

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA



Bakalářská práce

Stravování starších školních dětí

Nutrition of older school children

2015

Lucie Zindulková, DiS.

Autor práce: Lucie Zindulková, DiS.

Studijní program: Veřejné zdravotnictví - kombinovaná forma studia

Bakalářský studijní obor: Specializace ve zdravotnictví

Téma práce: Stravování starších školních dětí

Vedoucí práce: MUDr. Jolana Rambousková, CSc.

Pracoviště vedoucího práce: Ústav výživy

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Stravování starších školních dětí vypracovala pod vedením vedoucí bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu a, že odevzdaná tištěná verze práce a verze elektronická nahraná do Studijního informačního systému jsou totožné.

Ve Dřenicích dne:.....podpis

Poděkování: Velmi ráda bych poděkovala své vedoucí práce MUDr. Jolaně Rambouskové, CSc. nejen za metodické vedení, ale také za vstřícnost, poskytnutí cenných rad a pomoc při zpracování bakalářské práce. Dále bych také ráda poděkovala své rodině za podporu a trpělivost během mého studia.

Abstrakt:

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část je rozdělena do tří celků. První celek je zaměřený na hlavní živiny (bílkoviny, sacharidy, tuky), vitamíny, minerální látky a pitný režim. Druhý celek je věnovaný správnému stravování, pestrosti, pravidelnosti ve stravování a pohybové aktivitě. Třetí celek teoretické části práce je zaměřený na nesprávné stravování, fast food, sladkosti a slazené nápoje, které jsou v dětském věku nevhodné. Praktická část je věnována vyhodnocování dotazníků, které jsou zaměřené na stravovací návyky žáků a jejich pohybovou aktivitu. A dále na zjištění informovanosti dětí v oblasti zdravé a nezdravé výživy a jejich následků. Dotazníky byly získávané ve třech krajích České republiky, a to v kraji Jihomoravském, Pardubickém a Plzeňském, od dětí ve věku 11 – 15 let.

Klíčová slova: živiny, stravování, pestrost, pravidelnost, nesprávné stravování.

Abstract:

This bachelors thesis is divided into two parts - theoretical and practical ones. theoretical phase consists of three sub-parts. First part focuses on main nutrients (proteins, carbohydrate, fats) vitamins, mineral substance and fluid intake. Second part is dedicated to correct, regular and colourfulness eating and motion activities. Third part of theoretical section covers unhealthy alimentation, fast food, sweetness and sweetened beverage which are not suitable for kids. Practical part evaluates questionnaires which examines alimentation habits and motion activities of childrens. It also evaluates how pupils are informed about both healthy and unhealthy alimentation and it's consequences. Questionaries were distriuted to three different regions within Czech Republic - "Jihomoravském", "Pardubickém" and "Plzeňském". Age of pupils is in range 11-15 years.

Key words: nutrients, catering, variety, regularity, improper rating.

Obsah

1. Úvod	7
2. Co je to výživa	8
2.1. Definice výživy.....	8
2.2. Hlavní živiny	8
2.2.1. Bílkoviny	8
2.2.2. Sacharidy	9
2.2.3. Tuky.....	10
2.2.4. Vitamíny	11
2.2.5. Minerální látky a stopové prvky	15
2.2.6. Pitný režim.....	15
3. Výživa starších školních dětí	16
3.1. Správné stravování a životní styl dětí.....	16
3.1.1. Výživa starších školních dětí	16
3.1.2. Pravidelnost ve stravování	16
3.1.3. Pestrost stravování	17
3.1.4. Potravinová pyramida.....	18
3.1.5. Ukázka zdravého vzorového jídelníčku	21
3.1.6. Pohybová aktivita	22
3.1.7. Pohybová pyramida	23
3.2. Nesprávné stravování dětí	24
3.2.1. Fast food	24
3.2.2. Cukr a sladkosti	24
3.2.3. Slazené nápoje	25
3.2.4. Ukázka nezdravého jídelníčku.....	27
3.3. Následky nezdravého stravování	28

3.3.1. Mentální anorexie	28
3.3.2. Mentální bulimie	29
3.3.3. Nadváha a obezita.....	29
3.3.4. Diabetes mellitus	30
4. Praktická část.....	31
4.1. Cíl práce a hypotézy	31
4.2. Metody výzkumného šetření	32
4.2.1 Struktura dotazníku	32
4.2.2. Průběh dotazníkového šetření.....	33
4.2.3. Třídění a statistické zpracování dat	33
5. Identifikační údaje respondentů.....	34
5.1. Diskuze výsledků ve vztahu k hypotézám:.....	71
5.2. Shrnutí výsledků dotazníkového šetření.....	74
6. Závěr.....	75
Zdroje informací.....	77
Seznam použitých zkratk	79
Seznam obrázků.....	80
Seznam grafů:	81
Seznam tabulek.....	82
Seznam příloh.....	84

1. Úvod

Pro svou bakalářskou práci jsem si jako téma vybrala stravování starších školních dětí. V této práci se chci věnovat srovnání stravovacích návyků starších školních dětí a jejich informovanosti o výživě ve vybraných krajích České republiky - Pardubickém, Plzeňském a Jihomoravském kraji (kraje byly vybrány náhodně a oslovené základní školy taktéž). Touto prací bych chtěla zjistit, zda a popřípadě jak se liší stravování v různých krajích naší republiky, jestli je v některých krajích osvěta a pohybová aktivita vyšší než v jiných. Údaje byly získávány prostřednictvím dotazníků od dětí ve věkové kategorii 11 až 15 let, tedy u starších školních dětí. Tuto věkovou kategorii jsem si vybrala, protože děti v tomto věku jsou schopné spolupracovat a dotazníky vyplnit. Dotazník je zaměřen na to, jak se děti stravují během dne, jaké možnosti mají při stravování ve školních jídelnách, zda jsou spokojené s kvalitou pokrmů. Také jsem se zaměřila na pohybovou aktivitu, kterou děti vykonávají mimo školní výuku. Dále bych chtěla zjistit, jaké mají děti stravovací návyky. Jaká jídla preferují, zda stravu v rychlém občerstvení, sladkosti, slazené nápoje nebo dávají přednost zdravé stravě (konzumaci masa, ryb, dostatku zeleniny a ovoce). Jaké mají znalosti ohledně stravování a možných následků vyplývajících z nesprávného způsobu stravování, a to jak z nadbytečného příjmu potravin, tak i nedostatečného příjmu potravin. Zda se děti setkaly s přednáškou ohledně zdravé životosprávy, pohybové aktivity a zdravého životního stylu. Zda by o tuto osvětu měly zájem a jaká témata by je zajímala. Protože si myslím, že stravování dětí by se nemělo v dnešní době podceňovat, protože nevhodné stravovací návyky dětí vedou k nadváze a obezitě, jejichž výskyt je na vzestupu. Nesmíme zapomenout na to, že v tomto věku se u dětí vytvářejí základy stravovacích návyků, které budou významným způsobem ovlivňovat jejich zdraví v dalších letech. A proto je důležité se dětem v této věkové kategorii důkladně věnovat a neustále prohlubovat jejich znalosti o výživě a zdravém životním stylu, upozorňovat je na rizika vyplývající ze špatné životosprávy, ze stravování v rychlém občerstvení a nízké pohybové aktivitě, která je nahrazována sledováním televize nebo hraním počítačových her.

2. Co je to výživa

2.1. Definice výživy

Výživa je přijímání potřebných látek z prostředí. Mezi potřebné látky patří živiny (bílkoviny, sacharidy, tuky), nutričně významné látky (vitamíny, minerální látky) a voda. Živiny zajišťují přívod látek pro obnovu těla a růst, jsou důležitou složkou metabolických procesů a jejich rozkladem získává organismus energii. Člověk by měl přijímat stravou všechny živiny a ne se některým vyhýbat. Do určité míry mohou být živiny zastoupeny, ale nemohou se nahradit. Příjem potravy je závislý na tělesném i psychickém stavu organismu. Je ovlivněn znalostmi člověka o výživě, životními podmínkami a zvyky. ^[17]

2.2. Hlavní živiny

Hlavní živiny jsou látky poskytující energii, bílkoviny, tuky, sacharidy. Jejich poměr ve výživě by měl být: bílkoviny 10-15%, tuky 30% a sacharidy 55-60%. Nejvyšší energetickou hodnotu mají tuky, z 1 g - 38 kJ = 9 kcal, bílkoviny a sacharidy hradí z 1 g - 17 kJ = 4 kcal. ^[2]

2.2.1. Bílkoviny

Bílkoviny společně s tuky a sacharidy řadíme mezi základní živiny. Bílkoviny jsou tvořeny alfa aminokyselinami řady L spojených peptidovou vazbou. Dělíme je na bílkoviny esenciální (pro tělo nezbytné), semiesenciální (nezbytné v určitých situacích), neesenciální (postradatelné). Esenciální aminokyseliny si tělo neumí samo vytvořit, proto je člověk musí přijímat potravou. Do této skupiny řadíme - valin, leucin, izoleucin, metionin, fenylalanin, lyzin, tryptofan, threonin. Semiesenciální aminokyseliny jsou potřebné pouze v určitých situacích, např. při růstu, v těhotenství nebo při selhání ledvin. Řadíme sem - histidin, arginin - potřebné v období růstu a tyrosin potřebný při selhání ledvin. Neesenciální aminokyseliny jsou pro tělo důležité, ale dokáže si je samo vytvořit. Z tohoto důvodu jsou označovány jako postradatelné. Jsou to - glycin, kyselina glutamová, glutamin, serin, taurin, alanin, ornitin, cystein, prolin, asparagin a kyselina asparagová. Bílkoviny jsou základní stavební látky všech buněk. Jsou důležité pro

tvorbu hormonů, enzymů a protilátek. Jako zdroj energie je tělo využívá jen ve výjimečných případech, jestliže už nemá k dispozici potřebné množství sacharidů nebo tuků. Z bílkovin organismus využívá pouze 10-15% energie. Můžeme je ještě rozdělit na bílkoviny plnohodnotné a neplnohodnotné. Plnohodnotné bílkoviny jsou kompletní bílkoviny obsahující všechny AMK v harmonickém poměru a potřebném množství. Vyskytují se např. v masě - vepřovém, hovězím, skopovém, drůbežím, zvěřině a rybách, v mléčných výrobcích, vejcích atd. Jejich nevýhodou bývá, že sebou většinou přinášejí i velké množství tuku a cholesterolu. Proto bychom měli vybírat spíše libová masa (drůbeží, rybí, králičí), nízkotučné sýry atd. Neplnohodnotné bílkoviny neobsahují všechny AMK nebo je obsahují ve špatném poměru. Jsou obsaženy v luštěninách, obilovinách, zelenině. Bílkoviny jsou původu živočišného nebo rostlinného. Poměr živočišných a rostlinných bílkovin by měl být u dospělých 1:2, u dětí a aktivních jedinců 1:1. Doporučený příjem bílkovin u dospělého člověka je 0,8 g/kg/den. U dětí od 4 -14 let 0,9 g/ kg/den. Potřeba bílkovin od 15 let klesá na 0,8 g/kg/den. ^[1,2]

2.2.2. Sacharidy

Jsou nejvýznamnějším zdrojem energie pro organismus, pokrývají většinu jeho energetické potřeby, a to z 55-60%. Sacharidy jsou obsaženy především v potravinách rostlinného původu (např. ovoce, zelenina, obiloviny, luštěniny). Sacharidy dělíme podle velikosti na monosacharidy (např. fruktóza, glukóza, galaktóza), disacharidy (např. maltóza, laktóza, sacharóza), oligosacharidy (např. celobiosa, rafinosa), polysacharidy (např. škrob, glykogen). Denní dávka sacharidů je dána věkem, pohlavím a fyzickou aktivitou. Děti by měly přijmout denně 10-12 g/kg a v dospělosti 5-7 g/kg. Příjem sacharidů by neměl překročit doporučené normy. Přebytečné cukry se v organismu přeměňují na tuky a tím zvyšují riziko obezity. Sacharidy můžeme rozdělit na stravitelné nebo nestravitelné. Stravitelné sacharidy umí lidské tělo rozložit na látky, které jsou organismem využívány jako zdroj energie. Nestravitelné sacharidy neumí organismus rozštěpit nebo je štěpí částečně. Nazýváme je vlákninou. Vlákna je směs nestravitelných polysacharidů, například celulózy, ligninu, pektinu, chitinu. Všechny tyto látky mají společné to, že jsou pro člověka nestravitelné a procházejí trávicím ústrojím téměř nezměněné. Vzhledem k tomu, že vlákninu

nejsme schopni trávit, tak z ní nezískáváme ani energii. Proto potraviny obsahující vlákninu vyvolávají pocit nasycení, zaplní žaludek, ale nezvyšují energetický příjem. Aby vláknina mohla plně působit, musíme intenzivně přijímat vodu - vláknina bobtná v trávicím ústrojí. Vláknina je schopna na sebe vázat různé látky z obsahu střev. Váže na sebe některé nežádoucí látky, které vznikají při trávení a tím chrání sliznici střev před poškozením. Má protirakovinný a ochranný účinek na trávicí soustavu. Vláknina je obsažena v tmavém pečivu, luštěninách, rýži natural, pohance, cizrně, ovoci a zelenině. Ovoce a zelenina obsahují větší množství rozpustné vlákniny, například pektin a inulin. Vlákninu dělíme na rozpustnou a nerozpustnou. Rozpustná vláknina se skládá z rostlinných buněk, které nasávají vodu a bobtnají. Je štěpena v tenkém střevě a tvoří gely, vsakuje přebytečnou vodu, čímž se zpomaluje pohyb tráveniny v horní části střev. Zároveň se zvyšuje viskozita tráveniny a tím se snižuje přístup trávicích šťáv k substrátům. Snižuje se vstřebávání žlučových kyselin a cholesterolu, protože se naváží na vlákninu a vyloučí se do stolice. Stolica je častější a pravidelnější. Nerozpustná vláknina zvyšuje objem stolice, protože organismus není schopen ji rozkládat a vstřebávat. Proto tento typ vlákniny zkracuje dobu průchodu stolice tlustým střevem, čímž omezuje resorpci toxických látek a snižuje vstřebávání některých živin. Zároveň má také hrubou mechanickou čistící funkci ve střevě. K dostatečné prevenci proti civilizačním chorobám by měl člověk v potravě přijmout 20-30 g vlákniny denně, děti méně, za každý rok 1 g + 5 g navíc, např. dvanáctileté dítě 12 g + 5 g = 17 g vlákniny na den. ^[1,9,13,15]

2.2.3. Tuky

Tuky jsou pro náš organismus důležité, představují bohatý zdroj energie. Pomáhají udržovat tělesnou teplotu a fungují jako mechanická ochrana vnitřních orgánů. Dále tvoří transportní mechanismus pro přenos některých vitamínů rozpustných v tucích v krevním oběhu. Tvoří stavební látky pro některé hormony, jsou součástí všech buněčných membrán ve formě fosfolipidů. V naší stravě by měly tuky tvořit 30-35% z celkového denního příjmu energie, pro děti je to v závislosti na věku 30-40%, protože pro správný vývoj a růst těla je potřeba větší množství energie. Tuky jsou chemické látky tvořené směsí glycerolu a mastných kyselin. Mastné kyseliny se dělí na nasycené a nenasycené. Nasycené mastné

kyseliny neobsahují žádnou dvojnou vazbu. Patří mezi ně např. kyselina máselná, kyselina stearová, kyselina palmitová. Nenasycené mastné kyseliny můžeme rozdělit podle počtu dvojných vazeb na nenasycené monoenové kyseliny (např. kyselina olejová, kyselina eruková) a nenasycené polyenové kyseliny (kyselina arachidonová, kyselina linolová). Dále můžeme tuky rozdělit podle původu na živočišné nebo rostlinné. Tuky živočišného původu jsou např. sádlo, lůj, mléčný tuk (smetana, máslo), tučné maso, uzeniny. V těchto tucích převažují nasycené mastné kyseliny přispívající ke zvyšování hladiny cholesterolu v krvi, a proto jsou rizikovým faktorem obezity, vysokého krevního tlaku, aterosklerózy, infarktu myokardu, mozkové mrtvice, nádorových onemocnění. Ale ne všechny tuky živočišného původu jsou pro organismus škodlivé. Například rybí tuk obsahuje nenasycené omega - 3 mastné kyseliny, které jsou pro náš organismus prospěšné. Mezi tuky rostlinného původu řadíme rostlinné oleje, rostlinné tuky (margaríny). Převážná většina tuků rostlinného původu má ze zdravotního hlediska vhodné složení mastných kyselin. Obsahují více nenasycených mastných kyselin, které mají příznivější vliv na naše zdraví, než tuky živočišné. Výjimku tvoří tuk kokosový a palmojádrový, ve kterém převažují pro organismus nevhodné nasycené mastné kyseliny. Denní příjem tuků by měl být u dospívajících 1,5 g/kg. V potravě bychom měli dávat přednost tukům rostlinným před tuky živočišnými (2/3 rostlinných a 1/3 živočišných tuků). ^[2,10,15]

2.2.4. Vitamíny

Vitamíny jsou nezbytné pro život. Tělo je neumí samo vytvořit a musíme je do organismu dodávat potravou. Nemají na rozdíl od hlavních živin funkci energetickou ani stavební. Jejich hlavní funkcí je podílet se na správném průběhu metabolických dějů. Mají své specifické funkce. Jsou důležité například pro zrak. Vitamíny dělíme na dvě skupiny. Vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E, K) a vitamíny rozpustné ve vodě (komplex vitamínu B, vitamín C, vitamín H). Lidské tělo má poměrně velkou zásobu vitamínů rozpustných v tucích. Naproti tomu tělo disponuje malou zásobou vitamínů rozpustných ve vodě. Úplný nedostatek vitamínů v organismu se nazývá avitaminóza. Částečný nedostatek je hypovitaminóza. Důvodem nedostatku vitamínů může být jejich nedostatečný příjem ve stravě, vyšší spotřeba organismem nebo porucha vstřebávání. Mezi

avitaminózy patří kurděje (nedostatek vitamínu C), beri-beri (nedostatek vitamínu B₁), křivice (nedostatek vitamínu D). Pokud je vitamínů dostatek, organismus je částečně ukládá do zásoby. Nadbytek vitamínů se označuje jako hypervitaminóza. U vitamínů rozpustných ve vodě se hypervitaminóza téměř nevyskytuje, protože přebytek je vylučován močí a potem. Vážné poškození organismu z nadbytku vitamínů může nastat u vitamínů A a D, které se v těle ukládají do zásoby. ^[1,2,3]

2.2.4.1. Vitamíny rozpustné v tucích

Vitamín A - retinol

Retinol má funkci antioxidantu. Je nezbytný pro správné vidění a podporuje růst. Nedostatek se projeví šeroslepostí, vysycháním epitelu (rohovky a sliznic), loupáním kůže, zpomalením růstu. Vyskytuje se v rybím tuku, v játrech savců, v mléce a jako provitamín v mrkvi.

Vitamín D - kalciferol

Podporuje vstřebávání vápníku a fosforu ve střevě. Nedostatek má vliv na měknutí a deformaci kostí (křivice), způsobuje zpomalené vápenatění kostí. Nadbytek způsobuje hyperkalcemii, která se projevuje zvracením, dehydratací. Je obsažen v rybím tuku, v játrech savců a v živočišném tuku. Organismus je schopen ho syntetizovat v kůži účinkem UV záření.

Vitamín E - tokoferol

Je důležitým antioxidantem, povzbuzuje tvorbu gonadotropních hormonů. Nedostatek může vést k neplodnosti, poruchám centrálního nervového systému. Zdrojem jsou obilné klíčky a olej podzemnice olejné.

Vitamín K - fylochinon

Je potřebný pro syntézu protrombinu v játrech. Nedostatek má za následek prodlouženou dobu srážení krve, kožní krvácení. Nadbytek způsobuje bolest hlavy, horečku, nechutenství. Zdrojem je zelenina, žloutky, játra. ^[1,2,3]

2.2.4.2. *Vitamíny rozpustné ve vodě*

Komplex vitamínu B (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, B₁₂)

Vitamín B₁ – thiamin

Je důležitý pro metabolismus glukózy a energetické zásobení nervových a svalových buněk. Nedostatek vede k depresím, poruchám centrální nervové soustavy, beri-beri. Je obsažen v mase, rybách, obilovinách, kvasnicích a luštěninách.

Vitamín B₂ – riboflavin

Je součástí koenzymů flavinadenindinukleotidu (FAD) a flavinmononukleotidu (FMN), má klíčovou úlohu v oxidačním metabolismu. Jeho nedostatek vede k nervovým poruchám, poruchám na pokožce a sliznicích – zánět ústních koutků. Vitamín B₂ je obsažen v mléce, játrech, obilovinách, mase, žloutcích, kvasnicích a rybách.

Vitamín B₃ – niacin

Je součástí enzymatických systémů, účastní se metabolismu sacharidů a aminokyselin. Nedostatek vitamínu B₃ způsobuje pelagru (kožní choroba), průjemy, zvracení. Vitamín je obsažen v kvasnicích, obilí, bílku, játrech a mléce.

Vitamín B₅ – kyselina pantotenová

Kyselina pantotenová se účastní citrátového cyklu, β -oxidace mastných kyselin, biosyntézy mastných kyselin. Nedostatek vitamínu B₅ se téměř nevyskytuje. Je obsažen v játrech, mléce, vejcích, kvasnicích, celozrnných výrobcích, mase.

Vitamín B₆ – pyridoxin

Je koenzymem více než 50 enzymových reakcí – dekarboxylázy a transaminázy, ovlivňuje funkci nervového systému, imunitní reakce a syntézu hemoglobinu. Nedostatek způsobuje svalovou slabost, nervové a kožní projevy – dermatitidu, křeče. Zdrojem jsou obiloviny, maso, játra, kvasnice, makrely, vejce, banány, zelí, avokádo, mrkev, ořechy.

Vitamín B₉ – kyselina listová

Kyselina listová spolu s vitamínem B₁₂ je nezbytná pro tvorbu nukleových kyselin a tím i pro syntézu DNA, účastní se na přenosu jednovuhlíkových radikálů a ve všech procesech buněčného dělení, je proto důležitá pro buněčné dělení. Nedostatek vitamínu B₉ může vést ke krevní poruše (megaloblastická anémie),

v těhotenství způsobuje zvýšené riziko vrozených vývojových vad centrálního nervového systému u plodu. Je obsažen v játrech, listové zelenině, kvasnicích.

Vitamin B₁₂ – kobalamin

Vitamin B₁₂ má řadu biologických funkcí – hraje důležitou úlohu v krve tvorbě, je nezbytný pro vývoj centrální nervové soustavy v dětském věku, podílí se na tvorbě nukleových kyselin. Jeho nedostatek vede k megaloblastické anémii (nedostatečné tvorbě erytrocytů a trombocytů), nervovým poruchám. Zdrojem vitamínu B₁₂ jsou játra, maso, mléko, mléčné výrobky, vejce, zelenina, obilniny.

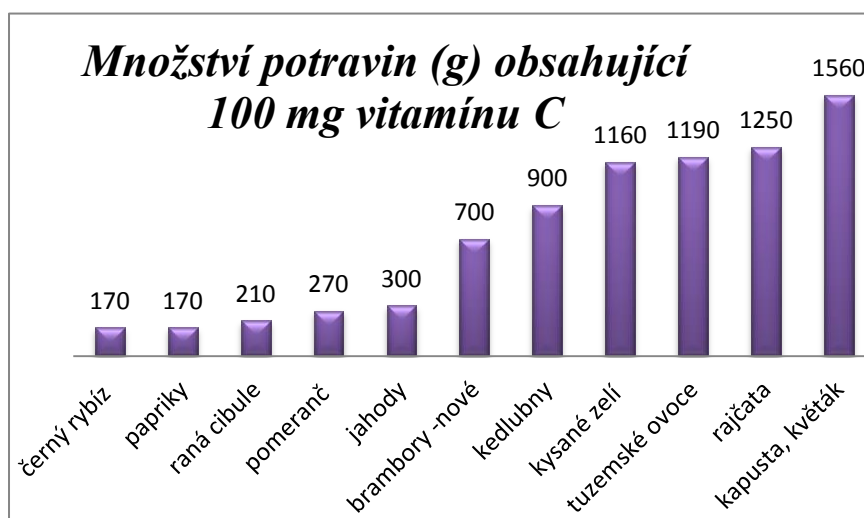
Vitamin H – biotin

Biotin je důležitý pro metabolismus aminokyselin a mastných kyselin, je kofaktorem karboxyláz. Při jeho nedostatku se objevuje únava, nechutenství, deprese, kožní projevy. Zdrojem jsou žloutky, játra, ledviny, kvasnice, sója, špenát.

Vitamin C – kyselina askorbová

Vitamin C působí jako antioxidant, podporuje imunitu, resorpci železa, má vliv na beta-oxidaci mastných kyselin, zvyšuje aktivitu enzymů, urychluje detoxikaci cizorodých látek. Při nedostatku kyseliny askorbové se mohou objevit kurděje. Dnes se objevuje jen v extrémních podmínkách. Častější je mírný nedostatek, který má za následek únavu, prodlouženou rekonvalescenci, zhoršené hojení ran a sníženou odolnost k infekcím. Zdrojem vitamínu C je ovoce (citrusy, kivi, jahody, rybíz – hlavně černý), brambory, zelí, papriky, rajčata, květák. ^[1,2,3]

Graf 1 Množství vitamínu C v ovoci a zelenině



Zdroj: http://www.wikiskripta.eu/index.php/Soubor:Ekv_vit_C.jpg

2.2.5. Minerální látky a stopové prvky

Kromě bílkovin, sacharidů a tuků jsou pro lidský organismus nezbytné minerální látky. Organismus si je sám neumí vytvořit. Nemají stejně jako vitamíny funkci energetickou, ale jsou pro organismus nepostradatelné. Významnou roli hrají při růstu a vývoji tkání, aktivují, regulují a kontrolují látkovou výměnu v těle a spoluúčastní se vedení nervových vzruchů. Minerální látky přijímáme potravou. Některé minerální látky je potřeba přijímat ve větším množství – vápník, fosfor, sodík, hořčík, síra, draslík. Tyto látky nazýváme makroprvky (denní spotřeba je nad 100 mg). Železo, zinek, měď, chrom, selen, mangan, kobalt, molybden, jód, fluor jsou nazývány stopové prvky (potřeba v řádu μg). V lidském organismu se vyskytují v nižším množství. Pro správné fungování organismu jsou však nezbytně nutné. Některé minerální látky, které přijmeme v nadměrném množství, jsou pro lidský organismus toxické (např. selen, kadmium a hliník). Vždy závisí na jejich celkovém příjmu. ^[3,15]

2.2.6. Pitný režim

Stejně jako stravování tak i pitný režim je velice důležitý. Upřednostňovat bychom měli čistou vodu před sladkými nápoji. Voda je obsažena v každé tělesné buňce. Celkové množství vody v těle je závislé na věku. S vyšším věkem je v organismu vody méně. Každý den dochází ke ztrátám vody močí, potem, při dýchání. Proto je důležité dodržovat pravidelný pitný režim a pokrývat ztrátu vody. Tato ztráta by měla být pokrývaná pravidelně. Děti by měly pít v průběhu dne a nečekat až na pocity žízně. Také není správné doplňovat ztráty tekutin jednou nebo dvakrát denně vypitím velkého množství tekutin najednou, a to z toho důvodu, že žaludek umí zpracovat cca 600 - 800 ml vody za hodinu. Denní příjem tekutin by se měl pohybovat kolem 2 - 3 l, ale je to individuální. Jestliže děti sportují nebo mají vyšší teplotu, příjem tekutin by se měl zvyšovat. Pokud je strava bohatá na ovoce a zeleninu, lze množství tekutin snižovat. Při nižším příjmu tekutin může dojít až k dehydrataci organismu. Větší ztráty vody vedou k poklesu fyzické aktivity, pocitu slabosti, snížené soustředěnosti. Chronický nedostatek tekutin má za následek stálou únavnost, pokles výkonnosti. ^[12,13,14,15]

3. Výživa starších školních dětí

3.1. Správné stravování a životní styl dětí

3.1.1. Výživa starších školních dětí

Starší školní věk má svůj počátek od jedenáctého roku. Je to přechod z prvního stupně základní školy na stupeň druhý. Celé období je silně ovlivněno pubertou a s ní souvisejícími změnami. Jde o změny růstové, morfologické, fyziologické a psychické. Začátek puberty je obecně stanoven fyzickými změnami. V tomto období dochází k urychlenému růstu, k proměně postavy. Proto je důležité správné stravování, na které má vliv rodina, škola a tradice. Zavedené zvyklosti v rodině ohledně výběru potravin přecházejí v následný výběr potravin dětmi. Škola může ovlivnit stravování dětí prostřednictvím školních jídelen, kde mají možnost seznámit se s jídly, které se v rodině nevaří nebo nepreferují. Ve stravování hraje důležitou roli pravidelnost a pestrost pokrmů. ^[15,16]

3.1.2. Pravidelnost ve stravování

Děti by se měly v tomto věku stravovat pětkrát až šestkrát denně. Prvním jídlem dne by měla být snídaně. Je důležitá k nastartování metabolismu a má obsahovat 20% z celkového denního příjmu energie. Pravidelné snídání může mít řadu pozitivních účinků, zlepšuje trávení, zabraňuje přejídání během dne, předchází zběsilému ukládání veškeré energie, kterou přijmeme po půldenním hladovění. Po ránu je vhodné konzumovat mléčné výrobky (mléko, jogurt, sýry), cereálie (celozrnné pečivo, vločky) a jako doplněk ovoce nebo zeleninu. Důležité je také doplnění tekutin. Jejich nedostatek může vést k únavě, bolesti hlavy a nesoustředěnosti, k vysychání sliznic. Děti jsou tak náchylnější k různým nemocem (např. nachlazení nebo chřipce). Po snídání následuje dopolední svačina, která má tvořit 10-15% z celkového denního příjmu energie. U svačiny je důležité nezapomenout dětem přibalit ovoce nebo zeleninu. Oběd má obsahovat 30 až 35% energie z denního příjmu živin, protože je to po snídání druhé nejdůležitější jídlo dne. Obvykle se skládá ze dvou až tří chodů, přičemž i toto má

svůj význam - předkrm (většinou polévka) lehce zasytí, takže hlavní jídlo už bude stačit v menší porci. Jako třetí součást je ideální podávat zeleninový salát. Svačina má obsahovat 10 až 15% celkového energetického příjmu. Měl by se podávat mléčný výrobek, aby měly děti dostatek vápníku pro svůj růst. Večeře má obsahovat 20% z celkového energetického příjmu. Večeře může být lehčí variantou oběda. Měli bychom omezit přílohy, vybírat lehčí masa (ryby, drůbež) a zařadit více zeleniny. Vzhledem k tomu, že syrová zelenina je někdy hůře stravitelná, je lepší dát přednost vařené zelenině. Nevhodným řešením je sladká kaše, sladké pečivo, sladké ovoce (např. banány, hroznové víno), mléčné dezerty. Rodiče by měli jít dětem příkladem i ve stravování, protože stravovací návyky rodičů ovlivňují stravovací návyky dětí. Pokud se rodiče stravují pravidelně a v jejich jídelníčku se vyskytuje dostatečné množství ovoce a zeleniny, je velice pravděpodobné, že se i jejich děti budou takto stravovat. ^[18]

3.1.3. Pestrost stravování

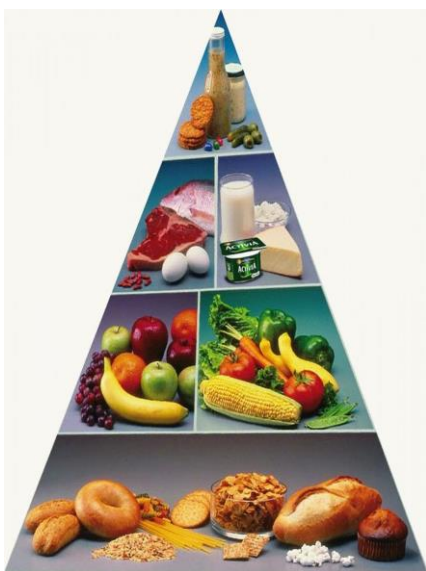
Výživa je jeden z nejdůležitějších faktorů, který může ovlivnit zdravotní stav dětí, jejich růst, tělesný a duševní vývoj. Jedna ze zásad správné výživy zní: Konzumujte pestrou a vyváženou stravu. Je to sice zásada chronicky známá, na první pohled triviální, přesto nesmírně důležitá. Pestrou a vyváženou stravou lze pokrýt potřebu naprosté většiny nezbytných složek výživy (bílkovin, tuků včetně esenciálních mastných kyselin, sacharidů, minerálních látek a stopových prvků, vitamínů a vlákniny).

Člověk se tak vyvaruje jejich nerovnováhy se všemi z toho plynoucími důsledky. Jakákoliv jednostranná výživa - ať už by se jednalo o přísně vegetariánskou na straně jedné, nebo "hamburgerovou" na straně druhé - může představovat zdravotní rizika. Pestrá strava je nejlépe znázorněna na výživové pyramidě, která se skládá ze 4 pater a čím více se blížíme ke špičce, tím méně bychom té potraviny měli sníst. ^[19]

3.1.4. Potravinová pyramida

Potravinová pyramida se skládá ze čtyř pater a šesti oddělení, která obsahují zastoupení jednotlivých potravin v našem jídelníčku a tím nám mohou pomáhat při výběru vhodných potravin. Také nám napovídají, jak často bychom měli dané potraviny na talíři mít. Je to vhodný pomocník pro sestavování zdravého jídelníčku. Potravinová pyramida je určena jak pro dospělé, tak i pro děti. Děti mají odlišné nároky na stravování nežli dospělí a pro jejich potřeby byla vytvořena pyramida přímo pro ně. Při práci s pyramidou se musíme zaměřit na výběr potravin, na množství potravin a na velikost porcí. V našem jídelníčku by se měly objevovat potraviny, které se v pyramidě objevují nejčastěji a které jsou umístěny ve spodní části. Potraviny, které jsou výše, jsou pro děti méně vhodné. Musíme si uvědomit, že strava u dospívajících dětí musí být pestrá a vyvážená. Pro srovnání jsem do své práce zařadila ilustraci potravinových pyramid. Na obrázku č. 1 je klasická potravinová pyramida a na obrázku č. 2 je upravená potravinová pyramida pro děti. ^[13,14,20]

Obrázek 1 Potravinová pyramida



Obrázek 2 Potravinová pyramida pro děti



Zdroj: <http://www.in.cz/clanky/pece-o-telo/zdrava-krasna-v-pohode-eyy.htm>

http://www.fzv.cz/wp-content/uploads/2014/01/FZV_pyramida.pdf

První patro pyramid tvoří pečivo, těstoviny, rýže, tyto potraviny by měly tvořit základ jídelníčku. Těstoviny, rýže jsou důležité, protože pro tělo a mozek jsou primárním zdrojem energie. Důležitý je ale i výběr, u rýže upřednostňujeme rýži basmati nebo rýži tmavou před rýží jasmínovou. Jasmínová rýže má vyšší glykemický index. Těstoviny si vybíráme spíše celozrnné, protože mají glykemický index nižší. Z pečiva dáváme přednost pečivu celozrnnému před světlým. U dětí se do tohoto patra zařazuje hlavně ovoce a zelenina a děti by je měly mít v jídelníčku pravidelně. Společně s nimi je tam zařazeno i celozrnné pečivo.

Druhé patro pyramid tvoří ovoce a zelenina. Denně bychom měli zkonsumovat cca 400 g zeleniny (rajčata, papriky, brokolice, atd.) a cca 200 g ovoce (jablka, jahody, banány, pomeranče atd.). Výběr zeleniny a ovoce by měl být co nejpestřejší. Ovoce i zelenina jsou zdrojem vitamínů, především vitamínu C, beta-karotenu a kyseliny listové, minerálních látek, např. draslíku, hořčíku, fosforu a vlákniny. Měli bychom je konzumovat spíše v syrovém stavu, aby nedošlo k zničení těchto látek. V potravinové pyramidě pro děti jsou ve druhém patře zařazeny zejména obiloviny, rýže a těstoviny, s velkým obsahem snadno získatelné energie. Dále sem patří mléko a mléčné výrobky, které jsou velmi důležité díky vysokému obsahu vápníku a fosforu, který děti nezbytně potřebují ke svému růstu. Také zde nalezneme kvalitní rostlinné oleje, které jsou zdrojem esenciálních mastných kyselin.

Třetí patro pyramid tvoří maso, vejce, mléčné výrobky, ryby. Maso je bohatým zdrojem bílkovin, vitamínů A, B₁, B₂ a minerálních látek fosforu, draslíku, vápníku, železa atd. Důležitý je výběr masa, upřednostňujeme libová masa kuřecí, krůtí nebo králičí před masem tučným. Vejce jsou zdrojem bílkovin, vitamínů A, D, B₁, B₂, B₁₂ a minerálních látek vápníku, fosforu, železa atd., jejich nevýhodou je obsah cholesterolu. Mléko a především kysané mléčné výrobky (jogurty, kefíry, acidofilní mléka, sýry s nižším obsahem tuku, atd.) mají vysokou výživovou hodnotu, jsou dobře stravitelné a upravují střevní mikroflóru. Obsahují vitamín A, D, vitamíny skupiny B a minerální látky, zejména vápník. Ryby pro svůj obsah nenasycených mastných kyselin omega - 3 a omega - 6, které jsou

obsaženy zejména v lososu, tuňáku a makrele. V pyramidě u dětí tvoří toto patro maso, vejce, mléčné výrobky s vyšším obsahem tuku (smetana ke šlehání, smetanové jogurty, tučné sýry). Bílé pečivo je do tohoto patra zařazeno, protože oproti celozrnnému pečivu má vysoký zdroj energetické hodnoty, ale nízké množství vitamínů a minerálních látek.

Čtvrté patro pyramidy obsahuje potraviny s vysokým obsahem soli, cukrů nebo tuků, např. sladkosti, uzeniny, alkohol, sladké nápoje, máslo, sádlo. Tyto potraviny jsou zařazené na vrchu potravinové pyramidy, aby jejich konzumace byla co nejmenší, protože zvyšují množství přijímané energie a mají malé množství vitamínů, minerálních látek nebo vlákniny. Konzumujeme-li velké množství těchto potravin, může to vést ke zvýšené tvorbě zubních kazů, k nadváze, obezitě, ateroskleróze, poruchám ledvin, atd. Toto doporučení platí i pro pyramidu pro děti.^[13,14,20]

3.1.5. Ukázka zdravého vzorového jídelníčku

Na základě doporučení vyplývajících z potravinové pyramidy jsem sestavila vzorový jídelníček pro děti ve věku 14 let. ^[5,6,7,8]

Tabulka 1 Ukázka zdravého vzorového jídelníčku

		Množství	Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
Snídaně	Čaj černý	220 ml	0	0	0	0
	Med	10 g	33	0	8,2	0
	Chléb pšenično-žitný	100 g	275	7,9	49,2	6,6
	Flora	20 g	86	0,1	0,1	12
	Kuřecí šunka pro děti	50 g	52	9,7	0,5	1
	Banán	120 g	138	1,6	35,6	0,5
Dopolední svačina	Rohlík tmavý	60 g	170	3,6	36,8	0,6
	Jogurt	150 g	93	7,4	6,2	4,1
	Ovocný salát	150 g	110	1,1	38,6	1,1
	Voda s citrónem	250 ml	1	0	0	0
Oběd	Polévka s těstovinami a vejcem	300 ml	135	2,6	5,9	7,7
	Rybí filé na zelenině	120 g	309	26,7	6,7	16,8
	Brambory	250 g	215	3,4	39	6
	Pomerančový džus 100% s dužinou	250 ml	118	0	20	0
Svačina	Grahamový rohlík	40 g	119	3,9	23,2	1,9
	Špenátová pomazánka	60 g	143	3,1	8,7	11,2
	Voda	250 ml	0	0	0	0
Večeře	Čočkový salát	250 g	269	13,5	45,1	1,5
	Chléb žitný	50 g	121	3,8	24,2	0,5
	Flora	15 g	56	0,1	0,1	9
	Voda s okurkou	250 ml	1	0	0	0
Součet			2444 kcal	88,5 g	348,1 g	80,5 g
			98%	98%	95%	101%
DDD			2500 kcal	90 g	368 g	80 g

Tabulka 2 Výživové hodnoty zdravého ukázkového jídelního lístku

	Snídaně	Dopolední svačina	Oběd	Odpolední svačina	Večeře	Celkem
Energie [kcal]	584	374	777	262	447	2444
Bílkoviny [g]	19,3	12,1	32,7	7	17,4	88,5
Sacharidy [g]	93,6	81,6	71,6	31,9	69,4	348,1
Tuky [g]	20,1	5,7	30,5	13,1	11,1	80,5

Zdroj: vlastní zpracování tabulka 1 a tabulka 2

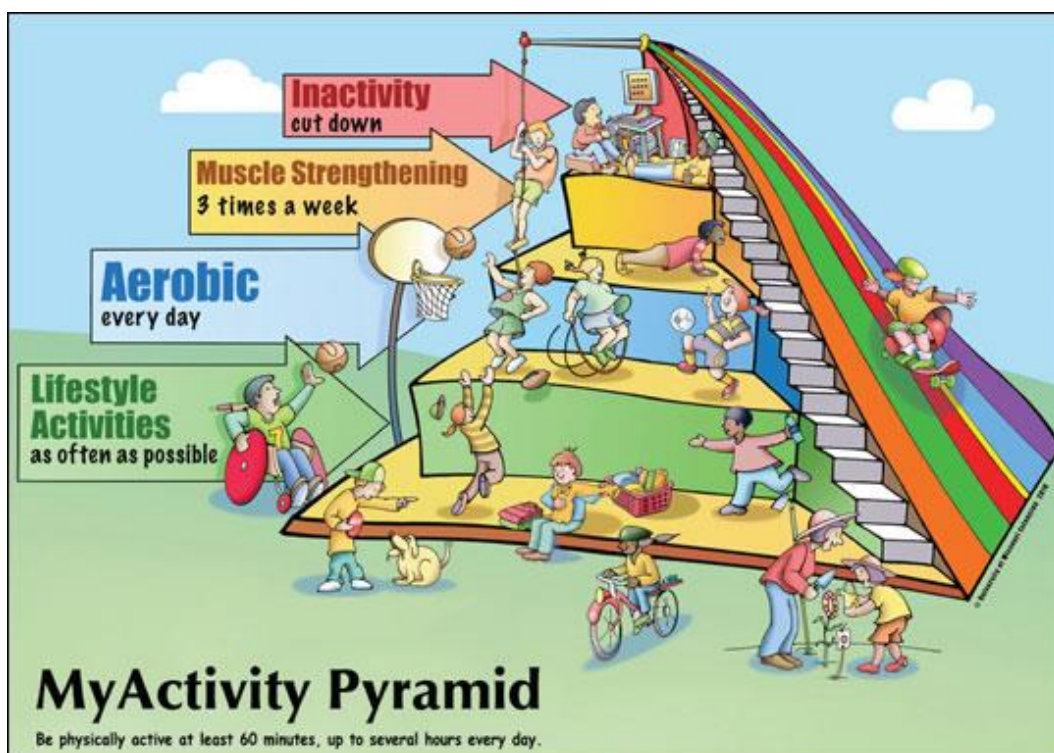
3.1.6. Pohybová aktivita

Vedle výživy hraje důležitou roli i pohybová aktivita. Děti potřebují pravidelný pohyb, aby se zdravě fyzicky vyvíjely. Pohybové aktivity jsou základem pro tvorbu silných kostí, svalové hmoty a zdravého srdce. Pohyb je přirozenou potřebou člověka. Omezení a potlačení pohybu vede u dětí ke zvýšení celkové stresové zátěže a může přejít v nadváhu nebo obezitu. V České republice trpí 15% dětí nadváhou a 6-7% obezitou, což je 4x více než před 15 lety. Potíže spojené s nadváhou a obezitou jsou zvýšená hladina cholesterolu, vysoký krevní tlak, vyšší výskyt Diabetu mellitu typu II., a to i u dětí. Pravidelná pohybová aktivita přispívá ke zlepšení zdravotního stavu, prodloužení délky života, zvýšení tělesné zdatnosti, k dobrému psychickému stavu, ke zvyšování sebehodnocení a ke snížení úzkosti a deprese. Pohybová aktivita snižuje riziko předčasného úmrtí u kardiovaskulárních chorob, rakoviny tlustého střeva. Na pohybové aktivitě dětí se podílí tělesná výchova v rámci školní docházky a pohybová aktivita vykonávaná ve volném čase. Doporučená denní pohybová aktivita dětí je 4 km chůze, do všech schodů chodit pěšky, cvičení nejméně třikrát týdně 30 minut do zapocení. Volná hra venku optimálně 4-5 hodin denně. Na druhou stranu je důležité, aby se děti nepřepínaly. ^[21,22]

3.1.7. Pohybová pyramida

Pohybová pyramida se skládá ze čtyř pater. Do prvního patra řadíme aktivity, které by děti měly vykonávat tak často, jak je to možné - hraní venku, chůze po schodech, chůze. V druhém patře je zařazen aktivní aerobik a rekreační činnosti, které by se měly vykonávat třikrát až pětkrát týdně - jsou to jízda na kole, jízda na kolečkových bruslích, plavání, míčové hry a hry na hřišti. Třetí patro je zaměřeno na zpevňování a formování postavy, cvičení by se měla provádět dvakrát až třikrát týdně, např. jóga, bojové sporty. Čtvrté patro je nečinnost, ta by se měla co nejvíce snižovat, např. sledování televize, hraní počítačových her. ^[21,22]

Obrázek 3 Pohybová pyramida



Zdroj: www.google.cz/my+activity+pyramid

3.2. Nesprávné stravování dětí

3.2.1. Fast food

Fast food neboli rychlé občerstvení je v dnešní době součástí našeho nezdravého stravování. Jídla z rychlých občerstvení, jako jsou např. hamburgery, hranolky, langoše, představují pro naše tělo většinou nadměrný přísun energie, tuků, soli a cholesterolu. Pro přípravu jídel v rychlém občerstvení se používají nevhodné technologické úpravy - smažení, fritování na přepáleném oleji. To může vést k trávicím obtížím a při časté konzumaci ke zvýšení „špatného“ LDL cholesterolu a snížení „dobrého“ HDL cholesterolu. Zvýšená hladina cholesterolu může v pozdějším věku způsobit onemocnění srdce a cév. Jídla v rychlém občerstvení jsou také dost slaná, obsahují nadbytek soli. Množství soli na den, které by dospělý člověk neměl přesáhnout, je kolem 5-6 g (jedna čajová lžička). Pro děti by stačila polovina této dávky na den. Pokud je tato hodnota dlouhodobě překračována, vede to k vysokému krevnímu tlaku, potížím s ledvinami a hrozí riziko rozvoje srdečně-cévních onemocnění. V neposlední řadě jídla z rychlého občerstvení jsou bohatým zdrojem energie. Pokrmy neobsahují živiny, vitamíny a minerální látky pro zdravý vývoj. Těmito jídly přijímáme nadbytek energie, kterou když během dne nevyužijeme, tak se ukládá v podobě tukových zásob a vede k obezitě. Z těchto důvodů je stravování v rychlém občerstvení nezdravé a pro děti naprosto nevhodné. ^[13,16]

3.2.2. Cukr a sladkosti

Cukr je velmi dobře stravitelná potrava s vysokým obsahem energie (17 kJ/1 g) a téměř žádnými dalšími živinami. Nadměrná spotřeba cukru v sladkých nápojích, cukrovinkách, džemech, sušenkách nebo bonbónech působí řadu zdravotních potíží. Přispívá k výskytu nadváhy, obezity, k tvorbě zubního kazu. Mnozí lidé si myslí, že problémy s vyšším příjmem cukru lze vyřešit nahrazením cukru bílého za cukr hnědý. Ten sice obsahuje část původních přírodních látek, jako jsou vitamíny, minerální látky, enzymy, ale kromě nich může obsahovat i přirozené kontaminanty, choroboplodné zárodky apod., které se jinak rafinací zničí.

Pravdou není ani to, že by měl nižší energetickou hodnotu než cukr bílý, jak se často uvádí. Pro prevenci zdravotních potíží v pozdějším věku je nejlepší, když si děti na sladkou chuť příliš nezvyknou. Ve zdravém jídelníčku dětí se doporučuje slazení a příjem sladkostí co nejvíce omezit, a to i těch, které jsou slazeny náhradními sladidly. ^[13,16]

Tabulka 3 Výživové hodnoty bílého a třtinového cukru

Cukr bílý	100 g	*GDA%	Cukr třtinový	100 g	*GDA%
Energetická hodnota	401 kcal	20	Energetická hodnota	380 kcal	19
Cukr	99,5 g	110	Cukr	98 g	108
Tuky	0	0	Tuky	0	0
Nasyčené MK	0	0	Nasyčené MK	0	0
Sodík	0	0	Sodík	0	0

Výživové hodnoty udávané výrobcem

Růžové tabulky znázorňují nevhodnost potraviny

*GDA - % doporučeného denního množství pro dospělé (založené na obsahu 2 000 kcal v denní výživě). Výživové nároky jednotlivců se mohou lišit v závislosti na věku, pohlaví, hmotnosti a fyzické aktivitě.

3.2.3. Slazené nápoje

Pro děti jsou nevhodné slazené nápoje, které jsou většinou složené z vody, oxidu uhličitého, konzervačních látek, barviv, sladidel, okyselovacích přípravků a příchutí, jako jsou např. Sprite, Fanta. Tyto nápoje nevedou k uhašení žízně a přispívají k rozvoji nadváhy, obezity, Diabetu mellitu II. typu a mohou vést ke vzniku zubního kazu. Také by děti neměly do pitného režimu zahrnovat energetické nápoje. Ty kromě vysokého obsahu cukru a kofeinu obsahují taurin, guaranu a další povzbuzující látky. Jsou nevhodné pro děti, protože ty potřebují ke správnému vývoji dostatek spánku a tyto nápoje potlačují únavu. Také potlačují chuť k jídlu a narušují stravovací návyky. Dále jsou pro děti nevhodné nápoje s obsahem kofeinu, jako jsou kolové nápoje, káva, silné čaje. Tyto nápoje jsou nevhodné pro jejich obsah kofeinu, který patří mezi návykové látky a narušuje soustředěnost, zvyšují u dětí nervozitu a mohou vést až k pocitu úzkosti a podrážděnosti. Některé kolové nápoje obsahují kyselinu fosforečnou, která je

nevhodná při konzumaci ve vysokých dávkách, protože se z těla vylučuje ve formě fosforečnanu vápenatého a pokud tělo nemá dostatek vápníku, je nuceno ho čerpat z kostí. Toto může mít za následek větší náchylnost ke zlomeninám. Z těchto důvodů je vhodnější upřednostňovat při výběru tekutin pramenitou vodu nebo ovocné čaje, které mají zanedbatelnou energetickou hodnotu a množství cukru ve 250 ml je nulové. ^[13]

Tabulka 4 Výživové hodnoty slazených nápojů Fanta, Coca-Cola

Fanta	250 ml	*GDA%	Coca-Cola	250 ml	*GDA%
Energetická hodnota	93 kcal	5	Energetická hodnota	113 kcal	6
Cukr	23 g	25	Cukr	28 g	31
Tuky	0	0	Tuky	0	0
Nasycené MK	0	0	Nasycené MK	0	0
Sodík	0	0	Sodík	0	0

Výživové hodnoty udávané výrobcem

Tabulka 5 Výživové hodnoty slazených nápojů Kofola, energy drinku

Kofola	250 ml	*GDA%	energy drink - Semtex	250 ml	*GDA%
Energetická hodnota	80 kcal	4	Energetická hodnota	127 kcal	6
Cukr	20 g	22	Cukr	30 g	33
Tuky	<0,1 g	0	Tuky	<0,1 g	0
Nasycené MK	<0,1 g	0	Nasycené MK	<0,1 g	0
Sodík	<0,1 g	0	Sodík	<0,1 g	0

Výživové hodnoty udávané výrobcem

Tabulka 6 Výživové hodnoty ovocného čaje a pramenité vody

Ovocný čaj	250 ml	*GDA%	Pramenitá voda	250 ml	*GDA%
Energetická hodnota	10 kcal	0,5	Energetická hodnota	0 kcal	0
Cukr	1,25 g	0	Cukr	0 g	0
Tuky	0	0	Tuky	0	0
Nasycené MK	0	0	Nasycené MK	0	0
Sodík	0	0	Sodík	0	0

Výživové hodnoty udávané výrobcem

Růžové tabulky zobrazují nevhodné nápoje s vysokým obsahem energie a cukrů, zelené tabulky vhodné nápoje se zanedbatelnou energetickou hodnotou a téměř nulovým obsahem cukru.

3.2.4. Ukázka nezdravého jídelníčku

Na ukázkou nezdravého způsobu stravování jsem sestavila nevhodný jídelníček pro děti ve věku 14 let. ^[5,6,7,8]

Tabulka 7 Ukázka nezdravého vzorového jídelníčku

		Množství	Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
Snídaně	Kobliha	2 x 50 g	386	6,5	53,5	17
	Kakao	250 ml	156	10,3	32,9	2,5
Dopolední svačina	Rohlík	42 g	141	4,6	29,4	0,59
	Máslo	10 g	73	0,9	0,1	8,2
	Salám Vysočina	20 g	87	3,8	0,4	7,9
	Twix - tyčinka	37 g	184	1,6	23,9	8,9
	Fanta	500 ml	185	0	45	0
Oběd	Hamburger	200 g	402	27	26	25,4
	Hranolky	160 g	470	7,1	59	22,4
	Kečup	10 g	11	0,2	2,45	0,05
	Coca - Cola	500 ml	215	0	53	0
Svačina	Rohlík	42 g	141	4,6	29,4	0,59
	Jogurt - jahodový	200 g	183	5,8	25,2	6,4
	Mattoni - Schorle jablko	500 ml	112	0	28	0
Večeře	Hovězí guláš	150 g	215	28,5	16,5	19,5
	Houskový knedlík	100 g	216	6,3	43,7	1,46
	Sprite	500 ml	221	0	53	0
Součet			3398 kcal	106,4 g	521,5 g	120,9 g
			136%	118%	142%	151%
DDD			2500 kcal	90 g	368 g	80 g

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 8 Výživové hodnoty nezdravého ukázkového jídelního lístku

	Snídaně	Dopolední svačina	Oběd	Odpolední svačina	Večeře	Celkem
Energie [kcal]	542	670	1098	436	652	3398
Bílkoviny [g]	16,8	10,1	34,3	10,4	34,8	106,4
Sacharidy [g]	86,4	98,8	140,5	82,6	113,2	521,5
Tuky [g]	19,5	25,6	48,7	7,1	20	120,9

Zdroj: vlastní zpracování

3.3. Následky nezdravého stravování

Je důležité děti vést ke správným stravovacím návykům a zvyklostem, a to proto, aby u nich nedocházelo k poruchám z nezdravého stravování, jako je anorexie, bulimie, nadváha, obezita a Diabetes mellitus II. typu. Stravovací návyky u dětí může významným způsobem ovlivnit rodina, protože každé dítě považuje své rodiče za vzor a bere si z nich příklad, napodobuje jejich postoje, návyky, názory i stravovací zvyklosti. Nebo dále škola, kde je do výukového plánu zařazen program výchovy ke zdraví a nezanedbatelnou roli zde hraje i školní stravování. Děti by se zde měly naučit dodržovat pitný režim a pravidelnost ve stravování. Pokud si tyto návyky děti neosvojí, může to vést k poruchám příjmu potravy. ^[13]

3.3.1. Mentální anorexie

Mentální anorexie je psychické onemocnění spočívající v odmítání potravy a zkreslené představě o svém těle. Nejčastěji se objevuje v době dospívání a může vést k závažnému narušení tělesného nebo psychického vývoje. Nemocní většinou mají pouze tři čtvrtiny tělesné hmotnosti, která odpovídá jejich výšce a věku. Jejich BMI klesá pod 17,5. Nedostatečný příjem potravy může vést k hypotenzii, edémům, ke zvýšené kazivosti zubů, atd. Léčba anorexie je velmi obtížná, nemocní většinou neakceptují větší váhový přírůstek a trvá dlouhou dobu, protože realimentace je velmi pozvolná vzhledem ke stavu trávicího ústrojí. Léčba bývá spojena s psychologickou a psychiatrickou léčbou. Důležitá je podpora rodiny. Při léčbě bývá prognóza většinou příznivá, u 6% nemocných však nastává smrt, nejčastější příčinou je srdeční zástava nebo sebevražda. ^[4,15]

3.3.2. Mentální bulimie

Mentální bulimie je stejně jako anorexie psychické onemocnění, které spočívá v záchvatovitém přejídání a snaze tomu čelit vyvoláváním zvracení, průjmů pomocí projímadel nebo užíváním léků na hubnutí. Většinou se bulimie vyskytuje u dívek ve věku 13-18 let, ale může postihnout i dívky ve vyšším věku nebo muže. Oproti anorexii si lidé trpící bulimií uvědomují, že jejich chování není normální. Zdravotními důsledky hladovění, zvracení nebo vyvolávání průjmů mohou být eroze zubní skloviny, kazivost zubů, arytmie, chudokrevnost, hypovitaminóza, svalová únava, deprese. Léčba bývá prováděna pomocí psychoterapie.^[4,15]

3.3.3. Nadváha a obezita

Tato onemocnění jsou v současné době celosvětovým problémem a přibývá i počet dětí s nadváhou nebo obezitou. Toto onemocnění není jen estetickým problémem, ale nese sebou celou řadu onemocnění, např. kardiovaskulární onemocnění, Diabetes mellitus - typu II., dýchací obtíže atd. Obezita je onemocnění, které vzniká z nepoměru mezi příjmem a výdejem energie a absence pohybové aktivity. U dospělých se stanovuje pomocí body mass indexu, který se vypočítá tak, že hmotnost vyjádřenou v kilogramech vydělíme výškou v metrech na druhou ($BMI = \text{hmotnost kg} / \text{tělesná výška v m}^2$). Podle výsledků můžeme obezitu rozdělit na nadváhu, kde je BMI v rozmezí 25-30, obezitu I. stupně s BMI 30-35, obezitu II. stupně s BMI v rozmezí 35-40 a obezitu III. stupně s BMI nad 40. U dětí lze obezitu orientačně určit pomocí Brocova indexu, který se vypočítá tak, že se od výšky dítěte v cm odečte číslo 100. Dítě by nemělo vážit víc, než je vypočítaná hodnota. Obezita je způsobena nesprávnými návyky, kdy děti ráno nejsou zvyklé snídat, do školy ke svačině dostanou nějaký závin nebo bílé pečivo s taveným sýrem bez ovoce nebo zeleniny. Obědy si děti mohou vybírat samy, školní jídelny dnes již mají na výběr ze dvou nebo více jídel, ale děti si vybírají jídla spíše nezdravá. Potom jsou v odpoledních a večerních hodinách hladové a zkonsumují velké množství potravin najednou. Většina dnešních dětí tráví poměrnou část volna sledováním televize nebo hraním

počítačových her. Tím dochází k oslabování svalové hmoty a přibývání tukové tkáně v organismu. K obezitě ale můžeme mít i genetické předpoklady nebo může být způsobena hormonálními vlivy. U léčby obezity je důležité změnit životní styl, energetický příjem musí být nižší nežli energetický výdej. Důležité je přijímat v potravě dostatek vlákniny, kterou získáváme z ovoce, zeleniny. Jíst pravidelně alespoň pětkrát denně, nezanedbávat pitný režim. Nejdůležitějším faktorem pro snížení hmotnosti je pohybová aktivita. Vhodné je plavání, jízda na kole. V neposlední řadě je důležitá vnitřní motivace, stanovení si reálných cílů a psychická podpora. ^[4,15]

3.3.4. Diabetes mellitus

Diabetes mellitus je souhrnný název pro skupinu chronických onemocnění, která se projevují poruchou metabolismu sacharidů, jejichž základním projevem je hyperglykémie vznikající v důsledku nedostatku inzulínu nebo jeho nedostatečného účinku. Výsledkem nedostatku inzulínu je narušení transportu glukózy z krve do buňky buněčnou membránou, což vede k hyperglykémii. Hyperglykémie je zvýšení hladiny glykémie nad 6 mmol/l. Zvýšení hladiny glykémie může být vyvoláno vynecháním dávky inzulínu nebo jeho nízkou dávkou. Nejčastějšími akutními projevy hyperglykémie jsou žízeň, sucho v ústech a s tím spojené nadměrné močení. Močí tělo ztrácí vodu i minerální látky. Dlouhotrvající hyperglykémie přispívá k narušení funkce tělesných struktur, které mají za příčinu vznik chronických pozdních komplikací diabetu, mezi které se řadí diabetická retinopatie (poškození cév vyživujících sítnici oka), diabetická nefropatie (poškození cév obalujících glomeruly ledvin), diabetická neuropatie (poškození funkce autonomní nebo senzoryckých nervů). Hyperglykémii lze snížit na referenční hodnoty glykémie pomocí individuální odzkoušené dávky inzulínu. Pokud je glykémie nižší než cca 17 mmol/l, je možné hyperglykémii snížit pomocí fyzické aktivity (samotné nebo v kombinaci s dávkou inzulínu). Při hyperglykémii nad 17 mmol/l se nedoporučuje sportovat z důvodu zvýšené pravděpodobnosti vzniku diabetické ketoacidózy. Diabetes mellitus můžeme rozdělit na Diabetes mellitus typu I., typu II, sekundární a gestační. ^[4,15]

4. Praktická část

4.1. Cíl práce a hypotézy

Cílem praktické části je zmapovat znalosti žáků v oblasti stravování ve vybraných krajích České republiky. Získat informace o stravovacích návycích žáků, pravidelnosti ve stravování, preferenci jednotlivých složek potravy, pohybové aktivitě a dále o znalostech žáků v oblasti nezdravého, nesprávného stravování a jejich následků.

Hypotéza 1: Předpokládám, že rozdíly ve stravovacích návycích nebudou příliš rozdílné. Domněnka vychází z mého subjektivního názoru, že informovanost o správných stravovacích návycích a jejich dodržování je v celé České republice srovnatelná.

Hypotéza 2: Předpokládám, že konzumace slazených nápojů, sladkostí a jídel z rychlého občerstvení bude nadprůměrná. Tato domněnka vychází ze zvyšující se nadváhy a obezity.

Hypotéza 3: Předpokládám, že dívky budou mít vyšší znalosti v oblasti výživy než chlapci. Domněnka vychází z mého subjektivního názoru, že dívky se více zajímají o zdravý životní styl a více si prohlubují své znalosti na toto téma nežli chlapci.

Hypotéza 4: Předpokládám, že sportovní aktivity v této věkové skupině budou spíše podprůměrné. Domněnka vychází z mého subjektivního názoru, že v dnešní době je upřednostňováno hraní počítačových her a sledování televize před sportovní aktivitou.

Hypotéza 5: Předpokládám, že konzumace alkoholických nápojů a cigaret bude v této věkové skupině nulová. Domněnka vychází z dodržování zákonů České republiky.

K ověření výsledků hypotéz jsem použila dotazníkové šetření a následně vyhodnotila získaná data.

4.2. Metody výzkumného šetření

Získání informací bylo realizováno prostřednictvím anonymního dotazníku, který byl sestaven pro žáky vybraných základních škol 5. - 9. ročníku. Oslovila jsem základní školy z 5 krajů České republiky. Spolupráce se uskutečnila pouze s třemi kraji, a to krajem Jihomoravským, Pardubickým a Plzeňským. Spolupráce byla přislíbena v kraji Libereckém a v Praze, kde se ale nakonec neuskutečnila. Ve třech spolupracujících krajích jsem oslovila vybrané základní školy, kde žáci od 11 do 15 let vyplnili mnou připravené dotazníky. Vyhodnocení není uspořádáno po jednotlivých školách, protože výzkumným cílem práce nebylo srovnání výsledků mezi školami, ale porovnání stravovacích návyků v jednotlivých krajích. K získávání dat jsem oslovila i rodiče žáků a to s ohledem na jejich postoje k vylepšení informovanosti žáků o zásadách stravování, přiblížení zdravého stravování ve školních jídelnách.

4.2.1 Struktura dotazníku

Při sestavování dotazníku byla věnována pozornost zejména srozumitelnosti a náročnosti otázek tak, aby byly přiměřené danému věku dotazovaných respondentů. V dotazníku jsou první tři položky zaměřené na zjištění identifikačních údajů, kterými byly zjišťovány tyto informace: pohlaví, věk dětí a z jakého kraje jsou. Dotazník obsahuje 31 otázek (viz příloha č. 1). Otázky č. 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25 mapují stravovací návyky. Otázka č. 19, která mapuje pohybovou aktivitu, se skládá ze 3 podotázek. Otázky č. 6 a 9 jsou zaměřené na možnost zakoupit si ve škole svačinu a spokojenost se školním stravováním. Otázky č. 26 a 27 mapují zkušenost dětí s tabákovými výrobky a alkoholem. Otázky znalostní v oblasti nebezpečí plynoucího z nezdravého stravování mají č. 28 a 29, které se skládají také z podotázek. Otázky č. 30 a 31 jsou zaměřené na to, zda děti měly nějaké přednášky na téma výživy, zda by měly o nějaké přednášky zájem a jaká témata by je zajímala.

4.2.2. Průběh dotazníkového šetření

Před zahájením vyplňování dotazníků byli žáci poučeni, jak mají správně vyplnit dotazník, dále byli seznámeni s účelem dotazníku a zacházením s vyplněnými daty. Celkem bylo rozdáno 400 a vyplněno 382 dotazníků. Návratnost byla 95,5 %. Z celkového počtu 382 vrácených dotazníků bylo vybráno 300 dotazníků ke zpracování a vyhodnocení, 100 dotazníků za každý kraj, aby získaná data mohla být porovnána.

4.2.3. Třídění a statistické zpracování dat

Data jsem nejprve třídila pomocí tabulkového procesoru Microsoft Office Excel 2010. Po roztřídění dat jsem ve stejném programu vypracovala ke každé otázce tabulku a graf, kde jsem uvedla možné odpovědi a číselné údaje v absolutních číslech (n) a vzhledem k tomu, že se vždy vycházelo z počtu 100 dotazníků za každý kraj, vypočtené hodnoty jsou zároveň údaji v procentech (%).

5. Identifikační údaje respondentů

1. Rozdělení krajů

Celkově bylo získáno 382 dotazníků ze třech krajů, Pardubického, Jihomoravského a Plzeňského. V Pardubickém kraji vyplnilo dotazník celkem 119 dětí, v kraji Jihomoravském 135 dětí a v Plzeňském kraji 128 dětí. Z těchto dotazníků bylo náhodně vybráno 100 dotazníků z každého kraje, aby se údaje daly dobře zpracovat a vyhodnotit.

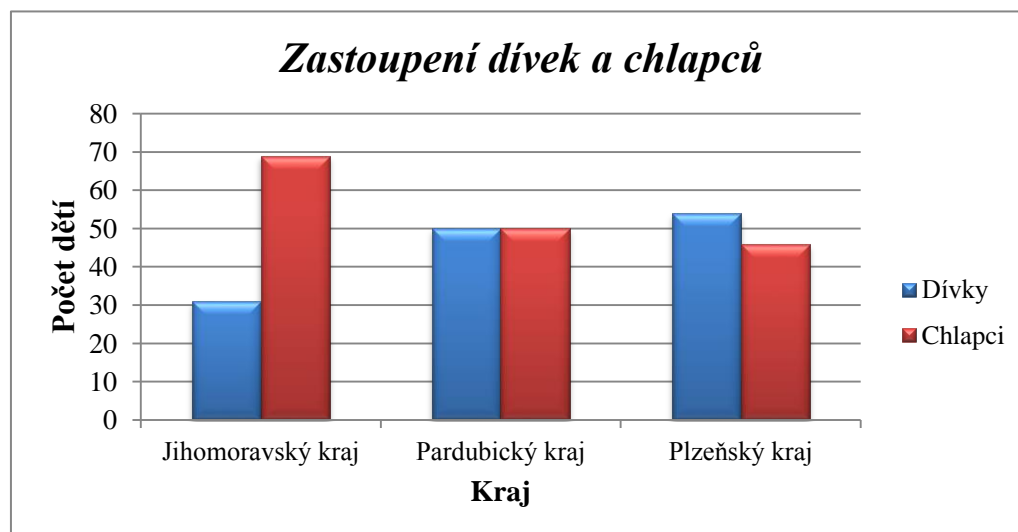
2. Zastoupení pohlaví v jednotlivých krajích

Tabulka 9 Zastoupení pohlaví v jednotlivých krajích

<i>Pohlaví</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Dívky</i>	31	50	54
<i>Chlapci</i>	69	50	46

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 2 Zastoupení pohlaví v jednotlivých krajích



Zdroj: vlastní zpracování

Z grafu vyplývá, že v Jihomoravském kraji převládá počet chlapců o 38%, v Pardubickém kraji je počet dívek i chlapců vyrovnaný a v kraji Plzeňském převládá počet dívek o 8%.

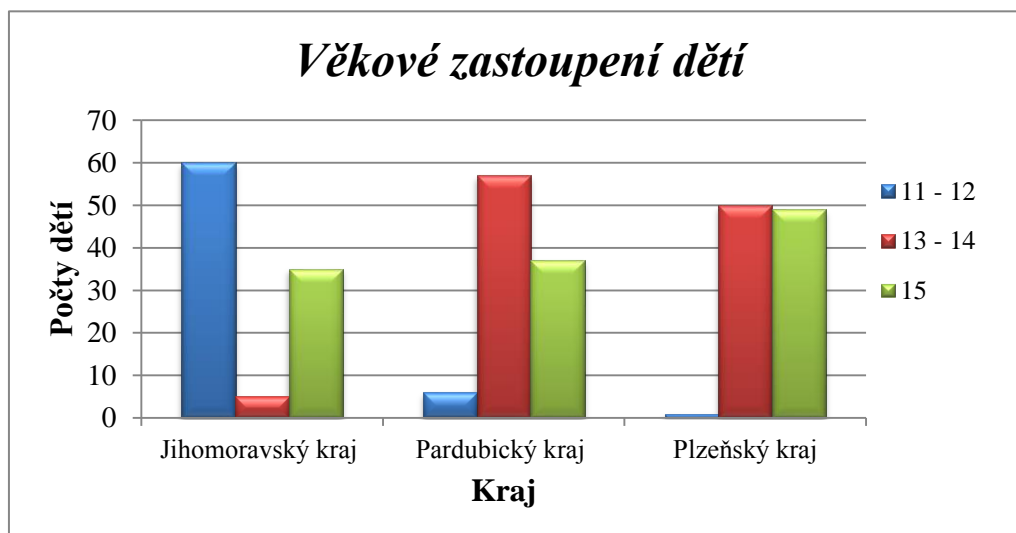
3. Přehled zastoupení v jednotlivých věkových kategoriích

Tabulka 10 Přehled zastoupení v jednotlivých věkových kategoriích

Věk	Jihomoravský kraj	Pardubický kraj	Plzeňský kraj
11 – 12	60	6	1
13 – 14	5	57	50
15	35	37	49

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 3 Přehled zastoupení v jednotlivých věkových kategoriích



Zdroj: vlastní zpracování

Z grafu je patrné, že v Jihomoravském kraji je nejvíce dětí ve věkové kategorii 11-12 let a nejméně v kategorii 13-14 let. V kraji Pardubickém je nejvíce dětí ve věku 13-14 let a nejméně ve věku 11-12 let. V Plzeňském kraji jsou věkové kategorie 13-14 a 15 let téměř vyrovnané a nejméně je dětí ve věkové kategorii 11-12 let.

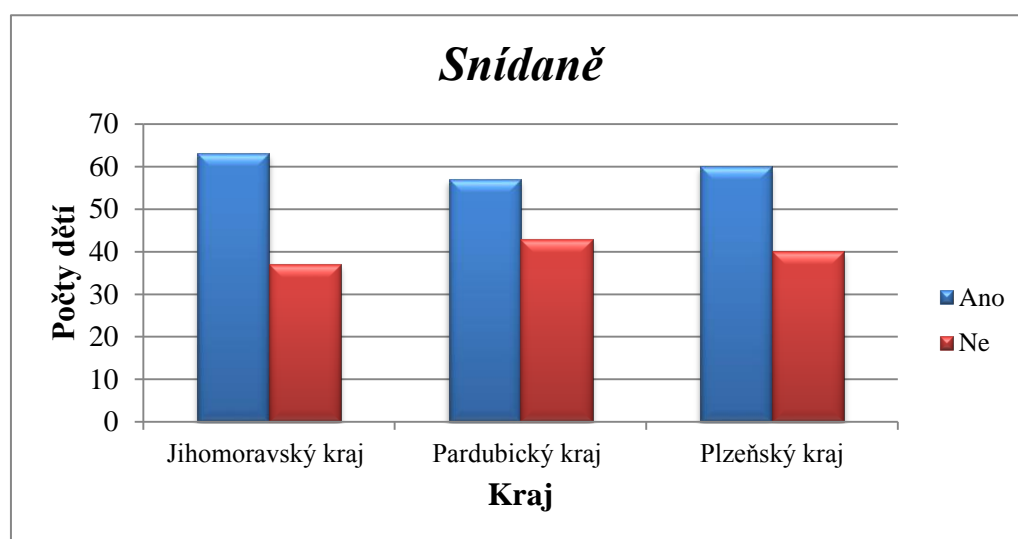
4. Počty dětí, které pravidelně snídají

Tabulka 11 Počty dětí, které pravidelně snídají

<i>Snídaně</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Ano</i>	63	57	60
<i>Ne</i>	37	43	40

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 4 Počty dětí, které pravidelně snídají



Zdroj: vlastní zpracování

Z grafu vyplývá, že děti v Pardubickém kraji snídají nejméně, nejvíce jsou děti na snídání zvyklé v Jihomoravském kraji. Rozdíl mezi Pardubickým a Jihomoravským krajem je 6%. V kraji Plzeňském snídá 60% dotázaných dětí.

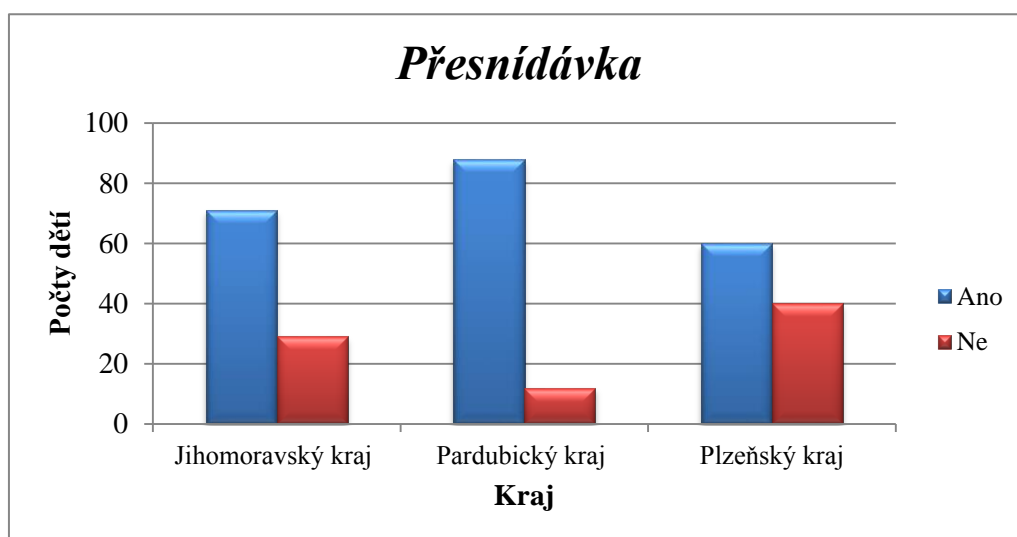
5. Počty dětí, které mají pravidelně dopolední přesnídávku

Tabulka 12 Počty dětí, které mají pravidelně dopolední přesnídávku

<i>Přesnídávka</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Ano</i>	71	88	60
<i>Ne</i>	29	12	40

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 5 Počty dětí, které mají pravidelně dopolední přesnídávku



Zdroj: vlastní zpracování

Děti v Pardubickém kraji jsou více zvyklé na dopolední přesnídávku, tu má 88% z dotázaných dětí, naproti tomu nejméně zvyklé na dopolední přesnídávku jsou děti v kraji Plzeňském. Tam má přesnídávku pouze 60% dětí a rozdíl mezi kraji je 28%. V kraji Jihomoravském přesnídávku má 71% dětí.

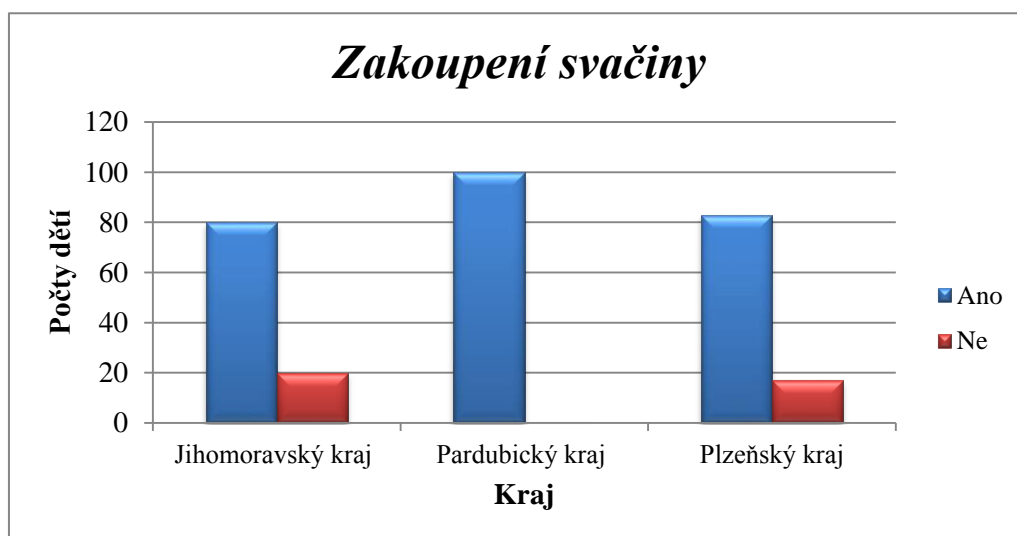
6. Počty dětí, které mají možnost zakoupit si ve škole svačinu

Tabulka 13 Počty dětí, které mají možnost zakoupit si ve škole svačinu

<i>Zakoupení svačiny</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Ano</i>	80	100	83
<i>Ne</i>	20	0	17

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 6 Počty dětí, které mají možnost zakoupit si ve škole svačinu



Zdroj: vlastní zpracování

V Pardubickém kraji má 100% dětí možnost zakoupit si ve škole svačinu, v ostatních krajích průměrně 82% dětí.

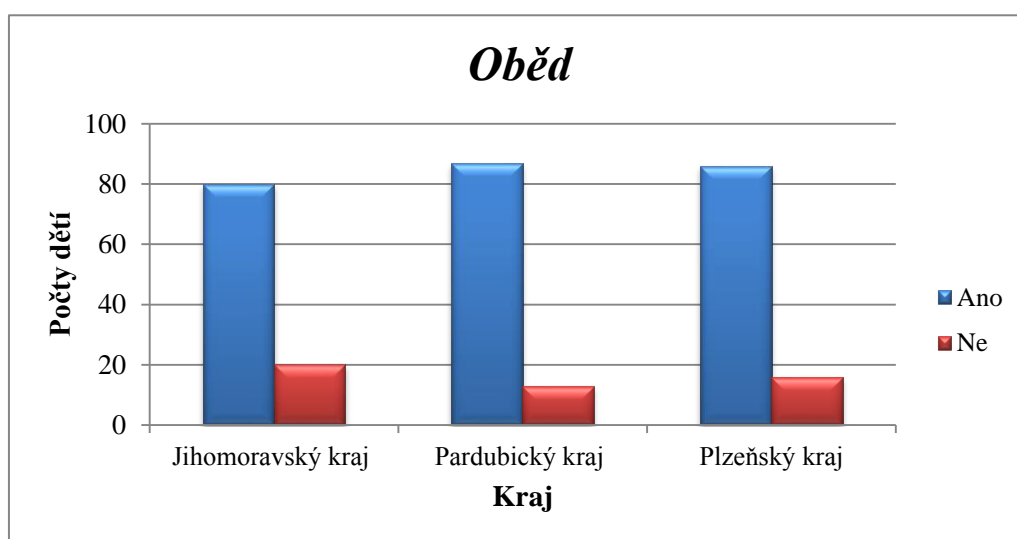
7. Počty dětí, které mají pravidelně oběd

Tabulka 14 Počty dětí, které mají pravidelně oběd

<i>Oběd</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Ano</i>	80	87	85
<i>Ne</i>	20	13	15

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 7 Počty dětí, které mají pravidelně oběd



Zdroj: vlastní zpracování

Nejvíce dětí má pravidelně oběd v Pardubickém kraji, a to 87%, v kraji Plzeňském je rozdíl 2 %, což je rozdíl zanedbatelný. V kraji Jihomoravském pravidelně obědvá 80% dotázaných dětí.

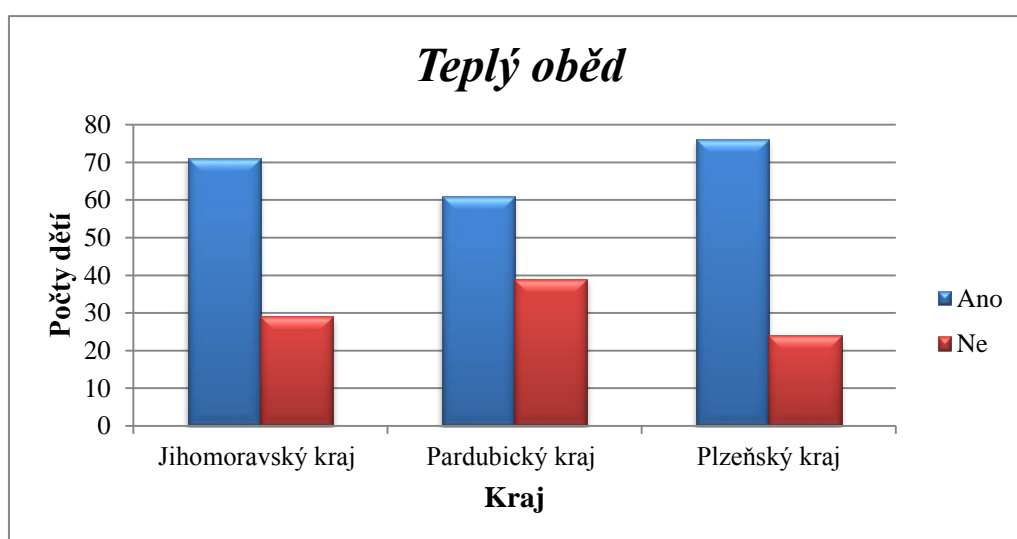
8. Počty dětí, které mají pravidelně teplý oběd

Tabulka 15 Počty dětí, které mají pravidelně teplý oběd

<i>Teplý oběd</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Ano</i>	71	61	76
<i>Ne</i>	29	39	24

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 8 Počty dětí, které mají pravidelně teplý oběd



Zdroj: vlastní zpracování

Na teplý oběd jsou zvyklé děti v Plzeňském kraji, tam pravidelně má teplý oběd 76% dětí. V kraji Jihomoravském má 71% dětí teplý oběd, nejméně dětí má teplý oběd v Pardubickém kraji, a to pouze 61%, což je o 15% méně než v kraji Plzeňském.

9. Spokojenost dětí se stravováním ve školní jídelně

Tabulka 16 Spokojenost dětí se stravováním ve školní jídelně

<i>Školní jídelna</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Ano</i>	32	47	24
<i>Ne</i>	34	35	59
<i>Nechodím do školní jídelny</i>	34	18	17

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 9 Spokojenost dětí se stravováním ve školní jídelně



Zdroj: vlastní zpracování

S obědy ve školní jídelně je spokojeno méně než 50% dětí, a to ve všech krajích. Nejvíce dětí je nespokojeno v Plzeňském kraji, a to celých 59%. Nejvíce jsou děti spokojené v kraji Pardubickém, a to se 47%.

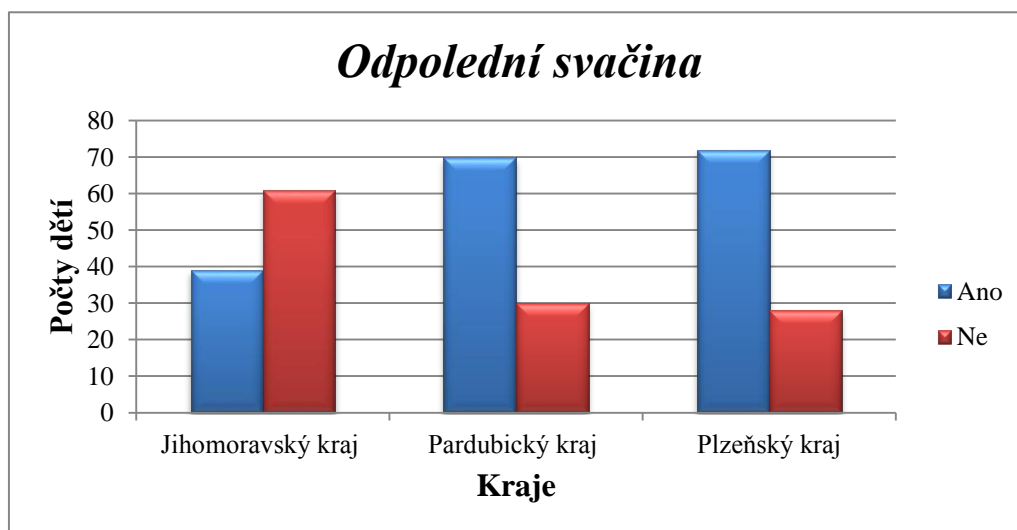
10. Počty dětí, které mají odpolední svačinu

Tabulka 17 Počty dětí, které mají odpolední svačinu

<i>Svačina</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Ano</i>	39	70	72
<i>Ne</i>	61	30	28

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 10 Počty dětí, které mají odpolední svačinu



Zdroj: vlastní zpracování

Na odpolední svačinu jsou děti nejvíce zvyklé v Plzeňském kraji, a to ze 72%, naproti tomu v kraji Jihomoravském svačí pouze 39% dotázaných dětí.

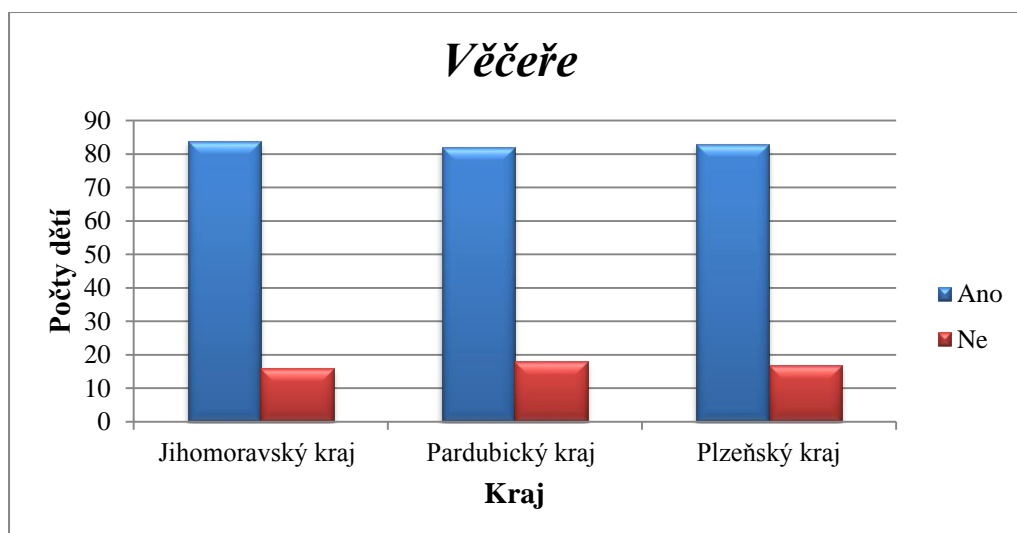
11. Počty dětí, které večeří každý den

Tabulka 18 Počty dětí, které večeří každý den

<i>Večeře</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Ano</i>	84	82	83
<i>Ne</i>	16	18	17

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 11 Počty dětí, které večeří každý den



Zdroj: vlastní zpracování

Zastoupení večeře ve stravování dětí je vyrovnané, ve všech krajích jich večeří více jak 80% a rozdíly jsou zanedbatelné.

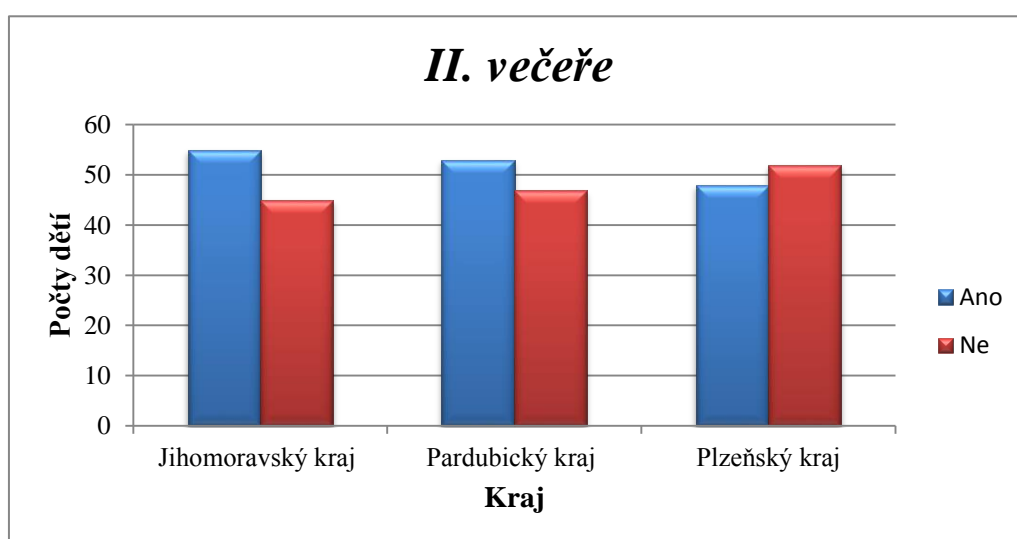
12. Počty dětí, které mají II. večeři

Tabulka 19 Počty dětí, které mají II. večeři

<i>II. večeře</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Ano</i>	55	53	48
<i>Ne</i>	45	47	52

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 12 Počty dětí, které mají II. večeři



Zdroj: vlastní zpracování

Nejvíce si děti dopřávají II. večeři v Jihomoravském kraji, a to 55%, nejméně jedí děti po večeři v kraji Plzeňském.

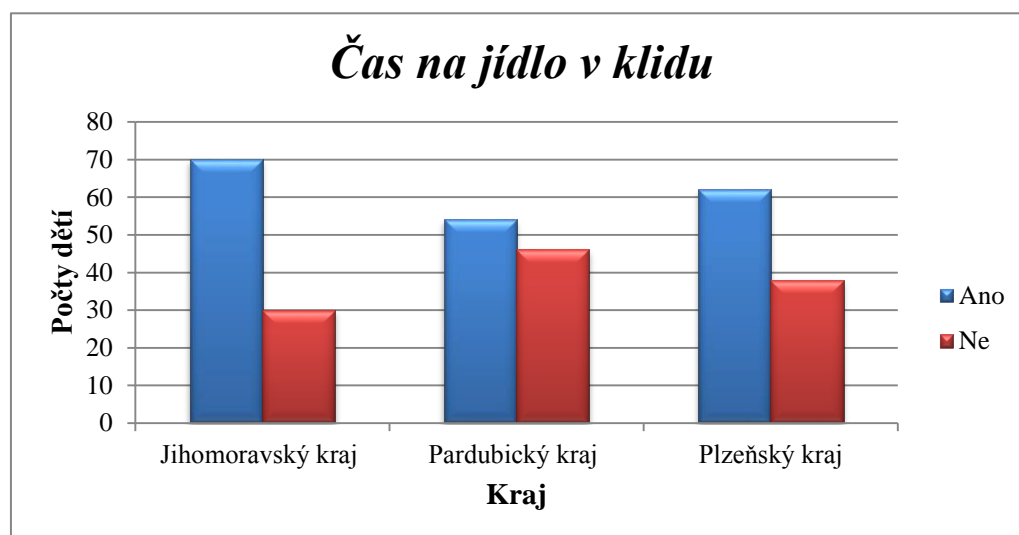
13. Počty dětí, které mají čas na jídlo v klidu

Tabulka 20 Počty dětí, které mají čas na jídlo v klidu

<i>Čas na jídlo</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Ano</i>	70	54	62
<i>Ne</i>	30	46	38

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 13 Počty dětí, které mají čas na jídlo v klidu



Zdroj: vlastní zpracování

Nejčastěji si najdou děti na jídlo klid v kraji Jihomoravském, a to 70% dětí.

Nejméně času na jídlo v klidu mají děti v Pardubickém kraji, a to 54%.

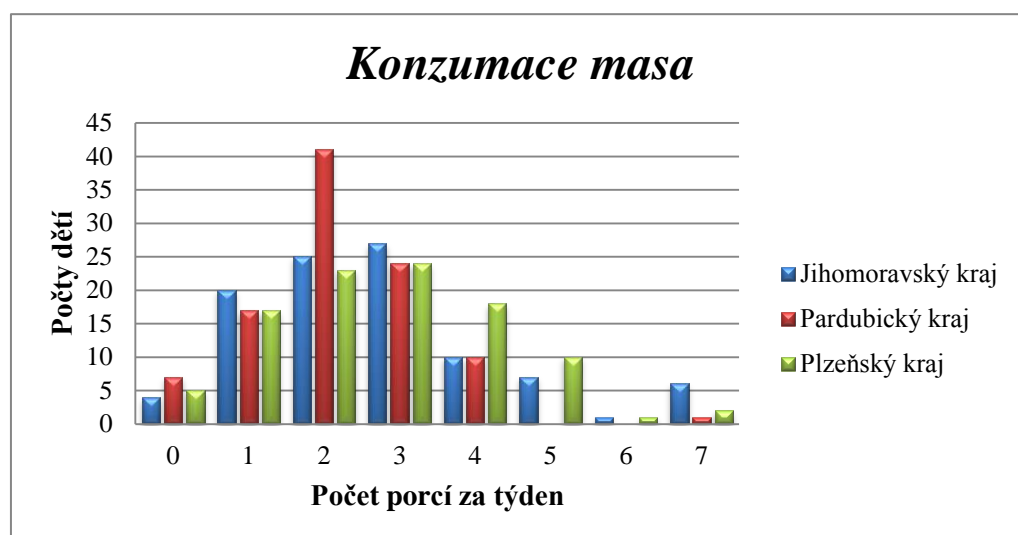
14. Kolikrát za týden mají děti maso

Tabulka 21 Kolikrát za týden mají děti maso

<i>Maso</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>0</i>	4	7	5
<i>1</i>	20	17	17
<i>2</i>	25	41	23
<i>3</i>	27	24	24
<i>4</i>	10	10	18
<i>5</i>	7	0	10
<i>6</i>	1	0	1
<i>7</i>	6	1	2

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 14 Kolikrát za týden mají děti maso



Zdroj: vlastní zpracování

Nejčastěji děti ve všech vybraných krajích jedí maso dvakrát až třikrát za týden, v Jihomoravském kraji 52% dětí. V Pardubickém kraji 65% dětí jí maso dvakrát až třikrát za týden a v kraji Plzeňském pouze 47% z dotázaných dětí.

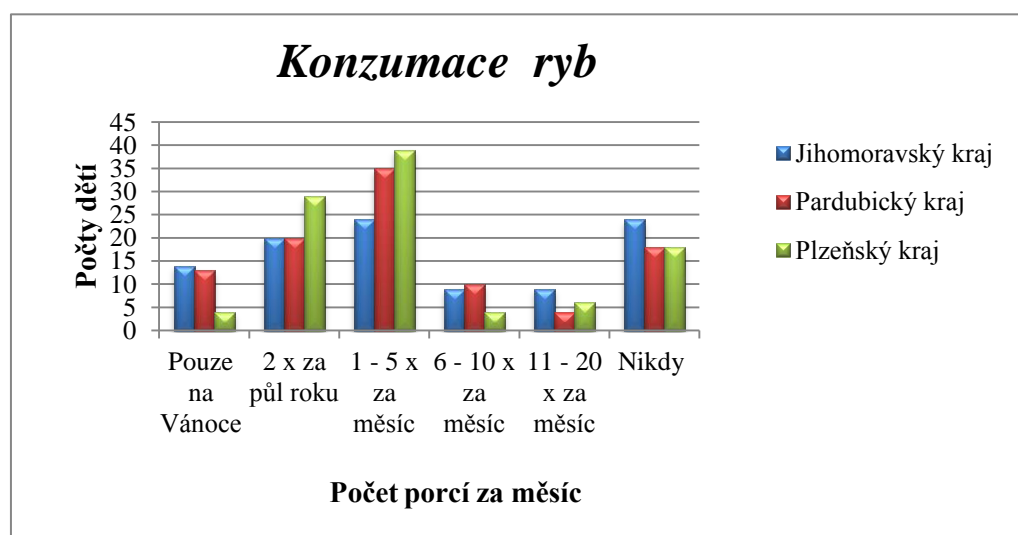
15. Kolikrát za měsíc jedí děti ryby

Tabulka 22 Kolikrát za měsíc jedí děti ryby

<i>Ryby</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Pouze na Vánoce</i>	14	13	4
<i>2 x za půl roku</i>	20	20	29
<i>1 - 5 x za měsíc</i>	24	35	39
<i>6 - 10 x za měsíc</i>	9	10	4
<i>11 - 20 x za měsíc</i>	9	4	6
<i>Nikdy</i>	24	18	18

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 15 Kolikrát za měsíc jedí děti ryby



Zdroj: vlastní zpracování

Jak můžeme vidět na grafu, konzumace ryb ve vybraných krajích je velmi nízká. Vydaná doporučení o konzumaci ryb alespoň dvakrát týdně splňuje v Jihomoravském kraji 18% dětí, v Pardubickém kraji 14% a pouze 10% v kraji Plzeňském.

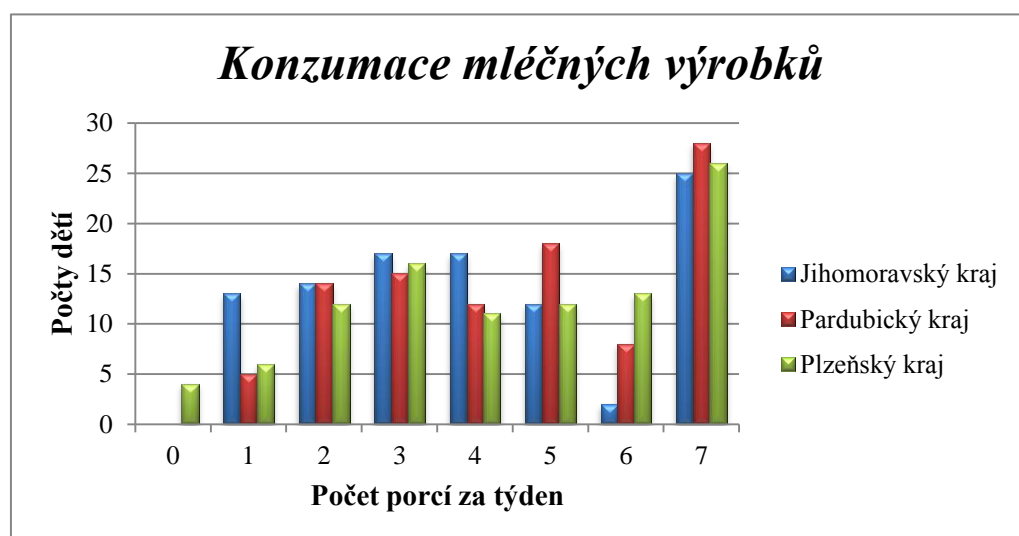
16. Kolikrát za týden mají děti mléčné výrobky

Tabulka 23 Kolikrát za týden mají děti mléčné výrobky

<i>Mléčné výrobky</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>0</i>	0	0	4
<i>1</i>	13	5	6
<i>2</i>	14	14	12
<i>3</i>	17	15	16
<i>4</i>	17	12	11
<i>5</i>	12	18	12
<i>6</i>	2	8	13
<i>7</i>	25	28	26

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 16 Kolikrát za týden mají děti mléčné výrobky



Zdroj: vlastní zpracování

Z hlediska správné výživy by měla být konzumace mléčných výrobků každý den, to dodržuje pouze asi jedna čtvrtina dětí. Nejvíce konzumují mléčné výrobky děti v Pardubickém kraji, a to 28% dětí každý den. Nejméně děti v Jihomoravském kraji s rozdílem 3%.

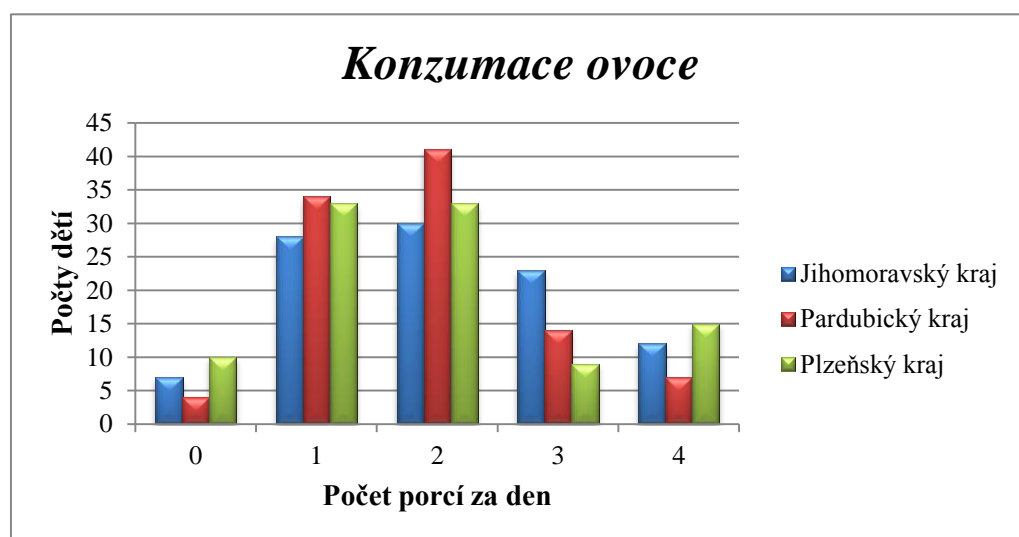
17. Jak často děti jedí ovoce

Tabulka 24 Jak často děti jedí ovoce

Ovoce	Jihomoravský kraj	Pardubický kraj	Plzeňský kraj
0	7	4	10
1	28	34	33
2	30	41	33
3	23	14	9
4	12	7	15

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 17 Jak často děti jedí ovoce



Zdroj: vlastní zpracování

Ovoce konzumuje v dostatečném množství 65% dětí v Jihomoravském kraji, 62% v kraji Pardubickém a 57% v kraji Plzeňském.

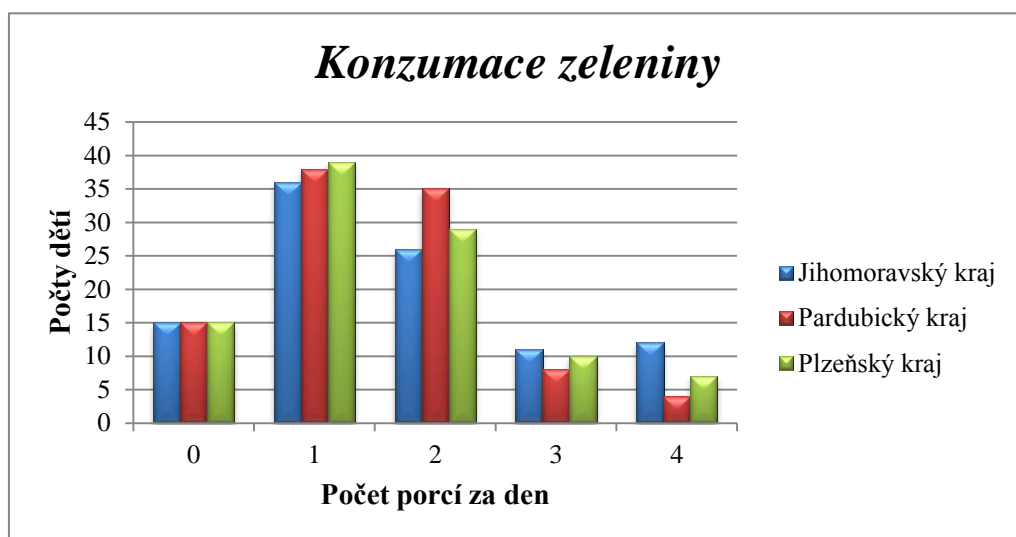
18. Jak často děti jedí zeleninu

Tabulka 25 Jak často děti jedí zeleninu

<i>Zelenina</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>0</i>	15	15	15
<i>1</i>	36	38	39
<i>2</i>	26	35	29
<i>3</i>	11	8	10
<i>4</i>	12	4	7

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 18 Jak často děti jedí zeleninu



Zdroj: vlastní zpracování

V Jihomoravském kraji konzumuje zeleninu v dostatečném množství 55% dětí, v kraji Pardubickém 47% a v kraji Plzeňském 46%.

19. Počty dětí, které sportují mimo školu, jak často a jaké sporty upřednostňují

Tabulka 26 Počty dětí, které sportují mimo školní výuku

<i>Sport</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Ano</i>	86	80	74
<i>Ne</i>	14	20	26

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 19 Počty dětí, které sportují mimo školní výuku



Zdroj: vlastní zpracování

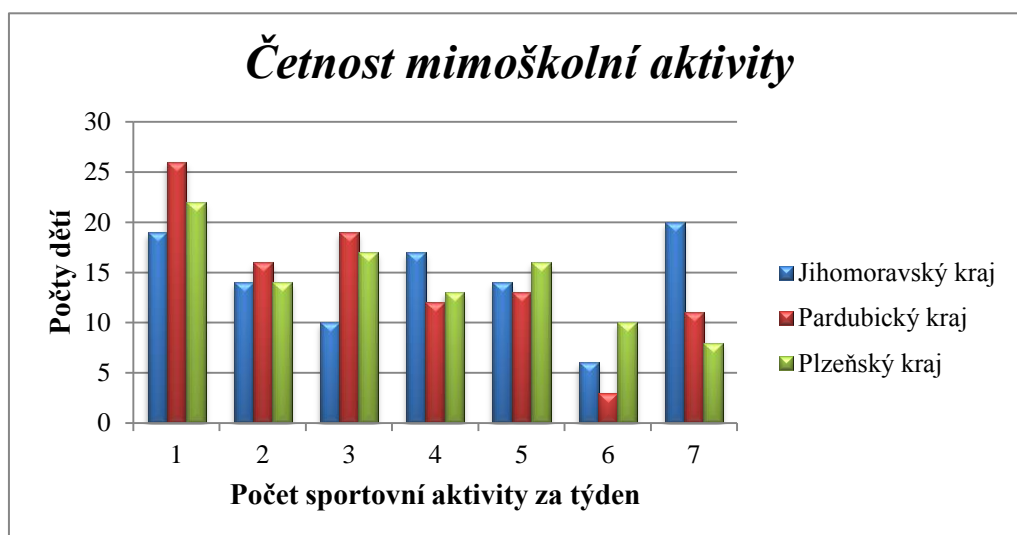
Mimo povinného školního tělocviku mají další pohybovou aktivitu skoro tři čtvrtiny dětí, nejvíce se sportu věnují děti v Jihomoravském kraji, nejméně v kraji Plzeňském s rozdílem 12%.

Tabulka 27 Jak často děti mají sportovní aktivitu

<i>Četnost sportovních aktivit</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>1</i>	19	26	22
<i>2</i>	14	16	14
<i>3</i>	10	19	17
<i>4</i>	17	12	13
<i>5</i>	14	13	16
<i>6</i>	6	3	10
<i>7</i>	20	11	8

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 20 Jak často děti mají sportovní aktivitu



Zdroj: vlastní zpracování

Nejčastěji se děti věnují mimoškolní sportovní aktivitě třikrát až pětkrát týdně.

Tabulka 28 Preferované sporty

<i>Preferované sporty</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Dívky</i>	Jezdectví	Tanec	Jóga
	Tanec	Běh	Plavání
<i>Chlapci</i>	Basketbal	Fotbal	Hokej
	Bojový sport	Tenis	Bojový sport

Zdroj: vlastní zpracování

V tabulce jsou uvedeny nejoblíbenější sportovní kroužky v jednotlivých krajích.

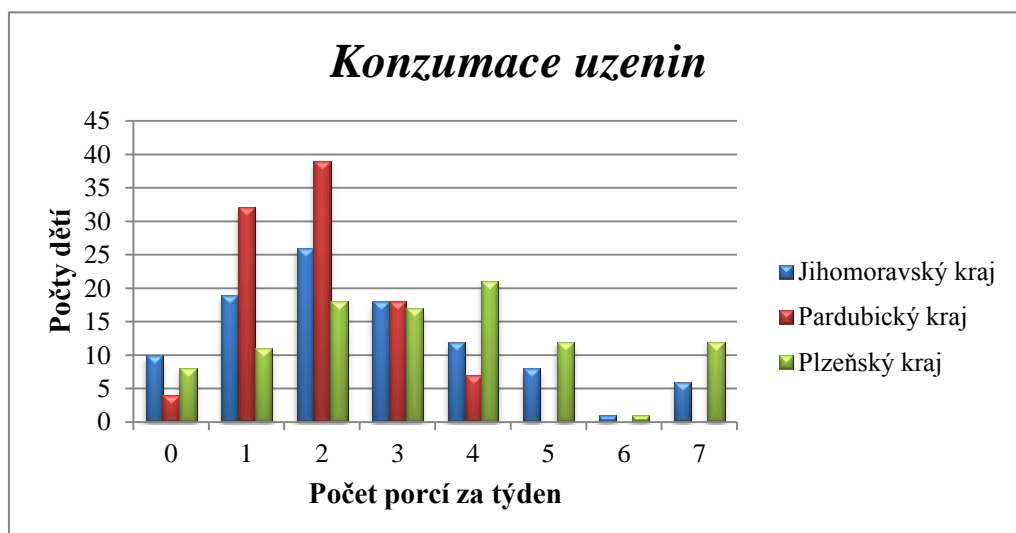
20. Počet porcí uzenin, které mají děti za týden

Tabulka 29 Počet porcí uzenin, které mají děti za týden

<i>Uzeniny</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>0</i>	10	4	8
<i>1</i>	19	32	11
<i>2</i>	26	39	18
<i>3</i>	18	18	17
<i>4</i>	12	7	21
<i>5</i>	8	0	12
<i>6</i>	1	0	1
<i>7</i>	6	0	12

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 21 Počet porcí uzenin, které mají děti za týden



Zdroj: vlastní zpracování

Nejvíce jedí děti uzeniny jedenkrát až třikrát v týdnu v Jihomoravském kraji, a to 63% dětí, v Pardubickém kraji 89% a v kraji Plzeňském 46%.

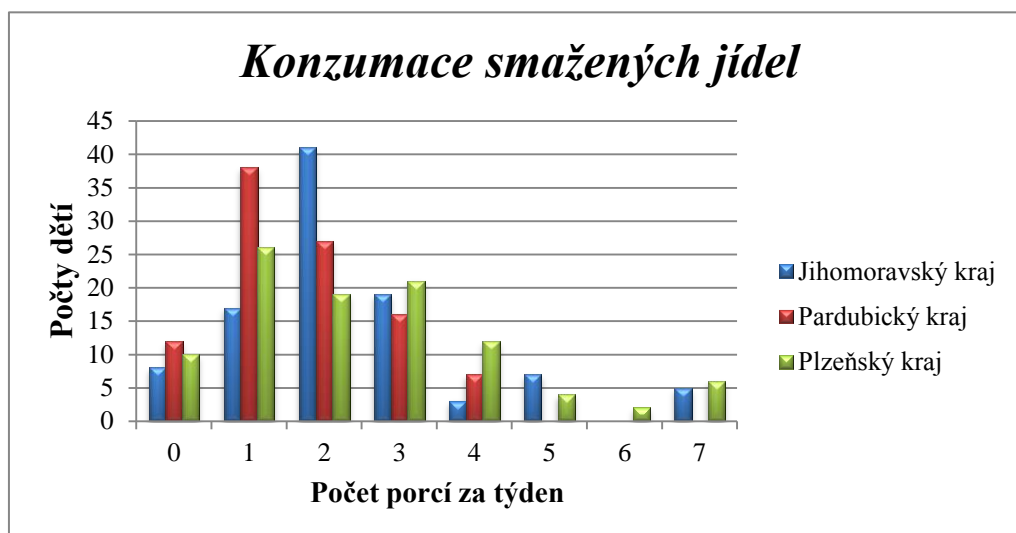
21. Počet smažených jídel, který mají děti za týden

Tabulka 30 Počet smažených jídel, který mají děti za týden

<i>Smažená jídla</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>0</i>	8	12	10
<i>1</i>	17	38	26
<i>2</i>	41	27	19
<i>3</i>	19	16	21
<i>4</i>	3	7	12
<i>5</i>	7	0	4
<i>6</i>	0	0	2
<i>7</i>	5	0	6

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 22 Počet smažených jídel, který mají děti za týden



Zdroj: vlastní zpracování

Nejčastěji děti konzumují jedno až tři smažená jídla za týden. V Jihomoravském kraji konzumuje jedno až tři smažená jídla za týden celkem 77% dotázaných dětí, v Pardubickém kraji 81% a v Plzeňském kraji 66% dotázaných dětí.

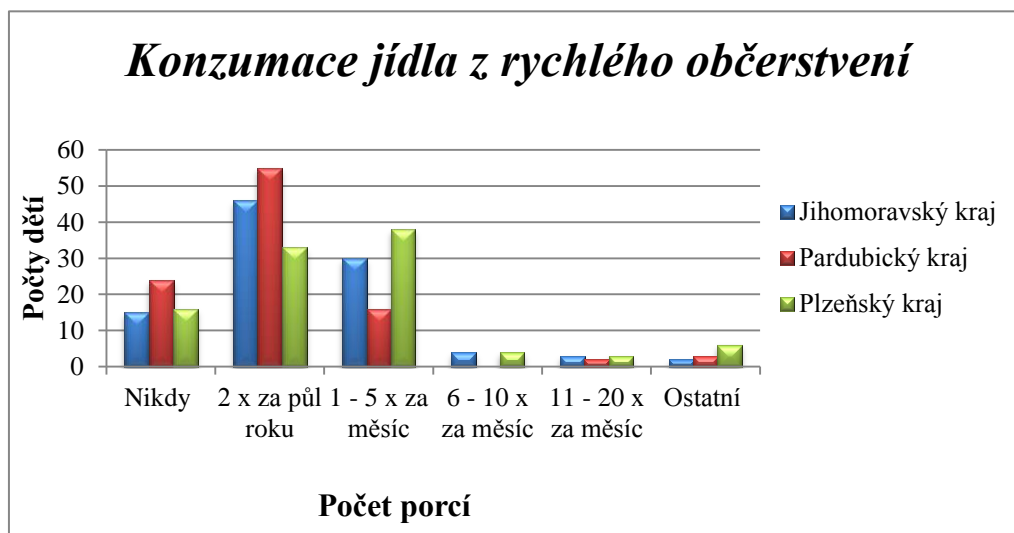
22. Jak často se děti stravují v rychlém občerstvení

Tabulka 31 Jak často se děti stravují v rychlém občerstvení

<i>Fast food</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Nikdy</i>	15	24	16
<i>2 x za půl roku</i>	46	55	33
<i>1 - 5 x za měsíc</i>	30	16	38
<i>6 - 10 x za měsíc</i>	4	0	4
<i>11 - 20 x za měsíc</i>	3	2	3
<i>Ostatní</i>	2	3	6

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 23 Jak často se děti stravují v rychlém občerstvení



Zdroj: vlastní zpracování

Nejméně dětí navštěvuje rychlé občerstvení pravidelně v Pardubickém kraji, a to 21%, v Jihomoravském kraji 39% a nejvíce v Plzeňském kraji 51%.

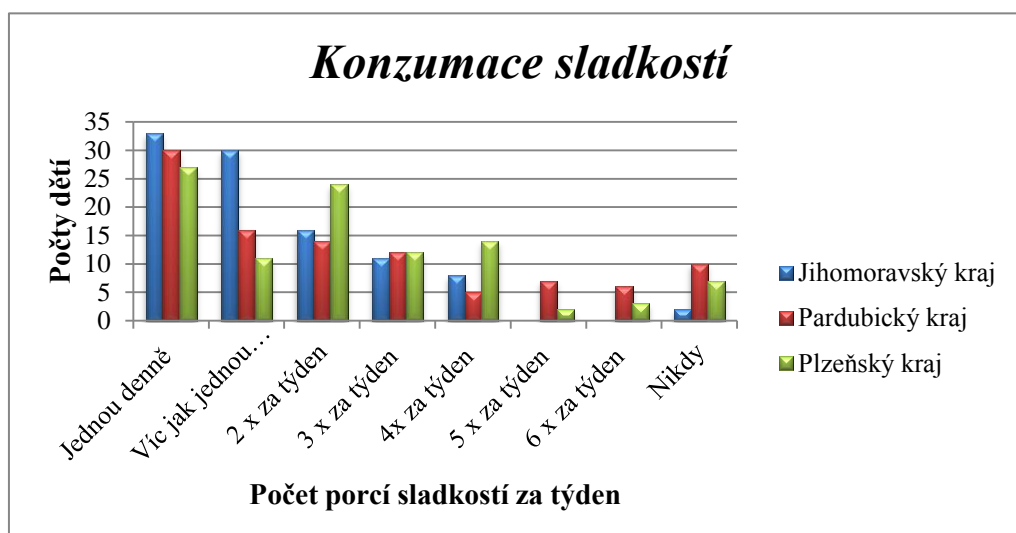
23. Kolikrát za týden děti jedí sladkosti

Tabulka 32 Kolikrát za týden děti jedí sladkosti

Sladkosti	Jihomoravský kraj	Pardubický kraj	Plzeňský kraj
<i>Jednou denně</i>	33	30	27
<i>Víc jak jednou denně</i>	30	16	11
<i>2 x za týden</i>	16	14	24
<i>3 x za týden</i>	11	12	12
<i>4x za týden</i>	8	5	14
<i>5 x za týden</i>	0	7	2
<i>6 x za týden</i>	0	6	3
<i>Nikdy</i>	2	10	7

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 24 Kolikrát za týden děti jedí sladkosti



Zdroj: vlastní zpracování

Konzumace sladkostí jednou denně a více je v Jihomoravském kraji u 66% dětí, Pardubickém kraji u 46% a Plzeňském kraji u 38%.

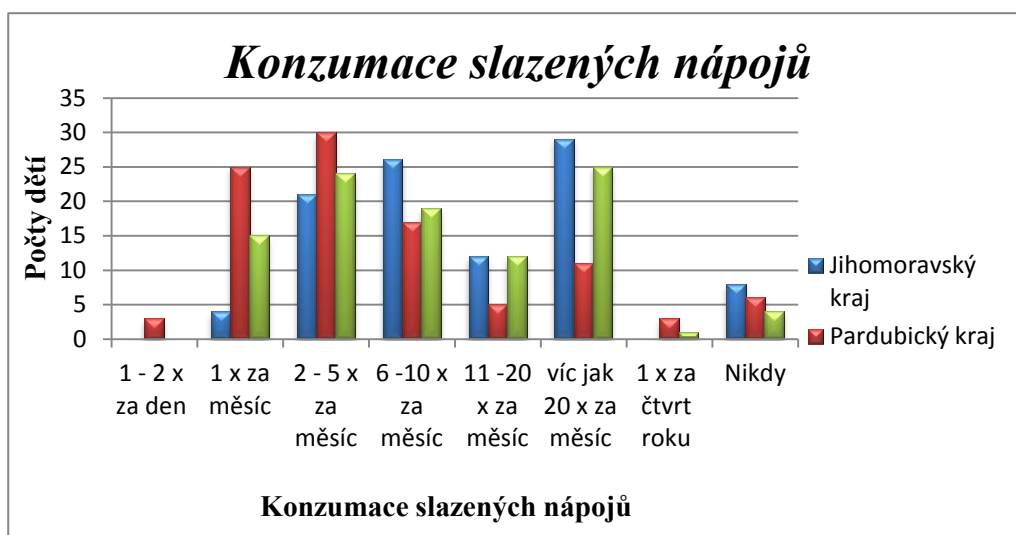
24. Konzumace slazených nápojů za měsíc a jejich množství

Tabulka 33 Konzumace slazených nápojů za měsíc a jejich množství

<i>Slazené nápoje</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>1 – 2 x za den</i>	0	3	0
<i>1 x za měsíc</i>	4	25	15
<i>2 – 5 x za měsíc</i>	21	30	24
<i>6 -10 x za měsíc</i>	26	17	19
<i>11 -20 x za měsíc</i>	12	5	12
<i>Víc jak 20 x za měsíc</i>	29	11	25
<i>1 x za čtvrt roku</i>	0	3	1
<i>Nikdy</i>	8	6	4

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 25 Konzumace slazených nápojů za měsíc



Zdroj: vlastní zpracování

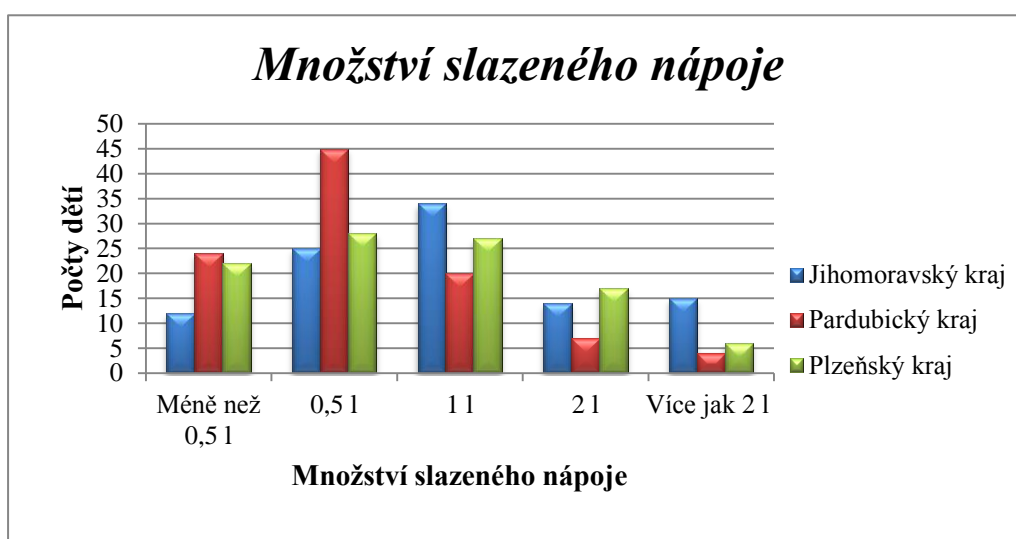
Děti, které konzumují slazené nápoje obden nebo každý den, je v Jihomoravském kraji 41%, v Pardubickém kraji 20% a Plzeňském kraji 37%.

Tabulka 34 Množství nápoje

<i>Množství nápoje</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Méně než 0,5 l</i>	12	24	22
<i>0,5 l</i>	25	45	28
<i>1 l</i>	34	20	27
<i>2 l</i>	14	7	17
<i>Více jak 2 l</i>	15	4	6

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 26 Množství slazeného nápoje



Zdroj: vlastní zpracování

V Jihomoravském kraji děti nejčastěji vypijí 1 l slazeného nápoje, v kraji Pardubickém a Plzeňském nejčastěji děti vypijí 0,5 l.

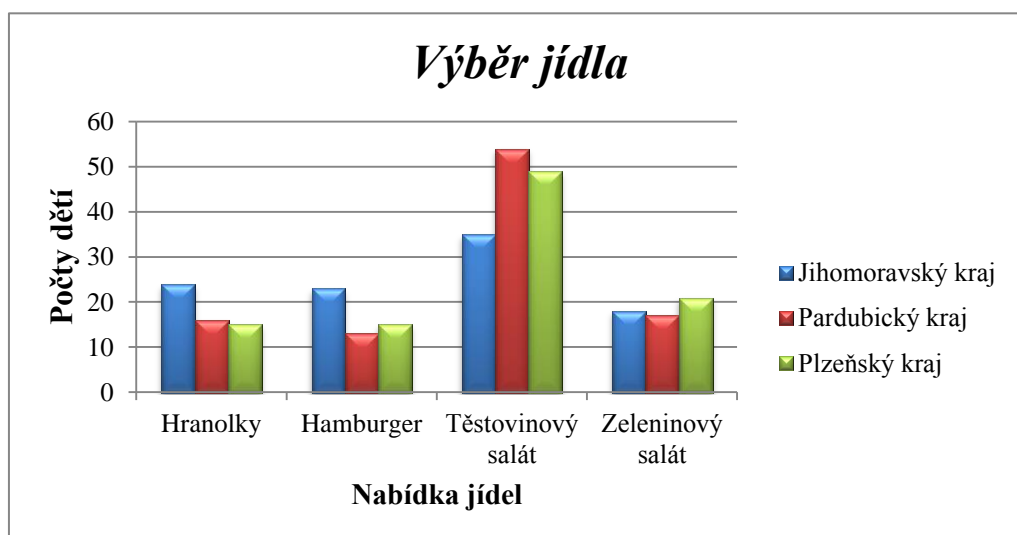
25. Co by si děti vybraly raději

Tabulka 35 Co by si děti vybraly raději k jídlu

<i>Výběr jídla</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Hranolky</i>	24	16	15
<i>Hamburger</i>	23	13	15
<i>Těstovinový salát</i>	35	54	49
<i>Zeleninový salát</i>	18	17	21

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 27 Co by si děti vybraly raději k jídlu



Zdroj: vlastní zpracování

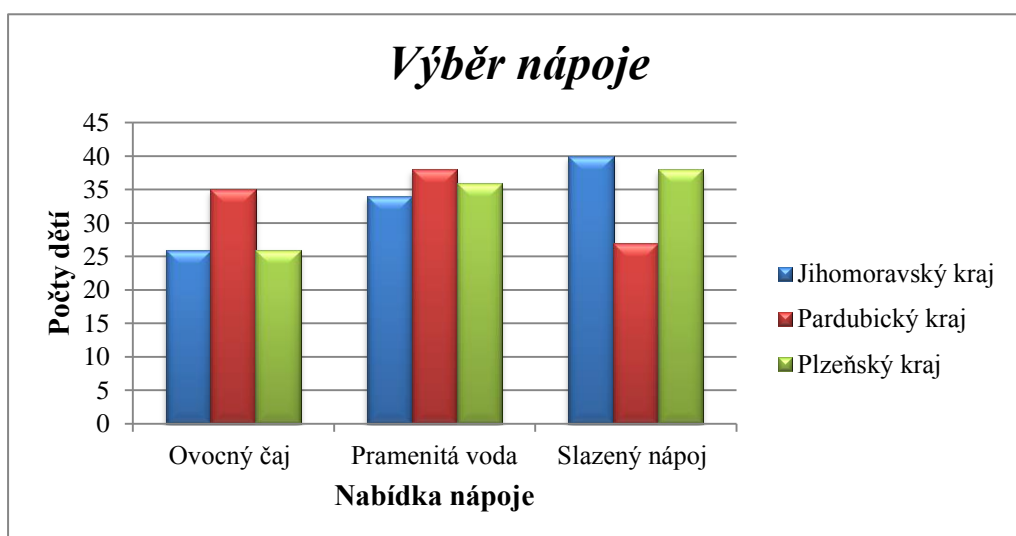
Více než polovina dotázaných dětí by si vybrala zdravé jídlo, v kraji Jihomoravském 53% dětí, v kraji Pardubickém 71% a v Plzeňském kraji 70%.

Tabulka 36 Co by si děti vybraly raději k pití

<i>Výběr</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Ovocný čaj</i>	26	35	26
<i>Pramenitá voda</i>	34	38	36
<i>Slazený nápoj</i>	40	27	38

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 28 Co by si děti vybraly raději k pití



Zdroj: vlastní zpracování

Více než polovina dotázaných dětí ve všech krajích by si vybrala na pití zdravou variantu, a to buďto pramenitou vodu nebo ovocný čaj.

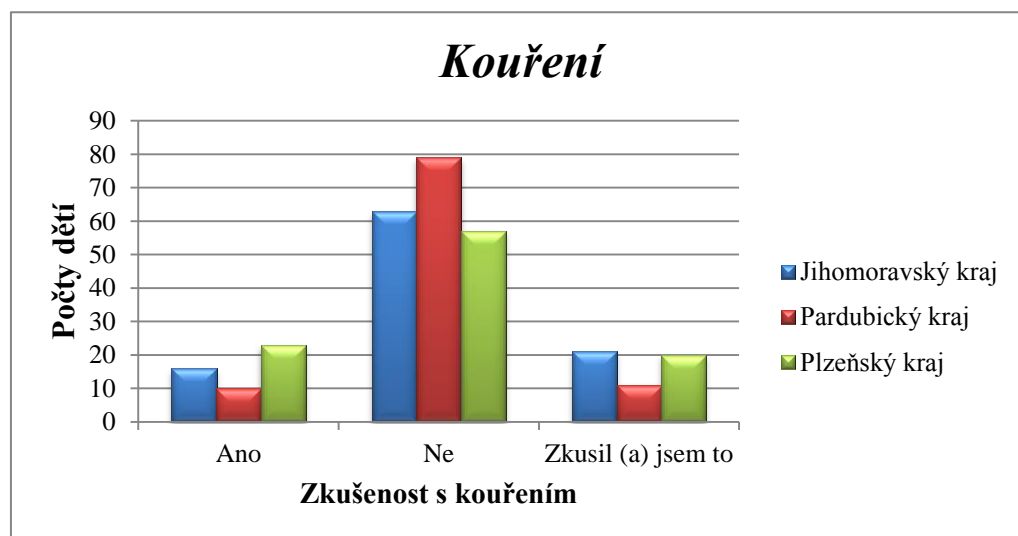
26. Počet dětí, které kouří nebo kouřit zkoušely

Tabulka 37 Počet dětí, které kouří nebo kouřit zkoušely

<i>Kouření</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Ano</i>	16	10	23
<i>Ne</i>	63	79	57
<i>Zkusil (a) jsem to</i>	21	11	20

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 29 Počet dětí, které kouří nebo kouřit zkoušely



Zdroj: vlastní zpracování

Na základních školách se setkala s kouřením nebo kouří v kraji Jihomoravském 37% dotázaných dětí, v kraji Pardubickém 21% a v kraji Plzeňském 43%.

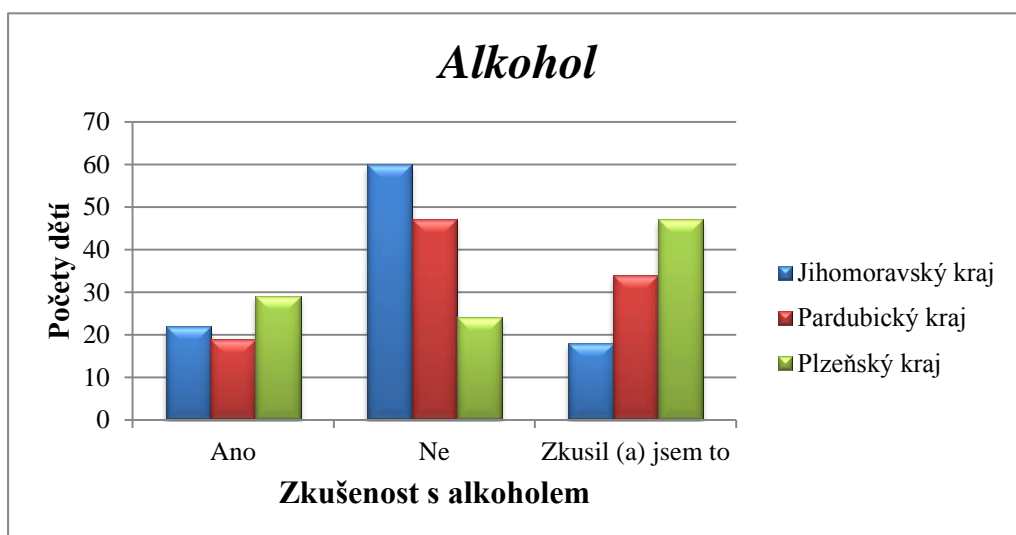
27. Počet dětí, které konzumují alkohol nebo konzumaci již vyzkoušely

Tabulka 38 Počet dětí, které konzumují alkohol nebo konzumaci již vyzkoušely

<i>Alkohol</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Ano</i>	22	19	29
<i>Ne</i>	60	47	24
<i>Zkusil (a) jsem to</i>	18	34	47

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 30 Počet dětí, které konzumují alkohol nebo konzumaci již vyzkoušely



Zdroj: vlastní zpracování

S alkoholem se v Pardubickém a Plzeňském kraji setkala více než 50% dotázaných, v kraji Jihomoravském 40%.

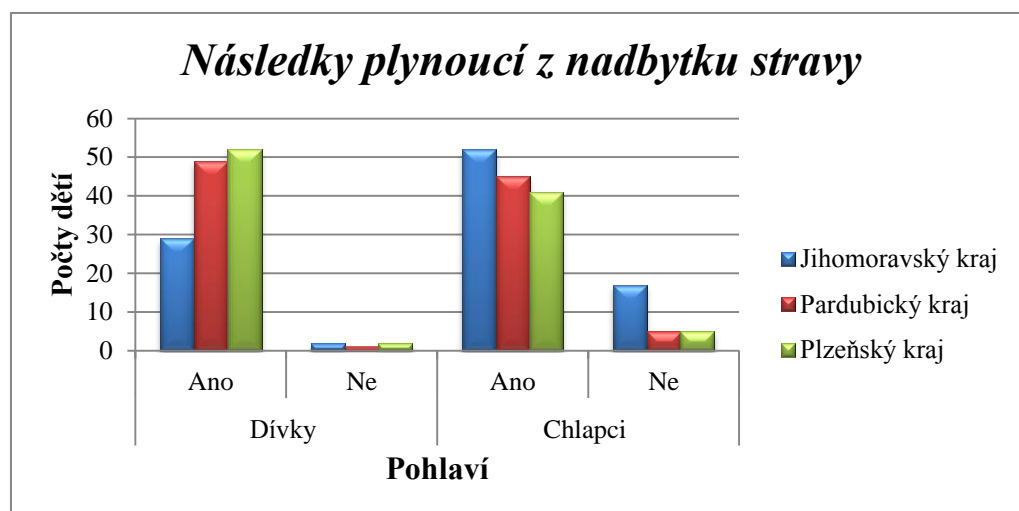
28. Kolik dětí ví, jaké následky plynou z nadbytku stravy a zda vědí, co je nadváha, obezita a cukrovka

Tabulka 39 Následky plynoucí z nadbytku stravy

<i>Pohlaví</i>	<i>Nadbytek stravy</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Dívky</i>	<i>Ano</i>	29	49	52
	<i>Ne</i>	2	1	2
<i>Chlapci</i>	<i>Ano</i>	52	45	41
	<i>Ne</i>	17	5	5

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 31 Následky plynoucí z nadbytku stravy



Zdroj: vlastní zpracování

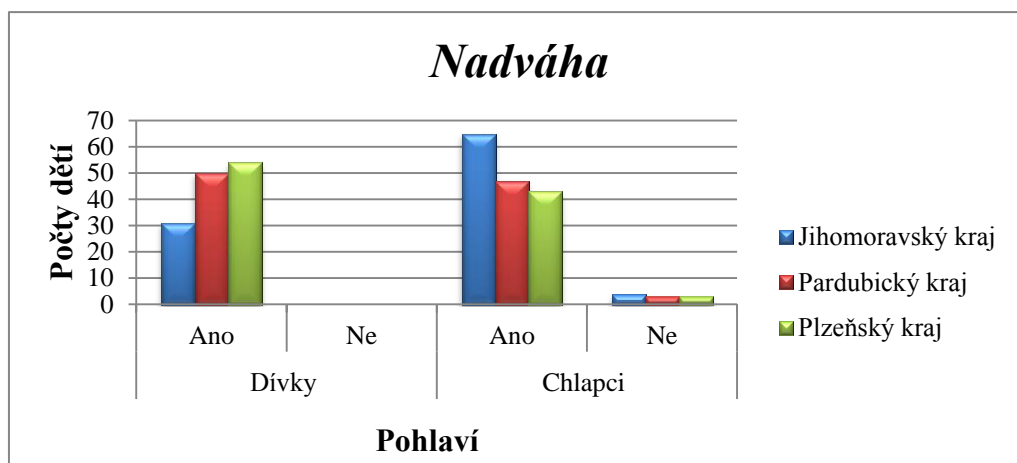
Co může způsobit zvýšený příjem stravy, ví v Pardubickém kraji 98% dívek a 80% chlapců, v kraji Plzeňském 96% dívek a 89% chlapců, v Jihomoravském kraji to ví 93% dívek a pouze 73% chlapců.

39 Tabulka Nadváha

<i>Pohlaví</i>	<i>Nadváha</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Dívky</i>	<i>Ano</i>	31	50	54
	<i>Ne</i>	0	0	0
<i>Chlapci</i>	<i>Ano</i>	65	47	43
	<i>Ne</i>	4	3	3

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 32 Nadváha



Zdroj: vlastní zpracování

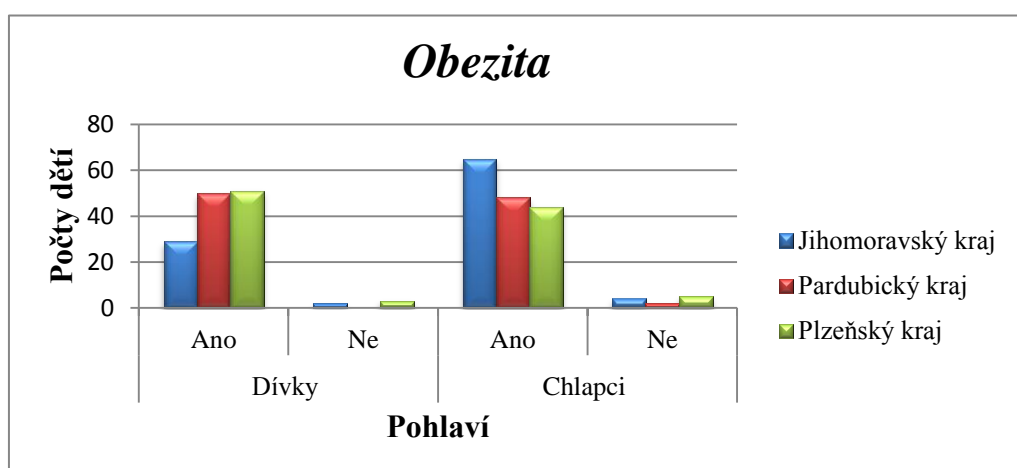
Co je nadváha ví ve všech vybraných krajích 100% dívek. V Plzeňském kraji to ví 93% chlapců a v kraji Pardubickém a Jihomoravském 94%.

Tabulka 40 Obezita

<i>Pohlaví</i>	<i>Obezita</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Dívky</i>	<i>Ano</i>	29	50	51
	<i>Ne</i>	2	0	3
<i>Chlapci</i>	<i>Ano</i>	65	48	44
	<i>Ne</i>	4	2	5

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 33 Obezita



Zdroj: vlastní zpracování

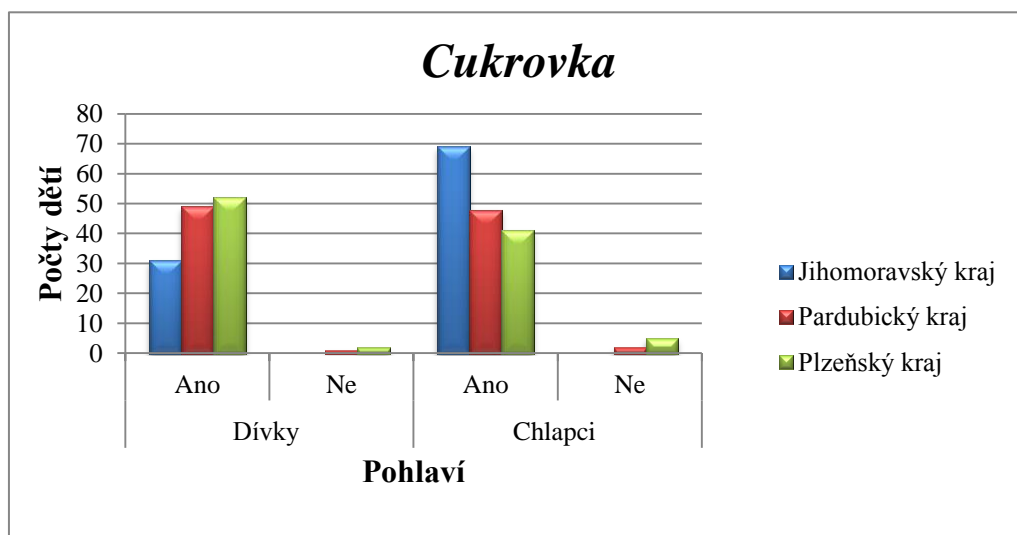
Co je obezita ví v Pardubickém kraji 100% dívek v Plzeňském a Jihomoravském kraji 94%. U chlapců je informovanost v průměru kolem 95%.

Tabulka 41 Cukrovka

<i>Pohlaví</i>	<i>Cukrovka</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Dívky</i>	<i>Ano</i>	31	49	52
	<i>Ne</i>	0	1	2
<i>Chlapci</i>	<i>Ano</i>	69	48	41
	<i>Ne</i>	0	2	5

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 34 Cukrovka



Zdroj: vlastní zpracování

Co je cukrovka ví v Jihomoravském kraji 100% dívek i chlapců, v kraji Pardubickém 98% dívek a 96% chlapců, v kraji Plzeňském 96% dívek a 91% chlapců.

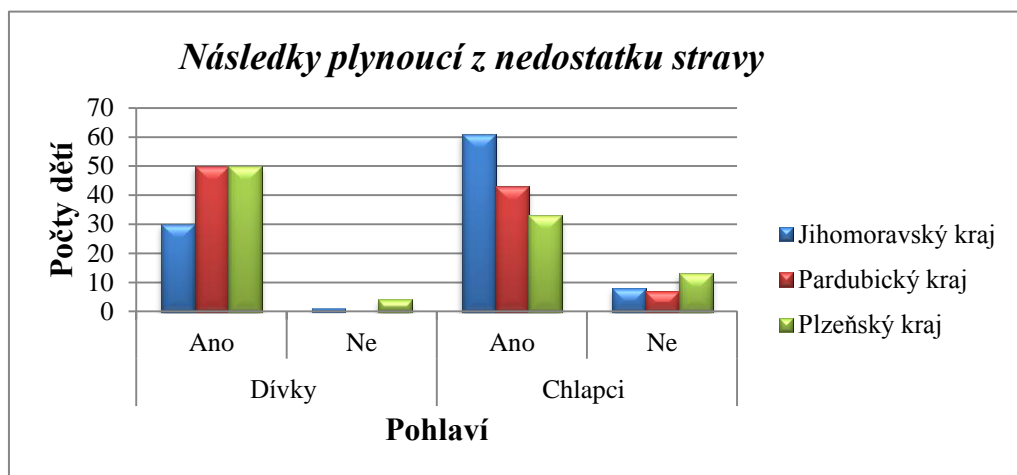
29. Kolik dětí ví, jaké nebezpečí plyne z nedostatku stravy a zda vědí, co je anorexie a bulimie

Tabulka 42 Následky plynoucí z nedostatku stravy

<i>Pohlaví</i>	<i>Nedostatek stravy</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Dívky</i>	<i>Ano</i>	30	50	50
	<i>Ne</i>	1	0	4
<i>Chlapci</i>	<i>Ano</i>	61	43	33
	<i>Ne</i>	8	7	13

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 35 Následky plynoucí z nedostatku stravy



Zdroj: vlastní zpracování

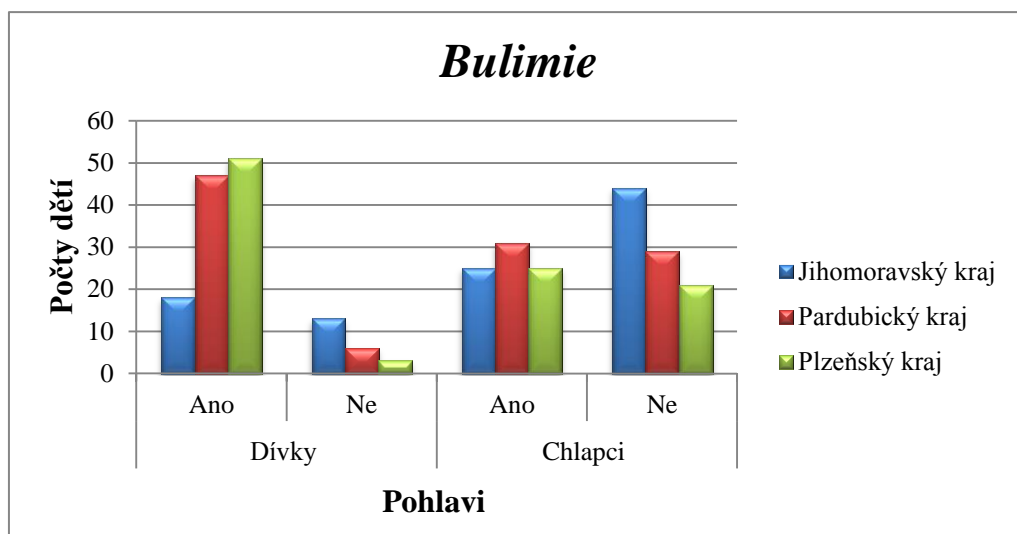
Jaké mohou být následky z nedostatku stravy, ví v Pardubickém kraji 100% dívek, v kraji Jihomoravském 97% a v Plzeňském kraji 93%. Chlapci v Plzeňském kraji mají vědomosti v 71%, v Pardubickém v 86% a Jihomoravském kraji v 88%.

Tabulka 43 Bulimie

<i>Pohlaví</i>	<i>Bulimie</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Dívky</i>	<i>Ano</i>	18	47	51
	<i>Ne</i>	13	6	3
<i>Chlapci</i>	<i>Ano</i>	25	31	25
	<i>Ne</i>	44	29	21

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 36 Bulimie



Zdroj: vlastní zpracování

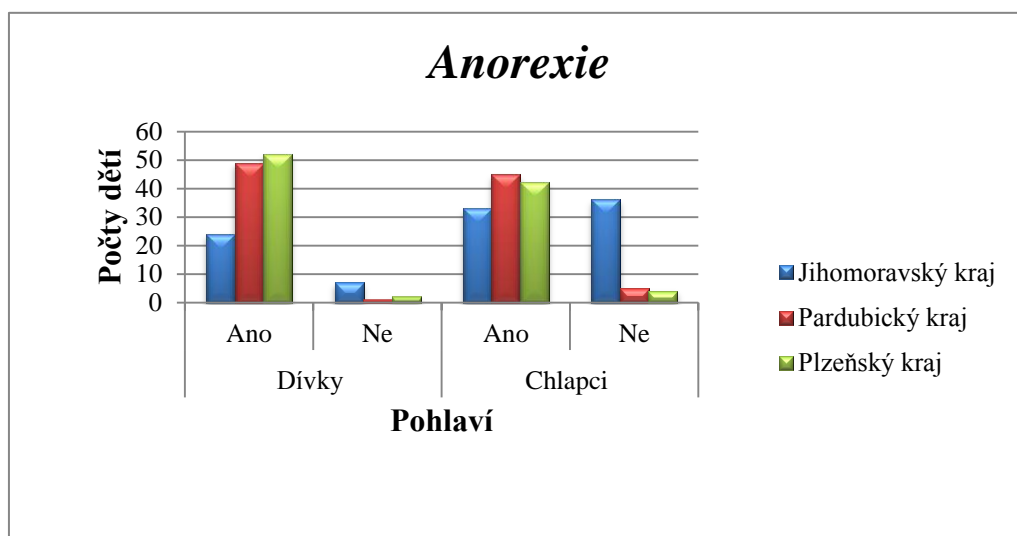
Co je bulimie ví v Pardubickém a Plzeňském kraji 94% dívek a v kraji Jihomoravském pouze 58%. U chlapců v kraji Jihomoravském je to pouze 35%, v Plzeňském kraji 54% a v kraji Pardubickém 62% chlapců.

Tabulka 44 Anorexie

<i>Pohlaví</i>	<i>Anorexie</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Dívky</i>	<i>Ano</i>	24	49	52
	<i>Ne</i>	7	1	2
<i>Chlapci</i>	<i>Ano</i>	33	45	42
	<i>Ne</i>	36	5	4

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 37 Anorexie



Zdroj: vlastní zpracování

Co je anorexie ví v Pardubickém kraji 98% dívek, v Plzeňském kraji 96% a v Jihomoravském kraji 77%. Informovanost u chlapců v Pardubickém a Plzeňském kraji je 90%, nejnižší je v Jihomoravském kraji, pouze u 47% dotázaných chlapců.

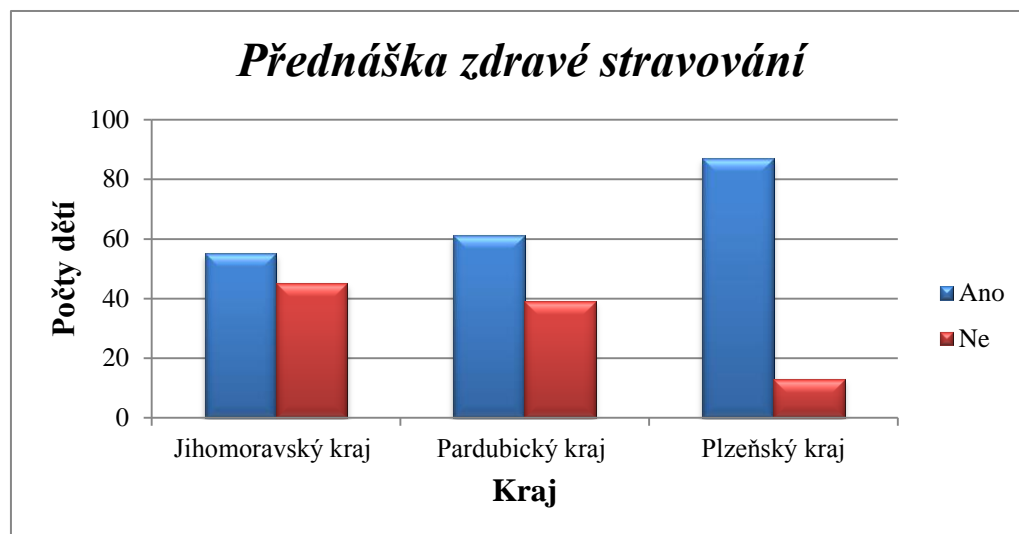
30. Zda děti měly ve škole přednášku ohledně stravování

Tabulka 45 Zda děti měly ve škole přednášku ohledně stravování

<i>Přednáška</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Ano</i>	55	61	87
<i>Ne</i>	45	39	13

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 38 Přednášky na téma zdravého stravování



Zdroj: vlastní zpracování

Nejvíce dětí mělo přednášku o správném stravování v Plzeňském kraji 87%, nejméně v kraji Jihomoravském 55%.

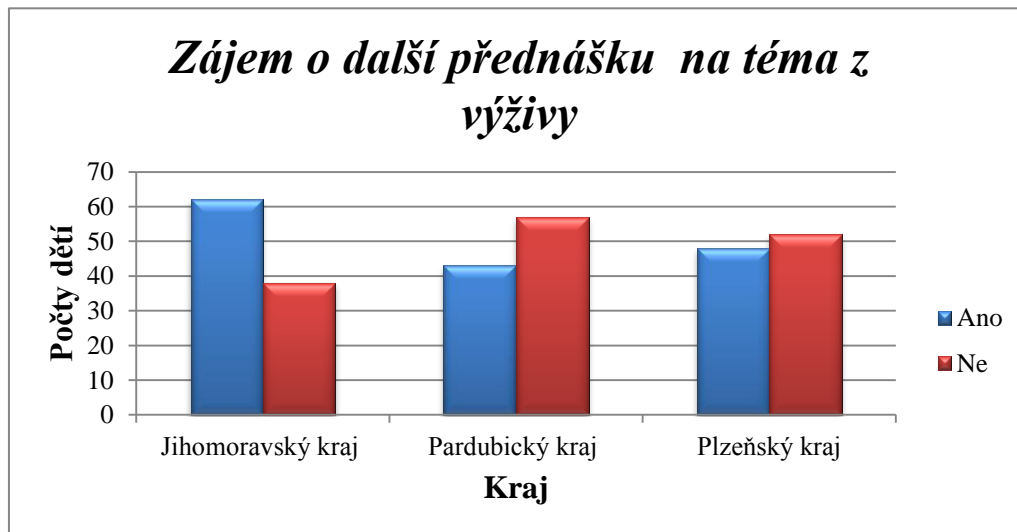
31. Zda by měly děti zájem o přednášku a jaká témata by je zajímala

Tabulka 46 Zda by měly děti zájem o přednášku a jaká témata by je zajímala

<i>Zájem o přednášku</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Ano</i>	62	43	48
<i>Ne</i>	38	57	52

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 39 Zájem o další přednášky o výživě a zdravém životním stylu



Zdroj: vlastní zpracování

Nejvíce by přednášky na téma zdravé výživy zajímaly děti v Jihomoravském kraji 62%, naopak v Pardubickém kraji by mělo zájem o přednášky pouze 43% dotázaných dětí.

Tabulka 47 Téma přednášky

<i>Téma přednášky</i>	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraj</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Dívky</i>	Anorexie	Anorexie	Anorexie
	Bulimie	Bulimie	Bulimie
<i>Chlapci</i>	Anorexie	Bulimie	Obezita
	Obezita	Zdravý životní styl	Výživa při sportu

Zdroj: vlastní zpracování

Děvčata ve všech krajích zajímají témata anorexie a bulimie. Chlapce by zajímala témata zdravého životního stylu, výživy při sportu, obezita.

5.1. Diskuze výsledků ve vztahu k hypotézám:

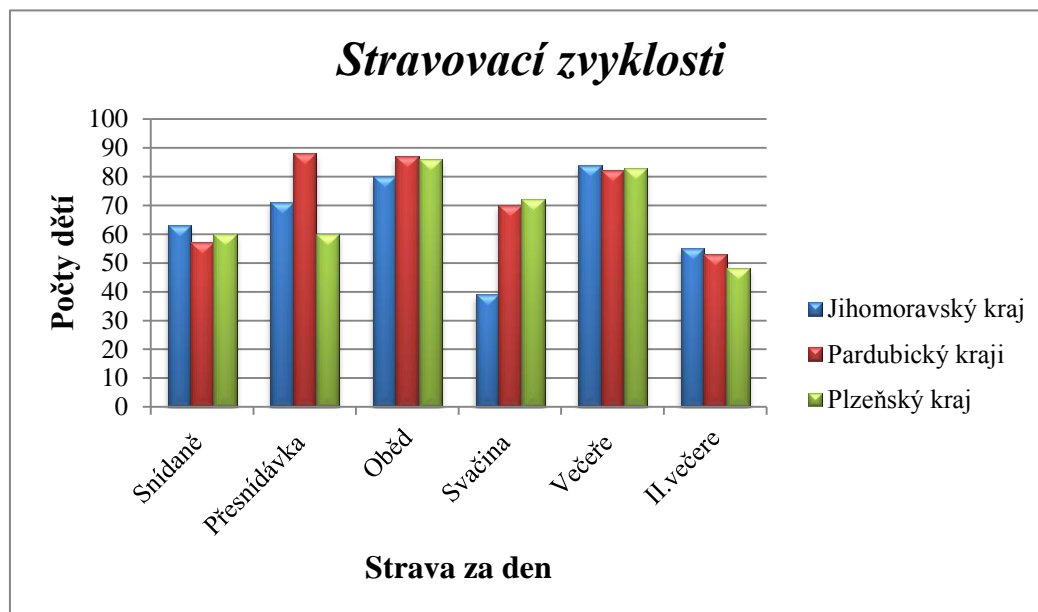
Hypotéza 1: Předpokládám, že rozdíly ve stravovacích návycích nebudou příliš rozdílné. Domněnka vychází z mého subjektivního názoru, že informovanost o správných stravovacích návycích a jejich dodržování je v celé České republice srovnatelná.

Tabulka 48 Stravovací návyky

	<i>Jihomoravský kraj</i>	<i>Pardubický kraji</i>	<i>Plzeňský kraj</i>
<i>Snídaně</i>	63	57	60
<i>Přesnídávka</i>	71	88	60
<i>Oběd</i>	80	87	86
<i>Svačina</i>	39	70	72
<i>Večeře</i>	84	82	83
<i>II. večeře</i>	55	53	48

Zdroj: vlastní zpracování

Graf 40 Stravovací návyky



Zdroj: vlastní zpracování

Rozdíly ve stravování v jednotlivých krajích jsou patrné u snídaně, kde děti v Pardubickém kraji nejsou zvyklé snít. Zde snídá pouze 57% z dotázaných dětí, nejvíce snídají děti v Jihomoravském kraji. Pardubické děti snídání nahrazují dopolední přesnídávkou, kterou má až 88% dětí. Nejméně dětí má přesnídávku

v Plzeňském kraji, a to 60%. U obědů a večeří jsou výsledky srovnatelné. Markantní rozdíl je u odpolední svačiny, kde je rozdíl mezi Jihomoravským krajem, kde svačí 39% dětí a krajem Plzeňským, kde svačí 72% dětí, z toho vyplývá rozdíl 33%.

Hypotéza se potvrdila s výjimkou odpolední svačiny u ostatních denních dávek jídla.

Hypotéza 2: Předpokládám, že konzumace slazených nápojů, sladkostí a jídel z rychlého občerstvení bude nadprůměrná. Tato domněnka vychází ze zvyšující se nadváhy a obezity.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že slazené nápoje konzumuje obden nebo každý den 41% dětí v Jihomoravském kraji, v kraji Pardubickém 15% a Plzeňském kraji 37%. I množství zkonzumovaných slazených tekutin by se mělo snížit, v kraji Jihomoravském vypijí děti 1 l, v kraji Pardubickém a Plzeňském je to 0,5 l, ale v kraji Plzeňském je na druhém místě 1 l slazeného nápoje s rozdílem 1%, což je rozdíl zcela zanedbatelný. Z hlediska vysokého obsahu cukru a zvyšujícímu se výskytu nadváhy a obezity by bylo potřeba, aby děti tyto nápoje omezovaly, a to co se týče četnosti konzumace, tak i množství zkonzumovaného nápoje. A dále je třeba, aby je nahrazovaly vhodnějšími druhy tekutin, jako jsou například ovocné čaje nebo pramenitá voda

Hypotéza se potvrdila v kraji Jihomoravském a Plzeňském.

Hypotéza 3: Předpokládám, že dívky budou mít vyšší znalosti v oblasti výživy než chlapci. Domněnka vychází z mého subjektivního názoru, že dívky se více zajímají o zdravý životní styl a více si prohlubují své znalosti na toto téma nežli chlapci.

Z výsledků je patrné, že děvčata mají opravdu větší znalosti v oblasti výživy. Chlapci mají, co se týče nadbytku stravy ve výživě a jejich následků, znalosti nižší okolo 4-6% dle kraje. U nedostatku stravy ve výživě a jejích následků mají chlapci nižší znalosti v Pardubickém a Plzeňském kraji průměrně o 14%, v kraji Jihomoravském o 29%.

Hypotéza se potvrdila.

Hypotéza 4: Předpokládám, že sportovní aktivity v této věkové skupině budou spíše podprůměrné. Domněnka vychází z mého subjektivního názoru, že v dnešní době je upřednostňováno hraní počítačových her a sledování televize před sportovní aktivitou.

Sportovní aktivitu mají ve všech krajích alespoň tři čtvrtiny dotázaných dětí, nejvíce sportují děti v Jihomoravském kraji, a to z 86%, nejméně 74% sportují děti v Plzeňském kraji. Sportovní aktivitu vykonávají děti nejčastěji třikrát až pětkrát týdně, což považují za dostatečnou pohybovou aktivitu.

Hypotéza se nepotvrdila v žádném z vybraných krajů.

Hypotéza 5: Předpokládám, že konzumace alkoholických nápojů a cigaret bude v této věkové skupině nulová. Domněnka vychází z dodržování zákonů České republiky.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že s kouřením mají největší zkušenost děti z Plzeňského kraje, a to 43%, v Jihomoravském kraji 37% a v kraji Pardubickém 21%. Což je děsivé zjištění, když by děti do 18 let neměly přijít vůbec do styku s tabákovými výrobky. Co se týče konzumace alkoholu, nejméně zkušeností s alkoholem mají děti v Jihomoravském kraji 40%, v Pardubickém kraji 56% a v kraji Plzeňském se setkala s alkoholem 76% dotázaných dětí. Vzhledem k tomu, že alkohol je prodejný dětem od 18 let, je toto zjištění hrozné vzhledem k neblahým účinkům alkoholu na vyvíjející se dětský organismus.

Hypotéza se nepotvrdila.

5.2. Shrnutí výsledků dotazníkového šetření

Dotazníky obsahovaly otázky mapující znalosti žáků v oblasti výživy, zdravého a nezdravého stravování, zdravého a nezdravého životního stylu. Z celkového výsledku vyplývá, že znalosti dětí ve vybrané věkové kategorii starších školních dětí jsou v některých oblastech nedostatečné, a to především u chlapců. Také z hlediska vztahu zdraví k výživě mají žáci nedostatečné informace. To je patrné z otázek 20, 21, 23, 24, 26, 27. Otázky byly zaměřené na konzumaci uzenin, smažených jídel a sladkostí, na množství slazených nápojů a četnosti konzumace, kouření a alkohol. Co se týče kouření a alkoholu, byly výsledky šokující, protože se s kouřením setkalo v Jihomoravském a Plzeňském kraji více než jedna třetina dotázaných dětí, v Pardubickém kraji to bylo pouze o 4% méně. S alkoholem se setkalo v Pardubickém a Plzeňském kraji více než 50% dotazovaných dětí, v kraji Jihomoravském byl zjištěný výskyt konzumace alkoholu o 10% nižší. Při vyhodnocení otázek o stravovacích návycích bylo zjištěno, že 27% žáků nesnídá, 12% nemá dopolední přesnídávku, 16% žáků vůbec neobědvá, odpolední svačinu nemá 39% dotázaných dětí, 17% není zvyklých večeret, což je alarmující zjištění, protože správné stravovací návyky jsou předpokladem správného vývoje dětí. Klid na jídlo si nedopřeje 38% dotázaných dětí, protože u jídla sledují televizi, poslouchají rádio nebo hrají počítačové hry. Dále považují za nepříznivou konzumaci ryb, protože 86% dětí konzumuje ryby méně než je vydané doporučení, což je dvakrát za týden. Ovoce nekonzumuje 35% dětí a zeleninu dokonce 51%, u mléčných výrobků má dostatečné zastoupení ve stravě pouze čtvrtina dětí. Za příznivou zprávu považují zjištění, že děti dostatečně sportují, sportovní aktivitě se věnuje více než tři čtvrtiny dotázaných dětí, a to pravidelně třikrát až pětkrát v týdnu. Velice zajímavá byla volba mezi zdravou variantou jídla a nezdravou. Zdravou variantu jídla by si zvolilo více než 64% žáků a zdravou variantu nápoje by si zvolilo více než 65%. U znalostí v oblasti zdravé výživy a jejich následků vyplývajících z jejich nedodržování, ať po stránce nadbytku tak nedostatku, jsou na tom dívky lépe nežli chlapci. Z toho plyne, že je potřeba znalosti dětí v oblasti výživy dále prohlubovat. Protože nesprávné stravování má vliv na jejich zdraví a může přetrvávat i do budoucna. Děti v tomto věkovém období by si již měly následky svého jednání uvědomovat.

6. Závěr

Bakalářská práce byla zaměřena na problematiku stravování dětí staršího školního věku. V práci byla popsána výživa jako nedílná součást života, charakterizovány jednotlivé složky výživy a představeny živiny a vitamíny. Rozdílné potřeby dětí a dospělých znázorněné na výživových pyramidách. Důležitosti pravidelného a pestrého stravování. A následky vyplývající z jejich nedodržování ať po stránce nadbytečnosti nebo nedostatečnosti. V praktické části formou dotazníkového šetření byly zmapovány znalosti dětí v oblasti výživy, jejich stravovací návyky a sportovní aktivita. Výsledky odhalily, že v oblasti výživy mají dotázané děti problémy s pravidelností ve stravování, nedostatkem ryb a zeleniny, nadbytkem slazených nápojů, sladkostí a smažených jídel, a to ve všech vybraných krajích. Jako příznivý ukazatel vnímám, že více jak 87% dotázaných žáků má možnost zakoupit si svačinu ve škole, v Pardubickém kraji dokonce 100% žáků má tuto možnost. Do školní jídelny dochází 77% dotázaných dětí a tím mají zajištěn ve školních dnech teplý a z hlediska živin plnohodnotný oběd. Za alarmující považuji konzumaci návykových látek v této věkové kategorii. Dívky navíc podle výzkumného šetření mají větší znalosti v oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu, největší rozdíl ve znalostech mezi dívkami a chlapci je v Jihomoravském kraji. Předpoklad, že se dívky více zajímají o zdravý životní styl a své znalosti si prohlubují s větším zájmem, se potvrdil. Je tedy více než nutné žáky vhodně motivovat a podporovat u nich větší zájem o výživu. Nabízet jim lepší skladbu jídelníčku a ukázat jim, jak se správně v oblasti výživy chovat. Ve školách pak do výuky zařazovat více hodin věnovaných výživě i správnému životnímu stylu a tato témata prolínat do mezipředmětových výukových programů. Bylo by vhodné zařazovat do výuky projekty věnované této oblasti, aby se u žáků ukotvily správné postoje a zlepšil vztah k výživě. Dále do výuky zařadit přednášky týkající se výživy a zdravého životního stylu na témata, která by děti zajímala. I když podle zjištění pouze v Jihomoravském kraji by děti o tyto přednášky měly zájem, v Pardubickém a Plzeňském kraji děti neměly zájem ani v 50%, proto je důležité děti motivovat a do přednášky je i zapojit například prostřednictvím hry. Školy by měly kontrolovat vhodnost potravin, které si děti mohou zakoupit ve školních

bufetech nebo automatech. Měl by tam být velký výběr zdravých potravin a nápojů a omezený nebo žádný výběr z oblasti nezdravého stravování a pitného režimu. Z průzkumu je patrné, že průměrně nespokojeno je více jak 40% dětí, které do školních jídelen dochází. Nejvíce nespokojených dětí je v kraji Plzeňském, a to 59%, v kraji Pardubickém a Jihomoravském je to okolo 34%. Proto by bylo potřeba zamyslet se nad tím, jak by se dala zvýšit kvalita školních jídelen, aby pro děti bylo jídlo atraktivní, chutné a chodily by na obědy s radostí a jídlo si užily v klidu. Na druhou stranu by bylo dobré i rodiče zapojit do chodu školní jídelny, aby i oni mohli posoudit, jaká jídla se ve škole vaří a jak kvalitní. Po rozhovoru s rodiči žáků vybrané věkové kategorie vyplynulo, že by rodiče chtěli mít možnost ochutnat průřez školním jídelníčkem jejich dětí, a to třeba prostřednictvím rautu nebo jinou formou ochutnávek. Dále by rodiče chtěli mít možnost podílet se na rozhodování o složení skladby jídel v bufetu a školních automatech. Nebylo by špatné, kdyby se škola zamyslela, zda by bylo možné některá přání rodičů realizovat. Jejich přání by bylo možné zjistit v dotaznících nebo uspořádat sezení ohledně skladby jídla v rámci školního areálu. Také by bylo vhodné děti informovat prostřednictvím krátkých informačních letáků, které by děti měly k dispozici ve škole (viz příloha č. 2). Je potřeba dávat dětem podněty, aby se o zdravé stravování a zdravý životní styl zajímaly. Aby měly potřebu se ptát a informace samy vyhledávat. A také je důležité, aby měly děti vzor správného chování a zdravého životního stylu nepřetržitě před sebou, protože stravovací návyky z dětství si ponесou do dospělosti. Takže je potřeba, aby rodina dodržovala zásady zdravého stravování a zdravého životního stylu.

Zdroje informací

[1] Referenční hodnoty pro příjem živin. V ČR 1. vyd. Praha: Společnost pro výživu, 2011, 192 s. ISBN 978-80-254-6987-3.

[2] HAVLÍK, Jaroslav a Milan MAROUNEK. Živiny a živinové potřeby člověka: učebnice pro studenty ČZU v Praze. 2. vyd. V Praze: Česká zemědělská univerzita, 2013, 131 s. ISBN 978 80-213-2374-2.

[3] PRUGAR, Jaroslav a kolektiv. Kvalita rostlinných produktů na prahu 3. tisíciletí. 1. vyd. Praha: Výzkumný ústav pivovarský a sladařský, 2008. ISBN 978-80-86576-28-2.

[4] SVAČINA, Štěpán a kolektiv. Klinická dietologie. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 381 s. ISBN 978-80-247-2256-6.

[5] ŠULCOVÁ, Eva a kolektiv. Receptury pokrmů pro školní stravování 1. díl. 3. zcela přeprac. a rozš. vyd. Praha: Společnost pro výživu, 2007, 291 s. ISBN 978-802-3989-106.

[6] ŠULCOVÁ, Eva a kolektiv. Receptury pokrmů pro školní stravování 2. díl. 3. zcela přeprac. a rozš. vyd. Praha: Společnost pro výživu, 2007, 238 s. ISBN 978-802-3989-113.

[7] ŠULCOVÁ, Eva a kolektiv. Receptury pokrmů pro školní stravování 3. díl. 3. zcela přeprac. a rozš. vyd. Praha: Společnost pro výživu, 2007, 285 s. ISBN 978-802-3989-120.

[8] Potravinové tabulky 2. díl. 1. vyd. Praha: Společnost pro výživu (ve spolupráci s ministerstvem zemědělství ČR), 1993, 66 s. ISBN 80-851-2044-5.

[9] MACH, Ivan. Doplnky stravy: jaké si vybrat při sportu i v každodenním životě. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 175 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4353-0.

- [10] MACH, Ivan. Tuky ve výživě a jak je vybrat. Praha, 2013. Společnost Nutris.
- [11] FOOD NET informační systém PK ČR [on-line]. [cit. 2015-07-23] Dostupné na WWW: < <http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/potravinova-pyramida.html> >
- [12] Společnost pro výživu [online]. [cit. 2015-07-23]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/>
- [13] Výživa dětí [on-line]. [cit. 2015-07-23] Dostupné na WWW: < <http://vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/skripta-pro-ucitele.pdf>
- [14] Fórum zdravé výživy [online]. [cit. 2015-07-23]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/>
- [15] WikiSkripta [online]. [cit. 2015-07-23]. Dostupné z: <http://www.wikiskripta.eu/>
- [16] Zdravá školní svačina [online]. [cit. 2015-07-23]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/zdrava-skolni-svacina?highlightWords=sva%C4%8Dina>
- [17] Potraviny a výživa [online]. [cit. 2015-07-23]. Dostupné z: <http://vladahadrava.xf.cz/>
- [18] PRAVIDELNOST VE STRAVOVÁNÍ. [online]. [cit. 2015-07-25]. Dostupné z: <http://www.svet-zdravi.cz/clanky/pravidelnost-ve-strave>
- [19] PESTRÁ STRAVA ZÁKLAD ZDRAVÍ. [online]. [cit. 2015-07-25]. Dostupné z: <http://www.zupu.cz/index.php?pid=163>
- [20] Potravinová pyramida [online]. [cit. 2015-07-23]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.asp?id=872>
- [21] POHYBOVÁ PYRAMIDA. [online]. [cit. 2015-07-23]. Dostupné z: <http://www.zdrava-abeceda.cz/home/metodika-programu/zivotosprava/zdravy-pohyb/pohybova-pyramida>
- [22] Dostupné z: Hry našich babiček a dědečků. DOI: Národní síť podpory zdraví.

Seznam použitých zkratek

kJ	kilojoule
kcal	kilokalorie
např.	například
AMK	aminokyseliny
atd.	a tak dále
g	gram
kg	kilogram
FAD	flavinadenindinukleotidu
FMN	flavinmononukleotidu
Mg	miligram
µg	mikrogram
ml	mililitr
l	litr
km	kilometr
LDL	low density lipoprotein
HDL	high density lipoprotein
GDA	doporučené denní množství
BMI	Body Mass Index
m ²	metry na druhou
mmol/l	milimol na litr
č	číslo

Seznam obrázků

Obrázek 1 Potravinová pyramida.	18
Obrázek 2 Potravinová pyramida pro děti.	18
Obrázek 3 Pohybová pyramida.	23

Seznam grafů:

Graf 1 Množství vitamínu C v ovoci a zelenině	14
Graf 2 Zastoupení pohlaví v jednotlivých krajích	34
Graf 3 Přehled zastoupení v jednotlivých věkových kategoriích	35
Graf 4 Počty dětí, které pravidelně snídají	36
Graf 5 Počty dětí, které mají pravidelně dopolední přesnídávku	37
Graf 6 Počty dětí, které mají možnost zakoupit si ve škole svačinu.	38
Graf 7 Počty dětí, které mají pravidelně oběd	39
Graf 8 Počty dětí, které mají pravidelně teplý oběd	40
Graf 9 Spokojenost dětí se stravováním ve školní jídelně	41
Graf 10 Počty dětí, které mají odpolední svačinu	42
Graf 11 Počty dětí, které večeří každý den	43
Graf 12 Počty dětí, které mají II. večeři	44
Graf 13 Počty dětí, které mají čas na jídlo v klidu	45
Graf 14 Kolikrát za týden mají děti maso	46
Graf 15 Kolikrát za měsíc jedí děti ryby	47
Graf 16 Kolikrát za týden mají děti mléčné výrobky	48
Graf 17 Jak často děti jedí ovoce	49
Graf 18 Jak často děti jedí zeleninu	50
Graf 19 Počet dětí, které sportují mimo školní výuku	51
Graf 20 Jak často děti mají sportovní aktivitu	52
Graf 21 Počet porcí uzenin, které mají děti za týden	53
Graf 22 Počet smažených jídel, který mají děti za týden	54
Graf 23 Jak často se děti stravují v rychlém občerstvení	55
Graf 24 Kolikrát za týden děti jedí sladkosti	56
Graf 25 Konzumace slazených nápojů za měsíc.	57
Graf 26 Množství slazeného nápoje	58
Graf 27 Co by si děti vybraly raději k jídlu	59
Graf 28 Co by si děti vybraly raději k pití	60
Graf 29 Počet dětí, které kouří nebo kouřit zkoušely	61
Graf 30 Počet dětí, které konzumují alkohol nebo konzumaci již vyzkoušely	62
Graf 31 Následky plynoucí z nadbytku stravy	63
Graf 32 Nadváha	64
Graf 33 Obezita	64
Graf 34 Cukrovka	65
Graf 35 Následky plynoucí z nedostatku stravy	66
Graf 36 Bulimie	67
Graf 37 Anorexie	68
Graf 38 Přednášky na téma zdravého stravování.	69
Graf 39 Zájem o další přednášky o výživě a zdravém životním stylu	70
Graf 40 Stravovací návyky	71

Seznam tabulek

<i>Tabulka 1 Ukázka zdravého vzorového jídelníčku</i>	21
<i>Tabulka 2 Výživové hodnoty zdravého ukázkového jídelního lístku</i>	22
<i>Tabulka 3 Výživové hodnoty bílého a třtinového cukru</i>	25
<i>Tabulka 4 Výživové hodnoty slazených nápojů Fanta, Coca-Cola</i>	26
<i>Tabulka 5 Výživové hodnoty slazených nápojů Kofola, energy drinku</i>	26
<i>Tabulka 6 Výživové hodnoty ovocného čaje a pramenité vody</i>	26
<i>Tabulka 7 Ukázka nezdravého vzorového jídelníčku</i>	27
<i>Tabulka 8 Výživové hodnoty nezdravého ukázkového jídelního lístku</i>	28
<i>Tabulka 9 Zastoupení pohlaví v jednotlivých krajích</i>	34
<i>Tabulka 10 Přehled zastoupení v jednotlivých věkových kategoriích</i>	35
<i>Tabulka 11 Počty dětí, které pravidelně snídají</i>	36
<i>Tabulka 12 Počty dětí, které mají pravidelně dopolední přesnídávku</i>	37
<i>Tabulka 13 Počty dětí, které mají možnost zakoupit si ve škole svačinu</i>	38
<i>Tabulka 14 Počty dětí, které mají pravidelně oběd</i>	39
<i>Tabulka 15 Počty dětí, které mají pravidelně teplý oběd</i>	40
<i>Tabulka 16 Spokojenost dětí se stravováním ve školní jídelně</i>	41
<i>Tabulka 17 Počty dětí, které mají odpolední svačinu</i>	42
<i>Tabulka 18 Počty dětí, které večeří každý den</i>	43
<i>Tabulka 19 Počty dětí, které mají II. večeři</i>	44
<i>Tabulka 20 Počty dětí, které mají čas na jídlo v klidu</i>	45
<i>Tabulka 21 Kolikrát za týden mají děti maso</i>	46
<i>Tabulka 22 Kolikrát za měsíc jedí děti ryby</i>	47
<i>Tabulka 23 Kolikrát za týden mají děti mléčné výrobky</i>	48
<i>Tabulka 24 Jak často děti jedí ovoce</i>	49
<i>Tabulka 25 Jak často děti jedí zeleninu</i>	50
<i>Tabulka 26 Počty dětí, které sportují mimo školní výuku</i>	51
<i>Tabulka 27 Jak často děti mají sportovní aktivitu</i>	52
<i>Tabulka 28 Preferované sporty</i>	52
<i>Tabulka 29 Počet porcí uzenin, které mají děti za týden</i>	53
<i>Tabulka 30 Počet smažených jídel, který mají děti za týden</i>	54
<i>Tabulka 31 Jak často se děti stravují v rychlém občerstvení</i>	55
<i>Tabulka 32 Kolikrát za týden děti jedí sladkosti</i>	56
<i>Tabulka 33 Konzumace slazených nápojů za měsíc a jejich množství</i>	57
<i>Tabulka 34 Množství nápoje</i>	58
<i>Tabulka 35 Co by si děti vybraly raději k jídlu</i>	59
<i>Tabulka 36 Co by si děti vybraly raději k pití</i>	60

<i>Tabulka 37 Počet dětí, které kouří nebo kouřit zkoušely</i>	61
<i>Tabulka 38 Počet dětí, které konzumují alkohol nebo konzumaci již vyzkoušely</i>	62
<i>Tabulka 39 Následky plynoucí z nadbytku stravy</i>	63
<i>Tabulka 40 Obezita</i>	64
<i>Tabulka 41 Cukrovka</i>	65
<i>Tabulka 42 Následky plynoucí z nedostatku stravy</i>	66
<i>Tabulka 43 Bulimie</i>	66
<i>Tabulka 44 Anorexie</i>	67
<i>Tabulka 45 Zda děti měly ve škole přednášku ohledně stravování</i>	68
<i>Tabulka 46 Zda by měly děti zájem o přednášku a jaká témata by je zajímala</i>	69
<i>Tabulka 47 Téma přednášky</i>	70
<i>Tabulka 48 Stravovací návyky</i>	71

Seznam příloh

Příloha č. 1

Příloha č. 2

Dotazník

Informační leták

Dotazník:

Dobrý den, jmenuji se Lucie Zindulková. Jsem studentkou 3. lékařské fakulty, Univerzity Karlovy a ráda bych Vás poprosila o vyplnění dotazníku. Dotazník se skládá z 31 otázek zaměřených na zdravé a nezdravé stravování, pohybovou aktivitu a znalosti v oblasti výživy. Dotazník je anonymní a získané údaje budou použity pro vypracování mé bakalářské práce, jinak data nebudou dále šířena. Při vyplňování dotazníku přihlédněte k tomu, co v týdnu převládá častěji, např. pokud snídáte pravidelně a jednou za 14 dní snídani vynecháte, tak na otázku snídáte každý den, odpovězte ano. Vyplnění dotazníků vám zabere asi 15 minut. Za vyplnění děkuji.

1) V jakém kraji bydlíte?

- Jihomoravský kraj Pardubický kraj Plzeňský kraj

2) Věk?

- 11 – 12 13 – 14 15

3) Pohlaví?

- Dívka Chlapec

4) Snídáte každé ráno?

- Ano Ne

5) Máte dopolední svačinu?

- Ano Ne

6) Máte možnost si ve škole koupit svačinu?

- Ano Ne

7) Obědváte každý den?

- Ano Ne

8) Máte každý den teplý oběd?

- Ano Ne

9) Pokud chodíte na obědy do školní jídelny, jste s jídlem spokojeni?

- Ano Ne Nestravuji se ve školní jídelně

10) Máte každý den odpolední svačinu?

- Ano Ne

11) Večeříte každý den?

- Ano Ne

12) Máte ještě II. večeři?

- Ano Ne

13) Najdete si na jídlo čas a jíte v klidu?

Bez sledování televize, poslouchání rádia?

- Ano Ne

14) Kolikrát týdně jíte maso?

- 0 1 2 3 4 5 6 7

15) Jak často jíte ryby?

- Pouze na Vánoce 2 x za půl roku 1 - 5 x za měsíc
 6 - 10 x za měsíc 11 - 20 x za měsíc Nikdy

16) Kolikrát týdně máte mléčné výrobky?

Např. sýr, jogurty, mléko, tvaroh.

- 0 1 2 3 4 5 6 7

17) Kolikrát denně jíte ovoce?

- 0 1 2 3 4

18) Kolikrát denně jíte zeleninu?

- 0 1 2 3 4

19) Sportovní aktivity?

- **Sportujete mimo školní výuku?**

- Ano Ne

- **Kolikrát týdně se věnujete sportu mimo školní výuku?**

- 0 1 2 3 4 5 6 7

- ***Pokud ano, jakému sportu se věnujete?***

.....

20) Kolikrát týdně jíte uzeniny?

Např. salámy, párky?

- 0 1 2 3 4 5 6 7

21) Kolikrát za týden máte smažené jídlo?

- 0 1 2 3 4 5 6 7

22) Jak často se stravujete v rychlém občerstvení?

- Nikdy 2x za půl roku Každý měsíc 1 - 5 x
 Každý měsíc 6 - 10 x Každý měsíc 11 - 20 x

23) Jak často jíte sladkosti?

Např. sušenky, bonbony?

- Jednou denně Víc jak jednou denně 2 x za týden
 3 x za týden 4 x za týden 5 x za týden
 6 x za týden Nikdy

24) Jak často konzumujete slazené nápoje a v jakém množství?

- ***Jak často pijete slazené nápoje?***

Např. Coca Cola, Kofola, Sprite

- Nikdy 1 x za měsíc 2 - 5 x za měsíc
 6 - 10 x za měsíc 11 - 20 x za měsíc Víc jak 20 x za měsíc

- ***Jaké množství slazených nápojů nejčastěji vypijete?***

- Méně než 0,5 l 0,5 l 1 l 2 l Více jak 2 l

25) Co byste si vybrali raději k jídlu a pití?

- Hranolky Hamburger Těstovinový salát Zeleninový salát
 Slazený nápoj Ovocný čaj Pramenitou vodu

26) Kouříte?

- Ano Ne Zkusil(a) jsem to

27) Pijete alkohol?

- Ano Ne Zkusil(a) jsem to

28) Víte, jaké nebezpečí může nastat z nesprávného stravování – z nadbytku potravy?

Ano Ne

• **Víte co je nadváha?**

Ano Ne

• **Víte co je obezita?**

Ano Ne

• **Víte co je cukrovka?**

Ano Ne

29) Víte, jaké nebezpečí může nastat z nesprávného stravování – z nedostatku potravy?

Ano Ne

• **Víte co je bulimie?**

Ano Ne

• **Víte co je anorexie?**

Ano Ne

30) Měli jste ve škole přednášky ohledně výživy a nemocí, které může nesprávné stravování způsobit (anorexie, bulimie, nadváha, obezita, cukrovka)?

Ano Ne

31) Měli byste o přednášky zájem a jaká témata by vás zajímala?

Ano Ne

Zdravá svačina pro děti

Proč dátvat dětem svačinu?

Svačina slouží k doplnění energie a zachování vyrovnané hladiny krevního cukru .

Pokud děti pravidelně svačí, jsou méně unavené, dokážou se více soustředit, dosahují lepších výsledků ve škole a při sportovních aktivitách.

Svačiny by měly obsahovat všechny potřebné živiny, minerální látky a vitamíny. To zahrání večernímu přejídání dětí a případně nadváze nebo obezité. Svačina by měla obsahovat 10 - 15% denního příjmu energie.

Vhodné je zařazovat pro děti vzhledově atraktivní a chuťově pestré svačiny, aby děti chutnaly a jedly je s radostí



Zdravá svačina

Zdravá svačina by se měla skládat ze sacharidů s vyšším obsahem vlákniny, které dodávají tělu energii. Jsou obsaženy v pečivu, mšlí, ovoci, zelenině, cereáliích.

Bílkoviny jsou stavební kameny pro svaly a podílí se na řízení a obraně organismu. Najdeme je např. v mléce, jogurtech, sýrech, kvalitní šunce, masce. Tuky jsou přirozenou součástí naší stravy a je důležité vybírat kvalitní nenasycené tuky např. omega 3 a 6 nenasycené mastné kyseliny obsažené v rybách, lněných semínkách. Důležité jsou však i vitamíny. Svačiny by měly obsahovat ovoce a zeleninu.

Pro dětské svadiny není vhodné vybírat potraviny s vysokým obsahem cukrů, nasycených tuků a soli. Proto by se svadiny neměly skládat ze sušenek, čokolád, sladkosti, koláčů, koblih, brambůrek, uzenin a paštik. Jejich zvýšený příjem může vést ke zvýšení cholesterolu, nadvážce nebo obezité

děti. Také není vhodné dávat dětem ke svadince nápoje s obsahem kofeinu, jako jsou například kolové nápoje, energetické nápoje, které navíc obsahují i další povzbuzující látky. Tyto nápoje jsou nevhodné pro dětský organismus, protože působí rušivě na spánkový režim, narušují stravovací návyky. Děti jsou po konzumaci těchto nápojů nervózní a nesoustředěné.

Důležité je, aby děti měly pravidelný a dostatečný příjem tekutin. Při jejich nedostatku se může projevit únava, bolesti hlavy a nesoustředěnost. Za dopoledne by děti měly vypít 300 – 500 ml tekutin. Za celý den by měly děti vypít od 1,5 l do 2,5 l dle věku.

Vhodné tekutiny – pramenitá voda, voda s citrónem nebo okurkou, ředěné ovocné džusy, šťávy z ovoce, bylinné a ovocné čaje, mléko.

Nevhodné tekutiny – limonády, kolové nápoje, nápoje s vysokým obsahem cukrů, větší množství minerálních vod, energetické nápoje, nápoje s obsahem kofeinu a alkoholické nápoje.

1. Kaisetka s pomazánkou z červené čočky s chery rajčátky, jablko
2. Sendvič s vařeným vejcem a zeleninou
3. Celozrná bulka s fazolovou pomazánkou, zeleninový salát
4. Slunečnicový rohlík, špenátová pomazánka, banán
5. Zeleninový salát s kousky lososa a kuskusem
6. Jablkový krém s jáhly, mrkev s jablkem
7. Jogurt, ovesné vločky, jahody

