



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

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

Stravovací návyky dětí

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program: **SPECIALIZACE VE ZDRAVOTNICTVÍ**

Autor: Michaela Ploner

Vedoucí práce: prof. MUDr. Miloš Velemínský, CSc., dr. h. c.

České Budějovice 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem *Stravovací návyky dětí* jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

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

V Českých Budějovicích dne 12. srpna 2019

.....

Michaela Ploner

Poděkování

Ráda bych zde poděkovala svému vedoucímu práce prof. MUDr. Miloši Velemínskému, Csc., dr.h.c. za věnovaný čas, námahu, cenné rady a za vedení mé bakalářské práce celkově. V neposlední řadě bych ráda poděkovala vedení mateřských školek za možnost uskutečnění výzkumu a všem rodičům a dětem za spolupráci.

Stravovací návyky dětí

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá stravovacími návyky dětí. Díky širokému tématu jsem se zaměřila pouze na děti předškolního věku, které jsem si rozdělila do dvou skupin. První skupinou jsou děti navštěvující mateřskou školu a druhou skupinou děti, které mateřskou školu nenavštěvují.

V teoretické části jsem se zaměřila na to, jak by správná výživa dětí tohoto věku měla vypadat a jaké zastoupení by měly tvořit jednotlivé živiny z celkového příjmu energie. Práce se zabývá faktory, které ovlivňují výživu a formování stravovacích návyků. V poslední řadě jsem se zaměřila i na samotné stravování v mateřské škole. Výzkumný soubor tvořilo 60 dětí předškolního věku společně s jejich rodiči. 45 z těchto dětí navštěvovalo mateřskou školu, zbylých 15 dětí ne.

Předložená bakalářská práce se skládá celkem ze dvou cílů. Prvním cílem bylo zhodnotit, jaké jsou aktuální stravovací návyky dětí. V druhém cíli jsem zmapovala, jaký je příjem jednotlivých živin u předškolních dětí.

Ke zpracování praktické části jsem vytvořila dotazník o 28 otázkách, který jsem vyplnila společně s rodiči. U obou skupin dětí jsem také zaznamenala pětidenní příjem energie z dopoledních svačín, obědů a odpoledních svačín, které by měly dohromady tvořit asi 60 % denního energetického příjmu dítěte. Získaná data jsem propočítala v programu Nutriservis Professional, abych zjistila průměrný energetický příjem a zastoupení jednotlivých živin.

Dle výsledku výzkumu se ukázalo, že průměrný energetický příjem a zastoupení jednotlivých živin zhruba odpovídá doporučením pro předškolní věk. Stravovací návyky dětí se mírně lišily, ale celkově je lze hodnotit jako dobré. Nejhůře na tom byla četnost konzumace jednotlivých skupin potravin, která zhruba u poloviny předškolních dětí neodpovídala doporučením. Rozdíly mezi dětmi stravujícími se doma a v mateřské škole byly však nepatrné.

Klíčová slova

stravovací návyky; předškolní děti; výživová doporučení; mateřská škola; výživa; živiny

Children's eating habits

Abstract

This bachelor thesis deals with children's eating habits. My thesis is focused on eating habits of preschool children. It comprises two parts. First part deals with children who do attend nursery school and second part deals with children who do not attend nursery school.

Theoretical part of this thesis is focused on how the healthy eating habits should look like and what should be the average daily amount of nutrient intake. Thesis deals with factors associated with nutrition and developing eating habits. It also deals with the way children eat in nursery school. I interviewed 60 preschool children and their parents. 45 of these children attend nursery school and 15 do not.

This thesis comprises two parts. The aim of first part was to evaluate what are current children's eating habits. The aim of second part was to analyse the amount of nutrient intake.

Practical part of my bachelor thesis is based on a questionnaire. 28 questions were answered by parents. I monitored both groups and their five-day dietary intake of morning snack, lunch and afternoon snack which should contain about 60 % of daily dietary intake. Collected data were analysed using programme Nutriservis Professional. I get the average dietary intake value and the amount of nutrient.

As far as my research shows, the average dietary intake value more or less corresponds with recommended preschool children's dietary intake. Eating habits are a little bit different but could be evaluated as acceptable. The worst factor is the frequency of particular food groups consumption. Unfortunately, it does not correspond to recommended amount of daily intake. The difference between children who eat in a nursery school and children who eat at home is imperceptible.

Key words

eating habits; preschool children; nutrition recommendations; nursery school; nutrition; nutrients

Obsah

Úvod.....	8
1 Předškolní dítě	9
2 Správná výživa předškolních dětí	10
2.1 Složky výživy	12
2.1.1 Bílkoviny	12
2.1.2 Tuky	12
2.1.3 Sacharidy	13
2.1.4 Vitaminy	15
2.1.5 Minerální látky a stopové prvky	16
2.1.6 Voda a pitný režim.....	17
2.2 Výživová pyramida.....	18
2.2.1 Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví České republiky	18
2.2.2 Potravinová pyramida Fóra zdravé výživy	19
2.2.3 Pyramida výživy pro děti	19
2.3 Stravovací návyky.....	21
3 Faktory, ovlivňující výživu předškolních dětí	23
3.1. Sociální vlivy	23
3.1.1 Vliv rodiny	23
3.1.2 Vliv mateřské školy	24
3.2. Psychické vlivy	25
3.3. Vliv médií	25
4 Stravování dětí v mateřské škole	26
4.1 Prostředky, kterými lze dosáhnout založení správných stravovacích návyků	26
5 Cíl práce a výzkumné otázky.....	28
5.1. Cíl práce.....	28
5.2 Výzkumné otázky	28

5.3 Operacionalizace pojmu	28
6 Metodika výzkumu	29
6.1 Charakteristika výzkumného souboru	29
6.2 Metody získávání dat	29
6.3 Metody zpracování dat.....	29
7 Výsledky práce	31
8 Diskuze	56
9 Závěr	60
10 Seznam použité literatury	61
11 Přílohy.....	64
11.1 Příloha 1 – Prázdný dotazník	64
11.2 Příloha 2 – Tabulka pro záznam jídla	69
11 Seznam použitých zkratk	70

Úvod

Plnohodnotná a pestrá výživa předškolních dětí je nezbytným faktorem pro správný tělesný i duševní vývoj. Je nezbytné dbát na pravidelnost a dostatečný přívod energie a jednotlivých živin. Čím dál častěji se setkáváme s dětskou obezitou, která může v dospělosti způsobit rozvoj dalších onemocnění a zhoršit tak kvalitu života. Jedná se především o cukrovku a vysoký krevní tlak. U předškolních dětí je nutné dbát i na dostatečný pitný režim. Stravovací návyky se formulují převážně v předškolním věku, proto by dětem měly být vštěpovány jen ty dobré. Špatné stravovací návyky, které děti snadno a rychle okoukají se posléze velmi těžce odstraňují. Mezi ně patří například závislost na sladkém jídle či nápojích nebo stolování na gauči u televize.

Tato bakalářská práce je rozdělena na dvě části. Teoretická část se zaměřuje na správnou výživu předškolních dětí, včetně doporučení pro tuto věkovou skupinu a faktory, které je ovlivňují. Dále pak na potřebu energie a makronutrientů a mikronutrientů. Též jsou zmíněny správné stravovací návyky a stravování v mateřské škole.

V praktické části zjišťuji, jestli stravovací návyky předškolních dětí jsou správné, zda se o ně rodiče zajímají a také zda je výživa předškolních dětí energeticky dostatečná a zastoupení jednotlivých živin odpovídá doporučením. Toto téma jsem si zvolila z důvodu, že rodiče předškolních dětí a pedagogové v mateřských školách často berou stravu a návyky na lehkou váhu a neuvědomují si, jak moc to dítě může ovlivnit do budoucna.

1 Předškolní dítě

Předškolní věk je v literatuře definován různě. Dle Kořátkové (2014) toto období zahrnuje dobu již od narození dítěte do jeho šesti let. Nejčastěji se však setkáme s označením časového úseku od tří do šesti let věku dítěte. (Sedlářová et al., 2008, Velemínský, 2017)

V předškolním věku dítě prochází velkými psychickými, sociálními a fyzickými změnami. (Velemínský, 2017) Dochází k největším pokrokům v oblasti sociálního chování a rozvoje samostatnosti. (Sedlářová et al., 2008) Velký význam má i MŠ, která se podílí na socializaci dítěte. (Velemínský, 2017) Dítě již lépe rozumí, umí se vyjadřovat, pamatuje si, je velmi zvědavé a každý den se učí nová slova. (Vigué, 2006, Velemínský, 2017) Motorika je jemnější a obratnější a začíná se projevovat osobnost a nadání. (Volf, Volfová, 2003) Pod obyčejnou papírovou krabicí jsou děti schopny představit si například pokoj pro panenky a v kuse dřeva vidí autíčko. (Gregora, 2007) Vývoj jemné motoriky umožňuje osifikace zápěstních kůstek, která nastává před nástupem do základní školy. (Velemínský, 2017) Rozvíjí se symbolické myšlení, které se spolu s fantazií uplatňuje v kolektivních hrách. (Sedlářová et al., 2008)

Po pátém roce života se posuzuje zralost ke školní docházce, při které se zkoumá vjemová schopnost, soustředěnost a správná výslovnost. (Velemínský, 2002) Rodiče musí v tomto věku dbát na disciplínu a také vhodně volit své chování, protože dítě se učí převážně napodobováním. (Vigué, 2006) Velemínský (2017) uvádí, že dítě si začíná v předškolním věku uvědomovat svou identitu a pohlaví.

Co se týče samostatnosti, dítě by mělo zvládnout umýt si obličej, dojít si na záchod, najíst se, obout se či obléknout se, ale i tak potřebuje dohled. (Vigué, 2006) Čím více je dítě samostatné, tím roste pravděpodobnost úrazu. (Gregora, 2007) To samé platí i o riziku dopravních úrazů a úrazů na hřišti. (Velemínský, 2017)

Růstové tempo dítěte mírně klesá. (Sedlářová et al., 2008) Děti předškolního věku rostou zhruba o 5-10 cm ročně, nárůst tělesné hmotnosti je pomalejší, tedy 2-3 kg ročně. (Velemínský, 2017) V této životní etapě dochází k tvarování postavy, vývoji mozku a také k dokončení dýchací a oběhové soustavy. (Vigué, 2006)

V předškolním období je vhodné vytvořit dítěti kladný vztah k pohybu a podle zdatnosti najít takový, který ho bude bavit. (Marinov, Pastucha et al., 2012) Pokud rodiče nesportují, nelze se divit, že dítě také ne. (Fořt, 2011) Aby se předešlo obezitě nebo

nadváze, je vhodné dítě přihlásit na kolektivní cvičení, kde se nejen rozvíjí jeho pohybové nadání, mrštnost, obratnost, koordinace pohybů, ale i sociální dovednosti. (Bílková, 2018)

Rostoucí výskyt obezity je alarmující. (Fořt, 2011) Odstrašující je, že až 80 % dětí trpících obezitou zůstává obézních až do dospělosti. (Machová, Kubátová et al., 2009)

Obezita již v dětském věku zvyšuje riziko rozvoje dalších onemocnění, mezi které řadíme např. cukrovku a vysoký krevní tlak. (Floriánková et al., 2014) Světová zdravotnická organizace doporučuje výhradně kojení minimálně do půl roku života, protože je dokázáno, že na vznik dětské obezity má vliv již raný způsob výživy dítěte. (Paulová, 2016) Maranhão, et al. (2017) v publikaci uvádí, že předčasné odstavení dítěte může vést v budoucnu k dalším rizikům např. k hypertenzi, dyslipidémii, metabolickému syndromu, diabetu mellitu či dokonce k některým druhům rakoviny. To vše vyplývá ze zvýšeného rizika obezity. Průzkum z roku 2009 z Brazílie ukazuje, že i přes tato doporučení je průměrná doba výlučného kojení pouze 1,8 měsíce. (Maranhão, et al., 2017)

2 Správná výživa předškolních dětí

Výživa je důležitá především v dětství, protože vyváží pocit pohody a zároveň je nezbytná pro správný tělesný růst i duševní vývoj. (Havlíková et al. 2008) Je důležité zajistit dítěti plnohodnotnou a pestrou stravu s dostatečným množstvím tekutin. (Machová, Kubátová et al., 2009) Dětem nabízíme co nejširší nabídku vhodných pokrmů. (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008) Maranhão, et al. (2017) uvádí, že pokud dítě bylo kojeno dostatečně dlouhou dobu, tudíž rozpoznávalo chuť jídla konzumované matkou, je menší pravděpodobnost, že bude vybíravé.

Je nezbytné dbát na pravidelnost, dostatečný přívod energie a kvalitních bílkovin, které najdeme v mase, mléce, sýrech a vejcích. (Velemínský et al., 2009) Správná výživa, je taková, která je vyvážena kvalitativně i kvantitativně. (Machová, Kubátová et al., 2009, Velemínský, 2017)

Následkem nedostatečného přísunu energie u předškolních dětí, může být únava, slabost, malátnost, hubnutí, oslabení imunity, opoždění růstu, podvýživa a může dojít až k poškození organismu. (Illková, Vašíčková, 2004) Naopak při nadměrném přísunu energie může vzniknout nadváha až obezita. (Sedlářová et al., 2008) Správná velikost porce je tedy nezbytná k předcházení některých onemocnění. (Vítek, 2008) Je tedy

důležité zajistit dítěti vhodnou velikost porce, abychom zabránili přejídání a pomohli s udržением zdravé hmotnosti. (Levine, 2007)

Je vhodné dětem stravu rozdělit do pěti denních chodů a upřednostňovat technologické úpravy jako je vaření nebo dušení. (Marinov, Pastucha et al., 2012)

Od třetího roku je již strava velmi podobná stravě dospělého jedince, protože zahrnuje různé přípravy, konzistence i některé doposud nepoužívané ingredience. (Strnadlová, Zerzán, 2013) Dětem podáváme stravu se sníženým obsahem soli a cukru. (Sedlářová et al., 2008)

Machová a Kubátová (2009) uvádějí, že strava dětí by neměla obsahovat uzeniny, kvůli vysokému obsahu tuku, již zmíněnému množství soli a jiného koření. Bohužel i přes tato negativa se s nimi v jídelníčku předškolních dětí setkáváme často. Velemínský et al. (2009) nedoporučuje do stravy předškolních dětí zařazovat ani ostrá jídla. Též nejsou vhodné smažené a tučné pokrmy ani oblíbené sladkosti a slazené nápoje, které vedou ke vzniku zubního kazu a u dětí s malou fyzickou aktivitou až k obezitě. (Machová, Kubátová et al., 2009) Kvůli vysokému obsahu kalorií, tuků a solí nejsou vhodná ani jídla jako hamburger, pizza či hranolky, i přes to, že jsou u dětí často oblíbená. (Gregora, 2007)

Sedlářová (2008) uvádí, že by měla být součástí každého jídla předškolních dětí ovoce nebo zelenina. Velemínský (2017) to samé tvrdí o mléku a mléčných výrobcích. Kast-Zahn a Morgenroth (2008) uvádějí, že žádné jídlo by nemělo být vyloženě zakazováno, ty ne příliš vhodná by měla být podávána pouze výjimečně a v malém množství.

Podle Marina a Pastuchy (2012) by měl jídelníček obsahovat potraviny z těchto skupin:

- maso, ryby a drůbež – 1-2 porce;
- mléko, vejce – 2-3 porce;
- ovoce – 1-2 porce;
- zelenina – 3 porce;
- obiloviny, přílohy – 3-6 porcí denně.

S tím se neshoduje Hřivnová (2013), která uvádí, že strava dětí měla obsahovat 3 až 4 porce mléka a mléčných výrobků, 4 porce zeleniny a ovoce, 3 až 4 porce chleba či obilovin a 2 porce masa.

2.1 Složky výživy

Základní složky výživy jak dětí, tak dospělých jsou sacharidy, tuky, bílkoviny, vitaminy, minerální látky a voda. (Sedlářová et al., 2008) Sikorová (2011) uvádí, že by měly být v poměru 9-15 % bílkovin, 35-45 % tuků a 45-55 % sacharidů oproti tomu Hřivnová (2013) uvádí poměr trochu jiný a to 15 % bílkovin, 25-35 % tuků a 50-55 % sacharidů. Energetické požadavky v předškolním věku se pohybují okolo 4 500 – 6 500 kJ. (Hřivnová, 2013)

2.1.1 Bílkoviny

Bílkoviny jsou využívány hlavně k růstu, obnově tkání a buněk, tvorbě enzymů a hormonů. (Sikorová, 2011) Též jsou významnou součástí imunitního systému. (Klimešová, Stelzer, 2013) 1 g bílkovin představuje 4,1 kcal, tj. 16,4 kJ. (Velemínský, 2009)

Základní stavební jednotky jsou aminokyseliny, z nichž 10 jich je esenciálních, tudíž si je dětský organismus nedokáže vyrobit a musí být přijímány stravou. (Sikorová, 2011) V zemích třetího světa se setkáváme celkem často s deficitem těchto aminokyselin, který se projevuje jako tzv. kwashiorkor. (Illková, Vašíčková, 2004)

Bílkoviny dělíme na rostlinné a živočišné. (Illková, Vašíčková, 2004) Zdrojem plnohodnotných bílkovin jsou vejce a mléko a téměř plnohodnotných bílkovin maso. (Hřivnová, 2013) Neplnohodnotné jsou bílkoviny rostlinného původu a je vhodné je kombinovat s těmi živočišnými. (Sikorová, 2011)

Potřeba bílkovin u dětí je 1 g na kilogram hmotnosti, u dospělého je plně dostačující 0,8 g. (Illková, Vašíčková, 2004)

2.1.2 Tuky

Určité množství tuků je nepostradatelné, protože slouží jako zásobárna energie, tepelná izolace a mechanická ochrana orgánů. (Illková, Vašíčková, 2004, Velemínský, 2017) Též jsou nezbytné pro přenos vitaminů rozpustných v tucích – A, D, E, K a pro tvorbu některých hormonů a buněčných membrán. (Sikorová, 2011) 1 g tuku představuje 9,1 kcal, tj. 36,4 kJ. (Velemínský, 2009) Oproti bílkovinám a sacharidům tedy poskytují přibližně dvojnásobné množství energie. (Klimešová, Stelzer, 2013)

Tuky se dostávají do těla převážně potravou, ale mohou se vytvořit i z cukrů. (Velemínský, 2009) Dělíme je také na rostlinné a živočišné, stejně jako bílkoviny, jejich

poměr by měl být 2:1. (Sikorová, 2011) Skládají se z glycerolu a mastných kyselin a podle typu mastné kyseliny (MK) lze hodnotit jejich kvalitu. (Hřivnová, 2013)

Zvýšená konzumace některých nasycených (saturovaných) MK nepříznivě ovlivňuje cholesterolemii a hladinu lipoproteinů. (Šmídová, Nedbalová, 2009) Tyto MK se nacházejí převážně v živočišných tucích jako je sádlo, máslo, mléčné výrobky a uzeniny. (Sikorová, 2011) Mezi nasycené MK patří např. kyselina palmitová a kyselina stearová. (Šmídová, Nedbalová, 2009)

Nenasycené (nesaturované) mastné kyseliny se dále rozdělují na monoenoové MK či také n-9, jejichž nejvýznamnějším zástupcem je kyselina olejová, která se nachází zejména v olivovém a řepkovém oleji a polyenoové MK, které mají v naší stravě největší význam. (Hřivnová, 2013) Ty tvoří dvě významné řady a to n-3, k jejichž zástupcům patří kyselina α -linolenová, eikosapentaenová a dokosahexaenová a n-6, kam řadíme kyselinu linolovou, δ -linolenovou a arachidonovou. (Šmídová, Nedbalová, 2009)

Esenciální mastné kyseliny n-3 a n-6 zajišťují přiměřený růst, jsou nezbytné pro regulaci metabolismu cholesterolu a pro správný vývoj kůže. (Sikorová, 2011) Jak uvádí Hřivnová (2013) jsou n-3 MK pro děti nepostradatelné, z důvodu jejich vlivu na vývoj a funkci mozku. Zdrojem n-6 MK je slunečnicový, kukuřičný, klíčkový, makový a sezamový olej. (Hřivnová, 2013) Zdrojem n-3 MK je losos, makrela, sledř, pstruh, vlašské ořechy, řepka, sója a jejich oleje. (Šmídová, Nedbalová, 2009)

Transnasycené MK vznikají hlavně při ztužování tuků, v menší míře při úpravě tuků za vysokých teplot. (Hřivnová, 2013) Ovlivňují nepříznivě LDL cholesterol, ještě více než saturované MK. (Šmídová, Nedbalová, 2009) Jejich zdrojem jsou některé margaríny, pomazánkové tuky a tuky na pečení či smažení. (Hřivnová, 2013)

Podle výživových doporučení bychom měli dosáhnout podílu nasycených, monoenoových a polyenoových MK 1:1:4 a poměru MK řady n-6:n-3 maximálně 5:1. (Šmídová, Nedbalová, 2009) Příjem transnasycených MK by měl být do 1 % denního příjmu tuků. (Hřivnová, 2013)

V prvních dvou letech není nutné dětem tuk omezovat, tudíž můžeme podávat plnotučné mléko, u předškolních dětí se více hodí mléko polotučné. (Sedlářová et al., 2008)

2.1.3 Sacharidy

Sacharidy jsou pro nás primárním zdrojem energie, zejména pro mozek a také pro svaly, při tělesné zátěži. (Klimešová, Stelzer, 2013) Jeho zásoby se v těle ukládají

v podobě glykogenu. (Sikorová, 2011) 1 g sacharidů představuje 4,1 kcal, tj. 16,4 kJ. (Velemínský, 2009)

Sacharidy můžeme rozdělit dle funkce na využitelné, částečně (špatně) využitelné a nevyužitelné (balastní) viz tabulka 1. (Kohout, 2010)

Tabulka 1 – Rozdělení sacharidů

1. Využitelné sacharidy	
Polysacharidy	škrob
	dextriny (vzniklé hydrolýzou škrobu)
	jaterní a svalový glykogen
Oligosacharidy (hlavně disacharidy)	sacharóza (řepný či třtinový cukr)
	maltóza (sladový cukr)
	laktóza (mléčný cukr)
Monosacharidy	glukóza (hroznový cukr)
	fruktóza (ovocný cukr)
	ribóza
Deriváty sacharidů	aminocukry (glukozamin)
	alkoholické cukry (sorbitol)
2. Špatně využitelné sacharidy	
Monosacharidy	xylóza
	arabinóza
Oligosacharidy	rafinóza, stachyóza, galaktoinozitol
Polysacharidy	inulin (polyfruktosan)
3. Sacharidy nevyužitelné (balastní)	
Monosacharidy	manóza, sorbóza
Polysacharidy	celulóza, hemicelulózy, pentozany
	rezistentní škrob
	pektiny
	chitin

Zdroj: (Kohout et al., 2010)

Vlákninu lze dělit na rozpustnou, která pomáhá se snížením cholesterolu v krvi a jejím zdrojem je hlavně neoloupané ovoce a zelenina a nerozpustnou, která se nachází v celozrnných potravinách, zvětšuje objem přijaté potravy, podporuje činnost střeva a tím zabraňuje zácpě. (Illková, Vašíčková, 2004, Velemínský, 2017) Do rozpustné vlákniny lze zařadit pektiny, guar, gumy a slizy, polysacharidy mořských a sladkovodních řas, naopak celulóza a lignin se řadí do vlákniny nerozpustné. (Kohout, 2010)

Hřivnová (2013) ve své knize uvádí vzorec „věk dítěte + 5“, podle kterého lze zjistit, kolik by mělo dítě přijmout gramů vlákniny za den. U tříletého dítěte by měl být příjem 8 g, u šestiletého pak 11 g za den.

Velemínský (2017) rozděluje sacharidy i jiným způsobem, a to na jednoduché cukry a komplexní polysacharidy. Jednoduché sacharidy v podobě sladkostí či bílého pečiva jsou rychle využitelné, vhodnější je konzumace komplexních sacharidů, tedy těch, které najdeme v ovoci, zelenině, luštěninách nebo celozrnných výrobcích a energie z nich nám vydrží na delší dobu. (Sikorová, 2011) Ideální poměr jednoduchých a komplexních sacharidů by měl být dle Velemínského (2017) 1:5.

2.1.4 Vitaminy

Vitaminy jsou organické složky potravy, nepostradatelné pro četné důležité metabolické děje v organismu. (Kukačka, 2009) Jsou důležité pro obnovu kostí a svalové tkáně, mají nezastupitelnou roli v krvetvorbě, podpoře imunitního systému a některé z nich jsou významnými antioxidanty. (Klimešová, Stelzer, 2013) Dostávají se do těla již v konečné podobě, anebo ve formě provitaminů, ze kterých se musí ještě přeměnit. (Velemínský, 2009) Potravou přijímáme většinu vitaminů, pouze některé, jako jsou vitamin B₁ a B₁₂, je organismus schopen vytvářet pomocí mikroflóry ve střevech. (Kukačka, 2009)

Dle rozpustnosti dělíme vitaminy do dvou skupin, na rozpustné ve vodě (vitaminy skupiny B a vitamin C) a rozpustné v tucích (A, D, E, K). (Stránský, Ryšavá, 2014)

Pestrá strava zajistí nejen dětem, ale i dospělým dostatek těchto látek. (Illková, Vašíčková, 2004) Výjimkou jsou některé životní situace, např. těhotenství, šestinedělí, hořčnatá onemocnění atd., kdy je po domluvě s lékařem možná suplementace. (Velemínský, 2009)

V dětství je obzvlášť důležitý přísun vitaminu D, A a C. (Vigué, 2006, Velemínský, 2017) V tabulce 2 a 3 uvádí Stránský a Ryšavá (2014) doporučené přísuny vitaminů pro předškolní děti na den.

Tabulka 2 – Doporučený přísun vitaminů rozpustných ve vodě pro předškolní děti na den

VĚK	vitamin B ₁	vitamin B ₂	vitamin B ₃	vitamin B ₅	vitamin B ₆	vitamin B ₁₂	Folacin	Biotin	Vitamin C
1-3 roky	0,6 mg	0,7 mg	7 mg	4 mg	0,4 mg	1 µg	120 µg	10-15 µg	60 mg
4-6 let	0,8 mg	0,9 mg	10 mg	4 mg	0,5 mg	1,5 µg	140 µg	10-15 µg	70 mg

Zdroj: (Stránský, Ryšavá, 2014)

Tabulka 3 – Doporučený přísun vitaminů rozpustných v tucích pro předškolní děti na den

VĚK	vitamin A	vitamin D	vitamin E	vitamin K
1-3 roky	0,6 mg	15 µg	6 mg	15 µg
4-6 let	0,7 mg	15 µg	8 mg	20 µg

Zdroj: (Stránský, Ryšavá, 2014)

2.1.5 Minerální látky a stopové prvky

Potřeba minerálních látek i stopových prvků se kvantitativně liší, i přesto jsou obě skupiny nezbytné pro fyziologické fungování našeho organismu. (Mourek, Velemínský, Zeman, 2013) Oproti makronutrientům nám nedodávají žádnou energii. (Velemínský, 2017)

K nejdůležitějším minerálním látkám patří vápník, fosfor, zinek, železo, hořčík, draslík, sodík, síra, chlór, jód a kobalt. Ke stopovým prvkům pak fluor, měď, zinek, chrom a mangan. (Kukačka, 2009) Vigué (2006) uvádí, že v dětství je nejdůležitější dostatečný přísun železa a vápníku, jehož potřeba je dokonce třikrát vyšší než v dospělosti.

Dělí se dle denní potřeby na makroelementy (více než 100 mg/den), mikroelementy (do 100 mg/den) a stopové prvky, jejichž denní potřeba je v µg. (Hřivnová, 2013)

Vápník je důležitý pro správný růst kostí a zubů, pro nervosvalovou dráždivost, pro normální krevní srážlivost a správnou srdeční činnost. (Kukačka, 2009) Jeho zdrojem je mléko a mléčné výrobky, celozrnné obiloviny, luštěniny a některé druhy zeleniny. (Stránský, Ryšavá, 2014)

Železo je důležitou součástí krevního barviva hemoglobinu, svalového barviva myoglobinu, podílí se na převodu kyslíku a elektronů a také stimuluje tvorbu T-lymfocytů. (Kukačka, 2009) Zdrojem železa je maso, vejce, ryby, kvasnice, vnitřnosti, zelenina, celozrnné obiloviny a luštěniny. (Stránský, Ryšavá, 2014)

V tabulce 4 je uvedeno denní doporučené množství některých minerálních látek a stopových prvků za den pro děti předškolního věku.

Tabulka 4 – Doporučený přísun minerálních látek a stopových prvků pro předškolní děti na den

VĚK	Vápník	Fosfor	Draslík	Železo	Hořčík	Zinek	Selen	Fluorid	Jód
1-3 roky	600 mg	500 mg	1000 mg	8 mg	80 mg	3 mg	10-40 µg	0,7 mg	100 µg
4-6 let	700 mg	600 mg	1400 mg	8 mg	120 mg	5 mg	15-45 µg	1,1 mg	120 µg

Zdroj: (Stránský, Ryšavá, 2014)

2.1.6 Voda a pitný režim

Dětské tělo je tvořeno vodou až ze 70 %. (Illková, Vašíčková, 2004) U dospělého je podíl vody asi 60 %, u seniorů pak 50 až 55 %, z čehož vyplývá, že čím je člověk starší, tím je podíl vody v těle menší. (Hřivnová, 2013)

Voda je v organismu obsažena v jednotlivých buňkách i mimobuněčném prostoru. (Klimešová, Stelzer, 2013) Je pro život nezbytná, protože zajišťuje biochemické reakce, rozvod tepla, živin a kyslíku v celém těle. (Kukačka, 2009)

Voda patří mezi tzv. esenciální složky výživy, tudíž je její přívod do organismu nezbytný. (Hřivnová, 2013) Můžeme ji dodat tekutinami, nebo ji získat z potravin. Dobrým zdrojem je ovoce, zelenina ale i polévky. (Klimešová, Stelzer, 2009) V organismu vzniká také metabolická voda. (Hřivnová, 2013) Stránský a Ryšavá (2014) uvádí, že nejvyšší výdej vody je močí, dále kůží při pocení, plícemi při dýchání a stolicí.

Hřivnová (2013) uvádí, že děti, senioři, sportovci, nemocní a lidé pracující v horkém prostředí jsou nejohroženějšími skupinami pro vznik dehydratace. Optimální hydratace organismu je zajištěna dostatečným přísunem tekutin, pokud by byl nedostatečný může dojít k dehydrataci. (Hřivnová, 2013) Nedostatek pak vede k těžkému poškození organismu. (Stránský, Ryšavá, 2014) Jako prvotní příznaky autoři uvádějí žízeň, únavu či bolesti hlavy. Mezi déletrvajícím pak řadí křeče, otoky jazyka, neostře vidění až zástavu srdce. Následkem nedostatečné hydratace může být i nedostatečná funkce ledvin. (Hanreich, 2001)

Nejvhodnějším nápojem je pitná voda. (Illková, Vašíčková, 2004) Dále také neslazené minerální vody, bylinné čaje, slabé ovocné čaje a ředěné ovocné nebo zeleninové šťávy. (Kejvalová, 2012) Slazené nápoje nejsou pro děti vhodné. (Vigué, 2006) Stejně tak nápoje s příměsí kofeinu nebo chininu, šumivé nápoje a samozřejmě i energetické, iontové isotonické a alkoholické nápoje. (Kejvalová, 2012)

Potřeba tekutin u dítěte předškolního věku je asi 1500-2000 ml za den. (Gregora, 2004, Velemínský, 2017) Hřivnová (2013) uvádí, že denní potřeba tekutin pro dítě od dvou do šesti let je 100–80 ml/kg/den. Pokud by tedy předškolní dítě vážilo zhruba 20 kg, pak by se oba autoři shodli. Hanreich (2001) ve své publikaci zmiňuje, že je nutné věnovat zvláštní pozornost horkým letním dnům a dnům s vyšší tělesnou námahou. Při nárazovém pití většího množství nápoje může dojít k přetěžování ledvin. Proto se snažíme během dne o plynulý příjem tekutin. (Hřivnová, 2013) Děti si o pití většinou řeknou samy, ale v zápalu hry mohou zapomenout, proto je důležité, aby měly vždy hrneček na viditelném místě a bylo jim pití připomínáno. (Hanreich, 2001)

Hanreich (2001) zmiňuje jednu velkou chybu, kterou bohužel dělá spousta rodičů. Tou je omezování dětem v pití, ať už z důvodu počůrávání se nebo ze snahy urychlit stravování. Díky této chybě se mohou vyvinout špatné stravovací návyky či dokonce nechut k jídlu.

2.2 Výživová pyramida

Výživová neboli potravinová pyramida je jedním ze schématických vyjádření výživových doporučení. (Hřivnová, 2013) Měla by být návodem, pro udržení dobrého zdraví. (Březková, Mužíková, Matějová, 2014)

V různých částech světa se můžeme setkat s jiným grafickým znázorněním; u nás v České republice a ve velké části Evropy je to pyramida, ve Francii loď, v Číně pagoda, v Japonsku káča, ve Velké Británii talíř a v Kanadě duha. (Březková, Mužíková, Matějová, 2014)

2.2.1 Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví České republiky

V průběhu času bylo vytvořeno několik verzí potravinové pyramidy. (Hřivnová, 2013) V České republice je oficiální variantou pyramida Ministerstva zdravotnictví z roku 2005, která má čtyři patra, která se vzestupně zužují. (Březková, Mužíková, Matějová, 2014)

Součástí této pyramidy jsou jen potraviny, nikoli nápoje. (Březková, Mužíková, Matějová, 2014) Autorky upozorňují ale i na další nepřesnosti, např. zavádějící názvy některých potravin, jako je sójové maso.

2.2.2 Potravinová pyramida Fóra zdravé výživy

Tato pyramida byla vytvořena v roce 2013 a řadí se mezi ty neoficiální. (Březková, Mužíková, Matějová, 2014) Skládá se ze čtyř pater; v základně je zelenina, ovoce a obiloviny, které bychom měli jíst několikrát denně; na vrcholu jsou pak potraviny, které bychom měli jíst výjimečně nebo se jim úplně vyhýbat. (Hřivnová, 2013) Pyramida také znázorňuje v každé kategorii potraviny zleva doprava, od těch nejvhodnějších po ty méně vhodné. (Březková, Mužíková, Matějová, 2014)

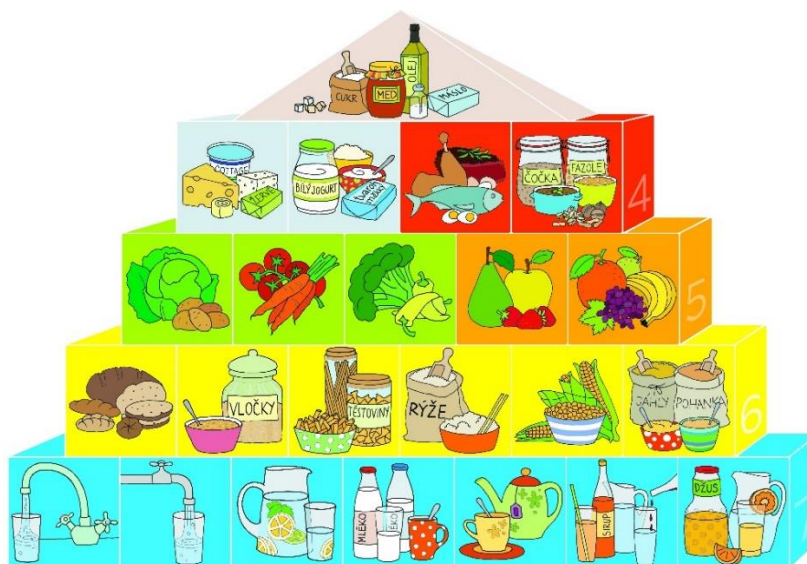
Tato pyramida se snaží o určení míry, ale nemá definovány pojmy *jezte výjimečně a jezte velmi často*, pro každého to tedy může znamenat něco jiného. (Březková, Mužíková, Matějová, 2014) Autorky se také zmiňují o poměrně náročném znázornění, kdy by laik mohl pochopit, že rybu a mléčné výrobky má konzumovat stejně často, protože se také nachází ve druhé skupině odspodu vlevo.

2.2.3 Pyramida výživy pro děti

Potravinová pyramida z roku 2005 byla v rámci Pokusného ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ (tj. PO a PaV) upravena do formy, která zobrazuje jednotlivé porce potravin a byla autory nazvána jako Pyramida výživy pro děti. (Březková, Mužíková, Matějová, 2014)

Na obrázku 1, lze vidět znázornění porcí, které je v kostkách, na jejichž pravém boku je jejich doporučený počet.

Obrázek 1 – Výživová pyramida pro děti z PO a PaV



Zdroj: (Březková, Mužíková, Matějová, 2014)

V prvním patře pyramidy jsou zobrazeny nápoje, mezi nimi i mléko. Upřednostňována by měla být pitná voda. (Březková, Mužíková, Matějová, 2014)

Druhé patro pyramidy tvoří obiloviny, pekařské výrobky a těstoviny. Najdeme zde velké množství příloh, nejen pečivo, těstoviny, rýži, ale i vločky, jáhly nebo pohanku. Důraz je kladen i na zařazení kukuřice. (Březková, Mužíková, Matějová, 2014) Tato skupina potravin by měly být konzumována šestkrát denně.

Třetí patro pyramidy tvoří ovoce a zelenina. V průběhu dne by mělo být zkonzumováno minimálně pět porcí. Do tohoto patra řadíme i brambory. (Březková, Mužíková, Matějová, 2014)

Čtvrté patro pyramidy zaujímají významné zdroje bílkovin jako jsou mléčné výrobky, vejce, libové maso, ryby, luštěniny, ořechy a olejnatá semena. (Březková, Mužíková, Matějová, 2014) Potraviny z tohoto patra by měly být konzumovány čtyřikrát denně.

Na úplném vrcholu se pak nacházejí potraviny pro dochucení pokrmů, jako je sůl, cukr, med a různé zdroje tuku.

V této pyramidě je porce definována dvěma způsoby, buď velikostí sevřené pěsti nebo rozevřené dlaně strážníka. (Březková, Mužíková, Matějová, 2014)

Součástí doporučení této výživové pyramidy je i tzv. zákeřná kostka viz obrázek 2. (Březková, Mužíková, Matějová, 2014)

Obrázek 2 – Zákeřná kostka



Zdroj: (Březková, Mužíková, Matějová, 2014)

V této kostce se nachází potraviny bohaté na energii a chudé na živiny, jsou to například limonády, sladkosti, ale i příliš tučná nebo slaná jídla. (Březková, Mužíková, Matějová, 2014) Autorky uvádějí, že konzumace jedné této kostky denně nevádí, ale větší počet může škodit.

2.3 Stravovací návyky

Dle Sedlářové (2009) dochází k formování stravovacích návyků již v raném dětství. Podle Levine (2007) je dokonce předškolní věk nejvíce rozhodující. Zvyky, které se dítě naučí či okouká v dětství, se jen velmi těžce odstraňují. Z tohoto důvodu bychom měli dítěti vštěpovat vhodné stravovací návyky co nejdříve. (Vigué, 2006, Levine, 2007, Fořt, 2011) Studie zveřejněná v časopise *Canadian Medical Association Journal* naznačuje, že nevhodné stravovací zvyklosti utvořené v předškolním věku mohou být později rizikovým faktorem pro vznik kardiovaskulárních onemocnění. (Malathy, 2013) Výzkumníci uvedli, že na to mají vliv hlavně nevhodné potraviny a dlouhodobé vysedávání u televize nebo před monitorem počítače.

Lipowska, Lipowski, Jurek, Jankovska a Pawlicka (2018) se shodují s Machovou a Kubátovou (2009), že na utváření stravovacích návyků mají větší vliv ženy, protože právě ony určují složení stravy celé rodiny a mají tendenci se v této oblasti více angažovat. Správné stravování v domácím prostředí je stejně tak důležité jako poskytování nutričních znalostí úměrných věku. (Lipowska, Lipowski, Jurek, Jankovska, Pawlicka, 2018)

U předškolních dětí tedy klademe důraz na správné složení stravy s dostatkem živin a samozřejmě i na pitný režim. (Pánek, 2002) Pokud jdou rodiče dítěti příkladem, má nespornou výhodu. (Boháčová, Piřha, 2012) Je správné, když rodiče jedí zdravě a nová jídla ochutnávají s dětmi společně. (Levine, 2007)

Jídlo by nemělo být nikdy používáno jako prostředek odměn a trestů, ani nemá být důvodem k úzkostem. (Velemínský, 2002, Vigué, 2006) Také je absolutně nevhodné u jídla řešit rodinné problémy nebo se dokonce hádat. (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008)

Osvojení správných stravovacích návyků je předpokladem pro snížení rizika vzniku zdravotních problémů v současnosti i v budoucnu. (Machová, Kubátová et al., 2009) Z velké části se na vytvoření stravovacích návyků podílí i mateřská škola. Hlavní úlohu má však rodina. (Pánek, 2002)

Od jednoho roku je vhodné dítě postupně připojit ke stolu, kde se naučí jíst pořádněji a efektivněji, protože pozoruje ostatní, inspiruje se, ochutnává nová jídla, která jedí i ostatní. (Kořátková, 2014) Díky tomu lze, dle autorky, předejít nepříjemnému překvapení v mateřské škole, kde dítě bude jíst u stolu s ostatními, převážně svépomocí. Velkým prohřeškem je, pokud rodiče nechávají jíst dítě u televize, počítače nebo při hraní her. (Marinov, Pastucha et al, 2012) O tom, co a kdy se bude jíst, by měli vždy rozhodovat rodiče, nikdy ne dítě. (Levine, 2007) To pouze může dané jídlo odmítnout a rodiče by to

měli respektovat, rozhodně mu však nepodstrkovat jiné. (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008) S tímto se neshoduje Fořt (2011), který ve své publikaci píše, že dítě může jíst v časových intervalech, které si samo určí.

U předškolních dětí je důležité, aby jedly pravidelně, nevynechávaly žádné denní jídlo a naučily se snídat. (Velemínský, 2017) Dle Státního zdravotnického ústavu a společnosti pro výživu (2014) je jedním z nejčastějších nedostatků ve výživě právě vynechávání snídaně. Tu děti často odmítají z důvodu pozdního vstávání nebo strachu před mateřskou školou. (Machová, Kubátová et al., 2009) Jelikož je snídaně základem pro zdravý vývoj dítěte, měla by se stát každodenním rituálem. (Gregora, 2007) Dle Hřivnové (2013) by měla tvořit 20 až 25 % z celkového příjmu denní energie. Rodiče by měli dbát na zajištění dostatečného času na snídani, aby bylo dítě v klidu, nebylo ve stresu a pořádně se najedlo. (Machová, Kubátová et al., 2009, Fořt, 2011) Absence snídaní přispívá k rozvoji obezity, způsobuje únavu, nesoustředěnost, podrážděnost a pracovní výkon je nižší. (Gregora, 2007, Hřivnová, 2013)

Je zcela normální, že si děti často oblíbí nějaké jídlo a ostatní odmítají. Není důvod ho za to trestat. (Vigué, 2006) Je zcela běžné, že dítě nový pokrm odmítne i dvacetkrát, než ho přijme. (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008) Pastucha a Marinov (2012) uvádějí, že rodiče i kuchařky v mateřské škole by měli mít trpělivost a odmítaný pokrm z jídelníčku vyřadit nejdříve po třinácti odmítnutích. Levine (2007) uvádí, že by se měl vyřadit nejdříve po patnácti odmítnutích.

Většina dětí dává přednost sladkým jídlům, s vyšším věkem pak těm chuťově výrazným. (Klimešová, Stelzer, 2013) Pokud dítě pokrm odmítne, nemělo by do něj být nuceno, ale mělo by zůstat sedět u stolu s ostatními, dokud se nenají. (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008) S tímto se neshoduje Fořt (2011), který tvrdí, že pokud dítě nechce pokračovat v jídle, mělo by stůl opustit.

Preference pokrmů u dětí je často ovlivněna tím, co vidí u rodičů, známých nebo kamarádů. (Sedlářová, 2008) Autorka také upozorňuje na vznik potravinové averze, která se může pojít s nepříjemnými pocity či zážitky při konzumaci některého konkrétního jídla. Tato averze může přetrvávat až do dospělosti. To je jen jeden z mnoha důvodů, proč není vhodné dítě do jídla nutit, pokud prospívá. (Sedlářová, 2008) Lepší je pokusit se dítě motivovat již při přípravě pokrmů. (Fořt, 2011) Bylo prokázáno, že zapojení dětí do přípravy jídla zvyšuje následný příjem připravených potravin včetně zeleniny. (Roach, et al. 2017) Autoři také uvádějí, že příprava jídla společně může být prevencí obezity.

Strnadlová a Zerzán (2013) uvádějí, že vhodné nejsou ani zákazy, pokud to není nutné ze zdravotních důvodů. K základům stravování neodmyslitelně patří i dodržování základních hygienických návyků jako je mytí rukou nebo čištění zubů, které by předškolní děti měly zvládat pod dozorem již samy. (Machová, Kubátová et al., 2009)

3 Faktory, ovlivňující výživu předškolních dětí

Na výživu a stravovací návyky působí celá řada různých vlivů. Sedlářová (2008) je v knize dělí do základních skupin na faktory geneticky podmíněné, kam řadí věk, pohlaví, preferenci chutí a vrozená onemocnění a faktory životního prostředí, které zahrnují životní styl, kulturu, náboženství, ekonomickou situaci rodiny, reklamu, životní prostředí a užívané léky.

Podle Fořta (2011) je faktorů hned několik, ale na prvním místě je životní styl rodiny. Dále pak sociální vlivy, reklama a vlivy kulturního prostředí. Právě kulturní a sociální vlivy ovlivňují z největší části naše chuťové preference. (Klimešová, Stelzer, 2013)

3.1. Sociální vlivy

Každý ví, že člověk je tvor společenský, tudíž jsou jeho aktivity ovlivňovány lidskou společností již od nepaměti – už v pravěku jedla tlupa společně. (Pánek, 2002)

Mnoho společenských událostí jako je svatba, křtiny nebo pohřeb je spojováno se slavnostním jídlem. Stejně tak se pojí některé svátky s tradičními pokrmy. (Klimešová, Stelzer, 2013)

Náboženství lze také zařadit do sociálních vlivů, protože některá z nich určují, co se smí konzumovat a nařizují výživová omezení. (Pánek, 2002, Klimešová, Stelzer, 2013)

Mezi sociální vlivy řadí Pánek (2002) i dostupnost potravin. Jako velký problém u nás uvádí nedostatečnou konzumaci mořských ryb, protože dříve nebyly dostupné.

Teď bych Vás ráda seznámila s těmi nejdůležitějšími, kterými jsou rodina a mateřská škola.

3.1.1 Vliv rodiny

Jedním z nejdůležitějších sociálních vlivů je především výchova a s ní neodmyslitelně spjatá rodina, která ovlivňuje výběr potravin. (Pánek, 2002, Klimešová, Stelzer, 2013) Rodina má rozhodující vliv na vytváření přiměřeného, nedostatečného či nadbytečného vzorce stravovacího chování. (Maranhão, et al., 2017) Na nové pokrmy si

děti zvykají působením rodičů a často i pedagogů v mateřské škole. Pokud je jejich přístup vhodný, děti jídlo začnou považovat za dobré. (Pánek, 2002) Problém je, pokud se rodiče nebo starší sourozenec stravují nevhodně, protože dítě to okoukává a požaduje totéž. (Fořt, 2011) Rodiče s vyšší tělesnou hmotností nemusí nutně předávat dětem špatné stravovací návyky, právě proto, že si uvědomují, jaké s nadváhou či obezitou mají problémy sami. (Lipowska, Lipowski, Jurek, Jankovska, Pawlicka, 2018) Autoři také uvádějí, že udržení správné tělesné hmotnosti a stravovacích návyků je pro rodiče snazší u dcer než u synů, pravděpodobně díky povědomí o standardech fyzické přitažlivosti žen.

Pro založení zdravého životního stylu dítěte je nutné odstranit některé chyby a nedostatky, které zpracovaly Fraňková a Dvořáková (2003) ve své knize do deseti bodů. Mezi tyto nedostatky řadí:

- neznalost potravy a jejího složení;
- nevhodná skladba jídelníčku;
- nešetrnost a plýtvání potravinami a jídlem;
- nepravidelnost v jídle;
- nesprávné stravovací návyky rodiny;
- nevhodné postoje dospělých k jídlu;
- nevhodné chování rodičů a sourozenců při jídle;
- nedostatek kultury stolování;
- nevyvážené až extrémní diety;
- nerespektování individuality a věku dítěte.

Je na rodičích, jak se k dané problematice postaví. (Fraňková, Dvořáková, 2003) Rodiče by měli vysvětlovat dítěti, které pokrmy jsou pro něj vhodné a proč a také se podle toho řídit. (Fořt, 2011) Správné stravovací návyky by mohli narušit i ostatní členové rodiny, převážně babičky, dědečkové a tetičky. I oni by měli být obeznámeni rodiči s tím, aby dětem nepodávali příliš mnoho sladkostí nebo jiných nevhodných jídel. (Marinov, Patucha et al., 2012)

3.1.2 Vliv mateřské školy

Druhým nejvýznamnějším sociálním vlivem, je mateřská škola. Havlínová (2008) uvádí, že mateřská škola doplňuje rodinnou výchovu a měla by přispívat i ke správným stravovacím zvyklostem. Samozřejmě nesmí nevhodnou výživou negativně ovlivňovat zdraví dětí, o které má pečovat. (Havlínová, 2008) Na děti působí jednak vliv dětského

kolektivu, tak i personál. (Fořt, 2011) Dle autora by se měli rodiče zabývat i tím co a kolik toho dítě ve školce zkonzumuje a co odmítá.

Problémem může být nedostatek kvalifikovaného personálu, nedostatek peněz na kvalitní potraviny či nezájem o zdravou stravu ze strany rodičů. (Fořt, 2011)

3.2. Psychické vlivy

U výživy člověka nemůžeme opomenout ani stránku psychickou, protože konzumace potravin je spojena s příjemnými pocity. (Pánek, 2002) Dle autora je velmi důležitá senzorická jakost potravin, která má vliv i na celkový příjem potravy. Fořt (2011) uvádí, že pokrmy nejen pro dítě musejí být atraktivní na pohled.

Vliv má také kultura stolování, protože je důležité, aby prostředí, kde ke konzumaci dochází bylo příjemné, ideálně ve společnosti milých lidí. (Pánek, 2002) V České republice se stolování bohužel často podceňuje. (Pánek, 2002)

Jako další vliv uvádí autor stres. Každý člověk na něj reaguje jinak. U někoho může nastat přejídání, jiný nemá na jídlo ani pomyslení, nechutná mu, odmítá ho a může se mu i ošklivit. (Pánek, 2002)

3.3. Vliv médií

Zde bych se ráda zmínila o jednom velmi důležitém faktoru poslední doby a tím je vliv sociálních médií; převážně reklamy, která se objevuje nejen v televizi, ale i tabletech a počítačích s kterými většina předškolních dětí přichází do styku. Reklama může mít na utváření stravovacích zvyklostí předškolních dětí nepříznivý vliv, protože často propaguje nutričně méně hodnotné potraviny jako jsou limonády, čokolády nebo slazené jogurty. (Klimešová, Stelzer, 2013)

Jedny z nejznámějších reklam jsou ty na čokolády, v kterých se říká, že obsahují velkou porci mléka, které je zdravé a děti ho potřebují pro správný růst. (Berková, 2002) V dnešní době médií je velmi těžké dítě přesvědčit o tom, že jogurt s barevnými obrázky na obalu, lentilkami a samolepkou součástí balení, pro ně není vhodný. (Marinov, Pastucha et al., 2012) I přes to, se o to však snažíme. (Fořt, 2011)

Ne vždy jsou však sdělovací prostředky špatné. Spousta dětí si oblíbila špenát, právě kvůli postavičce Pepka námořníka, protože chtěly být také silné jako on.

4 Stravování dětí v mateřské škole

Styl výživy zakládá rodina, ale mateřská škola poskytuje dítěti nemalou část denního příjmu potravy. (Havlíková, 2008) Tím se také podílí na vytváření stravovacích zvyklostí. (Hřivnová, 2013) Mateřská škola kromě sytící funkce vede děti i ke stolování, vztahu k jídlu a dává jim možnost ochutnat potraviny, které z domova neznají. (Hřivnová, 2013)

Jídelníčky jsou sestavovány převážně vedoucím školní jídelny podle spotřebního koše, který zajišťuje vyváženou skladbu jednotlivých surovin, podporuje zdraví a zaručuje pestrost podávané stravy. (Hřivnová, 2013)

Samozřejmostí je i kvalita surovin, neboť musí být čerstvé a nezávadné. To kontrolují pracovníci z Krajských hygienických stanic. (Hřivnová, 2013) Servírovaná jídla by měla být pro děti atraktivní a lákavá. (Fořt, 2011) Jídla jsou podávána v pravidelný čas a děti na ně mají dostatek času. (Havlíková, 2013)

Mateřská škola podporuje mimo jiné i stravovací zvyklosti a vede děti k pohybu, který je též velmi důležitý pro zdraví. (Hřivnová, 2013)

Mezi nejoblíbenější jídla v mateřské škole patří sladká jídla, rajská, smetanové omáčky, bramborová kaše, špagety, řízky a pizza. Naopak ryby, zelenina, luštěniny, mléko, koprovka, játra, tvarohové a rybí pomazánky patří mezi ty neoblíbené. (Hřivnová, 2013)

4.1 Prostředky, kterými lze dosáhnout založení správných stravovacích návyků

Havlíková (2008) ve své knize uvádí tři základní body, podle kterých lze založit správné stravovací návyky. Těmi jsou:

1. Zajištění správné zdravé výživy dětí

- Strava musí být pestrá, plnohodnotná, vyvážená a musí odpovídat biologickým potřebám organismu.
- Důležitá je i kvalita a kvantita.
- Má obsahovat hodně syrového ovoce a zeleniny, dostatek mléčných výrobků, libového masa, ryb, luštěnin, obilných výrobků a vhodných nápojů.
- Strava musí zajistit přiměřený příjem základních živin.
- Omezujeme živočišné tuky a sůl.
- Respektujeme individuální potřebu jídla jedince. Ohled bereme na typ postavy, zdravotní stav a tělesnou aktivitu.

2. Úzká spolupráce mateřské školy a rodiny

- Nejen pro vytváření, ale i upevňování stravovacích návyků je důležitá vzájemná informovanost mezi učitelkami a rodiči. Rodiče by měli informovat učitelky o stravovacích návycích v rodině, zdravotním stavu a potřebách dítěte.
- U vytváření návyků je důležité nespěchat a věnovat se dítěti individuálně.
- Lákavá úprava jídel, dostatek času ke stolování, vzdělávání, ale i ochutnávky mohou pomoci při vývoji správných stravovacích návyků.

3. Dodržování hygienických požadavků na stravování dětí

- Samozřejmě jsou vyhovující provozní podmínky, dodržování hygienických i technologických postupů při přípravě i následné přepravě jídel, čistota provozu, osobní hygiena i dodržování zásad správné stravy.
- Děti by měly mít možnost zvolit si množství jídla.
- Do hygieny stravování řadíme i nabídku dietního stravování.
- Časový odstup mezi jídly nesmí přesáhnout tři hodiny. (Havlíková, 2008)

5 Cíl práce a výzkumné otázky

5.1. Cíl práce

Cílem této bakalářské práce bylo zmapovat aktuální stav stravovacích návyků a příjem jednotlivých živin u dětí předškolního věku navštěvujících mateřskou školu, ale i u předškolních dětí v domácnosti, které mateřskou školu nenavštěvují.

5.2 Výzkumné otázky

1. Jaký je aktuální stav stravovacích návyků u dětí předškolního věku?
2. Jaký je příjem jednotlivých živin u dětí předškolního věku?

5.3 Operacionalizace pojmu

Stravovací návyky

V rámci výzkumu jsem hodnotila stravovací návyky pomocí některých otázek z dotazníku. Vybrala jsem si otázky, které se zaměřují na pravidelnost a pestrost stravy a také na pitný režim. Otázky na pravidelnost stravy zahrnují, kolikrát se dítě denně stravuje, zda snídá každý den a pokud ne tak proč. Pestrost stravy jsem hodnotila dle otázek, jak často dítě konzumuje určitý druh potravin a jaká jídla jí nebo nejí. Do otázek na pitný režim jsem pak zahrnula otázky, zda rodiče dbají na to, kolik tekutin dítě vypije a dle podávaných nápojů.

Správně a zdravě se stravující dítě hodnotím dle zásad správné výživy, tedy podle toho, zda dítě přijímá stravu pětkrát denně, snídá pravidelně každý den, denně konzumuje mléčné výrobky, ovoce a zeleninu a alespoň jednou za 14 dní ryby. Dále dle toho, že je mu podávána pitná voda a přijme za den asi 1500-2000 ml tekutin.

6 Metodika výzkumu

V rámci této bakalářské práce jsem uskutečnila kvantitativní výzkum, při kterém jsem hodnotila jídelníčky získané vlastním výzkumem ve třech mateřských školách a v rodinách s dětmi předškolního věku, které mateřskou školu nenavštěvují. Také jsem vyhodnocovala dotazníky, ve kterých šedesát rodičů odpovídalo na otázky týkající se stravovacích návyků jejich dětí v předškolním věku.

6.1 Charakteristika výzkumného souboru

Základní soubor tvořilo celkem 60 respondentů ve věku od 3 do 7 let. Z toho bylo 45 dětí ze tří různých mateřských škol z jižních Čech. Zbylých 15 dětí nenavštěvuje žádnou mateřskou školu.

S pomocí rodičů byly získány informace o stravovacích návycích jejich dětí společným vyplněním dotazníku o 28 otázkách (viz Příloha 1). U všech dětí bylo zaznamenáno do tabulky (viz Příloha 2) také množství zkonsumovaného jídla k obědu, dopolední i odpolední svačině po dobu pěti dní. Z těchto jídelníčků byly vypočteny hodnoty příjmů energie, obsah bílkovin, tuků, sacharidů a vlákniny.

6.2 Metody získávání dat

Sběr dat probíhal formou písemného vyplňování dotazníků a jídelníčků.

Jídelníčky jsem zapisovala sama v období od prosince 2018 do března 2019, abych zabránila některým nedorozuměním. Jak již bylo zmíněno, jednalo se o svačiny a obědy, které byly zapisovány po dobu pěti dní.

V rodinách s dětmi, které nenavštěvují mateřskou školu jsem jídlo i vážila. V mateřských školách by to vzhledem k počtu sledovaných dětí najednou nebylo možné, takže šlo o hrubé odhady snědené porce. Tyto odhady jsem pak odečetla z celkové porce, jejíž gramáž jsem si předem zjistila v kuchyni.

Společně s rodiči jsem ještě vyplnila dotazník o 28 otázkách, abych získala další informace o stravovacích návycích jejich dětí. Na základě získaných informací jsem si u každého respondenta sepsala zhodnocení.

6.3 Metody zpracování dat

Záznamy stravy jednotlivých respondentů jsem následně zpracovala pomocí programu Nutriservis Profesional. U každého respondenta jsem ze zjištěných denních

hodnot stanovila průměrné hodnoty příjmu energie, bílkovin, tuků, sacharidů a vlákniny za pět dní včetně jejich procentuálního zastoupení z celkového příjmu energie. Tyto hodnoty jsem zaznamenala do tabulky v programu Microsoft Excel a následně z nich vypočítala minimum, maximum, průměr a medián.

Zpracovaná data jsou interpretována formou tabulek, jednoho grafu a prostého textu.

7 Výsledky práce

První výzkumná otázka této bakalářské práce se zabývá tím, jaké jsou aktuální stravovací návyky u dětí předškolního věku. Odpovědi na tuto otázku jsem získala z dotazníků o 28 otázkách, které jsem vyplnila společně s rodiči dětí ve věku 3 až 7 let, z nichž některé, jak již bylo zmíněno, navštěvují a některé nenavštěvují mateřskou školu.

Získaná data jsem vyhodnotila dvěma způsoby. Nejprve všechna dohromady a následně dle místa získání, abych viděla jednotlivé rozdíly mezi mateřskými školkami a rodinami, kde děti mateřskou školu nenavštěvují.

První otázkou v dotazníku bylo věkové zastoupení respondentů, které můžete vidět v tabulce 5.

Tabulka 5 – Věk respondentů

Jaký je věk Vašeho dítěte?	děti navštěvující MŠ		děti nenavštěvující MŠ	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
méně než 3 roky	0	0	0	0
3 roky	10	22,2	2	13,3
4 roky	7	15,6	3	20,0
5 let	10	22,2	6	40,0
6 let	5	11,1	1	6,7
> 6 let	13	28,9	3	20,0
Celkem	45	100,0	15	100,0

Zdroj: (vlastní výzkum)

Celkově se zúčastnilo výzkumu 60 (100 %) předškolních dětí. Žádné dítě nebylo mladší tří let. Tříletých dětí bylo z celkového počtu 12. 10 z těchto dětí mateřskou školu navštěvuje, 2 zbylé ji nenavštěvují. Čtyřletých dětí bylo celkem 10 z nichž 7 navštěvuje a 3 děti nenavštěvují mateřskou školu. Děti ve věku pěti let bylo celkem 16. Mateřskou školu navštěvuje 10 z nich, 6 je s rodiči doma. Výzkumu se zúčastnilo i 6 šestiletých dětí z nichž pouze jedno nenavštěvuje mateřskou školu. Z celkového počtu 16 dětí starších šesti let navštěvuje mateřskou školu pouze 13 z nich, ostatní jsou s rodiči doma.

Věkové zastoupení dětí z obou skupin bylo podobné. Největší rozdíl je v tabulce 5 zvýrazněn tučně. Ze skupiny 45 dětí navštěvujících mateřskou školu, byly pětileté děti zastoupeny z 22,2 %. Ze skupiny 15 dětí, které jsou s rodiči doma to bylo 40 %.

Druhá otázka z dotazníku mé bakalářské práce byla směřována na hmotnost dítěte. Z tabulky 6 je patrné, že 57 dětí má fyziologickou, tedy ideální hmotnost. 2 děti trpí podvýživou a pouze 1 dítě nadváhou

Tabulka 6 – Hmotnost respondentů

Jakou hmotnost má Vaše dítě?	děti navštěvující MŠ		děti nenavštěvující MŠ	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
fyziologická hmotnost	42	93,3	15	100,0
podvýživa	2	4,5	0	0
nadváha	1	2,2	0	0
obezita	0	0	0	0
Celkem	45	100,0	15	100,0

Zdroj: (vlastní výzkum)

V tabulce můžete dále vidět, že všech 15 předškolních dětí, které nenavštěvují mateřskou školu mají fyziologickou hmotnost. 42 dětí navštěvujících mateřskou školu, má též ideální hmotnost. Nadváhou trpí 2 děti a obezitou 1 dítě, které mateřskou školu navštěvují. Hmotnost obou skupin dětí se tedy nijak výrazně neliší.

V další otázce, tedy ve třetí, jsem se zabývala, pravidelností stravy. Tato otázka byla doplněna ještě podotázkou, kolikrát denně, na kterou byla otevřená odpověď.

Tabulka 7 – Pravidelnost stravy

Stravuje se Vaše dítě pravidelně?	děti navštěvující MŠ		děti nenavštěvující MŠ	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	32	71,1	6	40,0
většinou ano	13	28,9	8	53,3
spíše ne	0	0	1	6,7
nikdy	0	0	0	0
Celkem	45	100,0	15	100,0

Zdroj: (vlastní výzkum)

Z výzkumu, jak můžete vidět v tabulce 7, vyplývá, že děti z mateřské školy se stravují pravidelněji než děti, které tam nechodí. Z 15 (100 %) dětí, které nenavštěvují mateřskou školu se stravuje pravidelně pouze 6 z nich (40 %), 8 z nich (53,3 %) se stravuje pravidelně jen většinou a 1 (6,7 %) dítě spíše nepravidelně. Ze 45 (100 %) dětí

navštěvujících mateřskou školu se stravuje 32 (71,1 %) dětí pravidelně a 13 (28,9 %) dětí většinou pravidelně.

Součástí této otázky byla již zmíněná podotázka, díky které, jsem se snažila zjistit kolikrát denně se děti stravují. Výsledky můžete vidět v tabulce 8.

Nejčastější odpovědí bylo, že se děti stravují 5krát denně. Tato odpověď byla zaznamenána ve 34 případech. Druhou nejčastější odpovědí bylo, že se děti stravují 4 až 5krát denně. Takto odpovědělo 21 rodičů. 4krát denně se stravují čtyři respondenti a pouze jednou byla uvedena odpověď s velkým rozmezím, tedy 2 až 5krát denně.

Tabulka 8 – Četnost stravy

Kolikrát denně se Vaše dítě stravuje?	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
5x	34	56,7
4-5x	21	35,0
4x	4	6,6
2-5x	1	1,7
Celkem	60	100,0

Zdroj: (vlastní výzkum)

Ve čtvrté otázce dotazníku jsem se zabývala tím, co by jídelníček předškolních dětí podle rodičů neměl vůbec obsahovat. U této otázky bylo možno zvolit libovolné množství odpovědí viz tabulka 9.

Tabulka 9 – Nevhodné pokrmy

Co by podle Vás neměl jídelníček předškolních dětí vůbec obsahovat?	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
smažená jídla	30	50,0
sladké nápoje	31	51,7
polotovary	31	51,7
sladkosti	21	35,0
tučná jídla	26	43,3
velmi slaná jídla nebo kořeněná jídla	56	93,3
jiné	0	0,0

Zdroj: (vlastní výzkum)

Většina rodičů (93,3 %) obou skupin dětí se shoduje, že by jídelníček neměl obsahovat příliš slaná nebo kořeněná jídla. 31 (51,7 %) rodičů se obává sladkých nápojů a polotovarů. Přesně polovina (50 %) rodičů se shodla, že by se na talíři předškolních dětí

neměla vyskytovat smažená jídla. Na předposledním místě pak byla tučná jídla a na úplně posledním sladkosti. Žádná jiná nevhodná jídla nebyla rodiči zmíněna.

V páté otázce dotazníku jsem se zajímala o to, zda rodiče používají jídlo jako úplatek, tedy za odměnu. Podle Velemínského (2002) a Viqué (2006) by jídlo nemělo být takto nikdy používáno. I přes to se s tím setkáváme celkem často, jak můžete vidět v tabulce 10.

Tabulka 10 – Jídlo jako odměna

Používáte pro Vaše dítě jídlo jako odměnu?	děti navštěvující MŠ		děti nenavštěvující MŠ	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano, často	0	0	1	6,6
ano, občas	9	20,0	4	26,7
výjimečně	14	31,1	6	40,0
nikdy	22	48,9	4	26,7
Celkem	45	100,0	15	100,0

Zdroj: (vlastní výzkum)

Pouze 26 rodičů obou skupin dětí, z celkového počtu 60 (tedy ani ne polovina) nepoužívá nikdy jídlo pro své děti jako odměnu. U 45 rodičů dětí (100 %) navštěvujících mateřskou školu to byla nejčastější odpověď (48,9 %). Z celkového počtu 15 dětí (100 %), které jsou s rodiči doma neodstávají jídlo jako odměnu pouze 4 z nich (26,7 %).

Otázka č. 6 byla zaměřena na to, zda se snaží jít rodiče dětem správným příkladem a být tedy dobrým vzorem, pro rozvoj správných stravovacích návyků. Tato otázka byla doplněna podotázkou s otevřenou odpovědí, v níž měli rodiče popsat, jak se o to pokoušejí.

Tabulka 11 – Správný příklad rodičů ve stravování

Snažíte se jít dětem ve stravování správným příkladem?	děti navštěvující MŠ		děti nenavštěvující MŠ	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	40	88,9	13	86,7
ne	5	11,1	2	13,3
Celkem	45	100,0	15	100,0

Zdroj: (vlastní výzkum)

Z dotazovaných 60 rodičů odpovědělo 53 (88,3 %) kladně. Zbýlých 7 (11,7 %) záporně. Z tabulky 11 vyplývá, že mezi přístupy rodičů obou skupin dětí, nejsou žádné významné rozdíly.

Téměř všichni rodiče odpovídali na otázku, jak se snaží jít dětem správným příkladem velmi podobně. Mezi nejčastější odpovědi patřily následující. Jíme zdravě, zařazujeme do jídelníčku hodně ovoce, zeleniny a mléčných výrobků. Upřednostňujeme tmavé pečivo. Dbáme na pravidelnou a pestrou stravu. Jídlo připravujeme společně s dětmi. Snažíme se jim vysvětlit co je zdravé/nezdravé a proč. Společně stolujeme. Upřednostňujeme domácí stravu. Snažíme se omezit cukr. Všechny tyto odpovědi mě potěšily. Naopak mě překvapily odpovědi typu: nejíme maso a stravujeme se nízkosacharidově.

Další otevřenou otázkou byla otázka č. 7 která zněla: Jakou snídani má Vaše dítě nejraději? Odpovědi můžete vidět v tabulce 12.

Tabulka 12 – Nejoblíbenější snídaně

Nejoblíbenější snídaně	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
cereálie + mléko/jogurt	13	21,6
jogurt (+ ovoce)	11	18,3
pečivo na slano (šunka, sýr, máslo, tuňák, zelenina)	9	15,0
domácí moučník (závin, koláč, štrůdl, bábovka)	6	10,0
pečivo na sladko (marmeláda, med, Nutella)	6	10,0
mléko/kakao	4	6,7
míchaná vajíčka + pečivo	4	6,7
kupované sladké pečivo (kobliha, loupák)	3	5,0
Kinder mléčný řez	3	5,0
piškoty	1	1,7
Celkem	60	100,0

Zdroj: (vlastní výzkum)

Mezi první tři nejčastější patří cereálie s mlékem nebo jogurtem. Tuto snídani preferuje 13 dětí (21,6 %). Druhou nejoblíbenější snídání je jogurt, v některých uvedených případech s ovocem. Tuto snídání má nejraději 11 dětí (18,3 %) z tohoto výzkumu. Třetí nejčastější odpovědí bylo pečivo na slany způsob, ať už jen namazané máslem se šunkou či sýrem, pomazánkou z tuňáka nebo zapečené jako toust. K této snídání je oblíbená zelenina. Tuto snídání volí 9 dětí (15 %) jako svou nejoblíbenější.

Další otázka, tedy č. 8 se zabývá pravidelným snídáním dětí. Snídaně je nejen dle Gregory (2007) základem pro zdravý vývoj dítěte, proto by se měla stát každodenním rituálem ve všech rodinách. Jak již bylo zmíněno, absence snídání přispívá k rozvoji obezity, může způsobovat únavu, nesoustředěnost či podrážděnost, což je u předškolních dětí nežádoucí. (Hřivnová, 2013)

Tabulka 13 – Pravidelnost snídání

Snídá vaše dítě pravidelně?	děti navštěvující MŠ		děti nenavštěvující MŠ	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano, každý den	29	64,5	8	53,3
většinou ano	11	24,4	6	40,0
občas	4	8,9	1	6,7
spíše ne	1	2,2	0	0
nesnídá nikdy	0	0	0	0
Celkem	45	100,0	15	100,0

Zdroj: (vlastní výzkum)

Z tabulky 13 vyplývá, že pravidelně každý den snídá pouze 37 dětí. Z nich 29 navštěvuje mateřskou školu, zbylých 8 dětí ne. Z celkového počtu 60 dětí snídá většinou 17 z nich. Tato odpověď byla zvolena rodiči 11 dětí (24,4 %) z celkového počtu 45 dětí (100 %), které mateřskou školu navštěvují a 6 rodiči (40 %), z celkového počtu 15 (100 %), jejichž děti do mateřské školy nechodí. 5 dětí snídá dokonce jen občas a 1 dítě navštěvující mateřskou školu spíše nesnídá.

Následující otázka č. 9 navazuje na předchozí. Díky ní, jsem se snažila zjistit, jaké jsou nejčastější důvody toho, že děti nesnídají každý den (viz tabulka 14).

Tabulka 14 – Důvod k nepravdělnému snídání

Pokud vaše dítě nesnídá každý den, jaký je důvod?	děti navštěvující MŠ		děti nenavštěvující MŠ	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
nechce snídat	5	11,1	5	33,3
nemá hlad	5	11,1	1	6,7
ráno to nestíháme	6	13,3	1	6,7
nesnídáme celá rodina	0	0	0	0
dítě snídá	29	64,5	8	53,3
Celkem	45	100,0	15	100,0

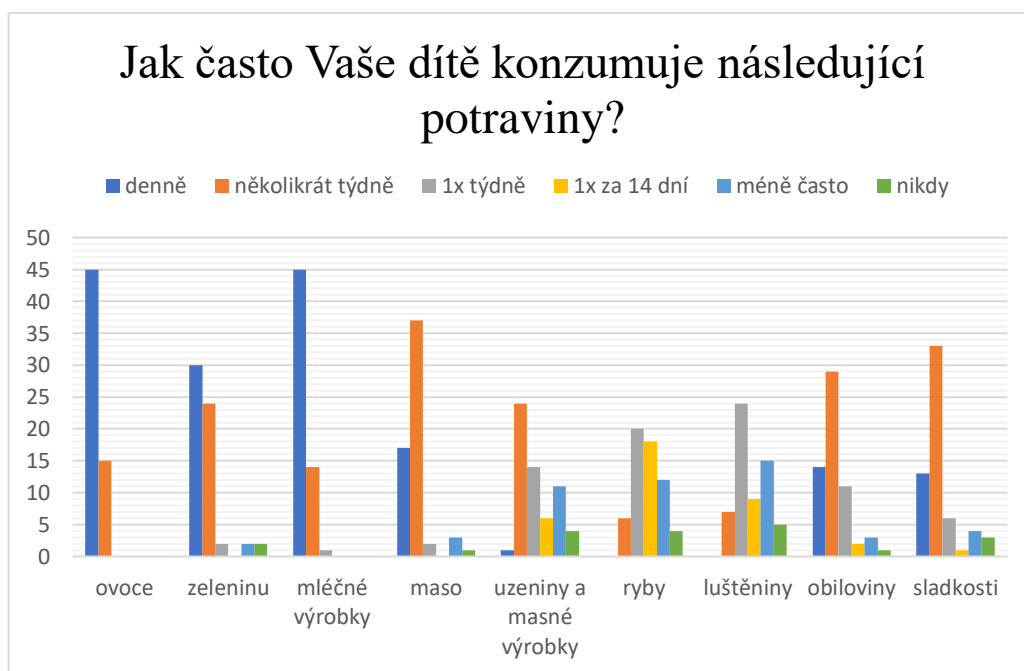
Zdroj: (vlastní výzkum)

Nejčastější odpovědí rodičů, která zazněla celkem 10krát bylo, že dítě snídat nechce. Tuto odpověď uvedlo 5 (11,1 %) ze 45 rodičů (100 %) dětí navštěvujících mateřskou školu a 5 rodičů (33,3 %) z 15 dětí (100 %), které ji nenavštěvují.

7 z 60 rodičů odpovědělo, že dítě nesnídá, protože to ráno nestíhají. 6 ze 7 těchto dětí navštěvuje mateřskou školu, pouze 1 dítě je doma s rodiči.

Otázka č. 10 se zabývala tím, jak často děti konzumují určitý druh potravin. Pro lepší přehled jsem zvolila sloupcový graf (viz obrázek 3), který zahrnuje jak děti navštěvující, tak ty nenavštěvující mateřské školy.

Obrázek 3 – Četnost konzumace určité skupiny potravin – celkem



Zdroj: (vlastní výzkum)

V grafu můžete vidět, že ovoce konzumuje každý den 45 dětí (75 %). 15 dětí (25 %) ho konzumuje několikrát týdně. Žádné z dětí nekonzumuje tuto skupinu potravin méněkrát.

Se zeleninou už je to poněkud horší. Měla by být konzumována denně, tuto podmínku však splňuje pouze 30 (50 %) dětí. 24 dětí (40 %) konzumuje zeleninu alespoň několikrát týdně. 2 děti (3,3 %) konzumují tuto skupinu potravin pouze jednou týdně. Stejný počet dětí (3,3 %) konzumuje zeleninu méně často než jednou za 14 dní a poslední 2 děti (3,3 %) z výzkumu nekonzumují zeleninu nikdy.

Skupina mléčných výrobků je na tom velmi podobně jako ovoce. 45 dětí (75 %) konzumuje mléko nebo mléčné výrobky každý den. 14 dětí (23,3 %) konzumuje mléčné výrobky několikrát týdně. 1 dítě (1,7 %) konzumuje tuto potravinovou skupinu pouze 1krát týdně.

Předškolní děti konzumují maso nejčastěji několikrát týdně. Celkem tato odpověď zazněla 37krát (61,7 %). Denně konzumuje maso 17 dětí (28,2 %), což byla druhá nejčastější odpověď. 2 děti (3,3 %) konzumují maso 1x týdně, 3 děti (5 %) méněkrát než jednou za 14 dní a 1 dítě (1,7 %) nejí maso vůbec.

Další skupinou, kterou jsem do výzkumu vybrala jsou uzeniny a masné výrobky. Jejich konzumace by měla být u předškolních dětí spíše výjimečná, kvůli vysokému obsahu tuku, množství soli a jiného koření. (Machová, Kubátová et al., 2009) Z výzkumu vyplývá, že tuto skupinu potravin konzumuje několikrát týdně 24 dětí (40 %). Smutným faktem je, že konzumace uzenin je tedy stejně častá jako konzumace zeleniny. Uzeniny a masné výrobky konzumuje jednou týdně 14 dětí (23,3 %), 6 dětí (10 %) jednou za 14 dní, 11 dětí (18,3 %) méně často a 4 děti (6,7 %) nekonzumují uzeniny a masné výrobky vůbec. Smutným odhalením je, že 1 dítě (1,7 %) konzumuje tuto potravinovou skupinu každý den.

Konzumace ryb u dětí předškolního věku by měla být alespoň jednou za 14 dní. Tuto podmínku nesplňuje 16 dětí (26,7 %). Z toho 4 děti (6,7 %) nejí ryby vůbec. Zbytek dětí, tedy 44 (73,3 %) tuto podmínku splňuje. 18 dětí (30 %) jí ryby jednou za 14 dní, 20 dětí (33,3 %) jí ryby každý týden a 6 dětí (10 %) jí ryby dokonce několikrát týdně.

Luštěniny by se měly též konzumovat v ideálním případě alespoň 1 za 14 dní. Tuto podmínku splňuje více než polovina (66,7 %) dětí. Z toho 7 dětí (11,7 %) konzumuje luštěniny několikrát týdně, 24 dětí (40 %) jednou týdně a 9 dětí (15 %) jednou za 14 dní. Podmínku nesplňuje zbylých 20 dětí (33,3 %). 5 z těchto dětí (8,3 %) nekonzumuje luštěniny vůbec.

Předposlední zkoumanou skupinou jsou obiloviny. Ty by měly být v dětském jídelníčku zařazovány několikrát denně. (Hřivnová, 2013) Z dotazníků vyplývá, že tuto skupinu potravin konzumuje denně jen 14 dětí (23,3 %). Téměř polovina, tedy 29 dětí (48,3 %) konzumuje obiloviny několikrát týdně. Jednou týdně to je 11 dětí (18,3 %), jednou za 14 dní 2 děti (3,3 %), méně často 3 děti (5 %) a nikdy nekonzumuje obiloviny 1 dítě (1,7 %). V této otázce ale muselo dojít k nedorozumění, protože dle jídelníčků konzumují děti obiloviny častěji, než rodiče uváděli.

Poslední zkoumanou skupinou byly sladkosti. Jejich občasná konzumace nevádí, ale neměly by být konzumovány pravidelně ve větším množství, protože přispívají ke vzniku zubního kazu a u dětí s menší fyzickou aktivitou mohou vést až k obezitě. (Machová, Kubátová et al., 2009) Z dotazníků vyplývá, že denně konzumuje sladkosti 13 dětí (21,7 %). Několikrát týdně pak 33 dětí (55 %). 6 dětí (10 %) dostává sladkosti jednou týdně, 1 dítě (1,7 %) pouze jednou za 14 dní. Ze zbylých 7 dětí (11,7 %) nekonzumují 3 (5 %) z nich sladkosti nikdy.

Otázka č. 11 se zabývala neoblíbenými jídly, které děti nejí. Tato jídla můžete vidět v tabulce 15. Rodiče mohli zaškrtnout libovolný počet odpovědí.

Tabulka 15 – Jídla, která děti nekonzumují

Označte, jaká jídla vaše dítě nejí	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
maso	1	1,7
zeleninu	2	3,3
vejce	1	1,7
sladká hlavní jídla	8	13,3
vnitřnosti	39	65,0
pomazánky	7	11,7
omáčky	1	1,7
ovoce	0	0,0
ryby	4	6,7
luštěniny	5	8,3
mléčné výrobky	0	0,0
houby	27	45,0
polévky	0	0,0
obiloviny	1	1,7
jí vše	12	20,0

Zdroj: (vlastní výzkum)

Z dotazníků vyplývá, že nejméně oblíbeným jídlem jsou vnitřnosti. Nejí je 39 dětí (65 %). Hned po nich následují houby, které nejí 27 dětí (45 %). Mezi další neoblíbená jídla patří: sladká hlavní jídla (13,3 %) a pomazánky (11,7 %). Jak již bylo zmíněno v předchozí otázce, luštěniny nejí 5 dětí (8,3 %), ryby 4 děti (6,7 %), zeleninu 2 děti (3,3 %) a 1 dítě (1,7 %) nejí maso a 1 jiné dítě (1,7 %) nejí obiloviny. Nově se objevilo 1 dítě (1,7 %), které nejí vejce a 1 dítě (1,7 %), které nekonzumuje omáčky. 12 dětí (20 %), teda jedna pětina jí všechna uvedená jídla.

Otázka č. 12 se zabývala podrobnějšími informacemi o konzumaci mléčných výrobků. Tímto způsobem jsem se snažila zjistit, jaké mléčné výrobky rodiče a jejich děti preferují. I v této otázce bylo možné zaškrtnout libovolné množství odpovědí.

Jak již bylo zjištěno v otázce č. 10, dětí konzumujících denně mléčné výrobky je z tohoto výzkumu 45, tedy 75 %. Zbýlých 15, tedy 25 % dětí nekonzumuje tuto skupinu potravin tak často.

Tabulka 16 – Konzumace mléčných výrobků

Jí Vaše dítě denně mléčné výrobky?	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	45	75,0
<i>plnotučné mléko</i>	14	23,3
<i>polotučné mléko</i>	24	40,0
<i>nízkotučné mléko</i>	0	0,0
<i>tvaroh plnotučný</i>	4	6,7
<i>tvaroh polotučný</i>	7	11,7
<i>tvaroh nízkotučný</i>	0	0,0
<i>dezert z tvarohu a smetany (Lipánek, Pribináček, Bobik, ...)</i>	27	45,0
<i>polotvrdé sýry</i>	24	40,0
<i>měkké sýry</i>	8	13,3
<i>tavené sýry</i>	11	18,3
<i>jogurty ovocné</i>	31	51,7
<i>jogurty bílé</i>	14	23,3
ne	15	25,0

Zdroj: (vlastní výzkum)

V tabulce 16 vidíte rozdělení mléčných výrobků dle preferencí. Nejčastěji podávanými mléčnými výrobky jsou ovocné jogurty (51,7 %), dále pak dezerty z tvarohu a smetany (45 %). 24 dětí (40 %) denně konzumuje polotvrdé sýry, stejný počet i polotučné mléko. 14 dětí (23,3 %) si dá denně plnotučné mléko, stejný počet dětí bílý

jogurt. Mezi další denně konzumované mléčné výrobky patří tavené sýry (18,3 %) měkké sýry (13,3 %), polotučný tvaroh (11,7 %) a plnotučný tvaroh (6,7 %). Žádné z dětí nekonzumuje denně nízkotučné mléko ani nízkotučný tvaroh.

Jídelníček předškolních dětí by neměl moc často obsahovat ani smažená jídla. Občasná konzumace však nevádí. V otázce č. 13 jsem se zabývala tím, zda děti smažené pokrmy konzumují, případně které preferují. V této otázce bylo možné zvolit více odpovědí.

Tabulka 17 – Konzumace smažených pokrmů

Jí někdy Vaše dítě smažené pokrmy?	děti navštěvující MŠ		děti nenavštěvující MŠ	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	42	93,3	14	93,3
<i>smažený sýr</i>	18	40,0	6	40,0
<i>karbanátek</i>	29	64,4	9	60,0
<i>řízek</i>	41	91,1	12	80,0
<i>smažený květák</i>	21	46,7	5	33,3
ne	3	6,7	1	6,7

Zdroj: (vlastní výzkum)

V tabulce 17 můžete vidět preferenci smažených pokrmů u dětí navštěvujících a nenavštěvujících mateřskou školu. Smažené pokrmy konzumuje celkem 56 dětí. 4 děti je nekonzumují vůbec. 53 dětí si občas dá rádo řízek. Ten je konzumován v obou skupinách nejčastěji. Děti navštěvující mateřskou školu konzumují nejméně smažený sýr, u dětí z druhé skupiny je nejméně oblíbený smažený květák.

Další otázka v dotazníku, tedy otázka č. 14 byla, zda dítě konzumuje uzeniny a masné výrobky, případně které nejčastěji.

Z tabulky 18 na další straně vyplývá, že tuto skupinu potravin konzumuje 55 dětí (91,6 %) a 5 dětí (8,4 %) uzeniny a masné výrobky nejí vůbec.

Tabulka 18 – Konzumace uzenin a masných výrobků

Jí Vaše dítě uzeniny a masné výrobky?	děti navštěvující MŠ		děti nenavštěvující MŠ	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	41	91,1	14	93,3
<i>šunka</i>	39	86,7	13	86,7
<i>párky</i>	31	68,9	11	73,3
<i>buřty</i>	9	20,0	5	33,3
<i>klobásy</i>	4	8,9	2	13,3
<i>uzené maso</i>	13	28,9	5	33,3
<i>salám</i>	20	44,4	8	53,3
ne	4	8,9	1	6,7

Zdroj: (vlastní výzkum)

V tabulce můžete vidět, že u obou skupin dětí je nejčastěji konzumována šunka. Konzumuje jí 86,7 % dětí navštěvujících mateřskou školu a stejné procento dětí, které mateřskou školu nenavštěvují. Nejméně konzumovanou skupinou uzenin jsou klobásy. Pravidelně je konzumuje pouze 8,9 % dětí navštěvujících mateřskou školu a 13,3 % dětí, které ji nenavštěvují.

Otázkou č. 15 v dotazníku, jsem zjišťovala, zda rodiče předškolních dětí pravidelně zařazují do jídelníčku maso. V otázce bylo možné zaškrtnout libovolný počet druhů masa.

Tabulka 19 – Konzumace masa

Zařazujete do jídelníčku pravidelně maso?	děti navštěvující MŠ		děti nenavštěvující MŠ	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	44	97,8	14	93,3
<i>hovězí</i>	31	68,9	7	46,7
<i>vepřové</i>	39	86,7	13	86,7
<i>telecí</i>	6	13,3	2	13,3
<i>kuřecí</i>	42	93,3	14	93,3
<i>jehněčí</i>	3	6,7	1	6,7
<i>rybí</i>	34	75,6	12	80,0
<i>králíčí</i>	19	42,2	4	26,7
<i>zvěřina</i>	7	15,6	1	6,7
ne	1	2,2	1	6,7

Zdroj: (vlastní výzkum)

V tabulce 19 můžete vidět, že 58 rodičů zařazuje do jídelníčku svých dětí maso pravidelně. Obě skupiny dětí konzumují nejčastěji kuřecí maso. Druhý nejčastěji konzumovaný druh masa u dětí navštěvujících mateřskou školu je maso rybí. U dětí, které mateřskou školu nenavštěvují, je to maso vepřové. Zajímavým faktem, který je i zvýrazněn v tabulce je, že hovězí maso konzumuje 68,9 % dětí navštěvujících mateřskou školu a pouze 46,7 % dětí, které ji nenavštěvují. Nejméně konzumované druhy masa jsou u obou skupin maso jehněčí, telecí a zvěřina.

Další otázka, č. 16, se týkala zařazení obilovin do jídelníčku. Z následující tabulky 20 vyplývá, že 59 rodičů obiloviny do stravy dítěte zařazuje. Pouze 1 rodič dítěte navštěvujícího mateřskou školu nezařazuje obiloviny vůbec.

Tabulka 20 – Konzumace obilovin

Zařazujete do stravy Vašeho dítěte obiloviny?	děti navštěvující MŠ		děti nenavštěvující MŠ	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	44	97,8	15	100,0
<i>oves</i>	13	28,9	3	20,0
<i>pšenice</i>	27	60,0	10	66,7
<i>žito</i>	14	31,1	6	40,0
<i>ječmen</i>	5	11,1	1	6,7
<i>pohanka</i>	16	35,6	2	13,3
<i>jáhly (proso)</i>	8	17,8	0	0
<i>kukuřice</i>	20	44,4	10	66,7
<i>čirok</i>	2	4,4	0	0
<i>rýže</i>	44	97,8	15	100
<i>merlík čilský (quinoa)</i>	4	8,9	0	0
ne	1	2,2	0	0

Zdroj: (vlastní výzkum)

Z tabulky lze též vyčíst, že nejčastěji konzumovanou obilovinou u obou skupin je rýže. Konzumuje jí všech 59 dětí, kterým jsou obiloviny podávány. Nejméně je konzumován čirok, ten konzumují pouze 2 děti.

Konzumace méně známých druhů obilovin je častější u dětí, které mateřskou školu navštěvují. Žádné dítě, které do mateřské školy nechodí nekonzumuje jáhly, čirok ani quinou. Pohanku konzumuje pouze 13,3 % z nich. 35,6 % dětí z druhé skupiny, tedy těch, které mateřskou školu navštěvují, tuto obilovinu konzumuje. Větší rozdíl mezi oběma

skupinami byl ještě v konzumaci kukuřice. Z dětí navštěvujících mateřskou školu ji konzumuje 44,4 %. Z druhé skupiny je to 66,7 % dětí.

Otázka č. 17 byla zaměřena na konzumaci luštěnin. Bylo možné zvolit více odpovědí. V tabulce 21 můžete vidět, že luštěniny konzumuje 55 dětí z výzkumného souboru.

Tabulka 21 – Konzumace luštěnin

Podáváte Vašemu dítěti luštěniny?	děti navštěvující MŠ		děti nenavštěvující MŠ	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	43	95,6	12	80,0
<i>hrách</i>	26	57,8	9	60,0
<i>fazole</i>	26	57,8	6	40,0
<i>čočka</i>	38	84,4	12	80,0
<i>sója</i>	2	4,4	0	0
<i>cizrna</i>	14	31,1	3	20,0
ne	2	4,4	3	20,0

Zdroj: (vlastní výzkum)

Celkem nekonzumuje luštěniny 5 dětí. 43 dětí (95,6 %) navštěvujících mateřskou školu je konzumuje. Děti, které mateřskou školu nenavštěvují, je konzumují méně, pouze 12 z nich (80 %). Nejpodávanější luštěninou u obou skupin dětí je čočka, nejméně podávanou sója.

V následující otázce č. 18, jsem zjišťovala, jaké druhy zeleniny jsou dětem podávány. I v zde bylo možno zvolit libovolný počet odpovědí. Jak jsme již zjistili v otázce č. 10 zeleninu nekonzumují 2 děti (3,3 %) z výzkumného souboru, tedy z 60 dětí (100 %).

Tabulka 22 – Konzumace zeleniny

Podáváte Vašemu dítěti zeleninu?	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	58	96,7
<i>brambory</i>	58	96,7
<i>batáty</i>	8	13,3
<i>mrkev</i>	55	91,7
<i>okurky</i>	57	95,0
<i>papriky</i>	47	78,3
<i>rajčata</i>	51	85,0
<i>salát</i>	40	66,7
<i>celer</i>	36	60,0
<i>petržel</i>	38	63,3
<i>květák</i>	47	78,3
<i>brokolice</i>	31	51,7
<i>řepa</i>	27	45,0
<i>špenát</i>	41	68,3
<i>kapusta</i>	16	26,7
<i>dýně</i>	30	50,0
ne	2	3,3

Zdroj: (vlastní výzkum)

Z tabulky 22 vyplývá, že nejčastěji podávané jsou brambory (96,7 %), okurky (95 %), mrkev (91,7 %), rajčata (85 %), papriky (78,3 %), květák (78,3 %), špenát (68,3 %), salát (66,7 %), petržel (63,3 %), celer (60 %), brokolice (51,7 %), dýně (50 %), řepa (45 %) a kapusta (26,7 %).

Nejméně konzumovanou zeleninou z dotazníku jsou batáty (13,3 %), které konzumuje pouze 8 dětí.

Otázka č. 19 byla velmi podobná. Týkala se toho, jaké druhy ovoce jsou dětem podávány. I zde bylo možno zvolit více odpovědí. Odpovědi z dotazníků jsou zaznamenány v následující tabulce 23.

Tabulka 23 – Konzumace ovoce

Podáváte Vašemu dítěti ovoce?	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	60	100,0
<i>jablko</i>	60	100,0
<i>banán</i>	57	95,0
<i>hruška</i>	53	88,3
<i>švestky</i>	45	75,0
<i>blumy</i>	26	43,3
<i>pomeranč</i>	50	83,3
<i>mandarinky</i>	54	90,0
<i>třešně</i>	54	90,0
<i>višně</i>	31	51,7
<i>meruňky</i>	44	73,3
<i>broskev</i>	51	85,0
<i>nektarinka</i>	47	78,3
<i>hroznové víno</i>	55	91,7
<i>jahody</i>	58	96,7
<i>lesní plody</i>	50	83,3
<i>jiné exotické ovoce</i>	35	58,3
ne	0	0,0

Zdroj: (vlastní výzkum)

Ovoce konzumuje všech 60 dětí (100 %). Všechny děti (100 %) konzumují jablka. Překvapilo mě, že druhým nejčastěji podávaným ovocem jsou jahody (96,7 %). Dalším oblíbeným podávaným ovocem je banán (95 %), hroznové víno (91,7 %), mandarinky a třešně (90 %), hrušky (88,3 %), broskve (85 %), pomeranč a lesní plody (83,3 %), nektarinky (78,3 %), švestky (75 %), meruňky (73,3 %), jiné exotické ovoce (58,3 %), višně (51,7 %). Nejméně podávaným ovocem z dotazníku jsou blumy (43,3 %). Konzumuje je pouze 26 dětí.

Otázka č. 20 se týkala konzumace sladkostí. Z dotazníků a tabulky 24 vyplývá, že sladkosti konzumuje 57 dětí. Konzumuje je 42 dětí (93,3 %) navštěvujících mateřskou školu a všech 15 dětí (100 %), které ji nenavštěvují.

Tabulka 24 – Konzumace sladkostí

Jí Vaše dítě sladkosti?	děti navštěvující MŠ		děti nenavštěvující MŠ	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	42	93,3	15	100,0
<i>bonbony</i>	33	73,3	12	80,0
<i>čokoláda</i>	35	77,8	9	60,0
<i>sušenky</i>	37	82,2	12	80,0
<i>zákusky</i>	14	31,1	7	46,7
<i>sladké pečivo</i>	31	68,9	12	80,0
<i>sladké tyčinky</i>	3	6,7	6	40,0
ne	3	6,7	0	0

Zdroj: (vlastní výzkum)

Nejoblíbenější sladkostí u dětí navštěvujících mateřskou školu jsou sušenky, které konzumuje 37 z nich (82,2 %). U dětí, které mateřskou školu nenavštěvují jsou nejoblíbenější bonbony, sušenky a sladké pečivo, které má rádo 12 z nich (80 %).

Největší rozdíl mezi oběma skupinami je v konzumaci sladkých tyčinek. Jsou tím myšleny tyčinky typu Mars, Bounty, Kinder a jiné. Konzumuje je 6,7 % dětí navštěvujících mateřskou školu a 40 % dětí, které ji nenavštěvují.

Následující dvě otázky, tedy otázka č. 21 a 22 se týkají pitného režimu. V dotazníku jsem zjišťovala, zda se rodiče zajímají o dodržování pitného režimu jejich dětí a jaké nápoje jim podávají.

Tabulka 25 – Pitný režim

Dbáte na dodržování pitného režimu?	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano	56	93,3
<i>500 ml/den</i>	5	8,3
<i>1000 ml/den</i>	30	50,0
<i>1500 ml/den</i>	17	28,3
<i>2000 ml/den</i>	4	6,7
<i>2500 ml/den</i>	0	0,0
ne	4	6,7

Zdroj: (vlastní výzkum)

Z tabulky 25 je patrné, že na dodržování pitného rodičů dbá 56 (93,3 %) z 60 (100 %) dotazovaných rodičů. Podle Gregory (2004) a Velemínského (2017) je potřeba tekutin u dítěte předškolního věku je asi 1500-2000 ml za den.

Polovina rodičů (50 %) se snaží o to, aby děti přijali alespoň 1000 ml tekutin za den, druhou nejčastější odpovědí (28,3 %) bylo 1500 ml tekutin za den.

V následující tabulce 26 vidíte nápoje, které jsou dětem podávány. I v této otázce, bylo možno zaškrtnout libovolný počet odpovědí.

Tabulka 26 – Podávané nápoje

Jaké nápoje podáváte Vašemu dítěti?	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
pitná voda	43	71,7
voda se sirupem	49	81,7
minerální vody	13	21,7
bílá káva	9	15,0
džusy	41	68,3
soda	1	1,7
limonády a slazené nápoje (Coca Cola, Fanta, Sprite, Kofola, ...)	10	16,7
ovocný čaj	48	80,0
černý čaj	16	26,7
bylinkový čaj	13	21,7
zelený čaj	4	6,7
mléko	48	80,0

Zdroj: (vlastní výzkum)

Jak již bylo zmíněno v teoretické části, nejvhodnějším nápojem je pitná voda. (Illková, Vašíčková, 2004) Bohužel z tabulky 26 vyplývá, že není nejpodávanějším nápojem. Pitnou vodu pije pouze 43 dětí (71,7 %) z 60 (100 %). Častěji, než pitná voda je konzumována voda se sirupem, kterou konzumuje 49 dětí (81,7 %), dále ovocný čaj (80 %) a mléko (80 %). O konzumaci mléka jako nápoje by se dalo diskutovat, protože se neřadí mezi nápoje, ale potraviny (Stránský, Ryšavá, 2014). Já ho zařadila z toho důvodu, že ho spousta lidí za nápoj považuje.

Mezi další velmi často podávané nápoje patří džusy. Ty konzumuje 41 dětí (68,3 %). Méně je pak podáván černý čaj (26,7 %), bylinkové čaje (21,7 %),

minerální vody (21,7 %), limonády a slazené nápoje (16,7 %), bílá káva (15 %) a zelený čaj (6,7 %). Nejméně podávaným nápojem je soda, kterou pije 1 dítě (1,7 %).

Následující otázky byly zaměřeny na stolování. V otázce č. 23 jsem zjišťovala, zda rodiny konzumují jídlo společně. Z tabulky 27 vyplývá, že 28 rodin (46,7 %) se snaží konzumovat spolu alespoň jedno jídlo denně. 23 rodin (38,3 %) konzumuje společně každé jídlo a 10 rodin (16,7 %) se snaží jíst společně, ale ne každý den.

Tabulka 27 – Společná konzumace jídla

Pokud jste s dětmi doma, jíte společně?	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano, jíme všechna jídla společně	23	38,3
ano, snažíme se spolu jíst alespoň jedno denní jídlo	28	46,7
ano, ale ne každý den	10	16,7
spíše výjimečně	0	0,0
ne	0	0,0

Zdroj: (vlastní výzkum)

Otázka č. 24 byla zaměřena na to, kde doma dítě jí. Podle Kořátkové (2014) by se měly děti od jednoho roku postupně přesunovat ke stolu s rodiči, aby pak nebyly zaskočeni v mateřské škole. Z tabulky 28 je patrné, že tuto podmínku splňuje 86,6 % dětí, které do mateřské školy nechodí a pouze 60 % dětí, které ji navštěvují.

Tabulka 28 – Místo konzumace jídla

Kde vaše dítě doma jí?	děti navštěvující MŠ		děti nenavštěvující MŠ	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
u stolu s námi	27	60,0	13	86,6
u svého stolečku	13	28,9	0	0
všude možně	4	8,9	1	6,7
jinde	1	2,2	1	6,7
Celkem	45	100,0	15	100

Zdroj: (vlastní výzkum)

13 dětí jí občas i u svého stolečku – zajímavé je, že všechny tyto děti navštěvují mateřskou školu. Žádné dítě, které je s rodiči doma u svého stolečku nejí. 5 dětí nemá stanovené místo ke konzumaci jídla a jí tedy všude možně.

2 děti jedí pravidelně jinde – na gauči u televize, což považují Marinov a Pastucha (2012) za velký prohřešek. Jedno z těchto dětí mateřskou školu navštěvuje, druhé ne.

Otázka č. 25, která je následující, byla zaměřena na konzumaci jídla o víkendu.

Tabulka 29 – Konzumace jídla o víkendech

Co o víkendech nejčastěji obědváte?	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
doma připravené jídlo	55	91,6
koupené ohřáté jídlo	0	0,0
něco v restauraci/rychlém občerstvení	5	8,3
neobědváme	0	0,0
jiné	0	0,0

Zdroj: (vlastní výzkum)

Z tabulky 29 je patrné, že všech 60 dětí (100 %) obědvá. 55 dětí (91,6 %) nejčastěji konzumuje doma připravené jídlo, 5 dětí (8,3 %) jídlo z restaurace nebo rychlého občerstvení.

Následující dvě otázky, tedy otázka č. 26 a 27 byly zaměřeny na samostatnost dítěte.

Tabulka 30 – Samostatnost dítěte

Necháváte jíst dítě samotné?	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
ano, vždy	44	73,3
spíše ano	12	20,0
občas	3	5,0
spíše ne	1	1,7
ne	0	0,0

Zdroj: (vlastní výzkum)

V tabulce 30 vidíte, že 44 dětí (73,3 %) jí vždy samostatně, 12 dětí (20 %) jí samo, ale ne vždy. 3 děti (5 %) jí samostatně jen občas. 1 dítě (1,7 %) jí samostatně jen minimálně.

Smyslem otázky č. 27 bylo zjistit, proč děti nejí vždy samostatně. Odpovědi můžete vidět v následující tabulce 31.

Tabulka 31 – Důvod k pomoci s konzumací jídla

Pokud Vaše dítě nejlí vždy samo, jaký je důvod?	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
jí samostatně	44	73,3
přijde mi na to ještě malé	0	0,0
nejde mu to	3	5,0
dělá u toho velký nepořádek	0	0,0
některá jídla samo nezvládne	6	10,0
trvá mu to moc dlouho	6	10,0
jiný důvod (chce krmit)	1	1,7

Zdroj: (vlastní výzkum)

6 rodičů (10 %) uvedlo jako důvod, že to dítěti trvá moc dlouho. Stejně častá byla i odpověď, že některá jídla samo dítě nezvládne. Třetí nejčastější odpovědí bylo, že to dítěti samotnému nejde. Tuto odpověď uvedli 3 rodiče (5 %). Jedna maminka (1,7 %) uvedla jiný důvod a to ten, že dítě chce krmit.

Poslední otázkou, tedy otázkou č. 28 v mém dotazníku bylo, jak často navštěvují rodiče s předškolními dětmi stánky s rychlým občerstvením. Odpovědi můžete vidět v tabulce 32.

Tabulka 32 – Návštěva rychlého občerstvení

Jak často navštěvujete s dětmi fastfood / rychlé občerstvení?	děti navštěvující MŠ		děti nenavštěvující MŠ	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
velmi často, několikrát týdně	0	0	0	0
často, několikrát za měsíc	1	2,2	2	13,3
občas, několikrát za půl roku	8	17,8	8	53,4
málokdy, párkrát do roka	19	42,2	3	20,0
nikdy	17	37,8	2	13,3
Celkem	45	100,0	15	100,0

Zdroj: (vlastní výzkum)

Nejčastější odpovědí celkem bylo, že rodiče s dětmi navštěvují rychlá občerstvení málokdy, tedy párkrát do roka. Odpovědělo tak celkem 22 rodičů. Tato odpověď byla zároveň nejčastější (42,2 %) u rodičů dětí navštěvujících mateřskou školu. Rodiče, jejichž děti mateřskou školu nenavštěvují, volili nejčastěji (53,4 %) odpověď, že s dětmi chodí do stánků s rychlým občerstvením občas, tedy několikrát za půl roku. 3 děti navštěvují

s rodiči rychlá občerstvení často, tedy i několikrát za měsíc. Větší rozdíl byl zaznamenán u dětí, které do fast food nechodí nikdy. Stánky s rychlým občerstvením nenavštěvuje 37,8 % dětí, které chodí do mateřské školy a pouze 13,3 % dětí, které jsou s rodiči doma.

Druhá výzkumná otázka mé práce byla, jaký je příjem živin u dětí předškolního věku. Tato data jsem získala z jídelníčků, které jsem následně zadala do programu Nutriservis Professional a získala průměrné hodnoty energie, jednotlivých makroživin a vlákniny.

Jak již bylo zmíněno v teoretické části, celkový denní energetický příjem u předškolních dětí by měl být asi 4500 až 6500 kJ. (Hřivnová, 2013) Autorka v knize zmiňuje i doporučený denní příjem vlákniny u této věkové kategorie a to 8 až 12 g. Sikorová (2009) ve své knize tvrdí, že celkový denní příjem by měl být v poměru 9-15 % bílkovin, 35-45 % tuků a 45-55 % sacharidů. Trochu odlišný poměr uvádí Hřivnová (2013) a to 15 % bílkovin, 25-35 % tuků a 50-55 % sacharidů.

V tabulce 33 můžete vidět, že průměrné množství přijaté energie za 5 dní u dětí předškolního věku nenavštěvujících mateřskou školu je 3881,16 kJ.

Tabulka 33 – Průměrné množství přijatých živin za 5 dní (dětí nenavštěvující MŠ)

Respondent	E (kJ)	B (g)	B (%)	T (g)	T (%)	S (g)	S (%)	Vláknina
č. 1	3726,69	38,24	16,78	26,64	26,14	130,05	57,08	9,19
č. 2	3804,41	33,75	14,44	31,03	29,68	130,61	55,88	6,74
č. 3	4086,46	40,01	16,13	31,74	28,61	137,04	55,26	8,10
č. 4	3348,04	29,36	14,49	32,77	36,15	100,04	49,36	3,61
č. 5	4006,99	32,05	13,08	36,91	33,67	130,43	53,24	7,47
č. 6	3735,95	38,06	16,32	28,48	27,29	131,54	56,39	6,12
č. 7	4529,79	38,97	14,31	37,41	30,70	149,80	54,99	6,68
č. 8	3024,21	31,58	16,94	22,52	27,00	104,48	56,05	6,99
č. 9	3884,94	37,43	15,69	33,37	31,27	126,54	53,04	7,70
č. 10	4652,48	44,42	15,54	46,25	36,17	138,01	48,29	10,87
č. 11	3825,76	37,54	16,16	32,64	31,42	121,75	52,42	6,53
č. 12	4500,69	27,20	10,09	41,63	34,52	149,34	55,40	3,33
č. 13	3160,59	29,68	15,92	20,76	24,89	110,35	59,19	7,41
č. 14	3685,99	31,15	13,89	31,97	31,87	121,62	54,24	7,42
č. 15	4244,36	41,44	16,32	39,88	35,09	123,42	48,59	6,15
Minimum	3024,21	27,20	10,09	20,76	24,89	100,04	48,29	3,33
Maximum	4652,48	44,42	16,94	46,25	36,17	149,80	59,19	10,87
Průměr	3881,16	35,39	15,07	32,93	30,96	127,00	53,96	6,95
Medián	3825,76	37,43	15,69	32,64	31,27	130,05	54,99	6,99

Zdroj: (vlastní výzkum)

Pro lepší přesnost byl vypočítán i medián, který je podobný, a to 3825,76 kJ. Pokud se podrobněji podíváme na poměr makroživin, tedy bílkovin, tuků a sacharidů, zjistíme, že je téměř ideální. Bílkoviny jsou zastoupeny z 15,07 %, tuky z 30,96 % a sacharidy z 53,96 %.

Průměrný příjem vlákniny za 5 dní byl 6,95 g, je tedy téměř shodný s mediánem, který je 6,99 g. Pokud vezmeme v potaz, že 59 dětí se stravuje alespoň 4krát denně (viz tabulka 10) a příjem vlákniny by měl být 8-12 g, měla by být minimální denní doporučená dávka přijata. Mezi dětmi jsou však velké výkyvy. Respondent č. 12 přijmul v průměru za 5 dní ze svačin a obědů pouze 3,33 g vlákniny, oproti tomu respondent č. 10 přijmul průměrně vlákniny 10,87 g.

V následující tabulce 34 můžete vidět výsledky druhé zkoumané skupiny. Průměrné množství přijaté energie za 5 dní u dětí předškolního věku navštěvujících mateřskou školu je 3346,80 kJ. Pro lepší přesnost byl vypočítán i medián, který je též velmi podobný, a to 3368,65 kJ.

Z výsledků vyplývá, že děti navštěvující mateřské školy mají v průměru o 500 kJ nižší příjem energie ve formě svačin a obědů, oproti dětem, které jsou s rodiči doma.

Tabulka 34 – Průměrné množství přijatých živin za 5 dní (děti navštěvující MŠ)

Respondent	E (kJ)	B (g)	B (%)	T (g)	T (%)	S (g)	S (%)	Vláknina
č. 1	3753,81	46,23	20,27	34,00	33,33	105,83	46,40	6,53
č. 2	2814,35	33,21	19,32	25,29	32,88	82,18	47,80	5,26
č. 3	2846,31	29,36	16,96	24,25	31,31	89,57	51,73	6,09
č. 4	2957,78	35,67	19,76	25,54	31,63	87,74	48,61	4,62
č. 5	3141,63	36,44	19,02	27,96	32,63	92,6	48,35	5,18
č. 6	2722,93	31,75	19,04	22,53	30,19	84,69	50,77	4,65
č. 7	3169,59	36,23	18,75	27,62	31,95	95,27	49,30	5,69
č. 8	3098,57	35,33	18,85	26,26	31,31	93,43	49,84	4,76
č. 9	3443,54	39,65	18,87	30,16	32,08	103,09	49,05	6,29
č. 10	3495,84	36,38	17,10	28,72	30,17	112,18	52,73	5,74
č. 11	3462,66	37,38	17,82	28,22	30,06	109,35	52,12	6,26
č. 12	2601,74	29,92	18,68	23,31	32,53	78,13	48,79	4,44
č. 13	4014,51	44,18	18,04	35,79	32,67	120,68	49,28	6,92
č. 14	3233,38	34,99	17,83	27,99	31,88	98,7	50,29	5,26
č. 15	2833,91	34,08	19,73	25,24	32,67	82,23	47,61	3,92
č. 16	3983,68	39,39	16,14	30,37	27,82	136,79	56,04	9,37
č. 17	3034,28	30,64	16,41	21,32	25,53	108,38	58,06	7,34
č. 18	3209,59	33,59	17,02	22,81	25,83	112,81	57,15	8,50
č. 19	3301,74	33,72	16,61	25,47	28,08	112,32	55,34	8,65

č. 20	3537,87	33,98	15,63	26,76	27,51	123,64	56,86	8,73
č. 21	3368,65	34,83	16,82	24,09	26,01	118,36	57,17	7,98
č. 22	3337,71	31,78	15,54	24,40	26,67	118,21	57,79	6,57
č. 23	3821,96	38,95	16,70	28,58	27,40	130,33	55,89	8,27
č. 24	3282,55	32,78	16,27	23,74	26,34	115,63	57,39	7,67
č. 25	3337,12	31,14	15,09	24,37	26,41	120,68	58,50	9,29
č. 26	2365,65	23,51	16,16	17,60	27,05	82,62	56,79	4,54
č. 27	3488,65	34,81	16,22	25,50	26,56	122,8	57,22	7,95
č. 28	3810,09	37,70	16,13	29,22	27,96	130,62	55,91	9,55
č. 29	3357,36	35,02	16,91	24,15	26,07	118,06	57,02	7,74
č. 30	2816,83	27,66	16,15	21,45	27,98	95,72	55,87	4,65
č. 31	3509,76	34,34	15,76	30,85	31,64	114,66	52,61	6,93
č. 32	2934,93	27,87	15,17	23,15	28,16	104,16	56,68	5,65
č. 33	3782,38	37,57	16,05	32,95	31,47	122,81	52,48	6,79
č. 34	3800,46	35,24	14,98	31,43	29,86	129,82	55,17	7,11
č. 35	2766,33	27,25	15,77	23,33	30,17	93,42	54,06	4,31
č. 36	3750,80	35,74	15,44	32,43	31,31	123,26	53,25	7,89
č. 37	3630,49	34,70	15,47	30,63	30,53	121,1	54,00	5,89
č. 38	3879,96	38,55	16,04	30,70	28,55	133,19	55,41	7,54
č. 39	3407,86	32,22	15,22	28,22	29,80	116,35	54,97	6,22
č. 40	3717,88	34,36	14,92	31,68	30,74	125,18	54,34	7,12
č. 41	4011,98	39,05	15,60	34,98	31,23	133,1	53,17	6,70
č. 42	3404,64	33,39	15,81	28,17	29,83	114,78	54,36	7,20
č. 43	3598,93	36,28	16,31	29,61	29,75	119,99	53,94	6,28
č. 44	3206,75	30,96	15,53	28,54	32,01	104,57	52,46	4,94
č. 45	3558,55	35,66	16,12	30,88	31,19	116,57	52,69	5,09
Minimum	2365,65	23,51	14,92	17,60	25,53	78,13	46,40	3,92
Maximum	4014,51	46,23	20,27	35,79	33,33	136,79	58,50	9,55
Průměr	3346,80	34,52	16,85	27,34	29,71	110,12	53,45	6,53
Medián	3368,65	34,81	16,27	27,96	30,17	114,66	54,00	6,53

Zdroj: (vlastní výzkum)

V tabulce 34 můžeme též vidět procentuální zastoupení makroživin. Bílkoviny tvoří 16,85 %, tuky 29,71 % a sacharidy jsou zastoupeny z 53,45 %. Hodnoty jsou v porovnání s výsledky z tabulky 47, tedy dětmi nenavštěvujícími mateřské školy velmi podobné. Děti nenavštěvující mateřskou školu přijmou průměrně ze svačin a obědů zhruba o 0,42 g vlákniny více než děti, které mateřskou školu navštěvují.

Průměrný příjem vlákniny za 5 dní ze svačin a obědů u dětí, které navštěvují mateřskou školu je 6,53 g. Medián je totožný. I u těchto dětí najdeme v příjmu vlákniny velké rozdíly. Minimální průměrný příjem vlákniny ve zkoumaném období byl u respondenta č. 15 a to pouze 3,92 g. Naopak respondent č. 28 přijmul průměrně 9,55 g vlákniny.

Pro podrobnější výsledky jsem vytvořila tabulku 35, ve které vidíme porovnání příjmu energie i jednotlivých živin ve třech zkoumaných mateřských školách.

Tabulka 35 – Porovnání průměrného příjmu energie a živin v jednotlivých školách

Respondent	E (kJ)	B (g)	B (%)	T (g)	T (%)	S (g)	S (%)	Vláknina
MŠ č. 1	3172,70	36,05	18,67	27,52	31,82	95,71	49,51	5,44
MŠ č. 2	3336,92	33,30	16,25	24,66	26,88	116,46	56,87	7,79
MŠ č. 3	3530,78	34,21	15,61	29,84	30,42	118,20	53,97	6,38

Zdroj: (vlastní výzkum)

V této tabulce, můžeme vidět, že výkyvy mezi jednotlivými školkami nejsou nijak extrémní. Nejvyšší průměrný příjem energie za 5 dní z obědů a svačin mají děti z mateřské školy č. 3 s hodnotou 3530,78 kJ. Nejnižší pak děti z mateřské školy č. 1 – 3172,70 kJ. Zastoupení makroživin je mezi jednotlivými školkami též velmi podobné.

Průměrný příjem vlákniny z obědů a svačin za 5 dní byl nejvyšší u dětí z mateřské školy č. 2 a to 7,79 g a nejnižší u dětí navštěvující mateřskou školu č. 1. – 5,44 g.

8 Diskuze

Tato bakalářská práce s názvem „Stravovací návyky dětí“ se skládá celkem ze dvou cílů. Prvním z nich bylo zmapovat, jaké jsou aktuální stravovací návyky dětí předškolního věku. Druhým cílem bylo zjistit, jaký je příjem energie a zastoupení jednotlivých živin v jídelníčku těchto dětí.

V praktické části bakalářské práce jsem spolupracovala celkem s 60 respondenty ve věku 3 až 7 let a s jejich rodiči. 15 z těchto respondentů nenavštěvovalo mateřskou školu a stravovalo se pouze doma. Zbýlých 45 dětí navštěvovalo 3 různé mateřské školy v Jihočeském kraji. Jsem si vědoma toho, že tyto dvě skupiny dětí nejsou stejně početné, ale pro hrubé porovnání stravovacích návyků obou skupin mi to k mé bakalářské práci stačilo. Potřebné informace jsem zjistila osobně od rodičů dětí pomocí dotazníku o 28 otázkách, který mi pomohl zmapovat aktuální stravovací návyky. Druhá část výzkumu byla realizována záznamem svačin a obědů včetně jejich množství, po dobu 5 dní. Záznamy jídelníčků jsem prováděla u všech dětí sama a následně jsem je zpracovala v programu Nutriservis Professional. Všechny získané hodnoty z tohoto programu jsou pouze orientační, protože mohlo dojít k chybnému zaznamenávání stravy, například ke špatnému odhadu porce či chybě v programu. Z těchto dat jsem pak získala průměrné hodnoty přijaté energie, jednotlivých makroživin a vlákniny za 5 dní u každého respondenta zvlášť a zapsala jsem je do tabulek v programu Microsoft Excel. Nakonec jsem ještě pro lepší porovnání vypočítala průměr, medián, minimum a maximum.

První výzkumná otázka mi pomohla zjistit, jak jsou na tom aktuálně předškolní děti s jejich stravovacími návyky i to, jak je jejich strava pestrá. Pozitivní bylo, že 57 dětí (95 %) má fyziologickou hmotnost, tedy netrpí nadváhou, obezitou ani podvýživou.

Velemínský (2002) i Vigué (2006) se shodují, že jídlo by nemělo být nikdy používáno jako odměna. Toto doporučení dodržují rodiče u 48,9 % dětí navštěvujících mateřskou školu a 26,7 % dětí, které ji nenavštěvují. Negativním zjištěním bylo, že ve všech třech mateřských školách se toto doporučení nedodržovalo. Byly zde poskytovány sladkosti jako odměna za různé hry. Sedlářová (2008) ve své knize tvrdí, že děti by se do jídla neměly nutit, aby nevznikl odpor a strach z jídla. Toto doporučení bylo dodržováno ve všech třech mateřských školách, které jsem v rámci výzkumu navštívila. Učitelé se naopak snažili děti namotivovat, alespoň k ochutnání. Nikdy je však nenutili, že jídlo musí ochutnat či dokonce dojíst.

Výsledky výzkumu bohužel často neodpovídají výživovým doporučením pro děti předškolního věku, hlavně co se týká četnosti zařazování jednotlivých skupin potravin. Marinov a Pastucha (2012) ve své publikaci uvádí, že by měl jídelníček předškolních dětí obsahovat denně 2-3 porce mléka a mléčných výrobků, 1-2 porce ovoce, 2 porce zeleniny a 3-6 porcí obilovin. Podle Hřivnové (2013) by to měly být 3-4 porce mléka a mléčných výrobků, 4 porce zeleniny a ovoce a 3-4 porce chleba či obilovin. Autoři se sice mírně liší, ale shodují se, že by tyto potraviny měly být zařazovány denně. Bohužel ani jedna ze skupin potravin nebyla zařazována tak často u všech dětí. Ovoce a mléko a mléčné výrobky konzumuje denně 45 dětí (75 %), zeleninu pouze 30 dětí (50 %), obiloviny dokonce jen 14 dětí (23,3 %). Ryby by měly být obecně konzumovány alespoň jednou za 14 dní. Toto doporučení nesplňuje 16 dětí (26,7 %), z toho 4 děti (6,7 %) nekonzumují ryby vůbec. Uzeniny by podle Machové a Kubátové (2009) neměly být konzumovány ideálně vůbec díky vysokému obsahu soli a tuku. I přes to je, dle výsledků výzkumu, konzumuje více než třetina (40 %) dětí několikrát do týdne.

Jak již bylo zmíněno, dle Státního zdravotnického ústavu a společnosti pro výživu (2014) je jedním z nejčastějších nedostatků ve výživě právě vynechávání snídaně. Přitom je velmi důležité, aby děti nevynechávaly žádné jídlo a naučily se snídat. (Velemínský, 2017) Bohužel z výzkumu vyplývá, že pravidelně každý den snídá pouze 37 (61,7 %) dětí. Mezi dva nejčastější důvody pro nesnídání patří, že dítě nechce snídat nebo že ráno snídat nestíhá. Pokud však děti snídají, mezi nejoblíbenější snídaně patří jogurt nebo mléko s cereáliemi, jogurt s ovocem nebo pečivo s máslem, šunkou, sýrem, tuňákem či zeleninou.

Nejméně oblíbeným jídlem byly pro děti vnitřnosti, které nemá rádo 39 dětí (65 %). Hned po nich následují houby, které nejí 27 dětí (45 %).

Jak již bylo zmíněno, nejvhodnějším nápojem je pitná voda. (Illková, Vašíčková, 2004) Pije ji však pouze 43 dětí (71,7 %). Častěji je podávána voda se sirupem, kterou pije 49 dětí (81,76 %), i přes to, že slazené nápoje nejsou pro děti vhodné. (Vigué, 2006)

Marinov a Pastucha (2012) ve své publikaci zmiňují, že velkým prohřeškem je, pokud rodiče nechávají jíst dítě u televize, počítače nebo při hraní her. 2 děti (3,3 %) konzumovaly jídlo přímo na gauči. Dalších 5 (8,3 %) nemělo určené místo ke stolování a stravovalo se všude možně. Pozitivní je, že většinu dětí nechávají rodiče jíst samostatně. Bohužel 6 dětem (10 %) pomáhají, kvůli tomu, že jim to moc dlouho trvá.

Dalším milým zjištěním bylo, že rodiče s předškolními dětmi nenavštěvují fast food příliš často. Pouze 3 děti (5 %) tam s rodiči chodí několikrát měsíčně. Větší rozdíl byl

zaznamenán mezi oběma skupinami dětí, které sem nechodí nikdy. Stánky s rychlým občerstvením nenavštěvuje 37,8 % dětí, které do mateřské školy chodí a pouze 13,3 % dětí, které jsou s rodiči doma.

Díky druhé výzkumné otázce, která se týkala příjmu energie a zastoupení živin v jídelníčku ze svačín a obědů, jsem zjistila, že mezi dětmi navštěvujícími a nenavštěvujícími mateřskou školu není žádný větší rozdíl. Předškolní děti, které se nestravovaly ve školce, měly v průměru o 500 kJ větší energetický příjem. Podle Hřivnové (2013) by měl být energetický příjem předškolních dětí zhruba 4500 až 6500 kJ. Snídaně a svačiny by měly dohromady tvořit 60 % z celkového energetického příjmu. Pokud tedy budeme počítat s těmito hodnotami, měly by svačiny a oběd dohromady tvořit 2700 až 3900 kJ. Průměrný energetický příjem z těchto jídel byl u dětí nenavštěvující mateřskou školu 3881,16 kJ, u dětí, které ji navštěvují 3346,80 kJ. Z výzkumu tedy vyplývá, že energetická hodnota stravy je u dětí předškolního věku dostatečná a zároveň není nadbytečná.

Zastoupení živin bylo u obou skupin dětí velmi podobné. Sikorová (2011) uvádí, že bílkoviny by měly tvořit 9-15 %, tuky 35-45 % a sacharidy 45-55 % celkového denního energetického příjmu. Hřivnová (2013) má zastoupení makroživin trošku odlišné. Jídelníček předškolních dětí by podle ní měl obsahovat 15 % bílkovin, 25-35 % tuků a 50-55 % sacharidů. Průměrné zastoupení jednotlivých makroživin bylo následující. U dětí nenavštěvující mateřskou školu tvořily bílkoviny 15,07 %, tuky 30,96 % a sacharidy 53,96 %. U druhé skupiny dětí, tedy těch, které se v mateřské škole stravují byly hodnoty následující. Bílkoviny byly v jídelníčku zastoupeny z 16,84 %, tuky z 29,71 % a sacharidy z 53,45 %. Pokud se budeme řídit novějšími hodnotami, tedy těmi od Hřivnové (2013) zjistíme, že až na minimální nadbytek bílkovin, jsou hodnoty u obou skupin dětí předškolního věku ideální.

Největší rozdíly jsem zaznamenala v příjmu vlákniny, kdy nejmenší průměrné přijaté množství ze svačín a obědů bylo 3,92 g a nejvyšší 10,87 g vlákniny za den. Podle vzorce „věk dítěte + 5“, který uvádí ve své knize Hřivnová (2013), by měly děti ve věku 3 až 7 let přijmout 8 až 12 g vlákniny za den. Pokud vezmeme v potaz že svačiny a oběd mají tvořit 60 % z celkového denního energetického příjmu, měl by být příjem vlákniny z těchto tří jídel 4,8 až 7,2 g. V případě, že přijme dítě denně 5 jídel, jak je doporučováno, bude přísun vlákniny dostatečný. U dětí nenavštěvujících mateřskou školu byl průměrný příjem vlákniny ze svačín a obědů 6,95 g na den a u druhé skupiny, tedy dětí

navštěvujících mateřskou školu 6,53 g na den. Nepatrně vyšší byl tedy u dětí stravujících se doma a to o 0,42 g vlákniny na den.

9 Závěr

Výživa a stravovací návyky doprovází každého člověka po celý život. Vše začíná již v raném věku. Mnoho rodičů, příbuzných, a často ani učitelů z mateřských škol si však neuvědomuje, jak moc je důležité v tomto věkovém období osvojit si správné stravovací návyky. Nejen, že často neví, že zvyky a návyky se formulují právě v předškolním věku, ale často ani netuší, jak by měl správný jídelníček předškolního dítěte vypadat a jaké negativní následky může mít do budoucna špatné složení stravy na zdraví jejich dětí. Především rodiče a pedagogové by měli být více informováni o tom, jak pomoci dítěti vytvořit co nejlepší stravovací návyky, jak vytvořit plnohodnotný a pestrý jídelníček a čemu se vyvarovat. Právě oni mají na vývoji stravovacích návyků největší podíl.

Z výsledků nelze určit, zda mají lepší stravovací návyky děti navštěvující či nenavštěvující mateřskou školu, protože byly velmi podobné. Stravovací návyky by obecně měly být lepší, hlavně co se týká četnosti konzumace určitých skupin potravin. Zelenina by měla být konzumována denně. Toto doporučení však splňovala pouze polovina dětí. Denní konzumace mléka a mléčných výrobků je u předškolních dětí též velmi důležitá. Ovšem tuto podmínku splňuje pouze 45 dětí, kterým je nejčastěji podáván ovocný jogurt nebo dezert z tvarohu a smetany. Bohužel tyto mléčné výrobky obsahují většinou zbytečně moc jednoduchých sacharidů. Z výsledků vyplývá, že také konzumace obilovin je nedostatečná. Naopak uzeniny konzumuje 24 dětí předškolního věku několikrát týdně, přitom by měly být zařazovány do jídelníčku výjimečně. Za další nedostatek považuji zjištění, že pitnou vodu, která je pro děti nejvhodnější, pije pouze 43 z 60 dotázaných respondentů. Více dětem je podávána voda se sirupem. Z výzkumu také vyplývá, že ne všechny děti se stravují pravidelně, tedy alespoň pětkrát denně. Více než třetina dotázaných dětí nesnídá každý den, přitom snídaně je velmi důležitá a neměla by být vynechávána.

Informace, který byly zjištěny tímto výzkumem podávají mnoho poznatků o stravovacích návycích dětí předškolního věku. Pro rodiče, příbuzné předškolních dětí či učitele v mateřských školách může být tato práce zdrojem informací. Mohou zde zjistit, jak vést děti k rozvoji správných stravovacích návyků, ale i co zařadit či naopak čeho se vyvarovat v jídelníčku předškolního dítěte. Znalosti o výživě je potřeba neustále rozvíjet, aby mohlo dojít ke zlepšení stravovacích návyků nejen dětí předškolního věku, ale celé populace, a zlepšit tak zdraví a kvalitu života.

10 Seznam použité literatury

- 1) BÍLKOVÁ, I., 2018. Děti a cvičení. Proč děti potřebují pohyb a jaký druh je pro ně vhodný? *Zdraví*. 66(10), s. 40-42. ISSN 0139-5629.
- 2) BERKOVÁ, K., (2002). Obecné zásady výživy dětí a dorostu. *Pediatric pro praxi*. Olomouc: Solen. 3(6), s. 301-302. ISSN 1213-0494
- 3) BOHÁČOVÁ, V., PÍTHA, J., ed., 2012. Co je zdravý životní styl? In: *140 otázek a odpovědí o výživě a potravinách*. Praha: Forsapi, s.6-9. ISBN 978-80-87250-18-1.
- 4) BŘEZKOVÁ, V., MUŽÍKOVÁ L., MATĚJOVÁ, H., 2014. Výživová doporučení pro laiky. *Výživa a potraviny*. 2014(5), s. 77-80. ISSN 1211-846X.
- 5) FLORIÁNKOVÁ, M., KOŠŤÁLOVÁ, A., BALÍKOVÁ, M., SUCHOPÁROVÁ, L., TLÁSKAL, P., VRÁBELOVÁ T., 2014. *Zdravá školní svačina, aneb, Uzdravme svůj školní automat i bufet*. Praha: Státní zdravotní ústav ve spolupráci se Společností pro výživu. ISBN 978-80-7071-334-1.
- 6) FOŘT, P., 2011. Máme doma baculínka. In: *Aby nám všem chutnalo: maso je pro muže a zrní pro ženy?*. Praha: Ikars, s. 132-143. ISBN 978-80-249-1661-3.
- 7) FRANĀKOVÁ, S., DVOŘÁKOVÁ-JANŮ V., 2003. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0548-1.
- 8) GREGORA, M. 2004. *Výživa malých dětí: výchova ke správné výživě; skladba dětské výživy; obezita v dětském věku a jak jí předcházet; alergie a funkční potraviny*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-9022-X.
- 9) GREGORA, M., 2007. *Péče o dítě od kojeneckého do školního věku*. 2. vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2030-2.
- 10) HANREICH, I., 2001. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0100-6.
- 11) HAVLÍNOVÁ, M. et al., 2008. *Kurikulum podpory zdraví v MŠ*. 3. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-487-8
- 12) HŘIVNOVÁ, M., 2013. *Lexikon dobré praxe: výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské škole*. Brno: Anabell. ISBN isbn978-80-905436-1-4.
- 13) ILLKOVÁ, O., DAŇKOVÁ, Z., 2004. *Zdravá výživa v mateřské škole*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-890-2.
- 14) KAST-ZAHN, A., MORGENROTH, H., 2008. *Aby děti správně jedly: [rady pro rodiče dětí od narození do 15 let]*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-1937-2.
- 15) KEJVALOVÁ, L., 2012. *Výživa dětí od A do Z*. 2. vydání. Praha: Vyšehrad. ISBN 978-80-7429-256-9.

- 16) KLIMEŠOVÁ, I., STELZER, J., 2013. *Fyziologie výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3280-9.
- 17) KOHOUT, P., 2010. Sacharidy a vláknina. In: KOHOUT, P., et al. *Potraviny – součást zdravého životního stylu*. Olomouc: Solen, s. 6-9. ISBN 978-80-87327-39-5.
- 18) KOŽÁTKOVÁ, 2014. *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. 2. vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4435-3.
- 19) KUKAČKA, V., 2009. *Zdravý životní styl*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta. ISBN 978-80-7394-105-5.
- 20) LEVINE, J., 2007. Learning Good Eating Habits Early Leads to Lifelong Health and Wellness; Meals Matter Website Helps Parents Turn Preschoolers Into Healthy Eaters [online]. [cit. 2018-12-20]. Dostupné z: <https://search.proquest.com/docview/453869611?accountid=9646>
- 21) LIPOWSKA, M., LIPOWSKI, M., JUREK, P., JANKOVSKA, A. M., PAWLICKA, P., 2018. Gender and Body-Fat Status as Predictors of Parental Feeding Styles and Children's Nutritional Knowledge, Eating Habits and Behaviours. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 15(5) [cit. 2018-12-20]. ISSN 1660-4601. Dostupné z: <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/5/852/htm>
- 22) MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. et al., 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8.
- 23) MALATHY, I., 2013. *Preschool eating habits can predict future heart risk* [online]. [cit. 2018-12-20]. Dostupné z: <https://search.proquest.com/docview/1368970667?accountid=9646>
- 24) MARANHÃO, H. S. et al., 2017. Feeding difficulties in preschool children, previous feeding practices, and nutritional status. *Revista Paulista De Pediatria* [online]. 36(1), s. 45-51 [cit. 2018-12-20]. ISSN 1984-0462. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5849369/pdf/0103-0582-rpp-2018-36-1-00004.pdf>
- 25) MARINOV, Z., PASTUCHA, D. et al., 2012. *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4210-6.
- 26) MOUREK, J., VELEMÍNSKÝ, M., a ZEMAN, M., 2013. *Fyziologie, biochemie a metabolismus pro nutriční terapii*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. ISBN 978-80-7394-438-4.
- 27) PAULOVÁ, M., 2016. *Proč kojit?* [online]. Praha: Státní zdravotní ústav [cit. 2018-11-16]. Dostupné z:

http://www.mzcr.cz/Unie/Soubor.ashx?souborID=27413&typ=application/pdf&nazev=2KOJENI_letak_A6_TISK-DATA.pdf

- 28) PÁNEK, J., 2002. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis. ISBN 80-86320-23-5.
- 29) ROACH, E., et al., 2017. *Family food talk, child eating behavior, and maternal feeding practices* [online]. *Appetite*, s. 40-50. [cit. 2018-12-20]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5545164/>
- 30) SEDLÁŘOVÁ, P. et al., 2008. *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1613-8.
- 31) SIKOROVÁ, L., 2011. *Potřeby dítěte v ošetrovatelském procesu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3593-1.
- 32) STRÁNSKÝ, M., RYŠAVÁ, L., 2014. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 2.vydání. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2014. ISBN 978-80-7394-478-0.
- 33) STRNADELOVÁ, V., ZERZÁN, J., 2013. Specifika stravy v dětském věku In: *Radost ze zdravých dětí: preventivní i léčebná strava pro celou rodinu*. 3. vydání. Olomouc: ANAG, s. 164-169. ISBN 978-80-7263-835-2.
- 34) ŠMÍDOVÁ, L., NEDBALOVÁ, M., 2009. Výživa a dosažitelnost mastných kyselin. In: MOUREK, J. et al. *Mastné kyseliny Omega-3: zdraví a vývoj*. 2. vydání. Praha: Triton, s.126-132. ISBN 978-80-7387-310-3.
- 35) VELEMÍNSKÝ, M. et al., 2002. *3x333 otázek pro dětského lékaře*. Praha: Triton. ISBN 80-7254-290-7.
- 36) VELEMÍNSKÝ, M., 2009. *Vybrané kapitoly z pediatrie*. 6. vydání. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta. ISBN 978-80-7394-182-6.
- 37) VELEMÍNSKÝ, M., VELEMÍNSKÝ, M., 2017. *Dítě od početí do puberty: 1500 otázek a odpovědí*. 4. vydání. V Praze: Stanislav Juhaňák - Triton. ISBN 978-80-7553-148-3.
- 38) VIGUÉ, J., 2006. *Zdraví dítěte*. Čestlice: Rebo Productions. ISBN 80-7234-535-4.
- 39) VÍTEK, L., 2008. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2247-4.
- 40) VOLF, V., VOLFOVÁ H., 2003. *Pediatrie I pro 2. ročník středních zdravotnických škol*. 3. vydání. Praha: Informatorium. ISBN 80-7333-021-0.

11 Přílohy

11.1 Příloha 1 – Prázdný dotazník

1. Jaký je věk Vašeho dítěte?

- méně než 3 roky
- 3 roky
- 4 roky
- 5 let
- 6 let
- 6 let a více

2. Jakou hmotnost má Vaše dítě?

- fyziologická hmotnost – váží tolik, kolik má
- podvýživa
- nadváha
- obezita

3. Stravuje se Vaše dítě pravidelně?

- ano
- většinou ano
- spíše ne
- nikdy

Kolikrát denně? _____

4. Co by podle Vás neměl jídelníček předškolních dětí vůbec obsahovat?

- smažená jídla
- tučná jídla
- sladké nápoje
- velmi slaná jídla nebo kořeněná jídla
- polotovary
- jiné:
- sladkosti

5. Používáte pro Vaše dítě jídlo jako odměnu?

- ano, často
- ano, občas
- výjimečně
- nikdy

6. Snažíte se dětem jít ve stravování správným příkladem?

- ano
 - Jak? _____
- ne

7. Jakou snídani má Vaše dítě nejraději?

8. Snídá vaše dítě pravidelně?

- ano, každý den
- většinou ano
- občas
- spíše ne
- nesnídá nikdy

9. Pokud Vaše dítě nesnídá každý den, jaký je důvod?

- nechce snídat
- nemá hlad
- ráno to nestíháme
- nesnídáme celá rodina
- dítě snídá

10. Jak často Vaše dítě konzumuje následující potraviny?

Potravina	denně	několikrát týdně	1x týdně	1x za 14 dní	méně často	nikdy
ovoce						
zeleninu						
mléčné výrobky						
maso						
uzeniny a masné výrobky						
ryby						
luštěniny						
obiloviny						
sladkosti						

11. Označte, jaká jídla Vaše dítě nejí.

- maso
- zeleninu
- vejce
- sladká hlavní jídla
- vnitřnosti
- pomazánky
- omáčky
- ovoce
- ryby
- luštěniny
- mléčné výrobky
- houby
- polévky
- obiloviny
- jí vše

12. Jí Vaše dítě denně mléčné výrobky?

- ano
 - plnotučné mléko
 - polotučné mléko
 - nízkotučné mléko
 - tvaroh plnotučný
 - tvaroh polotučný
 - tvaroh nízkotučný
 - dezert z tvarohu a smetany (Lipánek, Pribináček, Bobík, ...)
 - polotvrdé sýry
 - měkké sýry
 - tavené sýry
 - jogurty ovocné
 - jogurty bílé
- ne

13. Jí někdy Vaše dítě smažené pokrmy?

- ano
 - smažený sýr
 - karbanátek
 - řízek
 - smažený květák
- ne

14. Jí Vaše dítě uzeniny a masné výrobky?

- ano
 - šunka
 - párky
 - buřty
 - klobásy
 - uzené maso
 - salám
- ne

15. Zařazujete do jídelníčku pravidelně maso?

- ano
 - hovězí
 - vepřové
 - telecí
 - kuřecí
 - jehněčí
 - rybí
 - králičí
 - zvěřina
- ne

16. Zařazujete do stravy Vašeho dítěte obiloviny?

- ano
 - oves
 - pšenice
 - žito
 - ječmen
 - pohanka
 - jáhly (proso)
 - kukuřice
 - čirok
 - rýže
 - merlík čilský (quinoa)
- ne

17. Podáváte Vašemu dítěti luštěniny?

- ano
 - hrách
 - fazole
 - čočka
 - sója
 - cizrna
- ne

18. Podáváte Vašemu dítěti zeleninu?

- ano
 - brambory
 - batáty
 - mrkev
 - okurky
 - papriky
 - rajčata
 - salát
 - celer
 - petržel
 - květák
 - brokolice
 - řepa
 - špenát
 - kapusta
 - dýně
- ne

19. Podáváte Vašemu dítěti ovoce?

- ano
 - jablko
 - banán
 - hruška
 - švestky
 - blumy
 - pomeranč
 - mandarinky
 - třešně
 - višně
 - meruňky
 - broskev
 - nektarinka
 - hroznové víno
 - jahody
 - lesní plody
 - jiné exotické ovoce
- ne

20. Jí Vaše dítě sladkosti?

- ano
 - bonbony
 - čokoláda
 - sušenky
 - zákusky
 - sladké pečivo
 - sladké tyčinky (Mars, Snickers, Deli, Bounty, ...)
- ne

21. Dbáte na dodržování pitného režimu?

- ano
 - 500 ml/den
 - 1000 ml/den
 - 1500 ml/den
 - 2000 ml/den
 - 2500 ml/den
- ne

22. Jaké nápoje podáváte Vašemu dítěti?

- pitná voda
- voda se sirupem
- minerální vody
- bílá káva
- džusy
- soda
- limonády a slazené nápoje (Coca cola, Fanta, Sprite, Kofola, ...)
- ovocný čaj
- černý čaj
- bylinkový čaj
- zelený čaj
- mléko

23. Pokud jste s dětmi doma, jíte společně?

- ano, jíme všechna jídla společně
- ano, snažíme se spolu jíst alespoň jedno denní jídlo
- ano, ale ne každý den
- spíše výjimečně
- ne

24. Kde Vaše dítě doma jí?

- u stolu s námi
- u svého stolečku
- všude možné
- jinde: _____

25. Co o víkendech nejčastěji obědváte?

- doma připravené jídlo
- koupené ohřáté jídlo
- něco v restauraci/rychlém občerstvení
- neobědváme
- jiné: _____

26. Necháváte jíst dítě samostatně?

- ano, vždy
- spíše ano
- občas
- spíše ne
- ne

27. Pokud Vaše dítě nejí vždy samo, jaký je důvod?

- jí samostatně
- přijde mi na to ještě malé
- nejde mu to
- dělá u toho velký nepořádek
- některá jídla samo nezvládne
- trvá mu to moc dlouho
- jiný důvod: _____

28. Jak často navštěvujete s dětmi fastfood/rychlé občerstvení (např. McDonald's, KFC atd.)?

- velmi často, několikrát týdně
- často, několikrát za měsíc
- občas, několikrát za půl roku
- málokdy, párkrát do roka
- nikdy

11.2 Příloha 2 – Tabulka pro záznam jídla

DEN	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

VĚK DÍTĚTE: _____

NAVŠTĚVUJÍCÍ/NENAVŠTĚVUJÍCÍ MŠ

11 Seznam použitých zkratek

atd. a tak dále

g gram

mg miligram

MK mastná kyselina

kcal kilokalorie

kg kilogram

kJ kilojoule

μg mikrogram

tj. to je