

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



**Názor dětí mladšího školního věku na zdraví, pohyb a
sport
(diplomová práce)**

Autor práce: Petra Harenčáková, učitelství pro 1. stupeň ZŠ - TV
Vedoucí práce: Mgr. Renata Malátová, Ph. D.
Oponent: Mgr. Pavla Dřevíková

České Budějovice, 2010

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



**Opinion of children of junior school age on health,
exercise and sport
(graduation thesis)**

Author: Petra Harenčáková
Supervisor: Mgr. Renata Malátová, Ph. D.
Opponent: Mgr. Pavla Dřevíková

České Budějovice, 2010

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Názor dětí mladšího školního věku na zdraví, pohyb a sport

Jméno a příjmení autora: Petra Harenčáková

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ - TV

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JČU

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Renata Malátová, Ph. D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2010

Abstrakt:

Cílem této diplomové práce je zjistit vztah dětí mladšího školního věku ke zdraví, výživě, pohybu, sportu a zdravému životnímu stylu. Dále práce poukazuje na důležitost vlivu rodiny, školy a prostředí, ve kterém žijí a vyvíjejí se. Předmětem zkoumání byli žáci základních škol, konkrétně druhých tříd, ve věku 7 – 8 let. Ke zkoumání byla použita metoda písemného dotazování. Výzkum ukázal, že ke sportu děti mají převážně kladný vztah. Dále z výzkumu vyplynulo, že rodiče u dětí rozvíjejí správné návyky ke zdravé výživě a zdravému životnímu stylu a děti těmto pojmům rozumí a chápou je.

Klíčová slova: mladší školní věk, růst a vývoj dítěte, zdraví, výživa, pohyb, sport, zdravý životní styl

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Opinion of children of junior school age on health, exercise and sport

Author's first name and surname: Petra Harenčáková

Field of study: Teaching for primary school

Department: Department of Sports studies

Supervisor: Mgr. Renata Malátová, Ph. D.

The year of presentation: 2010

Abstract:

The aim of this thesis is to uncover the stance of younger school-age children to health, nutrition, exercise, sport and to the healthy lifestyle. The thesis then points out the importance of the influence of a family, school and the environment where the children live and grow up. Primary school pupils, concretely second class pupils in the age of 7 to 8 were the subject of the research. The method of written questioning was used for the research. The research showed that children have positive stance to sport. Furthermore, parents help children develop healthy nutrition and healthy lifestyle habits and children understand these terms.

Keywords: children in the age of the first grade of primary school, children's grow up and development, health, nutrition, exercise, sport, healthy lifestyle

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením paní Mgr. Renaty Malátové, Ph. D. K vypracování práce jsem použila pouze znalosti získané během studia, prameny a literaturu uvedenou v seznamu citované literatury.

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 pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Podpis studenta

Datum 19. 4. 2010

Poděkování

Děkuji vedoucí mé diplomové práce, paní Mgr. Renatě Malátové, Ph. D. za pomoc, ochotu a odborné vedení. Dále děkuji učitelům a žákům 2. tříd základních škol zúčastněných dotazníkového šetření za spolupráci, ochotu a vstřícnost.

Petra Harenčáková

Obsah

1 Úvod.....	11
2 Přehled poznatků.....	12
2.1 Růst a vývoj dítěte.....	12
2.1.1 Dětský věk.....	12
2.1.2 Období mladšího školního věku (7- 8 let, 2. třída).....	13
2.1.2.1 Růstový vývoj a vývojové znaky.....	13
2.1.2.2 Motorický vývoj.....	14
2.1.2.3 Kognitivní a percepční vývoj.....	14
2.1.2.4 Sociální vývoj.....	15
2.1.2.5 Rozumový vývoj a vývoj řeči.....	15
2.1.3 Správné držení těla.....	15
2.1.4 Vadné držení těla.....	16
2.2 Zdraví.....	17
2.2.1 Pojem zdraví.....	17
2.2.2 Hygiena.....	18
2.3 Výživa.....	19
2.3.1 Pojem výživa.....	19
2.3.2 Význam výživy.....	19
2.3.3 Správná výživa.....	20
2.3.4 Živiny.....	20
2.3.4.1 Bílkoviny.....	21
2.3.4.2 Tuky.....	21
2.3.4.3 Cukry.....	22
2.3.5 Základní potraviny ve stravě dětí.....	22
2.3.5.1 Obilniny a výrobky z obilnin.....	23
2.3.5.2 Luštěniny.....	23

2.3.5.3 Ovoce.....	23
2.3.5.4 Zelenina.....	24
2.3.5.5 Mléko a mléčné výrobky.....	25
2.3.5.6 Vejce.....	26
2.3.5.7 Maso a masné výrobky.....	27
2.3.5.8 Tuky a oleje.....	28
2.3.5.9 Cukr a sladkosti.....	28
2.3.5.10 Pochutiny (koření).....	29
2.3.6 Výživová (potravinová) pyramida.....	30
2.3.7 Pitný režim a nápoje pro děti.....	31
2.3.8 Problémy spojené s výživou.....	33
2.3.8.1 Potravinová alergie.....	33
2.3.8.2 Nadváha a obezita.....	33
2.3.9 Výživový režim dne.....	35
2.3.9.1 Snídaně.....	35
2.3.9.2 Dopolnední a odpolední svačina.....	36
2.3.9.3 Oběd.....	36
2.3.9.4 Večeře.....	37
2.4 Pohyb dětí.....	37
2.4.1 Pojem pohyb.....	37
2.4.2 Význam pohybu.....	37
2.4.3 Pohyb u dětí mladšího školního věku.....	38
2.4.4 Prostory k pohybu.....	39
2.5 Sport.....	39
2.5.1 Pojem sport.....	39
2.5.2 Sporty vhodné pro děti mladšího školního věku.....	40
2.5.2.1 Jízda na kole.....	40
2.5.2.2 Plavání.....	40
2.5.2.3 Zimní sporty.....	40
2.5.3 Volný čas.....	41

2.5.3.1 Pojem volný čas.....	41
3 Cíle práce a hypotézy	42
3.1 Cíl práce.....	42
3.2 Úkoly práce.....	42
3.3 Hypotézy.....	43
4 Metodologie.....	44
4.1 Metody práce.....	44
4.1.1 Dotazník.....	44
4.1.1.1 Struktura dotazníku.....	44
4.1.1.2 Typy otázek v dotazníku.....	44
4.2 Charakteristika soubor.....	45
4.3. Konstrukce dotazníku.....	45
4.4 Organizace vlastního šetření.....	46
6 Diskuse	78
7 Závěr.....	81
Referenční seznam.....	82
Seznam příloh.....	84

1 Úvod

Již od útlého věku se věnuji sportu a různým pohybovým aktivitám. Před pěti lety jsem se začala zajímat i o zdravou výživu, protože sport a zdravá výživa k sobě neodmyslitelně patří. Zajímá mě, zda i dnešní děti mají vztah k pohybu a zdravému životnímu stylu. Z tohoto důvodu jsem si vybrala diplomovou práci na téma Názor dětí mladšího školního věku na zdraví, pohyb a sport.

Další důvod, proč jsem si toto téma zvolila, je samozřejmě ten, že jsem studentka oboru Učitelství pro 1. stupeň základní školy s certifikátovým programem Tělesná výchova. V rámci povinných praxí na základních školách, jsem měla možnost děti pozorovat, všimnout si jejich stravovacích návyků a jaký mají vztah k hodině tělesné výchovy a k pohybu všeobecně.

Pro své zkoumání jsem zvolila 4 různé základní školy. Šetření se zúčastnilo 95 žáků, konkrétně druhých tříd, ve věku 7 – 8 let. Zkoumání bylo prováděno pomocí dotazníkového šetření v písemné formě.

Žijeme v době rychlého technického pokroku, naše stravovací návyky se mění podle aktuálních trendů, lidé jsou uspěchaní, děti hodně času tráví u počítačů a převažuje sedavý způsob života. Nákupní centra nám nabízejí velké množství různorodých potravin a nabídka trávení volného času je obrovská. Lidé preferují rozdílný životní styl a právě děti jsou tímto ovlivňované. Pro děti je hlavním vzorem rodina, která udává styl a způsob života, který si dítě osvojí a dále se jím řídí. Záleží na každém, jaký životní styl mu vyhovuje.

Myslím si, že téma diplomové práce je aktuální a pro mou další praxi je přínosné vědět, jaký mají dnešní děti názor na zdravý životní styl, na stravování, pohyb a sport.

2 Přehled poznatků

2.1 Růst a vývoj dítěte

Vývoj jedince probíhá od narození až do smrti. Tomuto vývoji se také říká ontogeneze. Během vývoje se zvětšuje velikost těla i jeho částí, dochází ke kvantitativním změnám, které nazýváme růstem. Ke zdokonalování funkcí nám pomáhají změny kvalitativní a ty nazýváme vývojem. Růst končí dospělostí, ale vývoj neustává. Člověk se vyvíjí celý život (Kyrálová, 1995).

Na vývoj jedince působí především dědičnost, na kterou vzájemně působí vnější a vnitřní prostředí. Vývoj člověka se člení na řadu období, která mají své charakteristické anatomické, fyziologické i psychologické a sociální zvláštnosti (Kyrálová, 1995).

2.1.1 Dětský věk

Dětský věk můžeme rozdělit do několika etap. Začíná narozením dítěte a končí dovršením 15. roku života (Kyrálová, 1995).

Kyrálová (1995) se dětský věk dělí do pěti etap:

- a) Novorozenecké období (od porodu do konce 28. dne života)
- b) Kojenecké období (do konce 1. roku)
- c) Batolivé období (do konce 3. roku)
- d) Předškolní věk (3 - 6 let)
- e) Mladší školní věk - prepubescence (6 - 11 let)
- f) Starší školní věk – pubescence (11 - 15 let)

Dále se zaměříme jen na charakteristiku mladšího školního věku, který je cílem této práce (děti 2. tříd, 7 - 8 let).

2.1.2 Období mladšího školního věku (7- 8 let, 2. třída)

2.1.2.1 Růstový vývoj a vývojové znaky

Období mladšího školního věku se také nazývá druhým dětstvím. V tomto období můžeme zaznamenat období první vytáhlosti. Potom růst a vývoj pokračují pomaleji, a proto se mohou v sedmém roce objevit kožní tukové vrstvy a postava je plnější. Proto je někdy nazýváno obdobím plnosti (Kyrálová, 1995).

Z hlediska vývoje je toto období obdobím relativního klidu. U dívek trvá přibližně až do 10 let a u chlapců do 11 let. Od 6 až 7 let se dětem mění chrup. Začínají vypadávat dočasné zuby a postupně se prořezávají zuby stálé. Prořezávání druhé stálé stoličky začíná v 10 letech. Roční přírůstky hmotnosti jsou okolo 2,5 kg a výškové okolo 5 cm. Sedmiletý chlapec a dívka měří v průměru kolem 125 cm a váží okolo 25 kg. V tomto věku je velmi důležitý dostatečný spánek, doporučuje se 10 – 11 hodin (Malá, 1985).

U dětí v mladším školním věku se nemoci tak často neobjevují jako u dětí předškolního věku (Kyrálová, 1995). Často se však u dětí můžeme setkat s drobnými úrazy (Galloway, 2007).

V období mladšího školního věku se u dětí objevuje vadné držení těla. Bývá způsobeno náhlým omezením pohybu po zahájení školní docházky, vlivem dlouhodobého sezení v lavicích, nedostatečným pohybem, přetěžováním a mnohdy nesprávným nošením školních aktovek. Přispívá k tomu i nepoměr rostoucí kostry a pozdější nástup rozvoje kosterního svalstva. Nejčastějšími projevy jsou kulatá záda, různé deformity páteře a plochonoží. Vhodnou prevencí jsou správné polohy při práci, krátká cvičení a velké přestávky využívat k pohybu (Malá, 1985).

V tomto období se můžeme také setkat s nárůstem hmotností a to o 8 – 10 procent a více, což může vést k obezitě dítěte (Kyrálová, 1995). Pokud chceme zjistit, zda se dítě správně vyvíjí, mohou nám pomoci percentilové grafy. Při práci s percentilovými grafy jsou důležitými faktory věk dítěte a jeho pohlaví. Existuje zvlášť graf pro určení tělesné výšky a zvlášť pro určení hmotnosti. Optimální hodnoty by se měly pohybovat mezi 25. až 75. percintilem (Nevoral, 2003). Percintilové grafy přikládáme v příloze č. 2.

Vývoj probíhá nerovnoměrně. Tento fakt můžeme vysvětlit tím, že všechny orgány se nevyvíjejí stejně rychle. Některé dříve dozrávají a rychleji stárnou, u jiných je

vývoj pomalejší. Když je jedna část těla v období intenzivního vývoje, v druhé části těla probíhá období vývojového klidu. Tím se během vývoje mění vzájemný poměr velikostí jednotlivých částí těla (proporce). Od narození do dospělosti se střídají období štíhlosti a období tělesné plnosti (Suchý, 1979).

2.1.2.2 Motorický vývoj

Nervová soustava ještě není dokonale vyzrálá a jemná motorika se stále rozvíjí. Vývoj motoriky je závislý na funkci nervové soustavy, na růstu i osifikaci kostí a na podílu svalstva. Postupně se rozvíjí percepčně motorické učení. Vzdůstává výkonnost svalstva. V tomto věku chybí souhra rovnoměrného růstu kostí a svalstva, proto se děti jeví jako neohrabané, pohyby nejsou dokonale přesné. To způsobuje nesoulad mezi percepcí a chtěným pohybem. Dokladem je dětské písmo. Pohybový vývoj je dynamický, zvětšuje se především pohybová vytrvalost, rychlost a přesnost, zvláště u pohybů horními končetinami (Kyrálová, 1995).

Od začátku mladšího školního věku se systematiky rozšiřuje psychická činnost dítěte, a to výchovně vzdělávacím působením. Utváří se charakter a osobnost dítěte. Na začátku školní docházky dochází k vytvoření schopnosti soustředit se asi na 10 – 12 minutový úkol a tato doba se věkem prodlužuje (Malá, 1985).

V tomto období by se měly rozvíjet pohybové dovednosti a všestrannost. Není vhodná specializace jednoho druhu sportu, protože může dojít k svalové dysbalanci (Kyrálová, 1995). Mladší školní věk je také nazýván zlatým věkem motoriky, protože motorický vývoj je charakteristický vysokou motorickou učenlivostí, neboli docilitou. Snažíme se o maximální rozvoj obratnosti a získání co nejvyššího počtu pohybových dovedností (Kouba, 1995).

2.1.2.3 Kognitivní a percepční vývoj

Mezi nejdůležitější a nejčastější činnosti dětí mladšího školního věku patří hra (Allen, 2005). Rozvíjí nejen jeho dovednosti, ale i jeho osobnost. Volba her a činností je nahodilá, rozhoduje se spontánně. V tomto období často střídá činnosti a své zájmy (Lisá 1986).

2.1.2.4 Sociální vývoj

Dítě v tomto věku snadno navazuje přátelství. Kamarádí se většinou s dětmi stejné věkové skupiny, stejného pohlaví a s dětmi ze svého okolí a třídy. Stačí však malá rozepře a kamarádství snadno skončí. Kamarádství v tomto věku většinou nebývá trvalejšího charakteru (Allen, 2005).

V tomto období dítě rádo bojuje o přízeň dospělých i svých vrstevníků, rádo se předvádí a soutěží. Záleží mu na tom, aby ho vrstevníci přijímali a uznávali (Allen, 2005). Učí se rozeznávat osobnosti kolektivu, komu důvěřovat, kdo je slabý a kdo naopak silný (Lisá, 1986).

Dítě vyhledává dětský kolektiv, baví ho skupinové hry a aktivity. Osvojuje si pojem spolupráce a chce být v kolektivu oblíbeno. Chce být chváleno a naopak haněno a napomínání nemá rádo. Všechny úspěchy i neúspěchy velice prožívá (Lisá, 1986).

2.1.2.5 Rozumový vývoj a vývoj řeči

Mentální vývoj dítěte je závislý na dědičnosti, výchově v rodině, na prostředí kde žije a na školní výuce. Mezi jedinci se objevují značné individuální rozdíly (Lisá, 1986).

V tomto období prochází jeho myšlení vývojem. Od konkrétního, názorného myšlení přechází k abstraktnímu myšlení. Dítě se učí myslet tím, že samostatně řeší otázky, o kterých musí přemýšlet, pokouší se nacházet a chápat souvislosti a na otázky se snaží správně odpovědět (Lisá, 1986).

Slovní zásoba dětí se neustále rozvíjí a zdokonaluje (Lisá, 1986). Značně jim k tomu napomáhá školní výuka a rodinné prostředí. Dítě v tomto období jasně rozumí pokynům a umí se jimi i řídit. Dokáže plyně komunikovat s dospělými i se svými vrstevníky (Allen, 2005). Přesto se však mohou objevit vady řeči, jako je koktavost, patlavost, huhňavost, a breptavost (Suchý, 1979).

2.1.3 Správné držení těla

Podle Pavlové (1996) správné držení těla vytváří podmínky pro dokonalé využívání svalů jak v klidu, tak i v pohybu. Napomáhá nám také ke správné činnosti vnitřních orgánů. Každý člověk je jedinečný a originálem, proto nelze jednoznačně stanovit zásady optimálního a jedině správného držení těla pro každého jednotlivce.

Přesto však existuje několik společných a obecně platných znaků, podle kterých lze správné držení těla posoudit.

Pavlová (1996) charakterizuje správné držení těla takto:

Hlava je vzpřímená, vytažená jakoby vzhůru. Při stožení zády ke stěně se dotýká hrbol týlní kosti stěny. Brada a krk svírají pravý úhel, 90°. Pohled směřuje vpřed před sebe. Křivka zad je v mírném zakřivení, průměrná hloubka prohnutí krční páteře činí 2 cm a bederní 2,5 – 3 cm. Ramena jsou mírně stažena vzad a dolů a ve stejné výši, hrudník rozšířen a zatažené břicho. Pánevní by měla být napřímená stahem břišního a hýžděového svalstva. Dolní končetiny mají být napjaté v kolenou a váha na přední části chodidel.

2.1.4 Vadné držení těla

Vadné držení těla se vyznačuje většími nebo menšími odchylkami od správného držení těla. Jako příčina je narušená svalová rovnováha svalových skupin, které udržují vzpřímenou páteř. Jedná se o svalovou dysbalanci, neboli svalovou nerovnováhu. U dětí mladšího školního věku lze poruchu pohybového systému napravit cílenou kompenzací. Pokud se tyto poruchy neléčí, vedou k negativním zdravotním problémům v pozdějším věku (Pavlová, 1996).

Příčinou vadného držení těla je svalové oslabení a únava. U dětí mladšího školního věku dochází k vadnému držení těla zejména dlouhodobým sezením v lavicích a nedostatečným pohybem. Mezi příčiny patří nesprávné sezení, nevhodné pracovní prostředí, nesprávná poloha ve spánku, nevhodné lůžko a chybné podložení hlavy a nevhodné nošené školní aktovky. Vadné držení těla se projevuje v postoji, při chůzi a při sezení (Suchý, 1979).

Vzniklá oslabení hybného systému jsou způsobena vrozenými nebo získanými ortopedickými vadami, které mají různou formu (Kýralová, 1995).

Kulatá záda (hrudní hyperdyfóza) se vyznačují zvětšeným obloukovitým ohnutím hrudního oddílu páteře a ramena jsou posunuta dopředu, hlava a krk jsou předkloněny (Suchý, 1979).

Oslabením zádových svalů vzniknou odstávající lopatky. Zádové a mezilopatkové svaly jsou protažené a doplňují obraz kulatých zad. Ramena jsou předsunutá a pokleslá (Suchý, 1979).

Skolióza znamená vybočení páteře do stry a při vyšším stupni vybočení i stočení páteře v ose. Nejčastějšími projevy jsou esovitě křivky s primárním obloučkem v hrudním oddílu doprava a bederním obloučkem doleva. Může vznikat také deformace hrudníku, protože se mění i poloha žeber a průřez hrudníku (Suchý, 1979). Skoliotické držení těla se vyskytuje častěji u dívek (Kýralová, 1995).

Kyfóza se projevuje zvětšením oblouku hrudní páteře s vrcholem níže než je obvyklé a s oploštěním bederního prohnutí páteře dopředu (Suchý, 1979). Touto vadou držení těla jsou spíše postiženi chlapci (Kýralová, 1995).

Vadné držení těla se projevuje i vadami dolních končetin. Jsou to poruchy kyčelních kloubů, kolenních kloubů (vybočené a vbočené koleno) a snížení podélné a příčné klenby nohy (Kýralová, 1995).

2.2 Zdraví

2.2.1 Pojem zdraví

Na význam slova zdraví existuje mnoho různorodých názorů, které se často zjednodušují charakteristikou, že zdraví je stav organismu bez přítomnosti nemoci nebo vady (Kukačka, 2009). Krejčí (2001) ve své publikaci uvádí, že zdraví chápeme jako optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody. Tato definice je velmi podobná definici Světové zdravotnické organizace, která říká, že zdraví je optimální stav fyzické, psychické a sociální pohody.

Pojem zdraví měl u našich prapředků základní rysy fyzické zdatnosti, což představovalo pevnost, odolnost, celistvost a neporušenost organismu, sílu, vládu nad sebou samým a správnou hygienu a životosprávu (Krejčí, 2001).

Základy pro zdravý život si vytváříme už od narození. Měli bychom si uvědomit, jak žijeme, jak vychováváme své děti, jestli dbáme na prevenci a zda si nevytváříme špatné životní návyky. Každý člověk by si měl umět uspořádat svůj denní a týdenní režim, který nám napomáhá utvářet správné návyky (Mužík, 1997).

K dosažení pevného zdraví nestačí jen pravidelně cvičit a stravovat se podle zásad racionální výživy. Součástí moderního životního stylu je umět střídat práci s odpočinkem a dokázat relaxovat. Existují různé faktory, které lze určitým způsobem ovlivnit, jsou i takové, které na naše zdraví působí, aniž bychom byli schopni tento vliv nějak eliminovat. Naše zdraví ovlivňuje například celá řada negativních vlivů životního prostředí. Co můžeme ovlivnit je způsob života a péči o naše tělesné i duševní zdraví (Kukačka, 2009).

2.2.2 Hygiena

„Každý člověk odpovídá za své zdraví a měl by se k němu také tak chovat. Lidé se o své zdraví starají už od pradávna“ (Krejčí, 2001, s. 11).

Jako prevence před nemocemi je důležitá hygiena a to tělesná i duševní. Slovo hygiena se dá charakterizovat jako něco, co je prospěšné zdraví. Zabývá se jí zdravotní věda, neboli nauka o zdravém způsobu života jak jedince, tak kolektivu (Krejčí, 2001).

Tělesná neboli osobní hygiena se zabývá péčí o všechny části našeho těla. Měli bychom pečovat o svůj vzhled, dodržovat hygienické zásady, dbát o prostředí, ve kterém trávíme svůj čas (Krejčí, 2001).

Duševní neboli mentální hygiena se zabývá vztahy mezi životním i pracovním prostředím a duševním zdravím člověka. Důležitá je duševní rovnováha, kterou dosáhneme zdravým spánkem, dostatečným odpočinkem, správnou výživou, správným dýcháním, dostatkem pohybové aktivity a dobrými mezilidskými vztahy. Pokud se nám něco nedaří, může dojít k stresové zátěži. Pokud je zátěž dlouhodobá a organismus se nedokáže adaptovat, objeví se neurózy, psychosomatické změny a může dojít i k onemocnění. Neměli bychom zapomínat na odpočinek, kterým načerpáváme nové síly a energii. Odpočinek může být pasivní ale i aktivní a měl by nám přinášet radost. Pro zdraví je velmi důležitý spánek. Pro dospělého člověka by měl být dostačující v trvání 8 hodin, u dětí by měl však trvat déle než 9 hodin. V tomto ohledu je důležitý i dobře zorganizovaný režim dne (Krejčí, 2001).

2.3 Výživa

2.3.1 Pojem výživa

„Výživa je jedním z významných faktorů, které ovlivňují růst a vývoj dítěte od narození až do dospělosti. Výživa je hybným činitelem všech metabolických procesů organismu a při jejím nedostatku, ale i nadbytku může dojít k poruše těchto procesů, k postižení růstu, vývoje zdravotního stavu dítěte i dospělého člověka“ (Nevoral, 2003, s. 125).

Výživa se podílí na zabezpečování materiálních a funkčních nároků organismu (Čermák, 2002).

„Strava je sestava jídel uspořádaných podle tradice nebo určitých pravidel. Posuzuje se podle obsahu energie a podle obsahu a poměru živin. Vedle živin je také důležitý obsah vlákniny, biologicky aktivních ochranných látek a látek škodlivých“ (Stratil, 1993, str. VIII).

„Potrava je všechno, co slouží pro výživu organismu, tj. dodává látky potřebné pro růst, obnovu a udržování funkcí organismu“ (Stratil, 1993, str. VIII).

2.3.2 Význam výživy

V období od jednoho roku života se dramaticky začíná měnit způsob výživy. Děti přecházejí z pasivního přijímání potravy do fáze, kdy se začnou o své výživě rozhodovat samostatně. Proto by se mělo dítě v tomto období naučit zásady správné výživy a mělo by si osvojit správné stravovací návyky (Nevoral, 2003).

Potravou dítě získává vše, co potřebuje ke svému růstu, zdárnému vývoji a udržení zdraví (Krejčí, 2001). Dobře živěné děti mají pevné zdraví, energii a lépe se učí. Pokud je jejich strava vhodná, děti jsou aktivní, rostou a vyvíjejí se správným tempem, jsou více odolné proti nemocem a mají dostatek energie (Galloway, 2007).

Lidská strava má být rozmanitá a pestrá, má obsahovat všechny pro život důležité součásti jako jsou bílkoviny, tuky, cukry, vodu, vlákninu, minerální látky a vitamíny a její množství a kvalita by měla být přiměřená věku, zdravotnímu stavu a individualitě jedince (Krejčí, 2007). Potrava by proto měla obsahovat všechny látky,

kteřé tělo potřebuje a které umožňují činnost organismu. Pokud je výživa nedostatečná, mohou se objevit různé nemoci a poruchy vývoje a růstu (Malá, 1985).

Strava je nedílnou součástí našeho života a ovlivňuje ho ve všech směrech. Má vliv na náš vzhled, především na vlasy, pokožka, nehty a hmotnost, zdraví, energii a styl života. Díky správné výživě můžeme dosáhnout toho, že náš vzhled bude atraktivnější (Pamplona Roger, 1995).

2.3.3 Správná výživa

V dětském věku je správná výživa nejdůležitějším faktorem v průběhu lidského života, protože dítě je v období růstu a vývoje. Správná výživa napomáhá v prevenci akutních i chronických onemocnění a potencuje nejen tělesný, ale i duševní rozvoj, můžeme jí upevnit svou duševní rovnováhu, zvýšit odolnost proti infekcím a zvednout svou pracovní výkonnost. Základním úkolem správné výživy je zajistit optimální přívod energie a živin ve formě makro a mikroelementů, přiměřeně k věku, zdravotnímu stavu a životnímu stylu (Krejčí, 2007).

Zdravá výživa by měla obsahovat kombinaci různých potravin v takových množstvích, která zajišťují organismu všechny potřebné živiny v optimálním množství, obsahují dostatečné množství ochranných látek a minimální množství látek škodlivých. Udrží dobré zdraví do vysokého věku, působí preventivně proti vzniku chorob, jako je obezita, srdečně cévní onemocnění, nádorová onemocnění, cukrovka apod. (Stratil, 1993).

„Rozdíl mezi ideální stravou dětí a dospělých spočívá především ve velikosti porcí, nikoliv ve výběru speciálních „dětských“ pokrmů. Jak u dětí, tak i u dospělých jde o správnou kombinaci kvalitních potravin“ (Hanreich, 2001, s. 12).

2.3.4 Živiny

Prostřednictvím stravy jsou do organismu dodávány živiny. Stravu tvoří hlavní živiny (makroživiny) a vedlejší živiny (mikroživiny). Mezi hlavní živiny patří bílkoviny (proteiny), tuky (lipidy) a cukry (sacharidy). Mikroživinami jsou vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Důležitou a neodmyslitelnou součástí je i voda. Důležitou roli hraje vzájemný poměr jednotlivých živin hlavních a jejich podíl na celkové energetické

hodnotě stravy. Doporučení je takové, že optimální poměr živin se skládá z 10 – 13 % bílkovin, 25 – 27 % tuků a 55 – 60 % sacharidů (Schuster, 2008).

Zde uvádíme rozdělení a stručnou charakteristiku hlavních živin podle Schustera (2008).

2.3.4.1 Bílkoviny (proteiny)

Bílkoviny patří mezi látky stavební a jsou důležité pro růst, tvorbu, obnovu a regeneraci všech tkání v organismu, mezi něž patří kosti, svalstvo, kůže, vlasy a nehty. Pomáhají při tvorbě enzymů pro trávení, jsou důležité pro tvorbu protilátek a součástí hormonů. Nadbytek bílkovin ve stravě je však škodlivý, způsobuje řadu nemocí a civilizačních chorob.

Rozdělují se na bílkoviny živočišné a rostlinného původu:

a) *Zdroje živočišného původu* – vejce, maso, ryby, mléko, sýry

b) *Zdroje rostlinného původu* – luštěniny, zelené řasy, rýže, brambory,
ořechy

2.3.4.2 Tuky (lipidy)

Tuky jsou hlavním zdrojem energie, slouží jako izolace a ochrana některých orgánů člověka a umožňují vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích.

Existují dva typy tuků:

a) *Nasyčené mastné kyseliny*

Považujeme je za zdraví neprospěšné tuky a jsou hlavním zdrojem cholesterolu. Můžeme je nalézt v živočišných tucích, v mražených výrobcích, ve fritovacím oleji a ve ztužených tucích.

b) *Nenasycené mastné kyseliny*

Považujeme je naopak za zdraví prospěšné. Tyto kyseliny lze dále rozdělit na 2 skupiny a to na omega-6 a na omega-3 mastné kyseliny. Objevují se převážně v olivovém, řepkovém, slunečnicovém a sójovém oleji, dále ve vlašských, lískových ořeších, v kešu, mandlích, avokádu, rybách a různých semínkách.

2.3.4.3 Cukry (sacharidy)

Cukry jsou druhým hlavním zdrojem energie a dokážou rychle dodávat tělu kalorie. Slouží jako stavební a zásobní látky. Jsou využívány k udržování buněk, k tvorbě tepla, k trávení a k regulaci tuků. Tělo je potřebová i výrobě energie potřebné pro každodenní činnosti člověka. Vysoký příjem jednoduchých cukrů (monosacharidů a disacharidů) není vhodný a je rizikový hlavně pro vznik zubního kazu.

Cukry se dělí do třech skupin:

a) Monosacharidy (jednoduché cukry)

K nejběžnějším patří glukóza (hroznový cukr) a fruktóza (ovocný cukr), které jsou obsaženy ve všech druzích ovoce a medu.

b) Disacharidy (dvojité cukry spojené 2 jednoduchými cukry)

Patří sem sacharóza (třtinový cukr), maltóza (sladovnický cukr) a laktóza (mléčný cukr). Názvy nám napovídají, kde se tyto cukry nacházejí.

c) Polysacharidy (komplexní cukry)

Do této skupiny zařazujeme škrob, který produkují pouze rostliny (zrniny, obilniny, rýže, brambory, zelenina, luštěniny, ovoce), dále glykogen (živočišný škrob) a v neposlední řadě celulózu (stavební materiál rostlin). Tyto cukry jsou zdravě prospěšné, jsou zdrojem vitamínů a minerálů, mají vysokou výživovou hodnotu a chrání tělo proti civilizačním chorobám.

2.3.5 Základní potraviny ve stravě dětí

Strava dětí by měla být především pestrá a obsahovat všechny vhodné a správné živiny v takovém množství, které je přiměřené věku, zdravotnímu stavu a životnímu stylu. Mělo by se jednat o kombinaci potravin živočišného i rostlinného původu (Krejčí, 2007).

Pro lepší orientaci při sestavování dětského jídelníčku slouží potravinová pyramida, která potraviny dělí do potravinových skupin. Podrobnosti o potravinové pyramidě uvedeme v další kapitole.

Mezi základní potraviny ve stravě dětí patří:

a) Obilniny a luštěniny

b) Ovoce a zelenina

c) *Mléko a mléčné výrobky, vejce*

d) *Maso a masné výrobky*

e) *Tuky a oleje*

2.3.5.1 Obilniny a výrobky z obilnin

Obilniny tvoří důležitou součást výživy člověka. Obsahují hlavně škrob (60 – 70%), který nám dodává energii, dále jsou zdrojem bílkovin (8 – 13 %) tuků (1 – 5 %), vitamínů, zejména vitamínu B, který je potřeba pro funkci nervů a pomáhá nám při soustředění, minerálních látek a vlákniny. Mezi obilniny patří pšenice, žito, ječmen - kroupy, oves, kukuřice, proso, rýže, pohanka a jáhly (Stratil, 1993).

Podle Hanreich (2001) se obilniny a výrobky z nich objevují ve stravě především v podobě příloh. Nejčastějšími jsou těstoviny, rýže, kroupy a chléb.

Nejběžnější potravinou z obilnin je bezesporu chléb. Existuje u nás mnoho druhů chleba, ale v jídelníčku by měl převažovat kvalitní celozrnný chléb. Celozrnná mouka čistí střeva a zabraňuje zácpě. Pečivo z pekařské pšeničné mouky je vždy s přídavkem tuku. Výrobky z bílé mouky málo tlumí pocit hladu a zpomalují trávení (Stratil, 1993).

2.3.5.2 Luštěniny

Mezi nejznámější luštěniny patří hrách, fazole, čočka a sója. Jsou důležitým zdrojem bílkovin a obsahují poměrně málo tuku a převážně jen toho kvalitního (nenasyčené mastné kyseliny). Dále luštěniny obsahují poměrně velké množství sacharidů ve formě škrobu a důležitou složkou je vláknina, která přispívá ke snížení cholesterolu. Nesmíme však zapomenout, že jsou také zdrojem vitamínů, převážně skupiny B a minerálních látek jako např. draslíku a fosforu. Nejvíce hodnotnou luštěninou je sója, má nejvyšší hodnotu bílkovin a vysoký obsah vitamínů. U luštěnin však musíme dávat pozor na nadýmání (Stratil, 1993).

2.3.5.3 Ovoce

V ovoci je obsaženo 80 % vody a tím při jeho konzumaci do těla dostáváme kvalitní tekutiny. Dále obsahuje jednoduché cukry a to cukr ovocný a hroznový, který je zdrojem energie. Dalšími důležitými složkami v ovoci jsou vláknina, minerální látky a

vitamíny. V ovoci je nejvíce zastoupený vitamín C a beta-karoten (Hanreich, 2001). Z minerálních látek ovoce nejvíce obsahuje draslík, hořčík a železo (Stratil, 1993).

Ovoce má mnoho blahodárných účinků. Vitamíny C, E a beta karoten chrání důležité části tělesných buněk před nežádoucím působením kyslíku a před škodlivým vlivem životního prostředí (Hanreich, 2001). Některé ovoce má portiprůjmové působení, zlepšuje pročišťování střev a zvyšuje odvádění cholesterolu z těla, například jablko, borůvky, ananas a grapefruit (Stratil, 1993). Má však i pár nevýhod. Při větší konzumaci některého ovoce dochází k nadýmání, může způsobovat alergie a některé obsahuje hodně cukru (Fořt, 2000).

Pro děti je ovoce většinou oblíbenou potravinou, protože má sladkou chuť a je šťavnaté. Některé druhy ovoce jsou však dětmi odmítány pro jeho kyselost. Dítě by mělo sníst denně alespoň jeden kus ovoce a nejlépe v čerstvé podobě, bez větších tepelných úprav, kterým ztrácí vitamíny. Neměli bychom zapomenout před konzumací ovoce pořádně umýt (Hanreich, 2001).

Ovoce se dá i různými způsoby zpracovat a různě upravit. Lze z něj připravit ovocné šťávy a džemy a můžeme ho dát i zamrazit. Na trhu se objevuje ve formě sušeného a kandovaného ovoce (Fořt, 2000).

Rozdělení ovoce podle Čermáka (2002):

a) jádrové – jablka, hrušky

b) peckové – švestky, třešně, višně, meruňky, broskve

c) bobulové – rybíz, angrešt, hroznové víno, maliny, ostružiny, jahody, borůvky, brusinky, šípky

d) citrusové a jižní – pomeranče, citrony, grapefruity, banány, ananas

2.3.5.4 Zelenina

Zelenina by měla být nedílnou součástí stravy dospělých i dětí. Je to jedna z mála potravin, u které se odborníci shodují, že je pro zdraví velmi prospěšná. Konzumovat zeleninu lze téměř v neomezeném množství, avšak závisí na věku a pohlaví dítěte a na individuální snášenlivosti. Od 4 let věku dítěte můžeme zařadit do jídelníčku 50 % zeleniny v syrovém stavu a druhou polovinu v tepelné úpravě. Děti nad 6 let mohou konzumovat min 70 % zeleniny syrové. Volba druhu zeleniny závisí především na věku

dítěte. Hlavním důvodem je rozdílná stravitelnost, snášenlivost, nadýmavost a obsah vlákniny v ní obsažené (Fořt, 2000).

Zelenina obsahuje průměrně 80 % kvalitních tekutin. Je zdrojem vlákniny, která reguluje hladinu cholesterolu, upravuje činnost střev a působí proti zácpě. Nepostradatelnými jsou v zelenině obsažené vitamíny a minerální látky. Zvláště pro malé děti je důležité železo a vápník (Fořt, 2000). Zelenina poskytne pocit nasycení i při nízkém obsahu energie, což působí proti obezitě. Podporuje vylučování, upravuje střevní mikroflóru, zlepšuje funkci ledvin, snižuje krevní tlak a zároveň je i ochranou proti nádorovému onemocnění (Stratil, 1993).

Rozdělení zeleniny podle Fořta (2000):

- a) *kořenová* – mrkev, petržel, pastiňák, celer, červená řepa, ředkvička, ředkev, brambory, křen
- b) *košťálová* – zelí, kapusta, kedlubna, květák, brokolice
- c) *cibulová* – cibule, česnek, pórek, pažitka
- d) *listová* – hlávkový salát, špenát, čínské zelí, čekanka, chřest, reveň
- e) *plodová* – paprika, rajče, okurka, tykev, meloun, lilek
- f) *luskovitá* – fazole, hrách
- g) *naťová* – kopr, petrželová nať, pažitka

Brambory jsou hned po chlebu jednou z nejzákladnějších potravin. Jsou velmi dobrým zdrojem energie díky vysokému obsahu škrobu. Pro děti je škrob tou nejlepší formou cukru. Měli bychom si však dávat pozor na nekvalitní, nezralé, zkažené, naklíčené, syrové a neloupané brambory, které mohou způsobit zdravotní problémy (Fořt, 2000).

2.3.5.5 Mléko a mléčné výrobky

U této skupiny potravin se názory odborníků na výživu liší. Jedna skupina zastává názor, že mléko a mléčné výrobky jsou pro děti velmi důležité, druzí tvrdí, že by se ve stravě měly objevovat v menším množství. Už od narození dítě přijímá mateřské mléko a proto by ani v pozdějším věku mléko a mléčné výrobky neměly chybět v jídelníčku dětí (Stratil, 1993).

Mléko je zdrojem vitamínů, bílkovin, tuků a minerálních látek. Ve větším množství obsahuje především vápník, hořčík a fosfor. Tyto látky jsou důležité pro stavbu kostí a zubů (Hanreich, 2001).

Významnými mléčnými výrobky jsou kysané produkty, mezi něž patří jogurt, kefir, kyselé mléko a podmáslí. Tyto výrobky prospívají našemu zdraví a ochraňují naše střeva před nežádoucími bakteriemi (Hanreich, 2001).

Děti však nejvíce inklinují k ochuceným mléčným výrobkům. Mezi nejoblíbenější patří kakao, ochucená mléka, ochucené jogurty a tvarohy. Tyto výrobky však většinou obsahují vysoký obsah cukru a nejsou nejvhodnější variantou. Jednou z variant může být například nahrazení ovocného jogurtu jogurtem bílým s čerstvým ovocem (Hanreich, 2001).

Ze sýrů jsou lepší měkké tvarohové sýry a tvrdé sýry. Tavené sýry jsou méně vhodné, protože obsahují mnoho fosfátových solí. Také bychom si měli dát pozor na slané sýry, které obsahují vysoký podíl soli (Stratil, 1993).

Ve školách se opět objevují „mléčné svačinky“. Na prvním stupni základních školách (1. – 5. ročník) jsou dětem nabízené mléčné produkty v podobě ochucených či neochucených mlíček, jogurtů a lipánků. Rodiče u školy objednají tyto produkty a mohou si zvolit i druh podle vlastního uvážení a chuti dítěte. Mnoho rodičů tuto alternativu rádo využívá a děti mají výživnou svačinu.

2.3.5.6 Vejce

Vejce jsou cennou potravinou, avšak konzumovat bychom je měli s mírou. Měli bychom si uvědomit, že vejce jsou obsaženy ve spoustě potravin anebo je do potravin přidáváme při přípravě pokrmu. Objevují se v moučnicích, těstovinách, sušenkách, knedlicích, majonézách a v dalších potravinách (Hanreich, 2001).

Vejce jsou bohatá na bílkoviny, obsahují hodně minerálních látek a vitamínů rozpustných v tucích. Ve žloutku je navíc obsažen cholesterol, který je důležitý pro stavbu buněčných stěn v období růstu. V souvislosti s vejci se objevuje riziko salmonely, proto by se mělo dbát na správné zpracování a skladování (Hanreich, 2001).

Stravitelnost vajec závisí na přípravě. Nejlépe stravitelná jsou vejce na měkko, dokážeme je strávit za 1 – 2 hodiny. Vejce syrová a uvařená na tvrdo jsou stravitelná hůře, žaludek opouští za 2,5 – 3 hodiny. Nejhůře se tráví smažená vejce, která zůstávají v žaludku 3 – 6 hodin (Stratil, 1993).

2.3.5.7 Maso a masné výrobky

Masem nazýváme kosterní svalstvo a orgány (vnitřnosti) teplokrevných zvířat a ryb. Mezi masné výrobky patří konzervy, paštiky a uzeniny (Stratil, 1993).

Maso je zdrojem železa, bílkovin a vitamínu B₁₂. Obsah tuku je různý, záleží na druhu masa a jeho tučnosti (Stratil, 1993).

V naší stravě se objevuje převážně maso vepřové, hovězí, králičí, krůtí, kuřecí a rybí. Pro zdraví je vhodnější konzumovat maso kuřecí, krůtí, králičí a rybí, protože obsahují méně tuku. Mezi vnitřnosti patří játra, ledviny, mozeček, srdce, plíce, dršťky a krev. Z tohoto výčtu vnitřností jsou nejhodnotnější játra, protože v nich nalezneme velmi hodnotné bílkoviny, stopové prvky a vitamíny rozpustných v tucích. Vnitřnosti často obsahují mnoho cholesterolu, proto bychom je neměli konzumovat moc často (Stratil, 1993).

Maso lze upravovat mnoha způsoby. Můžeme ho grilovat, vařit, dusit, opékat a obalovat. Měli bychom však dbát na dostatečnou tepelnou úpravu, nemělo by být polosyrové. Prudším opékáním vznikají látky, které jsou ve větším množství zdraví škodlivé. Spálené maso obsahuje jedovaté látky, proto bychom měli spálená místa odkrojit (Hanreich, 2001).

Ryby by v našem jídelníčku rozhodně neměly chybět a měly by se tam objevit minimálně jednou týdně. Jsou lehce stravitelné, jsou zdrojem bílkovin důležitých pro vývoj svaloviny, dále rybího oleje a vitamínu D. Mořské ryby jsou nejdůležitějším zdrojem jodu. U ryb se však objevuje riziko spolknutí kostí, protože tělo ryb obsahuje velké množství drobných kostiček. Před podáváním ryby se dětem snažíme kosti odstranit a měli bychom na jídlo nechat dostatek času (Hanreich, 2001).

Masné výrobky moc nepatří mezi vhodné potraviny. Většina z nich obsahuje hodně soli a tuku. Masné konzervy a paštiky by se měly v jídelníčku objevovat výjimečně. Uzeniny obsahují většinou velké množství živočišného tuku, při uzení se v nich zadržují dehtové látky, které jsou zdraví škodlivé a je v nich velké množství soli. Nejvíce tuku, soli, dehtových látek a dusičnanů se vyskytuje v trvanlivých salámech. Dětský organismus je několikanásobně citlivější na škodlivé látky, proto by děti měly konzumaci uzenin omezovat, doporučuje se max. 1krát týdně (Stratil, 1993).

2.3.5.8 Tuky a oleje

Tuky v naší stravě nesmí chybět, ale jejich nadměrná konzumace také není vhodná. Tuky jsou především dodavatel energie, obsahují asi dvakrát tolik energie než škroby a bílkoviny (Hanreich, 2001).

Tuky jsou buď rostlinného nebo živočišného původu. Mezi tuky rostlinného původu patří hlavně ořechy, semena, různé typy olejů a ztužené tuky. Do tuků živočišného původu zařazujeme špek, máslo a sádlo. Vhodnější jsou samozřejmě rostlinné tuky, protože obsahují esenciální mastné kyseliny, které jsou pro děti důležité hlavně v období růstu (Hanreich, 2001). Rostlinné oleje jsou bohaté na nenasycené mastné kyseliny a obsahují vitamín E (Čermák, 2002).

Ořechy obsahují vitamíny a minerální látky a mohou sloužit organismu k doplnění tuků. Jsou však často potravinou alergenní a dětem mohou snadno zaskočit, proto bychom měli být na pozoru (Hanreich, 2001).

Máslo a margaríny obsahují kolem 80 % tuku a zbytek tvoří hlavně voda. V obojím jsou obsaženy vitamíny rozpustné v tucích. Máslo je produkt přírodnější než margarín. Ten byl za války vyráběn jako levná náhražka másla. Máslo je lehce stravitelné a je upřednostňováno díky své typické chuti. Většina margarínů se skládá ze sušeného mléka a z rostlinných ztužených tuků. Mezi jednotlivými margaríny jsou velké rozdíly (Hanreich, 2001).

Hlavním zdrojem rostlinných olejů jsou olejniny. Nejběžnějšími a nejpoužívanějšími oleji jsou slunečnicový, z řepky olejný a olivový, který je jeden z nejhodnotnějších. Mezi méně používané patří olej palmový, podzemnicový, bavlníkový a kokosový tuk (Čermák, 2002).

Za studena lisované oleje obsahují esenciální mastné kyseliny a velké množství vitamínů rozpustných v tucích. Obzvláště v dětské stravě by se měl používat na saláty a syrovou stravu. Na smažení a fritování by se měly používat speciální fritovací oleje (Hanreich, 2001).

2.3.5.9 Cukr a sladkosti

Hanreich (2001) cukr a sladkosti charakterizovala takto:

Cukr a sladkosti sice nepatří mezi základní složky stravy, ale v dětské stravě mají své místo. Skoro všechny děti mlsají rády. Cukr je obsažen v mnoha potravinách a ty nelze z jídelníčku zcela vyloučit.

Pro malé děti jsou sladkosti velkým lákadlem. Mívají lákavý barevný obal a nebo na ně po otevření čeká nějaké překvapení. Mezi sladká lákadla patří lízátko, bonbony, gumoví medvídci, lentilky, zmrzliny, moučníky, sušenky, sladké nápoje a ochucené jogurty.

Měli bychom si však dávat pozor na množství sladkostí zkonsumovaných přes den. Neměly by se pojídat mezi jídly a rozhodně by se jejich konzumace měla omezit na minimum. Sladkosti způsobují zubní kazy a mohou přispívat k obezitě. Avšak přísné zakazování a úplné omezování sladkostí není také vhodné. Děti si k nim stejně dokážou cestu najít.

Nesmíme zapomínat, že cukr se objevuje i v potravinách. Například v kakaovém prášku, ovocných šťávách, limonádách, ovocných jogurtech, marmeládách, medu, ovoci, mnohdy se přislazuje čaj, používáme ho i při vaření a při pečení moučníků. Pokud podáváme dítěti sladkou svačinku, už bychom se dalším sladkostem měli vyhnout.

2.3.5.10 Pochutiny (koření)

Koření řadíme mezi pochutiny a jedná se buď o čerstvé nebo sušené části rostlin. Mezi nejpoužívanější patří pepř, paprika, česnek, kmín, bobkový list, zázvor, majoránka, bazalka, hřebíček, vanilka a skořice. Koření dává pokrmům specifickou chuť, vůni a někdy i barvu. Zvyšuje přitažlivost a chuť k jídlu, podněcuje sekreci trávicích šťáv a usnadňuje trávení. Měli bychom ho však používat s mírou, aby jídlo neztratilo svou chuť (Čermák, 2002). V dětském věku se doporučuje kořenit spíše méně, protože ho dětský žaludek může hůře snášet. Mezi pochutiny také patří kečup, hořčice, ocet, majonéza a bujóny, které by se v dětské stravě neměli objevovat příliš často (Hanreich, 2001).

Nejvíce používanou pochutinou je však sůl. V dětském věku bychom měli solit velmi málo. Přílišné množství soli zatěžuje ledviny. Sůl je skryta v mnoha potravinách jako například v pečivu, sýrech, uzeninách, instantních pokrmech, slaných oříškách, bramborových lupínkách apod. Sůl lze nahradit aspoň z části bylinkami (Hanreich, 2001).

2.3.6 Výživová (potravinová) pyramida

Výživová pyramida je přehledné a snadno pochopitelné grafické schéma ukazující, jakým způsobem lze konzumovat různé druhy potravin (Fořt, 2004). Pro lepší orientaci jsou potraviny rozděleny do tzv. potravinových skupin. Výživovou pyramidu sestavili výživoví odborníci v USA a do českých podmínek jí přejala v roce 1994 prof. MUDr. Zuzana Brázdová CSc. (Krejčí, 2001). Obrázek výživové pyramidy se nachází v příloze č. 5.

Fořt (2000) popisuje výživovou pyramidu takto:

Základna

V základně se nachází největší podíl potravin obsažených ve stravě. Tvoří ji tzv. cereální produkty, což jsou potraviny vyrobené z obilovin. Jsou považovány za základ lidské výživy. Tato skupina potravin se skládá z chleba a pečiva, rýže, těstovin, pizzy, obilovinových vloček a ze „snídaňových cereálií“. Tyto potraviny by měly obsahovat tři základní živiny, a to bílkoviny, tuky a sacharidy, ve vhodném poměru a ve vysoké kvalitě. Doporučují se cereální výrobky celozrnné.

Podle pyramidy by měl být podíl na celkově přijaté energii 60 – 75 %. Doporučená denní dávka je 6 – 11 porcí cereálních produktů. Krejčí (2001) však udává rozdílný počet porcí. V její publikaci doporučuje 3 – 6 porcí těchto potravin.

Druhé patro

Potraviny zařazené do druhého patra by měly tvořit druhou nejčastěji používanou skupinu. Tato skupina se rozděluje ještě na dvě podskupiny. Tyto potraviny jsou zdrojem ochranných látek, vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Tato skupina potravin je často nejvíce zanedbávaná.

První podskupinou je zelenina. Té se doporučuje zkonsumovat denně 3 – 5 porcí. Druhou podskupinu tvoří ovoce. U ovoce je doporučena denní dávka 2 – 4 porce.

Třetí patro

V tomto patře se zastoupení potravin ve stravě zase o něco zužuje. Opět skupinu potravin rozdělujeme na dvě podskupiny. Potraviny zařazené do třetího patra pyramidy představují základní zdroje bílkovin (proteinů).

První podskupina představuje mléčné výrobky, jako jsou mléko, jogurty a sýry. Do druhé podskupiny zařazujeme maso (drůbež), ryby, luštěniny, vejce a ořechy. U obou podskupin je doporučena denní dávka 2 – 3 porce.

Vrchol pyramidy

Vrchol výživové pyramidy tvoří potraviny, které se mají konzumovat jen střídavě, tedy v omezeném množství. Patří sem tuky, oleje, sůl, cukr a sladkosti. Tato skupina je velmi různorodá a tak ji nelze přesně charakterizovat. Potraviny z této skupiny se v naší stravě běžně objevují, ale měli bychom jejich množství omezovat. Rozhodně by neměly tvořit základ naší stravy.

2.3.7 Pitný režim a nápoje pro děti

Lidské tělo obsahuje velké množství vody. Dospělý člověk má v těle asi 60 % vody, což znamená, že je tělo dospělého člověka tvořeno vodou více než z jedné poloviny. U dětského těla voda tvoří více než dvě třetiny. Voda je pro život velmi důležitá (Hanreich, 2001). Dostatečný přísun vody je nutný pro tvorbu energie v organismu, pro termoregulaci a pro vylučování odpadních látek z těla. Část vody z těla průběžně vylučujeme potem a močí (Krejčí, 2001).

Děti jsou většinou schopné si o nápoje říkat instinktivně, ale může se stát, že v zápalu hry na pití zapomenou. Pokud množství vody v těle klesne pod optimální hladinu, tělo se začne bránit a objeví se pocit žízně. U dětí se na to však nemůžeme spolehnout, proto bychom měli dětem pití připomínat. V horkém počasí, při zvýšené tělesné aktivitě, horečce, průjmu nebo zvracení ztrácí tělo větší množství vody, která musí být nutně doplněna (Hanreich, 2001). Děti by měly pít vhodné tekutiny v průběhu celého dne (Fořt, 2000).

Výživa je nezanedbatelným zdrojem tekutin. Pokud je strava správně sestavená a kuchyňsky připravená, obsahuje asi 70 % vody. Toto množství je skoro tolik, kolik teoreticky stačí k zajištění optimálního objemu tekutin, aniž by dítě muselo přijímat další tekutiny. Často se tekutiny do těla dítěte dostávají ve formě polévek, kaší, tekutých mléčných produktů, ovoce a zeleniny (Fořt, 2000).

Významný nedostatek tekutin neboli dehydratace se projevuje únavou, bolestí hlavy, zhoršenou pozorností, malátností, poklesem krevního tlaku, odkrvením kůže, zvýšením tepové frekvence i v klidovém stavu, vysycháním sliznic a omezením tvorby

moči (Fořt, 2000). Jestliže má tělo nedostatek tekutin, snaží se ledviny vodou šetřit. Jako následek je nedostatečná funkce ledvin. Čištění krve od škodlivých látek pak nefunguje, jak by mělo a ledviny jsou přetěžovány (Hanreich, 2001).

Sortiment nápojů je na našem trhu dostatečný a velmi rozličný. Měli bychom však vybírat nápoje vhodné pro děti. Nejvhodnější jsou nápoje, které hasí žízeň (Fořt, 2000).

Nejvhodnějším nápojem je kvalitní pramenitá voda. Chlorovanou vodu bychom měli nechat odstát 12 – 24 hodin, aby vytěkal chlor (Stratil, 1993).

Minerální vody dodávají tělu nejrůznější stopové prvky a minerální látky, jako například vápník a hořčík. U minerálních vod se složení značně liší a každá chutná jinak. Měly by se střídát, abychom dosáhli větší vyváženosti minerálních látek. Ne každé dítě dobře snáší perlivou minerální vodu a tak jí lze nahradit vodou neperlivou. Pro děti jsou vhodné takové minerální vody, které obsahují menší množství sodíku a dusíku (Hanreich, 2001).

Mezi další vhodné nápoje patří bylinkové a ovocné čaje. Velmi dobře hasí žízeň a lze je podávat i studené. Pokud je to možné, je lepší podávat čaj neslazený (Hanreich, 2001).

Limonády nejsou pro děti vhodným nápojem. Obsahují velké množství cukru, chemických konzervantů a barviv. Limonády jsou v podstatě roztokem cukru, kyseliny citronové, „umělých“ příchutí a barviv v destilované vodě a většina z nich jsou vydatně sycená kyslíčkem uhličitým. Přeslazené limonády nemohou uhasit žízeň, naopak se zvyšuje potřeba jejich konzumace (Fořt, 2000).

Oblíbeným nápojem dětí jsou i ovocné sirupy. Ovocný sirup se dá charakterizovat jako „ochucovadlo“ pitné vody. Sirupy jsou koncentrované a barvené husté roztoky řepného cukru, které jsou ochucené kyselinou citronovou, obsahují aromatizované příchutě. Mají výhodu, že nebývají chemicky konzervovány (Fořt, 2000). Ovocné sirupy podáváme značně zředěné, aby mohly uhasit žízeň (Hanreich, 2001).

Dětem doma můžeme připravit čerstvé ovocné a zeleninové šťávy. Samozřejmě je můžeme koupit i v obchodech, ale měli bychom si dát pozor, aby neobsahovaly barviva, konzervační látky či jiné přísady. Ovocná šťáva je u dětí velmi oblíbeným nápojem a dodává do těla důležité vitamíny, především vitamín C. Zeleninové šťávy neobsahují téměř žádný cukr a do těla dodávají mnoho důležitých vitamínů a minerálních látek. Tyto šťávy lze ředit pramenitou vodou či minerálními vodami a výborně se hodí proti žízní (Hanreich, 2001).

Pro malé děti jsou nevhodné limonády, šumivé nápoje v prášku, kokakolové nápoje obsahující kofein, káva, černý čaj, energetické nápoje a alkohol (Hanreich, 2001).

Podle Fořta (2000) doporučený příjem tekutin pro děti o tělesné hmotnosti 20 - 30 kg je 1500 ml + 20 ml na každý kg nad 20 kg.

2.3.8 Problémy spojené s výživou

Naše strava se skládá s mnoha potravin, které mají různou kvalitu, energetickou hodnotu a složení. Proto mohou nastat různé problémy, které zatěžují organismus. Nejčastějšími projevy jsou potravinové alergie, nadváha či obezita.

2.3.8.1 Potravinová alergie

Alergie nás začíná stále více pronásledovat už od raného dětství a pomalu se stává chronickým neinfekčním civilizačním onemocněním. Může být dána dědičností anebo je vyprovokována celou řadou okolností.

Ve většině případů se spíše jedná o potravinovou intoleranci. Potravinová intolerance znamená nepřiměřenou reakci na potravinu neboli dočasná nesnášenlivost. Reakce na nesnášenlivost se projeví nejpozději do několika desítek minut a není provázena typickými příznaky, a to především v oblasti dýchání (astma, dušnost) a kožními projevy, mezi něž patří otok, zrudnutí kůže a ekzém. U dětí se často vyskytuje kopřivka, což je způsobeno právě intolerancí. Případná intolerance se řeší vypuštěním potravin z jídelníčku anebo omezením konzumace této potravin (Fořt, 2000).

Mezi nejčastější alergizující potraviny pro děti i dospělé patří kravské mléko a mléčné výrobky, ořechy, vejce, ryby a korýši, uzeniny, sójové produkty, pšenice a výrobky z ní a některé druhy ovoce a zeleniny (Fořt, 2000).

2.3.8.2 Nadváha a obezita

Nadváhu můžeme charakterizovat jako nadbytek hmotnosti. Naopak obezitou rozumíme nadměrnou akumulaci tukové tkáně (Krejčí, 2001).

Obezita je jedním z faktorů přispívajících ke zvýšené pravděpodobnosti vzniku některých chronických civilizačních chorob, konkrétně cukrovky, vysokého krevního

tlaku a obecně oběhových onemocnění. Obezita a nadváha z dětství většinou pokračuje i v dospělosti (Fořt, 2004).

Příčiny obezity jsou různé, ale mezi hlavní řadíme přejídání, nedostatek pohybu, příjem energie převyšuje výdej, nevhodně složená strava, vliv reklamy, způsob stravování v rodině a vliv dědičnosti. Růst výskytu nadváhy a obezity je většinou důsledek současného životního stylu. Trh je přesycen různými potravinovými lákadly, potraviny jsou snadno dostupné, stres a pohodlnost tomu také přispívají (Fořt, 2004).

U dětí je léčení obezity a nadváhy mnohem složitější než u dospělých jedinců. Přísná redukční dieta může vést ke zpomalení růstu a mohly by se objevit potíže s příjmem potravy a to mentální bulimie nebo mentální anorexie (Hainer, 1997). Mentální bulimie se projevuje záchvatových přejídáním během krátkého časového úseku, následně nastane pocit viny a snaží se hned po jídle všechno vyzvracet. Oproti tomu při mentální anorexii se jedná o úmyslné vyhýbání se potravinám, o nechutenství a odmítání příjmu potravin (Nevoral, 2003).

Dieta u dětí musí obsahovat dostatek bílkovin, komplexních sacharidů, málo tuků a doporučené dávky minerálů a vitamínů, aby byl zajištěn normální růst a vývoj dítěte. Maximální úbytek by měl být 0,5 – 2 kg za měsíc, a protože dítě roste, je nezbytné vyhodnocovat váhu v poměru s výškou. Nedílnou součástí léčby obezity je zvýšená fyzická aktivita, ale neměla by být hned od začátku příliš intenzivní (Hainer, 1997). Neměli bychom se stydět požádat o pomoc odborníka, je to mnohdy nezbytné (Fořt, 2004).

K hodnocení tělesného vývoje se používá posouzením aktuální výšky a váhy s ohledem na věk a pohlaví. Nejznámější metodou k výpočtu je BMI (Body Mass Index), kde aktuální tělesnou hmotnost v kilogramech vydělíme druhou mocninou výšky v metrech. Výsledkem se potom porovnává s tabulkou, která obsahuje průměrové hodnoty v daném věku s ohledem na pohlaví. Tuto tabulku si lze prohlédnout v příloze č. 4. Jakmile hodnota BMI dosáhne 85 percentil, mluvíme o zvýšeném riziku a značí nadváhu. Pokud hodnota dosáhne 95 percentil, značí to už zásadní riziko a je dítě považováno za obézní. Percentilové grafy tělesné výšky se nacházejí v příloze č. 3. Avšak nejvíce objektivním způsobem měření je zjištění skutečného obsahu tělesného tuku pomocí přístrojů (Fořt, 2004).

2.3.9 Výživový režim dne

Výživový režim dne je velmi důležitý obzvláště pro děti. Jídlo rozdělené během dne do pěti menších porcí má pozitivní vliv na jeho výkonnost. Nejdůležitější je pestrost stravy a pravidelnost. Tělo by mělo přijímat potravu každých 2,5 – 3,5 hodiny. Pravidelné a menší porce napomáhají lepšímu trávení a zamezují vzniku velkého hladu (Hanreich, 2001). Správná skladba stravy je pro děti prevencí proti rozvoji nadváhy (Fořt, 2004).

Stravovací návyky se utvářejí už v dětském věku a jsou ovlivňovány sociálním prostředím dítěte a na životním stylu rodiny. Na jídlo by měl být dostatečný čas a měli bychom si ho vychutnat bez rozptylování. Proto by si děti u jídla neměly hrát ani koukat na televizi (Hanreich, 2001).

Pokud dětem nebude svačiny připravovat a dáme jim peníze, může se stát, že je utratí za naprosto nevhodné potraviny. Dítě si raději vybere nějakou sladkost, bramborové lupínky, sladké nápoje anebo navštíví rychlé občerstvení (Fořt, 2000). Děti fast foody většinou rády navštěvují. Velkou výhodou je, že pokrmy bývají velmi rychle připravené a některé na oblíbenosti stoupnou tím, že se u tohoto jídla nacházejí i různá překvapení v podobě hraček (Hanreich, 2001).

Podle Hanreich by se mělo celodenní jídlo rozdělit takto:

Snídaně	25 %
Dopolední svačina	10 %
Oběd	30 %
Odpolední svačina	10 %
Večeře	25 %

2.3.9.1 Snídaně

Snídaně představuje start do nového dne, měla by organismus nastartovat. Měla by tvořit 25 % celkového denního příjmu energie (Hanreich, 2001). Vynechávání snídaně je jedním z faktorů vedoucích k nadváze (Fořt, 2004).

Ideální snídaní je kombinace obilovin, ovoce a mléčných výrobků. Jako obměnu můžeme zvolit studenou rýži, cornflakes s ovocem, jogurtem, kyselým mlékem nebo s podmáslem. Častým případem je však ranní stres a spěch a tak snídaně mnohdy bývají

příliš jednotvárné. Typická snídaně se skládá z pečiva s máslem a například marmeládou (Hanreich, 2001).

Konzumovat jakékoliv jídlo hned po probuzení není vhodné, pro zažívací trakt je to nepřírozené. Posunutím času buzení alespoň o 30 min předejdeme rannímu stresu a dítě si může v klidu vychutnat snídani (Fořt, 2004). K snídani patří v každém případě teplý nápoj. Nejlépe se hodí mléko či kakao. Podávat se mohou i ovocné nebo bylinkové čaje, nejlépe neslazené nebo slabě dochucené ovocnou šťávou. Často děti po ránu chtějí jen nápoj pokojové teploty nebo žádají ještě sklenici vody, minerálky či ředěné ovocné nebo zeleninové šťávy. Potřebují doplnit tekutiny, aby mohl začít rychleji pracovat krevní oběh (Hanreich, 2001).

Pokud děti ráno odmítají snídat, za každou cenu je nenutíme. Snídani můžeme částečně nahradit vydatnější svačinou. Musí však být správně sestavena (Fořt, 2004). Snažíme se však, aby se dítě ráno aspoň napilo (Hanreich, 2001).

2.3.9.2 Dopoludní a odpolední svačina

Svačinou se rozumí malý pokrm, neboli občerstvení mezi hlavními jídly (Fořt, 2004). Svačiny jsou zařazené mezi snídani, oběd a večeři a zajišťují tělu pravidelný přísun energie a živin. Konzumací svačiny se zabráňuje tomu, aby mezi jídly vznikl velký hlad. Dobrá svačina zvyšuje výkonnost dítěte (Hanreich, 2001).

Základem pro ideální svačinu je ovoce, zelenina, obiloviny a mléčné výrobky spolu s vhodnými tekutinami. Snažíme se dětem připravovat svačiny takového druhu, aby byli zdravé a zároveň aby je konzumovali s chutí (Hanreich, 2001).

Současným trendem je zavádění „mléčných svačinek“ do škol. Rodiče i děti je převážně vítají s oblibou. Další současný trendy už nejsou tak optimální. Do škol se instalují nápojové automaty, včetně kofeinových a automaty s drobným občerstvením. V mnoha školách se také zavedly bufety s rychlým občerstvením, kde nabízejí různé bagety, párek v rohlíku, sladkosti a podobné lákavé laskominy (Fořt, 2000).

2.3.9.3 Oběd

Oběd by měl být jedním z hlavních jídel dne a měl by tvořit 30 % celkového denního příjmu energie (Hanreich, 2001). Oběd děti většinou konzumují ve školních jídelnách. Nelze však vždy říci, že jídlo ve školních jídelnách je pro děti optimálním a obsahuje správný poměr živin (Fořt, 2000).

Oběd by měl být zdrojem bílkovin a jako příloha se většinou podává brambor, rýže, nudle a zelenina. K jídlu můžeme přidávat i ovocné a zeleninové saláty, které osvěží a dodají tělu vitamíny (Fořt, 2000).

2.3.9.4 Večeře

Večeře by měla být chápána jako energeticky méně hodnotný pokrm v porovnání s obědem a měla by být podávána několik hodin před uložením ke spánku. Jídlo k večeři by mělo být lehčí dobře stravitelné (Fořt, 2004). Měla by tvořit 25 % celkového denního příjmu energie (Hanreich, 2001).

Není nutností podávat vždy teplou večeři, lze ji nahradit studenou formou pokrmu. Studená večeře se může skládat ze salátů a obložených chlebů (Hanreich, 2001).

2.4 Pohyb dětí

2.4.1 Pojem pohyb

Pohyb k životu nezbytně patří, protože udržuje naše tělo ve správné kondici, podporuje vývoj organismu, rozvíjí osobnost, zvyšuje výkonnost tělesné i duševní činnosti, usnadňuje uvolňování napětí, pomáhá nám udržovat duševní rovnováhu a přináší nám radostné zážitky (Krejčí, 2001).

Dítě pohybem poznává, získává zkušenosti, prožívá a vyjadřuje své myšlenky a emoce (Dvořáková, 2001).

2.4.2 Význam pohybu

Dítě potřebuje už od narození vhodné podmínky k pohybovému vývoji, aby mohlo zvládat stále složitější a náročnější dovednosti a situace. Pokud ho podporujeme v pohybu, pomáháme mu v poznávání, získávání zkušeností a v prožitku stále něčeho nového. Tímto způsobem se pohyb může stát součástí jeho životního stylu (Dvořáková, 2001).

Pravidelný a přiměřený pohyb posiluje kosterní a svalový systém, zlepšuje funkci srdečně-cévního systému a posiluje funkci plic (Krejčí, 2001).

Pohyb příznivě ovlivňuje naše pocity, protože naše tělo při pohybu vyrábí endorfin. Pokud se pravidelně pohybujeme, cítíme se lépe, máme lepší náladu, lepší fyzickou zdatnost a snáze se vyrovnáváme s problémy (Krejčí, 2001).

Pro děti je pohyb přirozenou potřebou. V tomto věku mají velkou potřebu pohybu. Při pohybu dítě musí řešit různé situace, což vede i k rozvoji myšlení. Děti, které cvičí pravidelně, mají lepší držení těla, mají více energie a jsou zdravější (Galloway, 2007). Mají menší problémy při vstupu do sportovního oddílu, do školy, mají dostatek vůle, sebejistoty, sebevědomí a dobrý vztah k ostatním (Dvořáková, 2001). Neměli bychom dětem v pohybu bránit, maximálně ho jen usměrňovat (Galloway, 2007).

Pokud rodiče dětí tráví svůj volný čas pohybem, jsou pro děti tím nejlepším vzorem. Děti si pak pohyb osvojí snadněji a mají k němu kladný vztah (Galloway, 2007). Smyslem a velkým přínosem jsou společné pohybové aktivity. Pohyb vede nejen ke zdraví, kondici a vitalitě dětí i rodičů, ale zajistí nám společné prožitky, radosti, zájmy, povzbuzení, důvěru a vzájemné porozumění (Dvořáková, 2001).

Nedostatek pohybu může vést k obezitě a vadnému držení těla (Kyrálová, 1995).

2.4.3 Pohyb u dětí mladšího školního věku

V tomto věku je pohyb velmi důležitý, je pro dítě velkým přínosem. Díky pohybu poznávají různá místa, lidi, různé druhy fyzické aktivity, jsou odolnější proti nemocem a pohyb se pro ně může stát koníčkem (Galloway, 2007). Pohyb je nejdůležitějším prostředkem vývoje celé osobnosti (Dvořáková, 2001).

U dětí mladšího školního věku je důležité rozvíjet obratnost, vytrvalost, rychlost a tvořivost. Děti v tomto věku upřednostňují kolektivní druh pohybu, jako jsou pohybové hry. Při hrách jsou nucené přemýšlet a hledat různá řešení podle dané situace. Děti hru chápou jako zábavnou činnost, přináší jim prožitek ze hry a ze soutěžení. Novým pohybům se učí snadno a rychle, řídí se jednoduchými instrukcemi a důležitou roli hraje nápodoba (Mazal, 1994).

Děti v tomto období by měly podle Galloway zvládat pohybové činnosti jako je chytání, válení, poskakování, kopání do míče, házení, chytání, úder pálkou do míčku, skákání, hopsání, poskakování, běhání, chůzi po rovné čáře, skoky z rozběhu a honičky.

U těchto pohybových aktivit můžeme tvořit spoustu obměn činností a dále je rozvíjet podle schopností a zájmu dítěte (Galloway, 2007).

2.4.4 Prostory k pohybu

Pohyb lze provádět téměř kdekoli. Vždy záleží na zvolené aktivitě a někdy i na počasí. Pohybovat se můžeme buď v uzavřených prostorech anebo v přírodě. Pro specifické pohybové aktivity jsou určeny i tomu přizpůsobené prostory (Galloway, 2007).

Děti se mohou pohybovat doma, v tělocvičně, v přírodě, na hřišti, na sportovišti, ve škole apod. Dá se říci, že pohybovat se mohou kdykoli, kdekoli a v jakékoli situaci. Pohyb je všude kolem nás (Pávková, 1999).

2.5 Sport

2.5.1 Pojem sport

Sport je pohybová aktivita, která je zaměřená výkonnostně a soutěživě. Cílem je nejlepší výkon (Dvořáková, 2001).

Sport je pohybová aktivita provozovaná podle daných pravidel a zvyklostí a výsledky jsou měřitelné a porovnatelné s jinými téhož sportovního odvětví (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Sport>).

Sportovním dovednostem se učíme a jsou závislé na pohybových schopnostech (síla, rychlost, vytrvalost, obratnost), na vnitřních orgánech (oběhové funkce) a na psychických procesech, jako jsou např. vnímání, paměť, myšlení, motivace a vůle (Vaněk, 1984).

2.5.2 Sporty vhodné pro děti mladšího školního věku

2.5.2.1 Jízda na kole

Pokud se dítě učí jezdit na kole, můžeme mu pomoci přidavnými kolečky, držením za sedlo, trpělivostí a neustálým povzbuzováním. Postupně se naučí vytrvale šlapat, řídit a udržovat rovnováhu (Dvořáková, 2001).

K jízdě na kole také nezbytně patří ochranné pomůcky, jako je především cyklistická helma.

Přínosem pro děti jsou společné výlety a vyjížďky. Měli bychom však vzít v potaz fyzickou zdatnost dítěte. Výlety by neměly být příliš dlouhé a vysoké tempo. Pro krizovou situaci, bychom měli mít s sebou tažné lano (Dvořáková, 2001).

Obměnou jízdy na kole může být velmi populární jízda na koloběžce. Pohyb je o něco obtížnější, protože dítě musí zvládnout udržet rovnováhu na jedné noze a tento pohyb je asymetrický (Dvořáková, 2001).

2.5.2.2 Plavání

Děti vodu milují, proto s plaváním můžeme začít už v raném věku. Optimálním obdobím pro výuku plavání je mezi 5. a 7. rokem. Někdy se však objeví strach z vody, který vznikl například nečekaným uklouznutím, potopením se, napitím apod. Je důležité dítě motivovat formou her. Dnes existuje nespočet plaveckých pomůcek, které nám usnadňují výuku plavání. Mezi nejběžnější patří nafukovací kruhy, rukávky, plovací desky, korkový či pěnový pás. Neexistuje jednotný názor, který plavecký styl učít jako první. Důležitá je vzájemná koordinace paží a nohou (Dvořáková, 2001).

2.5.2.3 Zimní sporty

K zimním sportům nepatří jen lyžování a bruslení. Nedílnou součástí jsou i ostatní zimní radovánky. Mezi oblíbené činnosti dětí v zimním období patří sáňkování, bobování, jízda na pytlích a na tzv. lžících. S dětmi také můžeme stavět sněhuláky, iglů, koulovat se, vyšlapávat různé obrazce a obtiskávat postavy – andělíčky (Dvořáková, 2001).

Lyžovat mohou děti už od 3 let a s bruslením lze začít od 4 let. Jsou to velmi oblíbené zimní sporty vhodné pro děti i dospělé. Je velmi důležité dbát na bezpečnost

dítěte a proto bychom neměli zapomínat na helmu a vhodné sportovní vybavení (Dvořáková, 2001).

Bruslení nemusí být jen zimním sportem. Oblíbenou sportovní činností jsou i kolečkové brusle. Před jízdou na kolečkových bruslích je potřeba dítě vybavit chrániči, helmou a případně i rukavicemi, protože pády na silnici jsou velmi bolestivé (Dvořáková, 2001).

2.5.3 Volný čas

Volný čas ke sportu neodmyslitelně patří, proto ho do této kapitoly zařazujeme.

2.5.3.1 Pojem volný čas

„Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků“ (Hofbauer, 2004, str. 13). Své činnosti můžeme vybrat, vykonáváme je dobrovolně a přinášejí nám určité uspokojení a radost. (Pávková, 1999).

K hlavním funkcím volného času patří odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (regenerace duševního stavu), rozvoj osobnosti (kultura) (Hofbauer, 2004).

Děti mají relativně hodně volného času. Z jejich hlediska nepatří do volného času vyučování a činnosti s ním spojené, pomoc v domácnosti, základní péče o zevnějšek, jídlo ani spánek (Pávková, 1999).

Trávení volného času je individuální záležitost, protože každý má jiné koníčky a zájmy, musíme vzít v potaz i věk, pohlaví a společenské postavení. Každý si pod tímto pojmem představí něco jiného (Pávková, 1999).

Děti volný čas tráví různorodě. Mohou ho trávit různými činnostmi a v různém prostředí. Vždy záleží na zájmech dítěte. Vhodnými prostory pro trávení volného času mohou být různé společenské a sportovní instituce a organizace, ale také ho mohou trávit ve škole, doma a v přírodě. Nevhodnými místy jsou veřejná prostranství a ulice, kde se pohybují bez dozoru. Rodiče by se měli zajímat kde, s kým a jak tráví jejich ratolesti svůj volný čas (Pávková, 1999).

3 Cíle práce a hypotézy

3.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce bylo zjistit pomocí dotazníkové metody, jaký názor mají žáci druhých tříd na zdraví, pohyb a sport a jaký vliv na jejich představy má rodina, škola a okolí.

Dalším cílem bylo prakticky ověřit, zda lze jejich představy ovlivnit a seznámit je s vybranými prvky některého sportu.

Cílem této práce bylo také poznat a vyzkoušet si spolupráci se 7 a 8letými dětmi.

3.2 Úkoly práce

Při zpracování diplomové práce jsem postupovala takto:

- Vyhledání a nashromáždění informací a dat týkajících tohoto tématu
- Zpracování literární rešerše související s tímto tématem
- Studium odborné literatury
- Tvorba dotazníků
- Domluvení spolupráce s vybranými základními školami
- Provedení dotazníkového šetření
- Zpracování výsledků dotazníkového šetření
- Zakomponování zpracovaných výsledků a závěrů do praktické části diplomové práce

3.3 Hypotézy

Pro diplomovou práci byly stanoveny tyto hypotézy:

- H1: Předpokládám, že v otázkách týkajících se sportu a pohybu, dopadnou lépe chlapci, protože většinou mívají k pohybovým aktivitám kladnější a přirozenější vztah než dívky.
- H2: V otázkách týkajících se výživy si pravděpodobně lépe povedou dívky, protože bývají v této oblasti více informované.
- H3: S ohledem na převahující otázky týkajících se sportu, domnívám se, že celkově ve výzkumu dopadnou lépe chlapci.

4 Metodologie

4.1 Metody práce

Pro získání dat měly být použity dvě metody práce a to dotazníkové šetření a zavedení vybraného prvku sportu do praktické výuky. Vedení škol však povolilo uskutečnit pouze dotazníkové šetření, protože zavedení sportovního prvku do výuky by vyžadovalo více času a narušil by se tím výukový plán.

4.1.1 Dotazník

Dotazování je velmi frekventovanou metodou získávání dat při výzkumném šetření (Gavora, 2000). „Dotazník je vlastně způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí“ (Gavora, 2000, str. 99). V dotazníku se objevují např. otázky týkající se názorů, postojů a citových vztahů (Chrátka, 2007). Dotazník je určen pro hromadné získávání údajů od většího počtu dotazovaných osob a můžeme jím získat velké množství informací za poměrně krátkou dobu (Gavora, 2000). Dotazník je soustava předem připravených a promyšlených otázek v písemné formě, na které dotazovaný, neboli respondent odpovídá též písemně (Chrátka, 2007).

4.1.1.1 Struktura dotazníku

Struktura dotazníku je vždy předem promyšlená a skládá se většinou ze 3 částí. Vstupní část se skládá z hlavičky (název a adresa instituce, jméno autora) a udává cíl dotazníku. Tímto respondentu motivuje k vyplnění dotazníku. Vstupní část někdy obsahuje i pokyny k vyplňování. Druhá část obsahuje vlastní otázky a na konci dotazníku bývá poděkování za spolupráci (Gavora, 2000).

4.1.1.2 Typy otázek v dotazníku

Podle Gavory (2000) se otázky v dotazníku dělí podle stupně otevřenosti a rozlišujeme otázky uzavřené, polouzavřené a otevřené.

a) Otázky uzavřené

Uzavřená otázka nám nabízí hotovou odpověď. Respondent označí (zakroužkuje, podtrhne) vhodnou odpověď podle svého uvážení. Výhodou je snadné vyhodnocení odpovědí. Pokud otázka respondentovi nabízí pouze volbu ano / ne, jedná se o dichotomickou otázku (Gavora, 2000). Zda se předpokládá více odpovědí než dvě, jedná se o otázku polytomickou. Tyto otázky můžeme dále rozdělit na výběrové, výčtové a stupnicové (Chrátka, 2007).

b) Polouzavřené otázky

Polouzavřené otázky respondentovi nabízejí výběr odpovědi a potom ještě žádají o upřesnění či ujasnění odpovědi.

c) Otevřené otázky

Otevřené otázky nabízejí respondentovi volnost v odpověď a neomezují ho. Nevolí z nabízených odpovědí, ale odpovídá sám podle sebe. Pro vyhodnocování bývá tento typ otázek obtížnější, protože každý respondent může odpovědět jinak a vznikne tím mnoho alternativ odpovědi.

4.2 Charakteristika souboru

Výzkum byl prováděn u žáků 2. tříd, ve věku 7 – 8 let, pomocí dotazníkové metody. Dotazování se zúčastnilo 95 žáků, z toho 48 chlapců a 47 dívek. Dotazníkové šetření probíhalo na malotřídní základní škole v Hořicích na Šumavě, na ZŠ Za Nádražím a T. G. Masaryka v Českém Krumlově a na ZŠ Dukelská v Českých Budějovicích. Ukázalo se, že tato metoda byla vhodně použita, protože děti se při ústním dotazování styděly.

4.3 Konstrukce dotazníku

Dotazník se skládal ze dvou částí. První částí dotazníku byl dopis pro rodiče, který obsahoval žádost o umožnění dotazníkového šetření u jejich dítěte, téma diplomové práce, cíl zkoumání, jméno diplomanta a projevení souhlasu či nesouhlasu s dotazníkovým šetřením. Druhá část obsahovala pohlaví respondenta a samotné otázky dotazníku.

Zvolily se jednoduché a srozumitelné otázky s přihlédnutím k věku respondentů. Dále bylo důležité dotazník sestavit v přiměřené délce a co nejstručněji, aby mu žáci bez problémů porozuměli. Děti v tomto věku se nedokážou dlouho soustředit a mají ještě omezené dovednosti ve čtení a psaní.

Dotazník se skládal z 18 otázek týkajících se sportu, volného času, zdraví a výživy. Otázky číslo 1 – 8 se týkaly pohybu a sportu, kde se zjišťoval názor a vztah dětí k tomuto druhu trávení volného času. V 9. otázce jsme se ptali na pojem zdraví. 10. a 11. otázka byla zaměřena na volnočasové aktivity. Otázky 12 – 18 se týkaly výživy a stravování dětí. Tyto otázky zjišťovaly stravovací návyky, a jaké jídlo či jaký nápoj děti upřednostňují.

Dotazník obsahoval otázky uzavřené nebo polouzavřené (otázky č. 1, 2, 14, 15) z důvodu snazšího vyhodnocování. Dalším předpokladem použití těchto druhů otázek byl věk a s tím spojená větší srozumitelnost. Dále se v dotazníku objevují otázky polytomické i dichotomické.

U polytomických otázek si dotazované děti mohly vybrat z více možností, proto se jedná o otázky výběrové (otázky č. 5 – 18). Otázku č. 14 a 15 řadíme k polouzavřeným otázkám. Pokud jim nabízené odpovědi nevyhovovaly, byla ještě možnost zvolit odpověď „něco jiného“ (otázka č. 14, 15).

Zbýlé otázky zařazujeme do otázek dichotomických (otázky č. 1 – 4). U tohoto typu měli respondenti možnost výběru mezi odpověďmi ano – ne. 1. a 2. otázka patří mezi otázky polouzavřené, kde byla potřeba doplnit i slovní odpověď.

Žáci měli za úkol vyhovující odpověď zakroužkovat. U všech otázek byla možná pouze jedna odpověď, kromě otázky č. 14, kde respondenti mohli zakroužkovat více možností.

4.4 Organizace vlastního šetření

Dotazníkové šetření bylo prováděno u dětí mladšího školního věku, konkrétně u žáků druhých tříd (7 – 8 let). Uskutečněný výzkum měl zjistit názory dětí a jejich vztahy k pohybu, sportu, zdraví, trávení volného času a k výživě.

Při vyplňování dotazníků jsem byla ve třídě přítomna a hned na začátku jsem jim vysvětlila potřebné informace a pokyny k vyplňování. Žáci měly možnost se v průběhu vyplňování na cokoli zeptat, pokud jim bylo něco nejasné či pro ně nesrozumitelné.

Vyplnění dotazníku dětem trvalo v průměru 20 – 30 minut a neobjevily se při něm žádné zásadní problémy.

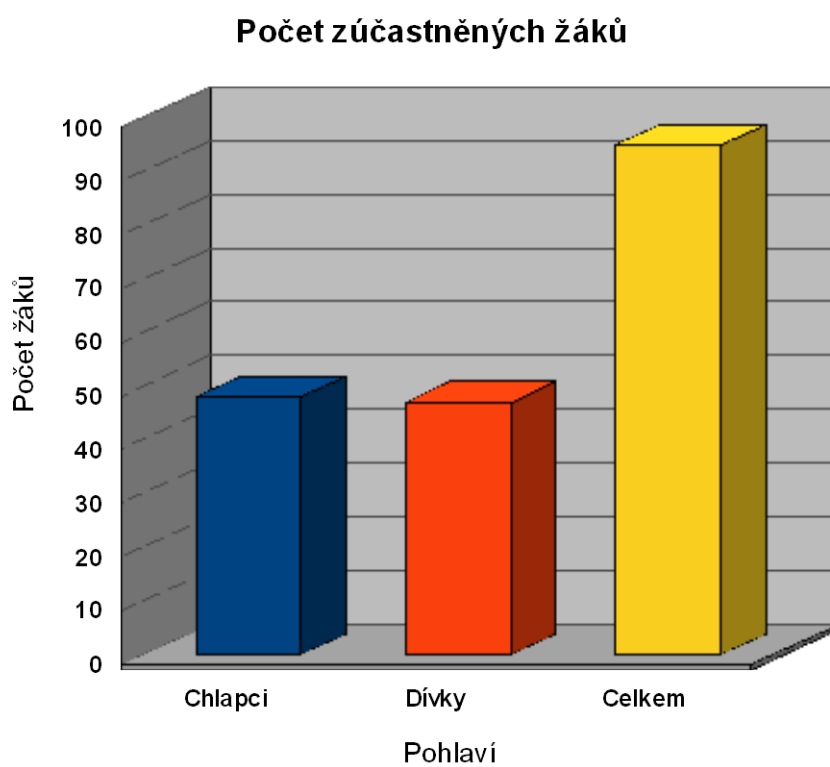
5 Výsledky

Dotazníky jsem vyhodnocovala tak, že jsem každou otázku znázornila pomocí tabulky a grafu. Tabulky obsahují jak skutečný počet odpovědí na danou otázku, tak i procentuelní znázornění. Správná odpověď je pro větší přehlednost vyznačena tučně. Ke každé otázce je také připojen krátký slovní komentář. Souhrnné výsledky odpovědí, s přihlédnutím na pohlaví žáků a správnosti odpovědi, jsou uvedené ve shrnující tabulce (tab. 22).

Tab. 1 Vyjádření počtu zúčastněných žáků dotazníkového šetření

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Chlapci	48	51%
Dívky	47	49%
Celkem	95	100%

Obr. 1 Grafické znázornění počtu zúčastněných dětí při dotazování

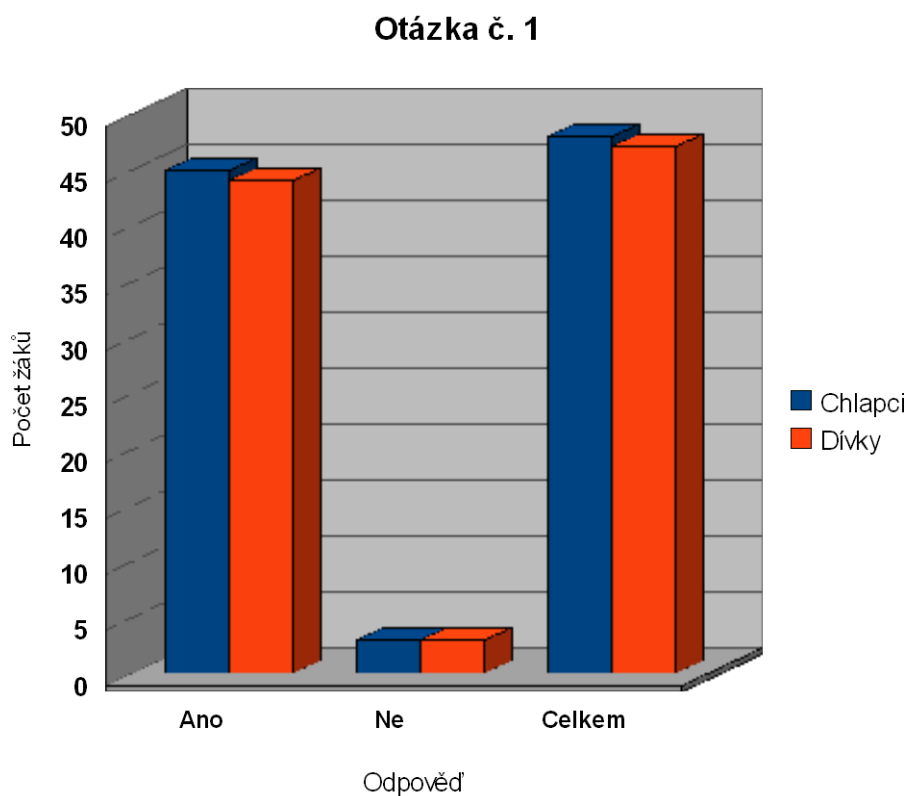


Tab. 2 Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 1

Otázka č. 1	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Ano	45	44	94%	94%
Ne	3	3	6%	6%
Celkem	48	47	100%	100%

U této otázky měli žáci na výběr 2 odpovědi, z nichž si měli vybrat pouze jednu možnost. Na první pohled je vidět, že chlapci i děvčata mají rádi sport ať aktivně či pasivně.

Obr. 2 Grafické znázornění otázky č. 1

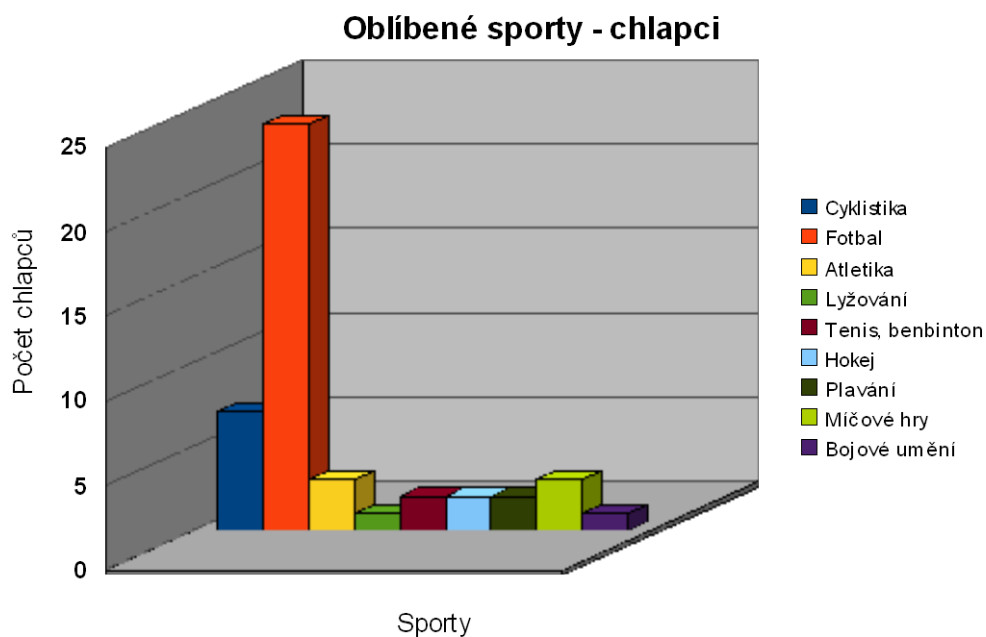


Tab. 3 Oblíbené sporty

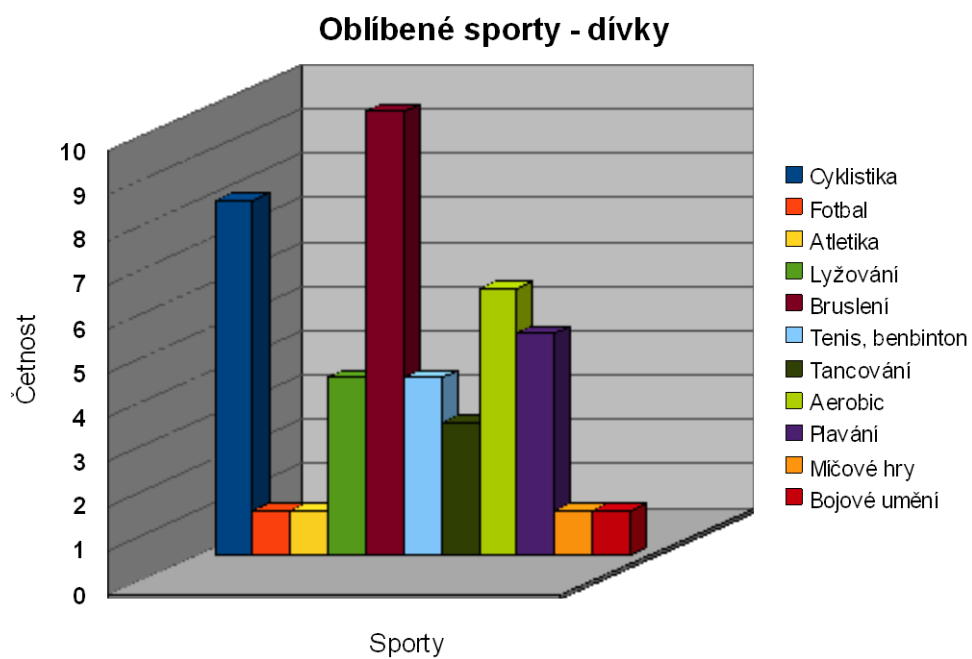
Oblíbené sporty	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Cyklistika	7	8	15%	17%
Fotbal	24	1	53%	2%
Atletika	3	1	6%	2%
Lyžování	1	4	2%	9%
Bruslení	0	10	0%	21%
Tenis, bendbinton	2	4	4%	9%
Tancování	0	3	0%	7%
Aerobic	0	6	0%	14%
Hokej	2	0	4%	0%
Plavání	2	5	4%	11%
Míčové hry	3	1	6%	2%
Bojové umění	1	1	2%	2%

Pokud dotazovaní žáci odpověděli, že mají rádi sport, měli k odpovědi doplnit i jaký druh sportu je pro ně nejoblíbenější. U chlapců jednoznačně vyhrál fotbal a děvčata nejraději bruslí na ledních i na inline bruslích. Hned po bruslení následovalo tancování a aerobic.

Obr. 3 Grafické znázornění oblíbených sportů – chlapci



Obr. 4 Grafické znázornění oblíbených sportů - dívky

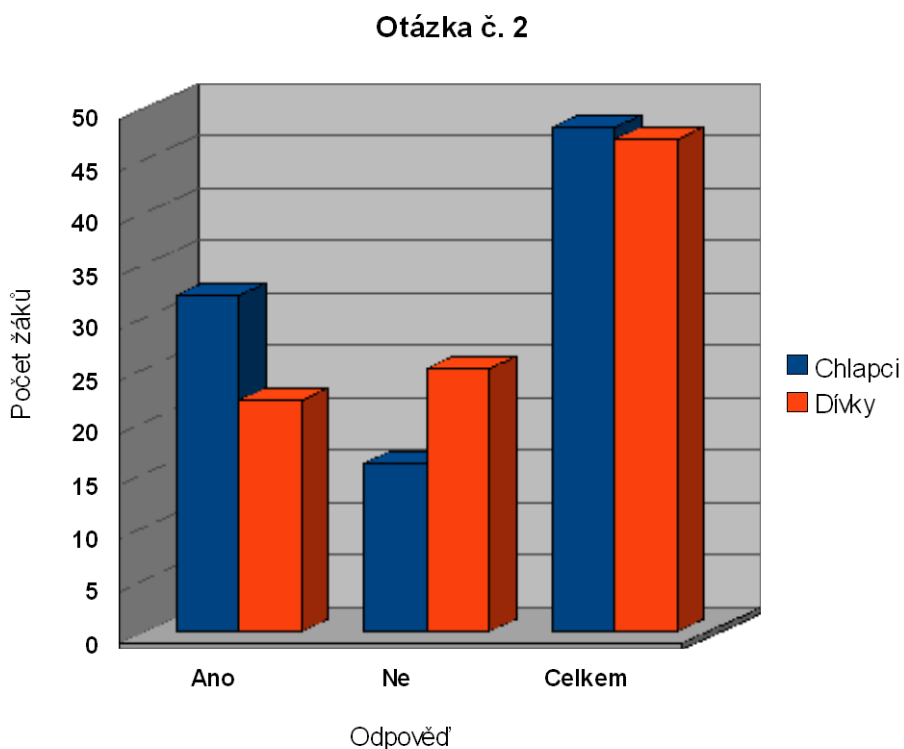


Tab. 4 Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 2

Otázka č. 2	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Ano	32	22	67%	47%
Ne	16	25	33%	53%
Celkem	48	47	100%	100%

Žáci u této otázky volili jednu ze dvou možných odpovědí. Pokud zakroužkovali odpověď ano, měli za úkol napsat, jaký sportovní kroužek navštěvují. Z následující tabulky je patrné, že děti mladšího školního věku sportovní kroužky navštěvují. Více k tomuto koníčku inklinují chlapci než dívky.

Obr. 5 Grafické znázornění otázky č. 2

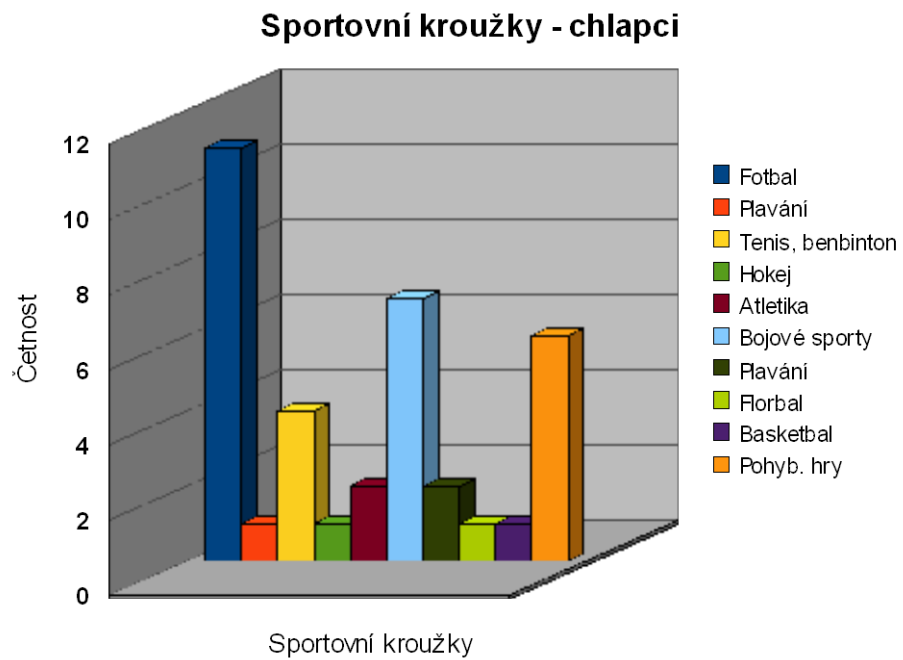


Tab. 5 Navštěvované sportovní kroužky

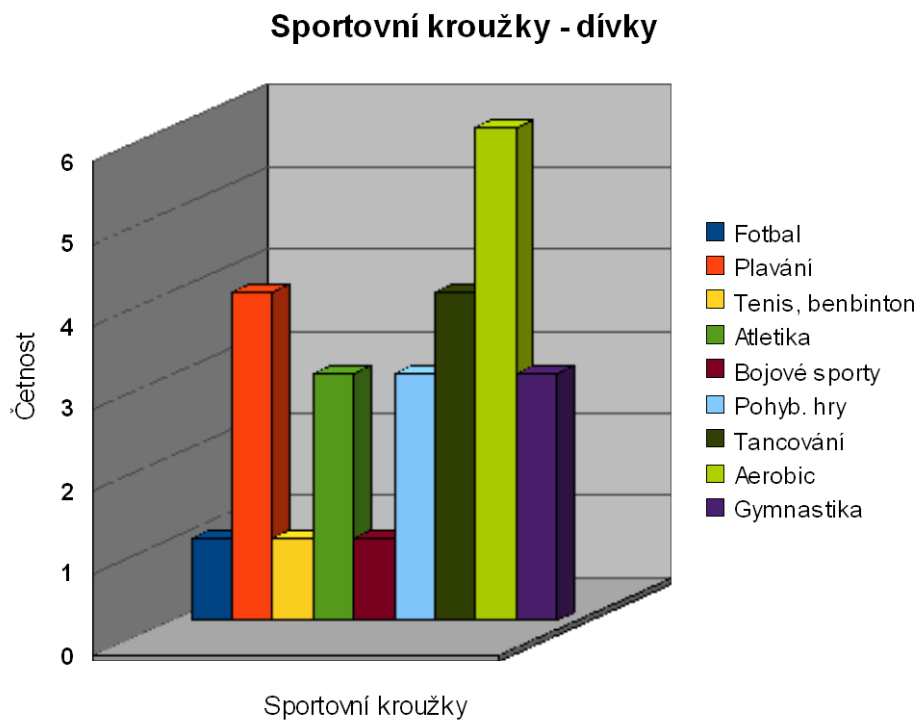
Sportovní kroužky	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Fotbal	11	1	31%	4%
Plavání	1	4	3%	15%
Tenis, benbinton	4	1	11%	4%
Hokej	1	0	3%	0%
Atletika	2	3	6%	12%
Bojové sporty	7	1	18%	4%
Plavání	2	0	6%	0%
Florbal	1	0	3%	0%
Basketbal	1	0	3%	0%
Pohybové hry	6	3	16%	12%
Tancování	0	4	0%	15%
Aerobic	0	6	0%	23%
Gymnastika	0	3	0%	12%

U chlapců je nejčastěji navštěvovaným sportovním kroužkem fotbal, což také odpovídá oblíbenosti sportovního odvětví v otázce č. 1. Také u dívek se potvrdilo tvrzení z otázky č. 1 a nejčastěji navštěvovaným sportovním kroužkem je tanec a aerobic.

Obr. 6 Grafické znázornění navštěvovaných sportovních kroužků – chlapci



Obr. 7 Grafické znázornění navštěvovaných sportovních kroužků - dívky

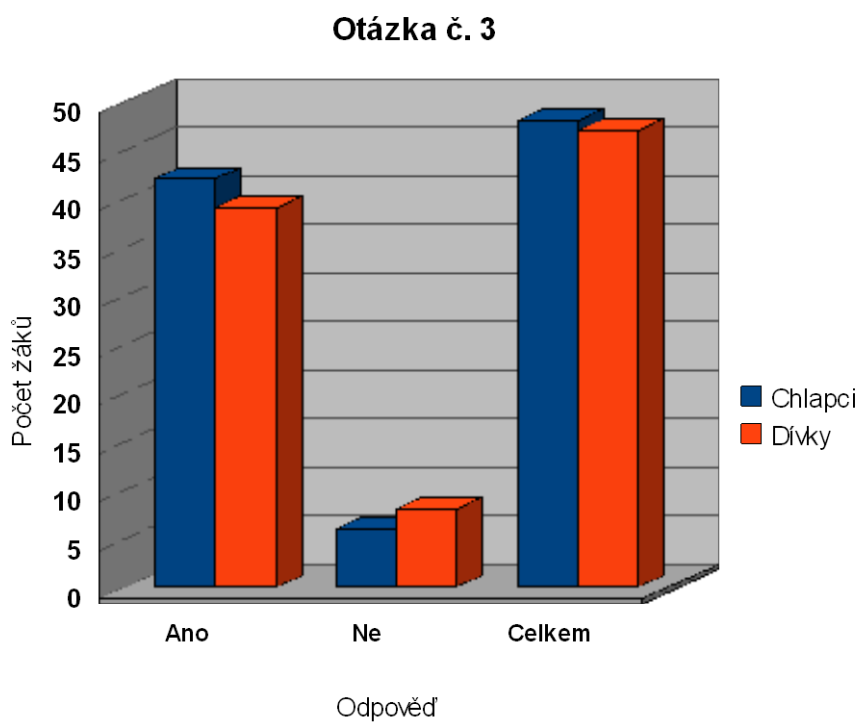


Tab. 6 Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 3

Otázka č. 3	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Ano	42	39	88%	83%
Ne	6	8	12%	17%
Celkem	48	47	100%	100%

Úkolem této otázky bylo zjistit, zda rodiče žáků mají vztah ke sportu. Žáci měli na výběr 2 odpovědi a ve většině případů odpověděli ano.

Obr. 8 Grafické znázornění otázky č. 3

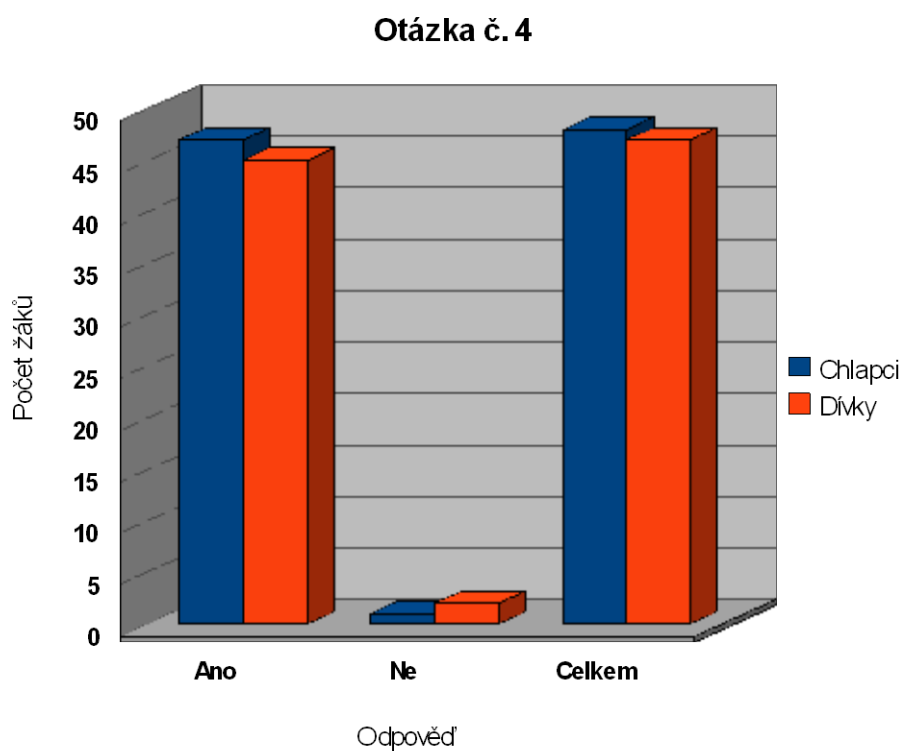


Tab. 7 Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 4

Otázka č. 4	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Ano	47	45	98%	96%
Ne	1	2	2%	4%
Celkem	48	47	100%	100%

Zde měli žáci opět na výběr dvě odpovědi a jejich úkolem bylo si jednu z nich vybrat. Otázka č. 4 částečně navazuje na předchozí otázku, protože spolu tematicky souvisí. Jelikož respondenti na otázku č. 3 odpovídali kladně, tak v této otázce tomu není jinak nezávisle na jejich pohlaví.

Obr. 9 Grafické znázornění otázky č. 4

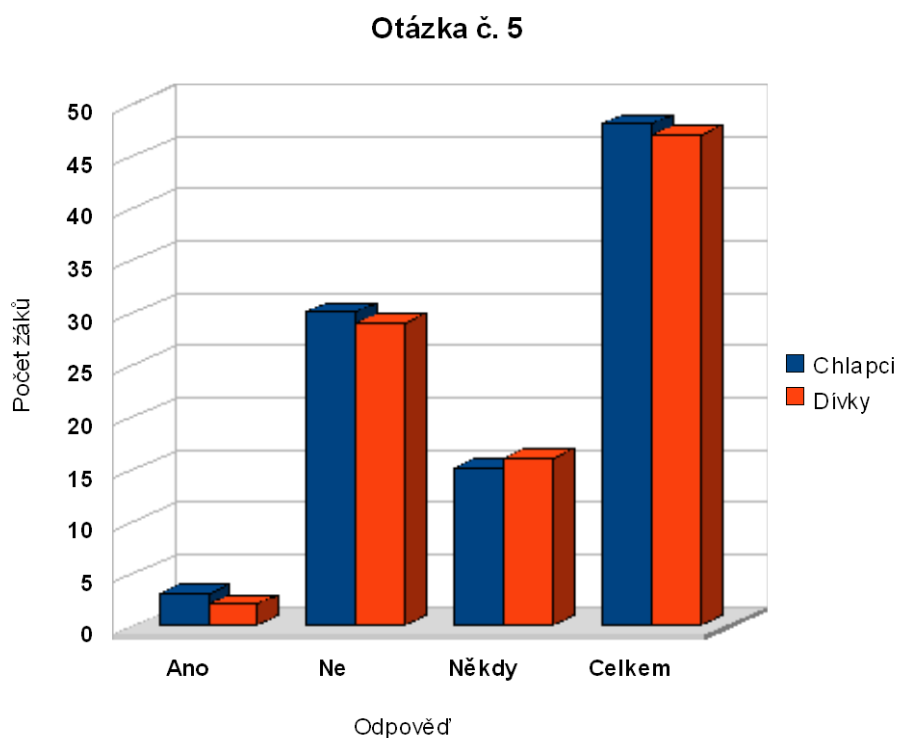


Tab. 8 Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 5

Otázka č. 5	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Ano	3	2	6%	4%
Ne	30	29	63%	62%
Někdy	15	16	31%	34%
Celkem	48	47	100%	100%

Tato otázka vyjadřuje vztah k pohybu, zda je kladný vztah přirozený anebo dítě potřebuje určitým způsobem rodiči motivovat. Žák si tentokrát mohl vybrat ze tří odpovědí. Rodiče musí přemlouvat k pohybu jen malé procento chlapců i dívek. Ve většině případů se k pohybu žáci nenechají přemlouvat, ale kolem 30 % respondentů se přiznalo, že jejich zájem o pohyb není vždy zcela automatickou záležitostí.

Obr. 10 Grafické znázornění otázky č. 5

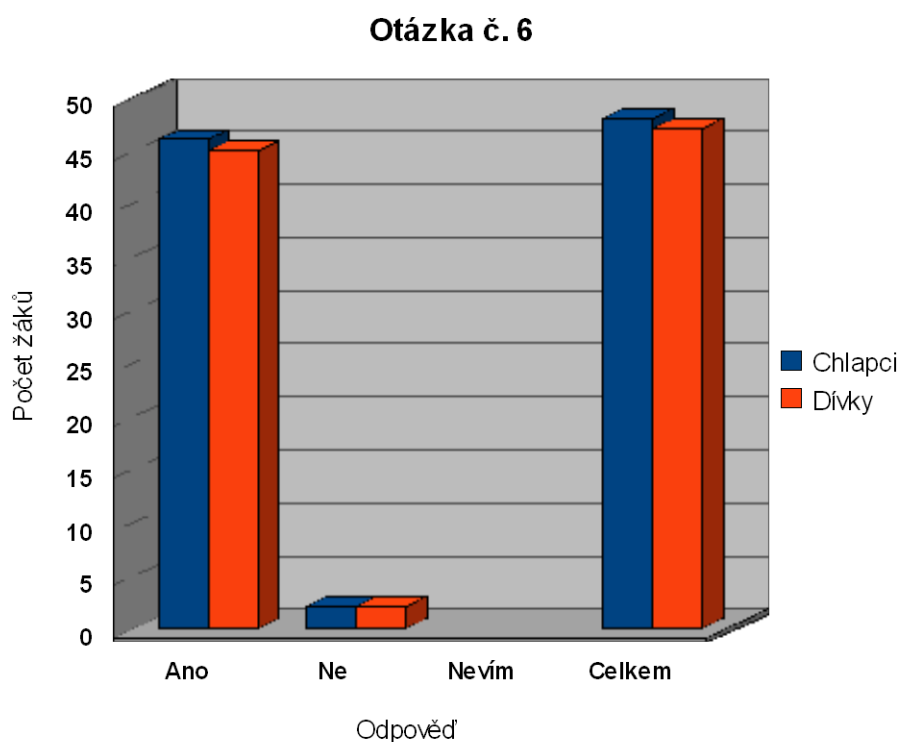


Tab. 9 Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 6

Otázka č. 6	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Ano	46	45	96%	96%
Ne	2	2	4%	4%
Nevím	0	0	0%	0%
Celkem	48	47	100%	100%

V otázce č. 6 si mohli žáci vybrat jednu ze tří nabízených odpovědí. 96% z nich odpovědělo, že mohou sportovat i jindy než v hodině tělesné výchovy. Zbytek zakroužkoval odpověď ne a žádný z žáků neoznačil odpověď nevím.

Obr. 11 Grafické znázornění otázky č. 6

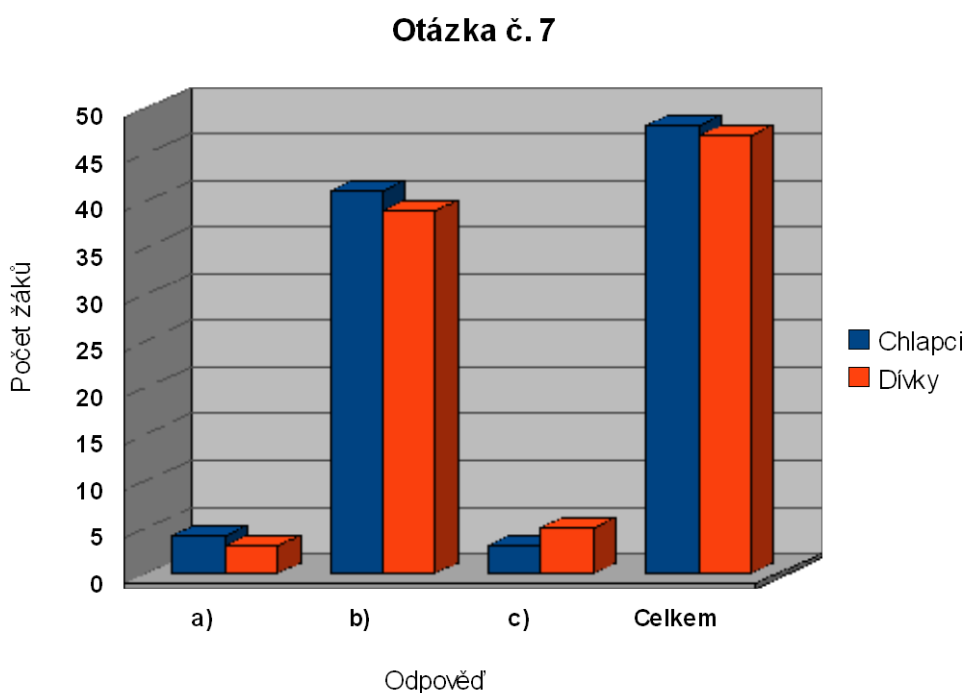


Tab. 10 Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 7

Otázka č. 7	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
a)	4	3	8%	6%
b)	41	39	86%	83%
c)	3	5	6%	11%
Celkem	48	47	100%	100%

Zde byly nabídnuty 3 odpovědi, avšak jen jedna byla správná. Správnou odpovědí bylo **b**, které je v tabulce tučně zvýrazněno. Z chlapců správnou odpověď zakroužkovalo 86% a z dívek 83%, což je většina z celkového množství dotázaných žáků.

Obr. 12 Grafické znázornění otázky č. 7

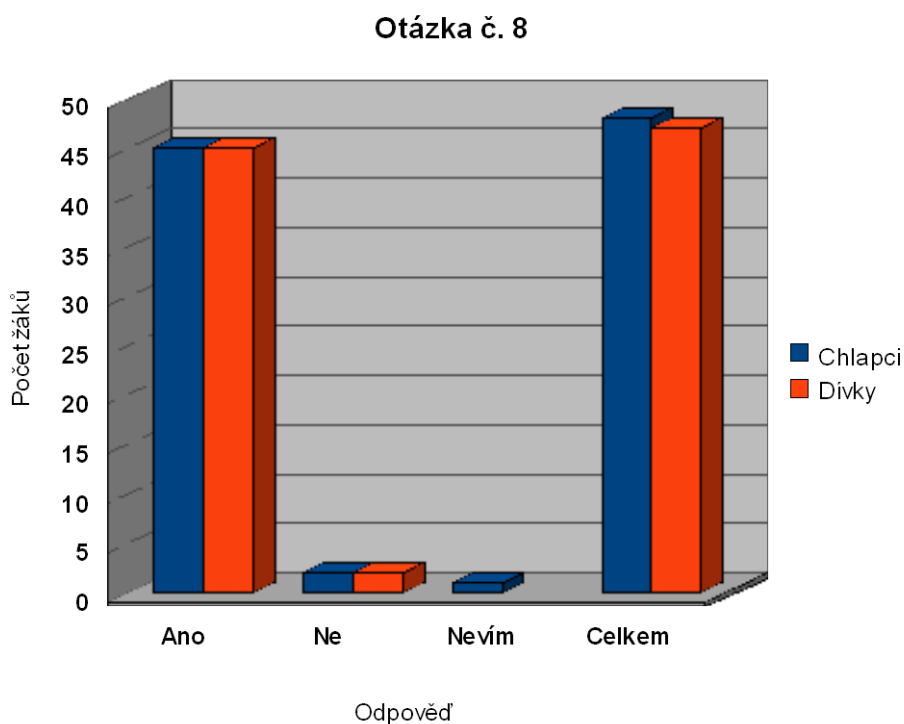


Tab. 11 Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 8

Otázka č. 8	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Ano	45	45	94%	96%
Ne	2	2	4%	4%
Nevím	1	0	2%	0%
Celkem	48	47	100%	100%

Otázka č. 8 zjišťovala názor na důležitost sportu či pohybu z pohledu zdraví. Žáci ze tří možných odpovědí měli zvolit tu, kterou považovali za správnou. Tato správná odpověď je v tabulce tučně vyznačena. 94% dotázaných chlapců správně odpovědělo **ano**, 4% si myslelo, že není sport důležitý pro zdraví a jeden odpověděl, že neví. U dívek správně odpovědělo 96% a zbylé uvedly záporný názor.

Obr. 13 Grafické znázornění otázky č. 8

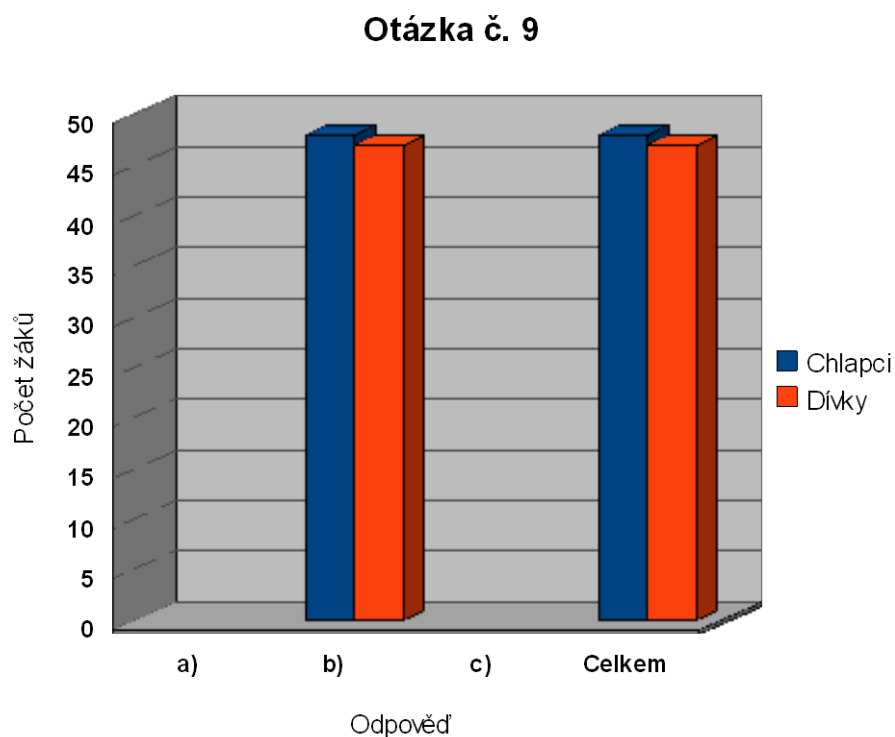


Tab. 12 Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 9

Otázka č. 9	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
a)	0	0	0%	0%
b)	48	47	100%	100%
c)	0	0	0%	0%
Celkem	48	47	100%	100%

Tato otázka se ptala na pojem zdraví. Ukázalo se, že všichni dotazovaní žáci zakroužkovali odpověď **b**, která byla samozřejmě správná. V tabulce je správná odpověď opět tučně označena.

Obr. 14 Grafické znázornění otázky č. 9

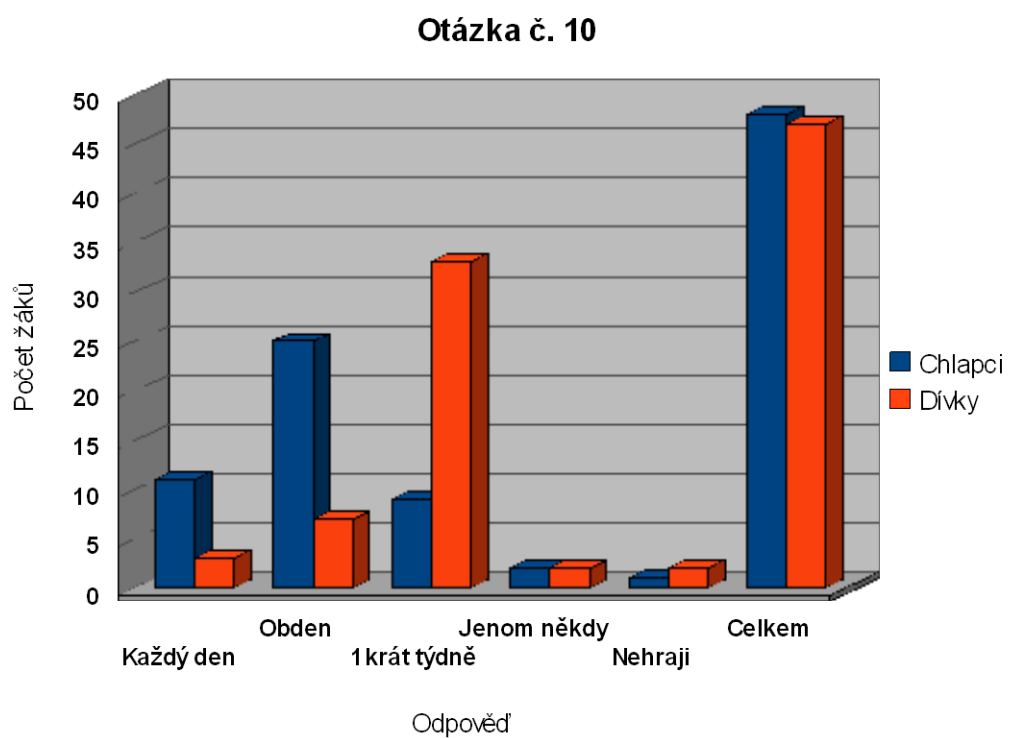


Obr. 13 Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 10

Otázka č. 10	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Každý den	11	3	23%	6%
Obden	25	7	52%	15%
1krát týdně	9	33	19%	71%
Jenom někdy	2	2	4%	4%
Nehraji	1	2	2%	4%
Celkem	48	47	100%	100%

Otázka č. 10 znázorňuje, kolik času děti věnují pasivnímu trávení volného času u počítače. Tabulka ukazuje, že více jak 50% chlapců hraje hry na počítači obden a velké procento dokonce denně (23%). Dívky tráví svůj volný čas u počítače nejčastěji 1krát týdně, a to 71% z nich.

Obr. 15 Grafické znázornění otázky č. 10

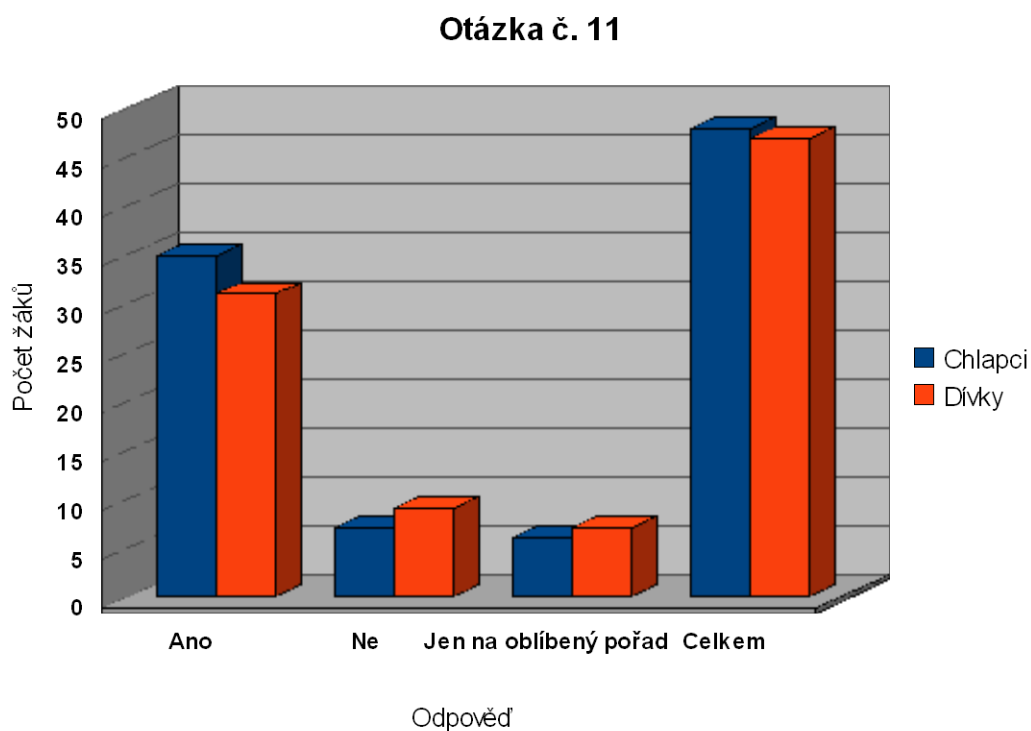


Tab. 14 Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 11

Otázka č. 11	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Ano	35	31	73%	66%
Ne	7	9	15%	19%
Jen na oblíbený pořad	6	7	12%	15%
Celkem	48	47	100%	100%

V otázce č. 11 jsme se žáků dotazovali, zda koukají každý den na televizi. Každý dne televizi 73% chlapců a 66% dívek. Pouze za účelem sledování svého oblíbeného pořadu každý den sleduje televizi 12% chlapců a 15% dívek. 15% chlapců a 19% dívek uvedlo, že se na ni každý den nedívá.

Obr. 16 Grafické znázornění otázky č. 11

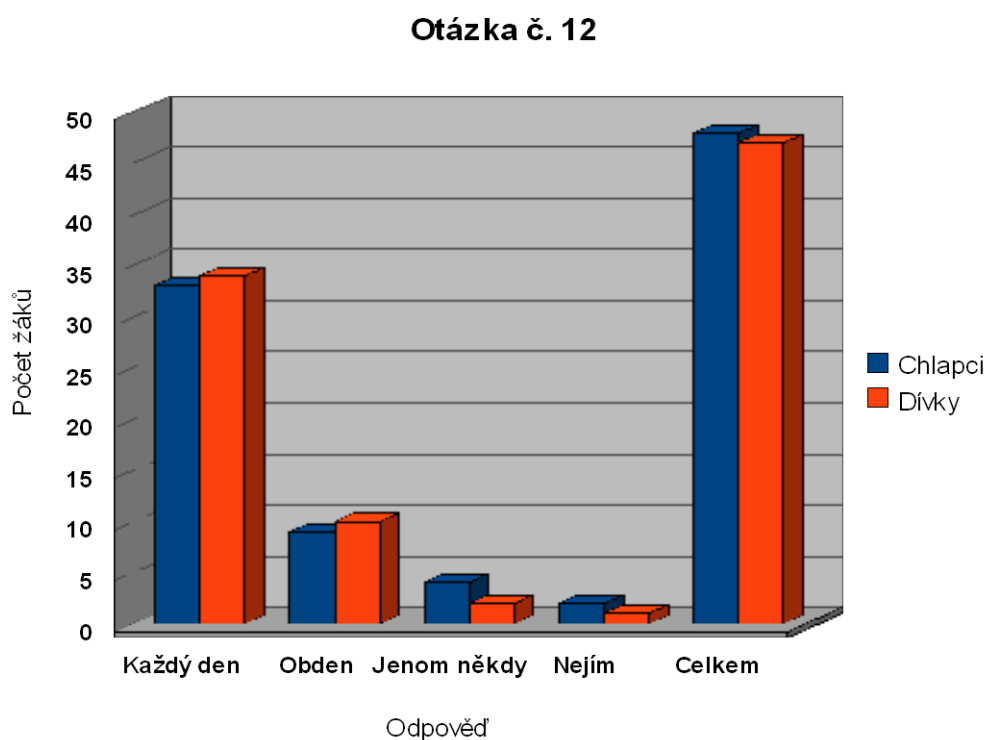


Tab. 15 Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 12

Otázka č. 12	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Každý den	33	34	69%	73%
Obden	9	10	19%	21%
Jenom někdy	4	2	8%	4%
Nejím	2	1	4%	2%
Celkem	48	47	100%	100%

Úkolem této otázky bylo zjistit, jaký mají děti vztah ke konzumaci ovoce a zeleniny. 69% chlapců a 73% dívek ovoce a zeleninu jí každý den, obden 19% chlapců a 21% dívek. Zbylí žáci jsou občasnými konzumenty anebo tento druh potravin nejí.

Obr. 17 Grafické znázornění otázky č. 12

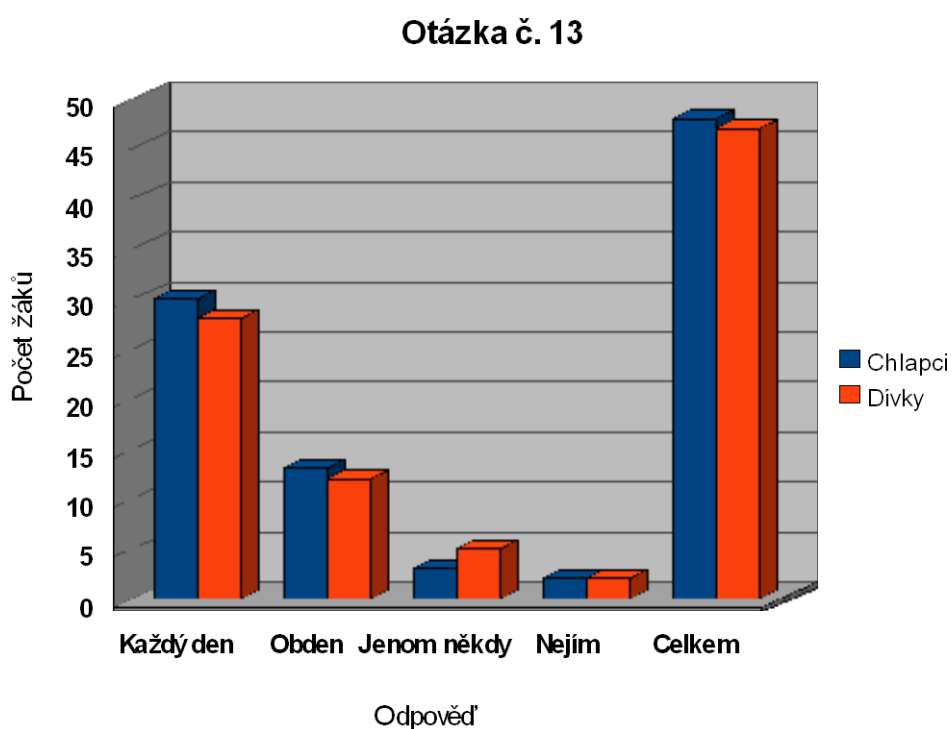


Tab. 16 Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 13

Otázka č. 13	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Každý den	30	28	63%	60%
Obden	13	12	27%	26%
Jenom někdy	3	5	6%	10%
Nejím	2	2	4%	4%
Celkem	48	47	100%	100%

Naopak v této otázce jsme zjišťovali, jak často děti mladšího školního věku jí sladkosti. Ukázalo se, že každý den je konzumuje 63% chlapců a 60% dívek, obden 27% chlapců a 26% dívek. Ostatní respondenti odpověděli, že sladkosti jí jen občas anebo je vůbec nejí.

Obr. 18 Grafické znázornění otázky č. 13

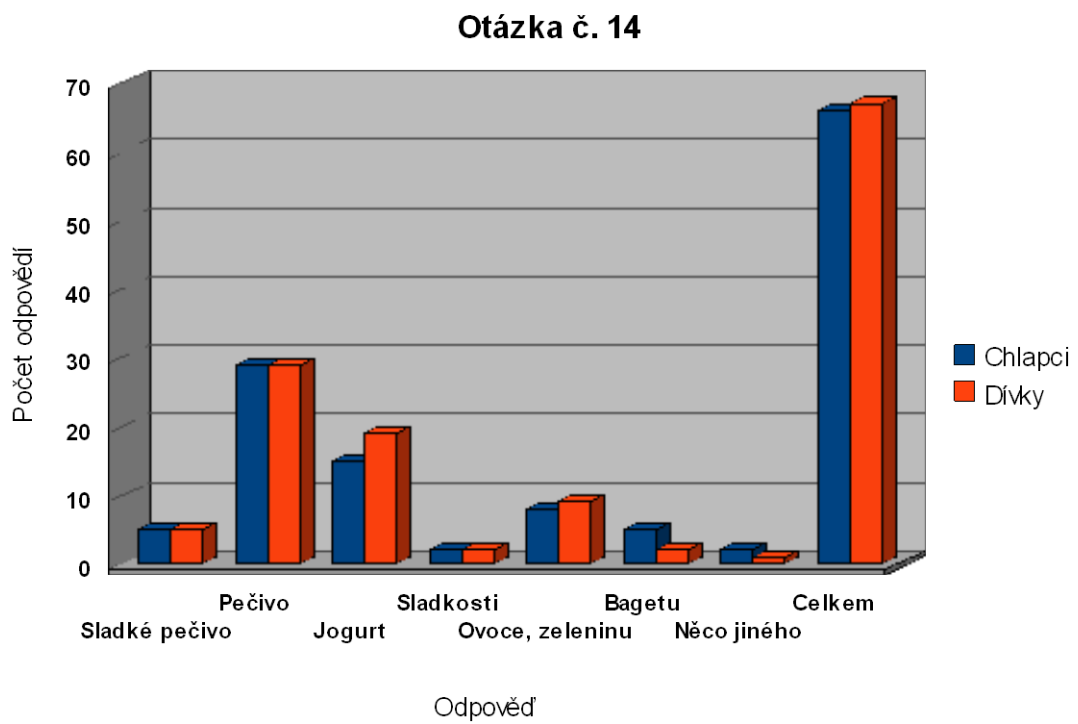


Tab. 17 Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 14

Otázka č. 14	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Sladké pečivo	5	5	8%	7%
Pečivo	29	29	44%	43%
Jogurt	15	19	22%	28%
Sladkosti	2	2	3%	3%
Ovoce, zeleninu	8	9	12%	14%
Bagetu	5	2	8%	3%
Něco jiného	2	1	3%	2%
Celkem	66	67	100%	100%

U otázky č. 14 mohli žáci označit více možností než jen jednu. Touto otázkou jsme chtěli zjistit, co nejčastěji svačí. Jednoznačně nejčastěji bylo označováno pečivo bez rozdílu pohlaví respondenta. Jeden dívka napsala, že si svačinu do školy nenosí a 2 chlapci uvedli, že nejčastěji svačí balené sendviče. Hodně často byla uváděna kombinace pečiva s ovocem či zeleninou.

Obr. 19 Grafické znázornění otázky č. 14



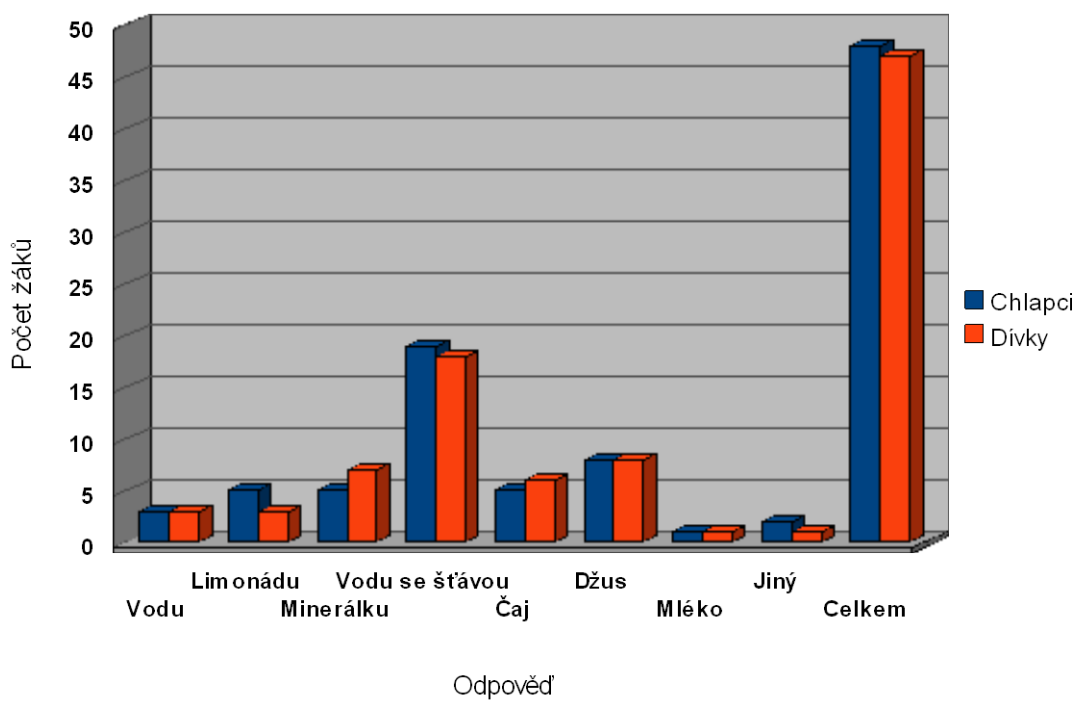
Tab. 18 Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 15

Otázka č. 15	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Vodu	3	3	6%	6%
Limonádu	5	3	10%	6%
Minerálku	5	7	10%	15%
Vodu se šťávou	19	18	41%	39%
Čaj	5	6	10%	13%
Džus	8	8	17%	17%
Mléko	1	1	2%	2%
Jiný	2	1	4%	2%
Celkem	48	47	100%	100%

Otázka č. 15 nás měla informovat o tom, jaký nápoj je u dětí nejoblíbenější. Z uvedených možností, bylo možné označit pouze jednu odpověď. S velkou převahou se nejoblíbenějším nápojem stala voda se šťávou, kterou zakroužkovalo 41% chlapců a 39% dívek. Slazené nápoje byly uváděny častěji než voda nebo mléko. 1 chlapec a jedna dívka uvedli, že jejich oblíbeným nápojem jsou šumivé tablety a jeden chlapec napsal ochucené mléko.

Obr. 20 Grafické znázornění otázky č. 15

Otázka č. 15

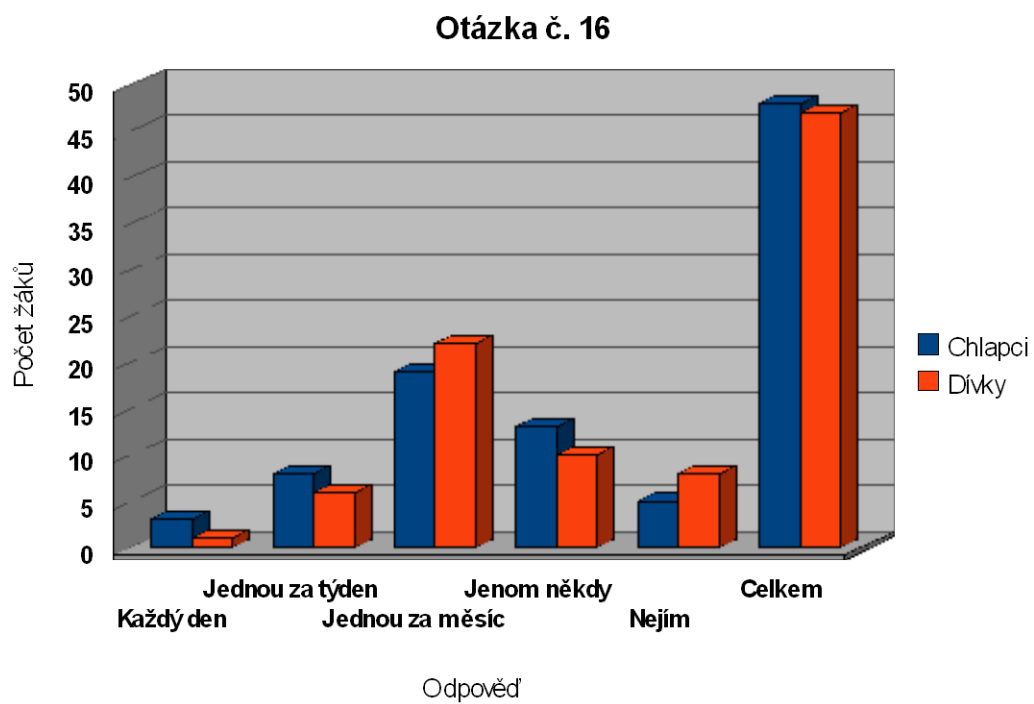


Tab. 19 Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 16

Otázka č. 16	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Každý den	3	1	6%	2%
Jednou za týden	8	6	16%	13%
Jednou za měsíc	19	22	40%	47%
Jenom někdy	13	10	27%	21%
Nejím	5	8	11%	17%
Celkem	48	47	100%	100%

V této otázce jsme se žáků ptali, jak často konzumují jídlo z rychlého občerstvení. Nejčastější odpovědí bylo, že toto jídlo jí jednou měsíčně, uvedlo to 40% chlapců a 47% dívek. Hodně žáků také uvedlo, že ho jí jen někdy a rychlá občerstvení navštěvují většinou za odměnu. Nezanedbatelný počet respondentů uvedlo, že jídlo z rychlého občerstvení vůbec nejí.

Obr. 21 Grafické znázornění otázky č. 16

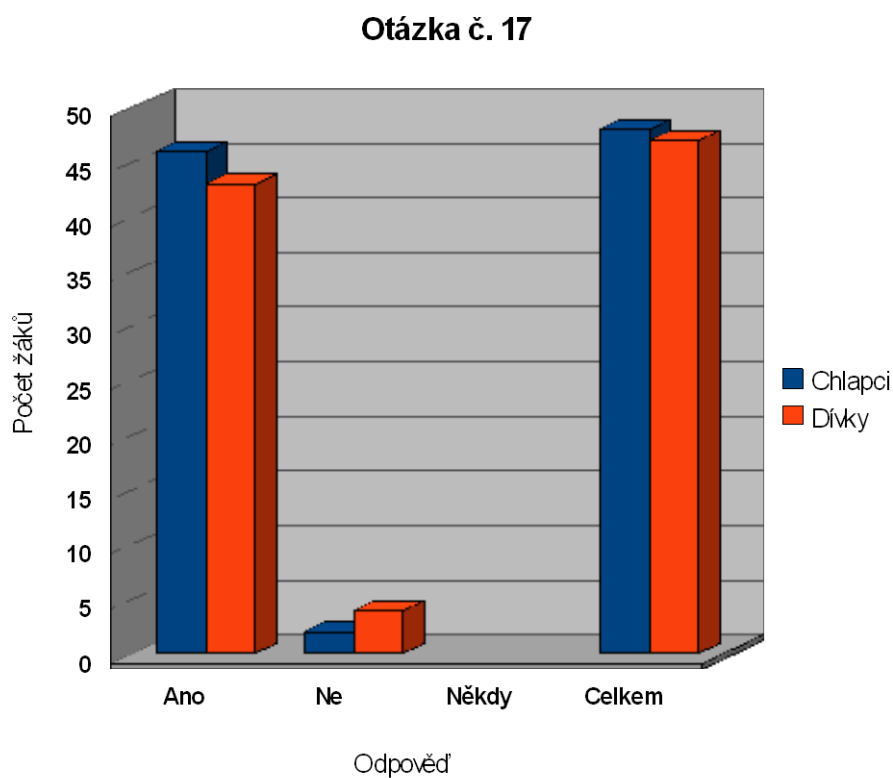


Tab. 20 Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 17

Otázka č. 17	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Ano	46	43	96%	91%
Ne	2	4	4%	9%
Někdy	0	0	0%	0%
Celkem	48	47	100%	100%

Otázkou č. 17 jsme se ptali, zda děti chodí na obědy do školní jídelny. 96% chlapců a 91% dívek se ve školní jídelně stavuje a ostatní žáci uvedli, že se v ní nestavují a chodí na obědy domů.

Obr. 22 Grafické znázornění otázky č. 17

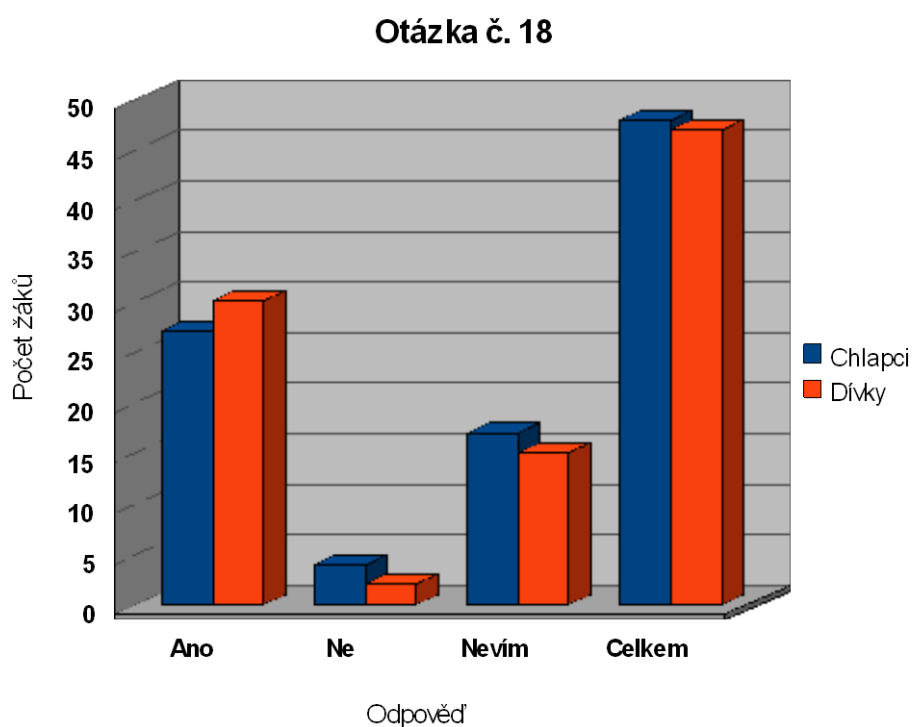


Tab. 21 Vyhodnocení odpovědí na otázku č. 18

Otázka č. 18	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Ano	27	30	56%	64%
Ne	4	2	8%	4%
Nevím	17	15	36%	32%
Celkem	48	47	100%	100%

V otázce č. 18 nás zajímal názor dětí mladšího školního věku na jídlo ve školní jídelně, zda si myslí, že je zdravé. Tabulka nám ukazuje, že většina dětí, a to 56% chlapců a 64% dívek, nepochybuje o zdravé stravě podávané ve školních jídelnách. Velká část dotazovaných dětí však nemá jistou představu a uvádí, že neví.

Obr. 23 Grafické znázornění otázky č. 18



Tab. 22 Souhrnná tabulka

Otázky - sport a pohyb	Chlapci	Dívky
Otázka č. 1	♂	
Otázka č. 2	♂	
Otázka č. 3	♂	
Otázka č. 4	♂	
Otázka č. 5	♂	
Otázka č. 6	♂	♀
Otázka č. 7	♂	
Otázka č. 8		♀
Otázka - zdraví	Chlapci	Dívky
Otázka č. 9	♂	♀
Otázky – volný čas	Chlapci	Dívky
Otázka č. 10		♀
Otázka č. 11		♀
Otázky - výživa	Chlapci	Dívky
Otázka č. 12		♀
Otázka č. 13		♀
Otázka č. 16		♀
Otázka č. 18		♀
Celkové vyhodnocení	Chlapci	Dívky
	8	9

Tato tabulka shrnuje všechny odpovědi z dotazníků. Ukazuje nám, jak v jednotlivých otázkách odpovídali chlapci a jak dívky. U každé otázky byly vyhodnocené odpovědi z pohledu absolutní četnosti s ohledem na pohlaví respondenta.

Jaké pohlaví na uvedenou otázku lépe odpovědělo, u toho se v souhrnné tabulce vyznačila značka charakterizující dané pohlaví. Tímto se nám také potvrzují či vyvracejí stanovené hypotézy. Do této tabulky nebyly účelně zařazeny 3 otázky a to konkrétně otázka č. 14, 15 a 17. V těchto otázkách žáci odpovídali sami za sebe a nejednalo se o názor na danou věc.

6 Diskuse

Pro práci byly stanoveny 3 hypotézy.

První stanovená hypotéza předpokládala, že v otázkách týkajících se sportu a pohybu dopadnou lépe chlapci. Tato hypotéza se potvrdila, což se můžeme přesvědčit v tabulce č. 22. Chlapci k pohybovým aktivitám více inklinují než dívky. Chlapci provozují sport aktivně i pasivně, například sledováním sportovních přenosů v televizi. Dívky mají raději manuální práce, protože jsou více trpělivé a pečlivé než chlapci. Tohoto faktu jsem si mohla všimnout při povinných praxích na základních školách.

Druhou stanovenou hypotézou byl předpoklad, že děvčata budou mít o zdravé stravě větší rozhled než chlapci a hypotéza se potvrdila (tab. 22). U věkové skupiny 7 – 8 let nelze přepokládat velké znalosti o zdravé výživě, pokud k zdravému životnímu stylu nejsou doma vedeni. Děvčata toto téma zajímá více a jsou k zdravějšímu stylu života více vedené.

Poslední hypotéza předpokládala, že celkově lépe dopadnou chlapci. Tato hypotéza se však nepotvrdila. V celkovém součtu odpovědí v procentuelní podobě lépe dopadly dívky (tab. 22). Dívky bývají při plnění úkolu pečlivější než chlapci a více o odpovědi přemýšlejí.

Otázky č. 3 a 4 se týkaly vztahu rodičů ke sportu a zda některé pohybové aktivity dělají společně se svými dětmi. Galloway (2007) ve své knize uvádí, že rodiče jsou pro své děti vzorem a vždy záleží na tom, jestli rodiče tráví svůj volný čas pasivně nebo aktivně. Souhlasím s tímto tvrzením, protože na rodinném zázemí vždy záleží. Pokud dítě ke sportu vedené není, je velká pravděpodobnost, že si k němu cestu nikdy nenajde. Proto je důležité, aby rodiče a děti svůj volný čas trávili společně.

Překvapující odpověď byla u otázky č. 6, kde 2 dívky a 2 chlapci odpověděli, že nelze sportovat mimo hodinu tělesné výchovy. Nejspíš to bude zapříčiněno pasivním způsobem života.

Proč lidé sportují? Tak zněla otázka č. 7. 41 chlapců a 39 dívek odpovědělo správně, že lidé sportují, protože je to baví a pohyb je zdravý. 4 chlapci a 3 dívky

odpověděli, že sportovat jde člověk tehdy, pokud ho nebaví televize. A bez povšimnutí nezůstala ani varianta, že se sportuje, protože se musí. Takto odpověděli 3 chlapci a 5 dívek. Tento názor dítěte může vzniknout násilným nucením do pohybové aktivity. Děti by se měly v pohybu podporovat, je – li potřeba mírnit, ale nenutit. Tento názor uvádí Galloway (2007).

V otázce č. 8 jsme se ptali, že je sport (pohyb) důležitý pro zdraví. Téměř všichni dotazovaní žáci odpověděli správně, že ano. O tomto tématu pojednává Galloway (2007), Fořt (2004), Kyrálová s Matoušovou (1995) i Krejčí (2001). Všichni tito autoři jsou za jedno, že pohyb a sport je pro zdravý životní styl důležitý a je zdraví prospěšný. S tímto názorem naprosto souhlasím. Pohyb v životě dětí i dospělých hraje důležitou roli.

9. otázka se ptala na pojem zdraví. Ukázalo se, že děti mladšího školního věku tomu termínu rozumí. Všichni bez výjimky odpověděli správně, že zdraví znamená nemít žádnou nemoc a cítit se dobře.

Otázka č. 12 zkoumala, jak často děti konzumují ovoce a zeleninu. K velké radosti chlapci i dívky zeleninu a ovoce mají vesměs rádi. 42 chlapců a 44 dívek zařazuje ovoce a zeleninu do svého jídelníčku denně nebo obden. Fořt (2000) a Hanreich (2001) doporučují zařazování těchto potravin do stravy a u dětí zejména. Ale zároveň také upozorňují, že některé druhy obsahují velký podíl cukru a mohou způsobovat alergie. Nejlepší je podávat ovoce a zeleninu v syrovém stavu, protože dalším zpracováním ztrácejí vitamíny a minerální látky. Ale pokud dítě odmítá, měli bychom se snažit zařadit ovoce a zeleninu do jídelníčku dětí jiným způsobem úpravy.

V otázce č. 13 jsme zjistili, že děti mladšího školního věku mají rádi sladkosti. 90% chlapců a 86% dívek jí sladkosti denně nebo obden. Nejen že sladkosti kazí zuby, ale také napomáhají k obezitě dětí. A tímto názorem jsem se setkala i v publikaci autora Fořta (2004).

Zajímavou byla otázka č. 14, kde jsme se respondentů ptali, jaký druh potravin nejčastěji svačí. Výsledky nebyly moc překvapivé. Nejčastěji uváděnou potravinou bylo pečivo bílé i celozrnné. Je to nejjednodušší a nejdostupnější forma svačiny, žáci si jí mohou koupit i po cestě do školy. Zajímavé však bylo, že respondenti uváděli častou kombinaci pečiva s ovocem nebo zeleninou. Pouze 1 dívka uvedla, že si svačiny do školy nenosí. Což samozřejmě není zdravé a narušuje to její denní režim, jak publikuje i Hanreich (2001). 2 chlapci napsali, že po cestě do školy si kupují nejčastěji balené sendviče. Pokud rodiče svým dětem svačiny nedělají a dávají jim peníze, může se stát,

že si místo svačiny koupí sladkosti, obložené bagety, sendviče anebo dokonce i bramborové lupínky. Tento názor má i Fořt (2000).

V otázce č. 15 jsme se dotazovali na oblíbené nápoje dětí. Nejčastěji byla uváděna voda se šťávu a to jak u chlapců, tak i u dívek. Dnešním trendem je oblíbenost sladkých limonád typu Coca Cola a Fanta. Velmi oblíbeným nápojem jsou i džusy. Oboje obsahuje velké procento cukru a různé konzervační látky. Častá kombinace těchto sladkých nápojů není vhodná a u dětí obzvláště. Vhodnou náhradou jsou ovocné či zeleninové šťávy. Jeden chlapec a jedna dívka v dotazníku uvedli, že mají nejraději šumivé tablety. Tato alternativa také není úplně nejvhodnější. Obsahují cukr a samozřejmě konzervační látky. Vhodnosti a nevhodnosti různých druhů nápojů se věnují ve svých publikacích Hanreich (2001) a Fořt (2000).

Otázka č. 16 zkoumala, jak často děti jedí jídlo z rychlého občerstvení. V dnešní době je rychlé občerstvení oblíbeným způsobem stravování, nabídka je široká a někteří prodejci děti lákají různými skrytými překvapeními. Naši malí respondenti nejčastěji odpovídali, že ho konzumují přibližně jednou za měsíc a nebo jen občas. Většinou rodiče s dětmi navštěvují rychlého občerstvení za odměnu. Jídlo z rychlého občerstvení obsahuje hodně soli a tuků a není zdrojem tělu prospěšných živin. Pokud je to možné, bude lepší toto jídlo z jídelníčku dětí vyřadit anebo alespoň omezit na minimum.

Otázky č. 17 a 18 se vztahují k názoru na jídlo ve školních jídelnách. Většina dotázaných žáků ve školní jídelně obědvá a myslí si, že je tam jídlo zdravé. Velké procento dětí však vůbec neví, zda toto jídlo je zdravé či ne. Podle mého názoru je jídlo ve školních jídelnách zdravé. Zaměstnanci se řídí předepsanými směrnici a dodržují přísná pravidla pro hygienu. Při přípravě školních obědů se řídí tím, že děti potřebují vyváženou stravu. Fořt (2000) však ve své publikaci uvedl informaci, že jídlo ve školních jídelnách není vždy zcela v pořádku a nedodržují se předepsaná množství potravin. Podle mého mínění tento názor nelze zcela vyloučit ale ani potvrdit.

7 Závěr

Tato práce měla za úkol zjistit názory dětí mladšího školního věku, konkrétně dětí druhých tříd (7 – 8 let), na zdraví, pohyb a sport. Ukázalo se, že děti tyto pojmy velmi dobře znají, vědí, co znamenají, ale bohužel ne vždy do jejich života patří.

Bohužel nebyla možnost na žácích prakticky vyzkoušet, zda jde jejich názory a představy změnit, protože mi škola neumožnila zavést prvky vybraného sportu do praktické výuky. Myslím si však, že pokud nejsou děti doma vedené k pohybu, správnému stravování a zdravému životnímu stylu, učitel jejich názor může z části ovlivnit ale ne změnit. Největší vliv na názory dětí mladšího školního věku má rodina.

Pojmy zdraví, sport, pohyb, zdravá výživa a zdravý životní styl do našeho života neodmyslitelně patří a neměli bychom na ně zapomínat. My dospělí jsem pro děti největšími vzory, měli bychom jim jít příkladem a dokážeme jejich názory ovlivnit a změnit. Je už na nás jaký směr jim ukážeme a jaké zkušenosti a informace jim předáme do dalšího života.

Zdravý životní styl souvisí s mnoha odvětvími, které ovlivňují náš život. Pokud máme kladný vztah ke zdravému životnímu stylu, k pohybu a zdravé výživě, cítíme se lépe a ovlivňuje to naše zdraví. Zdraví je našim největším bohatstvím, měli bychom si ho vážit a snažit se pro své zdraví udělat maximum.

V nynější době jsou děti více náchylné k nemocím, trpí obezitou či různými alergiemi. Je to dáno dobou a současným životním stylem. Všichni pořád někam chvátáme, nedodržujeme denní režim, jíme nepravidelně a nezdravě, málo se pohybujeme a více času trávíme u počítače a u televize než v přírodě.

Věřím, že se pohyb, zdravá výživa a zdravý životní styl stanou nedílnou součástí našeho života a budeme to brát jako samozřejmost. Život dítěte nejvíce ovlivňuje rodina a prostředí, ve kterém vyrůstá a žije, proto bychom se měli pokusit mu poskytnout co nejlepší podmínky pro život.

Referenční seznam

- Allen, K. E., Maroztz, L. R. (2005). *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál.
- Čermák, B., & kol. (2002). *Výživa člověka*. České Budějovice: ZF JČU.
- Dvořáková, D. (2001). *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia.
- Fořt, P. (2000). *Moderní výživa pro děti*. Praha: Metramedia.
- Fořt, P. (2004). *Stop dětské obezitě*. Praha: Ikar.
- Frömel K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: UP
- Galloway, J. (2007). *Děti v kondici*. Praha: Grada.
- Gavora, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido.
- Hainer, V., & Kunešová, M. (1997). *Obezita*. Praha: Galén.
- Hanreich, I. (2001). *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Chrástka, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada
- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: PF JČU.
- Krejčí, M., & Bäumeltoová, M. (2001). *Týdny zdraví ve škole*. České Budějovice: JČU.
- Kukačka, V. (2009). *Zdravý životní styl*. České Budějovice: ZF JČU.
- Kyralová, M., & Matoušová, M. (1995). *Zdravotní tělesná výchova – II. část*. Praha: Sdružení pro rozvoj zdravotní tělesné výchovy a Unie zdravotní tělesné výchovy ve spolupráci s nakladatelstvím Onyx.
- Lisá, L., & Kňouralová, M. (1986). *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum.
- Malá, H., & Klementa J. (1985). *Biologie dětí a dorostu*. Praha: SPN
- Mazal F. (1994). *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex
- Mužík, V. & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex
- Nevoral, J., & kol. (2003). *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H & H
- Paloma R., J. D. (1995). *Vychutnej život! Kniha o zdravé výživě*. Praha: Advent – Orion.

- Pávková, J., & kol. (1999). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál
- Pernicová, H., & kol. (1993). *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Fortuna
- Schuster, J. (2008). *Krok k výchově, krok ke zdraví 3. díl*. České Budějovice: PF JČU
- Stratil P. (1993). *Abc zdravé výživy 2. díl*. Brno: autor vydal vlastním nákladem
- Suchý, J., & kol. (1979). *Biologie dítěte pro pedagogické fakulty*. Praha: SPN
- Vaněk M., & kol. (1984). *Psychologie sportu*. Praha: Olympia

Internet

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Sport>

Seznam příloh

Příloha 1: Hlediska pro posouzení správného držení těla

Příloha 2: Percentilové grafy pro tělesnou výšku

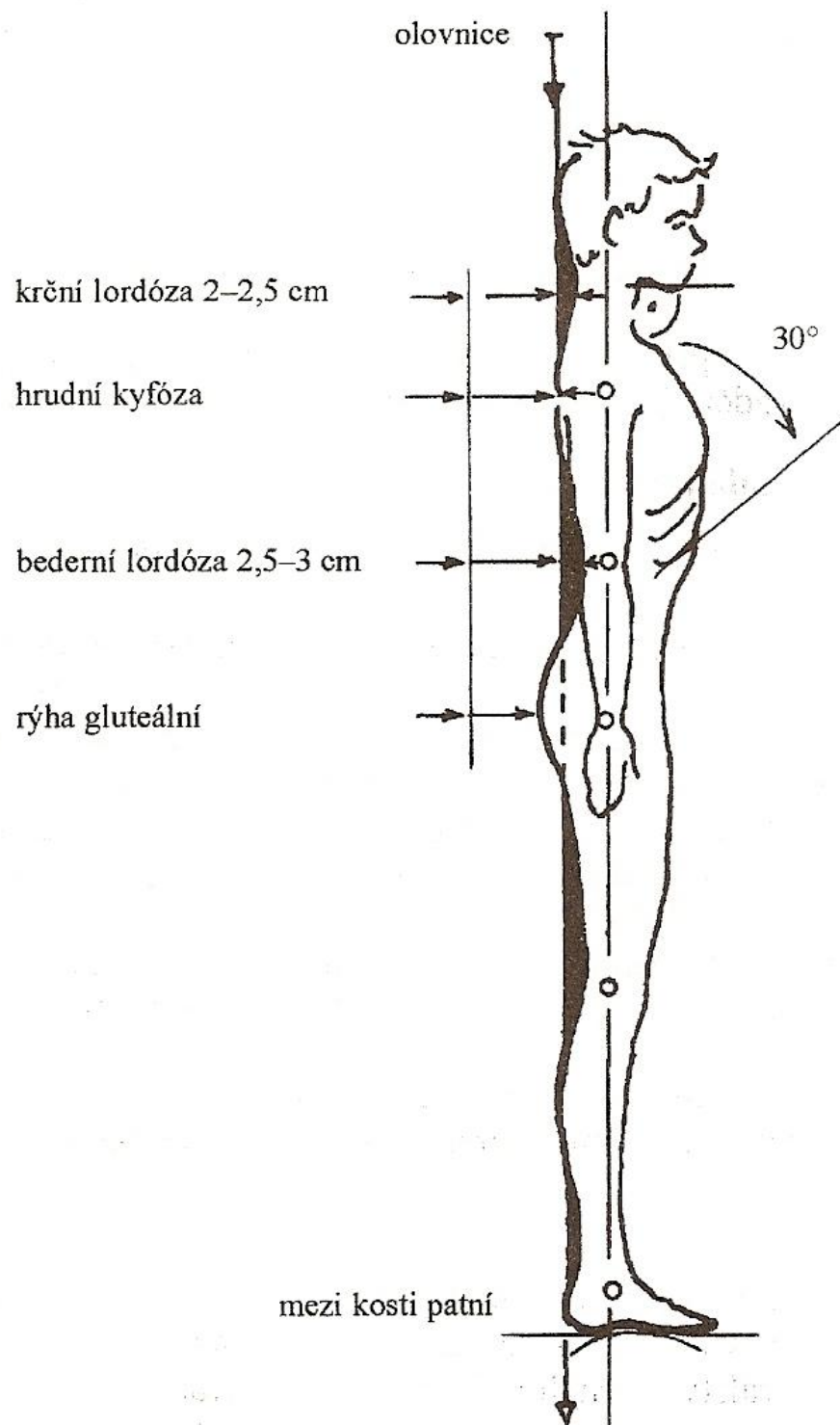
Příloha 3: Percentilové grafy pro tělesnou hmotnost

Příloha 4: BMI tabulka

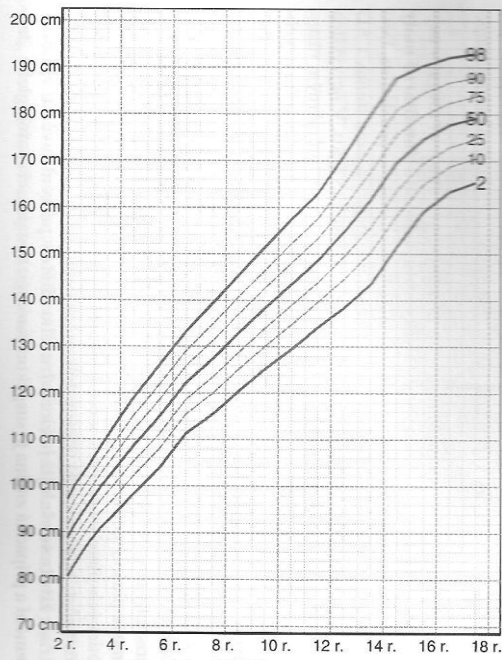
Příloha 5: Potravinová pyramida

Příloha 6: Dotazník

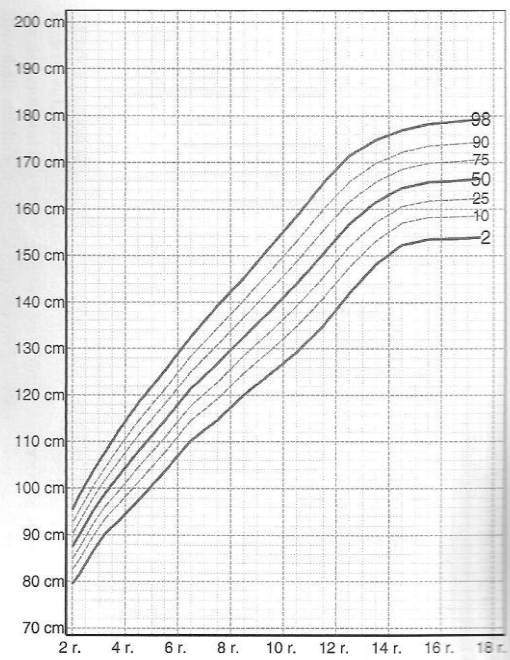
Příloha 1: Hlediska pro posouzení správného držení těla



Příloha 2: Percentilové grafy pro tělesnou výšku

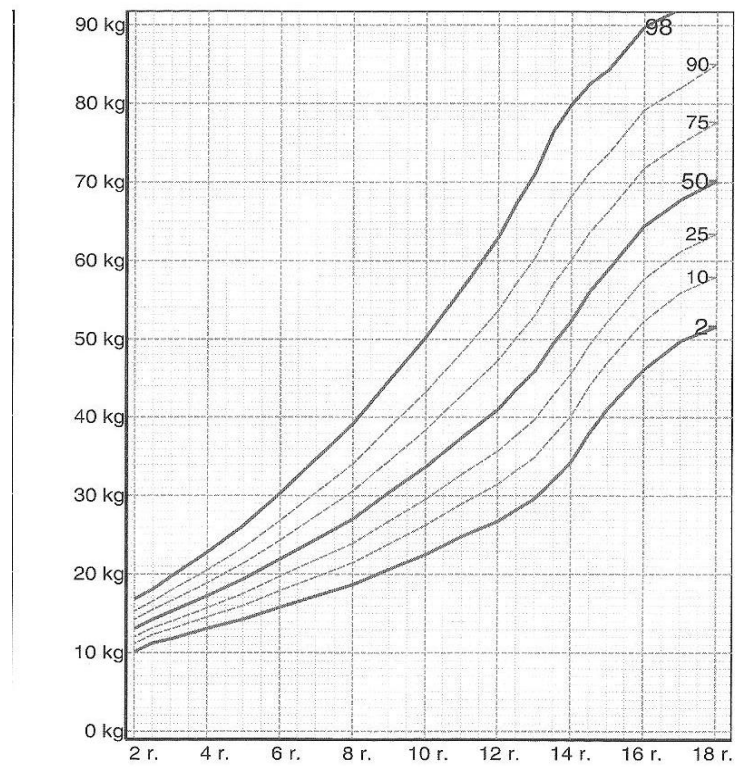


Obr. 6: Tělesná výška, chlapci, 2-18 r.
CAV 1991

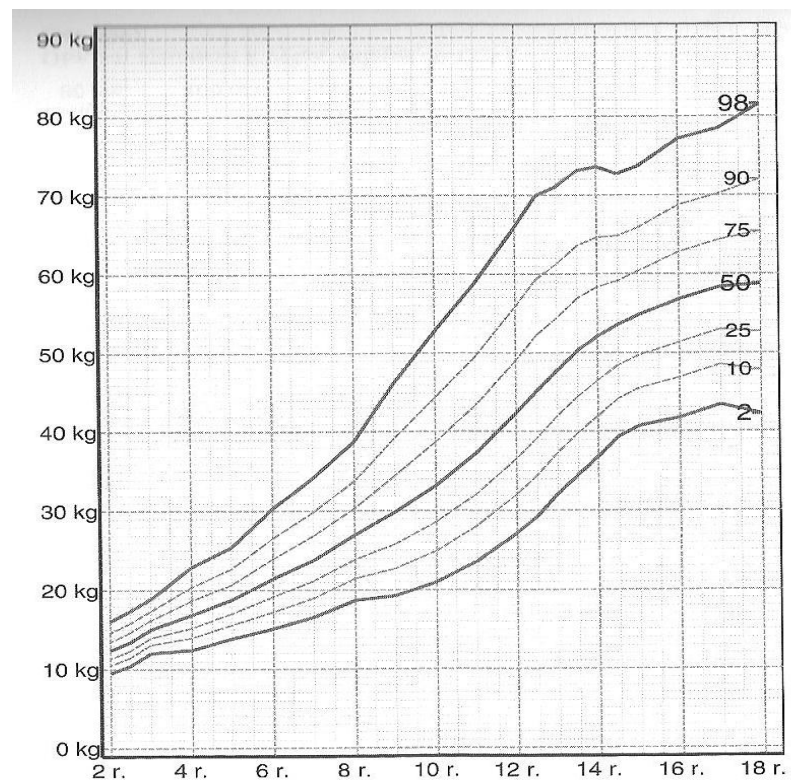


Obr. 7: Tělesná výška, dívky, 2-18 r.
CAV 1991

Příloha 3: Percentilové grafy pro tělesnou hmotnost



Obr. 10: Tělesná hmotnost, **chlapci**, 2–18 r.
CAV 1991

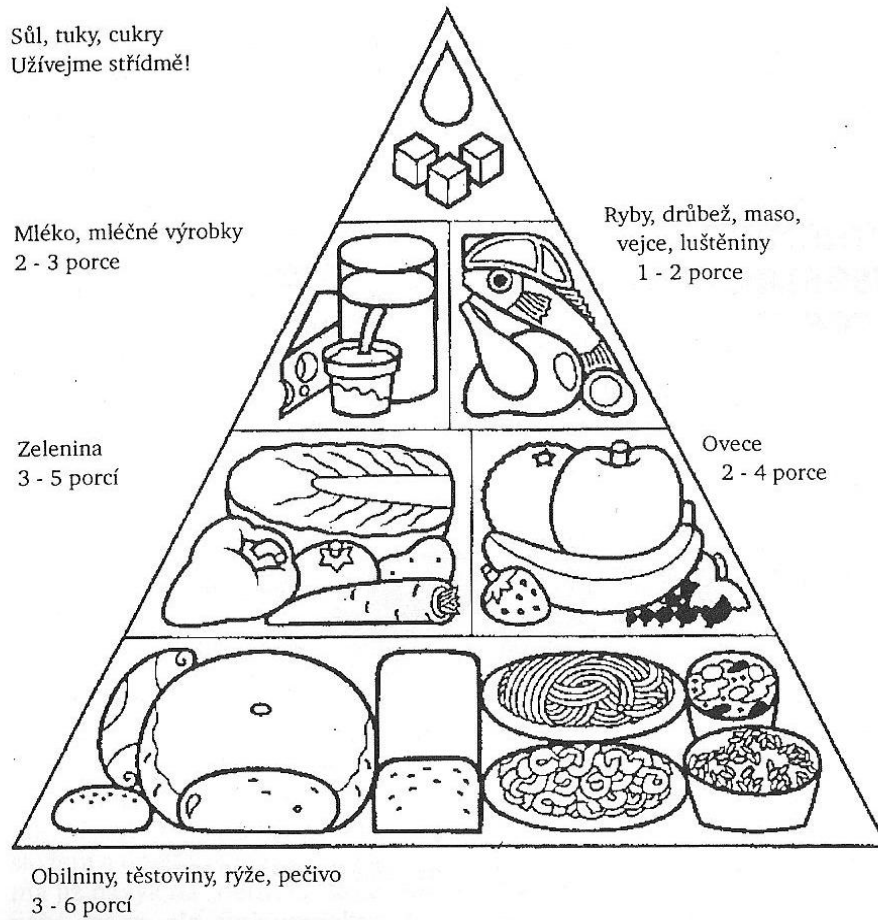


Obr. 12: Tělesná hmotnost, **dívky**, 2–18 r.
CAV 1991

Příloha 4: BMI tabulka**Průměrná doporučená normální tělesná hmotnost
a odpovídající hodnota BMI**

Věk	Tělesná hmotnost		BMI	
	chlapci	dívky	chlapci	dívky
1 rok	10	9	15,9–17,8	15,5–17,3
2 roky	12,5	12	15,3–17,0	15,1–16,9
3 roky	14,5	14	14,8–16,6	14,6–16,6
4 roky	17	16	14,6–16,5	14,4–16,4
5 let	19	19	14,5–16,5	14,4–16,5
6 let	21,5	21	14,5–16,6	14,4–16,6
7 let	24	24	14,6–16,9	14,5–17,0
8 let	27	27	14,9–17,4	14,8–17,5
9 let	30,5	30	15,2–18,0	15,2–18,1
10 let	34	34	15,6–18,6	15,5–18,7
11 let	37	38	16,0–19,2	16,0–19,4
12 let	42	43	16,5–19,9	16,6–20,2
13 let	47	48	17,1–20,6	17,3–21,0
14 let	54	53	17,7–21,3	18,0–21,7
15 let	60	56	18,3–22,0	18,5–22,3
16 let	64	57	18,8–22,6	19,0–22,7
17 let	68	58	19,4–23,1	19,3–23,0
18 let	70	59	19,9–23,6	19,6–23,2

Příloha 5: Potravinová pyramida



Obr. 5-1. Potravinová pyramida podle BRÁZDOVÉ (1997)

Příloha 6: Dotazník

DOTAZNÍK

Pohlaví:

- a) chlapec
- b) dívka

1. Máš rád sport?

- a) ano (napiš jaký máš nejraději) _____
- b) ne

2. Navštěvuješ nějaký sportovní kroužek?

- a) ano (napiš jaký) _____
- b) ne

3. Sportují tvoje rodiče?

- a) ano
- b) ne

4. Sportuješ společně s rodiči?

- a) ano
- b) ne

5. Musí tě rodiče přemlouvat k pohybu?

- a) ano
- b) ne
- c) někdy

6. Myslíš si, že můžeš sportovat i jindy než v hodině tělesné výchovy?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

7. Proč lidé sportují?

- a) protože je nebaví dívat se na televizi
- b) protože je to baví a sport (pohyb) je zdravý
- c) protože musí

8. Myslíš si, že je sport (pohyb) důležitý pro zdraví?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

9. Co je to zdraví?

- a) když jsem hezky oblečený, učesaný a upravený
- b) když nemám žádnou nemoc a cítím se dobře
- c) když mám hodně kamarádů a jsem oblíbený

10. Jak často hraješ hry na počítači?

- a) denně
- b) obden
- c) 1krát týdně
- d) jenom někdy
- e) nehraji

11. Díváš se každý den na televizi?

- a) ano
- b) ne
- c) jen na oblíbený pořad

12. Jak často jíš ovoce a zeleninu?

- a) každý den
- b) obden
- c) jenom někdy
- d) nejím

13. Jak často jíš sladkosti?

- a) každý den
- b) obden
- c) jenom někdy
- d) nejím

14. Co máš nejčastěji k svačině? (můžeš zakroužkovat více možností)

- a) sladké pečivo
- b) pečivo
- c) jogurt
- d) sladkosti
- e) ovoce, zeleninu
- f) bagetu
- g) něco jiného (napiš co) _____

15. Jaký nápoj piješ nejčastěji?

- a) vodu
- b) limonádu
- c) minerálku
- d) vodu se šťávou
- e) čaj
- f) džus
- g) mléko
- h) jiný (napiš jaký) _____

16. Jak často jíš jídlo z rychlého občerstvení?

- a) každý den
- b) jednou za týden
- c) jednou za měsíc
- d) jenom někdy
- e) nejím

17. Chodíš na oběd do školní jídelny?

- a) ano
- b) ne
- c) někdy

18. Myslíš si, že je jídlo ve školní jídelně zdravé?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

Děkuji Vám za spolupráci :-)