

Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích

Zdravotně sociální fakulta

Výživa předškolních dětí a možné negativní důsledky na zdraví

Vedoucí práce:

MUDr. Marie Nosková

Autor práce:

Jana Hynková

2008

Nutrition of Pre- School Children and Its Possible Negative Effects on Health

At present baby food is a highly discussed topic regarding the development of civilizational diseases, namely obesity. In the nineties of the 20th century the trend inspired by American nutrition began to be on the increase in the Czech Republic and it has been outlasting up to now. Children started to eat fast food in a high degree. However, they are hungry in a short time after consuming even a large amount of such food, because the food does not virtually contain any valuable nutrients, but only "empty calories". They are dishes with a low glycaemic index. This leads to having a sweet tooth and also overeating very often.

This trend lasted several years regardless the influence of such eating habits on children's health. Even at present experts warn of dangers of such food in many publications. It is parents' duty to keep an eye on eating habits of their children. There are a lot of possibilities to eat healthily nowadays.

In my thesis I wish to focus on the food (diet) of pre-school children at nursery schools and especially at home. The most important thing is to find out what and how often the children eat, especially outside the school, i. e. mainly at weekends. I focused on vegetables, fruit, cereals, meat, fish, smoked meats, milk, and dairy products. The biggest problem with children seems to be very low consumption of legumes and fish. On the contrary, children consume too many sweets. There is no problem with observing the right diet at nursery schools, because the rightness of dishes is guaranteed by legislation and consumer basket. It determines how many saccharides a lipides were cooked during a month and when exceeding the limit the cooks are informed by a superior to be careful about the critical food. The composition of a menu is given a great attention in order to make it sufficiently varied and satisfying. The cooks consider the composition of a menu according to the principles of a healthy diet, they modify the recipes, they pay attention to a pleasant visual aspect of the dish, to its good smell, and colour. A system of HACCP (critical points) has been introduced to insure that substances imperiling health should not penetrate into the food.

Main aims of my work were to determine the standard of boarding at nursery schools and compare it with that provided by parents. The research was carried out by means of a questionnaire, a method of quantitative analysis. The questionnaires were given to parents of children attending a nursery school to complete them on behalf of their children (regarding the low age group of the examined children). 115 questionnaires were distributed, 100 of them returned, which makes 87%. The biggest groups represented were those of four- year old (32%) and five- year old children (30%). There were also the greatest differences in answers of the five-year old group in comparison with the others. My research proves that boarding at nursery schools is more valuable, richer, and better-balanced than that provided by families.

Key words:

Nutrition

Obesity

Children

Boarding

Nursery school

Abstrakt : Výživa předškolních dětí a možné negativní důsledky na zdraví

Dětská výživa je v současné době velice diskutované téma, vzhledem k rozvíjejícím se civilizačním nemocem a to zejména obezity. V 90. letech 20. století se v České republice začal rozmáhat trend americké výživy a přetrvává do dneška. Děti začaly konzumovat ve velké míře pokrmy z rychlého občerstvení. Děti i po konzumaci velkého množství takového jídla mají brzy hlad, protože jídlo neobsahuje prakticky žádné cenné živiny, ale pouze „prázdné kalorie“. Jsou to pokrmy s nízkým glykemickým indexem. To vede k častému mlsání mimo jídlo a také k přejídání.

Tento trend trval několik let bez odezvy na to, jaký vliv má takové stravování na zdraví dětí. I v dnešní době odborníci upozorňují v mnohých publikacích na nebezpečí plynoucí z této stravy. Je na rodičích, aby dohlédli na stravování svých dětí. Možností, zdravě se stravovat, je dnes spousta.

V mé bakalářské práci se chci zaměřit na stravu předškolních dětí v MŠ a především doma. Nejvíce důležité je zjistit co a jak často děti konzumují, hlavně mimo MŠ tzn. především o víkendech. Nejvíce jsem se zaměřila na zeleninu, ovoce, cereálie, maso, ryby, uzeniny, mléko a mléčné výrobky. Největším problémem je u dětí konzumace velmi malého množství luštěnin a ryb. Opačným problémem je velká spotřeba sladkostí. V MŠ s dodržováním správné výživy není problém, jelikož je správnost pokrmů zajišťována legislativou a spotřebním košem. Ten udává kolik sacharidů, cukrů a tuků se za měsíc navařilo a při překročení jsou kuchařky informovány, nadřízenou osobou, aby si při vaření na kritické potraviny dávaly pozor. Velká pozornost se věnuje skladbě jídelníčku, aby byl dostatečně pestrý a splňoval všechny náležitosti. Kuchařky se zamýšlejí nad sestavováním jídelníčku dle zásad zdravé výživy, obměňují recepty, dbají na příjemný vzhled, vůni, barvu, uspořádání na talíři. Je zaveden i systém HACCP (kritických bodů), který zajišťuje, aby se do potravin nedostaly látky ohrožující zdraví.

Hlavními cíli mé práce bylo zjistit úroveň stravy v MŠ a porovnat ji se stravou zajišťovanou v rodině dětí. Zkoumání bylo zajištěno pomocí dotazníku, metodou kvantitativní analýzy. Ty byly rozdány rodičům dětí z MŠ, aby je vyplnily za své děti,

vzhledem k nízké věkové skupině zkoumaných dětí. Celkový počet rozdaných dotazníků činil 115 a vrátilo se jich přesně 100, což je 87 % návratnost. Největší zastoupení měla skupina 4- letých (32 %) a 5- letých (30 %) dětí. U 5- letých dětí byly i největší rozlišnosti v odpovědích oproti ostatním věkovým skupinám. Z mého průzkumu vyplývá, že strava v MŠ je pro děti kvalitnější, bohatší a hlavně vyváženější než strava zajišťovaná v rodině.

Klíčová slova:

Výživa- nutrition

obezita-obesity

děti-children

strava-boarding

mateřská škola-kindergarten

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Výživa předškolních dětí a možné negativní důsledky na zdraví vypracovala samostatně a použila jsem jen pramenů, které cituji a uvádím v příložené bibliografii.

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

V Českých Budějovicích dne 13.5.2008

.....

Podpis studenta

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat vedoucí mé bakalářské práce MUDr. Marii Noskové za její cenné rady, postřehy a čas, který mi věnovala a také za ochotu se kterou mi pomáhala. Dále bych chtěla poděkovat celé své rodině, která mi pomáhala a také 7. MŠ v Jindřichově Hradci, která mi umožnila provádět výzkum a bez níž by nemohla má práce vzniknout.

OBSAH:

Úvod.....	9
1. Současný stav.....	11
1.1 Zdravá výživa dětí předškolního věku.....	12
1.2 Desatero výživy dětí.....	13
1.3 Rozdělení jídel během dne.....	14
1.3.1 Snídaně.....	14
1.3.2 Dopolední svačiny (přesnídávky).....	15
1.3.3 Oběd.....	16
1.3.4 Odpolední svačina.....	17
1.3.5 Večeře.....	17
1.4 Bílkoviny pro růst a vývoj dětí	17
1.4.1 Mléko a mléčné výrobky	19
1.5 Tuky a vejce	20
1.6 Cukr a sladkosti	21
1.7 Sůl a slanosti	22
1.8 Vitamíny a minerální látky	23
1.9 Pitný režim	26
1.10 Obezita u dětí	27

1.11 Pohyb v předškolním věku (3-6 let)	29
1.12 Potravinová pyramida.....	32
1.13 Mýty o výživě	34
2. Cíl práce a hypotézy.....	35
2.1 Cíl práce	35
2.2 Hypotézy	35
3. Metodika	36
3.1 Charakteristika výzkumného souboru	37
4. Výsledky	38
5. Diskuse	69
6. Závěr	75
7. Seznam použitých zdrojů	78
8. Klíčová slova	80
9. Přílohy	81

Úvod

Již od batolícího věku by mělo být dítě vedeno k tomu, aby pochopilo důležitost správné výživy pro svůj růst a mentální vývoj, aby se naučilo zásady správné výživy a osvojilo si dobré stravovací návyky. Jídlo by nikdy nemělo být rodiči používáno jako výchovný prostředek. Jídlem by se nemělo trestat ani odměňovat (3).

Mateřská škola je místo, kde většina předškolních dětí poprvé vstupuje do širšího společenství dětí i dospělých. Je to prostředí, kde jsou rozvíjeny jejich dovednosti, schopnosti a zájmy, ale i utvářeny návyky, které budou děti využívat nejen v MŠ, ale i v dalších letech svého života. Pediatři, psychologové a pedagogové dokazují, že většina toho, co dítě prožije a přijme z podnětů v MŠ, zhodnotí a najde pro to uplatnění i ve svém dalším životě. Rovněž nás upozorňují, že pohyb a výživa jsou podstatné faktory, které ovlivňují vývoj a růst předškolního dítěte a jsou nezastupitelné. A to nejen bezprostředně, ale i z hlediska pozdních důsledků v následujících obdobích jejich života. Proto výchova ke zdraví, správnému životnímu stylu je v tomto věku neopominutelná (3).

V mateřské škole se ve většině případů děti prvně setkávají i s jinou úpravu pokrmů, než jsou zvyklé z domova a kuchařky i učitelky se setkávají s různorodými výživovými zvyklostmi jednotlivých rodin. Dalo by se říci, co rodina, to jiný jídelníček. A proto skloubit navyklé "chutě" dětí z domova s jídelníčkem MŠ zejména ze začátku školního roku či nástupu dítěte do MŠ je většinou obtížné (5).

V předškolním věku se zpomaluje růst dítěte a to se projevuje i na jeho chuti k jídlu, mnozí rodiče jsou z toho trochu zneklidněni, ale vše je v naprostém pořádku, neboť dítě se začíná zajímat o okolní svět a má spoustu nových podnětů a jídlo již není centrem jeho pozornosti tak jak to bylo v kojeneckém věku. Jsou periody během dne, kdy dítě necítí hlad, sní opravdu pouze trochu a při dalším jídlu si přidává. Bylo prokázáno, že předškolní děti mají rozdílný příjem během dne, ale příjem energie za den je velmi stálý. Nemá smysl v tomto věku dítě do jídla nutit, ale ani příliš ustupovat. Dětem musí být nabízena rozmanitá jídla s různou chutí, konzistencí a teplotou. Stále se

opakující kašovitá strava může vést k problémům s kousáním. Stejně tak závislost na jednom druhu potravy (kakao, džus...) může způsobit nerovnováhu v jídelníčku. Předškolní děti mají menší chuť k jídlu i kvůli menší kapacitě žaludku. Jsou jistá pravidla, kterými se dá chuť k jídlu zvýšit. Dítě nesmí být unavené, pobyt na čerstvém vzduchu a pohyb zvyšují chuť k jídlu a samozřejmě by mělo platit, že 1.5 hodiny před jídlem by dítě nemělo dostat jinou potravinu, či velké množství tekutin. Tzn. žádné pamlsky, či uzobávání. V tomto věku by dítě mělo jíst 5krát denně a svačiny jsou proto stejně významnou součástí jídelníčku jako hlavní jídla (3).

Omezeně by měla být konzumována sůl, sladkosti a různé typy sladkých a barvených limonád. Ve stravě by neměla chybět vláknina. Od tří let existuje jednoduchý vzorec pro výpočet potřebné denní dávky vlákniny: (věk v letech + 5 = doporučené množství vlákniny v gramech). Vlákninu obsahují celozrnné výrobky, ovoce, zelenina a luštěniny (5).

Nesmíme zapomínat ani na prostředí ve kterém dítě stoluje. Dítě by při jídle mělo sedět tak, že nemůže houpat nohama a mělo by na stůl dosáhnout v oblasti hrudníku. Nádobí by mělo být těžší, stabilní, v první fázi jsou pro trénink lepší misky či hluboké talíře. Kratší příbory se lépe uchopují (5).

Výživa a stravovací návyky předškolních dětí je velice důležité téma a z hlediska zvyšujícímu se počtu obézních dětí není dobré toto podceňovat (4).

Téma mé bakalářské práce jsem si vybrala na základě vlastních zkušeností z praxe, že problematika dětské výživy a následná nadváha a obezita je stále velmi podceňována laickou veřejností. Cílem mé bakalářské práce je zmapovat výživu předškolních dětí doma a v MŠ a zjistit jaký dopad má na vývoj dítěte nesprávná strava, podávaná právě většinou v rodinách dětí.

1. Současný stav

Předškolní věk dítěte je vývojové období, které začíná po třetím roce života a končí nástupem do školy. Označuje se také jako první dětství. Dítě v předškolním období charakterizuje získávání dovedností, základní činností je hra a základním sociálním úkolem začlenit se do dětského kolektivu (8).

Je neopominutelné zmínit, že u dětí ve věku 3-6 let, je velice důležitá právě výživa dětí, aby mohly děti správně růst, vyvíjet se a prospívat.

V současné době je právě výživa dětí velice diskutované téma, z hlediska rozvíjejících se civilizačních nemocí, zejména **obezity**. V 90. letech 20. století se v České republice začal rozmáhat trend americké výživy a přetrvává do dneška. Děti začaly konzumovat ve velké míře pokrmy z rychlého občerstvení. Děti i po konzumaci velkého množství takového jídla mají brzy hlad, protože jídlo neobsahuje prakticky žádné cenné živiny, ale pouze „prázdné kalorie“. Jsou to pokrmy s nízkým glykemickým indexem. To vede k častému mlsání mimo jídlo a také k přejídání. Tento trend trval několik let bez odezvy na to, jaký vliv má takové stravování na zdraví dětí. I v dnešní době odborníci upozorňují v mnohých publikacích na nebezpečí plynoucí z této stravy. Kvalita stravy, která je podávána dětem závisí především na rodičích.

V České republice je nadváhou postiženo 13% dětí ve věku 7-11 let. Zvláště alarmující je, že stoupá podíl dětí s extrémní obezitou, od roku 1991 do roku 2000 se jejich počet zdvojnásobil ze 3% na 6% (8). Obezita je již v dětském věku jednou z nejrozšířenějších chorob a to nejen v naší republice, ale na celém světě. Česká republika se nyní ocitá na počátku trendu nárůstu obezity, který prochází USA a západní Evropou (6).

V poslední době se v jídelníčku dětí objevuje vysoká spotřeba džusů a ovocných šťáv. Tyto nápoje nahrazují mléko a vodu. Vysoký a pravidelný příjem džusů speciálně jablečného a broskvového může vést nespecifickému průjmovému onemocnění, které je způsobeno malabsorpcí sacharidů. Při denní spotřebě 400-900 ml džusu se může

zhoršovat prospívání dětí. Následkem může být malý vzrůst a obezita. Džus energeticky nahrazuje jídlo a tudíž děti nemusí pociťovat hlad, ztrácí chuť k jídlu. Maximální dávka, kterou dětské tělo bez následků snese dlouhodoběji je 350 ml džusu za den (20).

Dalším nešvarem dětí dnešní doby je nízký příjem ryb, luštěnin, zeleniny, ovoce, cereálií a tmavého pečiva. Opačným problémem je vysoký příjem uzenin, živočišných tuků a sladkostí.

Nabízí se otázka jak tedy děti přimět, aby změnilly své stravovací návyky? Klíčem ke všemu jsou rodiče. Ti mají největší možnosti naučit děti jíst zdravé potraviny a vysvětlit jim proč nejíst ty nezdravé. Jedině tak děti, když přijdou do MŠ budou jíst pokrmy, které jim budou předloženy. Zatím to tak není. Po předložení luštěnin, ryb, zeleniny, ovoce, ale i sladkých jídel se vše vrací zpět. Děti toto nejedí, jelikož jsou to pro ně z domova neznámé potraviny. Děti, které tyto potraviny jedí a rodiče jim je pravidelně vaří, je bohužel velice málo.

1.1 Zdravá výživa dětí předškolního věku

Je důležité si uvědomit, že dítěti nestačí jen menší porce našeho obvyklého pokrmu, ale že má specifické nároky a potřeby dané intenzivním růstem a vývojem dětského organismu. V období vývinu potřebuje dítě zejména větší přísun kvalitních živin, které zaručí jeho růst a správný vývoj orgánů. Optimální příjem energie je individuální, záleží na věku a pohybové aktivitě dítěte. Pro jednotlivé věkové skupiny dětí existují tabulky doporučených hodnot energie, [množství základních živin](#) (bílkoviny, tuky, sacharidy) a dalších nutričně významných látek (vitaminů, minerálních látek, vlákniny). Jednoduchým ukazatelem správnosti výživy je přitom zdravotní stav dítěte, jeho váha, psychická i fyzická kondice. V případě nízké fyzické aktivity by měli rodiče u dítěte reagovat již na první známky nadváhy, neboť v dospělosti se obezita jen velmi těžko léčí. Na druhou stranu aktivně sportující děti zase často spotřebují více energie než dospělý člověk se sedavým způsobem života, a tak je důležité dbát na to, aby dítě

díky náročnému sportu nehublo nebo nemělo nápadně zpomalený růst oproti svým vrstevníkům (5).

Děti předškolního věku jsou aktivní, zvyšuje se u nich potřeba energie. Příjem bílkovin by měl 1,2 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti, a to živočišného i rostlinného původu. Podíl tuků na celkovém energetickém příjmu by neměl poklesnout pod 27 %, a může dosáhnout až 32 %. Důležité je dostatečné zastoupení polynenasycených mastných kyselin, obsažených v rostlinných olejích i rybách. Celkový příjem cholesterolu by denně neměl překročit 100 mg na 1000 kcal. Příjem sacharidů by měl uhradit jak energetickou potřebu, tak potřebu vlákniny. Sacharóza (cukr, sladkosti) by měla být konzumována s mírou, odpovídající asi 10 - 12 % celkového příjmu energie. V tomto věku, pokud pro to nejsou dietní důvody, není třeba zaměňovat cukr náhradními sladidly. To se netýká medu, med je sladidlo přírodní (5).

1.2 Desatero výživy dětí

Dopřejte dětem pestrou a rozmanitou stravu, bohatou na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.

Nenechte děti se přejídat, ale ani hladovět – jíst by měly pravidelně 5-6x denně; velikost porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.

Dodávejte dětem pravidelně kvalitní zdroj bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie).

Několikrát denně dětem podávejte mléčné výrobky, přednostně polotučné.

Upřednostňujte kvalitní rostlinné tuky a oleje před živočišnými tuky.

Učte děti střídmosti v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů. Sacharidy by děti měly přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny.

Nedosolujte již hotové pokrmy; sůl a solené potraviny dětem nabízejte jen výjimečně.

Naučte děti správnému pitnému režimu, měly by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litry tekutin denně.

Učte děti zdravému způsobu života svým vlastním příkladem a aktivně se zajímejte o to, co jedí mimo domov.

Pravidelně konzultujte zdravotní stav dítěte (hladinu cholesterolu, krevních tuků, krevního tlaku, nadváhu aj.) s jeho praktickým lékařem (2).

1.3 Rozdělení jídel během dne

Je důležité volit správnou skladbu jídelníčku, ale neméně důležité je jíst pravidelně. Optimální počet je 5-6 menších porcí za den. Tímto způsobem se rovnoměrně rozvrství příjem energie a tělo pak nemá potřebu si její část ukládat do zásoby. Pokud není strava pravidelná – jíme třeba jen 2x denně, tělo nemá v průběhu celého dne dostatek energie k dispozici. Naučí se s ní tedy šetřit pro chvíle, kdy se mu jí nebude dostávat. Až se dítě (platí to i pro dospělé) nají, nespotřebuje energii všechnu, ale její část uloží do zásoby „na horší časy“. To může po delší době vést k tloustnutí. Dbejte tedy na to, aby Vaše dítě jedlo opravdu pravidelně několikrát denně v rozmezí cca 3 hodin. Pravidelná strava rozdělená do celého dne také zamezí přejídání v odpoledních a večerních hodinách (2).

1.3.1 Snídaně

Začátkem by měla být vydatná snídaně jako start do nového dne. Přes noc se dítě sice (většinou) aktivně nehýbalo, ale i ve spánku spotřebovává energii na funkci vnitřních orgánů, na udržení tělesné teploty, dechu, srdeční akce apod. (tzv. bazální metabolismus). Je tedy potřeba dodat dostatek energie i po ránu – snídaně by měla tvořit cca 20-25 % celkového denního příjmu energie. Není ale vhodné děti do jídla nutit, raději je naučte jíst menší porce. Nezapomeňte svému dítěti připravit také dostatek tekutin k jejich doplnění po noční pauze. Nedostatek tekutin se přes den může projevit únavou, bolestmi hlavy či nepozorností. To by mělo být pro dítě pádným důvodem – snadnější bude se dostatečně napít, než potom mít problémy ve škole (2).

Správná volba

Pečivo nebo chléb s rostlinným tukem, plátek sýra nebo kvalitní šunky a kousek zeleniny

Pečivo s pomazánkou (třeba ředkvičková, kedlubnová s řeřichou, šunková pěna)

Cereálie s mlékem nebo bílým jogurtem

Miska šlehaného tvarohu se zavařeninou

Pečivo s ovocným jogurtem

Domácí cereálie s medem

Ovocná rýže

Takto ne

Pečivo s máslem a trvanlivým salámem

Chléb, párky, hořčice

Koblihy s marmeládou

Smažená vejce se slaninou, kyselá okurka

1.3.2 Dopolnední svačiny (přesnídávky)

Školní svačiny dětí jsou tématem v poslední době velmi aktuálním. Podle nedávného průzkumu bylo zjištěno, že 23 % dětí v šestých třídách základních škol vůbec nesvačí! Když děti svačí, jsou jejich favority bílé pečivo, salám nebo sladkosti. Ovoce je na tom daleko hůře, pouze u 22 % dětí je pravidelnou součástí jejich svačiny (2).

Správná volba

Chléb nebo pečivo s rostlinným tukem, šunka a/nebo tvrdý sýr.

Chléb nebo pečivo s pomazánkou (pažitková, pórková, celerová se šunkou).

Jogurt (pokud ovšem kelímek přežije nešetrné zacházení s taškou).

Tvarohový dezert nebo ovocná přesnídávka .

Zelenina a/nebo ovoce (celý kus, salát, jako součást obložení sendviče..).

Sušené ovoce, domácí müsli, směs ořechů.

Občas něco sladkého, nejlépe připravené doma (Baňunkový koláč, Pomerančový chlebíček, Rýžové lívanečky).

Takto ne

Pečivo nebo chléb s máslem a s trvanlivým salámem, nebo se sádlem.

Hamburger, Cheesburger , párek v rohlíku, grilovaná klobása.

Bageta se smaženými nugetami nebo majonézovým dressinkem.

Sladké pečivo (koblihy, croissanty, koláčky).

Čokoládové tyčinky, sušenky a oplatky.

1.3.3 Oběd

Oběd by měl být něčím jako završením první poloviny dne – za první polovinu dne bychom totiž měli sníst asi 60 % energie, kterou za den sníme, oběd by měl tvořit

cca 30-35%. Není nutné, aby součástí oběda byla vždy také polévka. Pokud je jídlo samo o sobě vydatné (např. těstoviny nebo knedlíky s omáčkou), nemusíte k němu ještě připravovat polévku. A naopak, chcete-li k obědu uvařit zahušťovanou polévku (bramborovou, rajskou apod.), můžete je podávat jako samostatný pokrm (např. doplněné pečivem).

Co by ale u zdravého oběda chybět nemělo, je zelenina nebo ovoce. Pokud není zelenina (např. dušená, špíz) přímo součástí pokrmu, přidejte ke hlavnímu jídlu ještě oblohu, misku salátu nebo ovoce (2).

1.3.4 Odpolední svačina

Odpolední svačina by měla tvořit už jen 10 % energetického příjmu. Odpoledne a večer už bychom nemuseli stihnout využít a naše tělo by si ji uložilo do zásoby. Není ale důležité jenom množství jídla, které k odpolední svačině děti snědí, záleží i na správném výběru. Je vhodnější zaměřit se na potraviny, které mají nižší energetickou hodnotu a glykemický index (2).

1.3.5 Večeře

Poslední jídlo dne představuje večeře, která by měla pokrýt asi 15-20 % denního energetického příjmu. Stejně jako odpolední svačina, by i večeře měla být dostatečně objemná a přitom méně energeticky vydatná. Nemusí být také v každém případě teplá.

Poslední jídlo by mělo být asi 3 hodiny před spaním. Proto, je-li Vaše dítě aktivní od rána do večera, sportuje a má celkově větší výdej energie, můžete mu v případě hladu ještě po večeři něco lehčího dát. 6. jídlo dne nemusí být ale vždy jen druhá večeře, může to být také druhá odpolední svačina. Více denních jídel se doporučuje také dětem, které mají nízkou hmotnost (2).

1.4 Bílkoviny pro růst a vývoj dětí

Platí, že v dětské výživě nejsou vhodné žádné alternativy natož extrémny. Jedním

z hlavních argumentů, proč by se měly děti vyvarovat alternativních výživových směrů, je nutnost zajištění dostatečného přísunu bílkovin. Právě bílkoviny totiž můžeme označit za stavební látky lidského těla a řada alternativních výživových přístupů jejich dostatek nezajišťuje (12).

Co jsou to bílkoviny:

Kromě toho, že jsou bílkoviny stavební látky organismu, mají celou řadu dalších nezastupitelných funkcí. Jsou důležité pro tvorbu buněk, enzymů, přenos nejrůznějších látek v těle, imunitu i stahy svalů. Kvalitu bílkovin určuje zastoupení aminokyselin, ze kterých jsou jednotlivé bílkoviny složeny. Aminokyselin existuje 22, z nichž je 8 pro dospělé tzv. esenciálních, pro děti dokonce 10. Esenciální aminokyseliny si lidské tělo neumí samo vytvořit a musí je přijímat ze stravy. Pro dětský organismus je esenciálních aminokyselin více, protože dětský organismus roste a vyvíjí se. U dospělých, kdy je růst a vývoj ukončen, již některé aminokyseliny esenciální nejsou (12).

Bílkoviny rozdělujeme podle zastoupení jednotlivých esenciálních aminokyselin a jejich vzájemného poměru na plnohodnotné a neplnohodnotné. Plnohodnotná bílkovina obsahuje všechny esenciální aminokyseliny, navíc ve vhodném vzájemném poměru. Jako plnohodnotné můžeme označit všechny bílkoviny, jejichž zdrojem jsou potraviny živočišného původu, tedy maso, mléko, mléčné výrobky, vejce. Zdrojem rostlinných bílkovin jsou zejména luštěniny, obiloviny, ořechy a brambory. Rostlinné bílkoviny všechny esenciální aminokyseliny v potřebném množství neobsahují, proto je označujeme jako neplnohodnotné (12).

Bílkoviny v dětské výživě:

Pro zdravý růst a vývoj je třeba, aby alespoň 40 % všech bílkovin v dětské stravě bylo živočišného původu, jako optimální hodnota se uvádí 50-70 % bílkovin.

Množství bílkovin, které děti denně potřebují, se liší nejen podle věku, ale i podle

pohlaví či pohybových aktivit dítěte. Nedostatek bílkovin totiž vede nejen k potížím s růstem a vývojem, ale může způsobit i snížení obranyschopnosti těla či zpomalení regenerace organismu po sportovním výkonu (12).

Zdroje bílkovin:

Jak zajistit dětem dostatek bílkovin? Množství bílkovin se nerovná množství snědené potravy, která je jejích zdrojem. Je tedy důležité mít alespoň základní představu o tom, které potraviny jsou na bílkoviny bohaté. Například 100 g kuřecích prsou neobsahuje 100 g bílkovin, nýbrž 22!

1.4.1 Mléko a mléčné výrobky

V dětské výživě jsou mléko a mléčné výrobky důležitými potravinami. Pro rostoucí dětský organismus jsou významným zdrojem vápníku, který je potřebný pro zdravý růst a vývoj kostí a zubů. Přibližné množství vápníku v různých potravinách mléčného původu uvádí následující tabulka: Pokud dítě nemá rádo mléko jako takové, není nutné mu je nutit. Je ale důležité zařadit do jídelníčku ostatní mléčné výrobky. Zvláště ve stravě malých dětí by mléčné výrobky měly tvořit podstatnou část jídelníčku, jíst by je měly několikrát denně (19).

Velmi často slyšíme, že je důležité preferovat nízkotučné jogurty, sýry do 30 % tuku v sušině, odtučněné mléko atd. Pro zdravou výživu dětí to ale úplně neplatí. Nízkotučné potraviny jsou určeny především lidem, kteří potřebují snižovat svou váhu nebo mají např. vysokou hladinu cholesterolu. Pro zdravé děti jsou tedy nízkotučné mléčné výrobky v podstatě zbytečné, navíc hlavně ty malé potřebují pro svůj růst a vývoj velké množství energie i tuků. Přednost by měly mít polotučné jogurty (tj. obsahující od 2 do 5 % tuku) a sýry s obsahem tuku do 45 % v sušině (19).

Pro zpestření jídelníčku dítěte, které opravdu nemá potíže s váhou a má dostatek pohybu, můžete občas (třeba 2x do týdne) zařadit jogurt nebo sýr i ve větší tučnosti – smetanový (19).

Proč NE:

Tavené sýry: aby byly tavené sýry měkké a snadno roztíratelné, používají se při jejich výrobě tzv. tavicí soli, nejčastěji fosforečnany. Tyto látky jsou sice důležité pro správné ukládání vápníku do kostí, ale ve velkém množství mu mohou naopak škodit. Pokud je jejich totiž ve stravě nesprávný poměr (více fosforu než vápníku), mohou způsobovat odplavování vápníku z těla a dokonce jeho odebrání z kostí! Pro děti, u nichž je potřeba velké množství vápníku pro správný růst kostí a zubů, je pravidelné podávání tavených sýru nevhodné.

Nízkotučné mléčné výrobky: nízkotučné potraviny jsou určeny lidem, kteří potřebují snížit svou váhu nebo hladinu cholesterolu v krvi. Děti ale do této skupiny většinou nepatří, tak je zbytečné, jim nízkotučné potraviny podávat.

Nedostatek mléka a mléčných výrobků může vést k nedostatečnému růstu a ke špatnému vývoji kostí a zubů (19).

1.5 Tuky a vejce

Tuky by měly u dětí tvořit cca 30-40 % doporučeného denního příjmu energie. Děti totiž pro svůj správný růst potřebují větší množství tuku, jakožto nositele energie, vitaminů a dalších látek potřebných pro vývoj a růst těla (např. nenasycených mastných kyselin). Tuky také zajišťují správné využití vitaminů rozpustných v tucích, tvorbu některých hormonů, mechanickou ochranu vnitřních orgánů, tepelnou rovnováhu těla aj. Neměli bychom tedy dětem příjem tuku nějak zásadně omezovat. Děti jsou také daleko více aktivní a větší množství energie z tuků snadněji vydají při svých hrách (20).

Značnou pozornost je třeba věnovat výběru tuků. Dětem je vhodné zařazovat do jídelníčku k namazání na chléb a pečivo či do pomazánek kvalitní rostlinné tuky, které nemají snížené množství tuku. Pro teplou kuchyni by to pak měly být kvalitní rostlinné oleje. Mezi ty nejvhodnější patří olivový a řepkový (20).

Dostatek tuku ve stravě je sice velmi důležitý, ale jeho nadbytek může vést ke

zvyšování tělesné hmotnosti.

Vejce :

Jsou v poslední době velmi diskutovanou potravinou. Všichni víme, že obsahují velké množství cholesterolu – 1 žloutek až 300 mg, což odpovídá celé doporučené denní dávce cholesterolu. Z tohoto důvodu se dříve nedoporučovalo jíst vejce příliš často, v poslední době se ale názory na ně mění. Vejce totiž obsahují také látky, které hladinu cholesterolu zase snižují. Mimo to mají také velké množství lehce stravitelných bílkovin, vitamínů (vitamin A, vitaminy skupiny B) a minerálních látek (vápník, fosfor, železo) (20).

Přestože obsahují tolik prospěšných látek, neznamená to, že je můžeme jíst neomezeně. Jsou totiž velmi bohatá na tuk. Podle zásad zdravé stravy by zdravé děti měly mít maximálně 4 vejce týdně a přednostně v rozptýlené formě, tj. použité při přípravě pokrmů.

Nedostatek tuků

-může vést ke špatnému hospodaření s vitamíny rozpustných v tucích.

-horší růst a vývoj z nedostatku energie

-porucha tvorby některých hormonů (20).

1.6 Cukr a sladkosti

Bílý (rafinovaný) cukr jako takový je pro naše tělo pouze zdrojem energie a jednoduchých sacharidů. Protože ale z vyvážené a pestré stravy můžeme získat energii i sacharidů dostatek, lze o cukru, jakožto o jediné potravíně, říci, že jej můžeme ze stravy zcela vyloučit, aniž bychom se vystavovali nebezpečí nedostatku nějaké látky. Nadměrné množství cukru přispívá ke vzniku zubních kazů, ke zvyšování tělesné hmotnosti a hladiny krevních tuků (17).

Pro prevenci zdravotních potíží v pozdějším věku je nejlepší, když si děti na sladkou chuť příliš nezvyknou. Ve zdravém jídelníčku dětí bychom proto měli co nejvíce omezit slazení a příjem sladkostí, a to i těch, které jsou slazeny náhradními sladidly (některá z nich nejsou vhodná pro děti do tří let). Sladkosti patří mezi potraviny s tzv. vysokým glykemickým indexem (GI), který mimo jiné určuje, na jak dlouhou dobu nás daná potravina zasytí. Čím vyšší je GI potraviny, tím kratší dobu zasycení vydrží. Po sladkostech tedy dostaneme hlad velmi rychle. Sladkosti navíc nemusí být pouze zdrojem cukru, ale také nevhodných tuků s nasycenými kyselinami, které se na našem zdraví podepisují negativně (17).

Z pohledu zdravé výživy dětí nelze sladkosti doporučit. Kdo ale děti má, dobře ví, že není dost dobře možné vyloučit je z dětského jídelníčku úplně. Pro zdravé děti naštěstí platí, že v podstatě neexistují potraviny, které by pro ně byly zakázané. Je ale důležité mezi sladkostmi vybírat a sledovat množství sladkostí, které děti snědí. Sladkosti do dětského jídelníčku patří – ovšem jenom jako zpestření. Přednost dávejte kvalitním čokoládám s vyšším podílem kakaa, oříšků a ovoce, müsli tyčinkám bez polevy, sušenému ovoci nebo ořechům, dortům s ovocem a želé (17).

Samostatnou kapitolou jsou také **slazené nápoje**. I ty jsou zdrojem energie a sacharidů, prudce zvyšují hladinu krevního cukru a navíc s uhašením žízně příliš nepomohou. Zdravému dítěti, které má dostatek pohybu, slazené nápoje v přiměřeném množství nijak neublíží, ale jakmile pohybu ubude (např. dítě začne trávit více času u televize nebo u počítače), mohou přispět ke vzniku nadváhy nebo obezity (17).

1.7 Sůl a slanosti

Sůl je velmi důležitou složkou naší stravy, protože obsahuje sodík a chlor, které jsou pro náš organismus potřebné. Sodík zabraňuje ztrátám vody z těla a udržuje v pozoru naši nervosvalovou dráždivost, chlor je zase součástí žaludeční šťávy a udržuje rovnováhu mezi kyselým a zásaditým prostředím v našem těle. Ale všeho moc škodí a pro sůl to platí zvláště. Nadměrné množství soli ve stravě totiž vede ke zvyšování

krevního tlaku, zadržování vody v těle a k potížím s ledvinami (10).

Pro dospělé je podle Světové zdravotnické organizace (WHO) doporučená denní dávka soli 3-5 gramů, to odpovídá přibližně jedné čajové lžičce. Bohužel ale tuto hodnotu stále překračujeme. Pro děti je doporučené množství soli ještě nižší – u malých dětí je vhodné držet se spíše spodní hranice 3 gramů na den, s věkem se může množství soli na den postupně zvyšovat. Dětem do jednoho roku se nedoporučuje solit vůbec. Jejich ledviny totiž ještě nejsou připraveny na zátěž, kterou s sebou trávení soli přináší a snadno tak může dojít k porušení jejich funkce. Ani větším dětem se nedoporučuje výrazně solit. Zvykne-li si totiž dítě na slanou chuť už jako malé, bude ji vyhledávat i později, začne si samo přisolovat pokrmy atd.. Nadměrným solením se ale vystavuje riziku vysokého krevního tlaku, zadržování vody v těle či potížím s ledvinami, za které je velké množství soli zodpovědné (10).

1. 8 Vitamíny a minerální látky

Vitamíny jsou organické sloučeniny důležité pro normální funkci těla a k regulaci metabolických procesů, dále pro růst, rozmnožování a funkci tkání a orgánů. Lidské tělo nedokáže vitamíny syntetizovat nebo je nesyntetizuje v dostatečném množství. Slunce (ultrafialové záření) urychluje tvorbu vitamínu D v pokožce. Ve střevech jsou bakterie, které vytvářejí vitamin K a biotin. Další vitamíny, jako jsou A, E, C, B₁, B₂, B₆, B₁₂ a kyselina listová a také kyselina pantotenová, tělo vytvořit neumí (11).

Zdroje vitamínů:

Vitamín B1 (thiamin) - vnitřnosti, maso, kvasnice, hrách, černá mouka

Vitamín B2 (riboflavin) - mléko, játra, obiloviny, maso

PP - maso, vnitřnosti, kvasnice; vlastní syntéza niacinu v organismu z L-tryptofanu - pro organismus nevýhodné: 60 mg tryptofanu dává 1 mg niacinu

Vitamín B6 (pyridoxin) - obiloviny, maso, játra, kvasnice

B3 - játra, mléko, vejce, kvasnice

Kyselina listová (folacin) - B11 - játra, listová zelenina

Vitamín B12 - játra (ukládá se - zásoba na 5-7 let), (ledviny, maso, mléko, vejce - málo), pivo

Biotin - vit. H - žloutek, játra, ledviny, kvasnice, soja, špenát; často vázaný na protein (N-w-biotinlysin)

Cholín - játra, vejce, luštěniny, tuky (lecithin)

Vitamín C - ovoce (hlavně citrusy), brambory, zelí, rajčata, brokolice, černý rybíz, šípky

Vitamín A - rybí tuk, játra, mléčné výrobky, žloutky,

Vitamín D - rybí tuk, játra, žloutek, mléko, máslo, rostlinné oleje, celozrnné výrobky, listová zelenina

Vitamín K - zelené rostliny, luštěniny, sýry, žloutek, játra; střevní mikroflóra! (11).

Minerály jsou látky anorganického původu a nejčastěji se vyskytují ve formě soli. I do vitaminových a minerálních doplňků jsou minerály zaintegrovány jako soli. Minerály tvoří přibližně 4% celkové hmotnosti dospělého člověka. Vzhledem k jejich množství v těle jsou minerály rozděleny na makroelementy a mikroelementy. Minerály hrají v těle především strukturní roli (stavba kostí a zubů) a také regulační roli (podporují funkci enzymů, hormonů, transportních sloučenin a vitaminů (11).

Hořčík

V těle dospělého člověka je přibližně 25 mg hořčíku, z čehož více než 50% se nachází v kostech a zubech. V buňkách je pouze 1% hořčíku, zbytek nalezneme v měkkých tkáních. Hořčík působí též jako spolufaktor hormonů a enzymů. Reguluje nervové funkce a pohyb svalstva (11).

Vápník

V těle dospělého člověka je průměrně 1.200 gramů vápníku: 99% v kostech a zubech, 1% v nervové soustavě, ve svalech a v krvi. Koncentrace vápníku v krvi je závislá na množství vitamínu D a parathormonu, které ovlivňují jeho absorpci. Nejdůležitější role vápníku je stavba kostí a chrupu. Působí také jako spolufaktor různých enzymů při srážení krve a v některých receptorských systémech a kontroluje funkci nervových a svalových buněk.

Sodík

V lidském těle se nachází asi 60% sodíku, 50% se nachází v mimobuněčných tekutinách. Sodík hraje velmi důležitou roli při ochraně buněčného potenciálu membrány. Je důležitý pro funkci nervových a svalových buněk. Jeho vliv na krevní tlak dodnes není zcela prozkoumán. Pravděpodobně je pro lidský organismus důležitý jeho poměr s draslíkem.

Draslík

V lidském těle se nachází asi 160 až 200 gramů draslíku, přičemž 98% tohoto prvku se nachází v buňkách. Menší množství draslíku, asi 2% se nachází v mimobuněčných tekutinách, přesto však hraje velmi důležitou roli. Přenáší nervové impulsy, ovlivňuje pohyb svalstva a udržuje normální krevní tlak.

Fosfor

Fosfor je funkční jednotkou fosfolipidů, sacharidů. Jeho nejdůležitější úlohou je integrace do struktury kostí a chrupu. Je důležitý také pro správnou funkci srdce a ledvin a přenos nervových impulsů.

Železo

Podstatně ovlivňuje tvorbu hemoglobinu (barvivo červených krvinek), myoglobinu (červená barva svalů), některé enzymy a metabolismus vitaminů B-komplex. Jeho nejdůležitější rolí v těle je zásobování kyslíkem (11).

1.9 Pitný režim

Nedílnou součástí zdravé výživy dětí a dospělých je správný pitný režim. Zatímco pro dospělé se běžně doporučuje vypít 2,5-3 litry tekutin, pro děti, hlavně pro ty malé, by to mohlo být až příliš. Množství tekutin doporučené dětem je závislé na věku dítěte, v úvahu se ale bere také jeho hmotnost. Dítě ve věku 3-6 let by mělo vypít 1,6 l tekutin denně (1).

Výběr nápojů:

Pitný režim dětí by měl být hrazen hlavně neperlivou stolní vodou, ovocnými džusy nebo šťávami ředěnými vodou, ovocnými, zelenými nebo bylinnými čaji, slabým černým čajem nebo mléčnými nápoji.

Proč NE:

sladké limonády: slazené limonády jsou pro tělo především zdrojem energie a jednoduchých sacharidů. Zbytečně zvyšují energetický příjem, což může být jednou z cest k tloustnutí.

neředěné ovocné džusy: jsou na tom podobně jako slazené limonády. Protože ale džusy obsahují vitaminy, minerální látky a někdy i vlákninu, není nutné je úplně vyloučit, ale je dobré pít je ředěné vodou. Další výhodou ředění ovocných džusů je také snížení agresivity ovocných kyselin a tím i snížení rizika překyselení žaludku při jejich pravidelném pití (1).

minerální vody: podle některých odborníků na zdravou výživu lidé, kteří nepracují v horkém prostředí nebo aktivně nesportují, nemají tak velké ztráty minerálních látek z těla, aby museli pravidelně pít minerální vody. Pokud je pijete a podáváte je i svým dětem, měli byste se řídit následujícími dvěma pravidly: 1) nevypít jich více než cca 1/3 celkového pitného režimu za den, 2) střídat různé druhy minerálních vod (při pití pouze jednoho druhu minerálky může snadno dojít k nerovnováze mezi minerálními látkami v těle).

sycené nápoje: bublinky v některých nápojích jsou vytvořeny oxidem uhličitým (CO₂). Ten ale při časté konzumaci může způsobovat nadýmání či překyselení žaludku. Oxid uhličitý také dokáže „oklamat“ tělo, které pak nepocítuje žízeň, ačkoli příjem tekutin ještě není dostatečný.

Nedostatek tekutin může vést k bolestem hlavy, únavě, zácpě a k dlouhodobým potížím s ledvinami (1).

1.10 Obezita u dětí

Obezita se stává zejména v posledních letech závažným celospolečenským zdravotnickým problémem (16).

Definice obezity:

Obezita je charakterizována zmnožením tuku v organismu. Kvantitativní stanovení množství tuku v organismu je obtížné a není běžně dostupné, proto

posuzujeme nadváhu především podle hmotnostních indexů, nejčastěji BMI (body mass index, kg/výška v m^2). V dětském věku se BMI mění. Na základě národních studií byly proto sestaveny percentilové grafy BMI. Hranice obezity nejsou jednoznačně stanoveny, podle různých autorů je za hraniční hodnotu BMI považován 90., 91., 95., nebo 97. percentil. Obdobně za hranici nadváhy je považován 85. - 90. percentil. BMI neodráží zastoupení tuku v organizmu, tedy poměr tuku a beztukové tělesné hmoty. Z antropometrických parametrů využíváme měření tloušťky kožních řas a vybraných tělesných obvodů. Metabolické komplikace obezity jsou spojeny s nadměrným hromaděním viscerálního tuku. Měření množství viscerálního tuku je v praxi také založeno na zjišťování některých antropometrických ukazatelů. Velmi rozšířeným nepřímým ukazatelem množství viscerálního tuku je poměr obvodů pasu a boků (WHR). Ještě vhodnějším ukazatelem je samotný obvod pasu, který lépe koreluje s výskytem metabolických komplikací obezity. Absolutní hodnotu obvodu pasu je nutné porovnat s věkovými normami (16).

Prevalence obezity dětí neustále narůstá. V současné době je v České republice asi 10% dětí obézních. Z obézních dětí zůstává 70 - 80% obézních i v dospělosti a naopak, asi 30% obézních dospělých mělo nadměrnou hmotnost již v dětském věku (16).

Komplikace obezity

Obezita je považována za nejčastější metabolické onemocnění. Zdravotní následky nadměrné hmotnosti jsou vážné. Zvyšuje se riziko pozdějších chronických onemocnění, hypertenze, ischemické choroby srdeční, hyperlipidémie, hyperinsulinismu a diabetu mellitu 2. typu, dále chorob gastrointestinálního ústrojí. Zvyšuje se však i riziko dalších onemocnění, např. některých nádorových a kloubních onemocnění, narůstají psychosociální problémy. Komplikace obezity se rozvíjí právě již v dětském věku a významně ovlivňují kvalitu i délku života obézního jedince (16).

Terapie

Nejvhodnější léčbou obezity v dětském věku je spojení restriktivní diety se zvýšenou pohybovou aktivitou a nácvik správných stravovacích návyků. Ambulantní léčbu je možné doplnit v indikovaném případě lázeňskou léčbou. Aby byla léčba úspěšná, musí být stanoveny reálné cíle, za bezpečný je považován hmotnostní úbytek přibližně 0,5 kg za týden, maximální hmotnostní úbytek by se měl pohybovat mezi 0,5 – 2 kg za měsíc. V období rychlého růstu postačí udržovat stávající hmotnost. Léčba obézního dítěte by měla být vedena endokrinologem v odborné ambulanci ve spolupráci s praktickým lékařem, v případě nadváhy bez zvýšeného rizika metabolických komplikací (negativní rodinná anamnéza, negativní výsledky laboratorního a klinického vyšetření) je možné ambulantní sledování praktickým lékařem (16).

Příklad terapie:

“**Metoda semaforu**” je pro předškolní děti velmi jednoduchá. Tato metoda představuje strukturovaný stravovací plán s energetickým příjmem podle věku dítěte 3780 kJ , 5040 kJ, 6300 kJ. Je založena na rozdělení potravin podle obsahu energie do tří skupin. Dítě počítá počet porcí, které během dne snědlo. Porce v tomto případě představují takové množství potravy, které obsahuje určité množství energie (př. 400 kJ. Při dietě, která představuje 1200 kcal tedy může dítě sníst přibližně 12,6 porce (16).

1.11 Pohyb v předškolním věku (3-6 let)

V předškolním věku dítě tráví velké množství času pohybem a „sportováním“. Kvalita pohybů se zvyšuje, dítě se učí i složitější pohyby jako je např. Jízda na bruslích, plavání, jízda na lyžích, jízda na kole, překážkový běh, kopaná atd.(4).

Co platí pro pohybové aktivity u dětí 3-6 let:

Rychlé střídání různých pohybových aktivit.

Děti upřednostňují dynamické pohyby před statickými pracemi tj. děti nepostojí a zaujme je spíše běhání než sezení na místě.

Děti těžko snášejí jednotvárné činnosti.

Děti jsou soutěživé a preferují fyzickou výkonnost, proto je možné je dobře motivovat.

Děti se snaží napodobovat sportovní aktivity dospělých, ale zde je třeba hlídat možná rizika úrazů.

Dospělí mají zásadní vliv na pohybový rozvoj a výchovu dítěte (4).

Velmi důležité je střídání činností, jejich dynamika, nebo výbušnost, naopak relativně dlouhotrvající jednotvárná činnost dítě nebaví. Z pohledu dítěte výrazně stoupá hodnota jeho fyzické výkonnosti v porovnání s vrstevníky – dítě si všímá, kdo běhá rychleji, lépe jezdí na koloběžce, na kole atd. Co děti už zvládnou: chytit a hodit míč, základy plavání, skoky do dálky atd. Při nácvicích a případném zlepšování kondice a obratnosti je nejdůležitější upřednostňovat hru a všeobecně rozvíjející cviky, nikoliv úzkou specializaci. Nejlepší jsou různé druhy sportovních kroužků rozvíjející celkovou obratnost jako jsou kotrmelce, šplh, přeskoky, slalomové běhy, hody míčem, schovávání, honičky atd. V tomto období se utváří a upevňuje vztah dítěte k pohybu a sportu obecně a rodiče to mohou do značné míry ovlivnit. Je důležité, aby dítě podporovali, chodili s ním sportovat a jen mírně jej ve sportovních aktivitách usměrňovali. Právě v tomto období by dítě mělo získat velmi obecné základy pro velkou paletu možných sportů, mělo by umět jezdit na kole, kolečkových i ledních bruslích, lyžích, kopat, házet i chytat míč, případně hry se sportovním náčiním jako jsou tenisové (lépe soft tenisové) a pingpongové rakety. Dítě samo si časem případně vybere kterému sportu se chce více věnovat a do školy nastupuje jako pohybově vybavené a netrpí kvůli své případné neobratnosti. Už nikdy nebude mít tolik času na sportování a sportovní hry jako v tomto období. V předškolním věku a na začátku období školní docházky je velmi důležité vést děti k pohybu formou dětské hry- nařizování a zákazy jsou většinou neúčinné. Děti si vytvářejí vztah k pohybu a pohybové aktivitě celkově a je velkou chybou ukazovat jim, že pohyb je něčím nevhodným, nebo dokonce projevem nevychovanosti, nebo nekázně. Právě v tomto období rodiče musí najít poměr mezi sportem a jinými aktivitami (např. sledováním televize, hraním na počítači apod.). Někteří rodiče si neuvědomují, že je potřeba děti „zvednout ze židle“ a přimět k nějaké pohybové aktivitě, protože v pozdějším věku bude dítě jen kopírovat návyky z dřívějšího a statických aktivit bude přibývat (učení, počítače...) (4).

Může zdravé jídlo vůbec někomu chutnat?

Nejsnáze si oblíbíme takové potraviny, které si vědomě či podvědomě spojujeme

s příjemnými pocity, s pocitem uzdravení nebo i bezpečí, s pocitem milých situací. Strach z neznámé chuti lze oslabit jen opakovaným nenuceným kontaktem s potravinou. Děti mají tendenci přebírat preference svých rodičů, hlavně pokud žijí v harmonické rodině. V období puberty je pro mladistvé rozhodující výživové chování jejich vrstevníků, které rádi napodobují. Hovoříme o efektu sociální nápodoby (3).

Jestliže je dítě nuceno konzumovat potravinu, kterou nemá příliš v lásce, ale u které se zdůrazňuje, jak je zdravá, může si časem vytvořit dojem, že všechny tzv. zdravé potraviny jsou dosti nechutné. Mnohdy potom i v dospělosti rozlišuje potraviny na dvě nesouvisející skupiny: na dobré a na zdravé. Z toho důvodu bychom neměli dítě do konzumace předloženého jídla nikdy nutit. Navíc je třeba počítat s tím, že zatímco dospělému stačí, aby novou potravinu ochutnal v průměru 5 – 7x a oblíbí si ji, dítě potřebuje těchto kontaktů asi jedenáct. Děti také neodměňujeme za to, že něco skutečně snědly nebo vypily. Úplatek typu "když to sníš, budeš se moci dívat na televizi" dokonce oblību příslušné potraviny snižuje (3).

Pro zdraví dítěte je nezbytné vytvořit mu vyvážený a pestrý jídelníček. Stejně tak důležité ovšem je, aby mu jídlo chutnalo a vytvářel se tak pozitivní návyk na zdravé potraviny. Nenuťme proto děti do zdravého jídla násilím, ale vytvářejme jim podmínky, aby si tyto pokrmy mohly oblíbit. Jděme dítěti příkladem a jezme to, co nám chutná. Snažme se však zároveň, aby nám chutnalo to, co je zdravé (3).

1.12 Potravinová pyramida

Vyváženou stravu lze jednoduše a přehledně vyjádřit modelem pyramidy, jejíž základnu tvoří potraviny, které se mají objevit na talíři denně, zatímco v posledním stupni jsou potraviny, které bychom měli konzumovat co nejméně. Navržené schéma platí pro stravování dospělých, lze ho ale využít při vytváření jídelníčku celé rodiny s přihlédnutím na zvláštní požadavky a potřeby dítěte v průběhu vývoje a růstu (15).

Základ pyramidy, tedy i správné výživy, tvoří **přílohy**. Nemusíme se jich obávat, pokud nejsou příliš tučné. Vhodné jsou celozrnné výrobky, s vyšším obsahem

vlákniny, vitamínů a minerálů. Nelze zde zapomenout na luštěniny.

*V dalším patře pyramidy je **ovoce a zelenina**.* Těchto potravin můžeme dovolit neomezeně, rozhodně mnohem víc, než je v ČR obvyklé. Dobré je podávat zeleninu ke každému jídlu a místo sladkostí podávat také pouze ovoce.

*Ve třetím patře pyramidy jsou **živočišné potraviny- mléčné a masné**.* Pro děti jsou důležité obě skupiny. Masné výrobky a maso je u dětí spíše v nadbytku, i když bez těchto potravin se dětský organismus obejde. Jiná situace je u mléka a mléčných výrobků. Jsou zdrojem kvalitních bílkovin a hlavně vápníku. Nedostatek vápníku v dětství vede ve stáří k osteoporóze.

*Vrchol pyramidy skrývá potraviny, kterým bychom se měli spíše vyhýbat- **tuky, zvláště živočišné, cukry a sladkosti, sůl** a slané pochutiny (15).*

1.13 Mýty o výživě:

Musí mít dítě denně maso? Nemusí, avšak strava dítěte by měla být pestrá proto maso z jídelníčku nevynecháváme. Dáváme však přednost masu libovému, drůbeži, rybám (pozor na kosti) (17).

Je jedno, jaké mléčné výrobky dítě dostává? Dítě potřebuje ke svému růstu také kvalitní mléko a mléčné výrobky. Vhodnější jsou výrobky se sníženým množstvím tuku (ne však nízkotučné) a prospěšné jsou i zakysané mléčné výrobky.

Je nezbytnou součástí oběda i polévka? Polévku není nutné podávat vždy, záleží na složení oběda a na chutích dítěte. Polévka může povzbudit chuť k jídlu, v chladnějších dnech může zahřát, sytější polévku můžeme podávat i jako samostatné jídlo.

Je nutné teplé jídlo dvakrát denně? Není, avšak neustále bychom měli mít na paměti zásady vyvážené stravy. Např. místo chleba s máslem a se salámem je mnohem vhodnější chléb, rostlinný tuk, plátek tvrdého sýra a několik kousků zeleniny.

Vyroste dítě z oplácenosti? Dětský věk je specifický tím, že dochází k růstovým skokům – v některých obdobích výška stagnuje a pak dítě najednou hodně vyrostе. Rodiče by však na to neměli spoléhat a měli by udržovat správnou životosprávu dítěte s dostatkem pohybu.

Je třeba nutit dítě, aby vždy dojíдалo? Rodiče by měli vědět, kdy má dítě už dost a jaké jídlo mu chutná či nechutná. Pokud budou dítě do jídla nutit, může si k němu vypěstovat odpor. Zároveň by však rodiče neměli podléhat nátlaku dítěte a podřizovat se jeho chutím, protože to by mohlo vést k přejídání, nevyváženému jídelníčku či dalším problémům (např. K obezitě) (17).

2. Cíl práce a hypotézy

Cíl práce:

Hlavním cílem mé práce bylo vyhodnotit poskytování stravovacích služeb v mateřské škole. A to především z hlediska kvality výživy s ohledem na dětský organismus.

Dalším cílem bylo vyhodnotit a porovnat stravu poskytovanou v mateřské škole se stravou v rodině, a to zejména z hlediska nutriční hodnoty.

Hypotézy:

Na základě stanoveného cíle, prostudované literatury i dosavadních zkušeností jsem zvolila následující hypotézy.

Hypotéza č. 1:

Úroveň poskytování stravovacích služeb v MŠ je dobrá.

Hypotéza č. 2:

V rodinách které se stravují dle zásad racionální výživy mají děti nižší BMI než v rodinách, které tyto zásady nedodržují.

Hypotéza č. 3:

Děti ve věku 3-5 let má dobré znalosti týkající se zdravé výživy.

3. Metodika

Metodika postupu sběru dat

Pro získání potřebných údajů k dosažení vytyčených cílů, byla zvolena metoda dotazování technikou dotazníku. Technikou sběru dat bylo anonymní dotazníkové šetření, tedy kvantitativní výzkum. Dotazník jsem sestavila na základě svých znalostí, prostudované literatury a rad mé vedoucí práce. Dotazník byl předložen rodičům dětí, které docházejí do mateřské školy tzn. Děti ve věku 3-6 let. Dotazník měl zmapovat jak se děti stravují doma. Jejich názory na zdravou výživu a oblast dětského stravování. Výživa dětí v MŠ je zajištěna legislativou a nařízeními.

Dotazník pro rodiče dětí v MŠ (Příloha 1) obsahoval 24 otázek, z toho 22 otázek je uzavřených, s volbou předem připravených jednoduchých odpovědí, 1 otázka polootevřená a 1 otázka otevřená. Otázky byly formulovány tak, aby byly srozumitelné pro všechny respondenty

Dotazník je rozdělen do několika částí. V každé se zaměřuji na jiné téma. V první části je to zaměřeno na identifikační údaje, kde rodiče uvádí věk, výšku, váhu a pohlaví dítěte. V druhé jsou otázky zaměřeny na četnost konzumace a druhů masa a ryb. Na podávání sladkostí a luštěnin. Ve třetí části rodiče odpovídají jak často během dne dítě jí, zda pravidelně snídá. Na objem a druh nápojů a na způsob úpravy pokrmů. Poslední otázka v této části zjišťuje zda si děti přisolují pokrmy. Poslední část je hlavně o mléku a mléčných výrobcích o oblíbené zelenině a ovoci a úplně poslední otázka v dotazníku se ptá na nejoblíbenější jídlo dítěte.

Celkem bylo rozdáno 115 dotazníků a vrátilo se jich přesně 100. Všechny dotazníky byly vyplněny správně a 15 dotazníků se nevrátilo (návratnost tedy byla 87 %).

Výzkum zachycuje momentální stav pro zkoumanou oblast. Nemůže vyslovit závěry týkající se výživy všech dětí ve věku 3-6 let.

Grafy byly zpracovány v programu Microsoft Excel.

3.1. Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný vzorek tvořilo celkem 100 dětí z MŠ v Jindřichově Hradci. Výzkum byla realizován v období od 21.2.-4.4.2008. Výzkum probíhal za spolupráce ředitelky MŠ a za pomoci přítomného personálu. Rodičům byl rozdán dotazník, aby ho vyplnili a přinesli zpět. Účast na výzkumu byla zcela dobrovolná.

4. Výsledky

Otázka 1: Věkové rozložení dotazovaných dětí

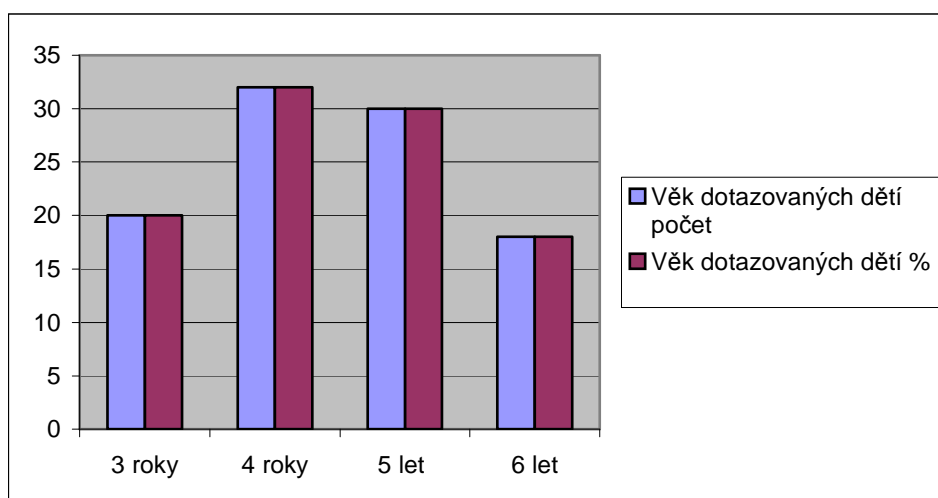
Věk dotazovaných dětí se pohyboval v rozmezí 3-6 let. Celkem bylo dotazovaných dětí 100. Z toho 3-letých 20, 4-letých 32, 5-letých 30 a 6-letých 18.

Tabulka 1: **Věkové rozložení dotazovaných dětí**

Věk dětí	dotazovaných	
	počet	%
Věk 3 roky	20	20
4 roky	32	32
5 let	30	30
6 let	18	18

Zdroj: vlastní výzkum

Graf. 1: Věkové rozložení dotazovaných dětí



zdroj: vlastní výzkum

Otázka 2: Stravování v domácnostech dle racionální výživy

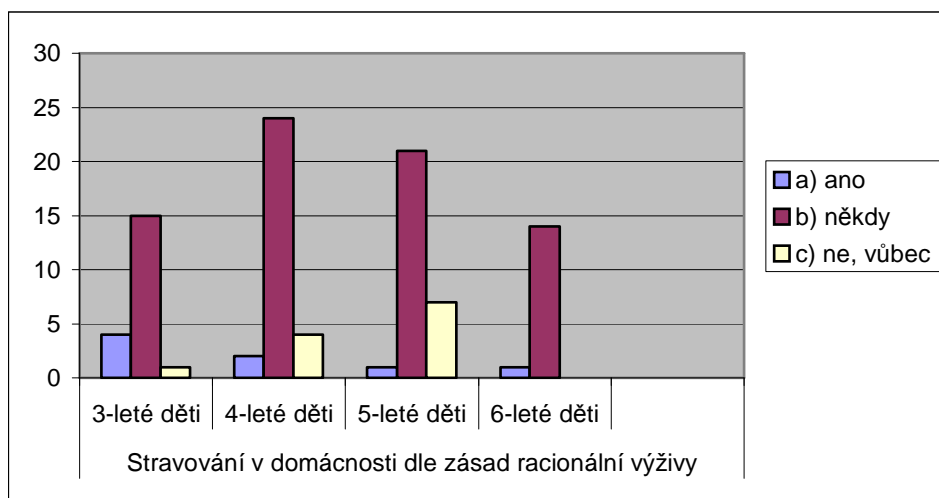
Otázka směřovala ke zjištění kolik domácností se stravuje dle zdravé výživy a které spíše ne.

Tabulka 2: Stravování v domácnostech dle racionální výživ

	Stravování v domácnosti dle zásad racionální výživy			
	3-leté děti	4-leté děti	5-leté děti	6-leté děti
a) ano	4	2	1	1
b) někdy	15	24	21	14
c) ne, vůbec	1	4	7	0

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 2: Stravování v domácnostech dle racionální výživy



zdroj: vlastní výzkum

Otázka 3: Kolikrát denně jí dítě doma zeleninu?

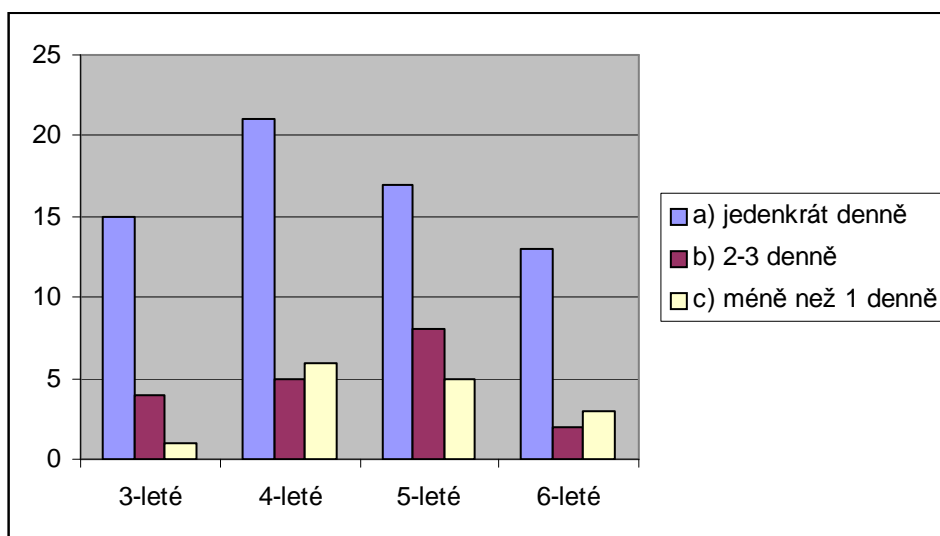
Otázka měla zjistit, kteří rodiče dávají dítěti **doma** během dne dostatek zeleniny. Není zde zahrnuta zelenina podávaná v mateřské škole. V MŠ je dětem poskytována zelenina denně po celý čas strávený v MŠ. K tomu je nutno přihlídnout ve výsledcích. Z výsledků vyplynulo i to, že o víkendech jedí děti zeleninu více.

Tabulka 3: **Kolikrát denně jí dítě doma zeleninu?**

	3-leté	4-leté	5-leté	6-leté
a) jedenkrát denně	15	21	17	13
b) 2-3 denně	4	5	8	2
c) méně než 1 denně	1	6	5	3

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 3: Kolikrát denně jí dítě doma zeleninu?



zdroj: vlastní výzkum

Otázka 4: Jakou formu zeleniny doma upřednostňujete?

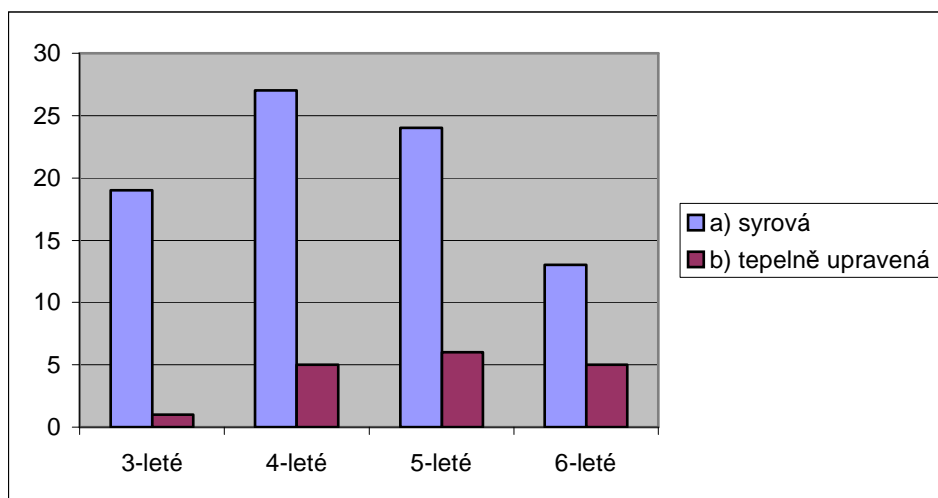
V této otázce měli rodiče odpovídat jak doma více upravují zeleninu. Zda ji raději podávají dítěti syrovou, nebo zda dávají přednost tepelně upravené zelenině ve formě pokrmu. Výsledky vyšly tak, že většina rodičů předkládá dětem spíše syrovou zeleninu, což není na škodu, vzhledem k tomu, že zelenina v syrové formě obsahuje více vitamínů a dalších cenných látek, včetně vlákniny.

Tabulka 4: Jakou formu zeleniny doma upřednostňujete?

	3-leté	4-leté	5-leté	6-leté
a) syrová	19	27	24	13
b) tepelně upravená	1	5	6	5

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 4: Jakou formu zeleniny doma upřednostňujete?



zdroj: vlastní výzkum

Otázka 5: Jak často se vaří doma luštěniny?

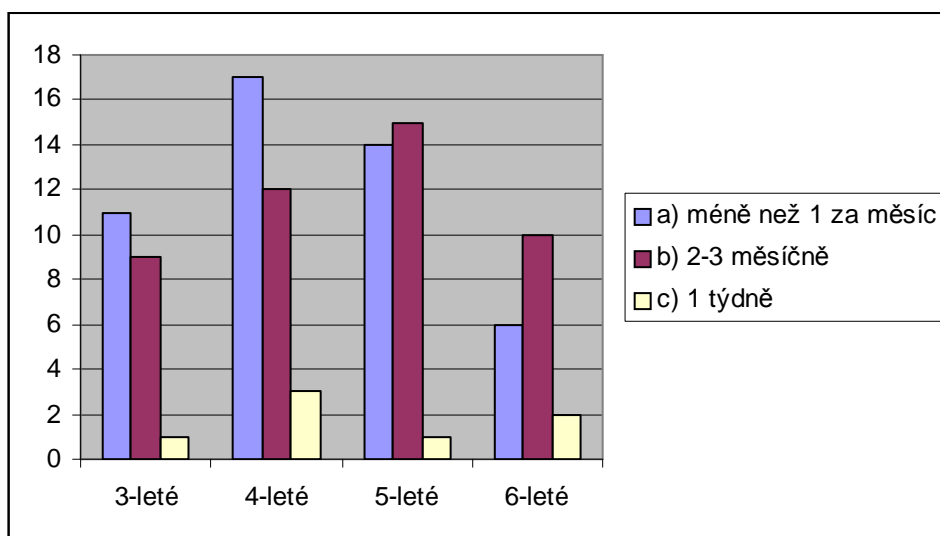
Otázka směřovala ke zjištění jak často se vaří doma dětem luštěniny. Odpovědi byly velmi neuspokojivé a množství luštěnin které by měly děti doma jíst je v doporučeném výživovém plánu mnohem vyšší. V některých domácnostech se nevaří vůbec. Tzn., že jediné luštěniny které děti k jídlu dostanou jsou v MŠ a tam je často nejedí, protože je z domova neznají.

Tabulka 5a: Jak často se vaří doma luštěniny?

	3-leté	4-leté	5-leté	6-leté
a) méně než 1 za měsíc	11	17	14	6
b) 2-3 měsíčně	9	12	15	9
c) 1 týdně	1	3	1	2

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 5a: Jak často se vaří doma luštěniny?



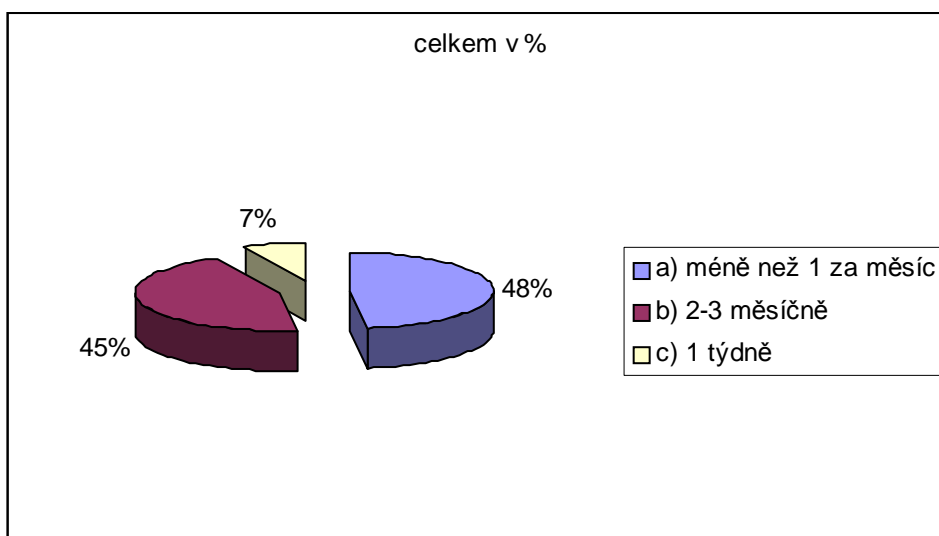
zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 5b: Jak často se vaří doma luštěniny?

	Celkem v %
a) méně než 1 za měsíc	48%
b) 2-3 měsíčně	45%
c) 1 týdně	7%

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 5b: **Jak často se vaří doma luštěniny?**



zdroj: vlastní výzkum

Otázka 6: Jak často jí dítě v domácnosti maso?

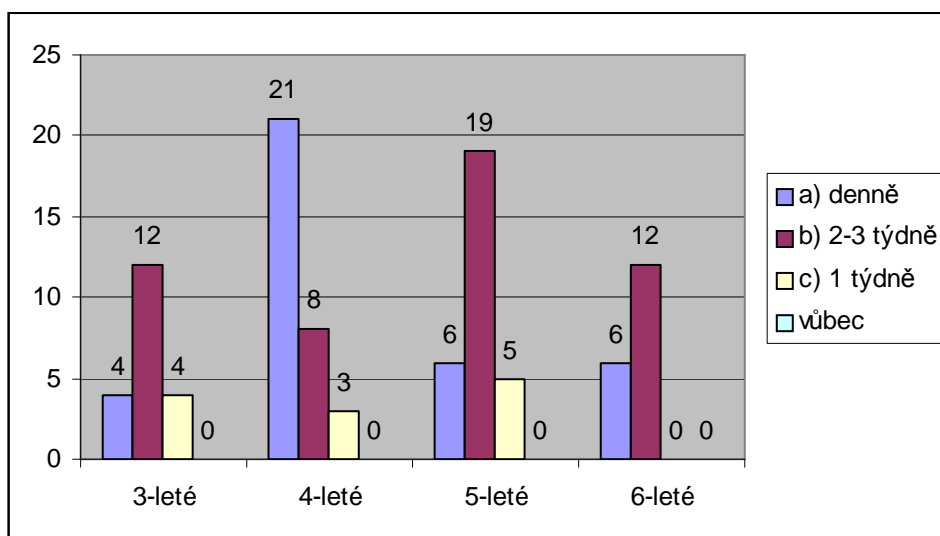
Tato otázka byla položena pro zjištění jak často jedí děti doma maso. Je důležité to vědět z hlediska rozmáhající se vegetariánské stravy mezi mladými rodiči, kteří k tomu vedou i své děti, bez ohledu na potřebnost masa pro správný vývoj dětského organismu. Výsledky však byly uspokojivé. Zvláštní ovšem bylo že u 4-letých dětí převažují odpovědi že maso jedí denně, u ostatních však převládá odpověď že maso jedí pouze 2-3 týdně, což z výživového hlediska stačí.

Tabulka 6: **Jak často jí dítě v domácnosti maso?**

	3-leté	4-leté	5-leté	6-leté
a) denně	4	21	6	6
b) 2-3 týdně	12	8	19	12
c) 1 týdně	4	3	5	0

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 6: Jak často jí dítě v domácnosti maso?



zdroj: vlastní výzkum

Otázka 7: Jaký druh masa upřednostňujete?

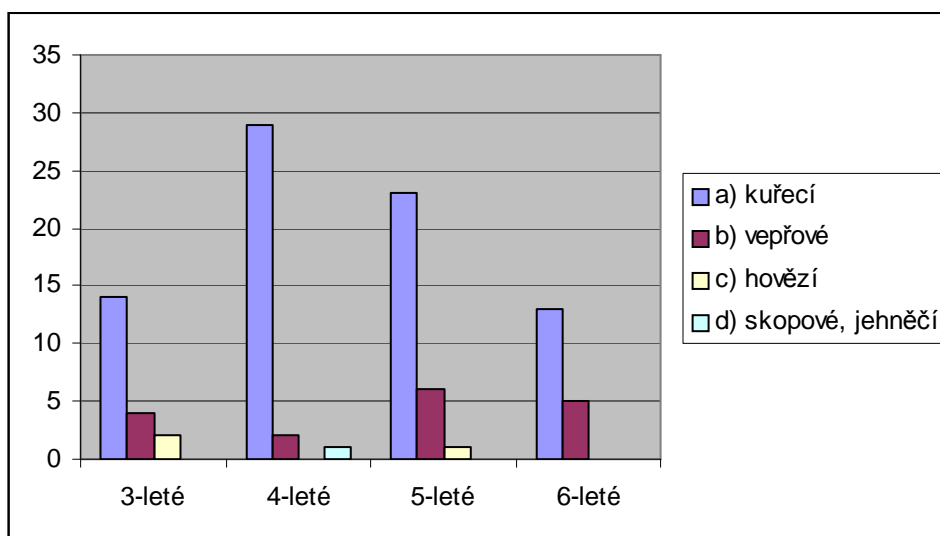
Tato otázka byla položena zejména proto aby se zjistilo kterému masu lidé dávají přednost. Je to důležité z hlediska narůstající nadváhy a obezity u dětí. Výsledky vyšly v pořádku. Nejvíce oslovených dává přednost kuřecímu masu, které z hlediska nízké tučnosti vyhovuje.

Tabulka 7: Jaký druh masa upřednostňujete?

	3-leté	4-leté	5-leté	6-leté
a) kuřecí	14	29	23	13
b) vepřové	4	2	6	5
c) hovězí	2	0	1	0
d) skopové, jehněčí	0	1	0	0

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 7: Jaký druh masa upřednostňujete?



zdroj: vlastní výzkum

Otázka 8: Kolikrát za týden jí dítě ryby?

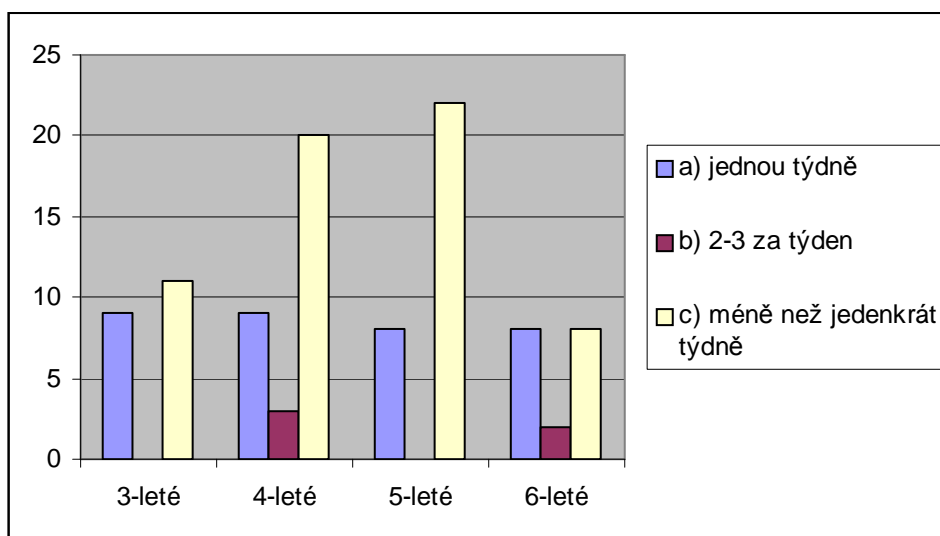
Rybí maso je velice ceněné pro obsah nenasycených mastných kyselin a pro obsah jodu. V naší zemi je spotřeba ryb ještě nízká oproti výživovým doporučením. Výsledky dopadly ne příliš dobře a ještě je co zlepšovat, protože se zvyšuje již u předškolních dětí počet, kteří rybí maso nejedí vůbec.

Tabulka 8a: Kolikrát za týden jí dítě ryby?

	3-leté	4-leté	5-leté	6-leté
a) jednou týdně	9	9	8	8
b) 2-3 za týden	0	3	0	2
c) méně než jedenkrát týdně	11	20	22	8

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 8a: **Kolikrát za týden jí dítě ryby?**



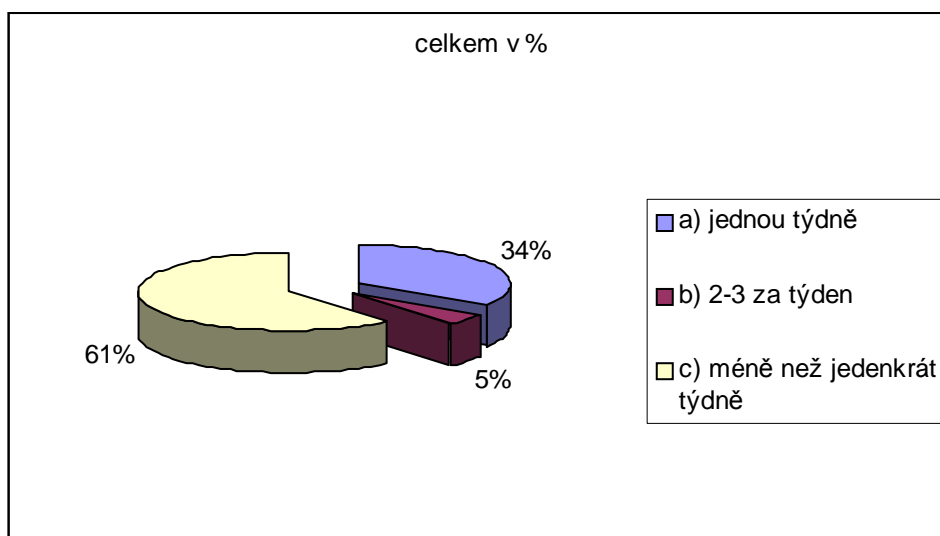
zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 8b: **Kolikrát za týden jí dítě ryby?**

	celkem v %
a) jednou týdně	34%
b) 2-3 za týden	5%
c) méně než jedenkrát týdně	61%

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 8b: **Kolikrát za týden jí dítě ryby?**



zdroj: vlastní výzkum

Otázka 9: Jak často jí dítě sladkosti?

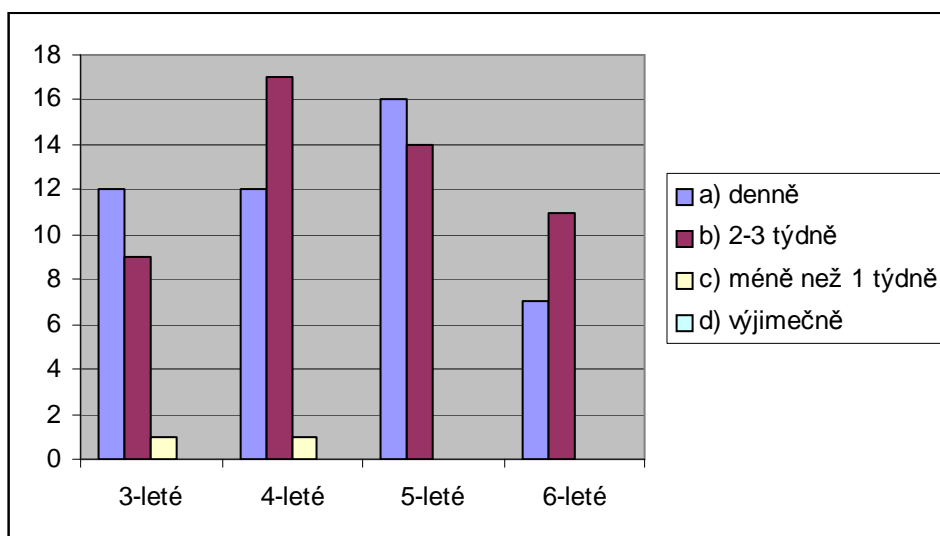
Sladkosti jsou u dětí velmi oblíbené a v mnoha případech nedílnou součástí **každého** dne. To vede z velké míry také ke vzniku nadváhy a obezity. Někteří rodiče nedokáží dětem sladkosti zakázat a děti se na nich stávají „závislé“.

Tabulka 9a: **Jak často jí dítě sladkosti?**

	3-leté	4-leté	5-leté	6-leté
a) denně	12	12	16	7
b) 2-3 týdně	9	17	14	11
c) méně než 1 týdně	1	1	0	0
d) výjimečně	0	0	0	0

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 9a: Jak často jí dítě sladkosti?



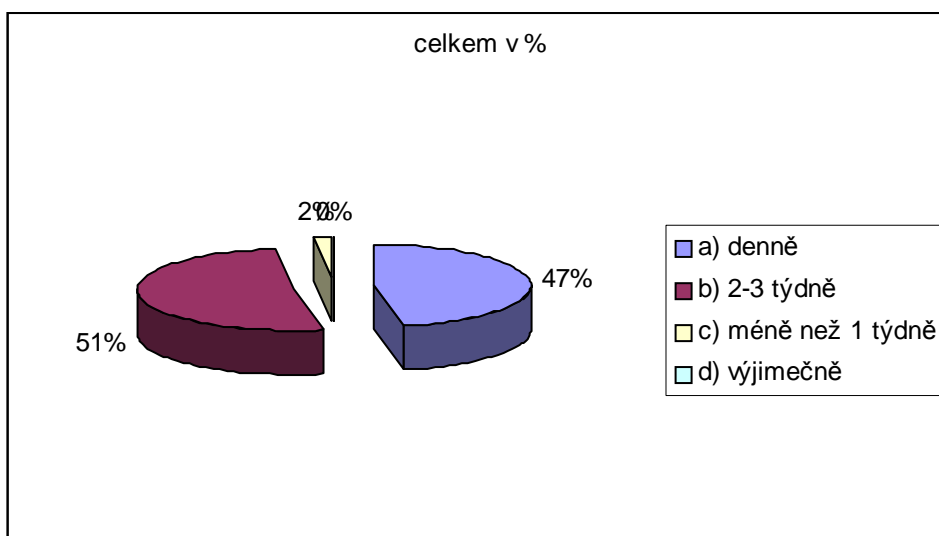
zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 9b: Jak často jí dítě sladkosti?

	celkem v %
a) denně	47%
b) 2-3 týdně	51%
c) méně než 1 týdně	2%
d) výjimečně	0%

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 9b: Jak často jí dítě sladkosti?



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka 10: Kolikrát denně dítě doma jí?

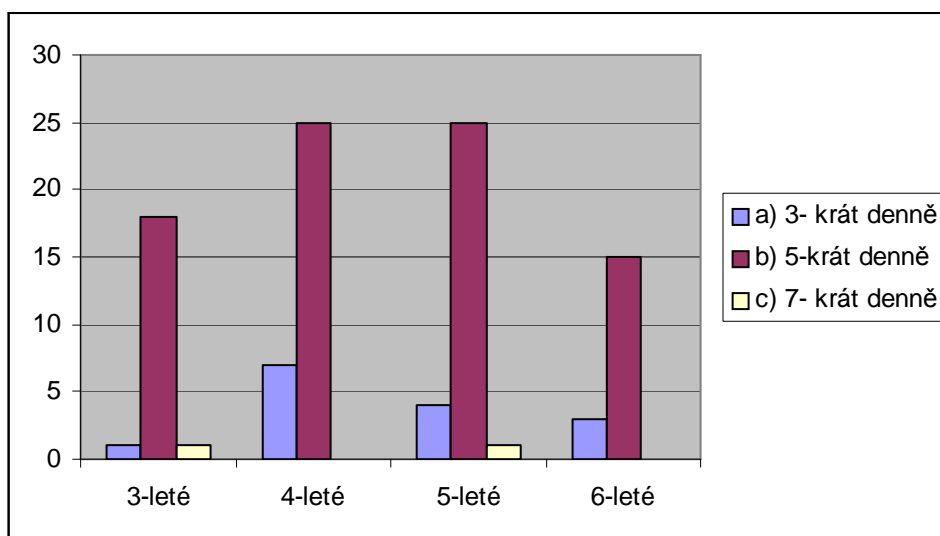
Tato otázka je důležitá z hlediska pravidelné stravy dítěte. Je důležité vědět, že dítě jí v týdnu 3-krát denně v MŠ. Zpravidla odpovědi byly v pořádku. Nejvíce dotazovaných odpovídalo, že dítě jí 5-krát denně.

Tabulka 10: **Kolikrát denně dítě doma jí?**

	3-leté	4-leté	5-leté	6-leté
a) 3- krát denně	1	7	4	3
b) 5-krát denně	18	25	25	15
c) 7- krát denně	1	0	1	0

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 10: Kolikrát denně dítě doma jí?



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka 11: Snídá dítě pravidelně?

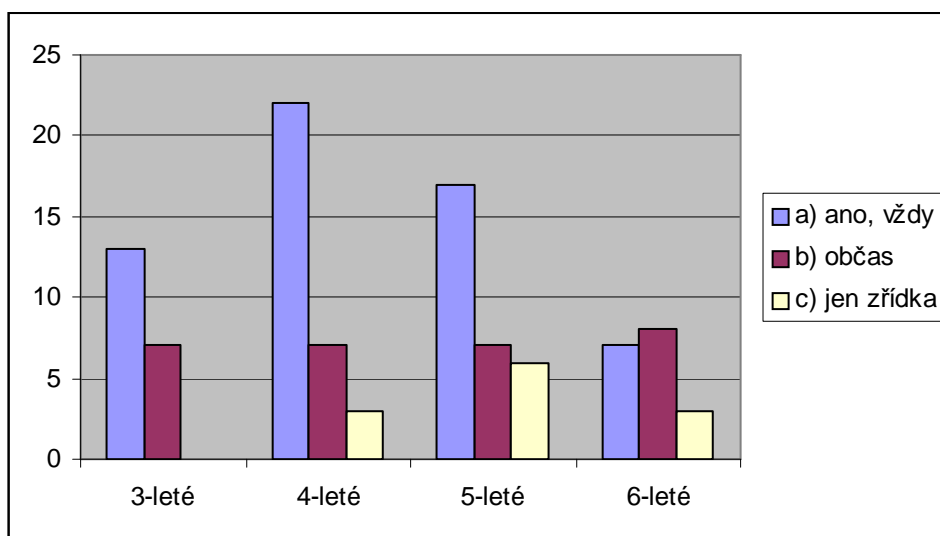
Tato otázka je důležitá z hlediska toho, aby si dítě osvojilo pravidelné stravovací návyky a aby vědělo že snídaně patří k nejdůležitějším jídlům dne a zajišťuje energii pro celé dopoledne. Výsledky dopadly velmi dobře, většina dotazovaných odpověděla, že jejich dítě snídá pravidelně.

Tabulka 11: Snídá dítě pravidelně?

	3-leté	4-leté	5-leté	6-leté
a) ano, vždy	13	22	17	7
b) občas	7	7	7	8
c) jen zřídka	0	3	6	3

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 11: Snídá dítě pravidelně?



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka 12: Kolik tekutin vypije dítě za den?

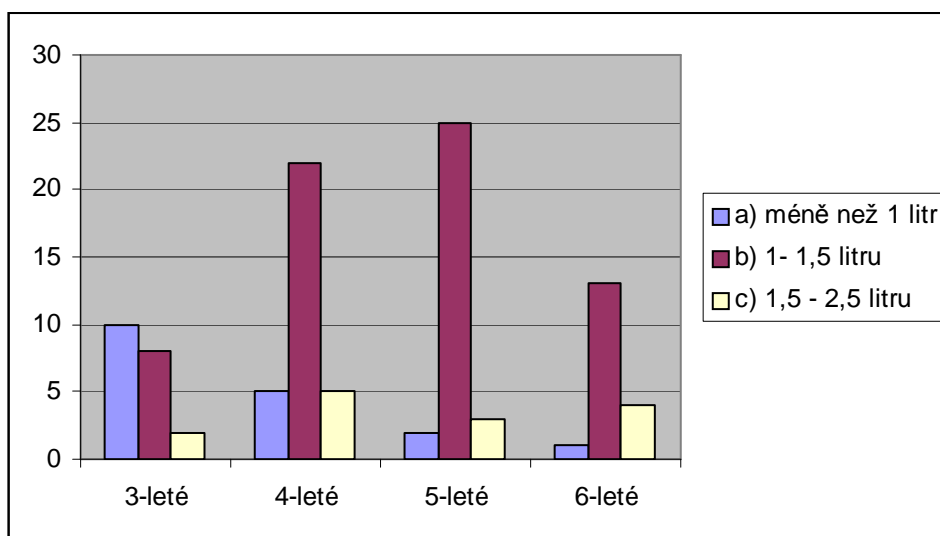
Zjišťujeme kolik litrů tekutin vypije dítě během dne. Často se stává, že děti pijí během dne málo, ale v průzkumu se to nepotvrdilo.

Tabulka 12: **Kolik tekutin vypije dítě za den?**

	3-leté	4-leté	5-leté	6-leté
a) méně než 1 litr	10	5	2	1
b) 1- 1,5 litru	8	22	25	13
c) 1,5 - 2,5 litru	2	5	3	4

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 12: Kolik tekutin vypije dítě za den?



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka 13: Jaké nápoje pije dítě nejčastěji?

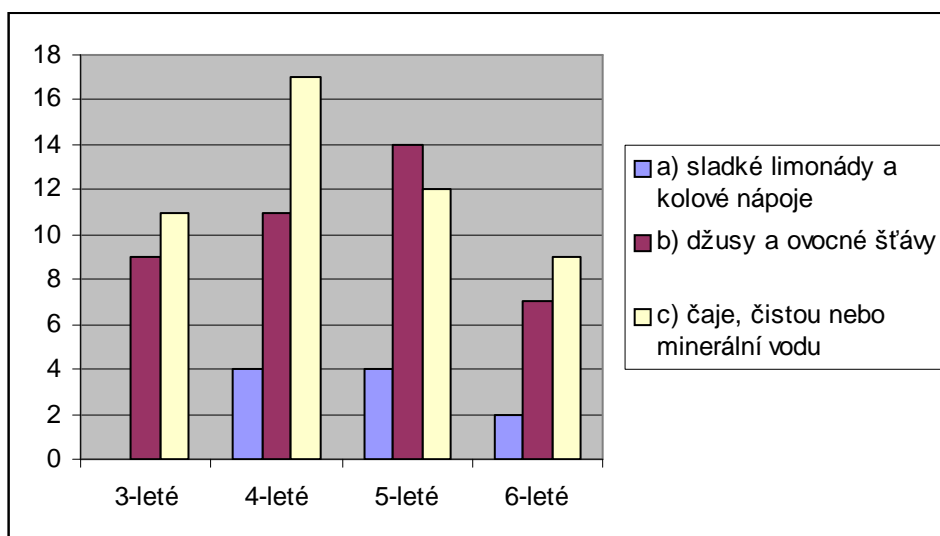
Zjišťujeme jaké nápoje pije dítě nejvíce. Často se stává že děti pijí velké množství sladkých limonád, a pro děti úplně nevhodné kolové nápoje, ale můj průzkum dopadl nad očekávání dobře. Převládají čaje, džusy a ovocné šťávy.

Tabulka 13a: **Jaké nápoje pije dítě nejčastěji?**

	3-leté	4-leté	5-leté	6-leté
a) sladké limonády a kolové nápoje	0	4	4	2
b) džusy a ovocné šťávy	9	11	14	7
c) čaje, čistou nebo minerální vodu	11	17	12	9

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 13a: **Jaké nápoje pije dítě nejčastěji?**



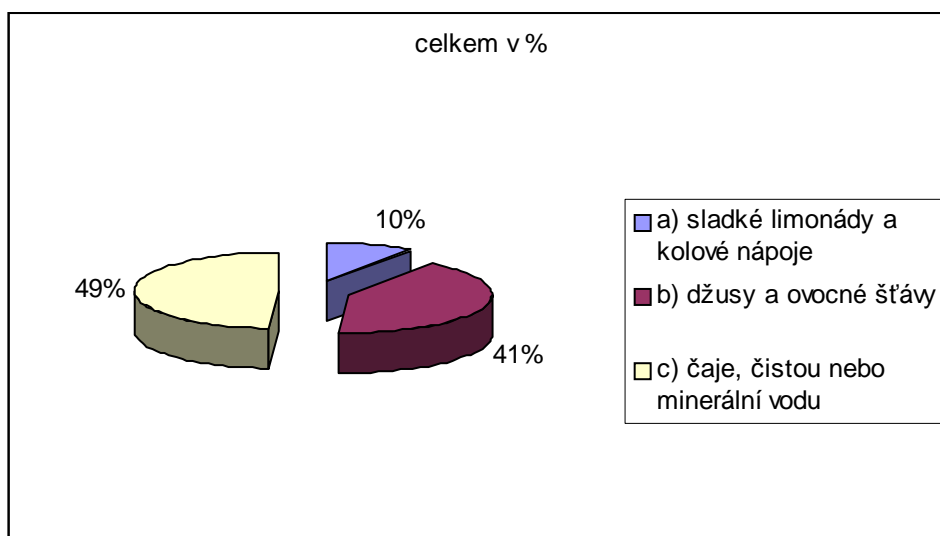
Zdroj: vlastní výzkum

Tabulka 13b: **Jaké nápoje pije dítě nejčastěji?**

	celkem v %
a) sladké limonády a kolové nápoje	10%
b) džusy a ovocné šťávy	41%
c) čaje, čistou nebo minerální vodu	49%

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 13b: **Jaké nápoje pije dítě nejčastěji?**



Zdroj: vlastní výzkum

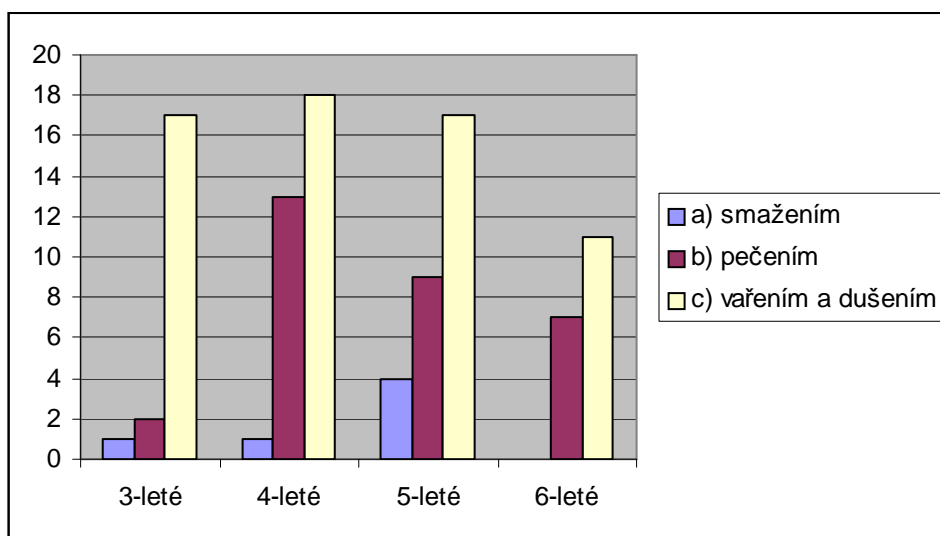
Otázka 14: Jak doma tepelně upravujete pokrmy?

Tato otázka nám říká jak upravené pokrmy dostávají děti doma. Riziko spočívá hlavně v přemíře smažených a přepalovaných pokrmů typu fast-food. V mém průzkumu, ale dopadlo vše nad očekávání dobře. V odpovědích převládalo, že se dětem doma podávají pokrmy převážně dušené a vařené. Smažením upravuje pokrmy nejmenší počet dotazovaných. Zvlášť u 3-letých dětí (nejmenší), je značně znatelný (v grafu) rozdíl mezi jednotlivými typy upravování pokrmů. Zde právě výrazně převládá dušení a vaření, což je dobře. Tabulka 14: **Jak doma tepelně upravujete pokrmy?**

	3-leté	4-leté	5-leté	6-leté
a) smažením	1	1	4	0
b) pečením	2	13	9	7
c) vařením a dušením	17	18	17	11

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 14: **Jak doma tepelně upravujete pokrmy?**



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka 15: Jak upravené jídlo chutná dítěti nejvíce?

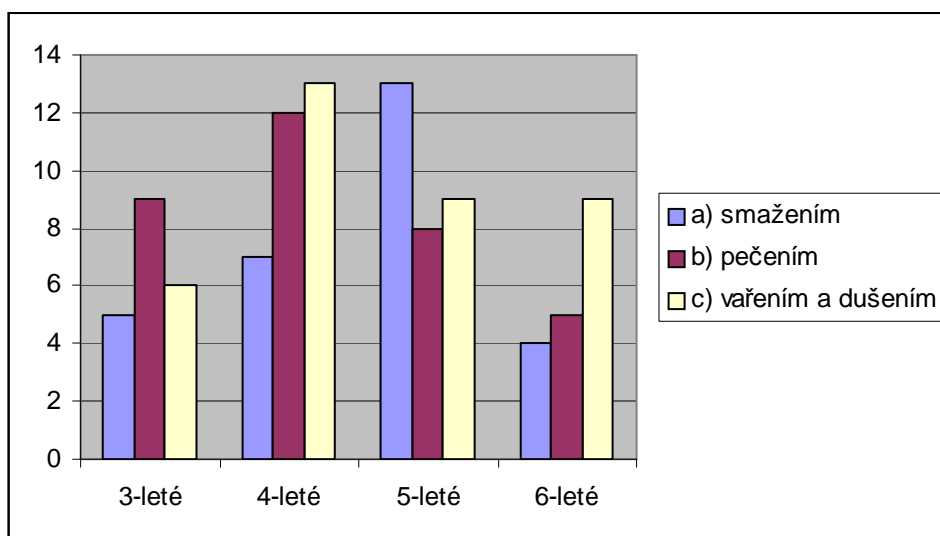
Zde se dozvíme jak upravené pokrmy mají děti nejraději. Je zde patrný velký rozdíl mezi předchozí otázkou, jak upravují jídlo dětem rodiče. Tam převládá odpověď dušením a vařením. Ale jak vyplývá z výsledků, děti by raději daly přednost pečeným a smaženým jídlům, což se i předpokládalo. Zvláště u skupiny 5-letých dětí výrazně převládá smažené jídlo.

Tabulka 15: **Jak upravené jídlo chutná dítěti nejvíce?**

	3-leté	4-leté	5-leté	6-leté
a) smažením	5	7	13	4
b) pečením	9	12	8	5
c) vařením a dušením	6	13	9	9

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 15: Jak upravené jídlo chutná dítěti nejvíce?



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka 16: Jaké pečivo doma konzumujete?

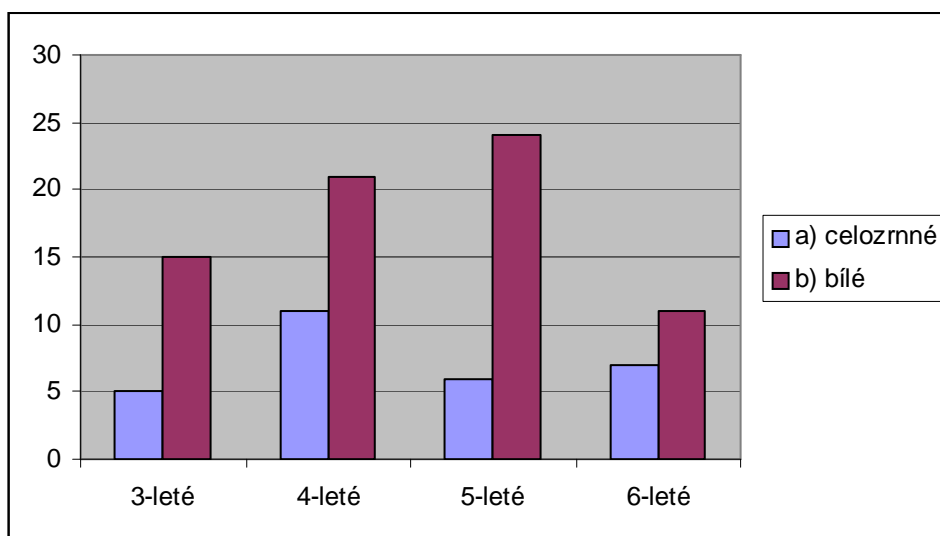
V této otázce jsem chtěla zjistit, jestli už při dnešní nepřeborné nabídce, lidé konzumují tmavé celozrnné pečivo. Hlavně jde o to, že by k tomu měli vést své děti již od dětství. Tmavé pečivo obsahuje velké množství cenné vlákniny a minerální látky. Oproti tomu bílé pečivo obsahuje pouze “prázdné kalorie“. Výzkum ukázal, že ve všech kategoriích v domácnostech převládá bílé pečivo (celkem 75%).

Tabulka 16: Jaké pečivo doma konzumujete?

	3-leté	4-leté	5-leté	6-leté
a) celozrnné	5	11	6	7
b) bílé	15	21	24	11

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 16: Jaké pečivo doma konzumujete?



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka 17: Jaké pečivo chutná dítěti více?

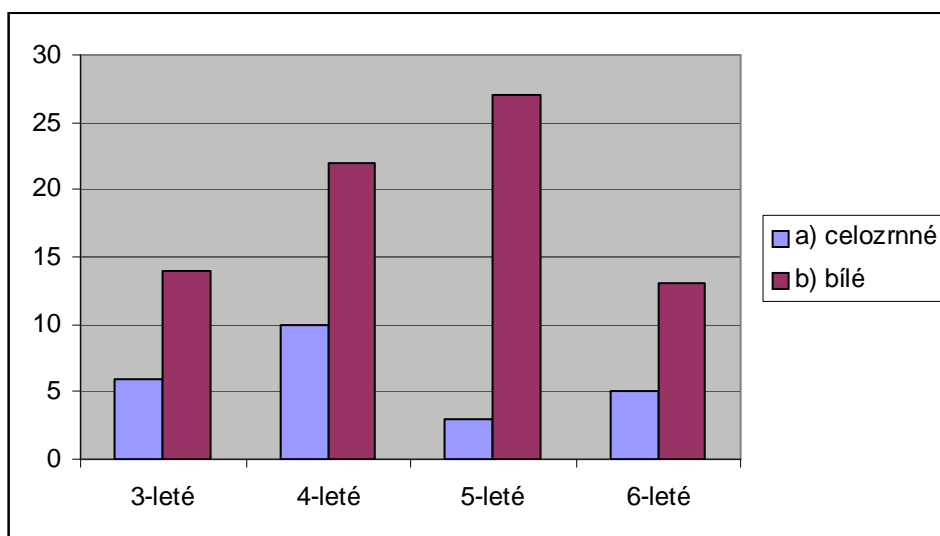
Zde se ptám, jaké pečivo mají děti raději. Bohužel převládá ještě o něco více, než v předchozí otázce, že děti mají raději bílé pečivo.

Tabulka 17: Jaké pečivo chutná dítěti více?

	3-leté	4-leté	5-leté	6-leté
a) celozrnné	6	10	3	5
b) bílé	14	22	27	13

Zdroj: vlastní výzkum

Graf: 17: **Jaké pečivo chutná dítěti více?**



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka 18: Jak často konzumují děti uzeniny

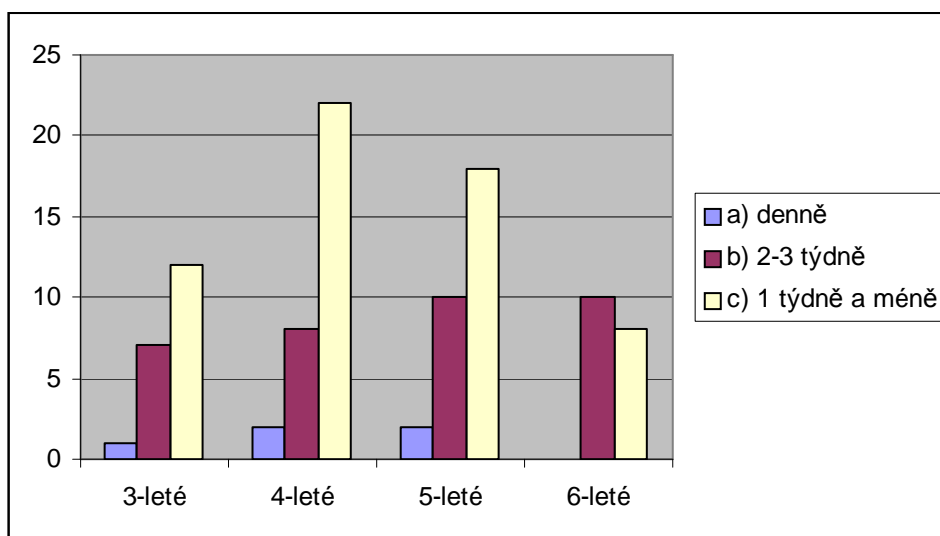
Toto je velice důležitá otázka, protože uzeniny jsou pro malé děti nevhodné, kvůli vysokému obsahu soli, barviv a konzervačních látek a kvůli často nejistému obsahu. Z uzenin je pro děti nejvhodnější šunka (kuřecí, vepřová). Výzkum dopadl dobře, většina dětí konzumuje uzeniny jen výjimečně.

Tabulka 18: : Jak často konzumují děti uzeniny

	3-leté	4-leté	5-leté	6-leté
a) denně	1	2	2	0
b) 2-3 týdně	7	8	10	10
c) 1 týdně a méně	12	22	18	8

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 18: Jak často konzumují děti uzeniny



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka 19: Dosolujete si doma již hotové pokrmy?

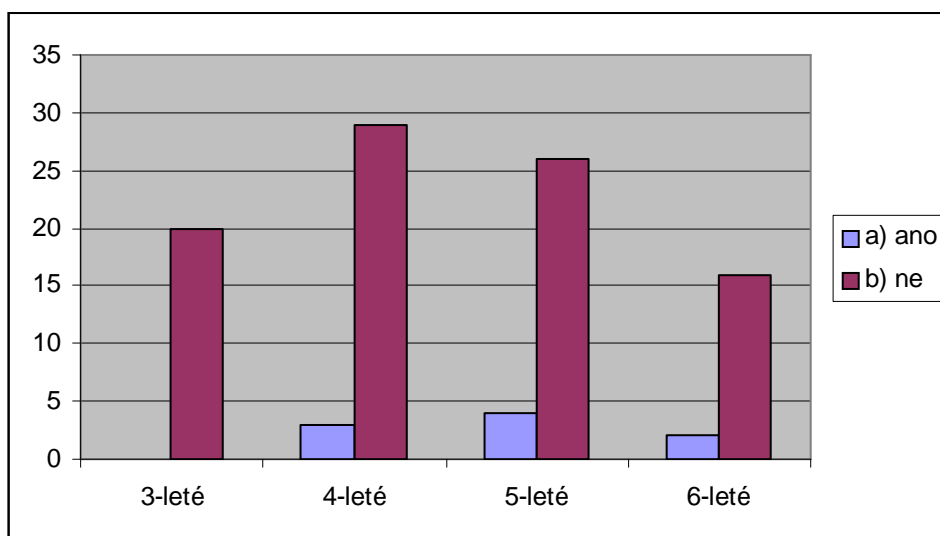
Tato otázka dopadla výborně. Převážná část dotazovaných si pokrmy na talíři již nedosoluje.

Tabulka 19: **Dosolujete si doma již hotové pokrmy?**

	3-leté	4-leté	5-leté	6-leté
a) ano	0	3	4	2
b) ne	20	29	26	16

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 19: **Dosolujete si doma již hotové pokrmy?**



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka 20: Konzumujete doma slané pochutiny a chipsy?

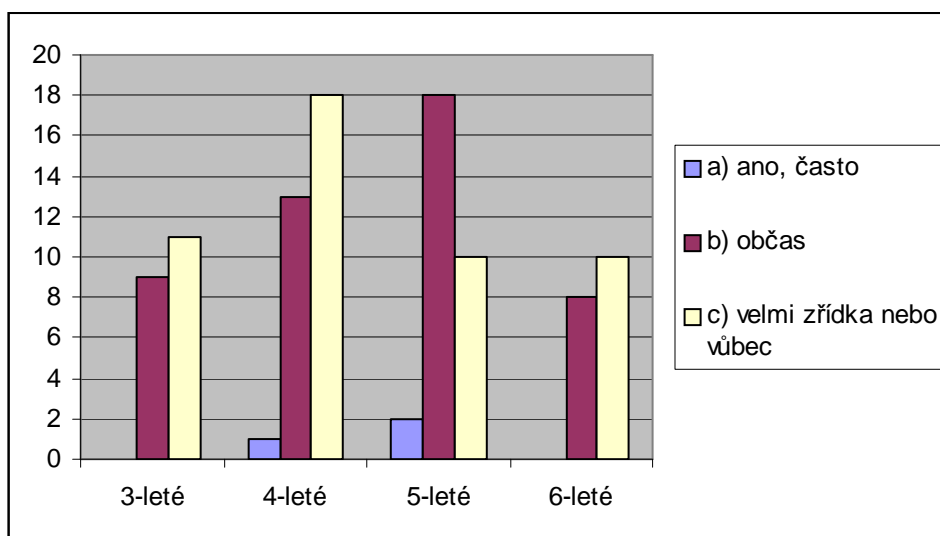
Tato otázka dopadla také nad očekávání dobře. Převážná část dotazovaných konzumuje slané pochutiny a chipsy velmi zřídka nebo jen občas.

Tabulka 20: **Konzumujete doma slané pochutiny a chipsy?**

	3-leté	4-leté	5-leté	6-leté
a) ano, často	0	1	2	0
b) občas	9	13	18	8
c) velmi zřídka nebo vůbec	11	18	10	10

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 20: **Konzumujete doma slané pochutiny a chipsy?**



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka 21: Jak často pije dítě mléko?

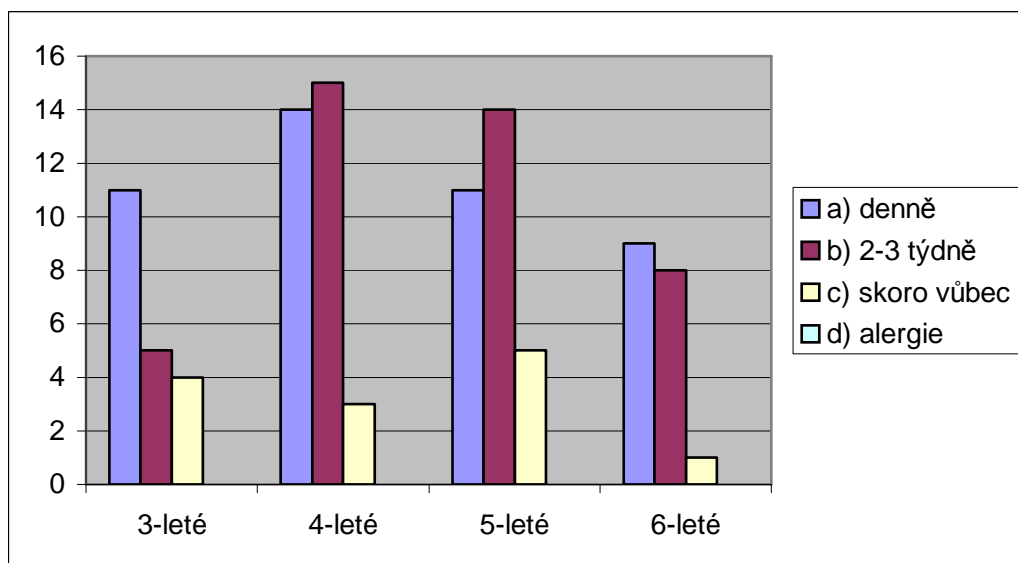
Mléko a mléčné výrobky jsou velice důležité právě u malých dětí pro správný růst kostí a zubů a pro vývin celého organismu, z hlediska obsahu bílkovin. Z průzkumu vyplynulo, že děti pijí mléko většinou denně, nebo alespoň 2-3 za týden.

Tabulka 21a: **Jak často pije dítě mléko?**

	3-leté	4-leté	5-leté	6-leté
a) denně	11	14	11	9
b) 2-3 týdně	5	15	14	8
c) skoro vůbec	4	3	5	1
d) alergie	0	0	0	0

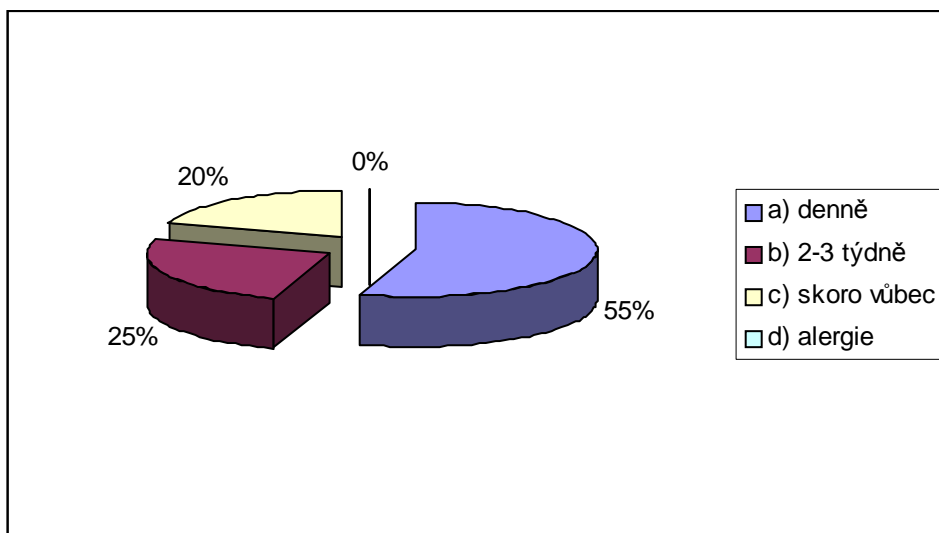
Zdroj: vlastní výzkum

Graf 21a: Jak často pije dítě mléko?



Zdroj: vlastní výzkum

Graf 21b: Jak často pije dítě mléko? (celkem)



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka 22: Jak často jí dítě jogurty a zakysané mléčné výrobky?

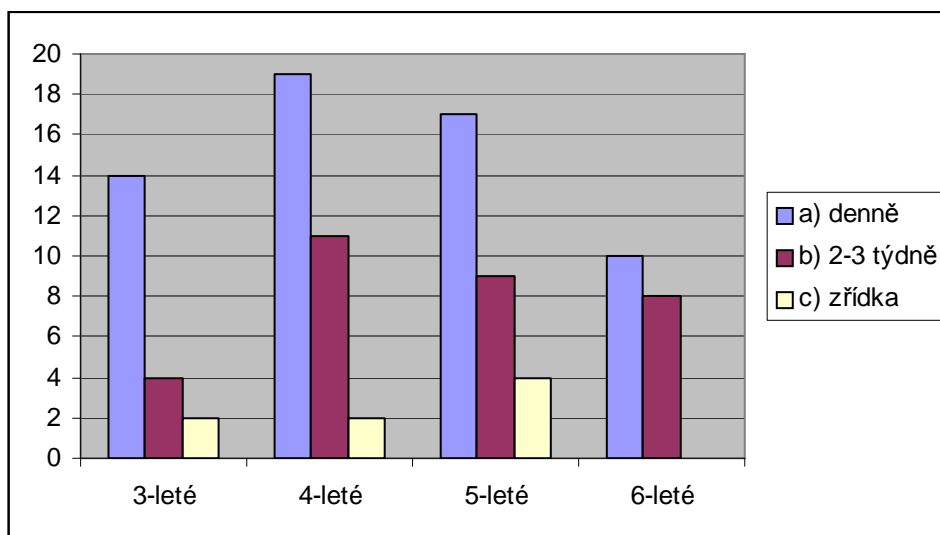
Jogurty a zakysané mléčné výrobky jsou pro děti vhodné zejména proto, že nezpůsobují alergii jako mléko. Obsahují také vápník, vitamíny a minerální látky. Průzkum dopadl velmi dobře. Děti tyto výrobky konzumují převážně denně.

Tabulka 22: : **Jak často jí dítě jogurty a zakysané mléčné výrobky?**

	3-leté	4-leté	5-leté	6-leté
a) denně	14	19	17	10
b) 2-3 týdně	4	11	9	8
c) zřídka	2	2	4	0

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 22: Jak často jí dítě jogurty a zakysané mléčné výrobky?



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka 23: Jak často jí dítě tvaroh a sýry?

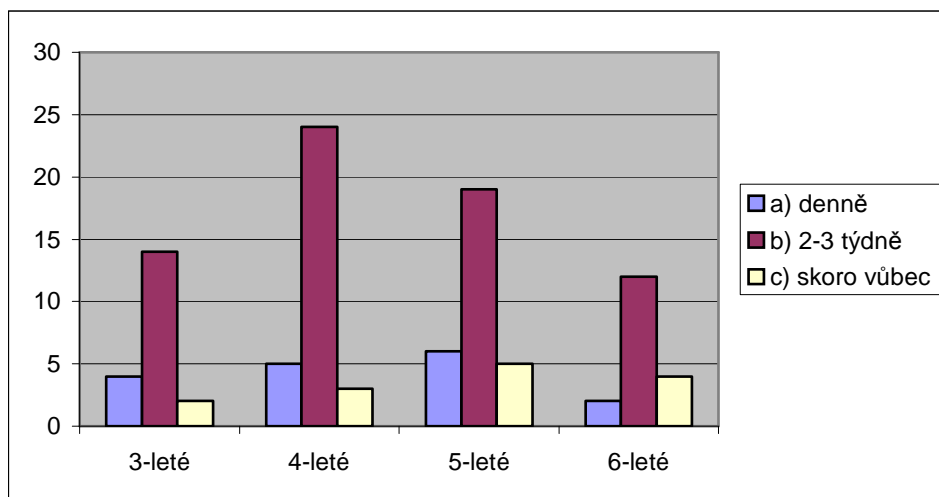
Tvaroh a sýry v průzkumu dopadly o něco hůř, ale i přesto jsou to uspokojivé výsledky. Většina dotázaných jí tyto potraviny alespoň 2-3 za týden.

Tabulka 23: **Jak často jí dítě tvaroh a sýry?**

	3-leté	4-leté	5-leté	6-leté
a) denně	4	5	6	2
b) 2-3 týdně	14	24	19	12
c) skoro vůbec	2	3	5	4

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 23: **Jak často jí dítě tvaroh a sýry?**



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka 24: Nejoblíbenější zelenina dětí

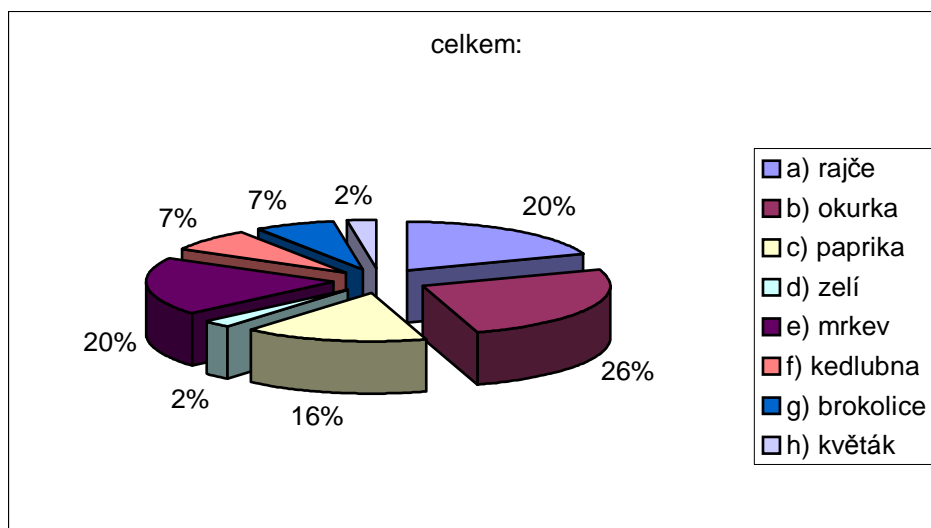
Nejoblíbenější zeleninou dětí je, dle výzkumu, okurka pak rajče a mrkev a paprika. Nejméně rádi měly děti zelí.

Tabulka 24: **Nejoblíbenější zelenina dětí**

	celkem:
a) rajče	47
b) okurka	62
c) paprika	38
d) zelí	6
e) mrkev	47
f) kedlubna	18
g) brokolice	17

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 24: **Nejoblíbenější zelenina dětí**



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka 30: Nejoblíbenější ovoce dětí

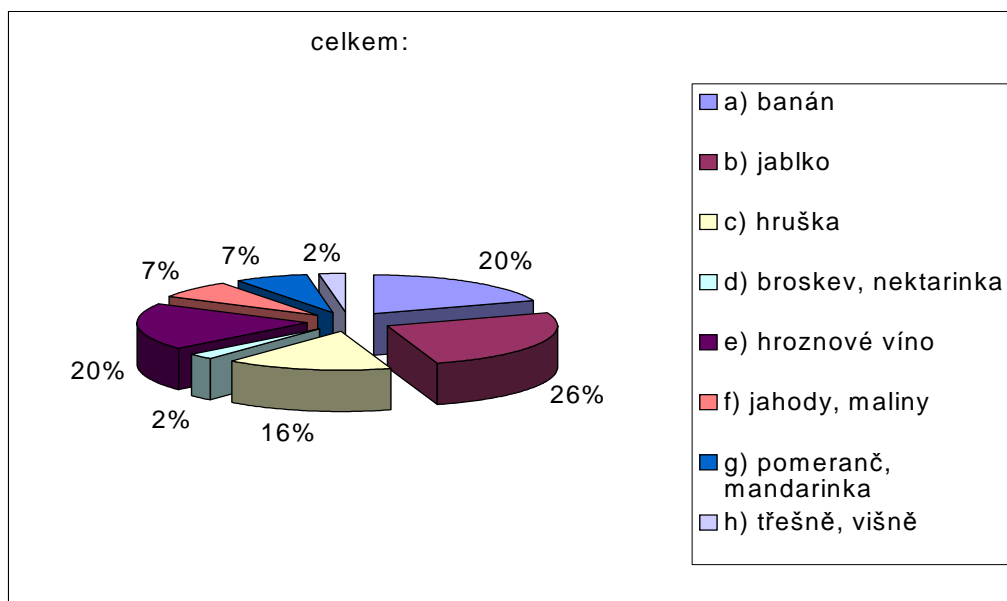
Mezi nejoblíbenější ovoce u dětí patří jablko, pak banán a hroznové víno a jako čtvrtá je hruška.

Tabulka 30: **Nejoblíbenější ovoce dětí**

	celkem:
a) banán	47
b) jablko	62
c) hruška	38
d) broskev, nektarinka	6
e) hroznové víno	47
f) jahody, maliny	18
g) pomeranč, mandarinka	17
h) třešně, višně	6

Zdroj: vlastní výzkum

Graf 30: **Nejoblíbenější ovoce dětí**



Zdroj: vlastní výzkum

Otázka 31: Nejoblíbenější jídlo dítěte

Jako nejoblíbenější jídlo byl nejčastěji uveden řízek (kuřecí i vepřový). Druhé místo obsadila rajská omáčka s těstovinami. Třetí byly knedlíky, špagety s omáčkou a polévky nejrůznějších druhů. Tolik diskutované hranolky se v průzkumu umístily na 6. místě.

Tabulka 31: Nejoblíbenější jídlo dítěte

Nejoblíbenější jídlo	
1.	řízek
2.	rajská omáčka
3.	houškové a bramborové knedlíky, špagety s kečupovou omáčkou různé druhy polévek
4.	bramborová kaše, omáčka kuře na paprice
5.	svíčková omáčka
6.	hranolky
7.	rizoto, pečené kuře, palačinky, krupicová kaše
8.	Špenát, knedlíky plněné ovocem (jahody, meruňky)
9.	vepřové maso v mrkvi
10.	buchtíčky s krémem, Karbanátky, guláš

Zdroj: vlastní výzkum

5. Diskuse

V této diskusi bych chtěla hodnotit data získaná **metodou dotazníku**, které byly rozdány rodičům dětí v Mateřské škole v Jindřichově Hradci. Cílem práce bylo zjistit úroveň poskytování stravovacích služeb v MŠ a v rodinách dětí a porovnat oba případy. Také jsem zjišťovala u dětí znalosti ohledně zdravé výživy a snažila jsem se zjistit, zda děti, které se doma stravují dle zásad zdravé výživy mají nižší BMI než ty, které tyto zásady nedodrží.

Dotazníky byly rozdány rodičům dětí aby je vyplnily tak, jak se stravují děti i rodiny v domácnosti. Zkoumaným vzorkem byly pouze děti, ale vzhledem k nízkému věku nelze rodinu vyloučit. Naopak je nezbytné je do výzkumu zahrnout. Rodiče měly dotazníky vyplnit za spolupráce dětí, tak jak jim to umožnil věk dětí. Některé děti byly schopné pouze říct co jim chutná a co ne. Jednalo se většinou o nejmladší děti ve zkoumané skupině, a to o tříleté děti. Ostatní spolupracovaly více.

Celkem bylo rozdáno v Mateřské škole **115 dotazníků**. Z toho se nevrátilo 15 dotazníků. **Návratnost tedy byla 87%**. Všechny vrácené dotazníky byly vyplněny správně a úplně. Zkoumaný vzorek dětí se rozděloval na 4 skupiny dle věku. Na děti tříleté, čtyřleté, pětileté a šestileté (předškolní).

Dotazník obsahovat 24 otázek. z toho 22 otázek je uzavřených, s volbou předem připravených jednoduchých odpovědí, 1 otázka polootevřená a 1 otázka otevřená. Otázky byly formulovány tak, aby byly srozumitelné pro všechny respondenty. Nejvíce dětí bylo ze skupiny čtyřletých (32%) a pětiletých (30%). Tříletých dětí bylo ve vzorku 20% a šestiletých 18%.

Největší rozlišení byly oproti ostatním skupinám u dětí pětiletých. Z výzkumu vyplývá, že právě pětileté děti se stravovaly nejnezdravěji.

Z dotazníku jsem vyhodnotila potřebná data a výsledky dopadly různě. Některé otázky dopadly velmi dobře, jiné zase velmi špatně. Pokusím se uvést shrnutí.

U otázky zda se stravují v domácnosti, dle zásad zdravé výživy odpovědělo nejvíce rodičů, že pouze občas. Tak, že se stravují dle těchto zásad pravidelně odpovědělo pouze minimum dotázaných. Více odpovědí bylo, že se nestravují takto vůbec.

Luštěniny tvoří další velký problém ve stravě dětí. Jak již uvádí různé průzkumy a literatura (př. Petr Fořt, *Moderní výživa pro děti*), děti luštěniny jedí velmi málo, dalo by se říct, že dítě, které jí luštěniny je v MŠ vzácností. Děti neznají hrách, čočku, fazole aj. z domova, proto tyto potraviny nekonzumují ani v MŠ. V mém průzkumu se tyto poznatky potvrdily. Každý týden jí luštěniny doma pouze 7% dětí! 45% dětí dostává doma luštěniny maximálně dvakrát za měsíc. Celých **48% dětí** konzumuje luštěniny doma dokonce **méně než jedenkrát měsíčně!** Výsledky jsou opravdu katastrofální a luštěniny dopadly ze všech otázek z celého dotazníku nejhůře.

Další otázkou, která dopadla velmi znepokojivě jsou **ryby**. U všech dotazovaných skupin výrazně převažují odpovědi, že ryby jedí doma méně než jednou za týden! V procentech celkem to lze vyjádřit takto: Pouhých 5 % dětí jedí ryby dvakrát až třikrát týdně. 34% dětí jedí ryby maximálně jednou týdně a nejvíce dětí, celých **61%** jí rybu **méně než jednou za týden**. Na to, že výživová doporučení udávají jíst rybu 2-3 za týden je to bohužel špatný výsledek.

Sladkosti tvoří další skupinu velmi diskutovaných potravin. U dětí snad nelze sladkosti zcela vyloučit, ale většina dětí jich konzumuje až příliš. U dětí v MŠ kde jim sladkosti typu Tatranky, Horalky aj. nejsou podávány vůbec, byl zaznamenán dokonce odpor k jiným druhům sladkostí, které jsou povoleny v MŠ podávat. To jsou zejména celozrnné tyčinky různých typů (př. Müsli Emco, cereální taštičky s mlékem a jogurtem aj.) a především ovoce. Z mého průzkumu vyplývá, že celých **47%** dětí jí sladkosti **denně!!** 51% alespoň dvakrát až třikrát týdně a pouze 2% dětí ze všech jedí sladkosti jen výjimečně.

Další potravina, která v průzkumu dopadla špatně je **pečivo**. Celých **75%** dětí jí doma převážně **bílé** pečivo, které jim dle odpovědí i více chutná než pečivo celozrnné.

Celozrnné pečivo pravidelně a raději konzumuje necelých **25%** dětí. V MŠ je dětem podáváno obojí pečivo, dle finančních možností příslušné MŠ, jelikož tmavé pečivo je zpravidla dražší než bílé (dle vyjádření vedoucí kuchyně).

U otázky týkající se **pítí a nápojů** konečně výsledky vypadaly lépe. Vychází, že nejčastěji tj. **47%** dětí **pije čaje a čistou vodu**. 41% dětí pije přírodní džusy a ovocné šťávy a pouze 10% dětí dává přednost kolovým nápojům a sladkým limonádám. Tento výsledek je potěšující, protože i sladké nápoje mohou vést k obezitě a obsahují oxid uhličitý, který je pro děti nevhodný.

Otázka, kde jsem se ptala jaké druhy **masa** používají v rodině především byly odpovědi také v pořádku. Převážná většina dává přednost masu **kuřecímu**. Z hlediska četnosti se maso konzumuje v nejvíce rodinách 2-3 za týden, což je pro dítě dostačující.

Uzeniny také dopadly dle mého výzkumu nad očekávání dobře. Tříleté, čtyřleté a pětileté děti konzumují uzeniny méně než jednou za týden. Šestileté, tedy nejstarší děti, konzumují uzeniny maximálně dvakrát až třikrát za týden.

Mléko a mléčné výrobky pije 55% dětí **denně**, 25% alespoň dvakrát až třikrát za týden a 20% mléko a výrobky z něj nepije vůbec. Alergie se v mém výzkumu neprokázala ani u jednoho dítěte.

Při **úpravě pokrmů** jsem měla obavy jak dopadnou výsledky. Obávala jsem se toho, že většina dětí bude příliš často jíst smažené pokrmy. Výsledky mě velmi překvapily. Dopadly maximálně **positivně**. Převážná většina odpověděla, že upravuje jídlo hlavně dušením a vařením. Takto připravené pokrmy jsou pro předškolní děti nejvhodnější.

Jako nejoblíbenější **zelenina** u dětí vyhrálo rajče, okurka a paprika. Nejoblíbenější z **ovoce** je dle průzkumu banán, jablko, hroznové víno a hruška.

Poslední otázka se týkala **oblíbeného jídla** dětí. Vyhrál **řízek** s velkým náskokem. Jako druhý byla řečena rajská omáčka s knedlíkem, nebo těstovinou. Na

třetím místě se umístily knedlíky, špagety a různé druhy polévek. **Hranolky** skončily **na 6. místě**. Tyto výsledky se potvrdily i při diskusi s kuchařkami. I ony tvrdily, že dětem zpravidla nejvíce chutnají omáčky s knedlíkem a špagety. Taky tvrdily, že děti by chtěly k obědu hamburger a hranolky. Myslím, že není důvod jejich tvrzení zpochybňovat.

Hlavním úkolem je vyhodnocení hypotéz, které jsem si zadala:

1. Hypotéza: Úroveň poskytování stravovacích služeb v MŠ je dobrá.

Po rozhovoru s personálem kuchyně a po předložení výsledků spotřebního koše a karet s receptúrou jsem dospěla k závěru, že strava v MŠ je zajišťována na velmi kvalitní úrovni. Je zde vařeno vše, co děti potřebují pro svůj správný růst a vývoj. Dětem se předkládají v dostatečném množství luštěniny na mnoho způsobů, ryby, různé druhy tepelně upravené zeleniny i včetně syrové, kvalitní masa, nepřeberné druhy polévek, rozmanité pomazánky, sladká jídla a několik druhů nápojů, včetně různě ochuceného mléka a různé druhy čajů, nevyjímaje Roibos, meduňka aj.

Důležité je samozřejmě zmínit, že všechny pokrmy jsou vařeny na kvalitních olejích a pouze z kvalitních surovin. Nepoužívají se zde žádné polotovary a dochucovadla.

Jediným problémem zůstává to, že děti spoustu druhů jídel vůbec nejedí, jelikož je neznají z domova, kde se takto nevaří.

Hypotéza byla tímto potvrzena.

2. Hypotéza: V rodinách, které se stravují dle zásad racionální výživy, mají děti nižší BMI, než v rodinách, které tyto zásady nedodržují

V otázce jsem se ptala rodičů, zda se doma stravují dle zásad racionální výživy. Odpovědi jsou v závorkách u hodnot BMI. Z odpovědí jsem vytvořila průměr a rozdělila respondenty do kategorií dle věku. Hypotéza se s převahou potvrdila u kategorie pětiletých dětí, kde je v hodnotách BMI patrný rozdíl. V ostatních věkových skupinách je hypotéza potvrzena také, ale s menšími odchylkami, což je dáno malým

počtem dětí v souboru. **Hypotéza je potvrzena.** V rodinách, které se stravují dle zásad racionální výživy mají děti nižší BMI, než v rodinách, které tyto zásady nedodržují.

	BMI (ano)	BMI (ne)	BMI (někdy)
3-leté	13.87	16.32	16.13
4-leté	14.41	14.76	15.16
5-leté	12.006	20.44	16.75
6-leté	17.71	18.80	15.29

Zdroj: vlastní výzkum

3. Hypotéza: Děti ve věku 3- 5 let mají dobré znalosti týkající se zdravé výživy.

Ústním šetřením mezi dětmi jsem dospěla k závěru, že děti v MŠ mají celkem správné názory na zdravou výživu. Při kladení otázek týkající se této problematiky odpovídaly většinou správně a orientovaly se při výběru zdravých potravin. Jako jediný problém, byla pro děti otázka č. 4. Děti nevěděly, že jsou ryby důležité pro jejich správný růst a vývoj. I u dětí tolik oblíbená kola, dopadla dobře. Děti sice tvrdily, že jí mají rádi, ale myslí si, že zdravá není. Otázky byly položeny tak, aby je ani nejmenší děti neměly problém pochopit.

Dětem byly položeny tyto otázky:

1. Myslíte si, že je nutné jíst denně ovoce a zeleninu?
2. Co je dle vás zdravější? Kuřecí nebo vepřové maso?
3. Jsou zdravější knedlíky nebo rýže?
4. Je správné jíst rybu alespoň jednou týdně?
5. Myslíte si, že mléko a jogurty jsou důležité, aby jste správně rostly?
6. Co je k pití zdravější? Cola nebo čaj?

Hypotéza byla potvrzena.

6. Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo vyhodnotit úroveň stravování předškolních dětí v mateřských školách a v rodinách dětí. Mé šetření probíhalo v 7. Mateřské škole v Jindřichově Hradci. Myslím si, že cíl práce byl naplněn.

Stanovila jsem si tyto tři hypotézy:

Hypotéza č. 1: „Úroveň poskytování stravovacích služeb v MŠ je dobrá“. Hypotéza se potvrdila. V mateřských školách je strava zajišťována kvalitními surovinami a legislativa určuje co se smí na přípravu používat a co je nevhodné, nebo dokonce zakázané. Tato kritéria jsou dost přísná. Jako kontrola vyvážené stravy slouží v MŠ i spotřební koš.

Hypotéza č. 2: „V rodinách které se stravují dle zásad racionální výživy mají děti nižší BMI než v rodinách, které tyto zásady nedodržují“. Hypotéza se potvrdila. Z průzkumu vyplynulo, že děti, které žijí v rodinách, které se stravují dle zásad zdravé výživy mají opravdu nižší BMI než ty, jejichž rodiny toto nedodržují. Tyto děti měly zpravidla nižší hmotnost, než jejich kamarádi při stejné výšce.

Hypotéza č. 3: „Děti ve věku 3-5 let má dobré znalosti týkající se zdravé výživy“.

Hypotéza se potvrdila.. Šetření s dětmi probíhalo pouze ústně a to rozhovorem. Dětem byly položeny velice jednoduché otázky týkající se stravy, aby vše pochopily a mohly odpovídat. Děti odpovídaly převážně správně, pouze u otázky týkající se nezbytnosti požívání rybího masa nechápaly, že ryby jsou důležité pro jejich správný růst a vývoj.

Sběr dotazníků k této bakalářské práci nebyl tak obtížný. Ale to pouze za okolností, když jsem poprosila vedení MŠ, aby dotazníky rodičům rozdaly přímo vychovatelky dětí. Bylo mi totiž řečeno, že kdybych rozdávala rodičům dotazníky osobně v MŠ, spousta lidí by pravděpodobně odmítla dotazník vyplnit. Nejspíše lidé mají předsudky, že když se řekne dotazník, je to pro ně obtěžující. Přispívají k tomu jistě kampaně, které lidí obtěžují na ulicích, v obchodech i po telefonu.

Podářilo se mi rozmístit do MŠ celkem 115 dotazníků. Vrátilo s mi jich přesně 100 což je návratnost 87%, a to považuji za dobrý výsledek. Rodiče vyplňovaly dotazníky ochotně. Byly samozřejmě i výjimky mezi rodiči, kteří si dotazník úplně odmítli vzít, na což samozřejmě měli právo.

Výsledky mé bakalářské práce potvrzují, ale i vyvracejí některé poznatky, které se uvádí všeobecně v literatuře. Potvrzují například, že děti jedí málo ryb, luštěnin, tmavého pečiva a cereálií. Dalším problémem, který se potvrdil, je velká spotřeba sladkostí, která vede ve velké míře k dětské nadváze až obezitě.

Ale je i několik věcí v dětské výživě, které se naštěstí nepotvrdily. Zejména je to četnost pití mléka a požívání mléčných výrobků. Z literatury se dozvídáme, že děti tyto potraviny jedí málo. V mém průzkumu se ale toto nepotvrdilo. Většina dotázaných pije např. mléko denně. Další věcí, která je potěšující je spotřeba zeleniny, kterou děti dostávají také denně. I pitný režim většina dětí dodržuje správně. Co je v současnosti hodně diskutované a po právu odsuzované je vysoká spotřeba smažených pokrmů. Mohu ale konstatovat, že ani tato věc se v průzkumu nepotvrdila. Smažením upravuje pokrmy minimum oslovených rodin. Převládá vaření a dušení.

Je jisté, že ve výživě dětí jsou pořád velké nedostatky. Odvíjí se to od toho, v jaké rodině dítě žije a jak se daná rodina stravuje. Je jisté potěšující, že hodně rodin se stravuje již podle zásad zdravé výživy pořád a převážná část se o to aspoň občas snaží. Už to je dobrý výsledek. Ovšem na druhé straně zůstávají rodiny, které se zdravě nestravují, a zůstávají tvrdohlavě věrni svým stravovacím návykům. Je to možná dáno tím, že není dostatečná informovanost o zdravé stravě a hlavně lidé neznají dopady „nezdravých“ potravin na zdraví dítěte. Možná, kdyby toto věděli, uvažovali by jinak. Proto si myslím, že by se měla víc prosazovat zdravá strava v médiích a pořádat více kampaní podporujících zdravou výživu. Potom by snad více lidí pochopilo, že zdravou stravou si lze ochránit vlastní zdraví i zdraví celé rodiny. A je snad něco důležitějšího než zdraví?

Doufám, že tato bakalářská práce bude přínosem pro to, aby se lidé v České Republice začali stravovat lépe s ohledem na své zdraví a hlavně na zdraví svých dětí. Také doufám, že bude použita v praxi a pomůže například mateřským školám ještě lépe sestavovat již tak kvalitní jídelníček pro děti a vyvarovat se kritickým místům ve stravě.

7. Seznam použitých zdrojů

1. **Bedrych Karel.** *Výživový doplněk pro výuku předmětu výchova ke zdraví.* 1.ed. SZU Praha: 2000. ISBN 80-286-0237-7-X. Str. 15-18.
2. **Beňo Igor.** *Nauka o výživě.* 1.ed. Bratislava: Osveta, 2003. ISBN 80-8063-126-3. str. 12-69.
3. **Formánková Hana,** *Zdravý receptář pro děti.* 1.ed. České Budějovice: Dona, 2000. ISBN 80-86136-71-X. str. 77.
4. **Fořt Petr.** *Stop dětské obezitě.* 1.ed. Praha: Euromedia Group, 2004. ISBN 80-249-0418-7. str.134.
5. **Fořt Petr.** *Moderní výživa pro děti.* 1.ed. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1057-9. str.164.
6. **Fůrček Martin.** *Sledování růstu českých a dospívajících.* 1.ed. SZU Praha: 1999. ISBN 80-258-1146-9. str. 6.
7. **Gregora Martin.** *Jídelníček kojenců a malých dětí.* 1.ed. Praha: Grada. 2006. ISBN 80-247-1514-7
8. **Gregora Martin.** *Výživa malých dětí.* 1.ed. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-9022-X. str. 26.
9. **Hoffmann Petr,** *Od pramene čínské medicíny.* 4.ed. Praha: Euromedia Group, 2007. ISBN 978-80-242-1992-9. str.196-205.
10. **Komárek Lumír, Šoltysová Tatjana.** *Co bude dnes dobrého?.* 1.ed. Praha: Erasmus, 1995. ISBN 80-900068-8-4. str.64.
11. **Kopřivová Ludmila,** *Vitamíny a minerální látky u dětí.* 1.ed. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-86136-20-5. str. 22.

12. **Krch František.** *Mámo já mám hlad.* 1.ed. Praha: Erasmus, 2005. ISBN 80-247-0567-7-X. Str.78.
13. **Lewkovics Teresa,** *Nadváha a obezita dětí.* 1.ed. Frýdek Místek: Alpress, 2005. ISBN 80-7362-048-0. str. 31
14. **Mandžuková Jarmila.** *Střípky zdraví.* 1. ed. České Budějovice: Dona, 1998. ISBN 80-265-0743-6. str. 36.
15. **Manuál prevence v lékařské praxi. VI. prevence poruch zdraví dětí i mládeže.** 1.ed. SZU Praha: 1998. ISBN 80-7071-108-6. str. 1-82.
16. **Montignac Michel.** *Tajemství štíhlých a šťastných dětí.* 1.ed. Praha: Partmedia, 2003. ISBN 80-90432-91-5. str. 33-71.
17. **Nevoral Jiří a kol.** *Výživa v dětském věku.* 1.ed. Praha: H&H, 2003. ISBN 80-86022-93-5. str. 23.
18. **Rakušanová Jarmila.** *Zdravá úprava pokrmů pro děti.* 1.ed. Praha: Státní zemědělské nakladatelství, 1983. ISBN 07-036-83-5. str. 29.
19. **Šmíd Luboš.** *Žít zdravý život.* 1.ed. Ostrava: Academia, 2005. ISBN 80-236-1016-8. str. 16.
20. **Šoltysová Tat'jana, Komárek Lumír.** *Zdravě, chutně, příjemně.* 1.ed. Praha: Erasmus, 1996. ISBN 80-7071-039-X. str.80.
21. **Zittlau Jörg.** *Vhodná strava jako lék.* 1.ed. Brno: Computer Press, 2006. ISBN 80-251-0982-8. str.13.

8. Klíčová slova

předškolní děti

zdravá výživa

potraviny

nadváha

zdravotní problémy

mateřská škola

rodina

stravovací návyky

9. Přílohy

Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Jana Hynková a tento dotazník jsem vypracovala kvůli výzkumu dětské výživy, kterou se budu zabývat v mé bakalářské práci.

Dotazník je **anonymní!**

Prosím Vás o jeho vyplnění a předem moc děkuji.

Nejprve prosím o vyplnění obecných otázek:

Dítě je: **chlapec** **dívka**

Věk:

Výška (alespoň přibližně):

Váha (přibližně):

1. Stravujete se v domácnosti podle zásad racionální (zdravé) výživy?

- a) ano
- b) někdy
- c) ne, vůbec

2. Kolikrát denně dáváte dítěti zeleninu?

- a) 1 krát denně
- b) 2-3 krát denně
- c) méně než 1 krát denně

3. Jakou formu zeleniny doma upřednostňujete?

- a) syrovou
- b) tepelně upravenou

4. Jak často vaříte dětem doma luštěniny?

- a) méně než 1 krát za měsíc
- b) 2-3 krát měsíčně
- c) 1 krát týdně

5. Jak často jíte asi doma maso?

- a) denně
- b) 2-3 krát týdně
- c) 1 krát týdně
- d) vůbec

6. Jaký druh masa upřednostňujete?

- a) kuřecí
- b) vepřové
- c) hovězí
- d) skopové, jehněčí

7. Kolikrát týdně dáváte dítěti rybí maso?

- a) 1 krát týdně
- b) 2-3 krát týdně
- c) méně než 1 krát týdně

8. Jak často jí dítě sladkosti?

- a) denně
- b) 2-3 krát týdně
- c) méně než 1 krát týdně
- d) výjimečně

9. Jak často během dne doma dítě jí?

- a) 3 krát denně
- b) 5 krát denně
- c) 7 krát denně

10. Snídá Vaše dítě doma pravidelně?

- a) ano vždy
- b) občas
- c) jen zřídka

11. Kolik nápojů vypije Vaše dítě za den?

- a) méně než 1 litr
- b) 1- 1,5 litru
- c) 1,5- 2,5 litru

12. Jaký druh nápojů pije nejčastěji?

- a) sladké limonády a kolové nápoje
- b) džusy a ovocné šťávy
- c) čaje, čistou nebo minerální vodu

13. Jak nejčastěji tepelně upravujete doma pokrmy?

- a) smažením
- b) pečením
- c) vařením a dušením

14. Jak upravené jídlo chutná Vašemu dítěti nejvíce?

- a) smažené
- b) pečené
- c) vařené a dušené

15. Jaké pečivo doma nejčastěji konzumujete?

- a) celozrnné
- b) bílé

16. Které z nich chutná Vašemu dítěti více?

- a) celozrnné
- b) bílé

17. Jak často konzumuje dítě uzeniny? (párky, salámy...)

- a) denně
- b) 2-3 krát týdně
- c) 1 krát týdně a méně

18. Dosolujete si doma již hotové pokrmy?

- a) ano
- b) ne

19. Konzumujete doma slané pochutiny a chipsy?

- a) ano, často
- b) občas
- c) velmi zřídka nebo vůbec

20. Jak často pije dítě mléko?

- a) denně
- b) 2-3 krát týdně
- c) skoro vůbec
- d) má na něj alergii

21. Jak často konzumuje dítě jogurty a zakysané mléčné výrobky?

- a) denně
- b) 2-3 krát týdně
- c) zřídka

22. Jak často jí dítě tvaroh a sýry?

- a) denně
- b) 2-3 krát týdně
- c) skoro vůbec

23. Jaký druh ovoce a zeleniny má Vaše dítě nejraději? (zakroužkujte max. 3 od každého)

- | | |
|-------------------------------|-------------------------|
| a) rajče | a) banán |
| b) okurka | b) jablko |
| c) paprika | c) hruška |
| d) čínské zelí, hlávkové zelí | d) broskev, nektarinka |
| e) mrkev | e) hroznové víno |
| f) kedlubna | f) jahody, maliny |
| g) brokolice | g) pomeranč, nektarinka |
| | h) třešně, višně |

h) jiné a jaké

i) jiné a jaké

24. Jaké je oblíbené jídlo Vašeho dítěte?

.....

Potravinová pyramida:





Jak s pyramidou pracovat:

V základně jsou vyznačeny potraviny, které by děti měly jíst nejčastěji, čím výše jsou potraviny umístěny, tím méně by jich mělo v jídelníčku být. Na vrcholu jsou pak ty, které bychom měli my i naše děti jíst spíše výjimečně,

Směrem zleva doprava v rámci jednoho „patra“ pyramidy jsou potraviny řazeny podle toho, které jsou pro zdravou výživu vhodnější; přednost bychom měli dávat potravinám umístěným vlevo před těmi uprostřed nebo vpravo,

Množství stravy je také nutné přizpůsobit fyzické aktivitě dítěte (sportující dítě potřebuje více energie než dítě, které tráví většinu dne u počítače nebo televize).