



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Studies

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta
Katedra veřejného a sociálního zdravotnictví

Bakalářská práce

Výživa jako primární prevence u dětí předškolního věku

Vypracovala: Veronika Hlízová
Vedoucí práce: Mgr. David Kimmer
Odborný konzultant: doc. MUDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD.

České Budějovice 2015

Abstrakt

Téma mé bakalářské je „Výživa jako primární prevence u dětí předškolního věku“. Výživa, jakožto důležitá determinanta zdraví, zásadním způsobem ovlivňuje zdravotní stav organismu. Na jedné straně může mít výživa negativní vliv na zdraví člověka a podporovat vznik nejrůznějších onemocnění, zejména neinfekčního původu. Na straně druhé může však strava působit jako prevence těchto chorob (1).

Významný podíl má výživa právě na vznik, již zmíněných, hromadně se vyskytujících chorob neinfekčního původu- tzv. civilizačních onemocnění. Nejzávažnější následky mají z těchto onemocnění kardiovaskulární choroby a nádorová onemocnění, které jsou v České republice nejčastější příčinou úmrtí. Dalším závažným onemocněním je např. osteoporóza. Tyto zmíněné choroby nejsou sice typické pro dětský věk, zásadním faktem je však to, že kdyby se na výživu jako primární prevenci apelovalo již od útlého věku, byla by prevalence těchto onemocnění nižší (2). V dětství totiž dochází k utváření samotných stravovacích návyků, je zakládána kostní tkáň a organismus prochází intenzivním růstem, což je důležité pro ovlivnění zdravotního stavu nejen v dětství, ale právě i v dospělosti (3).

S výživou souvisí i vznik onemocnění, která jsou pro dětský věk typické. Příkladem je obezita, jejíž prevalence neustále stoupá a s níž stoupá i riziko vzniku dalších závažných onemocnění, jako např. výše zmíněných kardiovaskulárních chorob, či diabetu mellitu II. typu. Dále se u dětí v předškolním věku často vyskytuje zubní kaz, jeho incidence má však v současné době klesající trend (4).

Tato práce je tvořena teoretickou a praktickou částí. V teoretické části jsou nejprve vysvětleny základní pojmy týkající se tématu bakalářské práce. Dále se práce věnuje, jak celkovému energetickému příjmu, tak konkrétním makronutrientům a mikronutrientům včetně jejich doporučených denních dávek pro děti předškolního věku a rizik hrozících při jejich deficitu či nadbytku. Nebyla opomenuta ani pro prevenci významná prebiotika a probiotika. Další kapitoly se zabývají jednotlivými částmi výživové pyramidy a skladbou jednotlivých chodů v průběhu dne. Součástí jsou

samozřejmě i informace týkající se pitného režimu a negativního vlivu slazených nápojů na zdraví organismu. Předposlední část je věnována vlivu rodiny na stravování dětí, jelikož na vytváření stravovacích návyků mají významný podíl právě rodiče (5). Poslední oblast, kterou se teoretická část zabývá, popisuje problematiku onemocnění vyskytujících se u dětí předškolního věku, která vznikají na základě chybného stravování.

Praktická část práce se opírá o kvalitativní výzkum. Cílem mé práce bylo zmapovat stravovací návyky u dětí předškolního věku. Byly zvoleny následující výzkumné otázky:

1. Jaké informace o zásadách zdravé výživy mají matky zkoumaného souboru?
2. Jaké potraviny vzhledem k racionálnímu stravování dětí zkoumaného souboru konzumují?
3. Jaký je stravovací režim zkoumaného souboru vzhledem k zásadám zdravé výživy?

Sběr dat proběhl pomocí semistrukturovaných rozhovorů, které byly uskutečněny s matkami dětí předškolního věku navštěvujících mateřskou školu v Kaplici. Tyto respondentky byly získány prostřednictvím metody sněhové koule. Celkem bylo provedeno 14 rozhovorů.

Rozhovory se vzhledem k existenci spotřebních košů v mateřských školách týkaly pouze toho, co děti konzumují v domácím prostředí. Tématy rozhovoru byly: obsah a pravidelnost jednotlivých pokrmů během dne, tepelná úprava pokrmů, pitný režim, určité skupiny potravin z výživové pyramidy a informovanost matek o zdravé výživě. Součástí byly i otázky demografické.

Uskutečněné rozhovory byly přepsány do písemné podoby a následně kódovány a kategorizovány pomocí metody papír a tužka. Na základě analýzy dat byly vytvořeny celkem tři kategorie: Informace matek o výživě, Stravování během dne a Potraviny a nápoje. Ke kategoriím náleží podkategorie, které obsahují kódy znázorňující důležitá data získaná prostřednictvím rozhovorů. Pro přehlednost byla tato členění uspořádána do barevných schémat.

Z výsledků vyplývá, že většina matek má správné, ovšem pouze povrchní informace o zdravé výživě. Vzhledem k jednotlivým potravinám převažuje ve stravování dětí světlé pečivo a naopak se vyskytuje nedostatek zeleniny a ryb. Slazené kupované nápoje děti konzumují pouze ojediněle, sladkosti však většina z nich každý den. Frekvence ve stravování je u většiny dětí správná, problém se však vyskytuje v nedostatečném intervalu mezi posledním jídlem dne a spánkem. Nedostatky se nachází i ve složení některých chodů dne. Pitný režim je u většiny dětí dostatečný.

Vzhledem k vysokému významu výživy v primární prevenci řady onemocnění, bych doporučovala zejména zvýšit edukovanost matek. Pro zvýšení informovanosti jsem vypracovala informační leták, který byl předán jednotlivým respondentkám a může být zveřejněn např. i na nástěnkách mateřských škol či v čekárnách pediatrů. Jako edukační materiál může sloužit i má bakalářská práce.

Klíčová slova: předškolní věk, výživa, primární prevence, informovanost matek

Abstract

The subject of my bachelor project is following: „Nutrition as primary prevention of preschool children“. Nutrition, as an important determinant of health, influence the state of health of the organism significantly. On one hand, it could be the nourishment what can cause a negative impact on our health and support an emergence of variety of diseases, primarily those with noninfectious origin. On the other hand, nutrition could act as a prevention for all of these diseases (1).

Nourishment has a significant contribution on the emergence of mass noninfectious diseases – so called social diseases. The most unpropitious result of these diseases belongs to cardiovascular and tumorous illnesses, which are the most common cause of death in the Czech Republic. Other very serious illness is for example osteoporosis. These already mentioned diseases are not typical for preschool children, however, the crucial factor is that the appeal to nourishment as a primary prevention since this age could decreased the prevalence of these diseases in posterior age (2). Childhood is the time when all habits, and especially eating habits, are learned, when bone tissue is founded, and the organism is intensively growing, which is important because it influence the state of health not only in childhood, but certainly in adulthood (3).

Nourishment is related to development of illnesses so typical for childhood. The example is obesity; its prevalence constantly increases hand to hand with a risk of development of other very serious diseases, such as above mentioned cardiovascular illnesses or Diabetes Mellitus II. Furthermore, occurrence of tooth decay is common for preschool children but its incidence has an downward trend nowadays (4).

This paper is divided to a theoretical and a practical part. In the theoretical part, firstly, there are explained several basic terms regarding to the main theme of this paper. Forth, it devote to the overall energy intake and also to specific macronutrients and micronutrients including their recommended daily dose for preschool children and the risks threatening when a deficit or an abundance of these nutrients occur. Prebiotics

and Probiotics important for prevention were not forgotten in this paper, too. Next chapters deal with individual parts of food pyramid and with a composition of single dishes consumed during the day. Included are also informations about drinking regime and the negative impact of sweetened drinks on health of the organism. The penultimate part describes an influence of family on children's nourishment because it is the parents who plays the major part on their children's eating habits (5). The last area, included in the theoretical part, deals with problems of diseases based on faulty diet occurring in preschool- aged children.

The practical part deals with a qualitative research. The goal of my research was to map out the eating habits by preschool children. The following questions were chosen:

1. What informations about principles of healthy eating have mothers of the surveyed file?
2. What foodstuff, in view of rational children nourishment, do the children consume?
3. What is the eating regime of this surveyed file in comparison to principles of healthy nourishment?

The data collection was done by a form of semistructured interviews; these were realized with mothers of preschool children attending a kindergarten in Kaplice. These respondents were sourced thanks to a method called „snowball.“ In total, 14 interviews were performed.

The interviews were about what children eat only in home environment because of the existence of consumer baskets in the kindergarten. The topics of interviews were following: a content and regularity of particular dishes during the day, heat treatment of dishes, drinking regime, specific groups of food from the food pyramide, and finally the knowledge that mothers have about healthy nourishment. Demographic questions were also part of it.

The realized interviews were transcribed in to a written form and then coded and categorized with a method called „paper and pencil.“ On the base of data analysis, in total three categories were created: Mother's knowledge about nourishment, Food

intake during the day, and Food and drinks. To the main categories belong subcategories containing codes acquired via interviews. For a clearness, this segmentation was arranged in coloured schemes.

From results ensue that the majority of mothers has correct but only superficial informations about healthy nourishment. In view of individual groceries in children's nutrition, white pastry prevail, and in contrary, there is a lack of vegetable and fishes. Sweetened drinks are consumed only sporadically but sweets and candies are eaten every day by a majority of surveyed children. Frequency of consuming is correct by a majority, but the problem is in an inadequate interval between the last meal and sleeping. There is also a failure in composition of few of the dishes. The drinking regime is adequate by a majority of children.

In view of a high importance of nourishment as a primary prevention of many diseases, I would recommend to increase the erudition of mothers. For this increase of knowledge I have created an informational leaflet that have been handed to individual respondents and it could be published on a notice boards in kindergartens or in waiting rooms of pediatricians. Also, my bachelor project could serve as an educational material.

Key words: preschool age, nourishment, primary prevention, knowledge of mothers

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci 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 29.4.2015

.....

Veronika Hlízová

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala panu Mgr. Davidovi Kimmerovi za vedení mé bakalářské práce, za cenné rady a čas, který mi věnoval a stejně tak paní doc. Kvetoslavě Kotrbové za odborné připomínky. Poděkování patří také paní Mgr. Blance Michlové za rady týkající se pravopisu a všem respondentkám, které se zúčastnily mého výzkumu.

Obsah

Seznam použitých zkratk	13
Úvod	14
1 Současný stav	16
1.1 Vymezení základních pojmů	16
1.1.1 Zdraví	16
1.1.2 Výživa	16
1.1.3 Prevence	17
1.1.4 Předškolní věk	17
1.2 Energetický příjem	18
1.3 Makronutrienty	19
1.3.1 Bílkoviny.....	19
1.3.2 Sacharidy.....	20
1.3.2.1 Vláknina	21
1.3.3 Tuky	21
1.4 Mikronutrienty.....	23
1.4.1 Vitaminy.....	23
1.4.1.1 Vitamin D	24
1.4.1.2 Vitamin A	25
1.4.1.3 Vitamin C	25
1.4.2 Minerální látky	26
1.4.2.1 Vápník	26
1.4.2.2 Železo	27
1.5 Probiotika a prebiotika	27
1.6 Výživová pyramida	28
1.6.1 Skupiny výživové pyramidy	28
1.6.1.1 Tuky, jednoduché cukry a sůl.....	30
1.7 Stravovací režim.....	31
1.7.1 Skladba jednotlivých pokrmů v průběhu dne.....	31
1.8 Význam tekutiny a pitný režim	33

1.8.1	Negativa slazených nápojů.....	33
1.9	Vliv rodiny na stravování dětí předškolního věku	34
1.10	Chyby ve stravování a jejich vliv na zdraví	35
1.10.1	Obezita	36
1.10.2	Podvýživa	37
1.10.3	Zubní kaz.....	38
2	Cíl práce a výzkumné otázky	39
2.1	Cíl práce	39
2.2	Výzkumné otázky	39
3	Metodika	40
3.1	Charakteristika výzkumného souboru	41
4	Výsledky.....	42
4.1	Kategorie- Informace matek o výživě	42
4.1.1	Vliv potravin na zdraví.....	43
4.1.2	Vhodnost tepelné úpravy pokrmů	45
4.1.3	Ideální frekvence stravování	45
4.1.4	Vliv snídaně na zdraví.....	46
4.1.5	Vhodnost tekutin	46
4.2	Kategorie- Stravování během dne	48
4.2.1	Pravidelnost ve stravování	49
4.2.2	Snídaně	50
4.2.3	Dopolední svačina	50
4.2.4	Oběd	51
4.2.5	Odpolední svačina	51
4.2.6	Večeře	52
4.3	Kategorie- Potraviny a nápoje	53
4.3.1	Pečivo	55
4.3.2	Ovoce a zelenina	55
4.3.3	Mléko a mléčné výrobky.....	56
4.3.4	Maso a masné výrobky.....	57

4.3.5 Vejce a luštěniny	58
4.3.6 Sladkosti a slané pochutiny	59
4.3.7 Tekutiny	60
5 Diskuze	62
6 Závěr	72
7 Seznam použitých zdrojů	74
8 Klíčová slova	85
9 Seznam příloh	86

Seznam použitých zkratk

WHO	Světová zdravotnická organizace
kJ	kilojoul
kcal	kilokalorie
BMI	index tělesné hmotnosti
VLDL- cholesterol	lipoproteiny s velmi nízkou hustotou
LDL-cholesterol	lipoproteiny s nízkou hustotou
HDL-cholesterol	lipoproteiny s vysokou hustotou
SFA	nasyčené mastné kyseliny
MUFA	mononenasyčené mastné kyseliny
PUFA	polynenasycené mastné kyseliny
DDD	doporučená denní dávka

Úvod

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala tématem: „Výživa jako primární prevence u dětí předškolního věku“. Pro tuto problematiku jsem se rozhodla zejména z toho důvodu, že vnímám výživu jako jednu z velmi důležitých součástí lidského života a právě dětský organismus považuji za vysoce vnímavý na případné nedostatky ve výživě.

Zdraví člověka závisí na několika determinantách, přičemž největší podíl na zdravotním stavu má životní styl, do kterého se řadí právě výživa (1). Výživa vysoce ovlivňuje vznik mnoha chorob, je dokonce odhadováno, že souvislost s výživou má až 79 % onemocnění, přičemž u 41 % chorob má strava dominantní roli. Velký vliv má způsob výživy na vznik chronických neinfekčních chorob hromadného výskytu, zejména na vznik nádorů a kardiovaskulárních chorob, které jsou v současné době nejčastějšími příčinami úmrtí (2). U dětí se tato onemocnění sice nevyskytují v tak vysokém míře, i přesto je však důležité, učit je správným stravovacím návykům, aby těmto chorobám mohly účinně předcházet již od útlého věku. Naopak mezi onemocnění, která se v dětství objevují velmi často, patří např. obezita, jejíž prevalence má stoupající trend. Další, pro dětský věk typické, onemocnění je zubní kaz, jehož výskyt mezi dětmi v České republice klesá (4).

Cílem mé bakalářské práce je zmapovat stravovací návyky u dětí předškolního věku. Práce se dělí na dvě části.

Teoretická část práce se věnuje zejména živinám obsaženým ve výživě a rizikům, která hrozí při jejich nadbytku či nedostatku. Dále se zabývá tématem výživové pyramidy a stravovacího režimu včetně režimu pitného. Součástí práce jsou i poznatky týkající se vlivu rodiny na stravování dětí. V poslední kapitole teoretické části se věnuji konkrétním zdravotním problémům vznikajícím v závislosti na výživě.

V praktické části práce jsou hodnoceny výpovědi respondentek, které jsem získala prostřednictvím semistrukturovaných rozhovorů. Během rozhovorů jsem zjišťovala

informace o stravovacím a pitném režimu dětí a o tom, jaké potraviny děti konzumují. Zaměřila jsem se také na informovanost matek o racionální stravě.

Jako součást mé práce jsem dále zpracovala informační leták o správném stravování dětí předškolního věku. Tento leták je zároveň přílohou této práce -
Obrázek č. 4-5: Informační leták.

1 Současný stav

1.1 Vymezení základních pojmů

1.1.1 Zdraví

Podle definice Světové zdravotnické organizace z roku 1948 je „*zdraví stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nejen pouhá nepřítomnost choroby nebo vady.*“ Roku 1977 zveřejnila WHO další definici, která zdraví definuje „*jako schopnost vést sociální a ekonomicky produktivní život*“ (6).

Zdraví je ovlivňováno mnoha vnějšími a vnitřními faktory. Příklady vnitřních determinantů jsou věk, pohlaví a genetické dispozice např. pro různá onemocnění, které mohou mít až 15% vliv na zdravotní stav. Mezi determinanty vnější patří zdravotní služby (vliv na zdraví 20 %), životní prostředí (vliv na zdraví 15 %) a stěžejní složkou je životní styl, který zahrnuje např. stravovací návyky, pohybové aktivity či duševní hygienu a který má až 50% vliv na zdravotní stav jedince (1).

1.1.2 Výživa

Výživou se rozumí látky, které jsou přijímány ve formě tekuté či pevné stravy. Tyto látky jsou zdrojem energie, materiálem pro stavbu či obnovu tkání a jsou potřebné pro udržení životně důležitých pochodů (7). Strava ovlivňuje také vznik řady civilizačních chorob. Více než 40 % těchto onemocnění vzniká důsledkem nevhodné výživy. Pokud se však člověk stravuje racionálně, může výživa působit ve vztahu k těmto chorobám naopak preventivně (8).

Racionální výživa by měla být z kvantitativního hlediska zdrojem přiměřeného množství energie a z hlediska kvalitativního zdrojem vyváženého poměru důležitých živin a vody. Pro lidský organismus je dále přínosné přijímat stravu v menších porcích v pravidelných intervalech několikrát denně, příjem dostatečného množství organismus nezatežujících nápojů průběžně po celý den a pravidelná konzumace ovoce, zeleniny a vlákniny. Omezeny by měly být sladkosti, sůl a koření. Rostlinné tuky by měly převažovat nad tuky živočišnými (9).

1.1.3 Prevence

Prevence označuje činnosti, které směřují k předcházení onemocnění nebo alespoň ke zmírnění důsledků chorob či poruch zdraví. Prevence bývá uskutečněna zejména ovlivněním životních podmínek či podporou imunity člověka (10).

Prevence se dělí na několik následujících typů. Primární prevence má za úkol snížit incidenci nemocí či poruch zdraví. Příkladem je např. vakcinace, eliminace rizikových faktorů nebo zlepšování výživového stavu populace (11). V souvislosti s primární prevencí je uváděna prevence primordiální, která se zabývá minimalizací nebezpečí pro zdraví obecně, např. pomocí výchovy ke zdraví (12). Sekundární prevence má za cíl předcházet následkům již vzniklého onemocnění. Terciální prevence chrání před opakovanými klinickými příhodami a progresi onemocnění (2). Posledním typem prevence je prevence kvartérní, která *„spočívá v optimalizaci zbytkových funkcí a kvality života u progredujících a nevléčitelných chorob a poruch. Nově jde také o zmírnění dopadů či vyhnutí se následkům nepotřebných či nadměrných léčebných intervencí“* (2, s. 14).

S aplikací primární prevence je vhodné začít již v dětství. Důvodem je, že děti jsou v určitém období více vnímavé na okolní podněty a dochází u nich k utváření stravovacích zvyklostí (3). Takovou etapou je právě i období předškolního věku, ze kterého většina vytvořených návyků, zlovyků apod. přetrvává po celý život (13). Dalším důvodem je růst a vývoj organismu. Konkrétním příkladem může být např. růst kostní tkáně, jejíž kvalita je s ohledem na prevenci osteoporózy důležitá pro celý zbytek života (14).

1.1.4 Předškolní věk

Předškolní věk začíná třetím rokem života dítěte a končí na konci roku pátého. V tomto období dochází k rozvoji psychických a motorických dovedností a tělesnému růstu (15).

Děti mají velký zájem o své okolí, jsou velmi kreativní a vysoce pohybově aktivní. Rozvíjí se u nich slovní zásoba a intelekt, jsou postupně schopny ovládat své chování. Co se týče tělesného vývoje, rostou děti v předškolním období průměrně 5-7 cm/ rok

a váhový přírůstek odpovídá 1,6-2,3 kg/ rok. Na konci tohoto období mají děti tělesné proporce jako dospělý člověk (15).

V této etapě života zároveň dochází k zásadnímu zlomu v životě dítěte - vstupu do mateřské školy. Tato změna sebou přináší také nový stravovací či pohybový režim (13).

Ohledně příjmu potravy se u dětí předškolního věku většinou nevyskytují problémy s chutí k jídlu, její hladina bývá optimální. Upřednostňovány jsou menší porce potravy a především známá jídla. Velmi často děti nemají v oblibě vařenou zeleninu. Co se týče zručnosti, postupně umí samostatně zacházet s příborem a rády pomáhají při přípravě pokrmů (15).

1.2 Energetický příjem

Pro lidský život je nezbytný příjem energie. Ten je důležitý pro bazální metabolismus, svalovou práci a postprandiální termoregulaci (16). Největší podíl na energetické přeměně má bazální metabolismus, který zajišťuje veškeré životní funkce. Aktivita tohoto metabolismu je závislá na věku, pohlaví a hmotnosti (17). Dětský organismus má z důvodu růstu nároky na energetický příjem zvýšené (16).

Výše energetického příjmu se vyjadřuje v kilojoulech (kJ) či kilokaloriích (kcal), přičemž jedna kilokalorie odpovídá 4,184 kilojoulům. Děvčata předškolního věku by měla v průměru přijímat energii o velikosti 330 kJ/kg každý den, doporučený denní příjem pro chlapce odpovídá 340 kJ/kg. Tyto hodnoty ovšem platí pouze při střední tělesné aktivitě a optimálním indexu tělesné hmotnosti- BMI, s klesající fyzickou zátěží se doporučené hodnoty pro energetický příjem snižují (16).

Z hlediska zdraví je však spíše než konkrétní hodnoty důležitá energetická bilance, tedy poměr mezi příjmem a výdejem energie. Pro organismus je vhodné, aby energetický příjem nebyl vyšší než spotřeba energie. V opačném případě, kdy se jedná o tzv. pozitivní bilanci, je u daného jedince velká pravděpodobnost vzniku nadváhy až obezity. Při hladovění hrozí naopak podvýživa (18).

1.3 Makronutrienty

1.3.1 Bílkoviny

Základní stavební jednotkou bílkovin jsou aminokyseliny. V potravě se nejčastěji vyskytuje 21 základních aminokyselin, které se dělí na esenciální, neesenciální a semiesenciální. Esenciální aminokyseliny si organismus nedokáže sám syntetizovat a je proto nutné přijímat je v potravě. Patří sem valin, leucin, isoleucin, threonin, methionin, lysin, fenylalanin a tryptofan. Zbylé neesenciální aminokyseliny je organismus schopen syntetizovat sám. Zvláštním typem jsou aminokyseliny semiesenciální, které se v dětství, vlivem rychlého růstu, nejsou schopny dostatečně syntetizovat, a je tedy nezbytný jejich příjem potravou. Jedná se o aminokyseliny arginin a histidin (19).

Bílkoviny plní řadu důležitých funkcí. Jsou to výchozí látky pro tvorbu a reparaci tělesných buněk a tkání. Dále jsou součástí hormonů, enzymů a protilátek. Jsou také zdrojem energie, přičemž jeden gram bílkoviny dodá organismu energii 17 kJ (19).

Co se týče potřeby bílkovin, dávka je rozdílná u vyvíjejícího se jedince a dospělé osoby, zejména kvůli potřebě těchto živin během růstu organismu. Doporučená denní dávka je nejvyšší v prvním měsíci života a postupně se snižuje. U dětí předškolního věku by měl být příjem 0,9 g/kg/den (7). Pokud je příjem nižší, hrozí svalové atrofie a u rostoucího dětského organismu může dojít i k poškození vývoje mozku (zejména funkcí jako např. paměť a učení) (20). Při nadbytku bílkovin jsou zatěžovány játra a ledviny a v důsledku zvýšeného vylučování vápníku hrozí riziko osteoporózy (8).

Zdroje bílkovin se dělí na rostlinné a živočišné. Živočišné bílkoviny se považují za plnohodnotné, zejména díky lepšímu poměru a vyšší koncentraci esenciálních aminokyselin. Zdrojem jsou maso, mléko, mléčné výrobky a vejce, přičemž právě vejce jsou velmi bohatá na esenciální aminokyseliny a mají nejvyšší biologickou hodnotu. Rostlinné zdroje obsahují esenciálních mastných kyselin výrazně méně. Mezi hlavní zdroje bílkovin rostlinného původu patří luštěniny, sója, brambory či rýže (7). Minimální zastoupení živočišných bílkovin u dětí je 40%, optimálně by ale měly tyto plnohodnotné zdroje představovat 50-70 % celkového příjmu bílkovin (21).

1.3.2 Sacharidy

Sacharidy jsou organické sloučeniny uhlíku, vodíku a kyslíku. Podle chemické struktury se dělí na monosacharidy (glukóza, fruktóza, galaktóza), disacharidy (sacharóza, laktóza, maltóza), oligosacharidy, polysacharidy (škrob, pektin, celulóza) a heteropolysacharidy (pektin). Při látkové výměně jsou oxidovány pomocí inzulínu a ve formě glykogenu ukládány do jater a svalů (7).

Sacharidy jsou základním zdrojem energie lidského organismu, přičemž jeden gram glukózy vyprodukuje energii o velikosti 17 kJ. Sacharidy dále slouží k udržení acidobazické rovnováhy, k udržení hladiny glukózy v těle či jako zásobní látka pro svalovou práci (7).

Sacharidy by měly u dětí předškolního věku tvořit 52 % energetického příjmu, přičemž by samozřejmě měly převažovat potraviny s nízkým glykemickým indexem a obsahem vlákniny nad jednoduchými cukry (7). Nadbytečný příjem zejména monosacharidů s sebou nese riziko obezity, kvasinkových onemocnění, kardiovaskulárních poruch, ale také onemocnění diabetem 2. typu či rakovinou. Nadměra těchto cukrů zhoršuje i paměť a schopnost soustředění (8). U dětí je dále velmi významný podíl cukrů na tvorbě zubního kazu (22).

Naopak při nedostatku sacharidů, např. při hladovění, může dojít až k život ohrožující hypoglykémii, ke štěpení tuků a následnému vzniku ketolátek (23).

Zdroje sacharidů jsou zejména potraviny rostlinného původu jako obiloviny, zelenina, ovoce, těstoviny a rýže, ale i méně vhodné výrobky jako slazené nápoje, džemy a cukrovinky (20). Důležitým ukazatelem těchto potravin je glykemický index. Kohout (24, s. 7) jej definuje takto: „*Glykemický index udává schopnost potraviny, která obsahuje určité množství sacharidů, zvýšit hodnotu glykémie ve srovnání se stejným množstvím glukózy. Hodnota glykemického indexu závisí na obsahu vlákniny v potravine, obsahu dalších složek. Nejvýhodnější jsou potraviny s nízkým glykemickým indexem.*“ Tyto nízké hodnoty zajistí postupný vzestup glykémie, což vede k delšímu pocitu sytosti (24).

1.3.2.1 Vláknina

Vláknina patří mezi polysacharidy a nepolysacharidové polymery. Je tvořena nestravitelnými složkami potravy rostlinného původu, které trávicí enzymy nejsou schopny štěpit. Tato důležitá část potravy se dělí na vlákninu rozpustnou a nerozpustnou ve vodě (24).

Hlavním pozitivním přínosem rozpustné vlákniny je snižování LDL cholesterolu a podpora bifidobakterií. Příkladem rozpustné vlákniny jsou pektiny, guar či polysacharidy mořských řas. Zdrojem je především ovoce, ovesné vločky, luštěniny či brambory (24).

Vláknina nerozpustná ve vodě zpomaluje vyprazdňování žaludku a tím prodlužuje pocit sytosti, zvětšuje objem tráveniny a zrychluje její pasáž, což zkracuje dobu působení škodlivých a toxických látek. Vzhledem k dětskému věku je také velmi významná v prevenci zubního kazu, jelikož strava bohatá na tento typ vlákniny vyžaduje intenzivní kousání a zvýšenou sekreci slin, což přispívá k odstranění zubního plaku a neutralizaci kyselin v dutině ústní (25). Konkrétně mezi nerozpustnou vlákninu patří celulóza a lignin (24). Obsažena je např. v celozrnných obilninách a v luštěninách (25).

Optimální příjem vlákniny pro děti předškolního věku lze snadno vypočítat pomocí vzorce „věk + 5 g“. Poměr rozpustné a nerozpustné složky by měl být 3:1 (25). Při nižším příjmu nastává riziko vzniku mnoha civilizačních chorob, typickým příkladem je kolorektální karcinom. Naopak příliš vysoký příjem vlákniny může snížit resorpci některých minerálních látek a vitaminů (24).

1.3.3 Tuky

Tuky (lipidy) jsou estery mastných kyselin a glycerolu (8). Mastné kyseliny se dělí na nasycené (SFA), mononenasycené (MUFA) a polynenasycené (PUFA) podle obsahu dvojných vazeb. Polynenasycené kyseliny jsou významné zejména svými esenciálními kyselinami typu n-6 a n-3. Zvláštním typem jsou nebezpečné trans-formy nenasycených mastných kyselin (TFA), které vznikají při ztužování tuků či rafinací olejů. Mezi tuky řadíme také fosfolipidy a dále cholesterol, který tuky doprovází (24). V krvi je

cholesterol vázán na proteiny a tvoří tzv. lipoproteiny. Dle hustoty lipoproteinu se rozlišuje VLDL-cholesterol (lipoproteiny s velmi nízkou hustotou), LDL- cholesterol (lipoproteiny s nízkou hustotou) a HDL- cholesterol (lipoproteiny s vysokou hustotou). Zdraví škodlivý je LDL-cholesterol, jelikož dochází k jeho usazování v cévách. Naopak HDL-cholesterol má na organismus vliv příznivý, díky podpoře transportu cholesterolu z krve do jater (4).

Mastné kyseliny mají řadu funkcí. Velmi diskutovanou je v současné době polynenasycená kyselina linolová (n-6). Dříve byl její příjem velmi doporučován pro její schopnost snižovat hladinu krevního cholesterolu. Tuto schopnost mají však i MUFA a PUFA typu n-3 (kyselina α -linolová), které na rozdíl od kyseliny linolové zároveň nesnižují i koncentraci HDL, ale naopak ji zvyšují. Kyselina linolová je navíc nebezpečná svou snadnou přeměnou na peroxidy a volné kyslíkové radikály. Oproti tomu mastné kyseliny typu n-3 mají kromě snižování hladiny LDL cholesterolu řadu dalších, pro organismus přínosných, funkcí. Pozitivně ovlivňují srdeční rytmus, podporují dilataci cév a kapilár a mají protizánětlivý účinek (7). Celkový přehled zdrojů a hlavních účinků mastných kyselin na lidský organismus znázorňuje Tabulka č. 1 uvedená v příloze.

Nejen mastné kyseliny, ale lipidy jako celek jsou pro tělo velmi důležité. Tuky jsou významným zdrojem energie, kdy organismus získá z jednoho gramu tuku energii 37 kJ (24). Dále jsou základní složkou buněčných membrán, nosiči vitaminů rozpustných v tucích, mají také funkci ochrannou a izolační a jsou důležité pro tvorbu tkáňových hormonů. Cholesterol, jako steroidní látka, má vliv na tvorbu pohlavních hormonů, hormonů kůry nadledvin a je základem žlučových kyselin (20).

Hodnota příjmu tuků by u dětí předškolního věku neměla přesáhnout 35 % ve vztahu k celkovému energetickému příjmu. Minimální přísun tuků potravou by neměl být nižší než 27 %. Nasycené mastné kyseliny by měly tvořit maximálně 10 % z celkového energetického příjmu. Při překračování těchto doporučení může dojít k rozvoji obezity, aterosklerózy či hypertenze. Přísun esenciálních mastných kyselin, kdy PUFA n-6 tvoří 2,5 % a PUFA n-3 0,5 % z celkové přijaté energie, by naopak neměl být snižován (7). Při chybném poměru či nedostatku těchto esenciálních kyselin, je

ohrožen vyvíjející se dětský nervový systém a mohou se objevit psychosomatické obtíže či poruchy koncentrace a učení (26).

Zdroje tuků jsou živočišného a rostlinného původu, přičemž rostlinné zdroje by měly tvořit 2/3 zdrojů tuků (27). Vhodnými rostlinnými zdroji jsou např. olivový či řepkový olej. Z potravin živočišného původu to jsou ryby, ostatní zdroje většinou obsahují velký podíl nasycených mastných kyselin a cholesterolu a nejsou tedy prospěšné pro organismus (7). Preference správných zdrojů je velmi důležitá již v dětském věku, jelikož kvalita tuků v dětství ovlivňuje hladinu krevního tlaku v dospělosti (28).

1.4 Mikronutrienty

1.4.1 Vitaminy

Vitaminy jsou organické sloučeniny, které se již v malých množstvích podílí zejména na důležitých chemických reakcích lidského organismu, kde slouží jako katalyzátory. Většina z nich je pro tělo esenciální a člověk je tedy odkázán na jejich příjem potravou. Při nedostatečném příjmu vitaminů dochází v organismu k hypovitaminóze, pokud některý vitamin zcela chybí, jedná se o avitaminózu. Naopak v případě, že lidský organismus přijímá vitaminy v nadměrném množství, vzniká riziko předávkování-hypervitaminózy (19).

Kromě samotných vitaminů jsou důležité také tzv. provitaminy, ze kterých si organismus konečné vitaminy syntetizuje, a tzv. antivitaminy, které ničí biologické účinky vitaminů. Příkladem provitaminu je β -karoten- prekurzor retinolu. Antivitaminy jsou např. některé enzymy či vaječná bílkovina avidin (19).

Vitaminy se dělí na vitaminy rozpustné v tucích (lipofilní) a rozpustné ve vodě (hydrofilní). Lipofilní vitaminy jsou typické tím, že organismus je schopen je využít pouze tehdy, jsou-li ve stravě přítomny i tuky (proto se doporučuje např. zeleninové saláty pokapat olejem). V organismu jsou skladovány v játrech, a protože se nevylučují močí, může hrozit hypervitaminóza. Do této skupiny patří vitamin A (retinol), D (kalciferol), E (tokoferol) a vitamin K (chinony). Vitaminy rozpustné ve vodě se v organismu nekumulují a dochází k jejich vylučování močí. Hypervitaminóza je tedy

u těchto vitaminů poměrně vzácná. Představiteli jsou vitaminy skupiny B (thiamin, riboflavin, pyridoxin, kobalamin, niacin, biotin, kyselina listová, kyselina pantotenová) a vitamin C (10).

Pro děti předškolního věku je samozřejmě důležitý dostatečný příjem všech vitaminů, velmi důležité jsou vitaminy A a C (10). Zásadní je také dostatečný příjem vitaminu D (7). Celkový přehled hlavních funkcí, zdrojů a doporučených denních dávek vitaminů ilustruje Tabulka č. 2 uvedená v příloze.

1.4.1.1 Vitamin D

Vitamin D představuje skupinu látek, mezi něž patří zejména vitamin D₃ -cholecalciferol a vitamin D₂- ergocalciferol. Určité množství vitaminu D₃ je lidský organismus schopen sám syntetizovat. K syntéze dochází důsledkem působení UV záření na provitaminy D obsažené v kůži, přičemž prekurzorem cholecalciferolu je 7 -dehydrocholesterol (29).

Vitamin D má vliv zejména na kostní metabolismus, konkrétně na regulaci absorpce a vylučování vápníku a fosforu. Je tedy velmi důležitý pro správný růst a vývoj kostní hmoty (30). V poslední době se však i čím dál více hovoří o tzv. extraskelárních účincích vitaminu D, které mají pozitivní vliv např. na různá autoimunitní onemocnění, diabetes mellitus 2. typu a kardiovaskulární onemocnění (31). Mezi tyto účinky patří také zvýšení imunity proti virovým infekcím horních cest dýchacích a tuberkulóze (32).

Doporučená denní dávka pro děti předškolního věku je 5 µg/den (7). Hypovitaminóza u dětí může způsobit onemocnění rachitidy, projevující se např. narušenou tvorbou zubů či zploštěním hrudníku (33). Problém nedostatku vitaminu D se ale může objevit až v dospělém věku, z důvodu špatné kostní mineralizace a sníženého vrcholu kostní hmoty, přičemž právě maximalizace tohoto vrcholu v dětském věku je prevencí proti osteoporóze (30).

Potraviny bohaté na vitamin D jsou rybí tuk, vaječný žloutek, mléko a mléčné výrobky či margaríny obohacené o tento vitamin (7).

1.4.1.2 Vitamin A

Vitamin A (retinol) je přijímán ve formě samotného vitamínu, nebo ve formě provitaminu (β -karoten) (7).

Vitamin A má velký vliv na zrak, jelikož ovlivňuje funkci sítnice. Dále je důležitý pro tvorbu a funkci krycích buněk kůže a sliznic a podílí se na tvorbě bílkovin a některých hormonů. V dětském věku ovlivňuje růst organismu (10).

Děti v předškolním věku by měly přijímat 0,7 mg retinolu každý den. Při nízkém příjmu dochází k poruchám zraku- šerosleposti, k poškození kůže a sliznic, k snížení imunity a k poruchám růstu (7). Ve vysokých dávkách působí retinol toxicky (19).

Rostlinné zdroje obsahují zejména provitamin retinolu. Významný podíl se vyskytuje např. ve špenátu, zelí, meruňkách či mangu. Samotný vitamin A obsahují potraviny živočišného původu, jako např. játra, rybí tuk a mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku (19).

1.4.1.3 Vitamin C

Vitamin C neboli kyselina askorbová má mnoho funkcí. Je důležitý pro tvorbu kolagenu, který má vliv na správnou funkci pojivové tkáně kostí a chrupavek. Vitamin C podporuje imunitní systém a je významným antioxidantem (10).

Děti mají ohledně přísunu kyseliny askorbové zvýšené nároky. Při nedostatečném příjmu se objevuje krvácení z dásní, únava, může dojít až k anémii a poruchám růstu a tvorby kostí a zubů (10). Doporučený denní příjem pro děti předškolního věku odpovídá 70 mg (7).

Zdrojem vitamínu C jsou zejména potraviny rostlinného původu. Vysoké procento kyseliny askorbové obsahují šípek a černý rybíz, tyto zdroje však nejsou konzumovány pravidelně a ve velkých množstvích. Vitamin C obsahují ale i častěji využívané suroviny jako např. brambory a zelí. Ze živočišných zdrojů jsou významné pouze játra (19).

1.4.2 Minerální látky

Minerální látky jsou anorganické složky potravy, které si organismus není schopen sám syntetizovat. Podle výše potřebných dávek se dělí na makroelementy a stopové prvky. Doporučený příjem makroelementů se pohybuje nad 50 mg/den a patří mezi ně sodík, draslík, vápník, hořčík, fosfor, chlór a síra. Potřeba stopových prvků je nižší, mezi tyto prvky se řadí železo, chrom, zinek, měď, mangan, fluor, molybden, nikl, kobalt, selen a jód (7).

Využitelnost těchto prvků lidským organismem je závislá na jejich resorpci. V dětském věku, během růstu, je resorpce vyšší než ve stáří. I přesto může dojít ke snížení resorpce např. při vysokém příjmu vlákniny či onemocnění trávicího traktu (7).

Minerály mají řadu významných funkcí. Pro děti předškolního věku je z makroelementů zásadní zejména vápník, ze stopových prvků je důležitý příjem železa (10). Celkové shrnutí funkcí, potravinových zdrojů a doporučených denních dávek minerálních látek viz příloha Tabulka č. 3.

1.4.2.1 Vápník

Vápník je základní stavební složkou kostí a zubů, kde je uložen ve formě fosforečnanu vápenatého. Kromě toho je důležitý pro svalovou kontrakci, nervovou činnost, propustnost membrán a srážlivost krve. Jeho metabolismus je výrazně ovlivňován vitamínem D (19).

Děti předškolního věku by měly přijímat 700mg vápníku denně. Při nedostatku vápníku hrozí stejně jako u hypovitaminózy vitamínu D poruchy stavby kostí, křivice a v pozdějším věku vznik osteoporózy (7). Při nadměrném příjmu kalcia, hrozí hyperkalcémie a vyplavování vápníku z kostí (19). Hyperkalcémie dále přispívá ke kalcifikaci orgánů, např. cévních stěn, plic či svalů (34).

Zdrojem vápníku jsou např. sýry, mléko, vaječný žloutek či sója. Při výběru zdrojů není však zásadní, kolik kalcia je v potravině obsaženo, nýbrž jaká chemická forma vápníku se v dané surovině nachází. Důvodem je, že tato forma zásadním způsobem ovlivňuje resorpci vápníku. Příkladem je špenát a zelí. Špenát, ve srovnání se zelím,

sice obsahuje vyšší množství vápníku, avšak lidský organismus resorbuje pouze 2-5 % z tohoto množství. Kalcium obsažený v zelí má naopak až 70% vstřebatelnost (19).

1.4.2.2 Železo

Železo je významné zejména svým podílem na tvorbě krve. V dětství má však dále velký vliv na správný vývoj mozku a kognitivní a motorické funkce (26).

Doporučená denní dávka železa pro děti předškolního věku je 8 mg. Při nedostatku dochází k poruchám imunity, tělesného výkonu a anémii (7). Při nadměrném příjmu hrozí hemosiderosa až těžké poškození jater (19).

Železo se vyskytuje jak v potravinách rostlinného, tak živočišného původu. Železo obsažené v mase má však vyšší využitelnost. Využitelnost železa je dále zvýšena příjmem kyseliny askorbové. Významnými zdroji jsou vnitřnosti, maso, vejce a luštěniny (19).

1.5 Probiotika a prebiotika

Zvláštní složkou výživy jsou probiotika a prebiotika, která významně ovlivňují složení a funkci střevní mikroflóry, a tedy i zdravotní stav organismu (26).

„Probiotika jsou živé mikroorganismy, v podstatě bakterie mléčného kvašení a bifidobakterie, které se dostávají do střeva potravou, zde se usídlí a mají ve střevě řadu pozitivních zdravotních účinků“ (7, s. 47). Do této skupiny patří konkrétně např. *Lactobacillus acidophilus* a *Bifidobacterium bifidum*. Prebiotika jsou nestravitelné složky potravy podporující růst a aktivitu střevních bakterií. Příkladem je inulin, laktulóza či frukto-oligosaccharidy (35). Směsi, které obsahují jak probiotika, tak prebiotika se nazývají synbiotika a mají synergický účinek (26).

Střevní mikrobiom zdravého jedince je významným obranným mechanismem organismu, jelikož brání adhezi patogenních bakterií na střevní sliznici a produkuje látky, které škodlivé bakterie inhibují a ničí. Dále dochází k modulaci imunitního systému, jeho stimulaci střevními bakteriemi. Bifidobakterie jsou navíc schopny vytvářet vitaminy skupiny B (26).

Mezi hlavní účinky probiotik patří zejména prevence dětských gastrointestinálních chorob, přičemž brání vzniku těchto onemocnění nebo zmírňují jejich průběh (26).

Kromě vlivu na trávicí trakt mohou ovšem u dětí příznivě působit i na horní cesty dýchací či střední ucho, zvýšením jejich odolnosti proti akutním zánětům (36). U dětí předškolního věku, pravidelně konzumujících mléko obohacené o laktobacily, byl navíc prokázán i protektivní účinek na chrup, přičemž došlo ke snížení rizika vzniku zubního kazu (37).

Probiotika a prebiotika může organismus přijímat ve formě léků, potravinových doplňků, ale vyskytují se i zcela přirozeně v některých potravinách. Prebiotika se nacházejí v některém ovoci, zelenině, luštěninách či cereálních výrobcích (38). Probiotika jsou obsaženy ve fermentaci upravených potravinách, z nichž mezi nejznámější patří zakysané mléko a mléčné výrobky (7).

1.6 Výživová pyramida

Výživovou pyramidu Stránský (7, s. 66) popisuje jako „*grafické znázornění denního stravovacího plánu, jídelníčku vyjadřujícího optimální kvantitativní i kvalitativní zastoupení jednotlivých skupin tekutin a potravin.*“ Konkrétní množství potravin pro děti předškolního věku vychází z konkrétních DDD jednotlivých živin (39).

Výživová pyramida se nejčastěji skládá z 6 skupin potravin. Přičemž základna pyramidy představuje potraviny, které by měly tvořit největší část jídelníčku, a naopak na jejím vrcholu jsou potraviny nevhodné k časté konzumaci (7). V horizontálním směru jednotlivých stupňů pyramidy by měly být upřednostňovány potraviny s nižší energetickou hodnotou nacházející se vlevo, před potravinami s vysokým obsahem energie umístěnými vpravo (40). Pro názornost se v příloze nachází ilustrace pyramidy výživy- Obrázek č. 1.

1.6.1 Skupiny výživové pyramidy

První skupinu - tedy základnu pyramidy tvoří obilniny, pečivo, rýže a těstoviny. Tyto složky potravy jsou hlavním zdrojem sacharidů a energie. Přednost by měly mít, postupně s přibývajícím věkem dětí, celozrnné výrobky (41). Na jídelníčku by mělo být

u dětí předškolního věku 4-5 porcí potravin z této skupiny každý den, přičemž jedna porce odpovídá 100-120g rýže či krající chleba (39).

Další patro pyramidy představuje zelenina a ovoce. Jednotlivé druhy těchto surovin se mezi sebou liší zejména v energetické hodnotě, obsahu minerálů, vitaminů a také vlákniny. Např. energetická hodnota banánu, je zhruba třikrát vyšší než energie obsažená v melounu. Mezi vysoce energetické ovoce patří dále např. hroznové víno a avokádo. Naopak nízkou energetickou hodnotu mají jahody, borůvky, černý rybíz a citrusy. Vhodnější než ovoce je z však hlediska výše obsažené energie zelenina, která se pohybuje v řádově nižších hodnotách (42). Pro děti předškolního věku je doporučeno 5 porcí ovoce a zeleniny denně. Převažovat by měl příjem zeleniny v poměru 3:2. Jednu porci představuje 60-90g ovoce či zeleniny nebo 150 ml džusu, který je ovšem nutno naředit (39). Minimální poměr ředění odpovídá vztahu 1:1 (43). Náhrada čerstvého ovoce kompoty, džemy či povidly není vhodná, jelikož tyto formy obsahují vysoké množství cukru, mají vysoký glykemický index a vysokou teplotou působící při jejich přípravě dochází ke zničení vitaminů (44).

Následující skupinou ve výživové pyramidě jsou mléko a mléčné výrobky, které jsou pro dětský organismus důležité zejména kvůli obsahu dobře využitelného vápníku a plnohodnotným bílkovinám. Často se hovoří o riziku těchto výrobků z hlediska obsahu cholesterolu a tuku. U malých dětí není užívání plnotučných výrobků nebezpečné, s přibývajícím věkem by se však mělo postupně přecházet ke konzumaci polotučných výrobků (24). V předškolním věku jsou optimální 2-3 porce mléka a mléčných výrobků denně, jedna porce je množství o velikosti 150 ml mléka, 30g sýra či 100 ml jogurtu (39). Nevhodné je dětem pravidelně podávat tavené sýry, jelikož obsahují nadměrné množství fosforečnanů, a to může vést k vylučování iontů vápníku z kostí (45).

Další důležitou skupinu potravin ve výživové pyramidě představují maso, vejce, luštěniny a ořechy. Tyto potraviny jsou typické svým vysokým obsahem bílkovin (7). Děti předškolního věku by měly konzumovat 50-70g masa jednou denně, zároveň lze tuto porci nahradit jedním vejcem či polovinou hrnku luštěnin (39). Vhodné je drůbeží maso, díky jeho lehké stravitelnosti, velmi důležitý je také příjem ryb, které by děti

měly konzumovat 2x týdně. Hovězí a vepřové maso lze dětem podávat zhruba 1 týdně. Nevhodnými potravinami jsou uzené masné výrobky či paštiky (27).

Ohledně konzumace vajec se objevuje mnoho názorů. Negativní názory souvisí s vysokým obsahem cholesterolu ve vejcích. Pozitivní názory naopak s obsahem látek, které hladinu cholesterolu v krvi snižují, s výskytem minerálů a vitaminů (24). V současné době se dětem vejce nezakazují, jejich doporučeným množstvím jsou 2 kusy týdně (7).

1.6.1.1 Tuky, jednoduché cukry a sůl

Vrchol výživové pyramidy tvoří tuky, jednoduché cukry a sůl (7).

Tuky jsou pro správný vývoj dítěte velmi důležité, závisí ovšem na jejich kvalitě. Jsou doporučovány kvalitní rostlinné tuky jako např. olivový či řepkový olej (7). Denní příjem tuků by měl být u dětí předškolního věku rozložen do 2-3 porcí, kdy jedna porce odpovídá 10g tuku (39).

Zdrojem jednoduchých sacharidů je především samotný rafinovaný cukr, který kromě energie a právě jednoduchých cukrů organismu nedodá nic dalšího, a sladkosti, které navíc mohou obsahovat i velké množství nekvalitních tuků (např. palmový či kokosový). Zvýšený příjem těchto potravin je nebezpečný pro vznik obezity, zvýšení hladiny cholesterolu a vzniku zubního kazu. Sladkosti by tedy měly být konzumovány pouze výjimečně, přednost by měly mít potraviny kvalitnější, mezi které patří např. čokoláda s vysokým obsahem kaka, sušené ovoce a zákusky s ovocem a žele (46).

Poslední složkou vrcholu pyramidy je sůl - chlorid sodný. V současné době je v České republice množství přijímané soli přibližně třikrát vyšší, než je hodnota doporučené dávky (47). Tato nadměrná konzumace podporuje vznik hypertenze, a je proto jednou z příčin vysokého výskytu kardiovaskulárních chorob (48). Na tyto důsledky by se mělo myslet již v dětském věku. Při podávání slaných pokrmů totiž může u dětí dojít k návyku na slanou chuť a následnému dlouhodobému vyhledávání slaných potravin. Množství soli u dětí předškolního věku, které je ještě přijatelné, odpovídá 3g soli denně. Mezi potraviny s vysokým obsahem chloridu sodného patří např. uzeniny či slané pečivo (26).

1.7 Stravovací režim

Děti předškolního věku mají určité zvláštnosti, které mají vliv na jejich stravovací režim. Typická je malá kapacita žaludku a střídavá chuť k jídlu (26). Dále je jejich tělesný růst pomalejší než v předchozím období a jsou při jídle více rozptylovány okolím (49).

S ohledem na předchozí znaky dětí předškolního věku, by měly být těmto dětem podávány menší porce potravin ideálně 5 krát denně. Vhodný interval mezi jednotlivými chody odpovídá přibližně 3 hodinám, přičemž poslední jídlo má být konzumováno minimálně 2-3 hodiny před spaním. Při tepelné úpravě stravy by mělo převažovat zejména vaření, dušení a pečení (13). Pro tepelné zpracování zeleniny je nejvhodnější vaření v páře vzhledem k zachování jejích nutričních hodnot (39). Dochucovat solí není vhodné, vhodnou náhradou mohou být bylinky (13).

Při stravování by dítě nemělo být ničím rozptylováno, aby se mohlo plně koncentrovat na žvýkání a polykání. U dětí do 4 let je navíc vysoké riziko aspirace jídla, přičemž právě nesoustředěnost či pohyb při jídle mohou k aspiraci přispět. S ohledem na tuto skutečnost je nevhodná konzumace tvrdých, kulatých potravin, jako např. oříšků, popcornu či kandovaného ovoce. Co se týče vhodné polohy při stravování, měly by děti stolovat na židličkách a stolech odpovídajících jejich tělesné výšce (26).

1.7.1 Skladba jednotlivých pokrmů v průběhu dne

V současné době se vyskytuje trend absence snídaně. Tento zlovyk však není pro lidský organismus příliš vhodný. Snídaně je totiž velmi důležitý chodem dodávajícím energii a živiny do začátku dne. Pravidelné snídání působí také preventivně před vznikem obezity. Důvodem je, že ráno v důsledku působení kortizolu má člověk tzv. „sytý“ mozek, nepocítuje tedy hlad či dokonce trpí nechutenstvím. Pokud se ovšem nenasnídá, lidský organismus následně čerpá energii ze zásobního metabolismu a v průběhu dne se mozek změní na tzv. „hladový“. V tomto případě dochází k přejídání ve večerních hodinách, což vede k posilování zásobního metabolismu a hrozbě obezity (13).

Snídaně představuje průměrně 18 % z celkového denního energetického příjmu (50). Ideálně by měla být tvořena především sacharidy s nízkým glykemickým indexem. (18). Vhodnými potravinami pro děti předškolního věku jsou např. cereálie s ovocem či mlékem nebo pečivo s ředkvičkovou pomazánkou (51).

Druhým jídlem dne je dopolední svačina. Ta by měla být opět tvořena sacharidovou složkou a měla by obsahovat zejména ovoce a zeleninu. Vhodné je také obohacení o plnohodnotné bílkoviny, které jsou pro dětský organismus zvláště důležité (13). Příkladem zdravé svačiny je např. pečivo s rostlinným tukem a šunkou či tvrdým sýrem nebo pečivo se zeleninovou pomazánkou. Vhodný je také jogurt a ovoce (51). Z celkové přijaté energie během dne tvoří přesnídávka 15 % (50).

Největší podíl energetického příjmu, 35 %, tvoří oběd (50). Velmi často se oběd skládá z polévky a hlavního jídla. Pokud je ovšem hlavní jídlo vydatné (např. omáčka s těstovinami), může být polévka vynechána. Naopak pokud je k obědu podávána zahuštěná polévka (např. bramborová), postačí k obědu pouze ona. Pokud není součástí pokrmu zelenina či ovoce, je vhodné doplnit oběd o zeleninovou oblohu, či salát (51).

Dalším chodem je svačina, která by měla představovat 10 % celkového energetického příjmu. Doporučována je svačina ovocně-mléčná, přičemž ovoce nemá být příliš sladké, nebo má být nahrazeno zeleninou. Příkladem vhodné svačiny je bílý jogurt a pomeranč či sýr cottage a okurka (13).

Obvykle posledním chodem je večeře, která představuje 22 % celkové přijaté energie (50). Vhodnou večeří je např. zeleninový salát se sýrem, či chléb s tvarohem a řeřichou. V některých případech je po večeři možné dát dítěti ještě jednu snadno stravitelnou svačinu, zejména pokud má dítě nízkou hmotnost nebo přes den došlo k velkému energetickému výdeji. V tomto případě je vhodnou volbou např. jogurt, šunka či kousek zeleniny (51).

1.8 Význam tekutin a pitný režim

Největší podíl lidského organismu je tvořen vodou. Ta je v poměru 1:2 zastoupena tekutinou extracelulární a intracelulární. Nejvyšší množství vody v těle je u novorozenců, kde voda tvoří 75-85 % tělesné hmotnosti. Během života se tento podíl snižuje a organismus dětí předškolního věku obsahuje 60-70 % vody. Voda plní v lidském organismu řadu důležitých funkcí, významný je např. transport látek a termoregulace (52).

Příjem vody je uskutečněn několika způsoby. Nejvíce tekutin organismus získá pitím nápojů, dalším typem příjmu jsou potraviny. Za zdroj tekutin se považují i katabolické reakce, jejichž produktem je metabolická voda. Tekutiny z organismu jsou naopak eliminovány ledvinami, trávicí soustavou, hydrózou a exspirací (52).

Dětský organismus má v hospodaření s vodou určitá specifika. U dětí ještě není plně vyvinut adaptační systém a pomaleji se tedy přizpůsobují změnám prostředí. Dále mají vzhledem k jejich tělesné hmotnosti velký povrch těla, zároveň jsou pohybově aktivnější než dospělí a tím dochází k vyšší hydróze. Dětský organismus má tedy větší dispozice k dehydrataci než organismus dospělý (52).

Ideálním zdrojem tekutin je neslazená nesycená čistá pitná voda, která může být i slabě mineralizovaná (150-500 mg/l). Dále je možné dětem podávat bylinné a ovocné čaje nebo ovocné džusy (52). Džusy by ovšem měly být vzhledem k vysokému obsahu cukru a ovocných kyselin ředěny v poměru 1:1 (43).

Celkové množství přijatých tekutin by mělo u dětí předškolního věku být 1 600 ml/den. Přičemž příjem vody nápoji zde tvoří 60 %. Toto množství musí být ale dále upravováno dle fyzické aktivity, tělesné teploty a klimatických podmínek (52). Příjem tekutin by měl být rozložen do celého dne. Při vysokých jednorázových dávkách dochází k přetížení ledvin a zvýšenému vylučování tekutin (8).

1.8.1 Negativa slazených nápojů

V současné době jsou slazené nápoje zařazovány na jídelníček dětí čím dál v ranějším věku. Děti by ovšem měly tyto nápoje konzumovat v co nejmenším množství, kvůli zachování nesladké chuťové stopy. Při časté konzumaci těchto nápojů

může dojít k závislosti, jelikož „Cukr vyrábí v mozku stejný aktivační vzorec jako drogy, které vytvářejí závislost“ (53, s. 23). Při vytvoření tohoto návyku pak dítě tyto nevhodné nápoje vyžaduje a není schopno „uhasit“ žízeň pramenitou neslazenou vodou (13).

Mezi velká negativa slazených nápojů patří jejich velký obsah energie, především jednoduchých cukrů a vysoký glykemický index. Dále často obsahují různá barviva, konzervanty, aromata, oxid uhličitý a některé i kofein (54).

Důsledky nadměrného užívání slazených nápojů mohou být nadváha, obezita, diabetes a především zubní kaz, jelikož dochází k poškození zubní skloviny. Jedním z příkladů může být Coca-cola, která obsahuje kyselinu fosforečnou a má tedy negativní vliv na kostní metabolismus, který je u vyvíjejícího se jedince zvláště důležitý (54).

1.9 Vliv rodiny na stravování dětí předškolního věku

V dětském věku dochází k utváření stravovacích návyků, které poté přetrvávají po celý život. Je proto velmi důležité, aby strava a její režim odpovídaly zdravé výživě již v dětství. Velký vliv na jídelní chování dětí mají jejich rodiče (5).

Každá rodina má určitou představu o tom, jak často se má jíst, jak má vypadat správné složení jídla a ve vztahu ke konkrétním pokrmům dochází k určitému upřednostňování či opovrhování. Zásadní roli zde hraje matka, která většinou nakupuje, vybírá tedy konkrétní potraviny a určuje, co a jakou úpravou z těchto potravin bude připraveno. Děti jsou těmito skutečnostmi ovlivňovány a jejich stravovací zvyklosti pak odpovídají návykům rodiny (3).

Rodina má dále hlavní roli při vzniku preferencí a averzí vůči jídlu. U dětí předškolního věku se na jejich vzniku může navíc podílet i mateřská škola. Pro vytvoření preference k určitému pokrmu je nutno tento pokrm podávat opakovaně. Naopak pro vznik averze postačí jediná negativní zkušenost s konkrétním jídlem (3).

Pokud si rodiče uvědomují důležitost zdravého stravování a chtějí podpořit zdraví svých dětí, není však skutečnost, že budou dětem dobrým vzorem a budou podávat zdravou vyváženou stravu, zcela dostačující. Důležitý je také způsob výchovy. Zcela nevhodné je dětem stravu velkou mírou omezovat. Důvodem je, že veškerá omezení

vedou ke zvýšení touhy po onom pokrmu a v případě povolení zakázané potraviny často dochází k její nadměrné konzumaci a přesycení. Nevhodné je také děti do pokrmu nutit, jelikož může vzniknout averze vůči jídlu (5). Další, ne příliš přínosnou metodou, jak dítě donutit něco sníst je princip odměny. Odměna zcela zastíní chuť na konkrétní jídlo a znemožňuje dětem vytvořit si vlastní motivaci k racionálnímu způsobu stravování (55). Naopak vhodný způsob, jak děti přimět sníst např. více zeleniny, je zajímavé aranžmá. Je prokázáno, že pokud je podáno dětem ovoce poskládané do nějakého konkrétního tvaru (např. loďky), zkonzumují ho více, než kdyby bylo podáno bez zajímavého uspořádání (5).

1.10 Chyby ve stravování a jejich vliv na zdraví

Jak již bylo řečeno, jsou stravovací návyky důležité již v dětském věku. Správná výživa děti chrání jak před aktuálně možnými zdravotními problémy, např. zubním kazem, obezitou či podváhou, tak před obtížemi, které se mohou projevit až v dospělosti, např. osteoporózou či kardiovaskulárními onemocněními (56).

Civilizační onemocnění jsou v Evropě nejčastější příčinou postižení či úmrtí (57). V České republice se hromadně a bohužel i předčasně vyskytují např. ateroskleróza, hypertenze, obezita, diabetes mellitus II. typu či karcinom plic a tlustého střeva. Přímý vliv na tyto choroby má z hlediska stravy zejména vysoký energetický příjem, nadmíra tuků obsahující nasycené mastné kyseliny, nadbytek cholesterolu, cukru a soli. Stejný vliv má nedostatek vitaminů, minerálů, vlákniny, polysacharidů a nenasycených mastných kyselin (58).

Mezi častá neinfekční onemocnění vyskytující se u dětí předškolního věku patří právě již zmíněná obezita či zubní kaz (4). Celosvětově je velmi závažná také podvýživa (59). Problematika těchto onemocnění je proto uvedena v následujícím textu.

1.10.1 Obezita

„Dětská obezita tvoří v ambulanci praktického lékaře pro děti a dorost po alergických onemocněních druhou největší skupinu dětí, které jsou ohroženy chronickým onemocněním“ (26, s. 557). Z dětí předškolního věku trpí obezitou celkem 5 % (26). U 26-41 % obézních dětí přetrvává obezita i v dospělosti (18).

Obezita je definována jako nadměrné ukládání tělesného tuku, přičemž uložená energie přesahuje fyziologickou normu a poškozuje tak zdraví (26). Příčinou obezity je zejména nepravidelné stravování, špatná skladba potravin, nadbytečný energetický příjem a nízká fyzická aktivita. Na vznik mají dále vliv i genetické predispozice, které se na obezitě podílí až v 50 % (56). K vyhodnocování stavu obezity se u předškoláků používá graf BMI vztažený k věku dítěte (26). Růstové grafy pro obě pohlaví a tabulka s přehledem percentilů jsou pro názornost uvedeny v příloze-Obrázek č. 2, Obrázek č. 3 a Tabulka č. 4.

Obézní děti jsou vystaveny mnohým rizikům. Kromě posměchu, který se může vyskytnout, hrozí i závažné poškození zdravotního stavu. Vysoká tělesná hmotnost zatěžuje vyvíjející se opěrnou soustavu, zejména páteř a dolní končetiny, v důsledku tohoto přetížení se objevují zvětšená bederní lordóza, skolióza, ploché nohy či vbočená kolena (56). Obezita dále zvyšuje riziko vzniku např. kardiovaskulárních onemocnění, hypertenze (riziko je 6krát vyšší, než při zdravé hmotnosti), některých typů rakoviny a vzniku diabetu mellitu II. typu (7- krát větší pravděpodobnost výskytu) (4).

Právě i kvůli těmto zdravotním komplikacím by se mělo myslet na prevenci obezity, jelikož tím, že obezitě předejdeme, snížíme i riziko těchto onemocnění, které obezitu často doprovází. Nejúčinnější je prevence primární, jelikož zabraňuje tomu, aby obezita vůbec vznikla, a nejsou pak tedy nutné razantní zásahy do životního stylu jedince za účelem snížení hmotnosti. Zásady prevence vychází z pravidel racionální výživy a dostatečného pohybu. Měl by být omezen příjem tuků, jednoduchých cukrů a zvýšen příjem vlákniny. Pitný režim by měl být naplňován prostřednictvím neslazených tekutin (56).

1.10.2 Podvýživa

Podvýživa je dána nedostatečným příjmem energie, makroživin a mikroživin, které jsou důležité pro správnou funkci orgánů a tkání. Kromě nedostatku těchto živin zapříčiněného hladověním či iracionální skladbou potravy, mohou být příčinou podvýživy např. průjem, poruchy funkce trávicího traktu a ledvin, různá poranění či nadměrné krvácení (60).

Ohledně podvýživy se rozlišuje tzv. malnutrice a marasmus. Malnutrice je nedostatečný nevyvážený kvalitativní příjem živin, celková přijatá energie však může odpovídat doporučeným hodnotám. Příkladem malnutrice je Kwashiorkor, který je charakterizován nedostatečným příjmem bílkovin, hypoalbuminemií a následnými otoky. Naopak podvýživa způsobená nízkým příjmem veškerých živin je marasmus, projevující se celkovou pohublostí a snížením metabolické aktivity organismu (23).

Dětský rostoucí organismus je na nedostatky ve výživě citlivější, než organismus dospělých jedinců. Nejčastějším nutričním deficitem v dětské populaci je nedostatek železa, přičemž až 50 % dětí předškolního věku z celého světa trpí anémií, která je s tímto nedostatkem většinou spojena (60). Mezi další následky podvýživy patří zpomalený růst dětského organismu a jeho opožděný psychický vývoj (59). Důsledkem podvýživy je dále vznik imunodeficience a následné zvýšení incidence infekčních chorob (61). Celosvětově má podvýživa vliv na vznik jedné třetiny veškerých dětských úmrtí za rok (59).

Podvýživa může mít, jak bylo zmíněno, fatální následky. Prevence je přitom jednoduchá. Důležité je, aby děti přijímaly dostatečné množství energie a vyvážený poměr makroživin a mikroživin (60). Mimo to je důležitá vysoká úroveň hygieny při přípravě a skladování pokrmů, díky níž se předejde mnoha onemocněním způsobujícími např. průjmy s následnou ztrátou živin (59).

1.10.3 Zubní kaz

Zubní kaz patří k nejčastějším onemocněním, jímž trpí až 95 % obyvatelstva z celého světa. Nejrizikovější skupinou pro vznik zubního kazu jsou děti v předškolním a školním věku (56). Chrup poškozený kazem či vyplněný plombou měla v České republice v roce 2009 polovina pětiletých dětí. V současné době má však výskyt zubního kazu u dětí klesající trend (4).

Toto onemocnění vzniká na povrchu zubu, postupně proniká až do jeho dřevné dutiny a v důsledku toho dochází ke zvýšení citlivosti na chemické, tepelné či mechanické podněty. Příčinou vzniku této destruktivní choroby je přeměna cukrů obsažených v potravě, za pomoci bakterií žijících v zubním plaku. Touto přeměnou vznikají organické kyseliny, které způsobí demineralizaci zubní skloviny a její následné porušení (56).

V rámci prevence zubního kazu je důležitá hygiena dutiny ústní, preventivní prohlídky u stomatologa, příjem fluoridů a vhodná strava. Ohledně stravování dětí by měly být omezeny zejména cukry. Děti by ve velkém množství neměly konzumovat čokolády, bonbóny, sladké nápoje a některé druhy ovoce, jako jsou např. banány, by neměly být v jídelníčku příliš časté. Škodlivé jsou i tepelně upravované potraviny obsahující škrob, jako např. brambůrky, křupky či bílé pečivo (49). Naopak vhodné jsou mléčné výrobky a mléko, jako zdroj minerálních látek. Důležitý je také příjem ovoce a zeleniny, obsahující vitaminy A, C a D (56).

Ačkoliv děti předškolního věku mají chrup dočasný a trvalý chrup se začíná prořezávat až okolo roku šestého, není vhodné na prevenci zapomínat. V tomto období dochází totiž k utváření trvalého chrupu, a složení dětské stravy proto ovlivní kvalitu zubů v budoucnosti. Je proto důležité přijímat dostatek minerálních látek, které jsou pro zuby důležitým stavebním materiálem (56).

2 Cíl práce a výzkumné otázky

2.1 Cíl práce

Cíl: Zmapovat stravovací návyky u sledovaných dětí předškolního věku.

2.2 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1:

Jaké informace o zásadách zdravé výživy mají matky zkoumaného souboru?

Výzkumná otázka č. 2:

Jaké potraviny vzhledem k racionálnímu stravování děti zkoumaného souboru konzumují?

Výzkumná otázka č. 3:

Jaký je stravovací režim zkoumaného souboru vzhledem k zásadám zdravé výživy?

3 Metodika práce

Pro zpracování praktické části mé bakalářské práce jsem zvolila kvalitativní metodu výzkumného šetření. Data byla získána prostřednictvím semistrukturovaného rozhovoru, který byl proveden s matkami dětí navštěvujících mateřskou školu v Kaplici.

Vzhledem ke skutečnosti povinného plnění spotřebních košů v mateřských školách, jsem předpokládala, že stravování v těchto zařízeních odpovídá normám (50). Výzkum byl proto zaměřen na to, jak se děti stravují v domácím prostředí a částečně také na matky, které mají na stravování dětí velký vliv.

Rozhovor se skládal ze 7 základních okruhů, které obsahovaly předem připravené otázky. Prvním tématem byly jednotlivé chody během dne, jejich pravidelnost a složení. Druhý okruh otázek se týkal četnosti pokrmů a třetí část rozhovoru tepelné úpravy pokrmů. Dalším tématem byl pitný režim dětí. Nejobsáhlejší částí byl okruh týkající se jednotlivých druhů potravin, ve kterém jsem se ptala na konzumaci pečiva, ovoce a zeleniny, mléka a mléčných výrobků, masa, vajec, luštěnin a na sladkosti a slané pochutiny. Šesté téma se věnovalo informovanosti matek o stravování v mateřské škole a poslední částí rozhovoru byly otázky demografické. V průběhu rozhovoru byly zjišťovány informace o stravovacích návycích dětí a také vědomosti matek o racionálním stravování. Okruhy a otázky rozhovoru jsou uvedeny v příloze.

Celkem bylo uskutečněno 14 rozhovorů. Všechny rozhovory byly se souhlasem respondentek zaznamenány na diktafon, následně přepsány do textové podoby a upraveny do spisovné češtiny. Veškeré přepsané rozhovory se vzhledem k velkému rozsahu nacházejí pouze v elektronické podobě této práce. V přepisu rozhovorů nejsou děti, pro zachování anonymity, jmenovány jejich skutečnými jmény.

Analýza získaných dat byla provedena pomocí jejich kódování a kategorizování prostřednictvím metody papír a tužka, kterou uvádí Švaříček a Šed'ová (62). Pro názornost je technika kódování uvedena v příloze - Obrázek č. 6-10: Technika kódování. Jednotlivé kódy značící stěžejní data získaná z rozhovorů, byly uspořádány

do podkategorií a následně do kategorií. Pro přehlednost znázorňují tato členění barevná schémata.

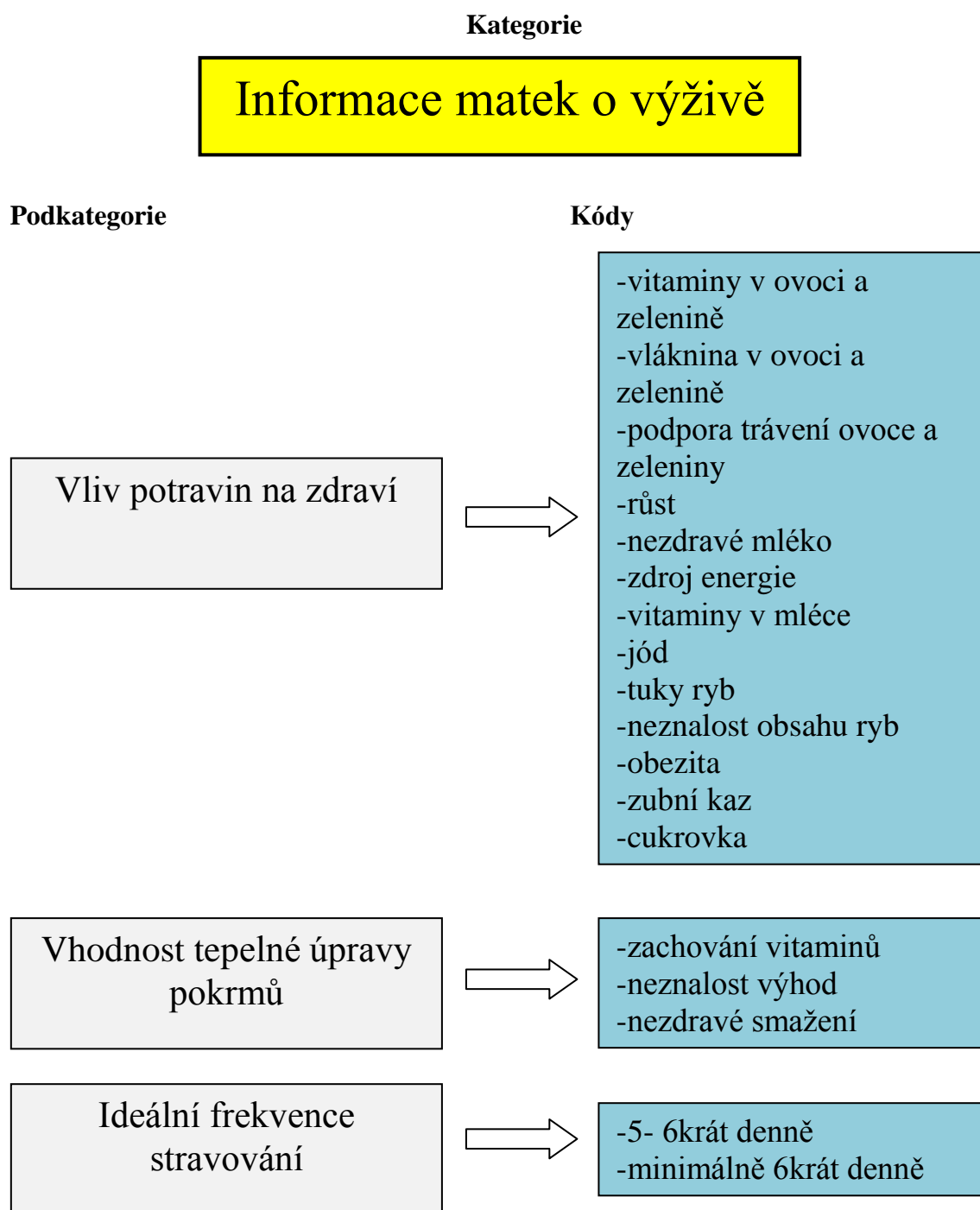
3.1 Charakteristika výzkumného souboru

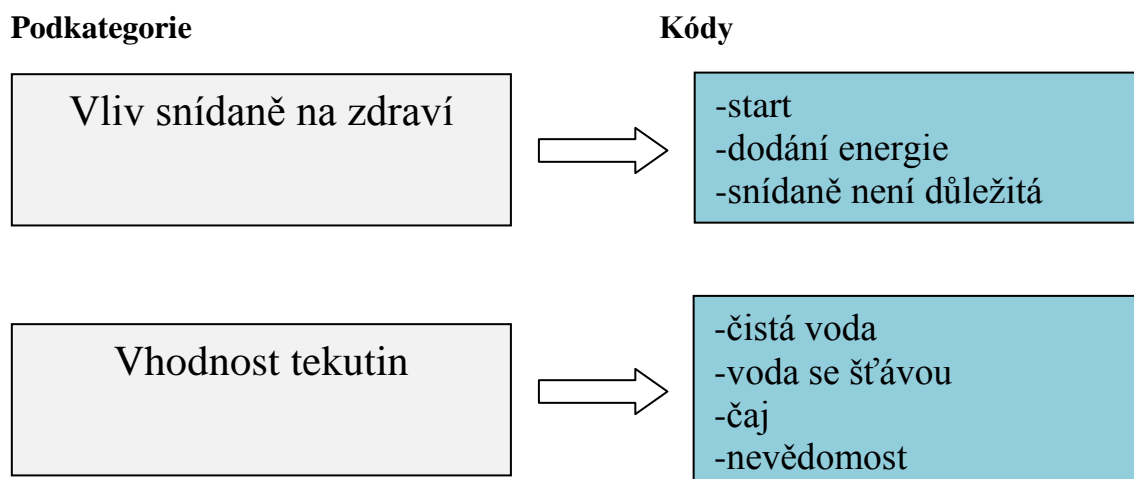
Výzkumný soubor tvoří 14 dětí předškolního věku. Jedná se o 6 chlapců a o 8 dívek ve věku od 3-5 let, které navštěvují mateřskou školu v Kaplici. Součástí výzkumného souboru jsou i matky těchto dětí, jelikož s nimi byl uskutečněn rozhovor a týká se jich i jedna z výzkumných otázek - VO1. Respondentky byly vybrány pomocí metody sněhové koule, což je technika postupného získávání respondentů na základě doporučení respondentů již získaných (63). Výzkum byl realizován v období 1. 3. 2015-28. 3. 2015.

4 Výsledky

4.1 Kategorie- Informace matek o výživě

Schéma č. 1: Informace matek o výživě





Kategorie Informace matek o výživě se týká znalostí, které mají matky výzkumného souboru o výživě vzhledem ke zdraví dětí. V této kategorii bylo vytvořeno pět podkategorií: vliv potravin na zdraví, vhodnost tepelné úpravy pokrmů, ideální frekvence stravování, vliv snídaně na zdraví a vhodnost tekutin.

4.1.1 Vliv potravin na zdraví

Tato podkategorie se týká informací, které mají matky dětí o působení ovoce, zeleniny, mléka, mléčných výrobků a ryb na zdraví. Dále zahrnuje názory na nadbytek sladkostí ve stravě.

Ohledně významu ovoce a zeleniny ve výživě se vyskytly kódy: vitaminy v ovoci a zelenině, vláknina v ovoci a zelenině a podpora trávení ovoce a zeleniny. Respondentky nejčastěji hovořily o vitamínech, většina z nich se však zmínila i o dalších účincích ovoce a zeleniny na zdraví. Pro ukázkou uvádím odpověď respondentky č. 1, která na otázku ohledně prospěšnosti ovoce a zeleniny odpověděla takto: „No protože je v tom plno vitamínů, vlákniny, což pomáhá i na dobrou stolicí. Ta vláknina hlavně.“ Velmi podobně odpověděla i respondentka č. 10: „Zdroj vitamínů, takový ten zdravý návyk- zelenina-zdraví. Kvůli tomu zdraví. Vláknina, to jablíčko, aby měl dobré zažívání.“ Vitaminy zdůraznila i respondentka č. 12: „Tak to víme všichni, je tam plno vitamínů.“

K další zkoumané oblasti patřily mléčné výrobky a mléko. Byly zvoleny kódy růst, nezdravé mléko, zdroj energie a vitaminy v mléce. Většina respondentek se o těchto potravinách vyjádřila jako o důležité složce potravy zejména kvůli vlivu na správný růst dětí. Ve většině odpovědí se však zároveň vyskytovaly i informace přidělené ostatním kódům, příkladem je vyjádření respondentky č. 9: „*Hlavně na kosti a my jsme poznali, že na stolici je to dobré (měl zácpu) a celkově je tam vápník, takže na růst.*“ a respondentky č. 13: „*Vitaminy, vápník na kosti a podle mě i energie to je pro ty děti.*“ Vzhledem k vlivu mléčných výrobků a mléka na zdraví, se však vyskytla i jedna myšlenka zcela odlišná, respondentka č. 8, zastává názor, že tyto potraviny nejsou důležité: „*No jelikož, to podle mě ten organismus zatěžuje. Není to přirozené, kromě kojeneckého věku.*“

Součástí rozhovoru byly i otázky ohledně prospěšnosti ryb pro zdraví. Byly vytvořeny tyto kódy: jód, tuky ryb a neznalost obsahu ryb. Nejčastěji respondentky uváděly obsah jódu a tuků ryb, např. respondentka č. 1: „*No, že jsou v tom ty mastné kyseliny. Ty nenasycené.*“ Podobně se vyjádřila i respondentka č. 2: „*Obsahují jód. A věci co jiné potraviny nemají, omega kyseliny.*“ Některé respondentky však nevěděly, jaké nutrienty ryby obsahují, příkladem je respondentka č. 8, která uvedla: „*Jsou v nich takové prvky, které nejsou v ničem jiném, ale jaké nevím.*“

Posledním tématem této podkategorie byla nadmíra sladkostí ve stravě a její vliv na zdraví. K výpovědím respondentek byly přiřazeny kódy obezita, zubní kaz a cukrovka. Téměř všechny respondentky hovořily o riziku vzniku obezity a zubního kazu, respondentka č. 2 se však obezity nebojí: „*No určitě obezita, ale to u nás určitě nebude. Ale i zuby. Já mám strach, aby se mu nezačaly kazit zuby.*“, stejně jako respondentka č. 4: „*No obezita, ale to určitě nebude náš případ a na zuby je to špatné.*“ Zajímavý názor sdělila respondentka č. 8, která na otázku, co její dceři hrozí při nadmíře sladkostí ve stravě, odpověděla následující: „*Že dostane pár facek a straší nás obezitou a cukrovkou, ale nestojím si za tím.*“ ,následně respondentka dodala: „*Jelikož, je to podle mě spíše dědičné.*“

4.1.2 Vhodnost tepelné úpravy pokrmů

Tato podkategorie se týká informací, které matky mají ohledně tepelného upravování pokrmů vzhledem ke zdraví. Nejčastěji směřoval rozhovor k tématu dušení či vaření v páře a smažení.

O prospěšnosti dušení nebo vaření v páře hovořily respondentky velmi podobně, a proto byly přiřazeny kódy zachování vitaminů a neznalost výhod. Výskyt těchto kódů je vyrovnaný. Polovina respondentek uměla vysvětlit výhody těchto tepelných úprav, příkladem je respondentka č. 5: „*Tak v zelenině zůstane mnoho vitamínů. Když se to dlouho vaří, tak to ty vitamíny ztratí. Lepší je rychlá úprava těch jídel.*“ Podobné informace podala i respondentka č. 7: „*Protože se tolik nezkazí ty vitamíny, nepřehřejí se.*“ Druhá polovina respondentek však výhody dušení a vaření v páře specifikovat neuměla, pro ukázkou uvádím výpověď respondentky č. 6: „*To si nedokážu vysvětlit, ale prostě vaření na páře je pro mě nejzdravější.*“

Některé respondentky hovořily i o tématu smažení, byl zvolen kód – nezdravé smažení. Se strachem o zdraví svého syna se svěřila respondentka č. 1: „*No protože to není zdravé a nechci ho „cpát“ smaženým, protože já sama mám se žlučníkem problémy. Tak proto mu to nechci nějak moc extra dávat, aby nedopadl jako já.*“ O škodlivosti smažení hovořila i respondentka č. 10, která se zároveň podělila o tip k méně škodlivému smažení: „*Protože to je moc nasáklé tím olejem, ale nejsem toho odpůrce, protože když se to udělá na čerstvém oleji, více tuku se tam dá a spíše se to v tom frituje, tak to není tak nezdravé.*“

4.1.3 Ideální frekvence stravování

Další oblastí zaměřenou na informace respondentek byla optimální četnost jídel během dne. K odpovědím respondentek byly přiřazeny kódy: 5- 6krát denně a minimálně 6krát denně. Respondentka č. 2 jako jediná odpověděla na otázku ohledně četnosti stravování, frekvencí větší než šestkrát: „*6x. 7x.*“ Zbylé respondentky hovořily o četnosti nižší, příkladem je respondentka č. 9: „*Tak každopádně oběd, snídaně plus večere jsou základ. Plus mezitím, dopoledne bych dala svačinu a mezi obědem a večerí. Takže 5x.*“

A respondentka č. 14: *„Ideální by to bylo: svačiny, obědy, snídaně a večere, takže 5x. Ale u Terezky jsou ty odpoledne kritický, protože to pak něco uždibuji i já a těžko, když mě děti vidí, tak jim nedám.“*

4.1.4 Vliv snídaně na zdraví

V rozhovoru byly zjišťovány také názory na důležitost snídaně.

Kódy patřící tomuto tématu jsou: start, dodání energie a snídaně není důležitá. Velice často vysvětlovaly respondentky podstatu snídaně jako jakýsi start do dne, např. respondentka č. 5 řekla: *„Protože se nastartuje metabolismus a ráno nebo během dopoledne ten organismus pracuje nejrychleji, takže určitě snídaně by měla být vydatná.“* Velký podíl respondentek hovořilo o dodání energie, jako např. respondentka č.6: *„Je důležitá. Celou noc člověk nejí, tak musí dodat tu energii, která mu z noci chybí.“* Podobně se k snídani vyjádřila i respondentka č. 10: *„Protože je to základ dne. Člověk dostane energii. Měl by do sebe dostat základ, aby fungoval přes den.“* Respondentka č. 8 se naopak svým názorem od ostatních respondentek velice liší: *„No řešila jsem to dlouho, žila jsem v tom, že snídaně je důležitá. I jsme byli k Luce opravdu drsní, aby snídala. A pak jsem potkala kamaráda, který řekl, že v životě nesnídal, snídat nebude. Připadal mi v pořádku, veselý, zdravý, hravý, takže od té doby Lucku do snídaně nenutíme.“*

4.1.5 Vhodnost tekutin

Poslední podkategorie týkající se informovanosti matek o zdravé výživě se zabývá tekutinami- konkrétně nápoji, které jsou podle matek nejideálnější pro zabezpečení pitného režimu dítěte. Byly vytvořeny kódy čistá voda, voda se šťávou, čaj a nevědomost. Kromě dvou respondentek mluvily všechny matky o čisté vodě, pro příklad uvádím odpověď respondentky č. 12: *„Voda a neslazený čaj.“* a respondentky č. 14: *„Samozřejmě voda. Ale tu Terezka moc nechce.“* Respondentka č. 7 se domnívá, že nejideálnější pro pitný režim je *„Šťáva s vodou.“* Respondentka č. 9 naopak neví, k jaké tekutině se přiklonit: *„Já nevím. Ty vitamínové džusy také moc nedoporučuji. Nevím. Tom pije vodu se šťávou a to nepije moc sladkou, ale pije*

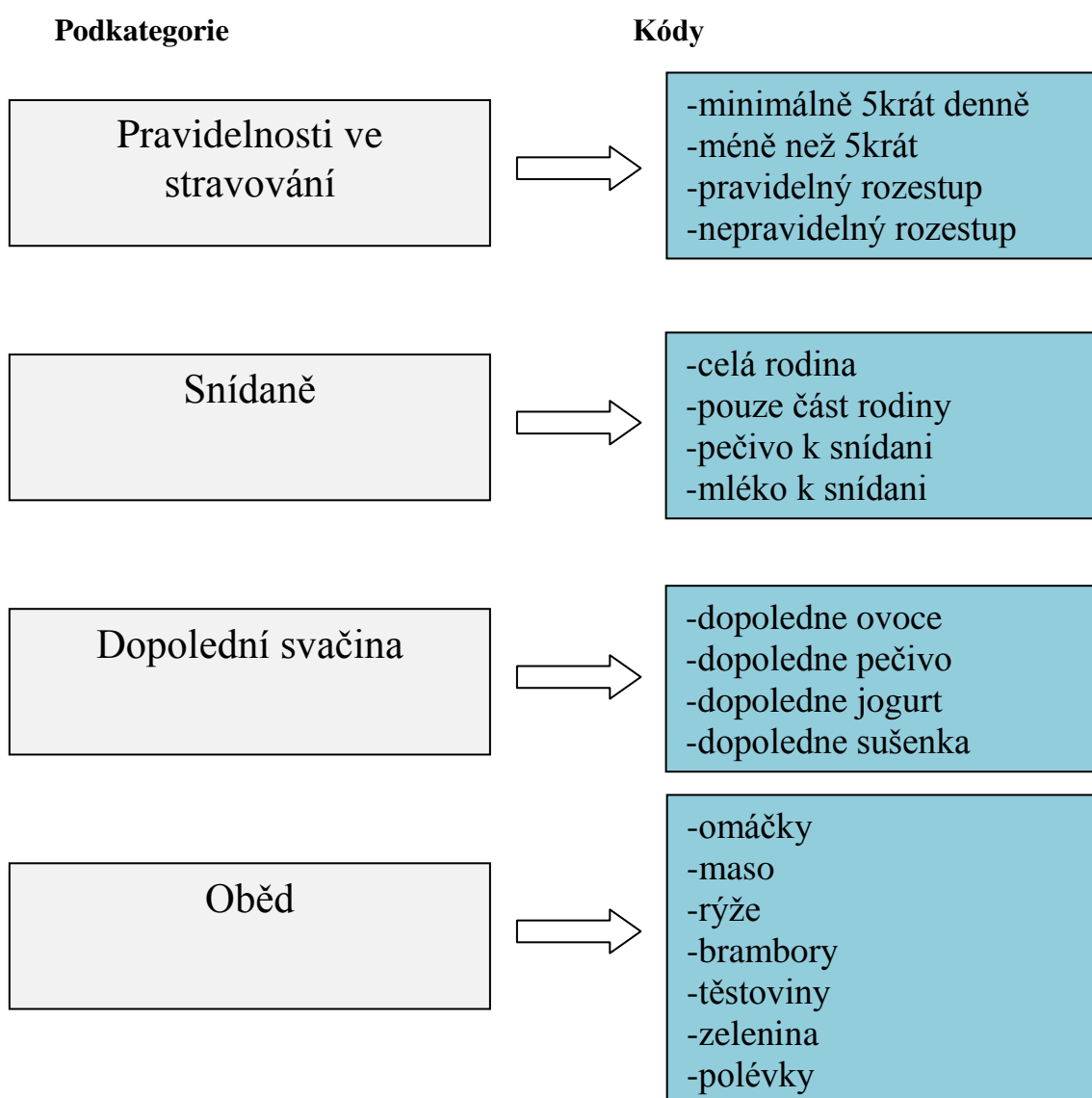
normálně z vodovodu. Nedávám mu to, co se dávalo dříve, třeba ty kojenecké vody. On převážně tedy pije vodu z kohoutku se šťávou a čaj.“

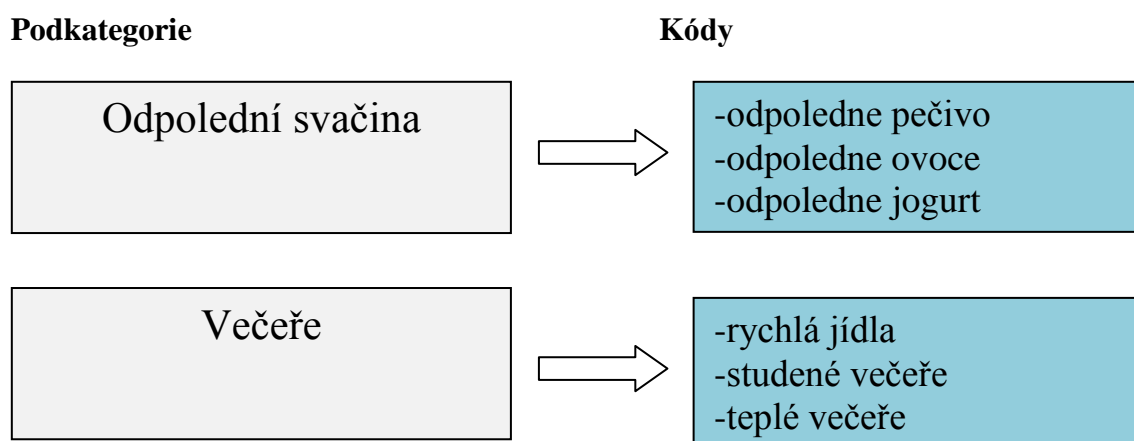
4.2 Kategorie- Stravování během dne

Schéma č. 2: Stravování během dne

Kategorie

Stravování během dne





Kategorie Stravování během dne se týká jednak stravovacího režimu dítěte, a jednak jednotlivých chodů dne. Této kategorii náleží šest podkategorií: pravidelnosti ve stravování, snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina a večeře.

4.2.1 Pravidelnosti ve stravování

Tato podkategorie se týká stravovacího režimu, který je u zkoumaných dětí obvyklý.

První oblastí této podkategorie je skutečná frekvence stravování dítěte během dne. Byly vytvořeny kódy: minimálně 5krát denně a méně než 5krát denně. Z odpovědí vyplynulo, že kromě jediného případu se děti stravují minimálně 5krát denně, příkladem je odpověď respondentky č. 14, která na otázku ohledně četnosti jídel během dne odpověděla: „*No kdyby to bylo podle Terezky, tak jí od rána do večera. Ale my se snažíme to ukorigovat na těch 5 jídel denně, ale jak říkám, někdy toho sní víc kvůli tomu odpoledne.*“ Naopak respondentka č. 8 se jako jediná potýká s opačným problémem, frekvence pokrmů během dne je totiž nižší: „*Snažím se o to, aby 5x, ale ne pokaždé mi to vyjde. Takže jí někdy i 4x.*“

Kromě frekvence pokrmů během dne, se tato podkategorie týká problematiky časového intervalu mezi posledním jídlem dne a spánkem. Ze zvolených kódů: pravidelný rozestup a nepravidelný rozestup, se ve výpovědích respondentek častěji objevil kód první, respondentka č. 14 se např. vyjádřila takto: „*Tak ty 2 hodinky. Jinak*

je pak hrozně aktivní, když by jedla před spaním, tak bychom jí nedostali do postele.“ Pravidelný interval mezi jídlem a spánkem má i syn respondentky č. 11: *„No tak hodinu. On nejí úplně těsně před spaním.“* U některých dětí se však žádná pravidelnost v časovém rozestupu nevykazuje, příkladem může být odpověď respondentky č. 8: *„No tak od 4 hodin do 10 minut. My nejsme stereotypní rodina.“*

4.2.2 Snídaně

Tato podkategorie se týká problematiky, zda je rodina dítěti příkladem a sama snídá, dále pak řeší složení snídaně.

V prvním tématu se vyskytují kódy celá rodina a pouze část rodiny. Téměř u poloviny respondentek snídá celá rodina, např. respondentka č. 1 se vyjádřila takto: *„Snídáme já, tatka, Hanka, Honzík. Snídáme většinou všichni u stolu. Jak kdy, když Pepa někam odjíždí, tak snídá dřív.“* Z větší části odpovědí, však vyplynulo, že celá rodina nesnídá, např. respondentka č. 10 uvedla, že: *„Měli by všichni, ale nedělají to tak. Takže Patrik. Ale já si dám jen o víkend, přes týden na to nemám čas. Takže já ne a partner také ne.“* V podobném duchu odpověděla i respondentka č. 2: *„Jenom děti. Já moc nesnídám.“*

Ohledně skladby snídaně byly použity kódy pečivo k snídání a mléko k snídání. O něco více se vyskytuje kód pečiva, oba kódy se však v odpovědích velmi často prolínaly, příkladem je odpověď respondentky č. 6: *„Rohlík s máslem a medem. A k pití má vždycky mléko.“* V podobném duchu je i odpověď respondentky č. 14: *„Každý den. A snídá kakao s rohlíkem suchým. Nebo třeba chleba s medem, s máslem a marmeládou. Nebo buchtu.“* a odpověď respondentky č. 2: *„Většinou má nějaké ...ne většinou, pokaždé je to stejné: Rohlík namazaný s Nutellou, lahvičku Actimelu a skleničku džusu.“*

4.2.3 Dopolední svačina

Tato část kategorie se týká potravin, které děti nejčastěji konzumují k dopolední svačině. S ohledem na odpovědi byly vytvořeny kódy: dopoledne ovoce, dopoledne pečivo, dopoledne jogurt a dopoledne sušenka. Téměř většina respondentek se zmiňuje

o ovoci, příkladem je odpověď respondentky č. 5: *„To svačí denně, protože ona snídá se mnou už ráno v 7. A ta dopolední svačina je většinou banán, jablko, prostě ovoce. Nebo jogurt. A svačíme tak kolem 9. - 10.“* Ovoce zařazuje ke svačině také respondentka č. 8: *„Když jsem striktní, tak namazaný chleba nebo se jí zeptám, jestli chce banán nebo jablko. Nebo si vytáhne nějakou sušenku.“* Pouhé 3 respondentky nemluvily o ovoci, jednou z nich je respondentka č. 10, která na otázku ohledně složení dopolední svačiny odpověděla: *„Toasty, pečivo, buchtu.“*

4.2.4 Oběd

Kódy této podkategorie znázorňují nejčastější potraviny, které jsou dětem podávány k obědu. Kódy vycházející z odpovědí respondentek jsou: omáčky, maso, rýže, brambory, těstoviny, zelenina a polévky. Ve všech odpovědích se nachází více kódů současně. Pro ukázkou uvádím odpověď respondentky č. 13: *„Má ráda polévky, máme skoro pokaždé polévku, třeba vývary a špenátovou má ráda, zeleninové, sním asi všechny polévky. A pak má ráda omáčky s rýží, masíčko-kuřátko. Ona s ní všechno, ale občas se jí do toho nechce.“* Pestré složení obědů uvedly i respondentka č. 5: *„K obědu většinou brambor, maso, zeleninu. Hodně vařenou zeleninu a přílohu, třeba rýži nebo ty brambory.“* a respondentka č. 14: *„Má ráda těstoviny a má ráda i kuskus. A jinak se snažím vařit všechno. Knedlíky mají děti rády, omáčky. Nemá ale moc ráda zeleninový salát, musí být nakrájený na hodně malé kousíčky, pak to zvládne. Ale jinak zeleninu spíše přikusuje.“*

4.2.5 Odpolední svačina

Kódy této kategorie vycházejí z odpovědí týkajících se konzumace potravin k odpolední svačině. Jedná se o tyto kódy: odpoledne pečivo, odpoledne ovoce, odpoledne jogurt. Stejně jako u předchozích chodů se i zde kódy prolínají, nejčastěji však respondentky hovořily o pečivu. Respondentka č. 2 např. uvádí pouze pečivo: *„Pečivo namazané s čímkoliv slaným, ne sladkým. Takže třeba se sýrem, pomazánkou tvarohovou.“* Respondentka č. 5, sice pečivo uvádí, ne však jako hlavní složku svačiny: *„Taky většinou ovoce nebo přesnídávku. Protože já ji sladké skoro nedávám, jenom*

minimálně. Nebo pečivo, buchtu nějakou, aby se zasytila. Ale pokud nemá moc hlad, tak spíš ovoce.“ O pečivu se naopak vůbec nezmiňuje respondentka č.13: „, No dáváme i ovoce, občas sní jenom jablíčko nebo banán. Pak má ještě jednu svačinku před večeří, zase třeba jogurt, když ho nemá ráno, nebo má i 2 jogurty za den.“

4.2.6 Večeře

Poslední podkategorie se týká typu večeře. Kódy zní následovně: rychlá jídla, studené večeře a teplé večeře. Velmi často jsou dětem podávány studené večeře a večeře rychlé na přípravu jako jsou např. zbytky od oběda. Pro ukázkou uvádím odpověď respondentky č. 9: *„K večeři spíš studenější věci. A většinou také párky, rohlíky nebo jogurt. Někdy něco z oběda mu občas dám. Také podle chuti. Ale snažím se tam také zařazovat dost ty jogurty.“* V podobném duchu hovořila i respondentka č. 1: *„Večer to co dům dá no. Třeba nějaký obložený chleba nebo chleba ve vajíčku. Většinou je k tomu i hodně zeleniny nebo třeba si uděláme salát se zelím a k tomu jenom rohlík. Takže jíme třeba jenom zeleninový salát.“* Respondentka č. 11 hovořila, oproti předchozím, pouze o večeřích teplých: *„Teplé večeře máme. Třeba teplou polévku, amolety, někdy také párky.“*

4.3 Kategorie- Potraviny a nápoje

Schéma č. 3: Potraviny a nápoje

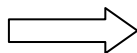
Kategorie

Potraviny a nápoje

Podkategorie

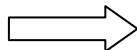
Kódy

Pečivo



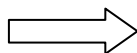
-světlé pečivo několikrát denně
-zařazeno tmavé pečivo

Ovoce a zelenina



-ovoce minimálně 2 krát denně
-nedostatek ovoce
-zelenina minimálně 2krát denně
-nedostatek zeleniny

Mléko a mléčné výrobky

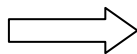


-mléko a mléčné výrobky několikrát denně
-nízká konzumace mléka a mléčných výrobků
-jogurty
-sýry
-mléko
-ostatní mléčné výrobky

Podkategorie

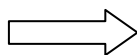
Kódy

Maso a masné výrobky



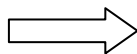
- maso každý den
- maso několikrát do týdne
- nižší konzumace masa
- ryby každý týden
- ryby občas
- vysoká kvalita masných výrobků
- obyčejné masné výrobky

Vejsce a luštěniny



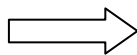
- vejce několikrát týdně
- vejce ojedinele
- luštěniny každý týden
- luštěniny občas
- nejí luštěniny

Sladkosti a slané
pochutiny



- jedna sladkost denně
- několikrát denně sladkost
- sladkosti výjimečně
- slané pochutiny každý týden
- slané pochutiny příležitostně
- nejí slané pochutiny

Tekutiny



- limonády příležitostně
- limonády jako častá součást pitného režimu
- žádné limonády
- voda se šťávou
- čistá voda
- ostatní nápoje
- hodně pije
- méně než 1 litr
- 1-1,5 litru

Poslední kategorie mého výzkumu má název Potraviny a nápoje. Tato kategorie se zabývá konzumací jednotlivých skupin potravin a nápojů. Kategorie se dělí na 7 podkategorií: pečivo, ovoce a zelenina, mléko a mléčné výrobky, maso, vejce a luštěniny, sladkosti a slané pochutiny a tekutiny.

4.3.1 Pečivo

Pro odpovědi týkající se problematiky pečiva byly vytvořeny kódy: světlé pečivo několikrát denně a zařazeno tmavé pečivo. Tmavé pečivo zařazují do jídelníčku děti pouze 4 respondentky, příkladem je respondentka č. 10, která se k otázce ohledně četnosti konzumace světlého pečiva vyjádřila takto: „*Dá se říct obden, denně. Vždy nějaký kousek. Snažím se mu hodně dávat celozrnné, tak kupuji třeba cereální chleby, jenže to zase moc nechce, protože tam jsou ty zrníčka. To mu vadí. Pak kupuji grahamový černý chleba, tam ty zrníčka nejdou vidět, ale je to z té černé pšenice, to mu nevadí.*“ Tmavé pečivo konzumuje i dcera respondentky č. 5: „*Málo pečiva. Zatím se snažím pečivu spíš vyhýbat. A když, tak tmavé pečivo. Nebo buchty kynuté. Třeba i doma dělám domácí buchty. Ale jinak tmavé pečivo.*“ Většina dětí zkoumaného souboru však konzumuje spíše pečivo světlé, a to několikrát denně, pro ukázkou uvádím výpověď respondentky č. 6: „*Tak 2x denně. To celozrnné nekupuji, protože jim to nechutná a mají po něm zácpu.*“

4.3.2 Ovoce a zelenina

Byly zjišťovány i informace týkající se frekvence konzumace ovoce a zeleniny.

S konzumací ovoce souvisí kódy: ovoce minimálně 2krát denně a nedostatek ovoce. Z jednotlivých výpovědí vyplynul častěji kód pro nedostatek ovoce, nejméně ovoce konzumuje syn respondentky č. 4: „*1x denně. Ale to má ve školce. Doma jen málo. Tak 1x za týden.*“ Problémy s nedostatkem ovoce se vyskytují také u syna respondentky č. 11: „*„Málo. Možná tak 1x denně, když to do něj „nacpu“.*“ Naopak o vysoké konzumaci ovoce hovořila respondentka č. 1: „*Tak 4x za den třeba si dá. Dá si mrkev, pomeranč, banán, někdy si dá i kiwi. Pak dole u babičky si dává jablko, pak do toho si*

dá ještě nějaký kompot. My často i když jdeme ven, tak s sebou bereme nějaké ovoce, protože to jí hodně.“

Pro konzumaci zeleniny byly použity kódy podobné: zelenina minimálně 2krát denně a nedostatek zeleniny. Opět převažuje kód značící nedostatek, například respondentka č. 11 odpověděla následovně: *„No tak ji dávám do polévky nebo udělám špenát, dušenou mrkev a tak. Takže když to zprůměruji, tak 1x denně.“* Podobně se vyjádřila i respondentka č. 8: *„Méně. Už vím, že chipsy nejsou zelenina, ale brambory jsou. Ale když bychom počítali i vařenou zeleninu tak každý den.“* Pouhé tři děti z výzkumného souboru jí zeleninu minimálně 2krát denně, patří k nim např. dcera respondentky č. 7: *„Zeleninu jí pořád. Takže ovoce 2x denně i zeleninu 2x denně.“*

4.3.3 Mléko a mléčné výrobky

Tato podkategorie se zabývá četností konzumace mléka a mléčných výrobků a typy mléčných výrobků, které děti konzumují.

Ohledně frekvence konzumace mléka a mléčných výrobků byly vytvořeny tyto kódy: mléko a mléčné výrobky několikrát denně a nízká konzumace mléka a mléčných výrobků. Více jak polovina dětí konzumuje mléčné výrobky a mléko několikrát denně, příkladem je dcera respondentky č. 6: *„Tak 2x- 3x denně, ta je na tom živa. Mléko, jogurty i ty zakysaná pítíčka, ty Actimely. To co je mléčné i sýry, tak to jo. Ona je mléková.“* O nižší konzumaci, dokonce nejnižší z výzkumného souboru, mluvila respondentka č. 10: *„No tak 1x za 3 dny si dá jogurt, někdy je to tak, že má chuť, tak si dá třeba každý večer jogurt. Nebo na snídani si dá jogurt, nebo lupínky s mlékem. Je to nepravděelné, ale tak zhruba obden.“*

Z hlediska druhu mléčných výrobků se vyskytují tyto kódy: jogurty, sýry, mléko a ostatní mléčné výrobky. Děti konzumují nebo naopak odmítají různé mléčné výrobky, všechny děti z výzkumného souboru však konzumují sýr, pro ukázkou uvádím odpověď respondentky č. 12, u jejíž dcery má sýr dokonce převahu nad ostatními mléčnými výrobky: *„Jenom sýry jí, má teď období, že vynechala jogurty. Ty minimálně, ale tím, že má hodně mléko, nemusí mít tolik toho jogurtu.“* O stravě bohaté na sýry hovořila i respondentka č.1: *„Jo to jo, to jí. To třeba i snídá sýry, sýry si dá i k večeři. Mléko*

pije, to pije normálně. Tak obden si dá skleničku.“ U syna respondentky č. 4 naopak převažují jogurty a mléko: *„Jogurty a pije i mléko. To vypije tak skleničku denně, možná i víc, jelikož každé ráno má mléko i v těch cornflakech.“* Vzhledem k jogurtům se zajímavým způsobem vyjádřila respondentka č. 14: *„No právě ty jogurty. Ted' máme jogurtovač, takže děláme domácí jogurty. Takže si myslím, že nemají žádné nezdravé věci ani nějaké přeslazené jogurty. A ty mléčné výrobky určitě splňuje. Má minimálně 2x denně něco mléčného.“* Následně tato respondentka sdělila ještě další informace, které utvrzují již zmíněnou oblibu sýrů: *„No, sýry má ráda. Typický eidam. A pak má ráda ochucené kefíry.“*

4.3.4 Maso a masné výrobky

Podkategorie masa se týká jednak četnosti konzumace masa celkově, četnosti konzumace ryb a kvality masných výrobků.

Ohledně frekvence konzumace masa byly zvoleny tyto kódy: maso každý den, maso několikrát do týdne a nižší konzumace masa. V odpovědích respondentek se nejčastěji vyskytl kód- maso několikrát týdně. Příkladem je odpověď respondentky č. 12, která zní: *„Tak maso jí asi denně. Ale třeba včera jsme měli bezmasé jídlo, takže tak 5x týdně má maso určitě.“* O oblibě masa hovořila respondentka č. 10: *„Často. On je masíčkový, takže každý den.“* Naopak odpověď značící nižší konzumaci masa v domácím prostředí, se vyskytla pouze v jediném případě- u respondentky č. 8: *„No 1x týdně doma a tak 3x týdně ve školce.“*

Konzumaci ryb znázorňují tyto kódy: ryby každý týden a ryby občas. O každotýdenní konzumaci ryb hovořila méně než polovina respondentek, pro ukázkou uvádím odpověď respondentky č. 4, která ryby na jídelníček svého syna zařazuje dokonce dvakrát týdně: *„Tak 2x do týdne. Má rád hodně ryby.“* Alespoň jednou týdně mají rybu i u respondentky č.1: *„Ryby máme tak 2x, 2x za 14 dní. Jednou týdně máme rybu určitě. Třeba naposledy jsme měli pstruha a předtím štika.“* Převážná část respondentek se však vyjadřovala spíše o nízké frekvenci konzumace ryb a nedostatek ryb často obhajovaly podáváním ryb v mateřské školce, jako např. respondentka č. 10: *„No to už je horší. Já to doma nedělám, já to mám ve školce, pracuji tam, tak toho mám*

dost. A v té školce to má i Patrik tak 1x za týden, 1x za 14 dní. A doma pstruha občas, někdy toho pangase jako obalovanou rybu, ale to je tak 1x za měsíc, 1x za 2 měsíce maximálně.“ a respondentka č. 13: *„No s těmi to už je horší. My je doma děláme tak jednou do měsíce, ale ve školce mívají každý týden. Tak ono se to pak vyrovnává.“*

Další zkoumanou oblastí byla kvalita masných výrobků, kterou znázorňují kódy: vysoká kvalita masných výrobků a obyčejné masné výrobky. Větší podíl dětí konzumuje výrobky kvalitní, velkou pozornost věnuje kvalitě těchto potravin respondentka č. 10: *„Každý den, obden. Ale snažím se kupovat takové ty lepší. Šunku od kosti, dušenou šunku. Aby to nemělo ty éčka navíc, koukám na ty etikety. To si docela hlídám, aby to byly dobré párky, ne aby tam byla půlka mouky a zbytek něčeho mletého. Když už takhle kupuji ty uzeniny, tak to koukám.“* Kvalitní šunku kupuje i respondentka č. 2: *„Nějaká za 250 korun. Já kupuju tu 95 %, tu nejvyšší jakosti.“* V některých případech však z odpovědí respondentek podávání vysoce kvalitních masných výrobků nevyplývalo, respondentka č. 3 se např. vyjádřila takto: *„Třeba Poličan, takže moc kvalitní ne.“* U respondentky č. 7 se pravděpodobně o vysoce kvalitní výrobky také nejedná: *„No obyčejné mi ona nesní. Takové ty pěnové, jako je junior, to ne. Spíše třeba šunkový salám, jak jsou tam ty kousky masa vidět na té šunce.“*

4.3.5 Vejce a luštěniny

V této podkategorii je znázorněna frekvence konzumace vajec a luštěnin.

V oblasti konzumace vajec se vyskytují tyto kódy: vejce několikrát týdně a vejce ojediněle. Respondentky častěji hovořily o konzumaci vajec několikrát týdně. Některé děti mají vajíčka dokonce ve velké oblibě, jako např. dcera respondentky č. 12: *„Vajíčka? Tak kdybych teď uvařila vajíčka na tvrdo, tak sní určitě „z fleku“ dvě. Ty jí také chutnají. Dneska jsme měli vajíčkovou pomazánku k snídani, ona jí ale vlastně neměla, ona měla koblihu. Ale vajíčka má třeba i v buchtě a tak... Teď jsem dělala ty cikánské řízky a tam jsou také vajíčka. Takže dejme tomu tak 4-5 za týden.“* Podobně se o své dceři vyjádřila i respondentka č. 14: *„Ty miluje. Vajíčka na tvrdo miluje. No a 1x do týdne má k večeři míchaná vajíčka a 1x do týdne má vajíčko na tvrdo. Takže tak 4 vajíčka za týden má určitě.“* Naopak problémy s ochotou konzumovat vejce má

respondentka č. 6: „*Ne, vajíčka takhle jako samotná nejí vůbec. Ani omeletu vaječnou nechce. Když udělám palačinky, tak to vejce v nich je a to sní. Jo, když udělám nějaké jídlo, že v tom to vejce musí být, tak to nepozná a sní to. Ale že bych třeba udělala volské oko, to vůbec.*“ Velmi podobně se vyjádřila i respondentka č. 10: „*No takhle je to těžké. Jako volské oko, nebo vařené vajíčko nesní. Ale snažím se to dávat formou noků do polévky, nebo rozmíchané vajíčko. Ve školce tam to někdy sní někdy ne. Ale spíše třeba v buchtě, nějak zakomponované do jídla, když to vidí, tak to nesní. Takže sní třeba tak 1 za týden.*“

Odpovědi týkající se konzumace luštěnin jsou označeny kódy: luštěniny každý týden, luštěniny občas a nejí luštěniny. Z odpovědí respondentek nejčastěji vyplynul kód pro občasné zařazení luštěnin do jídelníčku, např. respondentka č. 8 hovořila o konzumaci luštěnin své dcery takto: „*No když jí do nich donutím, tak také 1x měsíčně. Nebo potom skrytě, tak možná 2x měsíčně, třeba hrášek v polévce. Má ráda hráškovou polévku.*“ Ve vyšší frekvenci jsou luštěniny konzumovány u respondentky č. 1: „*Luštěniny ty máme každý týden většinou. Máme buď hrách nebo čočku nebo fazole. To jíme taky často.*“ Naopak o nulovém příjmu luštěnin hovoří pouze respondentka č. 4, která se k otázce ohledně konzumace této složky vyjádřila slovy: „*Ty nejí vůbec.*“

4.3.6 Sladkosti a slané pochutiny

Tato podkategorie se věnuje četnosti sladkostí a slaných pochutin ve výživě dětí.

Vzhledem ke konzumaci sladkostí byly vytvořeny kódy: jedna sladkost denně, několikrát denně sladkost a sladkosti výjimečně. Většina respondentek hovořila o tom, že dětem povolují jednu sladkost denně, pro ukázkou uvádím odpověď respondentky č. 13: „*No to já se snažím tedy dost omezovat, zato taťka, ten povoluje dost. Ale každý den je malinká „ňaminka“. Takže třeba 2 kostičky čokolády, bonbón, sušenka.*“ Častěji jí sladkosti dcera respondentky č. 3: „*Každý den několikrát. Minimálně 2x, ale spíš 3x.*“ Naopak o výjimečné konzumaci různých cukrovinek hovořily pouze respondentka č. 5: „*No sladké nejí, protože ona má to ovoce jako sladkost. Občas sní sušenku, ale ona to ani nevyžaduje, jak na to není zvyklá. Ona má to*

spíše to ovoce, sladké opravdu málo.“ a respondentka č. 7: „No možná Brumíka, ale toho sní většinou můj přítel. Ona vážně moc sladkosti nejí, ona si dá radši salám.“

Z odpovědí týkajících se konzumace slaných pochutin byly odvozeny následující kódy: slané pochutiny každý týden, slané pochutiny příležitostně a nejí slané pochutiny. Nejvíce dětí jí slané pochutiny každý týden, přičemž k jejich konzumaci dochází i při různých příležitostech, jako jsou návštěvy či společné sledování televize. Příkladem je odpověď respondentky č. 1: *„Ty on má rád. Ale taky se snažím mu to nějak extra nedávat. Takže většinou to má tak třeba 2x do týdne. Když je nějaký film večer, tak si dá třeba brambůrky nebo slaný tyčky.“* Příležitostná konzumace slaných pochutin se vyskytuje i u dcery respondentky č. 12, frekvence konzumace je však odlišná: *To minimálně. Ted' mě napadají brambůrky, ale to tak 1x za 3 měsíce. Já vůbec nekupuji domu.“* O absenci slaných pochutin ve stravě hovořila pouze respondentka č. 14, která se vyjádřila slovy: *„To vůbec nejí.“*

4.3.7 Tekutiny

Poslední podkategorií v rámci celého výzkumu vůbec je podkategorie tekutin. Zabývá se konzumací slazených nápojů-typu kupovaných limonád, slazených minerálních vod a kupovaných slazených džusů, dále se věnuje hlavním zdrojům pitného režimu a množstvím přijatých nápojů.

V prvním tématu týkajícím se slazených nápojů byly s ohledem na odpovědi respondentek zvoleny tyto kódy: : limonády příležitostně, limonády jako častá součást pitného režimu a žádné limonády. Nejčastěji respondentky hovořily o příležitostné konzumaci limonád, jako např. respondentka č. 8: *„No když někam jedeme. Ale domu to nekupujeme. Nebo colu když jí bolí břicho. Tak 2 skleničky za měsíc sladkých limonád.“* a respondentka č. 9: *„To on nepije, to mu nedopřávám. To on si nanejvýš od někoho „cucne“ nebo tak, ale není jako ostatní děti, že bych mu dala půlku coly nebo Fanty. Nanejvýš teda tak Cappy v restauraci nebo tak.“* Některý druh slazených nápojů je v některých případech však i běžnou součástí pitného režimu, ukázkou je odpověď respondentky č. 2, jejíž syn pije zejména kupované džusy: *„Limonády nekupuji vůbec. Ale tyhle džusy jsou taky slazené, i když tohle zrovna je přírodní, ale je to také strašně*

moc sladké. Já bych to nevyčila takhle samotné.“ Naopak žádné kupované slazené nápoje nepije dcera respondentky č. 5: „Ne. Jenom ty čaje a sladím je většinou medem. Vodu nesladím vůbec, možná kapku šťávy. Ale snažím se sladit minimálně a medem.“

Další oblastí mých otázek byl hlavní nápoj pro zabezpečení pitného režimu dětí. Byly přiřazeny kódy: voda se šťávou, čistá voda a ostatní nápoje. Mnoho dětí přijímá jako největší část pitného režimu vodu se šťávou, příkladem je syn respondentky č. 9: „*Tom pije vodu se šťávou a to nepije moc sladkou, ale pije normálně z vodovodu.*“ Voda jako hlavní složka pitného režimu se vyskytuje pouze u tří dětí, konkrétně např. u syna respondentky č. 1: „*Vodu čistou a občas má šťávu. A když je o víkendu nějaké lepší jídlo nebo třeba to grilované stehno, tak si k tomu může dát třeba skleničku limonády. To si dá občas.*“ Kromě těchto nápojů však děti pijí i jiné, jako syn respondentky č. 11: „*Slazené perlivé minerálky a vodu se šťávou.*“ a respondentky č. 2: „*Ano, tyhle ovocné šťávy 100%. Třeba právě tahle jablečná šťáva lhenická.*“

Kromě konkrétních nápojů se výzkum věnuje i celkovému množství denního příjmu nápojů. V závislosti na odpovědích respondentek byly zvoleny tyto kódy: hodně pije, méně než 1 litr a 1-1,5 litru. Nejvíce dětí vypije denně zhruba 1-1,5 litru tekutin, např. syn respondentky č.10 spadá do této kategorie, respondentka však není úplně spokojená: „*No měl by pít víc a pije málo. Ale vypije tak litr, což mě rozčiluje, protože nepije moc.*“ Naopak pocit dostatku tekutin má respondentka č. 7, která řekla: „*Hodně. Ona pije hodně. Tak 2,5-3 litry.*“ Méně než litr tekutin vypijí pouze 2 děti, jedním z nich je dcera respondentky č. 12: „*No ona by ten litr a něco měla vypít a to nevypije. Já si myslím, že vypije tak tři čtvrtě litru. Málo pije.*“

5 Diskuze

Cílem mé bakalářské práce bylo zmapovat stravovací návyky u dětí zkoumaného souboru. Zkoumaný soubor tvořily děti předškolního věku navštěvující mateřskou školu v Kaplici a jejich matky. Celkem bylo osloveno 14 matek a výzkum se týkal konkrétně 8 dívek a 6 chlapců. Pro výzkumné šetření byla zvolena kvalitativní metoda. Se všemi matkami byl veden rozhovor, který byl zaměřený na tři hlavní oblasti týkající se informovanosti matek o zdravé výživě, stravovacího režimu dětí a potravin, které děti konzumují. Získaná data budou nyní zhodnocena.

První oblastí, které se budu nyní věnovat, je informovanost matek o zásadách zdravé výživy. Rodiče mají zásadní vliv na utváření stravovacích návyků svých dětí. Nejen že jsou pro děti důležitým vzorem, ale také většinou určují, co děti budou konzumovat (3). Právě z tohoto důvodu jsem se zaměřila na to, jaké informace o výživě matky mají.

Velmi důležité je ve výživě ovoce a zelenina, zejména vzhledem k obsahu vitamínů, vlákniny a také důležitých minerálů (24). Většina matek se o vitamínech a vláknině zmínila, některé vlákninu uvedly i ve spojitosti se zažíváním, jako např. respondentka č. 10: *„Vláknina, to jablíčko, aby měl dobré zažívání.“* Žádná respondentka však nehovořila o minerálních látkách. Tento fakt já osobně však vnímám jako předvídatelný, jelikož o vitamínech člověk slýchá méně než o minerálních látkách.

Podobně jako prospěšnost ovoce ke zdraví, jsem zjišťovala informovanost o prospěšnosti mléka a mléčných výrobků. Matky mluvily zejména o obsahu vápníku ve spojitosti s kostmi a růstem a prokázaly tak, že mají správné informace o důležitosti mléka a mléčných výrobků v dětském věku. Naopak žádná z matek se však nezmínila např. o zakysaných mléčných výrobcích, které jsou zdrojem pro organismus prospěšných probiotik (7). Vnímám proto informace matek jako správné, ale obecné. Během rozhovorů se objevil i názor, který uvedla respondentka č. 8, že pro děti v předškolním věku nejsou tyto potraviny důležité: *„No jelikož, to podle mě ten*

organismus zatěžuje. Není to přirozené, kromě kojeneckého věku.“ Dle Stránského (7), jsou však mléko a mléčné výrobky důležitou součástí výživy a při nedostatku může dojít u dětí k poruchám psychického a fyzického vývoje, proto názor této respondentky, vnímám jako poněkud nebezpečný.

Poslední komoditou, u které jsem zjišťovala informace o složení, byly ryby. Z analýzy dat vychází, že matky vědí zejména o obsahu jódu a prospěšných nenasycených mastných kyselinách, které mají pozitivní vliv na kardiovaskulární systém (8). Respondentka č. 12 dokonce uvedla zajímavý příklad: *„A je dokázáno, že třeba Eskymáci jedí hodně ryby, tak mají málo infarktů.“* Na druhou stranu se však ve výzkumném souboru nachází i matky, které nevěděly základní důvody, proč jsou ryby pro zdraví tak prospěšné. Důvodů je přitom celkem spousta, kromě již výše zmíněných nutrientů, obsahují ryby vysoce kvalitní bílkoviny s vyváženým poměrem esenciálních aminokyselin. Ryby mořského původu jsou dále zdrojem fluoridu, důležitého pro stabilitu zubní hmoty, která je dle mého názoru pro vyvíjející se dětský chrup velice zásadní (7).

Vzhledem k informovanosti o jednotlivých potravinách, mě dále zajímalo, jaká rizika pro zdravotní stav sledávají matky v nadměrné konzumaci sladkostí. Matky hovořily o riziku vzniku obezity, diabetu a zubního kazu, jako např. respondentka č. 14: *„Hrozí obezita a zkažení zoubků. Tereška už má bohužel zkažené zoubky.“* V etiologii těchto onemocnění se konzumace sladkostí opravdu nachází a respondentky tedy odpověděly správně. Opět se zde však objevuje jistý nedostatek v míře informovanosti. Cukrovinky totiž často obsahují i vysoký podíl nasycených mastných kyselin, které vedou ke zvýšení hladiny LDL cholesterolu, a zvyšuje se tedy riziko vzniku kardiovaskulárních chorob (7). O těchto účincích však žádná z respondentek nehovořila.

Ke stravování patří i tepelná úprava pokrmů. V rozhovoru se matky často vyjadřovaly k dušení a vaření v páře, jako k ideálnímu typu tepelného zpracování potravy. Polovina z nich dokázala i vysvětlit důvod, jejich názoru, jako např. respondentka č. 5: *„, Tak v zelenině zůstane mnoho vitamínů. Když se to dlouho vaří, tak to ty vitamíny ztratí. Lepší je rychlá úprava těch jídel.“* Zbylé respondentky sice věděly, že tento typ úpravy patří k těm zdravějším způsobům, neuměly však

specifikovat proč. V některých případech se dostalo i na téma smažení, přičemž si všechny respondentky byly vědomy negativního vlivu smažení na zdraví. Konkrétní specifikace těchto rizik však nezazněla, a proto vnímám informovanost matek jako povrchní. Nebezpečím smažených pokrmů je, dle Svačiny (39), oxidace tuků a následný vznik nebezpečných ketonů či aldehydů. Vlivem oxidace dochází dále k destrukci vitamínu E (39).

Velmi důležitý je u dětí předškolního věku pravidelný režim ve stravování. Žádná z matek nehovořila o nižší frekvenci než pětkrát denně, všechny si tedy byly vědomy důležitosti rozložení stravy během celého dne. Dle Marina (13) je ideální, aby dítě jedlo pětkrát denně. Respondentky tedy odpověděly většinou správně, pouze respondentka č. 2 si myslí, že ideální frekvence stravování je: „6x. 7x.“. Informace matek týkající se této problematiky vnímám jako velice zásadní. Při nižší frekvenci stravování, vzniká totiž, jak uvádí Hainer (18), riziko obezity. Nevhodné je i neustálé „uzobávání“ či konzumace potravin pouze v druhé části dne (18).

Další oblastí, kterou jsem zkoumala vzhledem k informovanosti matek, byla snídaneň. Konkrétně jsem zjišťovala, co si respondentky myslí o důležitosti snídaně. Všechny respondentky kromě jedné, se shodly na tom, že snídaneň je důležitá, a to zejména kvůli nastartování metabolismu a jako zdroj energie. Toto zjištění vnímám jako velice pozitivní, jelikož snídaneň je velice významná pro zahájení dne a při její absenci může, dle Marina (13), docházet k přejídání ve večerních hodinách a riziku vzniku obezity. Vzhledem k těmto faktům naopak nesouhlasím s respondentkou č. 8, která si kvůli jediné zkušenosti myslí, že snídaneň důležité nejsou: „*A pak jsem potkala kamaráda, který řekl, že v životě nesnídal, snídat nebude. Připadal mi v pořádku, veselý, zdravý, hravý, takže od té doby Lucku do snídaně nenutíme.*“

Posledním tématem zaměřeným na informace respondentek jsou nejvhodnější nápoje pro pitný režim dětí. V této oblasti vykázaly respondentky celkem vysokou úroveň informovanosti, jelikož většina z nich hovořila o čisté vodě, která je jako ideální zdroj tekutin uváděna i v literatuře (52).

Další kategorií, které jsem se věnovala, je kategorie Stravování během dne. V této kategorii jsem již nezkoumala, co si respondentky myslí a jaké mají vědomosti, ale skutečný stav stravovacích zvyklostí.

Vzhledem k frekvenci stravování během dne, bylo zjištěno, že kromě jediného případu, jí všechny děti alespoň 5 krát denně. Ve srovnání s výsledky Klimešové, která sice zkoumala již děti navštěvující základní školu, ale doporučení pro četnost jídel zní stejně jako pro děti ve věku předškolním – 5 jídel denně, jsou mé výsledky mnohem pozitivnější. Z výzkumného souboru Klimešové (64) se totiž pouze necelá šestina dětí stravovala dle doporučení. Tento rozdíl příkládám jednak tomu, že můj výzkumný soubor nelze považovat za reprezentativní vzorek a je tedy možné, že výsledky jsou zkreslené, na druhou stranu si však myslím, že starší děti mají již větší volnost, nejsou rodiči tolik kontrolovány, a proto jsou výsledky takto negativní.

Důležitou věcí vzhledem ke stravovacímu režimu je i časový interval mezi posledním jídlem dne a spánkem. Tento rozestup by, dle Marina (13), měl odpovídat dvěma až třem hodinám. Z mého výzkumu vyplynulo, že větší část dětí sice má pravidelný rozestup mezi jídly, ale pouze u 4 dětí je tento interval i dostatečně dlouhý. Vzhledem k tomuto ne příliš pozitivnímu zjištění, bych navrhovala častější komunikaci o této problematice např. ze strany pediatra. Myslím si, že by tato doporučení měla uplatnění. Z většiny rozhovorů totiž vyplývá, že matky časový interval dodržovat nejspíše chtějí, myslí si ale, např. jako respondentka č. 11, že stačí rozestup jedné hodiny: „*No tak hodinu. On nejí úplně těsně před spaním.*“

Nyní se budu věnovat již výsledkům týkajících se jednotlivých chodů během dne. Jak jsem se již několikrát zmínila, je velmi důležitá snídaně. Jak uvádí Gibson (5), je zároveň velmi důležitý přístup rodiny, jelikož děti se učí jejich stravovacím návykům. Z tohoto důvodu jsem zjišťovala, kdo všechno snídá v rodinách dětí. Z výsledků vyplývá, že ve větší části rodin nesnídají všichni její členové. Dle mého názoru, je to však zásadní chyba, jelikož děti mohou snídání začít dříve nebo později zanedbávat také, právě proto, že vidí ve své rodině svůj vzor (13). Ve spojitosti se snídáním jsem se zaměřila také na složení snídaně. Děti mého výzkumného souboru nejčastěji snídají pečivo, často také mléko či kakao. Tyto výsledky jsou podobné výsledkům

Pelikánové (65), která zjistila, že ke snídani mají děti předškolního věku velice často pečivo, kakao, ale také cereálie s mlékem a jogurty. Ideálně by, dle Hainera (18), snídaně měla obsahovat zejména sacharidy s nízkým glykemickým indexem. Světlé pečivo, které děti často konzumují, má však glykemický index poměrně vysoký (18). Ve složení snídaně mého výzkumného vzorku vidím proto značné nedostatky.

Dalším chodem dne je dopolední svačina. Dopoledne je vhodné zařadit do jídelníčku ovoce, zeleninu a bílkoviny (13). Děti mého výzkumného souboru konzumují ke svačinám zejména ovoce a jogurty, v některých případech se vyskytuje i pečivo, jako např. u respondentky č. 3: „*Termix. Lipánek nebo ten mléčný řez, když si ho nedá k snídani. Nebo naopak zase chleba se salámkem. To co není k snídani, je pak k svačině. Nebo jablíčko, banán.*“ Mé výsledky jsou si opět velmi podobné se závěry Pelikánové (65). Jediné v čem se naše zjištění liší, je konzumace zeleniny, která se u mého souboru nevyskytuje. Složení těchto svačin vnímám vzhledem k výše uvedeným doporučením jako správné.

K obědu mají děti mého zkoumaného souboru vždy teplá jídla. Z výzkumu vyplynulo, že velmi často se k obědu podávají polévky, omáčky, maso, různé těstoviny, brambory, rýže a obsažena bývá i zelenina. Tato jídla děti většinou jedí s oblibou, jako např. syn respondentky č.1: „*Rýži s omáčkou, brambory s lečem, moc mu chutnají.*“ Durdová (66), která zkoumala oblíbenost jídel předškolních dětí v Třebíči, zjistila, že děti mají nejraději právě těstoviny, brambory a rýži, omáčky a sladká jídla. Stejnou problematikou se zabývala i Koláčková (67), jejíž výsledky jsou podobné- děti mají v oblibě omáčky, těstoviny a polévky. Dle mého názoru je toto složení obědů na dobré úrovni, a to zejména proto, že je zařazena i zelenina, a také kvůli absenci typických smažených pokrmů jako je např. smažený sýr či řízek.

Dalším tématem byla dopolední svačina. Dopolední svačina by neměla obsahovat vysoké množství energie a potraviny by měly mít nízký glykemický index (51). Ideální je svačina obsahující mléko, méně sladké ovoce, či zeleninu (13). Z výsledků vyplývá, že ke svačinám mají děti nejčastěji světlé pečivo. Doporučované jogurty a ovoce se vyskytují také, ale v menší míře. Z ovoce se navíc jedná např. o banán, který není vzhledem k vysokému obsahu energie příliš vhodný (42). Příkladem

je odpověď respondentky č. 1: „*To má svačtinu jednou. To má oběd, a pak má svačtinu třeba ve 3 ve 4, tak taky si dá nějaký rohlík nebo banán.*“ Vzhledem k odpoledním svačinám si myslím, že se děti nestravují nějakým nevhodným způsobem, jelikož by mohly konzumovat např. zdraví škodlivé sladkosti, které jsou vhodné o hodně méně než banán či pečivo. Na druhou stranu by se však mohly stravovat i lépe. Některé matky však dle mého názoru a i zkušeností nevědí, jaké ovoce a zelenina jsou více či méně kalorické, v tomto ohledu bych tedy doporučovala větší osvětu.

Posledním chodem, kterým jsem se zabývala, je večeře. Matky mého výzkumného souboru podávají k večeři převážně studená jídla a jídla rychlá na přípravu. Tato jídla se skládají z různých surovin, pečivo však opět převažuje, jako např. u respondentky č. 7: „*Chleba se šunkou, rohlík s párkem nebo chleba ve vajíčku. Prostě klasické rychlé večeře.*“ Některé matky se zmiňovaly i o polévkách, jogurtech a zelenině. Pelikánová (65) uvádí, že typickou večeří je rohlík s máslem a zeleninou, palačinky, chleba ve vajíčku a jáhlová či ovesná kaše. Naše výsledky jsou tedy prakticky shodné. Na rozdíl od obědů se zde již vyskytují i nezdravé smažené pokrmy, jako právě zmíněný chleba ve vajíčku či palačinky. Na druhou stranu se zde však vyskytuje alespoň zelenina, což je dle mého názoru pozitivní zjištění odpovídající výživovým doporučením (51).

Poslední kategorií mého výzkumu je kategorie Potraviny a nápoje, ve které jsem se zabývala konkrétními skupinami potravin a nápojů, které děti konzumují.

Jak už jistě vyplynulo z předchozího textu, konzumují děti velice často pečivo. Výsledky ukazují, že převážná část dětí, má několikrát denně světlé pečivo. Dnes čím dál více doporučované tmavé, celozrnné pečivo zařazují do jídelníčku pouze čtyři respondentky, příkladem je respondentka č. 14: „*No tak půl na půl. Jí i světlé i tmavé. Samozřejmě když vidí světlý rohlík, tak ho chce, ale v pohodě jí i celozrnný chleba.*“ Ostatní respondentky uvedly, že tmavé pečivo dětem nechutná, mají po tom zácpu nebo je to příliš drahé, a proto ho do jídelníčku nezařazují. Tyto výsledky se na první pohled mohou zdát velice negativní, já osobně z nich mám smíšený pocit. Celozrnné výrobky mají být dětem podávány postupně, vzhledem k vysokému obsahu vlákniny, a proto zde

nevidím ještě žádné velké nedostatky (26). Na druhou stranu se však domnívám, že předškolní věk je právě to období, kdy se zařazováním celozrnného pečiva začít. Otázkou však zůstává, zda matky, které hovořily o finanční nedostupnosti, či neochotě dětí, se zařazováním tohoto pečiva vůbec někdy začnou.

Další skupinou potravin, která je velice důležitá, je ovoce a zelenina. Doporučená konzumace jsou 3 porce zeleniny a 2 porce ovoce denně (39). Zeleninu třikrát denně nekonzumuje žádné dítě z mého výzkumného souboru. Ovoce v doporučeném množství některé děti jedí, ideální poměr zeleniny ku ovoci 3:2, však nebyl dosažen v žádném případě. Ke stejným výsledkům, dospěla i Vinklerová (68), která uvádí, že předškolní děti navštěvující mateřské školy v Brně konzumují nedostatečné množství ovoce a zeleniny. Tento nedostatek vidím jako velice zásadní, jelikož jak už bylo zmíněno, ovoce a zelenina jsou zdrojem důležitých vitamínů, minerálních látek a vlákniny, které působí jako prevence vzniku řady civilizačních onemocnění. Incidence těchto onemocnění se v České republice neustále zvyšuje, domnívám se, že příčinou je právě i nedostatek ovoce a zeleniny ve stravě.

Velmi důležité jsou pro děti mléko a mléčné výrobky. Dle Svačiny (39), odpovídá doporučené množství 2-3 porcím denně. Mé výsledky ukazují, že tohoto množství dosáhne více jak polovina dětí. Ostatní děti konzumují tyto potraviny např. jednou denně, či ještě méně. Z výsledků dále vyplývá, že oblíbené jsou u dětí sýry, mají rády sýry tvrdé- příkladem je syn respondentky č. 4: *„Ty má rád, ale ne ty mazací, ale normální plátkové.“*, ale bohužel i sýry tavené, které jsou pro dětský vývoj nebezpečné svým vysokým obsahem fosforečnanů (45). V riziku je např. dcera respondentky č.13: *„Sýry má ráda, sice ten tavený, ten není úplně nejlepší, ale i tvrdý sýr sní.“*

Další velkou zkoumanou oblastí byla konzumace masa včetně ryb a masných výrobků. Děti konzumují maso nejčastěji několikrát do týdne. Bohužel se však v této frekvenci nepohybuje konzumace ryb. Podle Sikorové (27), by děti předškolního věku měly konzumovat ryby alespoň 2 krát týdně. Tohoto množství dosáhl pouze jeden chlapec z výzkumného souboru. Zbylé děti konzumují ryby většinou dokonce méně než jednou týdně. Ohledně konzumace ryb spoléhají matky na mateřské školy, jako např. respondentka č. 2: *„1x týdně, ale podotýkám, že 1x týdně protože je mají ve školce. Ale*

snažím se také udělat rybí filé. Ale to tak jednou za měsíc třeba.“ Myslím si, že tento přístup není správný, jelikož ryby jsou důležité nejen pro děti, ale i pro dospělou populaci, a proto by se měly ryby vyskytovat ve stravě i v domácím prostředí (8). Naopak jako pozitivní zjištění vnímám, že velká část dětí konzumuje kvalitní masné výrobky s vysokým podílem masa. Samozřejmě se vyskytují i děti, které jedí např. šunkový salám, či vysočinu, které jsou pro děti nevodné, tento podíl však není příliš vysoký.

Vzhledem k vysokému obsahu bílkovin mají k masu blízko luštěniny a vejce. Dle Stránského (7), je vhodná konzumace pro děti předškolního věku dvě vejce za týden. Tomuto doporučení odpovídá pouze odpověď dvou respondentek, jednou z nich je respondentka č. 3, která po zjištění, že se do celkové konzumace počítají i vejce zakomponované v potravinách řekla: *„Tak to sní i dvě.“* Děti zbývajících respondentek buď vejce nekonzumují téměř vůbec, nebo naopak ve vysokém množství. Ohledně těchto výsledků si však myslím, že mohou být zkreslené, jelikož celková spotřeba vajec je vzhledem k jejich obsahu např. i v kupovaných potravinách těžko odhadována. Ve velmi nízké frekvenci jsou konzumovány luštěniny. Z výsledků vyplynulo, že ve většině domácností jsou luštěniny podávány řádově v měsících.

Velice oblíbenými jsou u dětí sladkosti. Z mého výzkumu vyplývá, že polovina dětí konzumuje jednu sladkost denně, zhruba třetina dětí jí sladkosti i několikrát denně a pouhé 2 děti mají cukrovinky pouze výjimečně. Durdová (66) uvádí, jako nejčastější frekvenci konzumace sladkostí, také jednu sladkost denně, následuje však mlsání výjimečné, což je oproti mému výzkumu zjištění pozitivnější. Dle doporučení, by měly být sladkosti konzumovány pouze ojedinele, nejčastější odpovědi tomu tedy neodpovídají (46). Osobně si ale nemyslím, že jedna sladkost denně je výrazný problém, jelikož kdyby byly sladkosti značně omezovány, mohla by po nich u dětí vznikat čím dál vyšší touha, o které hovoří Gibson (5), a následná konzumace např. při nepřítomnosti rodičů by byla ještě vyšší. Podobná situace by mohla nastat i ve vztahu ke slaným pochutinám. Z výsledků vyplývá, že konzumace těchto pochutin, není u dětí tak častá jako je výskyt sladkostí. Velmi často jsou slané pochutiny konzumovány jednou či několikrát týdně. Riziko této konzumace spočívá zejména

v tom, že tyto výrobky obsahují vysoké množství soli, která vede k výskytu hypertenze (48).

Poslední, za to velice významnou složkou mého výzkumu jsou tekutiny. Z hlediska pitného režimu jsou velmi nevhodné kupované slazené nápoje. Většina dětí mého výzkumného souboru tyto nápoje naštěstí nepřijímá pravidelně ve vysokých množstvích a jejich výskyt v domácnostech je velmi ojedinělý, ke konzumaci spíše dochází např. při návštěvách restaurace. Tyto výsledky hodnotím jako velice pozitivní, při opačném zjištění by totiž mohlo vznikat riziko obezity či zubního kazu (54). Naopak velice často konzumují děti vodu se šťávou, která tvoří největší podíl pitného režimu u mého výzkumného souboru. Kromě toho zazněla jako hlavní nápoj i čistá voda a v ojedinělém případě slazené sycené minerálky. Pelikánová (65) došla k podobnému závěru. V kvantitativní části jejího výzkumu se na prvním místě vyskytuje také voda se šťávou, v kvalitativní části se již častější čistá voda a čaj. Voda se šťávou není jako hlavní zdroj tekutin nijak doporučována (52). Dle mého názoru však velmi závisí na tom, v jakém poměru je šťáva naředěna a jaké je celkové složení šťávy. Pokud se jedná o šťávu, která neobsahuje umělá barviva, konzervanty, vysoké množství cukru a zároveň netvoří velký podíl z nápoje, není podle mě tato konzumace příliš riziková (54). Kromě konkrétních nápojů je samozřejmě velmi důležitý i celkový příjem tekutin. Děti předškolního věku by měly, dle Stránského (7), vypít denně 800 ml nápojů. Z výsledků vyplývá, že většina dětí má tekutin dokonce nadbytek, jelikož vypijí 1-1,5 litru nápojů denně. Pouze dvě děti mají tekutin méně, jedním z nich je dcera respondentky č. 14: „*Terezka pije málo. Já si myslím, že vypije tak půl litru ani ne.*“ Durdová (66) došla k velmi podobným výsledkům- nejčastěji se vyskytuje množství 1,5 litru za den. Z výsledků vyplývá, že u zkoumaných dětí se nevyskytuje nedostatek tekutin, což je pozitivní zjištění.

Z výzkumu vyplývají odpovědi na mé výzkumné otázky.

Jaké informace o zásadách zdravé výživy mají matky zkoumaného souboru?

Bylo zjištěno, že matky o zdravé výživě informace mají. Tyto informace byly i v téměř většině případů správné, mnohdy však velmi obecné. Některé matky např. nedokázaly

blíže specifikovat přednosti konzumace ryb, výhody vaření v páře, či zcela zapomněly na obsah minerálních látek v ovoci a zelenině, či probiotik v zakysaných mléčných výrobcích. Z rizik vyplývajících z konzumace sladkostí vyjmenovaly pouze nejznámější rizika. Naopak velmi dobrou informovanost prokázaly vzhledem k frekvenci stravování, důležitosti snídaně a vhodných nápojů pro pitný režim.

Jaké potraviny vzhledem k racionálnímu stravování dětí zkoumaného souboru konzumují?

U dětí se vyskytuje vysoká konzumace světlého pečiva. Naopak mají nedostatek ovoce a zejména zeleniny. Mléčné výrobky děti konzumují většinou v dostatečné míře, vyskytují se zde však např. i nevhodné tavené sýry. Velké nedostatky se týkají konzumace ryb. Vzhledem k masným výrobkům, konzumuje většina dětí kvalitní výrobky s vysokým podílem masa. Luštěniny nejsou konzumovány příliš často. Vejce konzumují děti většinou ve vysoké míře, či naopak velmi málo. Sladkosti děti konzumují sice každý den, ale většinou pouze jednou, slané pochutiny oproti sladkostem jedí méně. Kupované slazené nápoje konzumovány především příležitostně a v menších množstvích. Nejvíce dětí pije vodu se šťávou.

Jaký je stravovací režim zkoumaného souboru vzhledem k zásadám zdravé výživy?

Děti jí většinou alespoň pětkrát denně. Složení jednotlivých pokrmů není zcela ideální, jako např. snídaně, která obsahuje potraviny s vysokým glykemickým indexem. Dále se u dětí vyskytuje nedostatečný interval mezi posledním jídlem dne a spánkem. Ohledně pitného režimu přijímá většina dětí dostatek tekutin.

6 Závěr

Má bakalářská práce se věnovala výživě jako primární prevenci u dětí předškolního věku. Cílem mé bakalářské práce bylo zmapovat stravovací návyky u sledovaných dětí předškolního věku. Výzkum byl uskutečněn pomocí kvalitativní metody a data byla získána prostřednictvím rozhovorů.

Celkem byly stanoveny 3 výzkumné otázky:

1. Jaké informace o zásadách zdravé výživy mají matky zkoumaného souboru?

Z analýzy výsledků vyplývá, že matky mají většinou správné, bohužel však velmi obecné znalosti ohledně zdravé výživy.

2. Jaké potraviny vzhledem k racionálnímu stravování dětí zkoumaného souboru konzumují?

Bylo zjištěno, že děti velmi často konzumují světlé pečivo. Nedostatečný příjem se naopak nachází zejména u konzumace ryb a zeleniny. Slazené kupované nápoje děti konzumují pouze ojediněle, sladkosti nejčastěji jednou denně.

3. Jaký je stravovací režim zkoumaného souboru vzhledem k zásadám zdravé výživy?

Frekvence stravování odpovídá ve většině případů doporučením, není však dodržován dostatečný časový interval mezi posledním jídlem dne a spánkem. Ve skladbě jednotlivých pokrmů se vyskytují určité nedostatky. Denní příjem tekutin je u většiny dětí dostačující.

Jako zásadní nedostatky stravování se ukázaly zejména povrchnost informací matek, nízká konzumace zeleniny a ryb a krátký časový interval mezi jídlem a spánkem. Vzhledem k důležitosti výživy, jako primární prevence řady onemocnění, bych proto doporučovala větší edukaci matek např. prostřednictvím návštěv pediatra. Pro zvýšení informovanosti jsem vypracovala informační leták, který byl předán jednotlivým

respondentkám a může být zveřejněn např. i na nástěnkách mateřských škol či v čekárnách již zmíněných pediatrů, tento leták je i přílohou této bakalářské práce -
Obrázek č. 4-5: Informační leták.

7 Seznam použitých zdrojů

1. VELIKOVSKÝ, Zdeněk et al. *Vybraná témata z hygieny životního prostředí*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2007. ISBN 978-80-7040-945-9.
2. MÜLLEROVÁ, Dana et al. *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2510-2.
3. FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.
4. ANTOŠOVÁ, Danuše et al. *Zpráva o zdraví obyvatel České republiky*. 1. vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2014. ISBN 978-80-85047-49-3. Dostupné také z: http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zprava-o-zdravi-obyvatele-ceske-republiky2014-_9420_3016_5.html
5. GIBSON, E. L. et al. *Obesity Reviews* [online]. 2012, roč. 13 [cit. 2014-12-02]. DOI: 10.1111/j.1467-789x.2011.00939.x. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=A+narrative+review+of+psychological+and+educational+strategies+applied+to+young+children%27s+eating+behaviours+aimed+at+reducing+obesity+risk>
6. ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

7. STRÁNSKÝ, Miroslav a Lydie RYŠAVÁ. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-241-0.
8. KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zemědělská fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-217-5.
9. NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka 2. díl: učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3709-6.
10. VELEMÍNSKÝ, Miloš, Zdeňka TOMŠÍKOVÁ, Lubomír KUKLA a Jaroslava KOLÁŘOVÁ. *Vybrané kapitoly z pediatrie*. 6. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2009. ISBN 978-80-7394-182-6.
11. GÖPFERTO VÁ, Dana, Petr PAZDIORA a Jana DÁŇOVÁ. *Epidemiologie: obecná a speciální epidemiologie infekčních nemocí*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1232-1.
12. FRIIS, Robert H. a Thomas A. SELLERS. *Epidemiology for public health practice*. 5th ed. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning, 2014. ISBN 978-1-4496-6549-4.
13. MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA et al. *Praktická dětská obezitologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247-4210-6.

14. WOSJE, K. S. et al. Dietary patterns associated with fat and bone mass in young children. *American Journal of Clinical Nutrition* [online]. 2010, roč. 92, č. 2, s. 294-303 [cit. 2014-10-05]. DOI: 10.3945/ajcn.2009.28925. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2904032/>
15. ALLEN, K. Eileen a Lyn R MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Vyd. 3. Překlad Petra Vlčková. Praha: Portál, 2008. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-421.
16. SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU. *Referenční hodnoty pro příjem živin*. Vyd. 1. Praha: Výživaservis, 2011. ISBN 978-80-254-6987-3.
17. VELEMÍNSKÝ, Miloš et al. *Zdraví a nemoc*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2011. ISBN 978-80-7394-326-4.
18. HAINER, Vojtěch et al. *Základy klinické obezitologie*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3252-7.
19. VELÍŠEK, Jan a Jana HAJŠLOVÁ. *Chemie potravin I*. Rozš. a přeprac. 3. vyd. Tábor: OSSIS, 2009. ISBN 978-80-86659-17-6.
20. MOUREK, Jindřich, Miloš VELEMÍNSKÝ a Marek ZEMAN. *Fyziologie, biochemie a metabolismus pro nutriční terapeuty*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2013. ISBN 978-80-7394-438-4.
21. VÝŽIVA DĚTÍ. Vliv bílkovin na růst a vývoj dětí. *Vyzivadeti.cz* [online]. 2013 [cit. 2014-10-07]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/pro-lekare-a-sestry/odborne-clanky/vliv-bilkovin-na-rust-a-vyvoj-deti/>

22. LIU, Shan, et al. Lactobacillus rhamnosus GG supplementation for preventing respiratory infections in children: a meta-analysis of randomized, placebo-controlled trials. *Indian pediatrics [online]*. 2013, roč. 50, č. 4, s. 377-381 [cit. 2014-11-21]. Dostupné z: <http://www.indianpediatrics.net/apr2013/377.pdf>
23. VOKURKA, Martin et al. *Patofyziologie pro nelékařské směry*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2032-9.
24. KOHOUT, Pavel et al. *Potraviny - součást zdravého životního stylu*. Olomouc: Solen, 2010. ISBN 978-80-87327-39-5.
25. BURDYCHOVÁ, Radka. *Preventivní výživa*. Vyd. 1. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, 2009. ISBN 978-80-7375-280-4.
26. NEVORAL, Jiří et al. *Praktická pediatrická gastroenterologie, hepatologie a výživa*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2013. Edice postgraduální medicíny. ISBN 978-80-204-2863-9.
27. SIKOROVÁ, Lucie. *Potřeby dítěte v ošetrovatelském procesu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. Sestra. ISBN 978-80-247-3593-1.
28. KAIKKONEN, J. E. et al. Childhood serum cholesterol ester fatty acids are associated with blood pressure 27 y later in the Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *American Journal of Clinical Nutrition [online]*. 2012, roč. 95, č. 6, s. 1422-1431 [cit. 2014-11-10]. DOI: 10.3945/ajcn.111.030387. Dostupné z: <http://ajcn.nutrition.org/content/95/6/1422.long>

29. SUÁREZ-MARTÍNEZ, Edu B. et al. Importance of Vitamin D and Vitamin D levels Status in Puerto Ricans. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved* [online]. 2014, roč. 24, č. 4A, s. 38-47 [cit. 2014-11-13]. DOI: 10.1353/hpu.2014.0000. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4209469>
30. KOO, Winston a Nitin WALYAT. Vitamin D and Skeletal Growth and Development. *Current Osteoporosis Reports* [online]. 2013, roč. 11, č. 3, s. 188-193 [cit. 2014-11-13]. DOI: 10.1007/s11914-013-0156-1. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23881647>
31. WACKER, Matthias a Michael HOLICK. Vitamin D—Effects on Skeletal and Extraskelatal Health and the Need for Supplementation. *Nutrients* [online]. 2013, roč. 5, č. 1, s. 111-148 [cit. 2014-10-10]. DOI: 10.3390/nu5010111. Dostupné z: <http://www.mdpi.com/2072-6643/5/1/111/>
32. YAMSHCHIKOV, Alexandra V. et al. Vitamin D for Treatment and Prevention of Infectious Diseases: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Endocrine Practice* [online]. 2009, roč. 15, č. 5, s. 438-449 [cit. 2014-11-14]. DOI: 10.4158/ep09101.orr. Dostupné z: <http://aace.metapress.com/content/j18mwvvg5t33n4337/>
33. KARGES, Wolfram J. a Sascha al DAHOUK. *Vnitřní lékařství: stručné repetitorium*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3108-7.
34. MAČÁK, Jiří, Jana MAČÁKOVÁ a Jana DVOŘÁČKOVÁ. *Patologie*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3530-6.

35. BRONSKÝ, Jiří. Probiotika v pediatrické praxi. *Pediatric pro praxi* [online]. 2010, roč. 11, č. 3 [cit. 2014-10-27]. ISSN 1803-5264. Dostupné z: <http://htwww.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2010/03/05.pdf>
36. LENČOVA, Erika. Oral health attitudes and caries-preventive behaviour of Czech parents of preschool children. *Acta Medica Academica* [online]. 2013, roč. 42, č. 2, s. 209-215 [cit. 2014-10-15]. DOI: 10.5644/ama2006-124.88. Dostupné z: http://www.ama.ba/index.php/ama/article/view/191/pdf_24
37. TWETMAN, Svante. Are we ready for caries prevention through bacteriotherapy?. *Brazilian Oral Research* [online]. 2012, roč. 26, s. 64-70 [cit. 2014-11-20]. DOI: 10.1590/s1806-83242012000700010. Dostupné z: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-83242012000700010&lng=en&nrm=iso&tlng=en
38. BLÁHA, Vladimír a Jakub VÍŠEK. Význam prebiotik v potravě. *Practicus: Odborný časopis Společnosti všeobecného lékařství ČLS JEP* [online]. 2011, roč. 10, č. 8, s. 25-28. [cit. 2014-10-27]. ISSN 1213-8711. Dostupné z: <http://web.practicus.eu/sites/cz/Archive/practicus2011-08.pdf>
39. SVAČINA, Štěpán et al. *Klinická dietologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.
40. VÝCHOVA KE ZDRAVÍ. Výživa. *Vychovakezdravi.cz* [online]. 2009 [cit. 2014-11-24]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/vyziva.html>
41. VÝŽIVA DĚTÍ. Pečivo a obiloviny. *Vyzivadeti.cz* [online]. 2013 [cit. 2014-11-26]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jake-potravin-y-by-nemely-chybet-v-jidelnicku-deti/pecivo-a-obiloviny/>

42. NÁRODNÉ POĽNOHOSPODÁRSKE A POTRAVINÁRSKE CENTRUM-
VÝSKUMNÝ ÚSTAV POTRAVINÁRSKY. Prehľad potravín. *Online
potravínová databáza* [online]. 2010, 09. 03. 2015 [cit. 2014-12-12]. Dostupné
z: <http://www.pbd-online.sk/>
43. VÝŽIVA DĚTÍ. Pitný režim a děti. *Vyzivadeti.cz* [online]. 2013 [cit. 2014-12-
14]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/tema-mesice/pitny-rezim-a-deti/>
44. VÝŽIVA DĚTÍ. Ovoce, ořechy. *Vyzivadeti.cz* [online]. 2013 [cit. 2014-12-05].
Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jake-potraviny-by-nemely-chybet-v-jidelnicku-deti/ovoce-orechy/>
45. VÝŽIVA DĚTÍ. Mléko a mléčné výrobky. *Vyzivadeti.cz* [online]. 2013 [cit.
2014-12-06]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jake-potraviny-by-nemely-chybet-v-jidelnicku-deti/mleko-a-mlecne-vyrobyky/>
46. VÝŽIVA DĚTÍ. Cukr a sladkosti. *Vyzivadeti.cz* [online]. 2013 [cit. 2014-12-
08]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jake-potraviny-by-nemely-chybet-v-jidelnicku-deti/cukr-a-sladkosti/>
47. MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY. Nadměrná
spotřeba soli přispívá k závažným onemocněním. *Mzcr.cz* [online]. 26.11.2013
[cit. 2014-12-10]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/dokumenty/nadmerna-spotreba-soli-prispiva-k-zavaznym-onemocnenim_8476_2778_1.html

48. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Mapping salt reduction initiatives in the WHO European Region*. Copenhagen, Denmark: World Health Organization, Regional Office for Europe, 2013. ISBN 978-92-890-0017-8. Dostupné také z:
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/186462/Mapping-salt-reduction-initiatives-in-the-WHO-European-Region-final.pdf
49. SEDLÁŘOVÁ, Petra et al. *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. Sestra. ISBN 978-80-247-1613-8.
50. Vyhláška č. 107/2005 Sb. o školním stravování. In: *Sbírka zákonů*. 8.3.2005. Dostupný také z: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-107>
51. VÝŽIVA DĚTÍ. Denně 5x aneb Zdravá jídla pro děti. *Vyzivadeti.cz* [online]. 2013 [cit. 2014-12-12]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>
52. FUJÁKOVÁ, Tereza a Halina MATĚJOVÁ. Pitný režim ve školách a jak ho naplňovat. *Výživa a potraviny*. Zpravodaj pro školní stravování. 2013, roč. 68, č. 4, s. 50-52. ISSN 1211-846X.
53. JONÁŠ, Josef a Jiří KUCHAR. *Zdraví v ohrožení: hořká pravda o sladkém cukru*. Praha: Eminent, 2013. ISBN 978-80-7281-464-0.
54. STÁVKOVÁ, Jana. Slazené nápoje ve školním stravování a jejich vliv na dětskou obezitu. *Výživa a potraviny*. Zpravodaj pro školní stravování. 2013, roč. 68, č. 4, s. 56-58. ISSN 1211-846X.

55. European Food Information Council. Parental influence on children's food preferences and energy intake. *Eufic.org* [online]. Food today, 09/2012 [cit. 2014-12-15]. Dostupné z: <http://www.eufic.org/article/en/health-and-lifestyle/food-for-all-ages/artid/Parental-influence-children-food-preferences-and-energy-intake/>
56. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ et al. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2715-8.
57. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Action Plan for implementation of the European Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases, 2012-2016*. Copenhagen, Denmark: World Health Organization, Regional Office for Europe, 2012. ISBN 978-92-890-0268-4. Dostupné také z: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/cancer/publications/2012/action-plan-for-implementation-of-the-european-strategy-for-the-prevention-and-control-of-noncommunicable-diseases-20122016>
58. MARÁDOVÁ Eva, Leoš STŘEDA a Tomáš ZIMA. *Vybrané kapitoly o zdraví*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-480-8.
59. UNICEF et al. *Facts for life*. 4th ed. New York: United Nations Children's Fund, 2010. ISBN 978-92-806-4466-1. Dostupné také z: http://www.unicef.org/publications/files/Facts_for_Life_EN_010810.pdf
60. European Food Information Council. Time to recognise malnutrition in Europe. *Eufic.org* [online]. Food today, 12/2011 [cit. 2014-12-17]. Dostupné z: <http://www.eufic.org/article/en/diet-related-diseases/deficiencies/artid/Time-to-recognise-malnutrition-Europe/>

61. BARTUŇKOVÁ, Jiřina a Milan PAULÍK et al. *Výšetřovací metody v imunologii*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3533-7.
62. VÝCHOVA KE ZDRAVÍ. Pojmy. *Vychovakezdravi.cz* [online]. 2009 [cit. 2014-10-05]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/pojmy.html>
63. MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.
64. KLIMEŠOVÁ, Iva. *Návrh projektové výuky ke zdravým stravovacím návykům pro 1. stupeň základních škol vytvořený na podkladě analýzy stravovacích zvyklostí dětí ve věku 6 – 11 let* [online]. Olomouc, 2013 [2015-04-15]. Rigoróní práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. Dostupné z: <http://theses.cz/id/chab9m/>
65. PELIKÁNOVÁ, Vendula. *Komunikační strategie prevence dětské obezity* [online]. Zlín, 2014 [2015-04-15]. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta multimediálních studií, Ústav marketingových komunikací. Vedoucí práce: Juříková, Martina. Dostupné z: <https://portal.utb.cz/wps/portal/prohlizeni>
66. DURDOVÁ, Soňa. *Analýza životního stylu předškolního věku* [online]. Brno, 2014 [2015-04-15]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Katedra fyziky, chemie a odborného vzdělávání. Vedoucí práce: Trnová, Eva. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/363040/pedf_m

67. KOLÁČKOVÁ, Martina. *Vliv reklamy na „zdravou versus nezdravou“ výživu dětí předškolního věku* [online]. Olomouc, 2014 [2015-04-15]. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Katedra antropologie a zdravotní vědy. Vedoucí práce: Koláček, Jaroslav. Dostupné z: <http://theses.cz/id/bzatyb/>
68. VINKLEROVÁ, Viktorie. *Výživová doporučení pro děti předškolního věku, stravující se část dne v předškolním zařízení* [online]. Brno, 2010 [2015-04-15]. Disertační práce. Masarykova univerzita v Brně, Lékařská fakulta. Školitel práce: Šimůnek, Jan. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/128218/lf_d/

8 Klíčová slova

Předškolní věk

Výživa

Primární prevence

Informovanost matek

9 Seznam příloh

Tabulka č. 1: Účinky a zdroje mastných kyselin

Tabulka č. 2: Vitaminy - hlavní funkce, zdroje a DDD

Tabulka č. 3: Minerální látky - hlavní funkce, zdroje a DDD

Tabulka č. 4: Hmotnostní kategorie nadváhy podle percentilových pásem

Obrázek č. 1: Pyramida výživy

Obrázek č. 2: Růstový graf - chlapci

Obrázek č. 3: Růstový graf - dívky

Obrázek č. 4-5: Informační leták

Okruhy a otázky k rozhovoru

Obrázek č. 6-10: Technika kódování

Přepisy veškerých rozhovorů jsou součástí elektronické verze této bakalářské práce.

9.1 Přílohy

Tabulka č. 1: Účinky a zdroje mastných kyselin

Typ mastné kyseliny	Účinek	Zdroj
SFA	↑ krevní cholesterol, zejména LDL	Živočišné, kokosové, palmojádrové tuky
MUFA	↑ krevní cholesterol, ↑HDL	Olivový, řepkový, sójový olej
PUFA n-6 (kyselina linolová)	↓ krevní cholesterol (LDL i HDL)	Slunečnicový, kukuřičný, sójový olej
PUFA n-3 (kyselina α -linolenová)	↓ LDL, ↑ HDL, ↓ krevní tlak, ↓ zánětlivost, ↓ poruchy srdečního rytmu	Řepkový, lněný, vlašský olej, mořské ryby
TFA	↑ LDL, ↓ HDL, zhoršují endoteliální funkci cév, ↑ zánětlivý ukazatel	Mléčný tuk, smažené výrobky, polevy

Zdroj: STRÁNSKÝ, Miroslav a Lydie RYŠAVÁ. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-241-0.

Tabulka č. 2: Vitaminy - hlavní funkce, zdroje a DDD

Vitamin	Funkce	Zdroj	DDD - děti předšk.věku
B1 (thiamin)	činnost nervové tkáně	fazole, vepřové maso, rýže	0,8 mg
B2 (riboflavin)	správná funkce zraku (barvocit), antioxidant	kvasnice, tvaroh, játra, sýr	0,9 mg
B3 (niacin)	činnost nervové soustavy,	celozrnné pečivo, ořechy, králičí maso	10 mg
B5 (kyselina pantotenová)	zdravá pokožka, vlasy, sliznice; hojení ran	droždí, zelenina, otruby	4 mg
B6 (pyridoxin)	výživa CNS, antioxidant	játra, obilné klíčky, droždí,	0,5 mg
B12 (kobalamin)	krvetořba, správná funkce nervů a jater	hovězí játra, skopové, maso, žloutek	1,5 µg
Biotin	zdravá pokožka	játra, sója, houby	10-15 µg
Kyselina listová	krvetořba, dělení buněk	tmavě zelená zelenina, obilné klíčky, kvasnice	300 µg
C (kys. askorbová)	antioxidant, součást enzymů, protirakovinný účinek	šípky, paprika, rybíz, zelí	70mg
A	růst kostí, vlasů, kůže, antioxidant, zrak	vejce, rybí tuk; provitamin-mrkev	0,7 mg
D	metabolismus Ca a P	rybí tuk, tučné ryby	5 µg
E	antioxidant, imunitní systém, ochrana před kardio- vaskulárních chorob	obilné klíčky, čočka, ořechy, brokolice	8 mg

Vitamin	Funkce	Zdroj	DDD – děti předšk. věku
K	srážlivost krve	listová zelenina, luštěniny, rajčata, ořechy	20 µg

Zdroj: KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zemědělská fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-217-5.

SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU. *Referenční hodnoty pro příjem živin*. Vyd. 1. Praha: Výživaservis, 2011. ISBN 978-80-254-6987-3.

Tabulka č. 3: Minerální látky - hlavní funkce, zdroje a DDD

Minerální látka	Funkce	Zdroj	DDD - předšk. věk
Sodík	Osmotický tlak, acidob. rovnováha	Sůl, sýry, celozrnný chléb	410 mg (minimální příjem)
Draslík	Osmotický tlak, acidob. rovnováha, svalová aktivita	Rostlinné zdroje- sója, fazole, špenát, banány	1400 mg (minimální příjem)
Vápník	Tvorba kostí a zubů, krevní srážlivost	Mléko, sýry, fazole,	700 mg
Hořčík	Aktivace enzymů, funkce nervové soustavy	Luštěniny, banány, špenát, ryby, sýry	120 mg
Fosfor	Součást ATP, buněčných membrán, kostí a zubů	Sója, vaječný žloutek, vlašské ořechy, sýry, mléko	600 mg
Chlór	Osmotický tlak, součást extracelulární tekutiny	Potraviny s obsahem soli, sýry, vejce, ryby	620 mg (minimální příjem)
Síra	Biokatalyzátor, složka proteinů	Sója, kuřecí maso, sýry	
Železo	Transport kyslíku- hemoglobin, myoglobin	Maso, vejce, luštěniny	8 mg
Chrom	Látková výměna sacharidů	Játra, vejce, rajčata, maso	20-80 µg
Zinek	Součást enzymů, tvorba a působení inzulinu	Hovězí maso, sýry, hrách, sója	5 mg

Minerální látka	Funkce	Zdroj	DDD – předšk. věk
Měď	Součást enzymů, efektivní využití železa	Luštěniny, houby, pšenice, ryby	0,5-1,0 mg
Mangan	Součást a aktivace enzymů	Obiloviny, luštěniny, maliny, borůvky	1,5-2,0 mg
Fluor	Součást kostí, zubů, ochrana před zubním kazem	Čaj, (ryšavá- mořské plody, sůl s fluoridem	1,1 mg
Molybden	Součást enzymů	Celozrnné výrobky, luštěniny	30-75 µg
Nikl	Možná účast při vstřebávání železa a aktivaci enzymů	Luštěniny, ořechy, čokoláda, kakao	-----
Kobalt	součást vitamínu B12, kofaktor enzymů	Luštěniny, čokoláda	
Selen	Součást enzymů, antioxidant, meta- bolismus jódu a hormonů štítné žl.	Mořské ryby, krevety, vaječný žloutek	15-45 mg
Jód	Součást hormonů štítné žlázy	Mořské ryby, sůl s jódem, vejce, mléko	120 µg

Zdroj: VELÍŠEK, Jan a Jana HAJŠLOVÁ. *Chemie potravin I*. Rozš. a přeprac. 3. vyd. Tábor: OSSIS, 2009. ISBN 978-80-86659-17-6.

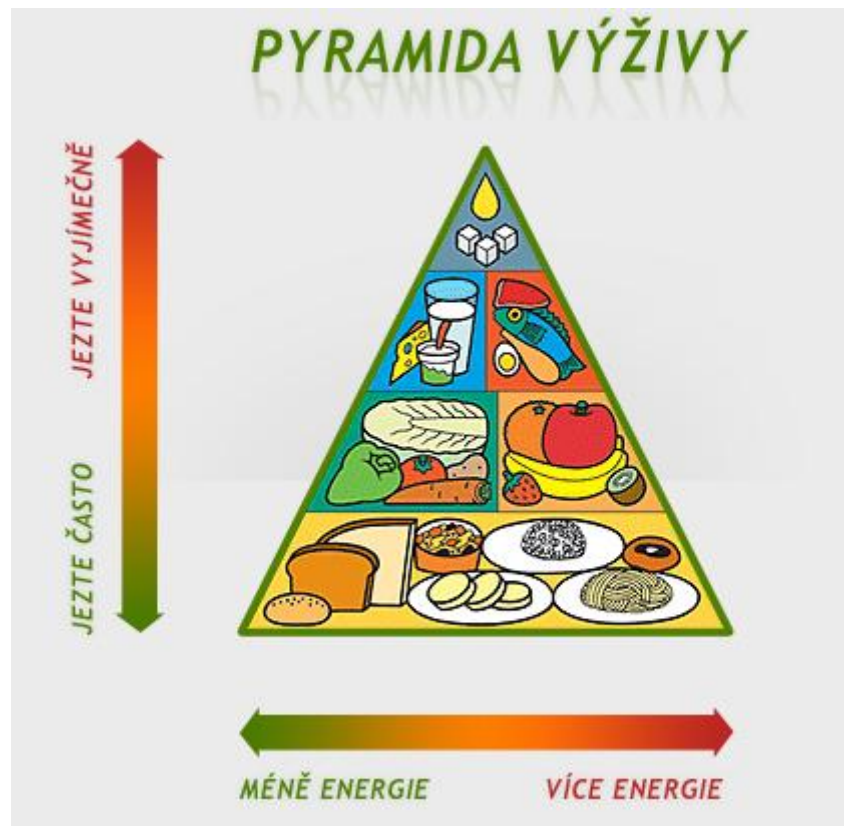
SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU. *Referenční hodnoty pro příjem živin*. Vyd. 1. Praha: Výživaservis, 2011. ISBN 978-80-254-6987-3.

Tabulka č. 4: Hmotnostní kategorie nadváhy podle percentilových pásem

Percentilové pásmo BMI	Hmotnostní kategorie
85.- 90. percentil	Robustní
90.-97. percentil	Nadváha
97.-99. percentil	Lehká obezita, 1. stupeň obezity
nad 99. percentil	Závažná obezita, 2. stupeň obezity
99,37-99,86. percentil	Těžká obezita, 3. stupeň obezity
99,86.-99,98. percentil	Monstrózní obezita, 4. stupeň obezity

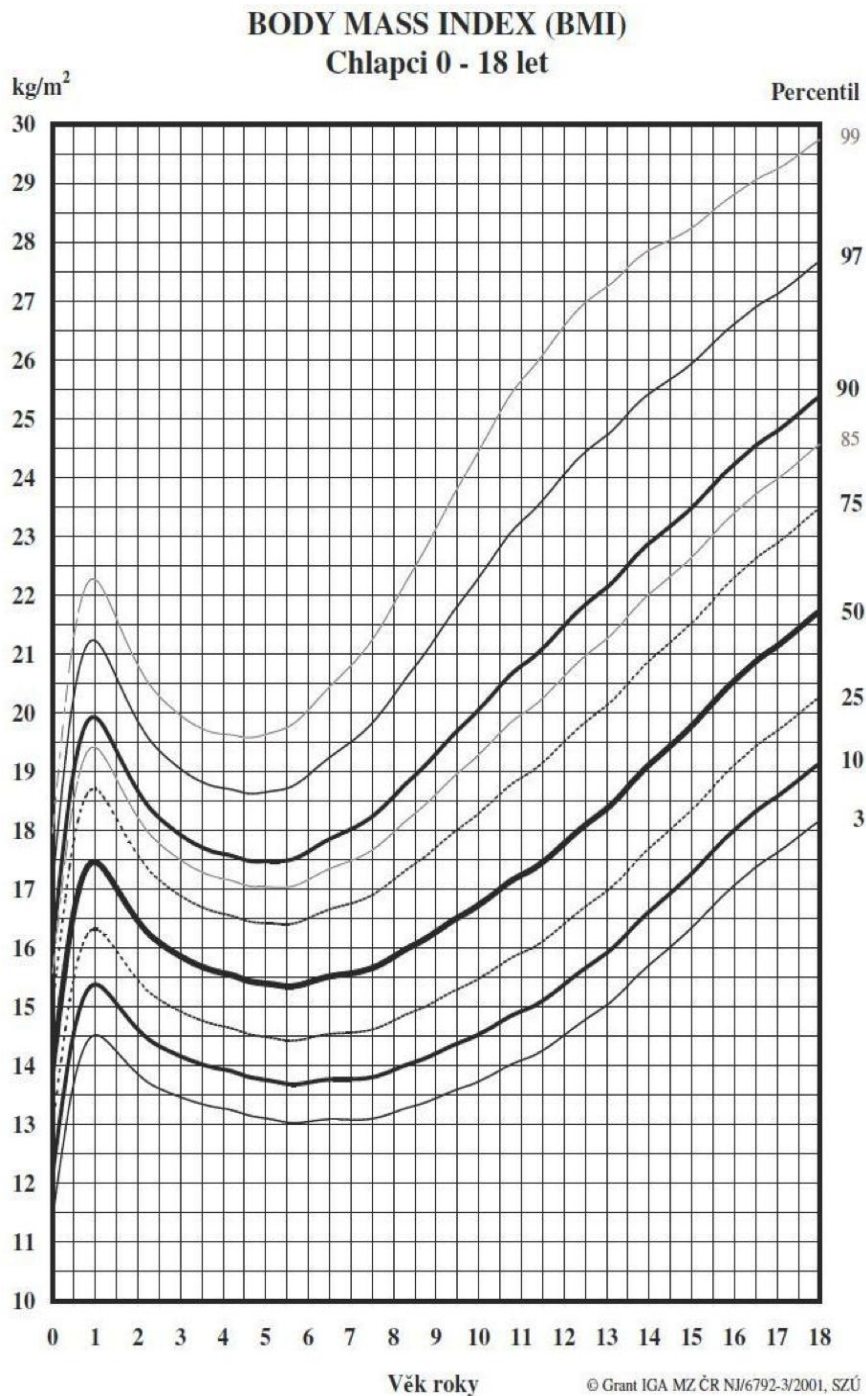
Zdroj: NEVORAL, Jiří et al. *Praktická pediatrická gastroenterologie, hepatologie a výživa*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2013. Edice postgraduální medicíny. ISBN 978-80-204-2863-9.

Obrázek č. 1: Pyramida výživy



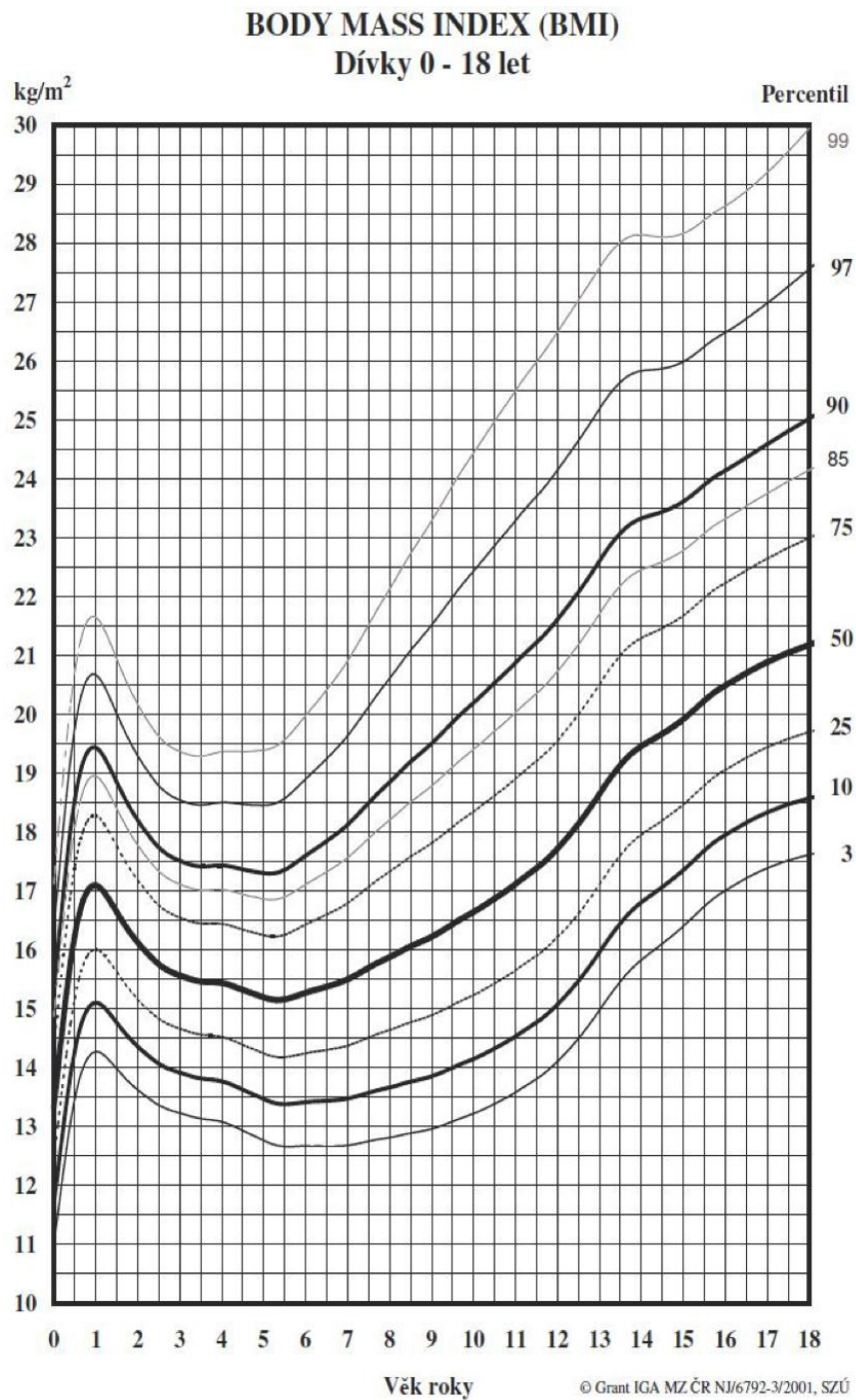
Zdroj: Ministerstvo zdravotnictví ČR. Pyramida výživy. In: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ. Výživa. [Vychovakezdravi.cz](http://www.vychovakezdravi.cz) [online]. © 2009 [cit. 2014-11-24]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/vyziva.html>

Obrázek č. 2: Růstový graf – chlapci



Zdroj: Kolektiv pracovníků SZÚ. Seznam růstových grafů ke stažení. *Szu.cz* [online]. [cit. 2014-12-06]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/data/seznam-rustovych-grafu-ke-stazeni>

Obrázek č. 3: Růstový graf - dívky



Zdroj: Kolektiv pracovníků SZÚ. Seznam růstových grafů ke stažení. *Szu.cz* [online]. [cit. 2014-12-06]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/data/seznam-rustovych-grafu-ke-stazeni>

Obrázek č. 4: Informační leták

VÝŽIVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Hlavní složky potravy

Bílkoviny

-Slouží k tvorbě a reparaci buněk a tkání, jsou tedy důležité pro růst organismu.
-zdroje: maso, mléčné výrobky, vejce, luštěniny

Po konzumaci sladkostí rychle stoupá hladina cukru v krvi, brzy však dojde k jejímu významnému poklesu a brzy nastupuje hlad.

Tuky

-Obsahují důležité mastné kyseliny, jsou nosiči vitaminů rozpustných v tucích a jsou důležité pro tvorbu některých hormonů.
-zdroje: olivový olej, řepkový olej, ryby

Energetický příjem by měl být roven energetickému výdeji. V případě zvýšeného příjmu hrozí obezita, v opačném případě podvýživa.

Významnou složkou potravy je také vláknina. Potraviný obsahující vlákninu vyvolává delší kvašení a větší sekece stolic, což působí jako prevence průjmu a zubním kazem.

Vitaminy

-Vitamin D: Je důležitý pro správný růst a vývoj kostí.
-zdroje: rybí tuk, mléčné výrobky, žloutek

-Vitamin A: Podílí se na tvorbě bílkovin, je tedy důležitý pro růst organismus, dále je významný pro správnou funkci zraku.
-zdroje: špenát, zelí, mango

-Vitamin C: Je významný antioxidant a podporuje imunitní systém.
-zdroje: černý rybíz, šípek, zelí

Učíte mnohem více vitamínu D vzniká v kůži působením UV záření.

Minerální látky

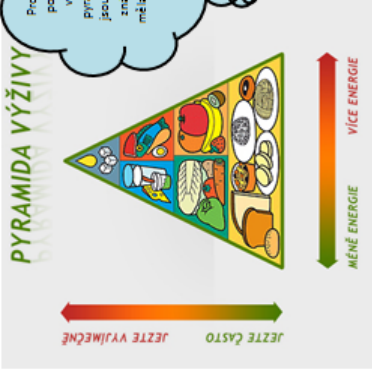
-Vápník: Je nezbytný pro stavbu kostí a zubů.
-zdroje: sýry, mléko, sója

-Železo: Je důležité pro vývoj mozku, kognitivních a motorických funkcí
-zdroje: luštěniny, maso

Obrázek č. 5: Informační leták

VÝŽIVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Stravovací a pitný režim



PYRAMIDA VÝŽIVY

Pro orientaci ve skladbě potravin během dne je vhodnou pomůckou pyramida výživy. Čím níže jsou potraviny v Pyramidě znázorněny, tím vyšší by měla být jejich konzumace.

↑ JEZTE VYJIMEČNĚ
↓ JEZTE ČASTO

← MĚNĚ ENERGIE
→ VÍCE ENERGIE

Stravovací režim

- Děti by měly jíst alespoň 5x denně.
- Základními chody dne jsou: Snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře, případně druhá večeře.
- Interval mezi jednotlivými jidly by neměl být delší než 3 hodiny.
- Poslední jídlo dne, by mělo být konzumováno 2-3 hodiny před spánkem.

Pitný režim

- Děti mají větší sklony k dehydrataci než dospělí jedinci.
- Denní příjem tekutin by měl být přibližně 1600 ml. Závisí na pohybové aktivitě dítěte a klimatických podmínkách.
- Ideální pro zajištění pitného režimu je čistá pitná voda, ovocné a bylinkové čaje a zředěný džus minimálně v poměru 1:1.

Vybrané složky potravin

- S přibývajícím věkem by měly být upřednostňovány celozrnné výrobky.
- Konzumace zeleniny a ovoce by měla být v poměru 3:2 ve prospěch zeleniny.
- Denně by děti měly mít 2-3 porce mléka a mléčných výrobků.
- Ryby je ideální konzumovat 2x týdně.
- Měla by být omezena konzumace soli. Je nutné myslet na to, že sůl obsahují již hotové výrobky jako např. pečivo či uzeniny.

Stravovací režim (doplňující informace):

V případě vynechání snídaně, dochází ve večerních hodinách k přejídání, což zvyšuje riziko obezity.

Pitný režim (doplňující informace):

Sazené nápoje mají vysokou energetickou hodnotu a obsahují spoustu nevhodných látek, jako jsou umělé barvy, konzervanty či kofein. Na sazených nápoje se vyhněte!

Oběd (doplňující informace):

Téměř 80 % one-mocné má spložitost a vžívou! Počet obezitních dětí stále stoupá. S obezitou souvisí řada mnoha dalších závažných chorob, např. hypertenze či diabetu **obědlika** **!** Děti v předškolním věku jsou nejméně 1/3 skupinou ve vzniku zubního kazu!

1. Ministerstvo zdravotnictví ČR. Pyramida výživy. In: VÝCHOVA KE ZDRAVÍ. Výživa. Příkladové zprávy. © 2009 [cit. 2015-02-03]. Dostupné z: <http://www.vychovakazdravi.cz/clanky/vyzyva.html>

Zdroj: Vlastní

Okruhy a otázky k rozhovoru

Souhlasíte s tím, že bude rozhovor nahráván?

Jednotlivé chody

Snídaně

- Co si myslíte o důležitosti snídaně?
- Jak často Vaše dítě snídá?
- Kdo všechno ve Vaší domácnosti snídá?
- Co většinou Vaše dítě snídá? (jídlo, pití)

Svačiny

- Jak často má Vaše dítě dopolední svačinu?
- Co většinou Vaše dítě k dopolední svačině jí?
- Jak často má Vaše dítě odpolední svačinu?
- Co většinou Vaše dítě k dopolední svačině jí?

Oběd:

- Jak často Vaše dítě obědvá ?
- Jaká jídla Vaše dítě většinou obědvá?

Večeře

- Jak často Vaše dítě večeří?
- Co většinou Vaše dítě večeří?
- Jak dlouho před spánkem Vaše dítě většinou naposledy jí?

Četnost jídel

- Jaká četnost jídel je dle vašeho úsudku pro dítě nejprospěšnější?
- Kolikrát denně jí většinou Vaše dítě?

Úprava pokrmů

- Jaký typ tepelné úpravy pokrmů je podle Vás nejzdravější?
- Který typ tepelné úpravy pokrmů pro Vaše dítě preferujete?

Pitný režim

- Jaké nápoje jsou podle Vás nejvhodnější pro zabezpečení pitného režimu dítěte?
- Co Vaše dítě nejčastěji pije?
- Kolik tekutin za den vypije?
- Jak často Vaše dítě pije slazené nápoje?

Jednotlivé druhy potravin

Pečivo

- Jaký typ pečiva Vaše dítě nejčastěji konzumuje?
- Jak často jí vaše dítě bílé pečivo?

Ovoce a zelenina

- Proč je podle Vás důležité ovoce a zelenina ve výživě?
- Jak často Vaše dítě ovoce jí? (kolik)
- Které ovoce Vaše dítě většinou jí?

- Jak často Vaše dítě jí zeleninu?
- Jakou zeleninu Vaše dítě většinou jí?

Mléko a mléčné výrobky

- V čem podle vás tkví důležitost konzumace mléka mléčných výrobků?
- Jak často jí Vaše dítě mléčné výrobky?
- Které mléčné výrobky Vaše dítě jí?

Maso, vejce, luštěniny

- Jak často jí Vaše dítě maso ?
- Který druh masa Vaše dítě nejčastěji jí?
- Jak často jí Vaše dítě ryby?
- V čem podle Vás tkví prospěšnost ryb pro zdraví člověka?
- Jak často jí Vaše dítě masné výrobky?
- Jaké kvality jsou konzumované masné výrobky?
- Kolik vajec Vaše dítě přibližně jí?
- Jak často Vaše dítě jí luštěniny?

Sladkosti a slané pochutiny

- Jak často jí Vaše dítě sladkosti?
- Jaká zdravotní rizika podle Vás hrozí při nadměře sladkostí ve stravě?
- Jaké sladkosti Vaše dítě nejčastěji jí?
- Jak často jí Vaše dítě slané pochutiny?
- Které slané pochutiny Vaše dítě jí?

Informovanost ohledně stravování v MŠ

Máte přehled o tom, co Vaše dítě konzumuje v MŠ?

Obecné

Kolik dětí máte?

Kolik let je Vašemu dítěti navštěvující MŠ?

Kolik je Vám let?

Jaké máte vzdělání?

Chcete se mě na něco zeptat?

Děkuji za Váš čas.

Zdroj: Vlastní.

Obrázek č. 6: Technika kódování

Respondentka č. 8

Respondentce č. 8 je 41 let. Celkem má respondentka 3 děti, Lucce navštěvující mateřskou školu je 5 let. Respondentka má středoškolské vzdělání.

T: Souhlasíte s tím, že bude rozhovor nahráván?

R: Ano, souhlasím s tím, aby tento rozhovor byl nahráván.

T: Co si myslíte o důležitosti snídaně?

R: No řešila jsem to dlouho, žila jsem v tom, že snídaně je důležitá. I jsme byli k Lucce opravdu drsní, aby snídala. A pak jsem potkala kamaráda, který řekl, že v životě ^{JWI, DANE NEMÍ DŮLEŽITÁ!} nesnídal, snídat nebude. Připadal mi v pořádku, veselý, zdravý, hravý, takže od té doby Lucku do snídaně nemutíme.

T: Takže jak často snídá?

R: Snídá, když má chuť. Tak 3x do týdne.

T: A co většinou snídá?

R: Většinou snídá ^{PECIVO} piškoty, někdy piškoty s marmeládou, dostane marmeládu na talířek a sama si je maže a k tomu má ^{MLÉKO} napěněné mléčko. Napěním ho pomocí kávovaru. A na to mléko ji nasypane zdravé barevné kuličky.

T: Co to je za kuličky?

R: Takové ty jak se s nimi sypou dorty a tak. A pak taky ještě někdy cornflaky. Ale teď máme piškotové období.

T: A kdo všechno u Vás doma pravidelně snídá?

R: Všichni kromě Lucky! ^{PODLE ČÁSTI RODINY}

T: A jak často má dopolední svačinu?

R: Pokaždé když je ve školce. A pokaždé když je doma a já si vzpomenu.

T: Takže když je doma tak svačí jak často?

R: Snažím se vzpomenout si většinou, občas řekne Lucka, že má hlad, ale občas se stane, že si uvědomím, že jí až oběd. Takže svačí tak 5x týdně, když je doma.

T: A co Lucka dopoledne svačí?

R: Když jsem striktní, tak namazaný ^{PECIVO} chleba nebo se jí zeptám, jestli chce ^{OVCE} banán nebo jablko. Nebo si vytáhne nějakou ^{PUJENKA} sušenku.

Obrázek č. 7: Technika kódování

T: A ten chleba je namazaný čím?

R: Máme variace: chleba s máslem, chleba s máslem a marmeládou, chleba s marmeládou, chleba s máslem a medem, chleba s máslem a se šunkou a pak má jenom chleba s uzeninou, ale to není chleba, jenom tu uzeninu, takže tomu se vyhýbáme.

T: A jak často má svačinu odpoledne?

R: Když si řekne, když si vzpomenu, nebo když jsme v obchodě a koupíme jí rohlík. Takže tak 4x týdně.

T: A co má většinou k té svačině odpoledne?

R: Obdoba té dopoledne. Není to tak, že bychom v určitou hodinu měli jídlo. Tak to zavedené nemáme.

T: A jak často obědvá?

R: Oběd dostává pravidelně každý den, ale když ho nechce jíst, tak ji nenutíme, ale nedostane nic jiného místo toho.

T: A co má k tomu obědu?

R: Dnes měla zeleninovou polévku s ovesnými vločkami rozmixovanou a amarantové kuličky. Pak jí třeba špenát s bramborami a vajíčko. Pečené kuře s bramborami.

T: Jak často večeří?

R: Každý večer.

T: A co většinou večeří?

R: Když děláme večeři, např. ^{TEPLE VEČERĚ} dušenou mrkev, těstovinový salát, tak má to a když to nechce, tak nemá nic. Jinak bývá ^{STUDELE VEČERĚ, RYCHLA! VÍDLA} namazaný chleba, ráda má krupičnou kaši. Nejrady asi i polévky, vývary, ale k těm vývarům je důležité bio maso nebo domácí maso.

T: A jak dlouho před spánkem naposled jí Lucka?

R: ^{NEPRAVIDELNĚ ROZETUP} No tak od 4 hodin do 10 minut. My nejsme stereotypní rodina.

T: A jaká četnost jídel je podle Vás nejprospěšnější pro dítě?

R: 5x.

T: A kolikrát jí Lucka?

R: Snažím se o to, aby 5x, ale ne pokaždé mi to vyjde. Takže jí někdy i 4x.

T: Jaký typ tepelné úpravy pokrmů je podle Vás nejzdravější?

R: Vaření, dušení.

Obrázek č. 8: Technika kódování

T: A proč právě tohle?

R: Protože to není smažení. ^{- NEZVALEK VÝHOD} ^{- NEZDRAVÉ SMAŽENÍ!}

T: A co preferujete vy?

R: Tak chleba mažu. Polévky vařím a maso smažím. Ale jen na začátek to osmahnu a pak to dodusím. Ale my jsme maso hodně omezili, takže dělám maso jednou to týdne.

T: A ty smažené pokrmy máte jak často?

R: No tak já smažím hlavně na přepuštěném másle, sádle, snažím se, aby to nebyly ty oleje z marketů. Ale smažím tak 2x za měsíc.

T: A jaké nápoje jsou podle Vás nevhodnější pro děti?

R: Voda.

T: A co pije Lucka?

R: Vodu se šťávou.

T: A kolik tekutin za den tak vypije?

R: Tak litr.

T: A jak často pije slazené nápoje, kromě té šťávy?

R: Výjimečně. Má to jako dobrůtku.

T: A jak často tedy? Nebo kolik?

R: No když někam jedeme. Ale domu to nekupujeme. Nebo colu, když jí bolí břicho. Tak 2 skleničky za měsíc sladkých limonád. ^{LIMONÁDY PŘÍLEŽITOSTNĚ}

T: A jaký typ pečiva nejčastěji konzumuje?

R: Rohlíky a chleba. Bílé pečivo.

T: A jak často to bílé pečivo jí?

R: Každý den. Tak 2x denně.

T: A proč je podle Vás důležité ovoce a zelenina ve výživě dětí?

R: Slyšela jsem to a kvůli pravidelnému vyprazdňování.

T: A jak často jí Lucka ovoce?

R: Snažíme se každý den.

T: A jak často zeleninu?

R: Méně. Už vím, že chipsy nejsou zelenina, ale brambory jsou. Ale když bychom počítali i vařenou zeleninu tak každý den.

Obrázek č. 9: Technika kódování

T: V čem podle Vás tkví důležitost konzumace mléka a mléčných výrobků?

R: Já si *nemyslím, že to je důležité.*

T: A proč?

R: No jelikož, to podle mě ten *organismus zatěžuje. Není to přirozené, kromě kojeneckého věku.* ^{NEZDRAVÉ MLÉKO}

T: A jak často konzumuje Lucka ty mléčné výrobky a mléko?

R: Tak deci až 2 mléka k snídani.

T: A nějaké mléčné výrobky? ^{NÍZKÁ KONZUMACE MLÉKA A MLÉČNÝCH VÝROBKŮ}

R: *Sýry má třeba tak jednou za 3 dny a jogurty jednou za 14 dní.*

T: A tvaroh třeba?

R: Minimálně.

T: Jak často jí maso?

R: *No 1x týdně doma a tak 3x týdně ve školce.* ^{NÍZKÁ KONZUMACE MASA}

T: A jaký druh masa konzumuje Lucka doma nejčastěji?

R: Doma se snažím drůbeží nebo králíka.

T: Jak často jí ryby? ^{RYBY OBČAS}

R: To málo, *tak 1x měsíčně.*

T: A myslíte si, že jsou ty ryby důležité pro zdraví?

R: *Myslím si, že jsou důležité pro zdraví, ale dnešní ryby moc zdravé nejsou.*

T: A kdy bychom si představili, že ty ryby zdravé jsou. Tak proč?

R: *Jsou v nich takové prvky, které nejsou v ničem jiném, ale jaké nevím.* ^{NEZNALOST OBRAHU RYB}

T: A jak často jí Lucka masné výrobky?

R: *Tak 2x- 3x do týdne.*

T: A které masné výrobky nejčastěji jí?

R: *Šunku, salám.*

T: A jaký druh kvality výrobků to je?

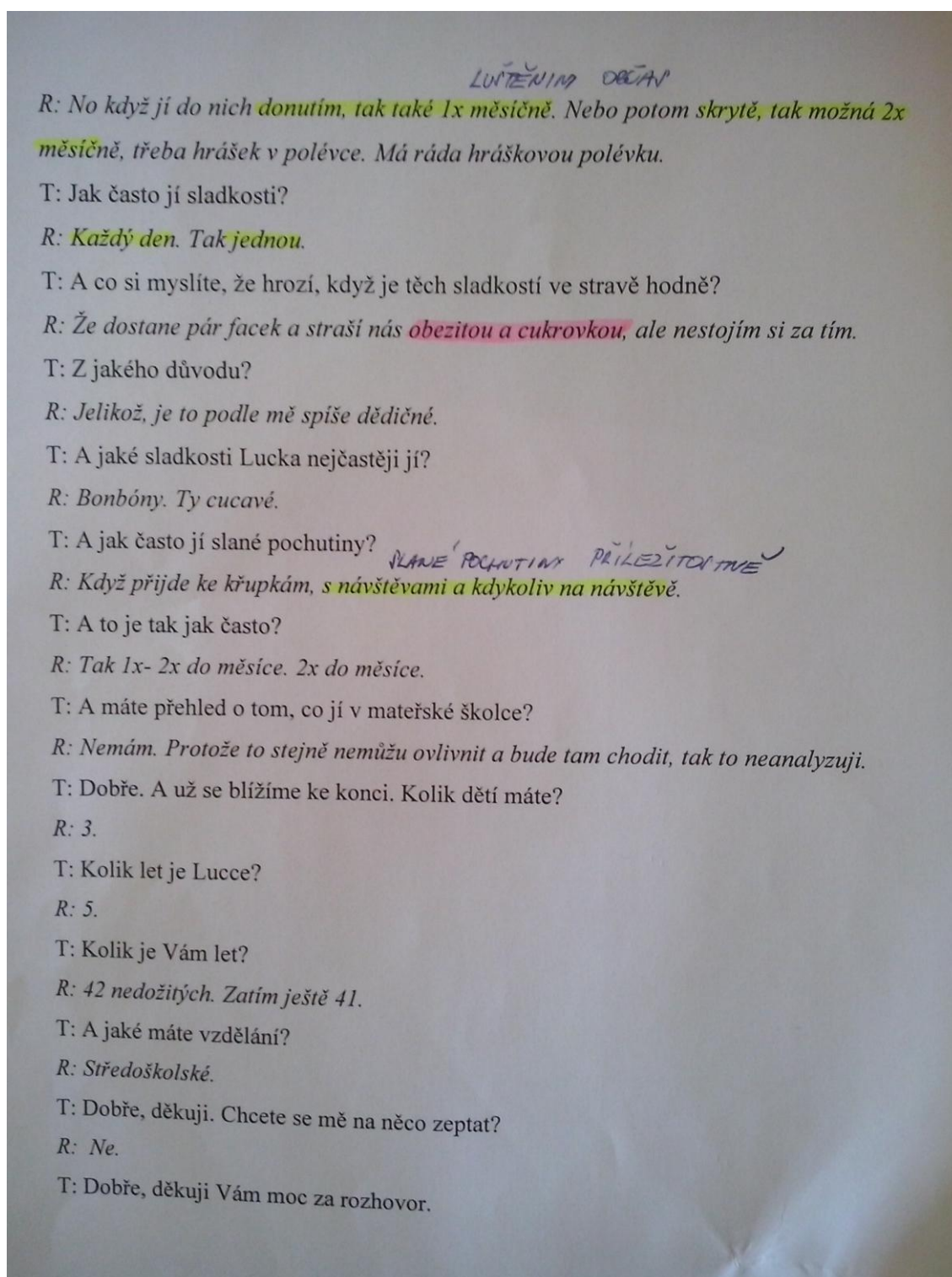
R: *Kvalitní, vybíráme kvalitní šunky. Nekupujeme šunkové salámy a tak.*

T: A kolik vajec sní přibližně?

R: *Já vím tak 01 týdně.* ^{VEJCE OJEDINĚLE}

T: A jak často jí luštěniny?

Obrázek č. 10: Technika kódování



Zdroj: Vlastní výzkum.

Rozhovory

Respondentka č. 1

Respondentce č. 1 je 27 let. Respondentka má 2 děti, Honzíkovi navštěvujícímu mateřskou školu je 5 let. Respondentka je vyučena.

T: Souhlasíte s tím, že bude rozhovor nahráván?

R: *Ano, souhlasím s tím.*

T: Takže co si myslíte o důležitosti snídaně?

R: *No tak snídaně je určitě důležitá, protože ta vlastně nastartuje celý den.*

T: A jak často snídá Honzík?

R: *No jednou denně.*

T: Každý den tedy?

R: *Snídá opravdu každý den. Když je třeba nemocný, tak třeba si dá k snídani jenom kakao nebo mléko, protože se mu nechce jíst.*

T: A kdo všechno u Vás doma snídá?

R: *Snídáme já, taťka, Hanka, Honzík. Snídáme většinou všichni u stolu. Jak kdy, když Pepa někam odjíždí, tak snídá dřív.*

T: A co většinou Honzík snídá?

R: *Nejraději má chleba s medem, chleba s paštikou, rozpečené rohlíky s máslem, makové buchtu. Ale ke všem těm slaným věcem jí rajčata, protože má rád rajčata.*

T: A k pití?

R: *K pití většinou má kakao, čaj nebo meltu.*

T: Tak teď ohledně svačiny. Jak často má dopolední svačinu?

R: *Tu má jenom občas, protože on snídá třeba až v 9. Takže mu to do toho oběda vydrží, ale když snídá dřív, třeba v 8, tak si dá třeba banán nebo pomeranč nebo nějakou tatrunku.*

T: Takže jak často tak svačí? Zhruba?

R: *Jako jak zhruba?*

T: Za týden třeba.

R: Za týden? Tak čtyřikrát třeba.

T: A odpoledne má svačinu jak často?

R: To má svačinu jednou. To má oběd, a pak má svačinu třeba ve 3 ve 4, tak taky si dá nějaký rohlík nebo banán.

T: A jak často obědvá?

R: Každý den, když mu není špatně, když není nemocný, tak obědvá každý den.

T: A co většinou obědvá?

R: Rýži s omáčkou, brambory s lečem, moc mu chutnají. Nebo brambory se zelím co máme v troubě. Moc mu nechutná maso. To opravdu nechce maso, to opravdu sní fakt jenom kousíček. Včera jsme měli knedlo, vepřo, zelo a to si dal fakt jenom mikroskopicky a spíš si dal zelí a knedlíky.

T: A jak často večeří?

R: To večeří taky každý den.

T: A co?

R: Večer to co dům dá no. Třeba nějaký obložený chleba nebo chleba ve vajíčku.

Většinou je k tomu i hodně zeleniny nebo třeba si uděláme salát se zelím a k tomu jenom rohlík. Takže jíme třeba jenom zeleninový salát.

T: Dobře. A jak dlouho naposled před spánkem jí?

R: No on se nají, většinou večeříme tak v 6 až v půl 7, ale kolikrát si vzpomene v 8, že má ještě hlad. Takže tady dojídá nějaký ten rohlík, chleba, chleba se salámem a tak dále no. Nebo banán si třeba dá jenom večer.

T: A to je těsně před spaním?

R: Ano. No kolikrát on si už třeba ještě umyje zuby, třeba v 8, v půl 9., a pak „mami, já mám ještě hlad“. Takže jde a jde třeba ještě něco jíst. No a pak si jde mýt zuby znova, to musí.

T: Dobře. A teď otázka. Jaká četnost jídel je dle Vašeho názoru pro dítě nejprospěšnější?

R: No tak 5x si myslím.

T: A kolikrát denně jí většinou Honzík?

R: Taky tak 5x i 6x i 7x. On jí hodně, opravdu hodně.

T: Jaký typ tepelné úpravy pokrmů je podle Vás nejzdravější?

R: *No asi buď syrová strava, nebo dušení.*

T: A proč?

R: *No protože v tom zůstává v té syrové stravě, když je to nějaké zelenina ovoce, tak v tom zůstane nejvíc vitamínů a když se to dusí tak, to samé. Jako že se to v tom třeba nevypeče.*

T: A který typ té tepelné úpravy teda preferujete pro Honzika?

R: *No většinou to dušení. Třeba máme dušené maso a tu rýži. On má strašně rád rýži, brambory. Nebo taky grilované jídlo, třeba že si venku ugrilujeme kuřecí stehna a to jíme.*

T: A smažení?

R: *Smažené moc nemáme. To máme smažené tak jednou za čtrnáct dnů. My moc nesmažíme a ani hranolky neděláme ve fritáku, děláme to všechno v troubě.*

T: A proč teda nesmažíte?

R: *No protože to není zdravé a nechci ho „cpát“ smaženým, protože já sama mám se žlučníkem problémy. Tak proto mu to nechci nějak moc extra dávat, aby nedopadl jako já.*

T: Tak jo. A teď, jaké nápoje jsou podle Vás nejvhodnější pro zabezpečení pitného režimu dítěte?

R: *Voda. A třeba často i mixujeme, že uděláme nějaký koktejl z banánů nebo z kiwi nebo z pomeranče. To děláme často.*

T: Takže nejčastěji pije Honzík co?

R: *Vodu čistou a občas má šťávu. A když je o víkendu nějaké lepší jídlo nebo třeba to grilované stehno, tak si k tomu může dát třeba skleničku limonády. To si dá občas.*

T: A kolik toho tak vypije za ten den?

R: *Tak dva litry.*

T: Jo?

R: *On pije hodně no.*

T: A ty slazené nápoje teda většinou třeba o víkendu nebo výjimečně?

R: Ty spíš o víkendu nebo fakt jenom když máme nějaký lepší oběd, tak si dá skleničku. Jinak pijeme prostě vodu. Vodu nebo šťávu.

T: A jaký typ pečiva Vaše dítě nejčastěji konzumuje?

R: Bílé pečivo. Bílé pečivo, protože na tmavé pečivo bychom asi neměli a navíc mu to ani nechutná.

T: A jak často ho jí to bílé pečivo?

R: Tak většinou 2x denně. Někdy až 3x, ale spíš 2x.

T: Proč je podle Vás důležité ovoce a zelenina ve výživě?

R: No protože je v tom plno vitamínů, vlákniny, což pomáhá i na dobrou stolicí. Ta vláknina hlavně.

T: A jak často jí Honzík ovoce?

R: Tak 4x za den třeba si dá. Dá si mrkev, pomeranč, banán, někdy si dá i kiwi. Pak dole u babičky si dává jablko, pak do toho si dá ještě nějaký kompot. My často i, když jdeme ven, tak sebou bereme nějaké ovoce, protože to jí hodně.

T: A zeleninu, jak často jí jí?

R: Zeleninu tak 2x za den. To většinou snídá třeba ty rajčata a odpoledne třeba nakrájím okurku salátovou, tak jí okurku nebo on jí samotný salát. Když je léto tak jíme hrozně moc věcí z venku. Kedlubnu, ředkvičky, včera měl kedlubnu.

T: V čem podle Vás tkví důležitost konzumace mléka a mléčných výrobků?

R: No tak je to důležité hlavně na kosti, na pleť a na všechno. Ale zase musím říct, že on moc nechce jogurty. Jednu dobu je jedl hrozně moc a teď moc jogurty nejí. Ted' si dá jogurt tak 3x za týden třeba. A radši má přesnídávky.

T: A jaký jogurt jí?

R: Activii a třeba Florian.

T: A třeba sýry?

R: Jo to jo, to jí. To třeba i snídá sýry, sýry si dá i k večeři. Mléko pije, to pije normálně. Tak obden si dá skleničku.

T: Takže jak často jí ty mléčné výrobky celkem kdybyste měla říct.

R: No za den tak 2x určitě má něco mléčného.

T: A třeba tvarohy?

R: Jo to taky. To děláme tvaroh, že normálně uděláme tvaroh s cukrem a je to jako Lipánek. To on sní celou misku třeba.

T: A zakysané výrobky?

R: To on moc nejí. On třeba má rád jen samotnou šlehačku. Nebo má rád strašně našlehanou šlehačku s banánem a čokoládou.

T: Dobře. A jak často jí Vaše dítě maso?

R: No moc ne no. Bych řekla třeba 4x za týden. Ale to si dá opravdu jenom kousíček. Nejradši právě, co sní celé, je to grilované kuřecí stehno.

T: A nejčastěji tedy když už to maso jí, tak jaký druh masa to je?

R: Kuřecí a vepřový.

T: A jí ryby? Jak často je jí?

R: Ryby máme tak 2x, 2x za 14 dní. Jednou týdně máme rybu určitě. Třeba naposledy jsme měli pstruha a předtím štika.

T: A v čem podle Vás tkví prospěšnost ryb pro zdraví?

R: No, že jsou v tom ty mastné kyseliny. Ty nenasycené. A je to taky důležité, aby prostě mělo to dítě tu vlákninu, je v tom hodně i té vlákniny, v tom jsou ty ryby dobré.

T: A jak často jí Honzík masné výrobky? Jako šunka, salám, párky.

R: To jí taky strašně málo. Tak jestli 4x za týden. On si dá třeba kolečko salámu jenom. Párky ty má rád, to sní třeba 2. Ale to máme párky tak 1x za týden. Kuřecí samozřejmě, kuřecí dětské párky. Protože je jí i Hanka.

T: A šunku teda když si dá, tak je to nějaká s vysokým podílem masa?

R: No většinou je to buď debrecínka, nebo také kuřecí šunka. To si dává třeba s chlebem s máslem.

T: A kolik vajec přibližně sní Honzík?

R: Počítá se to, třeba když je to v buchtě?

T: Ano.

R: Tak 3x za týden. Vejce moc neděláme.

T: A luštěniny?

R: Luštěniny ty máme každý týden většinou. Máme buď hrách nebo čočku nebo fazole. To jíme taky často.

T: A jak často jí Honzík sladkosti?

R: *Sladkosti taky moc ne. Ty si dá třeba 1x denně. 1x denně si dá třeba nějaký ten bonbón, ale to je všechno. Že by tu nějak jedl čokolády, to ne.*

T: A jaká zdravotní rizika podle Vás hrozí při nadmíře sladkostí ve stravě?

R: *Hlavně se po tom tloustne, že jo. Kází se hrozně zuby. A není to dobré na ten žaludek, že to ten žaludek zaplácá. Kází se po tom pleť. Hlavně na ty zuby si myslím, že to je hlavně o těch zubech.*

T: A když teda jí ty sladkosti, tak jaké nejčastěji jí?

R: *Gumové medvídky.*

T: A slané pochutiny? Jako brambůrky, soletky a tak.

R: *Ty on má rád. Ale taky se snažím mu to nějak extra nedávat. Takže většinou to má tak třeba 2x do týdne. Když je nějaký film večer, tak si dá třeba brambůrky nebo slany tyčky.*

T: A máte přehled o tom, co dítě konzumuje v mateřské školce?

R: *Jako jo, přečtu si, co tam mají. Jsem zvědavá, co tam konzumují. Mají tam pomazánky.*

T: Dobře a teď jen závěrečné otázky. Kolik dětí máte?

R: 2.

T: Kolik let je vašemu dítěti navštěvující MŠ?

R: 5.

T: Kolik je Vám let?

R: 28 mi bude letos.

T: A jaké máta vzdělání?

R: *Vyučena.*

T: Dobře děkuju Vám za rozhovor a chcete se mě ještě na něco zeptat?

R: *Bylo to velmi vyčerpávající (úsměv). Děkuji.*

Respondentka č. 2

Respondentce č. 2 je 38 let. Celkem má respondentka 2 děti, Pepíkovi navštěvujícímu mateřskou školu jsou necelé 4 roky. Respondentka má středoškolské vzdělání.

T: Souhlasíte s tím, že bude rozhovor nahráván?

R: *Ano, ano.*

T: Takže co si myslíte o důležitosti snídaně?

R: *No myslím si, že to je nejdůležitější jídlo za den.*

T: A proč?

R: *Asi proto, že dá nejvíc energie do celého dne.*

T: A jak často Pepík snídá?

R: *Pokaždé.*

T: A kdo všechno u Vás v domácnosti snídá pravidelně?

R: *Jenom děti. Já moc nesnídám.*

T: A co většinou snídá?

R: *Většinou nějaké pečivo namazané a Actimel.*

T: A ten Actimel má místo pití?

R: *Ne. Většinou má nějaké ...ne většinou, pokaždé je to stejné: Rohlík namazaný s Nutellou, lahvičku Actimelu a skleničku džusu.*

T: A ten džus je nějaký 100%?

R: *Ano, tyhle ovocné šťávy 100%. Třeba právě tahle jablečná šťáva lhenická.*

T: Dobře. Jak často má dopolední svačinu?

R: *Pokaždé.*

T: A co má k té svačině?

R: *Jogurt, ovoce.*

T: A odpolední svačinu má jak často?

R: *Také pokaždé.*

T: A k té mívá co?

R: Pečivo namazané s čímkoliv slaným, ne sladkým. Takže třeba se sýrem, pomazánkou tvarohovou.

T: A jak často obědvá?

R: Pokaždé.

T: A co většinou obědvá?

R: Polévku a hlavní jídlo.

T: A co většinou to je za polévku?

R: Zeleninová polévka, nebo kuřecí s nudlemi. A hlavní jídlo vesměs maso, brambory.

Kuřecí,- brambor. Kuřecí- těstoviny. Knedlík- málokdy.

T: A jak často večeří?

R: Pokaždé.

T: A k večeři má co?

R: No tak půl na půl. Půlku tak studený večeře, takže pečivo, šunka, sýr, zelenina. Někdy udělám palačinky sladké.

T: A jak dlouho před spánkem naposledy jí?

R: 2 hodiny.

T: A jaká četnost jídel je podle Vašeho úsudku nejvhodnější pro zdraví dítěte?

R: 6x. 7x. Čím častěji tím lépe.

T: A kolikrát denně jí většinou Pepík?

R: No taky 6x- 7x.

T: Jaký typ tepelné úpravy pokrmů je podle Vás nejzdravější?

R: Vaření na páře.

T: A proč zrovna tenhle typ si myslíte, že je zdravý?

R: Protože se to nikde nelouhuje v nějaké vodě. Řekla bych, že při vaření na páře všechno zůstane zelené a červené a ve vodě to už zelené není.

T: A jaký typ té tepelné úpravy upřednostňujete Vy pro Vaše dítě?

R: No na páře toho moc nedělám. Spíš vaření.

T: A co třeba smažení?

R: Málo. Smažení málo, ale hodně také zapékám věci v troubě. Nesmažím, ale pečů hodně.

T: A proč ne to smažení?

R: *Protože je to moc tučné pro děti.*

T: A jaké nápoje jsou podle Vás nejvhodnější pro zabezpečení pitného režimu dítěte?

R: *Voda čistá.*

T: A co pije nejčastěji Pepík?

R: *Ten džus.*

T: A ředíte mu ten džus?

R: *Jo ředím. K snídani ne, ale přes den ho ředím 1:1.*

T: A kolik toho za den tak vypije?

R: *Tak litr.*

T: A jak často pije slazené nápoje?

R: *Limonády nekupuji vůbec. Ale tyhle džusy jsou taky slazené, i když tohle zrovna je přírodní, ale je to také strašně moc sladké. Já bych to nevypila takhle samotné.*

T: A nějaké limonády typu Fanta, Coca Cola?

R: *To vůbec.*

T: A jaký typ pečiva Pepík nejčastěji konzumuje?

R: *Světlé.*

T: A jak často ho konzumuje?

R: *Tak 2x denně.*

T: A proč je podle Vás důležité ovoce a zelenina ve výživě dětí?

R: *Protože to obsahuje vitamíny.*

T: A ještě něco třeba kvůli čemu je důležité?

R: *Aby se taky děti pořádně „vykadili“. Aby jim lépe trávil.*

T: A jak často Pepík to ovoce jí?

R: *2x denně.*

T: A které nejčastěji?

R: *Jablko a banán. Vždycky třeba jedno jablko, jeden banán. Akorát včera snědl 3 banány najednou, ale to je „přestřel“. To jindy takhle nesní.*

T: A jak často jí zeleninu?

R: *Taky 2x denně, někdy 3x. Hlavně okurku, rajče, hlávkový salát.*

T: A v čem podle Vás tkví důležitost konzumace mléka a mléčných výrobků?

R: *Vápník. Kosti. Růst.*

T: A jak často jí Pepík mléčné výrobky?

R: *2x denně. K snídani Actimel, odpoledne jogurt.*

T: A jaký jogurt?

R: *Třeba Monte, nebo Jogobellu.*

T: A ještě nějaké jiné mléčné výrobky jí?

R: *Sýr a to je tak všechno.*

T: A sýr tvrdý nebo tavený?

R: *Tvrký. Ale třeba mléko nepije.*

T: A nějaké zakysané výrobky?

R: *No to ten Actimel a občas takové ty pití od Danone, ty jogurtové, ale to jen málo.*

T: A jak často jí maso?

R: *6x týdně. Jeden den má bezmasý.*

T: A jaký druh masa jí nejčastěji?

R: *Kuřecí.*

T: A jak často jí ryby?

R: *1x týdně, ale podotýkám, že 1x týdně protože je mají ve školce. Ale snažím se také udělat rybí filé. Ale to tak jednou za měsíc třeba.*

T: A proč myslíte, že jsou ty ryby tak zdravé pro člověka?

R: *Obsahují jód. A věci co jiné potraviny nemají, omega kyseliny.*

T: A jak často jí Pepík masné výrobky?

R: *1x denně.*

T: A jaké to jsou masné výrobky?

R: *Šunka.*

T: A jaká?

R: *Nějaká za 250 korun. Já kupuju tu 95 %, tu nejvyšší jakosti.*

T: A kolik vajec tak sní přibližně?

R: *No tak 1 týdně. Ani to ne možná.*

T: A luštěniny jí jak často?

R: 2x za měsíc. Čočku třeba a hráškovou polévku.

T: A jak často jí sladkosti?

R: No často. 1x denně určitě.

T: A jaká zdravotní rizika podle Vás hrozí při nadměře sladkostí ve stravě?

R: No určitě obezita, ale to u nás určitě nebude. Ale i zuby. Já mám strach, aby se mu nezačaly kazit zuby.

T: A jaké sladkosti nejčastěji jí?

R: Želé bonbonky.

T: Slané pochutiny jí jak často?

R: Jednou za čas, když jdeme někam na návštěvu, tak brambůrky.

T: Jak často to tak je?

R: 1x za měsíc.

T: A nějaké jiné slané pochutiny?

R: Ne. Domu jim to nekupuji.

T: Tak a ke konci se jen zeptám, jestli máte přehled, co Pepík konzumuje ve školce?

R: Ano.

T: Jak ty informace získáváte?

R: Mají vyvěšený jídelníček na nástěnce.

T: Nyní již jen závěrečné otázky. Kolik dětí máte?

R: 2.

T: Kolik let je Pepíkovi?

R: 4 mu budou.

T: Kolik je Vám let?

R: 38.

T: A jaké máte vzdělání?

R: Střední.

T: Dobře, děkuji. Chcete se mě na něco zeptat?

R: Ne.

T: Dobře, děkuji moc.

Respondentka č. 3

Respondentce č. 3 je 32 let. Celkem má respondentka 3 děti, Elišce navštěvující mateřskou školu jsou 4 roky. Respondentka je vyučena.

T: Souhlasíte s tím, že bude rozhovor nahráván?

R: *Ano, souhlasím.*

T: Dobře. Co si myslíte o důležitosti snídaně?

R: *No tak my snídáme každé ráno. My bez snídaně „nevylezeme“. Je důležitá, pro nás je důležitá. Ráno vstaneme a první co je, je snídaně.*

T: A proč je tak důležitá?

R: *Abychom měli plná břicha. Aby nám to myslelo. Tak to říkám dětem.*

T: A kdo všechno u vás snídá?

R: *Snídáme všichni.*

T: A co většinou snídá Eliška?

R: *Chleba s máslem, se salámkem. Někdy mléčný řez, někdy bábovku.*

T: A k pití?

R: *Čaj. A pak si dá šťávu.*

T: A jaký čaj?

R: *Černý s citrónem oslazený.*

T: Jak často má dopolední svačinu?

R: *Pokaždé. Ona svačí i 2x třeba.*

T: A co má k té svačině?

R: *Termix. Lipánek nebo ten mléčný řez, když si ho nedá k snídani. Nebo naopak zase chleba se salámkem. To co není k snídani, je pak k svačině. Nebo jablíčko, banán.*

T: A odpolední svačinu má jak často?

R: *Také pokaždé. Svačíme každé odpoledne.*

T: A k té mívá co?

R: *To samé. Někdy i cornflaky, ale jinak to samé. Ale snažím se tyhle věci střídat.*

T: Jak často obědvá?

R: *Obědvá každý den.*

T: A co má většinou obědvá?

R: *Omáčky, rizoto, prostě klasika. Co uvařím, to sní.*

T: Jak často večeří?

R: *Každý večer...no, i když podle toho jak usne, ale většinou jo. Ona někdy usne před večeří, tak už nechce ani večeřet, je unavená.*

T: A to se stává jak často?

R: *Tak 1x za měsíc.*

T: Co mívá k té večeři?

R: *Bud' co si já uvařím, nebo co zbyde od oběda. Nebo uvařím něco jiného. Bramborovou kaši s karbanátkem. Něco rychlého. Salát s pečivem.*

T: Zeleninový?

R: *Ano.*

T: A jak dlouho před spánkem naposledy jí?

R: *Tak 20 minut před spánkem. Ona se navečeří a jdeme spát.*

T: A jaká četnost jídel je podle Vašeho úsudku pro děti nejprospěšnější?

R: *Tak 5x, 6x.*

T: Eliška jí kolikrát?

R: *5x, 6x.*

T: Jaký typ tepelné úpravy pokrmů je podle Vás nejzdravější?

R: *Zelenina na páře.*

T: A proč právě tento typ úpravy?

R: *To nevím. Říká se to.*

T: A jaký typ té tepelné úpravy preferujete Vy pro Vaše dítě?

R: *No klasika. Omáčky, polévky. Polévky musí být každý den. Zeleninové polévky, vývar nebo pórková se smetanou, brokolicová se smetanou.*

T: Nejčastější tepelná úprava je tedy jaká?

R: *Vařím.*

T: Smažíte někdy pokrmy?

R: *Taky. Ale jenom tak 1x za týden. To smažení není moc zdravé, tak málo.*

T: A jaké nápoje jsou podle Vás nejvhodnější pro děti?

R: Podle mě čistá voda. Ale já jim dávám čaje a šťávu. 1x za 14 dní koupí manžel třeba limonády. Když je doma tak koupí limonády vždy, ale naštěstí není moc doma.

T: Takže kolik tak vypije Eliška té sladké limonády?

R: Tak 2 litry za celý týden.

T: A kolik tak vypije celkově tekutin za den?

R: No tak litr.

T: A jaký typ pečiva Vaše dítě nejčastěji konzumuje?

R: Toastový chléb nebo rohlíky.

T: Bílé typ pečiva?

R: Ano.

T: Jak často ho tak konzumuje?

R: Každý den, někdy i několikrát.

T: A proč je podle Vás důležité ovoce a zelenina ve výživě dětí?

R: Protože děti po tom moc nepřibírají. Dostávají energii, vitamíny. Jsou pak zdravý.

T: A jak často Vaše dítě to ovoce jí?

R: 1x za ten den něco má. Buď jablíčko, nebo mandarinku, pomeranč, banán.

T: Zeleninu jí jak často?

R: Když je okurka, tak každý den okurku. Jinak moc nemusí syrovou zeleninu, ale teď začala jíst rajče. Ale okurku, když jsou v létě, to sní 3 okurky ani „nemrkne“. Okurky má ráda. A v létě vlastně jí i meloun a takové to letní ovoce, to má ráda.

T: Má tedy zeleninu denně?

R: Vždycky ne. V polévce ano, ale syrovou v létě přes sezónu jo, ale přes zimu ne, to tak 1x za 3 dny.

T: A v čem podle Vás tkví důležitost konzumace mléka a mléčných výrobků?

R: Na kosti, aby měly pevné kosti.

T: A jak často jí Eliška mléčné výrobky?

R: Tak ty má každý den alespoň 1x. Jogurt nebo něco.

T: Třeba sýry, tvarohy, jiné mléčné výrobky jí také?

R: Pomazánky ve školce jo, ale doma mi je nejí. Přitom je to to samé. Doma vidí starší sestru a ta je nejí, tak je také nechce.

T: A sýr např. plátkový nebo tavený?

R: *Ano, tak každý druhý den si dá ten plátkový.*

T: A nějaké zakysané výrobky?

R: *Asi jenom ty jogurty.*

T: A jaké ty jogurty?

R: *No Kostíky hodně, takové ty dětské.*

T: Jak často jí maso?

R: *Každý den, když je uvařeno maso, tak jo. Ale v polívce je taky maso. Takže vlastně každý den má maso.*

T: Jaký druh masa to nejčastěji je?

R: *Nejčastěji vepřové, pak kuřecí, rybu máme 1x týdně.*

T: A proč myslíte, že jsou ty ryby tak zdravé pro člověka? Pořád se o tom mluví.

R: *Tam je ten rybí olej. No ryby jsou velice zdravé, ale už si nepamatuji proč.*

T: A jak často jí Eliška masné výrobky?

R: *1x denně.*

T: A jaké to jsou masné výrobky?

R: *Salám, šunka.*

T: Jaké kvality jsou ty salámy a šunky?

R: *Třeba Poličan, takže moc kvalitní ne.*

T: Kolik vajec tak sní přibližně?

R: *No tak 1 za týden A počítá se do toho i např. omeleta, chleba ve vajíčku a tak?*

T: Ano.

R: *Tak to sní i dvě.*

T: A luštěniny jí jak často?

R: *Tak 1x za týden. Buď je čočka, nebo hrách.*

T: Jak často jí sladkosti?

R: *Každý den několikrát. Minimálně 2x, ale spíš 3x.*

T: A jaká zdravotní rizika podle Vás hrozí, když je těch sladkostí ve stravě hodně?

R: *Nadváha.*

T: A jaké sladkosti nejčastěji Eliška jí?

R: Sušenky.

T: Slané pochutiny jí jak často?

R: Tak 1x za 3 dny. Kupuji 2x za týden něco slaného.

T: Co to většinou je?

R: Bud' brambůrky, nebo soletky.

T: A máte přehled co Vaše dítě ve školce jí?

R: Ano.

T: Jak ty informace získáváte?

R: Mají tam tabulky a napsáno co mají k svačince, k obědu, k druhé svačince. Mají tam napsané i hodnoty těch jídel.

T: Tak a nakonec již jenom pár otázek. Kolik dětí máte?

R: 3.

T: Kolik let je dítěti navštěvující mateřskou školku?

R: 4.

T: Kolik je Vám let?

R: 32.

T: A jaké máte vzdělání?

R: Vyučená.

T: Dobře, děkuji. Chcete se mě na něco zeptat?

R: Ani ne.

T: Dobře, děkuji moc.

Respondentka č. 4

Respondentce č. 4 je 30 let. Respondentka má 1 dítě, Dominikovi navštěvujícímu mateřskou školu je 5 let. Respondentka má středoškolské vzdělání.

T: Souhlasíte s tím, že bude rozhovor nahráván?

R: *Ano.*

T: Co si myslíte o důležitosti snídaně?

R: *Je důležitá.*

T: A proč je důležitá?

R: *Protože dává energii na celý den.*

T: A jak často snídá Domča?

R: *Každý den.*

T: A kdo všechno u vás snídá?

R: *Všichni snídáme.*

T: A co většinou snídá Domča?

R: *Cornflaky s mlékem.*

T: A k pití?

R: *Vodu se šťávou.*

T: Jak často má dopolední svačinu?

R: *Každý den.*

T: A co většinou dopoledne k svačině Domča jí?

R: *Chleba s máslem, se salámem, s paštikou. Nebo jogurt.*

T: A jak často má svačinu odpoledne?

R: *Každý den.*

T: Co většinou má k té svačině?

R: *Jogurt.*

T: Jak často obědvá?

R: *Každý den.*

T: A k obědu má co?

R: *Omáčky, knedlíky, brambory, špagety, pizzu.*

T: Jak často večeří?

R: *Každý den.*

T: A k té večeři má co?

R: *Bud' to, co bylo k obědu, nebo studenou večeři- pečivo se šunkou nebo se sýrem.*

T: A jak dlouho před spánkem naposledy jí?

R: *Tak 2 hodiny.*

T: A kolikrát denně si myslíte, že by dítě mělo správně jíst?

R: *5x.*

T: Domča jí kolikrát?

R: *5x a více.*

T: Jaký typ tepelné úpravy pokrmů je podle Vás nejzdravější?

R: *Dušení.*

T: A proč právě dušení?

R: *To nevím, ale vím, že nejzdravější je dušení.*

T: A jaký typ tepelné úpravy preferujete Vy pro Vaše dítě?

R: *Klasické vaření.*

T: A co smažení?

R: *Málo, tak 1x za 2 týdny.*

T: A jaké nápoje jsou podle Vás nejvhodnější pro děti?

R: *Neperlivá voda.*

T: A Domča pije co?

R: *Vodu se šťávou.*

T: A kolik tekutin za den tak vypije?

R: *Tak litr a půl.*

T: A jak často pije slazené, perlivé nápoje?

R: *Minimálně, 1x za týden o víkendu. Tak jednu skleničku. Ale třeba colu nepije vůbec.*

T: A jaký typ pečiva Domča nejčastěji konzumuje?

R: *Rohlíky světlé.*

T: A jak často je konzumuje?

R: *Každý den, i víckrát.*

T: A proč je podle Vás důležité ovoce a zelenina ve výživě dětí?

R: *Má to vitamíny.*

T:A ještě něco by Vás napadlo?

R: *Je to zdravější než sladkosti.*

T: A jak často jí ovoce Domča?

R: *1x denně. Ale to má ve školce. Doma jen málo. Tak 1x za týden.*

T: A když to ovoce jí, tak jaké?

R: *Ananas, banány a mandarinku.*

T: Jak často jí zeleninu?

R: *Každý den jednou.*

T: Jakou?

R: *Tak nejraději má papriku. Jinak moc zeleniny nejí.*

T: Proč je podle Vás důležitá konzumace mléka a mléčných výrobků?

R: *Na kosti.*

T: A jak často jí mléčné výrobky Domča?

R: *Každý den. Minimálně 2x.*

T: A které mléčné výrobky?

R: *Jogurty a pije i mléko. To vypije tak skleničku denně, možná i víc, jelikož každé ráno má mléko i v těch cornflakech.*

T: A jaké jí ty jogurty?

R: *No třeba Activii a Pribináčky.*

T: A co třeba sýry?

R: *Ty má rád, ale ne ty mazací, ale normální plátkové.*

T: A tvaroh?

R: *To vůbec nejí.*

T: A nějaké zakysané výrobky?

R: *Jo to má rád kefir.*

T: Jak často jí maso?

R: *Každý den.*

T: Jaký druh masa to nejčastěji je?

R: Vepřové.

T: Jak často jí ryby?

R: Tak 2x do týdne. Má rád hodně ryby.

T: A proč myslíte, že jsou ty ryby tak zdravé pro člověka?

R: Kvůli těm olejům ...omega a pomáhá to vývoji mozku.

T: A jak často jí Domča masné výrobky?

R: Minimálně, tak 1x za 14 dní.

T: A jaké ty masné výrobky jí?

R: Jako smažené?

T: Ne. Takže smažené věci jednou za 14 dní. A masné výrobky jako např. párky, šunku, salám.

R: Jo aha. No tak to tak 2x za týden.

T: A jaké to jsou masné výrobky?

R: Párky, vídeňský salám a pak šunku, ale tu s vysokým podílem masa.

T: Kolik vajec tak sní přibližně?

R: No málo. On má vajíčka rád, ale doma je moc neděláme. Akorát taťka když si je dělá k snídani tak si dá. Takže asi tak 1 vejce za 14 dní.

T: A luštěniny jí jak často?

R: Ty nejí vůbec.

T: Jak často jí sladkosti?

R: Každý den. Třeba 2x.

T: A jaká zdravotní rizika podle Vás hrozí, když je těch sladkostí ve stravě hodně?

R: No obezita, ale to určitě nebude náš případ a na zuby je to špatné.

T: A jaké sladkosti nejčastěji Domča jí?

R: Sušenky.

T: Slané pochutiny jí jak často?

R: 1x za týden.

T: A které?

R: Brambůrky.

T: A máte přehled co Vaše dítě ve školce jí?

R: Ano.

T: Jak získáváte ty informace?

R: Z nástěnky.

T: Tak a nakonec již jenom pár otázek. Kolik dětí máte?

R: 1.

T: Kolik let je dítěti navštěvující mateřskou školku?

R: 5

T: Kolik je Vám let?

R: 30.

T: A jaké máte vzdělání?

R: Středoškolské.

T: Dobře, děkuji. Chcete se mě na něco zeptat?

R: Ne.

T: Dobře, děkuji moc za Váš čas.

Respondentka č. 5

Respondentce č. 5 je 31 let. Respondentka má 1 dítě, Jasmíně navštěvující mateřskou školu jsou 3 roky. Respondentka má středoškolské vzdělání.

T: Souhlasíte s tím, že bude rozhovor nahráván?

R: *Souhlasím.*

T: Co si myslíte o důležitosti snídaně?

R: *Já si myslím, že to je úplně nejdůležitější jídlo z celého dne určitě.*

T: A proč?

R: *Protože se nastartuje metabolismus a ráno nebo během dopoledne ten organismus pracuje nejrychleji, takže určitě snídaně by měla být vydatná.*

T:A jak často snídá Jasmína?

R:*Každý den. Každý den ráno se mnou snídá.*

T: A kdo všechno u vás snídá?

R: *Já sama s dcerou, protože můj manžel už je v práci.*

T: A co většinou Jasmína snídá?

R:*Bud' pohankovou kaši nebo tmavé pečivo s nějakým čerstvým sýrem většinou, takové ty gervais, to ji tím namažu a papriku k tomu. Nebo i okurku, rajče. Zeleninu prostě.*

T: A k pití?

R: *A k pití čaj. Bylinkové čaje, já nic jiného kromě vody tomu dítěti nedávám.*

T:Jak často má dopolední svačinu?

R: *To svačí denně, protože ona snídá se mnou už ráno v 7. A ta dopolední svačina je většinou banán, jablko, prostě ovoce. Nebo jogurt. A svačíme tak kolem 9. - 10.*

T: A odpoledne svačí také?

R: *To svačí také.*

T: Co většinou má k té svačině?

R: *Taky většinou ovoce nebo přesnídávku. Protože já jí sladké skoro nedávám, jenom minimálně. Nebo pečivo, buchtu nějakou, aby se zasytila. Ale pokud nemá moc hlad, tak spíš ovoce.*

T: Jak často obědvá?

R: Obědvá každý den, ale myslím si, že ten oběd není tak důležitý. Daleko důležitější je, když je dobře nasnídaná. Ten oběd není tak podstatný.

T: A k obědu má většinou co?

R: K obědu většinou brambor, maso, zeleninu. Hodně vařenou zeleninu a přílohu, třeba rýži nebo ty brambory.

T: Jak často večeří?

R: Večeří denně.

T: A k té večeři má co?

R: No většinou také nějakou zeleninu s masem. Nebo třeba zeleninovou polévku.

T: A jak dlouho před spánkem naposledy jí?

R: Tak hodinu před spánkem.

T: A jaká četnost jídel je podle Vás pro dítě nejprospěšnější?

R: Tak 6x denně něco malého.

T: A Jasmína jí kolikrát?

R: Tak 6x.

T: Jaký typ tepelné úpravy pokrmů je podle Vás nejzdravější?

R: Dušení. A já taky hodně dusím tu zeleninu.

T: A proč právě dušení?

R: Tak v zelenině zůstane mnoho vitamínů. Když se to dlouho vaří, tak to ty vitamíny ztratí. Lepší je rychlá úprava těch jídel.

T: A jaký typ tepelné úpravy preferujete Vy pro Vaše dítě?

R: Já nejčastěji vařím, ale i docela dusím.

T: A co smažení?

R: Minimálně, pro Jasmínu vůbec.

T: Co je podle Vás nejvhodnější pro zabezpečení pitného režimu?

R: Voda a bylinkové čaje.

T: Takže to vlastně i Jasmína pije?

R: Ano a já taky.

T: A kolik tekutin Jasmína za den tak vypije?

R: Tak litr a kousek.

T: A co slazené nápoje?

R: *Ne. Jenom ty čaje a sladím je většinou medem. Vodu nesladím vůbec, možná kapku šťávy. Ale snažím se sladit minimálně a medem.*

T: A jaký typ pečiva Jasmína nejčastěji konzumuje?

R: *Málo pečiva. Zatím se snažím pečivu spíš vyhýbat. A když, tak tmavé pečivo. Nebo buchty kynuté. Třeba i doma dělám domácí buchty. Ale jinak tmavé pečivo.*

T: A jak často má Jasmína to bílé pečivo?

R: *Tak jednou za 3 dny.*

T: A proč je podle Vás důležité ovoce a zelenina ve výživě dětí?

R: *Kvůli vitamínům, trávení. Je to prospěšné pro vlasy, pleť, nehty, prostě všechno.*

T: A jak často jí Jasmína ovoce?

R: *Denně a několikrát. Má několik porcí. Nebo zeleninu. Já to nerozlišuji. Jestli si vezme do ruky kus okurky nebo jablko, je to jedno. Ale hlavně že to je syrová zelenina nebo ovoce. Dávám jí prostě denně něco minimálně 2x. A ta zelenina ještě k tomu bývá i třeba k obědu tepelně upravená. Takže ta zelenina denně, ale ne syrová. Ale ovoce syrové má denně.*

T: Jaké ovoce nejčastěji jí?

R: *Jablka, hrušky, banány.*

T: A zeleninu jakou?

R: *Papriky, okurky, rajče. Cukety hodně kupuji. Většinou uvařím všechno, co mám doma, tak to smíchám. Dál celer, kořenovou zeleninu kupuji.*

T: V čem podle Vás tkví důležitost konzumace mléka a mléčných výrobků?

R: *Na kosti. Bílkoviny, jsou také pro dítě strašně důležité, to i pro dospělého člověka. Takže já dávám hodně mléčné výrobky. Jogurty má Jasmína denně. Mléka vypije taky hodně, tak hrneček za 2 dny.*

T: A jaké všechny mléčné výrobky tedy jí?

R: *Jogurty a mléko.*

T: A jaké jí ty jogurty?

R: *No ty ovocné. Já nevím. Třeba Jogobellu, Danone a tak.*

T: A co třeba sýry?

R: Jo to jí ty gervais.

T: A nějaké zakysané výrobky?

R: No třeba podmásli, kefir, ale musí to být ochucené, třeba s malinovou příchutí. Ale moc často to nechce.

T: Jak často jí maso?

R: Tak 3x- 4x do týdne.

T: A jaké to je maso?

R: Bílé. Kuřecí. Vepřové minimálně, hovězí také ne. Rybu ale jo. Spíš rybu a kuřecí.

T: Jak často jí ryby?

R: Tak 1x za 14 dní.

T: A proč myslíte, že jsou ty ryby tak zdravé pro člověka?

R: Obsahují spoustu minerálů, aminokyselin a takové ty věci. Nevím kvůli čemu. Prostě zdravé maso. Dobře stravitelné

T: A jak často jí Jasmína masné výrobky?

R: Málo. Salámy a uzeniny a takové věci já domu kupuji úplně minimálně. Když, tak dobrou šunku, radši dražší. Ale jenom šunku, jiné uzeniny opravdu ne. Nebo z nich vařím, to ještě jo. Třeba že přidám kousek slaniny do jídla. Ale uzeninu jako takovou, jako salámy, to ne.

T: A tu šunku jí jak často?

R: Výjimečně. Určitě ne ani týdně.

T: Kolik vajec Jasmína sní?

R: Vajíčka jíme hodně. Ty má určitě denně. I to přidávám do jídel, takže denně sní vajíčko, ne celé, ale do jídel to přidávám opravdu skoro do všeho.

T: A luštěniny jí jak často?

R: Luštěniny tak 1x za 14 dní. Ale protože jí to nadýmá. Jinak bych dávala častěji.

T: Jak často jí sladkosti?

R: No sladké nejí, protože ona má to ovoce jako sladkost. Občas sní sušenku, ale ona to ani nevyžaduje, jak na to není zvyklá. Ona má to spíše to ovoce, sladké opravdu málo.

T: A jaká zdravotní rizika podle Vás hrozí, když je těch sladkostí ve stravě hodně?

R: No určitě obezita. Na to sladké si člověk hodně navykne. Proto se snažím tomu dítěti to nedávat, protože tu sladkost zná z toho ovoce než z té čokolády. A i ten čaj jí sladím pouze medem. Sladkostí se snažím vyhýbat.

T: A když už tedy nějakou tu sladkost má, tak co je to za sladkost?

R: Buchta, domácí buchta, nebo třeba kupovaná makovka.

T: A co slané pochutiny?

R: Tyčinky ano, ale spíše třeba ty z bramborového těsta.

T: A jak často je jí?

R: Tak jednou za týden.

T: A máte přehled o tom, co Jasmína konzumuje v mateřské školce?

R: Ano mám, z jídelníčku.

T: A na závěr. Kolik dětí máte?

R: 1, zatím.

T: Kolik let je dítěti navštěvující mateřskou školku?

R: Teď jsou jí čerstvě 3.

T: Kolik je Vám let?

R: 31.

T: A jaké máte vzdělání?

R: Střední zdravotnické vzdělání.

T: Dobře, děkuji. Chcete se mě na něco zeptat?

R: Ne děkuji.

T: Dobře, děkuji, že jste si na mne udělala čas.

Respondentka č. 6

Respondentce č. 6 je 40 let. Celkem má respondentka 2 děti, Kačence navštěvující mateřskou školu jsou 4 roky. Respondentka má středoškolské vzdělání.

T: Souhlasíte s tím, že bude rozhovor nahráván?

R: *Ano*

T: Co si myslíte o důležitosti snídaně?

R: *Je důležitá. Celou noc člověk neví, tak musí dodat tu energii, která mu z noci chybí.*

T: A jak často snídá Kačenka?

R: *Pokaždé.*

T: A kdo všechno u vás snídá?

R: *Kačenka s bráškou. Já nesnídám.*

T: A co většinou Kačenka snídá?

R: *Rohlík s máslem a medem. A k pití má vždycky mléko.*

T: Jak často má dopolední svačinu?

R: *Pokaždé.*

T: A co svačí dopoledne?

R: *Ovoce nebo jogurt.*

T: A odpoledne svačí jak často?

R: *Taky každý den.*

T: Co většinou má k té svačině?

R: *Taky ovoce nebo pečivo namazané s pomazánkou tvarohovou, se šunkou, se sýrem.*

T: Jak často obědvá?

R: *Každý den.*

T: A co má většinou k obědu?

R: *Většinou brambor, těstovinu, kuřecí maso.*

T: Jak často večeří?

R: *Pokaždé.*

T: A k té večeři má co?

R: *Většinou pečivo, šunku, sýr, zeleninu.*

T: A kdy naposled před spánkem jí?

R: Tak 2 hodiny před spaním.

T: A kolikrát si myslíte, že by dítě mělo správně za den správně jíst?

R: 5x až 6x.

T: A kolikrát jí Vaše Kačenka?

R: Jí 5x někdy i 6x.

T: Jaký typ tepelné úpravy pokrmů je podle Vás nejzdravější?

R: Vaření na páře.

T:A proč?

R: To si nedokážu vysvětlit, ale prostě vaření na páře je pro mě nejzdravější.

T: A jaký typ tepelné úpravy preferujete Vy pro Vaše dítě?

R: Klasické vaření.

T: A co smažení?

R: No vím, že to není zdravé, ale tak 2x týdně něco smažím. Třeba právě to maso kuřecí a tak.

T: Co je podle Vás nejvhodnější pro zabezpečení pitného režimu?

R: Čistá voda.

T: A co nejčastěji pije Kačenka?

R: Vodu se šťávou a mléko, ale to asi není jako nápoj, ale ona to tak pije. Vodu se šťávou a mléko.

T:A kolik tekutin za den tak vypije?

R: Tak litr a půl až 2 litry.

T:A jak často pije slazené nápoje, když nebudeme počítat tu šťávu?

R: Málo. Téměř vůbec. Možná tak skleničku za 2 týdny.

T:A jaký typ pečiva Kačenka jí?

R: Světlé.

T:A třeba i nějaké buchty a podobně:

R: Někdy koupím i buchty nebo koláček. Když se mi nechce dělat snídani, tak koupím nějaký koláček.

T: A to je jak často?

R: 1x za 2 týdny.

T: A celkově to bílé pečivo jí jak často?

R: Tak 2x denně. To celozrnné nekupuji, protože jim to nechutná a mají po něm zácpu.

T: A proč je podle Vás důležité ovoce a zelenina ve výživě dětí?

R: Přísun vitamínů, dodá jim to energii.

T: A jak často jí Kačenka ovoce?

R: 1x až 2x denně.

T: Jaké ovoce nejčastěji jí?

R: Jablka a pomeranče. A banány třeba není vůbec.

T: A jak často jí zeleninu?

R: Taký tak 1x až 2x denně.

T: A zeleninu jakou?

R: Okurku, rajče, papriku, kukuřici ...všechno. Všechno co roste, ta sní všechno. Ta sní i hlávkový salát samotný.

T: V čem podle Vás tkví důležitost konzumace mléka a mléčných výrobků?

R: Na růst, vápník. Přísun nějakých vitamínů – vitamín D, nebo jaký to tam je.

T: A jak často Kačenka ty mléčné výrobky a mléko má?

R: Tak 2x- 3x denně, ta je na tom živa. Mléko, jogurty i ty zakysaná pitíčka, ty Actimely. To co je mléčné i sýry, tak to jo. Ona je mléková.

T: A kolik tak vypije toho mléka za den?

R: Půl litru jo. Plnotučného. Já kupuju plnotučné.

T: A ty jogurty jí jaké?

R: Všechny, hlavně Lipánky a Kostíky.

T: Jak často jí maso?

R: 6x do týdne.

T: A jaký druh masa je to nejčastěji?

R: Kuřecí.

T: Jak často jí ryby?

R: Tak 1x za týden.

T: A proč myslíte, že jsou ty ryby tak zdravé pro člověka?

R: Obsahují jódu. A jsou málo kalorické.

T: A jak často jí Kačenka masné výrobky?

R: Každý den, šunku.

T: A jakou šunku?

R: Kvalitní, s 95 % masa.

T: Kolik vajec Kačenka sní přibližně?

R: Žádné. 1 týdně, možná, když obalím občas řízek třeba.

T: A na tvrdo vejce třeba?

R: Ne, vajíčka takhle jako samotná není vůbec. Ani omeletu vaječnou nechce. Když udělám palačinky, tak to vejce v nich je a to sní. Jo když udělám nějaké jídlo, že v tom to vejce musí být, tak to nepozná a sní to. Ale že bych třeba udělala volské oko, to vůbec.

T: A luštěniny jí jak často?

R: Jo to jí. Moc to mu nedá, ale když musí, tak to sní. Ale jenom čočku.

T: A jak často tu čočku jí?

R: Tak 1x za měsíc.

T: Jak často jí sladkosti?

R: Každý den. Tak 2x.

T: A jaká zdravotní rizika podle Vás hrozí, když je těch sladkostí ve stravě hodně?

R: Obezita a kazí se zuby.

T: Jaké sladkosti nejčastěji jí?

R: Gumové bonbonky.

T: A jak často jí slané pochutiny?

R: 1x za 3 týdny tak.

T: A jaké pochutiny?

R: Brambůrky.

T: A máte přehled o tom, co Kačenka konzumuje v mateřské školce?

R: Jasně.

T: A jakým způsobem získáváte ty informace?

R: Z jídelního lístku, protože je vyvěšený na nástěnce.

T: Dobře a na konec jen pár dodatečných otázek. Kolik dětí máte?

R: 2.

T: Kolik let je dítěti navštěvující mateřskou školku?

R: 4 a půl.

T: Kolik je Vám let?

R: 40.

T: A jaké máte vzdělání?

R: Střední.

T: Dobře, děkuji. Chcete se mě na něco zeptat?

R: Ne.

T: Dobře, děkuj za Váš čas.

Respondentka č. 7

Respondentce č. 7 je 27 let. Respondentka má 1 dítě, Verunce navštěvující mateřskou školu je 5 let. Respondentka má středoškolské vzdělání.

T: Souhlasíte s tím, že bude rozhovor nahráván?

R: *Ano*

T: Co si myslíte o důležitosti snídaně?

R: *Je důležitá snídaně, nejdůležitější z celého dne.*

T: A proč?

R: *Nastartuje metabolismus.*

T: A jak často snídá Verunka?

R: *Denně.*

T: A co má k snídani?

R: *Rohlík, chleba s máslem, čaj nebo šťávu.*

T: A co k tomu?

R: *Šunku, paštiku, sýr. Většinou podle toho co doma najdu. Nedávám jí denně šunku, protože na to nemám.*

T: A kdo všechno u vás snídá?

R: *Já s Verunkou. Honza chodí do práce.*

T: Jak často má dopolední svačinu?

R: *Každý den.*

T: A co má většinou k té svačině dopoledne?

R: *Jogurt, hodně jí jogurty. Má je hodně ráda. Jablko, také hodně jí jablka.*

T: A jaké ty jogurty jí?

R: *Všelijaké. Ona sní Lipánka, Jogobellu, sní všechno, nedělá jí to problém.*

T: A odpoledne má svačinu jak často?

R: *Každý den, jednu.*

T: A k téhle svačině mívá většinou co?

R: *Párek. Ona miluje párky. Párková lady.*

T: A ten párek má s čím?

R: S rohlíkem většinou nebo s chlebem.

T: A jak často obědvá?

R: Denně.

T: A co obědvá?

R: Různě. Třeba rýži s masem, brambory s dušenou mrkví, segedín s knedlíky, špagety s kečupem.

T: Jak často večeří?

R: Denně.

T: A co většinou večeří?

R: Studenou večeři mívá hodně.

T: A k té jí co?

R: Chleba se šunkou, rohlík s párkem nebo chleba ve vajíčku. Prostě klasické rychlé večeře.

T: A jak dlouho před spánkem naposled jí?

R: Tak 2-3 hodinky. Ale někdy i hodinku, podle toho jak je unavená, kdy jde spát.

T: A kolikrát si myslíte, že je nejzdravější, aby to dítě jedlo?

R: 5x.

T: A kolikrát jí tak Verunka?

R: 5x.

T: Jaký typ tepelné úpravy pokrmů je podle Vás nejzdravější?

R: Vaření nebo dušení. Dušení spíš.

T: A proč právě to dušení?

R: Protože se tolik nezkaží ty vitamíny, nepřehřejí se.

T: A co za typ tepelné úpravy preferujete Vy pro Verunku?

R: Vařím.

T: A co smažení? Smažíte?

R: No málokdy. Spíš Honza. Já nejím moc smažené, mě z toho pálí žába.

T: A jak často tedy celkem má Verunka smažené jídlo?

R: 2x týdně tak.

T: A jaké nápoje jsou podle Vás nejvhodnější pro děti?

R: Šťáva s vodou.

T: A Verunka pije co?

R: Pije vodu se šťávou.

T:A kolik tekutin za den tak vypije?

R: Hodně. Ona pije hodně. Tak 2,5-3 litry.

T: A jak často pije slazené nápoje, kromě té šťávy?

R: Já nevím, jestli vypije možná tak 3 deci týdně.

T:A jaký typ pečiva nejčastěji konzumuje?

R: Bílé.

T: A jak často ho jí?

R: Denně.

T: A kolikrát tak?

R: Tak 3x určitě. K svačině, k snídani.

T: A proč je podle Vás důležité ovoce a zelenina ve výživě dětí?

R: Vitamíny a vláknina.

T: A jak často jí Verunka ovoce?

R: Pořád. I zeleninu.

T:A jak často jí ovoce a zeleninu?

R: 2x denně.

T: I ovoce i zeleninu?

R: Zeleninu jí pořád. Takže ovoce 2x denně i zeleninu 2x denně.

T: A jakou zeleninu jí nejčastěji?

R: Rajčata, rajčata má ráda. Okurky má ráda, papriku má ráda. A za ovoce banán a jablko.

T: V čem podle Vás tkví důležitost konzumace mléka a mléčných výrobků?

R: Bílkoviny tam jsou, ale dál nevím.

T: A jak často konzumuje Verunka ty mléčné výrobky a mléko?

R: Denně.

T: A kolikrát?

R: 1x.

T: A jaké všechny mléčné výrobky jí, jogurty a..?

R: *Jogurty, sýry, mléko.*

T: Tvarohy třeba jí?

R: *Jo taky. Ona jí všechno. Ona není moc vybíravá, díky bohu.*

T: Jak často jí maso?

R: *Denně.*

T: A jaký druh masa je to nejčastěji?

R: *Všechno, vepřové, kuřecí, ryby.*

T: A nejčastěji?

R: *Asi vepřové.*

T: Jak často jí ryby?

R: *Ryby jí méně. Tak 1x týdně, asi.*

T: A proč myslíte, že jsou ty ryby tak zdravé pro člověka?

R: *Jód.*

T: A ještě něco by Vás napadlo?

R: *Nevím, jsou výživné, nevím.*

T: A jak často jí Verunka masné výrobky?

R: *Denně.*

T: A které masné výrobky nejčastěji jí?

R: *Párky.*

T: A třeba šunku a salám jí tedy také?

R: *Také.*

T: A jaký druh kvality výrobků to je?

R: *No obyčejné mi ona nesní. Takové ty pěnové, jako je junior, to ne. Spíše třeba šunkový salám, jak jsou tam ty kousky masa vidět na té šunce.*

T: A kolik vajec sní přibližně?

R: *Ona vajíčka nejí.*

T: A když třeba vajíčko přidáte do buhty, nebo do nějakého jídla, tak jich sní kolik zhruba?

R: *No tak 5.*

T: Opravdu?

R: *No myslím si. Víte, jak to přidávám do jídla, tak odhaduju.*

T: A jak často jí luštěniny?

R: *No 1x týdně, možná 2x. Fazole a čočku.*

T: Jak často jí sladkosti?

R: *Nejí.*

T: Nejí?

R: *Málo, málo, hodně málo.*

T: A jaká zdravotní rizika podle Vás hrozí, když je těch sladkostí ve stravě hodně?

R: *Cukrovka a obezita.*

T: A jaké sladkosti, když už tedy je jí, tak jaké jí?

R: *No možná Brumíka, ale toho sní většinou můj přítel. Ona vážně moc sladkosti nejí, ona si dá radši salám.*

T: A jak často jí slané pochutiny?

R: *Tak 2x týdně si dá. Ona je také moc nejí.*

T: A jaké ty pochutiny sní?

R: *Brambůrky.*

T: A máte přehled o tom, co jí v mateřské školce?

R: *Jo. Mají jídelníček na nástěnce.*

T: Dobře. A kolik dětí máte?

R: *1.*

T: Kolik let je Verunce?

R: *5.*

T: Kolik je Vám let?

R: *27.*

T: A jaké máte vzdělání?

R: *Středoškolské.*

T: Dobře, děkuji. Chcete se mě na něco zeptat?

R: *Ne.*

T: Dobře, děkuj za Váš čas.

R: Prosim.

Respondentka č. 8

Respondentce č. 8 je 41 let. Celkem má respondentka 3 děti, Lucce navštěvující mateřskou školu je 5 let. Respondentka má středoškolské vzdělání.

T: Souhlasíte s tím, že bude rozhovor nahráván?

R: Ano, souhlasím s tím, aby tento rozhovor byl nahráván.

T: Co si myslíte o důležitosti snídaně?

R: No řešila jsem to dlouho, žila jsem v tom, že snídaně je důležitá. I jsme byli k Lucce opravdu drsní, aby snídala. A pak jsem potkala kamaráda, který řekl, že v životě nesnídal, snídat nebude. Připadal mi v pořádku, veselý, zdravý, hravý, takže od té doby Lucku do snídaně nenutíme.

T: Takže jak často snídá?

R: Snídá, když má chuť. Tak 3x do týdne.

T: A co většinou snídá?

R: Většinou snídá piškoty, někdy piškoty s marmeládou, dostane marmeládu na talířek a sama si je maže a k tomu má napěněné mlíčko. Napěním ho pomocí kávovaru. A na to mléko ji nasypeme zdravé barevné kuličky.

T: Co to je za kuličky?

R: Takové ty jak se s nimi sypou dorty a tak. A pak taky ještě někdy cornflaky. Ale teď máme piškotové období.

T: A kdo všechno u Vás doma pravidelně snídá?

R: Všichni kromě Lucky.

T: A jak často má dopolední svačinu?

R: Pokaždé když je ve školce. A pokaždé když je doma a já si vzpomenu.

T: Takže když je doma tak svačí jak často?

R: Snažím se vzpomenout si většinou, občas řekne Lucka, že má hlad, ale občas se stane, že si uvědomím, že jí až oběd. Takže svačí tak 5x týdně, když je doma.

T: A co Lucka dopoledne svačí?

R: Když jsem striktní, tak namazaný chleba nebo se jí zeptám, jestli chce banán nebo jablko. Nebo si vytáhne nějakou sušenku.

T: A ten chleba je namazaný čím?

R: *Máme variace: chleba s máslem, chleba s máslem a marmeládou, chleba s marmeládou, chleba s máslem a medem, chleba s máslem a se šunkou a pak má jenom chleba s uzeninou, ale to není chleba, jenom tu uzeninu, takže tomu se vyhýbáme.*

T: A jak často má svačinu odpoledne?

R: *Když si řekne, když si vzpomenu, nebo když jsme v obchodě a koupíme jí rohlík. Takže tak 4x týdně.*

T: A co má většinou k té svačině odpoledne?

R: *Obdoba té dopoledne. Není to tak, že bychom v určitou hodinu měli jídlo. Tak to zavedené nemáme.*

T: A jak často obědvá?

R: *Oběd dostává pravidelně každý den, ale když ho nechce jíst, tak ji nenutíme, ale nedostane nic jiného místo toho.*

T: A co má k tomu obědu?

R: *Dnes měla zeleninovou polévku s ovesnými vločkami rozmixovanou a amarantové kuličky. Pak jí třeba špenát s bramborami a vajíčko. Pečené kuře s bramborami.*

T: Jak často večeří?

R: *Každý večer.*

T: A co většinou večeří?

R: *Když děláme večeři, např. dušenou mrkev, těstovinový salát, tak má to a když to nechce, tak nemá nic. Jinak bývá namazaný chleba, ráda má krupičnou kaši. Nejradyji asi i polévky, vývary, ale k těm vývarům je důležité bio maso nebo domácí maso.*

T: A jak dlouho před spánkem naposled jí Lucka?

R: *No tak od 4 hodin do 10 minut. My nejsme stereotypní rodina.*

T: A jaká četnost jídel je podle Vás nejprospěšnější pro dítě?

R: *5x.*

T: A kolikrát jí Lucka?

R: *Snažím se o to, aby 5x, ale ne pokaždé mi to vyjde. Takže jí někdy i 4x.*

T: Jaký typ tepelné úpravy pokrmů je podle Vás nejzdravější?

R: *Vaření, dušení.*

T:A proč právě tohle?

R:Protože to není smažení.

T: A co preferujete vy?

R: Tak chleba mažu. Polévky vařím a maso smažím. Ale jen na začátek to osmahnu a pak to dodusím. Ale my jsme maso hodně omezili, takže dělám maso jednou to týdne.

T: A ty smažené pokrmy máte jak často?

R: No tak já smažím hlavně na přepuštěném másle, sádle, snažím se, aby to nebyly ty oleje z marketů. Ale smažím tak 2x za měsíc.

T:A jaké nápoje jsou podle Vás nevhodnější pro děti?

R: Voda.

T: A co pije Lucka?

R: Vodu se šťávou.

T:A kolik tekutin za den tak vypije?

R: Tak litr.

T: A jak často pije slazené nápoje, kromě té šťávy?

R: Výjimečně. Má to jako dobrůtku.

T: A jak často tedy? Nebo kolik?

R: No když někam jedeme. Ale domu to nekupujeme. Nebo colu, když jí bolí břicho. Tak 2 skleničky za měsíc sladkých limonád.

T:A jaký typ pečiva nejčastěji konzumuje?

R: Rohlíky a chleba. Bílé pečivo.

T: A jak často to bílé pečivo jí?

R: Každý den. Tak 2x denně.

T: A proč je podle Vás důležité ovoce a zelenina ve výživě dětí?

R: Slyšela jsem to a kvůli pravidelnému vyprazdňování.

T: A jak často jí Lucka ovoce?

R: Snažíme se každý den.

T:A jak často zeleninu?

R: Méně. Už vím, že chipsy nejsou zelenina, ale brambory jsou. Ale když bychom počítali i vařenou zeleninu tak každý den.

T: V čem podle Vás tkví důležitost konzumace mléka a mléčných výrobků?

R: Já si nemyslím, že to je důležité.

T: A proč?

R: No jelikož, to podle mě ten organismus zatěžuje. Není to přirozené, kromě kojeneckého věku.

T: A jak často konzumuje Lucka ty mléčné výrobky a mléko?

R: Tak deci až 2 mléka k snídani.

T: A nějaké mléčné výrobky?

R: Sýry má třeba tak jednou za 3 dny a jogurty jednou za 14 dní.

T: A tvaroh třeba?

R: Minimálně.

T: Jak často jí maso?

R: No 1x týdně doma a tak 3x týdně ve školce.

T: A jaký druh masa konzumuje Lucka doma nejčastěji?

R: Doma se snažím drůbeží nebo králíka.

T: Jak často jí ryby?

R: To málo, tak 1x měsíčně.

T: A myslíte si, že jsou ty ryby důležité pro zdraví?

R: Myslím si, že jsou důležité pro zdraví, ale dnešní ryby moc zdravé nejsou.

T: A kdy bychom si představili, že ty ryby zdravé jsou. Tak proč?

R: Jsou v nich takové prvky, které nejsou v ničem jiném, ale jaké nevím.

T: A jak často jí Lucka masné výrobky?

R: Tak 2x- 3x do týdne.

T: A které masné výrobky nejčastěji jí?

R: Šunku, salám.

T: A jaký druh kvality výrobků to je?

R: Kvalitní, vybíráme kvalitní šunky. Nekupujeme šunkové salámy a tak.

T: A kolik vajec sní přibližně?

R: Já vím tak o1 týdně.

T: A jak často jí luštěniny?

R: No když jí do nich donutím, tak také 1x měsíčně. Nebo potom skrytě, tak možná 2x měsíčně, třeba hrášek v polévce. Má ráda hráškovou polévku.

T: Jak často jí sladkosti?

R: Každý den. Tak jednou.

T: A co si myslíte, že hrozí, když je těch sladkostí ve stravě hodně?

R: Že dostane pár facek a straší nás obezitou a cukrovkou, ale nestojím si za tím.

T: Z jakého důvodu?

R: Jelikož, je to podle mě spíše dědičné.

T: A jaké sladkosti Lucka nejčastěji jí?

R: Bonbóny. Ty cucavé.

T: A jak často jí slané pochutiny?

R: Když přijde ke křupkám, s návštěvami a kdykoliv na návštěvě.

T: A to je tak jak často?

R: Tak 1x- 2x do měsíce. 2x do měsíce.

T: A máte přehled o tom, co jí v mateřské školce?

R: Nemám. Protože to stejně nemůžu ovlivnit a bude tam chodit, tak to neanalyzuji.

T: Dobře. A už se blížíme ke konci. Kolik dětí máte?

R: 3.

T: Kolik let je Lucce?

R: 5.

T: Kolik je Vám let?

R: 42 nedožítých. Zatím ještě 41.

T: A jaké máte vzdělání?

R: Středoškolské.

T: Dobře, děkuji. Chcete se mě na něco zeptat?

R: Ne.

T: Dobře, děkuji Vám moc za rozhovor.

Respondentka č. 9

Respondentce č. 9 je 28 let. Respondentka má 1 dítě, Tomovi navštěvujícímu mateřskou školu jsou 4 roky. Respondentka je vyučena.

T: Souhlasíte s tím, že bude rozhovor nahráván?

R: *Ano.*

T: Co si myslíte o důležitosti snídaně?

R: *No myslím si, že snídaně je důležitá. Protože je to základ, základ do dne. Děti by měly určitě snídat.*

T: A jak často snídá Tom?

R: *Každý den.*

T: A co má většinou k snídani?

R: *Většinou buď pečivo, nebo koblížek. Většinou se sýrem.*

T: A se sýrem s jakým?

R: *S taveným. Nebo s paštikou. Dává si občas ráno i jogurty.*

T: A kdo všechno u Vás doma pravidelně snídá?

R: *Všichni.*

T: A jak často má dopolední svačinu?

R: *Každý den. On je docela jedlík.*

T: A co má k té svačině?

R: *Taky tak všelijak. Olmíka, jablko, banán. On toho z ovoce moc nejí. Nebo nějaké to tmavé pečivo se mu snažím dávat, nechci, aby moc jedl světlé pečivo, to se i zacpává.*

T: A jak často má svačinu odpoledne?

R: *Po obědě také si dává. Takže určitě. Každý den.*

T: A co má většinou k té svačině odpoledne?

R: *Párky s pečivem nebo tak všelijak. My nejíme nějak vyloženě, že by jedl zdravé, ale takovou tu klasiku.*

T: A co třeba sušenky ke svačině?

R: *Já mu sladké moc nedávám. Ale dopředu mi třeba 1 maximálně 2 Mily denně. On na sladké moc není. Já jsem takový ten typ, že bych mu dala 1 bonbón denně.*

T: A jak často obědvá?

R: *Každý den.*

T: A co má k obědu?

R: *No to, co uvařím.*

T: A co vaříte?

R: *Tak všelijak, čočkovou polévku, kuře na paprice, francouzské brambory, rizoto.*

T: Jak často večeří?

R: *Každý den.*

T: A k večeři má co?

R: *K večeři spíš studenější věci. A většinou také párky, rohlíky nebo jogurt. Někdy něco z oběda mu občas dám. Také podle chuti. Ale snažím se tam také zařazovat dost ty jogurty.*

T: A jak dlouho před spánkem naposled jí?

R: *No on právě nechce jíst v takovou tu dobu večeře, mezi tou 6-7, takže on většinou vyběhne v 8 hodin, že má hlad. Takže tak kolem 8. jí.*

T: A pak jde spát v kolik?

R: *Tak v půl 10, v 9. Jak kdy.*

T: A jaká četnost jídel je podle Vás nejprospěšnější pro dítě?

R: *Jako denně?*

T: Ano.

R: *Tak každopádně oběd, snídaně plus večeře jsou základ. Plus mezitím, dopoledne bych dala svačinu a mezi obědem a večeří. Takže 5x.*

T: A Tom jí kolikrát?

R: *Taky takhle.*

T: Jaký typ tepelné úpravy je podle Vás nejzdravější?

R: *Nejzdravější? No, tak asi na vařiči, na ohni je to dobré. Nebo myslíte jako mikrovlnku a tak?*

T: No myslím, jestli třeba pečení, vaření, smažení.

R: *Jo takhle. Tak to dušení určitě.*

T: A proč to dušení?

R: No tak tím se asi nejméně spálí ty vitamíny.

T: A co preferujete vy za tu úpravu?

R: Asi vařené.

T: A co smažené?

R: Jo také jí smažené. Ale snažím se mu dávat méně. To samé hranolky nejsem ráda, když musí jíst.

T: A jak často tedy tak smažíte?

R: Já nevím, tak 3x-4x do týdne. Ale jako pro něj?

T: Ano pro něj.

R: Tak 3x za 7 dní.

T: Jaké nápoje jsou podle Vás nejvhodnější pro zabezpečení pitného režimu dítěte?

R: Já nevím. Ty vitamínové džusy také moc nedoporučuji. Nevím. Tom pije vodu se šťávou a to nepije moc sladkou, ale pije normálně z vodovodu. Nedávám mu to, co se dávalo dříve, třeba ty kojenecké vody. On převážně tedy pije vodu z kohoutku se šťávou a čaj.

T: A kolik tak toho vypije za den?

R: Já myslím, že tak okolo těch 2 litrů možná vypije. 1 a půl? V zimě toho pil méně.

T: A jak často pije slazené nápoje, kromě té šťávy?

R: To on nepije, to mu nedopřávám. To on si nanejvýš od někoho „cucne“ nebo tak, ale není jako ostatní děti, že bych mu dala půlku coly nebo Fanty. Nanejvýš teda tak Cappy, v restauraci nebo tak.

T: A to Cappy má tak jak často, třeba za měsíc?

R: Za měsíc řekněme tak 6x třeba. Záleží podle toho, kde chodíme.

T: A jaký typ pečiva nejčastěji konzumuje?

R: Světlé. Má nejradši světlé, ale snažíme se tam dávat i tmavé.

T: A jak často to bílé pečivo jí?

R: Skoro každý den. Strídám mu to. Někdy mu dám k snídani rohlík, pak se snažím chleba. Ale většinou kousek toho rohlíku za den si dá.

T: A proč je podle Vás důležité ovoce a zelenina ve výživě dětí?

R: Vitamíny.

T: A ještě něco třeba?

R: Nevím.

T: A jak často jí ovoce Tom?

R: Moc nejlí. On jí jenom jablka a banány. Mandarinku už taky snlí.

T: A jak často tedy to ovoce má?

R: Alespoň to jablko každý den.

T: A jak často jí zeleninu?

R: Zelenina vařená mu nevdí. Zelí už jsme také naučili. Ale syrovou zeleninu nesní.

T: A tu vařenou má jak často?

R: Řekněme obden. Vždycky v té polévce něco plave.

T: Proč si myslíte, že je důležitá konzumace mléka a mléčných výrobků?

R: Hlavně na kosti a my jsme poznali, že na stolicí je to dobré (měl zácpu) a celkově je tam vápník, takže na růst.

T: A jak často jí mléčné výrobky Tom?

R: Každý den.

T: A kolikrát?

R: Tak třeba 2x až 3x.

T: A co jí za ty mléčné výrobky? Tavené sýry, jogurty a?

R: Sýry tavené, jogurty, mléko mu občas dám, ale to je asi všechno.

T: A nějaké zakysané výrobky? Kefíry?

R: Ne. To jsem mu dávala, když měl ty problémy se stolicí, asi 2 měsíce jsme to jedli. Ale to jsem mu musela říkat, že to je elixír a vypil vždycky tak půl hrnečku a půl hodiny stresu To pro děti moc není.

T: A jaké jí ty jogurty?

R: Olmíky, občas mu kupuji tu Activii z té není nadšený. Kostíky. A hlavně Pribináčky. To jsou 3, které má nejraději a tu Paulu také.

T: Jak často jí maso?

R: Také skoro každý den. Jo většinou jo, občas je nějaká pauza, ale většinou do všeho se musí dát maso.

T: A jaký druh masa je to nejčastěji?

R: No asi to kuřecí. Ale kombinujeme to, kuřecí, vepřové a hovězí to je moc drahé, takže jednou za čas.

T: Jak často jí ryby?

R: Ryby ty tam také dávám, ale musím říct, že tak 1x- 2x do měsíce.

T: A proč si myslíte, že jsou ryby zdravé?

R: Protože jsou zdravé. Proč, to nevím ani.

T: A jak často jí masné výrobky?

R: Tak to už si tolik nedává, ale párek má tak 1x za tři dny.

T: A kromě těch párků má co za ty masné výrobky?

R: Jenom párky.

T: A jaké kvality jsou ty párky?

R: Jak kdy, někdy kupuji ty dětské a někdy takové ty kuřecí, okolo těch 30 korun.

T: A kolik vajec sní?

R: Dřív je jedl hodně, ale teď už moc ne. Ale dá si třeba tak 2x- 3x do týdne. Si udělají míchaná vajíčka.

T: Takže kolik jich tak sní za ten týden?

R: No tak 5 vajíček.

T: A jak často jí luštěniny?

R: No tak ty se snažím, ale my máme jenom čočku zařazenou. Tak 2x do měsíce.

T: Jak často jí sladkosti? Málo jste říkala...

R: Sladkosti málo.

T: A má každý den nějakou sladkost?

R: Jo to jo. Třeba menší ale nic velkého.

T: A co si myslíte, že hrozí, když je těch sladkostí ve stravě hodně?

R: Určitě zuby a já celkově nemám ráda vůbec sladké před jídlem nebo tak. A hlavně ty zuby.

T: A jaké sladkosti, když už je Tom jí, nejčastěji jí?

R: Milu, bonbóny, jemu chutnají takové ty obyčejné a ty mu nerada kupuji, takové ty kulaté, barevné ty mu chutnají. A kupujeme takové ty vitamínové, jak je to i v reklamě.

T: Takové ty gumové?

R: Jo, oni jsou gumové i tvrdší.

T: A co ještě jí?

R: Sušenky. Tu Milu a Tatrunku. Jo a ještě ty Kinder čokoládky, a Kinder vajíčko, ale to není nějak hodně.

T: A jak často jí slané pochutiny?

R: To moc není. Tak 2x do týdne.

T: A co?

R: Chipsy a slané tyčinky. Co jiného může zobat, oříšky mu nechutnají.

T: A máte přehled o tom, co konzumuje v mateřské školce?

R: Jo.

T: A jak to získáváte ty informace?

R: Na tabuli vždy je vystavený jejich jídelníček. A tak ve školce se vždy snaží zařazovat zdravé jídlo.

T: Dobře. A teď už jenom pár otázek. Kolik dětí máte?

R: 1.

T: Kolik let je Tomovi?

R: 4 a půl.

T: Kolik je Vám let?

R: 28 už.

T: A jaké máte vzdělání?

R: Vyučena.

T: Dobře. Chcete se mě na něco zeptat?

R: Ne.

T: Tak to je všechno. Děkuji moc.

Respondentka č. 10

Respondentce č. 10 je 26 let. Respondentka má 1 dítě. Patrikovi navštěvujícímu mateřskou školu je 5 let. Respondentka má středoškolské vzdělání.

T: Souhlasíte s tím, že bude rozhovor nahráván?

R: *Ano.*

T: Co si myslíte o důležitosti snídaně?

R: *Je důležitá určitě.*

T: A proč je důležitá?

R: *Protože je to základ dne. Člověk dostane energii. Měl by do sebe dostat základ, aby fungoval přes den.*

T: Jak často snídá Patrik?

R: *No každý den.*

T: A kdo všechno u vás v domácnosti snídá?

R: *Měli by všichni, ale nedělají to tak. Takže Patrik. Ale já si dám jen o víkendu, přes týden na to nemám čas. Takže já ne a partner také ne.*

T: A co většinou snídá Patrik?

R: *Pečivo, šunka, sýr, mazací sýr, kakao a čaje.*

T: Jak často má dopolední svačinu?

R: *Dopolední svačiny má pravidelně každý den.*

T: A co většinou svačí?

R: *Toasty, pečivo, buchtu.*

T: A jak často má svačinu odpoledne?

R: *No tak jak si řekne. Většinou si říká, že má hlad. Tak mu namažu třeba rohlík.*

T: Jak často obědvá?

R: *Každý den.*

T: A co většinou obědvá?

R: *Brambory, maso, kuřecí, špagety, těstoviny, řízky, kaše.*

T: Jak často večeří?

R: *Každý den.*

T: Co většinou večeří?

R: Většinou spíše taková lehčí jídla. Odlehčené těstoviny nebo mléko s lupínky, jogurt, jablko.

T: A jak dlouho před spánkem naposledy jí?

R: No jak kdy. Někdy třeba 2 hodinky, aby pak šel spát a neměl těžký žaludek, a někdy se nají a pak si lehne a usne. A někdy potřebuje jíst, než jde spát. Nebo třeba si dá ještě polévku na večer. Ale aby měl jídlo těsně před spánkem, to se nestává často.

T: A kolikrát denně si myslíte, že by dítě mělo správně jíst?

R: Tak 6x.

T: A jak často jí Patrik?

R: Patrik ten jakoby jí, no on měl problémy s tím jídlem, ale měli by prostě jíst 6 jídel denně- snídani, svačinu, oběd, svačinu, večeři, druhou večeři. Ale tak snažíme se to dodržovat, aby to měl správně.

T: Jaký typ tepelné úpravy pokrmů je podle Vás nejzdravější?

R: Podle mě dušení nebo v páře a tak. Protože se tam zachovají ty živiny. A potom také, někdy se to dá, někdy ne, nepřesolovat to jídlo. Dále nedávám ani masoxy. Mívá takové ty zeleninové polívčičky, aby nebyla kaše přesolená. A maso spíše dušené nebo zapečené v troubě, aby to nebylo víckrát smažené a tak.

T: A co smažení?

R: Moc ne.

T: A když teda smažíte, tak jak často?

R: Tak zhruba maximálně 2x-3x do měsíce, když nás napadnou řízky, květák obalovaný a tak.

T: A proč moc nesmažíte?

R: Protože to je moc nasáklé tím olejem, ale nejsem toho odpůrce, protože když se to udělá na čerstvém oleji, více tuku se tam dá a spíše se to v tom frituje, tak to není tak nezdravé. Ale že bych to smažení upřednostňovala, to ne. Spíše tu zeleninku a masové směsi a tak.

T: A jaké nápoje jsou podle Vás nejvhodnější pro děti?

R: Voda. Patrik pije vodu se šťávou, čaje. Já jsem se naučila i nesladit tolik, protože se pak kazí zuby.

T: A kolik tekutin vypije Patrik za den tak?

R: No měl by pít víc a pije málo. Ale vypije tak litr, což mě rozčiluje, protože nepije moc.

T: A jak často pije slazené nápoje?

R: Pořád, nebo jako ty limonády?

T: Ano limonády.

R: To málo. To hodně málo, to třeba 1x za měsíc, že koupím lahev coly, Fanty, má z toho svátek, řekne „jupí“ cola.

T: A kolik myslíte, že těchto limonád má tak za měsíc třeba?

R: No tak ono to je těžké si uhlídat. Řeknu tak 2 litry za měsíc, protože když jde člověk třeba i do restaurace a tak. Když to přeženu tak 2 litry.

T: A jaký typ pečiva nejčastěji konzumuje?

R: Bílý typ pečiva.

T: A jak často ho má?

R: Dá se říct obden, denně. Vždy nějaký kousek. Snažím se mu hodně dávat celozrnné, tak kupuji třeba cereální chleby, jenže to zase moc nechce, protože tam jsou ty zrníčka. To mu vadí. Pak kupuji grahamový černý chleba, tam ty zrníčka nejdou vidět, ale je to z té černé pšenice, to mu nevadí.

T: Ale bílé pečivo má tedy každý den?

R: Víceméně ano. I ve školce, takže to tam zařazené je.

T: A proč je podle Vás důležité ovoce a zelenina ve výživě dětí?

R: Zdroj vitamínů, takový ten zdravý návyk- zelenina-zdraví. Kvůli tomu zdraví. Vlákna, to jablíčko, aby měl dobré zažívání. Jenže to je těžké, ty malé děti to prostě nechtějí. My s tím bojujeme od malička a co jí za zeleninu, tak to je: paprika občas, hodně může mrkev, okurku salátovou a to je tak všechno. Rajče nechce, to nesní vůbec.

T: A ovoce jí jaké?

R: Banán, jahody, hroznové víno- to miluje, jablko. A jinak to je „mizérie“, nic nesní.

T: A jak často jí to ovoce a zeleninu?

R: Každý den. Dělam mu svačinky. Nebo vlastně obden, protože 1x tam má zeleninu, pak ovoce a tak dále.

T: Proč je podle Vás důležitá konzumace mléka a mléčných výrobků?

R: No určitě na kosti se říká. No a jsou tam bílkoviny, vitamín D by tam měl být, to je také důležité pro růst toho dětského tělíčka.

T: A jak často jí Patrik mléčné výrobky?

R: No tak 1x za 3 dny si dá jogurt, někdy je to tak, že má chuť, tak si dá třeba každý večer jogurt. Nebo na snídani si dá jogurt, nebo lupínky s mlékem. Je to nepravidelné, ale tak zhruba obden.

T: A jí třeba nějaké tvarohy, zakysané výrobky?

R: Ne, vůbec.

T: A ty sýry jí jaké?

R: Tavené i tvrdé.

T: A ty jogurty jí jaké?

R: Kostíky si oblíbil, cože vím, že není úplně super. Občas ale udělám míchaný tvaroh, dám tam vanilkový cukr, tak v takové podobě to také jí.

T: Jak často jí maso?

R: Často. On je masíčkový, takže každý den.

T: Jaký druh masa?

R: Všechny, to obměňujeme.

T: A nejčastěji?

R: Nejčastěji asi kuřecí.

T: Jak často jí ryby?

R: No to už je horší. Já to doma nedělám, já to mám ve školce, pracuji tam, tak toho mám dost. A v té školce to má i Patrik, tak 1x za týden, 1x za 14 dní. A doma pstruha občas, někdy toho pangase jako obalovanou rybu, ale to je tak 1x za měsíc, 1x za 2 měsíce maximálně.

T: A proč myslíte, že jsou ty ryby zdravé pro člověka?

R: No, tam je takový ten rybí tuk zdravý.

T: A jak často jí masné výrobky?

R: Každý den, obden. Ale snažím se kupovat takové ty lepší. Šunku od kosti, dušenou šunku. Aby to nemělo ty éčka navíc, koukám na ty etikety. To si docela hlídám, aby to byly dobré párky, ne aby tam byla půlka mouky a zbytek něčeho mletého. Když už takhle kupuji ty uzeniny, tak to koukám.

T: Kolik vajec tak sní Patrik?

R: No takhle je to těžké. Jako volské oko, nebo vařené vajíčko nesní. Ale snažím se to dávat formou noků do polévky, nebo rozmíchané vajíčko. Ve školce tam to někdy sní někdy ne. Ale spíše třeba v buchtě, nějak zakomponované do jídla, když to vidí, tak to nesní. Takže sní třeba tak 1 za týden.

T: A luštěniny jí jak často?

R: Jo to jí, tak 1x týdně. Máme čočku, čočkové polévky, fazolky, mexický gulášek a tak.

T: Jak často jí sladkosti?

R: Musím říct, že moc extra ne. Docela jsme sladkosti „zkrouhli“, bonbonky má na přiděl za odměnu. Protože má ty zuby už tak „najaté“, že to je špatně. Sušenku dá si občas, croissanty si dá také.

T: A jak často tedy?

R: No tak má každý den něco, ale opravdu jen něco málo.

T: A jaká zdravotní rizika podle Vás hrozí, když je těch sladkostí ve stravě hodně, kromě těch zubů?

R: No cukrovka, snad jí mít nebude, uvidíme, jestli to vyjde.

T: A jaké sladkosti nejčastěji jí, ty sušenky a?

R: Sušenky, bonbony.

T: Ty cucavé nebo gumové?

R: Ty gumové. Také lízátko občas, ty mu dává babička.

T: A jak často jí slané pochutiny?

R: Také moc často ne, já jsem se snažila tohle omezit. Takže tak 1x za týden, když si dá brambůrek, křupky nebo něco takového.

T: A máte přehled co Vaše dítě ve školce jí?

R: Ano. Pracuji tam, takže mám. Ty děti tam mají pestrou stravu, tam je ten spotřební koš, takže ty děti dostávají všechno. I tu vlákninu má v té stravě zahrnutou, tam dávají bulgury, cizrnu a pohanku a všechno možné. Dávají to do polévek.

T: Dobře. A teď už jen na konec. Kolik dětí máte?

R: 1.

T: Kolik let je Patrikovi?

R: 5.

T: Kolik je Vám let?

R: 26.

T: A jaké máte vzdělání?

R: Učitelka- středoškolské.

T: Dobře, děkuji. Chcete se mě na něco zeptat?

R: Ne, děkuji.

T: Tak děkuji za rozhovor.

Respondentka č. 11

Respondentce č. 11 je 41 let. Celkem má respondentka 2 děti, Petrovi navštěvujícímu mateřskou školu jsou 3 roky. Respondentka má středoškolské vzdělání.

T: Souhlasíte s tím, aby tento rozhovor byl nahráván?

R: *Ano.*

T: Co si myslíte o důležitosti snídaně?

R: *Myslím si, že je důležitá.*

T: A proč?

R: *Nevím, prostě je to nejdůležitější jídlo ze dne. Asi nastartuje organismus nebo tak něco.*

T: Jak často snídá Petr?

R: *Snídá pravidelně.*

T: A co snídá?

R: *Rohlík s máslem a marmeládou, rohlík s Nutellou, chleba s máslem a medem.*

T: A kdo všechno u Vás v domácnosti snídá?

R: *Všichni.*

T: Jak často má dopolední svačinu?

R: *Každý den má něco k svačině.*

T: A co?

R: *Buchtu, jogurt, ovoce, sušenku.*

T: A jak často má odpolední svačinu?

R: *No tu má také každý den.*

T: A k té má co?

R: *Vždy něco jiného než měl ráno. Třeba rohlík se sýrem, rohlík se šunkou.*

T: Jak často obědvá?

R: *No každý den.*

T: A co většinou obědvá?

R: *Pestrá jídla. Maso, zeleninu, špagety, těstoviny, rýži s omáčkou, rizoto.*

T: Jak často večeří?

R: Každý den.

T: A co?

R: Teplé večeře máme. Třeba teplou polévku, amolety, někdy také párky.

T: A jakou polévku?

R: Většinou zeleninovou nebo vajíčkovou. Hodně vývary.

T: A jak dlouho před spánkem naposledy jí?

R: Tak 3 hodiny. Jako takové to velké jídlo?

T: Ne, jakékoliv před spaním.

R: No tak hodinu. On nejí úplně těsně před spaním.

T: A jaká četnost jídel je podle Vás pro jídlo nejprospěšnější?

R: Tak 5x- 6x denně.

T: Kolikrát jí Petr?

R: 5x.

T: Jaký typ tepelné úpravy pokrmů je podle Vás nejzdravější?

R: Asi dušení.

T: A proč?

R: Já nevím.

T: A jaký typ tepelné úpravy pokrmů preferujete vy pro své dítě?

R: Pečení a vaření. Ne smažení.

T: A proč ne to smažení?

R: Protože to není zdravé.

T: A proč si myslíte, že to není zdravé?

R: To nevím, proč to není zdravé.

T: A jak smažíte často?

R: Docel často. Tak 3x do týdne.

R:A jaké nápoje jsou podle Vás nejvhodnější pro zabezpečení pitného režimu dítěte?

R: Voda.

T:A co pije Petr?

R: Slazené perlivé minerálky a vodu se šťávou.

T:A kolik toho vypije za den?

R: Maximálně litr a půl. Maximálně.

T:A jak často pije ty slazené perlivé nápoje?

R: Každý den.

T: A tu šťávu má méně?

R: Tu mívá k svačině. A ještě taky kakao, čaj, ale to má k snídani.

T: Jaký typ pečiva nejčastěji konzumuje?

R: Bílé pečivo.

T: A jak často ho konzumuje?

R: Každý den.

T: A kolikrát?

R: I 2x denně.

T: Proč je podle Vás důležité ovoce a zelenina ve výživě dětí?

R: Asi má hodně vitamínů a vlákninu.

T: A ještě něco by Vás napadlo?

R: Nevím.

T: A jak často jí Petr ovoce?

R: Málo. Možná tak 1x denně, když to do něj „nacpu“ .

T: A jaké ovoce?

R: Banán, jablko, mandarinku

T:A jak často jí zeleninu?

R: Tu bych řekla, že častěji.

T: Takže kolikrát?

R: No tak ji dávám do polévky nebo udělám špenát, dušenou mrkev a tak. Takže když to zprůměruji, tak 1x denně.

T: A jakou jí zeleninu?

R: Okurku, rajčata a v zimě to co dám do jídla, takže mrkev, petržel, celer, prostě kořenovou zeleninu.

T: V čem podle Vás tkví důležitost mléka a mléčných výrobků?

R: Vápník tam je.

T: A ještě něco jiného?

R: To nevím.

T: A jak často jí Petr mléčné výrobky?

R: Každý den se snažím, aby měl alespoň jeden jogurt, nebo něco.

T: A co jí za ty mléčné výrobky, jogurty a?

R: Hlavně jogurty.

T: A ještě něco jiného třeba?

R: Třeba kakao, sýry.

T: A ty sýry jaké?

R: Tvrdé, ale vlastně i tavené.

T: A ty jogurty jsou jaké?

R: Většinou nějaké ty smetanové nebo ty kvalitnější, jako Hollandia nebo Jihočeský jogurt.

T: Jak často jí maso?

R: Obden.

T: A jaký druh nejčastěji?

R: Asi kuřecí.

T: Jak často jí ryby?

R: To nejíme ryby. Tak 2x za měsíc.

T: A v čem podle Vás tkví prospěšnost ryb pro zdraví člověka?

R: Něco tam je v tom...já nevím...nějaké ty aminokyseliny.

T: A jak často jí masné výrobky?

R: Co tím myslíte?

T: Jako výrobky z masny, šunky, salámy, párky.

R: No taky tak obden. Většinou na svačinu má šunku.

T: A jakou šunku?

R: Kvalitní, v Albertu jí kupuji. Taková bezlepková nebo kupuji tuhle (donesla ukázat kvalitní šunka s 95 % masa).

T: A jí ještě nějaké masné výrobky kromě šunky?

R: No párky rád nemá, asi ne.

T: Kolik vajec sní přibližně?

R: Moc ne. Tak 1x za týden.

T: A luštěniny jí jak často?

R: Tak 1x za 14 dní.

T: Jak často jí sladkosti?

R: Každý den. A někdy 3x.

T: A jaká zdravotní rizika podle Vás hrozí, když je těch sladkostí ve stravě hodně?

R: No bude obézní a zkazí se zuby.

T: A jaké sladkosti jí nejčastěji?

R: Sušenky. A bonbony.

T: Jaké bonbony?

R: Ty gumové.

T: A jak často jí slané pochutiny?

R: No tak 1x za týden.

T: A které?

R: Chipsy nebo nějaké tyčinky.

T: A máte přehled o tom, co jí ve školce?

R: Ano.

T: A jak ty informace získáváte?

R: Z nástěnky z jídelníčku.

T: Dobrá. Teď jenom pár závěrečných otázek. Kolik máte dětí?

R: 2.

T: Kolik let je Petrovi?

R: 3.

T: Kolik je Vám let?

R: 41.

T: A jaké máte vzdělání?

R: Středoškolské.

T: Dobře. Chcete se mě na něco zeptat?

R: Ne.

T: Tak Vám moc děkuji za Váš čas.

Respondentka č. 12

Respondentce č. 12 je 47 let. Celkem má respondentka 3 děti, Hance navštěvující mateřskou školu je 5 let. Respondentka má středoškolské vzdělání.

T: Souhlasíte s tím, že bude rozhovor nahráván?

R: *Jasně.*

T: Co si myslíte o důležitosti snídaně?

R: *Snídaně je nejdůležitější součástí dne. Nastartuje organismus.*

T: A jak často snídá Hanka?

R: *Snídá každý den.*

T: A co mívá k té snídani?

R: *Kakao, někdy má koblihu, někdy zeleninku s chlebičkem a másličkem.*

T: Dobře. A k tomu pití má to kakao nebo má i něco jiného?

R: *Většinou kakao nebo čaj.*

T: A kdo všechno u Vás doma snídá?

R: *Když je sobota nebo neděle, tak všichni. Dneska jsme měli vajíčkovou pomazánku k snídani.*

T: Jak často má dopolední svačinu?

R: *Taky každý den. Mezi obědem a snídaní a obědem a večeří. Většinou nějaké jablíčko, prostě hodně zeleniny a ovoce.*

T: Jak často obědvá?

R: *Obědvá také každý den. Třeba dneska jsme měli cikánské řízky s bramborovou kaší a okurkovým salátem.*

T: A co třeba ještě vaříte k tomu obědu?

R: *Třeba knedliky, svičkovou. Víceméně českou kuchyni.*

T: A večeře má Hanka jak často?

R: *Každý den, ale ne každý den teplou.*

T: A co má k té večeři většinou?

R: Třeba včera měla krupicovou kaši po dlouhé době. Ona většinou dojídá to co je k obědu. Někdy si vezme jenom kakao a rohlík s máslem. Někdy udělám bramboráky někdy palačinky.

T: A kdy naposledy před spaním jí?

R: Před spaním? No myslím si, tak v těch šest hodin. Někdy by jedla ještě nejradši později, někdy má v 8 hodin třeba ještě jablko.

T: Aha a v kolik tak chodí spát?

R: No snažím se přes týden, aby chodila v 8. V pátek a v sobotu to má volnější.

T: A kolikrát denně si myslíte, že je nejlepší, aby dítě jedlo?

R: Tak dítě tak 5x- 6x.

T: A Hanka jí kolikrát?

R: No tak nějak.

T: Jaký typ tepelné úpravy pokrmů je podle Vás nejzdravější?

R: To nerozumím otázce.

T: No jestli vaření, pečení, smažení.

R: Tak nejzdravější je dušení samozřejmě. Snažím se vyvarovat pečení, to děláme málo. Spíše vařím a dusím. Nejčastěji asi vaření. Ty děti to dušené moc nejlí.

T: A proč si myslíte, že je nejzdravější to dušení?

R: No nevím, říká se to. Je jasné, že pečení vyvrhneme, tam je ten omastek a při vaření tam je také omastek, když se dělá základ – cibulka. Takže dušené je většinou jen na másle nebo na vodě.

T: Dobře. A jaké nápoje jsou podle Vás nejvhodnější pro dítě?

R: Voda a neslazený čaj.

T: A Hanka pije co?

R: Pije vodu obyčejnou.

T: A kolik tekutin za den vypije?

R: Málo. Ona zrovna málo, jsem to řešila i s doktorkou. Já musím nutit do pití.

T: Takže kolik tak?

R: No ona by ten litr a něco měla vypít a to nevypije. Já si myslím, že vypije tak třičtvrtě litru. Málo pije.

T: A jak často pije limonády, různé slazené nápoje a tak?

R: *Já je moc nekupuji, takže málokdy. Minimálně. Limonády vůbec nekupujeme.*

T: A když jste třeba někde v restauraci?

R: *Tak v restauraci jsme jednou za čas, tak tam si nějakou Coca-colu a tyto nezdravé nápoje dá, ale to je tak minimálně, že se to ani nedá počítat. Třeba tak 1x za měsíc.*

T: A jaký typ pečiva nejčastěji konzumuje?

R: *Světlé.*

T: A jak často ho má to světlé pečivo?

R: *No každý den.*

T: Víckrát?

R: *Určitě. Tak minimálně 2x.*

T: A proč je podle Vás důležité ovoce a zelenina ve výživě dětí?

R: *Tak to víme všichni, je tam plno vitamínů.*

T: A ještě něco dalšího?

R: *No vláknina.*

T: A jak často jí ovoce Hanka?

R: *Denně. Ta má dennodenně 2 jablka, ta miluje jablka. Jablka a banány.*

T: A zeleninu jí jak často?

R: *Taky. Taky krouhá. Tak 4x do týdne určitě si chroustne. Kedlubnu nebo mrkvičku má ráda.*

T: V čem podle Vás tkví důležitost konzumace mléka a mléčných výrobků pro děti?

R: *No tak pro děti je to nezbytně nutná surovina. Kvůli vápníku, kvůli růstu.*

T: A jak často jí Hanka mléčné výrobky?

R: *No s tím že mívá každý den ráno i k večeri většinou kakao, takže ona tu normu splňuje.*

T: A jí ještě něco jiného kromě toho kakaa?

R: *Jenom sýry jí, má teď období, že vynechala jogurty. Ty minimálně, ale tím, že má hodně mléko, nemusí mít tolik toho jogurtu.*

T: A ty sýry jí tavené nebo tvrdé?

R: *Tavené i tvrdé. Oboje.*

T: Jak často jí maso?

R: *Tak maso jí asi denně. Ale třeba včera jsme měli bezmasé jídlo, takže tak 5x týdně má maso určitě.*

T: A jaké to je maso nejčastěji?

R: *Vepřové a kuřecí asi nejčastěji.*

T: A jak často jí ryby?

R: *Ryby se snažím alespoň 1x za týden.*

T: Jo?

R: *No, já si to taky hlídám, protože mám nemocnou štítnou žlázu a já tu rybu bych také měla mít jednou za týden, kvůli tomu jódu. Ted' jsme měli nedávno zrovna mořského žraloka.*

T: A jak to chutná? Je to dobré?

R: *Porovnal bych to s candátem, s naší rybou.*

T: A ještě jen proč si myslíte, že jsou ty ryby zdravé pro člověka, kromě toho jódu?

R: *No hlavně kvůli jódu. A je dokázáno, že třeba Eskymáci jedí hodně ryby, tak mají málo infarktů.*

T: A jak často jí Hanka masné výrobky?

R: *Uzeniny málo. Šunku ano, ale minimálně. Jí stačí chleba s máslem. My uzeniny moc nekupujeme. Když koupím uzeninu, tak je to většinou šunka. Nebo kvůli návštěvě, abych měla co dát na talíř. Ty uzeniny jí opravdu minimálně.*

T: Aha. A kdybyste měla říct třeba za týden, nebo za 14 dní, tak je to jak často?

R: *Dejme tomu, tu uzeninu bude mít tak 2x do týdne.*

T: A jaké kvality jsou ty uzeniny?

R: *Kvalitní, kupuji hlavně šunku 100 %.*

T: Kolik vajíček sní Hanka?

R: *Vajíčka? Tak kdybych ted' uvařila vajíčka na tvrdo, tak sní určitě „z fleku“ dvě. Ty jí také chutnají. Dneska jsme měli vajíčkovou pomazánku k snídani, ona jí ale vlastně neměla, ona měla koblihu. Ale vajíčka má třeba i v buchtě a tak... Ted' jsem dělala ty cikánské řízky a tam jsou také vajíčka. Takže dejme tomu tak 4-5 za týden.*

T: A jak často jí luštěniny?

R: Luštěniny? Ve školce je mají určitě 1x týdně a my si je děláme tak 1x za 14 dní asi tak.

T: Jak často jí sladkosti?

R: Ona by mohla jíst každý den. Já se ale toho snažím vyvarovat, protože má už zubní kazy. Takže snažím se minimálně, ale určitě, tak 1 bonbón na den.

T: Takže jí bonbony a ještě nějaké sladkosti?

R: No teď se „cpe“ sušenkami. Takže vlastně má denně bonbón a sušenku.

T: A jaké mají podle Vás ještě sladkosti vliv na zdraví, kromě toho vlivu na vznik zubního kazu?

R: No může se objevit cukrovka a tloušťka.

T: A jak často jí slané pochutiny?

R: To minimálně. Teď mě napadají brambůrky, ale to tak 1x za 3 měsíce. Já vůbec nekupuji domu.

T: Dobře. A teď už jen na konec se zeptám, jestli máte přehled o tom, co konzumuje ve školce?

R: Tak samozřejmě, čtu si tam každý den, co vaří.

T: A děti máte kolik?

R: 3.

T: Hance je kolik?

R: Bude jí 6.

T: Vám je kolik?

R: Mně je 47.

T: Vzdělání máte jaké?

R: Ukončené středoškolské s maturitou.

T: Dobře, tak to je všechno ode mě. Děkuji Vám moc. A chcete se mě na něco zeptat?

R: Ne, ne. Děkuju.

T: Dobře, tak Vám ještě jednou moc děkuji.

Respondentka č. 13

Respondentce č. 13 je 34 let. Celkem má respondentka 2 děti, Sáře navštěvující mateřskou školu jsou 3 roky. Respondentka má středoškolské vzdělání.

T: Souhlasíte s tím, že bude rozhovor nahráván?

R: *Jasně.*

T: Takže co si myslíte o důležitosti snídaně?

R: *Snídaně je úplně nejdůležitější bych řekla.*

T: A proč?

R: *Aby to dítě získalo energii.*

T: A jak často snídá Sára?

R: *Každý den.*

T: A co má většinou k té snídani?

R: *Nejčastěji jogurt nebo kuličky s mlékem, občas pečivo s medem, s marmeládou, ale to jí ráno moc „nejede“.*

T: A k pití?

R: *Čaj ovocný s medem.*

T: A kdo všechno u Vás v domácnosti snídá pravidelně?

R: *Jenom děti.*

T: Dobře. Jak často má dopolední svačinu?

R: *Má samozřejmě svačinu pokaždé. A většinou když má ráno jogurt, tak na svačinu má pečivo.*

T: A odpolední svačinu má jak často?

R: *Také pokaždé.*

T: A k té má co?

R: *No dáváme i ovoce, občas sní jenom jablíčko nebo banán. Pak má ještě jednu svačinku před večeří, zase třeba jogurt, když ho nemá ráno, nebo má i 2 jogurty za den.*

T: A jak často obědvá?

R: *Pokaždé. Doma se jí tedy moc nechce, ve školce je šikovnější. Doma to trošku „fláká“ .*

T: A doma máte k tomu obědu co?

R: *Má ráda polévky, máme skoro pokaždé polévku, třeba vývary a špenátovou má ráda, zeleninové, sní asi všechny polévky. A pak má ráda omáčky s rýží, masíčko-kuřátko. Ona s ní všechno, ale občas se jí do toho nechce.*

T: A někdy se tedy stane, že nemá oběd?

R: *Ne to ne. Vždycky alespoň trošku.*

T: A jak často večeří?

R: *Každý den.*

T: A co večeří?

R: *No tak většinou je to také ta polévka a občas je to třeba jen párek s rohlíkem.*

T: A jak dlouho před spánkem naposledy jí?

R: *Večeříme tak kolem 6 -půl 7. Ale Sáře se pak nechce moc spát, takže si dá třeba ještě nějaké to ovoce, třeba v 8.*

T: A pak jde spát tedy v kolik?

R: *No kolem 8., půl 9. Někdy chodí i v 9.*

T: A jaká čestnost jídel je podle Vašeho úsudku nejvhodnější pro zdraví dítěte?

R: *5x denně určitě. Aby tam byly ty svačinky dopoledne i odpoledne.*

T: A kolikrát denně jí Sára?

R: *5x denně určitě, minimálně. Spíše 6x.*

T: Jaký typ tepelné úpravy pokrmů je podle Vás nejzdravější?

R: *Tak to bude asi nějaké to dušení.*

T: A proč zrovna to dušení, si myslíte, že je zdravé?

R: *Protože ty pokrmy ztrácí nejméně vitamínů, více tam toho zůstává. Tak ony ty smažená jídla ani u nás moc nejsou.*

T: A jak často to smažené máte, když už teda ho máte?

R: *Když už, tak 1x do 14 dnů. Třeba friták ani nemáme.*

T: A nejčastěji tedy upravujete pokrmy tepelně jak?

R: *No tak půl na půl. Já dělám hodně omáčky, pečené kuřátko v troubě. Takže vaření a pečení.*

T: A jaké nápoje jsou podle Vás nejvhodnější pro zabezpečení pitného režimu dítěte?

R: Čistá voda a ovocný čaj.

T: A Sára pije co?

R: Ovocný čaj a má ráda i šťávu. Ale někdy si dá i čistou vodu z kohoutku natočenou.

T:A kolik toho za den tak vypije?

R: Podle mě by mohla víc, vypije tak litr.

T: A jak často pije nějaké limonády?

R: To nepije. Jednou za čas koupíme colu, ale opravdu jednou za čas. A to dostane tak deci do kelímku.

T: A jak často tedy to je?

R: Tak 1x za měsíc tu deci.

T: A jaký typ pečiva Sára nejčastěji konzumuje?

R: Světlé.

T: A jak často má to světlé pečivo?

R: Každý den, několikrát. Tak 2x většinou.

T: A proč je podle Vás důležité ovoce a zelenina ve výživě dětí?

R: Vitaminy, vitaminy a vitaminy.

T: A jak často jí Sára ovoce?

R: No každý den. Každý den má něco. Tak 2x za den. Třeba půlku banánu a půlku jablíčka.

T: A jak často jí zeleninu?

R: Zeleninu tolik nejí jako to ovoce. Zeleninu každý den nemá.

T: A jak často ji tedy má?

R: Tak obden.

T:A jakou tu zeleninu jí?

R: Okurku má ráda, papriku červenou, mrkvičku.

T: A v čem podle Vás tkví důležitost konzumace mléka a mléčných výrobků?

R: Vitaminy, vápník na kosti a podle mě i energie to je pro ty děti.

T: A jak často jí Sára mléčné výrobky?

R: Každý den. I víckrát. Třeba 2x- 3x.

T: A jaké mléčné výrobky tedy jí? Jí jogurty to mléko s kuličkami a?

R: Sýry má ráda, sice ten tavený, ten není úplně nejlepší, ale i tvrdý sýr sní.

T: A nějaké zakysané výrobky, jako je kefír a tak?

R: Ne to nepije.

T: A ty jogurty jí jaké?

R: Kostíky a nějaká ta zakysaná smetana s ovocem.

T: A jak často jí maso?

R: Každý den má masíčko.

T: A jaký druh masa jí nejčastěji?

R: No řekla bych, že kuřátko a hovězí je u nás nejčastější.

T: A ryby jí jak často?

R: No s těmi to už je horší. My je doma děláme tak jednou do měsíce, ale ve školce mívají každý týden. Tak ono se to pak vyrovnává.

T: A proč myslíte, že jsou ty ryby tak zdravé pro člověka?

R: No tak je tam jód a dál nevím.

T: A jak často jí Vaše dítě masné výrobky?

R: No to moc ne, ona si dá většinou ten sýr. Šunku ... no ani každý den to nemá, tak obden bych řekla. A občas párek.

T: A ta šunka je jaké kvality?

R: No dětská nebo kvalitní vepřová, kde je větší podíl toho masa.

T: A kolik sní tak vajec přibližně?

R: No 1-2 za týden. Víc to nebude.

T: A luštěniny jí jak často?

R: Jo čočku baští. Ale já to doma moc nedělám, tak 1x za měsíc, víc to nebude.

T: A jak často jí sladkosti?

R: No to já se snažím tedy dost omezovat, zato taťka, ten povoluje dost. Ale každý den je malinká „ňaminka“. Takže třeba 2 kostičky čokolády, bonbón, sušenka.

T: A jaká zdravotní rizika podle Vás hrozí při nadměře sladkostí ve stravě?

R: Zoubky se nám zkazí, břicho se nám nafoukne, není to nic dobrého určitě.

T: A jaké sladkosti tedy jí, čokoládu, bonbóny a?

R: Brumíka také baští. Já se snažím, aby to nebylo úplně moc sladké nebo něco nezdravého. Tak se snažím, aby to bylo trošku zdravé a i jí to chutnalo. Takže Brumíka, kousek čokolády a lízátko má také ráda.

T: A jak často jí slané pochutiny?

R: Má rada rohlík se solí a máslem. Ale já ani moc nesolím.

T: A třeba brambůrky a slané tyčinky jí jak často?

R: No ani moc ne. 1x za týden brambůrky.

T: Tak a ke konci se jen zeptám, jestli máte přehled, co Vaše dítě konzumuje ve školce?

R: Mám. Čtu každý týden jídelníček, takže vím, co baští, a myslím, že tam to je úplně všechno v pořádku.

T: A kolik máte dětí?

R: 2.

T: Kolik let je Sáře?

R: 3 a tři čtvrtě.

T: Kolik je Vám let?

R: 34.

T: A jaké máte vzdělání?

R: Středoškolské.

T: Dobře, chcete se mě na něco zeptat?

R: Nechci.

T: Dobře, tak děkuji moc.

Respondentka č. 14

Respondentce č. 14 je 32 let. Celkem má respondentka 2 děti, Terezce navštěvující mateřskou školu je 5 let. Respondentka má středoškolské vzdělání.

T: Souhlasíte s tím, že bude rozhovor nahráván?

R: *Ano.*

T: Co si myslíte o důležitosti snídaně?

R: *Myslím si, že je to nejdůležitější jídlo dne. Nastartuje se organismus.*

T: A jak často snídá Terezka?

R: *Každý den. A snídá kakao s rohlíkem suchým. Nebo třeba chleba s medem, s máslem a marmeládou. Nebo buchtu.*

T: A kdo všechno u Vás doma snídá?

R: *Všichni.*

T: Jak často má dopolední svačinu?

R: *Svačinu má každý den.*

T: A co má k té svačině?

R: *Nejvíce má ovoce, třeba banán a jablko. Taký každý den.*

T: A odpoledne má svačinu jak často?

R: *No to není pravidelné. Ona když má hlad, tak si řekne. Ona vlastně jí celé odpoledne, ona něco uždibuje, když má chuť.*

T: A co většinou odpoledne jí?

R: *Většinou pečivo, přiznám se, že i sladké. Někdy jogurt. Snažím se, aby to bylo pestré, aby neměla jenom něco.*

T: Jak často obědvá?

R: *Každý den.*

T: A co má k tomu obědu?

R: *Má ráda těstoviny a má ráda i kuskus. A jinak se snažím vařit všechno. Knedlíky mají děti rády, omáčky. Nemá ale moc ráda zeleninový salát, musí být nakrájený na hodně malé kousíčky, pak to zvládne. Ale jinak zeleninu spíše přikusuje.*

T: A večere má jak často?

R: Taky každý den.

T: A co má k té večeři většinou?

R: K večeři má většinou nějaký namazaný chleba. Já se snažím dělat pomazánky, takže pomazánku nebo třeba krupičnou kaši. Nebo obalovaný chleba ve vajíčku, nebo samotné těstoviny.

T: Aha. A ty pomazánky děláte jaké?

R: No hodně z tvarohu plus Rama , Perla, vajíčka, rybičková z tuňáku, pak zeleninové pomazánky, pažitkové. Prostě to co potkám v ledničce a snažím se dávat zeleninu hodně. A teď mimo pomazánky, nedávno jsem objevila smoothie, tak z toho vznikne taková přesnídávka, tak já to dám dětem třeba se smetanou nebo s jogurtem a to mají hodně rádi.

T: A kdy naposledy před spaním jí?

R: Tak ty 2 hodinky. Jinak je pak hrozně aktivní, když by jedla před spaním, tak bychom jí nedostali do postele.

T: A kolikrát denně si myslíte, že je nejlepší, aby dítě jedlo?

R: Ideální by to bylo: svačiny, obědy, snídaně a večeře, takže 5x. Ale u Terezky jsou ty odpoledne kritický, protože to pak něco uždibuji i já a těžko když mě děti vidí, tak jim nedám.

T: A Terezka jí tedy kolikrát?

R: No kdyby to bylo podle Terezky, tak jí od rána do večera. Ale my se snažíme to ukorigovat na těch 5 jídel denně, ale jak říkám, někdy toho sní víc kvůli tomu odpoledne.

T: Jaký typ tepelné úpravy pokrmů je podle Vás nejzdravější?

R: Já si myslím, že syrové. Ale zase když se to trochu podusí, tak je potom ta zelenina lépe stravitelná. Ale ovoce a zelenina jsou prostě nejlepší syrové, kvůli vitamínům.

T: A vy nejčastěji upravujete pokrmy jak?

R: No to dušení. Terezka má ráda jenom zeleninu na másle s bramborami.

T: A co smažení?

R: Smažím hodně málo. Naposledy jsme měli smaženou rybu na štědrý den. Takže smažím tak jednou za čtvrt roku. Protože vím, že na tohle jsou spolehlivé babičky, u nich to má.

T: A kvůli čemu smažíte tak málo?

R: No hlavně kvůli zdraví. A protože vím, že to mají právě u těch babiček. Ale vlastně když už já smažím, tak my máme takový friták bez toho oleje, kápne se tam jenom lžička oleje. Takže to není tučné a zbytečně přepálené.

T: Hm to je dobré. A jaké nápoje jsou podle Vás nejvhodnější pro dítě?

R: Samozřejmě voda. Ale tu Terežka moc nechce.

T: A co tedy Terežka pije?

R: Já dělám ovocné čaje a teď v zimě jim do toho dávám hodně kapiček pro imunitu. Teď mám zrovna šťávu z rakytníku, tak když mají vodu se šťávou tak jim kápnu i tu šťávu z rakytníku. Snažím se jim tam kapat zdraví prospěšné věci, třeba taky grepový olej. Ale když jsme někde venku třeba, tak jim koupím Kubika nebo Jupika.

T: A kolik tekutin za den vypije Terežka?

R: Terežka pije málo. Já si myslím, že vypije tak půl litru ani ne.

T: A jak často pije slazené nápoje, kromě vody se šťávou?

R: Jo ty by pila od rána do večera. Ale já jí to málokdy dovolím.

T: A jak často jí to tedy dovolíte?

R: No tak 2x do týdne. Ale nekupuji jim syčené limonády, maximálně opravdu ten Jupík, Kubík.

T: A jaký typ pečiva nejčastěji konzumuje?

R: No tak půl na půl. Jí i světlé i tmavé. Samozřejmě když vidí světlý rohlík, tak ho chce, ale v pohodě jí i celozrnný chleba.

T: A jak často má to světlé pečivo?

R: Tak 3x- 4x do týdne a další má to celozrnné.

T: A proč je podle Vás důležité ovoce a zelenina ve výživě dětí?

R: No aby byly děti zdraví, aby jim to dobře trávilo. Zasytí je to.

T: A Terežka jí to ovoce jak často?

R: Každý den něco má, nejčastěji má banán nebo jablko. A má ráda kiwi. Nebo právě to smoothie.

T: A zeleninu jí jak často?

R: Zeleninu má tak 2x- 3x do týdne. Hodně ráda má mrkev.

T: V čem podle Vás tkví důležitost konzumace mléka a mléčných výrobků pro děti?

R: Pro zdravý růst kostí. A hlavně se např. do mléka dá namíchat plno dalších různých věcí a udělat koktejly. A Tereзка jí hodně jogurty a každé ráno má kakao.

T: A ráno teda mají kakao a pak přes ten den mají ještě co mléčného?

R: No právě ty jogurty. Ted' máme jogurtovač, takže děláme domácí jogurty. Takže si myslím, že nemají žádné nezdravé věci ani nějaké přeslazené jogurty. A ty mléčný výrobky určitě splňuje. Má minimálně 2x denně něco mléčného.

T: A jí ještě něco jiného kromě toho kakaa a jogurtů?

R: No, sýry má ráda. Typický eidam. A pak má ráda ochucené kefíry.

T: Jak často jí maso?

R: Moc ne. Ted' zrovna má období, že ho nechce. Takže tak 2x- 3x do týdne.

T: A jaké to je maso nejčastěji?

R: Králík nebo hovězí.

T: A jak často jí ryby?

R: Ty jsme ted' dlouho neměli. Ona je má ráda. Ale dlouho jsem je nedělala. Dělam je tak 1x za 14 dní, možná 1x za měsíc.

T: A proč si myslíte, že jsou ty ryby zdravé pro člověka?

R: No je to dobře stravitelné maso, samozřejmě je v tom spousta prospěšných látek, těch olejů.

T: A jak často jí Tereзка masné výrobky?

R: Málo. No tak třeba párky má když nestíhám jenom. Ale šunku si tak 2x- 3x do týdne dá. Určitě ale nekupujeme tvrdé salámy, nic typu vysočina a tak, ale kupujeme šunku debrecínku.

T: Kolik vajíček sní Verunka?

R: Ty miluje. Vajíčka na tvrdo miluje. No a 1x do týdne má k večeři míchaná vajíčka a 1x do týdne má vajíčko na tvrdo. Takže tak 4 vajíčka za týden má určitě.

T: A jak často jí luštěniny?

R: *Jí čočku, červenou čočku a fazolový guláš. A i hrachovou polévku. Jí je, ale není z toho nadšená. Ale doma je opravdu dělám málo, takže tak 1x za měsíc.*

T: Jak často jí sladkosti?

R: *Často. Každý den nějakou sladkost má.*

T: A jaké jí ty sladkosti?

R: *Bonbony a někdy sušenku, Brumíky. A hodně pečů, takže buchty a koláče. Ale ty sušenky jí nedáváme my doma, ale babičky.*

T: A jaké má nadmíra sladkostí ve stravě podle Vás vliv na zdraví?

R: *Hrozí obezita a zkažení zoubků. Tereзка už má bohužel zkažené zoubky.*

T: A jak často jí slané pochutiny?

R: *To vůbec nejí.*

T: Dobře. A teď už jen na konec se zeptám, jestli máte přehled o tom, co konzumuje ve školce?

R: *Jo docela jo. Protože, když jdeme ráno do školky, tak se hned Tereзка ptá, co bude k obědu, tak jí to čtu z nástěnky.*

T: Dobře a teď už jen na závěr. Kolik dětí máte?

R: 2.

T: Terezce je kolik?

R: *5 a třičtvrtě.*

T: Vám je kolik?

R: *33 mi bude.*

T: Vzdělání máte jaké?

R: *Ukončené středoškolské.*

T: Dobře, tak to je všechno ode mě. A chcete se mě na něco zeptat?

R: *Ne, ne.*

T: Dobře, tak Vám moc děkuji za rozhovor.

Zdroj: Vlastní výzkum.