



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Stravovací návyky žáků základní školy

Vypracoval: Martin Voneš
Vedoucí práce: prof. Ing. Milan Pešek, CSc.

České Budějovice 2014



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Bachelor Thesis

The eating habits of primary school pupils

Author: Martin Voneš
Supervisor: prof. Ing. Milan Pešek, CSc.

České Budějovice 2014

Bibliografická identifikace

Jméno, příjmení autora: Martin Voneš

Název bakalářské práce: Stravovací návyky žáků základní školy

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: prof. Ing. Milan Pešek, CSc.

Rok obhajoby: 2014

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá stravovacími návyky souboru 50 žáků 9. tříd ve věku 14-15 let základní školy Jana Ámose Komenského v Blatné. Zjišťuje stravovací návyky a preferenci základních potravin pomocí dotazníkového šetření. Energetický příjem 30 žáků 9. tříd základní školy byl zjišťován zpracováním jejich týdenního jídelníčku. Cílem práce bylo zjistit, jak se pubescenti ve věku 14-15 let v současné době stravují a jaký mají energetický příjem v průběhu celého týdne. Výsledky dotazníkového šetření jsou zapsány v tabulkách a preference potravin graficky znázorněna v praktické části. U týdenních jídelníčků byly zjištěné hodnoty tabelovány včetně hodnot BMI. Hodnocením energetického příjmu pubescentů bylo zjištěno, že ani jeden ze 30 sledovaných nedosahuje příjem energie doporučený organizací FaO z roku 2006.

Klíčová slova: výživa, energetická doporučení, výživová doporučení, stravování, energie, potraviny, nadváha, obezita, poruchy příjmu potravy.

Bibliographic Identification

Name of the author: Martin Voneš

Title of the thesis: The eating habits of primary school pupils

Field of study: Health education

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia, České Budějovice

Supervisor: prof. Ing. Milan Pešek, CSc.

Year of the presentation: 2014

Abstract:

The bachelor thesis deals with the eating habits of a group of 50 pupils of 9th grade in the age of 14-15 of primary school of John Amos Comenius in Blatná. Detects eating habits and food preferences of the basic questionnaire. Energy intake of 30 pupils of 9th grade was determined weekly processing of their diet. The aim of this work was as accurately as possible to find out how puberty in the age of 14-15 currently eat and what their caloric intake throughout the week is. The results of the survey are entered in the tables and food preferences graphically illustrated in the practical part. At the weekly menus were the values entered in the tables and added value of BMI. The data show that boys or girls are below the recommended nutritional values.

Keywords: food, energy recommendations, dietary guidelines, eating, energy, food, overweight, obesity, eating disorders.

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci na téma „Stravovací návyky žáků základní školy“ jsem vypracoval samostatně s použitím pramenů literatury uvedených v referenčním seznamu.

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

V Českých Budějovicích, dne

.....

Martin Voneš

Děkuji panu prof. Ing. Milanu Peškovi, CSc. za odborné vedení a cenné rady při vypracování mé bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat všem studentům základní školy J.A.Komenského v Blatné, kteří se svou účastí podíleli na praktické části bakalářské práce.

Obsah

1 ÚVOD	8
2 TEORETICKÁ ČÁST	9
2.1 Základní živiny v dětském věku	9
2.1.2 Rozdělení bílkovin.....	10
2.1.3 Sacharidy a energetická doporučení	10
2.1.4 Rozdělení sacharidů.....	11
2.1.5 Tuky a energetická doporučení.....	11
2.1.6 Rozdělení tuků	12
2.2 Výživová a energetická doporučení pro děti školního věku.....	12
2.2.1 Zásady zdravé výživy	13
2.2.2 Energetická doporučení pro chlapce.....	15
2.2.3 Energetická doporučení pro dívky.....	16
2.2.4 Výživová doporučení pro snížení nadváhy.....	17
2.3 Sociální aspekty stravování	18
2.3.1 Společné jídlo – stolování.....	18
2.3.2 Stravování ve školním prostředí	18
2.3.3 Stravování v rodinném prostředí.....	19
2.4 Nemoci způsobené poruchami stravovacích návyků.....	21
2.4.1 Obezita	21
2.4.2 Mentální bulimie.....	22
2.4.3 Mentální anorexie	22
2.5 Poruchy příjmu potravy	23
2.5.1 Odmítání jídla	23
2.5.2 Vybíravost v jídle.....	24
2.5.3 Nesprávné rozložení jídel v průběhu dne	24
2.5.4 Závislost na potravinách	24
3 PRAKTICKÁ ČÁST	25
3.1 Cíle práce	25
3.2 Úkoly práce.....	25
3.3 Metodika	25
3.3.1 Charakteristika zkoumané skupiny.....	25
3.3.2 Použité metody	26
3.3.3 Postup a organizace praktického šetření	26
3.4 Výsledky	27
3.4.1 Vyhodnocení dotazníkového šetření.....	27
3.4.2 Vyhodnocení jídelníčků.....	38
4 DISKUZE	48
5 ZÁVĚR A DOPORUČENÍ PRO PRAXI	50
5.1 Závěr	50
5.2 Doporučení pro praxi	50
6 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	51
6.1 Seznam použité literatury	51
6.2 Seznam použitých internetových zdrojů.....	52
7 PŘÍLOHY	53

1 Úvod

Téma bakalářské práce Stravovací návyky žáků základní školy jsem si vybral, protože už čtvrtým rokem pracuji jako učitel tělesné výchovy a informatiky na základní škole J.A.Komenského v Blatné. S nedostatky ve stravování se setkávám u dětí každý den, ať už se jedná o svačiny, které do školy poskytuje místní pekárna a jedná se z drtivé většiny o sladké nebo slané pečivo, tak i v posledních letech úpadkem v kvalitě školní kuchyně a přípravě obědů. Věková skupina, na kterou je tato práce zaměřená jsou žáci 9. tříd ve věku 14-15 let, tedy období puberty. Vývoj dítěte v tomto věku je velmi specifický a vyžaduje patřičnou pozornost. Výrazný vliv na stravovací návyky mají v první řadě rodiče, kteří by měli jít v tomto směru dítěti příkladem a uvědomit si důležitost toho, aby jejich syn nebo dcera žili zdravý život.

Dalším faktorem je škola, která by měla splňovat některé výživové a nutriční parametry při obědech, bohužel musím říct, že od dob kdy jsem na stejnou školu docházel jako žák se mnohé změnilo. Vystřídalo se mnoho zaměstnanců kuchyně a z domácí poctivé přípravy jídel se stal byznys s polotovary, což bohužel není správný přístup.

V neposlední řadě na stravování působí i okolí dítěte, pokud se nějak výrazně odlišuje od většiny, je to většinou signál k posměškům nebo dokonce vyčlenění z kolektivu, naštěstí to není příklad naší školy. Sám se problematikou výživy zabývám několik let a snažím se tuto myšlenku vštípit i dětem. V posledních 2 letech se setkávám s úspěchem nejen ve změnách stravování o odpoledních přestávkách ale i v přístupu k pohybu, který v dnešní době dětem chybí a volný čas čím dál více vyplňují v sedáváním u počítačů, herních konzol nebo televize.

Teoretická část práce vychází z poznatků známých autorů, především pak z publikací Pánka (2002), Fraňkové (2000, 2003), Machové (2009). A výživových doporučení předních světových organizací zabývajících se zdravým stravováním jako jsou FaO a WHO.

Cílem bakalářské práce je zjištění stravovacích návyků a příjmu energie u dětí na II. stupni v 9. třídách ve věku 14-15 let. Pomocí dotazníkového šetření zjistím základní stravovací zvyklosti a preferenci potravin a díky sepsaným jídelníčkům vypočtu energetický příjem v celém týdnu. V závěru práce na základě zjištěných skutečností navrhu doporučení pro případné odstranění nedostatků ve stravě žáků.

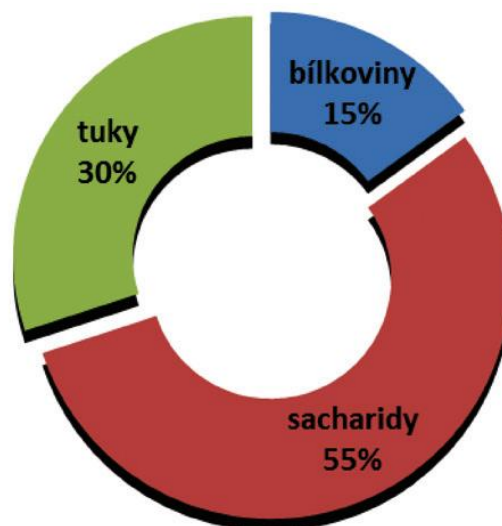
2 Teoretická část

2.1 Základní živiny v dětském věku

Mezi základní živiny patří bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny, minerální látky a stopové prvky. V této části se krátce zaměřím na popis 3 základních (bílkočin, sacharidů a tuků), na energetická doporučení příjmu výše popsanych živin a jejich význam ve výživě u dětí na základní škole.

Ideální příjem bílkočin, sacharidů a tuků by měl být v poměru 1:4:1. Všechny tři živiny slouží organismu jako zdroj energie, nejvíce ho tělu dodávají tuky a to $1\text{g}=37\text{kJ}$, zatímco bílkočiny a sacharidy mají na $1\text{g}=17\text{kJ}$. (Blatná, 2005)

Obr. 1: Doporučený příjem jednotlivých živin. (Skripta pro učitele, 2013, online)



2.1.1 Bílkoviny a energetická doporučení

Bílkoviny jsou stavebním kamenem pro zajištění životních funkcí a poskytují stavební materiál v období růstu, jsou důležité pro obnovu buněk a lidské tkáně po celou dobu života. Významně se podílí na správné činnosti imunitního systému a slouží jako záložní zdroj energie při nedostatku sacharidů a tuků, jedná se však o metabolicky složitější proces. (Fraňková, 2003)

Příjem bílkovin by neměl překročit 15% denního energetického příjmu. Nadbytečný příjem by mohl poškodit zdravý růst. Ve výživě dítěte by se neměl objevovat ani opačný případ a to nedostatečný příjem, nebo žádný příjem a to hlavně bílkovin živočišného původu. V tomto případě by se jednalo o nedostatečný přísun esenciálních mastných kyselin, vápníku, železa a vitamínu B12. (Skripta pro učitele, 2013, online)

Doporučená denní dávka bílkovin na 1kg tělesné hmotnosti je u dětí školního věku 0,8-1g. (Skripta pro učitele, 2013, online)

2.1.2 Rozdělení bílkovin

Zdroj bílkoviny dělíme podle původu potraviny a to na živočišné a rostlinné. Pro lidské tělo mají bílkoviny živočišného v poměru oproti rostlinným širší spektrum esenciálních aminokyselin. Někdy se o nich mluví jako o plnohodnotných bílkovinách, což není přesné, protože za plnohodnotné můžeme považovat jen mléčné a vaječné bílkoviny. U bílkovin rostlinného původu je problém v tom, že u některých potravin bývá limitující některá aminokyselina jako například u obilovin lyzin a u luštěnin metionin. (Pánek, 2002)

2.1.3 Sacharidy a energetická doporučení

Sacharidy slouží organismu jako jeden z hlavních zdrojů energie. Jedná se o nejlepší okamžitý zdroj energie, nevyužité se ukládají v játrech v podobě glykogenu. V případě nutnosti se uvolňují a dodávají energii metabolickým procesům a udržují činnost svalů. Sacharidy jako příloha by měli tvořit 50-60% energetické hodnoty ve stravě, čemuž tak je ve vyspělých zemích. (Fraňková, 2003).

S ohledem na energetický výdej v průběhu dne a energetickém příjmu je to okolo 270-350 g denně. Na 1g bílkovin a tuků by měly připadnout 4g sacharidů v podobě pomalu stravitelných polysacharidů. Zvýšený příjem rychle stravitelných jednoduchých cukrů má za následek výskyt zubního kazu a obezity. (Svačina, 2008)

Doporučená denní dávka vlákniny pro děti (věk + 5g vlákniny). (Česká zdravotní průmyslová pojišťovna, 2009, online).

2.1.4 Rozdělení sacharidů

Podle Fraňkové (2003) dělíme sacharidy na:

a.) Polysacharidy

- a. Nestravitelné – celulóza, hemicelulóza a pektiny. Snižují hladinu cholesterolu
- b. Částečně stravitelné – inulin, pentosany a galaktogeny obsažené hlavně v ovoci.
- c. Stravitelné – glykogen, který je obsažen v mase, škrob a dextriny obsažené v obilovinách a zelenině.

b.) Disacharidy

- a. Sacharóza – obsažena v třtinovém a řepném cukru.
- b. Laktóza – mléko a mléčné výrobky.
- c. Maltóza – obsažena ve sladu.

c.) Monosacharidy

- a. Hexózy – galaktóza, glukóza a fruktóza. Med a ovoce.
Pentózy – xylóza a ribóza. Nevyskytují se ve volné formě, ale vznikají pomocí štěpení ovoce a masa.

2.1.5 Tuky a energetická doporučení

Tuky slouží k mnoha účelům. Jsou nejkonzentrovanejším zdrojem energie, poskytují tělu esenciální mastné kyseliny, dodávají tělu potřebné vitamíny, zlepšují chuť a sensorickou konzistenci potravin a v neposlední řadě snižují objem stravy, která je bohatá na energii což je pozitivní u lidí s vysokým výdejem energie. (Pánek, 2002)

Tabulka č.1: Doporučený příjem tuků. (Výživa dětí, 2013, online)

Věk	% tuků/den	g tuků/den
4-7	30-35	45-60
7-10	30-35	55-72
10-13	30-35	67-86
13-15	30-35	74-103
15-19	30-35	83-103

2.1.6 Rozdělení tuků

Podle Pánka (2002) dělíme tuky v základu na:

- a) Živočišné tuky a oleje – mléčný tuk, sádlo, lůj, rybí olej
- b) Rostlinné tuky a oleje – olejiny jako (slunečnice, řepka, sója, podzemnice, olivy, palmy olejné, kokos atd.).

2.2 Výživová a energetická doporučení pro děti školního věku

Lidský organismus potřebuje energii, aby zajistil svojí činnost a stavební látky k výstavbě tkání a orgánů. Obojí získáváme z potravy. Pokud mluvíme o výživě dětí a mladistvých, tak musíme zabezpečit jejich tělesný růst s adekvátními přírůstky výšky a váhy. (Machová, 2009)

Z kvantitativního hlediska musí výživa zajišťovat příjem energie, která odpovídá výdeji. Proto lidé s lehkou svalovou činností, která je běžná pro sedavé zaměstnání nebo neaktivní děti by měli mít menší energetický příjem než těžce pracující lidé a děti s fyzickou aktivitou. V období dětství a dospívání si tělo žádá větší energetický příjem. Při větším energetickém příjmu než výdeji si tělo ukládá tuky jako zásobu energie a může vést k nadváze nebo obezitě. (Machová, 2009)

Z kvalitativního hlediska by měla být strava vyvážená a pestrá, aby byl zajištěn dostatečný a vyvážený přísun živin, vitamínů a minerálů. Nevyvážená nebo jednostranná výživa při nesprávných stravovacích návycích může být příčinou oslabeného imunitního systému, zvýšením rizika kardiovaskulárních či nádorových onemocnění. (Machová, 2009)

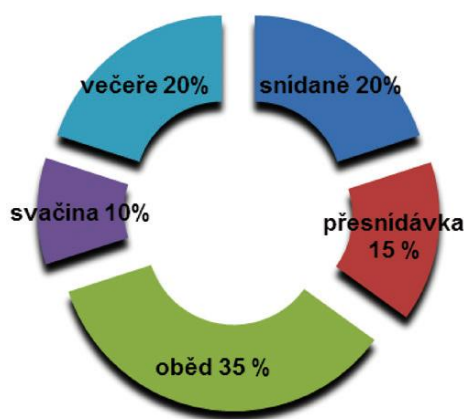
Pravidelnost stravování je důležitá nejen u dětí, jedná se o prevenci přejídání a následným vznikem nadváhy nebo obezity. Jídla, která jsou připravována pro děti by měla být z kvalitních surovin, neměla by být chuťově stereotypní a příliš kořeněná. Příliš agresivní koření může u dětí vyvolat problémy trávicího traktu. Navíc pokud si dítě na takto chuťově výraznou stravu navykne, může se stát, že ji bude v dospělosti požadovat a běžná jídla bude odmítat. Každý rodič by si měl uvědomit, že děti rády kopírují chování druhých, takže by měli jít ve stravování alespoň v přítomnosti dětí příkladem a postupně je tímto postupem navyknout například na ovoce a zeleninu. (Fórum zdravé výživy, 2005, online)

2.2.1 Zásady zdravé výživy

Zdravé stravování by mělo splňovat, některé kroky, aby bylo docíleno správného růstu, psychické pohody a celkového zdraví dítěte. (Skripta pro učitele, 2013, online)

1. Pravidelné stravování rozdělené do celého dne a konzumace pěti až šesti porcí. (Skripta pro učitele, 2013, online)

Obr. 2: Rozdělení jednotlivých jídel během dne. (Skripta pro učitele, 2013, online)



2. Dostatečný pitný režim aby byl zajištěn pravidelný přísun tekutin. Za den 1,5-2,5 litru. Zdroje přísunu tekutin by měly být následující (stolní voda, ovocné, zelené nebo bylinkové čaje bez vedlejších léčivých účinků, ovocné šťávy a 100% džusy ředěné vodou). (Skripta pro učitele, 2013, online)
3. Přiměřený denní příjem kvalitních bílkovin. U dětí obzvlášť by měl být přísun bílkovin z části zajištěn mléčnými produkty (sýry, jogurty, tvarohy), kvůli vápníku, který je v těchto výrobcích obsažen. Minimálně 2x týdně ryba nebo

výrobky z ryb kvůli přísunu nenasycených mastných kyselin a jódu. Dále vejce jako zdroj kvalitních bílkovin obsahující albumin, což je nepostradatelná aminokyselina v lidském těle. A v neposlední řadě libové maso upravené v páře, vařením, dušením nebo pečené. (Skripta pro učitele, 2013, online)

4. Konzumace ovoce a zeleniny minimálně 3x denně, u starších a dospívajících dětí zvýšit dávku na 5x denně. Jedná se o nenahraditelný zdroj vitamínů, minerálních látek, vlákniny a stopových prvků. Pokud by se jednalo o ideální případ, mělo by dítě jíst ovoce nebo zeleninu ke každému jídlu. (Skripta pro učitele, 2013, online)
5. Luštěniny a obiloviny zařazovat do jídelníčku alespoň 2x týdně. Upřednostňovat celozrnné pečivo před klasickým bílým. Tyto potraviny jsou bohaté na vitamíny a minerály a jsou výborným zdrojem vlákniny. (Skripta pro učitele, 2013, online)
6. V jídelníčku dítěte by měl rostlinný tuk převyšovat množství živočišného tuku. Kvalitní rostlinné oleje mají pozitivní účinky a slouží jako prevence při neinfekčních a chronických onemocnění a mají vliv na správný tělesný a duševní rozvoj. (Skripta pro učitele, 2013, online)
7. Omezit příjem uzenin, slaných, tučných a pikantních pokrmů. (Skripta pro učitele, 2013, online)
8. Nezakazovat dětem sladkosti ale také je nebrat jako samozřejmost v jídelníčku. Tyto pochoutky by měli být jako zpestření. (Skripta pro učitele, 2013, online)
9. Jít dětem ve stravování příkladem. Rodiče, škola a okolí tvoří podstatnou část návyků ve stravování. (Skripta pro učitele, 2013, online)
10. Pohyb a sport by se měl stát přirozenou složkou v životě dítěte. Správný pohyb podporuje růst a vývoj a předchází srdečním a cévním onemocněním navíc se jedná o prevenci obezity. (Skripta pro učitele, 2013, online)

2.2.2 Energetická doporučení pro chlapce

Tabulka č.2: Energetická doporučení v kJ a kcal na 1 kg tělesné hmotnosti. (FaO, 2006, online)

Věk	kJ/kg/den	kcal/kg/den
4-5	322	76,8
5-6	312	74,5
6-7	303	72,5
7-8	295	70,5
8-9	287	68,5
9-10	279	66,6
10-11	270	64,6
11-12	261	62,4
12-13	252	60,2
13-14	242	57,9
14-15	233	55,7
15-16	224	53,4

Tabulka č.3: Celková energie doporučená na den. (FaO, 2006, online)

Věk	kJ/den	kcal/den
4-5	5691	1360
5-6	6139	1467
6-7	6583	1573
7-8	7081	1692
8-9	7655	1830
9-10	8276	1978
10-11	8995	2150
11-12	9795	2341
12-13	10662	2548
13-14	11588	2770
14-15	12510	2990
15-16	13298	3178

2.2.3 Energetická doporučení pro dívky

Tabulka č.4: Energetická doporučení v kJ a kcal na 1 kg tělesné hmotnosti. (FaO, 2006, online)

Věk	kJ/kg/den	kcal/kg/den
4-5	309	73,9
5-6	299	71,5
6-7	290	69,3
7-8	279	66,7
8-9	267	63,8
9-10	254	60,8
10-11	242	57,8
11-12	229	54,8
12-13	217	52
13-14	206	49,3
14-15	197	47
15-16	186	45,3

Tabulka č.5: Celková energie doporučená na den. (FaO, 2006, online)

Věk	kJ/kg/den	kcal/kg/den
4-5	5192	1241
5-6	5564	1330
6-7	5974	1428
7-8	6502	1554
8-9	7106	1698
9-10	7755	1854
10-11	8393	2006
11-12	8990	2149
12-13	9523	2276
13-14	9954	2379
14-15	10248	2449
15-16	10421	2491

2.2.4 Výživová doporučení pro snížení nadváhy

1. Omezení kalorického příjmu. V tomto případě je důležité dodržet příjem kvalitních bílkovin, které dítě potřebuje pro svůj růst a celkové prospívání organismu. V tomto případě se jedná hlavně o mléčné výrobky, maso, ryby, ořechy a luštěniny. Priorita by měla být vést děti k pravidelnému pohybu, než je omezovat v dodržování diety. (Fórum zdravé výživy, 2005, online)
2. Pravidelnost ve stravování v pravidelných časových intervalech do 5-6 jídel. Snídaně je jedním z nejdůležitějších jídel za den, nastartuje metabolismus, doplní tekutiny po nočním spánku. V průběhu dne by mělo dítě přijímat další jídla (dopolední svačina, oběd, odpolední svačina a večeře). Jídla nemusí být vždy teplá ale pravidelnost v příjmu potravy v malých dávkách zabrání pocitu hladu, nárazovému přejídání a tloustnutí. (Fórum zdravé výživy, 2005, online)
3. Dostatek zeleniny a ovoce. Nejlépe ke každému jídlu. (Fórum zdravé výživy, 2005, online)
4. Omezit příjem živočišných tuků a nahradit je tuky rostlinnými. (Fórum zdravé výživy, 2005, online)
5. Omezit zdroje cholesterolu v jídle jako jsou vaječné žloutky, živočišné tuky, tučné maso a uzeniny. U dětí je nutné omezení cholesterolu konzultovat s lékařem. (Fórum zdravé výživy, 2005, online)
6. Dostatečný příjem tekutin alespoň 1,5-2 litry denně. Upřednostňovat čistou vodu, kvalitní džusy, nepřislazované minerálky před slazenými nápoji a přislazovanými džusy. (Fórum zdravé výživy, 2005, online)
7. Dostatek pohybu. (Fórum zdravé výživy, 2005, online)

2.3 Sociální aspekty stravování

Kromě toho, že jídlo slouží jako zdroj životně důležitých živin a energie, plní i mnoho dalších společensko-komunikativních funkcí.

Jídlo je prestižním produktem, který nám může hodně vypovědět o sociálním postavení nebo nezávislosti jedince. Upřednostňované jídlo nebo surovina může sloužit jako poznávací znamení skupiny a slouží jako výraz sociokulturní identifikace. Pokud se klade velký důraz na jakoukoliv funkci jídla může dojít k poruchám příjmu jiné potravy. (Fraňková, 2003)

2.3.1 Společné jídlo – stolování

Společné jídlo znamená pro rodinu chvíli pospolnosti a sdílení, mimo jiné také spojuje aspekty orální slasti, verbální a chuťový. Konverzace během jídla předchází hltání a umocňuje prožitek. V dnešní době je potěšení z jídla vedlejším produktem a začíná plnit funkci pouhého nasycení.

Děti učíme základním pravidlům stolování už od dětství. Rodina by měla přinejmenším alespoň o víkendu nebo v době svátku věnovat společnému stolování zvýšenou pozornost. Důležitost je spatřována z hlediska výchovných cílů, duševní hygieny, zdraví a navození příjemných pocitů. Hezky prostřený stůl a vhodně oblečení členové rodiny navozují pocit pohody, odpočinku a pospolnosti. Pokud se lidé ve svém soukromí chovají ohleduplně a naučí se správnému stolování, je pro ně o to menší problém pokud se objeví ve společensky stresující situaci. (Bannot, 2002)

2.3.2 Stravování ve školním prostředí

Začátek školní docházky je velmi důležitým krokem v tělesném a duševním vývoji jedince.

Zdravá a pravidelná strava přispívá k dobrým školním výsledkům. Základní škola znamená pro dítě velkou změnu v jídelních návycích, setkává se s novou jídelní situací, která pozitivně či negativně ovlivňuje jeho školní výsledky, vztah k rodičům, přátelům a škole. (Fraňková, 2000)

Dobře organizované školní stravování vede žáky k osvojování správných stravovacích návyků a dodržování společenských a hygienických norem. Škola také učí žáky pravidelnosti a různorodosti stravování, protože se dítě ve školní jídelně setkává s větším počtem pokrmů než doma. (Fraňková, 2000)

Výzkumy školního stravování v posledních letech ukazuje, že se lepší skladba jídel. Klesá spotřeba másla a sádla, které jsou nahrazovány rostlinnými oleji. Stoupá spotřeba rybího a drůbežího masa. (Fraňková, 2000)

2.3.3 Stravování v rodinném prostředí

Životní styl rodiny přímo nebo nepřímo ovlivňuje nutriční vývoj dítěte. Způsob toho jak rodina žije je výsledkem mnoha činitelů. Dle Fraňkové (2003) to jsou

- Existenční podmínky.
- Dosažitelnost potravních zdrojů, sortiment kupovaných potravin a připravovaných jídel.
- Interakce mezi členy rodiny (která může a nemusí být úplná, s jedním nebo více dětmi, společně s prarodiči, příbuznými) a emoční klima rodiny.
- Organizace života rodiny (pracovní doba, rekreace, kultura, sport).
- Zájem o tělesné a duševní zdraví.
- Zájem o výživu a její začlenění do systému uznávaných hodnot, způsoby zacházení s jídlem aj.

Nejčastější chyby a nedostatky v nutriční výchově u dětí v rodinném prostředí dle Fraňkové (2000)

1. Neznalost rodičů o složení potravy. Nedodržování správných postupů, při přípravě jídel, tak aby byla zachována nutriční hodnota, vitamíny a minerály. Většina rodičů není schopna tyto informace předat dítěti ve formě, ve které by je pochopilo.
2. Nevhodné složení rodinného jídelníčku a malá různorodost jídel, což nepříznivě ovlivňuje schopnost dítěte v přechodu na nové stravovací návyky v mateřské nebo základní škole.

3. Nešetrnost v zacházení s potravinami nebo hotovým jídlem. Děti by se měly učit uctě k jídlu tak i k životu, přírodě a práci. Důležité je si uvědomit, že naše strava je spojená s přírodou a jejím využíváním a ničením.
4. Nepravidelnost v jídlu celé rodiny nebo jen dítěte. Nepravidelnost nebo hladovění či vynechávání jídla, může vést k poklesu glukózy v krvi a s tím může nastat únava, nesoustředěnost ale i zdravotní potíže.
5. Nesprávné stravovací návyky rodiny. Jak děti tak i dospělí si mohou oblíbit jídla, která nespádají do kategorie racionální výživy. Jedná se o jídla, která se vyznačují svou snadnou a rychlou přípravou. U jídel s vysokým obsahem soli, cukru nebo tuku vznikají nejčastější návyky. Nesprávné stravovací návyky mohou mít za následek odmítání jídel ve školním prostředí, protože na ně není dítě zvyklé.
6. Nevhodné postoje rodičů k jídlu. Do této kategorie spadá jak přeceňování, tak i podceňování jídel. Jídlo nemá sloužit pouze jako zdroj energie, ale má i zpříjemňovat život.
7. Nedobré chování rodičů při jídlu. Při společném stolování by měla panovat klidná a přátelská atmosféra. Mělo by se vyhnout řešení stresových situací, sporů a problémů v rodině.
8. Nedostatečná kultura stolování. V mnoha rodinách bývá kultura stolování podceňována a nedodržují základy jako čisté prostírání, ubrus, příbor a talíře. Mnoho dospělých neumí správně používat příbor, tak necítí povinnost to naučit své děti.
9. Extrémní dodržování diet. Pokud není dítěti ze zdravotních důvodů předepsána lékařem, je nevhodné, aby nějakou dietu dodržovalo. Přípravky na hubnutí používané u rodičů, které na ně nemají vedlejší účinky mohou být nevhodné pro dítě v době dospívání a růstu. Napodobování redukčních diet matkou, bývá velkým rizikem pro vznik poruch příjmu potravin hlavně u dcer. Není doporučováno ani vegetariánství nebo veganství, protože dítě nemá v těchto případech přísun potřebných živin, které jsou důležité pro jeho správný tělesný a duševní rozvoj.
10. Nerespektování vývojových a věkových rozdílností ve stravě. Je nevhodné, aby dětem byla podávána stejná strava ve stejném množství jako dospělému. Rodiče by měli respektovat výběr potravin a jejich úpravy, které jsou vhodné v dětském věku.

2.4 Nemoci způsobené poruchami stravovacích návyků

2.4.1 Obezita

Nadváha i obezita jsou příčinou nadměrným nahromaděním tuku v podkožní tukové tkáni ale i kolem vnitřních orgánů. Hlavními znaky výskytu obezity je vyšší tělesná hmotnost, než u ostatních jedinců v daném věku, pohlaví a podobné tělesné výšce. Nejtěsnější vztah má hmotnost k tělesné výšce, kde musíme počítat s tím, že s větší výškou poroste hmotnost. (Machová, 2009)

Nejčastější příčinou nadváhy, a především její závažnější formy obezity, je narušení rovnováhy mezi energetickým příjmem a výdejem. Obezita může být navíc ovlivněna dalšími faktory, například genetickými, hormonálními nebo metabolickými. Výrazně se zvyšuje nemocnost, invalidita a úmrtnost, u dětí se objevuje značná zátěž pohybového aparátu spojená s bolestmi kloubů, ekzémy, plísněmi a u děvčat porucha menstruace. Děti si na jídle pěstují závislost a pomocí jídla unikají před špatnými vztahy a navozují pocit uklidnění. Obezita hlavně v dětství může vést k sociálním a psychickým problémům. Děti trpí společenskou diskriminací, depresemi, úzkostí, sebeobviňováním, problémy se začleněním do kolektivu a posměšky. (Skripta pro učitele, 2013, online)

Podle rozložení tuku na těle, můžeme obezitu rozdělit do dvou kategorií. Obezita mužského typu (androidní, tvar jablko) a obezita ženského typu (gynoidní, tvar hruška). Androidní obezita se vyznačuje ukládáním tuku v oblasti hrudníku a uvnitř břicha. Gynoidní typ ukládá tuky v oblasti hýždí a stehen. Typy obezity však nejsou jednoznačně vázané na dané pohlaví, muži mohou mít typ gynoidní a ženy zase androidní. (Machová, 2009)

Obezitou v České republice trpí až 50% starší populace, a v menším počtu se vyskytuje i u střední generace, a dokonce i u dětí. Obezita u dětí je velice znepokojivá, protože se může vyvinout v těžkou formu obezity s přibývajícimi roky života. U dětí se v ranném věku zakládají tukové buňky, které mohou být předpokladem k rozvoji obezity. Riziková obezita je hmotnost, která převyšuje 20 až 30% optimální tělesné hmotnosti. (Pánek, 2002)

K měření nadváhy se v praxi nejčastěji používá BMI (Body Mass Index) vzorec. $BMI = \text{hmotnost v kg} / (\text{tělesná výška v m})^2$. Vypočtenou hodnotu dosadíme do tabulky, pro zjištění indexu tělesné hmotnosti.

Tabulka č.6: Orientační výpočet BMI v dětském věku (Kotulán, 2005)

Tělesná výška (cm)	BMI (kg/(m) ²)	
	Hoši	Dívky
120	19	19
130	20	20
140	21	22
150	23	24
160	25	26
170	26	27
180	27	28

2.4.2 Mentální bulimie

Forma poruchy příjmu potravy, kde se opakují nekontrolované záchvaty příjmu velkého množství potravy, které je v mnoha případech kaloricky bohaté. Nastává pocit plnosti žaludku a další obtíže gastrointestinálního traktu, které jsou doprovázeny pocitem viny a deprese. V posledním stádiu, se nemocný snaží pozřené množství potravy zbavit, nejčastěji navozením zvracení. (Hamrová, 2007)

Mentální bulimie se v dětském věku naštěstí vyskytuje jen zřídka. Typickým obdobím počátku je 17-18 let. (Skripta pro učitele, 2013, online)

2.4.3 Mentální anorexie

Jedná se o poruchu příjmu potravy, při které vzniká přesvědčení o nadměrné hmotnosti či proporcích. Dochází k omezování příjmu potravy, jejímu odmítání, zvracení, užívání léků a používání laxativ k vyvolání průjmu. (Pánek, 2002)

Mentální anorexie je diagnostikována, pokud jsou splněna tyto kritéria:

1. Tělesná hmotnost je alespoň o 15% nižší, než je pro daný věk normální, a to i u dětí, které na váze klesnou, ale dojde u nich k obvyklému růstu, který není doprovázen vzestupem hmotnosti. (Skripta pro učitele, 2013, online)
2. Snižování hmotnosti je záměrně řízeno, dochází k odmítání potravy, která je energeticky náročná a přechází se záměrně na nízkokalorická jídla. (Skripta pro učitele, 2013, online)

U dívek, které již menstruaci měly, se objevuje endokrinní porucha, která se projevuje ztrátou menstruace. Pokud se u dívek menstruace ještě neobjevila, tak dívka při anorexii menstruovat nezačne. (Skripta pro učitele, 2013, online)

2.5 Poruchy příjmu potravy

Zdravé stravování je důležité pro správný vývoj nejenom dítěte ale i dospělého člověka. Je nezbytné, aby rodiče dohlíželi na to, jak se jejich dítě stravuje a šli mu příkladem. Každé dítě má jistou preferenci ve stravě a má své oblíbené a neoblíbené jídlo. Pokud se ale toto chování k jídlu stane extrémním, je to signál k možné stravovací poruše. K těmto poruchám dochází v každém věku, ale nejkritičtější je právě v dětství. Ze začátku se můžou příznaky zdát tak nepatrné, že k nim rodič neklade pozornost. Vzniklé problémy mohou dosáhnout bodu, že k jejich nápravě bude potřeba pomoc lékaře nebo psychologa. (Šulcová, 2007)

2.5.1 Odmítání jídla

Může být dlouhodobého nebo krátkodobého rázu. Pokud hovoříme o krátkodobém odmítání jídla, může to být v důsledku nedostatku času dítěte (sportovní aktivity, trávení volného času s jinými dětmi nebo jiná aktivita). Pokud je jídlo odmítáno po delší dobu, může se to projevit úzkostí, špatným emočním stavem, problémy se svým okolím a rodině. (Šulcová, 2007)

Nebezpečnějším příkladem odmítání jídla je dlouhodobé trvání. Vzniklá porucha může přejít až do mentální anorexie. Příčinou jsou hlavně sociální a psychologické aspekty, které mohou být po delší dobu před svým okolím maskovány. Řešení problému

je obtížné a mnohdy je k tomu zapotřebí pomoc klinického psychiatra nebo dietologa. (Šulcová, 2007)

2.5.2 Vybíravost v jídle

Nadměrné omezování vybraných potravin a odmítání všeho ostatního je považováno za patologický stav. Objevuje se hlavně u chlapců mezi 8. – 12. rokem života. Nebezpečí je v tom, že životně důležité živiny nejsou přijímány a mohou vzniknout různé nemoci. U člověka s poruchou ve vybíravosti v jídle, je problém i společné stravování, které může vést i ke konfliktům v rodině, jelikož svojí vybíravostí působí nepříjemnosti. I tato porucha se řadí mezi ty, které mohou mít za následek mentální anorexii. (Šulcová, 2007)

2.5.3 Nesprávné rozložení jídel v průběhu dne

Pro dítě je pravidelný a včasný příjem energie důležitý, protože oproti dospělým má menší energetické zásoby ale větší energetický výdej. Děťmi školního věku je nejčastěji vynechávána snídaně, která je důležitá pro nastartování organismu, soustředěnost, pozornost a výkonnost ve škole. V mnoha případech je první jídlo dne oběd, a proto se pak jejich energetický příjem přesouvá do odpoledních hodin a večera. Tento způsob stravování může mít za následek vznik obezity. (Šulcová, 2007)

2.5.4 Závislost na potravinách

Káva, čokoláda, sůl, cukr, alkohol atd. patří mezi potraviny, na které se nejčastěji vytváří závislost. Potřeba daného jídla se postupem času stává silnější a je nutné zvyšovat její dávky. Závislost například na kofeinu může vzniknout už v dětském věku, i když dítě kávu nepije, ale pije limonády obsahující kofein. Proto by mělo být rodiči kontrolováno, aby se dítě takovým produktům vyhýbalo nebo je konzumovalo jen příležitostně. (Šulcová, 2007)

3 Praktická část

3.1 Cíle práce

Pro vypracování praktické části bakalářské práce byly stanoveny dva cíle:

1. Zjistit stravovací návyky žáků základní školy pomocí dotazníkového šetření u 50 žáků ve věku 14-15 let.
2. Pomocí jídelníčků zjistit energetický příjem žáků 9. tříd u 30 žáků ve věku 14-15 let.

3.2 Úkoly práce

1. Vyhledání informací o daném tématu v odborné literatuře.
2. Vypracování teoretické části a konzultace s vedoucím práce.
3. Vypracovat a nechat vyplnit dotazník zjišťující stravovací návyky a preferenci potravin.
4. Získání dat o stravování žáků v průběhu 1 týdne.
5. Zpracování a vyhodnocení získaných dat.
6. Závěr a diskuze

3.3 Metodika

3.3.1 Charakteristika zkoumané skupiny

Cílovou skupinou dotazníkového šetření i stravovacích záznamů byli žáci ve věku 14-15 let ze základní školy J.A.Komenského v Blatné. Ve škole od roku 2010 pracuji jako učitel tělesné výchovy a informatiky, takže jsem osobně oslovil žáky a žákyně 9. tříd.

Rozdáno bylo 56 dotazníků z toho bylo vráceno k vyhodnocení 50, 30 chlapců a 20 dívek. Stravovacích záznamů bylo rozdáno 56 z toho bylo vráceno k vyhodnocení 30, 16 chlapců a 14 dívek.

Z celkově rozdaných 112 záznamů se vrátilo 80 vyplněných záznamů, což je 71,4%.

3.3.2 Použité metody

Jako první výzkumnou metodu jsem použil vytvořený a schválený dotazník zjišťující stravovací návyky a preferenci potravin (příloha č.1).

Ke zpracování výsledků šetření jsem použil program Microsoft Office Excel 2003 a Microsoft Office Word 2003.

Jako druhou výzkumnou metodu jsem použil záznamový arch zjišťující stravování dítěte po dobu jednoho týdne (příloha č.2)

Pro vyhodnocení jsem použil nutriční tabulky potravin na internetové stránce <http://www.lucy.cz/energeticke-tabulky>, kde jsem zjišťoval energetickou hodnotu potravin.

Ke zpracování výsledků šetření jsem použil program Microsoft Office Excel 2003 a Microsoft Office Word 2003.

3.3.3 Postup a organizace praktického šetření

Vypracoval jsem dotazník, který na základě třiceti otázek mapuje stravovací návyky žáků základní školy. Po konzultaci s vedoucím práce a schválení dotazníků jsem je dne 12.2.2014 rozdál 56 žákům 9. tříd, 6 žáků odmítlo dotazník vyplnit, takže se k vyhodnocení vrátilo 50 dotazníků.

Pomocí programu Microsoft Office Excel 2003 a Microsoft Office Word 2003 jsem vytvořil potřebné tabulky, do kterých jsem zapsal výsledná čísla a vypočítal výsledné procentuelní zastoupení.

Dále jsme se s vedoucím práce dohodli na vypracování záznamových archů, které zjišťují stravování u žáků 9. tříd po dobu 1 týdne. První pokus o vyplnění se setkal s neúspěchem, proto jsem následně dětem vysvětlil ještě jednou, že se jedná o absolutně anonymní šetření. Opět jsem rozdál 56 záznamů a tentokrát se mi vrátilo 30 vyplněných archů.

Získané vyplněné archy jsem rozdělil podle pohlaví probandů. Postupně jsem s pomocí internetové stránky <http://www.lucy.cz/energeticke-tabulky>, zjistil energetické hodnoty vypsanych potravin. Získané hodnoty jsem zapisoval do tabulek v programu Microsoft Office Excel 2003. Všechny tabulky jsem poté použil v praktické části bakalářské práce.

3.4 Výsledky

3.4.1 Vyhodnocení dotazníkového šetření

Sběr dat probíhal na druhém stupni v 9. třídách základní školy J.A.Komenského v Blatné.

Tabulka č. 7: Věnuješ se ve svém volném čase nějakému sportu?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Ano	11	55%	23	76,7%
Ne	2	10%	2	6,7%
Občas	7	35%	5	16,6%

Z otázky č.1 vyplývá, že 55% dívek a 76,7% chlapců se ve svém volném čase věnuje mimo jiné aktivity i sportu. Nesportuje 10% dívek a 6,7% dotázaných chlapců a zbytek 35% dívek a 16,6% chlapců sportem vyplňuje svůj volný čas příležitostně.

Tabulka č. 8: Pokud ano jak pravidelně do týdne?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
1-2x	11	55%	12	40,0%
3-4x	8	40%	11	36,7%
5-7x	1	5%	7	23,3%

Otázka č.2 zjišťovala, jak často děti sportují v průběhu týdne. Z dotázaných 30 probandů uvedlo 55% dívek a 40% chlapců, že sportují 1-2x do týdne. U ostatních dívek sportuje 3-4x do týdne 40% a 5-7x pouze 5%. U chlapců sportuje 3-4x 36,7% a 5-7x 23,3%.

Tabulka č. 9: Kolik hodin denně se věnuješ sportu?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Max. 1 hodinu	6	30%	6	20%
1-2 hodiny	10	50%	15	50%
2-3 hodiny	2	10%	6	20%
Nesportuji	2	10%	3	10%

Otázka č.3 poukazuje na to, kolik hodin denně žáci sportují. U dívek maximálně 1 hodinu sportuje 30%, 1-2 hodiny 50%, 2-3 hodiny 2% a nesportují 2% dotázaných. Chlapci oproti tomu sportují častěji než dívky a to maximálně 1 hodinu 20%, 1-2 hodiny 50%, 2-3 hodiny 20% a 10% chlapců nesportuje.

Tabulka č. 10: Kolikrát denně jíš?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
1-2x	0	0%	0	0%
2-3x	3	15%	3	10%
3-4x	11	55%	9	30%
5x a více	6	30%	18	60%

Otázka č.4 zjišťovala pravidelnost ve stravování. Dívky uvedly, že 1-2x denně se stravuje 0%, 2-3x 15%, 3-4x 55% a 5x a více 30%. U chlapců je znatelně vyšší množství těch, kteří se stravují častěji 1-2x denně se stravuje 0%, 2-3x 10%, 3-4x 30% a 5x a více 60%.

Tabulka č. 11: Snídáš pravidelně?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Ano	9	45%	16	53,3%
Ne	11	55%	14	46,7%

Otázka č.5 poukazuje na pravidelnost dodržování snídaní. U dívek pravidelně snídá 45% a nepravidelně 55%. Chlapců snídá pravidelně 53,3% a nesnídá 46,7%.

Tabulka č. 12: Svačíš (dopoledne) pravidelně?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Ano	16	80%	25	83,3%
Ne	4	20%	5	16,7%

Otázka č.6 poukazuje na pravidelnost dodržování dopoledních svačín, které probíhají ve škole. U dívek pravidelně svačí 80% a nepravidelně 20%. Chlapců svačí pravidelně 83,3% a nesnídá 16,7%.

Tabulka č. 13: Obědváš pravidelně?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Ano	19	95%	27	90%
Ne	1	5%	3	10%

Otázka č.7 poukazuje na pravidelnost dodržování obědů, které ve většině případů zajišťuje školní jídelna. U dívek pravidelně obědvá 95% a nepravidelně 5%. Chlapců obědvá pravidelně 90% a nepravidelně 10%.

Tabulka č. 14: Svačíš (dopoledne) pravidelně?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Ano	8	40%	18	60%
Ne	12	60%	12	40%

Otázka č.8 poukazuje na pravidelnost dodržování dopoledních svačin, které probíhají v některých dnech ještě ve škole, pokud mají žáci dopolední výuku. U dívek pravidelně svačí 40% a nepravidelně 60%. Chlapců svačí pravidelně 60% a nepravidelně 40%.

Tabulka č. 15: Večeříš pravidelně?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Ano	15	75%	27	90%
Ne	5	25%	3	10%

Otázka č.9 poukazuje na pravidelnost dodržování večeří. U dívek pravidelně večeří 75% a nepravidelně 25%. Chlapců večeří pravidelně 90% a nepravidelně 10%.

Tabulka č. 16: Stravuješ se pravidelně v rozmezí 2,5-3 hodin?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Ano	7	35%	11	36,7%
Ne	13	65%	19	63,3%

Otázka č.10 zjišťuje, jestli žáci dodržují rozmezí mezi jídly okolo 2,5-3 hodin. Dodržuje 35% a nedodržuje 65% dívek. U chlapců dopadla tato otázka podobně a to tak, že 36,7% se stravuje pravidelně a 63,3% nikoliv.

Tabulka č. 17: Kolikrát denně máš teplé jídlo?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
1-2x	15	75%	17	56,7%
2-3x	5	25%	12	40,0%
3 a více	0	0%	1	3,3%
Žádné	0	0%	0	0,0%

Otázka č.11 zjišťuje kolikrát denně mají žáci ZŠ teplé jídlo. Dívky 1-2x 75%, 2-3x 25%. Chlapci 1-2x 56,7%, 2-3x 40% a 3 a více teplých jídel pouze 3,3%.

Tabulka č. 18: Kolik litrů tekutin denně vypiješ?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
0-1 l	5	25%	3	10,0%
1-2 l	13	65%	16	53,3%
2 a více	2	10%	11	36,7%

Otázka č.12 se ptá na dodržování pitného režimu v průběhu dne. U dívek vypije 0-1l tekutin 25%, 1-2l 65% a 2 a více 10%. Chlapci mají znatelně vyšší spotřebu tekutin a to 0-1l 10%, 1-2l 53,3% a 2 a více 36,7% dotázaných.

Tabulka č. 19: Tvůj pitný režim se skládá převážně z?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Čistá voda	8	21,1%	7	11,1%
Voda se šťávou	10	26,3%	21	33,3%
Minerálky	5	13,2%	10	15,9%
Mléko	1	2,6%	7	11,1%
Džus	2	5,3%	5	7,9%
Čaj	8	21,1%	10	15,9%
Slazené nápoje	4	10,5%	3	4,8%

Otázka č.13 se ptá na preferenci tekutin v pitném režimu, každý student mohl uvést maximálně 3 možnosti. U dívek se na nejvyšších místech umístila voda se šťávou 26,3%, čaj a čistá voda po 21,1%. U chlapců dopadl průzkum následovně 33,3% voda se šťávou, minerálka a čaj 15,9%.

Tabulka č. 20: Kdo ti připravuje svačinu do školy?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Já sám	6	30%	9	30,0%
Rodiče	10	50%	19	63,4%
Koupená v obchodě	0	0%	1	3,3%
Koupená ve škole	3	15%	1	3,3%
Nesvačím	1	5%	0	0,0%

Otázka č.14 poukazuje na to kdo dětem zajišťuje nebo kde si kupují svačinu do školy. Většina uvedla, že jim svačinu připravují rodiče, u dívek 50% a u chlapců 63,4%. 30% dívek a 30% chlapců si připravují svačinu sami.

Tabulka č. 21: Kde nejčastěji obědváš?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Školní jídelna	18	90%	19	63,3%
Doma	2	10%	11	36,7%
Restaurace	0	0%	0	0,0%
Neobědvám	0	0%	0	0,0%

Otázka č.15 zjišťuje, kde žáci obědvají. 90% dívek a 63,3% chlapců se stravují ve školní jídelně a zbytek 10% dívek a 36,7% chlapců doma.

Tabulka č. 22: Kde nejčastěji večeříš?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Doma	19	95%	28	93,4%
Restaurace	0	0%	1	3,3%
Nevečeřím	1	5%	1	3,3%

Otázka č.16 se ptá kde žáci nejčastěji večeří. 95% dívek a 93,4% chlapců večeří doma, zbytek nevečeří a pouze 3,3% což je pouze 1 chlapec uvedl, že večeří v restauraci.

Tabulka č. 23: Míváš další jídlo po večeři nebo po 20:00 hodině?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Ano	6	30%	11	36,7%
Ne	6	30%	7	23,3%
Občas	8	40%	12	40,0%

Otázka č.17 zjišťuje jestli se žáci stravují po 20:00 hodině. 30% dívek uvedlo ano, 30% ne a 40% občas. U chlapců tato otázka dopadla podobně a to 36,7% ano, 23,3% ne a 40% občas.

Tabulka č. 24: Jak často si dopřeješ něco sladkého?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Každý den	9	45%	10	33,4%
Několikrát v týdnu	9	45%	19	63,3%
Téměř nikdy	2	10%	1	3,3%

Otázka č.18 se ptá na to, jak často žáci zařazují sladkosti do svého jídelníčku. Dívky uvedly, že každý den 45%, několikrát v týdnu 45% a téměř nikdy pouze 10%. Chlapci zařazují sladké každý den v 33,4% případech, několikrát v týdnu 63,3% a 3,3% téměř nikdy.

Tabulka č. 25: Jak často si dopřeješ něco slaného?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Každý den	1	5%	0	0,0%
Několikrát v týdnu	5	25%	11	36,7%
Několikrát za měsíc	9	45%	14	46,7%
Téměř nikdy	5	25%	5	16,6%

Otázka č.19 se ptá na to, jak často žáci zařazují slané produkty jako chipsy nebo tyčinky do svého jídelníčku. Dívky uvedly, že každý den 5%, několikrát v týdnu 25%, několikrát za měsíc 45% a téměř nikdy 25%. Chlapci zařazují slané každý den v 0% případech, několikrát v týdnu 36,7%, několikrát za měsíc 46,7% a 16,6% téměř nikdy.

Tabulka č. 26: Jíš pravidelně zeleninu?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Ano	14	70%	19	63,3%
Ne	6	30%	11	36,7%

Otázka č.20 zjišťuje pravidelnou konzumaci zeleniny. Pravidelně zařazuje zeleninu 70% dívek a 63,3% chlapců a nepravidelně 30% dívek a 36,7% chlapců.

Tabulka č. 27: Pokud jíš zeleninu jak často?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Každý den	6	30%	7	23,3%
Několikrát v týdnu	11	55%	18	60,0%
Několikrát za měsíc	3	15%	5	16,7%

Otázka č.21 se ptá na četnost zařazování zeleniny do jídelníčku. Každý den uvedlo 30% dívek a 23,3% chlapců, několikrát v týdnu 55% dívek a 60% chlapců a několikrát za měsíc 15% dívek a 16,7% chlapců.

Tabulka č. 28: Jíš pravidelně ovoce?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Ano	17	85%	19	63,3%
Ne	3	15%	11	36,7%

Otázka č.22 zjišťuje pravidelnou konzumaci ovoce. Pravidelně zařazuje ovoce 85% dívek a 63,3% chlapců a nepravidelně 15% dívek a 36,7% chlapců.

Tabulka č. 29: Pokud jíš ovoce jak často?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Každý den	7	35%	11	36,7%
Několikrát v týdnu	9	45%	15	50,0%
Několikrát za měsíc	4	20%	4	13,3%

Otázka č.23 se ptá na četnost zařazování ovoce do jídelníčku. Každý den uvedlo 35% dívek a 36,7% chlapců, několikrát v týdnu 45% dívek a 50% chlapců a několikrát za měsíc 20% dívek a 13,3% chlapců.

Tabulka č. 30: Jíš pravidelně maso a masné výrobky?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Ano	15	75%	22	73,3%
Ne	5	25%	8	26,7%

Otázka č.24 se ptá jestli žáci pravidelně zařazují maso nebo masné výrobky do svých jídelníčků. Zařazuje 75% dívek a 73,3% chlapců a nepravidelně 25% dívek a 26,7% chlapců.

Tabulka č. 31: Které je tvé nejoblíbenější maso?

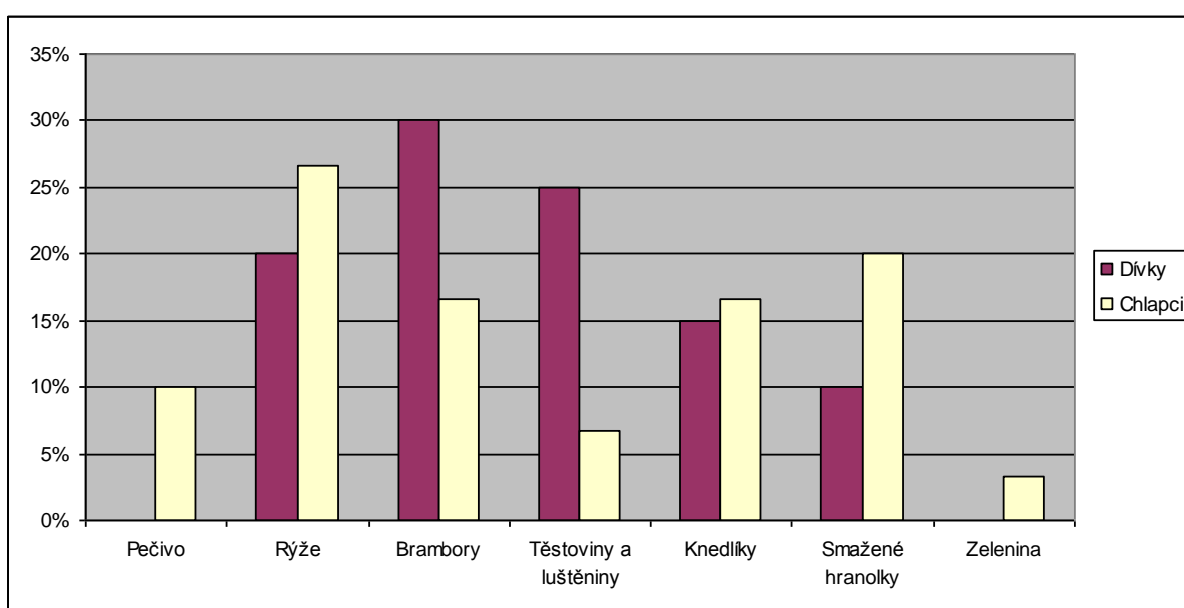
Odpověď	Dívky		Chlapci	
Kuřecí	14	70%	17	56,6%
Krůtí	0	0%	0	0,0%
Vepřové	0	0%	5	16,7%
Hovězí	0	0%	3	10,0%
Ryby	6	30%	5	16,7%

Otázka č.25 zjišťuje preferenci masa. U dívek dává přednost 70% kuřecímu a 30% rybám. Chlapci uvedli jako nejoblíbenější kuřecí maso v 56,6% případech, dále vepřové a ryby stejný počet 16,7% a hovězí 10% dotázaných.

Tabulka č. 32: Jaká je tvá oblíbená příloha?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Pečivo	0	0%	3	10,0%
Rýže	4	20%	8	26,7%
Brambory	6	30%	5	16,6%
Těstoviny a luštěniny	5	25%	2	6,7%
Knedlíky	3	15%	5	16,7%
Smažené hranolky	2	10%	6	20,0%
Zelenina	0	0%	1	3,3%

Graf č.1: Preference příloh u žáků 9. tříd základní školy

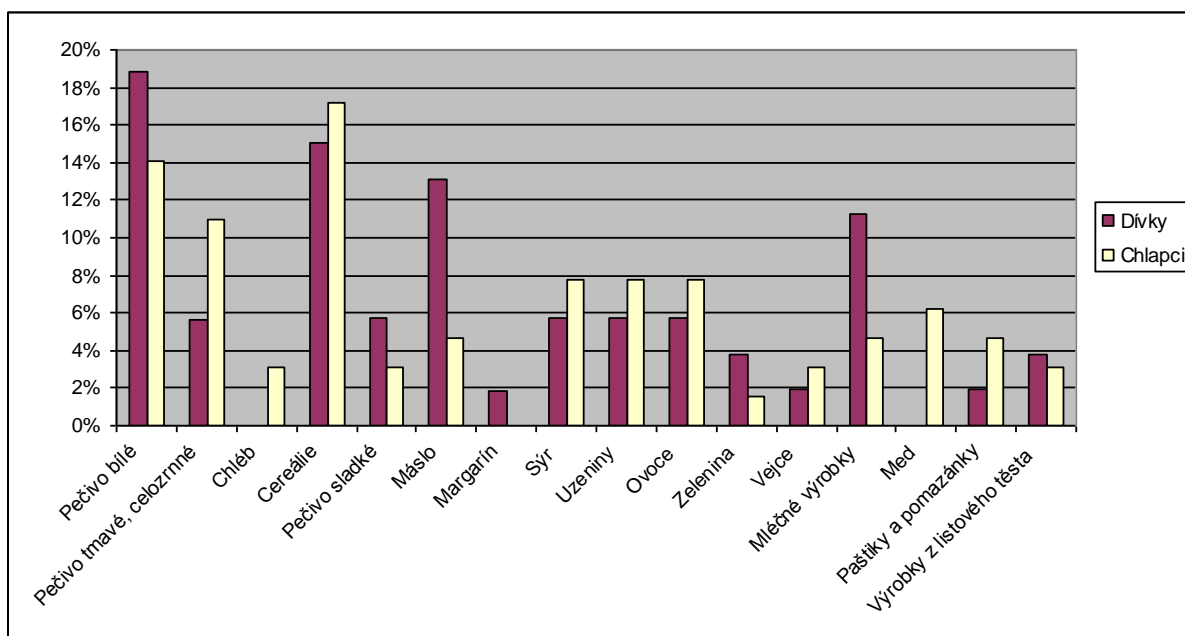


Otázka č.26 zjišťuje preferenci příloh. U dívek jsou nejoblíbenější brambory se 30%, těstoviny a luštěniny s 25%. U chlapců je nejoblíbenější rýže s 26,7%, smažené hranolky s 20%. Bohužel u obou skupin se jako nejméně oblíbená objevila zelenina u dívek 0% a chlapci 3,3%.

Tabulka č. 33: Pokud snídáš z čeho se skládá tvá snídaně?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Pečivo bílé	10	18,9%	9	14,1%
Pečivo tmavé, celozrné	3	5,7%	7	11,0%
Chléb	0	0,0%	2	3,1%
Cereálie	8	15,1%	11	17,2%
Pečivo sladké	3	5,7%	2	3,1%
Máslo	7	13,1%	3	4,7%
Margarín	1	1,9%	0	0,0%
Sýr	3	5,7%	5	7,8%
Uzeniny	3	5,7%	5	7,8%
Ovoce	3	5,7%	5	7,8%
Zelenina	2	3,8%	1	1,6%
Vejsce	1	1,9%	2	3,1%
Mléčné výrobky	6	11,2%	3	4,7%
Med	0	0,0%	4	6,3%
Paštiky a pomazánky	1	1,9%	3	4,7%
Výrobky z listového těsta	2	3,8%	2	3,1%

Graf č.2: Preference potravin k snídani

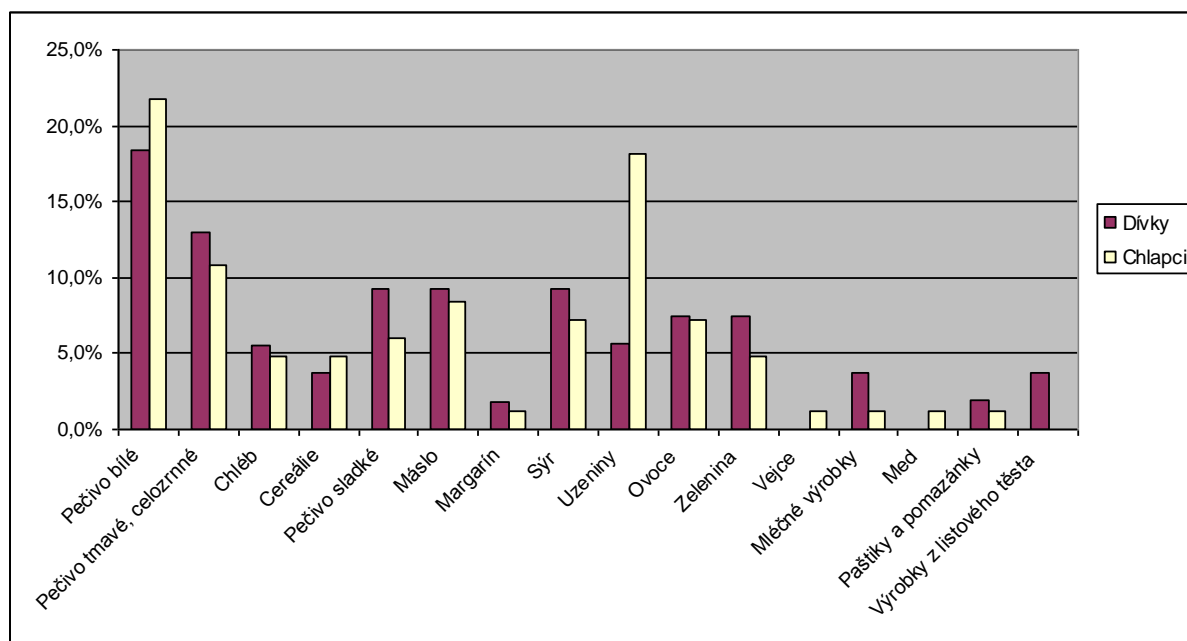


Otázka č.27 ukazuje preferenci surovin k snídani. U dívek je nejčastější bílé pečivo s 18,9% a cereálie s 15,1%. U chlapců jsou to cereálie 15,1% a bílé pečivo 14,1%. V tomto případě se zelenina umístila na posledních příčkách u dívek 3,8% a chlapců 1,6%.

Tabulka č. 34: Pokud svačís (dopoledne) z čeho se skládá tvá svačina?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Pečivo bílé	10	18,4%	18	21,8%
Pečivo tmavé, celozrnné	7	13,0%	9	10,8%
Chléb	3	5,6%	4	4,8%
Cereálie	2	3,7%	4	4,8%
Pečivo sladké	5	9,3%	5	6,0%
Máslo	5	9,3%	7	8,4%
Margarín	1	1,9%	1	1,2%
Sýr	5	9,3%	6	7,2%
Uzeniny	3	5,6%	15	18,1%
Ovoce	4	7,4%	6	7,2%
Zelenina	4	7,4%	4	4,8%
Vejce	0	0,0%	1	1,2%
Mléčné výrobky	2	3,7%	1	1,2%
Med	0	0,0%	1	1,2%
Paštiky a pomazánky	1	1,9%	1	1,2%
Výrobky z listového těsta	2	3,7%	0	0,0%

Graf č.3: Preference potravin u dopoledních svačin

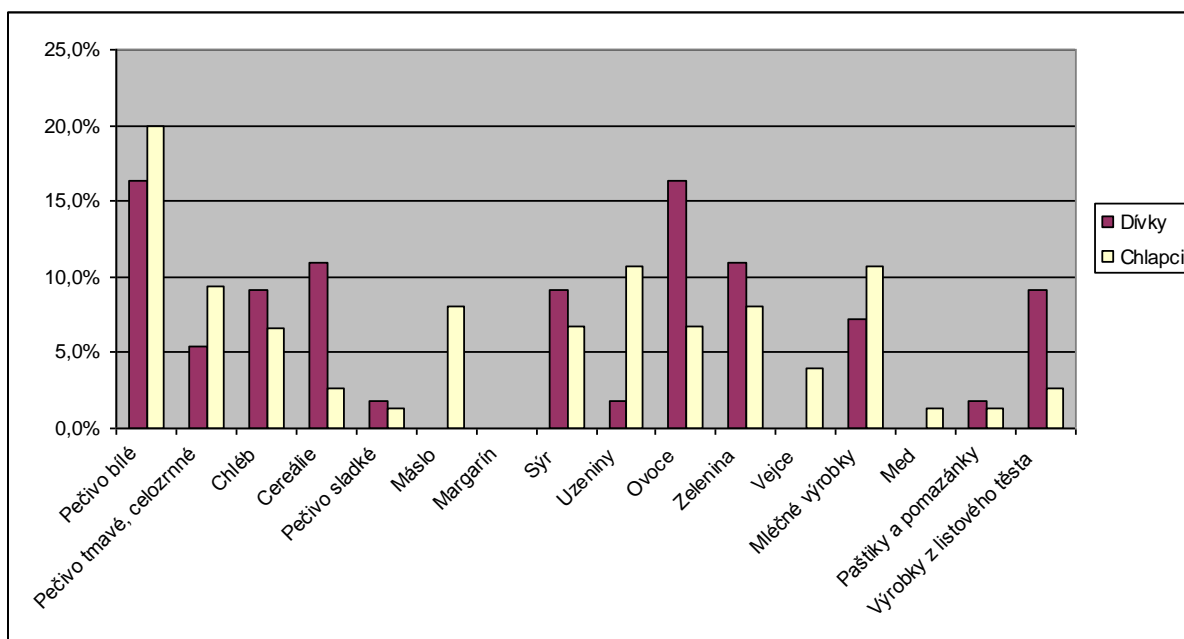


Otázka č.28 ukazuje preferenci surovin k dopolední svačině. U dívek je nejčastější jako u snídaně bílé pečivo s 18,4% a tmavé pečivo s 13%. U chlapců js to také bílé pečivo s 21,8% a uzeniny 18,1%. Konzumace zeleniny při svačině oproti snídani vzrostla u dívek 7,4% a chlapců 4,8%.

Tabulka č. 35: Pokud svačíš (odpoledne) z čeho se skládá tvá svačina?

Odpověď	Dívky		Chlapci	
Pečivo bílé	9	16,4%	15	20,0%
Pečivo tmavé, celozrné	3	5,5%	7	9,3%
Chléb	5	9,1%	5	6,7%
Cereálie	6	10,9%	2	2,7%
Pečivo sladké	1	1,8%	1	1,3%
Máslo	0	0,0%	6	8,0%
Margarín	0	0,0%	0	0,0%
Sýr	5	9,1%	5	6,7%
Uzeniny	1	1,8%	8	10,7%
Ovoce	9	16,4%	5	6,7%
Zelenina	6	10,9%	6	8,0%
Vejsce	0	0,0%	3	4,0%
Mléčné výrobky	4	7,3%	8	10,7%
Med	0	0,0%	1	1,3%
Paštiky a pomazánky	1	1,8%	1	1,3%
Výrobky z listového těsta	5	9,1%	2	2,7%

Graf č.4: Preference potravin u odpoledních svačin



Otázka č.29 ukazuje preferenci surovin k odpolední svačině. U dívek je nejčastější bílé pečivo společně s ovocem 16,4%, cereálie a zelenina 10,9%. U chlapců je to v drtivé většině bílé pečivo 20% a uzeniny s 10,7%. V průběhu dne podle odpovědí konzumace ovoce a zeleniny roste.

3.4.2 Vyhodnocení jídelníčků

Sběr dat probíhal na druhém stupni v 9. třídách základní školy J.A.Komenského v Blatné.

Doporučené denní množství přijaté energie by se mělo pohybovat pro chlapce ve věku 14-15 let okolo hodnoty 12510 kJ/den a u dívek ve stejném věku okolo 10248 kJ/den.

Tabulka č.37: Energetický příjem v jednotlivých dnech u chlapců v kJ.

Probant	Den	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	Celkem
č.1 (M)	PO	1650	945	1629	2412	1644	8280
	ÚT	1939	2531	2486	1804	1497	10257
	ST	1575	1746	1776	1271	1776	8144
	ČT	1305	1779	2189	1253	1279	7805
	PÁ	1649	1720	2102	2087	2075	9633
	SO	1895	0	2865	2842	1677	9279
	NE	2466	1732	1141	0	1740	7079
	Výška (cm)		186	BMI		Celkem kJ za týden	
	Váha (kg)		83	23,99		60477	
č.2 (M)	PO	0	2307	1264	1659	1264	6494
	ÚT	1471	2307	2075	1717	2075	9645
	ST	2167	2155	1596	1134	1473	8525
	ČT	1367	0	1358	1267	2252	6244
	PÁ	0	1378	1448	1458	1582	5866
	SO	1792	1150	1959	1382	2481	8764
	NE	1744	0	3626	1403	2416	9189
	Výška (cm)		170	BMI		Celkem kJ za týden	
	Váha (kg)		62	21,45		54727	
č.3 (M)	PO	984	1873	1629	2503	2602	9591
	ÚT	1283	1765	2486	1960	2253	9747
	ST	951	2257	1776	789	2175	7948
	ČT	1478	1487	2189	1082	1287	7523
	PÁ	1292	1428	2102	570	1289	6681
	SO	0	1575	1908	2412	0	5895
	NE	940	0	2070	1087	1029	5126
	Výška (cm)		172	BMI		Celkem kJ za týden	
	Váha (kg)		60	20,28		52511	

č.4 (M)	PO	642	615	1629	0	1776	4662	
	ÚT	642	1598	2486	881	1475	7082	
	ST	642	1237	1776	991	1689	6335	
	ČT	642	1232	2189	1079	0	5142	
	PÁ	642	1346	2102	1503	1875	7468	
	SO	1770	1649	1997	1053	0	6469	
	NE	1589	1884	3394	1780	1428	10075	
	Výška (cm)		177		BMI		Celkem kJ za týden	
	Váha (kg)		58		18,51		47233	
č.5 (M)	PO	2095	1156	1629	940	1305	7125	
	ÚT	770	2443	2486	1150	1737	8586	
	ST	770	2292	1776	1895	1970	8703	
	ČT	725	1126	2189	403	1384	5827	
	PÁ	209	1470	2102	0	1332	5113	
	SO	1684	0	1950	1273	2037	6944	
	NE	0	0	1786	1470	2270	5526	
	Výška (cm)		175		BMI		Celkem kJ za týden	
	Váha (kg)		55		17,96		47824	
č.6 (M)	PO	0	1158	1629	2410	1974	7171	
	ÚT	1248	0	2486	0	2355	6089	
	ST	1687	0	1776	1670	1798	6931	
	ČT	0	1970	2189	2098	2240	8497	
	PÁ	1248	0	2102	0	2670	6020	
	SO	1872	942	1975	0	1624	6413	
	NE	1975	984	2248	1847	1009	8063	
	Výška (cm)		165		BMI		Celkem kJ za týden	
	Váha (kg)		56		20,57		49184	

č.7 (M)	PO	1347	960	1629	940	1754	6630	
	ÚT	1347	1370	2486	1125	2241	8569	
	ST	1347	993	1776	1620	1985	7721	
	ČT	1347	1152	2189	1141	2157	7986	
	PÁ	1762	1397	2102	970	1997	8228	
	SO	1933	645	2401	907	1757	7643	
	NE	940	1158	2401	907	2140	7546	
	Výška (cm)		180	BMI		Celkem kJ za týden		
	Váha (kg)		60	18,52		54323		
č.8 (M)	PO	1485	1670	1629	1642	2410	8836	
	ÚT	1625	1421	2486	0	1478	7010	
	ST	0	1987	1776	980	1875	6618	
	ČT	1334	1134	2189	0	0	4657	
	PÁ	0	2054	2102	2584	874	7614	
	SO	1874	982	2744	0	1475	7075	
	NE	1420	0	1651	0	1475	4546	
	Výška (cm)		160	BMI		Celkem kJ za týden		
	Váha (kg)		50	19,53		46356		
č.9 (M)	PO	1887	1154	1629	980	1221	6871	
	ÚT	1223	1748	2486	980	980	7417	
	ST	1887	912	1776	1154	1754	7483	
	ČT	1421	963	2189	1154	897	6624	
	PÁ	1757	1551	2102	1154	870	7434	
	SO	1887	0	2842	0	897	5626	
	NE	1421	0	2410	684	1470	5985	
	Výška (cm)		174	BMI		Celkem kJ za týden		
	Váha (kg)		50	16,51		47440		

č.10 (M)	PO	1459	1457	1629	1640	1320	7505	
	ÚT	1324	1320	2486	1840	1320	8290	
	ST	1324	1679	1776	1840	1485	8104	
	ČT	1324	1670	2189	1385	1320	7888	
	PÁ	1459	1320	2102	1354	2141	8376	
	SO	1324	932	1678	1254	2004	7192	
	NE	1324	1874	2458	1874	1547	9077	
	Výška (cm)		175		BMI		Celkem kJ za týden	
	Váha (kg)		67		21,88		56432	
č.11 (M)	PO	1203	1203	1629	1452	1675	7162	
	ÚT	1203	1203	2486	1452	1440	7784	
	ST	1540	1540	1776	1452	1325	7633	
	ČT	1203	1203	2189	1452	1325	7372	
	PÁ	1203	1203	2102	1452	0	5960	
	SO	1540	1540	2140	0	2140	7360	
	NE	1203	1200	1988	0	2140	6531	
	Výška (cm)		162		BMI		Celkem kJ za týden	
	Váha (kg)		41		15,62		49802	
č.12 (M)	PO	2021	1950	1629	1411	2087	9098	
	ÚT	1874	1754	2486	650	2340	9104	
	ST	1452	1201	1776	1220	1622	7271	
	ČT	1890	1258	2189	1200	1457	7994	
	PÁ	1890	1655	2102	2054	2092	9793	
	SO	980	0	1325	2104	1247	5656	
	NE	2201	0	2410	952	2470	8033	
	Výška (cm)		180		BMI		Celkem kJ za týden	
	Váha (kg)		73		22,53		56949	

č.13 (M)	PO	2047	1754	1629	1744	2057	9231	
	ÚT	1547	1152	2486	950	2147	8282	
	ST	980	1632	1776	1240	1587	7215	
	ČT	1874	998	2088	1754	2451	9165	
	PÁ	1987	1754	2041	1544	1665	8991	
	SO	1485	0	2420	1470	2112	7487	
	NE	1875	0	1998	1520	2410	7803	
	Výška (cm)		173	BMI		Celkem kJ za týden		
	Váha (kg)		72	24,06		58174		
č.14 (M)	PO	2047	1754	1629	1744	2057	9231	
	ÚT	1645	1254	2486	950	2147	8482	
	ST	980	1632	1776	1347	1587	7322	
	ČT	1874	1125	2189	1754	2451	9393	
	PÁ	1987	1754	2102	1544	1665	9052	
	SO	1365	0	2420	1470	2112	7367	
	NE	1875	0	1998	1695	2410	7978	
	Výška (cm)		174	BMI		Celkem kJ za týden		
	Váha (kg)		72	23,78		58825		
č.15 (M)	PO	1887	1154	1629	980	1221	6871	
	ÚT	1223	1748	2486	1148	2011	8616	
	ST	1887	1247	1776	1154	1754	7818	
	ČT	1421	963	2189	1154	1652	7379	
	PÁ	1757	1550	2102	1263	1878	8550	
	SO	1887	1822	2842	1145	2057	9753	
	NE	1421	1389	2410	1147	1470	7837	
	Výška (cm)		192	BMI		Celkem kJ za týden		
	Váha (kg)		76	20,62		56824		

Tabulka č.38: Energetický příjem v jednotlivých dnech u dívek v kJ.

Proband	Den	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	Celkem	
č.16 (Ž)	PO	1143	895	1629	840	739	5246	
	ÚT	571	850	2486	1761	1180	6848	
	ST	843	574	1776	570	1693	5456	
	ČT	570	978	2189	1721	590	6048	
	PÁ	1790	1050	2102	1182	840	6964	
	SO	1761	1182	1295	750	1782	6770	
	NE	1761	1050	2001	840	390	6042	
	Výška (cm)		175		BMI		Celkem kJ za týden	
	Váha (kg)		53		17,31		43374	
č.17 (Ž)	PO	1293	1293	1629	1520	400	6135	
	ÚT	1293	445	2486	1553	1025	6802	
	ST	1100	1240	1776	782	400	5298	
	ČT	840	842	2189	1821	139	5831	
	PÁ	1041	1250	2102	342	907	5642	
	SO	1041	1115	1580	970	897	5603	
	NE	1041	925	590	342	400	3298	
	Výška (cm)		150		BMI		Celkem kJ za týden	
	Váha (kg)		44		18,31		38609	
č.18 (Ž)	PO	1142	400	1629	570	0	3741	
	ÚT	1707	570	2486	840	842	6445	
	ST	842	400	1776	3360	842	7220	
	ČT	1700	0	2189	400	840	5129	
	PÁ	960	940	2102	850	0	4852	
	SO	1194	1700	1580	400	950	5824	
	NE	342	1240	1500	423	2350	5855	
	Výška (cm)		167		BMI		Celkem kJ za týden	
	Váha (kg)		47		16,85		39066	

č.19 (Ž)	PO	0	840	1629	1780	1450	5699	
	ÚT	0	1493	2486	840	1600	6419	
	ST	840	309	1776	0	1892	4817	
	ČT	0	950	2189	570	2000	5709	
	PÁ	0	2406	2102	905	1000	6413	
	SO	840	0	1045	900	2500	5285	
	NE	1706	0	1305	570	2700	6281	
	Výška (cm)		154	BMI		Celkem kJ za týden		
	Váha (kg)		47	19,82		40623		
č.20 (Ž)	PO	500	840	1629	2300	1240	6509	
	ÚT	0	840	2486	2900	1120	7346	
	ST	0	840	1776	730	1500	4846	
	ČT	0	940	2189	1330	1411	5870	
	PÁ	0	0	2102	3807	1412	7321	
	SO	0	590	1900	1302	1909	5701	
	NE	0	940	1020	2380	1020	5360	
	Výška (cm)		170	BMI		Celkem kJ za týden		
	Váha (kg)		53	18,34		42953		
č.21 (Ž)	PO	0	1560	0	1100	2109	4769	
	ÚT	0	1560	0	1340	2350	5250	
	ST	0	1200	1776	0	2109	5085	
	ČT	0	1200	2189	980	1560	5929	
	PÁ	0	1200	2102	0	1147	4449	
	SO	0	1050	1650	960	1650	5310	
	NE	0	0	2350	860	1207	4417	
	Výška (cm)		162	BMI		Celkem kJ za týden		
	Váha (kg)		49	18,67		35209		

č.22 (Ž)	PO	1320	2340	1629	980	850	7119	
	ÚT	1104	1450	2486	1300	1850	8190	
	ST	1056	950	1776	850	1947	6579	
	ČT	890	980	2189	450	1750	6259	
	PÁ	1107	1712	2102	654	2100	7675	
	SO	900	1904	2512	760	2305	8381	
	NE	1250	0	2350	450	650	4700	
	Výška (cm)		175	BMI		Celkem kJ za týden		
	Váha (kg)		62	20,24		48903		
č.23 (Ž)	PO	1650	1250	1629	970	1860	7359	
	ÚT	1650	1450	2486	650	1600	7836	
	ST	1650	1350	1776	970	1860	7606	
	ČT	1650	1450	2189	460	1540	7289	
	PÁ	1650	1450	2102	970	1860	8032	
	SO	1650	500	1980	890	1650	6670	
	NE	1650	0	2400	1650	1860	7560	
	Výška (cm)		161	BMI		Celkem kJ za týden		
	Váha (kg)		65	25,08		52352		
č.24 (Ž)	PO	0	1208	1629	980	1650	5467	
	ÚT	0	1250	2486	1300	1730	6766	
	ST	0	1250	1776	960	1500	5486	
	ČT	0	1247	2189	500	1940	5876	
	PÁ	0	940	2102	500	1940	5482	
	SO	1350	1250	2104	1200	1780	7684	
	NE	0	1145	2350	500	1650	5645	
	Výška (cm)		167	BMI		Celkem kJ za týden		
	Váha (kg)		54	19,36		42406		

č.25 (Ž)	PO	1160	1200	1629	960	1980	6929	
	ÚT	1050	1224	2486	850	2360	7970	
	ST	960	1020	1776	500	0	4256	
	ČT	1240	680	2189	850	1650	6609	
	PÁ	1120	1230	2102	1500	1800	7752	
	SO	1030	650	2260	860	0	4800	
	NE	980	1060	2300	740	2500	7580	
	Výška (cm)		172		BMI		Celkem kJ za týden	
	Váha (kg)		58		19,61		45896	
č.26 (Ž)	PO	1109	1030	1629	980	1250	5998	
	ÚT	1350	1100	2486	680	1350	6966	
	ST	690	1320	1776	1106	1595	6487	
	ČT	650	1017	2189	680	1470	6006	
	PÁ	1350	650	2102	770	1660	6532	
	SO	850	0	2350	860	0	4060	
	NE	650	500	2250	990	1790	6180	
	Výška (cm)		170		BMI		Celkem kJ za týden	
	Váha (kg)		54		18,69		42229	
č.27 (Ž)	PO	980	860	1629	1270	1650	6389	
	ÚT	980	960	2486	1040	1800	7266	
	ST	980	1200	1776	1110	1900	6966	
	ČT	980	1060	2189	1320	1800	7349	
	PÁ	850	680	2102	980	1750	6362	
	SO	980	0	2650	1500	2050	7180	
	NE	1320	0	2360	1340	1650	6670	
	Výška (cm)		173		BMI		Celkem kJ za týden	
	Váha (kg)		62		20,72		48182	

č.28 (Ž)	PO	1020	860	1629	1270	1650	6429	
	ÚT	980	960	2486	1040	1750	7216	
	ST	650	1200	1776	1110	1650	6386	
	ČT	980	890	2189	1000	1800	6859	
	PÁ	1100	680	2300	980	1750	6810	
	SO	980	0	2650	1500	1990	7120	
	NE	1320	0	2400	1340	1650	6710	
	Výška (cm)		171		BMI		Celkem kJ za týden	
	Váha (kg)		58		19,84		47530	
č.29 (Ž)	PO	1058	1150	1597	960	0	4765	
	ÚT	1164	1150	2486	850	2360	8010	
	ST	954	1020	1776	542	1754	6046	
	ČT	1140	790	2210	851	0	4991	
	PÁ	1120	1320	2099	1512	1800	7851	
	SO	1090	655	2245	894	1980	6864	
	NE	987	1060	2314	740	2471	7572	
	Výška (cm)		167		BMI		Celkem kJ za týden	
	Váha (kg)		59		21,26		46099	
č.30 (Ž)	PO	1120	2418	1578	890	850	6856	
	ÚT	1348	1450	2104	1248	1850	8000	
	ST	1742	964	1874	867	1974	7421	
	ČT	980	890	2189	450	1687	6196	
	PÁ	1054	1672	2102	650	2014	7492	
	SO	940	0	2547	766	2357	6610	
	NE	1250	1900	2311	450	745	6656	
	Výška (cm)		168		BMI		Celkem kJ za týden	
	Váha (kg)		64		22,68		49231	

4 Diskuze

Problém stravovacích návyků je velmi diskutovaným tématem dnešní doby a to hlavně u dětí. Touto tematikou se zabývá celá řada specialistů z řad lékařů a výživových poradců. Takže se i pro mě jednalo o velmi zajímavou a hlavně funkční práci, která na základě zjištěných dat může ukázat, jak se děti v Blatné stravují a jak je na tom jejich energetický příjem v průběhu dne během celého týdne.

Jak dotazníky, tak i jídelníčky k vyplnění byly rozdány žákům a žákyním 9. ročníku základní školy J.A.Komenského v Blatné. K vyhodnocení se mi vrátilo 50 vyplněných dotazníků a 30 použitelných týdenních jídelníčků. Výsledky práce vycházejí z vyplněných údajů v záznamech, které mohou však být částečně zkreslené nepřesným dodržováním pokynů, které byly žákům při překládání prázdných formulářů vysvětleny.

Šulcová (2007) uvádí, že pravidelnost stravování a příjem energie je u dětí důležitější, než u dospělých. Dítě má menší energetické zásoby, ale větší energetický výdej. Poukazuje na důležitost snídaní, které mají nastartovat organismus, soustředěnost, pozornost a výkonnost ve škole. Dále se zmiňuje o tom, že v mnoha případech bývá prvním jídlem dne oběd a energetický příjem se tak přesouvá do odpoledních a večerních hodin. Takový způsob stravování vede ke vzniku obezity.

Z vyhodnocování dotazníků o preferenci potravy a stravovacích návycích během dne se ukázalo, že stále převládá upřednostňování klasického bílého pečiva před celozrnným. Pravidelnost stravování u většiny žáků je podle doporučení v rozmezí 4-6 jídel denně. Pitný režim u obou pohlaví se pohybuje v přijatelných číslech 1-3 litry tekutin denně, kde převládá spíše množství okolo 2 litrů. Snídaně a svačiny se stále nedodržují. Oběd, odpolední svačina a večere jsou dodržovány pravidelně. Celkově jsem s výsledky dotazníků spokojen, jediné co by se mělo změnit je přístup žáků k dodržování snídaní a změnit jejich složení.

FaO (2006) ve své poslední publikaci, která vznikla ve spolupráci s WHO a UNU uvádí energetické doporučení pro děti na základě věku, pohybové aktivity a váhy. V části zaměřené na dívky a chlapce ve věku 14-15 let uvádí hodnoty, které mají započítané i příspěvky na ukládání energie do tkání během růstu. Pro chlapce je energetický příjem stanoven na 12510 kJ/den. U dívek se jedná o doporučovanou hodnotu 10248 kJ/den. Dále uvádí, že doporučované hodnoty mají v sobě zahrnutou i pravidelnou pohybovou aktivitu, ale neuvádí jak častou a náročnou.

Z monitoringu jídelníčků vyplývá, že průměrný energetický příjem je u chlapců 7591,2 kJ/den což je 60,7% z doporučených 12510 kJ/den a u dívek 6311,1 kJ/den což je 61,5% z doporučených 10248 kJ/den. Důvodem tak nízkého průměrného čísla jsou podle mého názoru žáci, kteří celý týden vynechávají snídani a v průběhu dne i další jídla, tím vzniká tak velký rozdíl. Bohužel ani jeden chlapec nebo dívka doporučené denní dávky nedosáhli, i když je možné, že se jedná o nepřesnost ve vyplňování jídelníčků. V celé skupině nebyl ani jeden obézní žák nebo žákyně. Domnívám se, že je to způsobeno nedostatkem pohybové aktivity. Z dotázaných 20 dívek se pravidelně sportu věnuje 55% a občas 35%. A z dotázaných 30 chlapců pravidelně sportuje 76,7% a občas 16,6%.

Z vyhodnocených 30 jídelníčků a 50 dotazníků vyplývá, že většina žáků 9. tříd snídá klasické bílé pečivo s námazem nebo přílohou v podobě uzenin, zbytek upřednostňuje cereálie a mléčné výrobky. Školní svačiny byly opět ve znamení bílého pečiva, většinou koupeného za vysokou cenu ve škole, kam pravidelně dojíždí místní pekárna nabízet své produkty. Skoro všichni, to je 90% dívek a 63,3% chlapců obědvá ve školní jídelně, kde nemají na výběr ze dvou nebo více jídel. Zbytek uvedl, že obědvá doma, kde se jednalo většinou o klasickou českou kuchyni. Dopolední svačiny byly z velké části vynechány nebo byly zaplněny ovocem či zeleninou nebo opět bílým pečivem. Klasická česká jídla nebo smažené rychlé hotovky byly dominantou domácích večeří. Pitný režim dopadl vcelku dobře, většina žáků uváděla jako nejoblíbenější nápoje čaj, vodu, minerálky, džusy a vodu se šťávou. Jsem rád, že sycené slazené nápoje se objevovaly a objevují ve školních lavicích 9. ročníků jen vyjíměčně. Co se ukázalo jako problém, byla pravidelnost konzumace ovoce a zeleniny hlavně u chlapců, kteří ve více jak polovině jídelníčků neuváděli žádné nebo mizivé množství. U dívek byla tato příloha občas brána i jako celé jídlo, což také není ideální případ. Pravidelnost stravování je jedna věc, ale musíme si uvědomit, z čeho je jídelníček poskládaný a jak jsou na tom nutriční a výživové hodnoty dané potraviny, což je u dětí velký problém.

5 Závěr a doporučení pro praxi

5.1 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit stravovací návyky, preferenci potravin a energetický příjem během týdne u dětí na ZŠ.

Vyhodnocení 30 jídelníčků a 50 dotazníků ukazuje, že výživa dětí ve věku 14-15 let neodpovídá energetickým doporučením organizace FaO z roku 2006. Byl zjištěn problém spočívající v nedostatku potravin, které tvoří základ zdravého jídelníčku. Hlavním problémem byla absence ovoce a zeleniny, které by měly být každodenní přílohou alespoň k hlavním jídlům dne. Dále se jednalo o velké množství konzumovaných uzenin, sladkostí a bílého pečiva v průběhu celého dne.

5.2 Doporučení pro praxi

Je důležité, aby si děti už od raného věku vypěstovaly správný pohled na zdravé stravování. Důležitou roli zastupují rodiče, od kterých děti mnohokrát přebírají stravovací zlovyky, aniž by si to rodiče uvědomovali. V první řadě by si měli sami rodiče uvědomit důležitost a závažnost tohoto tématu a věnovat dětem větší pozornost a nezanedbávat je.

Další roli ve stravování hraje škola, kde dítě tráví mnohdy více jak polovinu dne. V první řadě by se mělo změnit školní stravování v podobě obědů, kde by se mělo i za cenu vyšších finančních nákladů na obědy přejít na kvalitní a čerstvé suroviny, které by splňovaly výživové a energetické nároky ale zároveň byly pestré a chutné. Nad tímto tématem se musí zamyslet jak škola, tak i rodiče, kteří by museli odsouhlasit vyšší cenu obědů. Dále by se neměly dětem nabízet ve školním bufetu ZŠ J.A.Komenského jen slazené nápoje, slané brambůrky, sladké tyčinky apod. Základem by měla být doma připravená kvalitní svačina, jak tomu bývalo v letech minulých, kdy rodiče svým dětem věnovali více času a pozornosti než je tomu teď. Samozřejmě by se měla zvýšit fyzická aktivita a formy trávení volného času by se měly více zaměřit na pohyb, ať už kolektivní nebo individuální. Věřím, že každá z výše popsaných doporučení by vedla ke zlepšení stravování dnešní mládeže.

6 Seznam použitých zdrojů

6.1 Seznam použité literatury

1. BANNOT-MATHERON, S. *Nechuť k jídlu*. Praha: Portál. 2002. ISBN 80-7178-597-0.
2. BLATTNÁ, Jarmila; a kol. *Výživa na začátku 21. století*. Praha : Výživaservis s.r.o., 2005. ISBN 80-239-6202-7.
3. FRAŇKOVÁ, S.; DVOŘÁKOVÁ – JANŮ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum. 2003. ISBN 80-246-0548-1.
4. FRAŇKOVÁ, S.; ODEHNAL, J.; PAŘÍZKOVÁ, J. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: Nakladatelství HZ . 2000. ISBN 80-86009-32-7.
5. HAMROVÁ, M.; NAVRÁTILOVÁ, M. *Problematika výživy v psychiatrii*. Postgraduální medicína 2007, roč. 9, č. 8, s. 910- 913. ISSN 1212-4184.
6. KOTULÁN, J.; a kol. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. 2. vyd. Brno: PdF MU, 2005. ISBN 80-210-3844-6.
7. MACHOVÁ, J.; KUBÁTOVÁ D. *Výchova ke zdraví*. Praha 7: Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
8. PÁNEK, J. a kol. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis. 2002. ISBN 80-86320-23-6
9. ŠULCOVÁ, E., a kol. *Receptury pokrmů pro školní stravování II. díl*. Praha: výživaservis s.r.o., 2007. ISBN 978-80-239-8911-3.
10. ŠULCOVÁ, E.; a kol. *Receptury pokrmů pro školní stravování I. – III. . 3. díl*. Praha : Výživaservis s.r.o., 2007. 813 s. ISBN 978-80-239-8912-0.

11. SVAČINA, Š.; a kol. *Klinická dietologie*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. 384 s., ISBN 978-80-247-2256-6.

6.2 Seznam použitých internetových zdrojů

12. ČESKÁ ZDRAVOTNÍ PRŮMYSLOVÁ POJIŠŤOVNA. *Cpzp.cz* [online]. [cit. 2013.11.15]. Dostupné z: <http://www.cpzp.cz/clanek/2781-0-Vlaknina-nam-stale-chybi.html>
13. FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. *Fao.org* [online]. [cit. 2014.1.10]. Dostupné z: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/007/y5686e/y5686e00.pdf>
14. FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY. *fzv.cz* [online]. [cit. 2013.12.4]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pro-media/tiskove-materialy/starsi-tiskove-materialy/zdrava-vyziva-deti-pro-prevenci-kvo/175-zdrava-vyziva-deti-pro-prevenci-kvo.aspx>
15. SKRIPTA PRO UČITELE. *vyzivadeti.cz* [online]. [cit. 2013.11.12]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/novinky-a-aktuality/aktualizovana-skripta-pro-ucitele-jsou-zde/>
16. SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU. *vyzivaspol.cz* [online]. [cit. 2013.12.23]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/encyklopedie-vyzivy-e-hesla/energeticka-hodnota-potravin.html>
17. VÝŽIVA DĚTÍ. *vyzivadeti.cz* [online]. [cit. 2013.12.23]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/tema-mesice/tuky-v-detskem-jidelnicku/>

7 Přílohy

Příloha č.1: Dotazník

Jakého jsi pohlaví ?

- Muž
- Žena

Kolik momentálně měříš ?

Kolik momentálně vážíš ?

Věnuješ se ve svém volném čase nějakému sportu ?

- Ano
- Ne
- Občas

Pokud ano jak pravidelně do týdne ?

- 1-2x
- 3-4x
- 5-7x

Kolik hodin denně se věnuješ sportu ?

- Max. 1 hodinu
- 1-2 hodiny
- 2-3 hodiny
- Nesportuji

Kolikrát denně jíš ?

- 1-2x
- 2-3x
- 3-4x
- 5x a více

Snídáš pravidelně ?

- Ano
- Ne

Svačís (dopoledne) pravidelně ?

- Ano
- Ne

Obědváš pravidelně ?

- Ano
- Ne

Svačís (odpoledne) pravidelně ?

- Ano
- Ne

Večeříš pravidelně ?

- Ano
- Ne

Stravuješ se pravidelně v rozmezí 2,5 - 3 hodin ?

- Ano
- Ne

Kolikrát denně máš teplé jídlo ?

- 1-2x
- 2-3x
- 3 a více
- Žádné

Kolik litrů tekutin denně vypiješ ?

- 0-1 l
- 1-2 l
- 2 a více

Tvoji pitný režim se skládá převážně z ?

- Čisté vody
- Voda se šťávou
- Minerálky
- Mléko
- Džus
- Čaje
- Slazené nápoje (Coca-cola, Sprite atd.)

Kdo ti připravuje svačtinu do školy ?

- Já sám
- Rodiče
- Kupuji si svačtinu v obchodě
- Kupuji si svačtinu ve škole
- Nesvačím

Kde nejčastěji obědváš ?

- Školní jídelna
- Doma
- Restaurace
- Neobědvám

Kde nejčastěji večeříš ?

- Doma
- Restaurace
- Nevečeřím

Míváš další jídlo po večeři nebo po 20:00 hodině ?

- Ano
- Ne
- Občas

Jak často si dopřejesh něco sladkého (Tatranka, tyčinky atd.) ?

- Každý den
- Několikrát v týdnu
- Téměř nikdy

Jak často si dopřejete něco sladkého (Chipsy, tyčinky atd.) ?

- Každý den
- Několikrát v týdnu
- Několikrát za měsíc
- Téměř nikdy

Již pravidelně zeleninu ?

- Ano
- Ne

Pokud jíte zeleninu jak často ?

- Každý den
- Několikrát do týdne
- Několikrát do měsíce

Již pravidelně ovoce ?

- Ano
- Ne

Pokud jíte ovoce jak často ?

- Každý den
- Několikrát do týdne
- Několikrát do měsíce

Již pravidelně maso a masné výrobky ?

- Ano
- Ne

Které je tvé nejoblíbenější maso ?

- Kuřecí
- Krávi
- Vepřové
- Hovězí
- Ryby

Jaká je tvá oblíbená příloha ?

- Pečivo
- Rýže
- Brambory
- Těstoviny a luštěniny
- Knedlíky
- Smažené hranolky
- Zelenina

Pokud snídáš z čeho se skládá tvá snídaně (max.3)?

- Pečivo bílé (rohlíky, housky, bagety)
- Pečivo tmavé, celozrnné
- Chléb
- Cereálie (Musli, ovesná kaše, Corn-flakes atd.)
- Sladké pečivo(bátovka, koláč, koblihy, buchty)
- Máslo
- Margarín (Rama, Perla, Flora atd.)
- Sýr
- Uzeniny (salám, šunka, párky atd.)
- Ovoce
- Zelenina
- Vejce
- Mléčné výrobky
- Med
- Marmeláda, paštika, pomazánka, tvaroh
- Výrobky z listového těsta (kroasanly, taštičky atd.)

Pokud svačís (dopoledne) z čeho se skládá tvá svačina (max.3)?

- Pečivo bílé (rohlíky, housky, bagety)
- Pečivo tmavé, celozrnné
- Chléb
- Cereálie (Musli, ovesná kaše atd.)
- Sladké pečivo(bátovka, koláč, koblihy, buchty)
- Máslo
- Margarín (Rama, Perla, Flora atd.)
- Sýr
- Uzeniny (salám, šunka, párky atd.)

- Ovoce
- Zelenina
- Vejce
- Mléčné výrobky
- Med
- Marmeláda, paštika, pomazánka, tvaroh
- Výrobky z listového těsta (kroasanly, taštičky atd.)

Pokud svačís (odpoledne) z čeho se skládá tvá svačina (max.3)?

- Pečivo bílé (rohlíky, housky, bagety)
- Pečivo tmavé, celozrnné
- Chléb
- Cereálie (Musli, ovesná kaše atd.)
- Sladké pečivo(bátovka, koláč, koblihy, buchty)
- Máslo
- Margarín (Rama, Perla, Flora atd.)
- Sýr
- Uzeniny (salám, šunka, párky atd.)
- Ovoce
- Zelenina
- Vejce
- Mléčné výrobky
- Med
- Marmeláda, paštika, pomazánka, tvaroh
- Výrobky z listového těsta (kroasanly, taštičky atd.)

	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večere
Pátek					
Sobota					
Neděle					