

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2012

Lucie Šmídová

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta

katedra pedagogiky

IMPLEMENTACE VÝUKY O ZDRAVÉ VÝŽIVĚ JAKO
MOŽNOST OVLIVNĚNÍ STRAVOVACÍCH NÁVÝKŮ DĚTÍ
NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

IMPLEMENTATION OF NUTRITION EDUCATION AS
AN OPPORTUNITY TO INFLUENCE CHILDREN'S EATING
HABITS IN PRIMARY SCHOOL

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Eva Marádová, Csc.

Autor diplomové práce: Lucie Šmídová

Studijní obor: učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Forma studia: prezenční

Diplomová práce dokončena: červen 2012

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

V Praze dne:

Podpis:

Za laskavé a vstřícné vedení, odborné konzultace a pomoc velmi děkuji
vedoucí diplomové práce PaedDr. Evě Marádové, Csc.

ABSTRAKT

Práce je zaměřena na problematiku správné výživy a možnosti pozitivního ovlivňování stravovacích návyků dětí mladšího školního věku. Teoretická část práce se zabývá výživou dětí, správným složením stravy, vhodným jídelníčkem, nutričními návyky a jejich formováním a chybami ve výživě.

Další část je zaměřena na vzdělávání dětí prvního stupně základní školy, oblast zdravé výživy v Rámcovém vzdělávacím programu a výchovu ke zdraví v provozu školy a jejím začlenění do vyučování. Dále jsou zde popsány některé, v praxi již fungující, projekty podporující zdravé stravovací návyky.

V praktické části jsou zpracovány údaje o stravovacích návycích dětí mladšího školního věku získané dotazníkovou metodou. Výsledná data jsou zpracována do grafů a doplněna komentářem. V poslední části je vypracován návrh vlastního projektu podporujícího správné nutriční návyky dětí.

Klíčová slova: zdravá výživa, výživa dětí, stravovací návyky, výchova ke zdraví, 1. stupeň základní školy

ABSTRACT

This thesis is focused on healthy nutrition and the possibility of influencing the eating habits of pupils at primary school. The first chapter of the theoretical part deals with nutrition of children, proper diet composition, nutritional habits and their formation and also mistakes in nutrition.

The second chapter focuses on the education of children of primary school, the area of healthy nutrition in the Core curriculum and health education in the school and its integration into teaching. It continues describing projects which are already operating and promoting healthy eating habits.

The practical part presents data on the eating habits of pupils acquired by questionnaire method. The resulting data is processed into graphs with added comments. The last part includes a draft of an own project which supports proper nutritional habits of children.

Keywords: healthy nutrition, children's nutrition, eating habits, education to health, primary school

OBSAH

ÚVOD.....	7
I TEORETICKÁ ČÁST	8
1 VÝŽIVA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	9
1.1 SPRÁVNÁ VÝŽIVA	9
1.2 SPRÁVNÉ SLOŽENÍ STRAVY DĚTÍ, VHODNÝ JÍDELNÍČEK.....	12
1.3 NUTRIČNÍ NÁVYKY A JEJICH FORMOVÁNÍ	15
1.3.1 VLIVY PŮSOBÍCÍ NA VÝŽIVU ČLOVĚKA.....	16
1.3.2 CHUŤ JÍDLA, VÝBĚROVOST POTRAVIN.....	17
1.3.3 NUTRIČNÍ AVERZE A PREFERENCE.....	18
1.4 CHYBY VE VÝŽIVĚ, MOŽNÉ PROBLÉMY A ÚSKALÍ	20
2 VZDĚLÁVÁNÍ ŽÁKŮ NA PRVNÍM STUPNI ZŠ	25
2.1 OBLAST ZDRAVÉ VÝŽIVY V RÁMCOVÉM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU	26
2.2 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ V PROVOZU ŠKOLY A JEJÍ ZAČLENĚNÍ DO VYUČOVÁNÍ.....	28
2.3 PROJEKT „OVOCE DO ŠKOL“	30
2.4 PROJEKT „ŠKOLNÍ MLÉKO“ - „MLÉKO DO ŠKOL“	32
II PRAKTICKÁ ČÁST	35
3 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ O STRAVOVÁNÍ ŽÁKŮ 4. A 5. TŘÍD ZŠ	36
3.1 PŘEDSTAVENÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ, CÍLE, HYPOTÉZY.....	36
3.2 POPIS DOTAZNÍKU, CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU, PRŮBĚH VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	37
3.3 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	38
3.4 ZÁVĚRY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	48
4 PROJEKT PODPORUJÍCÍ ZDRAVOU VÝŽIVU U DĚTÍ.....	51
4.1 PŘEDSTAVENÍ PROJEKTU	51
4.2 NÁVRH PROJEKTU K TÉMATU ZDRAVÉ VÝŽIVY	53
ZÁVĚR	61
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INTERNETOVÝCH ZDROJŮ.....	62
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	65
SEZNAM PŘÍLOH.....	67

ÚVOD

Každé malé dítě přichází na svět s určitými vrozenými dispozicemi jak pro psychologický vývoj, tak pro fyzický. Důležitou roli při formování osobnosti dítěte hrají rodiče a jejich výchova. Dalším důležitým činitelem při edukaci žáků a možnosti formování jejich návyků je škola. Vzhledem k tomu, že děti tráví mnoho času právě zde a většina z nich se stravuje ve školních jídelnách, vzniká určitý předpoklad ovlivnění jejich stravovacích návyků. Správná výživa je pro vývoj dítěte velmi důležitá a získání požadovaných návyků právě v tomto období ovlivňuje jedince v dalších etapách jeho života.

Cílem diplomové práce je zpracovat informace o správné výživě a stravovacích návycích dětí mladšího školního věku, popsat a analyzovat informace o začlenění výchovy ke zdraví v dokumentech pro základní školství (kurikulum, Rámcový vzdělávací program) a zmapovat a popsat některé v praxi již fungující projekty navádějící ke správné výživě. Dále vlastním výzkumným šetřením zjistit způsob stravování vybrané skupiny žáků a navrhnout projekt, který by tyto návyky mohl podporovat.

Diplomová práce je rozdělena do čtyř kapitol. V prvních dvou jsou uvedena teoretická východiska a v další části je zpracováno výzkumné šetření a popsán návrh výukového projektu.

V první části jsou zpracovány informace o zdravé výživě obecně a rozpracováno téma nutričních návyků a možností jejich formování konkrétně pro děti na prvním stupni základní školy. V této části je také charakterizována problematika možných chyb ve výživě a jejich následků. Jsou zde popsána témata, jako je obezita, mentální anorexie či bulimie. Ve druhé kapitole je analyzován Rámcový vzdělávací program se zaměřením na zdravou výživu a její aplikace ve vzdělávací oblasti výchovy ke zdraví. V praktické části je zpracováno výzkumné šetření, které se zabývá stravovacími návyky žáků. Na závěr je vypracován návrh projektu, který se snaží o podporu výchovy žáků v oblasti správné výživy a správných stravovacích návyků.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VÝŽIVA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

1.1 Správná výživa

V poslední době se o problematice výživy dozvídáme, jak prostřednictvím televize, rádia, internetu, tak také např. díky reklamním plakátům, letákům apod., které nás vybízí ke zdravému stravování. Správná výživa je důležitá pro všechny věkové kategorie, ale v případě dětí obzvlášť. To, jaké návyky si děti ponесou z dětství, je ovlivní v dalších etapách jejich života. V této části mé práce budu tedy pojednávat o správné výživě obecně i speciálně pro mladší školní věk.

Pod pojmem zdravý/á můžeme rozumět stav člověka, jež netrpí žádnou nemocí a je mu tedy umožněna plná fyzická a psychická aktivita a vede jej k pocitu spokojenosti a blaha. Pokud chce být jedinec zdravý, je nutné, aby si zajistil také dostatečnou a správnou výživu. Lidskou výživou se rozumí zajištění živin, které jsou potřebné pro udržení plné výkonnosti všech životních a pracovních funkcí, zdraví, růstu a rozmnožování. Zkoumání výživy a podmínek pro její naplňování je ovlivněno aspekty fyziologickými, psychosociálními a filozofickými. Pojem výživa můžeme chápat ze dvou základních hledisek, a to za prvé naplňování materiálních a funkčních nároků organismu a za druhé pak také samotný proces, který vede k zajišťování požadovaného výsledku. První hledisko obsahuje proces dodávání energie potřebné pro získávání tepla a pro průběh životních procesů a dodávání hmoty, kterou potřebujeme pro výstavbu těla (obnova organismu, ochrana organismu před nepříznivým prostředím, výstavba tkání, tvorba nových organismů), (Pánek, 2002).

„Pod pojmem výživa je zahrnuto zajišťování veškerých materiálních a funkčních nároků organismu k udržení růstu, zdraví a výkonnosti. Zároveň označuje proces, který k tomuto výsledku vede.“ (Marádová, 2005, str. 14)

O problematiku zdraví a tedy i zdravé výživy se zajímali lidé odedávna. Výživa se v průběhu času stala vědeckým oborem, o jehož vzniku můžeme hovořit ke konci 18. století. První poznatky však můžeme čerpat z doby dávno před tím, a to již v roce 460 – 380 před Kristem, kdy žil známý řecký lékař Hippokrates, který se o problematiku zdraví a vý-

živy zajímal. Avšak až ve 20. století se začaly o tuto záležitost zajímat také státní instituce (Blatná a kol., 2005) .

„Zajištění správné a postačující výživy nejen v zájmu určité osoby, ale i rodiny, obce, státu a lidstva. Soubor opatření vedoucích k tomuto cíli se nazývá výživová politika.“ (Pánek, 2002, str. 13) Výživová politika v sobě zahrnuje kontrolu školního stravování, stanovování doporučených denních dávek, hygienické směrnice, bezpečnost potravin v České republice (ČR) atd. Jak bylo uvedeno, výživou se rozumí zajištění živin pro organismus. Tyto živiny se dají rozdělit na hlavní (tzv. makronutrienty), k nimž patří proteiny (bílkoviny), sacharidy (cukry) a lipidy (tuky). Do skupiny mikronutrientů patří vitaminy, minerály a stopové prvky, které si tělo samo nevytváří a tudíž je musíme přijímat s potravinami. Další skupinu tvoří některé sensorické látky, jejichž hlavní funkcí je zvýšení sensorické jakosti jídla, čímž je dále ovlivněna intenzita trávení a vstřebávání a tím zlepšování využitelnosti živin. Sem řadíme např. organické kyseliny (citronová nebo vinná). Poslední skupinou jsou složky ovlivňující mikroflóru, ke kterým patří probiotika – živá kultura bakterií či prebiotika - složené sacharidy (Pánek, 2002).

Jak jsem se již zmínila výše, mezi hlavní živiny patří proteiny, tedy bílkoviny. Jsou nepostradatelnou součástí naší stravy a zároveň hlavním zdrojem dusíku. *„Do organismu přinášejí hmotu, která je nezbytná k výstavbě a obnově tkání.“* (Blatná, 2005, str. 7). Jedná se o řetězce různě propojených aminokyselin, které můžeme rozdělit na esenciální (nezbytné) a neesenciální. Esenciální aminokyseliny si nedovede člověk „vyrobit“ sám, proto je nutný jejich příjem v potravinách. Mezi tyto patří: leucitin, isoleucitin, methionin, lysin, tryptofan, theronin, valin, fenylanin a pouze pro děti esenciální je i histidin. K rozkladu bílkovin na aminokyseliny dochází při procesu trávení působením enzymů. Proteiny dělíme podle různých hledisek. Jedním z nich je dělení dle jejich původu, a to na živočišné a rostlinné. Podle jejich výživového hlediska můžeme bílkoviny kategorizovat na plnohodnotné – ty obsahují všechny esenciální aminokyseliny (např. vaječné bílkoviny); téměř plnohodnotné – u těchto jsou některé esenciální aminokyseliny lehce nedostatkové (např. svalový protein); neplnohodnotné – v tomto případě jsou esenciální aminokyseliny nedostatkové (např. bílkoviny rostlinné). Poslední rozdělení, které uvádím je dle jejich struktury. Hovoříme o proteinech jednoduchých a složených (konjugovaných), (Blatná, 2005).

Dalšími ze tří základních a nepostradatelných složek živin jsou lipidy, tedy tuky. Mezi funkce, které tuky v těle mají, patří: dodávání energie do organismu; zjemňování stravy; přivádění nezbytných látek jako esenciálních mastných kyselin, vitamínů rozpustných v tucích, sterolů apod.; vyvolávání pocitu sytosti; při tepelném zpracovávání dodávání pokrmům typické chuti a vůně. „*Nejdůležitější složkou tuků jsou mastné kyseliny, na jejichž složení závisí vliv tuků na zdraví.*“ (Blatná, 2005, str. 8) Tuků můžeme dělit z hlediska výživy. V tabulce uvádím rozdělení tuků uvedené v knize autora Pánka (2002).

Rozdělení tuků podle:			
Suroviny, z níž jsou získané	Konzistence	Výskytu	Obsahu v potravinách
Živočišné	Kapalné	Zjevné	Vysoký
Rostlinné	Tuhé	Skryté	Nízký

Tab. č. 1 – podle Pánka (2002, str. 77 - 79)

Třetí základní živinou jsou sacharidy, které řadíme mezi chemické látky, jejichž základ vytváří tzv. cukerné jednotky. Počet cukerných jednotek je výchozí pro dělení sacharidů, podle tohoto počtu je dělíme na: monosacharidy, oligosacharidy, polysacharidy a složené sacharidy. Mezi monosacharidy patří např. glukóza, tedy cukr hroznový a fruktóza, tedy cukr ovocný. Tyto cukry obsahují pouze jednu cukernou jednotku, jak nám již naznačuje předpona mono. Oligosacharidy mají dvě až deset stejných či různých monosacharidů. Do této kategorie patří např. sacharóza, tedy řepný cukr; laktóza, tedy mléčný cukr; luštěninové sacharidy, tedy rafinóza, stachyóza, verbaskóza a další. Cukry, které obsahují více než deset monosacharidů nazýváme polysacharidy, sem patří např. škrob, pektin, inulin, celulóza aj. Poslední skupinou, která bývá také přiřazována k posledně zmiňovaným, patří složené (komplexní) sacharidy, které obsahují i jiné sloučeniny např. lipidy, proteiny aj. Sacharidy přinášejí člověku především energii, která když se však nespotřebuje, uloží se v těle ve formě tuku (Blatná, 2005).

Jaká je tedy správná (zdravá) výživa? V každém případě by se mělo jednat o potravinově pestrou, vyváženou stravu, která nám dodá dostatek všech látek, které naše tělo potřebuje. Potravinově pestrá strava obsahuje suroviny ze všech potravinových skupin, které rozdělujeme podle původu na živočišné, rostlinné, nerostné a nápoje (Blatná, 2005). Výživové nároky se v průběhu lidského života mění. Jiná je strava dětí, dospívajících, dospělých a starých osob. Kritériem pro rozdílné stravování může být také stupeň fyzické zátěže, pohlaví, zvyky a tradice, zdravotní stav, osobní přesvědčení apod. Při sestavování vhodné (správné, zdravé) stravy (výživy) vycházíme z potřeb živin pro jednotlivé skupiny osob, přičemž můžeme vycházet např. z výživových doporučených dávek. V poslední době se ale spíše zavádějí výživová doporučení, ke kterým patří např. omezení příjmu potravin na optimální množství, snížení podílu nasycených lipidů, méně solí, jíst pestrou stravu, omezení příjmu cukrů, zvýšení podílu ovoce a zeleniny v potravě, snížit příjem potravin obsahujících velké množství cholesterolu atd. a samozřejmě zvýšit výdej energie, tedy fyzickou aktivitu (Pánek, 2002).

1.2 Správné složení stravy dětí, vhodný jídelníček

„Jestliže se zaměříme na období dětství, potom je to proto, abychom mohli hledat vztahy mezi výživou a formováním osobnosti a cesty, kterými výživa může přispívat ke zdravému, harmonickému životu a uchování psychické a fyzické aktivity po celý životní běh“. (Fraňková, 2000, str. 10)

Vzhledem k tomu, že tato práce je zaměřena na výživu dětí v mladším školním věku, je třeba se zmínit konkrétně o výživě právě této věkové skupiny. Již embryo a plod přijímá skrze matku živiny a látky potřebné pro další vývoj a je tak na ní závislé. Tato závislost však nekončí ani po narození dítěte. V tomto období je dítě stále závislé na těch, kteří mu potravu (mateřské mléko, jeho náhradu) podávají. Postupem času se však osamostatňuje a je schopno částečně kontrolovat základní kvalitu a sensorické vlastnosti jídla. S tímto vším se začíná vyvíjet a prosazovat individualita dítěte, což znamená, že něco začíná mít rádo a něco odmítá. Dítě postupně získává více a více informací, ze kterých později čerpá a

díky nimž se u něj vytváří vlastní jídelníček, který je jistě závislý také na tom, co mu umožňuje jeho okolí. Je důležité, aby dospělí ovlivňovali stravování dětí, protože nedostatek nebo naopak nadbytek některých živin by mohl dlouhodobě ovlivnit zdravotní stav, tělesný i duševní vývoj dítěte. Největší význam má výživa v období růstu a vývoje, a proto je období dětství z hlediska složení potravy nejdůležitější (Fraňková, 2000). V České republice je tradice vydávání oficiálních výživových doporučení, které jsou pak výchozí pro určení Výživových doporučených dávek (VDD). Tyto hodnoty jsou rozděleny do skupin např. podle věku, pohlaví, fyziologické a tělesné zátěže, zdravotního stavu atd. (Blattná, 2005). Z těchto tabulek pak plynou např. doporučení poměru proteinů, sacharidů a lipidů ve stravě dětí. V ČR, oproti jiným zemím Evropské unie (EU), je stále doporučován vysoký příjem bílkovin (60 g/den). V EU je toto doporučení pouze 24 g/den. Trend snižování se však začíná pomalu prosazovat i v ČR. Také snižování příjmu cukru je v každém případě žádoucí. Dle Světové zdravotnické organizace (WHO) by tento příjem neměl přesahovat 10 % z celkového příjmu. Doporučované dávky jednotlivých živin pro děti ve věku od 7 – 9 let: bílkoviny – asi 12 až 13 %, sacharidy – 50 až 55 % a tuky méně než 30 %, což je bráno z doporučeného denního příjmu 1950 – 2050 kilokalorií (Fraňková, 2000).

Z údajů uvedených autorkou Blattnou (2005), která čerpala od kolektivu hygieniků výživy, jsem níže vypracovala tabulku výživových doporučených dávek. V publikaci uvedené údaje byly koordinovány státním zdravotním ústavem (SZÚ), a to MUDr. B. Turkem, CSc. a také kolektivem pediatriů v čele s MUDr. J. Nevoralem.

Vzhledem k zaměření své práce uvádím návrh výživových doporučených dávek pouze pro děti ve věku 1. stupně ZŠ.

Návrh výživových doporučených dávek						
Výživový faktor, jednotka	6 let		7 – 10 let		11 – 12 let	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Energie, MJ	5,9		7,4		9,2	8,4
Energie, kcal	1400		1800		2200	2000

Bílkoviny, g	35	45	55	53
Tuky, g	50	60	75	70
Kyselina linolová, g	7,5	8,0	9,0	8,5
Vápník, mg	900	1000	1100	1100
Hořčík, mg	100	250	350	300
Železo, mg	5	10	12	15
Jod, µg	100	140	180	180
Zinek, mg	6	11	12	10
Fosfor, mg	700	1100	1200	1200
Selen, µg	20	25	35	35
Vitamin A, mg	0,7	0,8	0,9	0,9
Vitamin D, µg	10 (letní měsíce)	5	5	5
Vitamin E, mg	7	10	12	10
Vitamin K, µg	15	30	50	60
Vitamin B ₁ , mg	1,0	1,1	1,2	1,1
Vitamin B ₂ , mg	1,1	1,2	1,7	1,6
Niacin, mg	12	13	17	15
Vitamin B ₆ , ng	1,1	1,2	1,6	1,5
Kyselina listová, µg	75	100	400	400
Vitamin B ₁₂ , µg	1,0	1,8	2,0	2,0
Vitamin C, mg	65	65	90	90

Tab. č. 2 – Výživové doporučení dávek pro děti ve věku od 6 do 12 let- podle Blattné (2005)

Z výše uvedených informací by se mělo vycházet při sestavování vhodného jídelníčku pro děti. Vždy bychom měli dbát na to, aby děti jedly pravidelně, nejlépe 5x denně. Jídelníček by měl obsahovat snídani, svačinu, oběd, svačinu a večeři. Důležitý je také pitný režim, přičemž nejvhodnějšími nápoji jsou mléčné nápoje a voda. U dětí se v důsledku ranního spěchu do školy často stává, že nesnídají nebo snídají ne příliš vhodná jídla a na pitný režim zapomínají. Přitom však nedostatek tekutin může vést k tzv. „hemokoncentraci“, což znamená „zhuštění krve“, které může mít u dětí za následek únavu, bolesti hlavy, nepozornost atd. Proto je třeba dbát na dodržování pitného režimu, a to nejen u snídaně, ale také v průběhu celého dne a tedy i vyučování. Na tuto problematiku jsem se proto zaměřila ve svém výzkumném šetření, kde bylo mým cílem zjistit, jak se děti stravují. Ve školním stravování je stále často zařazováno maso vepřové a hovězí, máslo a přeslazené nápoje, a to namísto masa drůbežího, vhodných mléčných výrobků, ovoce a zeleniny. Děti by se měly vyvarovat jídel nebo alespoň minimalizovat příjem jídel typu hamburger, uzenin, brambůrky, sladkosti a slazených nápojů. Strava by měla obsahovat hodně ovoce, zeleniny a mléčných výrobků pro dostatečný přísun vitamínů a minerálů nezbytných pro jejich správný růst a vývoj (Blatná, 2005).

Výživovým doporučením odpovídá například tento jednodenní jídelníček. **Snídane** - kaše z ovesných vloček, kakao; **1. svačina** - celozrnný chléb se sýrovou pomazánkou, banán, neslazená ovocná šťáva; **oběd** – rajčatová polévka, pečené rybí filé se sýrem, brambory vařené, hlávkový salát s jednoduchou zálivkou, čaj; **2. svačina** – jogurt, jablko, minerálka; **večeře** - vaječný salát se zeleninou, chléb, čaj (Sedláčková, 1993).

1.3 Nutriční návyky a jejich formování

To, jaký člověk je, jaké má zvyky, zlozvyky, co umí či neumí, si přináší každý ze svého dětství. Také nutriční návyky, tedy to, co jí, se učí jedinec již od útlého věku. Hlavního činitele přitom při ovlivňování této oblasti tvoří rodina, později pak škola, ale také např. masmédia „*Na přijatelnost a žádoucnost některých pokrmů mají vliv i jiné sociální vlivy, jako je výchova. Některé pokrmy (u nás zvláště zeleninové a některé druhy masa)*

mají malé děti nerady a teprve působením rodičů a pedagogů si na ně zvyknou a začnou je postupně považovat za vhodné, dokonce i za příjemné.“ (Pánek, 2002, str. 21)

1.3.1 Vlivy působící na výživu člověka

Vlivy, které působí na výživu člověka, můžeme rozdělit na psychické, sociální a osobní (shoda s osobním přesvědčením).

Mezi psychické patří především smyslová (senzorická) jakost jídla. Všichni dobře víme, že jídlo, které hezky vypadá a ještě k tomu velmi dobře chutná, se bude jíst více než např. jídlo, které je plané a ještě k tomu nevalného vzhledu. Dalším z vlivů může být stále více se objevující stres. Existují dvě skupiny jedinců, a to ti, kteří když jsou „ve stresu“, nejedí téměř vůbec, nechutná jim, dokonce se jim jídlo protiví. Může dojít až k tzv. hypovitaminóze a dalším chorobám z malého přísunu živin. Druhá skupina naopak reaguje zvýšenou konzumací jídla, a to především sladkostí, snacků aj.

Mezi sociálními vlivy jsou již výše zmíněná rodina a škola, ale patří sem také status jídla jako společenské akce (např. svatba, křtiny, pohřeb aj.). Společenský status jídla mívá na výběr pokrmů značný vliv. Známe jídla, která dříve jedli jen bohatí a významní lidé (např. panovníci), kdy ti chudí, „obyčejní“ na jídlo neměli. (Pánek, 2002). Snad proto i dnes máme jídla sváteční tzv. „nedělní“ a jídla obyčejná, která se vaří běžně a spíše např. přes týden, jak to známe možná každý ze své vlastní zkušenosti. Přijatelnost jídla se také mění s věkem jedince. Máme jídla spíše typicky dětská, která se již v pozdějším věku víceméně eliminují (např. mléko a mléčné výrobky, dětské kašičky apod.). Naopak některá jiná jídla si lidé oblíbí až v dospělém věku (např. hořké nápoje). Dalším sociálním vlivem, o kterém bych se chtěla zmínit, je vliv regionu a země. V dnešní době je všeobecné známo, že existují jídla, která se konzumují typicky v jednotlivých zemích a dokonce je známe i v rámci jedné země, tzv. regionální pokrmy.

Do poslední oblasti faktorů, které mohou ovlivňovat výběr jídla, patří dle Pánka (2005) shoda s osobním přesvědčením, kde nejčastěji zahrnujeme vliv jisté životní filozofie či náboženství.

„V dětském věku se utvářejí stravovací zvyklosti, rozvíjí se obliba ve výběru různých potravin a pokrmů. To ovlivňuje stravování v dospělosti. Proto je v dětství důležitá nutričně vyvážená strava a dodržování pravidelnosti v jídlu.“ (Marádová, 2005, str. 155)

1.3.2 Chuť jídla, výběrovost potravin

Velmi důležitou roli při výběru potravy má také chuť jídla. Jak se vytváří chuť na jídlo u dětí? Na tento jev mají vliv vrozené dispozice jedince a velké množství aspektů z okolního prostředí, mezi něž patří např. rodiče nebo jiní dospělí, vrstevníci, sourozenci. Jeden z vlivů, který spolupůsobí při utváření chuti na jídlo, je časový faktor. V tomto případě se jedná o správné načasování zařazení nových druhů jídel, tedy ani příliš brzy, ale ani pozdě. *„... schopnost přijímat nová, nezvyklá jídla a vytvářet si k nim osobitý vztah se začíná utvářet v časově poměrně definovaném období.“* (Fraňková, 2000, str. 67) Období, které je podstatné z hlediska vývoje určité fyzické nebo psychické vlastnosti, se odborně nazývá „senzitivní vývojová perioda“. V případě chuti tedy „senzitivní perioda pro chuť“, kdy za důležité období se v tomto případě považuje 4 – 6 měsíců po narození. V této souvislosti upozorňuje autorka na možnost vzniku odporu k některým jídlům v pozdějším období, a to v souvislosti s příliš pozdním ukončováním kojení, či nepodáváním příkrmů. Tehdy může docházet k tomu, že pokud dítě přechází na rozmanitou stravu později (v důsledku toho, že matka stále „jen“ kojí), může se pak hůře naučit přijímat nová jídla a tím se také snižuje škála nutričních preferencí (oblib). „Senzitivní perioda pro texturu a konzistenci“ je obdobím, kdy by dítě mělo mezi 6. – 7. měsícem začít přijímat tužší potravu, ne pouze její tekutou formu, což má za následek možné problémy s přijímáním pevné stravy. V souvislosti s tímto se může u malých dětí projevit až „neofobie“, což je strach z nového, neznámého a může se tedy jednat i o jídlo. Hranici množství přijímaného jídla si kojenec řídí sám, pouze v případě, že není kojen, pak jeho matka. Existují doporučené postupy a dávky při podávání náhradního mléka.

V pozdějším věku řídí přísun množství a druhu jídla především rodiče, ale existují také názory, že děti si dokážou přísun kalorií řídit sami, avšak tyto teorie byly v posledních letech zpochybněny. Na druhou stranu některá novější pozorování ji naopak zase podporují. *„Dalo by se říci, že za normálních okolností, pokud je dítě zdravé a dospělý ho nenutí*

k většímu příjmu potravy a přejídání, pokud se mu nekupují tučné a sladké pamlsky, mělo by být skutečně schopné řídit svůj denní příjem ve shodě s potřebami“. (Fraňková, 2000, str. 71) Tento samoregulační proces, který vzniká zřejmě na genetickém základě, může narušit např. okolí dítěte, tedy rodina, škola atd.

Další otázkou, která je v oblasti správných návyků neméně důležitá, je výběrovost potravin. Vědci mnohokrát zkoumali, zda jsou lidé, v našem případě děti, schopni vybírat si instinktivně potraviny, které potřebuje jejich tělo. Dnes už je však známo, že někteří jedinci už od útlého věku preferují spíše bílkoviny a jiní zase např. sladká jídla. Tento výživový vzorec se však přenáší až do dospělého věku. U dětí se tvoří výživové návyky v závislosti na vnějších podmínkách, tudíž na tom, s čím se setkávají již od narození. Dítě se učí od narození a také po celé své dětství rozeznávat, co je jedlé (dobré) a co naopak není (nepoživatelné). „*Poznávání kvalit jídla souhlasí s etapami duševního vývoje. Začíná tedy vrozenými, předem připravenými vzorci chování (reflexy, instinkty), rychle se však zapojují procesy učení.*“ (Fraňková, 2000, str. 75).

Každý jedinec si pomalu osvojuje znalosti o složení pokrmů, které konzumuje, co a jak se nazývá. I v tomto případě pak záleží, co mu rodiče či vychovávající říkají a jak celkově k této problematice přistupují. Samozřejmostí je, že nejlepším způsobem osvojování informací o jídle je, když se dítě účastní aktivit, které jsou s potravinami a jídlem spojeny, jako například nákupy, příprava pokrmů, stolování apod.

1.3.3 Nutriční averze a preference

V průběhu života, především pak dětství, se také vyvíjí nutriční averze a preference, tedy to, co člověk nesnáší a to, co naopak vyhledává. V případě averze na určité druhy jídla se může jednat např. o různé vrozené odchylky (např. laktózová deficience) nebo alergie (např. alergie na ovoce). Jako nejdůležitější období pro rozvoj averzí (dle některých autorů) je období prvního roku života, ale důležité je dle Fraňkové také období až do čtyř let. Samozřejmostí je, že nechuť k některým potravinám a pokrmům vzniká také v pozdějším věku. „*Vznik odporu vůči jídlu může být výrazem tzv. traumatického učení, při kterém stačí jediné vystavení podnětu k tomu, aby se vytvořila trvalá zkušenost.*“ (Fraňková, 2000, str. 80) Konkrétně můžeme říct, že může být potrava spojena negativním zážit-

kem, nepříjemnou reakcí dospělého, s něčím ošklivým, což se v dítěti fixuje jako odpor k jídlu, které právě konzumovalo nebo vidělo v této situaci.

Naopak oblíbená jídla, mezi které u dětí jednoznačně patří sladkosti, jsou fixována v opačných situacích, tedy jsou pojena s příjemnými prožitky. Oblíbenost sladkosti jako chuti je pro novorozence přirozená a jednoduše se přenáší do dalších vývojových období. V průběhu let se však preference střídají a záleží opět na vlivu okolí, rodiny a jejich výživových zvyklostech, na tom, jak přistupuje k výživě svého dítěte. U dětí ve věku 9 – 15 let byl zjištěn rozdíl preference sladkostí u dívek a chlapců, přičemž chlapci je upřednostňovali více než dívky, jak uvádí autorka. Podle některých lékařských pozorování je dokonce prokázán určitý vztah mezi agresivním chováním a příjmem cukru, jiné studie však tyto výsledky nepotvrdily. Je to v souvislosti s vysokým příjmem energie při požívání sladkých pokrmů. Z experimentů s dětmi a jejich konzumací cukru došli vědci k závěru, že cukr může mít tlumivé účinky, které se mohou projevat např. zklidněním. Je však důležité, v jaké formě je dětem cukr podáván, zda v té méně zdravé (cukroví, dorty, koláče apod.) nebo přijatelnější, zdravější podobě (ovoce, zelenina, luštěniny, med).

Dalším faktorem při oblíbenosti jídla může být také jejich tučnost, která je spojována nejen se sladkými, ale také se slanými druhy pokrmů. Je známo, že tuk dodává jídlu jemnost, lepší polykatelnost a příjemnou chuť i vůni. Měli bychom však příjem tučných jídel (s vysokou energetikou hodnotou) již u dětí omezovat a tím předcházet návykům na tato jídla, vzhledem k možnosti pozdějšího vzniku nadváhy či obezity, o které hovořím v další podkapitole.

Vliv barvy jídla na oblibu či odpor je podle poznatků psychologů jednoznačný. Dítě se nejprve seznamuje s barvami, respektive s předměty různých barev a tedy i jídla. Vše je pak spojeno s barvou, chutí i vůní jídla. Jediněc si od nejtělejšího věku osvojuje vědomosti o vztahu barvy a chuti, a tato spojení si upevňuje. Řada pokusů prokázala, že je úzce spojena barva s vjemem chuti a že subjektivní prožitek nemusí být vždy stejný jako objektivní vlastnosti jídla. *„Je to důležité z hlediska vzniku a upevňování postojů, oblib či odporu vůči určitým jídlům. I špatně vzhlízející pokrm, nebo jeho nezvyklá barva, chuť či vůně může u dítěte vyvolat negativní prožitek a toto spojení se upevňuje.“* (Fraňková, 2000, str. 86).

Také kombinace jídel, co se k čemu hodí, patří do této problematiky. V každé společnosti existují určité zvyky a tradice, a to také v jídle, pevná pravidla v kombinaci živin a pokrmů, které se děti učí od svých rodičů. S tímto mohou vznikat tzv. stereotypy, které pak mohou činit dítěti potíže např. při vstupu do mateřské školy a ještě větší pak, pokud jde dítě rovnou z rodiny do základní školy, protože v rodině propagované zvyky a „stereotypy“ pak mohou být pro dítě ve školním stravování těžce překonatelné. Proto je dobré, pokud rodiče narazí ve školním jídelníčku na pokrmy pro jejich děti neznámé a tudíž hrozí, že je bude dítě odmítat, když je zkusí připravit také doma (Fraňková, 2000).

Na závěr této podkapitoly uvádím citát, který si myslím, že je v případě problematiky stravovacích návyků a jejich formování velmi příhodný.

„Děti většinou chtějí jíst to, co jedí rodiče. Chceme, aby děti jedly zdravě? Bud' me jim příkladem.“ (SZIF, 2010, str. 5)

1.4 Chyby ve výživě, možné problémy a úskalí

V médiích jako je televize, rozhlas či internet se stále dozvídáme různé informace týkající se problematiky výživy a stravování dětí. Ať už slyšíme to, že děti jsou příliš „tlusté“ nebo naopak příliš „hubené“, vždycky se jedná o jejich příjem nevhodných potravin či jejich nesprávného množství. *„Nedostatečná, nadměrná nebo nevyrovnaná výživa, která neodpovídá věku, pohlaví, zdravotnímu stavu a tělesné či psychické aktivitě, tvoří zdravotní rizika pro člověka.“* (Blatná a kol, 2005, str. 54)

S problematikou chyb ve výživě souvisí řada problémů, jako je např.: nechutenství, vybíravost, odmítání jídla, abnormální zacházení s potravou, mentální anorexie či přejídání vedoucí až k obezitě (Fraňková a kol, 2000). Zjednodušeně můžeme potíže rozdělit na dva základní typy, a to potíže s nadbytečnými kilogramy, pak se jedná o přejídání a následující nadváhu až obezitu. Opačným problémem jsou pak poruchy příjmu potravy, jako je mentální anorexie či bulimie, nechutenství, odmítání jídla atd. Dalším tématem je pak podvýživa dětí v rozvojových zemích, o které se zmíním jen velmi okrajově, protože je tato práce zaměřena na české děti a Česká republika se mezi rozvojové země naštěstí neřadí.

Příčiny vzniku dlouhodobých poruch výživy vlivem nesprávného životního stylu můžeme rozdělit do základních dvou skupin:

a) Takové, které jsou víceméně nezávislé na vůli a chtění dítěte a jedná se o špatné jednání dospělých pečujících o dítě či samotný problém v organismu dítěte nebo jeho zdravotním stavu. V tomto případě se pak může jednat o různé infekční onemocnění, stavy po úrazech, poruchy využití potřebných látek tělem či vrozené poruchy metabolismu.

b) Takové, na které má vliv dítě samotné, kdy může docházet k záměrnému nevhodnému potravnímu chování či špatným jídelním návykům. U těchto jedinců rozlišujeme několik fází z hlediska věku, a to období, kdy je odmítání jídla ještě rozumově nezdůvodněné, později se jedná o počáteční uvědomování si důsledků nepřijímání či přijímání jídla až k období, ve kterém osoba důmyslně kontroluje vlastní příjem potravy a může se dopouštět špatných rozhodnutí o vlastní výživě. Čím je jedinec starší, tím více se zvětšuje vliv okolního prostředí a společnosti na rozhodování se o způsobu stravování. (Fraňková, 2000). „*Ukazuje se však, že mnoho školáků, kteří mají odchylky od normálního jení, mělo určité obtíže již od nejčasnějšího věku.*“ (Fraňková, 2000, str. 171) Autorka uvádí, že se může jednat o dítě, které vzhledem k problémům jako je neklid či silný pláč, často nedokončuje pití nebo se nesprávně přisaje k bradavce matky nebo se jedná o tzv. „hodné“ děti, které prostě nemají chuť, hodně spí, nedožadují se jídla.

„*Obecně lze říci, že poruchy výživy, ke kterým dochází v dětství, mohou být nebezpečné proto, že mohou ohrozit růst, opozdit procesy dospívání, navodit v činnosti organismu poruchy, které mají dlouhodobý charakter.*“ (Fraňková a kol, 2000, str. 170). Ať už se jedná o obezitu či mentální anorexii nebo bulimii, každý z těchto problémů sebou nese řadu potíží a úskalí. Následky se mohou projevit v oblasti fyzické (zdravotní problémy), psychické i sociální (estetické). Důsledky jednotlivých poruch příjmu potravy se budu zabývat později při popisu jednotlivých potíží. Obecně však nevyrovnaný či nesprávný příjem jednotlivých složek potravy může vést ke zhoršení průběhu již existujících nemocí či přímo ke vzniku některých onemocnění, v důsledku toho pak zkracovat či přímo ohrožovat život jedince (Blatná a kol. 2005). Ve své práci jsem si k podrobnějšímu popisu vybrala špatné stravovací návyky, které se projevují jako obezita, mentální anorexie a bulimie a budu se o nich zmiňovat níže.

V posledních letech je tendence dětí k nadváze či obezitě stále vyšší. Světová zdravotnická organizace a její odborníci hovoří o obezitě jako o globální epidemii. Jedná se o narušení systému, který kontroluje energetickou rovnováhu člověka. Příjem energií přesahuje biologické potřeby lidského organismu, což může vést k nadváze či jejímu vyššímu stupni, tedy obezitě. Pro určení, kdy je jedinec ještě v normě (normální váha) a kdy už se u něj jedná o nadváhu či dokonce obezitu slouží tzv. ITH (index tělesné hmotnosti, anglicky BMI – „body mass index“), což znamená index tělesné hmotnosti, který musí být vyšší, než je 85. percentil hodnot populace, tzn., že daný jedinec přesahuje svou hmotností 85 % věkové skupiny a všech subjektů populace. Pro českou populaci vytvořili autoři Bláha a Vignerová schéma ITH pro jednotlivé věkové kategorie mužů a žen, z čehož jsem si vybrala data pro skupinu, která mě vzhledem k tématu mé práce zajímá a uvádím tyto tabulky s údaji jako přílohu č. 1 (Fraňková a kol., 2000). K definici nadváhy a obezity uvádí Montignac (2003): „*Nadváha a především obezita u dítěte – stejně jako u dospělého – odpovídá nadměrné mase tuku, která představuje rizikový faktor pro zdraví*“. (Montignac, 2003, str. 13).

Jednou z hlavních příčin obezity je nadměrný příjem energie (strava) a její nedostatečný výdej (pohyb). Dalšími důvody proč tento problém u lidí vzniká, je ten, že může docházet k různým poruchám v organismu (onemocněním) nebo se může jednat o genetické dispozice, které mohou být také navíc podporovány vyšším příjmem a nižším výdejem. Důležité je také uvést, že důležitým obdobím pro vznik následné obezity v pozdějším věku je dětství. Právě v tomto období se u dítěte díky vysokému příjmu energie vytváří tukové buňky, které se v pozdějším věku už jen zvětšují (Blatná a kol., 2005).

Dalším tématem, jež s nadváhou a obezitou jednoznačně souvisí, jsou její důsledky a zdravotní rizika, v našem případě u dětí. Jak uvádí Fraňková (2000, str. 183): „*Studie na velkém počtu dlouhodobě sledovaných jedinců ukázala, že obezita, která začala v dětství, vede k závažnějším zdravotním problémům ve středním věku, než když začíná později.*“ Autorka dále uvádí, že se jedná o výskyt některých nemocí v pozdějším věku, např. cukrovka, potíže s klouby, nemoci oběhového systému, arteroskleróza, vysoký krevní tlak apod. V oblasti sociálního života se jedná o dopad obezity na psychiku dítěte, a to v podobě nízkého sebevědomí a sebeúcty, pocitu, že jej ostatní odmítají, nižší výkony ve škole apod. (Montignac, 2003). Blatná (2005) se ve svém díle zabývá zdravotními důsled-

ky již v dětství, kdy se může jednat o zátěž na vyvíjející se kostní, svalovou a ostatní tkáň, může se objevit vybočení páteře či nohou, změny kůže (strie), první žlučový kamínek aj. Všechny výše uvedené informace jednoznačně vedou k závěru, že je nutné s nadváhou a obezitou bojovat. Otázkou však je jak. „*Nejlepším nástrojem, jak předcházet vývoji dětské obezity i dalších poruch potravního chování a příjmu potravy je navození zdravých výživových návyků a správného postoje k jídlu od časného věku.*“ (Fraňková a kol., 2000, str. 189) Prakticky výše uvedené znamená omezit vysoce energetická jídla, nepřejídat se, pít raději vodu, ovocné či bylinné čaje namísto slazených limonád, snížit používání tuků, rozdělit si denní dávku jídla na menší porce podávané častěji a samozřejmě zvýšit aktivitu, tedy výdej energie nejlépe pravidelným pohybem, a to ve formě pravidelné tělovýchovy a sportovních aktivit, přičemž začínat s menší zátěží, která je postupně zvyšována (Fraňková, 2000). Tito lidé by měli maximálně zvýšit příjem zeleniny, zařadit do svého jídelníčku ovoce a úměrné množství bílkovin ve formě libového masa, nízkotučných mléčných výrobků apod. (Blatná, 2005).

Opačný problém, tedy podvýživa souvisí s poruchami příjmu potravy, mezi které patří především **mentální anorexie a bulimie**. Tyto dvě poruchy jsou dle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) zařazeny pod pojmem poruchy příjmu potravy (F 50.0).

„*Mentální anorexie je porucha charakterizována zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. Anorektičtí pacienti neodmítají jíst proto, že by neměli chuť, ale proto, že nechtějí jíst. Jejich averze k jídlu je projevem nesmiřitelného a narušeného postoje k tělesné hmotnosti, proporcím a tloušťce.*“ (Krch a kol., 1999, str. 14) Tendence k mentální anorexii se objevují spíše u dívek než chlapců, a to převážně v pubertálním či adolescentním období. Nejprve se zaměřují na konzumaci méně energeticky vydatných potravin, postupně snižují i ostatní potraviny a nápoje také. Pokud jsou donuceny něco sníst, často vyvolávají zvracení. Znají energetickou hodnotu mnoha jídel. Pro snížení váhy často a velmi intenzivně cvičí, a to někdy i potají, aby je nikdo neviděl. Přestože jsou hubené, mají neustále pocit, že jsou tlusté. V důsledku svého způsobu životního stylu se často dostávají do konfliktu s rodinou, přičemž často reagují až zlostně. Své potíže si nepřipouštějí (Blatná, 2000). Krch (1999) uvádí diagnostická kritéria dle MKN-10 (F 50.0) pro stanovení mentální anorexie: udržování tělesné hmotnosti minimálně 15 % pod předpokládanou úroveň; zkreslená představa o vlastním těle a přetrvávající strach z tloušťky jako vtíravá

obava z dalšího tloustnutí; snaha zhubnout tím, že se vyhýbá jídlům „po kterých se tloustne“, případně využívá zvracení, laxativ, anorektik či diuretik a nadměrného cvičení; v případě počátku poruchy před pubertou jsou tímto opožděny či zastaveny pubertální projevy, jako je zastavení růstu a vývoje prsou a opožděné menarche (první menstruace) u dívek, u chlapců pak zůstávají dětské genitálie; endokrinní porucha, projevující se u žen jako amenorea (zpoždění začátku menstruačního cyklu) a u mužů ztrátou sexuálního zájmu a potence. Autor rozlišuje dva základní typy: nebulimický typ (bez záchvatů přejídání) a bulimický typ (se záchvaty přejídání). Mezi bezprostřední příčiny řadí Fraňková a kol. (2000) strach z nadměrné hmotnosti a s tím souvisejících změn tělesných proporcí, jež vzniká v důsledku společenského vlivu, reklamy, sdělovacích prostředků a dokonce i působení vlastní rodiny. Můžeme vidět v módních časopisech, televizi a v reklamách vyhublé modelky, zpěvačky či herečky, které jsou předkládány dívkám jako vzor.

Pokud se stane ze zdravého udržování optimální hmotnosti mentální anorexie, je třeba najít jedinci s poruchou pomoc. „*Řešení všech těchto obtíží je obtížné, dotyčný člověk by měl být v péči psychologa, psychiatra a měl by mít účinnou pomoc nejbližší rodiny.*“ (Blatná, 2005, str. 56) O terapiích, které se využívají při léčbě výše zmíněné poruchy, se zmíním jen okrajově, tedy jejich výčtem. Jedná se o celkový přístup (multidisciplinární tým), léčebné spolenectví (spojení terapeuta s rodiči), osvěta a informace, kontrola dospělých, hospitalizace, stanovení cílové tělesné hmotnosti, poradenství pro rodiče, rodinná terapie, skupinová terapie, individuální terapie, meditace a školní vzdělání (Krch, 1999).

2 VZDĚLÁVÁNÍ ŽÁKŮ NA PRVNÍM STUPNI ZŠ

Vzdělávání žáků na prvním stupni základní školy probíhá dle Školního vzdělávacího programu, jenž si každá škola vytváří na základě Rámcového vzdělávacího programu (RVP) daného typu školy. RVP je vypracován dle Národního programu vzdělávání, který vytvořilo v úzké spolupráci s odborníky daného oboru Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *„Základní vzdělávání na 1. stupni usnadňuje svým pojetím přechod žáků z předškolního vzdělávání a rodinné péče do povinného, pravidelného a systematického vzdělávání.“* (Školský zákon, 2004, str. 4)

Cílem vzdělávání je vybavit žáky, kteří dokončí základní školu šesti klíčovými kompetencemi, mezi něž patří: k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské a pracovní. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání je rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí, jež každá z nich má jeden nebo více obsahově blízké vzdělávací obory (uvedené vždy v závorce): **Jazyk a jazyková komunikace (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk); Matematika a její aplikace (Matematika a její aplikace); Informační a komunikační technologie (Informační a komunikační technologie); Člověk a jeho svět (Člověk a jeho svět); Člověk a společnost (Dějepis, Výchova k občanství); Člověk a příroda (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis); Umění a kultura (Hudební výchova, Výtvarná výchova); Člověk a zdraví (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova); Člověk a svět práce (Člověk a svět práce).** Vzdělávací oblasti a obory pro první stupeň jsou vyznačeny tučně. Každý vzdělávací obor má daný vzdělávací obsah, pro který jsou vytvořeny očekávané výstupy a učivo, jež je včleněno do vyučovacích předmětů, pro které si každá škola vytvoří osnovy. Pro první stupeň ZŠ je vzdělávací obsah členěn na dva časové úseky, a to 1. období (1. – 3. ročník) a 2. období (4. a 5. ročník), přičemž očekávané výstupy 1. období jsou pouze orientační, ale pro 2. období jsou již závazné. Konkrétní učivo je sestaveno do tematických okruhů, které jsou brány jako prostředky k dosahování výše zmiňovaných výstupů (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2005).

2.1 Oblast zdravé výživy v Rámcovém vzdělávacím programu

Oblast zdravé výživy v RVP ZV je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, pod kterou spadají dva obory- Tělesná výchova a Výchova ke zdraví. Tato vzdělávací oblast je pouze na druhém stupni základní školy. První stupeň má tematiku člověka a zdraví obsaženou ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Vzhledem k tomu, že je tato práce zaměřena na první stupeň ZŠ budu se konkrétně zabývat pouze oblastí Člověk a jeho svět a jejím obsahem, který se vztahuje právě k tématu zdravé výživy. (RVP, 2005)

Jediná oblast, která je vytvořena pouze pro první stupeň ZŠ, je právě oblast Člověk a jeho svět. Ta připravuje žáky na pozdější specializovanější výuku na druhém stupni v oblastech Člověk a společnost, Člověk a příroda a v oboru Výchova ke zdraví. „*Tato komplexní oblast vymezuje vzdělávací obsah týkající se člověka, rodiny, společnosti, vlasti, přírody, kultury, techniky, zdraví a dalších témat.*“ (RVP, 2005, str. 29) Všechny poznatky, vědomosti a dovednosti, které si dítě přineslo ze své rodiny a mateřské školy, se snaží vzdělávání v této oblasti a předmětů z nich vycházejících rozvíjet a rozšiřovat. Obor Člověk a jeho svět je členěn do pěti tematických okruhů, mezi něž patří: Místo, kde žijeme; Lidé kolem nás; Lidé a čas; Rozmanitost přírody a Člověk a jeho zdraví. Problematika zdravé výživy je včleněna do okruhu Člověk a jeho zdraví, který se zabývá nejen správnou výživou, ale především poznáváním sebe skrze učení o člověku, jeho biologických a fyziologických funkcích a potřebách. Žáci „*poznávají, jak se člověk vyvíjí a mění od narození do dospělosti, co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska denního režimu, hygieny, výživy, mezilidských vztahů atd.*“ (RVP, 2005, str. 30) K získávání potřebných vědomostí a dovedností nedochází jen pouhým předáváním informací ze strany učitele a přijímáním ze strany žáka, ale hlavně skrze konkrétní pomůcky, sledování konkrétních situací, hraní rolí a řešení modelových situací.

Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět má několik cílových zaměření, ze kterých, vzhledem k tématu mé diplomové práce, uvádím jen ten, který se týká zdraví – žák má poznat podstatu zdraví a etiologií nemocí, aby si upevňoval preventivní chování a uměl se účelně rozhodovat a jednat v situacích, které ohrožují jeho zdraví a bezpečnost a samozřejmě i zdraví a bezpečnost ostatních.

Oblast má očekávané výstupy, které jsou rozděleny na již zmiňovaná dvě období. V prvním období se jedná v oblasti zdraví o tyto očekávané výstupy dle RVP (2005, str. 33): „*projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví*“. Ve druhém období žák dle RVP (2005, str. 34): „*využívá poznatků o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav a podpoře vlastního zdravého způsobu života*“; „*uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou*“. Prostředkem k dosažení očekávaných výstupů je učivo, které je strukturováno do jednotlivých tematických okruhů. V rámci této oblasti se jedná o učivo, které se zabývá péčí o zdraví a zdravou výživou. V této části se děti učí o tom, co je to denní, pohybový, pitný režim a také je součástí téma zdravé stravy. Obsažena je zde problematika nemocí, úrazů a poranění, poskytování první pomoci atd. Další část tvoří osobní, intimní a duševní hygiena – stres a jeho riziko. Děti se seznamují také s otázkou vlivu reklamy, který se může samozřejmě projevovat při výběru a konzumaci různých druhů potravin a nápojů.

Obor Člověk a jeho svět bývá v prvním období často zařazen do vyučování jako předmět Prvouka. Údaje níže jsou převzaté z plánů učiva, do kterých jsem měla možnost nahlédnout. V tematických plánech je pak učivo o problematice výživy pod názvy jako: Čistota, hygiena, zdravá strava; Zdravá strava, jídelníček; Člověk - složky zdravé výživy, růst a vývoj člověka; Člověk a zdraví. V druhém období se pak jedná o předmět Přírodověda, kde je učivo o Člověku a o Lidském těle.

Součástí Rámcového vzdělávacího programu jsou mimo jednotlivých vzdělávacích oblastí také průřezová témata, která se prolínají celým vzdělávacím systémem a mohou být zařazena do vyučování v různých obdobích. Každé průřezové téma je škola povinna zařadit jak na prvním stupni, tak i na druhém. „*Tematické okruhy průřezových témat procházejí napříč vzdělávacími oblastmi a umožňují propojení vzdělávacích obsahů oborů. Tím přispívají ke komplexnosti vzdělávání žáků a pozitivně ovlivňují proces utváření klíčových kompetencí žáků.*“ (RVP, 2005, str. 82) Jedná se o tato průřezová témata: Osobnostní a sociální výchova, Výchova demokratického občana, Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, Multikulturní, Environmentální a Mediální výchova. Otázka zdravého životního stylu, jehož součástí je samozřejmě také zdravá výživa, je obsažena v průřezovém tématu Environmentální výchova. Zde se v tematických okruzích objevuje tato problematika např. v části „*Základní podmínky života*“, do nichž spadá samozřejmě

voda, která je také součástí správné výživy. Dále se zde objevuje půda, díky níž můžeme pěstovat rostliny, které jsou pro nás zdrojem výživy. V části „Lidské aktivity“ můžeme nalézt souvislosti s problematikou správné výživy a zdravého životního stylu, a to v souvislosti s problémy životního prostředí. Žáci se mohou zabývat např. otázkou zemědělství či ekologického zemědělství. V oblasti „Vztah člověka k prostředí“ se může jednat např. o téma „Náš životní styl“ (RVP ZV, 2005).

Myslím si, že možností, jak dětem ukázat cestu ke správné výživě a zdravému životnímu stylu nabízí Rámcový vzdělávací program dostatek a je to jen na jednotlivých školách a učitelích, jakou formou a jakými způsoby budou s dětmi na toto téma pracovat.

2.2 Výchova ke zdraví v provozu školy a její začlenění do vyučování

Hlavní aktivitou, která v provozu školy probíhá, je školní vyučování. Dále může být součástí také školní družina, kroužky a hlavně pak školní jídelna, kde se mohou aktivně formovat správné stravovací a pitné návyky dětí. *„Důležitou složkou výchovy ke správné výživě na základní škole je účast na školním stravování, které se řídí směrnicemi správné výživy. Patří k tomu také pitný režim, protože dítě se má naučit dostatečně často pít.“* (Pánek, 2002, str. 174). Právě v základních školách dochází u dětí k velké změně v oblasti způsobu jejich výživy. Žák získává nové zkušenosti, které se týkají jídla a ty mohou také dále ovlivnit jeho vztah ke škole, učení, spolužákům i učitelům. Dítě zažívá nové situace jako např. přesun na oběd do jiné části školy či dokonce další budovy, u nás ještě stále fungující kontrola toho, zda dítě nenechalo nějaké zbytky, chování ostatních spolužáků apod. To vše může mít také vliv na budování dalšího vztahu dítěte k jídlu. *„Z průzkumů školního stravování vyplývá, že se v posledních letech zlepšuje skladba jídel. Školní stravování může mít dobrý vliv na utváření výživových zvyklostí dětí. Především je učí pravidelnosti, rytmičnosti příjmu potravy, což je důležité pro plynulé doplňování zdrojů energie a životně nezbytných látek.“* (Fraňková, 2000, str. 157 – 158). Další výhodou může být také rozšíření zkušeností dítěte s větším množstvím druhů či úprav jídel. Důležité je, že každá školní jídelna má pevně stanovený spotřební koš, který říká, jaké výživové požadavky musí splňo-

vat jídla zde podávaná. Jsou stanoveny určité skupiny potravin a jejich doporučená spotřeba na žáka a den. Vše je řízeno vyhláškou 107/2005 Sb., ve které se nachází právě výživové normy pro školní stravování (www.jidelny.cz).

V oblasti výživy dětí a jejich stravovacích návyků mají také jistě vliv tzv. automaty s občerstvením či školní bufety. Velmi důležité však je, jaké druhy potravin a nápojů se zde dětem předkládají. Děti dávají přednost potravinám, které jim chutnají a ty bývají často nezdravé. Naprosto nevhodné jsou proto automaty s cukrovinkami či bagetami, kterými pak děti často nahrazují svou svačinu. Nevhodné jsou také automaty se slazenými limonádami. Dobrým příkladem dodávání zdravých jídel a tím výchovy ke správné výživě může být např. projekt „Happysnack“, jehož cílem je distribuce chladících automatů na zdravou výživu do základních a středních škol. Do těchto automatů jsou dodávány pouze ty výrobky, které jsou pro žáky vhodné. Produkty jsou vybírány na základě spolupráce odborníků na výživu z Poradenského centra Výživa dětí. *„Cílem Poradenského centra je zlepšit informovanost dětí a rodičů o nutnosti správné výživy a zdravého životního stylu jako prevence civilizačních onemocnění včetně obezity a postupně zlepšovat stravovací návyky u dětí.“* (<http://www.vyzivadeti.cz/o-projektu/>) Za tímto centrem stojí občanské sdružení Výživa dětí, které existuje již od roku 2007 a jehož členy jsou odborníci z řad dětských lékařů. Sortiment zboží, který žáci škol mohou v těchto automatech najít, tvoří výrobky zpracované z kvalitních, čerstvých surovin, a to moderními technologiemi. Výrobky jsou zabaleny do originálních obalů, které jsou speciálně upraveny tak, aby nebyly poškozeny při jejich distribuci. Mezi funkce automatu, které má, patří také sledování trvanlivosti zboží, které při jejím skončení výrobek nevydá. Pro školní rok 2011/2012 najdou žáci v automatech toto zboží: mléko do škol (více viz. kap. 2.4), ovoce do škol (více viz. kapitola 2.3), cereální tyčinky Nutrend, pšeničné vločky Čokomixx, ovocné sušenky Racio, čerstvé ovocné šťávy. (www.happysnack.cz)

V České republice je znám již od roku 1989 program „Škola podporující zdraví“ (SPZ), jehož filozofie vychází z toho, že zdraví v sobě zahrnuje nejen nepřítomnost nemoci, ale jedná se o výsledek interakce všech součástí lidského bytí, tedy úroveň biologická, psychická, sociální, duchovní a environmentální. Jednu z hlavních rolí přitom hraje právě zdravý životní styl, a to nejen jednotlivce, ale i skupiny. Nejtrvaleji se formují a upevňují návyky a postoje v dětském věku, proto je třeba vytvářet životní styl a návyky podporující

zdraví právě ve škole. Posláním projektu SPZ je umožnit českým dětem vzdělávání ve škole, která veškerou svou činností podporuje zdraví. Konkrétně můžeme charakterizovat tyto znaky škol účastnících se tohoto projektu: zajištění bezpečného a podnětného sociálního prostředí a vedení žáků ke zdraví a k získávání životních kompetencí. Mezi životní kompetence se dle tohoto programu řadí: porozumění celostnímu pojetí zdraví, pojmům podpory zdraví a prevence nemocí; chápání zdraví jako prioritní hodnotu; dovednost řešení problémů, uvědomění si odpovědnosti za vlastní chování a způsob života; posilování odolnosti ducha; umění komunikace a spolupráce s ostatními; umění aktivní spoluúčasti na vytváření podmínek a ovlivňování prostředí pro zdraví všech. Program je založen na třech základních pilířích, kterými jsou: 1. pohoda prostředí, 2. zdravé učení, 3. otevřené partnerství. V současné době se do tohoto projektu zapojilo celkem 96 mateřských, 12 základních, 6 středních a 7 speciálních a praktických škol (www.program-spz.cz). Praktickými nástroji (formami práce) pro všechna výše uvedená teoretická východiska mohou být obecně v rámci vyučování, ale také v rámci práce školních družin např. hry, přednášky, práce s textem, praktická cvičení, praktické činnosti (např. na školním pozemku), projektové dny, aplikace výše uvedených podpůrných programů, projektové hodiny, exkurze v zařízeních (farmy, závody, podniky), které se zabývají danou problematikou, výtvarné činnosti nebo soutěže aj.

Mezi další programy, které se zabývají podporou výživy dětí a mládeže a také prevence obezity např. patří: Putování za zdravým jídlem; Pyramidáček; Přijmi a vydej; Výživa hrou, aneb s Danem jíme zdravě; Zrcadlo výživy; Hejbej se, nedej se!; Zdravá 5 a další (MZE, 2009).

2.3 Projekt „Ovoce do škol“

Celá tato podkapitola je zpracována z jednoho zdroje, a to z „Vnitrostátní strategie ČR v rámci projektu ovoce do škol“, kterou vydalo Ministerstvo zemědělství (MZE) v prosinci 2009, jejíž internetové stránky uvádím v seznamu literatury a zdrojů.

Náplní projektu „Ovoce do škol“ je dodávání ovoce, ale také zeleniny do základních škol. Projekt se tak snaží vybudovat u žáků návyky správného, zdravého stravování, jehož součástí je pravidelná konzumace ovoce a zeleniny. Tento projekt vychází ze záměrů, které stanovila Evropská společenství (ES). Informace a podklady pro zpracování „Vnitrostátní strategie ČR v rámci projektu Ovoce do škol“, které vydalo MZE, poskytla ES, která vydala jednotlivé právní předpisy, kterými se dané ministerstvo při vytváření projektu řídilo. Na vzniku české strategie se dále podílelo i Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) a Ministerstvo zdravotnictví (MZ). Správu a kontrolu dodržování všech právních předpisů a podmínek má na starosti Státní zemědělský intervenční fond (SZIF). Výše zmiňovaná strategie vznikla na základě nařízení Rady (ES) č. 13/2009, nařízení č. 1234/2007 a nařízení č. 288/2009. V České republice je to pak nařízení o stanovení některých podmínek pro poskytování podpory na ovoce a zeleninu a výrobky z ovoce, zeleniny a banánů dětem ve vzdělávacích zařízeních č. 478/2009 Sb.

„Rozpočet ČR bude financován 73 % příspěvkem Společenství ve výši 1 988 100 EUR a 27 % vnitrostátním příspěvkem ve výši 735 325 EUR.“ (Ministerstvo zemědělství, 2009, str. 6)

Vzhledem k tomu, že dětem v mateřských školách jsou nabízena jídla třikrát denně, přičemž jejich součástí je i ovoce a zelenina, byli zvoleni cílovou skupinou tohoto projektu žáci prvního stupně základní školy. Na této věkové kategorii se domluvila všechna zainteresovaná ministerstva, a to také s ohledem na předpisy Společenství. Ovoce a zelenina jsou poskytovány nad rámec školního stravování, tedy mimo oběd, čímž je splněna jedna z podmínek ES. Produkty, které mohou být v rámci tohoto projektu dětem podávány, musí být také v souladu s ustanovením ES. Mezi tyto produkty patří zejména čerstvé ovoce, zelenina a banány, které musí tvořit minimálně 75 % z celkového počtu dodávek. Potraviny mohou být celé nebo upravené krájením či nastroháním, na jejichž obale musí být etiketa s nápisem projektu „Ovoce do škol“. Podmínky pro začlenění splňují také přírodní ovocné či zeleninové šťávy, které však musí být nedochucované a bez konzervantů a mohou tvořit pouze 25 % z celkového objemu podávaných produktů. Je samozřejmostí, že by nabízené potraviny měly být v souladu s Výživovými doporučeními pro obyvatelstvo našeho státu, o kterých jsem se již zmiňovala výše. Jako doporučení se v rámci tohoto projektu uvádí, upřednostňování těch druhů ovoce, které jsou pěstovány v našem klimatickém pásmu, nej-

lépe místní, tedy česká produkce, nejlépe pak regionální. Výběr produktů by měl být rozmanitý, přičemž zahrnutí exotického ovoce by měl být pouze v rámci seznámení s nimi a tím rozšíření znalostí v oblasti přírodovědných a zeměpisných předmětů. Produkty jsou dodávány pravidelně přímo do škol, a to jednou měsíčně.

„Základním cílem projektu „Ovoce do škol“ je přispět k trvalému zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny, vytvořit stravovací návyk ve výživě dětí, bojovat proti epidemii dětské obezity a zvrátit klesající spotřebu ovoce a zeleniny.“ (MZE, 2009, str. 3)

Z výše citovaného je zřejmé, že hlavním cílem je vybudování správných stravovacích návyků, jejichž součástí je právě konzumace ovoce. Projekt „Ovoce do škol“ není pouhou distribucí ovoce a zeleniny, ale jeho účast je dále podmíněna účastí na dalších tzv. doprovodných opatřeních, která přispívají k podpoře efektivity projektu a tím dále k vytýčenému hlavnímu cíli. Důležitým bodem je také úzká spolupráce s rodinou, kdy se předpokládá vzájemná kooperace. Její uskutečňování může probíhat jako spolupráce při realizaci projektu, sponzorstvím či vyplňování hodnotících dotazníkových formulářů.

Každá škola, která se chce zapojit do tohoto projektu, se musí přihlásit ke schválenému žadateli, kterému dává povolení právě SZIF. Seznam těchto schválených dodavatelů mohou školy nalézt na stránkách fondu. Vybraný dodavatel řídí distribuci ovoce a zeleniny. Škola musí vyplnit formulář „Roční hlášení školy účastnící se projektu“, který naleznou na výše zmiňovaných stránkách. Pokud chce škola ukončit účast, musí vyplnit formulář „Prohlášení školy o ukončení účasti“ a zaslat jej žadateli. Se zapojením vzniká také povinnost realizace doprovodných opatření, vyplňování hodnotících dotazníků a zveřejňování informací o realizaci projektu na webových stránkách školy. Plakát tohoto projektu uvádím také jako přílohu č. 5.

2.4 Projekt „Školní mléko“ - „Mléko do škol“

Ke zpracování této podkapitoly jsem využívala především příručku „Podpora spotřeby školního mléka“, kterou vydal SZIF. Internetové stránky, na nichž naleznete tento zdroj, uvádím v seznamu použité literatury.

Projekt, který se snaží podporovat konzumaci mléka a výrobků z něj, se nazývá „Školní mléko“ (dřívější česká verze – nyní národní podpora) či „Mléko do škol“ (verze evropské unie – podpora ES). V naší zemi se o vzkříšení tohoto programu zasloužila společnost Laktea, o.p.s., která byla založena v roce 1996. Od roku 1999 se zapojil do projektu také stát, který jej z části dotoval. Snažil se tím podporovat nedostatek vápníku u dětské generace prostřednictvím právě konzumace mléka a tím zlepšit jejich stravovací návyky. Jedním z důvodů bylo také podpora odbytu mléka od zemědělců. Nejprve sem byly zařazeny pouze děti prvních a druhých ročníků a postupně se přidávaly další věkové kategorie dětí. Jedná se o program, který je od roku 2004, díky vstupu ČR do Evropské unie (EU), dotovaný také z rozpočtu právě EU, do něhož je zahrnuta celá škála mléčných výrobků = podporované mléčné výrobky (PMV), mezi něž patří jogurty, sýry, podmáslí, ochucená mléka, kysané mléčné výrobky atd. Všechny tyto produkty jsou součástí zdravé výživy a jsou důležité pro správný růst a vývoj především v dětském věku. Před vstupem do EU dotovalo tento projekt Ministerstvo zemědělství, posléze také fondy EU. Česká republika tak byla jedna z 64 zemí, které podporují tento projekt a které jej také dotují společně s EU. Z toho tedy plynou dva druhy podpor, tedy národní podpora (česká) a podpora (z finančních zdrojů ES). Od roku 2001 je administrací tohoto programu pověřen SZIF, který také schvaluje subjekty, které si o účast na projektu jako dodavatelé požádají. Subjektem může být dodavatel mléka a mléčných výrobků (výrobce či obchodník), právnická osoba vykonávající činnost školy, zřizovatel školy nebo zařízení školního stravování a také subjekt, který žádá jménem jedné nebo více škol nebo zařízení školního stravování. Právní předpisy, dle kterých je tento projekt vypracován a provozován, jsou: (ES) 1234/2007, (ES) 657/2008, nařízení vlády ČR č. 205/2004 Sb., č. 319/2008 Sb. a č. 238/2009 Sb.

V každém členském státě existuje řada subjektů, které zaštiťují tento projekt nebo alespoň poskytují informace o něm. V rámci ČR se můžeme více o programu dovědět například na stránkách SZIF, MZE či MŠMT, Laktea, o.p.s. a mnoho dalších, jejichž seznam najdeme na http://ec.europa.eu/agriculture/drinkitup/school_milk_in_my_country_cs.htm.

Do programu se může zapojit každá škola, tedy mateřská škola/ jiná předškolní zařízení, základní a střední škola, která se nachází na území ČR a je zaznamenána v rejstříku škol. Škola musí o poskytnutí podpory požádat, vyplnit příslušný formulář a ostatní důležité dokumenty včetně čestného prohlášení, a to ve stanoveném termínu.

V průběhu využívání programu „Mléko do škol“, musí žadatel zasílat hlášení o dodávkách PMV. Cílovou skupinou, která přijímá podporu v podobě mléka a mléčných výrobků, jsou samozřejmě žáci výše zmíněných škol. Na výrobky mají žáci nárok 5x denně, dle přesně stanovených limitů. Škola či zařízení školního stravování musí vést evidenci žáků, kteří odebírají PMV. Před i po schválení subjektu se provádí kontrola. SZIF kontroluje, zda jsou splněny všechny podmínky schválení pro distribuci MPV do škol či zařízení školního stravování včetně sortimentu produktů. V průběhu aplikace projektu pak probíhá pravidelná kontrola, a to dodržování podmínek a oprávněnost vyplacení podpory a národní podpory. Další formou může být nepravidelná kontrola (dodržování podmínek a kontrola kvality MPV) a v případě zjištění nedostatků, následuje také následná kontrola, která probíhá u subjektu, kterému bylo pozastaveno schválení pro dodávání MPV na dobu jednoho až dvanácti měsíců. V případě odstranění zjištěných nedostatků, může žadatel pokračovat v distribuci výrobků žákům.

Prakticky funguje projekt tak, že si děti objednají výrobek (běžná distribuce), který si vyberou ze seznamu, který jim pracovníci škol poskytnou a v pravidelných intervalech jej pak žáci dostávají. Objednávka probíhá každý měsíc a děti si tak mohou měnit jednotlivé druhy produktů (v případě menších škol s nižším počtem žáků). Dalším způsobem je umístění mléčných automatů (distribuce z mléčných automatů) v prostorách školy, který dodavatel pravidelně doplňuje o sortiment (v případě větších škol s vyšším počtem žáků). Zvolený způsob distribuce i její případné změny v průběhu fungování programu musí subjekty hlásit na SZIF. Každá škola je také povinna podepsat závazné prohlášení o splnění podmínek pro využívání této PMV a vyvěsit plakát o tomto projektu (viz příloha č. 6).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ O STRAVOVÁNÍ ŽÁKŮ 4. A 5. TŘÍD ZŠ

3.1 Představení výzkumného šetření, cíle, hypotézy

Vzhledem k tomu, že cílem práce je začlenit výuku o zdravé výživě dětí na 1. stupeň ZŠ, zaměřila jsem svou praktickou část právě na žáky základních škol.

Při zpracování praktické části, přípravě a realizaci výzkumného šetření a následně při vytváření návrhu projektu jsem vycházela ze studia odborných textů a literatury souvisejících se studovaným tématem.

Cíle výzkumného šetření

Cílem mého výzkumného šetření bylo zjistit, jaké jsou stravovací návyky vybrané skupiny dětí. Chtěla jsem se dozvědět, jaké pokrmy tvoří jejich jídelníček, zda pravidelně snídají a svačí, kolikrát denně jedí, jaký je podíl ovoce a zeleniny v jejich jídelníčku, jaké je jejich povědomí v oblasti zdravé výživy a jakou mají vlastní představu o tom, jestli jedí zdravě.

Hypotézy

Na základě dostupných dat z výzkumů i osobních zkušeností z mé dvouleté učitelské praxe jsem stanovila hypotézy týkající se stravovacích návyků dětí na 1. stupni ZŠ. Tyto hypotézy jsem následně použila jako podklad pro vytvoření mého dotazníku.

H1: Nejoblíbenějšími jídly dětí jsou jídla patřící do skupiny „Česká jídla“.

H2: Mezi oblíbenými jídly se nevyskytují určitá vybraná jídla, která jsou posuzována jako zdravá a ryby.

H3: Pravidelně snídá alespoň 60 % dětí.

H4: Minimálně 30 % dětí nesnídá vhodnou stravu (z dětí, které snídají).

H5: Pravidelně svačí alespoň 60 % dětí.

H6: Minimálně 30 % dětí nesvačí vhodnou stravu (z dětí, které svačí).

H7: Více než 50 % dětí jí více než 5x denně.

H8: Více než 50 % dětí nejí zeleninu každý den.

H9: Děti jedí ovoce častěji než zeleninu.

H10: Minimálně 50 % dětí nepije pravidelně v průběhu celého dne.

H11: Nejčastějším nápojem dětí jsou slazené limonády.

H12: Minimálně 50 % dětí nezná alespoň 3 zásady správné výživy.

H13: Minimálně 50 % dětí neumí posoudit, zda jí zdravě.

3.2 Popis dotazníku, charakteristika zkoumaného souboru, průběh výzkumného šetření

K získání informací a tedy k vlastnímu výzkumnému šetření jsem si zvolila dotazníkovou metodu. Vypracovala jsem si dotazník (příloha č. 2), který vzhledem k věku respondentů obsahuje pouze 9 otázek. V dotazníku jsem využila otázky uzavřené – polytomické (výběrové) a otevřené, na které děti odpovídaly vlastními slovy.

Pro svou práci jsem zvolila výzkumný vzorek ze dvou základních škol na Praze 4. Průzkum probíhal na ZŠ Mendíků a na ZŠ Ohradní. Jednalo se o žáky 4. a 5. tříd, tedy ve věku od 9 – 12 let.

ZŠ Mendíků byla založena v roce 1930 a je tvořena dvěma, vzájemně propojenými budovami. V jedné budově se nachází 1. stupeň a v druhé budově 2. stupeň. V lednu roku 2004 byla sloučena s mateřskou školou Mendíků a získala název Základní škola a Mateřská škola, Praha 4, Mendíků 1. Mateřská škola má ve školním areálu samostatnou budovu.

Součástí školní budovy je školní jídelna. Tato základní škola je úplnou školou s 1. až 9. ročníkem. V současné době vzdělává 342 žáků v ZŠ a 70 dětí v MŠ. Výuka probíhá dle ŠVP „Škola s mosty do života“ a v MŠ „Cestička do školy“.

ZŠ Ohradní se skládá z pěti vzájemně propojených pavilonů s téměř 500 žáky. Vyučuje se zde podle školního vzdělávacího plánu „Škola pro život, škola pro všechny“. Ve škole se nacházejí speciální třídy, které jsou určeny pro děti se specifickými poruchami učení (SPU), jako jsou dyslexie, dysgrafie a dysortografie.

Informace potřebné ke zpracování těchto částí jsem čerpala z webových stránek škol, které uvádím v seznamu použité literatury a zdrojů.

Po vytvoření dotazníku jsem navštívila zmíněné školy a konkrétní ročníky. Byl mi dán prostor ve vyučovací hodině, kdy jsem dětem vysvětlila, jak mají dotazník vyplnit, osobně jsem jim dotazník rozdala a následně i vybrala. Vyplňování dětem zabralo přibližně 10 minut, ve kterých jsem odpovídala i na několik upřesňujících dotazů ohledně vyplňování. Děti dotazník vyplňovaly samostatně a anonymně.

Šetření probíhalo v březnu a v dubnu roku 2012. Celkem bylo vyplněno 144 dotazníků, z toho 70 dotazníků vyplnili chlapci a 74 dotazníků vyplnily dívky.

3.3 Výsledky výzkumného šetření

Při analýze získaných informací jsem ke každé jednotlivé otázce vypracovala graf s komentářem. Otázku č. 8 jsem vyhodnotila pouze slovně.

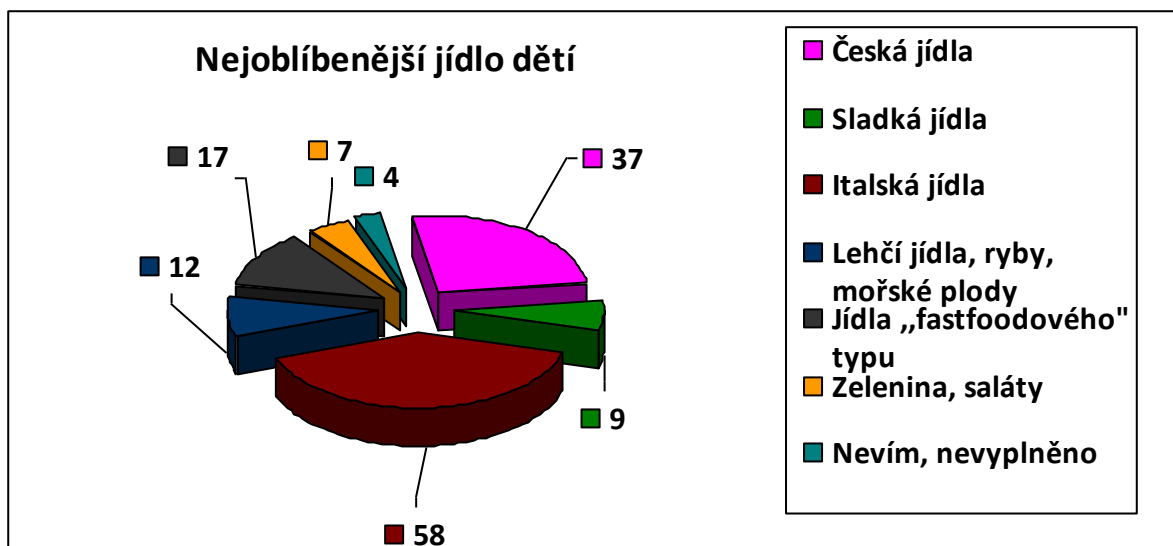
Při vytváření grafů jsem vycházela z celkového počtu respondentů 144. Nerozlišovala jsem, zda šlo o chlapce či dívky, protože pro následný projekt není tento údaj důležitý. Při analýze dotazníků jsem si zároveň ověřovala své výzkumné hypotézy, které jsem si stanovila před výzkumným šetřením. Svá zjištění uvádím v závěru výzkumného šetření (kap. 3. 4.).

OTÁZKA Č. 1 – Jaké je Tvé nejoblíbenější jídlo?

Tato otázka patřila mezi otevřené. Objevilo se tedy mnoho odpovědí, které jsem sloučila do několika skupin.

- a) Do skupiny Česká jídla jsem zařadila knedlo-vepřo-zelo, veškeré omáčky typu svičková, rajská, koprová, atd., dále smažený řízek, smažený sýr, kachnu, uzené maso, guláš, segedínský guláš, bramborák a pokrmy s knedlíky.
- b) Do skupiny Sladká jídla jsem zařadila krupicovou kaši, ovocné knedlíky, buchtičky se šodó a palačinky.
- c) Do skupiny Italská jídla jsem zařadila pizzu, špagety, těstoviny, noky a lasagne.
- d) Do skupiny Lehčí jídla, ryby, mořské plody jsem zařadila sushi, krevety, lososa, humra, rizoto, rýži a polévku.
- e) Do skupiny Jídla „fastfoodového“ typu jsem zařadila jídla z fastfoodu McDonald's a KFC a dále čínská jídla, smažené hranolky a hamburgery.
- f) Do skupiny Zelenina a saláty jsem zařadila různé typy zeleninových salátů a grilovanou zeleninu.
- g) Vytvořila jsem ještě skupinu Nevím, nevyplněno, do které spadaly dotazníky, ve kterých bylo uvedeno nevím nebo otázka nebyla vyplněna.

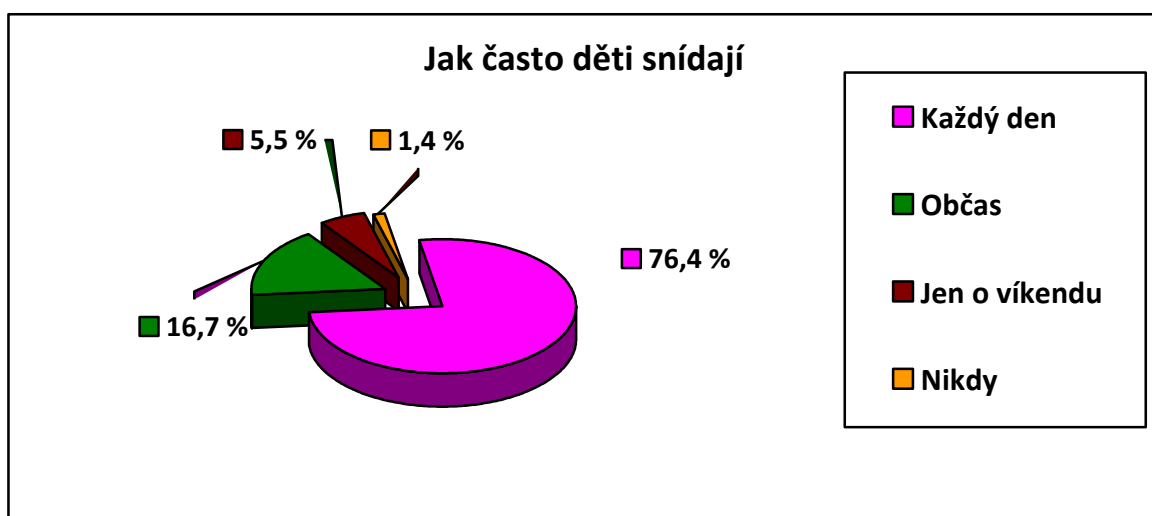
Z výzkumu je zřejmé, že k nejoblíbenějším pokrmům patří Italská jídla (58 dětí), z nichž nejoblíbenější jsou špagety a pizza. Špagety byly nejčastěji uváděným nejoblíbenějším jídlem ze všech (27 dětí), pizza byla na 2. místě (21 dětí). Druhou nejpočetněji zastoupenou skupinou byla Česká jídla (37 dětí), z nichž nejoblíbenější je svičková (8 dětí). Další pořadí skupin bylo následující- Jídla „fastfoodového“ typu (17 dětí), Lehčí jídla, ryby mořské plody (12 dětí), Sladká jídla (9 dětí) a Saláty a zelenina (7 dětí).



Graf č. 1: Nejoblíbenější jídlo dětí (čísla v grafu představují počet dětí)

OTÁZKA Č. 2 – Jak často snídáš?

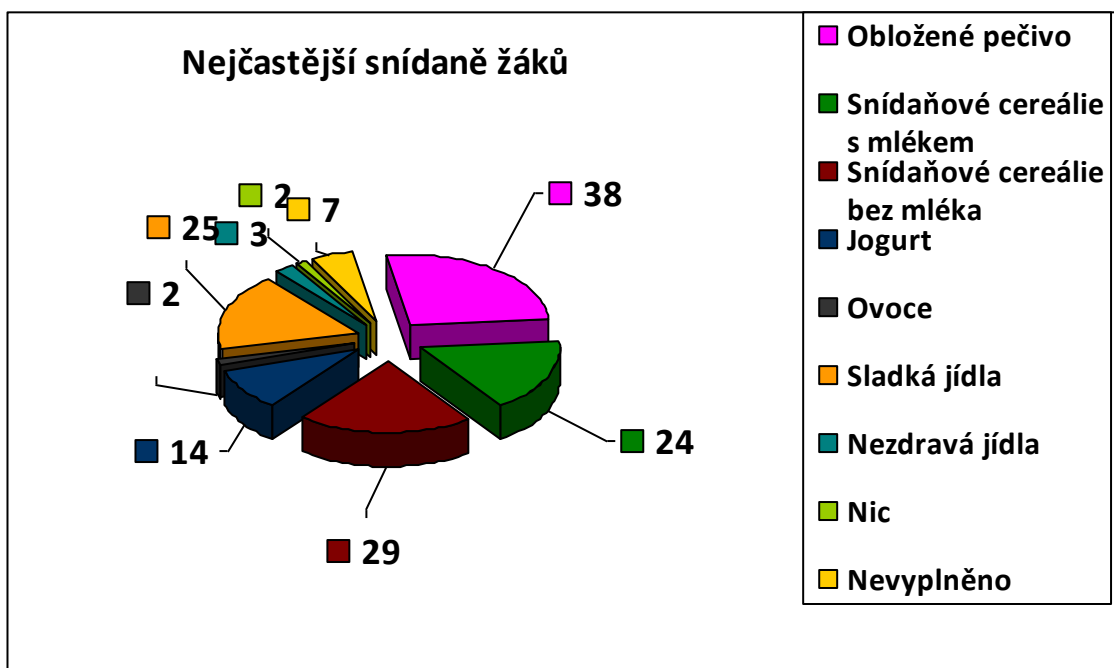
V případě této otázky jsem byla při zpracování odpovědí velmi mile překvapena, protože dle výsledků „Každý den“ snídá ze 144 dětí 110 z nich (76,4 %). „Občas“ snídá 24 dětí (16,7 %), „Jen o víkendu“ snídá 8 dětí (5,5 %) a jen 2 děti nesnídají „Nikdy“ (1,4 %).



Graf č. 2: Jak často děti snídají

OTÁZKA Č. 2 - Podotázka – Co nejčastěji snídáš?

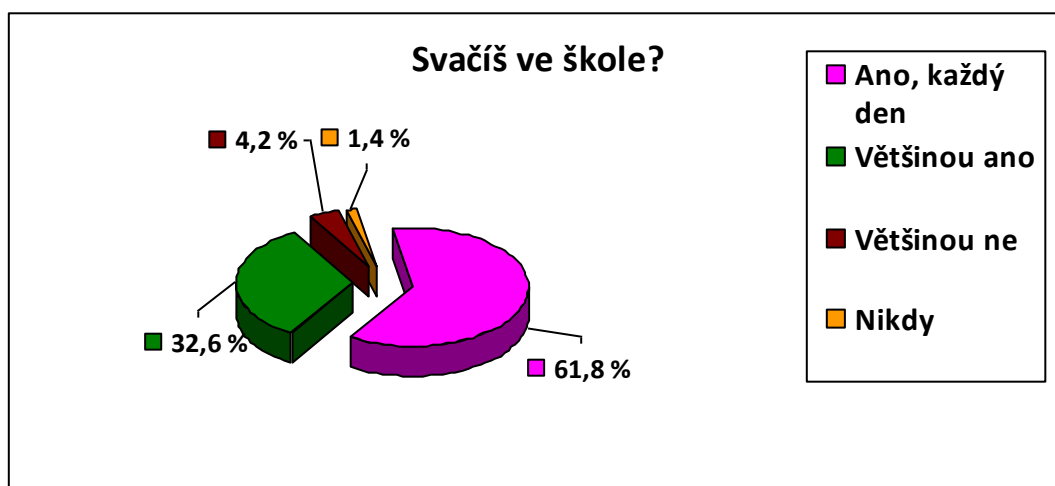
Odpovědi u této otázky jsem opět sloučila do větších skupin. Do skupiny Obložené pečivo jsem zařadila chléb, housku nebo rohlík s máslem, šunkou, sýrem, salámem nebo pomazánkou. Do skupin Snídaňové cereálie s mlékem i bez mléka jsem zařadila veškeré cereálie jako vločky, cornflakes, müsli, křupinky apod. Do skupiny Sladká jídla jsem zařadila sušenky, pečivo s marmeládou, čokoládou nebo medem, buchty, vánočku, perník a sladké croassanty. Do skupiny Nezdravá jídla jsem zařadila párky, smažená vejce a hamburger. Nejčastější snídaní dětí je Obložené pečivo (38 dětí). Dále následují Snídaňové cereálie bez mléka (29 dětí), dále Sladká jídla (25 dětí), Snídaňové cereálie s mlékem (24 dětí), Jogurt (14 dětí), Nezdravá jídla (3 děti) a Ovoce (2 děti).



Graf č. 3: Nejčastější snídaně žáků (čísla v grafu představují počet dětí)

OTÁZKA Č. 3 – Svačíš ve škole?

Nejčastější odpovědí bylo „Ano, každý den“, vybralo si ji 89 dětí (61,8 %). Druhou nejčastější odpovědí bylo „Většinou ano“, kterou zvolilo 47 dětí (32,6 %). „Většinou ne“ zaškrtnulo 6 dětí (4,2 %). Jen 2 děti odpověděly, že ve škole nesvačí nikdy (1,4 %).

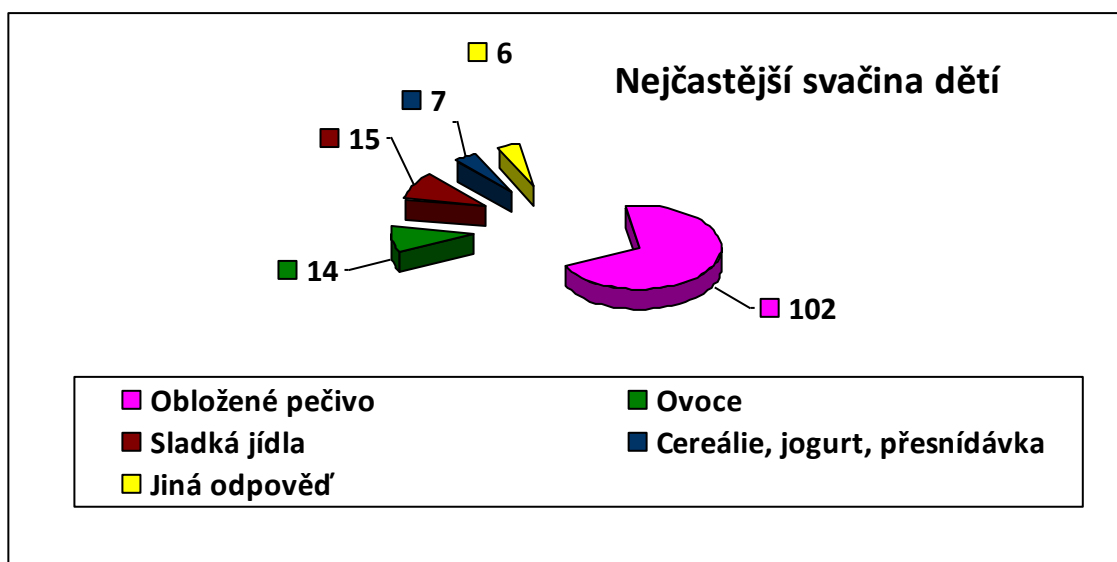


Graf č. 4: Svačíš ve škole?

OTÁZKA Č. 3 – Podotázka – Co nejčastěji svačíš?

Odpovědi u této otázky jsem opět sloučila do několika skupin. Do skupiny Obložené pečivo jsem zařadila chléb, housku nebo rohlík s máslem, sýrem, šunkou, salámem nebo pomazánkou. Do skupiny Sladká jídla jsem zařadila croissanty, pečivo s čokoládou nebo marmeládou, sušenky, koblihy a čokoládové tyčinky. Do skupiny Nevhodná jídla jsem zařadila bagetu a pizzu. K nejčastěji uváděné svačině patřilo Obložené pečivo (102 dětí), z nichž jen 13 dětí uvedlo, že k obloženému pečivu jedí ještě ovoce nebo zeleninu a 6 dětí uvedlo, že k obloženému pečivu mají ještě nějakou sladkost. Druhou nejčastější svačinou byla Sladká jídla (15 dětí). Dále následovalo Ovoce, (14 dětí, z nichž u 8 se jednalo o jabl-

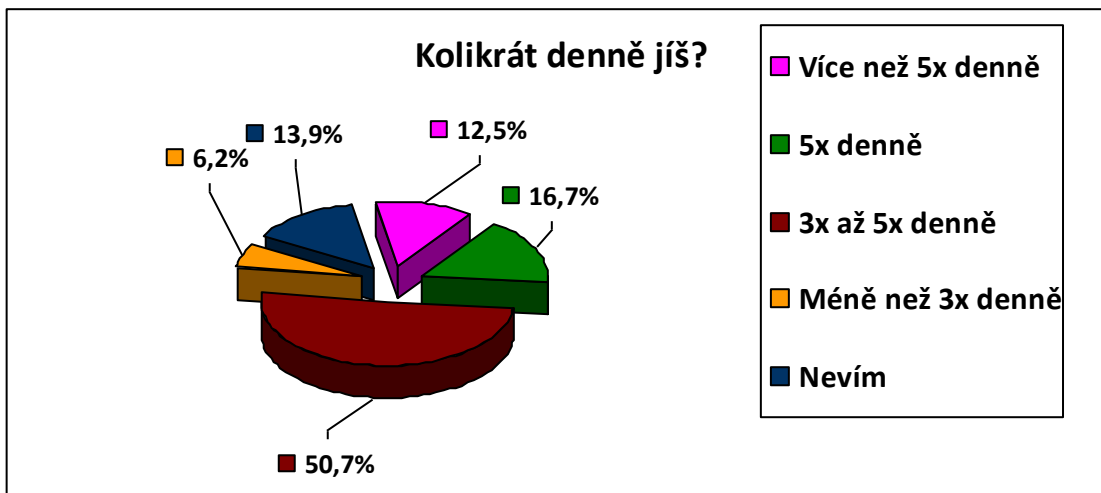
ko), Cereálie, jogurt, přesnídávka (7 dětí) a Nevhodná jídla (2 děti). Jen 1 dítě uvedlo zeleninu. 2 děti nikdy nesnídají a 1 dotazník byl u této otázky nevyplněn. V grafu jsem sloučila dohromady skupiny, ve kterých bylo méně než pět odpovědí, do skupiny Jiná odpověď. Jednalo se tedy o skupiny Zelenina, Nevhodná jídla, Nic a Nevyplněno.



Graf č. 5: Nejčastější svačina dětí (čísla v grafu představují počet dětí)

OTÁZKA Č. 4 – Kolikrát denně jíš?

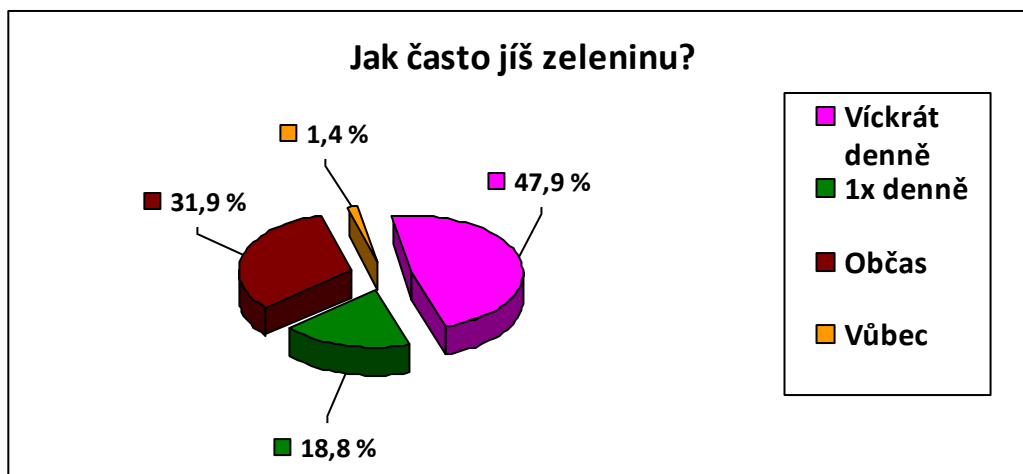
U této otázky děti vybíraly z pěti možností. 73 dětí odpovědělo, že jedí „3x- 5x denně“ (50, 7 %). Druhou nejčastější odpovědí bylo „5x denně“, zvolilo ji 24 dětí (16,7 %). Další odpovědi v pořadí bylo „Nevím“, kterou si vybralo 20 dětí (13,9 %). Následovalo „více než 5x denně“, kterou zaškrtno 18 dětí (12,5 %). Nejméně, a to 9 dětí, vybralo variantu „méně než 3x denně“ (6,2 %).



Graf č. 6: Kolikrát denně jíš?

OTÁZKA Č. 5 – Jak často jíš zeleninu?

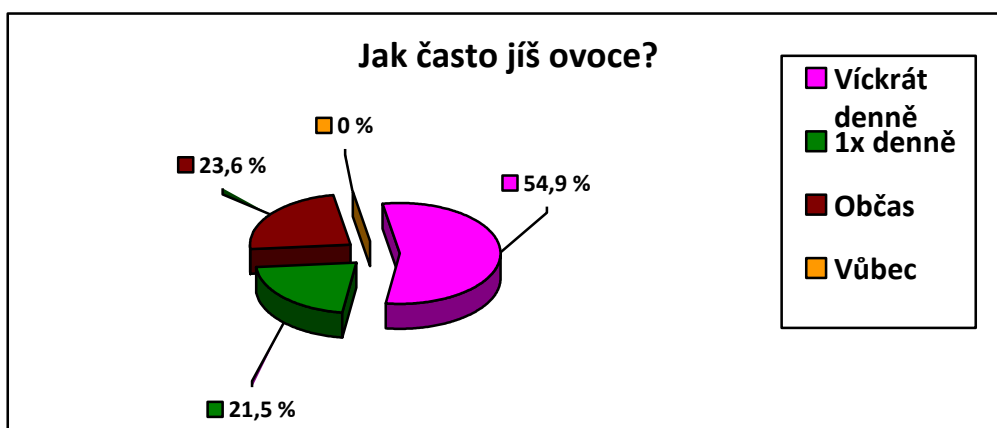
U této otázky měly děti na výběr ze čtyř odpovědí. Nejvíce dětí odpovědělo, že jí zeleninu „víckrát denně“ a to 69 dětí (47,9 %). 46 dětí odpovědělo „občas“ (31,9 %) a 27 dětí zvolilo odpověď „1x denně“ (18,8 %). Jen 2 děti odpověděly, že zeleninu nejí „vůbec“ (1,4 %).



Graf č. 7: Jak často jíš zeleninu?

OTÁZKA Č. 6 – Jak často jíš ovoce?

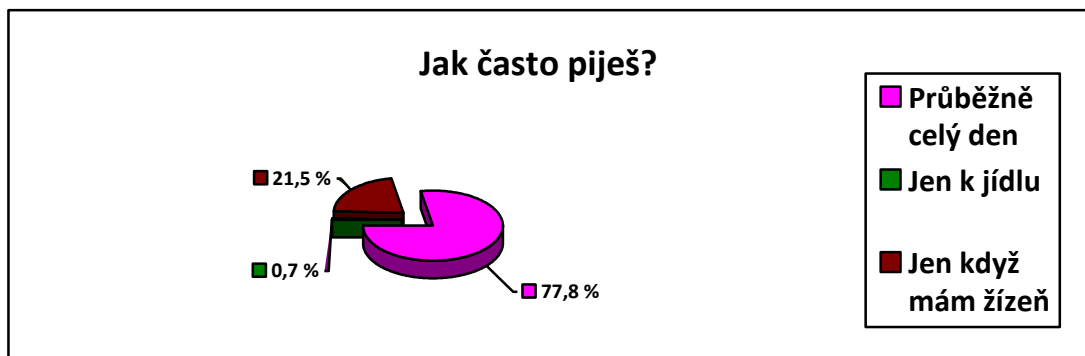
U této otázky měly děti na výběr opět ze čtyř možností- stejných jako u předešlé otázky. 79 dětí odpovědělo, že ovoce jedí „víckrát denně“ (54,9 %). Druhá v pořadí byla odpověď „občas“, kterou zvolilo 34 dětí (23,6 %). Dále to byla odpověď „1x denně“, kterou si vybralo 31 dětí (21,5 %). Čtvrtou možnost „vůbec“ si nevybralo ani jedno dítě ze všech 144.



Graf č. 8: Jak často jíš ovoce?

OTÁZKA Č. 7 – Jak často piješ?

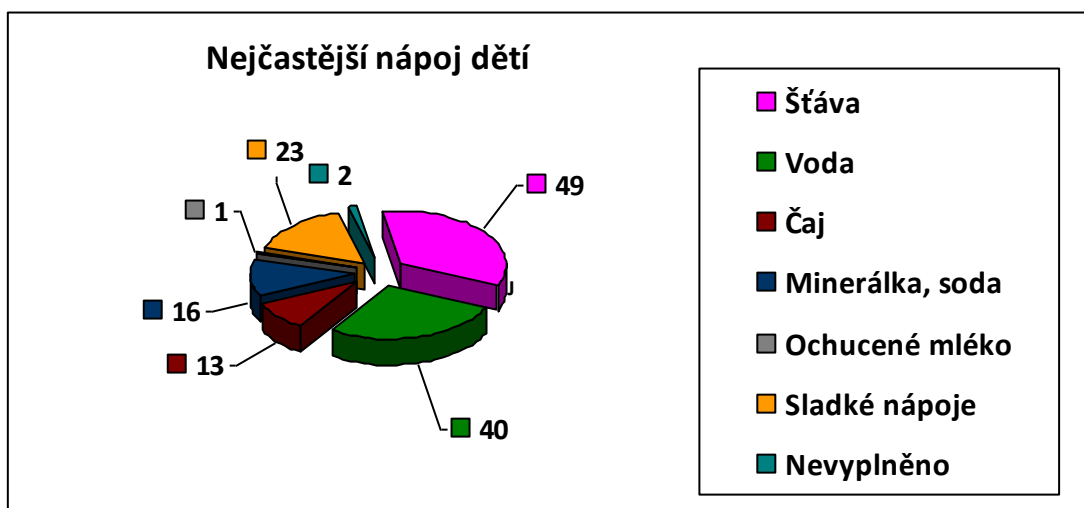
U této otázky měly děti na výběr ze tří možností. 112 dětí odpovědělo, že pijí „průběžně celý den“ (77,8 %). 31 dětí odpovědělo, že pijí „jen když mám žízeň“ (21,5 %). A možnost „jen k jídlu“ zvolilo pouze 1 dítě (0,7 %).



Graf č. 9: Jak často piješ?

OTÁZKA Č. 7 - Podotázka – Jaký nápoj piješ nejčastěji?

U této otázky děti odpovídaly samy, ale vzhledem k menšímu počtu různých odpovědí jsem zde vytvořila pouze jednu sjednocující skupinu Sladké nápoje, do které jsem zařadila limonády a džusy. Nejčastější odpovědí byla „šťáva“ (49 dětí), dále „voda“ (40 dětí), „sladké nápoje“ (23 dětí), „minerálka nebo soda“ (16 dětí) a „čaj“ (13 dětí). Jedno dítě odpovědělo, že jeho nejčastějším nápojem je ochucené mléko, i když mléko mezi nápoje nepatří. 2 děti neodpověděly vůbec.



Graf č. 10: Nejčastější nápoj dětí (čísla v grafu představují počet dětí)

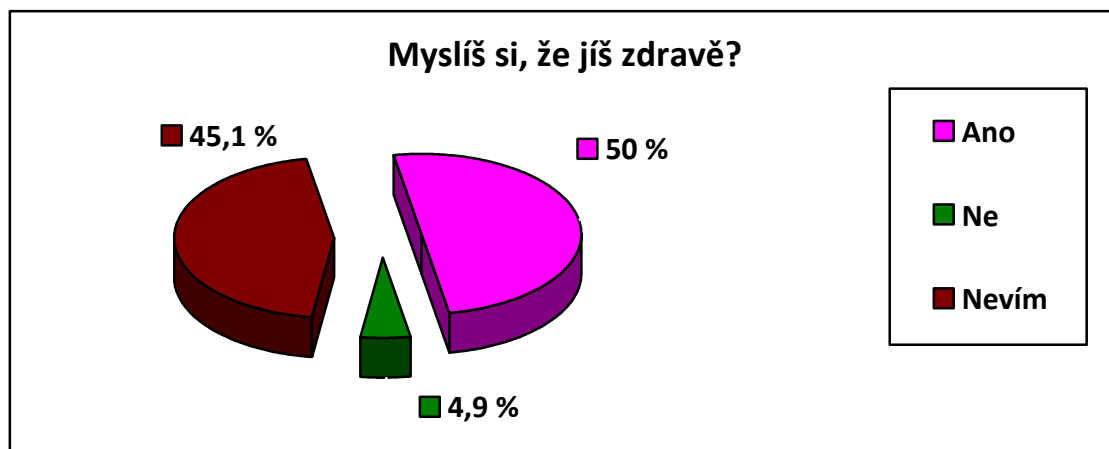
OTÁZKA Č. 8 – Znáš nějaké ze zásad zdravé výživy?

U této otázky měli žáci napsat čtyři zásady, které by měl dodržovat člověk, který jí zdravě. 14 dětí na tuto otázku vůbec neznalo odpověď. Značná část dětí (31 dětí) tuto otázku nepochopila správně, místo zásad vypisovaly potraviny, které jsou podle nich zdravé (např. ovoce, zelenina, tmavé pečivo, sýry, mléko, maso, jogurty, ryby, cereálie, rýže). Potěšující alespoň je, že se mezi těmito potravinami vyskytly opravdu jen ty zdraví prospěšné.

Zbývajících 100 dětí si s otázkou poradilo vcelku dobře. Nevyskytla se žádná vyloženě chybná odpověď. 13 dětí napsalo pouze jednu nebo dvě zásady, zbývajících 87 dětí napsalo tři nebo čtyři zásady. Jako nejčastější odpovědi byly uváděny tyto zásady: jíst ovoce a zeleninu, jíst 5x denně, jíst pravidelně, jíst častěji a menší porce, každý den snídat, dodržovat pitný režim, vypít alespoň 2 litry tekutin denně, sportovat/ pravidelně cvičit, nejíst sladkosti, smažená a tučná jídla, jíst lehčí jídla, ryby a mléčné výrobky, méně solit, nepřejídat se a nejíst pozdě v noci.

OTÁZKA Č. 9- Myslíš si, že jíš zdravě?

U této otázky volily děti ze tří možností. 72 dětí odpovědělo „ano“ (50 %). 65 dětí zvolilo odpověď „nevím“ (45,1 %). 7 dětí vybralo možnost „ne“ (4,9 %).



Graf č. 11: Myslíš si, že jíš zdravě?

3.4 Závěry výzkumného šetření

Výsledky byly vyhodnoceny vzhledem ke stanoveným hypotézám.

H1: *Nejoblíbenějšími jídly dětí jsou jídla patřící do skupiny „Česká jídla“.* První otázka se týkala nejoblíbenějšího jídla dětí. Děti měly napsat konkrétně jedno své nejoblíbenější jídlo. Vzniklo tak široké spektrum odpovědí, které byly rozřazeny do několika skupin. Z výsledků analýzy vyplynulo, že mezi nejoblíbenější jídla patří jídla ze skupiny „Italská jídla“, především pak špagety a pizza (58 dětí). Skupina „Česká jídla“ byla na 2. místě (37 dětí). Hypotéza nebyla potvrzena. Důležitý je ale fakt, že stejně tak, jako u českých jídel, je častá konzumace italských jídel, především pizzy, nevhodná.

H2: *Mezi oblíbenými jídly se nevyskytují určitá vybraná jídla, která jsou posuzována jako zdravá a ryby.* Z výzkumu vyplynulo, že část dětí (12 dětí) tato jídla řadí mezi svá nejoblíbenější. Hypotéza tedy nebyla potvrzena.

H3: *Pravidelně snídá alespoň 60 % dětí.* Vzhledem k tomu, že v rámci správné výživy je snídaně velmi důležitou součástí celodenního stravování, byla druhá otázka zaměřena na to, jak často děti snídají. Z odpovědí vyplynulo, že většina dětí (110 dětí) snídá každý den, což bylo dokonce 76,4 %. Podle mého názoru výsledky svědčí o tom, že má velká část žáků, alespoň co se týče snídaně, vcelku správné návyky. Stále ale zůstává část dětí, která pravidelně každé ráno nesnídá (23,6 % - 34 dětí). Z těchto 34 dětí 17 pravidelně každý den ve škole alespoň svačí, ale 13 z nich svačí jen občas a 4 děti většinou nebo nikdy ani nesvačí, což by se u dětí v tomto věku nemělo vůbec stávat. Hypotéza byla potvrzena.

H4: *Minimálně 30 % dětí nesnídá vhodnou stravu (z dětí, které snídají).* Jedním z nedůležitějších pokrmů v denním stravování je snídaně, proto mě také zajímalo, co děti nejčastěji snídají. Tato podotázka patřila mezi otevřené s velkým okruhem odpovědí, které byly opět sloučeny do několika skupin. Z výsledků lze také usuzovat, jaké mají žáci výzkumného vzorku stravovací návyky, co se týče druhu snídaně. Mezi nejčastější snídání dětí patřilo obložené pečivo (38 dětí), následovaly snídaně cereálie bez mléka (29 dětí). Z výsledků vyplynulo, že nevhodnou stravu snídá 21 % dětí. Hypotéza nebyla potvrzena.

H5: *Pravidelně svačí alespoň 60 % dětí.* Otázkou správného stravovacího režimu a dostatečného příjmu energie potřebné pro práci ve škole, je také to, zda žáci svačí. Z výsledků vyplynulo, že každý den ve škole svačí 62 % dětí a hypotéza byla potvrzena. Je tedy ale vcelku velká část dětí (38 %), která ve škole pravidelně nesvačí.

H6: *Minimálně 30 % dětí nesvačí vhodnou stravu (z dětí, které svačí).* Není důležité jen to, zda děti svačí, ale také to co svačí. Z výsledků jsem zjistila, že nevhodnou stravu svačí 13 % dětí. Hypotéza nebyla potvrzena.

H7: *Více než 50 % dětí jí více než 5x denně.* Důležitá je také pravidelnost ve stravování, a tu jsem zjišťovala v další otázce, ve které jsem zjišťovala, kolikrát denně děti jedí. Nejvíce dětí si vybralo možnost 3x až 5x denně (73 dětí). Z výsledků vyplynulo, že je to pouhých 13 % dětí. Hypotéza nebyla potvrzena. Co mě poměrně dost překvapilo, bylo to, že některé děti nevěděly, kolikrát denně vlastně jedí (20 dětí).

H8: *Více než 50 % dětí nejí zeleninu každý den.* Součástí zdravé výživy je konzumace ovoce a zeleniny. Na tuto oblast jsem se zaměřila v následujících dvou otázkách. V páté otázce jsem se děti ptala, jak často jí zeleninu. Z výsledků jsem zjistila, že zeleninu pravidelně každý den nejí 33 % dětí, což je vcelku velká část, ale hypotéza nebyla potvrzena.

H9: *Děti jedí ovoce častěji než zeleninu.* V další otázce jsem se ptala, jak často jedí děti ovoce. Výsledky jsem porovnála s konzumací zeleniny a ukázalo se, že ovoce je u dětí skutečně oblíbenější než zelenina. Hypotéza byla potvrzena.

H10: *Minimálně 50 % dětí nepije pravidelně v průběhu celého dne.* Do správných stravovacích návyků patří také pitný režim. Na ten jsem zaměřila další otázku, ve které jsem se ptala, jak často děti pijí. Výsledky ukázaly, že průběžně celý den pije 112 dětí, což je 78 % ze všech dotázaných dětí. Průběžně celý den nepije tedy 22 % z dotázaných dětí. Hypotéza nebyla potvrzena.

H11: *Nejoblíbenějším nápojem dětí jsou slazené limonády.* Podotázkou k pitnému režimu bylo, jaký nápoj děti pijí nejčastěji. Podle výsledků je to šťáva (49 dětí). Otázkou je, jak hodně je ředěná vodou a zda tedy nakonec nedosahuje v obsahu cukru podobných hodnot, jako slazené limonády. Potěšující je fakt, že hned na druhé pozici se jako nejčastější nápoj objevila voda (40 dětí).

H12: *Minimálně 50 % dětí nezná alespoň 3 zásady zdravé výživy.* V osmé otázce měly děti napsat 4 zásady, které by měl dodržovat člověk, který jí zdravě. U této otázky se vyskytl problém v tom, že značná část dětí (31 dětí) ji nepochopila správně, místo zásad vypisovaly potraviny, které jsou podle nich zdravé (např. ovoce, zelenina, tmavé pečivo, sýry, mléko, maso, jogurty, ryby, cereálie, rýže). Potěšující alespoň je, že se mezi těmito potravinami vyskytnuly opravdu jen ty zdravé. 3 nebo 4 správné zásady napsalo 87 dětí, což bylo 60 % ze všech dotázaných dětí. 14 dětí (10 % ze všech dotázaných) na tuto otázku ale neznalo odpověď vůbec. Celkově se dá říct, že žáci mají v této oblasti vcelku dobré znalosti a hypotéza nebyla potvrzena.

H13: *Minimálně 50 % dětí neumí posoudit, zda jí zdravě.* V závěrečné otázce jsem zjišťovala, co si děti myslí o vlastním stravování. Z výzkumu vyplynulo, že 45 % dětí ze všech dotázaných neumí posoudit, zda jí nebo nejí zdravě. 50 % dětí si myslí, že jí zdravě a 5 % dětí si myslí, že jí nezdravě. Hypotéza nebyla potvrzena.

Ze stanovených 13 hypotéz byly potvrzeny jen tři. Ty, které potvrzeny nebyly, dopadly ve výsledcích lépe, než jsem v hypotézách předpokládala. Z výzkumu tedy vyplynulo, že povědomí dětí o správném stravování není na tak špatné úrovni, ale je potřeba ho stále zlepšovat.

Na základě vyhodnocení výzkumného šetření jsem navrhla projekt, který se týká právě zdravé výživy a správného životního stylu vůbec. Tento projekt by měl být jednou z možností implementace výuky o zdravé výživě do výuky na základní škole a měl by tak podporovat vytváření správných stravovacích návyků dětí a jejich zdravého životního stylu celkově.

4 PROJEKT PODPORUJÍCÍ ZDRAVOU VÝŽIVU U DĚTÍ

4.1 Představení projektu

Na základě výsledků dotazníkového šetření je zřejmé, že je potřeba věnovat se na 1. stupni základní školy výuce zdravé výživy, aby se stravovací návyky dětí zlepšovaly. Jednou z možností, jak toho docílit, je vytvoření projektu věnujícího se této problematice, který se dá začlenit do vyučování.

Vymezit jednoznačně co je to projekt či projektové vyučování, není lehká záležitost. Existuje mnoho autorů zabývajících se touto problematikou a každý z nich zdůrazňuje různé znaky projektu. Mezi ně autoři často uvádějí např. smysluplnost činnosti, jeho materiální výstup, skupinová práce apod. Existuje několik definic projektového vyučování, ze kterých jsem si vybrala dvě, přičemž jedna je od zahraničního a druhá od českého autora.

„Projektová metoda oživuje každou vědomost, kterou vyvolává. Při této metodě neshrnuje učitel nejprve vědomosti a nehledá teprve potom, jak jich užití: počíná užitím a shledává vědomosti.“ (Adams v Coufalová, 2010, str. 10)

„Projektová metoda umožňuje takovou organizaci učiva, při které žák prochází činnostmi, uspořádanými tak účelně, aby daly vzniknout nějaké jednotící myšlence anebo aby umožnily provedení plánu, hospodářsky nebo kulturně významného a pro žáky životního.“ (Příhoda v Coufalová, 2010, str. 10)

Mezi hlavní rysy, které by měl projekt dle Coufalové (2010) mít, patří:

- mělo by se jednat především o aktivitu žáka, která je nejčastěji uskutečňována ve skupinách,
- vychází z potřeb a zájmů žáka – např. uspokojování potřeby získávat nové zkušenosti, nést odpovědnost za svou činnost,
- spojuje školu a širší okolí, do projektu se mohou zapojit také rodiče a právě širší okolí,
- vychází z aktuální a konkrétní situace,

- projekt je interdisciplinární,
- výsledkem projektu je konkrétní produkt, později veřejně prezentovaný.

Návrh vlastního projektu je zaměřen na zdravý životní styl, konkrétně pak na správnou výživu a stravovací návyky dětí čtvrtých a pátých ročníků ZŠ. Tento projekt je rozdělen celkem do pěti bloků, které jsou dále děleny na jednotlivé části. V prvním bloku Zdravý životní styl a zdravá výživa se děti nejprve seznámí s projektem, na to pak navazuje tzv. „brainstorming“ a myšlenková mapa, při kterém jsou zjišťovány znalosti dětí v oblasti zdravé výživy. Další část prvního bloku je věnována důležitosti zařazení ovoce a zeleniny do jídelníčku a následné praktické činnosti, kterou je setí řeřichy. Druhý blok Zdravé a nezdravé jídlo a jídelníček se věnuje třídění vhodného a nevhodného jídla a rozboru a vytváření správného jídelníčku dětí. Třetí blok Nesprávné stravovací návyky a desatero správné výživy se věnuje nevhodným stravovacím návykům a jejím důsledkům a následné tvorbě desatera správné výživy. Čtvrtý blok je věnován výtvarné činnosti, při které děti tvoří obrázkovou koláž na téma „Jíme zdravě?“. V pátém, závěrečném bloku, si děti ověří své získané znalosti v testu a následuje příprava „hostiny“ a samotná „hostina“ při které proběhne závěrečné zhodnocení projektu. Organizačně by měl program probíhat v průběhu jednoho týdne, kdy každý den probíhá jeden blok v rámci dvou vyučovacích hodin.

4.2 Návrh projektu k tématu zdravé výživy

Projekt – „Víš, jestli zdravě jíš?“



(zdroj: <http://www.e-hubnuti.cz/view.php?cislocianku=2007030002>)

Cílová skupina: žáci 4. – 5. ročníku ZŠ

Vzdělávací oblast: Člověk a jeho svět

Tématický okruh: Člověk a jeho zdraví

Typ projektu:

podle délky: krátkodobý – příprava duben, realizace – květen

podle prostředí: školní (ve třídě, v tělocvičně, v kuchyňce)

podle počtu žáků: třídní (počet žáků cca 20)

podle navrhovatele: připravený třídním učitelem

Očekávaný výstup podle RVP: žák uplatňuje základní dovednosti a návyky, které souvisejí s podporou zdraví, jeho preventivní ochranou, správnou výživou a zdravým životním stylem

Učivo podle RVP: péče o zdraví, zdravá výživa a její složky, denní režim, pitný režim, pohybový režim, zdravá strava

Obecný cíl:

Cílem projektu je seznámit děti se zdravým životním stylem, zdravou výživou a zároveň zjistit úroveň znalostí v této oblasti. Hravou formou ukázat dětem, které potraviny jsou a nejsou zdravé, jakým způsobem by se měly stravovat a co by měly či neměly jíst a pít. Dále by děti měly zjistit, jaké problémy s sebou nesou špatné stravovací návyky.

Konkrétní cíle:

- žák umí vysvětlit pojmy zdravý životní styl a zdravá výživa
- umí rozpoznat vhodné a nevhodné jídlo
- umí si sestavit svůj vhodný jídelníček
- umí popsat nesprávné stravovací návyky a uvědomuje se jejich důsledky, ví co je to nadváha a obezita
- umí vytvořit zásady správné výživy
- umí připravit jednoduchý zdravý pokrm

Uplatněné kompetence: personální a sociální, komunikativní, k řešení problémů, k učení, pracovní

Realizace projektu: 1 týden, každý den 2 vyučovací hodiny

Materiální zajištění: psací potřeby (fixy, pastelky, apod.), velké archy papíru (balicí papír), čtvrtky A3, semínka řeřichy, obrázky řeřichy, tabule, popř. interaktivní tabule, pomůcky na pěstování řeřichy, obaly od potravin, letáky ze supermarketů, nádobí zapůjčené ze školní jídelny (talíře, nože, prkénka, hrnec na čaj), kelímky

Příprava před projektem: úkoly pro děti týden před projektem:

- 1) sbírat obaly od potravin
- 2) zaznamenávat si jeden den svůj jídelníček (jídlo a pití) do předepsaného pracovního listu (viz. příloha 3)

Pomůcky, které si přinesou děti: psací potřeby, papír, na pěstování řeřichy- mističku a vatu, letáky ze supermarketů, obaly od potravin, svůj jídelníček (vyplněný pracovní list), potraviny na jednohubky (kdo má co přinést, si děti rozdělí v 1. dnu), pomůcky na výtvarnou výchovu

Průběh projektu:

1. DEN – ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A ZDRAVÁ VÝŽIVA

1. hodina

- a) **Seznámení dětí s projektem** (5 min.)
- b) **Motivační kruh** (10 min.) – sezení v kruhu, postupně každé dítě řekne jednu svou asociaci k pojmu „Zdravý životní styl“ - co se jim vybaví, když se řekne zdravý životní styl
- c) **„Brainstorming“** (15 min.) – společná práce – povídání s dětmi o tom, co si myslí, že je zdravý životní styl a zdravá výživa, učitel zaznamenává myšlenky na velký arch papíru (balicí papír- položený na zemi, uprostřed kruhu)
- d) **Myšlenkové mapy** (15 min.) - rozdělení dětí do cca 5 skupin (do skupin děti rozdělí učitel podle svého uvážení, ideálně tak, aby byly skupinky „vyrovnané“- podle schopností dětí, ve skupince cca 4 děti- ve stejných skupinkách budou pracovat i v následujících dnech), děti mají na velký arch papíru vytvořit myšlenkovou mapu na téma „ Zdravý životní styl“, společná diskuse nad mapami, myšlenkové mapy vyvěsit ve třídě

2. hodina

- a) **Úvod** (10 min.) - povídání si s dětmi o tom, proč do zdravé stravy patří ovoce a zelenina a že si v rámci projektu vypěstujeme řeřichu a v pátek ji ochutnáme

- b) Seznámení s řeřichou (10 min.)** - s využitím interaktivní tabule nebo vytištěných obrázků seznámit děti s řeřichou (že je to druh zeleniny, jak vypadá, proč je zdravá, jak se pěstuje, jak se dá jíst)

internetové zdroje, které je možné využít:

1) Vareni.cz. *Vareni.cz* [online]. Praha: 2000 [10. 5. 2012].

<<http://slovník.vareni.cz/řericha/>>.

2) České bylinky. *České bylinky* [online]. Praha: 2010 [10. 5. 2012].

<<http://www.ceskebylinky.cz/řericha-seta/>>.

3) Google. *Obrázky: Řeřicha* [online]. Praha [10. 5. 2012].

<http://www.google.cz/search?q=%C5%99e%C5%99icha&oe=utf-8&rls=org.mozilla:cs:official&client=firefox-a&um=1&ie=UTF-8&hl=cs&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=aePET8CfJM_Y0QXSzejLCg&biw=1280&bih=671&sei=a-PET-6jLoGWovzx-c8J>.

- c) Vysévání řeřichy (10 min.)** - děti si připraví věci, které si donesly z domova- mističku, vatu, společně podle instrukcí učitele si do mističky dají vatu, kterou navlhčí a nasypou na ní semínka řeřichy, mističku poté dají na teplé a světlé místo (ideálně okenní parapet u topení)

- d) Plán na závěrečnou „zdravou hostinu“ (15 min.)** - děti ve skupince dostanou připravený seznam věcí, které mají přinést:

3- 5 ks tmavého pečiva (podle velikosti), 2x sýr Gervais nebo Lučina (či jiný tvarohový sýr), 1x okurka, 1x paprika, 1x rajče

domluví se, kdo přinese konkrétně jaké potraviny na závěrečnou „zdravou hostinu“, která proběhne poslední den projektu- úkolem bude vytvořit zdravé jednohubky a použít při tom řeřichu

2. DEN – ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ JÍDLO, JÍDELNÍČEK

1. hodina

- a) **Třídění „zdravého a nezdravého“ jídla** – učitel po třídě se rozmístí obaly potravin, které měly děti nasbírat během předcházejícího týdne, je možné je doplnit i obrázky potravin, vysvětlí pravidla (5 min.)

skupinová práce – utvoří se dvě velké skupiny (např. dívky, chlapci), jedna skupina žáků vyhledává „zdravá jídla“ a druhá „nezdravá jídla“ (10 min.)

v další části hodiny si děti sednou jako dvě řady proti sobě (nebo půlkruhy), každý si vezme k sobě nějaký obal své skupiny a vysvětlí, proč je to jídlo zdravé či nezdravé, společně děti hovoří a diskutují o tom proč si myslí, že jídlo, které vybraly je zdravé a proč není (30 min.)

(děti by měly dojít k tomu, že nemůžeme o některých potravinách přesně říct, zda jsou zdravé či nezdravé, ale že záleží na dalších okolnostech- množství dané potraviny, jak často ji jíme, kdy ji jíme, v jaké je úpravě apod.), v diskusi by se měl učitel také věnovat základním složkám potravy- tukům, sacharidům a bílkovinám a vitamínům a minerálům a potravinové pyramidě

2. hodina

- a) **Jak by měl vypadat jídelníček dětí** (10 min.) - společná diskuse s dětmi, jak by měl vypadat jejich jídelníček (kolikrát denně a kdy by se mělo jíst, co je vhodné ke snídani/svačinám/obědu/večeři, zdůraznit důležitost pitného režimu, atd.)
- b) **Rozbor jídelníčků dětí** (15 min.) - děti vytvoří cca 5 skupinek (4 děti ve skupince- stejné skupinky jako první den)- společně si pročtou jídelníčky, které samy vyplňovaly před projektem (viz. Příloha 3) a zkusí vybrat jeden nejzdravější a jeden nejméně zdravý, učitel skupinky obchází a konzultuje s nimi, potom skupinky ostatním vysvětlí svůj výběr (kvůli čemu je jeden vybraný jídelníček zdravý a kvůli čemu je druhý vybraný jídelníček nezdravý)

- c) **Tvorba správného jídelníčku** (20 min.) - skupinky se pokusí vytvořit správný jídelníček na větší arch papíru, potom ho prezentují třídě, jídelníčky se vyvěsí ve třídě

3. DEN – NESPRÁVNÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY, DESATERO SPRÁVNÉ VÝŽIVY DĚTÍ

1. hodina

- a) **Špatné stravovací návyky** (10 min.) - v skupinkách (které mají děti vytvořené z předešlých dnů) mají děti sepsat co nejvíc špatných stravovacích návyků

b) **Dramatické etuda a pantomima na téma Špatné stravovací návyky**

(20 min.) - každá skupinka si ze sepsaných špatných stravovacích návyků vybere dva a ostatním je zahraje- jeden zahraje jako mluvenou etudu, druhý jako pantomimu (záleží na dětech, zda v etudě budou hrát všichni nebo jen někdo)

děti z ostatních skupinek hádají, o jaký špatný stravovací návyk se jedná, poté s učitelem společně probírají daný špatný stravovací návyk

- c) **Důsledky špatných stravovacích návyků** (10 min.) - společná diskuse, co je důsledkem špatných stravovacích návyků (špatný fyzický nebo i psychický stav, nemoci, nadváha, obezita)

- d) **Zkouška „Nadváhy“** (5 min.) - děti si na závěr hodiny vyzkouší, jaké to je mít kilogramy navíc- v časovém úseku 1 min všichni najednou dělají dřepy a počítají si je, to samé potom zkusí s co nejvíc naplněnou taškou (mohou si do rukou vzít ještě tělocvik či kuffík na vv), mohou vyzkoušet i kliky nebo výskoky, společná diskuse nad tím, jaký v tom byl rozdíl

2. hodina

- a) **Tvorba desatera správné výživy dětí** (25 min.) - nejdříve dětem říct, že takové desatero opravdu existuje, že ony už si ho zvládnou vytvořit samy, děti

se ve svých skupinách pokusí vytvořit desatero, které by měly dodržovat (vycházejí z informací, které se od prvního dne projektu dozvídaly), učitel skupinky obchází a jejich práci s nimi konzultuje

- b) Tvorba plakátu Desatero správné výživy dětí (20 min.)** - skupinka vytvoří vlastní plakát s desaterem, plakáty se vystaví ve třídě

4. DEN – OBRÁZKOVÁ KOLÁŽ- JÍME ZDRAVĚ?

1. a 2. hodina

a) Tvorba obrázkové koláže na téma Jíme zdravě?

- práce ve dvojicích, 2 čtvrtky formátu A3, kresba fixou nebo pastelkou
- na jednu čtvrtku nakreslit obrys člověka, který jí zdravě, na druhou obrys člověka, který jí nezdravě, oběma dokreslit obličej (zdravý se spokojeným obličejem, nezdravý s nespokojeným obličejem), dvojice si práci rozdělí- každý kreslí jeden obrys (45 min.)
- vzít si letáky ze supermarketů a vystříhat z nich různé potraviny
- do obrysu těl obou postav vlepovat potraviny, které by daný člověk jedl, společná práce dvojice- společně vybírají a lepí (45 min.)
- z obrázků udělat výstavu

5. DEN – TEST OVĚŘUJÍCÍ ZÍSKANÉ ZNALOSTI, ZDRAVÁ HOSTINA, ZÁVĚR PROJEKTU

1. hodina

- a) Test ověřující získané znalosti (15 min.)** - žáci pracují samostatně – po vypracování testu si žáci testy ve dvojici vymění a provede se společná kontrola (test viz. příloha č. 4)
- b) Příprava zdravé hostiny (30 min.)** - každá skupinka připraví zdravé jednohubky s použitím vypěstované řeřichy a potravin, které si přinesla

Postup: děti nakrájí tmavé pečivo na kolečka, namažou ho tvarohovým sýrem a dozdobí ho řeřichou a další zeleninou (okurka, paprika, rajče)

práce s ostrým nožem jen s dozorem učitele, učitel uvaří zdravý čaj (bylinkový nebo zelený, nepřeslazený)

2. hodina

- a) Zdravá hostina a závěr projektu-** na závěrečnou hodinu projektu je možné pozvat rodiče, příbuzné, spolužáky z jiných tříd, učitele, ředitele apod., závěrečný kruh- každý jednotlivě řekne, co se mu v projektovém týdnu líbilo, co ho nejvíc bavilo, co se dozvěděl nového, apod., na závěr učitel celý týden shrne, potom následuje ochutnávka jednohubek s řeřichou a čaje a prohlídka třídy, kde jsou vystaveny všechny práce vytvořené během týdne- myšlenkové mapy na téma „Zdravý životní styl“, jídelníčky, desatera správné výživy dětí a obrázkové koláže

ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo zpracovat informace o správné výživě a stravovacích návycích dětí mladšího školního věku, popsat a analyzovat informace o začlenění výchovy ke zdraví v dokumentech pro základní školství (kurikulum, Rámcový vzdělávací program) a zmapovat a popsat některé v praxi již fungující projekty navádějící ke správné výživě. Dalším cílem bylo pomocí výzkumného šetření zjistit způsob stravování vybrané skupiny žáků a navrhnout projekt, který by tyto návyky mohl podporovat.

Teoretická část se zabývala výživou dětí mladšího školního věku. Bylo v ní popsáno, co je výživa obecně, jaké je správné složení stravy dětí a jaký je pro ně vhodný jídelníček. Dále se věnovala nutričním návykům a jejich formování a následně chybám ve výživě a důsledkům, které z nich vyplývají. Druhá kapitola byla zaměřena na vzdělávání žáků na 1. stupni základní školy v oblastech, které se zabývají zdravím a výživou. Byla zde popsána oblast výživy zdravé v Rámcovém vzdělávacím programu, dále byla sledována výchova ke zdraví v provozu školy a její začleňování do vyučování a podrobněji byly popsány projekty Ovoce do škol a Mléko do škol.

V praktické části diplomové práce bylo připraveno a realizováno dotazníkové šetření. Výsledky šetření byly vyhodnoceny včetně vytvoření grafů, ke kterým byly uvedeny komentáře a v závěru výzkumného šetření byly porovnávány se stanovenými hypotézami. Z výzkumného šetření vyplynulo, že stravovací návyky většiny dětí jsou poměrně dobré. Děti mají i určitou představu o tom, jak by se měl stravovat a chovat jedinec, který dodržuje zásady zdravého životního stylu. Nemalá část dětí se ale stravuje nevhodně a je proto potřeba se tomuto tématu věnovat v rámci vyučování. V další části práce byl proto navržen projekt na téma „*Víš, jestli správně jíš?*“, který je určen pro žáky 4. a 5. ročníků základních škol a který by měl zábavnou a hravou formou seznámit děti s oblastí zdravé výživy a správných stravovacích návyků. Tento projekt je jednou z možností, jak implementovat výuku o zdravé výživě do vyučování a přispět tak ke zlepšení stravovacích návyků dětí na 1. stupni základní školy.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

Literatura

- 1) PÁNEK a kol. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5.
- 2) FRAŇKOVÁ a kol. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio spol. s r. o., 2000. ISBN 80-86009-32-7.
- 3) BLATTNÁ a kol. *Výživa na začátku 21. století*. Praha: Nadace NutriVIT, 2005. ISBN 80- 239-6202-7.
- 4) KRCH a kol. *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Grada Publising, 1999. ISBN 80-7169-627-7.
- 5) GREGORA, M. *Výživa malých dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-9022-X.
- 6) HANREICH, I. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada Publishing, 2001, ISBN 80-247-0100-6.
- 7) HAVLÍNOVÁ a kol. *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-263-7.
- 8) MARÁDOVÁ, E. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze, 2005. ISBN 80-86578-49-6.
- 9) COUFALOVÁ, J. *Projektové vyučování pro první stupeň základní školy*. Praha: Fortuna, 2010. ISBN 80-7168-958-0.
- 10) SEDLÁČKOVÁ a kol., *Výživa a příprava pokrmů I., II.* Praha: Fortuna, 1993. ISBN 80-7168-021-4.
- 11) MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ. *Vnitrostátní strategie projektu „ovoce do škol“*, Praha: MZ, 2009.
- 12) MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*, Praha 2005.
- 13) STÁTNÍ ZEMĚDĚLSKÝ INTERVENČNÍ FOND, *Podpora spotřeby školního mléka – příručka pro žadatele o podpory, školy i rodiče*. Praha: SZIF, 2010.

Internetové zdroje

- 1) Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů* [online]. Praha : 2010 [cit. 3. 4. 2012]. <<http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>>.
- 2) Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Vláda schválila projekt Ovoce do škol* [online]. Praha: 25. 1. 2010 [cit. 28. 4. 2012]. <<http://www.msmt.cz/pro-novinare/vlada-schvalila-projekt-ovoce-do-skol?highlightWords=projekt+ovoce+%C5%A1kol>>.
- 3) Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Ovoce do škol* [online]. Praha: 26. 11. 2009 [cit. 28. 4. 2012]. <<http://www.msmt.cz/pro-novinare/ovoce-do-skol?highlightWords=projekt+ovoce+%C5%A1kol>>.
- 4) Ministerstvo zemědělství. *Zájem o program Školní mléko se razantně zvýšil* [online]. Praha: 15. 12. 2010 [cit. 29. 4. 2012]. <http://eagri.cz/public/web/mze/tiskovy-servis/tiskove-zpravy/x2010_zajem-o-program-skolni-mleko-se-razantne.html>.
- 5) Laktea, o.p.s. *Školní mléko* [online]. ČR: 1996 [cit. 28. 4. 2012]. <http://www.laktea.cz/skolni_mleko>.
- 6) Státní zemědělský intervenční fond. *Ovoce do škol* [online]. Praha: 2000 [cit. 28. 4. 2012]. <<http://www.szif.cz/irj/portal/anonymous/hledani?q=ovoce+do+%C5%A1kol&btnG=Hledat>>.
- 7) Základní a mateřská škola Mendíků. *Základní a mateřská škola Mendíků* [online]. Praha: 2011 [cit. 2. 5. 2012]. <<http://www.zsmendiku.cz/>>.
- 8) Základní škola Ohradní. *Základní škola Ohradní* [online]. Praha: 2010 [cit. 2.5. 2012]. <<http://www.zs-ohradni.cz/>>.
- 9) Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Sbírka zákonů Ročník 2004* [online]. Praha: 2004 [cit. 10. 5. 2012]. <<http://aplikace.msmt.cz/Predpisy1/sb190-04.pdf>>.
- 10) Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání – verze 2007* [online]. Praha: 29. 8. 2007 [cit. 10. 5. 2012].

<<http://www.msmt.cz/vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-verze-2007>>.

11) Státní zdravotní ústav. *Co je program Škola podporující zdraví* [online]. Praha: 2010 [cit. 8. 5. 2012]. <<http://www.program-spz.cz/co-je-program-skola-podporujici-zdravi>>.

12) Ministerstvo zemědělství . *Hravě žij zdravě* [online]. Praha: 2008 [cit. 12. 5. 2012]. <http://www.hravezijzdrave.cz/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=49&Itemid=75>.

13) Výživa dětí. *Výživa dětí* [online]. Praha: 2011 [cit. 12. 5. 2012]. <<http://www.vyzivadeti.cz/>>.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ČR	Česká republika
VDD	Výživové doporučené dávky
EU	Evropská unie
WHO	Světová zdravotnická organizace
SZÚ	Státní zdravotnický ústav
ITH	Index tělesné hmotnosti
BMI	Body mass index
MKN	Mezinárodní klasifikace nemocí
MZE	Ministerstvo zemědělství
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
MZ	Ministerstvo zdravotnictví
ES	Evropská společenství
SZIF	Státní zemědělský intervenční fond
ZŠ	Základní školy
PMV	Podporované mléčné výrobky
RVP	Rámcový vzdělávací program
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
ŠVP	Školní vzdělávací program

SEZNAM GRAFŮ

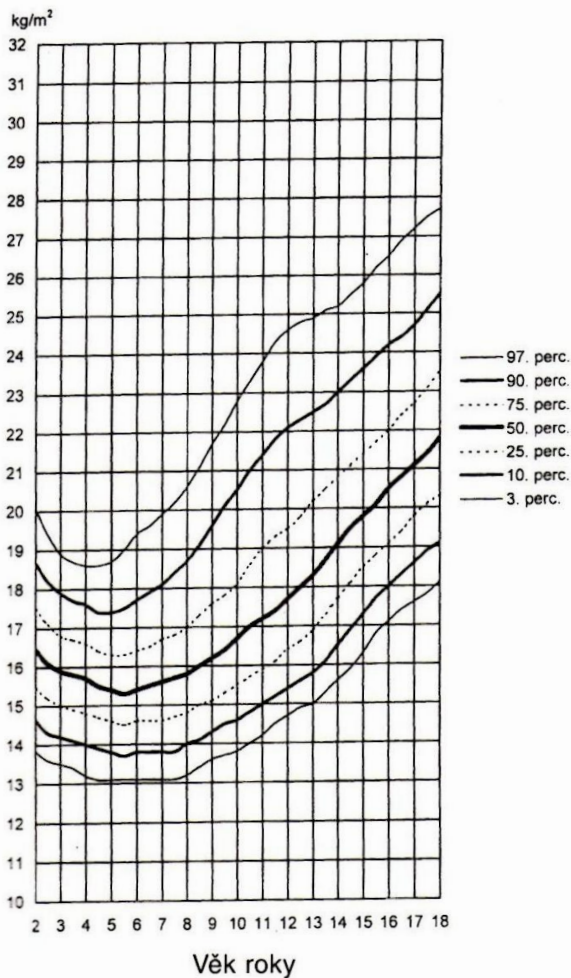
- Graf č. 1: Nejoblíbenější jídlo dětí
- Graf č. 2: Jak často děti snídají
- Graf č. 3: Nejčastější snídaně žáků
- Graf č. 4: Svačíš ve škole?
- Graf č. 5: Nejčastější snídaně dětí
- Graf č. 6: Kolikrát denně jíš?
- Graf č. 7: Jak často jíš zeleninu?
- Graf č. 8: Jak často jíš ovoce?
- Graf č. 9: Jak často piješ?
- Graf č. 10: Nejčastější nápoj dětí
- Graf č. 11: Myslíš si, že jíš zdravě?

SEZNAM PŘÍLOH

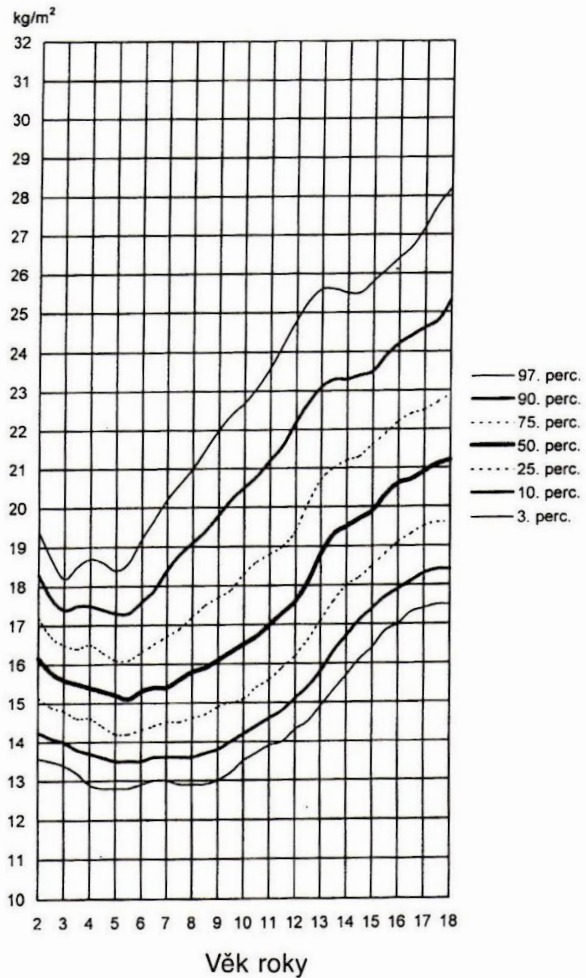
1. Percentilový graf BMI
2. Dotazník o stravování pro žáky 4. a 5. tříd ZŠ
3. Můj jídelníček- pracovní list
4. Test ověřující získané znalosti
5. Plakát „Ovoce do škol“
6. Plakát „Školní mléko“

Příloha č. 1

Percentilový graf BMI (CAV 1991) – Chlapci



Percentilový graf BMI (CAV 1991) – Dívky



Obr. 2. Index tělesné hmotnosti (ITH) u českých chlapců a dívek ve věku 2–18ti let

Pro ITH se používá rovněž anglická zkratka BMI, tj. „body mass index“.

Osa x: věk v rocích

Osa y: ITH (BMI) vyjádřený jako kg/m². Percentily vyjadřují procento z populace.

Např. 50. percentil znamená index tělesné hmotnosti, zjištěný u 50 % měřených dětí.

Jak je uvedeno v textu, je dobře patrný pokles ITH mezi 2.–6. rokem a jeho další vzestup po šestém roce.

Obr. 2a: hodnoty pro chlapce, 2.b: hodnoty pro dívky (podle Bláhy a Vignerové, 1999).

Příloha č. 2

Dotazník o stravování pro žáky 4. a 5. tříd ZŠ

Zakroužkuj: jsem dívka jsem chlapec

Odpověz na otázky:

1) Jaké je tvé nejoblíbenější jídlo? (Napiš pouze jedno jídlo.)

2) Jak často snídáš? *A) každý den B) občas C) jen o víkendu D) nikdy*

Co nejčastěji snídáš? (Napiš pouze jedno jídlo.) _____

3) Svačíš ve škole? *A) ano, každý den B) většinou ano C) většinou ne D) nikdy*

Co nejčastěji svačíš? (Napiš pouze jedno jídlo.) _____

4) Kolikrát denně jíš?

A) více než 5x B) 5x C) 3x až 5x D) méně než 3x E) nevím

5) Jak často jíš zeleninu?

A) víckrát denně B) 1x denně C) občas D) vůbec

6) Jak často jíš ovoce?

A) víckrát denně B) 1x denně C) občas D) vůbec

7) Jak často piješ?

A) průběžně celý den B) jen k jídlu C) jen když mám žízeň

Jaký nápoj piješ nejčastěji? (Napiš pouze jeden nápoj.) _____

8) Znáš nějaké ze zásad zdravé výživy? (Co by měl dodržovat člověk, který jí zdravě.)
Napiš 4 zásady:

9) Myslíš si, že jíš zdravě? *A) ano B) ne C) nevím*

Příloha č. 3

MŮJ JÍDELNÍČEK

Jméno:

Zapisováno dne:

	Co jsem jedl a pil?	V kolik hodin?
Snídaně:		
Mezi snídaní a svačinou:		
Svačina:		
Mezi svačinou a obědem:		
Oběd:		
Mezi obědem a svačinou:		
Svačina:		
Mezi svačinou a večeří:		
Večeře:		
Po večeři:		

Do jídelníčku si zapisuj úplně všechno, co jsi snědl a vypil během jednoho dne. Pokus se zapisovat i čas, ve kterém si jídlo jedl.

Příloha č. 4

Test:

Víš, jestli správně jíš?

1. Co je to zdravý životní styl?

2. Proč je ovoce a zelenina zdravá?

Napiš 5 druhů ovoce a 5 druhů zeleniny:

Ovoce:

Zelenina:

3. Napiš 5 potravin, které by si měl pravidelně zařazovat do svého jídelníčku:

4. Napiš 5 potravin, které by si měl do svého jídelníčku zařazovat jen výjimečně:

5. Kolikrát denně bys měl správně jíst?

6. Kolik litrů tekutin bys měl v průběhu dne přibližně vypít?

7. Napiš 3 špatné stravovací návyky:

8. Napiš alespoň 4 zásady správné výživy (4 správné stravovací návyky):

PŘÍLOHA Č. 5

PLAKÁT PROJEKTU – „OVOCE DO ŠKOL“

SZIF EVROPSKÝ PROJEKT
Státní zemědělský intervenční fond „OVOCE DO ŠKOL“

Naše škola se účastní evropského projektu
„OVOCE DO ŠKOL“
s finanční podporou Evropského společenství.

PŘÍLOHA Č. 6

PLAKÁT PROJEKTU – „MLÉKO DO ŠKOL“

SZIF
Státní zemědělský intervenční fond

mléko
V EVROPSKÝCH ŠKOLÁCH

PROČ POUŽÍVAT MLÉKO ZEJMÉNA DĚTI?

Mléko a mléčné výrobky hrají důležitou roli ve živé dětského organismu, především jako zdroj vápníku. Vápník zajišťuje zdravý vývoj kostí a skeletu. Tvorba kostní hmoty probíhá zejména během dětství a dospívání. Proto je velmi důležité, aby byl vápník podáván v dostatečném množství zejména dětem. Doporučená dávka vápníku činí podle věku dítěte 800 – 1 200 mg/den.

Maximální ceny jednotlivých podporovaných mléčných výrobků platné pro školní rok 2010/2011 stanovené Výměrem Ministerstva financí ČR č. 04/2010 – pro distribuci z mléčných automatů:

TEPELNĚ OŠETŘENÉ MLÉKO NEOCHUCENÉ (obal – polypropylenový kelímek 200 ml)	5,70 Kč/kus
TEPELNĚ OŠETŘENÉ MLÉKO OCHUCENÉ (obal – polypropylenový kelímek 200 ml)	6,90 Kč/kus

Dle nařízení Rady (ES) č. 1234/2007, v platném znění, nařízení Komise (ES) č. 609/2008, v platném znění a podle právního akty č. 228/2009 Sb. je stanoveno maximální množství zpracovávaného upraveného mléka nebo mléčného výrobku připočítáno na školní den, na objem mléka ve výši 0,25 l na žáka a vyučovací den, na které je poskytnuta podpora a národní podpora.

Naše škola poskytuje ve školním roce 2010/2011 svým žákům/studentům mléčné výrobky podporované Evropskou unií v rámci programu Mléko pro evropské školy