Jak a co by měly jíst podle svého věku? Moje zdraví [online]. 1.7.2013 [cit. 2020-04-18]. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/zdravi-deti/vyziva-deti-jak-a-co-by-mely-jist-podle-sveho-veku-4041.html>
- [28] Pyramida výživy pro děti. Krajská hygienická stanice Středočeského kraje se sídlem v Praze [online]. 1.7.2013 [cit. 2020-04-18]. Dostupné z: [http://www.khsstc.cz/dokumenty/pyramida-vyzivy-pro-deti-4126\\_4126\\_86\\_1.html](http://www.khsstc.cz/dokumenty/pyramida-vyzivy-pro-deti-4126_4126_86_1.html)
- [29] Edukační portál-základní materiály. Metodický portál: inspirace a zkušenosti učitelů [online]. [cit. 2020-04-18]. Dostupné z: <https://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2>
- [30] Fandíme zdraví-jak si s pyramidou výživy sestavit jídelníček. Vím, co jím: Magazín pro zdravý životní styl [online]. 9. 2. 2017 [cit. 2020-04-18]. Dostupné z: [https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Fandime-zdravi---jak-si-s-pyramidou-vyzivy-sestavit-jidelnicek\\_\\_s10010x10185.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Fandime-zdravi---jak-si-s-pyramidou-vyzivy-sestavit-jidelnicek__s10010x10185.html)
- [31] Healthy Eating Plate. Harvard T.H. Chan: School of public health [online]. [cit. 2020-04-18]. Dostupné z: <https://www.hsph.har>
- [32] Kurs 4 - Hygienické požadavky na školní stravování: Kapitola 4.1 Požadavky na školní stravování. KHS Královéhradeckého kraje [online]. [cit. 2020-04-18]. Dostupné z: [http://www.khshk.cz/e-learning/kurs4/kapitola\\_41\\_poadavky\\_na\\_koln\\_stravovn.html](http://www.khshk.cz/e-learning/kurs4/kapitola_41_poadavky_na_koln_stravovn.html)
- [33] Zdravá školní jídelna [online]. [cit. 2020-04-18]. Dostupné z: <https://www.zdravaskolnijidelna.cz>
- [34] Obědy pro děti [online]. [cit. 2020-04-18]. Dostupné z: <https://www.obedyprodeti.cz>
- [35] Kotulán, Jaroslav. Zdravotní nauky pro pedagogy. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5763-0.
- [36] Nejčastější stravovací zlovyky dětí. Kamevéda: Univerzita rodičovství [online]. [cit. 2020-04-19]. Dostupné z: <https://www.kameveda.com/cs/vyziva/zdrava-vyziva/496-nejcastejsi-stravovaci-zlovyky-deti>
- [37] Mandžuková, Jarmila. Výživa dětí chutně, pestře, moderně. Benešov: Start, 2010. ISBN 978-80-86231-50-1.

[38] Průměrný Čech trpí mírnou nadváhou. Český statistický úřad [online]. 2018 [cit. 2020-04-19]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/prumerny-cech-trpi-mirnou-nadvahou>

[39] Povolujeme opasky. Česko v datech [online]. 2018 [cit. 2020-04-19]. Dostupné z: <https://www.ceskovdatech.cz/clanek/85-povolujeme-opasky-cechu-s-nadvahou-vyrazne-pribyva>

[40] Ministerstvo zdravotnictví zveřejnilo projekty podpořené v rámci Národního programu zdraví pro rok 2019. Revue pro sociální politiku a výzkum [online]. 2019 [cit. 2020-04-19]. Dostupné z: <https://socialnipolitika.eu/2019/02/ministerstvo-zdravotnictvi-zverejnilo-podporene-projekty-narodniho-programu-zdravi-podpora-zdravi-pro-rok-2019>  
Začátek formuláře

[41] Projekt Zdraví dětem [online]. [cit. 2020-04-19]. Dostupné z: <https://www.projektzdravidetem.cz>

[42] Vlastnosti školních obědů důležité pro občany v ČR. Státní zdravotní ústav [online]. 2017 [cit. 2020-04-19]. Dostupné z: <http://szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/vlastnosti-skolnich-obedu-dulezite-pro-obcany-v-cr?highlightWords=%C5%A1koln%C3%AD+stravov%C3%A1n%C3%AD>

[43] viscojis.cz/teens [online]. [cit. 2020-04-20]. Dostupné z: <http://www.viscojis.cz/teens>

[44] Co chutná školákům [online]. [cit. 2020-04-23]. Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=330>

## **14. SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK**

Obrázek 1: Vliv determinantů na zdraví

Obrázek 2: Česká potravinová pyramida

Obrázek 3: Healthy eating plate

Obrázek 4: Pyramida výživy pro děti

Tabulka 1: Výživové normy pro školní stravování

Tabulka 2: Požadavky na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních

Tabulka 3: Pohybová aktivita žáků

Tabulka 4: Pohybová aktivita dívek a chlapců

Tabulka 5: Myslíš si, že jíš zdravě?

Tabulka 6: Myslíš si, že jíš zdravě?-dívkky a chlapci

Tabulka 7: Snídáš

Tabulka 8: Snídáš?-dívkky a chlapci

Tabulka 9: Kolikrát týdně snídáš?

Tabulka 10: Kolikrát týdně snídáš?-dívkky a chlapci

Tabulka 11: Nejčastější snídaně

Tabulka 12: Nejčastější snídaně-dívkky a chlapci

Tabulka 13: Kolikrát týdně svačíš?

Tabulka 14: Kolikrát týdně svačíš?-dívkky a chlapci

Tabulka 15: Pravidelnost pití

Tabulka 16: Pravidelnost pití-dívkky a chlapci

Tabulka 17: Co a jak často piji

Tabulka 18: Co a jak často piji-procenta

Tabulka 19: Co a jak často piji-dívkky

Tabulka 20: Co a jak často piji-chlapci

Tabulka 21: Mytí rukou

Tabulka 22: Mytí rukou-dívky a chlapci

Tabulka 23: Kolikrát týdně obědváš?

Tabulka 24: Kolikrát týdně obědváš?-dívky a chlapci

Tabulka 25: Jíš ovoce každý den?

Tabulka 26: Jíš ovoce každý den?-dívky a chlapci

Tabulka 27: nejoblíbenější ovoce

Tabulka 28: Nejméně oblíbené ovoce

Tabulka 29: Jíš zeleninu každý den?

Tabulka 30: Jíš zeleninu každý den?-dívky a chlapci

Tabulka 31: Nejoblíbenější zelenina

Tabulka 32: Nejméně oblíbená zelenina

Tabulka 33: Čeho sníš víc? Ovoce x zelenina-dívky a chlapci

Tabulka 34: Kolikrát týdně večeříš?

Tabulka 35: Kolikrát týdně večeříš?-dívky a chlapci

Tabulka 36: Navštěvování školní jídelny

Tabulky 37-40: souhrn odpovědi-školní jídelna

Tabulka 41: Konzumace uvedených potravin

Tabulka 42: Konzumace uvedených potravin-procentuálně

Tabulka 43: Konzumace uvedených potravin-dívky

Tabulka 44: Konzumace uvedených potravin-chlapci

Tabulka 45: Mléko do škol

Tabulka 46: Mléko do škol-dívky a chlapci

Tabulka 47: Ovoce a zelenina do škol

Tabulka 48: Ovoce a zelenina do škol-dívky a chlapci



Tabulka 49: Konzumace produktů z projektu

Tabulka 50: Konzumace produktů z projektu

Tabulka 51: Zajímám se o zdravou výživu

Tabulka 52: Zajímám se o zdravou výživu-dívky a chlapci

Tabulka 53: Získávání informací o zdravé výživě

Tabulka 54: Získávání informací o zdravé výživě-dívky a chlapci

Tabulka 55: Zkusil/a jsem se stravovat zdravěji

Tabulka 56: Zkusil/a jsem se stravovat zdravěji-dívky a chlapci

Graf 1: Pohybová aktivita žáků

Graf 2: Pohybová aktivita dívky a chlapci

Graf 3: Myslíš si, že jíš zdravě?

Graf 4: Myslíš si, že jíš zdravě?-dívky a chlapci

Graf 5: Snídáš?

Graf 6: Snídáš?-dívky a chlapci

Graf 7: Kolikrát týdně snídáš?

Graf 8: Kolikrát týdně snídáš?-dívky a chlapci

Graf 9: Nejčastější snídaně

Graf 10: Nejčastější snídaně-dívky a chlapci

Graf 11: Kolikrát týdně svačíš?

Graf 12: Kolikrát týdně svačíš?-dívky a chlapci

Graf 13: Pravidelnost pití

Graf 14: Pravidelnost pití-dívky a chlapci

Graf 15: Co a jak často piji

Graf 16: Co a jak často piji-dívky

Graf 17: Co a jak často piji-chlapci

Graf 18: Mytí rukou

Graf 19: Mytí rukou-dívky a chlapci

Graf 20: Kolikrát týdně obědváš?

Graf 21: Kolikrát týdně obědváš?-dívky a chlapci

Graf 22: Jíš ovoce každý den?

Graf 23: Jíš ovoce každý den?-dívky a chlapci

Graf 24: Nejoblíbenější ovoce

Graf 25: Nejoblíbenější ovoce-dívky a chlapci

Graf 26: Nejméně oblíbené ovoce

Graf 27: Nejméně oblíbené ovoce-dívky a chlapci

Graf 28: Jíš zeleninu každý den?

Graf 29: Jíš zeleninu každý den?-dívky a chlapci

Graf 30: Nejoblíbenější zelenina

Graf 31: nejoblíbenější zelenina-dívky a chlapci

Graf 32: Nejméně oblíbená zelenina

Graf 33: Nejméně oblíbená zelenina-dívky a chlapci

Graf 34: Čeho sníš víc? Ovoce x zelenina

Graf 35: Čeho sníš víc? Ovoce x zelenina-dívky a chlapci

Graf 36: Kolikrát týdně večeříš?

Graf 37: Kolikrát týdně večeříš?-dívky a chlapci

Graf 38: Navštěvování školní jídelny

Graf 39: Navštěvování školní jídelny-dívky a chlapci

Graf 40: školní jídelna

Graf 41: Školní jídelna-dívky

Graf 42: Školní jídelna-chlapci

Graf 43: Konzumace uvedených potravin

Graf 44: Konzumace uvedených potravin-dívky  
Graf 45: Konzumace uvedených potravin-chlapci  
Graf 46: Mléko do škol  
Graf 47: Mléko do škol-dívky a chlapci  
Graf 48: Ovoce a zelenina do škol  
Graf 49: Ovoce a zelenina do škol-dívky a chlapci  
Graf 50: Konzumace produktů z projektu  
Graf 51: Konzumace produktů z projektu  
Graf 52: Zajímám se o zdravou výživu  
Graf 53: Zajímám se o zdravou výživu-dívky a chlapci  
Graf 54: Získávání informací o zdravé výživě  
Graf 55: Získávání informací o zdravé výživě-dívky a chlapci  
Graf 56: Zkusil/a jsem se stravovat zdravěji  
Graf 57: Zkusil/a jsem se stravovat zdravěji-dívky a chlapci

# 15. PŘÍLOHY

## Dotazník o stravování žáků základních škol

Milá žákyně, milý žáku,  
dovoluji si tě požádat o vyplnění mého dotazníku k mé bakalářské práci na téma *Stravovací návyky žáků základních škol, jejíž cílem je ukázat, jak moc se žáci zdravě stravují, jejich spokojenost ve školních jídelnách a jaké je jejich povědomí o zdravém stravování. Vyplnění dotazníku ti nezabere ani jednu vyučující hodinu. Prosím odpovídej pravdivě. Dotazník je anonymní.*

Děkuji za spolupráci  
Monika Třeštková  
studentka Pedagogické fakulty,  
Univerzity Karlovy v Praze

Věk:  
Chlapec/ dívka  
Váha:  
Výška:

Kolikrát týdně strávíš pohybovou aktivitou? (započítej tělesnou výchovu, tělovýchovné a sportovní kroužky, sportovní tréninky, ale také volnočasové aktivity, jako například hraní fotbalu s kamarády, jízda na kole, tancování, posilování, plavání a jiné...)?

Přibližně \_\_\_\_\_ hodin.

1. Myslíš si, že jíš zdravě?

- a, určitě ne
- b, spíše ne
- c, nevím
- d, spíše ano
- e, určitě ano

2. A Snídáš?

- a, ano snídám

b, pouze o víkendu

c, vůbec

2. B Pokud snídáš, uveď kolikrát týdně (včetně víkendů) a co nejčastěji snídáš.

Snídám \_\_\_\_\_ krát v týdnu.

Nejčastěji snídám \_\_\_\_\_.

3. Uveď, kolikrát v týdnu svačíš (včetně víkendů).

Svačím \_\_\_\_\_ krát týdně.

4. Jak pravidelně přes den piješ?

a, většinou piji pravidelně, alespoň jednou za 2 hodiny, anebo častěji

b, většinou piji pravidelně, alespoň jednou za 3 hodiny

c, většinou piji nepravidelně, obvykle nepiji déle než 3 hodiny

5. Zakřížkuj  políčko, které nejlépe vystihuje kolik dní v týdnu piješ následující tekutiny/nápoje:

	Nikdy, či pouze výjimečně	1-2x týdně	3-5x týdně	6-7x týdně
Voda z vodovodu nebo balená neperlivá voda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perlivá voda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mléko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ovocný/bylinný čaj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čerstvě vymačkaná ovocná šťáva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ovocné džusy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Černý čaj	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Colové nápoje (př. Coca-cola, Fanta, Kofola, tonic, malinovka...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energetické nápoje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Myješ si před jídlem ruce?

- a, Ano, vždy  
b, ano, většinou si myji ruce před jídlem  
c, před jídlem si ruce myji výjimečně  
d, ne, ruce si před jídlem nemyji

7. Uveď, kolikrát v týdnu obědváš (včetně víkendu).

Obědvám přibližně \_\_\_\_\_ krát týdně.

8. A Jíš ovoce každý den?

- a, ano  
b, ne

8. B Uveď, jaké ovoce jíš nejraději a nejméně rád/a.

Nejraději jím \_\_\_\_\_.

Nejméně rád/a jím \_\_\_\_\_.

9. A Jíš zeleninu každý den?

- a, ano  
ne, ne

9. B Uveď, jakou zeleninu jíš nejraději a nejméně rád/a.

Nejraději jím \_\_\_\_\_.

Nejméně rád jím \_\_\_\_\_.

10. Čeho sníš průměrně přes den víc, ovoce nebo zeleniny (včetně zeleniny vařené)?

- a, sním víc ovoce  
b, sním víc zeleniny  
c, sním stejně ovoce i zeleniny  
d, nejím ovoce a zeleninu

11. Uveď, kolikrát týdně večeříš (včetně víkendu).

Večeřím přibližně \_\_\_\_\_ krát v týdnu.

12. Zakroužkuj odpověď, která vystihuje školní jídelnu, kterou navštěvuješ.

a, jídlo v jídelně mi chutná	ANO	NE
b, každý den mám na výběr ze dvou hlavních jídel	ANO	NE
c, v jídelně vaří zdravá jídla	ANO	NE
d, každý den je na výběr i bezmasé jídlo	ANO	NE
e, každý den si mohu vzít ovoce nebo zeleninu	ANO	NE
f, jsem spokojený/á s prostředím školní jídelny	ANO	NE

13. Zakřížkuj  políčko, které vystihuje kolik dní v týdnu konzumuješ následující potraviny:

	Nikdy, či pouze výjimečně	1-2x týdně	3-5x týdně	6-7x týdně
Obiloviny (pečivo, těstoviny, popcorn, rýže aj.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Čerstvá zelenina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Technologicky upravená zelenina (dušená, vařená, pečená, zavařená aj.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Čerstvé ovoce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mléčné výrobky (jogurt, sýr, tvaroh aj.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maso a masné výrobky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luštěniny (čočka, hrách, sója, fazole aj.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vejce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryby	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uzeniny (sálám, párek aj.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chipsy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sladké pečivo a sladkosti (čokoláda, sušenky aj.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Smažené pokrmy (řízek, hranolky, bramborák aj.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. A Naše škola je zapojena do projektu MLÉKO DO ŠKOL

- a, ano  
b, ne

14. B Pokud ano, konzumuješ tyto mléčné výrobky, které jsou díky projektu dotované nebo dostupné za nižší cenu?

- a, pokaždé ano  
b, spíše ano  
c, výjimečně  
d, nikdy

15. A Naše škola je zapojena do projektu OVOCE DO ŠKOL

- a, ano
- b, ne

15. B Pokud ano, konzumuješ ovoce a zeleninu, které díky projektu dostáváte?

- a, pokaždé ano
- b, spíše ano
- c, výjimečně
- d, nikdy

16. Zajímáš se o zdravou výživu?

- a, ano
- b, ne

17. Nejvíce informací o zdravé výživě jsem získal/získávám od:

- a, rodičů
- b, učitelů
- c, kamarádů/spolužáků
- d, médií (časopisy, TV, internet aj.)

18. Zkoušel jsi někdy změnit svůj jídelníček, za účelem stravovat se zdravěji?

- a, ano
- b, ne

KOČÍ Jana. Vztah stravovacích návyků a znalostí o výživě u žáků devátého ročníku základních škol a návrh nutričního edukačního programu. Praha, 2019. Disertační práce. Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Marádová Eva.

URBIŠOVÁ Amálie. Výživové zvyklosti a stravovací preference žáků základních škol. Brno 2017. Diplomová práce. Mendelova univerzita v Brně. Agronomická fakulta. Vedoucí práce Jůzl Miroslav.