

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

Stravovací návyky u dětí mladšího školního věku

Bakalářská práce

Autor práce: Libuše Chrtová
Studijní program: Specializace ve zdravotnictví
Studijní obor: Nutriční terapeut

Vedoucí práce: Ing. Hana Strítecká, Ph.D.

Datum odevzdání práce: 6. 5. 2013

Abstrakt

Název práce: Stravovací návyky u dětí mladšího školního věku

Tato bakalářská práce se zabývá stravovacími návyky u dětí mladšího školního věku. Byl zde stanoven jeden hlavní cíl a to zmapování stravovacích návyků u dětí mladšího školního věku, zahrnující základní doporučené principy zdravého životního stylu – pravidelná strava, dostatečný a správně naplněný pitný režim, dostatečná konzumace ovoce a zeleniny a vzhledem k tomu, že se jedná o děti mladšího školního věku, tak i dostatečné množství mléčných výrobků.

Teoretická část je zaměřena na vysvětlení pojmů, poukázání na doporučená množství základních živin v jednotlivých stupních vývoje dítěte a výživovou pyramidu – složení jednotlivých pater a jejich naplnění. Je zde diskutována i otázka stravovacího režimu během dne, návštěvnost stánků rychlého občerstvení a kvalita i kvantita pitného režimu. V neposlední řadě jsou zde uvedeny i preventivní programy zaměřující se na zdravou výživu dětí, probíhající přímo v základních školách pod záštitou ministerstev zdravotnictví, zemědělství a školství, ale i soukromých subjektů.

K vypracování praktické části byla zvolena metoda kvalitativního výzkumu, metoda hloubkového rozhovoru, konkrétně polo-strukturovaný rozhovor. Polo-strukturovaný rozhovor byl proveden na základních školách v Českých Budějovicích a v Lišově. Výzkumný soubor tvořilo 6 respondentů, tři chlapci a tři dívky ve věku 7-11 let. Každému dítěti bylo postupně položeno 10 základních otázek a podle potřeby jsem následně položila doplňující otázky pro dokreslení získaných informací. Tyto rozhovory měly přiblížit a osvětlit skutečnost, jak se děti stravují během dne, zda konzumují dostatečné množství ovoce a zeleniny, zda mají adekvátní pitný režim a v neposlední řadě, zda děti konzumují mléko a mléčné výrobky.

Ve stravovacích návycích dětí tohoto věku můžeme do určité míry hledat také stravovací zvyklosti jejich rodin a jistě je také neméně ovlivňuje okolí, ve kterém děti vyrůstají a žijí.

Z výsledků tohoto výzkumu vyplývá, že děti mladšího školního věku mají pravidelný stravovací režim, s občasným vynecháním snídaně. Bohužel naplnění jednotlivých jídel dne již zcela zásady zdravého stravování nespĺňuje. Polovina

respondentů pravidelně neobědvá oba chody oběda, tedy polévku a hlavní chod, a také nevyužívají možnost vzít si k obědu ovoce či zeleninu. Z výzkumu je také patrné, že u většiny dětí není součástí svačiny ovoce či mléčné výrobky, ale spíše jen pečivo.

Dále je z odpovědí respondentů patrné, že u poloviny dotazovaných je pitný režim v pořádku jak po stránce kvalitativní, tak kvantitativní. Druhá polovina bohužel nejen že nedosahuje denní doporučené množství tekutin, ale ani složení pitného režimu u těchto dětí není vhodné, protože pijí samé slazené nápoje. Pozitivem v otázce pitného režimu bylo zjištění, že ani jeden z dotazovaných respondentů nevedl, že v průběhu dne konzumuje různé stimulační nápoje, jako je například káva či energetické drinky ani kolové nápoje.

Doporučené množství pěti kusů ovoce a zeleniny za den dosáhlo pouze jedno dítě z dotazovaných. Konzumace ovoce byla sice dostačující – alespoň 2 kusy denně, ale zároveň převažovala u všech nad konzumací zeleniny, což by mělo být podle doporučení obráceně. Ani jeden z dotazovaných nesplňoval denní doporučené množství zeleniny.

Z výsledků dotazů na spotřebu mléka a mléčných výrobků vyplývá, že většina respondentů má alespoň mléko jednou za den. Denní doporučované množství mléčných výrobků pro děti v tomto věku nikdo nesplnil, ale zůstává otázkou, zda se skutečně jedná o neoblubu mléčných výrobků, špatný návyk z domova, nebo se zde projevila moje nezkušenost s vedením rozhovorů s dětmi v tomto věku.

Do výzkumu jsem zařadila dvě otázky, které nebyly součástí hlavních výzkumných otázek, ale i přesto je pokládám za důležité pro dokreslení stravovacích návyků jednotlivých dětí. První se týkala preference masa a z výsledků se ukázalo, že dotazovaní preferují maso kuřecí. Nikdo nevedl, že je vegetarián a ani nikdo nevedl, že by preferoval maso rybí. Druhá otázka mapovala návštěvnost dnes velmi oblíbených fast foodů. Výsledky ukázaly, že u jednotlivých respondentů není tento typ stravování příliš vyhledávaný.

Při závěrečném zhodnocení a porovnání svých výsledků jsem ve většině zkoumaných skutečností dosáhla obdobných výsledků, jaké jsou prezentovány i v jiných studiích zabývajících se podobnou problematikou- tedy stravováním dětí mladšího školního věku.

Abstract

The title of the thesis: Dietary habits of younger school children

The bachelor thesis is concerning dietary habits in young school-age children. There was set one major goal of the thesis, to find out more about dietary habits in young school-age children including basic recommended principles of healthy lifestyle – regular food intake, sufficient and balanced water intake, sufficient fruit and vegetables consumption, and regarding the fact that the subjects were school-age children, also sufficient intake of dairy products.

Theoretical section explains terms, describes recommended dietary intake of nutrients in each stage of children's development and contains food guide pyramid with all food groups and follows their satisfaction in children's diet. There are also discussed topics as 1-day food intake pattern, visiting fast-food kiosks, and also quality and quantity of water intake. In the thesis are also listed preventive programs targeted on healthy eating in children taking place at basic schools under the sponsorship of Health, Agriculture, and School Ministries, and also of private organizations.

To carry out practical section, there was chosen qualitative research method, method of low level interview, specifically semi-structured interview. Semi-structured interview was used in children at basic schools in Ceske Budejovice and at Lisov. The experimental group consisted of 6 participants, three boys and three girls from 7 to 11 years old. Each child was asked 10 basic questions and where necessary, I asked additional questions, to get more detailed information. These interviews were used to obtain more facts about children's daily food intake, to find out if they consume sufficient amount of fruit and vegetables, drink enough fluids, and also if they drink enough milk and eat enough dairy products.

We can find to some extent in children's dietary habits of this age resemblance to dietary habits of their families. They are also influenced by environment they live in and are grown up in.

Results showed that children of young school age have regular food intake with sometimes omitted breakfasts. Unfortunately, the compositions of daily meals do not meet the criteria of healthy eating. The half of respondents does not regularly eat for

lunch two-course meal, i.e. soup and a main dish, and they also do not eat available fruit and vegetables with their lunch. The investigation also showed that most of the children do not have in snacks fruit or dairy products, but rather only pastries.

From the participants' answers is evident that half of respondents have sufficient intake of fluids qualitatively and quantitatively. Unfortunately, the other half of respondents do not drink enough fluids and also the composition is not adequate because of drinking only sweetened beverages. The positive finding was that no one of the experimental group indicated drinking some kind of stimulant beverages as for instance coffee, energy drinks, and cola drinks.

Only one child out of all participants consumed recommended number of five pieces of fruit and vegetables. The intake of fruit was sufficient - at least two pieces a day, but it was also prevalent over vegetables intake, while recommendations suggest opposite ratio. No one of the participants has not eaten daily recommended amount of vegetables.

The answers to the questions about milk and dairy products consumption demonstrated that most of respondents drink milk at least ones a day. No one's intake met recommended daily amount of dairy products for children of this age, but the question is if the children really disliked dairy products or if that came of wrong dietary habits at home, or if I was inexperienced to interview children of this age.

I also included two more questions that were not part of major investigative questions but seemed to me be important to have complete overview about dietary habits of each child. First question was about meat preference and the results showed that they all preferred chicken meat. No one was vegetarian and no one preferred fish meat. The second question was asking about visiting very popular fast foods. Results demonstrated that participants do not prefer this type of food.

When I reviewed and compared results from my study with other studies concerning similar topic which was dietary habits in young school-age children we found similar results.

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci na téma „Stravovací návyky u dětí mladšího školního věku“ jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 6. 5. 2013

.....

Libuše Chrtová

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala Ing. Haně Střítecké, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a připomínky při psaní mé bakalářské práce. Velmi si vážím této spolupráce. Dále děkuji všem respondentům, kteří se zúčastnili výzkumu a své rodině, která mě podporovala ve studiu.

Obsah

ÚVOD	10
1. SOUČASNÝ STAV	11
1.1 SOUČASNÁ DĚTSKÁ VÝŽIVA	11
1.2 ZÁKLADNÍ ŽIVINY	12
1.2.1 Tuky	12
1.2.2 Sacharidy	13
1.2.3 Bílkoviny	14
1.2.4 Vitamíny a minerální látky	14
1.2.5 Voda	15
1.3 VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA	17
1.4 ENERGETICKÉ ROZLOŽENÍ STRAVY	19
1.5 SPECIFIKUM VÝŽIVY OD BATOLAT PO DĚTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	20
1.5.1 Výživa batolat	20
1.5.2 Výživa dětí předškolního věku	24
1.5.3 Výživa dětí mladšího školního věku	26
1.5.3.1 Specifikum výživy u dětí mladšího školního věku	27
1.6 PREVENTIVNÍ PROGRAMY PRO DĚTI ZAMĚŘUJÍCÍ SE NA ZDRAVOU VÝŽIVU	28
2. CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	31
2.1 CÍL PRÁCE	31
2.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	31
3. METODIKA	33
3.1 METODIKA POSTUPU SBĚRU DAT	33
3.2 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU	33
4. VÝSLEDKY	35
4.1 ROZHOVORY S RESPONDENTY	35
4.1.1 Respondent č. 1	35

4.1.2 Respondent č. 2	36
4.1.3 Respondent č. 3	37
4.1.4 Respondent č. 4	38
4.1.5 Respondent č. 5	38
4.1.6 Respondent č. 6	39
4.2 HODNOCENÍ ROZHOVORŮ	40
4.2.1 Hlavní výzkumná otázka č. 1	40
4.2.2 Hlavní výzkumná otázka č. 2	42
4.2.3 Hlavní výzkumná otázka č. 3	43
4.2.4 Hlavní výzkumná otázka č. 4	45
5. DISKUSE.....	47
6. ZÁVĚR	51
7. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	53
8. KLÍČOVÁ SLOVA	57
9. PŘÍLOHY	58

Úvod

V dnešní době se stává stále více populárním téma zdravé výživy, stravovacích návyků a zdravého životního stylu. Jedná se o téma, které se dotýká každého z nás. Zdravá a vyvážená strava je nesmírně důležitou složkou lidského zdraví, a proto si myslím, že je nutné, aby již v dětském věku byly položeny její základy. Stravovací návyky přebírají děti od rodičů a od svého okolí a nesou si je dále do dospělosti. Strava je důležitá jak pro rozvoj, tak i růst dětského organismu. Přičemž ale samozřejmě záleží na typu potravin, jejich kvalitě, pestrosti a také množství. Měli bychom si uvědomit, že dítě není „vzrůstově malý“ dospělý, a že by tedy nemělo jíst jen menší porci pokrmu pro dospělé. Dětský organismus má své vlastní potřeby a v určitém stádiu vývoje, dle aktuálního stavu, klade zvýšené nároky na specifické živiny či příjem energie. Domnívám se, že dětský věk je ten nejdůležitější, pro vytváření preferencí a zvyklostních schémat, které si s sebou nese dítě do dospělosti. Považuji tedy za důležité zabývat se výživou dětí. Proto jsem si toto téma- problematiku dětské výživy vybrala pro svou bakalářskou práci. Tato práce se zaměřuje na výživu dětí mladšího školního věku.

Mladší školní věk je ohraničený věkovou kategorií 6-11 let. Jedná se o období, kdy dítě nastupuje do školy a začleňuje se tedy do společnosti. V tomto věku dochází k velkým změnám nejen ve fyzickém, ale i v psychickém vývoji, ve vývoji řeči a osvojování si nových slov. Myslím si, že bych neměla opomenout, že nástup do školy s sebou nepřináší pouze ranní vstávání nebo děláni domácích úkolů, může se jednat o významný faktor, který se nadále může odrazit i ve stravovacích návycích dítěte.

Cílem této bakalářské práce je zmapování stravovacích návyků u dětí mladšího školního věku. V tomto období děti ovlivňuje ve velké míře okolí, kterým může být například televizní nebo internetová reklama, jejich spolužáci, kamarádi a ostatní vrstevníci, nabídka školních automatů a bufetů a v neposlední řadě hlavně rodina. Myslím si, že největší zásluhu na kvalitě stravování dětí mají jejich rodiče. Převážně proto, že jsou jejich vzorem a to samozřejmě nejen ve smyslu stravování. Vždyť to, co doma jí maminka s tatínkem, by přece mělo být dobré a zdravé. Je tomu ale skutečně tak?

1. Současný stav

1.1 Současná dětská výživa

Stravovacím návykům se děti učí již od útlého věku, především (ne)pravidelnosti a preferencím k určitým typům potravin. Důsledky špatného stravování se mohou objevit již v dětství a přechází i do dospělosti. Proto je nutné dbát na zdravou a vyváženou stravu již od mala a to ne jen doma, ale také ve škole. Zdravá strava a pravidelná tělesná aktivita jsou důležité v prevenci mnoha onemocnění, jako jsou diabetes, obezita či kardiovaskulární onemocnění (1).

Základem správného stravovacího režimu by měla být hlavně pravidelnost a adekvátní příjem energie. Děti by měly stravu přijímat přibližně v tříhodinových intervalech, což znamená 5-6x za den. Nesmíme ale opomenout, že přijatá energie závisí na věku dítěte, zdravotním stavu či pohybové aktivitě. V současnosti děti přebírají zlovyky dospělých, přestávají snídat, vynechávají některá z hlavních jídel (skipping) a nahrazují je pouze výrobky typu fast food a sušenek (snacking) (2). V dnešní době plné moderních technologií a různých reklamních taháků na počítačové hry ubývá zájem dětí o sportovní aktivity. Místo hraní na schovávanou či kopané sedí u počítače, nadbytečná energie se hromadí a to vede k nadváze a obezitě.

Dalším faktorem ovlivňujícím dětskou výživu je stravování v rodině. Jak již bylo v úvodu řečeno, rodiče jsou pro děti vzorem a to ne jen v oblasti stravování. Zvykne-li si dítě na to, že se v rodině nejí zelenina či ovoce, bude mít i v dospělém věku s jejich konzumací problém. Chyby ale rodiče nedělají pouze ve skladbě stravy, ale i v jejím podávání. Dítě by se mělo naučit, že jídlo není součástí „nějaké“ další činnosti, ale věc naprosto samostatná. Je tedy nutné děti naučit jíst u stolu bez koukání na televizi a jídlo konzumovat v klidu, ideálně celá rodina najednou. Dítě by mělo mít na jídlo vymezený čas, a pokud nechce již jíst, nemělo by se nechávat zbytečně dlouho sedět u stolu a nutit ho dojíst celou porci. Tím může vznikat odpor ke stravě. O jídla, která se mnohokrát opakují, dítě ztrácí taktéž zájem (3). Bohužel dalším strašákem dnešní doby jsou fast foody, kdy rodiče nemají nebo si nechtějí udělat čas na přípravu rodinné večeře a tak to

řeší touto cestou. Někdy je fast food náhradou za svačinu, bohužel jeho energetická hodnota odpovídá velikosti porce oběda (4).

Dalšími, určitě neméně důležitými faktory jsou rodinné zvyklosti a tradice. Dříve bývalo zvykem, že nedělní oběd byl sváteční, kdy se podávala husa či kachna s knedlíkem a se zelím, oběd se zapil pivem a následovala půl hodinka spánku na kanapi. Tento zvyk přetrvával v některých rodinách dodnes s tím rozdílem, že z půl hodinky odpočívání po obědě se stal celý den. Postupem času stále více ubývá rodin, které provozují sportovní aktivity, ať už se jedná o jízdu na kole nebo o procházky venku. Místo toho právě volné nedělní odpoledne tráví buďto poleháváním u televize nebo „výletem“ do některého z mnoha nákupních center. Pokud dítě vyrůstá v takovémto prostředí, je velmi pravděpodobné, že v dospělosti bude trávit čas velmi podobně. Domnívám se, že pro správnou životosprávu je důležité prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, popřípadě vliv stresu.

1.2 Základní živiny

Mezi základní živiny řadíme sacharidy, proteiny a lipidy. Vyvážená strava by měla obsahovat 25-30 % tuků, 55-60 % sacharidů a 10-15 % proteinů (5). Dalšími neméně důležitými složkami potravy jsou vitamíny, minerální látky a voda.

1.2.1 Tuky

Tuky jsou důležitou součástí zdravé a vyvážené stravy. Pro organismus představují zdroj energie, nosič vitamínů rozpustných v tucích, mechanickou ochranu pro tělo a také výchozí látku pro tvorbu tkáňových hormonů (6). Tuky jsou sloučeniny glycerolu a mastných kyselin. Mastné kyseliny se dělí podle přítomnosti dvojných vazeb na nasycené a nenasycené mastné kyseliny, které dále dělíme na mononenasycené, tedy s jednou dvojnou vazbou a polynenasycené, tedy s více dvojnými vazbami. Nasycené mastné kyseliny nejvíce ovlivňují krevní cholesterol a zvyšují v krvi aterogenní LDL (low density lipoproteins = lipoproteiny o nízké hustotě). Jsou obsaženy nejen v potravinách živočišného původu (maso, sádlo), ale také v těch rostlinných, např. v kokosovém a palmojádrovém tuku či palmovém oleji (5, 7). Mononenasycené mastné

kyseliny působí pozitivně na lidské zdraví. Snižují hladinu LDL cholesterolu a zvyšují hladinu HDL (high density lipoproteins = lipoproteiny o vysoké hustotě) cholesterolu. Zástupcem z této skupiny je kyselina olejová, vyskytující se v olivovém oleji. Polynenasycené mastné kyseliny (PUFA= Poly Unsaturated Fatty Acids) naše tělo neumí syntetizovat, a proto je musíme přijímat v potravě. Mezi polynenasycené mastné kyseliny patří n-6 a n-3. Je nutné dbát na optimální poměr n-6 : n-3, čehož docílíme správnou volbou kvalitních rostlinných olejů, jako jsou například řepkový či lněný olej (5). Další skupina tuků zahrnuje trans formy nenasycených mastných kyselin. Tyto kyseliny mohou vznikat při ztužování tuků, při přepalování tuků a přirozeně se vyskytují v tuku mléčném. Trans-kyseliny se vyskytují v polotovarech, v jemném pečivu, v levných čokoládách nebo v polevách na sušenkách. Ve větším množství negativně ovlivňují LDL i HDL. 1 gram tuku představuje pro tělo 38 kJ. Důležité je mít na paměti, že jsou tuky, které jsou skryté v potravinách, jako jsou různé pekařské či sladké výrobky (koblihy, koláče, sušenky, řezy), ale i v tučných mléčných výrobcích, například některé druhy sýrů, šlehačka či smetana (8).

1.2.2 Sacharidy

Sacharidy by měly tvořit největší část denního energetického příjmu. Sacharidy jsou pro tělo zdrojem energie, zásobní látkou pro svalovou práci a slouží také k udržení hladiny glukózy v krvi. Jsou také nezbytně nutné pro správné fungování mozku. Sacharidy lze rozdělit do několika skupin.

Jednoduché sacharidy zahrnují glukózu- tedy hroznový cukr, fruktózu- tedy ovocný cukr a okrajově i galaktózu. Příjem jednoduchých sacharidů by se měl omezit, protože jsou zdrojem velmi „rychlé“ energie. Jsou obsaženy ve sladkých limonádách a v cukrovinkách obecně.

Další skupinu tvoří polysacharidy. Jejich zdrojem jsou obiloviny, luštěniny, brambory, rýže, ovoce a zelenina. Všechny polysacharidy se postupně štěpí na glukózové jednotky, čímž se udržuje v krvi stálější hladina glykémie a energie se uvolňuje postupně. Mezi polysacharidy patří i vláknina. Nachází se v buněčné stěně u rostlin, záleží na typu rostliny a na jejím stáří. Pro člověka se jedná o nestravitelnou a enzymaticky neštěpitelnou část potravy. Vláknina se rozlišuje na ve vodě nerozpustnou

a rozpustnou. Vlákna nerozpustná ve vodě se nachází v celozrnných obilovinách, luštěninách, zelenině a částečně v bramborách. Je důležitá v prevenci zácpy, protože podporuje střevní peristaltiku, ve střevě působí jako prebiotikum a ovlivňuje tak pozitivně střevní mikroflóru. Zpomaluje vyprazdňování žaludku, čímž prodlužuje pocit sytosti (5). Vlákna rozpustná ve vodě se nachází hlavně v ovoci, ovesných vločkách a ovesných otrubách. Hraje nezastupitelnou roli při snižování hladiny cholesterolu. Nadměrné množství vlákniny může být naopak škodlivé. Vlákna na sebe může vázat některé vitamíny nebo minerální látky jako je železo nebo vápník (9).

1.2.3 Bílkoviny

Bílkoviny jsou složeny z aminokyselin, které jsou výchozí látkou potřebnou pro tvorbu a obnovu buněk a tkání. Dále jsou pro organismus výchozí látkou pro tvorbu hormonů a enzymů (5). Bílkoviny usnadňují přepravu a skladování malých molekul a zprostředkovávají imunitní odpověď organismu (10). Jako zdroj energie jsou bílkoviny využívány v těle až jako poslední a při správném fyziologickém stavu minimálně. Bílkoviny jsou tedy zastoupeny jak v živočišných, tak v rostlinných zdrojích. Živočišné zdroje bývají označovány jako plnohodnotné, protože obsahují všechny esenciální aminokyseliny, i ty, které si naše tělo nedokáže vyrobit. U rostlinných zdrojů chybí některé z aminokyselin nebo je jejich koncentrace velmi nízká a stává se limitující. Je to například aminokyselina lysin vyskytující se v obilovinách (5). Proto je důležité denní příjem bílkoviny u dětí pokrývat především z bílkovin živočišného původu. Kvalitní bílkoviny jsou obsaženy hlavně v masu. Dále jsou také obsaženy v mléku a mléčných výrobcích, luštěninách a vejcích (5, 8). Pro děti volíme spíše maso kuřecí, krůtí, králíčí, telecí či rybí (8).

1.2.4 Vitamíny a minerální látky

Vitamíny si naše tělo nedokáže samo vyrobit, a proto je musíme přijímat potravou. Vitamíny nepatří mezi zdroje energie, v organismu plní však řadu funkcí. Podílejí se například na syntéze bílkovin, sacharidů, tuků a nukleových kyselin. Pomáhají také zlepšovat imunitu vůči řadě onemocnění. Jsou součástí mnoha enzymů a některé z nich mají antioxidační charakter (11). Vitamíny se dělí do dvou skupin, vitamíny rozpustné

ve vodě a vitamíny rozpustné v tucích. Vitamíny rozpustné ve vodě zahrnují vitamíny skupiny B, biotin a vitamín C. Mezi vitamíny rozpustné v tucích patří vitamíny A, D, E, K (8, 12).

Minerální látky jsou důležité pro správný růst a vývoj kostí, pro správnou funkci svalů, zároveň jsou stavebními materiály pro tkáň, regulují a udržují osmotický tlak. Mezi základní minerální látky se řadí vápník, sodík, draslík, fosfor, hořčík, selen a jód. Vitamíny i minerální látky najdeme ve všech typech potravin, jak živočišného, tak i rostlinného původu.

1.2.5 Voda

Voda je důležitou součástí výživy. Zastává v organismu mnoho funkcí. Je součástí každé buňky v těle, je důležitá pro termoregulaci a účastní se při mnoha biochemických pochodech. Lidské tělo obsahuje více než 50 % vody, u kojence představuje voda asi 70 % hmotnosti celého těla (5).

Každý den se vyloučí asi 2,5 litru vody a to močí, stolicí, dýcháním a potem. Vodní bilance musí být však vyrovnaná, a proto je nutné vodu přijímat (13). Při nedostatečném příjmu tekutin může dojít k těžkému poškození organismu, zahuštění krve či selhání ledvin. Dále se mohou objevovat příznaky jako jsou bolesti hlavy, malátnost, ospalost nebo únava. U dětí se může objevit snižující se schopnost sledovat vyučování. Pro dospělého člověka se doporučuje vypít 2,5-3 litry tekutin denně. Samozřejmě se tato potřeba odvíjí podle tělesné hmotnosti, věku, pohlaví, tělesné aktivity, vlhkosti prostředí či aktuálního zdravotního stavu. Dětský organismus je tvořen ale větším podílem vody a má tedy potřebu zvýšenou. Množství tekutin pro dítě se řídí podle jeho věku a tělesné hmotnosti. Dětem se doporučuje denní příjem 80-120 ml vody na kilogram tělesné hmotnosti (8). Tabulka 1 nám ukazuje hodnoty pro příjem tekutin v závislosti na věku.

Tabulka 1: Hodnoty pro příjem tekutin v závislosti na věku

Věk	Příjem vody nápoji (ml/den)
1-3 roky	820
4-6 let	940
7-9 let	970

Zdroj: STRÁNSKÝ, RYŠAVÁ- 2010 (5)

Nejvhodnější nápoj pro všechny osoby bez rozlišení věku a zdravotního stavu je čistá voda, tedy voda z vodovodu, voda ze studny a kojenecká voda. Tuto vodu je možné konzumovat prakticky bez omezení. Mezi další vhodné nápoje patří ředěné ovocné a zeleninové šťávy, pro děti jsou též vhodné ovocné sirupy ředěné dostatečným množstvím vody. 100% ovocné džusy jsou také vhodné pro zařazení do pitného režimu dětí, ale vzhledem k vysokému obsahu cukru je nutné ředit tyto džusy vodou v poměru 1:1. Nevýhodou ovocných džusů je již zmíněný vysoký obsah cukru a energie a navíc některé džusy jsou obohaceny o vlákninu a jejich konzumace ve větším množství by mohla způsobit hlavně u menších dětí problémy se zažíváním. Častá konzumace těchto nápojů vede u dětí k rychlému pocitu nasycení a nemají pak potřebu dále přijímat normální tuhou stravu (8). Dále jsou vhodné i ovocné a bylinkové čaje. Do celkového pitného režimu se také započítávají tekutiny z omáček, polévek a voda obsažená v ovoci a zelenině.

Mezi nevhodné tekutiny patří sladké (uměle doslazované) limonády, protože obsahují velké množství cukru, které je pro děti nevhodné. Nadměrný přísun těchto nevhodných tekutin vede k vzrůstu tělesné hmotnosti a také se podílí na vzniku zubního kazu. Pro děti jsou problematické „povzbuzující“ nápoje (káva, černý čaj, energetické nápoje...) a zcela zakázané alkoholické nápoje, protože mají řadu nepříznivých vlastností a dopadů na dětský organismus- na centrální nervový systém, mozek, játra nebo ledviny (8, 13). Zde by bylo vhodné připomenout velmi oblíbené kolové nápoje, které bohužel obsahují nejen velké množství jednoduchého cukru, ale i kofein a kyselinu fosforečnou, způsobující ve větším množství odvápnění kostí.

1.3 Výživová pyramida

Pro zjednodušení a lepší pochopení výživových doporučení běžnou populací byly vytvořeny různé druhy potravinových pyramid. Některé jsou platné pro jiná etnika, jiné zase pro lidi, kteří se stravují alternativně. Potravinová pyramida (příloha č. 1) je dobrým pomocníkem při sestavování jídelníčků. Potraviny v jednotlivých patrech jsou voleny tak, aby každý den byla zajištěna denní dávka bílkovin, tuků, sacharidů, vlákniny, dostatek minerálních látek a vitamínů. Potravinová pyramida nám ukazuje nejen vhodnost potravin, ale také frekvenci, s jakou by se měly tyto potraviny vyskytovat na našem talíři.

Výživová pyramida pro děti vychází z podobných pravidel jako ta pro dospělé, ale jsou zde zohledněna specifika vyvíjejícího se dětského organismu. Výživová pyramida není dogmatem, ukazuje nám, že naše strava by měla být vyvážená a pestrá. Měli bychom si vybírat potraviny, které nám zabezpečí přísun potřebných živin, vitamínů, minerálních látek a vlákniny (14).

Jak tedy pracovat s pyramidou? Potraviny, které jsou umístěné na základně pyramidy, by se měly konzumovat nejčastěji. Směrem k vrcholu pyramidy by se měla snižovat frekvence konzumace těchto potravin a potraviny umístěné přímo ve špičce by se měly konzumovat pouze výjimečně. Správný směr používání pyramidy je tedy od spodní části k horní a potraviny umístěné v levé části mají přednost před potravinami umístěnými v části pravé. Potravinová pyramida nám neříká striktní doporučené denní dávky. Musíme brát samozřejmě v potaz to, že energetický příjem je závislý na energetickém výdeji (7).

Základní část potravinové pyramidy je tvořena ovocem a zeleninou, tedy potravinami, které by se měly objevovat v jídelníčku nejčastěji. V levé části se nachází zelenina, které by mělo být o něco více než ovoce. Zelenina obsahuje méně jednoduchých sacharidů. Zelenina a ovoce jsou cennými zdroji vlákniny, minerálních látek, stopových prvků a vitamínů a jsou také ceněny pro vysoký obsah sekundárně rostlinných látek, jako jsou například karotenoidy, flavonoidy, glukosinoláty či fenolové kyseliny, které mají řadu ochranných účinků na zdraví (5). Děti by měly konzumovat denně 2 porce ovoce a 3 porce zeleniny. Jedna porce znamená jeden kus ovoce nebo

zeleniny, například 1 kus rajčete, 1 kus papriky, 1 kus jablka či banánu nebo také jedna sklenice ovocné či zeleninové šťávy (8).

Pravou stranu základní části tvoří další skupina potravin- pečivo. U starších dětí můžeme zařadit také pečivo celozrnné. Do této části patří i některé potraviny z druhého poschodí, ale v jeden den je obvykle nekonzumujeme více než jednou, nejsou tedy umístěny v základní části. Jedná se o obiloviny, těstoviny a rýži (8). Všechny tyto uvedené potraviny jsou zdrojem hlavně sacharidů, vlákniny, minerálních látek, stopových prvků a vitamínů hlavně skupiny B. V jídelníčku dětí by se měly všechny tyto potraviny vyskytovat ve 3-6 porcích denně, přičemž jedna porce znamená 1 rohlík či houska, 1 krajíc chleba nebo 120-150 g rýže nebo těstovin.

Na druhém a třetím poschodí potravinové pyramidy najdeme mléko a mléčné výrobky. Pro dětský organismus jsou zdrojem hlavně vápníku, fosforu, vitamínů A, D a E a vitamínů skupiny B, obzvláště pak vitamínů B2 a B12. Vápník je důležitý pro správný růst a vývoj kostí a zubů. Mléko obsahuje látky, které podporují vstřebávání vápníku, jedná se o aminokyselinu lysin, mléčný cukr- tedy laktózu a vitamín D. Dále mléko obsahuje optimální poměr fosfátů a vápníku 1,2:1 (5). Nesmíme také opomenout zakysané mléčné výrobky a jejich pozitivní vliv na střevní mikroflóru a imunitu. Doporučená dávka mléčných výrobků je 2-3 porce za den. Jedna porce znamená 1 sklenice polotučného nebo plnotučného mléka, 1 kus jogurtu nebo 50g sýra (15).

Tuky a rostlinné oleje se objevují na stejném patře jako mléčné výrobky. Jsou důležité jak ve výživě dospělých, tak ve výživě dětí. Rostlinné oleje neobsahují cholesterol a navíc obsahují příznivé mononenasycené a polynenasycené mastné kyseliny. Mají protektivní charakter před kardiovaskulárními onemocněními. Polynenasycené mastné kyseliny typu n-3 jsou důležité pro správné dozrávání mozkových struktur, vývoj kognitivních schopností a jemné motoriky (5).

Předposlední patro pyramidy tvoří maso a masné výrobky. Měly by představovat 1-2 porce denně. Ryby najdeme ale už ve druhém patře na levé straně, protože jsou nejvhodnější. Měly by být podávány 2-3x v týdnu, protože ryba je ceněná pro vysoký obsah polynenasycených mastných kyselin typu n-3. Dále je ryba dobrým zdrojem vitamínů A a D, jódu, selenu či fluoridu, který je zvláště v dětském věku důležitý pro

růst zubů a zpevňování zubní hmoty (5). Volíme spíše méně tučné druhy ryb jako je pstruh, kapr, lipan či siven (16). Červené druhy masa a drůbeží maso jsou v pyramidě umístěny výše a nejméně vhodné jsou uzeniny a další masné výrobky, které se nachází až v posledním patře pyramidy. Obsahují nadměrné množství soli a tuku. V jídelníčku dětí představuje maso kvalitní zdroj bílkovin, ale nesmím také opomenout další zdroje bílkovin, jako jsou luštěniny, výrobky z obilovin, brambory, vejce, mléko a mléčné výrobky. 1/3 příjmu bílkovin by měla být z rostlinných zdrojů a 2/3 ze zdrojů živočišných. Jedna porce znamená 80g masa nebo půl hrnku vařených luštěnin.

Poslední patro pyramidy představuje potraviny, které by se měly objevovat v jídelníčku co nejméně, tedy 1 porce denně. Jedná se o cukry, sladké a slané pochutiny a nasycené živočišné tuky (8).

1.4 Energetické rozložení stravy

Začátek nového dne by měla tvořit snídaně. Přes noc dochází ke spotřebování energie, a tak je důležité ráno tuto energii doplnit. Snídaně by měla tvořit 20 % celkového denního příjmu. Není nutné děti do jídla nutit, postačí, aby se naučily jíst alespoň menší porce. Samozřejmě je také nutné doplnit po noční pauze tekutiny. Pokud dítě nesnídá a nepije, může se pak ve škole objevit nesoustředěnost, bolesti hlavy nebo únava. Na snídani můžeme dítěti dát například pečivo s rostlinným tukem, plátek sýra a zeleninu, pečivo s jogurtem nebo domácí cereálie s medem (8).

Dopolední svačina by měla tvořit asi 15 % denního celkového příjmu. Již výše zmíněné školní kantýny a automaty jsou lákadlem pro děti k nakoupení nezdravých svačin. Dopolední svačina by měla obsahovat ovoce nebo zeleninu, jogurt, ovocnou přesnídávku nebo tvarohový dezert.

Oběd by měl tvořit 35 % přijaté denní energie. Měl by být tvořen předkrmem, většinou se jedná o polévku, hlavním chodem a moučnickem, který může být v podobě ovoce nebo mléčného výrobku. Pokud se k obědu podává omáčka s knedlíkem, není nutné dávat jako předkrm polévku. Pokud je k obědu zahušťovaná polévka typu

bramborové nebo rajské, může se podávat jako samostatný chod, který je vhodný doplnit pečivem.

Odpolední svačina by měla tvořit 10 % denní přijaté energie. Odpolední svačina by měla být lehčí. Součástí odpolední svačiny může být jogurt, ovoce či zelenina.

Večeře představuje 20 % denního energetického příjmu a je to poslední jídlo dne. Večeře nemusí být vždy teplé, ale pokud dítě nemá možnost teplého oběda, je nutné večeři nahradit chybějící prvky. Jako večeře může posloužit těstovinový či zeleninový salát nebo pečivo s tvarohovou pomazánkou (8, 17).

1.5 Specifikum výživy od batolat po děti mladšího školního věku

Pro správný růst a vývoj dětí jsou potřebná určitá pravidla ve stravování. Děti by měly dostávat pestrou a rozmanitou stravu, bohatou na ovoce a zeleninu, celozrnné výrobky, kvalitní maso (rybí, drůbeží), mléko a mléčné výrobky. Důležitá je také kontrola časových parametrů, kdy by strava měla být rozložena do 5 porcí denně. Dítě by nemělo hladovět ale ani se přejídat. Mléko a mléčné výrobky by se měly stát samozřejmou součástí dětského jídelníčku. Rostlinné tuky a oleje by měly být upřednostňovány před živočišnými tuky. Sacharidy by měly děti přijímat hlavně ve formě obilovin, ovoce a zeleniny. Nutné je také dbát na dostatečný pitný režim, který by neměl klesnout pod 1,5-2,5 litrů za den, a také děti podporovat v jejich pohybových aktivitách.

1.5.1 Výživa batolat

Batolecí věk je charakterizován od 1 roku do 3 let. Tento věk je období, kdy dítě prochází největšími změnami, dochází k velkému psycho-motorickému vývoji, rozvíjí se slovní zásoba, pomalu poznává tvary, obrázky, hračky a jiné předměty. V průběhu druhého roku života se výrazně zpomaluje růst dítěte (18). Batolecí věk je období, kdy se projevuje první samostatnost tedy „Já sám“.

V tomto věku začíná formování stravovacích návyků. Pro vývoj stravovacích zvyklostí je klíčové období, kdy se děti poprvé seznamují s potravinami. Pokud se zařadí nová potravina do jídelníčku, obvykle jí dítě nepřijme hned. Postupem času si

vyvíjí chuť na určitou potravinu, která je závislá na frekvenci nabízení. Pokud se tato frekvence zvyšuje a dítě má opakované pozitivní zkušenosti, překoná strach z neznámého. Děti, které jsou kojené, se mnohem lépe adaptují na nové chutě než děti na umělé výživě. Důvodem je to, že mateřské mléko do jisté míry mění chuť dle potravin, které matka konzumuje (19).

Je důležité držet se několika zásad. Jídlo by nemělo sloužit jako výchovný prostředek-odměna či trest. Dítě si v tomto věku pomalu přivyká na stravu dospělých a také mění své stravovací zvyklosti. Například dítě, které bylo v kojeneckém věku „dobrý jedlík“ se v batolecím věku musí do jídla téměř nutit. Snížený zájem o jídlo je v tomto věku přirozený. Vzhledem ke zpomalení růstu se snižuje i potřeba jídla a také se dítě více zajímá o okolní svět. Důležité jsou jak fyzikální vlastnosti jídla, tak i prostředí, ve kterém se dítě stravuje.

V porovnání s kojeneckým věkem je zde rozdíl v příjmu tuků. Při výlučném kojení, kdy je dítě krmeno pouze mateřským mlékem bez přídavku tekutin a pevné stravy, tvoří tuky až 50 % přijaté energie, ale kolem 2. roku života by příjem tuků neměl překročit 30 % denní přijaté energie (20). Nesmíme opomenout význam tuků s obsahem polynenasycených mastných kyselin, obzvláště typu n-3. Právě u rostoucích dětí je příjem těchto kyselin nezbytný, protože jsou důležité nejen pro dozrávání mozkových struktur, ale ovlivňují také imunitní systém a rozvoj inteligence a jemné motoriky (5). Batole v porovnání s kojencem roste pomaleji, ubývá mu tělesného tuku a tvoří se více svalové hmoty, a proto jsou zde zvýšené nároky na příjem bílkovin. Tento příjem by se měl pohybovat kolem 2g/kg tělesné hmotnosti (20). Je důležité dbát na příjem kvalitních bílkovin převážně živočišného původu. Vhodnými zdroji jsou maso, vejce, mléko a mléčné výrobky, brambory, luštěniny či výrobky z obilovin. Preferováno by mělo být hlavně maso libové, jako je kuřecí, králíčí, telecí, krůtí či rybí. Maso je také bohatým zdrojem vitamínu B a denní množství pro dvouleté dítě se pohybuje kolem 50g. Vhodné je také podávání rybího masa kvůli vysokému obsahu PUFA typu n-3, vitamínu D či jódu. U dětí, které jsou již od útlého věku vedeny k alternativnímu způsobu stravování, jako je například vegetariánství či veganství, může dojít k nedostatku vitamínu B12 a dalších vitamínů a minerálních látek, jako je například

železo. Dále touto stravou nemusí být zajištěn dostatek plnohodnotných bílkovin. U veganů může dojít v důsledku nadbytečného konzumu vlákniny k horšímu vstřebávání vápníku, proto veganské děti jsou častěji ohroženy rachitidou (5).

Dalším důležitým faktorem ve stravovacím plánu dětí je vláknina. Děti, které jsou starší než 2 roky by měly konzumovat množství, které odpovídá vzorci věk+5 g/den (21).

U batolat je samozřejmě také důležitý příjem vitamínů, minerálních látek a stopových prvků. Jedná se hlavně o vápník, železo a zinek. Vápník je důležitým prvkem při tvorbě kostí a zubů (22). Právě v tomto věku dochází k intenzivnímu růstu kostí a ukládání vápníku do kostí. Dítě proto potřebuje mít ve svém jídelníčku dostatek mléka a mléčných výrobků. Nedostatečný příjem vápníku může u dětí způsobit rachitidu. Denní množství mléka by nemělo klesnout pod 300-500 ml. Z mléčných výrobků jsou vhodné zakysané produkty, jogurty či zákysy (23). Dalším důležitým prvkem je železo, které rostoucí organismus potřebuje ve zvýšené míře. Hlavním zdrojem železa je maso. Čím je maso tmavší barvy, tím vyšší je obsah železa. Obsah železa v hovězím mase je tedy vyšší než v mase kuřecím či vepřovém. Nedostatek železa ve stravování dětí může vyvolat anémii, zpomalit růst a vývoj batolete. Železo, které je obsažené v mase, se snadno vstřebává díky jeho chemické formě. Další zdroje železa jsou mořské plody, rozinky, luštěniny, zelí či brokolice. Pro správnou funkci imunitního systému je nezbytný zinek, nacházející se v mase, vajíčkách, luštěninách nebo tvrdých sýrech (24).

Batolata mají omezenou kapacitu žaludku a jejich denní jídelníček by mělo tvořit 5 porcí jídla. Výživová pyramida pro batolecí věk se skládá z: 3-4 porce mléka a mléčných výrobků, 2-3 porce obilovin, 2-3 porce zeleniny a 2 porce ovoce, 1 porce masa denně, 2-3 porce volného tuku, například k pečivu (20).

Během dne je také prioritní dodržovat pitný režim. Dítě může dostávat vodu, bylinkové čaje, slabší minerální vody nebo ředěné ovocné džusy. V průběhu dne by batole mělo vypít přibližně 1,5 litru tekutin (25). Mezi nevhodné potraviny pro batolata patří například oříšky, protože hrozí nebezpečí zadušení, dále kakao, neboť může být alergenní. Děti v batolecím věku mohou trpět onemocněním zvané pica. Jedná se o onemocnění, kdy dítě pojídá různé předměty. Může se jednat například o písek či uhlí.

Jednou z možných příčin může být nedostatek železa nebo vápníku ve stravě. Pokud se tyto prvky zavedou do jídelníčku, tento stav se následně upraví (21).

Je dobré, když se dítě učí jíst lžící a následně příborem, takto si osvojuje tyto dovednosti a kolem 15. - 18. měsíce života se zvládá samo najíst. Ve 2 letech by dítě mělo být schopné udržet hrneček jednou rukou (26). Tabulka 2 uvádí denní doporučené dávky nutrientů u batolat.

Tabulka 2: Denní doporučené dávky nutrientů u batolat

Výživový faktor	Batolecí věk (1-3 roky)
Energie / kJ	5500
Bílkoviny živ. / g	30
Bílkoviny rostlin. / g	15
Sacharidy / g	193
Tuky / g	40
Vláknina / g	10
Kyselina linolová / g	4,5
Kyselina linolenová / g	0,9
Vápník / mg	900
Železo / mg	10
Hořčík / mg	100
Fosfor/ mg	900
Zinek/ mg	6
Vitamín A / mg	400
B1 / mg	0,5
B2 / mg	0,8
B6 / mg	0,6
PP / mg	9
Kyselina pantotenová	3,5
Kyselina listová / mg	100
Vitamín C / mg	50

Zdroj: HRSTKOVÁ et. al. – 2003 (27)

1.5.2 Výživa dětí předškolního věku

Předškolní věk trvá od 4 do 6 let. U předškolního dítěte dochází k výraznému růstu a nabývání na hmotnosti. Zdokonalují se pohybové vlastnosti a také jemná motorika, dítě je schopné například rozepnout a zapnout si knoflíky u oblečení, obout si boty či správně zacházet s příborem (25). Důležitým mezníkem v tomto období je nástup do mateřské školy. Důležitým proto, že děti jsou vystaveny zcela nové situaci, která nejen formuje jejich osobnost, ale také se podílí značnou měrou na stravovacích návycích těchto dětí. Osobnost dítěte se stále rozvíjí a také si dítě formuje vlastní návyky na jídlo. Vybíravost mezi některými jídly může být zapříčiněna tím, že se dítě chce odlišit od ostatních členů rodiny. Pokud jedno dítě má rádo těstoviny, jeho sourozenec je právě proto jíst nemusí. Chce dát tímto postojem najevo svou individualitu (28).

U předškolních dětí se pohybuje přísun energie kolem 6000-7000 kJ, pokud je přísun energie nedostatečný, dítě se může cítit unavené, slabé a malátné. Stejně jako u batolat by strava měla být pestrá a rozdělena během dne do 5 porcí. I u předškolních dětí zůstává důležitou složkou jídelníčku mléko a mléčné výrobky. Dítě by mělo vypít asi 500 ml mléka a k tomu přidávat ještě 1-2 mléčné výrobky. V prvních dvou letech by nemělo být dětem podáváno mléko se sníženým obsahem tuku, ale již od druhého roku života existuje souvislost mezi příjmem tuků a změnami na srdci a cévách, proto je nutné si uvědomit, že denní příjem tuků by neměl překročit 30-35 % (29). Je důležité dodržet optimální poměr rostlinných a živočišných tuků (2:1), jako prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Pro děti je důležité volit kvalitní tuky, vybírat správné oleje s vysokým obsahem mononenasycených mastných kyselin a optimálním poměrem n-6 a n-3, tedy 2:1 (5). V tomto věku je důležité si uvědomit, že děti jí různé sladkosti, lízátko či bonbóny mezi jídly, bez následného vyčištění zubů, a to vede k rozvoji zubního kazu. Samozřejmě tento fakt platí i u dětmi ve velké míře vyhledávaných slazených nápojů, jako je Fanta či colové nápoje. Stejně jako u batolat nesmím opomenout optimální příjem vlákniny a dostatečný pitný režim. Děti by měly mít možnost napít se kdykoli během dne. Denní příjem tekutin by měl být u předškolního dítěte zhruba 2 litry. Podobně jako u batolat volíme vodu, ovocné a bylinkové čaje či

ředěné ovocné džusy. Příjem bílkovin by se měl pohybovat kolem 1-1,5g/kg tělesné hmotnosti. Tabulka 3 uvádí denní doporučené dávky nutrientů u dětí předškolního věku.

Tabulka 3: Denní doporučené dávky nutrientů u dětí předškolního věku

Výživový faktor	Předškolní věk (4-6 let)
Energie / kJ	7000
Bílkoviny živ. / g	40
Bílkoviny rostlin. / g	20
Sacharidy / g	234
Tuky / g	55
Vláknina / g	14
Kyselina linolová / g	5
Kyselina linolenová / g	1,1
Vápník / mg	900
Železo / mg	12
Hořčík / mg	200
Fosfor/ mg	900
Zinek/ mg	7
Vitamín A / mg	500
B1 / mg	0,7
B2 / mg	1
B6 / mg	1,2
PP / mg	11
Kyselina pantotenová	4
Kyselina listová / mg	100
Vitamín C / mg	55

Zdroj: HRSTKOVÁ et. al. – 2003 (27)

1.5.3 Výživa dětí mladšího školního věku

Mladší neboli raný školní věk trvá od nástupu do školy tedy přibližně od 6-7 let, až do 8-9 let. Nástup do školy je pro dítě důležitým sociálním mezníkem. Dítě se stává školákem a dostává se do nové životní fáze. Tento věk lze tedy chápat jako oficiální vstup dítěte do společnosti (30). U dítěte se rozvíjí psychický vývoj, logika i paměť. Myslím si, že pro dítě v tomto věku je důležitá rodina, kdy matka je dítěti oporou, když vstupuje do nového neznámého prostředí a otec je jakýmsi vzorem.

Ve školním věku hraje významnou roli ve výživě dítěte školní stravování. Jako v každém věku, tak i v tomto je důležité dodržet optimální příjem živin, aby nedošlo k nadváze či obezitě. Některé děti v tomto věku mívají zvýšenou chuť k jídlu, která se může projevit hlavně požadováním nadměrných porcí příloh, například knedlíků nebo hranolek. V tomto věku to ale není žádoucí, protože právě toto je doba, kdy děti přejímají stravovací návyky od svých rodičů, spolužáků či učitelů. Myslím si, že úroveň školních jídel se od dřívějších dob změnila. Dříve učitelé kontrolovali, zda děti dojdají a pokud dítě svou porci nesnědlo, nutili jej dojíst. V dnešní době už děti nejsou takto stresované, a pokud jim jídlo nechutná, mohou ho vrátit. Na některých školách mají dnes děti možnost volby ze dvou až tří jídel. Není to ale pravidlem a stále se vaří „osvědčené klasiky“ jako je čočka, rizoto nebo hnědé omáčky. Na důležitost ryb, ovoce a zeleniny nebo mléčných výrobků se ale stále pozapomíná.

Nevýhodou dnešní doby je, že na mnoha školách se stále více proslavují automaty na pití, ale také na bagety či různé sladkosti. Některé školy zprovoznili kantýny, které fungují pro žáky o přestávkách. Dalo by se říci, že děti lákají k nezdravému způsobu života, ale na druhou stranu záleží, jak se k tomu každý jednotlivec postaví.

Rizikovou oblastí pro stravování dětí jsou fast foody, tedy stánky s rychlým občerstvením. Tato zařízení nabízejí párky v rohlíku, langoše, pizzu, hranolky, hamburgery, výrobky z mletého masa, cukrovinky a v neposlední řadě přelazené limonády. Tato jídla mají vysokou energetickou hodnotu, nízkou hustotu živin, obsahují mnoho tuku i cholesterolu. Negativně mohou ovlivnit tělesnou hmotnost dítěte. Již v názvu fast food je další hrozba. Jídlo se jí rychle a za pochodu na ulici a to lidskému tělu nijak neprospívá. Lidé žijící v Americe nazývají fast foody jako „junk food“, tedy

odpadové jídlo (31). Mezi „junk food“ patří také sladkosti, různé typy polotovarů, smažené chipsy nebo sušenky (32).

1.5.3.1 Specifikum výživy u dětí mladšího školního věku

Období mladšího školního věku není nutričními nároky extra výjimečné. V tomto období je důležité formování stravovacích návyků a akceptování zásad správné životosprávy. Dítě ve škole už není zcela závislé na stravě, která je připravená rodinou. Začíná být samostatné a výše kapesného od rodičů mu umožňuje individuální výběr potravin.

Do jídelníčku dětí mladšího školního věku by mělo být zařazováno maso, ryby, mléko a mléčné výrobky, vejce, celozrnné pečivo, rýže, těstoviny, brambory, pohanka, kukuřice, ovoce a zelenina. Strava by měla být opět rozdělena do 5 porcí (33).

Tabulka 4 uvádí denní doporučené dávky nutrientů pro děti mladšího školního věku.

Období mladšího školního věku jsem si vybrala pro svůj výzkum v bakalářské práci, protože mi toto období připadá zajímavé právě tím, že dítě přichází do „nové společnosti“ a začíná rozhodovat o sobě a o svém stravování také samo.

Tabulka 4: Denní doporučené dávky nutrientů pro děti mladšího školního věku

Výživový faktor	Mladší školní věk (7-10 let)
Energie / kJ	9000
Bílkoviny živ. / g	45
Bílkoviny rostlin. / g	30
Sacharidy / g	316
Tuky / g	65
Vláknina / g	17
Kyselina linolová / g	7,54
Kyselina linolenová / g	1,3
Vápník / mg	1100
Železo / mg	14

Hořčík / mg	250
Fosfor/ mg	1100
Zinek/ mg	8
Vitamín A / mg	700
B1 / mg	1
B2 / mg	1,3
B6 / mg	1,2
PP / mg	14
Kyselina pantotenová	5
Kyselina listová / mg	100
Vitamín C / mg	60

Zdroj: HRSTKOVÁ et. al. – 2003 (27)

1.6 Preventivní programy pro děti zaměřující se na zdravou výživu

V České republice, ale také i ve světě, stále přibývá obézních dětí. Nadměrná konzumace potravin a nedostatečná pohybová aktivita jsou hlavními důvody pro nadváhu a obezitu. Myslím si, že v dnešní době mají děti stále méně sportovních a pohybových koníčků a čím dál tím více se věnují počítačovým hrám nebo televizi.

Pro zvýšení edukace dětí, ale i pedagogických pracovníků a následně i rodičů, v oblasti zdravého životního stylu, snahu ozdravení stravy ve školních jídelnách a zvýšení počtu dětí s pravidelnou pohybovou aktivitou, vznikají různé preventivní programy pod patronací jednotlivých ministerstev (MŠMT, MZe, MZdr...), státních dozorových institucí (SZÚ, krajské hygieny) a v neposlední řadě odborných a zájmových skupin (Společnost pro výživu, STOB, 3. lékařská fakulta UK). Pro názornost jsou některé z programů uvedeny níže.

V roce 2007 vznikl program Pyramidáček při Zdravotním ústavu se sídlem v Brně. Jedná se o program, který se zaměřuje na tematiku zdravé výživy dětí. Tento program byl vytvořen pro děti předškolního a mladšího školního věku. Měl dětem ukázat správné výživové zvyklosti zábavnou formou (hry, básničky, říkadla, příběhy, úkoly). Informace

jsou zpracovány v manuálu „Pyramidáček“. V tomto manuálu najdeme zásady zdravého životního stylu, potravinovou pyramidu, informace o jednotlivých živinách nebo rozdělení potravin dle semaforu (34).

Od roku 2004 běží program Zdravá pětka, který je primárně pro žáky prvního stupně, ale existuje i upravená verze pro mateřské školy a následná pro druhý stupeň – Párty se zdravou pětkou, kde žáci formou hry využívají znalosti získané na prvním stupni, součástí je i vaření a ochutnávka pokrmů (35).

Další zajímavý program má název Hubneme s Bumbrlínkem. V tomto programu se jedná o skupinový kurz snižování hmotnosti u obézních dětí za doprovodu rodičů. Tento kurz je rozdělený do 10 lekcí, přičemž v každé lekci se děti dovídají nové informace o zdravém stravování převážně formou her, ale jsou zde zařazené i pohybové aktivity přímo s rodiči (36).

Putování za zdravým jídlem je preventivní program, který vznikl v dnes již neexistující poradně podpory zdraví při krajské hygienické stanici v Hradci Králové. Nicméně projekt pro svou úspěšnost byl přebrán a zaštitěn SZÚ a probíhá celorepublikově. Cílem tohoto projektu je zlepšit znalosti dětí mladšího školního věku o správné, zdravé výživě a změnit tak jejich postoj ke konzumaci zdravých a prospěšných potravin. Tento program probíhá formou hry, kdy se děti učí vybírat zdravé potraviny. Důraz je kladený na teoretické ale i praktické znalosti a dovednosti (36, 37).

Dalším uvedeným programem pro svou rozšířenost i dobrou prezentaci může být Hravě žij zdravě. Tento program vytvořili pracovníci společnosti STOB jako alternativu k programům pouze pro dospělé, se kterými tato společnost začínala. Tento projekt se snaží pomocí internetu oslovit rodiče i jejich děti a seznámit je s informacemi o zdravém životním stylu. Program je určený nejen pro děti a rodiče, ale také pro učitele, kteří zde mohou najít pracovní listy pro děti (36).

Jak již bylo v úvodu napsáno, preventivní programy se nezaměřují pouze na edukaci, ale i přímé ozdravení dětského jídelníčku. Příkladem mohou být programy MZe, které jsou spolufinancované Evropskou unií a mají celoevropské působení. Příkladem takových projektů jsou Ovoce do škol a Mléko do škol. Cílem programu Ovoce do škol je zvýšit u dětí oblíbenost ovoce a zeleniny, bojovat proti nárůstu dětské

obezity, vytvořit správné stravovací návyky u dětí a také zvýšit spotřebu ovoce a zeleniny. Ovoce je dodáváno přímo do škol, výběr ovoce by měl být co nejpestřejší. Dodává se většinou ovoce našeho klimatického pásma a někdy pro zpestření i exotické ovoce. Tím si děti také prohlubují své znalosti. Ovoce a zelenina, které jsou dodávány do škol, jsou například jablka, hrušky, kedlubny, salátové okurky nebo ředkvičky. Dále mohou být ovoce a zelenina různě upravovány, například krájením nebo strouháním, popřípadě mohou být zpracovány na ovocné nebo zeleninové šťávy. Tyto šťávy ale nesmí obsahovat přidaný cukr, tuk, sladidla a konzervanty. Tento projekt se zaměřuje na žáky prvního stupně (38).

Mléko do škol je program, který se dětem snaží zatraaktivnit a hlavně zvýšit oblíbenost a spotřebu mléka a mléčných výrobků, jakožto pro lidský organismus v období růstu stále nejlepší a nejlépe vstřebatelný zdroj velmi potřebného vápníku. Program spočívá v tom, že jsou do škol dodávány mléka a mléčné výrobky, tzn. i sýry nebo kysané mléčné výrobky (39).

Posledním zde uvedeným programem je Škola plná zdraví. Jedná se o program, který je zaměřený přímo na školní jídelny na základních školách. Do přihlášených škol se dodávají recepty obsahující vyšší podíl zeleniny. Do projektu je zapojena společnost Bonduelle, která do jídelen dodává nejen své výrobky, ale i již zmíněné recepty a doprovodné edukační a reklamní materiály pro děti. Tento projekt chce nejen zvýšit oblíbenost zeleniny u dětí, ale zároveň chce poukázat na využití zeleniny při kuchyňském zpracování, aby byla pro děti vzhledově atraktivní a chutná (40).

2. Cíl práce a výzkumné otázky

2.1 Cíl práce

K největším nešvarům dnešní doby u dospělých, ale také u dětí patří tzv. skipping – vynechávání některých z hlavních jídel dne – nejčastěji snídaně, poté oběd a snacking – nahrazování hlavního jídla malými jídly, nejčastěji typu fast food, nebo jen „tyčinkami“ a sušenkami. Dalším problémem je většinou nedostatečný a bohužel i nevhodně naplněný pitný režim. Málokdo pokrývá svou denní potřebu tekutin čistou vodou, většinou se jedná o sladké nebo slazené nápoje, bohužel i kolové. Dokonce už i u dětí na základních školách se objevuje konzumace kávy a jiných stimulačních nápojů typu Red Bull.

Hlavním cílem této práce tedy bylo zmapování stravovacích návyků u dětí mladšího školního věku, zhodnocení kvality jejich pitného režimu a zastoupení nutričně významných, ale často opomíjených potravin, jako jsou ovoce, zelenina, mléko a mléčné výrobky, v jejich jídelníčcích.

2.2 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka č. 1

Mají děti mladšího školního věku pravidelný stravovací režim během dne?

Podotázka: Které z hlavních jídel nejčastěji chybí?

Hlavní výzkumná otázka č. 2

Vypijí děti mladšího školního věku během dne dostatečné množství tekutin?

Podotázka: Jaké je složení pitného režimu?

Hlavní výzkumná otázka č. 3

Konzumují děti mladšího školního věku denně dostatečné množství ovoce a zeleniny?

Podotázka: Součástí kterého jídla je ovoce a zelenina?

Hlavní výzkumná otázka č. 4

Konzumují děti mladšího školního věku dostatečné množství mléka a mléčných výrobků?

Podotázka: Konzumují mléčné výrobky ve správné formě?

3. Metodika

3.1 Metodika postupu sběru dat

K získání potřebných údajů a naplnění vytyčených cílů byla použita metoda dotazování pomocí hloubkového rozhovoru, konkrétně polo-strukturovaný rozhovor. Základem polo-strukturovaného rozhovoru jsou předem připravené otázky.

Otázky připravené k rozhovoru byly sestavené dle vlastních vědomostí, nastudované literatury a také pomocí rad vedoucí práce. Rozhovory byly prováděny s dětmi ve věku od 7 do 11 let, navštěvujícími první stupeň běžné (nevýběrové) základní školy. S jejich souhlasem a se souhlasem rodičů byl celý rozhovor nahráván na diktafon (Záznam viz. příloha č. 4 – v podobě CD). Informované souhlasy od rodičů vybraných dětí jsou uloženy v daných základních školách (příloha č. 2). Každému dítěti bylo postupně položeno 10 základních otázek a podle potřeby jsem následně položila doplňující otázky pro dokreslení získaných informací (příloha č. 3). Otázky se týkaly problematiky stravovacího režimu dětí (otázky č. 1-10, příloha č. 3). Tyto rozhovory měly přiblížit, jak se děti stravují během dne, zda konzumují dostatečné množství ovoce a zeleniny, zda mají adekvátní pitný režim a v neposlední řadě, zda děti konzumují mléko a mléčné výrobky. Dále jsem v polo-strukturovaném rozhovoru zjišťovala, jak se rodiny dětí staví k obědům a k večerím a zda navštěvují fast foody (otázky č. 3, 8, 10, příloha č. 3).

3.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný vzorek tvořilo celkem 6 dětí ve věku od 7 do 11 let ze dvou základních škol v Jihočeském kraji, konkrétně se jednalo o Základní školu v Lišově a Základní školu Vltava v Českých Budějovicích. Vybrala jsem si jednu městskou školu (v Českých Budějovicích žije kolem 100000 obyvatel) a jednu maloměstskou školu (v Lišově žije kolem 4000 obyvatel), aby bylo možné porovnat, zda budou patrné rozdíly ve stravování v závislosti na místě bydliště. V obou školách jsem vybrala náhodně 3

děti, vždy po jednom z první, třetí a páté třídy – respektive vybrány byly ty děti, které přinesly od rodičů podepsaný informovaný souhlas (příloha č. 2). Na základní škole v Českých Budějovicích souhlas přinesly dva chlapci a jedna dívka a na základní škole v Lišově jeden chlapec a dvě dívky. Podle mého osobního subjektivního hodnocení se děti od sebe antropometricky nelišily – žádné z dětí nebylo obézní nebo podvyživené. Na první pohled byly děti ze stejné socioekonomické skupiny. Po konzultaci s třídními učitelkami by se daly všechny děti zařadit do střední ekonomické třídy.

4. Výsledky

V první části výsledků jsou shrnuty a částečně zhodnoceny rozhovory s jednotlivými respondenty. Jak již bylo uvedeno, jednalo se o šest žáků, vždy dva z 1., 3. a 5. ročníku základní školy. Plné rozhovory jsou k dispozici na CD (příloha č. 4). U žáků 1. třídy by bylo asi vhodnější získávat informace za účasti rodičů, bohužel ale ze zkušeností z jiných studií rodiče velice často své odpovědi směřují záměrně tak, aby byly v souladu s obecně doporučovanými pravidly a bohužel ne tak, jak se děti skutečně stravují.

Všem žákům byly postupně položeny stejné hlavní otázky (příloha č. 3) a v případě nutnosti i podotázky pro bližší specifikaci tázaného problému. První otázka se vždy týkala snídaně, zda žák snídá či nikoli a podotázka byla zaměřena na složení snídaně. Dalším parametrem, který jsem zjišťovala, bylo, zda děti svačí a zda si svačinu kupují ve školním bufetu nebo si ji nosí připravenou z domova. V neposlední řadě mě zajímalo, kdy děti jí ovoce a zeleninu, pijí mléko nebo konzumují mléčné výrobky a jaké má složení jejich pitný režim. Poslední otázkou pak bylo, zda respondenti navštěvují v současnosti velice oblíbené rychlé občerstvení.

4.1 Rozhovory s respondenty

4.1.1 Respondent č. 1

První rozhovor byl provedený se sedmiletým žákem 1. třídy ze Základní školy Vltava v Českých Budějovicích. Z odpovědí vyplynulo, že tento žák snídá pravidelně a většinou se snídaně skládá z rohlíku či chleba s máslem a marmeládou. Dále respondent uváděl, že svačinu si nemusí kupovat ve školním bufetu, protože mu ji připravuje matka, obvykle to bývají bagety či namazané pečivo. Přestože na využívání možnosti školního stravování odpověděl kladně, uváděl, že pouze někdy sní celý oběd, tedy polévku i hlavní chod, většinou sní pouze jednu část. Taktéž kompoty a saláty, které bývají součástí oběda, si vezme a tedy i sní pouze někdy.

Pokud jsme se bavili o konzumaci mléčných výrobků, respondent uváděl, že mléko jako takové konzumuje denně k snídani, občas na svačinu. Jiný mléčný výrobek konzumuje taktéž pouze občas a to jako součást svačiny.

Další dotaz byl směřován na konzumaci ovoce a zeleniny, zde respondent uvedl, že konzumuje doporučených pět porcí denně a mezi jeho oblíbené druhy zeleniny patří okurky, rajčata, ředkvičky a mezi oblíbené druhy ovoce zařadil jablko, hrušku a banán. Ovoce uváděl jako nejčastější součást svačiny a zeleninu jako součást večeře. Další otázka směřovala k pitnému režimu během dne. Tázaný uvedl, že pije čaj a mléko, v množství 4 hrnečky (podle ukázané velikosti cca 200 ml) za den. Jiné tekutiny neuváděl. Na dotaz zda se rodina stravuje společně, respondent uvádí, že večeří většinou jen s matkou a sestrou, protože otec bývá dlouho v práci. Přestože dotázaný uvádí, že večeře bývají teplé, na otázku, co tedy bývá k jídlu, jsem dostala odpověď jablko a pomeranč. Rozvedla jsem tedy otázku a tázala se, zda třeba nemají občas pokrmy s brambory. Na tuto otázku mi odpověděl, že toto jídlo mají pouze na Vánoce nebo na Silvestra. V otázce preference masa respondent odpověděl, že nejraději má kuřecí maso. K poslední otázce s problematikou fast foodů respondent uvedl, že fast foody typu McDonald's či KFC navštěvují pouze při určitých příležitostech, jako jsou například narozeniny. Při návštěvě fast foodu si obvykle dává hranolky.

4.1.2 Respondent č. 2

V pořadí druhý rozhovor byl provedený se žákem třetí třídy ve věku 10 let ze Základní školy Vltava v Českých Budějovicích. Na otázku zda snídá, odpovídá kladně a jako příklad uvádí pečivo s máslem. Svačinu si sám nekupuje, dostává z domova pečivo s máslem a se sýrem. Respondent č. 2 obědvá ve školní jídelně, kde jí celé nabízené jídlo, tzn. jí polévku i hlavní chod. Občas má možnost si vzít k obědu salát či kompot, zde více preferuje ovoce. V otázce podávání mléka a mléčných výrobků tento respondent sice uvádí, že nedostává na svačinu mléko ani mléčné výrobky, a že je ani nejí každý den a mléko si dává pouze občas, ale přitom na začátku rozhovoru uvedl, že k svačině mívá pečivo se sýrem. Otázku zeleniny a ovoce žák komentuje tak, že jeho oblíbené druhy jsou rajče, zelí a pórek a z ovoce jablka, hrušky, borůvky a jahody. Co se týká množství, respondent byl schopen přesně určit pouze množství ovoce a to kolem

2 kusů za den. V otázce spotřeby zeleniny byla nejistá odpověď, z které vyplynulo, že syrovou zeleninu spíše nekonzumuje. Na dotaz kdy tedy ovoce/zeleninu konzumuje, uvádí, že ovoce mívá na odpolední svačinu a zeleninu na oběd a k večeři v tepelné úpravě. Pitný režim popisuje tento žák tak, že pije šťávu nebo vodu a to v množství 6 sklenic za den, voda převažuje. Další má otázka směřovala ke společným večeřím. Zde uvádí, že večeři společně s rodiči, večeře bývají někdy teplé a někdy studené, jako například těstovinový salát. V konzumaci masa převládá preference kuřecího. Na poslední můj dotaz týkající se návštěv fast foodů, reaguje jasnou odpovědí a to, že do těchto stravovacích zařízení chodí jednou za rok a dává si zde „happy meal“.

4.1.3 Respondent č. 3

Třetí rozhovor byl veden se žákyní páté třídy ve věku 11 let ze Základní školy Vltava v Českých Budějovicích. Na mou první otázku týkající se snídaně odpověděla, že snídá každý den a jako příklad uvedla pečivo s máslem a čajem či cereálie. V otázce svačiny dívka zmiňuje, že svačiny dostává z domova, většinou pečivo nebo sušenky, bližší specifikum neuvádí. Přesto si svačinu občas kupuje sama a jako příklad uvádí koblihu. Další dotaz byl směřován na konzumaci oběda. Tázaná odpovídá, že obědvá ve škole pouze hlavní chod, ke kterému si občas bere i salát, jako příklad uvádí okurkový a mrkvový. Na svačinu dostává pravidelně jogurty a mléko, mléčné výrobky tedy konzumuje každý den. Následující otázka se týkala konzumace ovoce a zeleniny. Jako oblíbené ovoce žákyně uvádí hrušku a jablko a ze zeleniny mrkev a celer. Uváděná denní spotřeba je kolem 2 kusů ovoce a 1 kusu zeleniny. V této otázce ještě uvedla, že ovoce má v rámci svačiny a večeře a zeleninu v rámci večeře. Další má otázka směřovala k pitnému režimu. Zde respondentka uvádí, že pije ochucené limonády například se švestkovou, malinovou či pomerančovou příchutí. V množství vypitých tekutin za den si není příliš jistá a nakonec odpovídá, že vypije asi půlku velké láhve za den. V otázce společných večeří reaguje tak, že večeři společně s rodiči, ale ne vždy se jedná o teplé večeře, jako příklad večeře uvádí jogurty. Následující dotaz je směřován na konzumaci masa, kde odpovídá, že preferuje maso vepřové. Poslední mnou položená otázka se týká fast foodů. Zde uvádí, že s rodiči navštěvují rychlá občerstvení jako McDonald's a KFC pouze někdy a nejčastěji si zde dá hranolky či hamburger.

4.1.4 Respondent č. 4

Čtvrtý rozhovor byl provedený se žákem první třídy ve věku 7 let ze Základní školy Lišov. Na otázku zda snídá, uvádí, že ano, a že snídá Nesquik s mlékem a ráno v jídelně pečivo s pomazánkou. Na svačinu tento žák uvedl, že mívá buď pečivo nebo „sýr a křup“, přesto si občas kupuje svačinu i sám (když jde s tatínkem) a to bývá například sušenka Brumík. K otázce obědu respondent uvádí, že obědvá ve školní jídelně, občas sní polévku i hlavní chod, salát či kompot si k obědu bere vždy. Konzumaci mléka a mléčných výrobků zhodnotil tak, že dostává na svačinu mléko a mléčné výrobky a konzumuje je každý den. Následující otázka se týkala konzumace ovoce a zeleniny. Zde uvádí, že jeho oblíbené druhy ovoce jsou mandarinka, banán, jablko, pomeranč a ze zeleniny preferuje rajče a okurku. Množství konzumovaného ovoce uvádí kolem 1-2 kusů za den a konzumované zeleniny kolem 1-2 kusů za den. Ovoce konzumuje v rámci svačiny a zeleninu v rámci večeře. Další okruh otázek směřoval k pitnému režimu. Žák zde uvedl, že pije šťávu a ukázal množství, které odpovídalo zhruba 1,5 litru. V otázce večeří odpověděl, že mají vždy teplé večeře a nejčastěji mají maso a hranolky. Na otázku jeho oblíbeného druhu masa reagoval, že má rád kuřecí maso. Fast foody typu McDonald's a KFC navštěvuje s rodiči a obvykle si zde dává maso a hranolky. Návštěvnost těchto podniků se pohybuje kolem 30 návštěv za rok.

4.1.5 Respondent č. 5

V pořadí pátý rozhovor byl provedený se žákyní třetí třídy ve věku 9 let ze Základní školy Lišov. Respondentka č. 5 sice uvádí, že snídá, ale nikoli doma, ale až ve škole a to většinou pečivo s máslem a se šunkou. Svačinu si sama nekupuje, dostává z domova ovoce, například jablko nebo pomeranč a někdy „sladkost“ bez bližší specifikace. Na otázku místa oběda jako svou odpověď uvádí, že obědvá ve škole a bere si polévku i hlavní chod, salát či kompot si k obědu bere také. Mléčné výrobky respondentka konzumuje denně a to i na svačinu v podobě jogurtů nebo mléka. V otázce oblíbenosti a konzumace ovoce / zeleniny uvádí jako oblíbené ovoce jablka a pomeranče a ze zeleniny meloun. Během dne konzumuje asi dva kusy ovoce a jeden kus zeleniny. Ovoce jí v rámci svačiny a zeleninu v rámci večeře. Na otázku pitného režimu uvádí, že během dne vypije o trochu méně než 1,5 l Dobré vody (rodiče jí vodu

přelévají z originální lahve do menší). Na otázku večeří odpovídá, že večeří vždy s rodiči a jako příklad uvádí pizzu a zeleninové saláty. Žákyně uvedla, že nejvíce preferuje kuřecí maso. Na poslední položenou otázku ohledně návštěvnosti fast foodů typu KFC a McDonald's odpovídá, že fast foody nenavštěvuje.

4.1.6 Respondent č. 6

Poslední rozhovor byl vedený se žákyní páté třídy ve věku 10 let ze Základní školy v Lišově. Na mou první otázku týkající se snídání odpovídá, že nesnídá vždy, ale většinou ano, pokud „má čas“, snídá například cereální lupínky, pokud čas nemá, řeší snídání buchtou. Svačtinu si nekupuje, ale připravuje si ji sama. Obvykle k svačině má pečivo s máslem a se salámem či marmeládou. K otázce konzumace oběda respondentka uvádí, že obědvá ve škole, většinou si bere celé jídlo - polévku i hlavní chod a i přidávaný kompot nebo salát. Na dotaz četnosti konzumace mléka a mléčných výrobků uvádí, že na svačtinu mléko a mléčné výrobky nedostává, ale přesto mléko konzumuje každý den na rozdíl od jogurtů, které konzumuje pouze občas. V otázce oblíbenosti ovoce a zeleniny odpovídá velice radostně, že její oblíbené druhy ovoce jsou jablko a hrušky a následně podotýká, že preferuje druhy (ovoce i zeleniny), které jsou typické pro Českou republiku, a že nemá ráda cizokrajné druhy. Množství konzumovaného ovoce odhaduje kolem 2 kusů ovoce a 1-2 kusů zeleniny za den. Ovoce i zeleninu mívá jako součást odpolední svačiny. Následující dotaz směřuje k pitnému režimu, kde respondentka uvádí, že pije obyčejnou vodu nebo čaje v množství 1,5 litru. Večeře mívá pravidelně v rodinném kruhu, většinou teplé. Jako příklad uvádí rizoto či knedlíky s masem. Na dotaz preference typu masa uvádí, že má nejraději kuřecí. Fast foody typu McDonald's a KFC nenavštěvuje.

4.2 Hodnocení rozhovorů

4.2.1 Hlavní výzkumná otázka č. 1

Mají děti mladšího školního věku pravidelný stravovací režim během dne?

Podotázka: Které z hlavních jídel nejčastěji chybí?

Pokud bych se zaměřila na snídani, která je mnohými pokládána za nejdůležitější část denního stravovacího režimu, byly u všech dotazovaných vesměs pozitivní odpovědi. Všichni respondenti, až na poslední dva, uvádí, že snídají doma a zcela pravidelně - denně. Respondent č. 5 snídá až po příchodu do školy. Pouze respondent č. 6 jako svou odpověď uvedl, že snídá pouze občas. Tabulka 5 ukazuje pro lepší přehlednost, co děti nejčastěji snídají.

Tabulka 5: Nejběžnější snídaně u jednotlivých dětí

Respondent	Snídaně
Respondent č. 1	Pečivo s máslem a marmeládou
Respondent č. 2	Pečivo s máslem, marmeládou
Respondent č. 3	Pečivo s máslem, cereálie
Respondent č. 4	Kuličky Nesquik s mlékem
Respondent č. 5	Pečivo s máslem a se šunkou
Respondent č. 6	Cereální lupínky, buchtu

Zdroj: Vlastní výzkum

Odpovědi dětí na otázku svačin se dají hodnotit taktéž pozitivně. Všechny děti z obou základních škol se shodují, že svačí pravidelně. Dokonce i na otázku, jaký obsah má obvykle jejich svačina, se odpovědi příliš nelišily. Převážná většina dětí, tedy 5 ze 6 dotazovaných, konstatovala, že základem jejich svačin je hlavně pečivo. Svačiny mívají převážně připravovány doma, nekupují si je v bufetu. Pouze respondent č. 5 dostává na svačinu nejčastěji ovoce. Tabulka 6 nám ukazuje, které z dětí dostává svačinu z domova, kdo jim svačiny připravuje a které děti si svačinu kupují samy.

Tabulka 6: Druhy svačin u vybraných dětí mladšího školního věku

Respondent	Odkud je svačina	Kdo připravuje svačinu
Respondent č. 1	Z domova	Matka
Respondent č. 2	Z domova	Matka
Respondent č. 3	Někdy z domova někdy si koupí svačinu sama	Matka
Respondent č. 4	Někdy z domova někdy si koupí svačinu „sám“ (s otcem)	Matka
Respondent č. 5	Z domova	Matka
Respondent č. 6	Z domova	Připravuje si jí sama

Zdroj: Vlastní výzkum

Dalším bodem byl oběd. Z odpovědí respondentů vyplývá, že všichni obědvají ve školní jídelně, liší se pouze v množství odebrané stravy. Respondenti č. 2, 5 a 6 uvedli, že konzumují celý oběd, tedy polévku i hlavní chod. Respondenti č. 1 a 4 konzumují takto kompletní oběd pouze občas. Pouze respondent č. 3 na otázku odpověděl, že si k obědu bere jen hlavní chod.

Pokud bychom měli hodnotit večeře, tak zde opět všichni respondenti uvádí, že večeří pravidelně a většina z nich uvedla, že mají teplé (vařené) večeře. Tabulka 7 ukazuje typy jídel nejčastěji se vyskytujících při večeřích u jednotlivých respondentů.

Tabulka 7: Typy večeří u jednotlivých respondentů

Respondent	Typ nejčastější večeře
Respondent č. 1	Ovoce, ojediněle zapečené brambory
Respondent č. 2	Těstovinový salát
Respondent č. 3	Jogurty
Respondent č. 4	Maso a hranolky
Respondent č. 5	Pizza, zeleninové saláty
Respondent č. 6	Rizoto, maso a knedlíky

Zdroj: Vlastní výzkum

Vzhledem k tomu, že cílem této otázky bylo zhodnotit pravidelnost stravy a nikoli její složení, je možné konstatovat, že stravovací režim je až na jednoho respondenta naprosto v pořádku. Konkrétně u respondenta č. 6 občas bývá vynechána snídaně. V případě dalších hlavních jídel se všichni respondenti shodli, že žádné z nich v jejich denním jídelníčku nechybí.

4.2.2 Hlavní výzkumná otázka č. 2

Vypijí děti mladšího školního věku během dne dostatečné množství tekutin?

Podotázka: Jaké je složení pitného režimu?

Pouze respondenti 3 a 6 byli schopni určit objem vypitých tekutin, ostatní, vzhledem k věku, s tímto hodnocením měli problémy a uváděli různé ekvivalenty, z kterých nebylo možné zcela přesně určit množství vypitých tekutin za den. Množství alespoň 1,5 l uvádí dva respondenti (č. 4 a 6), s největší pravděpodobností dostatečné množství tekutin má i respondent č. 2 (6 sklenic) zbylí 3 (č. 1, 3 a 5) mají příjem menší než 1 l nápojů. Respondenti 1 a 5 alespoň pravidelně konzumují k obědu i polévku, na rozdíl od respondenta č. 3, u kterého lze předpokládat souhrnně nízký příjem tekutin, protože vynechává polévku k obědu a má i nižší příjem ovoce a zeleniny (tab. 8).

V otázce složení pitného režimu se odpovědi dětí dají rozdělit více méně do dvou skupin. Jedna třetina dotazovaných (konkrétně respondenti č. 2 a 6) odpověděla, že během dne pijí převážně čistou vodu, což je správné pokrytí pitného režimu. K této skupině by se daly přiřadit i odpovědi typu, že pitný režim je pokryt čajem (respondent č. 1 a opět č. 6). Zbylí respondenti (č. 3, 4 a 5 – tedy polovina dotazovaných), shodně uvádí, že během dne pijí slazené vody nebo šťávy. Ani jeden z dotazovaných respondentů nevedl, že v průběhu dne konzumuje různé stimulační nápoje, jako je například káva či energetické drinky, ani kolové nápoje.

4.2.3 Hlavní výzkumná otázka č. 3

Konzumují děti mladšího školního věku denně dostatečné množství ovoce a zeleniny?

Podotázka: Součástí kterého jídla je ovoce a zelenina?

Všichni respondenti se shodli, že mají rádi ovoce a zeleninu až na respondenta č. 2, který uvádí, že syrovou zeleninu nekonzumuje. U všech dotázaných je oblíbenější ovoce než zelenina. V tabulce 8 je uvedeno množství konzumovaného ovoce a zeleniny u jednotlivých respondentů.

Tabulka 8: Množství konzumovaného ovoce a zeleniny u dětí

Respondent	Počet kusů konzumovaného ovoce	Počet kusů konzumované zeleniny
Respondent č. 1	5 ks (ovoce i zeleniny)*	
Respondent č. 2	2	syrovou zeleninu nejí
Respondent č. 3	2	1
Respondent č. 4	1-2	1-2
Respondent č. 5	2	1
Respondent č. 6	2	1-2

Zdroj: Vlastní výzkum

*U respondenta č. 1 nebylo zjištěno konkrétní množství konzumovaného ovoce ani zeleniny, v odpovědi pouze uvedl, že konzumuje za den celkem 5 kusů ovoce a zeleniny

Přestože všichni respondenti shodně uvedli, že ovoce a zelenina je součástí oběda (ve formě salátů, kompotů nebo kusového ovoce), nepokryjí potřebné množství porcí na den. Pouze respondent č. 1 splňuje denní dávku pěti porcí, ostatní mají většinou porce pouze 3 s převažujícím ovocem (tab. 8). Tento respondent sice splňuje denní doporučené množství porcí ovoce a zeleniny, ale z odpovědi nebylo možné určit, co převažuje.

Respondenti č. 1, 4 a 5 se shodují, že konzumují ovoce na svačinu a zeleninu mají k večeři. Respondent č. 2 uvádí, že ovoce konzumuje na odpolední svačinu a syrovou zeleninu vůbec nejí. U respondenta č. 3 je na rozdíl od ostatních ovoce součástí nejen

svačiny ale i večeře, ke které mívá zároveň i zeleninu. U respondenta č. 6 se v odpovědi objevilo, že ovoce i zeleninu konzumuje v rámci odpolední svačiny. Z odpovědi vyplynulo, že ovoce se nejčastěji objevuje v jídelníčku jako součást (odpolední) svačiny, kdežto zeleninu děti dostávají převážně k večeři.

Ani v jedné ze základních škol nebylo možné zakoupit ovoce nebo zeleninu v jakékoli podobě ve školním bufetu. Všichni respondenti ale shodně konstatovali, že mají možnost vzít si ovoce nebo zeleninu ve školní jídelně, kde bývá obojí součástí oběda. Děti ze základní školy v Českých Budějovicích (respondenti č. 1-3) tuto možnost využívají pouze občas, na rozdíl od dětí z Lišova, kde si ovoce a zeleninu berou pravidelně. V tabulce 9 jsou uvedeny nejoblíbenější druhy ovoce a zeleniny u jednotlivých dětí. Jediné shodné ovoce pro všechny je jablko, v ostatních se jednotlivci liší.

Tabulka 9: Preferované druhy ovoce a zeleniny u jednotlivých dětí

Respondent	Preferované ovoce	Preferovaná zelenina
Respondent č. 1	Jablka, hrušky, banány	Okurky, rajčata, ředkvičky
Respondent č. 2	Jablka, jahody, hrušky, borůvky	Zelí, rajčata, pórek
Respondent č. 3	Jablka, hrušky	Mrkev, celer
Respondent č. 4	Jablka, banány, mandarinky, pomeranče	Rajčata, okurky
Respondent č. 5	Jablka, pomeranče	Meloun
Respondent č. 6	Jablka, hrušky (pouze druhy vypěstované v ČR)	Pouze druhy vypěstované v ČR

Zdroj: Vlastní výzkum

4.2.4 Hlavní výzkumná otázka č. 4

Konzumují děti mladšího školního věku dostatečné množství mléka a mléčných výrobků?

Podotázka: Konzumují mléčné výrobky ve správné formě?

Tuto otázku, vzhledem k mé nezkušenosti s vedením rozhovorů obecně, natož s malými dětmi, není možné zcela přesně vyhodnotit. Bohužel jsem neuvedla dětem příklady mléčných výrobků a nedoptala jsem se na jejich konzumaci během celého dne, více méně jsem směřovala otázku pouze ke konzumaci mléčných výrobků ke svačině a k obecnému pití mléka bez další specifikace.

Většina respondentů konzumuje denně mléko. Pouze respondent č. 3 konzumaci mléka vůbec neuvádí, ale je otázkou, zda to bylo okamžitou odpovědí, že denně k svačině konzumuje jogurty a tedy na mléko zapomněl, anebo ho skutečně nekonzumuje.

Respondenti č. 3, 4, 5 se shodli v konzumaci i jiných mléčných výrobků (jogurty) každý den. Respondent č. 1 uvádí, že konzumuje mléko vždy ráno. Respondent č. 2 konstatuje, že jogurty nekonzumuje každý den, pouze občas si dá mléko. Také ale uvádí, že na snídani má občas pečivo s máslem a se sýrem. Respondent č. 6 říká, že mléko konzumuje každý den a jogurty pouze občas.

V rámci rozhovorů byly kladeny i otázky týkající se preference typu masa a návštěvnosti stravovacích zařízení typu fast food . Tyto otázky nebyly zařazeny do základních výzkumných otázek, ale měly sloužit k dokreslení stravovacích zvyklostí a režimu respondentů.

Pět ze šesti dotazovaných dětí (respondenti č. 1, 2, 4, 5, 6) uvedlo, že dává přednost hlavně kuřecímu masu před ostatními druhy. Pouze respondent č. 3 preferuje maso vepřové. V otázce týkající se návštěvnosti fast foodů, jako je KFC či McDonald's se respondenti č. 1 a 2 shodli, že sem chodí pouze výjimečně, a to tak jedenkrát za rok. Respondenti č. 3 a 4 odpověděli, že fast foody navštěvují častěji (tak 2x do měsíce).

Respondenti č. 5 a 6 uvádí, že rychlá občerstvení tohoto typu vůbec nenavštěvují. Tabulka 10 nám ukazuje jídla, která si děti nejčastěji objednávají v KFC či McDonaldu.

Tabulka 10: Vybraná jídla v KFC či McDonaldu u dotazovaných dětí

Respondent	Vybraná jídla
Respondent č. 1	Hranolky
Respondent č. 2	„Happy meal“
Respondent č. 3	Hranolky a hamburger
Respondent č. 4	Hranolky a maso

Zdroj: Vlastní výzkum

5. Diskuse

Tato práce se zabývá stravovacími návyky u dětí mladšího školního věku. Výzkumné šetření probíhalo na prvním stupni vybraných základních škol v Jižních Čechách s dětmi ve věku od 7 do 11 let, konkrétně na Základní škole Vltava v Českých Budějovicích a na Základní škole v Lišově. Byly položeny čtyři hlavní výzkumné otázky, které měly osvětlit stravovací návyky a režimy dotazovaných. Žádné ze základních pravidel a doporučení pro děti mladšího školního věku, obsažených ve výzkumných otázkách, nebyly zcela dodrženy u žádného z dotazovaných dětí s výjimkou pěti denních porcí, toto doporučení nesplňuje pouze jeden respondent (občas vynechává snídani).

První výzkumná otázka měla zodpovědět, zda mají děti mladšího školního věku pravidelný stravovací režim během dne. Většina autorů se shoduje, že již u dítěte v batolecím věku by strava měla být rozdělena do 5 porcí za den (5, 21). Je tomu tak také u dítěte mladšího školního věku, stejně tak u dospělého člověka. Jídlo by mělo být rozdělené na tři hlavní jídla (snídani, oběd a večeři) a dvě svačiny.

Z odpovědí respondentů vyplývá, že 5 ze 6 respondentů snídá pravidelně, ačkoli jeden z těchto pěti respondentů snídá až ve škole, nikoli doma. Očekávala jsem, že obědové návyky dětí se budou navzájem lišit nejvíce, protože děti mohou obědovat doma, ve škole nebo případně u prarodičů, atd. Co se týče místa, kde děti nejčastěji obědvají a večeří, se mé očekávání nepotvrdilo. Všichni dotazovaní se shodli v tom, že pravidelně obědvají ve školní jídelně a večeří doma v rodinném kruhu a až na výjimky (2 respondenti) mají večeře převážně teplé.

Z tohoto zjištění tedy vyplývá, že děti mladšího školního věku mají pravidelný stravovací režim rozdělený do doporučovaných pěti porcí. Bohužel ale vlastní naplnění již doporučení nesplňuje. Polovina respondentů pravidelně neobědvá plný oběd, ale pouze hlavní jídlo, taktéž se v odpovědích opakovalo, že nevyužívají možnosti nabízeného ovoce nebo zeleninové složky oběda. Také bylo překvapující, že až na jednoho respondenta nikdo neuváděl jako součást svačiny ovoce nebo zeleninu. Pět respondentů uvádí, že dostávají na svačinu většinou pečivo. Myslím si, že ovoce a

mléčné výrobky by měly být naprosto běžnou součástí svačin a to hlavně u dětí v tomto věku.

Nicméně se potvrdily předpoklady o vynechávání snídaní, jak je uváděno v některých výzkumech, které proběhly na základních školách v ČR. Zde autoři uvádí okolo 10 % nesnídajících ve druhých a 25 % ve čtvrtých třídách ZŠ (2, 4).

Druhá výzkumná otázka byla zaměřena na pitný režim u dětí, zda pijí dostatečné množství tekutin během dne a zda jsou ve vhodné formě. Podle výživových doporučení by děti v tomto věku měly vypít kolem 1-1,5 litru tekutin. Příjem tekutin je samozřejmě závislý na mnoha faktorech, jako jsou tělesná hmotnost, pohlaví, věk, tělesná aktivita a v neposlední řadě aktuální zdravotní stav.

Z odpovědí respondentů bylo zjištěno, že 3 z dotazovaných dětí (respondenti č. 2, 4, 6) mají dostatečný pitný režim, další tři nikoli. Vzhledem k tomu, že z průzkumů jiných autorů opět vyplývá, že děti dávají nejčastěji přednost sladkým a slazeným nápojům, někdy bohužel i zcela nevhodným kolovým a povzbuzujícím nápojům, výzkumná otázka byla směřována nejen na množství, ale i na typ vypitých tekutin. Mezi obecně doporučované a vhodné nápoje patří voda, ovocné či bylinkové čaje nebo ředěné ovocné či zeleninové šťávy. Na druhé straně nevhodné nápoje jsou slazené vody, protože obsahují velké množství přidaného cukru, a jejich zvýšená konzumace může vést k nadváze či obezitě a také ke vzniku zubního kazu. U poloviny respondentů (respondenti č. 1, 2, 6) bylo zjištěno, že kvalitativně je jejich pitný režim v pořádku, protože přes den pijí čaj nebo obyčejnou vodu. Bohužel druhá polovina (respondenti č. 3, 4, 6) pije výše uvedené nevhodné, převážně slazené vody. Nutno podotknout, že se zároveň jedná o děti, které pijí nedostatečné množství při současném nedostatečném příjmu porcí ovoce a zeleniny a občasném vynechávání polévky jako součást oběda.

Další, v pořadí třetí výzkumná otázka měla zodpovědět, zda děti mladšího školního věku konzumují dostatečné množství ovoce a zeleniny. Denní doporučené množství pro děti jsou 2 porce ovoce a 3 porce zeleniny.

Z odpovědí respondentů vyplývá, že jejich konzumace ovoce je dostačující, protože všechny děti jak ze Základní školy Vltava v Českých Budějovicích, tak ze Základní školy v Lišově se shodly, že konzumují přes den minimálně dva kusy ovoce. Bohužel

ale příjem ovoce převyšuje příjem zeleniny, který se pohyboval v rozmezí 1-2 kusů za den. Jeden z dotázaných dokonce uvádí, že syrovou zeleninu nekonzumuje vůbec. Ani jeden z respondentů tedy nesplňuje denní doporučené množství konzumované zeleniny. Toto zjištění odpovídá předchozím výzkumům, kde průměrná spotřeba ovoce byla udávaná $1,4 \pm 1,3$ porce ovoce a $1,2 \pm 1,2$ porce zeleniny za den (2, 4). Co se týče rozložení do denních jídel, ovoce bylo v odpovědích dětí nejčastěji uváděno jako součást svačin a zelenina jako součást večeří - což opět odpovídá již výše citovaným předchozím výzkumům.

V tabulce 9 si můžeme povšimnout, že u preferovaného ovoce se v odpovědích u všech respondentů objevují nejčastěji jablka. Je otázkou, zda jsou jablka opravdu tak preferována pro svou chuť nebo zde sehrává určitou roli jejich cena - tedy otázka ekonomické situace u jednotlivých rodin.

Poslední, tedy čtvrtá výzkumná otázka, byla zaměřena na konzumaci mléka a mléčných výrobků. Výživová doporučení pro děti uvádí, že by měly konzumovat 2-3 porce mléka a mléčných výrobků za den. Jedna porce znamená 1 sklenice mléka, 1 jogurt nebo 50g sýra (15).

Z odpovědí respondentů bylo zjištěno, že respondenti č. 1, 3, 4, 5, 6 pijí každý den alespoň mléko. Pouze respondent č. 2 konzumuje jakýkoli mléčný výrobek, tedy i mléko pouze občas, nicméně na typickou svačinu uvádí pečivo se sýrem. Je tedy patrné, že až na respondenta č. 2 mají všechny děti alespoň jednou denně mléko. Mléčný produkt je tedy dětmi konzumován jednou denně, nicméně doporučených 2-3 porcí nedosahoval nikdo. Je ovšem otázkou, zda tyto negativní odpovědi jsou odrazem skutečné neoblíby mléčných výrobků nebo pouze špatným vedením rozhovorů. Jak už jsem uvedla v hodnocení, bohužel u této otázky se nejvíce projevila moje nezkušenost a nedoptala jsem se zcela přesně na požadovaný problém.

Následující dvě otázky jsem nezařadila do hlavních výzkumných otázek, ale přesto bych je nyní ráda uvedla, protože je osobně pokládám za neméně zajímavé a důležité k dokreslení výživových zvyklostí dětí. První dodatečná otázka měla zodpovědět preferenci masa u vybraných dětí mladšího školního věku. Maso je důležitým zdrojem kvalitních bílkovin, železa a dalších minerálních látek a mělo by být součástí dětských

jídelníčků. Obecně se doporučují tyto druhy masa- drůbeží, rybí, jehněčí, králíčí či telecí.

Z odpovědí respondentů vyplývá, že 5 ze 6 dotazovaných preferuje nejvíce kuřecí maso, pouze jeden respondent (respondent č. 3) preferuje maso vepřové. Je sice pravdou, že přímo na konzumaci ryb jsem se nedotazovala, ale žádné z dotazovaných dětí ji spontánně nezmínilo. Domnívám se, že právě maso je pro děti velmi důležité. Je nezbytně nutné k růstu a ke správnému fungování celého organismu jako celku, proto si myslím, že je dobře, že žádný z respondentů neuvádí, že je vegetarián nebo jakkoli omezován v přístupu k masu. Na druhou stranu maso by mělo být podáváno ve vhodné formě – tedy vařené, dušené, pečené a nikoli smažené, popřípadě doplněné o přílohy typu hranolek bez jakékoli zeleniny.

Druhá doplňující otázka, kterou jsem nezařadila do hlavních výzkumných otázek, se týkala návštěvnosti dnes velmi oblíbených fast foodů, pro lepší pochopení názvu fast food jsem uvedla v Čechách asi nejznámější KFC a McDonald's. Myslím si, že není nutné zmiňovat, jak se odborníci staví k problematice rychlého občerstvení. Nevhodná úprava, jídlo za pochodu, nadbytek tuků a energie a mnoho dalších záporných bodů můžeme sledovat na tomto typu stravování. Je tedy zcela jasné, že pro děti je tento typ stravování zcela nevhodný.

Na tuto otázku 2 dotazování (respondenti č. 5, 6) odpověděli, že tyto fast foody nenavštěvují vůbec. Respondenti č. 1 a 2 se shodli, že fast foody navštěvují pouze při výjimečných příležitostech, jako jsou například narozeniny. Respondenti č. 3 a 4 občas tato rychlá občerstvení navštěvují a to přibližně 2x za měsíc. Tyto odpovědi mě mile překvapily, protože z předchozích výzkumů vyplývá, že tyto typy občerstvení navštěvuje kolem 50 % žáků (z toho okolo 40 % 1x za měsíc, 20 % týdně a 8 % častěji) (2, 4). Zde jsem očekávala rozdíl mezi odpověďmi u dětí z Českých Budějovic a u dětí z Lišova. Domnívala jsem se, že děti z „velkoměsta“ budou navštěvovat fast foody častěji, než děti lišovské. Následné odpovědi mě tedy mile překvapily.

6. Závěr

V bakalářské práci jsem se zabývala problematikou výživy u dětí mladšího školního věku.

Cílem této práce bylo zmapování stravovacích návyků, zhodnocení kvality pitného režimu a zastoupení nutričně významných, ale často opomíjených potravin, jako jsou ovoce, zelenina, mléko a mléčné výrobky u dětí mladšího školního věku.

Výzkum probíhal na dvou vybraných základních školách a to na Základní škole Vltava v Českých Budějovicích a na Základní škole v Lišově. Bylo provedeno kvalitativní šetření formou hloubkového polo-strukturovaného rozhovoru. Prostřednictvím rozhovorů byly získány informace od 6 vybraných dětí, vždy po jednom z první, třetí a páté třídy dané základní školy.

Na začátku výzkumného šetření jsem si stanovila 4 hlavní výzkumné otázky. Výzkumná otázka č. 1: Mají děti mladšího školního věku pravidelný stravovací režim během dne?; Výzkumná otázka č. 2: Vypijí děti mladšího školního věku během dne dostatečné množství tekutin?; Výzkumná otázka č. 3: Konzumují děti mladšího školního věku denně dostatečné množství ovoce a zeleniny?; Výzkumná otázka č. 4: Konzumují děti mladšího školního věku dostatečné množství mléka a mléčných výrobků? Na první tři otázky se mi podařilo odpovědět, na otázku č. 4 jsem vzhledem ke své nezkušenosti s vedením takovýchto rozhovorů a vzhledem k tomu, že jsem neměla dopředu připravené pomůcky, které by dětem pomohly si uvědomit, co přesně mléčné výrobky představují, nezjistila úplné odpovědi.

Z výsledků práce vyplývá, že většina vybraných dětí mladšího školního věku má pravidelný stravovací režim. Jídlo, které chybí nejčastěji je snídaně. Na základě mého výzkumu jsem zjistila, že více jak polovina dotazovaných má dostatečný pitný režim. Polovina dětí konzumuje adekvátní nápoje, druhá polovina tak s nedostatečným příjmem tekutin zároveň konzumuje bohužel nápoje slazené. Z výsledků dále můžeme vyčíst, že konzumace ovoce u vybraných dětí je dostačující, ale naopak doporučené denní množství konzumované zeleniny nesplňoval ani jeden z respondentů. Z provedeného výzkumu také vyplývá, že 5 ze 6 respondentů konzumuje každý den

mléko, ale nikdo nesplňuje doporučené 2-3 porce za den. Jak již bylo řečeno, je otázkou, zda tyto odpovědi jsou odrazem skutečné neoblíby mléčných výrobků nebo pouze špatným vedením rozhovorů.

Jsem si vědoma, že můj výzkum nemohl obsáhnout veškerou problematiku týkající se stravovacích návyků u dětí mladšího školního věku, ale myslím si, že jsem přispěla k celkovému hodnocení tohoto problému a alespoň částečně se mi podařilo zmapovat stravovací návyky u těchto dětí. Při porovnání svých výsledků, až na návštěvnost zařízení typu fast food, jsem dosáhla obdobných výsledků, jaké jsou prezentovány i v jiných studiích.

Závěrem je nutné znovu připomenout, že děti a tedy i jejich stravovací návyky jsou pouze odrazem zvyků dané rodiny a nejbližšího okolí. Pokud tedy (pra)rodiče nebudou dodržovat pravidla zdravého životního stylu a správného stravování, nemůžeme očekávat, že dítě, které není ekonomicky soběstačné a nezajišťuje běžné stravování rodiny, se bude stravovat jinak – zdravě.

7. Seznam použitých zdrojů

1. Child health. *Australian Government: Department of Health and Ageing* [online]. [cit. 2013-03-07]. Dostupné z: <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/phd-child-health-index>
2. STRÍTECKÁ, Hana; HLÚBIK, Pavol. Výživové zvyklosti dětí základních škol v Královéhradeckém kraji. *Hygiena*. 2010. roč 55. č.1, s. 4-6. ISSN: 1802-6281.
3. NEVORAL, Jiří et. al. *Výživa v dětském věku*. 1. vydání Jinočany: H&H, 2003, 434 s. ISBN 80-86-022-93-5.
4. STRÍTECKÁ, Hana; HLÚBIK, Pavol. Stravovací návyky žáků základních škol – porovnání dětí s normální hmotností a nadváhou/obezitou. *Hygiena*, 2012, roč. 57. č. 4, s. 128-134. ISSN: 1802-6281.
5. STRÁNSKÝ, Miroslav; RYŠAVÁ, Lydie. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 1. vydání. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2010, 182 s. ISBN 978-80-7394-241-0.
6. MÁLKOVÁ, Iva. Základní živiny-STOB. *Základní živiny* [online]. 2013- [cit. 2013-01-29]. Dostupné z: <http://www.stob.cz/vyziva-zakladni-ziviny/zakladni-ziviny>
7. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2. vydání. Praha: Grada, 2011, 140 s. ISBN 978-802-4734-330.
8. STRÍTECKÁ, Hana. *Jím správně? Co a kdy mám jíst?: malý průvodce zdravou výživou dětí*. 1. vydání. Hradec Králové: Fakulta vojenského zdravotnictví Univerzity obrany, 2009, 14 s. ISBN 978-80-7231-337-2.
9. HANYŠOVÁ, Nikola; MÁLKOVÁ, Iva. Vlákna-STOB-Hubněte zdrav a natrvalo. *Vlákna* [online]. 2013- [cit. 2013-01-29]. Dostupné z: <http://www.stob.cz/vyziva-zakladni-ziviny/vlakna>

10. ARNOLD, John; FISHER, Julie. *Chemistry for Biologists*. 3. vydání. New York: Garland Science, 2013, 310s. ISBN 978-0-4156-8003-5
11. MOUREK, Jindřich. *Fyziologie: učebnice pro studenty zdravotnických oborů*. 1. vydání. Praha: Grada, 2005, 204 s. ISBN: 978-80-247-1190-4.
12. CEJPEK, Karel; VELÍŠEK, Jan. *Biosynthesis of Food Components*. 1. vydání. Tábor: OSSIS, 2008, 497 s. ISBN 978-80-86659-12-1.
13. KOŽÍŠEK, František. Státní zdravotní ústav. *Pitný režim* [online]. 2013- [cit. 2013-01-30]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/pitny-rezim>
14. FREJ, David. *Dietní sestra: diety ve zdraví a nemoci*. 1. vydání. Praha: Triton, 2006, 309 s. ISBN 80-725-4537-X.
15. ILLKOVÁ, Olga; VAŠÍČKOVÁ, Zdeňka. *Zdravá výživa v mateřské škole*. 1. vydání. Praha: Portál, 2004, 167 s. ISBN 80-717-8890-2.
16. GREGORA, Martin. *Výživa malých dětí*. 1. vydání. Praha: Grada, 2004, 95 s. ISBN 80-247-9022-X.
17. *Výživa dětí, zdravá výživa*. [online]. [cit. 2012-12-11]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>
18. WEIß, Betram. Zázrak prvních let. *GEO: objevovat a chápat svět*. 2012, roč. 8, č. 8, s. 29. ISSN 1801-3201.
19. POSLUŠNÁ, Kamila. Faktory prostředí ovlivňující výživové chování dětí v průběhu jejich vývoje. *Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu*. 2011, roč. 66, č. 1, s. 4-5. ISSN 1211-846X.
20. MÜLLEROVÁ, Dana. Výživa batolat. *Klinická dietologie*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 317-319. ISBN 978-80-247-2256-6.
21. VELEMÍNSKÝ, Miloš et. al. *Vybrané kapitoly z pediatrie*. 6. vydání. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2009, 176 s. ISBN 978-80-7394-182-6.

22. BBC: Minerals. *BBC*. [online]. 2013 [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: <http://www.bbc.co.uk/schools/gcsebitesize/design/foodtech/compositionpropertiesrev3.shtml>
23. VÍTOVÁ, Martina. Výživa pro budoucnost. *Výživa batolat* [online]. 2012- [cit. 2012-12-08]. Dostupné z: <http://www.vyzivaprobudoucnost.cz/zakladni-principy-vyzivy-batolat/>
24. THOMPSON, June. *Péče o batolata: Užitečná příručka pro začátečníky*. 1. vydání. Překlad Kateřina Orlová. Frýdek-Místek: Alpress, s.r.o., 2003, 96 s. ISBN 80-7218-859-3.
25. GREGORA, Martin. *Péče o dítě od kojeneckého do školního věku*. 2. aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2007, 139 s. ISBN 978-80-247-2030-2.
26. GREGORA, Martin. *Kuchařka pro rodiče malých dětí*. 1. vydání. Praha: Grada, 2010, 175 s. Pro rodiče. ISBN 978-80-247-3110-0.
27. HRSTKOVÁ, Hana et. al. *Výživa kojenců a mladších batolat*. 1. vydání. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2003, 77 s. ISBN 80-701-3385-6.
28. FRAŇKOVÁ, Slávka; DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2003, 256 s. ISBN 80-246-0548-1.
29. SEDLÁŘOVÁ, Petra et. al. *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*. 1. vydání. Praha: Grada, 2008, 248 s. ISBN 978-802-4716-138.
30. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 1. vydán. Praha: Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 978-802-4609-560.
31. FORŠT, Jaroslav. *Bio & dítě: bio i nebio zdravá výživa*. 1. vydání. Praha: IFP Publishing & Engineering s. r. o, 2008, 159 s. ISBN 978-80-903997-1-6.
32. SLIMÁKOVÁ, Margit. Mgr. Margit Slimáková Ph.D. / Odborný průvodce zdravím a výživou. *Junk food*. [online]. [cit. 2013-02-11]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/encyklopedie/junk-food/>.

33. FROYDOVÁ, Maria; LYER Jiří. *Fit rodinka*. 1. vydání. Praha: Česká televize, 2008, 143 s. Edice České televize. ISBN 978-80-7404-009-2.
34. HRNČIŘÍKOVÁ, Jitka; VELICHOVÁ, Helena; VINKLEROVÁ, Viktorie. Pyramidáček- edukační materiály pro pedagogy s pracovními listy pro žáky s tematikou správné výživy. *Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu*. 2012, roč. 67, č. 1, s. 16. ISSN 1211-846X.
35. BŘEZKOVÁ, Lenka; MUŽÍKOVÁ, Leona. Přehled projektů o výživě určených pro školy. *Zpravodaj pro školní stravování*. 2013, roč. 68. č. 1, s. 4-6. ISSN: ISSN 1211-846X.
36. BURDYCHOVÁ, Radka. *Preventivní výživa*. 1. vydání. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, 2009, 113 s. ISBN 978-80-7375-280-4.
37. Výchova ke zdraví: Putování za zdravým jídlem. *Zdravotní ústav se sídlem v Hradci Králové* [online]. [cit. 2013-02-12]. Dostupné z:
<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/vyziva/doporucene-metodiky.html>
38. Ovoce do škol: Obecné informace. *Laktea, o.p.s.: Ovoce do škol* [online]. [cit. 2013-03-07]. Dostupné z: <http://www.ovocedoskol.eu/node/15>
39. Co je to evropský program Mléko do škol?. *Evropský program mléko do škol* [online]. [cit. 2013-03-07]. Dostupné z:
http://ec.europa.eu/agriculture/drinkitup/the_school_milk_programme_cs.htm
40. Projekt škola plná zdraví. *Škola plná zdraví* [online]. [cit. 2013-03-07]. Dostupné z:
<http://www.skolaplnozdravi.cz/skola-plna-zdravi.php>
41. Potravinová pyramida: Co najdeme na poschodích. *Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2013-04-19]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/>

8. Klíčová slova

Konzumace ovoce a zeleniny
Kvalitativní výzkum
Mladší školní věk
Mléčné výrobky
Pitný režim
Polo-strukturovaný rozhovor

Keywords

Consumption of fruit and vegetables
Qualitative research method
Young-school age
Dairy products
Water intake
Semi-structured interview

9. Přílohy

Příloha č. 1- Potravinová pyramida

Příloha č. 2- Informovaný souhlas pro rodiče

Příloha č. 3- Polo-strukturovaný rozhovor

Příloha č. 4- Audio CD s rozhovory

Příloha č. 1- Potravinová pyramida



Zdroj (41)

Příloha č. 2- Informovaný souhlas pro rodiče



Katedra vojenské hygieny
Fakulta vojenského zdravotnictví Univerzity obrany
Třebešská 1575, 500 01 Hradec Králové, tel: 973 253 055, fax: 973 253 013

Vážený rodiče,

Jako vedoucí bakalářské práce slečny Chrtové z Jihočeské univerzity, Fakulty zdravotně sociální, oboru Nutriční terapeut bych Vás ráda požádala o spolupráci při řešení a sběru dat. Téma práce je výživové zvyklosti žáků mladšího školního věku, pravidelnost stravy, kvalita pitného režimu a konzumace dostatečného množství ovoce a zeleniny.

V Hradci Králové, 08.10.2012

Ing. Hana STŘÍTECKÁ, Ph.D.
vedoucí práce

.....
zde odštíhnout

Souhlasím s účastí své dcery / syna : žáka třídy.....

ANO / NE

.....
Datum

.....
plné jméno a podpis zákonného zástupce

Zdroj: Vlastní výzkum

Příloha č. 3- Polo-strukturovaný rozhovor

1. Najdeš si každý den ráno čas na snídani? Co obvykle snídáš?
2. Dělá ti maminka s sebou do školy svačinu? Nebo si jí kupuješ sám?
3. Obědváš doma nebo ve škole? Jíš celý oběd, tedy polévku i hlavní jídlo?
4. Dává ti maminka s sebou do školy mléko nebo jiné mléčné výrobky (jogurty atd.)?
Piješ mléko a jíš mléčné výrobky každý den?
5. Máš rád ovoce a zeleninu? Jaké druhy preferuješ? Kolik kusů ovoce a zeleniny sníš za den? Součástí kterého jídla je ovoce a zelenina?
6. Je zde na škole součástí oběda ovoce nebo zelenina? Máte možnost si zakoupit ovoce či zeleninu ve školním bufetu?
7. Jaký druh nápoje piješ přes den a v jakém množství?
8. Večeříš vždy doma s rodiči? Jedná se vždy o teplé večeře?
9. Jíš maso? Jaký druh a jak často do týdne?
10. Jak často navštěvuješ fast food a co si tam dáváš?

Zdroj: Vlastní výzkum

Příloha č. 4- Audio CD s rozhovory

Zdroj: Vlastní výzkum