

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA
V ČESKÝCH BUĎĚJOVICÍCH
ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ FAKULTA**

**SNÍDANĚ ŽÁKŮ 2. STUPNĚ ZÁKLADNÍ ŠKOLY V KŘEMŽI
PUPILS OF KŘEMŽE SECONDARY SCHOOL BREAKFAST HABITS**

Bakalářská práce

Autor: Věra Soukupová

Vedoucí práce: Mgr. Petra Zimmelová

**Obor: Rehabilitační a psychosociální péče o postižené děti, dospělé
a staré osoby**

Datum odevzdání práce: 2007

Prohlášení.

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s §47b zákona č.111/1998sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním částí archivovaných fakultou elektronickou cestou, ve veřejně přístupné části databáze STAG, provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích 15. srpna 2007

Věra Soukupová

Děkuji Mgr. Petře Zimmelové, za odborné vedení práce, za trpělivost a mnoho cenných rad a informací.

ABSTRACT

PUPILS OF KŘEMŽE SECONDARY SCHOOL BREAKFAST HABITS

The time at school is a very exposed stage in a child's life in which food and food habits play a very important role. There are negative affects mainly in the food habits at breakfast times of children at secondary school. These children prefer sweets and fast food. They eat very little fruit and vegetables and don't keep to a good drinking regime.

My work targets mainly secondary school children.

The aim of my bachelor work called "Pupils of Křemže secondary school breakfast habits" is to find out the breakfast habits of children at primary and secondary schools with regards to regularity, appropriate quantity and quality composition and conditions in which the first food of the day was eaten. The next aims were to get information about drinking regimes of children in the morning and to emphasize the importance of breakfast in a daily diet.

The food habits of growing children at breakfast times are unsatisfactory. They cause health problems and bad food habits, which young people carry to their future family life. This is also the beginnings of obesity in connection with inappropriate food habits which are today's biggest problems. The main part on this fact is played by the parents, the fast lifestyle and community.

ÚVOD	7
1. SOUČASNÝ STAV STRAVOVÁNÍ	8
1.1 Vliv snídaně na lidský organismus	8
1.1.1 Vymezení pojmu snídaně.....	8
1.1.2 Vymezení pojmu tekutin.....	9
1.1.3 Vymezení pojmu školního věku (základní škola, 2. stupeň)	10
1.1.4 Charakteristika školního věku – dívky	10
1.1.5 Charakteristika školního věku – chlapci	10
1.2 Význam snídaně.....	11
1.2.1 Význam snídaně u dívek.....	11
1.2.2 Význam snídaně u chlapců	12
1.3 Možnosti skladby jídla k snídani	12
1.3.1 Mléčné výrobky	12
1.3.2 Celozrnné výrobky.....	14
1.3.3 Müsli	14
1.3.4 Ovoce a zelenina	14
1.3.5 Uzenářské výrobky	15
1.3.6 Máslo, margaríny, džemy	15
1.4 Možnosti skladby tekutin k snídani	15
1.4.1 Mléčné tekutiny (mléko, kakao, kefíry).....	16
1.4.2 Minerální vody neochucené.....	16
1.4.3 Minerální vody ochucené.....	17
1.4.4 Limonády (Fanta, Sprite, Coca-cola...).....	17
1.4.5 Džusy 100%	17
1.4.6 Káva a čaj.....	18
1.4.7 Tekutiny vhodné k snídani.....	18
1.5 Alternativní druhy stravování	19
1.5.1 Částeční vegetariáni	19
1.5.2 Tradiční vegetariáni	19
1.5.3 Nové atypické formy vegetariánských diet	19
1.6 Faktory ovlivňující způsob výživy	20

1.6.1	Faktory zdravotní	20
1.6.2	Faktory psychické	20
1.6.3	Faktory sociální.....	20
1.6.4	Faktory ekonomické	21
1.7	Poruchy stravovacích návyků	21
1.7.1	Mentální anorexie	21
1.7.2	Mentální bulimie.....	22
1.7.3	Obezita	22
1.8	Jak naučit děti snídat.....	23
2.	CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY	24
3.	METODIKA	25
3.1	Použité metody sběru dat.....	25
3.2	Charakteristika cílové populace.....	25
4.	VÝSLEDKY	26
5.	DISKUSE	38
6.	ZÁVĚR	42
7.	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	44
8.	KLÍČOVÁ SLOVA	48
9.	PŘÍLOHY	49

ÚVOD

Říká se, že hodnotu zdraví člověk pozná teprve tehdy, až jej ztratí. Dnes to však nemusí být vždy pravda, neboť naše možnosti i obzory se neustále rozšiřují a mnohým nemocem lze předejít. Víme, že výživa je jedním z nejdůležitějších faktorů, které naše zdraví ovlivňují. Je to zároveň i faktor, který můžeme ovlivňovat vědomě my sami, jak u sebe, tak i u našich dětí. Zdraví naše a našich dětí nelze ničím nahradit.

Podobně jako u jiných věkových období lidského života má výživa školáků svá specifika. U dětí je období školního věku, které je charakterizováno vstupem dítěte do školy. Jde o velmi exponovanou etapu života. Pro tento věk je typický rovnoměrný nárůst hmotnosti a výšky. V pubertální období dochází k podstatnému zrychlení růstu a vývoje – jeho nástup se časově liší u chlapců a u děvčat. Tyto dynamické biologické změny se přirozeně odrážejí zejména v požadavcích na přísun energie a specifických živin.

V této práci, kterou jsem nazvala SNÍDANĚ ŽÁKŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL, bych se ráda zabývala tématem stravovacích návyků dětí v ranních hodinách. Snídaně v dnešní uspěchané době nesplňuje podmínky kvalitního přísunu všech potřebných složek důležitých pro vývoj dětského organismu.

Chtěla bych také poukázat na skutečnost, že kvalita tělesného a duševního vývoje dítěte je zčásti podmíněna správnou výživou jak v důsledcích krátkodobých, tak i dlouhodobých.

1. SOUČASNÝ STAV STRAVOVÁNÍ

V dnešní uspěchané době je snídaně pravděpodobně nejčastěji vynechávaným denním jídlem a je nahrazována konzumací snacků nebo jídlem z rychlého občerstvení. Lidé vynechávají snídani v mylném domněnce, že tak budou snižovat energetický příjem a významně přispějí k redukci své tělesné hmotnosti. Opak je ale pravdou. Tito lidé ve většině případech, v druhé polovině dne konzumují potraviny s vyššími energetickými hodnotami. Díky tomu doženu energetické ztráty a často snědí i mnohem více. Tělo toto jídlo nestačí zpracovat, a proto je ukládá do tukových zásob. Při vynechávání snídaně startuje lidský organismus veškeré svoje úsporné mechanismy.⁽¹⁵⁾

1.1 VLIV SNÍDANĚ NA LIDSKÝ ORGANISMUS

Ranní jídlo má na lidský organismus nesporně pozitivní vliv. Ti, kteří pravidelně snídají a dokáží si celodenní příjem potravy rozložit do pěti porcí, mají menší pravděpodobnost kolísání hladiny cukru v krvi, také zvládnou redukovat a udržet si svoji hmotnost. Noc bývá často dlouhá, a tak se nedoporučuje hladovění prodlužovat. Je důležité tělu poskytnout příležitost, aby mělo možnost šetřit energii a tím zpomalovat metabolismus. Po nočním spánku je mozek vyhladovělý.⁽¹⁵⁾

Děti ve spánku spotřebují energii na tzv. bazální metabolismus (funkce vnitřních orgánů, udržení tělesné teploty, dechu atd.), proto tělo novou dávku energie po ránu potřebuje. Jestliže tuto energii nedostane, může se tento deficit projevit v některých jeho funkcích, např. v poruchách paměti, bolestech hlavy, únavě apod.^(15, 36)

1.1.1 Vymezení pojmu snídane

Snídaně by měla tvořit asi 20 - 25% denního příjmu energie. Není potřeba se nutit snídat např. v pět, v šest nebo v sedm hodin ráno. Nesmíme se však dostat k prvnímu jídlu v deset nebo v jedenáct hodin dopoledne, protože to je už opravdu dlouhá doba se nasnídat.

Ze stejného důvodu není správné jíst poslední denní jídlo v pět nebo v šest hodin odpoledne, jak se často uvádí.^(15,36)

1.1.2 Vymezení pojmu tekutin

Tekutiny jsou významnou součástí našeho organismu. Bez příjmu tekutin, vody nebo potravin, které obsahují vodu, by lidský organismus nemohl existovat. Voda je součástí každé buňky. Tekutiny jsou podmínkou správné látkové výměny, tj. metabolismu. Umožňují dobrou funkci ledvin a odplavují škodliviny z těla. Správný příjem tekutin zvyšuje výkonnost dětského organismu a je nezbytnou prevencí před vyčerpáním.⁽¹⁵⁾

Malý či nedostatečně vypitý šálek čaje, mléka nebo jiného nápoje nestačí uhradit potřeby tekutin po noční pauze. Sliznice dítěte vysychají, jsou náchylné k průniku infekce, může se objevit zácpa, nechutenství, bolest hlavy, únava, nesoustředěnost. Může to být také počáteční moment k tvorbě žlučnickových a ledvinových kamenů.⁽²⁶⁾

Nedostatek tekutin v těle tzv. dehydratace, způsobuje mimo jiné i to, že mozek nedostává dostatek okysličené krve. To se v prvním stupni projeví náhlou únavou. Dalším stupněm dehydratace bývají intenzivní bolesti hlavy, nesoustředěnost a apatie. Dalšími projevy jsou poruchy trávení. Tělo si nevytváří rezervy tekutin, proto musí být ztráty vody denně doplňovány.⁽¹⁷⁾

Stále se setkáváme s dodržováním různých „pověř“ ohledně pití, týkající se zejména zákazu pití v průběhu jídla a mezi jednotlivými jídly. Přesto je důležité dávat dětem tolik pití, kolik vyžadují a přitom volit vhodné druhy nápojů zejména v jejich kvalitě.^(13,17,27)

Potřeba tekutin závisí z velké části na teplotě a vlhkosti vnějšího prostředí a na tělesné aktivitě dítěte. Nikdy by neměl dětský organismus trpět pocitem žízně ani ve škole při vyučování. Ukazuje se, že podání tekutin během vyučování pomáhá zlepšit odolnost dítěte vůči vlivům školní zátěže. Obsah vody se v průběhu života lidského jedince mění, za stabilních podmínek však zůstává konstantní. U chlapců školního věku je množství vody v těle asi 64 %, u dívek je zhruba zastoupena 53 %.^(15,24,26)

1.1.3 Vymezení pojmu školního věku (základní škola, 2. stupeň)

V biologickém smyslu, můžeme toto období vymežit jako životní úsek, ohraničený na jedné straně prvními známkami pohlavního zrání a výraznou růstovou akcelerací, a na druhé straně dovršením plné pohlavní zralosti a dokončením tělesného růstu. Současně s biologickým zráním probíhá řada nápadných a výrazných změn v oblasti psychické. Tyto změny můžeme charakterizovat příchodem nových pudových tendencí, hledáním způsobů jejich uspokojování a kontroly, celkovou emoční labilitou a nástupem abstraktního způsobu myšlení a dosažením vrcholu jeho rozvoje. Dochází též k novému sociálnímu zařazení jedince, které se odráží v odlišném očekávání společnosti, ve smyslu chování a výkonů, i v měnícím se pojetí vlastní role. Tělesné, psychické i sociální změny probíhají v tomto období do jisté míry souběžně a navzájem závisle. Sociální, ekonomické a kulturní faktory hrají také důležitou roli, stejně jako výchovný postoj rodičů, učitelů i spolužáků.⁽²²⁾

1.1.4 Charakteristika školního věku – dívky

Puberta je hormonálně podmíněný proces spojený s růstovou akcelerací, změnami v tělesném složení, s výraznou tělesnou aktivitou a začátkem menstruace. Všechny tyto změny významnou měrou ovlivňují potřeby adolescentů.^(16, 34)

Pubertální růstová akcelerace u dívek nastává asi v deseti letech. Jiná literatura uvádí mezi desátým až dvanáctým rokem života a tělesný růst je ukončen kolem patnácti let. U děvčat se zvětšuje množství podkožního tuku a formuje se pánev. Období růstové akcelerace je pro dívky velmi rizikové. Jakmile k ní dojde, je nutné věnovat kvalitě výživy mimořádnou pozornost.^(12, 16, 34, 46)

1.1.5 Charakteristika školního věku – chlapci

Počátek rychlého růstu začíná mezi 14. - 16. rokem života, jiný zdroj uvádí věk 12,5 let. Chlapci mívají obecně lepší odhad potřeb ve výživě než děvčata a přístupu ke stravování se mohou odlišovat. Objevuje se u nich větší chuť k jídlu, a hrozí jim větší riziko obezity než u děvčat. Tělesný růst u chlapců je ukončen mezi 17. - 18. rokem života. Dochází k růstu svaloviny a růstu kostí do délky.^(12, 16, 26, 33, 46)

1.2 VÝZNAM SNÍDANĚ

Význam snídaně by se měl adolescentům neustále připomínat. Snídaně by měla být nejdůležitějším denním jídlem a to ze dvou zásadních důvodů. Prvním důvodem je obnova rezerv spotřebovaných během noci. Druhým důvodem je, že snídaně dodává dostatek energie dětem, aby se mohly dopoledne soustředit a pracovat ve škole. Pravidelným snídáním lze snížit riziko obezity. Kdo dobře snídá, má dobrou náladu. Příčinou dobré nálady nejsou pouze cukry, které fungují jako palivo pro mozek nebo vitaminy skupiny B, ale aminokyselina tryptofan, ze které si lidský organismus vyrábí serotonin – hormon dobré nálady. Při jeho nedostatku se může dostavit emocionální únava až deprese. Správná snídaně dodá tělu dostatek energie, osvěží mysl, stabilizuje krevní cukry a zlepšuje celkový zdravotní stav organismu.^(15, 29)

Jestliže dítě bývá neposedné, zlobivé nebo má horší školní prospěch, může být důvodem toho, že nesnídá. Nedostatek vhodného jídla u něj vyvolává poruchy pozornosti, únavu a potřebu úniku. Dítě proto může mít problémy nejen s učením, ale především s poslušností (syndrom „zlobivého dítěte“). Důvodem toho není, že by se nepřipravilo na výuku, ale proto, že mozek nemá dostatek paliva.⁽³⁶⁾

Správný návyk naučit dítě snídat je opravdu důležitý pro maximální a duševní výkonnost, obzvláště v pozdních dopoledních hodinách. Nasnídané dítě dosahuje lepšího výsledku, řeší problémy efektivněji, lépe se vyjadřuje a udrží déle pozornost.⁽¹⁵⁾

1.2.1 Význam snídaně u dívek

Význam snídaně by se jim měl neustále připomínat. Děvčata často vynechávají snídání a mají sklon k držení diet. Vyhýbají se snídání v plané naději, že zhubnou, ale mohou se dočkat opačného efektu, neboť dívky které ráno snídají mají BMI (body mass index) nižší než ty, které hladovějí.^(7, 40, 51)

BMI je ještě nižší u těch dívek, které ráno snídají obilniny a nejen to, jsou méně náchylní k obezitě v dospělosti.^(47, 56)

Potřeba přívodu energie u děvčat je v průměru 2 200 kcal/den. U dívek se zvyšují nároky na přívod železa, mívají nedostatek kyseliny listové a vitamínu ze skupiny

B a vápníku. Frekvence karence železa se odhaduje na 6 – 25 % u dospívajících dívek.^(16,19,34,26, 46)

Podle výsledků studie, která byla provedena v Severním Irsku, potřebují dívky k dobrým školním výkonům daleko větší snídani než chlapci. Dále bylo zjištěno, že dívky které nesnídají mají tendenci konzumovat během dne pokrmy s vyšší energetickou hodnotou, čímž se zvyšuje jejich riziko vzniku nadváhy.^(47, 51)

1.2.2 Význam snídaně u chlapců

Intenzivní růst kostí zvyšuje nároky na přívod kvalitní bílkoviny při růstu svaloviny a zvyšuje nároky organismu na přívod vitamínů skupiny B a vápníku.^(26, 33)

Frekvence karence železa je odhadována na 0 – 12 % u dospívajících chlapců. Podle expertů ze Severního Irsku by měli být chlapci ve škole trochu vyhladovělí, aby předvedli dobrý výkon.^(19, 42)

1.3 MOŽNOSTI SKLADBY JÍDLA K SNÍDANI

Dietologové doporučují k snídani především celozrnné pečivo a různé druhy cereálií, které obsahují vlákninu, minerální látky a vitaminy. Výborné k snídani je též sušené ovoce, ořechy a semínka. Pro zpestření je vhodné konzumovat sýry a zeleninu. Nevhodné jsou sýry tavené, bílé pečivo, masné výrobky.

Velice pravidelně a často konzumujeme koláče, buchty nebo samotné ovoce. Snídane, která je složena pouze z potravin, které mají vysoký glykemický index a mají malé množství bílkovin, zasytí jen na chvíli. Asi po 2 hodinách dojde k poklesu hladiny cukru v krvi a dostaví se hlad, který dokonale zmaří vyvážený jídelníček.⁽¹⁵⁾

1.3.1 Mléčné výrobky

Mléko a mléčné výrobky bychom měli konzumovat především pro vysoký obsah vápníku, který je velmi důležitý pro dobrý stav kostí. Mléko obsahuje i další minerální látky jako je například hořčík, zinek, měď a jiné prvky. Jedná se o látky, které jsou nezbytné pro fyziologické funkce těla. Další významnou složkou mléka jsou plnohodnotné

bílkoviny. Mléko a mléčné výrobky jsou dobrým zdrojem vitaminů rozpustných v tucích a některých vitaminů skupiny B, především B₂. Konzumace mléka a mléčných výrobků je z výživového hlediska velice žádoucí a to zejména u dětí. ^(8, 21, 25)

Tvrdé sýry – jsou nejbohatším zdrojem vápníku s průměrným obsahem 800 mg/100g. U dětí je doporučovaná dávka 130 g tvrdého sýra. ⁽⁴⁹⁾

Tavené sýry - jsou dobrým zdrojem vitaminů, zejména vitaminu B₂, který je poměrně termostabilní. Celkový obsah bílkovin je nižší než u přírodních sýrů (Lučina podobně) a mají vysoký obsah tuku. Dále obsahují zvýšený obsah vápníku a obsah fosforu v těchto sýrech nemá tak výrazný vztah ke zvyšujícímu se množství bílkovin jako u sýrů přírodních. Tavené sýry do naší stravy patří. Neměli bychom se jim při stravování vyhýbat, ale na druhou stranu není důvod se jimi přejídat. ^(4, 20)

Tvaroh – se technologicky řadí do kategorie sýrů. Je neoddělitelnou součástí českého jídelníčku. ⁽³⁶⁾

Jogurt - je mléko zahuštěné buď odpařením části vody nebo přidáním sušeného mléka, ve kterém se po naočkování jogurtovými kulturami přemění laktóza na kyselinu mléčnou a vytvoří se jogurtová sraženina. Nic jiného neobsahuje, maximálně se pasteruje, aby vydržel déle. Jinak při uložení v chladničce nepasterovaný jogurt pokračuje ve zrání a zkysne. Pravý jogurt má přes 20 % sušiny, včetně tuku, který normálně tvoří něco přes čtvrtinu sušiny. ⁽³⁶⁾

Polojogurty - mají mnohem méně sušiny. „Zdravé“ light jogurty, které jsou bez tuku, obsahují pouhých 8,3 % tuku. Aby takový produkt svou konzistencí připomínal alespoň trochu jogurt, přidává se do něj škrob, želatina a jiné stabilizátory. Takže děvčata, které si chtějí pěstovat štíhlou postavu a jedí sice jogurty bez tuku, ale i s minimem vápníku a dalších užitečných látek, které jinak jogurt obsahuje. ⁽⁴⁵⁾

1.3.2 Celozrnné výrobky

Do této skupiny se řadí celozrnný chléb, graham, ovesné vločky a neloupaná rýže. Tyto výrobky obsahují velké spektrum biologicky aktivních látek. Jsou ve formě celozrnných nebo z vysoko vymletých mouk připravených produktů velmi příznivě ovlivňují funkce lidského metabolismu.

Bylo také mnohokrát prokázáno, že celozrnné cereální výrobky zůstávají v žaludku déle než bílé pečivo. Proto i nově vznikající pocit hladu po najezení se posouvá na pozdější dobu.⁽⁸⁾

1.3.3 Müsli

Müsli obsahují vlákninu, kterou řadíme mezi polysacharidy. Jde v podstatě o nevstřebatelné látky – pektin a celulózu. Tyto látky mají nezastupitelný význam pro činnost zažívacího ústrojí, protože urychlují peristaltiku střev. Váží na sebe vodu, škodlivé, toxické a karcinogenní látky.⁽³⁶⁾

1.3.4 Ovoce a zelenina

Ovoce a zelenina mají nízkou energetickou hodnotu a navíc obsahují vlákninu, vitaminy, minerální látky, rostlinné bílkoviny a esenciální látky, které jsou pro lidský organismus potřebné. V případě jejich nedostatku mohou způsobit zdravotní problémy. Bylo též prokázáno, že ovoce a zelenina, která by měla být součástí každodenní stravy, působí jako prevence obezity.⁽³⁶⁾

Zelenina – je důležitým zdrojem minerálních látek, vitaminů. Obsahuje vlákninu a biologicky aktivní látky, které mají příznivé účinky na zdraví organismu. Vhodné je užívat mrkev, rajčata, špenát, cibuli, košťálovou zeleninu, květák, hrášek, listovou zeleninu a další druhy.

Ovoce – obsahuje také velké množství vitaminů, minerálních látek a vlákniny. Z vitaminů je nejdůležitější vitamin C, který je nejvíce obsažen v šípkách, v černém rybízu, angreštu, v oSTRUŽINÁCH, v citronech.

Minerální látky jako draslík, hořčík, železo a mangan osahují broskve, fíky, jeřabiny, maliny, pomeranče, ananas, borůvky, ořechy a jiné druhy ovoce. Rozpustnou vlákninu obsahují jablka.⁽¹⁸⁾

1.3.5 Uzenářské výrobky

Uzenářské výrobky jako například šunka, salámy a ostatní uzeniny by děti měly konzumovat pouze v omezeném množství. Tyto výrobky totiž obsahují kyselinu fosforečnou nebo její sole, které jsou nepříznivé pro stavbu kostí.⁽²⁰⁾

1.3.6 Máslo, margaríny, džemy

Margaríny - nyní jsou označovány jako jedlé tuky pokrmové, roztíratelné nebo jako směsný roztíratelný tuk. Všechny tři se liší zastoupením emulze vody a tuku. Složení jedlých tuků se z výživového hlediska výrazně zlepšilo. Zejména se zlepšilo složení mastných kyselin u roztíratelných tuků určených jako pomazánka na pečivo. Na trh se uvádějí i výrobky, které jsou obohaceny o další výživově důležité faktory (vitaminy rozpustné v tucích a vitaminy skupiny B).⁽³⁾

Máslo – patří mezi živočišné tuky. Aby se produkt mohl nazvat máslem, musí být složený výhradně z mléčného základu. Mělo by obsahovat 70 % tuku. Toto máslo je pak určené k namazání na pečivo. Vzhledem k tomu, že se jedná o živočišný tuk, doporučuje se konzumovat v omezeném množství.

Džemy – ke snídani jsou nevhodné, z důvodu vysokého glykemického indexu. Zasytí pouze na chvíli a brzy po jídle se dostaví pocit hladu.⁽⁸⁾

1.4 MOŽNOSTI SKLADBY TEKUTIN K SNÍDANI

Výběr nejvhodnějších nápojů k snídani, které obsahují vodu, je z části komplikovaný dítětem. Pitná voda získaná z vodovodního kohoutku jim totiž často „nevoní“. Je to způsobené tím, že aby byla zajištěna hygienická nezávadnost vody, musí projít chemickou úpravou. Toto všechno se promítá do jejího vzhledu, vůně a především v chuti. K snídani by děti měly vypít asi 300 – 500 ml tekutin a po pauze by měla následovat snídane. Pokud

však nevpíjí zhruba toto množství, snadno se unaví a hůře se soustředí. Děti k snídani často preferují sladké ovocné šťávy, limonády, džusy nebo nápoje kolového typu.⁽¹⁵⁾

1.4.1 Mléčné tekutiny (mléko, kakao, kefíry)

Mléko je významným zdrojem řady živin důležitých jak pro dětskou, tak i dospělou populaci. Začátkem devadesátých let se v médiích začala vyskytovat informace o nevhodnosti pití mléka dětmi, ale postupem času se ukázalo, že opak byl pravdou. Konzumace mléka z hlediska výživového je velice žádoucí především u dětí. Je zdrojem vápníku a dalších minerálních látek, plnohodnotných bílkovin a vitaminů. Rizikovými složkami jsou tuk a cholesterol. Starší děti by měly konzumovat proto výrobky polotučné nebo odtučněné.⁽²⁰⁾

Mléko a kakao – jsou spíše tekutou výživou než nápojem, proto jejich vypité množství by se nemělo počítat do potřebného denního objemu tekutin.⁽²¹⁾

Kefíry a kyselá mléka – jsou pro konzumaci velmi vhodná, protože mají nízký obsah tuku a soli.⁽³⁰⁾

1.4.2 Minerální vody neochucené

Minerální vody středně a silně mineralizované nejsou vhodné jako základ pitného režimu. Tyto vody bývají pro své chuťové vlastnosti někdy vyhledávány, ale jejich trvalá konzumace může vést k poruchám fyzického vývoje u dětí. Denní příjem středně mineralizovaných vod by neměl přesáhnout 500 ml a příjem silně mineralizovaných vod by měl být ještě nižší. Vhodné je tyto vody, kterými doplňujeme pitný režim střídat.

Vody sycené oxidem uhličitým bývají často velmi oblíbeným a osvěžujícím nápojem, ale jejich nevýhody převažují nad výhodami. Proto jejich konzumace by měla být opět omezená. Vody by se měly často střídat a neměly by být konzumovány pravidelně. Perlivé vody mohou způsobovat žaludeční obtíže, zvyšovat dýchací a tepovou frekvenci a způsobovat posun ke krevní acidóze.

Uhličitě přírodní minerální vody (kyselky) lze konzumovat tam, kde je potřeba posílit denní diurézu nebo povzbudit funkce trávicího systému.

1.4.3 *Minerální vody ochucené*

Tyto vody patří k nevhodným nápojům. Měli bychom se jim vyhýbat z důvodu velkého množství cukru, který zvyšuje pocit žízně. Dalším přídatkem jsou umělá sladidla, z nichž některá zvyšují chuť k jídlu a oxid uhličitý, spolu organickými kyselinami poškozují zubní sklovinu.⁽²¹⁾

1.4.4 *Limonády (Fanta, Sprite, Coca-cola...)*

Tyto nápoje označujeme jako nápoje typu coca-cola, neboť svým složením obsahují vysoké množství sacharózy nebo umělých sladidel. Jsou výrazným dárcem energie, poskytují v průměru 200 kJ/ 100 ml. Tento druh nápojů není vhodný pro děti z mnoha důvodů, ke kterým patří například to, že výrazným způsobem ovlivňují sklon jedince k obezitě, dále je u dětí podporována kazivost zubů, dochází k vyplavování vápníku, hořčíku a jejich vyloučení z organismu. Tyto nápoje mohou způsobit i narušení střevní mikroflóry.

Kofein v kolových nápojích je diuretikum a je to také lehce návyková látka, která může vést k hyperaktivitě u dětí, dále může způsobit neklid nebo dokonce zuřivost. Hyperaktivita je střídána silnou únavou. Díky tomu děti špatně ve škole spolupracují, nejsou schopny rozumného uvažování. Přesladené nápoje mají vliv na chuťové buňky a výrazným způsobem ovlivňují celý stravovací režim dítěte.^(20, 35)

1.4.5 *Džusy 100%*

Původem anglické slovo. Džus je tekutina, která se získává vylisováním nebo vymačkáním z jakékoliv syrové potraviny. Ať už se jedná o ovoce či zeleninu. Existují džusy jednodruhové nebo smíšené z několika druhů plodů. Oblíbený je například pomerančový džus, který je vyráběn z plodů pomerančovníku. Džusy se dodávají i ve formě koncentrátu a ředí se pak do původní hustoty vodou. Většinou se prodávají 100 %,

kteřé by měly dosahovat stejný poměr obsažených látek jako původní šťáva. Aby se zvýšila trvanlivost džusů při běžném prodeji, jsou pasterizovány, podobně jako mléko.

Džusy obsahují především množství vitamínů rozpustných ve vodě, jako je například vitamín C, a to podle ovoce nebo zeleniny, z kterých se skládají.

Složení typického pomerančového džusu na 100 ml: bílkoviny 1 g, sacharidy 10 g, tuky 0,25 g, vláknina (v případě, že je obsažena i dřeň) 0,1 g, vitamín C 0,04 g.

1.4.6 Káva a čaj

Káva – výživová hodnota kávy jako nápoje je nepatrná. Káva je řazena mezi pochutiny. Nezapočítáváme ji do příjmu tekutin, protože při její konzumaci dochází ke zvýšené tvorbě moči. Ranní šálek kávy nestačí k uhrazení ztrát tekutin během noci. Káva je velmi oblíbeným nápojem pro své povzbudivé účinky na nervový systém. I přes tyto účinky by se měla konzumovat omezeně.⁽³⁶⁾

Čaj – rozeznáváme velké množství druhů čaje ke kterým patří čaj černý, zelený, polofermentovaný, fermentovaný a bílý. Fermentace čaje znamená enzymově katalyzovanou oxidaci. Čaj obsahuje asi 3 % účinné látky, kterou nazýváme thein. Tento název se již běžně neuvádí, protože má podobné vlastnosti jako kofein, proto i jeho účinná látka je nazývána také kofein. Ten patří mezi potenciálně návykový alkaloid. Dále čaj obsahuje látky, které byly donedávna označovány jako třísloviny. Tyto látky způsobují svíravou chuť a většinou se extrahují až po třetí minutě. Dětem by se čaj měl podávat nepravidelně a neměl by být součástí každodenní snídane.⁽³⁰⁾

1.4.7 Tekutiny vhodné k snídani

Nejvhodnější k pití jsou čisté vody – pitná voda z vodovodu, pramenité a slabě mineralizované přírodní minerální vody bez oxidu uhličitého. Tyto vody se mohou konzumovat bez omezení množství úměrně k potřebám organismu. K dalším nápojům, které jsou vhodné k pití patří též ředěné ovocné a zeleninové šťávy, neslazené a málo silné čaje. Jako vhodný čaj je doporučován zelený. Bylinné čaje, pokud nejde o cílenou léčbu onemocnění, by se měly pít slabé a je vhodné je střídat.⁽²¹⁾

1.5 ALTERNATIVNÍ DRUHY STRAVOVÁNÍ

V posledních desetiletích dramaticky došlo k nárůstu vegetariánských diet. O tom, zda je vhodná u dětí striktně vegetariánská strava se diskutuje.⁽¹⁶⁾

1.5.1 Částeční vegetariáni

Tito lidé vyřazují ze svého jídelníčku především červená masa. K jejich stravě ale maso patří. Jedí ryby i mořské živočichy. Do svého jídelníčku zařazují i maso drůbeží.^(13,16)

1.5.2 Tradiční vegetariáni

Lakto - vegetariáni – z potravin živočišného původu konzumují pouze mléko a mléčné výrobky.

Lakto – ovo - vegetariáni – vedle mléčných výrobků jedí i vejčička a nekonzumují žádné maso. Tento zdroj, který zde uvádím, se z výživového hlediska jeví jako uspokojující, vhodný pro děti.⁽²⁹⁾

Vegani - nekonzumují žádné potraviny živočišného původu. Podle uvedeného zdroje by veganský režim měl být v případě dětí a mládeže zcela vyloučen, neboť dochází k omezenému přísunu bílkovin, až k vyloučení produktů živočišného původu.⁽¹⁹⁾

1.5.3 Nové atypické formy vegetariánských diet

Rastafariáni – tento druh stravy se jeví jako extrémní směr. Stravují se jako vegani, ale ze svého jídelníčku navíc vyloučili sůl, konzervovaná jídla, přísady a alkohol.

Fruitariani – tento druh stravování patří také mezi extrémní směry. Konzumují pouze syrové ovoce, ořechy, med, olivový olej.⁽¹⁶⁾

Vegetariánů přibývá u adolescentů. Dívky do 18 let jsou zde zastoupeny v 7,8 % a chlapci až ve 2,2 %.⁽³²⁾

Obecně platí, že vegetariánská až veganská forma stravy není vhodná pro děti do 15 let, protože neposkytuje dostatek základních živin, vitaminů a minerálních látek. Proto

pediatři doporučují rodičům tuto stravu s nimi nejprve konzultovat. Všechny tyto alternativní druhy výživy je nutné dělat s odbornými nutričními znalostmi.^(16,32)

1.6 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZPŮSOB VÝŽIVY

Zrychlení růstu vyžaduje větší dodávku energie a živin. V této době mohou způsob výživy ovlivňovat faktory nejen psychické, sociální a socioekonomické, ale především působení okolí dětí, tj. spolužáků.

Odmítání uznávaných hodnot, nespokojenost s vlastním tělem, vedou často ke změně stravovacích návyků. Adolescenti jsou často označováni jako riziková skupina právě z důvodu stravování, odmítání snídaně a obecně jídla náhradou svačiny ve stáncích rychlého občerstvení a pitím velkého množství limonád.⁽¹⁶⁾

1.6.1 Faktory zdravotní

Tyto faktory vyplývají z celkového zdravotního stavu jedince. Omezením cukrů, tuků u diabetiků, omezením solí u dětí s onemocněním ledvin, bezlepková dieta při céliakii, dieta s omezením tuků při onemocnění jater.

1.6.2 Faktory psychické

Do této skupiny se řadí především duševní rozpoložení dětí. Děti, které nejsou spokojeny se svým tělem nebo jsou na ně kladeny přehnané požadavky neustále přemýšlí o změně. V mylné představě věří, že pokud přestanou jíst, jejich problém se vyřeší. Bohužel se ale nacházejí v kruhu, ze kterého je cesta ven obtížná.

1.6.3 Faktory sociální

Dítě bývá často vyčleňováno z kolektivu svých vrstevníků pro svou postavu. Velemínský uvádí, že při formování stravovacích návyků jsou důležité výživové zvyklosti rodiny dítěte.⁽³⁸⁾

1.6.4 Faktory ekonomické

Zde významnou roli hraje ekonomické postavení rodiny ve společnosti. Rodiny s vyšším příjmem, si mohou dovolit větší možnosti v pestrosti, originalitě a složení koupených potravin.

1.7 PORUCHY STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ

Výživa dítěte je podmíněna výživovými zvyklostmi rodiny. Tyto zvyklosti dítě přijímá do svého podvědomí a vytváří si základ vlastních stravovacích návyků. Aktivní přístup k výběru potravin dítětem je zpočátku ovlivněn libostí a nelibostí chuti, psychickými momenty nebo jinými faktory.

Násilné nucení některé potraviny může vyvolat obrácenou reakci ve vědomí dítěte a trvalé odmítání stravy. Mezi nesprávné stravovací návyky u dětí školního věku a věku mladistvých patří především špatný stravovací režim. Děti jedí nepravidelně, často nesnídají a z těchto důvodů mají dyspeptické potíže. Malý příjem tekutin vede ke zvýšené tvorbě žlučových nebo ledvinových kamenů.

K dalším problémům patří nedostatečný příjem některých složek potravy nebo celkového množství potravy (alternativní výživa nebo výživa u mentálních anorektiček). V dnešní době se vyskytuje i nevhodný výběr potravin a to díky fast foodu, pití většího množství alkoholu u mladistvých. V posledním a rozměrném měřítku, jež je problémem celosvětovým a týká se nejen dětí, ale i dospělých, je nadbytečný příjem potravy a snížený výdej energie s následnou obezitou (nebo bulimií).^(1, 12)

1.7.1 Mentální anorexie

Mentální anorexie nastupuje nejčastěji v pubertě a adolescenci, postihuje v 95 % dívky. Tato porucha je charakterizována především odmítáním přiměřeného množství jídla a vynecháváním některých potravin. Jejím průvodním jevem je váhový úbytek, neklid, únava, slabost, padání vlasů, amenorhea, to znamená, nepřítomnost nejméně tří po sobě jdoucích menstruačních cyklů. Anorexie působí potíže nejen postižené osobě, ale i ostatním členům rodiny. Pokud není porucha léčena může způsobit metabolický rozvrat a smrt.⁽³⁹⁾

1.7.2 Mentální bulimie

Je to psychosomatická porucha, charakterizovaná opakujícími se záchvaty přejídání, které jsou spojeny s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti. Pocit přejedení je ale relativní. Subjektivní pocit ztráty kontroly nad jídlem je významnějším znakem přejedení než zkonsumované množství jídla. Kontrola tělesné hmotnosti zahrnuje i střídavé období hladovění a užívání projímavých prostředků na odvodnění.

Postižení se neustále pohybují v kruhu mezi životem a hladem. Bulimie výrazným způsobem narušuje psychickou pohodu, osobní a společenský život jedince, který se postupně stává nápadným svojí přecitlivělostí, podrážděností a kolísáním nálady.

Bulimičky bývají úspěšné v práci nebo ve studiu a mají snahu dělat vše dokonale. Toto onemocnění může vést k mnoha zdravotním komplikacím, které souvisí s nedostatečnou výživou nebo jsou důsledky zvracení, které ohrožuje jejich život. Zvracení narušuje rovnováhu tělesných tekutin a solí, které nadměrně zatěžuje srdce a ledviny. Největší problém způsobuje nízká hladina draslíku v krvi, která vyvolá potíže srdečního rytmu.^(39, 57)

1.7.3 Obezita

Obezita je choroba, která je definována množstvím tukové tkáně v organismu. Lze ji diagnostikovat stanovením hmotnosti a výšky s následným výpočtem hmotnostního indexu (body mass index, BMI), přesnější je měření obsahu tuku. Obezita se vyvíjí na podkladě polygenní dědičnosti v součinnosti s tlakem zevního prostředí, které jsou v současné době označovány jako obezitogenní. Jsou charakterizované sníženými nároky na fyzickou aktivitu snadnou dostupností energeticky dostupných potravin.

V současné době se stává obezita stále větším problémem nejen dospělých jedinců, ale především i dětí. Děti s nadváhou přibývá a za posledních 10 let se jejich počet u nás zdvojnásobil! V roce 2001 byla provedena v ČR sonda mezi dětmi a bylo zjištěno 6 % obézních a téměř 20 % dětí s nadváhou. Společnost STOB (Stop obezitě), která se aktivně zabývá problémy lidí trpícími nadváhou a obezitou, byla zpočátku pouze určena dospělým, ale na nátlak pediatrů se tento projekt realizuje od počátku roku 2004 i pro děti.⁽²⁴⁾

Spotřeba cukrů je obecně nevyvážená. Děti převážně konzumují v nadměrném množství rafinované cukry (sacharóza), které jsou příčinou obezity. Zdánlivě banální fakt je ten, že dítě nejen u televize jí, ale tradiční domácí skromnou stravu nahradily fast foody (rychlá občerstvení).

I moderní urbanizace dramaticky snížila fyzickou aktivitu dítěte. Místo toho, aby šlo dítě po škole ven se proběhnout, tak sedí doma u televizoru, což bývá často spojeno s požíváním kalorického jídla a popíjením limonád nebo osvěžujících nápojů. Problém je v tom, že děti ráno nesnídají, ale dostanou peníze na svačinu, za které si koupí sladkosti. Rodina se spíše schází na snídani pouze o víkendu a to ještě výjimečně. Někteří snědí kousek pečiva a zapijí ho džusem nebo čajem a ve spěchu dojíždají ještě zbytek snídaně. Příprava domácích snídaní nebo svačin již není zcela klasická, toto vše postupně vytlačují fast foody a restaurace. Dřívější pravidelnost v jídle se postupně vytrácí.^(10,16,19,24)

Dětská obezita sice není riziková v samotném průběhu dětství, ale s postupujícím věkem se stává rizikovou.⁽¹²⁾

1.8 JAK NAUČIT DĚTI SNÍDAT

Velmi důležité je dodržovat ranní klid, pitný režim. K tomu patří též rozdělení příjmu potravy. Ráno by měla být bohatá snídaně. Ranní spěch do školy nesmí ovlivnit snídani.^(16,37)

Dítě by mělo ráno vstát o patnáct až dvacet minut dříve než obvykle vstává. Měli bychom mu připravit potraviny, které mu chutnají. Děti bychom do jídla neměli nutit a měly by snídat po malých porcích. Při snídani je potřeba uhradit nedostatek tekutin po noční pauze, tím předejdeme u dítěte bolestem hlavy a únavě.^(13, 24, 29)

Jestliže dítě snídani odmítá, nezbyvá nám nic jiného, než ho zkoušet snídat naučit. Stačí alespoň kompot z čerstvého ovoce s vločkami nebo cornflakes, též můžeme zkoušet pečivo opět po malých dávkách. Jestliže se dítě snídat naučí, nastartuje se tak jeho celý den.^(12, 31)

2. CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo popsat, jakým způsobem žáci 2. stupně základní školy snídají a specifikovat nejčastější chyby.

V souvislosti s cílem práce byly stanoveny následující hypotézy:

H1 – Zkoumané děti v ZŠ ve Křemži snídají každý den.

H2 – Dívky častěji konzumují sladkou snídani oproti chlapcům.

Pojmy z hypotéz :

Děti = pro výzkum byli vybráni žáci Základní školy ve Křemži v ročnících 6. až 9. tříd

Snídaně = je ranní jídlo, které obnovuje rezervy spotřebované během noci. Snídaně by měla tvořit 20 – 25% denního příjmu energie.

Tekutiny = jsou významnou součástí lidského organismu, sem zařazujeme vodu a potraviny, jež vodu obsahují.

Jídlo = potrava, která je palivem lidského těla. Skládá se z různých charakteristických prvků. Patří sem cukry, tuky, bílkoviny, vitamíny, minerální látky a voda.

Minimální první stravování, které je považováno za snídani je množství 600 kcal/ 2500 kJ

Minimální množství tekutin, které je k snídani doporučováno je 300 ml. Do tekutin se nepočítá káva, černá limonáda a mléko.

Sladká snídaneň = 100 gramů sladké snídaneň obsahuje v průměru 526 kcal/ 2200 kJ

3. METODIKA

3.1 POUŽITÉ METODY SBĚRU DAT

Pro získání dat potřebných pro dosažení stanoveného cíle byla použita základní technika sběru dat: dotazníkové šetření v cílové skupině. Byly též využity poznatky získané studiem literatury. Dotazník obsahoval 28 otázek zaměřených na zjištění času vstávání, snídane, složení snídane, pitného režimu v období snídane v dopoledních hodinách u dětí staršího školního věku. Odpovědi na otázky v dotazníku měly převážně formu otevřenou.

3.2 CHARAKTERISTIKA CÍLOVÉ POPULACE

Cílovou skupinu tvořilo celkem 110 žáků Základní školy Křemže. Jednalo se o děti staršího školního věku (6. - 9. třída). Výzkum byl proveden v listopadu a prosinci 2006, tedy v době školního vyučování. Původně bylo rozdáno 120 dotazníků, žáci odevzdali 116 dotazníků z toho 6 nebylo možno vyhodnotit. Z rozdaných dotazníků byla návratnost 97%, jež v následném hodnocení představují 100 %. Dívek bylo 58 tj. 53% a chlapců bylo 52 tj. 47%.

Třída	Chlapci	Dívky	Celkem
6.	11	15	26
7.	13	15	28
8.	15	15	30
9.	13	13	26

4. VÝSLEDKY

1) Výsledky pro potvrzení hypotéz

I. Otázka: V kolik hodin jsi vstával /a/ ?

Ve všední den: průměrně

Třída	Chlapci	Dívky
6.	6:45	6:30
7.	6:45	6:45
8.	6:35	6:30
9.	6:35	6:45

Žáci vstávali ve všední den v časovém rozmezí 6:30 - 6:45 hodin. Není výrazný rozdíl mezi chlapci a dívkami.

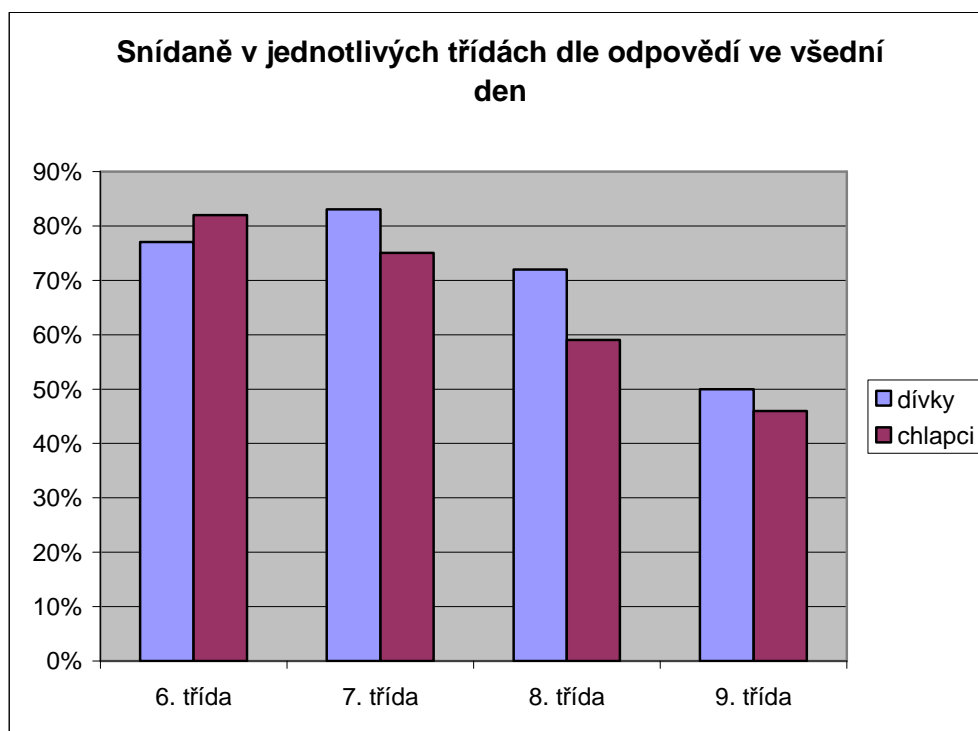
O víkendu: průměrně

Třída	Chlapci	Dívky
6.	9:00	8:35
7.	9:00	9:15
8.	8:55	8:40
9.	8:50	8:35

Dívky vstávaly o víkendu o zhruba 30 minut dříve než chlapci.

II. Otázka: Snídal /a/ jsi?

Graf 1



6. třída (26 žáků) – chlapci ANO 82 %, dívky ANO 77 %.

7. třída (28 žáků) – chlapci ANO 75 %, dívky ANO 83 %.

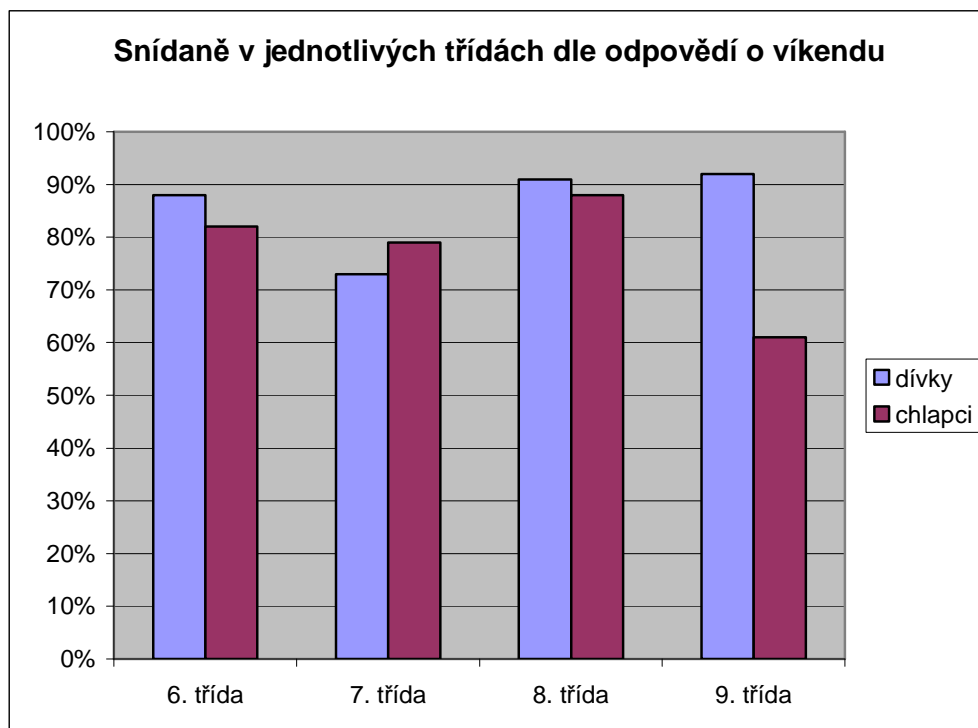
8. třída (30 žáků) – chlapci ANO 59 %, dívky ANO 72 %.

9. třída (26 žáků) – chlapci ANO 46 %, dívky ANO 50 %.

Nejčastěji snídají ve všední den žáci 6. třídy – více jak 75 % žáků. Žáků 9. tříd snídá ve všední den v průměru jen 48 % dotázaných.

Graf 1 zobrazuje subjektivní pocit respondenta, že snídá. V rámci jednotlivých ročníků je patrné, že žáci nižších ročníků mají stravovací návyky ještě pořád zakotveni od výchovy rodičů, zatímco žáci vyšších ročníků se správných stravovacích návyků postupně zbavují.

Graf 2



6. třída (26 žáků) – chlapci ANO 82 %, dívky ANO 88 %.

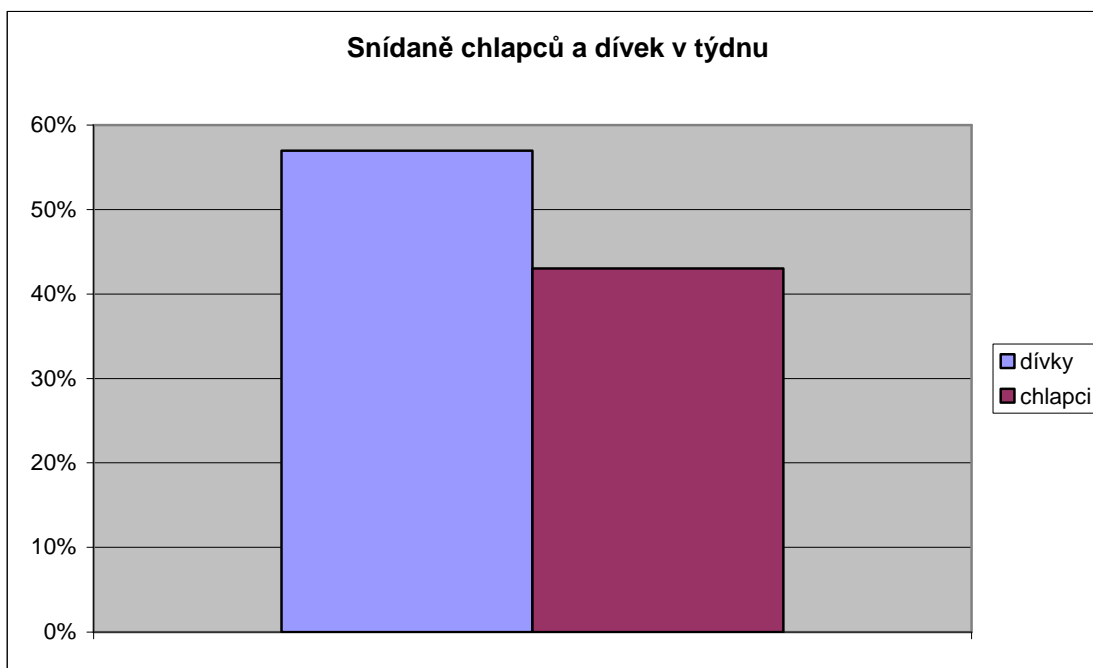
7. třída (28 žáků) – chlapci ANO 79 %, dívky ANO 73 %.

8. třída (30 žáků) – chlapci ANO 88 %, dívky ANO 91 %.

9. třída (26 žáků) – chlapci ANO 61 %, dívky ANO 92 %.

O víkendu snídá o 20 % více žáků než ve všední den. Nejmarkantnější rozdíl mezi snídání ve všední den a o víkendu byl u žáků 9. třídy jak u chlapců (46 % x 61 %), tak u dívek (50 % x 92 %). Naopak nejmenší rozdíl byl u žáků 6. třídy. Chlapci (82 % x 82 %), dívky (77 % x 88 %).

Graf 3



Z tohoto grafu je patrné, že dívky snídají častěji než chlapci. Dívky snídají o více jak 15 % častěji než chlapci.

III. Otázka: V kolik hodin jsi snídal /a/?

Ve všední den průměrně snídali ve všech třídách chlapci i dívky v 7:00 hodin.

Dívky: - rozmezí časů mezi 6:15 – 7:30.

Chlapci: - nejčastěji snídají kolem 7:00 hodiny.

O víkendu snídali průměrně v 9:00 hodin chlapci i dívky.

IV. Otázka: Co jsi jedl /a /?:

Vysvětlení jednotlivých položek:

Ovoce a zelenina: jablko, pomeranč, meloun, hroznové víno, hruška, kiwi, rajče, paprika.

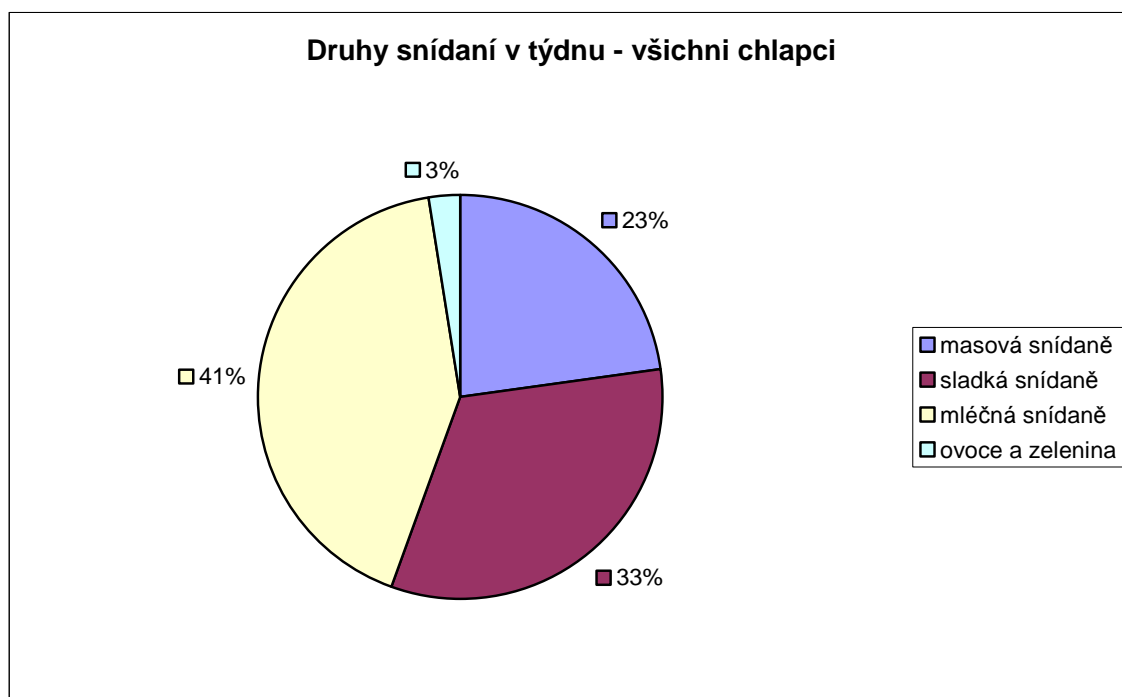
Masová snídaně: obsahuje párky, paštiky, salámy, šunka.

Sladká snídaně: koláče, závin, bábovka, chléb s medem, chléb s džemem, chléb s nutelou.

Mléčná snídane: se skládá z jogurtů, tvarohů, zákysů, pudinků, chléb s máslem, chléb se sýrem, mléko s müsli, mléko s vločkami, jogurty s emco lupínky.

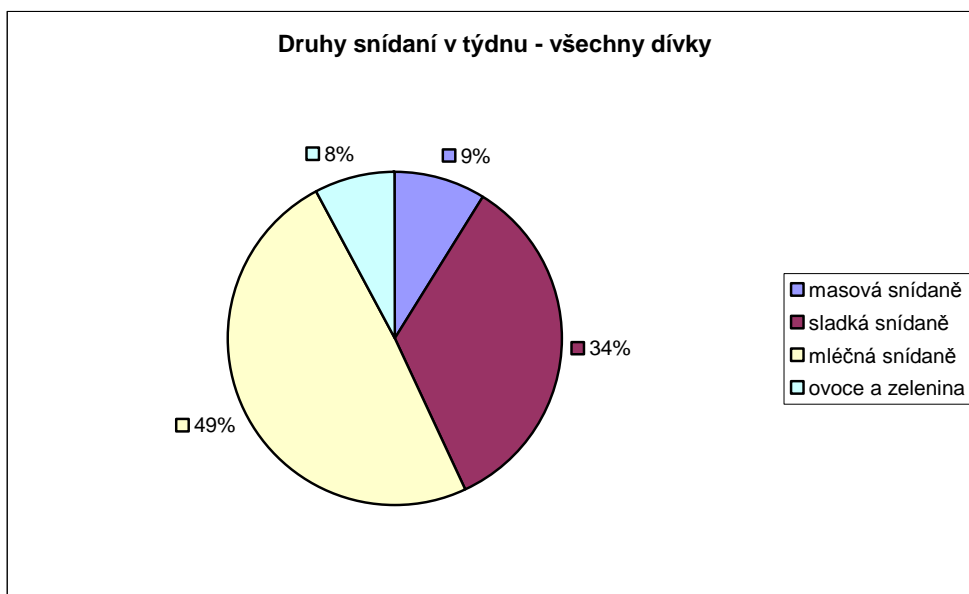
Do všedního dne jsou zahrnuty dny od pondělí do pátku a do víkendu jsou zahrnuty dny pouze sobota a neděle.

Graf 4



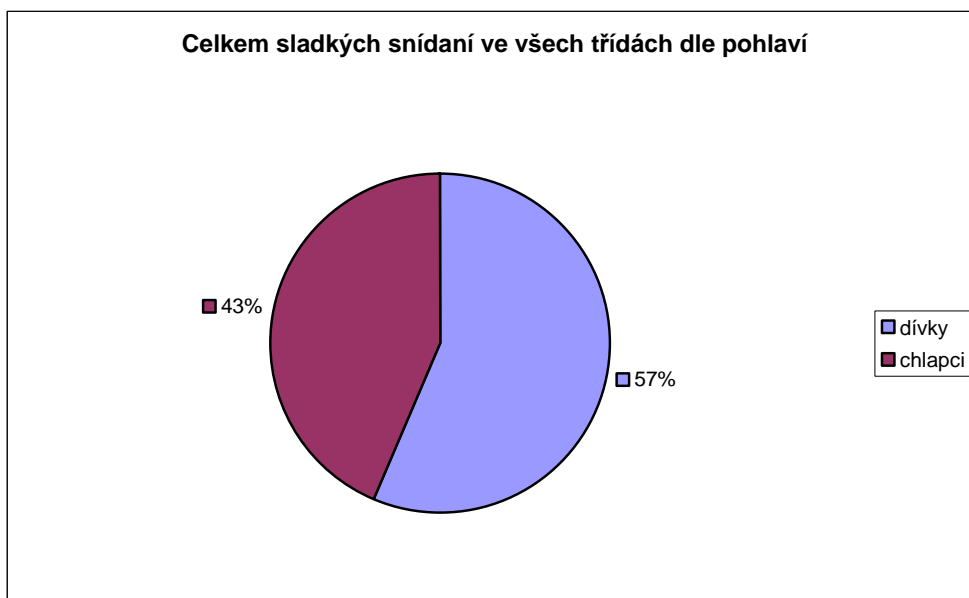
Z grafu 4 je patrné, že všichni chlapci nejčastěji konzumují mléčnou snídani ve 41 %, na druhém místě je zastoupena snídane sladká ve 33 %, masová snídane tvoří 23 % a v malém množství je zastoupena snídane ovocná a zeleninová a to pouze ve 3 %.

Graf 5



Z grafu je patrné, že u všech dívek o převažuje mléčná snídane ve 49 %, v dalším početnějším zastoupení je snídane sladká a to ve 34 % a masová a ovocná snídane tvoří zhruba stejné procento 8 a 9 %. Z těchto dvou grafů je patrné, že chlapci a dívky konzumují mléčnou snídani na prvním místě, ale na druhém místě je zastoupena snídane sladká. Zato ovocná složka je zastoupena u chlapců jen okrajově, ale je u nich v převaze snídane masová

Graf 6



Tento graf ukazuje na zastoupení sladkých snídání od 6. až do 9. ročníku Základní školy v Křemži. Kdy je zřetelné, že dívky konzumují sladkou snídani o 14 % více než chlapci.

Graf č. 7



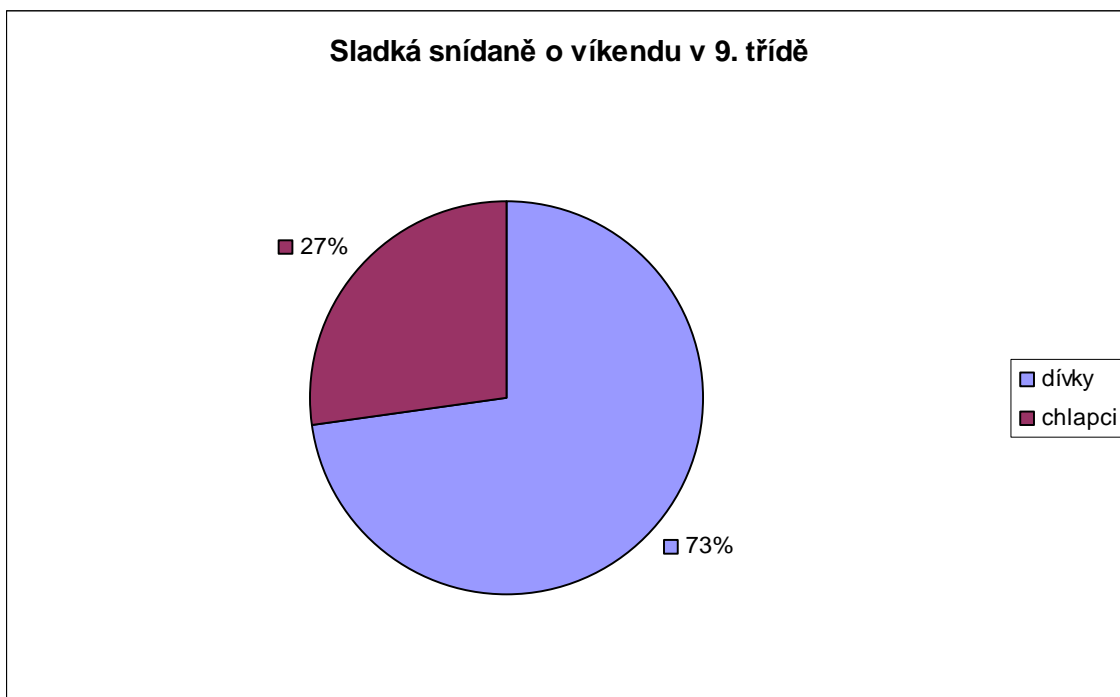
V týdnu dívky konzumují o 10 % více sladké snídaně než chlapci.

Graf 8



Tento graf vyjadřuje, že dívky z 9. třídy konzumují sladkou snídani o 28 % více než chlapci.

Graf 9



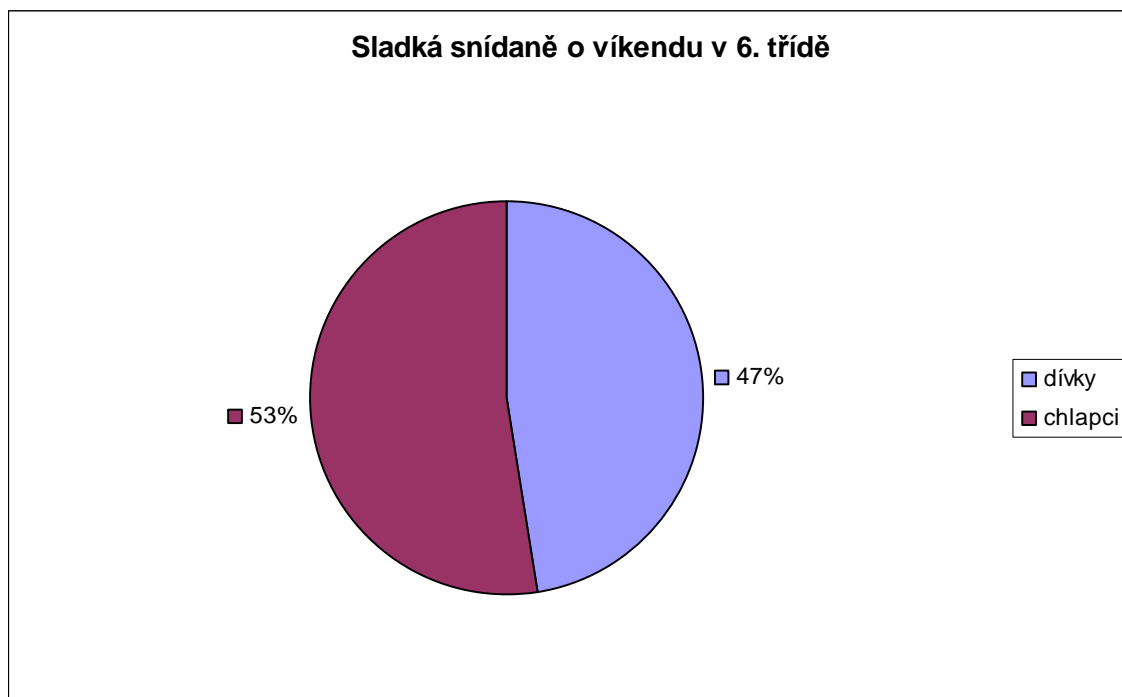
Na tomto grafu již dívky o vikendu konzumují o 46 % více sladké snídane než chlapci.

Graf 10



Na tomto grafu opět dívky ve všední den konzumují o 15 % více sladké snídane než chlapci.

Graf 11



Tento graf ukazuje, že o vikendu se mění konzumace sladkých snídaní. V tomto grafu převažuje sladká snídane u chlapců v 6 %.

Chyby ve složení snídaně:

1. Snídane je složena z masných výrobků, které jsou pro ranní trávení nevhodné z důvodu většího zatížení trávicího traktu a způsobují tím zvýšenou únavu.
2. Jako druhý problém, který z výsledků vyvstal, že žáci ZŠ snídají ve velkém procentu sladkou snídani, která je dobrá ke zvýšení energie, ale pouze na krátkou dobu. Žáci jsou za chvíli unaveni a jejich soustředěnost klesá.
3. Další a poslední chyba, je zastoupení ovoce a zeleniny, kdy toto procento je velmi malé, jak u dívek tak i u chlapců.

V. Otázka: Jaký nápoj jsi měl /a / k snídani?

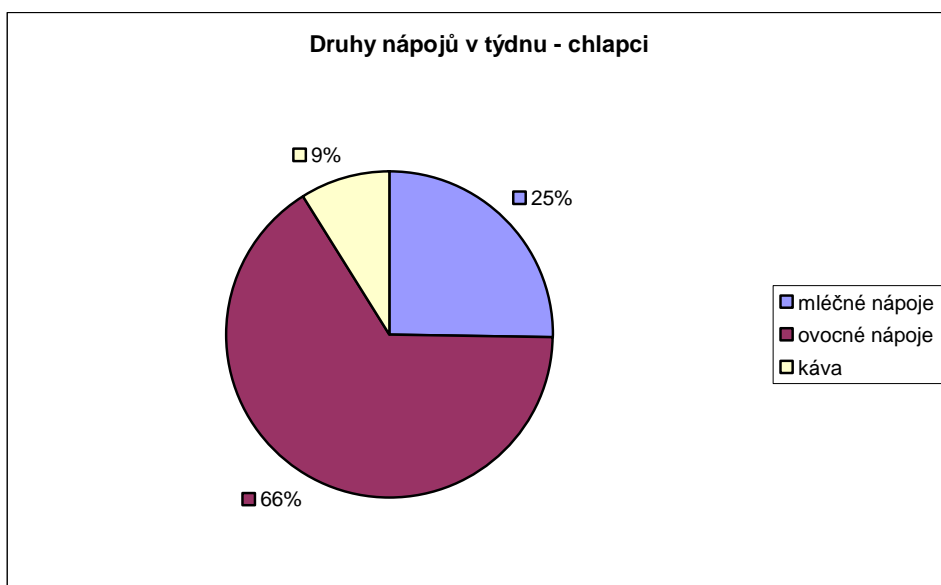
Pro upřesnění:

Mléčné nápoje : mléko, kakao, keřfry

Ovocné nápoje : čaj, džus, limonády světlé z příchutí, vody neperlivé, šťávy

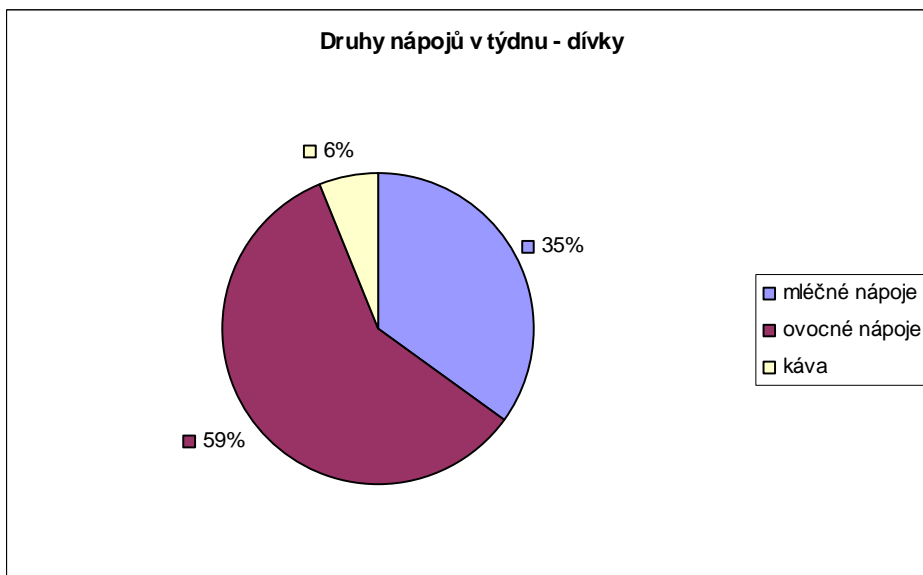
Káva: do této skupiny jsem řadila káva, káva s mlékem, cappuccino

Graf 12



Graf ukazuje, že chlapci v 66 % k snídani pijí ovocné nápoje, a v dalších procentech pijí k snídani tekutiny, jež nejsou za nápoje považovány a ve 35 % chlapci nedostatečně pijí.

Graf 13



Dívky preferují ovocné nápoje v 59 % . O 10 % častěji pijí mléčné nápoje a též kávu oproti chlapcům. Tyto dvě složky se však do nápojů nepočítají, takže kolem 40% dívek ráno nemá dostatečné množství vody.

Chyby ve složení tekutin k snídani :

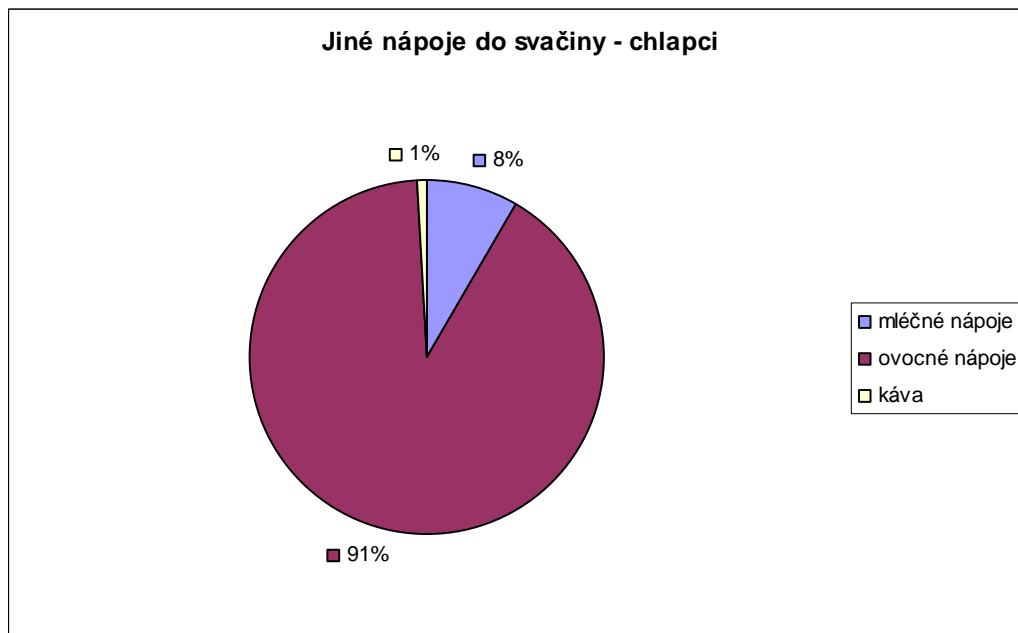
1. Nápoje k snídani jsou tvořeny mléčnými nápoji a v malém procentu kávou, které se nezařazují jako tekutiny, takže z grafů je patrné, že 35 % chlapců ráno nepřijme žádnou tekutinu a u dívek je to přibližně kolem 40 %.

VI. Otázka: Jaké množství jsi vypil /a / k snídani?

Dívky i chlapci vypili v rozmezí od 100ml do 400 ml tekutin během snídaně.

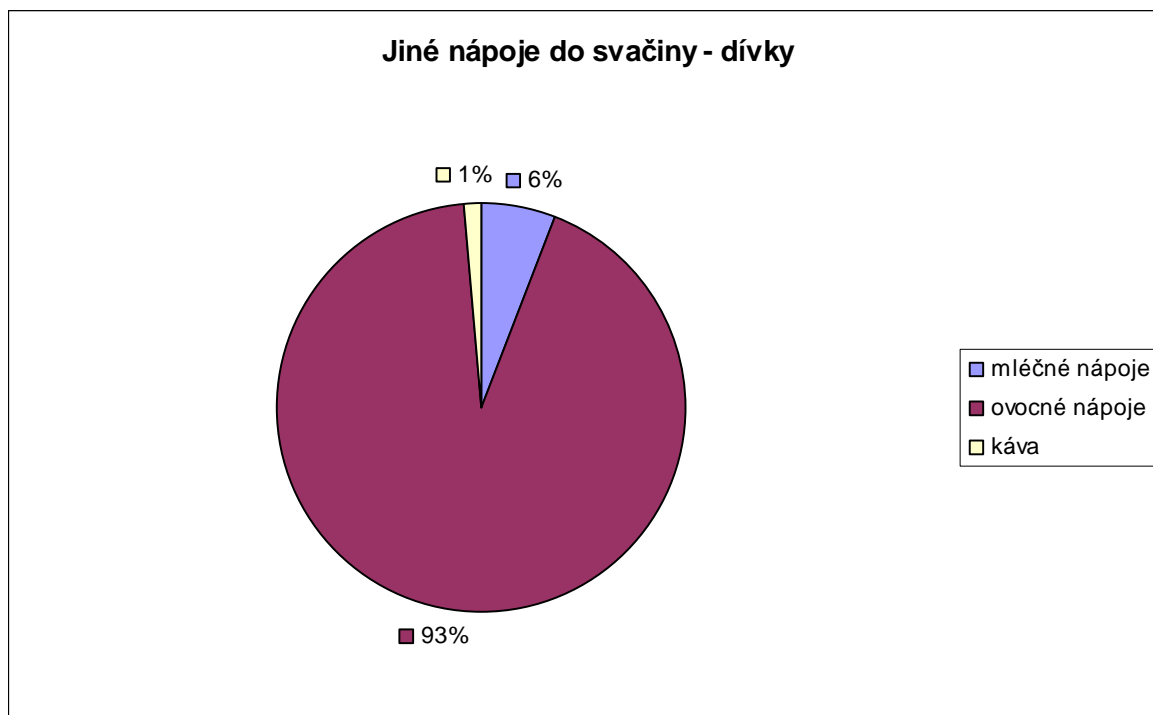
VII. Otázka: Vypil /a / jsi ještě nějaký nápoj do oběda?

Graf 14



Na tomto grafu je viditelné, že chlapci do svačiny vypili v 91 % ovocné nápoje. Z tohoto grafu lze říci, že ve škole chlapci pijí převážně ovocné nápoje.

Graf 15



Tento graf ukazuje, že dívky od snídaně do svačiny také převážně pijí ovocné nápoje jako chlapci v 93 %.

5. DISKUSE

Tématem této bakalářské práce bylo zjistit konzumaci snídaní dětí staršího školního věku.

Vypracovala jsem dotazník, ve kterém jsem se zaměřila na dnešní problémy spojené s konzumací snídaní dětí v průběhu školního roku. Žáky jsem rozdělila na jednotlivé třídy, dívky a chlapce, aby na grafickém znázornění byl patrný rozdíl.

Názor Nevorala, že stav růstu a stav výživy představují od narození až do ukončení růstu zcela mimořádně citlivé ukazatele zdraví a prosperity každého jedince i celých populací, je zcela pravdivý a nelze s ním než plně souhlasit.⁽²⁶⁾

Při studiu literatury jsem vycházela ze skutečnosti, že autoři uvádějí jako jeden z hlavních nedostatků ve stravovacích návycích dětí dorostového věku nedostatek času při snídání.

Stejně jako Velemínský jsem i já svým výzkumem zjistila, že děti dorostového věku, zejména pak děti starší, vůbec nemají čas se v klidu nasnídat, protože pokud vůbec snídají, tak ve spěchu.

Domnívám se, že nedostatek času na snídání může být způsoben:

- pozdějším vstáváním, kdy si dítě přispí a pak nemá čas
- nedostatek času, který jim zabere cesta do školy
- ranní hygiena
- nepřipravenou snídání, kdy dítě si samo snídání nestihne připravit nebo z pohodlnosti nepřipraví
- nemají připravené pomůcky do školy a připravují si je ráno na poslední chvíli

Dle Velemínského je důležité dodržovat ranní klid (na jídlo má mít dítě dost času, nejíst ve spěchu), pitný režim a rozdělení příjmu potravin přes den.⁽³⁸⁾

Ke svačině dostačuje dítěti ovoce, zelenina či kousek chleba, to ovšem za předpokladu, že kvalitně posnídá. Ve své práci jsem se snažila zmapovat konzumaci snídaní dnešních starších dětí, jejich stravovací návyky, pitný režim v ranních a dopoledních hodinách a rovněž množství a kvalitu konzumovaného jídla.

Provedeným průzkumem jsem zjistila, že děti s přibývajícím věkem často nesnídají a doporučený pitný režim nedodržují (viz otázka č. VI).

Z výzkumu vyplynulo, že žáci ve všední den vstávají v rozmezí 6:30 – 6:45 hodin, jak dívky, tak chlapci. O víkendu vstávají v průměru dívky o 30 minut dříve než chlapci.

Při srovnání konzumace snídaně dívek a chlapců, jsem zjistila, že z celkového počtu žáků snídá 57 % dívek a 42 % chlapců ve všední den tj. o 15 % a o víkendu 67 % dívek a 52 % chlapců. O víkendu snídá o 10 % dívek i chlapců více než ve všední den. Nejvíce kladných odpovědí týkající se konzumace snídaně ve všední den bylo u žáků ze sedmých tříd. 77 % dotázaných žáků snídá. Nejméně kladných odpovědí bylo u žáků 9. třídy 46 % dotázaných.

Z těchto výsledků usuzuji, že na konzumaci snídání u dětí mají velký podíl rodiče. Rodiče mají o víkendu více času a tak dle mého názoru více dohlíží na konzumaci snídaně.

Také se domnívám, že na vliv konzumace snídaně má doba, kdy žáci snídají. Ve všední den snídají průměrně kolem 7. hodiny, o víkendu o 2 hodiny později, což by podle mého názoru mohlo odpovídat 10 % nárůstu počtu snídajících žáků.

Dle Nevorala je současná strava dětské populace příliš kalorická, tučná a slaná. Obezita se proto stále častěji vyskytuje v rozvinutých státech u stále většího počtu dětí. V této souvislosti se hovoří o epidemii obezity.⁽²⁶⁾

Dle výsledků vyhodnoceného dotazníku si lze představit, co naše děti jí a co jim chutná. Všeobecně malý zájem je o zeleninu a ovoce. Z dotazníku vyplynulo, že takřka nulový zájem o ovoce je u žáků 7. třídy. Pokud děti vůbec snídají, dávají přednost mléčným výrobkům a sladkému pečivu. Masovou snídání dle očekávání preferují více chlapci ve 23 % ve všední den a o víkendu ve 33%. Mléčná snídaně je převážně doménou dívek. Z grafu 6 je zřetelné, že dívky konzumují sladkou snídání o 14 % více než chlapci. Z výsledků dotazníků také vyplynulo, že chlapci nižších ročníků konzumují více sladké snídaně než chlapci vyšších ročníků.

Pokud se týká požívání sladkostí, je všeobecně známo, že dětem sladké věci chutnají. Tento fakt je však kompenzovat například tělesným pohybem, kdy je žádoucí zvýšit netukovou složku, nikoliv tukovou. Toho lze dosáhnout pouze zvýšenou zátěží svalů.⁽²⁶⁾

Hlavní je přístup k mládeži ve školním věku a to jak ze strany školy, tak především ze strany rodičů. Děti se nestravují v souvislosti se zásadami správné výživy, o čemž svědčí

grafy č. 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 konzumace převážně sladké snídaně a především nízká konzumace ovoce a zeleniny.

Chtěla bych poukázat na nejčastější chyby ve složení snídaně, které jsem zjistila během mého výzkumu:

1. Snídaně je složena z masných výrobků, které jsou pro ranní trávení nevhodné z důvodu většího zatížení trávicího traktu a způsobují tím zvýšenou únavu.
2. Jako druhý problém, který z výsledků vyvstal, že žáci ZŠ snídají ve velkém procentu sladkou snídani, která je dobrá ke zvýšení energie, ale pouze na krátkou dobu. Žáci jsou za chvíli unaveni a jejich soustředěnost klesá.
3. Další a poslední chyba, je zastoupení ovoce a zeleniny, kdy toto procento je velmi malé, jak u dívek tak i u chlapců.

Z těchto chyb by se měli poučit hlavně rodiče a snažit se dodržovat zásady racionální výživy. Podle Velemínského lze říci, že racionální výživa je taková, která po stránce kvality a kvantity odpovídá potřebám organismu. Lze ji podle několika odborníků shrnout do několika bodů: konzumovat stravu rozmanitou, čerstvou, omezit příjem uzenin a salámů, zvýšit konzumaci ryb, snížit příjem soli, tuků, zejména živočišných, používat kvalitní rostlinné tuky, ve větší míře jíst zeleninu a zvýšit tak přívod vlákniny a vitamínů, vyhýbat se přílišné konzumaci cukru, nepožívat alkoholické nápoje a zabezpečit pravidelný přísun tekutin – tzv. pitný režim dítěte. ⁽²⁶⁾

Během výzkumu se neprokázalo, že by někdo z dotázaných se stravoval nebo preferoval alternativní druhy stravování o kterých jsem se zmiňovala v teoretické části této bakalářské práce. Ani jsem během výzkumu nezaznamenala známky mentální anorexie nebo bulimie. Mohlo by tomu pouze nasvědčovat to, že někteří žáci a některé žákyně nesnídají, ale toto téma nebylo cílem mé bakalářské práce

Podle závěrů zdravotnické ročenky České republiky 2002 se průměrná hodnota indexu tělesné hmotnosti u obou pohlaví se zvyšuje a dochází k pomalému nárůstu podílu dětí s nadváhou. ⁽⁵⁹⁾ Z toho vyplývá skutečnost, že je potřeba v této souvislosti konat ještě mnoho ve výchově rodičů i dětí, aby se důsledně dodržovaly rady odborníků na výživu. právě zvyšující se množství úmrtí na civilizační choroby ve vyšším věku, spojené se špatnou životosprávou již v dětství by nám měly být varováním. ⁽⁶⁰⁾

Rovněž se musí dodržovat pitný režim, což je u našich dětí další problém. Proto jsem mezi jednotlivé otázky dotazníku jsem zařadila i dotaz na druh a množství vypitých

tekutin během snídaně a v dopoledních hodinách (otázka V, VI, VII). Tento výsledek je dle mého názoru alarmující. Dle zjištěných výsledků, děti nejčastěji pijí k snídani ovocné nápoje (čaj, džus). Dívky preferují k snídani více než chlapci mléčné nápoje. Z dotazníku jsem také zjistila, že žáci na základní škole pijí k snídani kávu. Nejvíce pijí kávu v 7. třídě v 21 %. Velký nedostatek jsem zjistila v množství vypitých tekutin během snídaně. Množství se pohybovalo od 100 ml maximálně do 400 ml do nichž však byla počítána káva i mléko. Tyto dvě složky se však do nápojů nepočítají, takže velké procento žáků nemá dostatečné množství tekutin v ranních a dopoledních hodinách. K svačině pijí jak chlapci tak dívky převážně ovocné a mléčné nápoje.

V době provádění výzkumu nebyl ve škole nainstalován automat na nápoje a kávu, ani nebyla ve škole a dosud není možnost nákupu potravin v bufetu či automatu.

Během vyhodnocování dotazníku jsem dospěla k nepříliš lichotivému výsledku. Některé děti základních škol opravdu nesnídají. Z celkového počtu žáků snídá 54 % dívek a 46 % chlapců ve všední den a o víkendu 53 % dívek a 47 % chlapců. Příjem tekutin u dětí základních škol je nedostatečný. 35 – 40 % žáků v ranních hodinách nedodrží pitný režim.

Děti se skutečně nestravují se zásadami správné výživy o čem svědčí malý zájem o zeleninu a ovoce a zvýšená konzumace sladké snídaně.

Tato práce může být v praxi využita ke zvýšení informovanosti v dané problematice. Výsledky mohou být k dispozici rodičům ve školách, ordinacích lékařů - pediatrů. Kompletní dotazník je zařazen do přílohy této práce.

6. ZÁVĚR

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo popsat, jakým způsobem žáci 2. stupně základní školy snídají a specifikovat nejčastější chyby.

V souvislosti s cílem práce byly stanoveny následující hypotézy:

H1 – Zkoumané děti v ZŠ ve Křemži snídají každý den.

H2 – Dívky častěji konzumují sladkou snídani oproti chlapcům.

Obě tyto hypotézy byly prostřednictvím dotazníku potvrzeny.

Každý z nás si odnáší z rodiny kromě své genetické výbavy i návyky a zvyklosti v oblasti stolování a stravování. V dřívějších dobách celkově trávili rodiče více času se svými dětmi. Nedostatek času pro rodinu a zejména pro děti páchá veliké škody na jejich budoucí cestě životem. Děti odkládáme k počítačům a televizorům, kupujeme jim drahé dárky v domnění, že jim vynahradíme čas, který nestrávíme s nimi.

Je dokázáno, že děti milují nezdravá jídla, čehož využívá reklama — zejména ta televizní. K prodeji výrobků využívá rafinované triky z dětské psychologie, ale podléhají jim i rodiče, protože jídlo dětem kupují. Nezdravá výživa se na našich dětech podepisuje stále zřetelněji. Roste počet dětí se zkaženým chrupem. Kromě toho se zvyšuje procento dětí s nadváhou a obezitou. Nadměrným příjmem tuků je zatěžováno srdce a oběhová soustava. Nedostatek ovoce a zeleniny v jídelníčku znamená nedostatečný příjem vitaminů, minerálů a jiných základních látek, což ovlivňuje vznik vývojových vad a jiných chorob.

Stravovací návyky školních dětí nejsou dobré, automaty ve školách, pokud nenabízejí cigarety a alkohol, zakázat nelze a ani vylepšení jídelníčku ve školních jídelnách není samospasitelné. Ke zlepšení tohoto stavu je zapotřebí působit také hlavně na rodiče. Jde o důslednost, vhodný výběr potravin, rodiče by měli jít dítěti příkladem. Možná by

stačilo jen málo ke zlepšení snídaně našich dětí. Dřívější vstávání, připravená snídaně a hlavně doma udělaná snídaně a dostatečné množství pití?

Pokud se týká požívání sladkostí, je všeobecně známo, že dětem sladké věci chutnají. Tento fakt je však potřeba kompenzovat například tělesným pohybem, kdy je žádoucí zvýšit netukovou složku, nikoliv tuk. Toho lze dosáhnout pouze zvýšenou zátěží svalů. Samozřejmě aktivním pohybem předcházíme i celé řadě civilizačních chorob.

Je potřeba se aktivně starat o volný čas svých dětí, vést je k pohybové aktivitě a omezit vysedávání před obrazovkou, kde dochází k ovlivňování dětí množstvím reklam. V obvodech obce by bylo vhodné podporovat pohybové aktivity mládeže nejen na školách, ale i v rámci trávení volného času. Bylo by potřeba dobudovat dětská hřiště v sídlištích a zpřístupnit sportovní areály veřejnosti.

Ze strany stravování je potřeba ve školách podávat stravu pestrou a vyváženou. Zde by bylo vhodnější upustit od tradiční české kuchyně a prosazovat do jídelníčku více ovoce a zeleniny. Samozřejmostí je i aktivní přístup ze strany dětských praktických lékařů, kteří by přiměřenou formou mohli informovat rodiče i děti o důležitosti snídání a dodržování zásad správné výživy.

7. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BERANOVÁ, S., SLAVÍKOVÁ, M., VLČKOVÁ, L. Spotřeba nápojů typu coca-cola na základních školách z nápojových automatů. *Výživa a potraviny*. Praha: 2004, ročník 59, číslo 5, s.87 – 88. ISSN 1211 – 846.
2. BOLDIŠ, P. *Bibliografické citace dokumentů podle ČSN ISO 690 a ČSN ISO 690 – 2: Část 2 – Modely a příklady citací u jednotlivých typů dokumentů*. Verze 3.0 (2004), poslední aktualizace 11. 11. 2004.
3. BRÁT, J., DOSTÁLOVÁ, J. Složení mastných kyselin jedlých tuků z tržní sítě České Republiky. *Výživa a potraviny*. Praha: 2004, číslo 6, s. 157 – 159. ISSN 1211 – 846.
4. BUŇKA, F., HOZA, I., HRABĚ, J. Tavené sýry ve výživě člověka. *Výživa a potraviny*. Praha: 2006, ročník 61, číslo 5, s.135 – 136. ISSN 1211 – 846.
5. DIAMOND, H. *Fit pro život*. Přel. B. Žižková. 1. vydání. Olomouc: FIN 1993, s. ISBN 80 – 85572 – 21 – 4.
6. DIAMOND, H. a M. *Fit pro život II. Část první*. 1. vydání. Olomouc: Pragma, 1993, ISBN 80 – 85213 – 42 -7.
7. DIAMOND, H. *Fit pro život II. Část druhá*. Přel. J. Zavadil. 1. vydání. Olomouc: Pragma, 1994, 219s. ISBN 80 – 85213 – 51 – 6.
8. DOSTÁLOVÁ, J. Mléko a mléčné výrobky – důležitá složka výživy dětí a dospělých. *Výživa a potraviny*. Praha: 2003, ročník 58, číslo 5, s.130 – 132. ISSN 1211 – 846.
9. DOSTÁLOVÁ, D. Káva. *Výživa a potraviny*. Praha: 2006, ročník 61, číslo 5, s.116 – 117. ISSN 1211 – 846.
10. FELDHEIM, W. Nadvýživa. *Výživa a potraviny*. Praha: 2005, ročník 60, číslo 2, s.32. ISSN 1211 – 846.
11. FORMAN, L. Máslo. *Potravinářská revue*. Praha: 2005, číslo 3, s.21.
12. FOŘT, P. *Moderní výživa v praxi pro těhotné, kojící ženy a děti*. 1.vydání. Praha: Metramedia, 2001, 384s. ISBN 80 – 238 – 5885 – 8.
13. FOSTER, W,V. *Nový začátek. Kniha o zdravém životním stylu*. Přel. LOPA. 2.vydání. Praha: Advent-Orion, 1997, 235s. ISBN 80 – 7172 – 132 – 8.

14. HNILICA, J. Skladba jídelníčku. *Regenerace*. 1996, ročník 4, číslo 3, s.12. ISSN 1210 – 6631.
15. HORAN, P. Dopřejme si dobrou snídani. *Výživa a potraviny*. Praha: 2006, ročník 61, číslo 1, s.8 – 9. ISSN 1211 – 846.
16. HRODEK, O. a VAVŘINEC, J. *Pediatric*. 1.vydání. Praha: Galen, 2002, 767s. ISBN 80 – 7262 – 178 – 5.
17. ILLKOVÁ, O. a VAŠÍČKOVÁ, Z. *Zdravá výživa v mateřské škole*. 1.vydání. Praha: Portál, 2004, 167s. ISBN 80 – 7178 – 890 – 2.
18. KOHOUT, P. Význam ovoce a zeleniny v naší stravě. *Výživa a potraviny*. Praha: 2004, ročník 59, číslo 5, s.80 – 82. ISSN 1211 – 846.
19. KOL. AUTORŮ. *Manuál prevence v lékařské praxi. II. Výživa*. 1.vydání. Praha: Národní program obnovy a podpory zdraví, Fortuna, 1995, 104s. ISBN 80 – 7168 – 227 –6.
20. KOPÁČEK, J. Vývoj ve výrobě sýrů v České republice. *Výživa a potraviny*. Praha: 2006, ročník 61, číslo 4, s.95. ISSN 1211 – 846.
21. KOŽÍŠEK, F. Pitný režim. *Výživa a potraviny*. Praha: 2006, ročník 61, číslo 2, s.35. ISSN 1211 – 846.
22. KREJČÍŘOVÁ, D. a LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie*. 3. vydání. Praha: Grada Publishing, 1998, 334s. ISBN 80 – 7169 – 195.
23. KRCH, F. Dietní zvyklosti českých dětí. *Československá psychologie*. Praha: 2005, ročník 49, číslo 4, s. 384. ISSN 0009 – 062.
24. MALICHOVÁ, E. Pozor na dětskou obezitu. *Děti a my*. Praha: 2006, ročník 35, číslo 2, s. 5. ISSN 0323 – 1879.
25. MÜLLEROVÁ, D. Výživové doporučené dávky z hlediska prevence obezity *Výživa a potraviny*. Praha: 2006, ročník 61, číslo 2, s.39 – 40. ISSN 1211 – 846X.
26. NEVORAL, J. a kol. *Výživa v dětském věku*. 1.vydání. Jinočany: H&H, 2003, 434s. ISBN 80 – 86 – 022 – 93 – 5.
27. PROVAZNÍK, K. *Manuál prevence v lékařské praxi. Souborné vydání I. - V.díl*. Praha: Státní zdravotní ústav, Fortuna, 1998, 622s. ISBN 80 – 7071 – 080 – 2.
28. PROVAZNÍK, K. *Manuál prevence v lékařské praxi.VII. Doporučené postupy v preventivní péči*. 1. vydání. Praha: Státní zdravotní ústav, Fortuna, 1999, 56s. ISBN 80 – 7071 – 135 – 3.

29. ROGER, P. D. J. *S chutí za zdravím*. Přel. J. Hnát, E. Bělíčková. 1.vydání. Praha: Finidr, 2002, 269s. ISBN 80 – 7172 – 397 – 5.
30. SKÁCEL. J. O čaji. *Výživa a potraviny*. Praha: 2003, ročník 58, číslo 5, s.77 – 78. ISSN 1211 – 846.
31. TEPLÍKOVÁ, J. Desatero dětské životosprávy pro předškoláky a školáky. *Děti a my*. 2005, ročník 35, číslo 2, s.10. ISSN 0323 – 1879.
32. TEPLÍKOVÁ, J. Výživa dítěte proti běžné tradici. *Děti a my*. Praha: 2006, ročník 35, číslo 2, s. 13 – 15. ISSN 0323 – 1879.
33. TLÁSKAL, P. K výživě dětí školního věku. *Děti a my*. 2001,ročník 31, číslo 3,s.13 (20)
34. TLÁSKAL. P. Příjem vody je základní podmínkou našeho života. *Výživa a potraviny*. Praha: 2006, ročník 61, číslo 1, s.2 – 3. ISSN 1211 – 846.
35. TLÁSKAL. P. S jakými důsledky nesprávné výživy se setkává dětský lékař. *Výživa a potraviny*. Praha: 2004, ročník 59, číslo 5, s.75 – 76. ISSN 1211 – 846.
36. TOMEŠOVÁ, J. Naučte děti správně jíst. *Rytmus života*. Praha: 2007, číslo 4, s.48 – 49.
37. VELEMÍNSKÝ, M. *3x 333 otázek pro dětského lékaře*. 1.vydání. Praha: Triton, 2002, 247s. ISBN 80 – 7254 – 290 – 7.
38. VELEMÍNSKÝ, M. a KOL. *Vybrané kapitoly z pediatrie*. 5. vydání. České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta, 2005, 136s. ISBN 80 – 7040 – 813 – 8.
39. Anorexie a bulimie [online]. [Citováno 16.3. 2007]. Dostupné z: <http://nemoci.abecedazdravi.cz/anorexie-a-bulimie>
40. Bez snídaně hrozí špatná nálada a nadváha [online]. [Citováno 25.7. 2006]. Dostupné z: http://www.novinky.cz/zena/zdrav/bez-snidane-hrozi-spatna-nalada-a-nadvaha_25925...
41. Děti a snídaně [online]. [Citováno 16.10.2006]. Dostupné z: <http://www.celostnimediceina.cz/tisk.php?id=602>
42. Dívky potřebují větší snídani než chlapci [online]. [Citováno 25.7.2006]. Dostupné z: http://www.novinky.cz/zena/zdravi/divky-potrebuji-vetsi-snidani-nez-chlapci_16758_rf...
43. Globální trendy u cereálních snídaní [online]. [Citováno 27.10. 2006]. Dostupné z: <http://www.agronavigator.cz/service.asp?act=print&val-51278>
44. Jestliže nesnídáte, děláte chybu [online]. [Citováno 27.10.2006]. Dostupné z: <http://www.smajlik.com/phpbb/printview.php?t=1036&sart=0>
45. Jogurty a nejogurty [online]. [Citováno 23.3.2007]. Dostupné z: http://www.jogurty a nejogurty - Q magazín_soubory\adframe.htm

46. K výživě dětí školního věku_[online]. [Citováno 27.10.2006]. Dostupné z: <http://www.rodina.cz/clanek2192.htm>
47. Pravidelná snídaneň součást boje proti obezitě_[online]. [Citováno 25.7. 2006]. Dostupné z: <http://www.studiohedis.cz/view.php?cisloclanku=2005092401>,
48. Proti nadváze bojujte snídaní_[online]. [Citováno 27.10. 2006]. Dostupné z: http://zdravi.idnes.cz/hubnuti.asp?r=hubnuti&c=A040212_204750_hubnuti_pol
49. Snídaneň je grunt_[online]. [Citováno 25.7. 2006]. Dostupné z: http://www.rf-hobby/panidomuextra/clanek_frame.php?clanek=120&cislo=2/1004
50. Snídaneň je klíč k úspěchu_[online]. [Citováno 17.7.2005]. Dostupné z: <http://www.moda.cz/art/article.php?id=2113>
51. Snídaneň je zdravá pro srdce_[online]. [Citováno 27.10.2006]. Dostupné z: <http://www.bezlepkovadieta.cz/?url=zajimavosti&clanek=1617>
52. Snídaneň pro zdraví_[online]. [Citováno 27.10. 2006]. Dostupné z: <http://aerobics.cz/vyziva.asp?id=47&page=1#skip>
53. Snídat je zdravé__[online]. [Citováno 25.7. 2006]. Dostupné z: http://www.novinky.cz/zena/zdravi/snidat-je-zdrave_12372_qukp1.html
54. Snídejte jako král_[online]. [Citováno 27.10.2006]. Dostupné z: <http://zdrava-vyziva.doktorka.cz/snidejte-jako-kral/>
55. Tipy, jak se vyhnout pojídání_[online]. [Citováno 27.10. 2006]. Dostupné z: <http://www.mineralfit.cz/mineralfit.php?zasady-hubnuti:23>
56. Vědci: Snídaneň je nejdůležitější jídlo dne_[online]. [Citováno 27.10.2006]. Dostupné z: http://zpravy.idnes.cz/vedatech..asp?r=vedatech&c=A030725_164142_vedatech_jpl
57. Základní informace o mentální anorexii[online]. [Citováno 16.3. 2007]. Dostupné z: <http://www.ppinfo.cz/anorexie.asp>
58. Zdravá výživa dětí_[online]. [Citováno 16. 10. 2006]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva-deti.html>
59. ÚZIS ČR *Zdravotnictví České republiky 2002 ve statistických údajích*, Praha: ÚZIS ČR, 2003, ISBN 80-7280-256-9.
60. ÚZIS ČR *Zdravotnická ročenka České republiky 2001*, Praha: ÚZIS ČR, 2002, ISBN 80-7280-071-X.

8. KLÍČOVÁ SLOVA

Snídaně

Žáci

Stravovací návyky

Tekutiny

Obezita

9. PŘÍLOHY

Příloha č. 1 : Dotazník k bakalářské práci

Dotazník:**SNÍDANĚ ŽÁKŮ ZŠ 6. - 9. TŘÍD**

Dobrý den. Jmenuji se Věra Soukupová. Tento rok píši bakalářskou práci na Zdravotně sociální fakultě v Českých Budějovicích. Název bakalářské práce se jmenuje snídaně žáků základních škol. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění následujícího anonymního dotazníku. Informace zde získané, budou použity pouze ve statistické formě v mé bakalářské práci a pro případnou potřebu univerzity. Předem děkuji za vyplnění. Prosím zakroužkujte souhlasnou odpověď z výběru možností nebo vypište odpovědi na místo teček.

Ročník :.....

Datum :.....

1. Škola se nachází v místě obce x města

2. Chlapec x dívka

3. Nynější věk.....

4. Snídaně ve čtvrtek

I. V kolik hodin jsi vstával/a?.....

II. Snídal/a jsi?.....

III. V kolik hodin jsi jedl/a první jídlo?.....

IV. Co jsi jedl/a a jaké množství si snědl/a?.....

(např. 2 krajíce chleba s máslem, 1 makový koláč, 3 jablka, 1 müsli tyčinku atd.)

V. Jaký nápoj jsi měl/a k snídani?.....

VI. Jaké množství tekutin jsi vypil/a k snídani?.....

(množství prosím udávejte v ml, 300ml je jeden hrnek)

VII. Vypil/a jsi ještě nějaký nápoj do svačiny? Pokud ano, jaký a jaké množství?

.....

5. Snídaně v pátek

I. V kolik hodin jsi vstával/a?.....

II. Snídal/a jsi?.....

III. V kolik hodin jsi jedl/a první jídlo?.....

IV. Co jsi jedl/a a jaké množství si snědl/a?.....

V. Jaký nápoj jsi měl/a k snídani?.....

VI. Jaké množství tekutin jsi vypil/a k snídani?.....

VII. Vypil/a jsi ještě nějaký nápoj do svačiny? Pokud ano, jaký a jaké množství?
.....

6. Snídaně v sobotu

I. V kolik hodin jsi vstával/a?.....
II. Snídal/a jsi?.....
III. V kolik hodin jsi jedl/a první jídlo?.....
IV. Co jsi jedl/a a jaké množství si snědl/a?.....
V. Jaký nápoj jsi měl/a k snídani?.....
VI. Jaké množství tekutin jsi vypil/a k snídani?.....
VII. Vypil/a jsi ještě nějaký nápoj do svačiny? Pokud ano, jaký a jaké množství?
.....

7. Snídaně v neděli

I. V kolik hodin jsi vstával/a?.....
II. Snídal/a jsi?.....
III. V kolik hodin jsi jedl/a první jídlo?.....
IV. Co jsi jedl/a a jaké množství si snědl/a?.....
V. Jaký nápoj jsi měl/a k snídani?.....
VI. Jaké množství tekutin jsi vypil/a k snídani?.....
VII. Vypil/a jsi ještě nějaký nápoj do svačiny? Pokud ano, jaký a jaké množství?
.....

Svoluji k zapůjčení této diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení	Adresa	Číslo OP	Datum vypůjčení	Poznámka