

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Diplomová práce

***Fyzická aktivita a zdravý životní styl jako
prevence rostoucí obezity dětí a mládeže na
vybraných školách v českých Budějovicích.***

Autor práce: Martina Balounová
Studijní obor: učitelství pro 1. stupeň ZŠ
Vedoucí práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.
Oponent: Mgr. Jan Schuster

České Budějovice

2008

THE UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Diploma thesis

Physical activity and healthy life style as a prevention of increasing of children and youth in selected schools in České Budějovice.

Author of the thesis: Martina Balounová
Major: Teaching for primary school,
Leadership of the thesis: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.
Opponent of the thesis: Mgr. Jan Schuster

České Budějovice
2008

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Balounová, M. (2008). *Fyzická aktivita a zdravý životní styl jako prevence rostoucí obezity dětí a mládeže na vybraných školách v českých Budějovicích (Diplomová práce)*. České Budějovice: PF JU.

Anotace : Tato diplomová práce se zabývá výzkumem vyjadřující poměr zaměření hodin v tělesných výchovách na jednotlivé sporty či disciplíny. Navštívila jsem 8 náhodně vylosovaných základních škol v Českých Budějovicích, kde jsem zkoumala náplň hodin tělesných výchov na 1. stupni ZŠ. Na jednotlivých základních školách jsem si domluvila termín návštěvy a požádala o třídní knihy prvního stupně za roky 2005/2006 a 2006/2007, zde jsem vyčetla kolik hodin, kterým disciplínám či sportu, se jaká škola věnovala. Myslím, že hodiny tělesné výchovy jsou jedinou fyzickou aktivitou u většiny dnešních dětí. Zjištěná data jsou zaznamenány v podobě tabulek a grafů. V teoretické části práce se zabývám kapitolami příčiny obezity, prevence obezity, rizikové faktory, kolik a čeho jíst.

Klíčová slova: obezita, prevence, příčiny, životní styl, výživa

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Balounová, M. (2008). *Physical activity and healthy life style as a prevention of increasing of children and youth in selected schools in České Budějovice (Diploma thesis)*. České Budějovice: PF JU.

Resumé : This Diploma Dissertation deals with research expressing the proportion of P.E. lessons to particular kinds of sport or disciplines. I visited eight randomly chosen schools in České Budějovice where I tried to inspect subject of P.E. lessons in primary schools. I made a date for coming on the particular schools and asked for primary school classroom books of the school years 2005/2006 and 2006/2007 where I found out how many lessons and what kind of sport each school practised. I think P.E. lessons at schools are the only physical activities of most children nowadays. Obtained data are written down to the charts and graphs. In theoretical part of this dissertation I deal with cause of obesity, prevention of obesity, risk factors and what and how much food should be eaten.

Key words: obesity, prevention, cause, life style, nutrition

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem vyznačila všechny prameny, ze kterých jsem čerpala.

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

Martina Balounová

Děkuji vedoucímu diplomové práce, panu doc. PhDr. Radku Vobrovi, Ph.D, za odborné vedení a ochotu pomoci při vypracovávání mé diplomové práce.

Dále chci poděkovat všem, kteří mi ochotně poskytli údaje o pohybových aktivitách základních škol.

Obsah

1 ÚVOD	7
2 METODOLOGIE	9
2.1 CÍL	9
2.2 ÚKOLY	9
3 ROZBOR LITERATURY	9
3.1 PŘÍČINY OBEZITY	9
3.1.2 <i>Ovlivnitelné zdravotní příčiny vzniku obezity</i>	15
3.1.3 <i>Neovlivnitelné příčiny vzniku obezity</i>	17
3.2 PREVENCE	19
3.2.1 <i>Riziková období</i>	20
3.2.2 <i>Stravování</i>	22
3.2.3 <i>Fyzická aktivita</i>	29
3.2.4 <i>Metody léčeb dětské obezity</i>	38
3.3 RIZIKOVÉ FAKTORY OBEZITY	42
3.3.1 <i>Poruchy příjmu potravy</i>	42
3.3.1.1 <i>Záchvatové přejídání</i>	46
3.3.1.2 <i>Mentální anorexie</i>	46
3.3.1.3 <i>Mentální bulimie</i>	48
3.3.2 <i>Ostatní rizikové faktory</i>	52
3.4 VÝŽIVA	55
3.4.1 <i>Výživová hodnota potravy</i>	56
3.4.2 <i>Cesta ke zdravé výživě</i>	62
3.4.3 <i>Výživová pyramida</i>	65
3.4.4 <i>Vzorový jídelníček a ukázkové recepty</i>	69
4 VÝSLEDKY	76
4.1 ZŠ DUKELSKÁ	76
4.2 ZŠ KUBATOVA	80
4.3 ZŠ MÁJ I.	83
4.4 ZŠ MATICE ŠKOLSKÉ.....	88
4.5 ZŠ L. KUBY	92
4.6 ZŠ NERUDOVA	96
4.7 ZŠ O. NEDBALA	100
4.8 ZŠ J. Š. BAARA.....	104
4.9 CELKOVÝ PŘEHLED POHYBOVÝCH AKTIVIT NA ZŠ	108
5 ZÁVĚR	110
6 LITERATURA	112

1 ÚVOD

„Současný životní styl může za to, že dětí s nadváhou přibývá geometrickou řadou. Čísla statistik jsou neúprosná – jen v Evropské unii má kila navíc 22 miliónů dětí! Do dvou let prý další milion přibude. V Česku se problém týká zhruba deseti procent chlapců a dívek. (Pestrý svět č. 44, 2008, 8)

Začíná to přitom zcela nevinně. Sem tam sušenka, sladká limonáda nebo čokoládka. Pak také babička (výborná kuchařka) s okřídleným: „Jen si dej, vypadáš špatně!“ Roztomilá boubelatost se nenápadně přeměňuje v závažný zdravotní i psychický problém: obezitu. Rodiče často špičky svých potomků přecházejí mávnutím ruky. Děti v jejich očích nejsou tlusté, ale „pěkné“. Nedivme se proto, že děcka při těle dnes nejsou žádnou výjimkou. Vidíme je na ulici, ve školních lavicích i televizních pořadech. V neposlední řadě ani potomci některých českých celebrit nejsou z nejtíhlejších, vzpomeňme na syna Artura Ivety Bartošové. Kde pak mají hledat naši nejmenší správné vzory? Okolí jim, bohužel, ukazuje, že je baculatost normální.

Při návštěvě základních škol sami můžete vidět u dětí v lavicích jen samé chipsy, samozřejmě k nim nesmí chybět slazené nápoje, jako nejčastějším představitelem je cola. V dnešní době jen zřídka kdy není ve školách tzv. „bufet“. Děti zde lákají právě na tyto „dobroty“, nabízejí bagety, ale ne s čerstvou zeleninou, jak bychom se domnívali, když už jsme ve škole, ale s pořádnou porcí majonézy a salámů, různé druhy sušenek, čokolád, lízátek apod. A kde je to ovoce se zeleninou? Bohužel tu zde nekoupíte. Rodiče často raději své ratolesti odbydou nějakou tou dvacetikorunou, než aby ztráceli čas s přípravou svačiny. Čas je dnes pro jejich kariéru velmi důležitý.

A právě čas rodičů má velký dopad i na jejich fyzickou aktivitu. Rodiče se nemohou zapojit s dítětem do společné fyzické aktivity, protože nemají čas a nebo nemají o ni sami zájem. Dítě je pak odkázáno jen na tělesnou výchovu na základní škole, kterou navštěvuje. Ale i tam si můžeme klást otázky. Vyučují tělesnou výchovu opravdu aprobovaní učitelé? Má škola dostatek materiálních pomůcek? Dále zda má k dispozici hřiště či sportovní areál v blízkosti školy? Z pedagogické praxe mohu usoudit, že plno učitelů dětem hodí míč a řekne jen hrajte si.

Proto jsem si ke své diplomové práci vybrala téma „fyzická aktivita a zdravý životní styl jako prevence rostoucí obezity dětí a mládeže na vybraných školách v Českých Budějovicích. Ve své práci se zaměřím na poměr fyzických aktivit v hodinách tělesné výchovy na jednotlivých základních školách.

Možná se vám tento humbuk zdá poněkud přehnaný. Pár faldíků přeci nestojí za řeč – vždyť mladí z toho za pár let určitě vyrostou! Nenechte se však mýlit. Z oplácanosti vyrostou pouze pár dětí! Ostatní si tuto zátěž přenesou do dospělosti a bojují s ní po zbytek svého života.

2 Metodologie

2.1 Cíl

Cílem mé práce je porovnat poměr hodin věnovaným jednotlivým disciplínám v hodinách tělesné výchovy na jednotlivých základních školách v Českých Budějovicích.

2.2 Úkoly

- 1) prostudování odborné literatury
- 2) náhodný výběr 8 základních škol v Českých Budějovicích
- 3) zpracování přehledu výuky tv na vybraných zš
- 4) vyhodnocení zjištěných dat
- 5) zpracování závěrečné zprávy

3 Rozbor literatury

3.1 Příčiny obezity

„Děti se stávají obézními na základě působení řady činitelů. Mezi základními z nich se počítají pohybová inaktivita, nezdravé stravovací návyky, vliv dědičnosti, popř. různé metabolické poruchy. Důležitá je skutečnost, že současný nárůst výskytu nadváhy a obezity probíhá v období, kdy se nemění kalorická hodnota potravy.“ (Suchomel, 2006, 193)

3.1.1 Příčiny obezity nesouvisející se zdravotním stavem

Nedostatek pohybu a sedavý způsob života

„S ohledem na rostoucí počet domácností, které jsou vybaveny osobním počítačem a proto, že právě děti mají kladný vztah k technice, je riziko důsledků nedostatku pravidelné fyzické aktivity mimořádně vysoké. Je čím dál více obtížné sestavit pro děti denní rozvrh tak, aby

zbyl čas na sport, a bude ještě obtížnější děti přesvědčit k pravidelnému sportování.“ (Fořt, 2004, 29)

„ Přes významný vliv dědičnosti (odhadovaný podíl je 30 až 40 %) představuje hlavní příčinu dramatického nárůstu obezity v posledních 20 letech sedavý způsob života, který je charakteristický nízkou úrovní pohybové aktivity. Dětská obezita a životní styl charakterizovaný nedostatkem pohybu jdou ruku v ruce. Zanedbáme-li obezitu, která je součástí jiných onemocnění a metabolických syndromů, pak hlavní příčinou jejího vzniku je nerovnováha mezi nadměrným energetickým příjmem a nedostatečným energetickým výdejem, který je spojen s nízkou pohybovou aktivitou. Tento fakt vede ke zvyšování procenta tělesného tuku a v konečném důsledku k projevům nadváhy a obezity.“ (Suchomel, 2006, 193)

„Při zamyšlení se nad původem obezity je nutné vzít v úvahu také to, že náš životní elán - čilost, pohyblivost jsou částečně zděděnou charakteristikou a nedostatek této vlastnosti se může uplatňovat při vzniku obezity. V jedné studii byli 3 měsíční kojenci rozděleni do dvou skupin podle aktivity, tedy podle toho, kolik energie pohybem vydali. Jedna skupina byla daleko čilejší a pohyblivější, zatímco kojenci ve druhé skupině byli daleko "línější". V hmotnosti nebyl mezi těmito dvěma skupinami v této době rozdíl. Při dalším sledování bylo zjištěno, že ze skupiny línějších kojenců vyrostlo daleko více obézních dětí, než ze skupiny pohyblivých dětí. Obezitu nelze tedy svádět na to, že se podělila po rodičích, nebo na to, že nás matka naučila nevhodně se stravovat, ale je nutné si uvědomit, jaké nejrůznější vlivy se na vzniku a udržení obezity podílejí. Na vzniku obezity se jistě podílí genetika, ale jen my rozhodneme svým životním stylem, tj. způsobem výživy a pohybovým režimem zda se obezita vyvine nebo ne a v jakém rozsahu.“ (staženo dne: 12.11.2007, <http://www.ordinace.cz/clanek/mudr-alexandra-moravcova/doporuceni/>)

„Nejčastější příčinou dětské obezity (obezitas simplex) je narušení přirozeného jídelního chování ze zevních příčin s dlouhotrvající nadměrnou nabídkou energeticky bohaté a chuťově atraktivní stravy ve snadno stravitelné formě, provázené nedostatečnou fyzickou aktivitou. Jinými slovy: většina postižených dětí dospěla k nadváze z důvodu nesprávného životního stylu. Důležitou skutečností související s dětskou obezitou je fakt, že se z každodenního programu některých dětí postupně vytrácí fyzická aktivita. Řada dětí nikdy nešla do školy pěšky či nejela na kole, vzácností dnes nejsou děti, které se nikdy nevěnovaly žádnému sportu a které tráví dlouhé hodiny před televizní obrazovkou nebo počítačem. Britská studie National

Diet and Nutrition Survey z roku 2000 například zjistila, že až 69 % malých Britů starších 6 let nevěnuje ani 1 hodinu denně mírné fyzické aktivitě.“ (Lebl, 2002)

„Zásadním faktorem je nedostatečný výdej energie, který je dán většinou nedostatkem pohybové aktivity a sedavým způsobem života. Společně s nadbytečným příjmem potravy jde bohužel ruku v ruce i naprostý nedostatek pohybu. Lidské tělo je k pohybu velmi dobře přizpůsobené, a pokud je k tomuto účelu téměř nepoužíváme (sedavý způsob života, doprava autem, neprovozování žádného sportu), začne ochabovat svalovina a přibývat tuková tkáň. A z toho pramení spousta problémů – snížená výkonnost a fyzická kondice, vyšší únavnost, bolesti zad, špatné držení postojů atd.“ (Zdeňková-Kroužková, čas. Vademecum zdraví, 2008)

„Obezita je také způsobena nedostatečným výdejem energie, který je dán většinou nedostatkem pohybové aktivity a sedavým způsobem života. Společně s nadbytečným příjmem potravy jde bohužel ruku v ruce i naprostý nedostatek pohybu. Lidské tělo je k pohybu velmi dobře přizpůsobené a pokud jej k tomuto účelu téměř nepoužíváme (sedavý způsob života, doprava autem, neprovozování žádného sportu).“ (staženo dne: 12.11.2007, <http://www.icm.cz/obezita-problem-dneska>)

Pravidelná fyzická aktivita a sport jsou nezbytnou podmínkou dobrého zdraví a základní prevencí vzniku nadváhy a obezity s ohledem na dostupnost potravin.

Sociálně – ekonomické podmínky života dítěte

„V ČR přes veškerou diskusi o životní úrovni není tento faktor zcela jednoznačný jako v některých západních zemích. Můžeme se setkat s tvrzením odborníků, že v rodinách, kde jsou nižší příjmy, není více obézních dětí než v ostatních rodinách, výjimku tvoří romské rodiny. A naopak v rodinách s příjmy vyššími je výskyt obezity vysoký. Je to dáno jednak neomezeným výběrem potravin a jednak samotným způsobem života. Děti v těchto rodinách jsou zvyklé se stravovat spíše v restauracích a doma většinou konzumují stravu ve formě ohřátých polotovarů, což jsou hranolky, pizza, studené sendviče, které zastupuje převážně bílé pečivo a množství uzenin. Většinou si děti (adolescenti) okolo 15. až 17. roku uvědomí, že něco není v pořádku, a rozhodnou se řešit daný problém vlastní aktivitou. (Fořt, 2004, 30)

Nedostatek peněz musí být příčinou vzniku nadváhy. Na druhé straně je jisté, že je možné jíst racionálně, aniž by to stálo příliš mnoho peněz.

Nevhodné výživové zvyklosti a přejídání

„Lisá (2001) publikovala výsledky dotazníku zachycujícího způsob života našich dětí. Autorka konstatovala nevhodné stravovací zvyklosti v našich rodinách: téměř polovina dětí nesnídá, ve školní jídelně často volí to nejméně vhodné jídlo, nadměrně konzumuje slazené nápoje s tzv. prázdnými kaloriemi a má kaloricky bohatou večeři. Dítě, které nesnídá, přichází do školy hladové a energii získává z tukových zásob. Jakmile se vyhladovělé dítě nají, tak je to velká část potravy zpracována na doplnění tukových zásob a dítě pak nemůže zhubnout. To dokládá výsledek šetření Vignerové, že děti hubené snídají významně častěji než děti obézní. Ty inklinují k nevhodnému režimu stravování s nízkým počtem jídel a s největším příjmem energie ve druhé polovině dne, přitom frekvence příjmu potravy má významný vliv na vznik obezity.“ (Suchomel, 2006, 194)

„Základní problémem jsou fixované nevhodné stravovací návyky. Je to např. typická česká kuchyně v kombinaci s módní americkou formou rychlého občerstvení. Neomezená rostoucí nabídka potravin, negativní vliv velkých nákupních center vede k nadměrnému příjmu energie, a to především u jedinců, kteří z nedostatku osobní iniciativy a vrozených dispozic ve svém volném čase nemají co dělat nebo jsou z nějakých důvodů chronicky stresováni.“ (Fořt, 2004)

Na vzniku obezity se mohou podílet rodinné zvyklosti, např. výběr a množství konzumované potravy, sklony k pohybu a cvičení atd. Vliv prostředí se uplatňuje sedavým způsobem života nebo přejídáním nebo oběma najednou. Obezita často vzniká v prostředí,

keré je technicky vyvinuté, mechanizované, vyžaduje jen malou fyzickou námahu a umožňuje volný přístup k potravinám. Důsledkem těchto vlivů je vznik nerovnováhy mezi příjmem potravy a výdejem energie, která způsobí otylost.

„V rodině se často dědí z generace na generaci „společná kuchyně“ ať už předáváním receptů matky dceři (poctivá svíčková) či stravovacími zvyklostmi (neděle bez buchet není neděle, káva bez zákusku není možná, televize bez chipsů není to pravé ořechové, návštěvy bez kontinuálního jedení jsou nemyslitelné, návštěvy babiček, kdy jejich láska k dítěti se projevuje především nadměrnou konzumací vysoce kalorického jídla apod.). Členové rodiny, např. sourozenci vykazují často shodné změny v tloušťce, společně přibírají, společně hubnou. Také manželé jsou si často v stupni obezity podobní. Je otázkou, zda je to dáno roky společného soužití, či výběrem podobného partnera. Objevuje se i shoda v obezitě lidí a jejich domácích miláčků, např. psů. Bylo zjištěno, že téměř 50% psů, jejichž chovatelé jsou obézní je také tlustých v porovnání s 25% obézních psů s majiteli normální hmotnosti.“ (staženo dne: 12.11.2007, <http://www.ordinace.cz/clanek/mudr-alexandra-moravcova/doporuceni/>)

„Každé věkové období dětského věku má svá specifika. Pro novorozenecký a časný kojenecký věk dítěte má velký význam především kojení. Výživa mateřským mlékem je ideálně vyvážená, zajišťuje příjem kvalitní potravy, která je mladým organismem velmi dobře tolerována a při dostatku mléka až do šestého měsíce věku zajišťuje optimální tělesný růst a psychický vývoj dítěte. Pro případy, kdy matka nemá dostatek mateřského mléka, je výživa dítěte zajišťována propracovaným systémem umělé výživy. Mezi nesprávné praktiky výživy novorozenců a kojenců ve vztahu k riziku vzniku obezity lze zařadit nesprávnou přípravu umělé výživy (strava koncentrovanější než je uvedeno v doporučení) a předčasné zařazování nemléčné složky potravy. U dětí v batolecím a předškolním věku se ve srovnání s předchozím obdobím snižuje chuť k jídlu. Tyto děti si raději vybírají sladká jídla, projevují se u nich různé rozmary při výběru potravy. Mezi nesprávné návyky ve výživě batolat a předškolních dětí ve vztahu k riziku obezity patří především nevhodná skladba potravy s nadměrným příjmem sladkostí a slazených nápojů. Děti ve školním a adolescentním věku se opět rychleji vyvíjí a rostou. Mezi jejich nesprávné stravovací návyky patří především špatný stravovací režim (dítě jí nepravidelně, často nesnídá a má z těchto důvodů častější zažívací obtíže), špatný pitný režim (především malý příjem tekutin) a nevhodný nebo nadbytečný příjem potravy.“ (Lebl, 2002)

„Ve všech případech jde o nepoměr mezi příjmem a výdejem energie. Ten může být způsoben několika faktory. Tento nepoměr má na svědomí nadměrný příjem energie – hlavně zvýšený přívod tuků. Ty totiž mají dvakrát více energie než sacharidy a bílkoviny. V rozvinutých zemích, kde nás neustále bombardují reklamy na všechny možné druhy potravin a nabízejí vyhublé modelky, je jídla skutečně nadbytek. A tak ani není divu, že stále přibíráme. Tělesná hmotnost závisí značnou měrou na stravovacích zvyklostech. V rodině se člověk naučí nevhodné návyky, kvůli nimž pak bojuje s nadbytečnými kilogramy. Jak známo, stravovací zvyklosti se také liší v jednotlivých zemích.“ (Zdeňková-Kroužková, čas. Vademecum zdraví, 2008)

Stačí si uvědomit, že jídlo tu není proto, aby ho člověk využíval jako obranu proti stresu či jako náhražku za osobní aktivitu, nýbrž že je tu proto, aby mu dodalo to, co potřebuje k životu a k dobrému zdraví. Jídlo není kompenzace nedostatečné aktivity. Na druhé straně je konzumace jídla nutností.

Tlak prostředí

„Jedná se o vliv reklam na nevhodné potraviny, přejídající se rodiče, nevhodné společenské zvyklosti a živostní styl. S mimořádným tlakem se setkáváme především ve vyšších kruzích, ale „party“ se stávají již zvykem i střední vrstvy, dokonce se týkají dětí. Velmi neblaze však působí televizní reklamy, které zneužívají dětskou psychiku. Děti nedokáží oddělit klamavé informace od skutečnosti. Reklamy jsou katastrofou pro konzumenty, kteří jim podlehnou.“ (Fořt, 2004)

Klamavá reklama zneužívá především děti! Zatím neexistují (alespoň u nás) žádná legislativní omezení. Není možné dětem zakázat dívat se na televizi. Jedinou možností je citlivé výchovné působení.

3.1.2 Ovlivnitelné zdravotní příčiny vzniku obezity

Mimořádně snížený klidový výdej energie (porucha funkce štítné žlázy)

„V posledních letech se stále více uvádí za příčinu nesprávná regulace hormonu leptin jako geneticky podmíněná metabolická porucha. Tento peptidový hormon reguluje nejenom hospodaření s tuky, ale i činnost štítné žlázy nebo oběhové funkce. V tukových buňkách byl objeven tzv. OB-gen produkující leptinový protein, který je jedním z regulátorů tělesné hmotnosti. Leptin ovlivňuje v centru sytosti pocit hladu nebo naopak pocit nasycení. Tím reguluje příjem potravy, ale i výdej energie, a současně tvorbu a výdej tepla. Hladina leptinu se mění v průběhu vývoje dítěte. V období před začátkem puberty se vytváří energetický zásoby pro další tělesný rozvoj. S tím je spojena dočasná rezistence na leptin vedoucí ke zvýšené chuti k jídlu a ke snížení energetického výdeje. U obézních osob se předpokládá trvalá rezistence na leptin, která vede k porušení regulačních systémů ovládajících tělesnou hmotnost. Necitlivost na leptin vede ke zvýšené chuti k jídlu, k omezení výdeje energie a omezení výroby a výdeje tepla. Tito jedince se neradi pohybují, bývají zimomřiví a jejich hlavním zájmem je konzumace jídla.“ (Suchomel, 2006, 195)

„Každý člověk vydává energii i v naprostém klidu. Je potřebná k udržení stále teploty těla a k základní tvorbě energie. Ukázalo se, lidé, kteří trpí nadváhou, často mají výdej energie významně nižší právě v klidu. Možnou příčinou je změna nastavení „bodystatu“ (souboru buněk řídících produkci energie a odpadního tepla lokalizovaného v mozku), přičemž jednu z hlavních rolí hraje aktivita štítné žlázy. Celá naše populace trpí nedostatkem jódu, nejvíce jsou ohroženy dívky v počátcích menstruačního cyklu a ženy v přechodu. Když tedy štítná žláza nefunguje správně, sníží se výdej energie v klidu a její nadbytek přijímaný se stravou se ukládá jako zásobní tuk.“ (Fořt, 2004, 32)

„Jistou úlohu při vzniku obezity sehrávají i hormonální vlivy. Přes rozšířený názor, že když je někdo obézní, je to kvůli nemoci, se však při vzniku obezity uplatňují jen asi v 1 % případů. Je to především snížená funkce štítné žlázy (hypotyreóza) a zvýšená hladina hormonů kůry nadledvin (Cushingův syndrom).“ (Zdeňková-Kroužková, čas. Vademecum zdraví, 2008)

Řešením by mohlo být preventivní včasné podávání vhodných forem jódu již těhotným ženám a pokračovat i v průběhu dětství. K tomu většinou postačí pravidelná konzumace některého z doplňků výživy obsahující jód, stoupenci přírodní výživy by se přimlouvali za konzumaci mořských řas.

Nadbytek kortizolu

„Nadbytek kortizolu vzniká poruchou činnosti nadledvin – tzv. Cushingův syndrom – nebo je to důsledek dlouhodobého podávání kortikoidů. První z uvedených není tak častý, u druhého je stále častější podávání kortikoidů u astmatiků, bronchitiků, pacientů s ekzémy či lupenkou, je mimořádně rizikové. Nejhorší je podávání těchto kortikoidů dlouhodobě, byť v malých dávkách, dětem. Do stavu nevhodně přehnané aktivity nadledvin je však možné dostat se také dlouhodobým působením stresu.“ (Fořt, 2004, 33)

„U obézních osob je příjem potravy zvýšen v závislosti na zevních signálech a emoční situaci (reakce na osamělost, deprese, frustrace, napětí, dlouhá chvíle nebo stres).“ (Zdeňková-Kroužková, čas. Vademecum zdraví, 2008)

Za každou cenu bychom měli zabránit vzniku situace, vedoucí k dlouhodobému nezvladatelnému stresu.

Nedostatečná produkce růstového hormonu

„Do jaké míry je porucha tvorby jednoho z nejdůležitějších hormonů vůbec převládající příčinou vzniku nadváhy, je obtížné rozhodnout. Vhodnost podávání hormonu dítěti, netrpícímu specifickou poruchou (nanismem), je dost sporná, může mít nepředvídatelné důsledky.“ (Fořt, 2004, 33)

Doporučovala bych zvážení, zda hormon podávat, podávala bych ho jen ve výjimečných případech.

Porucha činnosti mozku

„Mozek je natolik složitý, že k malým, ale ve svých důsledcích významným změnám může dojít pod vlivem nezjistitelných faktorů. Důsledkem může být obtížný porod, úraz hlavy, operace mozku, poruchy vývoje mozku v prenatálním období i těsně postnatální období (například nevhodnou výživou).“ (Fořt, 2004, 34)

Podávání psychofarmak

„I některé léky mohou zvyšovat chuť k jídlu, a přispívat tak k rozvoji nadváhy. Jsou to zejména některá antidepresiva, neuroleptika (psychofarmaka), tranquilizéry (léky na uklidnění), glukokortikoidy (hormonální léčba – hormony kůry nadledvin, které ovlivňují metabolismus), gestageny (hormonální léčba u žen).“ (Zdeňková-Kroužková, čas. Vademecum zdraví, 2008)

„Použití psychofarmak v situacích, kdy to není výslovně nezbytné, může přinést mnoho problémů, mezi nimi je i nadváha.“ (Fořt, 2004, 34)

Psychofarmatika jsou nahraditelná některými přírodními produkty. Kromě některých psychofarmak existují i další léky, které mohou snížit klidový výdej energie, je tedy vhodné je co nejdříve ukončit.

Předčasné podávání antikoncepce

„Nelze vyloučit, že antikoncepce je možnou příčinou nadváhy, obzvláště u děvčat před nebo okolo 15. roku.“ (Fořt, 2004, 35)

Nedoporučuji tedy užívat hormonální antikoncepci před 15. rokem, evidentně vykazujících tendence k vývoji nadváhy.

3.1.3 Neovlivnitelné příčiny vzniku obezity

Genetické dispozice

„Bouchard (2000) na základě porovnání jedinců reprezentujících dva stupně nadměrné hmotnosti (nadváhu a obezitu) konstatuje, že zatímco nadváha je zejména výsledkem nevhodného životního stylu s neadekvátní stravou a nedostatkem pohybové aktivity, tak pro obezitu jsou vedle nevhodného životního stylu typické silnější vlivy metabolických a genetických faktorů. Vznik obezity není podle většiny autorů primárně zapříčiněn genetickými faktory, přestože již byly identifikovány geny, které jsou nositeli predispozic jedinců k obezitě. Od roku 1998 je mezinárodně kompletována genetická mapa lidské obezity, která je na základě nejrůznějších genetických analýz každý rok aktualizována. Uvedené geny pravděpodobně účinkují přes interakci se specifickými faktory vnějšího prostředí. Tomu nasvědčuje rychlá nárůst obezity za poměrně krátké období, který nelze vysvětlit tak rychlými změnami genofondu, ale pravděpodobně odpovídá výraznému posunu charakteristik prostředí a způsobu života.“ (Suchomel, 2006, 194)

„Jde o vzájemný vztah mezi dědičností a vlivem prostředí. Dědičnost se podílí na velikosti hmotnostního indexu asi 25 - 40 %, na obsahu tuku v břiše dokonce až 50 - 60 %. Dědičnost se přitom uplatňuje různým způsobem, např. rozdílnou schopností spalovat základní živiny (zejména tuky), velikostí výdeje energie v klidu a po jídle, stupněm spontánní pohybové aktivity a přednostním výběrem některých chutí.“ (Kunešová, 1999)

„Když je dítě obézní, často se klade otázka, zda je obézní po rodičích, protože to po nich zdědilo, či spíše proto, že je rodiče naučili nevhodnému způsobu života, nebo zda je to kombinace obojího. Tedy, zda je obezita způsobována vlivy dědičnými nebo vlivy vnějšího prostředí. Pokud máte doma dítě s kily navíc, je velká pravděpodobnost, že i vy nosíte již desítky let břemeno v podobě desítek kilogramů navíc. Statistiky ukazují, že dítě, které má jednoho rodiče obézního, se stane obézním asi ve 40%. V rodině s oběma obézními rodiči má dítě šanci se stát obézním v 70% v porovnání se 14% obézních dětí, které mají rodiče s normální hmotností. Uvedené postřehy lze shrnout tak, že obezita má silnou genetickou složku, ale neví se přesně, jakým procentem je tato dědičná dispozice k obezitě ovlivňována vnějšími faktory. Dědí se tedy určité dispozice, ale jen sám člověk a vlivy vnějšího prostředí (tj. jak se stravuje a jak se hýbe) rozhodnou, zda se obezita vyvine nebo ne. Dále se ukazuje, že ještě více než samotná nadváha se dědí rozložení tuku, čili zda je tuk uložen spíše na břiše - mužský typ obezity či na stehnech a hýždích - ženský typ obezity.“ (staženo dne: 12.11.2007, <http://www.ordinace.cz/clanek/mudr-alexandra-moravcova/doporuceni/>)

„Vyšší výskyt obezity je u dětí, jejichž rodiče jsou obézní nebo trpí výraznou nadváhou. I zde platí platí výjimky potvrzující pravidlo. Pokud je obézní jen jeden rodič, riziko vývoje obezity u dítěte je zvýšené, ale ne nijak zvlášť pravděpodobné. Vznik nadváhy je závislý na tom, po kterém rodiči zdědilo nepříznivé vlastnosti jako je pomalý metabolismus. Někdy se můžete divit, že obézní maminka má hubené dítě, ale ani dětská hubenost není zárukou hubenosti v dospělosti. Přesto je zde riziko větší, protože na dítě působí prostředí, tedy životní styl obézního rodiče. Je mírně vyšší pravděpodobnost, když má dítě hmotnostně smíšené rodiče, že bude v dospělosti obézní. Dítě v podstatě kopíruje to, co vidí a v čem žije.“ (Fořt, 2004, 36)

„Dědičnost nehraje při vzniku obezity závažnou úlohu: obézní rodiče mají častěji obézní děti ne z genetických důvodů, ale kvůli stejným nesprávným stravovacím návykům.“ (Lebl, 2002)

„Důležitou příčinou vzniku obezity jsou genetické dispozice. Víme, že minimálně z 50 % je obezita podmíněna geneticky. Pokud jsou oba rodiče obézní, pravděpodobnost výskytu stejného problému u jejich potomka je 80 %. Tato nevýhoda se však dá změnit zvýšeným úsilím při dodržování správných stravovacích návyků a dostatkem pohybové aktivity.“ (Zdeňková-Kroužková, čas. Vademecum zdraví, 2008)

Genový defekt MC-4 R

„Je to 4. typ receptoru pro melanokortin se projevuje patologickou žravostí a časným nástupem obezity. Zdá se, že výskyt genové výbavy stoupá, není zcela jasné proč, můžeme se jen domnívat, že je to v důsledku vlivu mutovaných virů nebo díky zvýšené radioaktivitě. Řešení by se mohlo najít v ovlivnění genu řídící příjem potravy. Pouhou úpravou stravy to ale podle mého názoru není. Ostatní postupy jsou jen v teoretickém stádiu.“ (Fořt, 2004, 36)

3.2 Prevence

„Prevence by měla být prvním a základním způsobem řešení. Má zásadní význam, kdy u obézního dítěte se podařila hmotnost významně snížit. Právě u něj je zvýšené riziko a jen celoživotní prevence ho může uchránit před opakováním problému, bohužel je to tak.

1. Prevence začíná již obdobím před těhotenstvím a v průběhu.
2. Zvýšená prevence by měla být u dětí, u kterých matka před těhotenstvím nebo v průběhu trpěla nadváhou.
3. Prevence by měla pokračovat v kojeneckém a batolecím období. To však vyžaduje znalosti.

Vědecké studie prokázaly, že před obezitou je důležitá skladba stravy těhotné ženy, plod si rychle vytvoří návyk na stravu, kterou matka přijímá. Nejvíce je to u alkoholu a kofeinu, ale i v případě sladkostí (cukr a čokoláda). Ale ani nadměrná konzumace mléčných výrobků a mléka, ta může vést k prenatální alergizaci dítěte. Neměly by maminky dále konzumovat potraviny chemicky konzervované, dráždivé koření a především jednoduché cukry a sladkosti. Těhotné ženy by měly konzumovat stejné množství jídla jako před těhotenstvím. Zásad pro stravování těhotných a kojících žen je více. Zásady jsou uvedeny v dalších Fořtových publikacích – Moderní výživa v praxi pro těhotné, kojící ženy a děti. Pro zdraví dítěte a současně pro prevenci nadváhy či obezity existují mimořádně důležitá, výživově specifická období.“ (Fořt, 2004)

„Některé studie prokázaly, že kojení snižuje riziko obezity v pozdějším věku. Rodiče, kteří se zdravě stravují a sportují, jsou tím nejlepším příkladem pro své děti, které v pozdějším věku pravděpodobně převzou jejich návyky.“ (Lebl, 2002)

3.2.1 Riziková období

Prvním kritickým obdobím je výživa kojence po porodu

„Dostatečně dlouhé kojení je základ prevence obezity. Organismus dítěte totiž není přetěžován tuky, cukry a není živěn kravským mlékem bohatým na nevhodné bílkoviny, játra pak tedy fungují normálně a nehromadí tuky. Energetický příjem je výrazně nižší. Když vznikne situace, kdy musí matka přerušit časně po porodu kojení, lze očekávat zvýšené riziko rozvoje nadváhy. Ze zkušeností lze usoudit, že užívání umělé kojenecké výživy, vede k rychlejšímu nárůstu hmotnosti kojence a batolete. Říká se jim „sunarové děti“, které dříve či později mají zdravotní problémy a právě sklon k rozvoji nadváhy.“ (Fořt, 2004, 46)

„Dietz (1997) stanovil tři kritická období pro vznik obezity pro vznik obezity, která se přenáší dále do dospělosti: prenatální období, věk 5-8 let a období adolescence.“ (Suchomel, 2006, 195)

Značný díl viny spočívá na dětských lékařích, pokud maminkám doporučí použití obilovin a masa již po ukončení několika prvních měsíců života dítěte.

Druhým důležitým obdobím je několik měsíců, následujících po odstavení

„Především je rizikové předčasné odstavení kojence, protože jakákoliv jiná strava než mateřské mléko je nevhodně energetická a postrádá důležité protilátky a některé druhy cukrů a tuků, které se právě v mateřském mléce vyskytují. Najdou se i ti, kteří argumentují, že děti, co nikdy nebyli kojené, dobře prospívají a nejsou významněji nemocné než ty, co jsou kojené mateřským mlékem. Je to pravda, ale jen v prvních několika letech, je zřejmé, že v pubertě a dospělosti budou mít sklony k nadváze a též budou prokazatelně častěji nemocné. V době, kdy kojení již nestačí, dávají maminky svým dětem nemléčné a mléčné příkrmy na bázi kravského mléka a pšenice. Ty mohou způsobit zažívací problémy, potravinové alergie a následně ekzémy. Podle faktů je potěšitelné, že někteří pediatři považují pro základ dobrého zdraví právě období od porodu po ukončení 3. roku a vysvětlují, že je nutné v tomto období zajistit dítěti dostatečnou dávku energie, především specifických živin pro dokonalý vývoj mozku. Nejde jen o bílkoviny, ale i např. o esenciální mastné kyseliny. Současná literatura toto období dokonce prodlužuje do 4. roku, zdůrazňuje že by neměly jíst to, co jedí rodiče, obzvláště když nedodržují nejzákladnější zásady racionální výživy. To znamená, že není nutné, aby děti po odstavení byly pouze na mléce a mléčných výrobcích, ale zároveň není nutné podávat maso. Nejsem proti polévce z bílého (drůbežího) masa, přesto to nemusí být ideální s ohledem na výživu drůbeže ve velkochovech. Myslím si, že potraviny živočišného

původu v důležitém období mezi 8. – 24. měsícem věku nejsou nutností. Odborníci zdůrazňují, že výživa musí obsahovat živiny ve správném poměru k zajištění v té době rychlého růstu – jenže dítě neroste setrvale, nýbrž v periodách. V batolecím věku je k dispozici celé spektrum speciální výživy pro batolata, kromě něj výrobci maminkám formou reklamy nabízejí výrobky plných cukrů, nevhodných ztužených tuků, transmastné kyseliny. Převážná většina jich konzumuje nadbytek v důsledku současných výživových zvyklostí. Zdrojem bílkovin jsou pro děti produkty mléčného původu, od mléka, jogurtů k přeslazeným mléčným produktům, jejichž sortiment stále roste. Svým složením více směřuje do nevhodných cukrovinek. Jejich příjem znamená vyšší příjem energie. Budu-li chtít být realisticky tolerantní k mléčným výrobkům, pak jedině k méně tučným a především zakysaným. Předčasný a nadbytečný příjem nevhodných druhů mléčných výrobků je podle mého názoru jednu z hlavních příčin stoupajícího výskytu nadváhy a následných zdravotních problémů, mezi nimi zácpy a ekzémy.“ (Fořt, 2004)

„Věkové období od 5 do 8 let je spojeno s akcelerovaným růstem BMI po dosažení nejnižšího bodu jeho růstové křivky, který je v souvislosti se současným zlomem v křivce tukové složky označován anglickým pojmem „adiposity rebound“. Dřívější nástup zvyšování BMI je považován za signifikantní predikátor stoupajícího rizika obezity v dospělosti.“ (Suchomel, 2006, 195)

Třetím rizikovým obdobím je puberta

„10. rok je věk ovládaný hormony, důsledky se projevují jak ve fyzickém vzhledu, tak i v psychice. Nikdy nemůžete vědět, co vás s pubertálním dítětem čeká, nemůžete se spoléhat ani na to, že se s ním dohodnete, co jíst. Natož s ním řešit případnou obezitu. Tyto děti jsou jen málo manipulovatelné.“ (Fořt, 2004, 50)

„Nepříznivou skutečností je překrmování dětí v časném dětství, čímž vzniká v tukové tkáni větší počet adipocytů, a tím větší ohrožení dětí obezitou.“ (Suchomel, 2006, 195)

Čtvrtým kritickým obdobím je věk, kdy se již definitivně zastavil růst

„Toto období je mezi 15. až 18. rokem. Pokud v tomto období přetrvává žravost, nebo se změní sociální klima, kde mají nevhodnou stravu, příkladem může být internát, je téměř jisté, že člověk inklinující k nadváze se k ní dopracuje. A je dost pravděpodobné, že nadváha přejde do obezity a poté přetrvá celý život. Základním problémem je neznalost problematiky výživy u rodičů a nevhodné školní stravování.“ (Fořt, 2004, 50)

„Bláha (2001) zjistil na základě studie přibližně 5,7 tisíc obézních dětí ve věku 6 až 18 let, že u 96,5 % chlapců a 97,2 % dívek byla zjištěna nadměrná hmotnost před 10. rokem věku.“ (Suchomel, 2006, 195)

„Pokud tedy máme obézní dítě, měli bychom se snažit dohodnout se školní jídelnou na výběru vhodných pokrmů, musíme s tímto faktem seznámit samozřejmě i dítě. Při jednání se školní jídelnou budeme muset být hodně důrazní, protože pracovníci jídelen až příliš alibisticky tvrdí, že oni přece vaří dobře, protože si nikdo nestěžuje. Nebo mohou použít sebeobranu typu ekonomika provozu a předpisy pro stravování dětí. Problémem je neznalost pracovníků výživy dítěte, v nevhodných stravovacích zvyklostech personálu, který je v přípravě jídelníčku a následně i v pokrmech. Nákup vhodných potravin není zrovna z levné oblasti, ale při troše snahy, je možné vařit levně a racionálně současně. Problém a z něj plynoucí riziko je ve stálém vyžadování sladkostí a modního rychlého občerstvení, příkladem jsou hranolky s kečupem či majonézou, smažený sýr, smažené hamburgery a samozřejmě také zmrzlina. Dalším problémem může být soužití s prarodiči dítěte, kdy snad všechny maminky si prožily, že jim prarodiče nevhodně zasahovali do jeho stravování třeba jen tím, že přinášeli pozornosti ve formě sladkostí s komentářem „snad se projednou tolik nestane, proč bychom dítěti nemohli dopřát, vždyť je hubený jako lunt, musí mít hodně energie, protože roste“. Co na tom, že už je víc než jen oplácané, vždyť podle prarodičů z toho vyroste.“ (Fořt, 2004, 51)

„Mnoho teenagerů prošlo určitě fázemi výživovými úlety, včetně tajných hladovek, proto, že si dívky nechávaly raději peníze na šminky, a chlapci si nakupovali sportovní výživu, která je motivovaná snahou o nárůst svalové hmoty. To vše ovlivňují média. Ale stačí velmi málo a dívka v důsledku nějaké frustrace rezignuje na hladovky a nahradí je přejídání, u chlapce může nastat nějaký důvod, pro který sportu zanechá.“ (Fořt, 2004, 51)

3.2.2 Stravování

„Člověk potřebuje potravu po celý život. Bez potravy by nevydržel na živu a při úplném hladovění by se u něho již po krátké době objevily poruchy na zdraví. Potravy ovšem potřebuje přiměřené množství – i nadbytek potravy vede k poruchám. Vztah mezi výživou a zdravím je velmi těsný a byl prokázán mnohými pokusy. Na výživu se nelze dívat jenom jako na potřebu nutnou k zachování života. Výživu však nemůžeme považovat ani za pouhý zdroj chuťových požitků. Člověk už dávno nemá schopnost vybírat si pudově potravu správného

složení, jak to činí divoce žijící zvířata. Musí se proto spoléhat na svůj zdravý rozum a záměrně si vybírat potravu podle poznatků vědy.“ (Hejda, 1968, 9)

„Mezi 7. rokem až 10. rokem na dítě působí především stravování ve školních jídelnách. U nás je v důsledku nedostatečného výživového povědomí rodičů a personálu školních kuchyní strava ve školních jídelnách velmi podobná stravě v rodinách. Na jedné straně je dobré, že si dítě nemusí zvykat na jinou stravu, ale na druhé straně má školní stravování do racionální výživy hodně daleko. Čím je dítě starší, tím více se setkává s moderním rychlým občerstvením, ale ještě horší je, když k němu inklinují i rodiče. Tato kombinace je pro děti velmi riziková. Do hry vstupují i další vlivy, mezi nimi je i předčasné podávání antibiotik a různá očkování, v důsledku toho totiž dochází k poklesu nebo změně imunity. Organismus pak považuje některé složky současné stravy za cizorodé a brání se, tím vzniká ekzém, chronické zažívací potíže a nebo nadváha.“ (Fořt, 2004, 54)

„S postupným tělesným dospíváním vznikají složité situace a to především v rozmezí 10. až 14. roku, obzvláště u dívek. Pod vlivem bulvárních časopisů a populárních magazínů pro dospělé, se děti začínají zabývat svým tělem a vytvářejí si své idoly. U dívek není nic neobvyklého, když se náhle rozhodnou odmítat stravu. Tento jev lze pozorovat jak u štíhlých dívek, tak u dívek, které již viditelně nadváhou trpí. Dítě v pubertálním věku by mělo mít informace o důležitosti výživy a o významu péče o vlastní zdraví. Chápu, že rodiče to nezvládají, ale proč ne škola? V pubertálním věku je ovšem mimořádně důležitý vztah rodičů k dítěti. Je hodně vyčerpávající věnovat dítěti lásku a podporovat ho v jeho sebevědomí, ale současně ho takticky vyučovat a dirigovat. Ale je to nutné.“ (Fořt, 2004, 55)

„Člověk se nemůže živit stravou sestavovanou zcela libovolně. Jeho strava musí mít určité složení a také v ní musí být určitý poměr základních živin. Poměr základních živin ve výživě člověka je stanoven tak, že bílkoviny hradí 13 až 15% potřebných kalorií, tuky 25% až 30% a glycidy 55 až 60% kalorické hodnoty. (Hejda, 1968, 27)

„Chybné jsou i některé z pověr a přesvědčení, že nejlepší je „zdravý selský rozum“, často bývají příčinou řady problémů. Zde jsou některé z nich:

- 1) Buclatí andělíčky ve věku 1 až 3 roky jsou „normální“, protože později to vyběhají.
- 2) Děti musejí hodně jíst, protože rostou.
- 3) Děti by se měly učit jíst všechno co nejdříve (a to již po ukončení 1. roku věku), protože jen tak budou mít dostatek živin a vitamínů a jen tak se dobře zadaptují na režim stravování dospělých.“ (Fořt, 2004, 56)

„Při nedostatku bílkovin ve stravě dítěte se zpomaluje jeho růst, opoždí se jeho vývoj a dítě je méně odolné proti nemocem. Nemá-li dospělý člověk dostatek bílkovin, klesá jeho tělesná i duševní výkonnost, člověk se snadno unaví, potřebuje více spánku, je podráždivý a dříve dostává stařecký vzhled.“ (Hejda, 1968, 27)

„Mezi 5. až 7. rokem může nastat především u dívek mírné ztučnění, které není rizikové v případě, že oba rodiče jsou štíhlí a dítě nesklouzne k nevhodné výživě v následujícím období. Pokud se rodičům povede udržet na uzdě mlsání, je vyhráno. V takových případech je vysoká pravděpodobnost, že z toho dítě opravdu vyroste. Pokud však nadváha přetrvává i v období mezi 7. až 10. rokem, je pravděpodobné, že dítě bude v dospělosti obézní.“ (Fořt, 2004, 56)

Přejídání, módní stravování, kolektivismus

„U mladších jedinců je výživa z velké části podřízena rodinnému prostředí, s přibývajícím věkem narůstá význam vrstevníků (spolužáků, kamarádů apod.) a současně masmédií, zejména reklamního vysílání v televizi.“ (Suchomel, 2006, 236)

„Hlavní příčinou nadváhy a obezity je dostatek nevhodných potravin. Nadváhu může přivodit i stres. Poruchami stravování jsou ohroženy děti, které jsou pod vlivem stresu. Například u dívek může být důvodem stresu, že nejsou hezké, skutečnost, že je kluci neobletují. Jiným typem stresu jsou problémy v rodině, stejně tak nezvládání školních povinností, a to především tehdy, kladou-li rodiče na děti nepřiměřené požadavky, které děti nemohou splnit. Kolektivismus je zmíněn proto, že nadváhou trpí více děvčata, chlapci v tomto věku nemají ještě tak vyhraněné city, častěji a raději sportují než děvčata. Děvčata jsou mnohem vnímavější k vnějším vlivům jako jsou neetické reklamy na nevhodné potraviny a zbožňují své idoly. Sledují úlety mediálních hvězd, jejich diety a různé skandály, je to pro ně návod na život a vede ke snaze tento styl kopírovat. Dívky také prožívají první citové vztahy dříve a velmi intenzivně.“ (Fořt, 2004, 56)

„Školní svačinky jsou z obezitologického hlediska velmi rizikové. Řada rodičů je připravuje ve spěchu a na jejich skladbu příliš nedbá. Někteří rovnou vybaví potomka pár drobnými, aby si něco k jídlu koupil sám. To může dopadnout neslavně: slazené nápoje z automatů, obložené bagety s majonézou, sušenky atd. A kila jdou nahoru. Správná svačina by měla mít nízký glykemický index. Energie se uvolňuje pomaleji, dítě tak vydrží déle syté. Výkyvy cukru v krvi mu pak nezpůsobují mlsné chutě. Správné složení přesnídávkového jídelníčku navíc podporuje schopnost koncentrace a stimuluje paměť. Dbejte na to, aby váš potomek konzumoval celozrnné pečivo. Energetickou hodnotu má stejnou jako bílé, avšak právě glykemický index je nižší. Jako vhodný se jeví kornspitz, velmi chutný rohlík

z tmavého těsta, chlubící se přívlastkem funkční potravina. Mazat můžete máslem, nejlépe rostlinným. Ideální jsou pomazánky – tvarohové, i rybičkové, pokud proti nim dítě neprotestuje. Doplňte je plátkem šunky nebo sýra a vždy přidejte zeleninu – list salátu, nakrájenou okurku, papriku. Ovoce byste měli kvůli obsahu cukru omezit, ale párkrát do týdne neškodí. Sladkost chystejte jen naprosto výjimečně. K pití volte neslazené nebo mírně slazené nápoje. Nejlepší je čistá voda, čaj bez rafinovaného cukru, může být i ovocný džus zředěný vodou.“ (autor neuveden, čas. Pestrý svět, 2008, 9)

„Výživa dětí se v současnosti dostává pod neblahý vliv médií, aniž by byla korigována výukou ve škole a příkladem racionálního stravování ve školních jídelnách. Hlavní je však fakt, že způsob stravování celé populace podléhá vlivu agresivní sugestivní nabídky levných potravin. Lidé se stravují doslova v běhu a to ke všemu jednou nebo maximálně dvakrát denně. Jí především v podnicích rychlého občerstvení. To vede ke zhoršení zdravotního stavu a k nadváze. Děti začínají preferovat nevhodné potraviny pod vlivem reklam a módností restaurací „fast food“. Není divné, když odmítají jíst racionální stravu, kterou považují za něco nechutného a nepodstatného, slyší to i z úst dospělých. Nejhorší vliv na stav výživy a výživový styl populace jednoznačně má trh s potravinami. Jakmile děti přijdou do kontaktu se sladkostmi, je těžké jim vysvětlit, že je chybné, realita pozdějších důsledků dítě naprosto nezajímá.“ (Fořt, 2004, 57)

Vědecky podložená fakta

1. Nadváha dětí ve věku do 10 let je někdy důsledkem předčasného nástupu tzv. druhého růstového „spurtu“, v jehož průběhu není dítě živeno racionálně.
2. Vysoký příjem bílkovin v raném dětství zásadním způsobem zvyšuje riziko vývoje nadváhy s vyšší pravděpodobností jejího přetrvání do dospělosti.
3. Vysoký příjem živočišných tuků v kombinaci s cukry je spojen s vyšším rizikem vzniku oběhových onemocnění v dospělosti.
4. Působení rodiny a okolní vlivy (školní stravování) jsou významnými spouštěcími mechanismy pro vznik nadváhy.
5. Dlouhodobé sledování televize a mnohahodinová práce na počítači, to zvyšuje riziko návyku na nevhodné potraviny působením reklamy a snižuje objem fyzické aktivity dítěte.
6. Negativní vliv mají i přídavné látky, například stimulanty hormonálního typu obsažené v mase včetně drůbežího.
7. Dětská obezita může mít svůj původ již v prenatálním vývoji. Těhotné ženy trpící obezitou mívají děti, jejichž porodní váha je významně vyšší než normální.“ (Fořt, 2004, 62)

„Pro rodiče může být někdy obtížné určit, zda je jejich dítě pouze roztomile baculaté nebo zda je již skutečně obézní. U dospělých je situace v tomto ohledu jednodušší. Existuje ukazatel BMI (body mass index, index tělesné hmotnosti) a jeho výpočtem lze jednoznačně určit, zda má dospělý člověk správnou tělesnou hmotnost či nikoliv. U dětí nelze k posouzení hmotnosti použít pouze BMI. Je potřeba vzít v úvahu rovněž rychlost růstu, pohlaví nebo věk. Při posuzování tělesné hmotnosti dítěte ve vztahu k jeho výšce se postupuje takto: v percentilovém grafu tělesné hmotnosti se zjistí ideální tělesná hmotnost ve vztahu k dané výšce dítěte a vypočítá se procento nadváhy. Stav s 120-130 % ideální tělesné hmotnosti se označuje jako mírná obezita, stav s více než 130 % ideální tělesné hmotnosti jako těžká obezita. BMI se počítá dle vzorce (hmotnost v kilogramech) / (výška v metrech)². Norma Světové zdravotnické organizace pro dospělé činí 18,5-25,0 kg/m². Pro děti a dospívající jsou k dispozici percentilové grafy BMI, které umožní porovnat stav výživy příslušného dítěte ve srovnání s referenční populací příslušného věku a pohlaví. Vzhledem k odlišnému stavu výživy v jednotlivých zemích a v různých historických obdobích je třeba používat nejnovější percentilové grafy BMI pro příslušnou dětskou populaci. Další možnosti posuzování stavu výživy dítěte je měření podílu tuku v těle, přičemž za obézní lze pokládat hochy s více než 25% a dívky s více než 32% podílem tuku v těle.“ (Lebl, 2002)

„Rodičům dětí s nadváhou se doporučuje připravovat doma čerstvá a nutričně hodnotná jídla. Důležitá je pestrost: děti by měly jíst věci ze všech hlavních skupin: obilné výrobky, ovoce, zeleninu, vejce, maso, luštěniny, ořechy. Asi polovina energetického příjmu by měla pocházet z uhlovdanů, neboli z komplexních karbohydrátů, jejichž zdrojem je například chléb, brambory, rýže nebo těstoviny. Je třeba omezit potraviny bohaté na cukry, na tuky, především živočišné. Takové chipsy, buchty, smetanová zmrzlina s čokoládou nebo bílý chléb se škvarky rozhodně patří mezi pokrmy, které je třeba z jídelníčku vyškrtnout. Potraviny není vhodné smažit ani fritovat, lepší je vaření, grilování, pečení nebo dušení. Velkou kalorickou bombou bývají dětmi oblíbené limonády, u obézních dětí je vhodná jejich náhrada například ředěnými ovocnými džusy. Náhradou bonbonů může být sušené ovoce, náhradou zmrzliny například zmrazený jogurt. Děti by obecně měly jíst více ovoce a zeleniny. Spotřebu zeleniny není třeba omezovat vůbec, u ovoce (především u sladkých plodů s vysokým energetickým obsahem) je přece jenom potřeba dávat větší pozor. Důležitý je i pitný režim, nejvhodnějšími nápoji pro děti jsou stolní voda a bylinné čaje. Neméně důležité jsou změny stravovacích návyků a odstranění zlovyků. Velmi důležité je, aby rodiče a ostatní členové rodiny dodržovali stejná pravidla, která jsou doporučována obéznímu dítěti. Jídla by měla být

podávána v pravidelnou dobu a na místě určeném pouze k jídlu. Neměli bychom nikomu dovolit jíst u televize nebo u domácích úkolů. Není dobré příliš rychle jíst, naopak je třeba obézního naučit řádně a pomalu žvýkat. Rodiny s obézními dětmi by neměly mít doma velké zásoby tučných a sladkých jídel. Nelze zapomínat ani na emoční faktory. Jídlo by rozhodně nemělo být pro dítě odměnou. Diskutabilní je rozmáhající se zvyk slavit narozeniny dětí v různých fast-foodech jistě existuje řada pro děti mnohem zábavnějších řešení.“ (Lebl, 2002)

Konkrétní jevy nevhodných potravin a jejich důsledky:

- a) nadbytek soli – spolu s nedostatkem tekutin brzdí výdej energie a způsobí hromadění tekutin v těle,
- b) mnoho tuku – netlumí pocit hladu,
- c) mnoho jednoduchých cukrů – zaviní chronické zvýšení produkce inzulínu,
- d) chemická potravinářská aditiva – zvyšují riziko alergií a přetěžují játra.

Nastane:

- 1) nedostatek vitamínů, vlákniny, důležitých minerálních látek,
- 2) přetěžování zažívacího traktu, především jater, slinivky a ledvin,
- 3) zácpa.

K čemu to vede:

- 1) Dlouhodobě nadměrný příjem energie zvyšuje riziko vzniku nadváhy.
- 2) Snížení biologické hodnoty výživy zaviní rozvoj skryté podvýživy.

Z bodu 2 se odvíjí:

- a) vzestup výskytu infekčních onemocnění především horních cest dýchacích,
- b) předčasný vznik chronických civilizačních onemocnění,
- c) zvýšené riziko výskytu dříve téměř neznámých onemocnění (lymská borelióza, encefalitida, meningitida, virové infekce, syndrom chronické únavy),
- d) zvýšené riziko změn činnosti mozku (hyperaktivita a agresivita, poruchy učení, lehká mozková dysfunkce) (Fořt, 2004, 64)

„MUDr. J. Ondruš navrhuje v souvislosti s růstem dětské obezity, aby se zavedlo celeplošného screeningu (průzkum stavu) hladiny cholesterolu již u dětí ve věku od 3 let. Podle mého názoru by to bylo zbytečné. Cholesterol má velmi nízkou výpovědní hodnotu. Lepší je vyšetřit kompletní lipidové spektrum, i když dosud není jasný, který ze získaných parametrů má přímý vztah k riziku nadváhy a obezity. Spolu s dalšími zahraničními specialistami se domnívám, že cholesterol u dětí školního věku je projevem produkce

pohlavních hormonů. Jedním z běžných doporučení odborníků je zvýšení pohybové aktivity. V reálném životě nikdy nedochází ke skokovému vzestupu váhy v průběhu několika týdnů, takže je čas vždy zasáhnout. Ale u pomalého vzestupu je riziko, že si toho rodiče nemusejí ani všimnout. S obezitou v dětství, dokonce až do 18. roku jde stále ještě něco dělat. Dětská obezita je jednoznačně zdravotní riziko nejen metabolické, ale také psychologické. Obézní děti se často stávají obětmi posměchu či dokonce šikany, o to více se straní kolektivu a vyhýbají se sportu. Základní prevence spočívá v dosažení „normální“ hmotnosti ženy ještě před početím. Pokračuje udržením přiměřeného vzestupu hmotnosti v průběhu těhotenství, s tím souvisí, jak se žena v těhotenství stravuje. Po porodu musejí mít maminky přehled o jeho fyzickém vývoji. Maminky je obtížné přesvědčit o nezbytnosti přemýšlení při sestavě jídelníčku, jeho plánování, kontrolu velikostí porcí, vyhýbání se konzumaci nevhodných potravin. Součástí prevence by měla být jeho stimulace ke spontánní fyzické aktivitě. Každé dítě je jiné, v řadě případů se nedaří ho donutit více se pohybovat. Je to dáno především vrozenými dispozicemi. Amaričtí odborníci doporučují rodičům co nejčastější a rozmanitou rodinnou fyzickou aktivitu, do níž zapojí i své děti. Zdůrazňují, že je mimořádně důležité dětem se věnovat, nikoliv se jich zbavit puštěním televize nebo počítače. Stoupající výskyt nadváhy, nikoli obezity, je způsoben neaktivitou dítěte. Větší míru viny nesou rodiče, buď na dítě nemají čas, nebo se sami nezajímají o fyzickou aktivitu. Rodiče mohou dítě zapojit do sportovní aktivity mimo rodinu v rámci různých sportovních oddílů, u dívek to mohou být i různé formy tance. Náročná a někdy každodenní organizovaná fyzická aktivity však není vhodná dříve než ve věku nad 5 až 6 let.“ (Fořt, 2004, 65)

Racionální výživa

„Základem prevence vzniku nadváhy a obezity je správné stravování, kterému se říká racionální výživa. Nemá smyslu diskutovat, co je to racionální výživa, protože by bylo nutné být konkrétní. Není to jen výše energetického příjmu, ale je to skladba stravy a kvalita používaných potravin. K prevenci patří i sebeuvědomování, jde o to, že dítě většinou ve věku 5 až 6 let nezajímá vlastní vzhled. Až s příchodem do kolektivu, tu představují spolužáci ve škole, kteří ho po této stránce hodnotí. V tu chvíli vzniká proces sebehodnocení, kdy se hodnotí v porovnání s ostatními dětmi. Dokonce i v prvních třídách si sami děti organizují, soutěže krásy. Tato situace nabývá vážnosti v pubertě. Jde o problém psychický, a to i tehdy, kdy dítě za svůj problém nemůže, protože si ho na svět přineslo v podobě vrozených dispozic. Někdy si myslím, že vlastně jediným, který by měl nadváhu a obezitu řešit, by měl být psycholog orientovaný na výživu. Tento fakt se týká nejenom obezity, ale stejně tak i

anorexie, což je druhá strana mince. Studie dokázaly, že když dojde k zásadní změně složení stravy v důsledku změny životního prostředí a životního stylu, velmi rychle se zvyšuje riziko vzniku obvyklých civilizačních onemocnění. Jsou to právě příslušníci etnických menšin, kdo bývá nadprůměrně často postižen nadměrným vzestupem tělesné hmotnosti. Z toho plyne, že všichni nemohou jíst stejně. Je to dáno genetickými dispozicemi a pravděpodobně i fixací výživového stylu.“ (Fořt, 2004, 69)

3.2.3 Fyzická aktivita

„Součástí prevence by měla být stimulace ke spontánní fyzické aktivitě. Každé dítě je jiné, v řadě případů se nedaří ho donutit více se pohybovat. Je to dáno především vrozenými dispozicemi. Amaričtí odborníci doporučují rodičům co nejčastější a rozmanitou rodinnou fyzickou aktivitu, do níž zapojí i své děti. Zdůrazňují, že je mimořádně důležité dětem se věnovat, nikoliv se jich zbavit puštěním televize nebo počítače. Stoupající výskyt nadváhy, nikoli obezity, je způsoben neaktivitou dítěte. Větší míru viny nesou rodiče, buď na dítě nemají čas, nebo se sami nezajímají o fyzickou aktivitu. Rodiče mohou dítě zapojit do sportovní aktivity mimo rodinu v rámci různých sportovní oddílů, u dívek to mohou být i různé formy tance. Náročná a někdy každodenní organizovaná fyzická aktivita však není vhodná dříve než ve věku nad 5 až 6 let.“ (Fořt, 2004, 68)

„Jak podpořit zvýšení fyzické aktivity dětí? Jakkoliv je to možné, měly by chodit pěšky (do školy, na nákup). Vhodné jsou rodinné túry, výlety na kolech nebo společné návštěvy plaveckého bazénu. Rodiče mají možnost poradit se s odborníky na dětské sporty, jaké jiné fyzické aktivity u jejich dítěte přicházejí v úvahu. Důležitým bodem v léčbě a prevenci dětské obezity je co největší redukce fyzické inaktivity typu zábavy u televize nebo počítače. Doporučuje se, aby tyto činnosti nebyly provozovány déle než 2 hodiny denně, případně ne více než 14 hodin týdně.“ (Lebl, 2002)

„Vztah pohybové aktivity a obezity je u dětí značně problematický a není tak silný, jak je všeobecně očekáváno. Z publikovaných poznatků prokazujících tento vztah není jasné, zda-li je pohybová aktivita příčinným faktorem nebo jde o reciproční vztah. Nedostatek pohybu zvyšuje riziko obezity, ale na druhou stranu se pro obézního jedince stává pohybová aktivita méně příjemnou a více stresující. To může vést k její nedostatečné úrovni. Pohybová inaktivita sama o sobě nemůže vysvětlit obezitu ani nadváhu, ale malý pokles úrovně pohybové aktivity může mít z dlouhodobého hlediska velký význam pro zvýšení tělesné hmotnosti. Z tohoto hlediska je nepříznivou skutečností, že ve společnosti se v současné době

zvyšuje potenciál pro pohybovou inaktivitu (sedavý způsob života) související s rozvojem počítačových her, videa, DVD a televize a naopak klesají možnosti pro aktivní způsob života.“ (Suchomel, 2006, 206)

„Při sportování, kdy chcete redukovat váhu, byste měli myslet na to, že nevyhrávají ti nejrychlejší, ale spíše vytrvalí. Je důležité zvolit vhodnou intenzitu pohybu. Hrubým ukazatelem správné intenzity cvičení je tepová frekvence. Jak si tep změříte? Položte ukazovák a prostředníček na tepnu krku nebo na vnitřní stranu zápěstí, změřte 10 sekund a hodnotu vynásobte šesti. Trénujte měření tepu při cvičení, tepy jsou silnější a snáze se to naučíte. Pokud zvolíte intenzitu pohybu příliš nízkou, neovlivníte látkovou přeměnu a k úbytku váhy nedochází. Chcete-li při cvičení hubnout, měla by se vaše tepová frekvence pohybovat na 50-60 % vašeho maxima. V tomto případě jsou zaručeny tzv. aerobní podmínky, které umožňují spalování tuků. Nejefektivnější způsob, jak spálit energii, je udržet celé tělo ve středně intenzivním pohybu delší dobu- alespoň půl hodiny. Každá chvilka pohybu je výborná, ale teprve po 20 minutách začíná docházet ke spalování tuků, předtím se „jede“ na cukry. Obecně platí, že když cvičíme nalačno, začneme spalovat tuky dříve. Když se po cvičení najíte, zastavíte spalování, vydržte chvíli nejíst.“ (staženo dne: 17.9.2007, www.ala-pospisilova.estranky.cz.)

„Sport by měl být samozřejmou součástí dne, tak jako čištění zubů či spánek. Pravidelným pohybem člověk bojuje proti obezitě, z níž vyplývá tolik dalších - a často velmi vážných - chorob. A tou nejjednodušší a také nejpřirozenější variantou pohybu je běh.

- Běh je finančně nenáročná aktivita. Potřebujete jen rozumné boty.
- Běhat můžete kdykoliv a kdekoliv. Není potřeba pronájem specializovaných ploch a sportovišť.
- Běh je nejúčinnější kardiovaskulární trénink. Už během několika málo měsíců lze značně zlepšit svoji tělesnou kondici.
- Běh je nejjednodušší pohyb. Pravidelným tréninkem člověk může zlepšit svůj styl a běhat efektivněji.
- Běh je jednoduchou metodou pro navození psychické rovnováhy, tj. pro odbourávání stresu. Už pravidelným 30-ti minutovým během lze udělat maximum pro boj proti přepracovanosti a stresu.

- Běh je ideální metodou pro kontrolu a odbourání hmotnosti. Existují sice náročnější aktivity, ale běh je přirozeným pohybem člověka, takže při minimálním úsilí lze dosáhnout maximálního efektu.

- Běh je přirozenou aktivitou, která unavuje. Je lepší než kterýkoliv prášek na spaní či proti bolesti.

- Běhání je nejlepším a nejjednodušším druhem sportu, pokud chcete zůstat dlouho mladí a plní síly. Kdo pravidelně běhá, tomu může být čtyřicet ještě dalších dvacet let.“ (staženo dne: 17.9.2007, www.ala-pospisilova.estranky.cz.)

„Další možné sporty:

Aerobik- 1120 až 2400 kJ

Systém poskoků, krokových variací a pohybů rukama vznikla na přelomu 60. a 70. let, cvičily ho nejprve ženy v americké armádě, v 80. letech ho proslavila herečka Jane Fonda. Mnoho lidí toto cvičení zavrhuje pro výskoky a otáčivé pohyby v kolenou, jenže dnešní aerobik už myslí i na zdraví. Protože se při něm cvičí v aerobním pásmu, je dobrým sportem pro hubnutí. Pro začátečníky jsou vhodné lekce basic nebo low impact, kde se neskáče a choreografie je jednoduchá. Pro pokročilé jsou hodiny advanced nebo master, kde je choreografie složitější, cvičí se ve vyšším tempu, pokud se doplní o stupínky, říká se mu step aerobik.

Aikido- 1100 kJ

Tento sport, či spíše japonské umění, mohou cvičit prvňáci i senioři, někdy se používá i jako rehabilitační cvičení. Podobně jako jiná bojová umění pocházející z Asie je zaměřeno vedle těla i na mentální trénink a práci s vnitřní energií. Je to sport nesoutěžní, neútočný, obranný, vhodný pro nekonfliktní povahy. Nosí se při něm kimono s černými suknicovými kalhotami.

Akvaerobik- až 3000 kJ

Ideální sport pro lidi s nemocnými klouby nebo s tak velkou nadváhou, pro kterou mohou na většinu sportů zapomenout. Voda nadlehčuje kila navíc, ale na druhou stranu klade odpor, takže obyčejné suchozemské cviky se pod hladinou stávají posilovacími. Cvičí se ve skupinkách pod vedením instruktora s pomůckami, závažími nebo bez, voda by měla být nad 26 oC. Pro lepší stabilitu si poříďte boty do vody, někde vyžadují koupací čepici.

Badminton- 1450 až 2200 kJ

V rekreačním pojetí spíše společenská zábava, navíc hratelná jen za příznivého počasí. Rakety koupíte i za 90 korun, kdo to s badmintonem myslí vážně, ať počítá s 1000 až 2000 korunami za raketu, s podobnou částkou za kvalitní boty.

Balet- 850 kJ

Ideální pohyb pro dosažení hezké postavy, zejména když se mu budete věnovat jen rekreačně. Z baletu budou svaly elegantně štíhle. Pod dobrým vedením se s ním může začít i v dospělosti. Jako jiné tance je třeba ho doplnit protahováním a posilováním.

Basketbal- 2450 kJ

Týmová hra, při které se posílí celé tělo. Chcete-li zabránit poškození kloubů, investujte do kvalitních bot. Podobně jako při squashi hrozí větší zatížení kolenních kloubů při brždění nebo rotacích.

Bikram jóga- 1400 kJ

Obvykle půldruhé hodiny dlouhé cvičení probíhá v sále s teplotou 42 oC. Je pojmenováno po panu Bikram Chodhurovi, jež vybral z řady jógových poloh 26, které se účastníci naučí stejně jako cvičení dechová. Díky vysoké teplotě se údajně lépe spalují tuky a rozšíří póry, takže se vyčistí i pleť.

Body styling- 1500 kJ

Pokud v programu fitness-studia najdete toto cvičení, připravte se na 15-25 minut zahřívacího pohybu, nejčastěji jednoduché aerobní sestavy. Po ní následuje posilování s gumičkami, činkami nebo míčky. Ideální je chodit na 90minutové lekce, kdy stihnete důkladně posílit většinu svalových skupin. Vybavení potřebujete stejné jako na aerobik. Podobně vypadá i cvičení P-class.

Bowling- 1650 kJ

Principem je shazování kuželek bowlingovou koulí, která má různou váhu a jsou v ní otvory pro prsty. Hráč se rozběhne, na dané metě zastaví a švihem hodí koulí tak, aby srazil najednou co nejvíce kuželek. Hraje se v týmech nebo individuálně.

Box- 2500 až 3900 kJ

Odedávna je známý pěstní souboj, který se později odehrával ve vymezeném poli- ringu. Od konce 19. století má i svá pravidla, začátkem století 20. se stal olympijskou disciplínou. Jsou při něm povolené úderů od pasu nahoru, cílem je porazit soupeře na body ve stanovení čas, nebo soupeře porazit tak, že není schopen vstát a pokračovat. Dnes se zaměřují boxeři spíše na taktiku, ne jen na sílu. Je to velmi fyzicky náročný pohyb, posiluje celé tělo a zvyšuje kondici a obratnost.

Bruslení- 1600 až 3000 kJ

Při tomto sportu se logicky zatěžují hlavně stehna a hýždě. Předpokladem nejen pro dobrou jízdu, ale i pro zdraví vašich nohou jsou kvalitní boty, které dobře sedí a které si správně uvážete. Co se týče oblečení, nemusíte si dělat starosti s módou, ale spíš s praktičností- mělo by být v několika vrstvách, abyste je mohli odkládat, a nezapomeňte na rukavice, pád na led by vás bez nich nejen bolel, ale i studil.

Břišní tanec- 1200 kJ

Je vhodný i pro ženy s nadváhou, posilují se při něm svaly nejen břicha a nohou, ale i paří, a to hlavně při tance s šátky. Pro hodinu tance si poříd'te volnou dlouhou sukni, tančíte se naboso. Penízkové šátky kolem boků se používají nejen pro okrasu, ale proto, aby byl pohyb těmi správnými partiemi i slyšet.

Capoeira- až 3000 kJ

Je to tradiční brazilské bojové umění nebo hra, která se cvičí- tančí za zvuků specifických hudebních nástrojů. Možná jste v televizi viděli akrobatický boj s plynými skoky, ale to je spíše nadstavby pro pokročilé. Capoeiru mohou dělat děti i senioři, ženy i muži, každý své limity stanovuje sám. Je to trénink náročný, zato při něm dobře posílíte celé tělo, zlepšíte si koordinaci, orientaci v prostoru. Polovina tréninku je věnována nácviku kopů, úderů a úhybných manévřů, v druhé polovině se procvičuje hra. Cvičíte se naboso, stačí vám volné tepláky.

Cyklistika- 1150 až 2500 kJ

Pokud jste skromnější a vystačíte si s obyčejným kolem, je cyklistika levný sport. Navíc zdravý, protože nezatěžuje klouby ani s nadváhou. Pokud se bojíte, že neudržíte zpočátku stabilitu, zkuste jízdu na rotopedu. Pokud se odhodláte jezdit na silnici, nezapomeňte na bezpečnostní reflexní prvky a helmu. Jízdu na kole také můžete využít jako zahřívací aerobní aktivitu před posilováním- jed'te do posilovny na kole nebo z něj naopak po 20 minutách ostré jízdy v lese slezte a posilujte si.

Dance aerobik- 1800 až 2200 kJ

Je to jeden z druhů aerobiku, kdy se naučíte základní kroky plus kroky taneční- tedy například ze samby, čači a jiných, sestavy jsou pestřejší. Taková hodina tanečního cvičení je nejen dobrým prostředkem ke zhubnutí, ale i způsobem, jak se radovat z pohybu spolu s oblíbenou hudbou. Oblečení budete potřebovat podobné jako na klasický aerobik, jen bude možná ovlivněné specifickou módou.

European aerobik- 1200 kJ

Uvádí vás choreografie ve zmatek a zoufalství? Nevadí, vyzkoušejte hodinu aerobního cvičení, ve které se po 55 minut opakuje jen několik nezákladnějších kroků stále dokola. Hlavní myšlenkou je užít si pohyb.

Fit ball- 1100 kJ

Cvičení na velkém míči není určené pro rychlé zhubnutí, ale dobře si při něm zpevníte svaly celého těla. Abyste na něm dokázali balancovat, musíte zapojovat i hluboké svalstvo zad a pánve, takže zdánlivě líné pohupování vás odmění příjemnou bolestí ve svalech druhé den.

Florbal- 2400 kJ

Je to týmový halový sport, kdy se podobně jako v hokeji snaží jeden tým vpravit plastový míček s otvory do branky soupeře. Hráči potřebují hokejku (kolem 1000 korun), vybavení brankáře je z finančního hlediska podstatně náročnější. Florbalem zvyšujete svou kondici, obratnost a postřeh.

Fotbal- 2750 kJ

Při fotbalu se zvyšuje kondice, síla a metabolismus, což pomáhá ke spalování tuků. Pravidlem však je, že takový zápas nesmíte zapít šesti püllitry piva s vepřovou a kopou knedlíků.

Fitbox- 2200 kJ

Chcete se odreagovat po náročném dni? Zajděte si s podobně zdatným partnerem na hodinu fitboxu. Za 100 až 150 korun na hodinu dostanete k zapůjčení lehčí boxerské rukavice, takzvané pytlouky. Po zahřátí se naučíte základní kopy a údery do pytle na stojanu. Je potřeba zkoordinovat své pohyby s pohyby partnera, který stojí z druhé strany pytle. Pokud budete boxovat či kopat každý jinak nebo jeden s výrazně velkou razancí, bude se pytel po zemi posunovat. Nevynechávejte důležité protažení na konci hodiny. Při fitboxu se protáhnou a posílí svaly celého těla ale je to především legrace a dobrý způsob odreagování.

Golf- 1250 kJ

Golf je vlastně záminkou k procházce na čerstvém vzduchu nebo k přátelskému setkání. Základní sadu holí pořídíte kolem 5000 korun, připočítejte však i členství v golfovém klubu. Povezete-li se v motorovém vozíku, spotřebujete mnohem méně energie, tedy jen asi 720 kJ za hodinu.

Hokej- 5530 kJ

Hry se zahnutými holemi a míčkem podobné hokeji se hrály už pře několika tisíci lety, v dnešní podobě se hrají od konce 19. století.

In-line bruslení- 1250 až 1850

Výborně při něm posílíte svaly hýždí a stehien. Při výběru bruslí si rozmyslete, jakým tempem chcete jezdit.

Chess box- 2200 kJ

Horká novinka pro intelektuály- střídavě se při těchto lekcích věnujete boxu a hře v šachy, a zvýšíte si kondici.

Jóga- 1150 kJ

Tento cvičební a meditativní systém pracuje s takzvaným středem těla, je také nutné správně dýchat. Návikům dýchání je věnovaná stejná pozornost jako jednotlivým ásanám neboli pozicím. Najdete kurzy jógy pro děti, těhotné. Zlepšíte si soustředění, ohebnost, protáhnete a posílíte svaly. Rychlý hubnoucí efekt však nečekejte.

Judo- 3400 kJ

Vychází z umění džiu-džitsu a učí své žáky sebeobraně. Snahou je se konfliktům vyhnout, ne je vyhledávat. Cílem je také používat své tělo efektivně a cíleně. Součástí výchovy v judu je úcta ke starším a zkušenějším a dodržování disciplíny.

Koftbal- 1600 kJ

Hraje se v hale i venku. Potřebným vybavením je hřiště, dvě tyče o délce 3,5 metrů, dva ratanové koše a dva týmy o osmi lidech, v každém družstvu musí být čtyři muži a čtyři ženy, hru rozhodují dva rozhodčí. Získáváte bod, když se vám podaří prohodit míč košem soupeře. Po dvou dosažených koších si družstva vymění poloviny a z útočníků se stávají obránci a naopak.

Kung-fu- 1000 až 2000 kJ

Devadesátiminutová lekce začíná rozvíčkou a protahováním, pak se procvičují hlavně postoje, ve kterých se sestává různě dlouhou dobu. Tím se posiluje výdrž jak psychická, tak fyzická, používá se třeba soustředění na jeden bod. Toto cvičení je výborné pro zlepšení celkové síly, koordinaci, uvědomění si vlastního těla.

Lakros- 2620 kJ

Původně indiánský sport má dnes mnoho podob, ale základ zůstává stejný- cílem je dopravit malý míček do soupeřovy branky hájené brankářem. Míček hráči nosí, nahrávají a chytají za pomoci kapsy na konci lakrosové hole.

Lezení- 2200 kJ

Je to sport vhodný pro všechny, kdo netrpí závratěmi. Abyste předešli zraněním, nezapomeňte na protažení a zahřátí svalů. Kdo se bojí velkých výšek, může vyzkoušet takzvaný bouldering, při kterém se leze bez lana jen do pěti metrů. Je dobré mít sílu v rukou, udělat aspoň jeden shyb, stejně jako je nutné posilovat břicho. Lézt můžete v hale nebo na umělé stěně, popřípadě ve skalách, s jištěním, nebo bez.

Metaná- až 1700 kJ

Na speciálně upravené ledové ploše curlingové haly nebo zimního stadionu proti sobě nastupují dva čtyřčlenné týmy. Každý tým má sadu barevných kamenů, které se snaží dostat na určené místo. Kameny se posílají po ledě a před nimi dva hráči zametají plochu, aby kámen jel rychleji. Sport není vhodný pro lidi s nemocnými kyčlemi nebo koleny.

Nordic walking- 1200 až 2000 kJ

Chůze s hůlkami, které jsou podobné jako na běžky. Váha těla se rozloží i na ruce, takže výborně odlehčí kloubům. Záleží na tempu a terénu, do kterého se vydáte. Abyste hubli, musíte se zadýchat.

Pilates- 1100 kJ

Pomalé rehabilitační cvičení s posilováním a protahováním, vhodné i pro začátečníky. Při pilates je zásadní nikoliv použitá síla, ale správné provedení a dýchání.

Plavání- motýlek 3120 kJ, prsa 2800 kJ, znak 2950 kJ

Při plavání je důležitý styl a teplota vody. Budete-li trávit často a dlouho čas ve studené vodě, bude se vám snáz ukládat tuk. Další chybou je plavat stylem „paní radová“, bude vás bolet za krkem a špatně se vám bude dýchat.

Posilování- až 2000 kJ

Můžete posilovat jen s vahou vlastního těla- tedy výpady, kliky a podobně. V aerobních hodinách se setkáte s činkami do 1,5 kilogramu, v posilovně se pracuje s činkami těžšími. Několik prvních hodin cvičte s instruktorem, který dokáže posoudit míru vaší trénovanosti a potřebnou zátěž. Po několika týdnech se jím nechte zkontrolovat. Před posilováním se doporučuje zařadit aspoň 20 minut aerobní aktivity, třeba běh nebo jízda na kole.

Rybaření- až 1650 kJ

Pokud vám nevadí ranní vstávání a sezení ve vlhku a většinou i zimě, může být rybaření dobrou relaxací, rybaření v proudu je i sportem.

Spinning- až 3500 kJ

Při hudbě vede instruktor hodinu a jede se při různé intenzitě. Stacionární kola simulují různě obtížný terén, zátěž si můžete volit podle své kondice.

Squash- 3750 kJ

Kdo bojuje s velkou nadváhou nebo má nemocná kolena a kyčle, měl by se raději dát na spinning nebo plavání. Při squashi jsou otočky a brždění pro nemocné klouby nevhodné, navíc používání jen jedné paže zatěžuje svaly jednostranně, měl by se doplnit o kompenzační cvičení. Jinak je dobrým sportem při hubnutí.

Taebo- 2500 kJ

Syntézou aerobních kroků a prvků z různých bojových umění vzniklou taebo. Prvních 40 minut se kope, boxuje a dělají výpady v rychlém tempu, každý si dělá přestávky podle svých potřeb. Pak následuje 15 minut posilování. Po taebu zhubnete, zvýšíte si podstatně kondici a posílíte svaly. Po první hodině vás budou bolet i ty svaly, o jejichž existenci jste neměli ani tušení. Protože se cvičí ve vysokém tempu, mohla by se vám točit hlava, dělejte si tedy přestávky, ve kterých stačí přešlapovat na místě.

U-rampa- 1500 až 2500 kJ

Jezdí se na ní na kolečkových bruslích, skateboardu nebo BMX kole.

Veslování- až 2800 kJ

Posilují se při něm svaly paří, ramen, zad a stehen, trénuje se jak v lodích, tak na trenažérech.

Windsurfing- 1420 kJ

Předpokladem je plavecká zdatnost a síla.

Zápas- 3700 kJ

Tento sport vyžaduje určitou fyzickou kondici, ale pod dobrým vedením s ním může začít velká část zdravých lidí. Rozvíjí obratnost a koordinaci. Může zatěžovat klouby a šlachy, proto je také důležité doplnit trénink o posilování svalů, aby bylo celé tělo zpevněné.“ (staženo dne: 17.9.2007, www.ala-pospisilova.estranky.cz/.)

Pohybovou aktivitou se ve své diplomové práci také zabývali Tvarůžek (2000), Kubešová (1997), Brožová (1992).

Tvarůžek (2000) ve své diplomové práci zjišťoval stav zapojení žáků 2. stupně ZŠ v okrese Českých Budějovicích do sportovní činnosti a pohybových aktivit ve volném čase. Pomocí metody obsahové analýzy statistik Českého svazu tělesné výchovy a metody hromadného dotazovacího šetření zjišťoval účast žáků v organizované pohybové aktivitě v rámci různých sportovních a tělovýchovných organizací, neorganizované (spontánní) pohybové aktivitě, zájmové školní sportovní činnosti. Práce sleduje rozdíly mezi chlapci a dívky, ale i mezi žáky přímo z Českých Budějovic a z ostatních částí okresu. Došel k závěru, že je přes rostoucí tendence stále malé zapojení (organizovaných i neorganizovaných), a to zejména u venkovských dívek.

Kubešová (1997) se ve své práci zaměřila na diagnostiku sportovních zájmů a její výsledky by měly sloužit především učitelům základních škol. Zjistila, že zapojení dětí do organizovaných pohybových aktivit je z hlediska denního a týdenního režimu nedostačující. Hlavní metodika výzkumu je dotazník sportovních zájmů, byl uplatněn u téměř sedmi tisíc respondentů.

Brožová (1992) se zabývala pohybovou aktivitou žáků na 1. stupni. Výzkum prováděla u 300 žáků formou dotazníků na školách ZŠ Dukelská (1. A, 2. A, 3. A, 4. B), ZŠ Nerudova (1. A, 2. B, 3. A, 4. B) a ZŠ Nová (1. C, 2. B, 3. A, 4. A, 4.B). V ZŠ Nová provedla výzkum u 2 4. tříd, žádné výrazné rozdíly se neprojevily. Zpracování údajů prováděla odděleně pro chlapce a dívky, protože rozdíly mezi nimi v některých otázkách byly dosti výrazné. Hodnotí jednotlivě 1., 2., 3. a 4. třídy. Bylo zkoumáno 6 základních oblastí, které tvoří pohybovou aktivitu dětí: závodní sportovní aktivita, organizovaná sportovní aktivita, celkový zájem žáka a rodičů o pohybovou aktivitu, podmínky pro pěstování tělesné výchovy, neorganizovaná (spontánní) pohybová aktivita, faktory ovlivňující pohybovou aktivitu dítěte. Z výzkumu vyplývá, že prakticky všichni žáci 1. stupně ZŠ provádějí některou z forem tělovýchovných aktivit. Nedaří se vzbuzovat žádoucí zájem o tělesnou výchovu především u dětí průměrně pohybově nadaných.

3.2.4 Metody léčeb dětské obezity

„Oblíbeným a poměrně častým řešením léčby obezity u dospělých je tzv. behaviorální terapie spojená se zvýšenou fyzickou aktivitou a omezením příjmu energie se stravou. Použití specifických léků je vyhrazeno lékařům – specialistům. Postupy behaviorální terapie jsou založeny na výchově ke správnému výživovému chování. Vyžadují odhodlání a pevnou vůli, proto nejsou příliš vhodné pro děti. Tím bohužel odpadá jedna z metod, která je u dospělých poměrně úspěšná. Další metodou sice nevhodnou, využívanou dospělými, jsou krátkodobé komerční redukční diety. Pediatři a obezitologové před jejich použitím u dětí varují. Argumentují rizikem poškození imunity, poruchami fyzického i duševního vývoje a možností přechodu do opačného problému a tím je anorexie. Jak bulimie (přejídání), tak anorexie (odmítání stravy) je projevem vážných psychických problémů. U dítěte mohou být motivem, aby zůstal pořád malým, slabým, opečovávaným ze strachu před odpovědností za vlastní jednání nebo to může být i protest proti nějaké situaci.“ (Fořt, 2004)

„Úspěšná léčba obezity musí mít komplexní charakter a měla by dlouhodobě zahrnovat dietu omezující energetický příjem a současně aktivní životní styl se zvýšeným energetickým výdejem. Řada odborníků upozorňuje na skutečnost, že extrémní snižování energetického příjmu není vhodné pro rostoucí organismus a zdůrazňují nutnost zvýšení výdeje na základě pravidelného provádění dostatečné úrovně pohybové aktivity. (Suchomel, 2006, 208)

Zahraniční doporučení a diskuse

„Následující citace vám jistě připomene, jakou situaci aktuálně zažíváte.

- 1) Redukční režim musí být podporován rodiči a v případě, že sami trpí nadváhou, musejí zahájit léčbu společně s dětmi, tvrdý redukční režim je vhodný až pro děti starší 12 let.
- 2) Formulaci dietní intervence (úpravy složení stravy) musí zpracovat specialista.
- 3) Souběžně s redukčním dietním režimem je nezbytné začít s pravidelnou fyzickou aktivitou.
- 4) Doporučuje se zahájit tzv. behaviorální terapii.
- 5) Zajistěte „pestrou“ stravu, a to jak ve smyslu výběru potravin, tak ve smyslu atraktivní úpravy předkládaných pokrmů pro redukci nadváhy.
- 6) Zmenšete velikost porcí.
- 7) Složení pokrmů by mělo respektovat doporučený poměr živin, který je podle dr. Conteho: 15 – 20 % bílkovin, 20 – 25 % tuků, 55 – 65 % sacharidů, upozornění, že toto doporučení je pro dospělou populaci, nikdo si dosud netroufl určit poměr živin pro obézní děti.
- 8) Postupně změňte skladbu stravy ve smyslu dále uvedených doporučení.
- 9) Naučte dítě snídat a v klidu. Zamezíte tím vlčího hladu v průběhu dopoledního vyučování a snížíte riziko konzumace nevhodně složené přesnídávky.
- 10) Nedovolte dítěti konzumovat v průběhu vyučování přeslazené limonády a džusy a sladkosti.
- 11) Nahraďte chipsy, krekry, sušenky, oplatky a tyčinky všeho druhu ovocem, případně jogurtem.
- 12) Nepoužívejte uměle slazené nápoje a konzervované hotové potraviny. “ (Fořt, 2004, 75)

„Řada odborníků doporučuje, aby děti s nadváhou a obezitou spíše dorostly do zdravé tělesné hmotnosti než aby byly podrobeny redukční dietě. V každém případě dietní program zaměřený na snížení tělesné hmotnosti obézních dětí školního věku musí: probíhat od kontrolou lékaře, být záležitostí celé rodiny, být přizpůsoben specifikám věku a kapacity dítěte, být zaměřen na změny chování dítěte, učit dítě správně volit složení potravy v odpovídajících porcích, podporovat pohybovou aktivitu, minimalizovat sedavé činnosti a po jeho skončení musí navazovat udržovací program včetně podpory dosažených změn v životním stylu dítěte.“ (Suchomel, 2006, 209)

„Bohužel dosud neexistuje obecný, univerzálně platný návod, jak formulovat postup léčby nadváhy a obezity u dětí. Zde vám představím argumenty a doporučení, jak si představuji řešení.

1. Studujte dostupné materiály o výživě.
2. Snažte se získat přehled, kolik a jaké potraviny (pokrmu) dítě jí, jaké pokrmy a potraviny má rádo, které z nich mu dělají problémy a které ne.
3. Zaznamenejte si, které potraviny a pokrmy jí dítě nejraději a také nejčastěji. Tento typ kontroly je pro rodiče náročný, musí si získat důvěru dítěte a po vyhodnocení nesklouznout k příkazům, jinak dítě bude lhát. Pokud budou oblíbené pokrmy nevhodné, nahraďte je podobnými, ale racionálními.
4. Pokuste se naučit vařit novým způsobem a přemýšlet o jídelníčku ve vztahu k aktuální situaci, s ohledem na růstové období a na pravidelné fyzické zatížení. Drůbež je jistě zdravá, ale ne ve formě smažených nuggetů.
5. Pokuste se dítěti nenápadně vysvětlit, jak je správná strava důležitá.
6. Musíte jít příkladem! Pokud nebude ani vy jíst racionálně, dítě vaše rady nebude brát vážně.
7. Pokuste se nenápadně zvýšit nabídku vhodných potravin. Lze je zakombinovat do oblíbeného pokrmu nebo jako přílohu.
8. Vyhněte se extrémům. Pokud je dítěti méně než 3 roky, mělo by jíst pestře v duchu zásad dětské stravy pro toto období, ne to co konzumují rodiče.
9. Snažte se udržet si přehled o tom, jak dítě roste a fyzicky se vyvíjí. Dítě musíte pravidelně měřit a vážit, alespoň jednou měsíčně. Když se růst zastaví na nějakou nepřiměřenou dobu, kontaktujte lékaře. Naslouchat jeho bolístkám, aby netrpělo nějakým oběhovým nebo metabolickým onemocněním. Samozřejmě nemusí také vždy mluvit pravdu, ale pokuste se mu věřit.
10. Měli byste si zjistit krevní skupinu – svoji i dítěte. Je to v souvislosti s genetickými dispozicemi, tím ve spojitosti s výběrem vhodných potravin.
11. V odůvodněných případech (při zřejmé obezitě) absolvujte speciální vyšetření.
12. Věnujte pozornost vedlejším účinkům případně podávaných léků. Pozorně čtěte příbalové letáky a zaměřte se na vedlejší účinky.
13. Věnujte mimořádnou pozornost kvalitě stravy a hygieně výživy.
14. Věnujte mimořádnou pozornost dostatečnému příjmu vhodných tekutin. Dětský organismus ztrácí tekutiny mnohem intenzivněji než dospělý. Jedná se o neslazené tekutiny.

15. Nechoďte v zásadě s obézním dítětem na nákupy do supermarketů. Dítěti se do marketů nechce a za to je odměňován sladkostmi. Řešením by bylo odložit dítě do dětského koutku, pokud ho nemá kdo pohlídat.
16. Nechoďte na víkendové nákupy do hypermarketů a obchodních center s výhledem návštěvy restaurací „fast food“. Ale už i u nás můžeme najít v těchto zařízeních např. zeleninový salát s kuřecím masem.
17. Pokuste se ovlivnit dítě při výběru obědů ve škole.
18. Snažte se regulovat velikost porcí, a tím i příjem energie v domácích pokrmech.
19. Nedovolte dítěti, aby si z chladničky či spíže bralo hotové potraviny nebo pokrmy podle vlastní volby, pokud nebudete mít jistotu, že volí správně a že tam tyto správné potraviny nebo pokrmy najde.
20. Tuhou stravu nekombinujte v průběhu jednoho jídla s tekutou.
21. Zabraňte jakémukoliv napětí při jídle – nabízejte stravu v klidu.
22. Pokrmy by měly být atraktivní už na pohled, po chuťové stránce je musíte upravit bez použití chemie a dráždivého koření.
23. Nechte malé dítě jíst u vlastního stolku. Pokud dítě nechce v jídle pokračovat, nechte ho odejít. Netrvejte na tom, aby vyprázdnilo talíř.
24. Pokud dítě chce jíst jen některé z nabízených pokrmů, nenuťte ho do jiných. Dokonce i monotónní strava může být plnohodnotná.
25. Nenabízejte dítěti pamlsky s vysokým obsahem tuku a cukru před jídlem ani jimi nenahrazujte odmítnutou obvyklou stravu.
26. Rozšíření sortimentu jídel proveďte tak, že nový pokrm nabídněte jen v malém množství na začátku obvyklého jídla, kdy je dítě ještě hladové. Vyvarujete se tím konfliktů a odmítání.
27. Je vhodné, aby dítě pomáhalo při přípravě pokrmů, ale pouze v případě, že jde o ovoce a zeleninu, protože si k nim vytvoří osobní vztah a pak ji mnohem raději konzumuje.
28. Dítě může jíst, alespoň zpočátku, v časových intervalech, které si samo určí.

Ani já nemohu slíbit absolutní úspěch, a to ani v případě, kdy se podaří většinu doporučení realizovat. Nicméně za pokus to stojí.“ (Fořt, 2004, 78)

„Krejčí a Schuster (2005) realizovali v Českých Budějovicích netradiční přístup ke snižování hmotnosti dětí trpících nadváhou a obezitou, který vycházel z navození příznivých změn v sebekontrolě a sebeúctě intervenčním jógovým tréninkem. Předpokladem byl postulát, že kdo si váží sám sebe, je ochoten se změnit. V rámci tříměsíčního programu pro děti prepubescentního a pubescentního věku zaznamenali pozitivní výsledky ve snižování tělesné

hmotnosti přibližně o 0,5 až 1,0 kg měsíčně a současně podrobněji nspecifikované zlepšení celkové kondice a emočního stavu dítěte.“ (Suchomel, 2006, 209)

3.3 Rizikové faktory obezity

3.3.1 Poruchy příjmu potravy

„Poruchy příjmu potravy se vyskytují převážně u dívek a mladých žen a jejich nejčastějšími formami jsou mentální anorexie nebo mentální bulimie. Jde o poruchu, která spočívá v tom, že pacientky jsou nepřiměřeným způsobem zaměřeny na své tělo, hmotnost a příjem potravy. Cílem obou syndromů je štíhlost a hlavní příčinou je strach z tloušťky. V případech mentální anorexie jde především o extrémní omezování příjmu potravy, u mentální bulimie o extrémní přejídání spojené s vůlí vyvolávaným zvracením.“ (Kocourková, 2003, 7)

„Onemocnění během svého vývoje změnilo do značné míry svůj charakter. Zatímco v šedesátých a sedmdesátých letech minulého století převažovala zejména mentální anorexie (pamětníci si jistě pamatují známou modelku Twigy), v letech osmdesátých a devadesátých se setkáváme mnohem více s mentální bulimií. Společným jmenovatelem obou forem je touha zůstat štíhlou a většinou nesprávná představa o vhodné hmotnosti, samozřejmě směrem k nižší váze. Kromě případů plně klinicky rozvinutých existuje ještě více pacientů, kteří trpí subklinickou formou poruchy příjmu potravy, drží časté nebo trvale diety, případně se přejídají a následně zvracejí, jejich obtíže však nedostoupí tak daleko, aby byly diagnostikovány a léčeny.“ (Kocourková, 2003, 8)

„Když před více než šedesáti lety vévodkyně z Windsdoru prohlásila: „Žena nemůže být nikdy příliš bohatá ani příliš štíhlá!“, určitě netušila, jak brzy její slova zlidoví a stanou se noční můrou pro statisíce mladých žen na celém světě. Jak mají tyto nešťastnice zhubnout, když vydávají stále méně energie, když se to nelíbí jejich tělu a když pravděpodobnost zhubnutí je u většiny diet stejná pravděpodobnost výhry v ruletě? Výsledný součet všeho snažení zhubnout je většinou zanedbatelný. Ty ženy, kterým se to náhodou podaří, musí za úspěch platit nadměrnou cenu.“ (Krch, 1998, 5)

„Ženská krása je dnes spojována s kostnatou vyhublostí a chlapeckými tělesnými proporcemi, přestože většina obyvatel ekonomicky vyspělých zemí přibývá na váze. Jen méně

než pět procent žen ve věku mezi osmnácti a třiceti lety se může porovnávat s top modelkou Naomi Campbellovou, měřící 180 cm a vážící 48 kilogramů, jejíž postava byla prohlášena za perfektní tělo roku 1992. Podobně „perfektní“ tělesné míry nejenže odporují přirozenosti lidského těla a jsou známkou spíš chorobnosti než krásy, ale pro většinu žen může být pokus přiblížit se jim vyloženě nebezpečný. Pokud by chtěly dosáhnout tohoto vzhledu pomocí omezení se v jídle a nadměrným cvičením, musely by snížit množství svého tělesného tuku na úroveň, která znemožňuje normální funkci reprodukčních hormonů a menstruaci. V důsledku hladovění by se současně vystavily nebezpečí vážných zdravotních a psychických problémů, a paradoxně i nebezpečí přejídání. Snad nejbolestivější by však pro ně byl nárůst tělesné hmotnosti jako důsledek přizpůsobení se sníženému energetickému příjmu.“ (Krch, 1998, 5)

„Přesto většina dívek věří tomu, že držení diet je normální způsob stravování. Stále častěji vynechávají některé z hlavních denních jídel, rezolutně odmítají některé běžné kategorie potravin nebo jinak dobrovolně hladovějí – v zoufalé snaze zhubnout. Rostoucí tlak na ženy nutící je snižovat váhu a omezovat v jídle je zřejmý i z mnoha článků věnovaným dietám, jejichž počet neustále roste. Finanční prostředky, zaplacené za reklamu těchto převážně dlouhodobě neúčinných, a často dokonce zdravotně nebezpečných prostředků, se stávají významnou položkou v rozpočtu řady časopisů, které pak samozřejmě nemají nejmenší zájem na zveřejňování protikladných informací.“ (Krch, 1998, 6)

„Průmysl zaměřený na hubnutí má i u nás konjunkturu, jak lze prokázat na prodejní úspěšnosti různých dietních příruček, prostředků na zhubnutí a nízkenergetických přípravků. Celý tento trend zaměřený na kontrolu tělesné hmotnosti je pronikavě ilustrován i zjevným selháním kritičnosti při povolání různých diet, jejichž prodej je (bohužel) nejčastěji v rukou laiků motivovaných jen ziskem.“ (Krch, 1998, 6)

„Tlak, který nutí ženy omezovat se v jídle ve snaze zhubnout je stále intenzivnější a destruktivnější. Tuto skutečnost potvrzují i výsledky našeho výzkumu. Více než tři čtvrtiny sledovaných pražských studentek nebyly spokojeny se svým tělem a 69% dívek chtělo zhubnout, přestože mělo normální tělesnou hmotnost. Většina z nich jedla nepravidelně, deset procent trpělo mentální bulimií, která je daleko nebezpečnější než případná nadváha.“ (Krch, 1998, 5)

„Prolistujte některý z časopisů pro mladé čtenáře. Určitě v něm najdete reklamu na lákavě vyhlížející pokrmy, nad kterými se sklánějí usměvaví a spokojení lidé. Na dalších stránkách spatříte krásné štíhlé modelky v přiléhavých tričkách. Co si vybrat? Jde to vůbec skloubit – dopřát si dobré jídlo a být ještě ideálem štíhlosti?“ (Marádová, 2000, 62)

„Na jedné straně se od dívek očekává, že budou umět dobře vařit, že dokáží připravit rodinnou oslavu, nebudou chybět na společenských akcích spojených s nabídkou jídla. Na druhé straně jsme obkloповáni fotografiemi žen, které jsou současným symbolem krásy – jejich postava by měla být stále vyšší a jejich hmotnost nižší. Vyrovnat se tomuto „ideálu“ je pro většinu populace nedosažitelné. Vždyť podle dnešních měřítek by měla nadváhu i řada filmových hvězd obdivovaných před třiceti lety pro svou dokonalou postavu. Dívky se přirozeně chtějí líbit. I chlapci by rádi oslnili štíhlou atletickou postavou hrdinů akčních filmů. Jak to zařídit? Není to snadné odolat široké nabídce nejrůznějších „diet“ slibujících perfektně štíhlý tvar postavy. Zázraky se však nedějí.....“ (Marádová, 2000, 62)

„Kdo trpí poruchou příjmu potravy, považuje sám sebe za neuvěřitelně tlustého. Jídlo už neslouží k tomu, utěšit pocity hladu. Místo toho se duševní potřeby tiší hladověním, zvracením a přejídáním. Anorektičky jedí málo nebo vůbec nic, přehnaně sportují a v zrcadle už nevidí, že jsou opravdu vychrtlé. Bulimičky buď drží přísné diety, nebo mají návaly přejídání se, při kterých snědí velké množství jídla a nakonec ho vyzvrací. U těžkých bulimiček se mohou tyto záchvaty žravosti a zvracení opakovat i vícekrát denně. Následky jsou strašné! Dívky, které trpí touto nemocí, mají na těle podlitiny, padají jim vlasy, zkazí se jim zuby a nakonec úplně vypadají. Jsi smířená s takovou cenou za dočasnou krásu?!“ (autor neuveden, čas. Bravo girl, 2008, 36)

„O poruchách příjmu potravy svědčí skutečnost, že člověk používá jídlo k řešení svých citových problémů. Jídlo pro něho přestává být jednou ze součástí života, ale stává se jeho hlavní náplní. Myšlenky na jídlo, tělesnou hmotnost a dietu jsou důležitější než všechno ostatní. Rodina, přátelé, školní povinnosti přestávají být důležité. Tento stav lze charakterizovat jako určitou závislost na jídle, která se podobá závislosti na alkoholu či jiných drogách. Poruchami příjmu potravy trpí v daleko větší míře dívky a mladé ženy než muži.“ (Marádová, 2000, 62)

„Pokud hovoříme o tom, že jde převážně o ženské a dívčí onemocnění, pak je nutno připomenout, že u chlapců a mužů se vyskytuje rovněž, přibližně v poměru 1:10.“ (Kocourková, 2003, 7)

Rizikové faktory vzniku poruch příjmu potravy

„Příčiny poruch příjmu potravy představují vzájemnou interakci biologických, psychologických, rodinných a sociokulturních faktorů. Rizikové faktory významné pro vznik poruchy mají kumulativní charakter. Odlišení determinujících rizikových faktorů od vlastních projevů poruchy, vázaných na malnutrici a specifickou psychopatologii, je snadné zejména u

pacientek s delším trváním poruchy. Některé rizikové faktory mohou být společné pro všechny formy poruch příjmu potravy (např. sociokulturně podmíněné zaměření na tělo, štíhlost, diety), jiné rizikové faktory mohou být specificky vázané na odlišné formy poruch příjmu potravy (např. rozdílné osobnostní a rodinné vzorce u anorektických nebo bulimických pacientek). Rizikovým faktorem jsou traumatické zážitky, spojené s tělem, jídlem a sexualitou. Tyto zážitky mohou působit v koincidenci s vývojovým obdobím, kdy např. nevhodný sexuální zážitek může být v mladším věku potlačený a v nastupující adolescenci se začne připomínat s obnoveným traumatizujícím dopadem na prožívání těla a jeho sexuálních projevů.“ (Kocourková, 2003, 8)

Léčba poruch příjmu potravy

„Není snadné přihlížet, když někdo z našich blízkých trpí poruchou příjmu potravy. Chceme-li mu pomoci, měli bychom si najít příležitost o problému s ním promluvit a doporučit vyhledání odborné pomoci na odborných pracovištích.“ (Marádová, 2000, 65)

„Postoje pacientek k léčbě bývají přinejmenším ambivalentní. Uvádí se, že poruchy příjmu potravy mají charakter závislosti a změnit patologické chování i vnitřní postoje k jídlu a vlastnímu tělu je stejně těžké, jako je tomu u pacientů, kteří jsou závislí na návykových látkách.“ (Kocourková, 2003, 13)

„Terapeutický přístup k osobám, které trpí poruchou příjmu potravy, nabízí řadu možností. Na počátku léčby bývá důležité rozhodování o tom, zda má pacientka podstoupit léčbu v nemocnici, nebo zda je indikována léčba ambulantní formou. Hospitalizační léčba je indikována zejména tehdy, je-li pacientka vyhublá a jsou-li zřetelné somatické následky poruchy, má tedy abnormní jídelní chování, je-li patrná depresivní porucha a je-li zřejmé, že případná předchozí ambulantní léčba byla neúspěšná. V případech mentální bulimie je hospitalizace indikována podobně, i když v tomto případě nejde o přímé ohrožení života.“ (Kocourková, 2003, 13)

„V průběhu hospitalizace mívá charakter léčby multimodální charakter, který kombinuje více přístupů a v ideálním případě se snaží o vytvoření individuálního terapeutického plánu. Většinou se kombinují přístupy odvozené od kognitivně-behaviorálního přístupu, dynamického přístupu a přístupu systematického. Z forem terapie se nejčastěji uplatňuje režimová léčba, psychoterapeutické skupiny, individuální terapie a rodinná terapie. Obsah bývá zaměřen nejen na samotnou poruchu příjmu potravy, její zvláštnosti a významy, ale také na osobnost pacientky, její vztahy k důležitým lidem, způsoby, jakým se vyrovnává se stresem, neuvědomované souvislosti. Může se ukázat, že je prospěšná rodinná terapie, zvláště

u dívek a mladých žen, pro které je obtížné odpoutat se od vlastních rodičů. Užitečné bývají relaxační techniky, arteterapie, muzikoterapie. Farmakoterapie není kauzální léčbou, ale má depresi a úzkost. Hospitalizace je časově omezená a v podstatě představuje zvládnutí kritického stavu. K plné zdravě obvykle nestačí. Pokračování terapie v ambulantních podmínkách bývá nezbytné. V procesu léčby může kolísat motivace patientek k léčbě.“ (Kocourková, 2003, 13)

3.3.1.1 Záchvatové přejídání

„K poruchám příjmu potravy patří záchvatové přejídání, kdy lidé jedí velké množství stravy, i když právě nemají hlad. Dokonce jedí i takové pokrmy, které jim vůbec nechutnají. Jsou ovládnuti pocitem, že musí jíst. Během dospívání dochází k řadě hormonálních změn, které mohou ovlivnit chuť k jídlu, přeměnu živin v organismu a částečně (dočasně) i tělesnou hmotnost dospívajících. Mohou ovlivňovat také náladu, vztah k sobě samému i vlastnímu tělu.“ (Marádová, 2000, 63)

3.3.1.2 Mentální anorexie

„Mentální anorexie byla popsána již v roce 1694 anglickým lékařem Richardem Mortonem. Další poměrně přesné popisy se objevily v 19. století, kdy tuto poruchu zachytil William Gull a Charles Laseque.“ (Kocourková, 2003, 7)

„Mentální anorexie (MA) je porucha charakterizovaná zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. Termín „anorexie“ však může být v mnoha případech zavádějící, protože nechutenství nebo oslabení chuti k jídlu je spíše až sekundárním důsledkem dlouhodobého hladovění, který se nemusí vyskytovat u všech nemocných. U některých pacientů je omezování se v jídle naopak doprovázeno zvýšeným zájmem o jídlo (myslí na něj, sbírají recepty, rádi vaří apod.) a někdy i zvýšenou nebo změněnou chutí, například na sladké. Jde zřejmě o přirozenou adaptační reakci organismu, stejně tak jako v případě výrazného oslabení chuti k jídlu po několika týdnech hladovění. Anorektičtí pacienti neodmítají jíst proto, že by neměli chuť, ale proto, že nechtějí jíst, i když to někdy popírají, a uvádějí různé (někdy do určité míry srozumitelné) důvody, proč jíst „nemohou“. Jejich averze k jídlu je projevem nesmiřitelného a narušeného postoje k tělesné hmotnosti, proporcím a tloušťce. (Krch, 2005, 16)

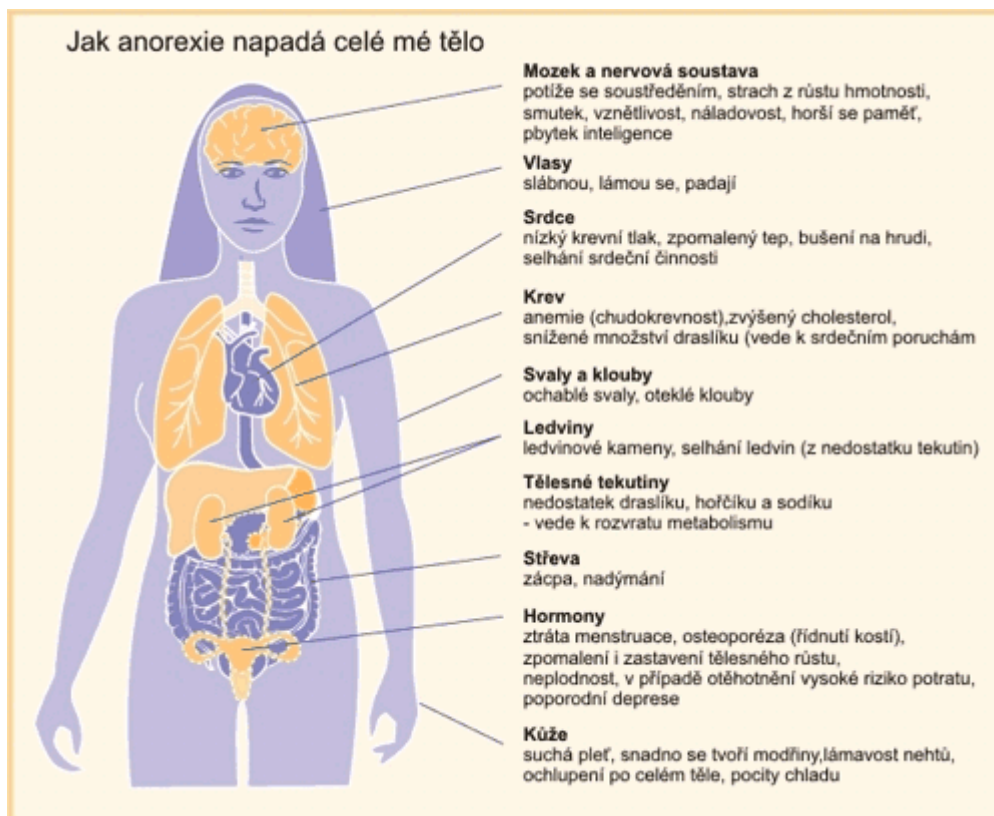
„Mentální anorexie je charakterizována omezováním příjmu potravy až po úplné odmítání jídla, neléčená končí smrtelně anebo přechází do chronické mentální anorexie, při které nemocní konzumují alespoň život udržující minimum potravy. Akutní mentální anorexie začíná nejčastěji v průběhu puberty, chronická forma se může vyvinout v každém věku. Počet anorektiků zůstával dlouho relativně konstantní, v poslední době však pozorujeme i u této formy poruchy vztahu k jídlu znepokojující nárůst.“ (Leibold, 1995, 38)

„Mentální anorexií onemocní lidé, kteří drží tak přísné diety, že nakonec váží méně než 85% své normální tělesné hmotnosti a doslova umírají hladem. Nikdy si nepřipadají dostatečně štíhlí. Období dospívání se může stát pro někoho z vás velmi nepříjemným. Mění se vaše tělo, stravovací návyky, představy o sobě i lidech blízkých. Tyto proměny a velmi rozšířený názor, že žena musí být štíhlá, neboť jen tak může být atraktivní, brání dospívajícím dívkám, aby byly spokojené s vlastním tělem (s tvarem postavy, s tělesnou hmotností, s pletí, s vlasy) a se svým způsobem stravování.“ (Marádová, 2000, 63)

„Anorektička nedrží dietu proto, aby dosáhla zdravou tělesnou hmotnost a udržela si ji. Žádná hmotnost jí není dost nízká. Snaží se zmenšovat porce jídla, jíst stále méně. Pod tlakem neustálého strachu z nadváhy kombinuje různé diety s cvičením. Jídlo se stává jejím nepřítelem. Utíká od stolu, aby mohla zvracet nebo užít projímadla. Trpí utkvělou představou, že je tlustá, i když její vyhublost vyvolává zděšení a vyžaduje léčbu. Většinou anorektička popírá jakékoli fyzické problémy, přestože trpí závratěmi, ztrátou menstruace, omdlévá z podvýživy. Tvrdí, že nemá hlad, a přitom může vyhladovět doslova až k smrti.“ (Marádová, 2000, 63)

Příčiny mentální anorexie

„Stejně jako při jiných formách manického postoje k jídlu existují také pro vznik mentální anorexie individuální a sociální příčiny. Zřejmě teprve tehdy, když na mladého člověka spolupůsobí více činitelů, může propuknout akutní náruživá snaha zhubnout. Pravděpodobně platí v zásadě i zde, že nepříznivé osobní vlivy vytvářejí předpoklady pro to, že chybný sociální vývoj může vyvolat chorobnou závislost. Všechny příčiny onemocnění se sice dosud nepodařilo vysvětlit, ale ty nejdůležitější jsou dnes už s jistotou známy.“ (Leibold, 1995, 46)



(staženo dne: 12.11.2007, http://www.pppinfo.cz/vyzkousejte_potize-a.asp)

3.3.1.3 Mentální bulimie

„Mentální bulimie má v lékařské literatuře historii kratší. Jako specifický syndrom byla popsána Gerardem Russellem v roce 1979 a v roce 1980 se tento syndrom objevil v americké klasifikaci nemocí (DSM-III). Současná mezinárodní klasifikace nemocí (ICD-10), kterou používáme u nás, obsahuje syndrom mentální anorexie a mentální bulimie. Někteří autoři tyto syndromy striktně neodlišují a vymezují pojmy jako bulimarexie nebo tzv. syndrom jídelního chaosu.“ (Kocourková, 2003, 8)

„Mentální bulimie je porucha charakterizována zejména opakujícím se záchvaty přejídání spojenými s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti. Podobně jako anorexie, není ani bulimie v medicíně novým pojmem. Už například Hippokrates rozlišoval „boulimos“ jako nezdravý hlad od normálního hladu. Aristofanes, Xenofob a další antičtí autoři spojovali „boulimos“ s epizodami přejídání vyvolanými neobvyklou formou hladu (Stunkard, 1993). Novodobá historie mentální bulimie ale začíná až v roce 1979, kdy anglický psychiatr Gerard Russell, v návaznosti na pozorování Marlene Boskind-Lodahl, publikoval článek, ve kterém použil

termínu „bulimia nervosa“ k popisu příznaků třiceti pacientů, který doplnil detailním klinickým popisem skupiny. Pro vymezení mentální bulimie navrhnul tři základní kritéria:

- 1) silná a nepotlačitelná touha se přejídat,
- 2) snaha zabránit „tloustnutí“ vyvoláním zvracení nebo nadměrným užíváním purgativ nebo obojím,
- 3) chorobný strach z tloušťky.

Termín bulimie se brzy stal běžně užívaným a nahradil jiné termíny, jako bulimarexie nebo hyperorexie. Převzala ho i Americká psychiatrická komora, která v roce 1980 zařadila mentální bulimii do DSM-III. Oproti Russellovi „volnější“ kritéria však vedla k určitému nadhodnocení možných případů. V roce 1987 byla v rámci revize DSM-III-R zpřísněna.“ (Krch, 2005, 18)

„Jisté je, že u řady pacientek s mentální bulimií předcházelo období mentální anorexie, vůlí omezovaného příjmu potravy. V průběhu života se může mentální anorexie a bulimie střídat. Jde o onemocnění, jehož výskyt se začal rozšiřovat přibližně od poloviny 20. století. Jednotlivé případy byly sice popsány i dříve, avšak ke zvýšení výskytu došlo v posledních desetiletích. Je otázkou, s čím souvisí takový rozvoj onemocnění v naší době. Bývá dáván do souvislosti s relativním nadbytkem potravy, posunem ideálu krásného lidského těla směrem k větší štíhlosti a k tzv. západním životním hodnotám, jako je výkon, úspěch a důraz na individualitu a sebekontrolu.“ (Kocourková, 2003, 7)

„Bulimie představuje dnes pravděpodobně nejrozšířenější formu chorobného manického vztahu k jídlu, trpí ji přibližně každá dvacátá žena ve věku mezi 15 až 55 lety. Bulimie vede zároveň k dvěma extrémním způsobům zacházení s jídlem – nesmírný, až přehnaný přívod kalorií s následujícím úmyslně navozeným zvracením, jehož účelem je jídlo opět odstranit a zamezit tak jinak naprosto jistému vzniku nadváhy. Také pro lidi, kteří jsou zvyklí se přejídat pravidelně, ale bez závislosti, je sotva představitelné množství potravin, které postižený dokáže do sebe najednou nacpat. Po záchvatu žravosti se musí jídlo stejně tak nutkavě vyzvracet. Za tím účelem dráždí pacienti stěnu jícnu prsty, až se jim podaří zkonsumované jídlo téměř úplně odstranit. Většinou se vyprazdňují tajně po toaletách, protože i maniaci pociťují tento postup jako nepřirozený a stydí se za něj. Pocity hanby a viny pak mohou opět vyvolat nový záchvat žravosti, jindy mají postižení na nějaký čas pokoj. Ale i potom trpí těžkými výčitkami svědomí, které někdy mohou končit zkratovým jednáním.“ (Leibold, 1995, 32)

„Bulimie jsou záchvaty přejídání, při nichž člověk během velmi krátké doby sní velké množství jídla, kterého se vzápětí snaží zbavit zvracením nebo pomocí projímadel. Bulimie

obvykle (na rozdíl od mentální anorexie a záchvatového přejídání) nemá zásadní vliv na tělesnou hmotnost. Bývá proto obtížněji ji rozpoznat. Bulimičky navíc své záchvaty přejídání a následného pročišťování dokáží dobře utajit. Většina dívek trpících bulimií se začíná přejídat po dlouhodobém hladovění. Snaží se přitom nepřibrat, proto hledají nějakou formu „kontroly“ nad jídlem. Zdravotní následky přejídání a následného pročišťování jsou velmi závažné. Bulimičky si myslí, že zvracení jednoduše zruší účinek jídla, aniž by po něm zůstaly nějaké stopy. Časté zvracení však vystavuje organismus zvýšené námaze, přičemž důsledky dlouhodobého hladově se projevují především v onemocnění jater a u dospívajících v poruchách růstu a menstruačního cyklu.“ (Marádová, 2000, 64)

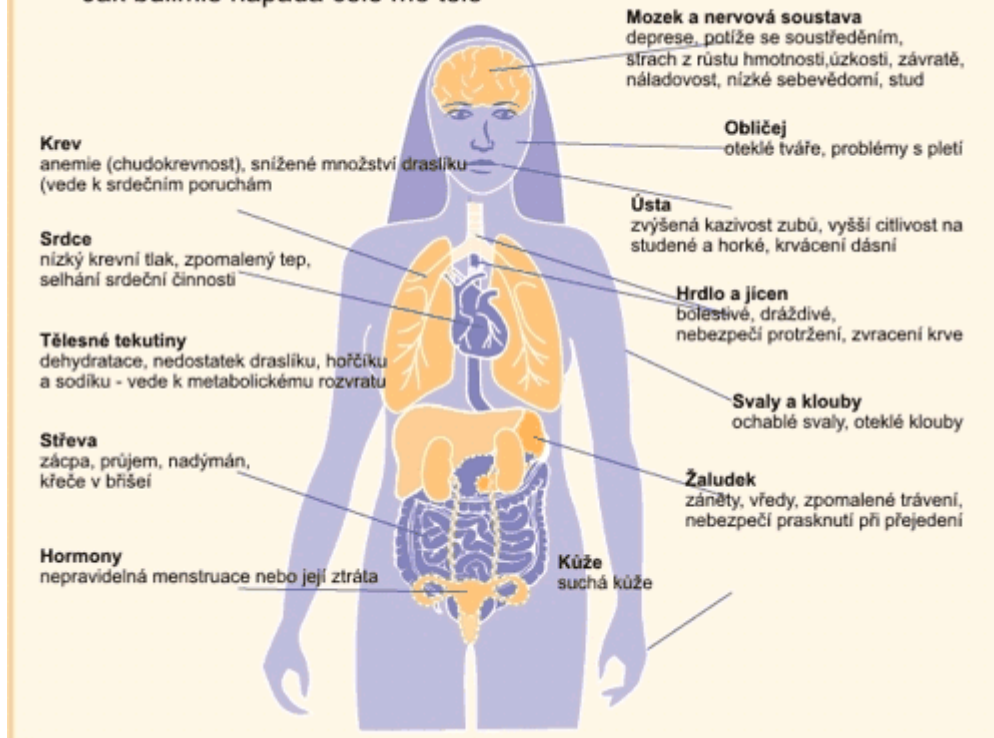
„Celá situace se zhoršuje ještě tím, že mnozí bulimii používají projímadla a močopudné prostředky, aby zůstali štíhlými. Také při tom mají sklon k nesmírnému přehánění, tak že nakonec snášejí tyto léky v extrémně vysokých dávkách, jež by u lidí, kteří na ně nejsou zvyklí, vedly k otravě. (Leibold, 1995, 32)

„Požití projímadel ve skutečnosti nemá podstatný vliv na tělesnou hmotnost, způsobuje pouze krátkodobou ztrátu tekutin. Bulimičky se však na projímadlech stávají závislé a nemohou bez nich vyměšovat. Vyvolávání zvracení způsobuje bolesti v krku, onemocnění jícnu, zvyšuje se kazivost zubů (pod vlivem kyselin ve zvracích). Po určité době se po každém požití stravy dostavuje potřeba zvracení.“ (Marádová, 2000, 62)

Příčiny mentální bulimie

„Bulimie se často vyvine z jiné formy manické závislosti na jídle, která nebyla úplně vyléčena. Tak se například může bulimie vyvinout u mentálních anorektiků, kteří se sice rozhodli opět jíst, ale nejsou schopni normálního postoje k jídlu. U obézních lidí se bulimie objevuje jako následek tehdy, když pacienti nechtějí déle snášet svou nadváhu, ale také se nedokáží normálně stravovat. Rovněž u nemocných latentní manickou otylostí může nakonec dojít k přeměně v bulimii, aniž by se stali před tím obézními, a to tehdy, když jejich přísná sebekontrola selže. Za hlavní příčinu bulimie u mnohých pacientů lze považovat to, že díky své výchově mají sklon k nadměrnému přizpůsobování se sociálním tlakům a že za žádnou cenu nechtějí být nápadnými. Dbají na to, aby bezpodmínečně zůstala zachována neporušená zevní fasáda, jak tomu přivykli v rodičovském domě. Tomu odpovídá, že bulimii jsou silně závislí na mínění současné společnosti, a proto se také nekriticky podrobují módním ideálům štíhlosti.“ (Leibold, 1995, 36)

Jak bulimie napadá celé mé tělo



(staženo dne: 12.11.2007, http://www.pppinfo.cz/vyzkousejte_potize-b.asp)

3.3.2 Ostatní rizikové faktory

Cukrovka - Diabetes mellitus

„Diabetes mellitus 1. typu se objevuje převážně v dětství a mladším věku. Jeho výskyt je okolo 0,4 % populace. Naproti tomu cukrovka 2. typu je typická pro dospělé, hlavně obézní pacienty. V souvislosti s prudkým nárůstem nadváhy a obezity v populaci stoupá i množství diabetiků 2. typu (nyní okolo 7% populace) a hovoříme o hrozící epidemii cukrovky 2. typu. Pokud se výskyt obezity nezmenší, tak každý třetí Američan narozený v roce 2000 v životě onemocní cukrovkou! Důsledkem obou typů cukrovky jsou pozdní komplikace podmíněné zejména poškozením malých i velkých cév (selhání ledvin, slepota, infarkt myokardu, mozková příhoda, amputace dolních končetin), které jsou nejčastější příčinou nemoci a úmrtnosti diabetiků. Ischemická choroba srdeční, infarkty myokardu a cévní mozkové příhody jsou u diabetiků 2-3x častější než v ostatní populaci, ischemická choroba dolních končetin se vyskytuje dokonce 20x častěji. Poškození malých cév oka je nejčastější příčinou oslepnutí vůbec. Diabetes mellitus zkracuje život průměrně o 8-10 let, v odborné literatuře bývá označován jako „tichý zabíječ“. Příčina cukrovky 1. a 2. typu je odlišná. Hlavní hormon regulující hladinu cukru (glykémii) v krvi -inzulín je vytvářen beta buňkami Langerhansových ostrůvků slinivky břišní. Snižuje glykémii tím, že podporuje vychytávání glukózy ve svalech, játrech a v tuku. Nemocní s DM 1. typu nevytváří vlastní inzulín v důsledku zničení beta buněk autoimunitním zánětem. Co přesně je příčinou rozvoje tohoto zánětu není dosud zcela jasné. Víme jen, že je nutná určitá genetická dispozice a pravděpodobně spolupůsobení virové infekce. K nákaze těmito viry může dojít ve velmi časném období, někdy i před porodem. V důsledku nedostatečné a postupně vůbec žádné tvorby inzulinu v těle dochází k hyperglykémii. Zcela odlišnou příčinu má DM 2. typu. Podstatou tohoto onemocnění je porucha reaktivity tkání na inzulín, kterého je pouze relativní nedostatek. Ve srovnání se zdravými mohou mít tyto nemocní hladiny inzulinu dokonce vyšší. Hovoříme o inzulinové resistenci. Nejčastější příčinou rozvoje tohoto onemocnění je životní styl spojený s nedostatkem pohybu, přejídáním a vznikem obezity. Většina nemocných trpí ještě dalšími poruchami jako jsou vysoký krevní tlak, zvýšená hladina tuků a kyseliny močové v krvi. Tyto odchylky dohromady tvoří tzv. metabolický syndrom (syndrom X, Reavenův syndrom).“ (staženo dne: 19. 9. 2008 <http://www.ordinace.cz/clanek/cukrovka-diabetes-mellitus/>)

Zvýšená koncentrace cholesterolu a tuků

„Z krevních tuků (lipidů) mají největší význam cholesterol a triglyceridy. V těle jsou transportovány ve formě drobných tukových částic (lipoproteinů) o různé velikosti, složení a hustotě. Cholesterol je látka tukové povahy, která je přirozenou součástí buněk lidského těla. Dostává se do organismu hlavně z živočišných zdrojů, ale také je tvořen přímo v našem těle. Cholesterol (stejně jako ostatní krevní lipidy) je v těle přenášen pomocí částíček, kterým říkáme lipoproteiny. Jsou složeny z tuků a bílkovin. A právě vzájemný poměr těchto dvou základních součástí určuje některé jejich charakteristické fyzikální vlastnosti, podle kterých je můžeme rozlišovat. Pokud lipoprotein obsahuje více tuků než bílkovin, pak má nižší hustotu než voda a označujeme jej jako LDL (low density lipoprotein = lipoprotein o nízké hustotě), pokud obsahuje více bílkovin a méně tuku, má vyšší hustotu než voda a hovoříme o HDL (high density lipoprotein = lipoprotein o vysoké hustotě). Cholesterol, který se naváže na takový lipoprotein a vytvoří s ním jeden komplex, pak vlastně rozlišujeme podle jeho „přenašeče“. LDL cholesterol („špatný cholesterol“) považujeme za škodlivý, protože jeho vysoká koncentrace zvyšuje riziko vzniku srdečně cévních onemocnění. V této formě je cholesterol transportován cévním řečištěm do okrajových tkání a je tak umožňováno jeho případné negativní působení na cévní stěny (ukládání do stěny cév). Naopak HDL cholesterol („hodný cholesterol“) je pro nás příznivý, protože pokud je ho v organismu dostatek, vyrovnává škodlivý efekt ostatních tuků a výše zmíněné riziko tak snižuje. HDL cholesterol je transportován z krevního řečiště do jater a tím působí proti usazování cholesterolových plátů na stěnách cév (nejčastější příčině aterosklerózy). Zvýšená hladina cholesterolu je důležitý rizikový činitel pro vznik aterosklerózy (kornatění tepen) a ischemické choroby srdeční. Mezi nejčastější příčiny řadíme genetické vlivy a také nevhodný životní styl.“ (staženo dne: 19.9.2007, www.obezita.cz/rizikovefaktory)

Vysoký krevní tlak (hypertenze)

„10 – 15 % dospělého obyvatelstva v Evropě a USA má zvýšený krevní tlak. V České republice byl zjištěn vysoký krevní tlak u 11 % osob starších 15 let. Na rozvoji vysokého krevního tlaku se podílí obezita, stres, nedostatek fyzické aktivity, konzumace alkoholu a nadměrný příjem kuchyňské soli. Krevní tlak se fyziologicky zvyšuje s věkem, takže i jeho hodnoty je potřeba hodnotit s přihlédnutím k věku. Vysoký krevní tlak je základním předpokladem vzniku srdečně cévních onemocnění.“ (staženo dne: 19.9.2007, www.obezita.cz/rizikovefaktory)

Srdečně cévní onemocnění (kardiovaskulární onemocnění)

„Srdečně cévní onemocnění patří mezi nemoci „moderního světa“. Na jejich vzniku se podílí řada jiných onemocnění a rizikových faktorů, jako je vysoká hladina cholesterolu, vysoký krevní tlak, cukrovka, obezita a mnoho dalších. Mezi srdečně cévní onemocnění řadíme např. anginu pectoris, ischemickou chorobu srdeční, které mohou vyústit například v infarkt myokardu nebo mozkovou mrtvici. Kardiovaskulární onemocnění bohužel představují nejčastější příčinu onemocnění, v nejvyšších věkových kategoriích jsou příčinou 60 % úmrtí.“ (staženo dne: 19.9.2007, www.obezita.cz/rizikovefaktory)

Některé typy nádorů

„Byl prokázán vztah mezi zvýšenou tělesnou hmotností spolu s energeticky příliš bohatou stravou a vznikem rakoviny tlustého střeva, prsu, ledvin, děložního čípku a jiných orgánů. Například rakovina tlustého střeva, jinde vzácná, je v průmyslových zemích po rakovině plic nejběžnějším případem zhoubných nádorů. V České republice má incidence nádorů tlustého střeva a konečníku již řadu let stoupající tendenci a zaujímáme v ní přední místo ve světě.“ (staženo dne: 19.9.2007, www.obezita.cz/rizikovefaktory)

Artróza velkých kloubů

„Je prokázáno, že nadměrnou tělesnou hmotností trpí všechny velké klouby v těle. Časté jsou také bolesti zad. Díky obezitě se tak omezuje pohyblivost.“ (staženo dne: 19.9.2007, www.obezita.cz/rizikovefaktory)

Ostatní onemocnění a poruchy

- Onemocnění žlučníku
- Psychické poruchy a deprese
- Gynekologické poruchy, poruchy plodnosti, komplikace v těhotenství

- Hemeroidy
- Dušnost
- Periferní cévní onemocnění
- Žlučové kameny
- Zácpa
- Divertikulitida (zánět střevních výčlipek)
- Zažívací potíže a pálení žáhy
- Snížení imunity
- Bolesti kloubů a zad

(staženo dne: 19.9.2007, www.obezita.cz/rizikovefaktory)

„Srdečně cévní onemocnění, vysoký krevní tlak a cukrovka patří, bohužel, v naší zemi mezi nejčastější příčiny úmrtí obyvatelstva. Proto nadváha a obezita nepředstavují jen estetický problém, ale hlavně závažný zdravotní problém, který byste měli – ve spolupráci s Vaším lékařem – urychleně řešit.“ (staženo dne: 19.9.2007, www.obezita.cz/rizikovefaktory)

3.4 Výživa

„Výživa patří k důležitým činitelům vnějšího prostředí, které ovlivňují zdraví člověka. Způsob, jak se stravujeme, je nedílnou součástí našeho životního stylu. Strava, jejíž složení neodpovídá fyziologickým nárokům organismu, může být příčinou celé řady závažných chorob. Pokud chceme být zdraví, svěží, spokojení, měli bychom se stavovat v souladu se zásadami zdravé výživy.“ (Marádová, 1998, 37)

3.4.1 Výživová hodnota potravy

„Výživová (nutriční) hodnota potravy vyjadřuje, do jaké míry přijímaná strava vyhovuje tomu, co organismus potřebuje, a to po stránce:

- a) energetické potřeby (energetická hodnota potravy)
- b) potřeby jednotlivých živin (obsah a kvalita přítomných živin)

K velmi závažným faktorům, které ovlivňují výživovou hodnotu potravy, patří také hygienická jakost a zdravotní nezávadnost. V důsledku nedostatečného dodržování požadavků hygieny může potrava obsahovat choroboplodné mikroorganismy nebo mikroby, které svou činností nepříznivě mění její vzhled, vůni, chuť nebo dokonce působí vznik jedovatých látek.“

(Marádová, 1998, 37)

Energetická hodnota potravy

„Denní potřeba energie je kryta základními živinami (bílkovinami, sacharidy a tuky) obsaženými v potravě. Optimální podíl živin v naší stravě je: bílkoviny 10 – 12%, tuky 10 – 20 %, sacharidy 68 – 80%. Látkovou přeměnou přijaté potravy získává organismus energii nezbytnou pro:

- a) bazální metabolismus (základní přeměnu)

Tuto energii potřebuje k životu člověk, který je v naprostém fyzickém i psychickém klidu, lehce oděný, ležící při pokojové teplotě, nejméně 12 hodin po posledním jídle. Velikost základní přeměny závisí na věku, pohlaví, velikosti svalové hmoty, emočním stavu, klimatu. S přibývajícím věkem klesá, u žen je nižší než u mužů. Úzkost a nervové vypětí zvyšují napětí ve svalech i za relativního klidu, čímž je zvýšena i základní přeměna. V tropech je bazální metabolismus nižší než v polárních krajích. Také během dlouhého hladovění základní přeměna klesá.

- b) zpracování a přeměnu potravy

Po podání stravy potřeba energie vzrůstá. Zvýšení látkové přeměny začíná již během jídla a končí po 4 – 12 hodinách.“

- c) tvorbu tepla

Energie potřebná k udržení tělesné teploty činí 75% ztrát získané energie.

- d) pracovní výkon

„Výkonnost závisí na tělesném i duševním stavu organismu. Zvláštní energetické nároky má organismus v období růstu, v těhotenství nebo v souvislosti s probíhajícím onemocněním.“

(Marádová 1998, 39)

Biologická hodnota potravy

Biologická hodnota potravy je dána obsahem živin v potravě.

Bílkoviny

„Bílkoviny patří vedle tuků a sacharidů mezi tzv. hlavní čili základní živiny a jsou to po stránce chemické složité organické látky, obsahující dusík. Jsou přítomny ve všech buňkách živočišných i rostlinných organismů, avšak ve velmi nestejném množství. Mají v živé hmotě jakési ústřední postavení, a to jak z hlediska stavby, tak i z hlediska činnosti, neboť jsou součástí důležitých stavebních struktur (kosti, svaly, vazivo) i tak účinných látek, jakými jsou enzymy a hormony. Snadno bychom si však mohli vyjmenovat další nesmírně významné látky, v nichž jsou bílkoviny nepostradatelné: obranné látky, nosiče kyslíku, látky spojené s dědičností aj. Už z tohoto krátkého a zdaleka ne úplného výčtu vyplývá význam bílkovin a také pestrá paleta poruch, jež mohou být s nedostatkem bílkovin či s poruchou jejich metabolismu spojeny.“ (Hejda, 1985, 29)

„Byly prokázány v buňkách všech živých organismů. Jsou obsaženy ve svalech, v kůži, vlasech, v krvi aj. Tvoří přibližně 19% hmotnosti lidského těla. Bílkoviny jsou nenahraditelnou součástí výživy:

- slouží jako materiál pro výstavbu tělesných tkání,
- mají vliv na látkovou přeměnu (tvorba trávicích šťáv),
- působí na přenos dědičných znaků,
- ovlivňují činnost nervové soustavy,
- dodávají energii.

Denní potřeba bílkovin závisí na mnoha faktorech. Je vyšší v dětském věku, v těhotenství a při kojení, při namáhavé práci, při sportu. Zvyšuje se v závislosti na fyziologickém stavu organismu (u nemocných, při poraněních apod.).“ (Marádová, 1998, 40)

„Zdroje bílkovin jsou četné a pocházejí jak z říše živočišné, tak i rostlinné. Obecně platí, že bílkoviny živočišného původu mají hodnotnější a cennější složení než bílkoviny z potravin rostlinných. Podařilo se experimentálně prokázat, že různé neplnohodnotné bílkoviny rostlinného původu se mohou navzájem doplňovat a výsledná biologická hodnota směsi

bílkovin je vyšší. V příznivém případě dokonce tak vysoká, že se blíží hodnotě některých bílkovin živočišného původu.“ (Hejda, 1985, 29)

„Rozlišujeme bílkoviny:

- a) živočišné (biologicky úplné) – obsažené v mase, mléce, vejcích,
- b) rostlinné (biologicky neúplné) – obsažené v luštěninách, kvasnicích, obilovinách.

Bohatým zdrojem bílkovin je maso (obsahuje jich kolem 20%), vejce, mléko a mléčné výrobky, z rostlinných potravin luštěniny, sója, podzemnice olejná. Obiloviny obsahují bílkovin méně.“ (Marádová, 1998, 40)

„Potraviny obsahující rostlinné bílkoviny mají být zásadně doplňovány potravinou živočišného původu. Kvalitu určitého druhu bílkoviny vyjadřujeme tzv. biologickou hodnotou, čímž rozumíme poměr hodnoty zkoumané bílkoviny k standardní bílkovině, užívané jako měřítko.“ (Hejda, 1985, 33)

„Novými bohatými zdroji jsou potraviny vyráběné z bílkovin, získaných z rostlinných surovin. Velmi oblíbené je tzv. sójové maso (ze sóji vyrobené potraviny připomínající maso), sójové nápoje a další výrobky (sýr tofu, sójová smetana, sójový jogurt aj.). Z pšeničné mouky lze vyrobit i v domácnosti bílkovinný koncentrát SEITAN, využívaný zejména ve vegetariánské kuchyni jako náhrada masa.“ (Marádová, 1998, 40)

Tuky

„Tuky jsou energeticky nejbohatší živinou, neboť jeden gram poskytne tělu plných 37,7 kJ, zatímco bílkoviny a sacharidy po 16,7 kJ. Jsou však také živinou, o jejímž vztahu k lidskému zdraví se nejvíce mluví a píše.“ (Hejda, 1985, 37)

„Tuky jsou významnou složkou naší stravy, neboť:

- jsou bohatým zdrojem energie,
- chrání organismus před větší ztrátou tepla,
- jsou ochranou pro vnitřní orgány,
- jsou zdrojem důležitých (esenciálních) mastných kyselin a vitamínů rozpustných v tucích,
- dodávají potravě vhodnou strukturu, příznivou vůni a chuť,
- mají vysokou sytívnost.

Rozlišujeme tuky:

a) nasycené – jsou obsaženy v živočišných potravinách – v mase a mléce, při nadbytku poškozují zdraví, způsobují choroby srdce a cév (obsahují cholesterol), podporují vznik obezity, nádorových onemocnění,

b) nenasycené – jsou obsaženy v rostlinných potravinách a rybách, mají lepší stravitelnost, neobsahují cholesterol, dokonce ovlivňují snižování hladiny rizikového cholesterolu v krvi. Pro potravinářské účely se z nenasycených tuků (olejů) vyrábějí ztužováním pevné tuky.“ (Marádová, 1998, 40)

„Rozeznáváme v zásadě tuky živočišného původu a rostlinného původu, přičemž mezi první počítáme máslo, hovězí a skopový lůj, vepřové sádlo, drůbeží tuky, rybí a další tuky, u nás málo obvyklé. Mezi rostlinné tuky patří především různé druhy rostlinných olejů (sójový, slunečnicový, řepkový, podzemnicový, klíčkový, lněný, makový aj.), dále kokosový tuk a ztužené tuky. Ve statistických výkazech se sem zařazují i margaríny, které se ovšem mohou vyrábět i z tuků živočišných. Jednotlivé druhy jedlých tuků se navzájem liší především zastoupením mastných kyselin.“ (Hejda, 1985, 37)

„Výživová hodnota tuků je dána jejich složením, ale i obsahem dalších látek, jimiž se tuky při výrobě obohacují – vitamínů, minerálních látek aj. Kvalitu tuků ovlivňují podmínky skladování, technologické postupy při jejich získávání z přírodních surovin i způsob jejich zpracování při přípravě stravy v domácnosti.“ (Marádová, 1998, 41)

„Rozeznáváme mastné kyseliny nasycené (např. palmitová, stearová, myristová), nenasycené s jednou dvojnou vazbou (např. olejová, eruková) a nenasycené s více než jednou vazbou neboli polenové (např. linolová, linoleová, arachidonová). Rostlinné oleje obsahují větší množství nenasycených kyselin a ty jim dávají tekutou nebo řidší konzistenci, zatímco tuky živočišné obsahují většinou kyseliny nasycené a ty jim propůjčují konzistenci tuhou.“ (Hejda, 1985, 37)

Sacharidy

„Sacharidy jsou pro člověka nejdůležitějším a nejvýhodnějším zdrojem energie. Je jim kryto až 70% energie potřebné pro svalovou práci. Jednodušší sacharidy dávají potravinám příjemnou chuť. Ze složitějších sacharidů jsou důležité škroby (obsažené v bramborách, obilovinách a luštěninách), které by měly v naší stravě významně převládat.“ (Marádová, CSc., 1998, 41)

„Sacharidy hradí největší podíl z přijaté dávky energie, u našeho obyvatelstva to představuje asi 55-60 %. Ve výživě obyvatel rozvojových zemí je toto procento ještě daleko vyšší a nezdědka se uvádějí hodnoty kolem 80 %. Příliš vysoký podíl sacharidů na náplni

energetické dávky znamená stravu poměrně málo hodnotnou, chudou zejména bílkovinami a také levnou. Energie, kterou získáváme ze sacharidů, je skutečně levnější a někdy podstatně levnější než stejné množství energie z bílkovin a většinou i z tuků.“ (Hejda, 1985, 60)

„Složité rostlinné sacharidy tvoří svým objemem hlavní složku potravy, příznivě ovlivňují střevní mikroflóru (prostředí ve střevě) a peristaltiku (pohyb stěn střeva sloužící k posunu obsahu střeva). Vlákna (špatně stravitelné sacharidy) chrání stěnu střevní před působením cizorodých a zejména rakovinotvorných látek tím, že je na sebe váže, i tím, že zrychluje posun potravy střevem a zkracuje tak dobu působení těchto látek na střevní stěnu.“ (Marádová, 1998, 41)

„Sacharidy jsou pro nás především zdrojem energie a potřebujeme je jak pro činnost svalstva, tak i mnohých dalších orgánů. Není však lhostejné, v jaké podobě sacharidy do těla dostáváme. Lékaři jsou proti vysoké spotřebě cukru a považují ji za rizikový faktor některých chorob masového výskytu. Především je pravděpodobné, že lidé, kteří jedí hodně cukru, si tím mohou po čase vyvolat manifestaci cukrovky, která by se jinak – tj. při střídme spotřebě – třeba neobjevila vůbec, nebo alespoň později. Uvažuje se o jakémisi „vyčerpání“ Langerhansových ostrůvků ve slinivce břišní, v nichž se tvoří hormon inzulin, který má klíčové postavení v látkové přeměně sacharidů.“ (Hejda, 1985, 64)

„Sacharidy jsou obsaženy především v potravinách rostlinného původu. Jednoduchým sacharidem je glukóza, která je vytvářena v rostlinách při fotosyntéze. Nachází se ve vinných hroznech (hroznový cukr). Je součástí tzv. „umělé výživy“ podávané nemocným přímo do žíly. Sacharidy sladké chuti se označují jako cukry. Cukr běžně používaný v domácnosti – sacharóza – je dobře rozpustný ve vodě. Průmyslově se vyrábí z cukrovky nebo cukrové třtiny. Spotřeba sacharózy by neměla na osobu přesáhnout 20 kg za rok. Aniž si to plně uvědomujeme, sníme cukru mnohem více. Nepoužíváme jej pouze ke slazení. Velké množství je ukryto ve slazených nápojích, bonbónech, čokoládě a moučnicích. Přejídání sladkostmi vede k častějšímu výskytu zubního kazu a obezité. Cukr v kombinaci s tukem zanechává dlouhotrvající pocit nasycenosti, proto moučnicku podáváme na závěr hlavního jídla.“ (Marádová, 1998, 41)

Minerální látky

„Minerální látky se do organismu dostávají s potravinami i nápoji, při vdechování a v malém množství i přes pokožku. Přestože se v posledních letech rozšířil jejich příjem v lékové formě, za nejvhodnější zdroj považujeme pestrou stravu. Minerální látky plní v organismu řadu významných funkcí, každý prvek většinou několik současně. Pro podporu

zdraví je nutný nejen příjem jednotlivých prvků v určitém množství, ale i dodržení jejich vzájemného poměru (například vápníku, fosforu a hořčíku pro stavbu kostní tkáně). Některé minerální látky potřebujeme denně v dávce stovek miligramů (vápník, hořčík, fosfor, sodík, draslík, síra) jiné v dávkách mnohem menších – mikrogramových, jakoby ve stopách (stopové prvky – měď, železo, zinek).“ (Marádová, 1998, 42)

„Metabolismus minerálních látek včetně fosforu v kostře ovlivňuje hormon příštítných tělísek (tzv. parathormon). Nedostatek fosforu může být po dlouhou dobu nepostřehnut a je kompenzován fosforem z rezerv. Po jejich vyčerpání dojde ke kostním změnám ve smyslu měknutí kostí. Fosfor má velký význam při stavbě kostí a také při jejich neustále probíhající představě v dospělosti. Kostní tkáň zbavená vody sestává asi ze 70 % z minerálních látek.“ (Hejda, 1985, 157)

„Množství minerálních látek, které by mělo být zajištěno výživou, závisí na tělesné hmotnosti, energetické potřebě, schopnosti využít dodávané látky (většinou klesá s věkem). Zvyšuje se u těhotných a kojících žen, při nadměrném pocení, silném průjmu a při některých chorobách. Potřebu minerálních látek výrazně ovlivňuje psychický stav člověka, zvyšuje se ve stresových situacích.“ (Marádová, 1998, 42)

Vitamíny

„Vitamíny jsou biologicky významné látky, které patří mezi látky ochranné. Organismus si je většinou nedovede vytvořit, proto je musí přijímat s potravou. Nejvhodnějším zdrojem vitamínů je pestrá strava. Syrová nebo šetrně upravená zelenina a ovoce, celozrnné výrobky a semena, maso, vejce, mléko a mléčné výrobky. Vitamín D se v těle tvoří vlivem slunečního záření, některé vitamíny (např. biotin, vitamíny skupiny B aj.) může vytvářet i střevní mikroflóra. Vitamín A se v těle tvoří z karotenů přijatých v zelenině a ovoci. Aktuálním problémem současnosti jsou průmyslově vyrobené vitamínové přípravky. Mohou být doplňkem stravy v době, kdy je vitamínů nedostatek, při zvýšených nárocích v době nemoci, v rekonvalescenci (zotavování po překonané nemoci), v období šířící se chřipkové epidemie, v souvislosti s potřebou zvýšeného výkonu. Neměly by nahrazovat pestrou, na vitamíny bohatou stravu.“ (Marádová, 1998, 42)

Voda

„Voda je stálou a nepostradatelnou složkou lidského těla, podobně jako těla jiných členů živočišné i rostlinné říše. Už poměrně malý úbytek vody v těle způsobuje těžké poruchy

zdraví a později dokonce smrt. Tělo dospělého člověka obsahuje 64 až 70 % vody, tělo dětí poněkud více, tělo starých lidí naopak méně. (Hejda, 1985, 195)

„Voda je nezbytnou součástí naší stravy. Neustále ji přijímáme (s tuhou potravou, nápoji, v důsledku látkové přeměny), a vydáváme (dýcháním, kůží, močí, stolicí). Denně potřebujeme asi 3 litry vody, z toho nejméně 1,5 litru v nápojích. Při nedostatku vody dochází k odvodnění organismu spojenému s velkou únavností. Nápoj, který v horkém prostředí nejlépe osvěží a zažene žízeň, by měl mít chuť kyselou, mírně trpkou a teplotu 8 – 10 °C. Může obsahovat i minerální látky.“ (Marádová, 1998, 43)

„Člověk získává vodu třemi způsoby: jako tekutinu v nápojích a tekutých pokrmech, jako součást pevných potravin a pokrmů.“ (Hejda, 1985, 195)

3.4.2 Cesta ke zdravé výživě

„Tradiční česká jídelníček vykazuje nadměrný obsah živočišných tuků, cukru, soli a nedostatek vlákniny a některých vitamínů. Jíme většinou více, než potřebujeme. Tento způsob stravování přináší zvýšený výskyt závažných onemocnění (nemoci srdce a cév, cukrovka, nádorová onemocnění zažívacího ústrojí), která jsou i velmi častou příčinou úmrtí. Akt jídla v minulosti patřil a stále patří (snad ve všech civilizacích) k významným požitkům. Ačkoli obecně platí známé přísloví, že „hlad je nejlepší kuchař“, přesto strávníci, pokud mohou, upřednostňují ve svém jídelníčku ty pokrmy, které vyvolávají celkové uspokojení a pohodu, neboť mají příjemnou chuť.“ (Marádová, 1998, 45)

„Tak jako se mění ostatní podmínky našeho života, mění se i naše výživa, třebaže si tyto změny vždycky dosti neuvědomujeme a býváme překvapeni, máme-li možnost srovnávat. Vrcholoví sportovci z roku 1949 dostávali na soustředění k obědu porce masa o sedmdesáti gramech, tedy asi tak velké, jako míváme dnes v závodní jídelně. Jaký je to rozdíl proti biftekům přes celý talíř, na které si potrpí třeba hokejisté některých států.“ (Hejda, 1985, 206)

Zásadní změny v jídelníčku

Snížit energetický příjem

„Základním ukazatelem pro posouzení nadměrnosti energetického příjmu je stálá tělesná hmotnost a v denní životě pocit hladu a nasycenosti. Ten však bývá často otupen zálibou v přejídání, konzumací nevhodných potravin s vysokým obsahem cukru a tuku. Občanské porušení střídmosti v jídle (oslava narozenin) zpravidla nezpůsobí tloustnutí, neboť organismu fungují mechanismy, které jednorázové přejedení vyrovnávají. Avšak soustavné přejídání

spojené s nepravidelností v jídlu nutně vede k obezitě. Obezita přináší vážná zdravotní rizika, nadměrně zatěžuje srdce, páteř, klouby, omezuje tělesný pohyb, zvyšuje nebezpečí onemocnění srdce a cév, vysokého krevního tlaku, cukrovky, vzniku nádorů střev, dělohy, prsu, snižuje tělesný půvab, je příčinou nepříjemných psychických stavů. Zvýšíme pohybovou aktivitu, sportujeme. Využijeme každou příležitost k rychlé chůzi a fyzické práci, nepoužíváme výtah, na nákup chodíme pěšky, najdeme si čas na procházku. Pocitu nasycení dosahujeme potravinami s nízkým obsahem cukru a tuku. Jíme pomalu, jídlo vydatně zapijíme nepřislazovanými nápoji, nepřejídáme se. Dodržujeme stravovací režim (jíme alespoň pětkrát denně).“ (Marádová, 1998, 47)

Snížit spotřebu tuků, zejména nasycených

„Nadbytečný přívod tuků má za následek obezitu se všemi důsledky (vysoký krevní tlak, opotřebením kloubů, vznik aterosklerózy (nemoci srdce a cév) – při převaze tuků obsahujících cholesterol, nádorová onemocnění, onemocnění žlučníku a střev. Jíme libové maso. Libové maso používáme i do masa mletého. Mleté maso můžeme doplnit ovesnými vločkami, sójovým granulátem apod. Alespoň jednou týdně do jídelníčku zařadíme mořské ryby. Maso hovězí a vepřové nahradíme masem z netučné drůbeže (kuře, krůta) nebo masem králičím. Uzeniny omezíme na minimum. Při nákupu mléčných výrobků sledujeme údaje o složení uvedené na obalu. Dáváme přednost nízkotučným mléčným výrobkům (sýry do 30% obsahu tuku, mléko a jogurty do 2% obsahu tuku). Do jídelníčku zařadíme netučný tvaroh nebo podmáslí. Smetanu, šlehačku, zmrzliny jíme jen výjimečně. Máslo nahrazujeme rostlinnými tuky, nejlépe ve formě olejů. Týdně nejíme více než tři žloutky. Omezíme pokrmy smažené ve velkém množství tuku (ve fritovacích nádobách). Hotové pokrmy již většinou nemastíme. K tepelným úpravám používáme mikrovlnný nebo horkovzdušný ohřev.“ (Marádová, 1998, 47)

Snížit spotřebu cukru

„Cukr (řepný) nedodává organismu žádné biologicky cenné látky, je pouze zdrojem energie. Chuť na sladké je jisté míry zlovykem, který rozvíjíme již od nejútlejšího věku. Nadměrná spotřeba cukru je zdraví škodlivá, neboť podporuje vznik zubního kazu a způsobuje obezitu. Spotřebu cukru omezujeme postupně. Snížíme slazení čaje, kávy, kakaa. Pijeme neslazené minerální vody a přírodní nepřislazované šťávy místo přeslazených limonád (např. cola). Kompoty nahradíme čerstvým nebo mraženým ovocem a zeleninou. V doporučených recepturách snižujeme dávku cukru, nahradíme vanilkou nebo jiným

kořením. Nenakupujeme sladkosti do zásoby, nenecháváme sušenky, bonbony, čokoládu volně na stole. Nezastavujeme se zbytečně před cukrárnou, chuť na sladké uspokojíme čerstvým ovocem nebo malým množstvím ovoce sušeného.“ (Marádová, 1998, 48)

Snížit spotřebu kuchyňské soli

„Nadměrné solení může mít za následek vysoký krevní tlak. Omezíme solení při přípravě pokrmů, místo soli použijeme sušenou natovou zeleninu, libeček, česnek, citrónovou šťávu, uzeniny a uzená masa v jídelníčku omezíme na minimum, z jídelního stolu odstraníme slánku k dosolování, mlsání slaných krekerů, arašídů nahradíme praženou kukuřicí nebo bohatým sortimentem celozrnných tyčinek, hotové polévky a omáčky „v sáčku“ a konzervy využíváme jen výjimečně.“ (Marádová, 1998, 49)

Zvýšit příjem vlákniny

„Vláknina je obsažena v obilovinách, luštěninách, zelenině a ovoci. Neobsahují ji potraviny živočišného původu. Pro naši výživu má velký význam, neboť naplňuje trávicí soustavu, vyvolává pocit sytosti, přitom není zdrojem energie, upravuje činnost střev, chrání střevní sliznici a tím snižuje riziko vzniku nádorů, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, má antisklerotické účinky. Jíme převážně celozrnný chléb a pečivo. Několikrát týdně zařazujeme luštěniny (fazole, sóju, hrách, čočku). Denně jíme nejméně ½ kg ovoce a zeleniny a alespoň 2 lžíce ovesných vloček. Luštěniny přidáváme do polévek, salátů, zapékaných pokrmů. Vločky a sójový granulát přidáváme od mletých mas. Využíváme výrobků ze sóji. Do pečiva používáme celozrnnou mouku, příp. část mouky celozrnné.“ (Marádová, 1998, 49)

Zvýšit spotřebu ovoce a zeleniny

„Zelenina a ovoce jsou pro zdraví nezbytné pro obsah minerálů, vitamínů a vlákniny. Většina zeleniny má nízký obsah energie, takže je možno ji konzumovat prakticky neomezené množství, až do pocitu nasycení. Omytou zeleninu a ovoce bychom měli mít vždy připravené v chladničce k přímému použití. Dáváme přednost syrové zelenině a ovoci, saláty připravujeme podle chuti a fantazie neomezeně – nejlépe denně. Stačí i suroviny cenově dostupnější (mrkev, zelí, cibule apod.). Tepelně upravujeme zeleninu nejlépe dušením bez tuku nebo mikrovlnným ohřevem. Používáme i zmrazenou zeleninu (dostupná cenově a po celý rok, snadná, časově nenáročná příprava). Místo moučníku podáváme čerstvé ovoce.“ (Marádová, 1998, 50)

Změnit složení stravy a stravovací zvyklosti

„Základem zdravé životosprávy je dodržování určitého stravovacího režimu (stravovat se pravidelně, nejlépe pětkrát denně). Změnit stravování by nemělo znamenat, že se připravíme o požitky z jídla. I zdravá strava může být chutná. Stačí jen vyzkoušet nové varianty úpravy, využít své kuchařské umění. Pomoci si můžeme argumentem: „Uzeninu k večeři – tu podává jen ten, kdo nemá fantazii.““ (Marádová, 1998, 46)

3.4.3 Výživová pyramida

„Jde o přehledné, snadno pochopitelné grafické schéma vysvětlující, jakým způsobem by měly být konzumovány různé potraviny určitého druhu. Pro tyto účely jsou potraviny sdružovány do základních skupin, k nimž se pak přiřadí doporučení formou „konzumujte denně tolik a tolik porcí“, případně „konzumujte velmi střídme“. Jednotlivé skupiny potravin se poté vrší na sebe, a to tak, že ty, kterých se má konzumovat nejvíce, tvoří základnu a v dalších, čím dál „užších“ patrech jsou řazeny potraviny s postupně se snižujícími doporučenými dávkami. Ty potraviny, které by měly být konzumovány jen velmi střídme, jsou uvedeny na vrcholu pyramidy. Jednoduché, snadno pochopitelné schéma, kterému by měl rozumět každý. Skutečnost je přesto jiná! Totiž jiná je proto, že málokdo si tento systém prostuduje a poté se jím řídí.“ (Fořt, 2004, 130)

„Jednoduchou pomůckou pro sestavení zdravého jídelníčku pro děti je výživová pyramida. Od dospělácké varianty se zásadně neliší, ale zohledňuje velikost porcí a také specifické nároky rostoucího organismu dětí. Dítě samozřejmě potřebuje více mléka a mléčných výrobků jako zdroj vápníku pro stavbu kostí, dítě má daleko naléhavější potřebu tekutin a vyšší potřebu železa, které je hojně obsaženo v mase, rybách, ale i růžičkové kapustě, brokolici nebo špenátu.“ (staženo dne: 6. 7. 2008, www.mojerama.cz)



(staženo dne: 6. 7. 2008, www.mojerama.cz)

Základna

„Tvoří ji tzv. cereální produkty, to znamená potraviny vyrobené z obilovin. V současné výživě to jsou chléb a pečivo, rýže, těstoviny, pizza, obilovinové vločky a směsi známé jako „snídaňové cereálie“. Tyto potraviny, přestože původně obsahovaly všechny tři základní živiny (bílkoviny, tuky a sacharidy) ve vhodném poměru a ve vysoké kvalitě, jsou díky průmyslovému zpracování a nutnosti je „stabilizovat“ typické převahou sacharidů. Místo původních kvalitních přírodních tuků jsou přidávány tuky nekvalitní, ztužené, přičemž mnohé z nich obsahují nevhodně velká množství kuchyňské soli i řadu aditiv a jsou ochuceny jednoduchými cukry. Přesto je odborníci považují za základ lidské výživy a doporučují.“ (Fořt, 2004, 131)

„První skupina tvoří nejvíce porcí v jídelníčku.

- děti mezi 1. a 2. rokem: 1-2 porce denně
- děti mezi 2. a 4. rokem: 2-3 porce denně
- děti nad 4 roky: 3-4 porce denně
- dospělý 3-6 porcí

Potraviny jsou zdrojem energie, vlákniny a vitaminů, zejména skupiny B. Obsahují také vápník a železo, ale méně než maso a mléko. Jedna porce je 1 rohlík nebo houska, $\frac{3}{4}$ hrnku vařené rýže, těstovin, jáhel apod., $\frac{3}{4}$ hrnku ovesných vloček nebo cereálií. Dávejte přednost tmavému a celozrnnému pečivu a rýži natural před bílým pečivem a moučnými výrobky s vyšším obsahem cukru. Stále větší důraz kladou odborníci na celozrnné výrobky, které

obsahují hodně vlákniny. Vedle celozrnných obilnin se na stejně významné místo pyramidy dostávají rostlinné oleje (řepkový, slunečnicový, olivový, sójový), které se doporučují přidávat do jídel, protože jsou zdrojem nezbytných nenasycených mastných kyselin.“ (staženo dne: 6. 7. 2008, www.mojerama.cz)

Druhé (vyšší, avšak znatelně méně obsažené) patro

„Potraviny zde zařazené by měly tvořit druhou nejčastěji používanou skupinu. Jsou rozděleny do dvou samostatných podskupin, reprezentujících zdroje ochranných látek, vitamínů, minerálů a vlákniny. Jsou to zelenina (2-3 porcí) a ovoce 2-4 porce.“ (Fořt, 2004, s 132)

„Energetická hodnota zeleniny je malá, ale bohaté zastoupení zeleniny v potravě je pro zdravou výživu zásadní. Denně bychom měli sníst 300-500 g zeleniny.

- děti mezi 1. a 2. rokem: ½-1 porce denně
- děti mezi 2. a 4. rokem: 1-2 porce denně
- děti nad 4 roky: 3-4 porce denně
- dospělý 3-5 porcí.

Jedna porce je 1 větší paprika nebo mrkev, 1 středně velká miska salátu, ½ hrnku vařené zeleniny 1 sklenice zeleninové šťávy. Zelenina je zdrojem vlákniny a vitamínů. Především vitamínu C, beta-karotenu a kyseliny listové. Důležité jsou i minerály – draslík, hořčík a fosfor. Dávejte přednost syrové zelenině, krátkému dušení či mikrovlnné přípravě před vařením, aby nedošlo ke ztrátě cenných látek. Saláty připravujte s olejovou zálivkou, důležité pro vstřebání vitamínů rozpustných v tucích. Barevné druhy obsahují hodně provitaminu A: paprika, rajčata, mrkev, špenát, brokolice. Listová zelenina je bohatá na cennou, ale velmi citlivou kyselinu listovou. Pozor na nadměrnou spotřebu brambor, kde záleží na způsobu přípravy. Doporučuje se především prosté vaření nebo pečení ve slupce na plechu (ne v alobalu). Brambory vzhledem k vysokému obsahu škrobu a díky rychlé metabolické přeměně zvyšují hladinu krevního cukru po jídle.“ (staženo dne: 6. 7. 2008, www.mojerama.cz)

„Stejně jako zelenina je ovoce nezbytnou součástí vyváženého jídelníčku. Pozor na obsah cukru u některých druhů ovoce.

- děti mezi 1. a 2. rokem: 1-2 porce denně
- děti mezi 2. a 4. rokem: 2 porce denně
- děti nad 4 roky: 2 porce denně dospělý 2-4 porce

Jedna porce je 1 jablko, banán, ½ hrnku drobného ovoce, 1 sklenice 100% džusu. Ovoce je zdrojem vitamínu C, beta-karotenu, draslíku a pektinu. Ovoce podávejte čerstvé a syrové. Poměrně šetrné je zmrazování, naopak kompotování, vaření marmelády a nešetrné skladování zisk vitaminů významně snižují.“ (staženo dne: 6. 7. 2008, www.mojerama.cz)

Třetí (ještě užší) patro

„V něm jsou opět zastoupeny dvě samostatné skupiny potravin, představují základní zdroje bílkovin (proteinů). Je to mléko, jogurt, sýry (2-3 porce) a maso, ryby, luštěniny, vejce, ořechy (2-3 porce).“ (Fořt, 2004, 133)

„Děti potřebují vápník z mléka a mléčných výrobků pro stavbu kostí. Vhodné jsou i zakysané mléčné výrobky s probiotickými bakteriemi.

- děti mezi 1. a 3. rokem: 1-2 porce denně
- děti nad 4 roky: 1-3 porce denně
- dospělý 2-4 porce

Jedna porce je 1 sklenice mléka (250 ml), 1 jogurt, 30 g sýra, 40 g tvarohu. Mléko a mléčné výrobky jsou důležitým zdrojem dobře vstřebatelného vápníku. Kysané mléčné výrobky podporují růst správné střevní mikroflóry. Kysané mléčné výrobky, jogurty, kefíry nebo třeba acidofilní mléko jsou dobře stravitelné a upravují střevní mikroflóru. Pro omezení živočišných tuků ve stravě jsou lepší nízkotučné varianty. Ale pozor! Nízkotučné a odtučněné mléko nejsou vhodné pro malé děti, protože nedodají tolik energie a obsahují málo v tuku rozpustných vitaminů A, D, E a K. Mléko a mléčné výrobky konzumuje spíše v nadměrném množství. Ke slovu by proto měly přijít zejména zakysané mléčné výrobky. Maso, drůbež, ryby, vejce a luštěniny, ořechy, v těchto potravinách se nacházejí především živočišné bílkoviny a tuky, proto musíme dávat pozor na pečlivý výběr konkrétních jídel.“ (staženo dne: 6. 7. 2008, www.mojerama.cz)

- děti mezi 1. a 3. rokem: ½-1 porce denně
- děti nad 4 roky: 1-1,5 porce denně
- dospělý 1-3 porce“

„Jedna porce je 70 g masa, drůbeže nebo ryby, 1 vejce, ½ hrnku vařených luštěnin, 2 lžice ořechů. Tyto potraviny jsou zdrojem živočišných bílkovin a tuků, vitaminů skupiny B (B12), železa a dalších minerálních látek. Dávejte přednost bílému masu před červeným. Maso by nemělo být tučné a například kůže z drůbeže obsahuje hodně cholesterolu. Vejce vařte raději natvrdo kvůli riziku salmonelózy. Uzeniny, hamburgery, paštiky, salámy a párky vůbec

nejsou vhodné ani pro dospělé, natož pro děti. Ryby je vhodné zařadit do jídelníčku alespoň 2x týdně pro lehkou stravitelnost, obsah vitamínu D, jodu a esenciálních mastných kyselin. Ořechy jsou sice tučné, ale obsahují důležité a prospěšné nenasycené mastné kyseliny. Jejich konzumace je pro děti prospěšná. Obávaná vejce, pokud se jedí v rozumné míře max. 1 denně, jsou pro dítě prospěšná, protože cholesterol je nutný pro stavbu buněk rostoucího organismu.“ (staženo dne: 6. 7. 2008, www.mojerama.cz)

Vrchol pyramidy

„Tvoří ho potraviny, které se mají konzumovat velmi střídavě – tuky, oleje a sladkosti. Je to skupina velmi různorodá, proto ji nelze přesněji charakterizovat.“ (Fořt, 2004, 133)

„Tuky a cukr jsou symbolicky na vrcholu pyramidy, protože těchto potravin bychom měli jíst co nejméně. Patří sem například máslo, rostlinné tuky, oleje, majonézy, pomazánky, křupky, slané pochoutky, sušenky, koláče, zmrzlina, čokoláda, sladkosti, cukr, slazené nápoje.

- všichni: 0-1 porce denně

Potaviny obsahující tuk nebo cukry mívají nízkou výživnou hodnotu, dodávají energii, ale obsahují jen málo vitamínů a minerálů. Dávejte přednost rostlinným tukům, které obsahují esenciální mastné kyseliny a antioxidační vitamín E.“ (staženo dne: 6. 7. 2008, www.mojerama.cz)

3.4.4 Vzorový jídelníček a ukázkové recepty

„Ve formulaci jídelníčku vycházím z toho, že vývoj zažívacího traktu dítěte je zřejmě v podstatě ukončen, i z toho, že není nutné protěžovat výraznou převahu mléčných produktů a tuků. Hlavní jídla mohou být kombinací polévky a hlavního chodu. Ale nemusejí!“ (Fořt, 2004, 154)

Vzorový jídelníček pro děti od 3 do 6 let

PONDĚLÍ

Snídaně:

Pečené topinky (nasucho) se skořicí a máslem nebo máslovou ramou, mandlové mléko

Přesnídávka:

Čerstvé ovoce, jogurtový nápoj

Oběd:

Brokolicovo-mrkvová polévka s kukuřično-vaječnými noky, rajčata plněná šlehanou lučinou naslano

Svačina:

Domácí perník s ovocným jogurtovým krémem, ovocný čaj

Večeře:

Těstoviny s dušenou mrkvičkou a cuketou, sypané strouhaným sýrem a polité dětským kečupem, čerstvá zeleninová šťáva

ÚTERÝ

Snídaně:

Celozrný chléb s máslovou ramou a medem, ovocný čaj nebo sklenka UHT mléka

Přesnídávka:

Ovocný salár s ořechy a bílým jogurtem

Oběd:

Dušené rybí filé se zeleninovou omáčkou, dušená kukuřice s mrkví, vařené brambory, bylinkový čaj (lze také použít buď jen rybu a zeleninu, nebo jen brambory a zeleninu)

Svačina:

Ovocná kaše (směs mixovaného ovoce a dětských piškotů s jódem, případně dochucená bílým jogurtem)

Večeře:

Lívanečky s borůvkami nebo jiným drobným ovocem, bylinkový čaj nebo alternativní mléko

STŘEDA

Snídaně:

Kukuřičná kaše s ovocem, čerstvá ovocná šťáva

Přesnídávka:

Celozrnný chléb se zeleninovou pomazánkou, čaj

Oběd:

Hustá polévka z vývaru z krůtího masa bez kůže a kostí se zeleninou, nadrobno krájeným masem a s těstovinami, případně i s bílými čínskými houbami

Svačina:

Pohár z čerstvého ovoce s ořechy, případně i s pudinkem z maizeny a ze sójového mléka

Večeře:

Brambory pečené ve slupce, lučina, salát z čerstvé zeleniny

ČTVRTEK

Snídaně:

Ovesná kaše s čerstvým ovocem, ovocný čaj

Přesnídávka:

Strouhané jablko s mrkví a citronovou šťávou, případně – byla-li slabší snídaně – i s kouskem domácího perníku

Oběd:

Vařená čočka nenastavovaná moukou, „ztracené“ vejce, salát z kysaného zelí (jen zelí, troška oleje, případně i krájená cibulka)

Svačina:

Šlehaný netučný tvaroh se šlehaným čerstvým vařeným žloutkem a melasovým cukrem

Večeře:

Vařený kukuřičný klas, bramborová kaše, bylinkový čaj (místo klasu lze použít směs kukuřice a mrkve)

PÁTEK

Snídaně:

Křehký chléb Wassa s pomazánkou z ramy a medu, sypaný semínky

Přesnídávka:

Koktejl z alternativního mléka s čerstvým ovocem

Oběd:

Přírodní plátek z kuřecích prsíček, dušená rýže

Svačina:

Jáhlový pudink (nákyp) s hrozinkami, dušeným ovocem a ořechy

Večeře:

Zapékané rýžové těstoviny se zeleninou, zalité bylinkovým jogurtovým dresinkem

SOBOTA

Snídaně:

Křupavá placka z müsli s povidly politá jogurtem, sypaná skořicí, případně slazená medem, ovocný čaj

Přesnídávka:

Rohlíček křupáček (rozpečený) s máslovou ramou, ovoce

Oběd:

Hustý vývar z kuřecího nebo králičího masa s krájeným masem a se zeleninou a těstovinami

Svačina:

Ovocný salát s ořechy

Večeře:

Fazole (předem vařené) zapečené společně se zeleninou a vařenými brambory, salát z čínské zeli

NEDĚLE

Snídaně:

Topinky nebo rohlíčky křupáčky, potřené máslovou ramou nebo máslem, s medem, sypané seznamem, sklenka UHT mléka

Přesnídávka:

Domácí perník a čerstvé ovoce

Oběd:

Lehký zeleninový vývar se sráženým vejcem, rýže natural nebo hnědá indiánská, přírodní pečené kuřecí nebo krůtí „nudličky“, zeleninový salát

Svačina:

Makovec z jáhel a mouky s ovocem, přelitý tekutým pudinkem z maizeny, ovocný čaj

Večeře:

Plátky mozzarely, rajčat, trocha olivového oleje, bílý toastový chléb
(Fořt, 2004, 154)

Ukázkové recepty:

Krůtí prsa s brokolicí

150 g krůtích prsou

malá brokolice

tři vejce

houby

Krůtí prsa uvaříme v nesolené vodě a totéž uděláme s brokolicí. Mezitím podusíme houby a uvaříme vejce natvrdo. Poté nandáme krůtí prsa na talíř a obložíme brokolicí. Vejce rozkrojíme a oddělíme žloutky a bílky, bílky přidáme na talíř a doplníme připravenými houbami.

(Chaloupka, 1999, 79)

Sójová pochoutka

150 g sójového masa

půlka čínské zelné pažitky

sójová omáčka

Sójové maso uvaříme, čerstvé čínské zelí a pažitku nakrájíme na nudličky. Na talíři zakapeme vařené sójové maso sójovou omáčkou, přidáme nakrájené čínské zelí a posypeme jemně nasekanou pažitkou.

(Chaloupka, 1999, 80)

Zelené fazole po italsku (2 porce)

500 g zelených fazolí

trochu mořské soli

400 g rajčat

1 ½ lžíce za studena lisovaného olivového oleje

1 lžička bylinkové soli

1-2 lžičky nasekaného oregana

1-2 lžičky nasekaného rozmarýnu

Fazole očistíme, opláchneme, pokud je třeba, odvlákníme a nakrájíme na 3 cm dlouhé kousky. V lehce osolené vodě povaříme 15-18 min., až trochu změknou. Mezitím rajčata křížem nařízneme, krátce spaříme a sloupneme. Vyřízneme bubáky a rajčata nakrájíme na větší kousky. Olivový olej rozeřjeme v hrnci a rajčata na něm podusíme. Přidáme slité fazole, promícháme a vše ochutíme bylinkovou solí, oreganem a rozmarýnem.

(Ursula Summ, 1998, 91)

Pórek s mletým masem a rajčaty

2 pórky (cca 500g)

1 ½ lžíce másla

350 g hovězího mletého masa

500 g rajčat

1-2 lžičky vegetariánského zeleninového vývaru (instantní prášek)

1 lžička mletého rozmarýnu

1 lžička oregana

2 lžíce smetany

Pórek očistíme, podélně rozpůlíme, omyjeme a nakrájíme na tenká kolečka. Máslo rozpustíme v hrnci a opečeme mleté maso. Potom přidáme pórek a na malém plameni krátce podusíme. Občas promícháme. Mezitím omyjeme rajčata a bubáky vyřízneme. Rajčata můžeme oloupat, potom je rozčtvrtíme a rozmixujeme. Rajčatové pyré přidáme k mletému masu. Přilijeme 1/8 l

vody, okořeníme zeleninovým vývarem, rozmarýnem a oreganem. Potom pod pokličkou na mírném ohni necháme 15-18 min. vařit.

(Ursula Summ, 1998, 78)

Ovocný salát Princ

čerstvé ovoce: ananas, borůvky, jahody, jablka

čerstvé nebo kompotované či mražené borůvky nebo jiný typ lesního ovoce

mleté lískové oříšky

ovesné vločky

100% ananasový džus

případně několik dětských piškotů

Krájené ovoce smíchejte s trochou neředěného džusu a posypte v poháru ořechy a vločkami.

Lze použít i banány buď současně, nebo místo jiného ovoce.

(Fořt, 2004, 165)

Mrkvový salát

20 spařených hrozinek

1 velké jablko

případně med nebo javorový sirup

1 velká mrkev

1 lžíce bílého jogurtu

Ovoce a mrkev omyjte, oloupejte, nakrájejte a smíchejte. Přidejte jogurt a sirup.

(Fořt, 2004, 172)

4 Výsledky

4.1 ZŠ Dukelská

Charakteristika školy:

Základní škola, Dukelská 11, České Budějovice sdružuje základní školu včetně odloučeného pracoviště s 1. - 5. ročníkem v Nových Hodějovicích, školní družinu na obou pracovištích a školní jídelnu na odloučeném pracovišti. Škola je úplná s 9 ročníky po dvou až třech paralelních třídách. K 30. 9. 2006 měla škola 655 žáků. Škola je umístěna v centru města u řeky Malše a parku. Podsklepená třípodlažní budova školy byla postavena v roce 1912. Škola není bezbariérová. Ke škole přiléhá školní dvůr, kde je zámkovou dlažbou vyznačeno hřiště pro vybíjenou, pro košíkovou zabudovány koše, dva stoly pro stolní tenis a nově vybudované doskočiště. Přes školní dvůr je škola propojena zastřešeným koridorem se školní jídelnou, která je samostatným právním subjektem. Je základní školou s rozšířenou výukou hudební a výtvarné výchovy.

Tab. Přehled pohybových aktivit v 1. třídách na ZŠ Dukelská

	1. A		1. B		1. C		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRÝ NA ROZVOJ RYCHLOSTI	8	5	14	0	Třída neotevřena	11	38	19,6
GYMNASTIKA	12	12	7	23		15	69	35,6
MÍČOVÉ HRY	12	14	11	8		6	51	26,3
ATLETIKA	4	5	4	9		2	24	12,4
TANEC	0	2	0	0		0	2	1,0
PLAVÁNÍ	0	0	0	0		0	0	0,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	3	1	2	1		3	10	5,2
CELKEM	39	39	38	41		37	194	100,0

Na ZŠ Dukelská se v prvních třídách věnují nejvíce gymnastice, ta představuje 69 hodin, tj. 35,6 % z celkového počtu 194 hodin tělesných výchov. Následují jí míčové hry, ty mají 51 hodin, tj. 26,3 % z celkového počtu hodin. V první třídách většinou převládají v míčových hrách různé formy vybíjené. 3. místo zaujímají hry na rozvoj rychlosti - 38 hodin, tj. 19,6 %. Dále následuje atletika, ta má 24 hodin, což je 12,4 %. Za ní je výchova ke zdraví, má 10 hodin, tj. 5,2 %. Následuje jí tanec s 2 hodinami, tj. 1,0 %. Plavání v 1. třídě neabsolvují,

proto má 0 hodin, tj. 0,0 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 2. třídách na ZŠ Dukelská

	2. A		2. B		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	0	3	2	4	9	5,7
GYMNASTIKA	16	12	11	7	46	29,3
MÍČOVÉ HRY	8	11	11	14	44	28,0
ATLETIKA	5	3	0	2	10	6,4
TANEC	0	0	1	0	1	0,6
PLAVÁNÍ	10	10	10	10	40	25,5
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	0	1	4	2	7	4,5
CELKEM	39	40	39	39	157	100,0

Ve 2. třídách na ZŠ Dukelská se nejvíce zaměřují na gymnastiku s 46 hodinami, tj. 29,3 % z celkového počtu 157 hodin tělesných výchov. Za ní těsně následují míčové hry s 44 hodinami, tj. 28 %. Dále je plavání se 40 hodinami, tj. 25,5 %. Ve 2. třídách absolvují žáci plavecký výcvik. Na 4. místě vidíme atletiku s 10 hodinami, tj. 6,4 %. 5. místo zaujímají hry na rozvoj rychlostí s 9 hodinami, tj. 5,7 %. Následuje je výchova ke zdraví se 7 hodinami, tj. 4,5 %. A jako poslední je tanec s 1 hodinou, tj. 0,6 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 3. třídách na ZŠ Dukelská

	3. A		3. B		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	7	10	4	8	29	18,4
GYMNASTIKA	14	4	2	5	25	15,8
MÍČOVÉ HRY	8	14	11	12	45	28,5
ATLETIKA	1	0	1	0	2	1,3
TANEC	0	0	3	0	3	1,9
PLAVÁNÍ	10	10	10	10	40	25,3
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	2	3	5	4	14	8,9
CELKEM	42	41	36	39	158	100,0

Ve 3. třídách na ZŠ Dukelská vidíme, že nejvíce se zaměřují na míčové hry, ty mají 45 hodin, tj. 28,5 % z celkového počtu 158 hodin tělesných výchov. Následuje plavání se 40 hodinami, tj. 25,3 %. I ve třetích třídách absolvují plavecký výcvik, proto následuje plavání se 40 hodinami, tj. 25,3 %. Na 3. místě jsou hry na rozvoj rychlosti s 29 hodinami, tj. 18,4 %. Dále je výchova ke zdraví se 14 hodinami, tj. 8,9 %, za ní je tanec se 3 hodinami, tj. 1,9 %. A jako poslední je atletika, té bohužel patří na této škole jen 2 hodiny, což je 1,3 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 4. třídách na ZŠ Dukelská

	4. A		4. B		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	13	12	13	2	40	24,4
GYMNASTIKA	13	12	7	7	39	23,8
MÍČOVÉ HRY	11	11	8	24	54	32,9
ATLETIKA	3	2	7	0	12	7,3
TANEC	0	0	0	0	0	0,0
PLAVÁNÍ	0	2	0	0	2	1,2
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	3	2	6	6	17	10,4
CELKEM	43	41	41	39	164	100,0

Ve 4. třídách na ZŠ Dukelská se nejvíce zaměřili na míčové hry, ty mají 54 hodin, tj. 32,9 % z celkového počtu 164 hodin tělesných výchov. Následují hry na rozvoj rychlosti s 40 hodinami, tj. 24,4 %. Za nimi je gymnastika s 39 hodinami, tj. 23,8 %. Za gymnastikou následuje výchova ke zdraví se 17 hodinami, tj. 10,4 %, poté je atletika s 12 hodinami, tj. 7,3 %. Za atletikou je plavání se 2 hodinami, což je 1,2 %. Jako poslední je tanec, který skončil

s 0 hodinami, tj. 0,0 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit v 5. třídách na ZŠ Dukelská

	5. A		5. B		5. C		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	19	15	7	8	0		49	25,4
GYMNASTIKA	8	10	16	7	13		54	28,0
MÍČOVÉ HRY	10	7	14	9	17		57	29,5
ATLETIKA	1	6	3	9	6		25	13,0
TANEC	0	0	1	2	0		3	1,6
PLAVÁNÍ	0	0	0	0	0		0	0,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	1	1	0	3	0		5	2,6
CELKEM	39	39	41	38	36		193	100,0

V 5. třídách na ZŠ Dukelská se nejvíce věnovali míčovým hrám, které měly 57 hodin, tj. 29,5 % z celkového počtu 193 hodin tělesných výchov. Dále byla gymnastika s 54 hodinami, tj. 28,0 %. Za gymnastikou jsou hry na rozvoj rychlosti se 49 hodinami, tj. 25,4 %. Poté následuje atletika s 25 hodinami, tj. 13,0 %. Za atletikou je výchova ke zdraví s 5 hodinami, tj. 2,6 %. Tanci se věnovali 3 hodiny, tj. 1,6 %. Plavání 5. ročníky neabsolvovaly, čili má 0 hodin, tj. 0,0 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

4.2 ZŠ Kubatova

Charakteristika školy:

Základní škola Kubatova je se zaměřením na basketbal, plavání, aerobic a atletiku nabízí možnost sportovně založeným dětem přihlásit se do 6. třídy pro školní rok 2008/2009 (jiné ročníky pouze s omezeným počtem). V této škole jsou také třídy se všeobecným zaměřením, kde je možno rozvíjet mj. jazykové dovednosti formou volitelných předmětů. Další možností mimoškolní činnosti je nepovinný anglický jazyk, německý jazyk, ruský jazyk, francouzský jazyk, informatika, florbal, volejbal atd. a další kroužky dle zájmu dětí. Škola je vybavena na velmi dobré úrovni odbornými učebnami biologie, chemie, fyziky, výtvarné výchovy s keramickou pecí, dílen pro pracovní činnosti, informatiky, informačním centrem s připojením na internet, cvičnou kuchyňkou a žákovskou knihovnou. Škola má velkou tělocvičnu (40 x 20 m) s výborným materiálním zázemím např. na florbal, basketbal, ... a venkovní areál s atletickou dráhou.

Tab. Přehled pohybových aktivit v 1. třídách na ZŠ Kubatova

	1. A		1. B		1. C		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	6	12	6	12	Třída neotevřena	13	49	23,7
GYMNASTIKA	12	13	14	20		12	71	34,3
MÍČOVÉ HRY	9	12	6	5		13	45	21,7
ATLETIKA	8	1	10	3		1	23	11,1
TANEC	1	0	0	2		0	3	1,4
PLAVÁNÍ	0	0	0	0		0	0	0,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	4	6	6	0		0	16	7,7
CELKEM	40	44	42	42		39	207	100,0

Na ZŠ Kubatova se v prvních třídách věnují nejvíce gymnastice, ta představuje 71 hodin, tj. 34,3 % z celkového počtu 207 hodin tělesných výchov. Následují je hry na rozvoj rychlosti, ty mají 49 hodin, tj. 23,7 % z celkového počtu hodin. 3. místo zaujímají míčové hry se 45 hodinami, tj. 21,7 %. Dále následuje atletika, ta má 23 hodin, což je 11,1 %. Za ní je výchova ke zdraví, ta má 16 hodin, tj. 7,7 %. Poté je tanec se 3 hodinami, tj. 1,4 %. Plavání v 1. třídě neabsolvují, proto má 0 hodin, tj. 0,0 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 2. třídách na ZŠ Kubatova

	2. A		2. B		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	7	6	8	7	28	18,2
GYMNASTIKA	14	9	18	9	50	32,5
MÍČOVÉ HRY	8	5	4	3	20	13,0
ATLETIKA	0	7	0	11	18	11,7
TANEC	1	0	0	0	1	0,6
PLAVÁNÍ	8	7	10	6	31	20,1
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	2	2	0	2	6	3,9
CELKEM	40	36	40	38	154	100,0

Ve 2. třídách na ZŠ Kubatova se nejvíce zaměřili na gymnastiku, ta má 50 hodin, tj. 32,5 % z celkového počtu 154 hodin tělesných výchov. Ve 2. třídách absolvují žáci plavecký výcvik, proto následuje plavání s 31 hodinami, tj. 20,1 %. Za ním následují hry na rozvoj rychlosti s 28 hodinami, tj. 18,2 %. Dále jsou míčové hry, ty mají 20 hodin, tj. 13,0 %. Následuje atletika s 18 hodinami, tj. 11,7 %. Poté je výchova ke zdraví, ta má 6 hodin, tj. 3,9 %. Jako poslední je tanec s 1 hodinou, tj. 0,6 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 3. třídách na ZŠ Kubatova

	3. A		3. B		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	11	5	13	5	34	21,7
GYMNASTIKA	1	10	4	15	30	19,1
MÍČOVÉ HRY	13	5	13	8	39	24,8
ATLETIKA	1	6	0	3	10	6,4
TANEC	0	0	0	0	0	0,0
PLAVÁNÍ	10	10	10	10	40	25,5
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	1	1	0	2	4	2,5
CELKEM	37	37	40	43	157	100,0

Ve 3. třídách na ZŠ Kubatova vidíme, že nejvíce hodin trávili s plaváním, to má 40 hodin, tj. 25,5 % z celkového počtu 157 hodin tělesných výchov. I ve třetích třídách absolvují plavecký výcvik. Dále se zaměřují na míčové hry, ty mají 39 hodin, tj. 24,8 %. Následují hry na rozvoj rychlosti s 34 hodinami, tj. 21,7 %. Za nimi je gymnastika s 30 hodinami, tj. 19,1 %. Dále je atletika se 10 hodinami, tj. 6,4 %. Za atletikou je výchova ke zdraví se 4 hodinami, tj. 2,5 %. Tanci se tyto třídy vůbec nevěnovaly, proto je počet hodin 0, tj. 0,0 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 4. třídách na ZŠ Kubatova

	4. A		4. B		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	7	12	1	11	31	19,6
GYMNASTIKA	10	3	11	8	32	20,3
MÍČOVÉ HRY	10	19	14	18	61	38,6
ATLETIKA	11	5	13	1	30	19,0
TANEC	0	0	0	0	0	0,0
PLAVÁNÍ	0	0	0	0	0	0,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	1	0	2	1	4	2,5
CELKEM	39	39	41	39	158	100,0

Ve 4. třídách na ZŠ Kubatova se nejvíce zaměřili na míčové hry, ty mají 61 hodin, tj. 38,6 % z celkového počtu 158 hodin tělesných výchov. Následuje gymnastika s 32 hodinami, tj. 20,3 %. Za ní jsou hry na rozvoj rychlosti s 31 hodinami, tj. 19,6 %. Následuje atletika s 30 hodinami, tj. 19,0 %, poté je výchova ke zdraví se 4 hodinami, tj. 2,5 %. 4. třídy se vůbec nevěnovaly tanci, čili má 0 hodin, tj. 0,0 %, ale nevěnovaly se ani plavání, protože

neabsolvuji plavecký výcvik, a tak má i plavání 0 hodin, tj. 0,0 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit v 5. třídách na ZŠ Kubatova

	5. A		5. B		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	8	5	1	12	26	16,4
GYMNASTIKA	11	7	6	11	35	22,0
MÍČOVÉ HRY	12	13	19	9	53	33,3
ATLETIKA	9	11	12	8	40	25,2
TANEC	0	0	0	0	0	0,0
PLAVÁNÍ	1	0	0	0	1	0,6
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	1	2	1	0	4	2,5
CELKEM	42	38	39	40	159	100,0

V 5. třídách na ZŠ Kubatova se nejvíce věnovali míčovým hrám, které měly 53 hodin, tj. 33,3 % z celkového počtu 159 hodin tělesných výchov. Dále byla atletika se 40 hodinami, tj. 25,2 %. Za atletikou je gymnastika s 35 hodinami, tj. 22,0 %. Poté následují hry na rozvoj rychlosti s 26 hodinami, tj. 16,4 %. Za nimi je výchova ke zdraví se 4 hodinami, tj. 2,5 %. Plavání absolvovali pouze jednou, takže má 1 hodinu, tj. 0,6 %. Tyto třídy se vůbec nevěnovaly tanci, z tohoto důvodu má tanec 0 hodin, tj. 0,0 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

4.3 ZŠ Máj I.

Charakteristika školy:

Architektonicky budovu školy navrhl ing.arch. Kubík, stavbu provedly Pozemí stavby České Budějovice. Škola byla slavnostně otevřena 1. září 1988 jako ještě ne zcela dokončená (nedokončená tělocvična, učebna dílen, odborné učebny Ch, F, PŘ). Prvním ředitelem školy byl jmenován pan Josef Cícha, který školu řídil do konce školního roku 1990/91. 1.srpna 1991 byla do funkce ředitele školy jmenovaná paní Jindra Kačenová. V roce 1996 byla vybudována střešní nástavba na pavilon I. stupně, která dala škole novou tvář. 1.8.2000 byl

novým ředitelem školy jmenován Mgr. Antonín Scheichl. V roce 2006 byla provedena rekonstrukce venkovního sportovního areálu v rámci které bylo vybudováno venkovní víceúčelové hřiště s umělým povrchem. 1. 1. 2007 se novým ředitelem školy stal Mgr. Luboš Staněk. Škola patří stále mezi nejmladší v Českých Budějovicích, vznikla zároveň s novým sídlištěm Máj pro 30000 obyvatel na severozápadním okraji města. Stejně jako sídliště nese škola název Máj, konkrétně Máj I.

Tab. Přehled pohybových aktivit v 1. třídách na ZŠ Máj I.

	1. A		1. B		1. C		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	10	7	15	9	Třída neotevřena	13	54	27,8
GYMNASTIKA	11	11	7	13		15	57	29,4
MÍČOVÉ HRY	12	14	11	8		4	49	25,3
ATLETIKA	3	5	4	9		5	26	13,4
TANEC	1	0	0	0		0	1	0,5
PLAVÁNÍ	0	0	0	0		0	0	0,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	2	3	1	1		0	7	3,6
CELKEM	31	40	38	40		37	194	100,0

Na ZŠ Máj I. se v prvních třídách věnují nejvíce gymnastice, ta představuje 57 hodin, tj. 29,4 % z celkového počtu 194 hodin tělesných výchov. Následují ji hry na rozvoj rychlosti, ty mají 54 hodin, tj. 27,8 % z celkového počtu hodin. 3. místo zaujímají míčové hry - 49 hodin, tj. 25,3 %. Dále následuje atletika, ta má 26 hodin, což je 13,4 %. Za ní je výchova ke zdraví, má 7 hodin, tj. 3,6 %. Následuje ji tanec s 1 hodinou, tj. 0,5 %. Plavání v 1. třídě neabsolvují, proto má 0 hodin, tj. 0,0 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídce atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 2. třídách na ZŠ Máj I.

	2. A		2. B		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	6	6	4	6	22	14,0
GYMNASTIKA	10	9	9	5	33	21,0
MÍČOVÉ HRY	5	8	11	12	36	22,9
ATLETIKA	8	6	0	2	16	10,2
TANEC	0	0	4	0	4	2,5

PLAVÁNÍ	10	10	10	10	40	25,5
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	0	1	1	4	6	3,8
CELKEM	39	40	39	39	157	100,0

Ve 2. třídách na ZŠ Máj I. se nejvíce zaměřují na plavání se 40 hodinami, tj. 25,5 % z celkového počtu 157 hodin tělesných výchov. Ve 2. třídách absolvují žáci plavecký výcvik. Za ním následují míčové hry s 36 hodinami, tj. 22,9 %. Dále je gymnastika s 33 hodinami, tj. 21,0 %. Na dalším místě vidíme hry na rozvoj rychlosti s 22 hodinami, tj. 14,0 %. Následující místo zaujímá atletika s 16 hodinami, tj. 10,2 %. Následuje ji výchova ke zdraví se 6 hodinami, tj. 3,8 %. A jako poslední je tanec se 4 hodinami, tj. 2,5 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 3. třídách na ZŠ Máj I.

	3. A		3. B		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	8	9	5	8	30	19,0
GYMNASTIKA	13	4	5	5	27	17,1
MÍČOVÉ HRY	7	14	7	12	40	25,3
ATLETIKA	2	0	3	0	5	3,2
TANEC	0	0	1	0	1	0,6
PLAVÁNÍ	10	10	10	10	40	25,3
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	2	4	5	4	15	9,5
CELKEM	42	41	36	39	158	100,0

Ve 3. třídách na ZŠ Máj I. vidíme, že nejvíce se zaměřují na míčové hry, ty mají 40 hodin, tj. 25,3 % z celkového počtu 158 hodin tělesných výchov, ale stejný počet hodin má i plavání, to má také 40 hodin, tj. 25,3 %. I ve třetích třídách absolvují plavecký výcvik. Na 3. místě jsou hry na rozvoj rychlosti s 30 hodinami, tj. 19,0 %. Dále je výchova ke zdraví se 15 hodinami, tj. 9,5 %, za ní je atletika s 5 hodinami, tj. 3,2 %. A jako poslední je tanec, kterému patří na této škole jen 1 hodina, což je 0,6 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 4. třídách na ZŠ Máj I.

	4. A		4. B		4. C		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	11	14	11	10	13	Třída neotevřena	59	29,6
GYMNASTIKA	11	11	10	12	8		52	26,1
MÍČOVÉ HRY	9	10	9	13	11		52	26,1
ATLETIKA	9	5	7	0	6		27	13,6
PLAVÁNÍ	0	0	0	0	0		0	0,0
TANEC	0	0	0	0	2		2	1,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	1	2	3	1	0		7	3,5
CELKEM	41	42	40	36	40		199	100,0

Ve 4. třídách na ZŠ Máj I. se nejvíce zaměřili na hry na rozvoj rychlosti, ty mají 59 hodin, tj. 29,6 % z celkového počtu 199 hodin tělesných výchov. Následují míčové hry společně s gymnastikou, ty mají 52 hodin, tj. 26,1 %. Za nimi je atletika s 27 hodinami, tj. 13,6 %. Za atletikou následuje výchova ke zdraví se 7 hodinami, tj. 3,5 %, poté je tanec s 2 hodinami, tj. 1,0 %. Jako poslední je plavání, které má 0 hodin, tj. 0,0 %. V této tabulce můžeme vidět, že

se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit v 5. třídách na ZŠ Máj I.

	5. A		5. B		5. C		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRÝ NA ROZVOJ RYCHLOSTI	9	12	9	10	11	8	59	29,2
GYMNASTIKA	12	11	12	4	9	7	55	27,2
MÍČOVÉ HRÝ	8	6	8	9	10	9	50	24,8
ATLETIKA	1	8	4	3	6	6	28	13,9
TANEC	0	0	2	4	1	2	9	4,5
PLAVÁNÍ	0	0	0	0	0	0	0	0,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	0	0	0	0	0	1	1	0,5
CELKEM	30	37	35	30	37	33	202	100,0

V 5. třídách na ZŠ Máj I. se nejvíce věnovali hrám na rozvoj rychlosti, které měly 59 hodin, tj. 29,2 % z celkového počtu 202 hodin tělesných výchov. Dále byla gymnastika s 55 hodinami, tj. 27,2 %. Za gymnastikou jsou míčové hry s 50 hodinami, tj. 24,8 %. Poté následuje atletika s 28 hodinami, tj. 13,9 %. Za atletikou je tanec s 9 hodinami, tj. 4,5 %. Výchova ke zdraví má 1 hodinu, tj. 0,5 %. Plavání 5. ročníky neabsolvovaly, čili má 0 hodin, tj. 0,0 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

4.4 ZŠ Matice školské

Charakteristika školy:

Základní škola, Matice školské 3, České Budějovice je úplná škola, má devět postupných ročníků. Nachází se v centru města v sousedství Nemocnice České Budějovice a.s. a polikliniky Jih. Pro žáky je výhodné spojení MHD ze všech oblastí města a dobrá je též dopravní obslužnost pro děti z okolních obcí na jihu města. Škola vzdělává cca 500 žáků (kapacita školy je 550 žáků). Průměrná naplněnost tříd je přibližně 24 žáků. Výuka probíhá ve všech ročnících, v každém ročníku jsou minimálně dvě třídy. V některých třídách je zařazena rozšířená výuka jazyků, která je zavedena od roku 1991. Ve všech třídách je televizor a video nebo DVD přehrávač. Třídy jsou vybavené vhodným nábytkem (většinou nastavitelným). S rozšířenou výukou jazyků (především anglického a německého) mají pedagogové dlouholeté zkušenosti. Rozšířená výuka jazyků ve škole probíhá od roku 1994. Rozdělení do jednotlivých jazykových skupin je rovnoměrné, dle možností školy, zájmu dětí a jejich rodičů. Ve třídách vyučují plně aprobovaní učitelé.

Tab. Přehled pohybových aktivit v 1. třídách na ZŠ Matice školské

	1. A		1. B		1. C		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	10	9	12	8	Třída neotevřena	11	50	25,8
GYMNASTIKA	8	9	8	16		15	56	28,9
MÍČOVÉ HRY	9	12	10	9		6	46	23,7
ATLETIKA	6	7	6	7		2	28	14,4
TANEC	2	4	1	0		0	5	2,6
PLAVÁNÍ	0	0	0	0		0	0	0,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	3	1	0	2		3	9	4,6
CELKEM	38	42	37	42		37	194	100,0

Na ZŠ Matice školské se v prvních třídách věnují nejvíce gymnastice, ta představuje 56 hodin, tj. 28,9 % z celkového počtu 194 hodin tělesných výchov. Následují ji hry na rozvoj rychlosti, ty mají 50 hodin, tj. 25,8 % z celkového počtu hodin. 3. místo zaujímají míčové hry - 46 hodin, tj. 23,7 %. Dále následuje atletika, ta má 28 hodin, což je 14,4 %. Za ní je výchova ke zdraví, má 9 hodin, tj. 4,6 %. Následuje ji tanec s 5 hodinami, tj. 2,6 %. Plavání v 1. třídě neabsolvují, proto má 0 hodin, tj. 0,0 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet

celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 2. třídách na ZŠ Matice školské

	2. A		2. B		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	4	10	6	8	24	15,2
GYMNASTIKA	11	7	7	6	31	19,6
MÍČOVÉ HRY	10	8	9	11	38	24,1
ATLETIKA	5	6	5	4	20	12,7
TANEC	1	0	0	0	1	0,6
PLAVÁNÍ	10	10	10	10	40	25,3
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	0	2	0	2	4	2,5
CELKEM	41	43	37	41	158	100,0

Ve 2. třídách na ZŠ Matice školské se nejvíce zaměřují na plavání se 40 hodinami, tj. 25,3 % z celkového počtu 158 hodin tělesných výchov, žáci ve 2. třídách absolvují plavecký výcvik. Za ním následují míčové hry s 38 hodinami, tj. 24,1 %. Dále je gymnastika s 31 hodinami, tj. 19,6 %. Na dalším místě vidíme hry na rozvoj rychlosti s 24 hodinami, tj. 15,2 %. Následuje je atletika s 20 hodinami, tj. 12,7 %. Poté je výchova ke zdraví se 4 hodinami, tj. 2,5 %. A jako poslední je tanec s 1 hodinou, tj. 0,6 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 3. třídách na ZŠ Matice školské

	3. A		3. B		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	11	9	7	5	32	20,8
GYMNASTIKA	10	6	4	8	28	18,2
MÍČOVÉ HRY	9	11	7	10	37	24,0
ATLETIKA	4	5	4	0	13	8,4
TANEC	0	0	1	2	3	1,9
PLAVÁNÍ	10	10	10	10	40	26,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	1	0	0	0	1	0,6
CELKEM	45	41	33	35	154	100,0

Ve 3. třídách na ZŠ Matice školské vidíme, že nejvíce je plavání, to má 40 hodin, tj. 26,0 % z celkového počtu 154 hodin tělesných výchov, i ve třetích třídách totiž absolvují plavecký výcvik. Následují ho míčové hry s 37 hodinami, tj. 24,0 %. Na 3. místě jsou hry na rozvoj rychlosti s 32 hodinami, tj. 20,8 %. Dále je gymnastika s 28 hodinami, tj. 18,2 %, za ní je atletika s 13 hodinami, tj. 8,4 %. Na dalším místě je tanec se 3 hodinami, tj. 1,9 %. A jako poslední je výchova ke zdraví, té patří na této škole jen 1 hodina, což je 0,6 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 4. třídách na ZŠ Matice školské

	4. A		4. B		4. C		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	11	11	12	12	12		58	29,4
GYMNASTIKA	9	8	9	7	10		43	21,8
MÍČOVÉ HRY	10	13	13	14	8		58	29,4
ATLETIKA	7	4	7	0	8		26	13,2
TANEC	0	0	0	0	2		2	1,0
PLAVÁNÍ	0	0	0	0	0		0	0,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	3	3	1	2	1		10	5,1
CELKEM	40	39	41	35	41		197	100,0

Ve 4. třídách na ZŠ Matice školské se nejvíce zaměřili na míčové hry společně s hrami na rozvoj rychlosti, ty mají po 58 hodinách, tj. po 29,4 % z celkového počtu 197 hodin tělesných výchov. Za nimi je gymnastika s 43 hodinami, tj. 21,8 %. Za gymnastikou následuje atletika s 26 hodinami, tj. 13,2 %, poté je výchova ke zdraví s 10 hodinami, tj. 5,1 %. Za ní je tanec, který skončil s 2 hodinami, tj. 1,0 %. Jako poslední je plavání s 0 hodinami, což je 0,0 %.

V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit v 5. třídách na ZŠ Matice školské

	5. A		5. B		5. C		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRÝ NA ROZVOJ RYCHLOSTI	11	11	9	10	Třída neotevřena	4	41	25,6
GYMNASTIKA	8	9	9	10		9	36	22,5
MÍČOVÉ HRÝ	9	8	14	9		12	52	32,5
ATLETIKA	4	6	7	5		6	22	13,8
TANEC	0	1	2	1		2	6	3,8
PLAVÁNÍ	0	0	0	0		0	0	0,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	0	0	0	3		0	3	1,9
CELKEM	32	35	41	38		33	160	100,0

V 5. třídách na ZŠ Matice školské se nejvíce věnovali míčovým hrám, které měly 52 hodin, tj. 32,5 % z celkového počtu 160 hodin tělesných výchov. Dále byly hry na rozvoj rychlosti se 41 hodinami, tj. 25,6 %. Za nimi je gymnastika s 36 hodinami, tj. 22,5 %. Poté následuje atletika s 22 hodinami, tj. 13,8 %. Za atletikou je tanec s 6 hodinami, tj. 3,8 %. Výchovu ke zdraví měli 3 hodiny, tj. 1,9 %. Plavání 5. ročníky neabsolvovaly, čili má 0 hodin, tj. 0,0 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

4.5 ZŠ L. KUBY

Charakteristika školy:

ZŠ L. Kuby se nachází v okrajové části Českých Budějovic – Rožnov. Patří mezi větší školy co se týče počtu dětí, který stále stoupá. Školní rok 2007/2008: 549 žáků, z toho 245 chlapců a 304 dívek zařazených do 23 tříd. Na 1. stupni je 13 tříd s celkovým počtem 285 žáků a na 2. stupni je 264 žáků. Počet dětí se speciálními vzdělávacími potřebami je 26. Průměrné počty žáků ve třídách se pohybují na 1. stupni kolem 22 a na 2. stupni 26,4.

Jde o školu na rožnovském předměstí, velké množství žáků do základní školy dojíždí a to hlavně ze Včelné a Boršova nad Vltavou.

Tab. Přehled pohybových aktivit v 1. třídách na ZŠ L. Kuby

	1. A		1. B		1. C		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	9	7	6	7	9	8	46	20,2
GYMNASTIKA	12	10	9	10	11	10	62	27,2
MÍČOVÉ HRY	6	7	8	9	6	9	45	19,7
ATLETIKA	6	8	6	8	5	6	39	17,1
TANEC	6	7	5	6	5	4	33	14,5
PLAVÁNÍ	0	0	0	0	0	0	0	0,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	0	0	1	1	1	0	3	1,3
CELKEM	39	39	35	31	37	37	228	100,0

Na ZŠ L. Kuby se v prvních třídách věnují nejvíce gymnastice, ta představuje 62 hodin, tj. 27,2 % z celkového počtu 228 hodin tělesných výchov. Následují ji hry na rozvoj rychlosti, ty mají 46 hodin, tj. 20,2 % z celkového počtu hodin. 3. místo zaujímají míčové hry - 45 hodin, tj. 19,7 %. Dále následuje atletika, ta má 39 hodin, což je 17,1 %. Za ní je tanec, má 33 hodin, tj. 14,5 %. Následuje ho výchova ke zdraví s 3 hodinami, tj. 1,3 %. Plavání v 1. třídě neabsolvují, proto má 0 hodin, tj. 0,0 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 2. třídách na ZŠ L. Kuby

	2. A	2. B	2. C		
--	------	------	------	--	--

	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07	četnost	procenta
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	8	7	6	10	Třída neotevřena	8	39	19,5
GYMNASTIKA	8	8	6	7		6	35	17,5
MÍČOVÉ HRY	6	7	7	7		7	34	17,0
ATLETIKA	6	5	4	4		6	25	12,5
TANEC	3	2	4	4		3	16	8,0
PLAVÁNÍ	10	10	10	10		10	50	25,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	0	0	1	0		0	1	0,5
CELKEM	41	39	38	42		40	200	100,0

Ve 2. třídách na ZŠ L. Kuby se nejvíce zaměřují na plavání, to má 50 hodin, tj. 25,0 % z celkového počtu 200 hodin tělesných výchov. Je to proto, že absolvují plavecký výcvik. Za ním následují hry na rozvoj rychlosti s 39 hodinami, tj. 19,5 %. Dále je gymnastika s 35 hodinami, tj. 17,5 %. Na dalším místě vidíme míčové hry s 34 hodinami, tj. 17,0 %. Za nimi zaujímá místo atletika s 25 hodinami, tj. 12,5 %. Následuje je tanec se 16 hodinami, tj. 8,0 %. A jako poslední je výchova ke zdraví s 1 hodinou, tj. 0,5 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 3. třídách na ZŠ L. Kuby

	3. A		3. B		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	6	4	2	5	17	11,5
GYMNASTIKA	8	6	7	8	29	19,6
MÍČOVÉ HRY	8	10	8	7	33	22,3
ATLETIKA	4	6	3	5	18	12,2
TANEC	5	6	5	3	8	5,4
PLAVÁNÍ	10	9	10	9	38	25,7
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	1	1	1	2	5	3,4
CELKEM	42	42	36	39	148	100,0

Ve 3. třídách na ZŠ L. Kuby vidíme, že nejvíce se zaměřují na plavání, to má 38 hodin, tj. 25,7 % z celkového počtu 148 hodin tělesných výchov. I ve třetích třídách absolvují plavecký výcvik. Následují míčové hry s 33 hodinami, tj. 22,3 %. Na dalším místě je gymnastika s 29 hodinami, tj. 19,6 %. Dále je atletika s 18 hodinami, tj. 12,2 %, za ní je tanec s 8 hodinami, tj. 5,4 %. A jako poslední je výchova ke zdraví, té patří na této škole 5 hodin, což je 3,4 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadáání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 4. třídách na ZŠ L. Kuby

	4. A		4. B		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	9	9	11	6	35	22,0
GYMNASTIKA	11	14	8	7	40	25,2
MÍČOVÉ HRY	10	8	9	9	36	22,6
ATLETIKA	5	6	6	8	25	15,7
TANEC	5	3	4	3	15	9,4
PLAVÁNÍ	0	0	0	0	0	0,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	3	1	2	2	8	5,0
CELKEM	43	41	40	35	159	100,0

Ve 4. třídách na ZŠ L. Kuby se nejvíce zaměřili na gymnastiku, ta má 40 hodin, tj. 25,2% z celkového počtu 159 hodin tělesných výchov. Následují míčové hry s 36 hodinami, tj. 22,6 %. Za nimi jsou hry na rozvoj rychlosti s 35 hodinami, tj. 22,0 %. Dále následuje atletika s 25 hodinami, tj. 15,7 %, poté je tanec s 15 hodinami, tj. 9,4 %. Za tancem je výchova ke zdraví s 8 hodinami, což je 5,0 %. Jako poslední je plavání, které skončilo s 0 hodinami, tj. 0,0 %.

V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit v 5. třídách na ZŠ L. Kuby

	5. A		5. B		5. C		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	7	9	10	7	8	Třída neotevřena	41	20,6
GYMNASTIKA	12	11	14	8	9		54	27,1
MÍČOVÉ HRY	9	9	8	12	10		48	24,1
ATLETIKA	6	6	5	6	7		30	15,1
TANEC	4	5	3	4	3		19	9,5
PLAVÁNÍ	0	0	0	0	0		0	0,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	1	2	1	1	2		7	3,5
CELKEM	39	42	41	38	39		199	100,0

V 5. třídách na ZŠ L. Kuby se nejvíce věnovali gymnastice, která měla 54 hodin, tj. 27,1 % z celkového počtu 199 hodin tělesných výchov. Dále byly míčové hry se 48 hodinami, tj. 24,1 %. Za nimi jsou hry na rozvoj rychlosti se 41 hodinami, tj. 20,6 %. Poté následuje atletika s 30 hodinami, tj. 15,1 %. Za atletikou je tanec s 19 hodinami, tj. 9,5 %. Výchovu ke zdraví měli 7 hodiny, tj. 3,5 %. Plavání 5. ročníky neabsolvovaly, čili má 0 hodin, tj. 0,0 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

4.6 ZŠ Nerudova

Charakteristika školy:

Základní škola Nerudova 9 se nachází v Českých Budějovicích v lokalitě Pražského předměstí na pravém břehu Vltavy. Na základě usnesení zastupitelstva města Č. Budějovic se od 1. 9. 2005 ZŠ Nerudova sloučila se ZŠ Čécova. Nástupnickou organizací byla určena Základní škola Nerudova. Škola získala i nový název - Základní škola a Mateřská škola Nerudova 9, České Budějovice. V roce 2002 byla škola zasažena povodněmi, které si vyžádaly rozsáhlé opravy. Základní škola je zaměřena na rozšířenou výuku matematiky a přírodovědných předmětů.

Tab. Přehled pohybových aktivit v 1. třídách na ZŠ Nerudova

	1. A		1. B		1. C		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	8	8	13	12	9	Třída neotevřena	50	25,4
GYMNASTIKA	9	9	10	8	10		46	23,4
MÍČOVÉ HRY	12	13	9	12	9		55	27,9
ATLETIKA	5	7	6	6	5		29	14,7
TANEC	1	2	1	1	4		9	4,6
PLAVÁNÍ	0	0	0	0	0		0	0,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	3	1	0	3	1		8	4,1
CELKEM	38	40	39	42	38		197	100,0

Na ZŠ Nerudova se v prvních třídách věnují nejvíce míčovým hrám, ty představují 55 hodin, tj. 27,9 % z celkového počtu 197 hodin tělesných výchov. V první třídách většinou převládají v míčových hrách různé formy vybíjené. Následují je hry na rozvoj rychlosti, ty mají 50 hodin, tj. 25,4 % z celkového počtu hodin. 3. místo zaujímá gymnastika se 46 hodinami, tj. 23,4 %. Dále následuje atletika, ta má 29 hodin, což je 14,7 %. Za ní je tanec, ten má 9 hodin, tj. 4,6 %. Poté je výchova ke zdraví s 8 hodinami, tj. 4,1 %. Plavání v 1. třídě neabsolvují, proto má 0 hodin, tj. 0,0 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 2. třídách na ZŠ Nerudova

	2. A		2. B		2. C		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	7	6	9	10	8	8	48	20,3
GYMNASTIKA	7	9	8	7	8	7	46	19,5
MÍČOVÉ HRY	9	9	7	10	7	7	49	20,8
ATLETIKA	6	5	4	4	6	6	31	13,1
TANEC	0	1	0	0	1	0	2	0,8
PLAVÁNÍ	10	10	10	10	10	10	60	25,4
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	0	0	0	0	0	0	0	0,0
CELKEM	39	40	38	41	40	38	236	100,0

Ve 2. třídách ZŠ Nerudova se nejvíce účastnili plavání, to má 60 hodin, tj. 25,4 % z celkového počtu 236 hodin tělesných výchov. Ve 2. třídách absolvují žáci plavecký výcvik. Za ním těsně následují míčové hry s 49 hodinami, tj. 20,8 %. Dále jsou hry na rozvoj rychlosti se 48 hodinami, tj. 20,3 %. Na 4. místě vidíme gymnastiku s 46 hodinami, tj. 19,5 %. 5. místo zaujímá atletika s 31 hodinami, tj. 13,1 %. Následuje ji tanec s 2 hodinami, tj. 0,8 %. V těchto třídách vůbec neměly výchovu ke zdraví, ta má 0 hodin, tj. 0,0 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 3. třídách na ZŠ Nerudova

	3. A		3. B		3. C		3. D		3. E		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	8	9	6	7	6	7	8	Třída neotevřena	8	Třída neotevřena	59	18,5
GYMNASTIKA	8	6	7	8	9	8	7		7		60	18,8
MÍČOVÉ HRY	8	10	8	7	7	9	9		7		65	20,4
ATLETIKA	4	6	5	5	6	6	5		6		43	13,5
TANEC	2	1	1	3	1	0	1		1		10	3,1
PLAVÁNÍ	10	9	10	9	10	9	10		10		77	24,1
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	1	0	1	2	0	0	0		1		5	1,6
CELKEM	41	41	38	41	39	39	40	40	40	319	100,0	

Ve 3. třídách na ZŠ Nerudova vidíme, že nejvíce hodin trávili s plaváním, to má 77 hodin, tj. 24 % z celkového počtu 319 hodin tělesných výchov. I ve třetích třídách absolvují plavecký výcvik. Dále se zaměřují na míčové hry, ty mají 65 hodin, tj. 20,4 %. Následuje gymnastika se 60 hodinami, tj. 18,8 %. Za ní jsou hry na rozvoje rychlosti s 59 hodinami, tj. 18,5 %. Na 5. místě je atletika se 43 hodinami, tj. 13,5 %. Dále je tanec s 10 hodinami, tj. 3,1 %, za ním jako nejméně využívaná je výchova ke zdraví s 5 hodinami, tj. 1,6 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 4. třídách na ZŠ Nerudova

	4. A		4. B		4. C		4. D		4. E		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	12	14	11	10	11	13	Třída neotevřena	10	Třída neotevřena	11	92	28,3
GYMNASTIKA	11	9	8	10	10	10		9		9	76	23,4
MÍČOVÉ HRY	11	11	12	11	11	12		12		11	91	28,0
ATLETIKA	6	6	6	5	6	6		5		6	46	14,2
TANEC	2	2	1	2	1	0		1		0	9	2,8
PLAVÁNÍ	0	0	0	0	0	0		X		0	0	0,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	1	1	2	0	0	2		3		2	11	3,4
CELKEM	43	43	40	38	39	43	40	39	39	325	100,0	

Ve 4. třídách na ZŠ Nerudova se nejvíce zaměřili na hry na rozvoj rychlosti, ty mají 92 hodin, tj. 28,3 % z celkového počtu 325 hodin tělesných výchov. Následují míčové hry s 91 hodinami, tj. 28,0 %. Za nimi je gymnastika se 76 hodinami, tj. 23,4 %. Za gymnastikou následuje atletika se 46 hodinami, tj. 14,2 %, poté je výchova ke zdraví s 11 hodinami, tj. 3,4 %. Za ní je tanec s 9 hodinami, což je 2,8 %. Jako poslední je plavání, které skončilo s 0

hodinami, tj. 0,0 %. 4. třídy neabsolvuji plavecký výcvik. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit v 5. třídách na ZŠ Nerudova

	5. A		5. B		5. C		5. D		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	10	9	10	8	9	10	8	Třída neotevřena	64	23,3
GYMNASTIKA	11	11	14	8	9	11	10		74	26,9
MÍČOVÉ HRY	10	12	10	12	10	10	13		77	28,0
ATLETIKA	6	6	5	6	7	6	5		41	14,9
TANEC	1	2	1	3	2	0	1		10	3,6
PLAVÁNÍ	0	0	0	0	0	0	0		0	0,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	1	2	1	1	2	1	1		9	3,3
CELKEM	39	42	41	38	39	38	38		275	100,0

V 5. třídách ZŠ Nerudova se nejvíce věnovali míčovým hrám, které měly 77 hodin, tj. 28,0 % z celkového počtu 275 hodin tělesných výchov. Dále byla gymnastika s 74 hodinami, tj. 26,9 %. Za gymnastikou jsou hry na rozvoj rychlosti se 64 hodinami, tj. 23,3 %. Poté následuje atletika se 41 hodinami, tj. 14,9 %. Za atletikou je tanec s 10 hodinami, tj. 3,6 %. Výchovu ke zdraví měli 9 hodin, tj. 3,3 %. Plavání 5. ročníky neabsolvovaly, čili má 0 hodin, tj. 0,0 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

4.7 ZŠ O. Nedbala

Charakteristika školy:

ZŠ O. Nedbala je plně organizovaná městská základní škola se sportovním zaměřením. Škola poskytuje základní vzdělání dětem 1. - 9. ročníku. Žáci a žákyně sportovních tříd se věnují volejbalu a moderní gymnastice (spolupráce s VK Jihostroj a SK Máj, oddíl moderní gymnastiky). Škola je umístěna na okraji městské části Čtyři Dvory a je obklopena množstvím zeleně. Na areál školy navazují moderní sportoviště SK Čtyři Dvory, která škola využívá pro svoji výuku. Základní škola Oskara Nedbala je právní subjekt, samostatná příspěvková organizace, jejímž zřizovatelem je Statutární město České Budějovice. Součástí školy je školní družina a školní jídelna. Od 1.9.2005 je škola rozhodnutím zastupitelstva města sloučena s bývalou školou E. Destinové do jednoho právního subjektu. Škola E. Destinové se stala odloučeným pracovištěm školy O. Nedbala. Hlavní výchovný cíl: Vychovat slušného a v rámci možností vzdělaného žáka. Vyučuje se dle schválených učebních dokumentů č.j. 16 847/92-2 Základní škola a ŠVP pro ZV Oskárek . Výuka angličtiny začíná již ve 3. ročníku. Žáci 7. - 9. ročníku mají možnost vybrat si z několika volitelných předmětů. Škola má také bohatou nabídku mimoškolních aktivit.

Tab. Přehled pohybových aktivit v 1. třídách na ZŠ O. Nedbala

	1. A		1. B		1. C		1. D		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	7	10	10	9	10	8	9	Třída neotevřena	63	22,4
GYMNASTIKA	12	11	10	9	9	10	10		71	25,3
MÍČOVÉ HRY	13	14	15	14	13	15	14		98	34,9
ATLETIKA	6	6	5	6	7	5	6		41	14,6
TANEC	0	0	0	0	0	1	0		1	0,4
PLAVÁNÍ	0	0	0	0	0	0	0		0	0,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	1	1	1	1	2	0	1		7	2,5
CELKEM	39	42	41	39	41	39	40		281	100,0

Na ZŠ O. Nedbala se v prvních třídách věnují nejvíce míčovým hrám, ty představují 98 hodin, tj. 34,9 % z celkového počtu 281 hodin tělesných výchov. V první třídách většinou převládají v míčových hrách různé formy vybíjené. Následuje je gymnastika, ta má 71 hodin, tj. 25,3 % z celkového počtu hodin. 3. místo zauímají hry na rozvoj rychlosti se 63 hodinami, tj. 22,4 %. Dále následuje atletika, ta má 41 hodin, což je 14,6 %. Za ní je výchova ke zdraví, ta má 7 hodin, tj. 2,5 %. Poté je tanec s 1 hodinou, tj. 0,4 %. Plavání v 1. třídě neabsolvují, proto má 0 hodin, tj. 0,0 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 2. třídách na ZŠ O. Nedbala

	2. A		2. B		2. C		2. D		2. E		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	5	5	6	6	6	5	5	6	6	Třída neotevřena	50	13,3
GYMNASTIKA	9	8	7	9	8	8	9	7	8		73	19,4
MÍČOVÉ HRY	12	13	12	10	11	11	11	13	12		105	27,9
ATLETIKA	5	6	5	6	5	6	6	7	5		51	13,6
TANEC	0	1	0	0	0	0	1	0	1		3	0,8
PLAVÁNÍ	10	10	10	10	10	10	10	10	10		90	23,9
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	2	0	0	0	0	0	1	0	1		4	1,1
CELKEM	43	43	40	41	40	40	43	43	43		376	100,0

Ve 2. třídách na ZŠ O. Nedbala se nejvíce věnují míčovým hrám, ty mají 105 hodin, tj. 27,9 % z celkového počtu 376 hodin tělesných výchov. Ve 2. třídách absolvují žáci plavecký výcvik, proto hned následuje s 90 hodinami, tj. 23,9 %. Za ním je gymnastika se 73 hodinami, tj. 19,4 %. Poté je atletika s 51 hodinami, tj. 13,6 %. Dále jsou hry na rozvoj rychlosti se 50 hodinami, tj. 13,3 %. Následuje výchova ke zdraví se 4 hodinami, tj. 1,1 %. Tanec zauímá poslední místo se 3 hodinami, tj. 0,8 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 3. třídách na ZŠ O. Nedbala

	3. A		3. B		3. C		3. D		3. E		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	8	7	7	3	7	6	7	5	Třída neotevřena	6	56	15,3
GYMNASTIKA	7	6	6	7	7	7	6	8		7	61	16,7
MÍČOVÉ HRY	10	12	11	9	13	12	11	12		13	103	28,1
ATLETIKA	5	6	6	6	5	5	6	6		5	50	13,7
TANEC	0	1	0	1	0	0	0	0		0	2	0,5
PLAVÁNÍ	9	10	9	10	9	10	9	10		10	86	23,5
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	3	1	0	2	0	0	1	1		0	8	2,2
CELKEM	42	43	39	38	41	40	40	42		41	366	100,0

Ve 3. třídách na ZŠ O. Nedbala vidíme, že nejvíce hodin se věnovali míčovým hrám, ty mají 103 hodin, tj. 28,1 % z celkového počtu 366 hodin tělesných výchov. I ve třetích třídách absolvují plavecký výcvik, proto jako druhou nejčastěji využívanou aktivitou je plavání, to má 86 hodin, tj. 23,5 %. Další aktivitou je gymnastika, ta má 61 hodin, tj. 16,7 %. Po gymnastice jsou hry na rozvoj rychlosti, ty mají 56 hodin, tj. 15,3 %. Následuje atletika s 50 hodinami, tj. 13,7 %. Za ní je výchova ke zdraví s 8 hodinami, tj. 2,2 %. A jako poslední je tanec se 2 hodinami, tj. 0,5 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 4. třídách na ZŠ O. Nedbala

	4. A		4. B		4. C		4. D		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	10	10	10	9	10	8	Třída neotevřena	9	66	23,7
GYMNASTIKA	9	9	8	8	9	10		10	63	22,7
MÍČOVÉ HRY	12	10	14	12	14	15		14	91	32,7
ATLETIKA	6	6	5	6	6	5		6	40	14,4
TANEC	1	2	1	2	1	0		0	7	2,5
PLAVÁNÍ	0	0	0	0	0	0		0	0	0,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	1	2	3	1	1	2		1	11	4,0
CELKEM	39	39	41	38	41	40		40	278	100,0

Ve 4. třídách na ZŠ O. Nedbala se nejvíce zaměřili na hry na míčové hry, ty mají 91 hodin, tj. 32,7 % z celkového počtu 278 hodin tělesných výchov. Následují hry na rozvoj rychlosti s 66 hodinami, tj. 23,7 %. Za nimi je gymnastika se 63 hodinami, tj. 22,7 %. Za gymnastikou následuje atletika se 40 hodinami, tj. 14,4 %, poté je výchova ke zdraví s 11 hodinami, tj. 4,0 %. Za ní je tanec s 7 hodinami, což je 2,5 %. Jako poslední je plavání, které skončilo s 0 hodinami, tj. 0,0 %, protože 4. třídy neabsolvuji plavecký výcvik. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit v 5. třídách na ZŠ O. Nedbala

	5. A		5. B		5. C		5. D		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	9	11	10	10	8	9	11	Třída neotevřena	68	24,5
GYMNASTIKA	9	9	10	8	9	9	10		64	23,0
MÍČOVÉ HRY	12	13	14	12	11	15	13		90	32,4
ATLETIKA	6	6	5	6	7	5	6		41	14,7
TANEC	2	1	1	1	2	0	0		7	2,5
PLAVÁNÍ	0	0	0	0	0	0	0		0	0,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	1	0	1	1	2	2	1		8	2,9
CELKEM	39	40	41	38	39	40	41		278	100,0

V 5. třídách na ZŠ O. Nedbala se nejvíce věnovali míčovým hrám, které měly 90 hodin, tj. 32,4 % z celkového počtu 278 hodin tělesných výchov. Dále byly hry na rozvoj rychlosti s 68 hodinami, tj. 24,5 %. Za nimi je gymnastika se 64 hodinami, tj. 23,0 %. Poté následuje atletika se 41 hodinami, tj. 14,7 %. Výchovu ke zdraví měli 8 hodin, tj. 2,9 %. Za výchovou ke zdraví je tanec se 7 hodinami, tj. 2,5 %. Plavání 5. ročníky neabsolvovaly, čili má 0 hodin, tj. 0,0 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

4.8 ZŠ J. Š. Baara

Vznikla v roce 1893 jako 1. obecní česká škola v Českých Budějovicích. Má 2 pracoviště - Jírovцова 9/a a Nová 5 (sloučení od 1.9.2005). Nabízí bezbariérový přístup do školy pomocí výtahu a bezbariérové sociální zařízení. Umožňuje péči o nadané i handicapované žáky. Je to základní škola s rozšířenou výukou hudební výchovy, padesátiletá tradice Dětského folklorního souboru Bárováček, mnohaletá tradice pěveckých sborů, instrumentálního souboru.

Tab. Přehled pohybových aktivit v 1. třídách na ZŠ J. Š. Baara

	1. A		1. B		1. C		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	9	11	8	8	9	Třída neotevřena	45	23,7
GYMNASTIKA	8	9	12	12	11		52	27,4
MÍČOVÉ HRY	10	15	10	9	8		52	27,4
ATLETIKA	6	5	6	7	6		30	15,8
TANEC	2	0	1	0	1		4	2,1
PLAVÁNÍ	0	0	0	0	0		0	0,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	2	1	0	2	2		7	3,7
CELKEM	37	41	37	38	37		190	100,0

Na ZŠ J. Š. Baara se v prvních třídách věnují nejvíce míčovým hrám, ty představují 52 hodin, tj. 27,4 % z celkového počtu 190 hodin tělesných výchov, ale zároveň má stejný počet hodin i gymnastika, ta má též 52 hodin, tj. 27,4 %. V první třídách většinou převládají v míčových hrách různé formy vybíjené. Následují je hry na rozvoj rychlosti, ty mají 45 hodin, tj. 23,7 % z celkového počtu hodin. Další místo zaujímá atletika s 30 hodinami, tj. 15,8 %. Dále následuje výchova ke zdraví, ta má 7 hodin, což je 3,7 %. Za ní je tanec, ten má 4 hodiny, tj. 2,1 %. Plavání v 1. třídě neabsolvují, proto má 0 hodin, tj. 0,0 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 2. třídách na ZŠ J. Š. Baara

	2. A		2. B		2. C		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	6	8	8	8	9	8	47	19,0
GYMNASTIKA	9	9	7	6	8	7	46	18,6
MÍČOVÉ HRY	10	8	9	11	8	8	54	21,9
ATLETIKA	5	6	5	4	5	6	31	12,6
TANEC	1	0	0	0	0	0	1	0,4
PLAVÁNÍ	10	10	10	10	10	10	60	24,3
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	0	2	1	2	2	1	8	3,2
CELKEM	41	43	40	41	42	40	247	100,0

Ve 2. třídách ZŠ J. Š. Baara se nejvíce účastnili plavání, to má 60 hodin, tj. 24,3 % z celkového počtu 247 hodin tělesných výchov. Ve 2. třídách absolvují žáci plavecký výcvik. Za ním následují míčové hry s 54 hodinami, tj. 21,9 %. Dále jsou hry na rozvoj rychlosti se 47 hodinami, tj. 19,0 %. Dále máme gymnastiku s 46 hodinami, tj. 18,6 %. Poté je atletika s 31 hodinami, tj. 12,6 %. Následuje ji výchova ke zdraví s 8 hodinami, tj. 0,8 %. Tanci se věnovali pouze 1 hodinu, tj. 0,4 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 3. třídách na ZŠ J. Š. Baara

	3. A		3. B		3. C		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	11	11	8	7	11	9	57	23,1
GYMNASTIKA	9	8	4	8	9	9	47	19,0
MÍČOVÉ HRY	10	9	6	10	9	10	54	21,9
ATLETIKA	4	5	4	0	5	6	24	9,7
TANEC	0	0	1	0	0	1	2	0,8
PLAVÁNÍ	10	10	10	10	10	10	60	24,3
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	1	0	0	0	1	1	3	1,2
CELKEM	47	43	33	35	45	46	247	100,0

Ve 3. třídách na ZŠ J. Š. Baara vidíme, že nejvíce hodin trávili s plaváním, to má 60 hodin, tj. 24,3 % z celkového počtu 247 hodin tělesných výchov. I ve třetích třídách absolvují plavecký výcvik. Dále se zaměřují na hry na rozvoj rychlosti, ty mají 57 hodin, tj. 23,1 %. Následují míčové hry s 54 hodinami, tj. 21,9 %. Za nimi je gymnastika se 47 hodinami, tj. 19,0 %. Na dalším místě je atletika s 24 hodinami, tj. 9,7 %. Dále je výchova ke zdraví se 3 hodinami, tj. 1,2 %, za ní jako nejméně využívaný je tanec s 2 hodinami, tj. 0,8 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 4. třídách na ZŠ J. Š. Baara

	4. A		4. B		4. C		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	9	11	11	8	9	10	58	24,6
GYMNASTIKA	11	9	9	7	10	9	55	23,3
MÍČOVÉ HRY	11	12	13	12	12	13	73	30,9
ATLETIKA	6	5	7	6	7	6	37	15,7
TANEC	0	0	1	0	2	0	3	1,3
PLAVÁNÍ	0	0	0	0	0	0	0	0,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	3	2	1	2	1	1	10	4,2
CELKEM	40	39	42	35	41	39	236	100,0

Ve 4. třídách na ZŠ J. Š. Baara se nejvíce zaměřili na míčové hry, ty mají 73 hodin, tj. 30,9 % z celkového počtu 236 hodin tělesných výchov. Následují hry na rozvoj rychlosti s 58 hodinami, tj. 24,6 %. Za nimi je gymnastika s 55 hodinami, tj. 23,3 %. Za gymnastikou následuje atletika se 37 hodinami, tj. 15,7 %, poté je výchova ke zdraví s 10 hodinami, tj. 4,2 %. Za ní je tanec se 3 hodinami, což je 1,3 %. Jako poslední je plavání, které skončilo s 0 hodinami, tj. 0,0 %, protože 4. třídy neabsolvují plavecký výcvik. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

Tab. Přehled pohybových aktivit ve 2. třídách na ZŠ J. Š. Baara

	5. A		5. B		5. C		četnost	procenta
	05/06	06/07	05/06	06/07	05/06	06/07		
HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	11	12	9	10	11	9	62	26,4
GYMNASTIKA	9	9	10	9	10	9	56	23,8
MÍČOVÉ HRY	13	13	13	11	10	14	74	31,5
ATLETIKA	6	5	6	5	6	6	34	14,5
TANEC	1	0	1	0	2	1	4	1,7
PLAVÁNÍ	0	0	0	0	0	0	0	0,0
VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	1	0	2	1	1	0	5	2,1
CELKEM	41	39	41	36	40	39	235	100,0

V 5. třídách ZŠ J. Š. Baara se nejvíce věnovali míčovým hrám, které měly 74 hodin, tj. 31,5 % z celkového počtu 235 hodin tělesných výchov. Dále byly hry na rozvoj rychlosti se 62 hodinami, tj. 26,4 %. Za nimi je gymnastika s 56 hodinami, tj. 23,8 %. Poté následuje atletika se 34 hodinami, tj. 14,5 %. Za atletikou je výchova ke zdraví s 5 hodinami, tj. 2,1 %. Tanec měli 4 hodiny, tj. 1,7 %. Plavání 5. ročníky neabsolvovaly, čili má 0 hodin, tj. 0,0 %. V této tabulce můžeme vidět, že se liší počet celkových hodin jednotlivých tříd a ročníků, je to z důvodu odpadání hodin, výletů, nacvičování na besídky atd.

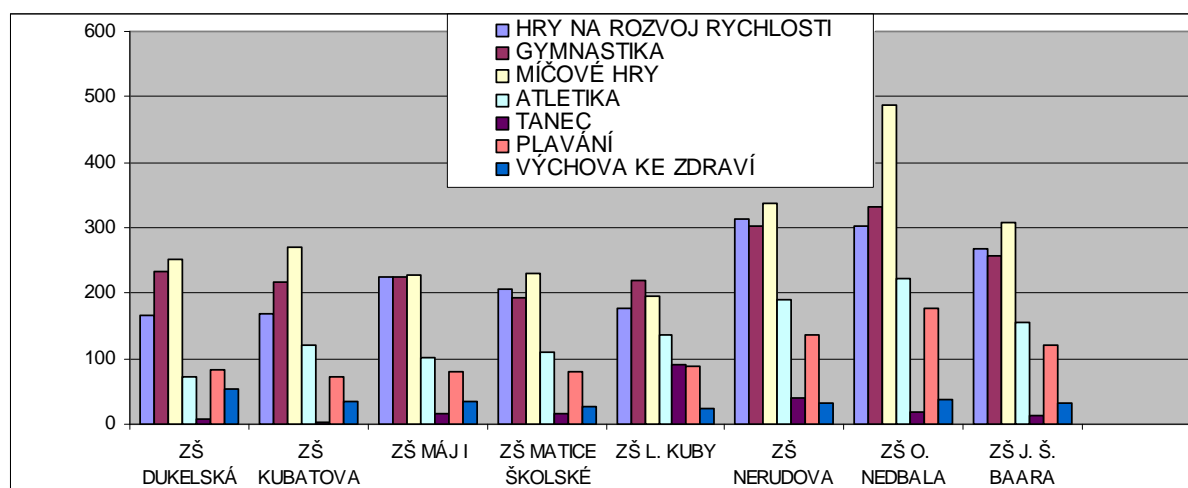
4.9 Celkový přehled pohybových aktivit na ZŠ

Tab. Přehled výuky na jednotlivých ZŠ (v hodinách)

ZÁKLADNÍ ŠKOLA	HRY NA ROZVOJ RYCHLOSTI	GYMNASTIKA	MÍČOVÉ HRY	ATLETIKA	TANEC	PLAVÁNÍ	VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	ČETNOST
ZŠ DUKELSKÁ	165	233	251	73	9	82	53	866
ZŠ KUBATOVA	168	218	271	121	4	72	34	888
ZŠ MÁJ I	224	224	227	102	17	80	36	910
ZŠ MATICE ŠKOLSKÉ	205	194	231	109	17	80	27	863
ZŠ L. KUBY	178	220	196	137	91	88	24	934
ZŠ NERUDOVA	313	302	337	190	40	137	33	1352
ZŠ O. NEDBALA	303	332	487	223	20	176	38	1579
ZŠ J. Š. BAARA	269	256	307	156	14	120	33	1155
CELKEM	1825	1979	2307	1111	212	835	278	8547
PROCENTA	21,4%	23,2%	27%	13%	2,5%	9,8%	3,3%	100%

Nejvíce hodin tělesných výchov měla ZŠ O. Nedbala, je to také dáno tím, že tato škola měla v jednotlivých letech otevřeno více tříd než ostatní základní školy v Českých Budějovicích. Nejméně hodin měla oproti tomu ZŠ Matice školské, ale vzhledem k ostatním, je to opravdu menší škola, co se týče kapacity žáků. Počet hodin tělesných výchov je závislý na počtu odpadnutých hodin, nacvičování na besídky atd. Z tabulky můžeme vyčíst, že nejvíce jsou využívány na základních školách v Českých Budějovicích jsou míčové hry, následně gymnastika, po gymnastice můžeme zařadit hry na rozvoj rychlosti. S menším počtem hodin se potýká atletika, která se může vyučovat jen pár měsíců, ty jsou ovlivněny počasím. Dále zařadíme plavání, které se využívá většinou jen ve 2. a 3. třídách základních škol jako plavecký výcvik. Méně se pak využívá výchova ke zdraví, která představuje např. vycházky a můžeme říci, že nejméně využívaný je tanec. Pro lepší orientaci nám poslouží graf.

Graf: Srovnání pohybových aktivit na jednotlivých základních školách



Na tomto grafu je přehledné znázornění pohybových aktivit jednotlivých základních škol v Českých Budějovicích. Zde můžeme vidět, jakým činností a jaká škola se nejvíce věnovala. U většiny základních škol převládají míčové hry. Pouze na ZŠ L. Kuby vévodí gymnastika. Zajímavostí je i tanec na základní škole L. Kuby, ostatní školy se tanci oproti právě zmiňované škole moc nevěnovaly. Když bychom graf shrnuli, tak nejvíce využívané na základních školách v Českých Budějovicích jsou míčové hry, následuje gymnastika, dále hry na rozvoj rychlosti za nimi je atletika, dále je to plavání. Po plavání to jsou již méně využívané aktivity a to v tomto pořadí: výchova ke zdraví a následně tanec.

5 ZÁVĚR

V oblasti zdraví jistě existuje mnoho závažných témat k diskusi a především k řešení. Jedním ze závažných problémů současnosti je stoupající výskyt nadváhy a obezity u dospělých. Dospělí přenášejí svůj životní styl na své děti, tím stoupá výskyt obezity i u dětí. Školní svačinky jsou z obezitologického hlediska velmi rizikové. Řada rodičů je připravuje ve spěchu a na jejich skladbu příliš nedbá. Někteří rovnou vybaví potomka pár drobnými, aby si něco k jídlu koupil sám. To může dopadnout neslavně: slazené nápoje z automatů, obložené bagety s majonézou, sušenky atd. A kila jdou nahoru. Bohužel žijeme v době, kdy trh s potravinami je až příliš lákavý z důvodu své pestré a nekonečné nabídky. Každý zdravotní problém má nějaké příčiny, pokud se je podaří zjistit, lze zahájit cílenou léčbu. Jedná-li se o dědičnou náchylnost, pak možným řešením je včasná prevence, není dobré spoléhat na to, že lékaři dnes vyléčí všechno a že na účinné opatření je času dost. Obezita je jedním z faktorů výrazně přispívajících ke zvýšení pravděpodobnosti vzniku některých chronických civilizačních onemocnění, včetně psychických. A to určitě už stojí za zamyšlení, proto jsem si toto téma zvolila jako svou diplomovou práci.

Z průzkumu vyplývá, že poměr aktivit jako jsou hry na rozvoj rychlosti, gymnastika, míčové hry je vyrovnanější, avšak oproti ostatním více využívané. Atletika je bohužel ovlivněna počasím. Výběr činností je vskutku rozmanitý, ale nedostatečně intenzivní, jedna či dvě hodiny týdně je žalostně málo. Každá škola se zaměřuje na určitou aktivitu, ke které je materiálně vybavena. Bohužel ne každá škola má sportovní hřiště, tím je důkazem ZŠ Dukelská. Po shrnutí výsledků můžeme říci, že nejvíce využívaná aktivita na vybraných základních školách v Českých Budějovicích jsou míčové hry, které vyjadřují 27 % z celkových hodin tělesných výchov. Za míčové hry zařadíme gymnastiku s 23,2 %, následují hry na rozvoj rychlosti s 21,4 %. Atletika skončila až na dalším místě s 13 %, za ní už je jen plavání s 9,8 %, výchova ke zdraví s 3,3 % a jako poslední je tanec s 2,5 %. Zajímavostí je tanec na základní škole L. Kuby, kde se mu oproti ostatním základním školám věnují více.

Při výzkumu ve většině případů byly školy ochotné spolupracovat. Domluva termínů, kdy je mohu navštívit a požádat je o nahlédnutí do třídních knih, byla vstřícná. Avšak setkala jsem se i s vedením školy, kdy spolupracovat s nimi bylo velmi obtížné. Zkombinovat jejich čas s mým časem bylo komplikované, k nahlédnutí do třídních knih bylo zapotřebí potvrzení tělovýchovné fakulty o mé diplomové práci.

Myslím si, že hodiny tělesné výchovy jsou jedinou fyzickou aktivitou u většiny dnešních dětí. Nedaří se vzbuzovat žádoucí zájem o tělesnou výchovu především u dětí průměrně nadaných, to je problém který souvisí s nedostatkem vyučujících se zaměřením na tělesnou výchovu, s materiálním a technickým vybavením školy.

6 Literatura

- Autor neuveden (2008). Epidemie obezity. *Pestrý svět*, 44, 8.
- Autor neuveden (2008). Mentální anorexie. *Bravo girl*, 28, 36.
- Brožová, R. (1992). *Pohybová aktivita žáků 1. stupně ZŠ* (Diplomová práce). České Budějovice: PF JU.
- Fořt, P. (2004). *Stop dětské obezitě*. Praha: Ikar.
- Hejda, S. (1985). *Kapitoly o výživě*. Praha: Avicenum.
- Hejda, S. (1969). *Správná výživa teoreticky a prakticky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Krch, F. (1998). *Chci ještě trochu zhubnout*. Praha: MOTTO.
- Krch, F. (2005). *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Grada.
- Kubešová, B. (1997). *Struktura sportovních zájmů v oblasti tělovýchovné aktivity u žáků ZŠ v Českých Budějovicích* (Diplomová práce). České Budějovice: PF JU.
- Lebl, J. (2002). *Diferenciální diagnóza dětské obezity*. Praha: DMEV.
- Leibold, G. (1995). *Mentální anorexie*. Praha: Svoboda.
- Marádová (1998). *Zdravý životní styl 1*. Praha: Fortuna.
- Marádová (1999). *Zdravý životní styl 2*. Praha: Fortuna.
- Sladká-Ševčíková, J. (2003). *Z deníku bulimičky*. Praha: Portál.
- Suchomel, A. (2006). *Tělesně nezdatné děti školního věku*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
- Summová, U. (1998). *Zdravě jíst zdravě žít*. Praha: Václav Svojtka & Co.
- Tvarůžek, P. (2000). *Zjištění stavu zapojení žáků 2. stupně ZŠ v okrese České Budějovice do sportovní činnosti a pohybových aktivit ve volném čase* (Diplomová práce). České Budějovice: PF JU.
- Zdeňková-Kroužková (2008), Příčiny a následky dětské obezity, *Vademecum zdraví, jaro*, 4.

Internetové zdroje:

<http://www.ordinace.cz/clanek/mudr-alexandra-moravcova/doporuceni/> (staženo dne: 12.11.2007)

<http://www.icm.cz/obezita-problem-dneska> (staženo dne: 12.11.2007)

<http://www.ala-pospasilova.estranky.cz> (staženo dne: 17.9.2007)

http://www.pppinfo.cz/vyzkousejte_potize-a.asp (staženo dne: 12.11.2007)

http://www.pppinfo.cz/vyzkousejte_potize-b.asp (staženo dne: 12.11.2007)

<http://www.ordinace.cz/clanek/cukrovka-diabetes-mellitus/> (staženo dne: 19. 9. 2008)

<http://www.obezita.cz/rizikovefaktory> (staženo dne: 19.9.2007)

<http://www.mojerama.cz> (staženo dne: 6. 7. 2008)