

Západočeská univerzita v Plzni

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

STRAVOVACÍ NÁVYKY ŽÁKŮ NA 2. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY DIPLOMOVÁ PRÁCE

*Bc. Michaela Ženíšková
Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, obor VY-Tv
2011 - 2012*

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Michal Svoboda, Ph.D.

Plzeň, 14. duben 2012

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 31. březen 2012

.....
Bc. Michaela Ženíšková

Poděkování

Děkuji vedoucímu diplomové práce panu Mgr. et Mgr. Michal Svoboda, Ph.D. za rady, připomínky a metodické vedení práce.

OBSAH

ÚVOD	1
1 STRAVOVACÍ NÁVYK	3
1.1 OVLIVNĚNÍ DĚTÍ VE STRAVOVACÍCH NÁVYCÍCH.....	3
1.2 ZÁSADY SPRÁVNÝCH STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ	6
2 VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ.....	20
2.1 POTRAVINOVÁ PYRAMIDA	20
2.2 VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ A PRAVIDLA STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ DĚTÍ 2.STUPNĚ ZŠ	21
2.3 ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY VÝŽIVY	23
3 METODOLOGIE VÝZKUMU	26
3.1 VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	27
3.2 VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	58
ZÁVĚR.....	59
SHRNUTÍ	60
RESUME	61
SEZNAM LITERATURY	62
OSTATNÍ ZDROJE.....	64
PŘÍLOHY	I

ÚVOD

Téma stravovacích návyků nás každého obklopuje každý den. Už jako malé děti nás rodiče učí stravovacím návykům, které si pak neseme celý život. Složení jídelníčku má vliv na naše zdraví a kvalitu našeho života, proto je důležité, abychom děti už od útlého věku učili správným stravovacím návykům.

Důležitost tohoto tématu spočívá v rostoucí obezitě dětí, která je podpořena nedostatečným sportovním vyžití dětí a sedavým způsobem života.

Diplomová práce má název „Stravovací návyky žáků na 2. stupni Základní školy“. Pro vypracování diplomové práce jsme si určili následující cíle:

- *Definovat pojem stravovací návyk.*
- *Popsat čím jsou ovlivňovány děti při stravovacích návycích.*
- *Vymezit zásady stravovacích návyků*
- *Charakterizovat zásady stravovacích návyků*
- *Uvést výživová doporučení dětí*
- *Charakterizovat alternativní způsoby výživy*
- *Přinést poznatky z dosažených výsledků výzkumu*

Diplomová práce se skládá z teoretické a praktické části. Teoretická část je členěna do dvou kapitol a jejich částí. Zde jsou uvedeny a popsány hlavní témata, která souvisí se stravovacími návyky.

Praktická část se zabývá výzkumem stravovacích návyků žáků na 2. stupni Základní školy. Je použit kvantitativní způsob šetření a to dotazníková metoda.

TEORETICKÁ ČÁST

1 STRAVOVACÍ NÁVYK

Cíl kapitoly: definovat pojem stravovací návyk a stanovit, kdo má největší vliv na utváření návyků. Popsat čím a jak jsou děti nejvíce ovlivněny ve stravovacích návycích. Vymezit a charakterizovat zásady správných stravovacích návyků. Pochopit zásady správných stravovacích návyku pomocí konkrétního vyjmenování a popisu správných zásad.

Stravovací návyk je zvyk nebo pravidlo člověka, rodiny, krajů nebo celého národa. Stravovací návyky se utvářejí od dětství. Největší vliv na jejich utváření má nejbližší rodina, s nástupem školní docházky má vliv i školní zařízení a značný vliv mají i média, která nás ovlivňují každý den, aniž bychom si to uvědomovali.

1.1 OVLIVNĚNÍ DĚTÍ VE STRAVOVACÍCH NÁVYCÍCH

Už jako malé děti nás **rodiče** učí stravovacím návykům, které si pak neseme celý život. Složení jídelníčku má vliv na naše zdraví a kvalitu našeho života, proto je důležité, abychom děti už od útlého věku učili správným stravovacím návykům.

Z počátku to mohou být dobré úmysly rodičů, kteří neřeší vybíravost svých dětí, ale na konci však nesprávný stravovací návyk, který se v pozdějším věku jen těžko odstraňuje a přeučuje. Jaké jsou příčiny získání špatných stravovacích návyků?¹

Mezi první příčiny, které se utvářejí již od útlého dětství, patří odmítnutí nějakého jídla dítětem, kterému se brání z důvodu nového, konzistence, barvy nebo chuti. Rodiče toto odmítnutí považují za trvalé a už dítěti danou potravinu nenabídnou. „*Vliv raného vystavení dítěte různým nevhodným potravinám ovlivňuje výběr jídla samotným dítětem i v pozdějším věku,*“² ale chutě se každému mění a je potřeba dítě na danou potravinu navyknout. Mezi další příčiny patří, že rodiče trvají, aby dítě dojedlo vše co má na talíři. To může vést k tomu, že dítě si k dané potravíně vytvoří odpor a už ji nebude chtít. Malé děti se učí pozorováním a napodobováním, proto rodiče, kteří se nesprávně stravují, jen těžko naučí dítě správným stravovacím návykům. Dítě dělá to, co dělají rodiče, ne jen to co říkají. Pokud chci změnit jejich návyky, musím změnit i svoje návyky jako rodiče a

¹ FOŘT, P. Stop dětské obezitě. s. 49

² <http://www.hravezijzdrave.cz>

dodržovat je. Rodina by měla dítě naučit zásadám správné výživy. Nesprávné stolování vede k navyknutí si na nesprávný režim, jídlo by mělo být rituálem, kdy se celá rodina sejde u jednoho stolu, protože „*prostředí a způsob stravování v rodině jsou nesmírně důležité.*“³

Vliv rodiny na stravovací návyky vzhází z několika zdrojů. Můžou to být genetické vlivy, vlastnosti rodičů a jejich zájmy, výchovné metody rodičů, vliv sourozenců, ekonomická situace a kulturní a sociální pozadí rodiny.

Určitá preference potravního chování může mít vrozený základ, jedná se hlavně o fyziologické a mechanické pochody, spojené s příjmem a využitím některých živin. V současné době se spíše úloha dědičnosti popírá a mnohem větší důraz se klade na vlivy vnějšího prostředí. Zájem o jídlo a stravovací návyky u dětí budují rodiče. Na nich záleží kolik prostředků jak finančních, tak časových jsou ochotni dát výživě a stravovacím návykům jejich dětí. Součástí by měl být i zájem dětí a jejich spoluúčast na stravovacích návycích rodiny. Působení na stravovací návyky dětí může rodič provádět verbálně, neverbálně a hlavně prostřednictvím vlastního chování a výběrem jídla.⁴

K dalšímu získání stravovacích návyků přispívá **školní prostředí**. Před nástupem školní docházky by děti měli už mít osvojené základní návyky a je „*i nutné, aby se rodiče zajímali, co dítě konzumuje ve škole, aby ho učili vybírat si ve školní jídelně vhodné pokrmy, pokud je to možné, a aby měli přehled o tom, jaké potraviny a pokrmy dítě konzumuje mimo školu. Rodiče také zajišťují přesnídávky a nápoje, případně to odbývají kapesným.*“⁵ Když dítě dostane pouze peníze, většinou to utratí za sladkosti a sladké pití, kterých je ve většině současných školách velký výběr v automatech nebo bufetech. Pár škol se snaží podporovat zdravou výživu a prevenci obezity u dětí. Zde se školy zapojují do programů jako „ovoce do škol“ nebo „mléko do škol.“ Obědy jsou zařizovány ve školních jídelnách, které upravují pravidla týkající se stravování žáků a studentů ve školní jídelně dle vyhlášky č. 107/2005Sb. o školním stravování v souladu se školským zákonem č.561/2004Sb.⁶

Zda si dítě vybere školní jídelnu, záleží na něm a na rodičích. Z hlediska stravovacích návyků je vhodné, aby dítě do školní jídelny chodilo. Často jsou obědy o

³ FOŘT, P. Stop dětské obezitě. s. 55

⁴ FRÁNKOVÁ, S., ODEHNAL, J., PAŘÍZKOVÁ, J. Výživa a vývoj osobnosti. s. 102-111

⁵ FOŘT, P. Stop dětské obezitě. s. 57

⁶ <http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-107-2005-sb>

volných hodinách mezi vyučováním, takže je zajištěna pravidelnost. Když si dítě zvolí obědy jinde, zřídka jsou mu dodány všechny základní živiny, které by měl mít. „Školní stravování v jídelnách může být kvalitnější i ve srovnání s jídlem doma, připravovaném matkou, která vaří ve spěchu, z toho, co se dá narychlo sehnat a upravit s co nejmenší námahou.“⁷ Školní stravování může mít kladný vliv na utváření stravovacích návyků dětí. „Napomáhá k tomu, aby i v dospělosti dovedli lidé měnit vlastní stravovací návyky a přijímat nová jídla. Výživové zvyklosti by neměly zcela ustrnout a stát se neměnným a svazujícím stereotypem.“⁸

Děti školního věku se seznamují s výživou a stravovacími návyky i v teorii. Na 1. stupni se vzdělávací oblast rámcově vzdělávacího programu pro základní vzdělávání nazývá „Člověk a jeho svět“, rozvíjí poznatky, dovednosti a prvotní zkušenosti žáků získané ve výchově v rodině a v předškolním vzdělávání. V tématickém okruhu člověk a jeho zdraví se dotýkají stravovacích návyků, co je vhodné a nevhodné z hlediska výživy. Na 2. stupni to zastává vzdělávací oblast „Člověk a zdraví“. Tato oblast zahrnuje dva předměty – tělesná výchova a výchova ke zdraví. „Vzdělávací obor Výchova ke zdraví přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví.“⁹ Žáci si osvojují stravovací návyky a další určená témata. „Při realizaci této vzdělávací oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Zpočátku musí být vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole.“¹⁰

Zvláště ve starším věku ovlivňují výběr potravin a způsob stravovacích návyků **média**. Média (rádio, televize, noviny, internet) propagují mnoho reklam, které zasahují i do výběru potravin. Reklamy se často zaměřují na děti a ti „pod vlivem reklamy preferují nevhodné potraviny a podléhají módnosti restaurací fast food.“¹¹ V záplavě nekorigovaného přístupu k informacím, „mezi nimiž vynikají neetické reklamy na nevhodné potraviny a zbožňování idolů. Sledování veřejně prezentovaných výživových

⁷ FRAŇKOVÁ, S., ODEHNAL, J., PAŘÍZKOVÁ, J. Výživa a vývoj osobnosti. s. 157

⁸ FRAŇKOVÁ, S., ODEHNAL, J., PAŘÍZKOVÁ, J. Výživa a vývoj osobnosti. s. 158

⁹ <http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV>

¹⁰ <http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV>

¹¹ FORT, P. Stop dětské obezitě. s. 59

úletů mediálních hvězd, jejich redukčních diet a různých skandálů je návodem na život a vede ke snaze tento styl kopírovat.“¹²

O významu správných stravovacích návyků a tudíž o zdravé výživě nikdo nepochybuje, ale vlivem informační exploze má řada lidí nejasnosti, co si pod tím představit. Každou chvíli přijde nový výkřik ze světa, který přejímáme, aniž bychom o tom přemýšleli. A s námi i děti. Dítě by mělo získat alespoň základní imunitu vůči vlezlým reklamám na nezdravé přesolené nebo přeslazené potraviny. Na nás je, zprvu v rodině poté ve škole, abychom dětem vysvětlili proč tyto potraviny nezařazovat pravidelně do jídelníčku. Pokud chceme mít správné stravovací návyky a jíst zdravě, měli bychom neustále čerpat nové informace, věnovat přípravě pokrmů pozornost, protože to vše svědčí o kulturnosti člověka. Pokud budeme dodržovat zásady správných stravovacích návyků, nemusíme se obávat, když občas ochutnáme pokrmy energeticky vydatnější.¹³

1.2 ZÁSADY SPRÁVNÝCH STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ

O zásadách správných stravovacích návyků je v zdrojích nespočet informací a jsou uváděné základní zásady podle kterých bychom se měli řídit. My se budeme zabývat zásadami pro děti od poradenského centra výživy, jehož garanty jsou Fórum zdravé výživy.

V této části si uvedeme nejdůležitější zásady stravovacích návyků a blíže popíšeme. Poradenské centrum Výživa dětí <http://www.vyzivadeti.cz/> doporučuje: Dopřávat dětem pestrou a rozmanitou stravu, bohatou na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež. Nenechávat děti aby se přejídali nebo naopak hladověli. Jíst by měli pravidelně 5 – 6x denně, porce přizpůsobené jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě. Pravidelně jíst kvalitní zdroje bílkovin. Několikrát denně mít mléko a mléčné výrobky. Upřednostňovat kvalitní rostlinné tuky před živočišnými tuky. Snižovat hladinu cholesterolu. Učit děti ve střídmosti cukru, sladkostí a slazených nápojů, sacharidy přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny. Učit děti správnému pitnému režimu. Dbát na dostatečné množství vitamínů a minerálních látek.¹⁴

¹² FOŘT, P. Stop dětské obezitě. s. 57

¹³ KUNOVÁ, V. Zdravá výživa. s. 9-11

¹⁴ <http://www.vyzivadeti.cz>

1. Dopřávat dětem pestrou a rozmanitou stravu, bohatou na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež

Pestrá a rozmanitá strava pomůže získat spektrum živin, které tělo potřebuje ke každodenní činnosti. Nic bychom neměli z našeho jídelníčku vynechávat, jen tak bude tělo mít široký výběr živin a může si vzít to co potřebuje. U dětí se na to musí dohlédnout častěji, protože děti častěji inklinují k monotónní stravě.¹⁵

2. Nenechávat děti aby se přejídali nebo naopak hladověli

Pokud dítěti budeme podávat pestrou a rozmanitou stravu několikrát za den, nejlépe 3 hlavní jídla a dvě svačiny, nebude mít dítě problém s přejídáním nebo naopak hladověním. Ne vždy je správné dítě do jídla nutit. Můžeme mu nabídnout nějakou jinou alternativu, která doplní živiny. Měli bychom předcházet hladovění. Když víme, že dítě jde na delší dobu pryč, vždy by mělo mít s sebou nějakou svačinu, kterou snadno sní a tělo nedostane šanci mít hlad. Organismus dostane nějakou energii a zbytek živin dítě doplní doma.

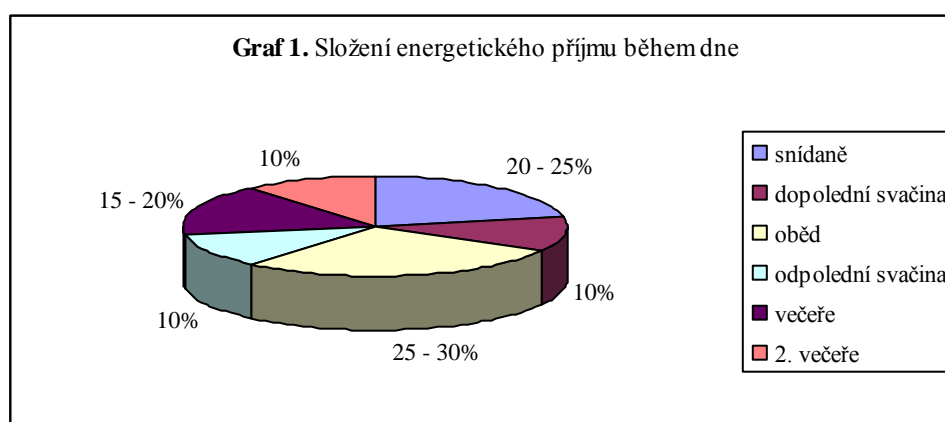
3. Jíst by měli pravidelně 5 – 6x denně, porce přizpůsobené jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě

- důležité je volit správnou skladbu jídelníčku rozvrženou do celého dne. Za optimální se uvádí 5-6 porcí za den, pravidelně v rozmezí 3 hodin. Jestliže se energie dodává pravidelně, tělo nehladoví a nemá čas si ukládat zásoby, které vedou ke tloustnutí.
- Jako první jídlo celého dne by měla být **snídaně**, která zajistí dobrý start do celého dne a nastartuje metabolismus. Snídaně by měla tvořit 20-25% denního energetického příjmu. Jídlo by mělo být vyváжено aby zasytilo na celé dopoledne, nesmíme zapomenout také na pití. Za vhodné pro děti se považuje např.: ovocná rýže, cereálie s mlékem nebo jogurtem, pečivo s pomazánkou nebo sýrem a šunkou.
- Dalším jídlem by měla být **dopolední svačina**, která by v jídelníčku určitě neměla chybět. Dopolední svačina by měla tvořit cca kolem 10% denního

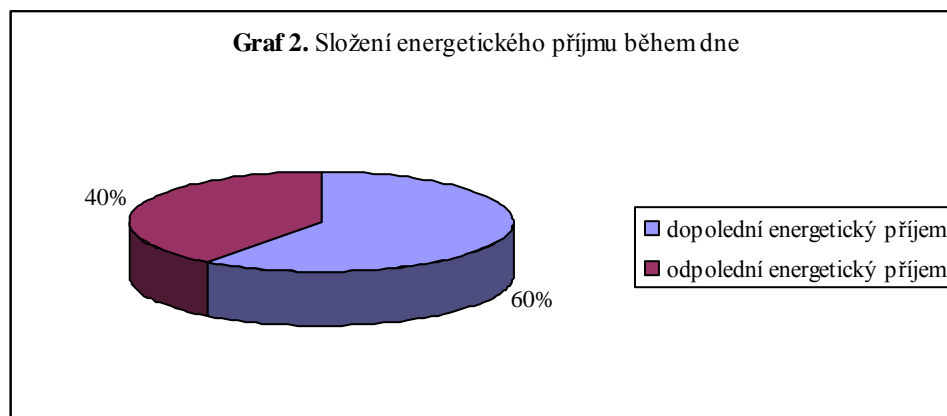
¹⁵ ASTL, J., ASTLOVÁ, E., MARKOVÁ, E., Jak jíst. s. 12-13

energetického příjmu. Tato svačina by měla být menší, může být např.: ovoce nebo zelenina, jogurt, nebo něco sladkého.

- Završením dopoledního bloku jídel je **oběd**. Během dopoledne i s obědem by mělo naše tělo přijmout cca 60% energetického příjmu. Přes týden se rodiče musí spoléhat na školní jídelny, kde obědy by měli odpovídat zásadám zdravé výživy. Přes víkendy a prázdniny se starají o obědy rodiče. Oběd nemusí vždy obsahovat polévku, pokud je jídlo vydatné, ale vždy by měl obsahovat zeleninu nebo ovoce, např. kompot.
- **Odpolední svačina** by měla tvořit kolem 10% denního energetického příjmu. Zahrnout by měla potraviny, které mají menší energetickou hodnotu a jsou dobře stravitelné, jako např.: zelenina, méně sladké druhy ovoce, pečivo se šunkou a sýrem. Vyhnout se sladkým druhům ovoci, tučným salámům nebo sladkostem.
- Poslední jídlo dne je **večeře**. Měla by pokrýt 15-20% denního energetického příjmu, být dostatečně objemná, ale méně energeticky vydatná. Obsahovat by měla to co nám přes den chybělo, např.: zelenina, těstoviny, chléb s pomazánkou, tvaroh nebo zeleninový salát. Úplně vyhnout bychom se měli sladkým jídlům, ovoci nebo mléčným dezertům.
- Poslední jídlo dne by mělo být 3 hodiny před spánkem. Pokud dítě je přes den aktivní nebo v případě hladu, může mít ještě druhou večeři nebo druhou odpolední svačinu. Doporučuje se např.: zelenina, sýr, šunka nebo jogurt. ¹⁶

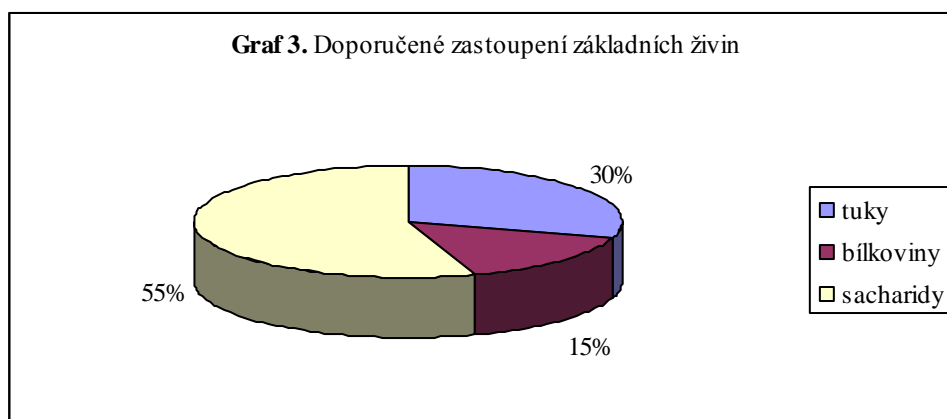


¹⁶ <http://www.vyzivadeti.cz>



4. Pravidelně jíst kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie)

Bílkoviny patří spolu s tuky a sacharidy mezi základní živiny. „ Jsou základními stavebními kameny těla a na nich záleží, jaká bude naše konstrukce.“¹⁷ Pro zdroj energie, jsou bílkoviny méně významné než tuky a sacharidy, ale jsou „hlavní součástí buněk, krve, hormonů, enzymů a protilátek,“¹⁸ proto je důležité, aby byly kvalitní a přijímali jsme jich dostatečné množství.



Bílkoviny jsou polymerní látky skládající se ze stavebních kamenů, které nazýváme aminokyseliny. V lidském organismu plní mnoho důležitých funkcí: Významně se podílejí na struktuře orgánů (svaly, šlachy, kosti...), umožňují pohyb, usnadňují nebo vůbec umožňují průběh biochemických reakcí v organismu, také některé hormony jsou svou strukturou bílkoviny.¹⁹

¹⁷ STRNADELOVÁ, V., ZERZÁN, J., Radost z jídla. s. 46

¹⁸ MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, Výchova ke zdraví. s. 19

¹⁹ SUCHÁNEK, P., Víte, co máte na talíři? s. 8-9

Aminokyseliny dělíme na esenciální a neesenciální. Neesenciální si tělo dovede vytvořit samo, ale esenciální ne, ty musíme přijímat potravou. Ty „jsou obsaženy v potravinách živočišného původu (maso, mléko, vejce) a jejich bílkoviny nazýváme plnohodnotné. Rostlinné bílkoviny, na rozdíl od živočišných, neobsahují všechny esenciální aminokyseliny a představují tak bílkoviny neplnohodnotné.“²⁰ Podíl jak jsou zastoupeny esenciální aminokyseliny nám určuje biologickou hodnotu bílkovin. Naše strava by měla obsahovat jak rostlinné tak živočišné bílkoviny a „v naší stravě měli být zastoupeny v poměru 1 : 1.“²¹

Množství bílkovin za den se liší podle věku, pohlaví nebo pohybové aktivity dítěte. Nedostatek bílkovin může zapříčinit problémy s růstem a vývojem dítěte. Zapříčiňuje sníženou obranyschopnost dětí. Doporučená denní dávka má pokrýt 10-15 % energetické potřeby organismu. Ve věku od 10 – 15 let je to 0,9g na kg dítěte.²² Tabulka 1. nám udává obsah bílkovin v některých potravinách.²³

Tabulka 1. Průměrný obsah bílkovin v některých potravinách

Potravina	Obsah bílkovin (g / 100gramů)
Maso hovězí	21
Maso vepřové	15
Maso kuřecí	21
Ryby	19
Tvaroh	19
Sýr tvrdý	25
Těstoviny	12
Zelenina, ovoce	2, 1

5. Několikrát denně mít mléko a mléčné výrobky

V dětské výživě, je důležitý dostatek mléka a mléčných výrobků, jako jednoho z hlavních zdrojů vápníku, který je pro dětský organismus důležitý. Při nedostatečném množství hrozí špatný vývoj kostí a zubů a nedostatečný růst. Pokud dítě nemá rádo mléko, není dobré jej nutit, ale nahradit ho v jídelníčku ostatními mléčnými výrobky. Mezi

²⁰ MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, *Výchova ke zdraví*. s. 19

²¹ KOMPRDA, T., *Výživou ke zdraví*. s. 13

²² KOMPRDA, T., *Výživou ke zdraví*. s. 13-14

²³ KOMPRDA, T., *Výživou ke zdraví*. s. 13

nejlepší výběr mléčných výrobků se „doporučuje především ty, které jsou fermentované (zakysané). Kromě toho také čerstvé nezrající sýry jako tvarohy, tvarohové sýry, jako jsou Cottage, Ricotta, Lučina.“²⁴

6. Upřednostňovat kvalitní rostlinné tuky a oleje před živočišnými tuky

Tuky patří mezi základní živiny. „V těle jsou součástí buněk jako jejich stavební materiál nebo jsou ve formě kapének uloženy jako zásobní látka v buňkách podkožního tukového vaziva a tukové tkáně kolem některých orgánů.“²⁵ Tuky jsou ve výživě důležité, avšak se doporučuje aby jejich denní příjem nebyl vyšší než 30% energetického příjmu jak pro děti tak pro dospělé. „Jak u dětí, tak i u dospělých je však situace odlišná, protože průměrná konzumace činí asi 38-40%.“²⁶

Česká kuchyně je typická svým používáním nadměrného množství tuků. Tuky dodávají stravě charakteristickou chuť a vůni pokrmů, příjemnost při žvýkání a polykání. „Bez přídavku tuku jsou potraviny nepříliš chutné a v řadě případů je jejich použití nezbytné z technologických důvodů při výrobě některých potravin.“ Vyvolávají po požití po určitou dobu pocit sytosti, který se však dostavuje nejdříve za půl hodiny po konzumaci pokrmu.²⁷

Podle původu „dělíme tuky na živočišné (sádlo, máslo, slanina apod.) a rostlinné (olivový, slunečnicový, řepkový a sójový olej a tuky z nich vyráběné).“²⁸ Živočišné tuky obsahují mastné kyseliny, které zvyšují špatný cholesterol. Vysoký podíl špatného cholesterolu v potravě poškozuje cévy a zvyšuje se riziko vzniku dalších cévních nemocí. V rostlinných tucích jsou obsaženy mastné kyseliny, které naopak zvyšují hladinu dobrého cholesterolu, který nám odbourává ten špatný. „Pro děti stejně jako pro dospělé platí, že jsou pro ně zdravější tuky rostlinné než tuky živočišné.“²⁹ Ve schéma 4. máme doporučené složení tuků v potravě.³⁰

²⁴ FOŘT, P., Tak co mám jíst. s.135

²⁵ MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, Výchova ke zdraví. s. 19

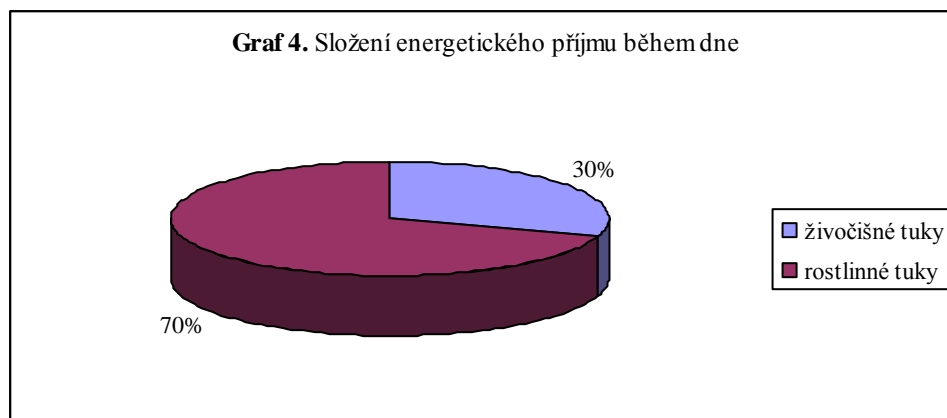
²⁶ FOŘT, P., Moderní výživa pro děti. s. 67

²⁷ FOŘT, P., Tak co mám jíst. s. 57

²⁸ SUCHÁNEK, P., Víte co máte na talíři. s. 33.

²⁹ <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potraviny/tuky-a-vejce/>

³⁰ PÍTHA, J., POLEDNE, R., Zdravá výživa pro každý den. s. 28



Pozor bychom si měli dát na tzv. skryté tuky, které jsou obsaženy v potravinách, aniž bychom to věděli, a proto nemáme jejich příjem pod kontrolou. Přílišný nadbytek tuků může vést i ke zvyšování hmotnosti. Naopak při nedostatečném množství tuků hrozí potíže spojené s nedostatečným příjmem vitamínů rozpustných v tucích, jako jsou A, D, E, K. Horší růst a vývoj spojený s nedostatkem energie a v neposlední řadě porucha tvorby některých hormonů.³¹

7. Snižovat hladinu cholesterolu

Cholesterol je součástí tuků. Do těla ho přijímáme v potravinách živočišného původu. Ale i sám organismus si ho dovede sám vytvořit, jelikož představuje látku naprosto nezbytnou. „Je obsažen ve všech buňkách, podílí se na stavbě buněčných membrán, tvoří také důležitou součást obalů nervových vláken. Z cholesterolu vznikají žlučové kyseliny, bez kterých by se tukové složky potravin vůbec nestrávily a nevstřebaly. Cholesterol je výchozí látkou pro tvorbu mnohých hormonů, včetně ženských i mužských pohlavních hormonů.“³²

Cholesterol můžeme rozdělit na dobrý (HDL) a špatný (LDL). Dobrý cholesterol je pro nás příznivý. Vyrovňuje škodlivý efekt ostatních tuků, je transportován z krevního řečiště do jater a tím působí proti usazování na stěnách cév. Špatný cholesterol je škodlivý, protože jeho vysoká koncentrace zvyšuje riziko vzniku srdečně cévních onemocnění.³³

Při správném stravování se hladina cholesterolu udržuje „v normě a také to, že v těle bude dobrého cholesterolu více než špatného. Tuky a potraviny obsahující

³¹ PIŤHA, J., POLEDNE, R., Zdravá výživa pro každý den. s. 20

³² <http://www.poradce-pro-vyzivu.com/strava/slozky-potravy/lipidy>

³³ <http://www.obezita.cz/obezita/rizikove-faktory/cholesterol-a-tuky/>

cholesterol jeho hladinu v krvi zvyšují, patří sem maso, uzeniny, sádlo, sýry, mléčné výrobky, máslo a palmový olej. Tučky obsažené v rostlinných olejích jeho hladinu naopak snižují.“³⁴ Tabulka 2. nám uvádí obsah cholesterolu ve vybraných potravinách.³⁵

Tabulka 2. Obsah cholesterolu ve vybraných potravinách

Potravina	Obsah cholesterolu (g / 100gramů)
Maso hovězí	60 - 70
Maso vepřové	40 - 60
Maso drůbeží	40 - 90
Ryby	40 - 150
Uzeniny	50 - 110
Sýry	30 - 100
Máslo	240
Vejce	350
Vaječný žloutek	1500

8. Učit děti v střídmosti v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů. Sacharidy by děti měly přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny.

Sacharidy tvoří nejrychlejší a největší část energetického příjmu. Můžeme je rozdělit do čtyř skupin. „Ty, které jsou pro naše tělo využitelné, rozdělujeme na monosacharidy, oligosacharidy (disacharidy), polysacharidy a rozpustnou vlákninu. Nerozpustná vláknina je nevyužitelný sacharid.“³⁶ Doporučená denní dávka sacharidů je 55% energetického příjmu.

Mezi jednoduché sacharidy patří monosacharidy a oligosacharidy. K neznámějším monosacharidům patří glukóza a fruktóza, které se nachází v ovoci, zelenině a medu. Tyto „dva cukry nám dodávají asi čtvrtinu veškeré energie, kterou přijímáme ve formě sacharidů.“ Mezi oligosacharidy má nejdůležitější zastoupení sacharóza, laktóza a maltóza. Tyto sacharidy se nacházejí v cukrové řepě, mléce, luštěninách, v ovoci a slazených nápojích. „Z těchto různých cukrů však nakonec po vstřebání a následných

³⁴ MALACHOV, G., Zlatá pravidla stravování. s. 90

³⁵ KOMPRDA, T., Výživou ke zdraví. s. 16

³⁶ PÍŤHA, J., POLEDNE, R., Zdravá výživa pro každý den. s. 15

přeměnách v organismu vzniká vždy glukóza.“³⁷ Nespotebovaná energie ze sacharidů se ukládá v podobě tuku. Vysoký příjem jednoduchých cukrů způsobuje vznik různých onemocnění, jako například zubního kazu. Spotřeba jednoduchých cukrů je vyšší než je doporučené množství. Velkou část zastává tzv. skrytý cukr, který se nachází v sladkých nealkoholických nápojích a různých sladkostech. *„Společnou vlastností jednoduchých cukrů je sladká chuť, jejíž obliba je člověku vrozena.“*³⁸

Polysacharidy se řadí mezi složité sacharidy. Jejich hlavním zdrojem jsou obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce a brambory. Mezi hlavní zástupce polysacharidů je škrob, *„který je hlavní složkou obilovin (pšenice, žito, oves, kukuřice, rýže aj.), brambor a luštěnin. V organismu se štěpí na glukózu, která se pak využije jako zdroj energie.“*³⁹ Správné stravovací návyky se neobejdou bez přítomnosti vlákniny. Mezi zdroj vlákniny patří potraviny rostlinného původu. Živočišné potraviny vlákninu neobsahují. Mezi funkce vlákniny patří především ochranná funkce. *„Působí v prevenci řady neinfekčních onemocnění hromadného výskytu, například rakoviny tlustého střeva a jiných nádorů, onemocnění srdce a cév, cukrovky, obezity, chronické zácpy a dále některých onemocnění trávicího a zažívacího ústrojí.“*⁴⁰ Doporučená denní dávka vlákniny činí 30g. V tabulce 3. je obsah vlákniny v některých vybraných potravinách.⁴¹

Tabulka 3. Obsah vlákniny ve vybraných potravinách

Potravina	Obsah cholesterolu (g / 100gramů)
Pšeničné otruby	45
Pšeničné klíčky	18
Fazole	15
Ovesné vločky	7
Maliny	5
Brokolice	3
Brambory	2
Rýže	1
Hamburger	0,5

³⁷ KOMPRDA, T., Výživou ke zdraví. s. 20

³⁸ PIŤHA, J., POLEDNE, R., Zdravá výživa pro každý den. s. 17

³⁹ PIŤHA, J., POLEDNE, R., Zdravá výživa pro každý den. s. 17

⁴⁰ PIŤHA, J., POLEDNE, R., Zdravá výživa pro každý den. s. 19

⁴¹ KUNOVÁ, V., Zdravá výživa. s. 32

9. Učit děti správnému pitnému režimu

Lidské tělo tvoří z 55 až 70% tělesné hmotnosti voda. „Je v neustálém pohybu, vylučuje ji močí, stolicí, potem, perspirací do okolí. Voda je nutná k metabolismu a správné funkci mnoha tkání. Proto je třeba do organismu dodávat v dostatečném množství. Pro naše tělo je nepříznivý jak nedostatek, tak nadbytek tekutin.“⁴²

Jaké je tedy správné množství tekutin? Množství tekutin pro dítě je závislé na jeho věku a tělesné hmotnosti. V tabulce 4. vidíme množství tekutin pro děti od 4 do 19let.

Tabulka 4. Pitný režim

	4 - 7 let	7 – 10 let	10 – 13 let	13 – 15 let	15 – 19 let
Celkem (l/den)	1,6	1,8	2,15	2,45	2,8
Z nápojů (ml/kg/den)	75	60	50	40	40

Pro devítileté dítě, které váží 38kg, bude množství tekutin na den: 60 ml x 38 kg = 2280ml.

Výběr nealkoholických nápojů je široký, ale děti by měli vědět co je pro ně nejvhodnější a kdy pít. „Nejde totiž jen o šíři sortimentu, ale především o režim příjmu nápojů v průběhu celého dne. Zcela běžná je situace, kdy děti školního věku nepijí celé dopoledne a v průběhu odpoledne se „nalévají“ vodou se sirupem nebo přeslazenými limonádami.“⁴³ Nedostatek tekutin během dopoledne má vliv na školní vyučování, u dětí se snižuje pozornost. Mezi hlavní zdroje tekutin by měli být neperlivé stolní vody, ovocné džusy nebo šťávy ředěné vodou a ovocné, zelené nebo bylinné čaje. Mezi nevhodné patří sladké limonády, které obsahují velké množství cukru a zvyšují energetický příjem, což může vést k tloustnutí. Dále sem patří černé čaje a káva, které tělo naopak odvodňují a tak se nemůžou započítávat mezi pitný režim. Dále by pro dětský pitný režim neměl obsahovat alkoholické nápoje. „Alkohol může způsobit u dětí poškození mozkových buněk, jater a vede snadno k závislosti na alkoholu v dospělosti.“⁴⁴

10. Dbát na dostatečné množství vitamínů a minerálních látek

Vitamínů a minerálních látek potřebuje naše tělo menší množství než základních živin, ale přesto je jejich příjem nepostradatelný.

⁴² STRNADELOVÁ, V., ZERZÁN. J., Radost z jídla. s. 108

⁴³ FOŘT, P., Moderní výživa pro děti. s. 158

⁴⁴ <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potraviny/pitny-rezim/>

Vitamíny jsou látky, které organismus „v naprosté většině nedokáže sám vytvářet (výjimkou jsou vitamín D a K).“ Ale náš organismus je potřebuje k fungování enzymů, hormonů nebo k likvidaci nebezpečných volných radikálů. „Vitamíny jsou obsaženy v rostlinách, potravinách rostlinného původu, v mléce, mase, vnitřnostech, vejcích.“⁴⁵ Protože se v organismu neukládají a jsou důležité pro látkovou výměnu musejí se plynule doplňovat.

Vitamíny rozdělujeme do dvou základních skupin: na rozpustné ve vodě a rozpustné v tucích. V tabulce 5. máme dělení vitamínů.⁴⁶ A v tabulce 6. doporučené denní dávky vitamínů.⁴⁷

Tabulka 5. dělení vitamínů

Rozpustné ve vodě	Rozpustné v tucích
B ₁ thiamin	A
B ₂ riboflavin	D
B ₆ pyridoxin	E
B ₁₂ kobalanin	K
Niacin (vitamin PP)	
Kyselina listová	
Biotin	
Kyselina pantotenová	
C	

Tabulka 6. Doporučené denní dávky vitamínů

	Děti od 7 do 10 let	Děti od 10 do 13 let	Děti od 13 do 15 let	Děti od 15 do 19 let
A (mg)	0,8	0,9	👤1,0 👤1,1	👤0,9 👤1,1
D (µg)	5	5	5	5
B1 (mg)	1	👤1,0 👤1,2	👤1,1 👤1,4	👤1,0 👤1,3
B2 (mg)	1,1	👤1,2 👤1,4	👤1,3 👤1,6	👤1,2 👤1,5
B6 (mg)	0,7	1	1,4	👤1,2 👤1,6

⁴⁵ PIŤHA, J., POLEDNE, R., Zdravá výživa pro každý den. s. 26

⁴⁶ PIŤHA, J., POLEDNE, R., Zdravá výživa pro každý den. s. 27

⁴⁷ NEVORAL, J., Výživa v dětském věku. s. 408

B12 (μg)	1,8	2	3	3
Kyselina listová (μg)	300	400	400	400
C (mg)	80	90	100	100

Vysvětlivky: 🍀- dívky, 🍀- chlapci

Rizikový může být pro organismus i nadbytek vitaminů. Vysoký nadbytek vitaminů C může způsobit ledvinové kameny, předávkování vitaminem D dochází k vyplavování vápníků z kostí. Pestrá a vyvážená strava nám dodá potřebné množství všech vitaminů, proto jakékoli doplňování formou doplňků stravy bychom měli konzultovat s nutričními odborníky nebo lékaři.⁴⁸

Minerální látky nepředstavují pro náš organismus žádnou energetickou hodnotu. Ale pro tělo jsou nezbytné. Podílí se na růstu a tvorbě tkání, „aktivují, regulují a kontrolují látkovou výměnu v těle a také se spoluúčastí na vedení nervových vzruchů.“⁴⁹ V závislosti na potřebné množství je dělíme na makroelementy, mikroelementy a stopové prvky.

Do makroelementů řadíme vápník, fosfor, hořčík, draslík, sodík, chlor a síru. Jejich potřeba se uvádí v gramech. Vápník je důležitý pro stavbu kostí a zubů. Jeho nedostatkem vzniká osteoporóza. Největším zdrojem vápníku je mléko a mléčné výrobky. Fosfor zajišťuje rovnováhu mezi kyselinami a zásadami v organismu, ale při velkém množství dochází k úniku vápníku. Poměr mezi nimi by měl být 1:1. Hořčík zajišťuje správnou činnost srdce a krevního oběhu. Najdeme ho hlavně v zelenině. Draslík se nachází v potravinách, které obvykle konzumujeme, tak není problém s jeho nedostatkem. Sodík se k nám do těla dostává především v kuchyňské soli. Proto je u nás příjem sodíku na vyšší úrovni než by měl být z důvodu přesolování jídla. Jeho nadbytek může způsobit hypertenzi nebo zadržování vody. V tabulce 7. vidíme doporučené dávky některých makroelementů.⁵⁰

⁴⁸ PIŤHA, J., POLEDNE, R., Zdravá výživa pro každý den. s. 26-27

⁴⁹ PIŤHA, J., POLEDNE, R., Zdravá výživa pro každý den. s. 27

⁵⁰ NEVORAL, J., Výživa v dětském věku. s. 408

Tabulka 7. Doporučené denní dávky makroelementů

	Děti od 7 do 10 let	Děti od 10 do 13 let	Děti od 13 do 15 let	Děti od 15 do 19 let
Vápník (mg)	900	1100	1200	1200
Fosfor (mg)	800	1250	1250	1250
Hořčík (mg)	170	👧250 👦230	310	👧350 👦400
Draslík (mg)	1300	1400	1600	1700

Vysvětlivky: 👧- dívky, 👦- chlapci

Do mikroelementů řadíme železo, jód, zinek, mangan, měď, chróm a selen. Jejich potřeba se uvádí miligramech. Při nedostatku železa může dojít k anémii, únavě, poruše imunitních a mentálních funkcí. Vysoký příjem železa může způsobit srdečně-cévní a onkologická onemocnění. Výborným zdrojem železa je maso. Jód zajišťuje činnost štítné žlázy. U dětí napomáhá k rozvoji intelektových schopností. Při nedostatku dochází ke zvětšení štítné žlázy. Nejznámějším zdrojem jsou mořské ryby a mořští živočichové. Vzhledem k absenci mořských ryb a živočichů v našem jídelníčku je jód dopravován do těla z kuchyňské soli obohacené o jód a z výrobků, kde se tato sůl používá. Při nedostatku zinku se zpomaluje růst a vývoj dětí. Hlavním zdroje zinku je maso, celozrnné pečivo, ořechy a mléčné výrobky. Hlavním zdrojem manganu jsou luštěniny a obiloviny. Při nedostatku mědi se objevují zlomeniny kostí a narušení cévních stěn. Měď je obsažena ve vnitřnostech, celozrnné obiloviny, ryby, ořechy, luštěniny, čokoláda, káva a čaj. V tabulce 8. máme některé doporučené denní dávky mikroelementů.⁵¹

Tabulka 8. Doporučené denní dávky mikroelementů

	Děti od 7 do 10 let	Děti od 10 do 13 let	Děti od 13 do 15 let	Děti od 15 do 19 let
Železo (mg)	10	👧15 👦12	👧15 👦12	👧15 👦12
Jód (μg)	140	180	200	200
Zinek (mg)	7	👧7 👦9	👧7 👦9,5	👧7 👦10

Vysvětlivky: 👧- dívky, 👦- chlapci

⁵¹ NEVORAL, J., Výživa v dětském věku. s. 408

Mezi poslední skupinu minerálních látek patří stopové prvky. Mezi ně patří křemík, vanad, nikl. Jejich potřeba se počítá v mikrogramech.

2 VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

Cíl kapitoly: definovat pojem výživová doporučení. Charakterizovat k čemu slouží výživová doporučení. Popsat jak sestavit jídelníček podle správných stravovacích návyků. Popsat co to je potravinová pyramida. Pochopit jak s pyramidou pracovat. Stanovit pravidla správných stravovacích návyků pomocí konkrétního popisu podle věkové kategorie. Popsat a charakterizovat alternativní způsoby výživy.

Výživová doporučení se snaží informovat a nabádat k dodržování správné výživy. Neboli zdravé či racionální výživy. Tato výživová doporučení se snaží být prevencí před vznikem zvyšujícího se výskytu civilizačních chorob. Každá země má své výživové doporučení, které ustanovuje světová zdravotnická organizace (WHO).

Výživová doporučení podle světové zdravotnické organizace (WHO): Jíst potraviny pocházející převážně z rostlinné výroby, jíst chléb, obiloviny, těstoviny, rýži nebo brambory několikrát za den, jíst místní ovoce a zeleninu, kontrolovat množství tuků a převážně nahradit živočišné za rostlinné, místo tučného masa jíst libové maso a ryby. V jídelníčku by neměli chybět mléko a mléčné výrobky. Používat potraviny s nízkým obsahem soli a cukru. Omezit příjem alkoholu a sladkých nápojů. Připravovat jídlo zdravým způsobem, např. v páře nebo v troubě a snažit se snížit množství přidaného tuku.⁵²

2.1 POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

Pro správné sestavení jídelníčku pro děti, nám může pomoci **potravinová pyramida**. Potravinová pyramida přehledně a názorně vysvětluje výživová doporučení. Byla sestavena odborníky na výživu, abychom se lépe orientovali ve výživových doporučeních. Uvádím pyramidu Fóra zdravé výživy, která vychází ze současných poznatků o zdravé výživě a jejím vlivu na zdraví.⁵³ Obrázek č.1 nám ukazuje potravinovou pyramidu dle Fóra zdravé výživy.⁵⁴

⁵² <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle>

⁵³ KUNOVÁ, V., Zdravá výživa, s.12

⁵⁴ <http://www.fzv.cz>

Obrázek č.1 – potravinová pyramida podle Fóra zdravé výživy



Potraviny, které jsou umístěny v základně pyramidy by se měli jíst nejčastěji a v největším množství. Směrem nahoru bychom měli být s výběrem potravin opatrní a v úplné špičce pyramidy jsou potraviny, „bez kterých je možno se obejít, a proto by se v jídelníčku měly objevovat jen výjimečně.“⁵⁵ Při výběru masa bychom měli dávat přednost rybímu před hovězím a celozrnnému pečivu před bílým. Další co nám v pyramidě může pomoci při výběru potravin je řazení zleva doprava, kde například vidíme, že zelenina je vhodnější než ovoce. „Pyramida by měla být vodítkem k sestavení zdravé stravy.“⁵⁶

2.2 VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ A PRAVIDLA STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ DĚTÍ 2.STUPNĚ ZŠ

Věk žáků 2.stupně základní školy bychom mohli zařadit především do období středního školního věku, neboli puberta (pubescence). Střední školní věk zařazujeme do

⁵⁵ KUNOVÁ, V., Zdravá výživa, s. 12

⁵⁶ KUNOVÁ, V., Zdravá výživa, s. 13

období dorosteneckého. Vzhledem k věku, jsem patří žáci 10/11 – 15/16 let.⁵⁷ Toto období nám zastane celý 2. stupeň, což je 6. – 9. třída.

V tomto věku děti často procházejí bouřlivým obdobím, které je charakteristické pro pubertu. Děti často sami rozhodují co jedí, a tak je v tomto období důležité, hovořit s dětmi o složení jídelníčku. Více by měli být aktivní rodiče, ale i ve škole by se děti měli dozvědět základní zásady správných stravovacích návyků.⁵⁸ „*Pokud si děti již v raném dětství osvojily zásady zdravé výživy a jsou pro ně samozřejmostí, nedělá jim problémy dodržovat je a vyhnout se tak celé řadě zdravotních komplikací plynoucích z dlouhodobě nezdravé stravy.*“ Neměli bychom se zaleknout, že děti v tomto období zkonsumují i více energie než jejich rodiče. Větší energetický příjem je důležitý pro správný růst a vývoj, ale neměli bychom zapomenout na to, že výdej energie by měl stále převyšovat příjem. Těžko rodiče prosadí nějaké zásadní změny, měli bychom „*nenásilnou formou činit postupné zásahy do jídelníčku ve chvílích, kdy se rodina stravuje společně.*“⁵⁹

Vzhledem ke tvorbě hormonů je důležitý dostatek tuků, převážně rostlinné před živočišnými. Konzumace mléčných výrobků by neměla být opomíjena. Mléčné výrobky a i samotné mléko jsou zdrojem plnohodnotných bílkovin, ale i vápníku, který je důležitý v období růstu. Konzumace ovoce a zeleniny je často menší než by měla být. U těchto dětí se může již podávat bez obav celozrnné pečivo, které tak může úplně nahradit pečivo bílé. Vejce by v jídelníčku neměli chybět, avšak pouze 4 kusy za týden. Do tohoto množství se počítají i vejce použité na přípravu pokrmů. Velmi opomíjené v tomto věku jsou luštěniny, které by v jídelníčku neměli chybět alespoň 2x týdně. V pubertálním věku děti často inklinují k vegetariánství a jeho různých podob. Často vynechávají ze svého jídelníčku maso. To může mít za následky poruchy růstu a opožděný vývoj, proto je důležité maso zařazovat. Maso kvalitní před uzeninami, párky, paštikami apod. Problémem bývá i pitný režim, kde namísto doporučení, pijí sladké limonády, které obsahují velké množství energie, cukru a barviv.⁶⁰

Energetický příjem v tomto období bývá často nízký nebo naopak vysoký. Děti by měli dodržovat množství energie, aby nedocházelo k výraznému hubnutí nebo tloustnutí. Časté experimentování s jídelníčkem a zařazování diet, bývá v tomto období zejména

⁵⁷ KOUBA, V. Motorika Dítěte. s. 17

⁵⁸ PIŤHA, J., POLEDNE, R., Zdravá výživa pro každý den. s. 96-97

⁵⁹ PIŤHA, J., POLEDNE, R., Zdravá výživa pro každý den. s. 97

⁶⁰ PIŤHA, J., POLEDNE, R., Zdravá výživa pro každý den. s. 94-97

fenomén děvčat, které chtějí dosáhnout ideální postavy. Ale tyto diety jsou často jednostranné a nevyvážené, proto dochází spíše k opačnému účinku. V tomto období se taky zvyšuje obliba restaurací fast –food, kde jsou pokrmy vysoce energeticky hodnotné a příliš tučné.⁶¹ V tabulce 9. máme doporučené energetické denní dávky.⁶²

Tabulka 9. Doporučené energetické denní dávky

	Děti od 7 do 10 let	Děti od 10 do 13 let	Děti od 13 do 15 let	Děti od 15 do 19 let
kJ	👧 7100	👦 9400	👧 9400	👧 13000
	👦 7900	👧 8500	👦 11200	👦 10500
kcal	👧 1700	👦 2300	👧 2200	👧 3100
	👦 1900	👧 2000	👦 2700	👦 2500

Vysvětlivky: 👧- dívky, 👦- chlapci

2.3 ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY VÝŽIVY

Alternativní způsoby výživy se odlišují od typické stravy pro naše území. Můžeme tím označit zdraví prospěšnou výživu, která je zbavena škodlivých látek. Motivace může vést přes prospěch pro zdraví, nezabíjet zvířata pro jejich maso, nepožívat kontaminované potraviny škodlivinami či zpracované potraviny potravinářským průmyslem.⁶³

Vegetariánství

Vegetariánství patří mezi nejběžnější způsoby alternativní výživy. Má několik forem:

- Semivegetariánství – je to nejmírnější forma vegetariánství. Jediné co lidi odmítají jsou tmavé druhy masa a uzeniny.
- Laktoovovegetariánství – vejce, mléko a mléčné výrobky konzumují běžně, ale žádné maso, uzeniny ani ryby.
- Fruitariánství – konzumace pouze ovoce a v malém množství i ořechy.
- Veganství – odmítání veškerých potravin živočišného původu.⁶⁴

⁶¹ PIŤHA, J., POLEDNE, R., Zdravá výživa pro každý den. s. 97

⁶² NEVORAL, J., Výživa v dětském věku. s. 410

⁶³ MARÁDOVÁ, E., STŘEDA, L., ZIMA, T., Vybrané kapitoly o zdraví. s. 27

⁶⁴ KUNOVÁ, V., Zdravá výživa. s. 67-69

Makrobiotika

Jedná se o životní styl, vycházející z protikladných sil jing a jang. Základem je harmonie přírody a člověka. „*Makrobiotický talíř se skládá většinou z cereálií, zeleniny, různých čajů, mořských řas a kvašených sójových výrobků.*“⁶⁵

Organická výživa

Konzumace organických potravin nebo biopotravin. Motivem propagátorů je zisk. Organické potraviny i biopotraviny jsou mnohem dražší než běžně zakoupené potraviny. Obsah živin je závislý na obsahu látek v půdě.

Alternativní způsoby výživy jsou po nutriční stránce vcelku vyhovující, pokud se nejedná o extrémy. Tudíž nemůžeme říci, že se jedná o výživovou nedostatečnost. Ale nutno říci, že alternativní výživové směry nejsou vhodnou volbou pro děti a dospívající, jelikož omezování pestré stravy může přinést nezbytný deficit některých látek důležité pro vyvíjející se dětský organismus.⁶⁶

⁶⁵ MARÁDOVÁ, E., STŘEDA, L., ZIMA, T., Vybrané kapitoly o zdraví. s. 28

⁶⁶ MARÁDOVÁ, E., STŘEDA, L., ZIMA, T., Vybrané kapitoly o zdraví. s. 27

PRAKTICKÁ ČÁST

3 METODOLOGIE VÝZKUMU

Cíl kapitoly: Popsat výzkumný cíl. Stanovit hypotézy. Vymezit a charakterizovat metodu výzkumu. Popsat realizaci a zpracování výzkumu. Zhodnotit a prezentovat výsledky.

1. Výzkumný cíl

Práce byla zaměřena na zjištění situace v oblasti stravovacích návyků žáků 2. stupně základních škol v Karlových Varech. Cílem bylo srovnat, zdali dívky 2. stupně mají odlišné stravovací návyky od chlapců 2. stupně.

Hypotézy:

V praktické části jsme si určili následující hypotézy, které v závěru potvrdíme nebo zamítneme.

H₁: Stravovací návyky dívek 2. stupně ZŠ odpovídají více požadavkům racionální výživy než u chlapců 2. stupně ZŠ.

H₂: Mezi stravovacími návyky dívek a chlapců 2. stupně ZŠ není rozdíl.

2. Metoda výzkumu

Pro zjištění stravovacích návyků žáků byla zvolena kvantitativní metoda – dotazník. Bylo potřeba získat větší množství dat, proto byla zvolena tato metoda. Dotazníky byly rozdány při hodinách a následně hned vybírány, aby byla zajištěna návratnost dotazníků. Otázky jsme volili uzavřené, tj. které nabízí hotové alternativní odpovědi a polouzavřené, tj. které nabízejí alternativní odpovědi s případným povysvětlením. Dotazník čítal 31 otázek. Jeho vyplnění a instruktáž zabrali málo času, což bylo důležité pro udržení pozornosti žáků a nenarušení větší části hodiny, ve které byli dotazníky rozdány.

3. Realizace a zpracování výzkumu

Výzkum jsme realizovali v období leden - únor 2012 na základních školách na 2. stupni v Karlových Varech. Výzkumu se zúčastnili 3 základní školy – Základní škola Dukelských hrdinů, Základní škola Josefa Václava Myslbeka a Základní škola Dvory -

1.máje. Úplně a správně vyplněných dotazníků se vrátilo 182. Celkem 7dotazníků muselo být vyřazeno z důvodu nedostatečného vyplnění.

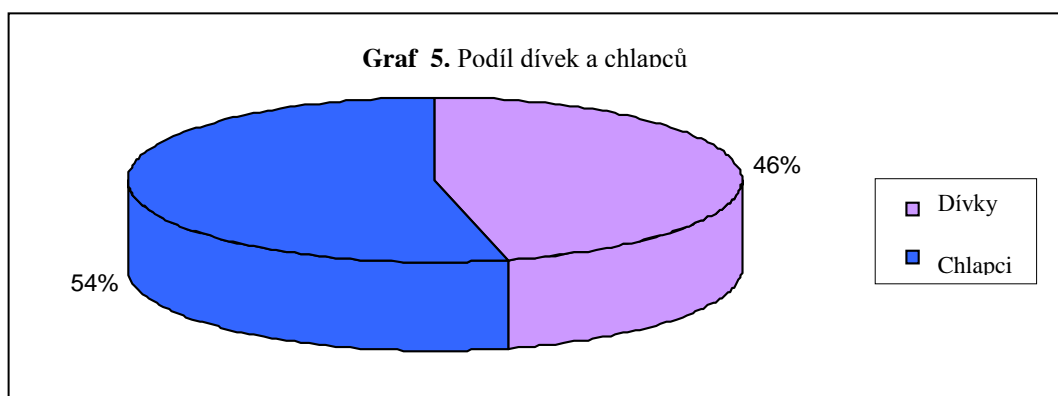
Utříděná data z dotazníků byla zpracována do tabulek a grafů v MS Excel. Základní získání dat jsme prováděli čárkovací metodou, kterou popisuje Chráska. Výsledky čárkovací metody poté převedeme do tabulek absolutních četností, které jsou doplněny o tabulky relativní četnosti a vyjádřeny v procentech v celých číslech.⁶⁷

Získaná data byla zodpovědně zpracovaná do tabulek a jednoduchých grafů s procentuálním vyjádřením. Na podkladě dat bylo vypracováno vyhodnocení a rozbor výsledků. Základní utřídění dat bylo provedeno pomocí „čárkovací metody“, tzn. že u jednotlivých výsledků byl zaznamenán výskyt určité hodnoty. Výsledky čárkovací metody byly převedeny do tabulek absolutní četností, která byla doplněna o tabulku relativní četnosti a vyjádřena v procentech v celých číslech

3.1 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Tabulka 10. Podíl dívek a chlapců

Respondenti	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Dívky	84	46
Chlapci	98	54
celkem	182	100



⁶⁷ CHRÁSKA, M., Úvod do výzkumu v pedagogice. Univerzita Palackého v Olomouci, 2003. ISBN 80-244-0765-5

Výzkumného šetření dotazníkového charakteru se celkem zúčastnilo 182 respondentů. (tabulka 10.) Z toho bylo 84 dívek a 98 chlapců. Podíl činil 46% u dívek a 54% u chlapců jak můžeme vidět v grafu 5.

Tabulka 11. Věkové zastoupení žáků

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
11	8	4
12	51	28
13	43	24
14	37	20
15	42	23
16	3	1

Tabulka 12. Zastoupení žáků v ročnících

Ročník	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
6	56	31
7	45	25
8	31	17
9	50	27

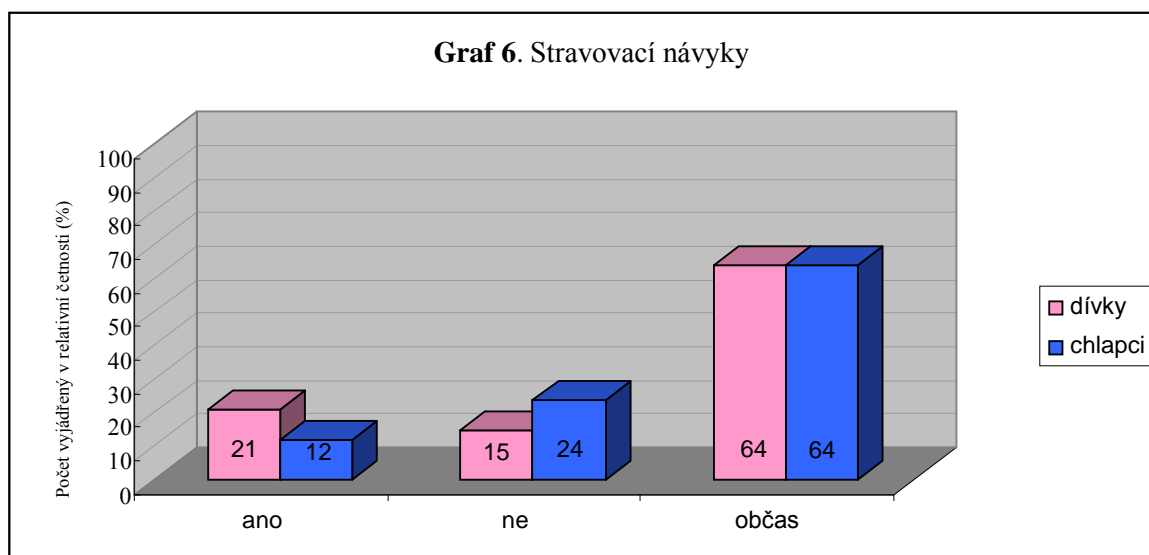
V tabulce 11. vidíme věkové zastoupení žáků, podle kterého byli respondenti rozděleni do 6 věkových kategorií od 11 do 16 let. Nejvíce dotázaných respondentů bylo ve věku 12let (28%) a nejméně ve věku 16 let (1%).

V tabulce 12. máme zastoupení respondentů podle ročníků od 6. do 9. třídy. Největší zastoupení měla 6.třída (31%) a nejmenší 8.třída (17%).

1. Myslíte si, že dodržíte správné stravovací návyky?

Tabulka 13.

Správné stravovací návyky	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
ano	30	18	12	16	21	12
ne	36	12	24	20	15	24
občas	116	54	62	64	64	64
celkem	182	84	98	100	100	100



V tabulce 13. vidíme, že pouze 30 respondentů (16%) si myslí, že dodrží správné stravovací návyky. Nejčastější odpověď byla občasné dodržování stravovacích návyků u 116 respondentů (64%).

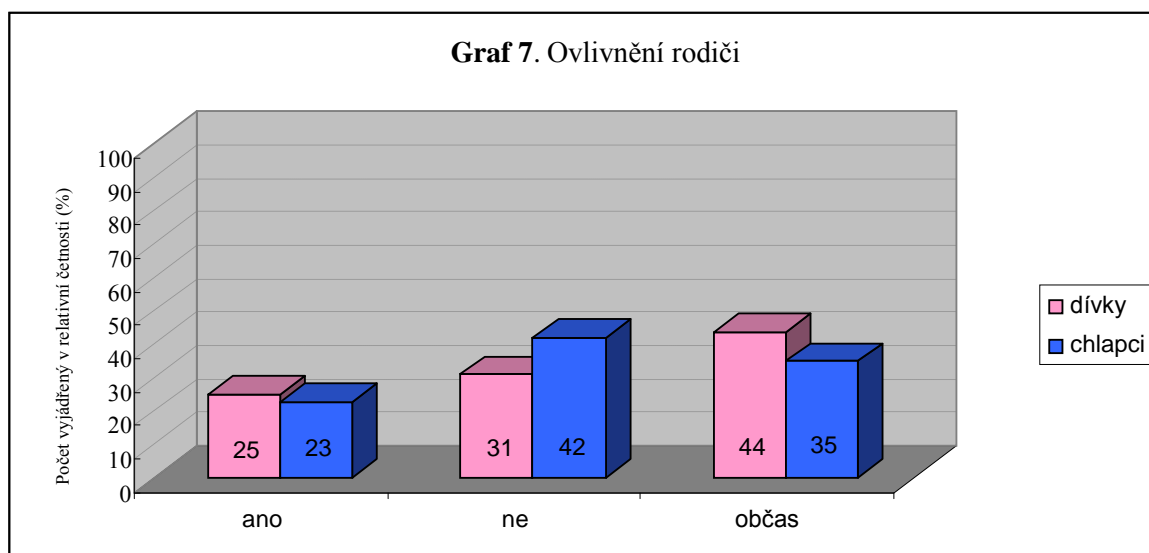
U dívek patřil opět největší podíl občasnému dodržování, tato odpověď se vyskytla u 54 dívek (64%). Stejné procentuální zastoupení bylo i u chlapců, jak můžeme vidět v grafu 6.

Nejmenší četností (graf 5.) bylo jak u dívek tak i u chlapců odpověď ano. U dívek 18x (21%) a u chlapců 12x (12%).

2. Ovlivňují Vás rodiče ve stravovacích návycích? (výběr jídla, doba jídla, ...)

Tabulka 14.

Ovlivnění rodiči	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
ano	44	21	23	24	25	23
ne	67	26	41	37	31	42
občas	71	37	34	39	44	35
celkem	182	84	98	100	100	100



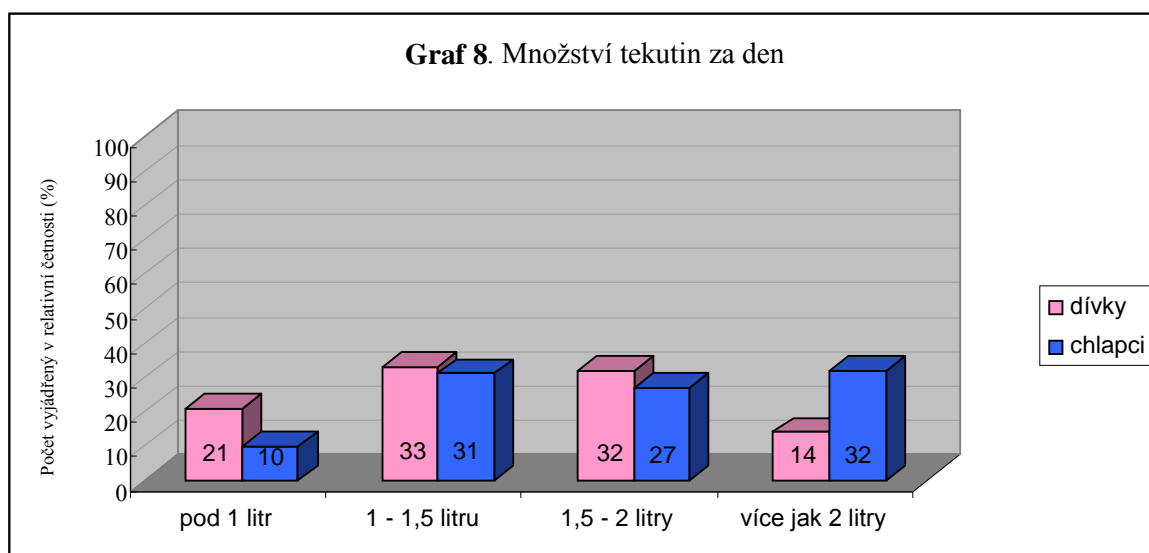
U ovlivňování rodiči při stravovacích návycích odpovědělo 44 respondentů (24%), že jsou ovlivňováni. V 67 případech (37%) byla odpověď negativní a největší zastoupení bylo občasné ovlivňování rodiči (39%). (tabulka 14).

V grafu 7. vidíme, že u dívek největší převahu mělo občasné ovlivňování (44%). U chlapců naopak byla s největší četností negativní odpověď, celkem u 41 respondentů (42%). Společná byla u obou kategorií nejmenší četnost kladné odpovědi při ovlivňování rodiči (25%, 23%).

3. Kolik litrů tekutin vypijete za den?

Tabulka 15.

Množství tekutin za den za den	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
pod 1 litr	28	18	10	15	21	10
1 - 1,5 litru	58	28	30	32	33	31
1,5 - 2 litry	53	26	27	29	32	27
více jak 2 litry	43	12	31	24	14	32
celkem	182	84	98	100	100	100



Jak můžeme vidět v tabulce, nejvíce respondentů (32%) uvedlo, že vypijí 1 -1,5 tekutin. Naopak nejméně (15%) pod 1litr. Dále pak 1,5 – 2litry uvedlo 53 respondentů (29%) a více jak 2litry uvedlo 43 (24%).

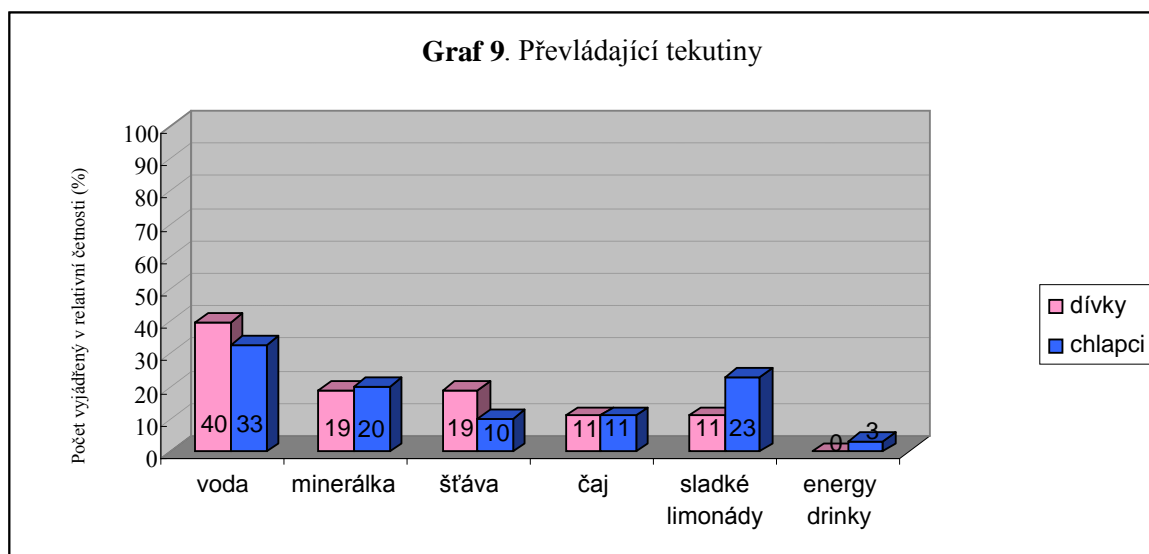
V tabulce a grafu 7. vidíme, že dívky nejvíce uváděly, celkem 28x (33%), že vypijí 1 – 1,5l tekutin za den. Nejméně uvedli, že vypijí více jak 2litry. Tuto odpověď zvolilo pouze 14 děvčat (14%).

Naopak u chlapců nejvíce uvedlo, že vypijí více jak 2litry za den, celkem 31 respondentů (32%). 10 chlapců (10%) uvedlo denní příjem tekutin pod 1litr.

4. Jaká tekutina nejvíce převládá ve Vašem pitném režimu?

Tabulka 16.

Převládající tekutina	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
voda	65	33	32	36	40	33
minerálka	36	16	20	20	19	20
šťáva	26	16	10	14	19	10
čaj	2	9	11	1	11	11
sladké limonády	32	9	22	17	11	23
energy drinky	3	0	3	2	0	3
celkem	182	84	98	100	100	100



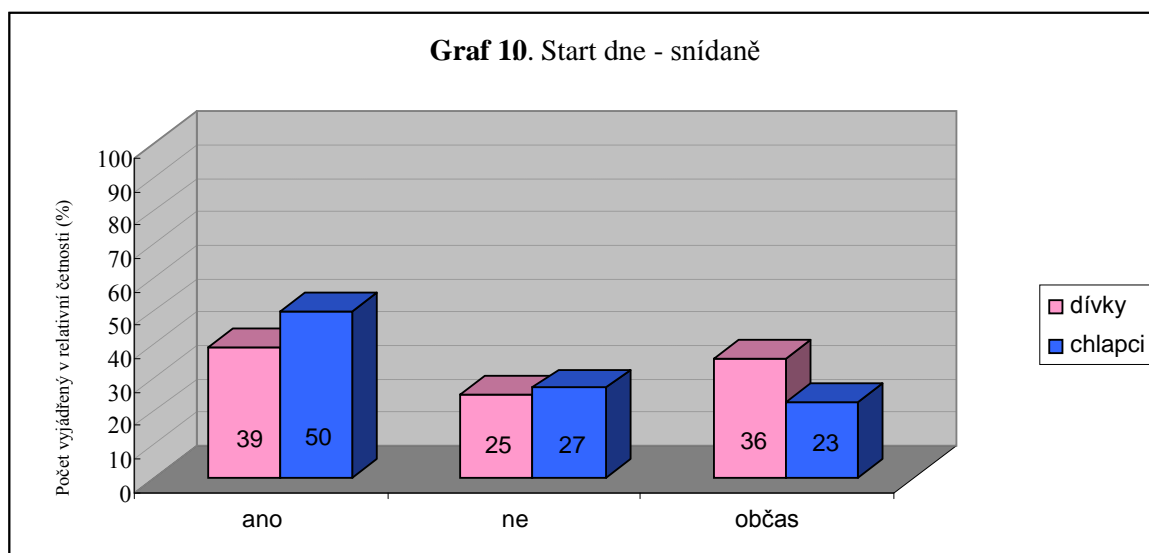
V tabulce 16. vidíme, že nejvíce v pitném režimu převažuje voda, u 65 respondentů (36%), dále minerální voda různě ochucená (20%), ale hned na třetím místě jsou sladké limonády (coca-cola, fanta,...), které označilo celkem 32 respondentů (17%).

V grafu 8. je převažující tekutinou u dívek byla opět voda (40%), dále pak minerální vody a šťáva (19%). U chlapců odpovědělo 32 chlapců (33%) vodu, ale na druhém místě byly sladké limonády, celkem u 22 chlapců (23%). A objevily se zde i energy drinky u třech respondentů (3%).

5. Startuje Váš denní režim snídání?

Tabulka 17.

Start dne - snídane	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
ano	82	33	49	45	39	50
ne	48	21	27	36	25	27
občas	53	31	22	29	36	23
celkem	182	84	98	100	100	100



Svůj den snídání začíná 82 respondentů (45%). (Tabulka 17.) Mezi nejčastější snídání se objevilo pečivo se sýrem nebo salámem, corn-flakes s mlékem, buchta nebo sušenka a jiné. Samozřejmě ve většině případech nechyběl čaj. Ve 48 odpovědích (36%) respondenti nezačínají svůj den snídání a jeho start odkládají na pozdější dobu. Ve zbylých odpovědích (29%) máme občasný start dne snídání.

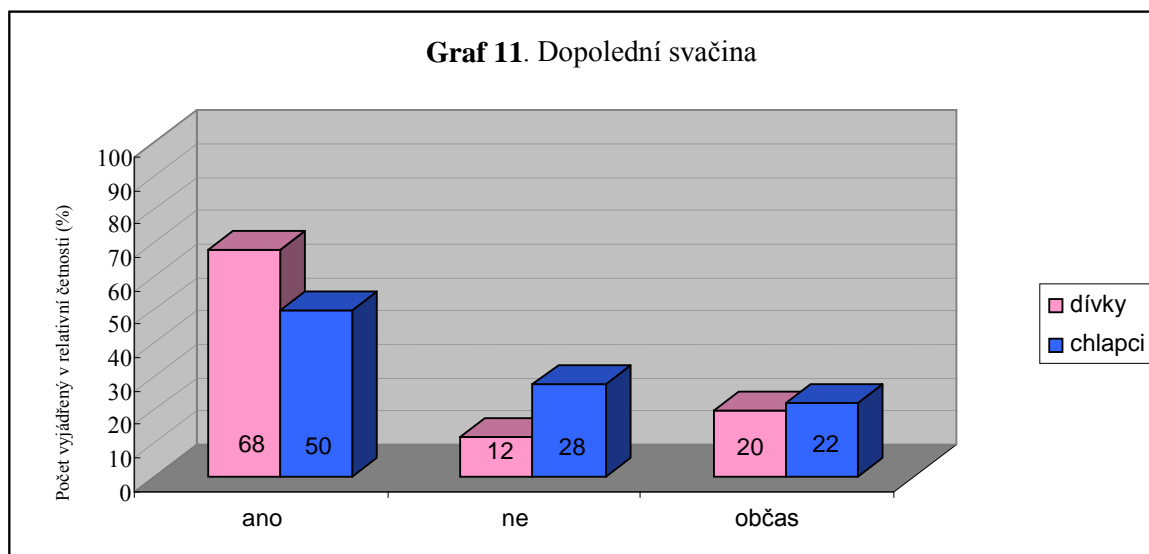
V grafu 10 vidíme, že u dívek začíná den snídání ve 33 odpovědích (39%). Děvčata volí většinou zdravější formu snídání v podobě corn-flakes s mlékem a nechybí ani kousek ovoce. Ale je i značné množství dívek, které nesnídají, celkem 21 dívek (25%) a u 31 dívek (29%) je jejich snídání občasné.

U chlapců převažují snídající respondenti, kteří nejčastěji snídají nějaké pečivo a sýr nebo salám, je jich 49 (50%). Nesnídající a občasně snídající respondenti jsou skoro vyrovnaní a je jich 27 (27%) a 22 (23%).

6. Dodržujete dopolední svačinu ve škole?

Tabulka 18.

Dopolední svačina	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
ano	106	57	49	58	68	50
ne	37	10	27	20	12	28
občas	41	17	22	22	20	22
celkem	182	84	98	100	100	100



Celkem 106 respondentů (58%) dodržuje dopolední svačinu ve škole. Těch co nesvačí je 37 (20%). Zbýlých 22% připadá na ty, co občas svačí, ale nedodržují dopolední svačinu ve škole. (Tabulka 18.).

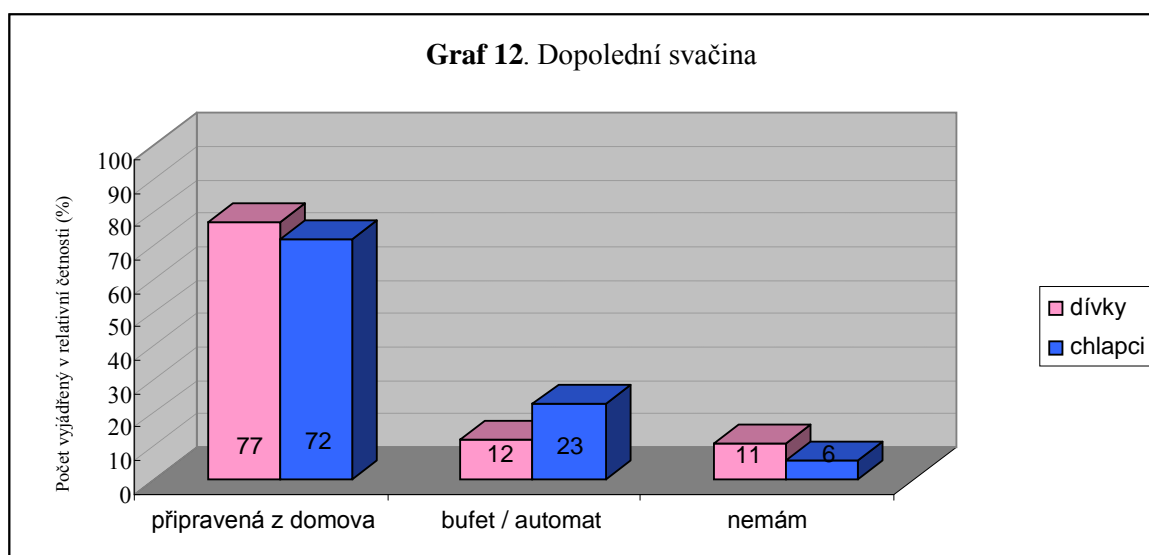
U dívek největší četnost měly svačící respondenty (67%). A naopak nejmenší nesvačící. (12%). Občasné svačící dívky zastupovalo celkem 17 respondentek (20%).

U chlapců svačí 49 respondentů (50%). Dále 22% svačí občas, a ti co nesvačí vůbec, těch bylo 27 (28%).

7. Jakou máte nejčastěji svačinu ve škole?

Tabulka 19.

Dopolední svačina	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
připravená z domova	136	65	71	75	77	72
bufet / automat	31	10	21	17	12	23
nemám	15	9	6	8	11	6
celkem	182	84	98	100	100	100



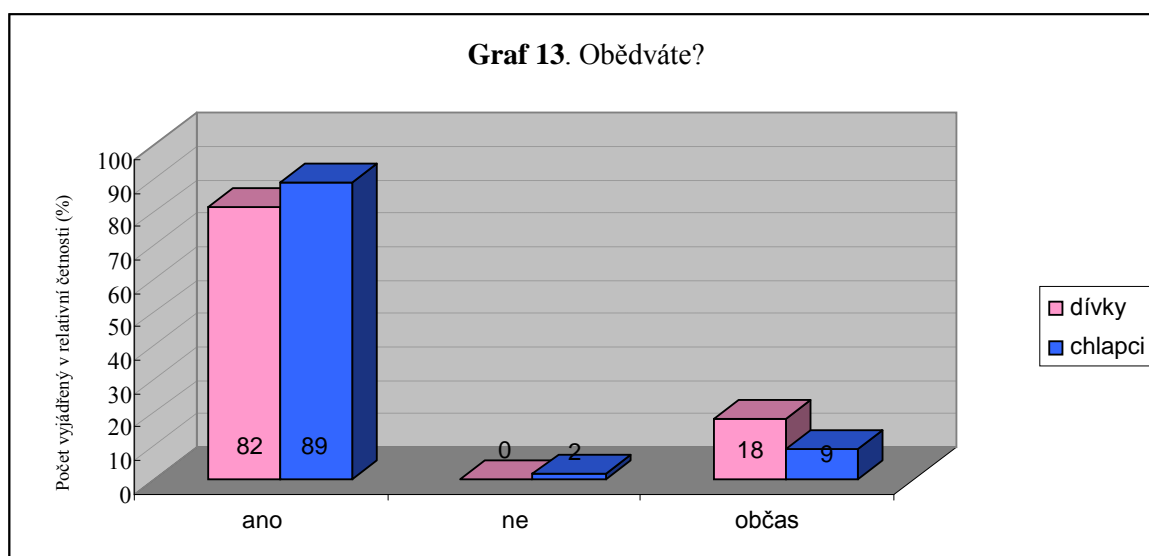
Největší četnost dopolední svačiny je připravené z domova, celkem u 136 respondentů (75%). Naopak nejmenší je u těch, kteří svačinu nemají vůbec a ani si ji nekupují. (8%). Ti co si ji kupují v automatu nebo školním bufetu, těch je 15 (17%). (Tabulka 19.)

V grafu 12. můžeme vidět jak shodně u dívek i chlapců ve velkém převažuje svačina z domova. (77%, 72%). U dívek, které si kupují svačinu nebo ji nemají, je přibližně stejné zastoupení a to 12% a 11%. U chlapců mírně stoupá procento, těch, kteří si svačinu kupují v automatu nebo bufetu. Celkem jich je 21 (23%). Naopak těch co svačinu nemají vůbec je pouze 9 (6%).

8. Obědváte?

Tabulka 20.

Obědváte?	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
ano	156	69	87	82	82	89
ne	2	0	2	1	0	2
občas	24	15	9	13	18	9
celkem	182	84	98	100	100	100



V této otázce, jak vidíme v tabulce 20. je jednoznačná odpověď ano, celkem u 156 respondentů (82%). Občasný oběd zvolilo 24 respondentů (13%) a pouze zbylé 2 odpovědi připadali na odpověď ne.

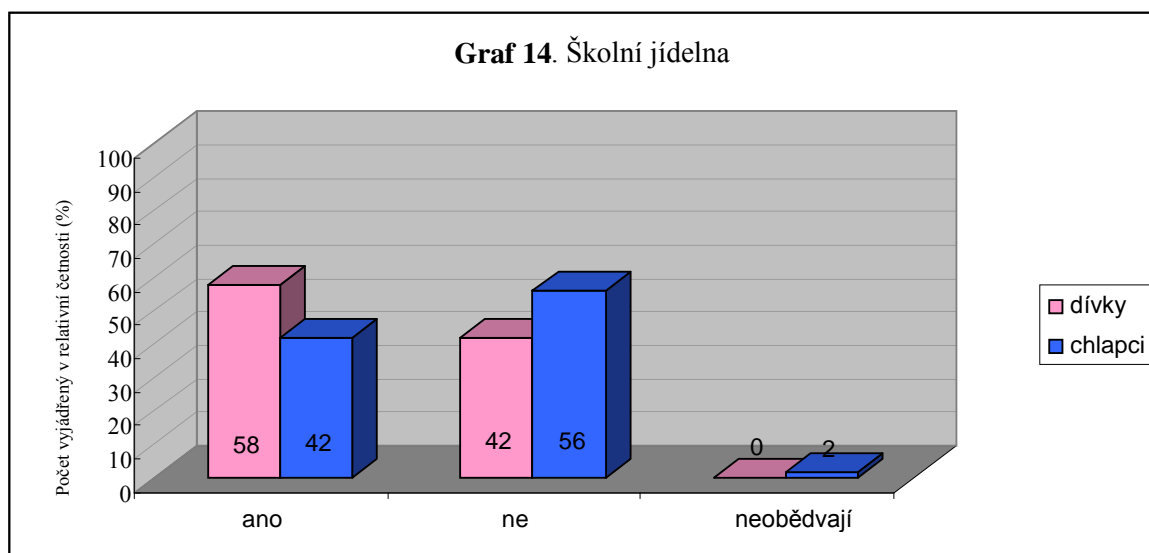
U dívek u 69 (82%) byla odpověď ano. A u zbylých 15 respondentek (18%) bylo občasně obědvání. ěádná z dívek neuvědla, že by neobědvávala.

U chlapců 87 (89%) pravidelně obědvají. 2 chlapci (2%) uvedli, že neobědvají a 9 chlapců (9%) obědvají občasně. (Graf 13.).

9. Chodíte na obědy do školní jídelny?

Tabulka 21.

Školní jídelna	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
ano	90	49	41	49,5	58	42
ne	90	35	55	49,5	42	56
neobědvají	2	0	2	1	0	2
celkem	182	84	98	100	100	100



Celkem 90 respondentů uvedlo, že chodí na obědy do školní jídelny. Stejný počet uvedl to, že na obědy nechodí do školní jídelny. (Tabulka 21.). Většina uvedla, že chodí na obědy domů, jeden chodí k babičce a jeden respondent uvedl, že chodí do restaurací.

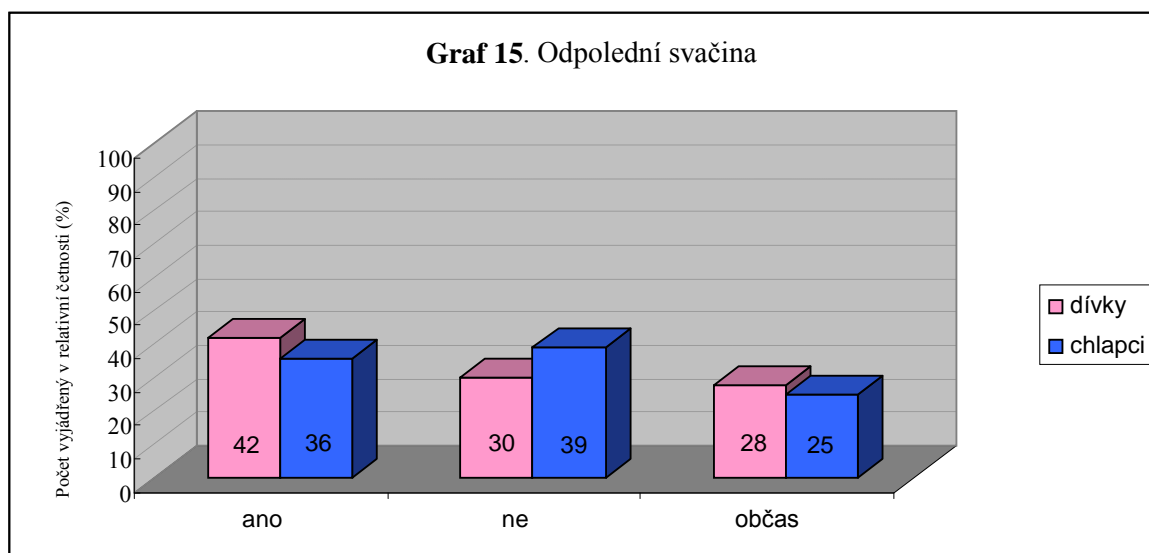
Z toho dívek chodí do školní jídelny 49 (58%). 35 dívek (42%) uvedlo, že chodí na obědy domů.

Chlapců chodí na obědy do školní jídelny 41 (58%). 55 chlapců (56%) nechodí do školní jídelny, ale nejčastěji domů na oběd. A 2 chlapci neobědvají vůbec. (Graf 14.).

10. Máte odpolední svačinu?

Tabulka 22.

Odpolední svačina	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
ano	70	35	35	38	42	36
ne	63	25	38	35	30	39
občas	49	24	25	27	28	25
celkem	182	84	98	100	100	100



Odpolední svačinu jako součást svého jídelníčku, jak vidíme v tabulce 22., má 70 respondentů (38%). Těch co ji nezařazují je 63 (35%). A ti, kteří ji mají pouze občas je 49 (27%).

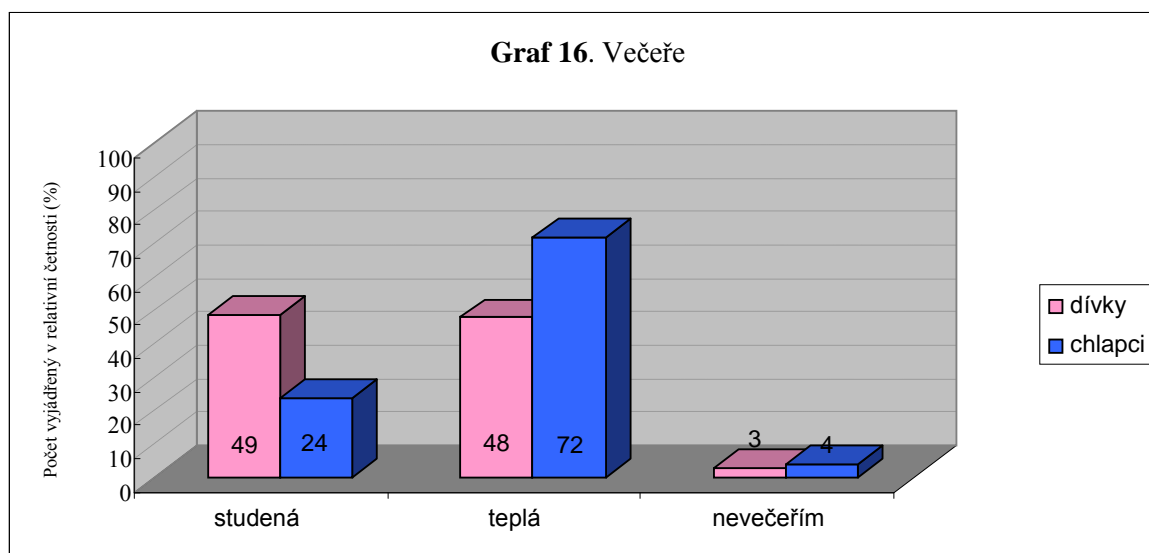
U dívek převažuje odpověď ano a celkem 35 (42%) mají odpolední svačinu. 25 dívek (30%) odpolední svačinu nezařazují do jídelníčku a 24 dívek (28%) má svačinu občas.

Stejný počet chlapců jako dívek a to 35 (36%) zařazuje odpolední svačinu. 38 chlapců (39%) svačinu nezařazují a 25 chlapců (25%) občasně svačinu zařazují. (Graf 15.).

11. Jakou preferujete večeři?

Tabulka 23.

Večeře	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
studená	64	41	23	35	49	24
teplá	111	40	71	61	48	72
nevečeřím	7	3	4	4	3	4
celkem	182	84	98	100	100	100



V tabulce 23. vidíme, že 64 respondentů (35%) preferuje studenou večeři. 111 respondentů (61%) preferuje teplou večeři a celkem 7 (4%) respondentů nevečeří.

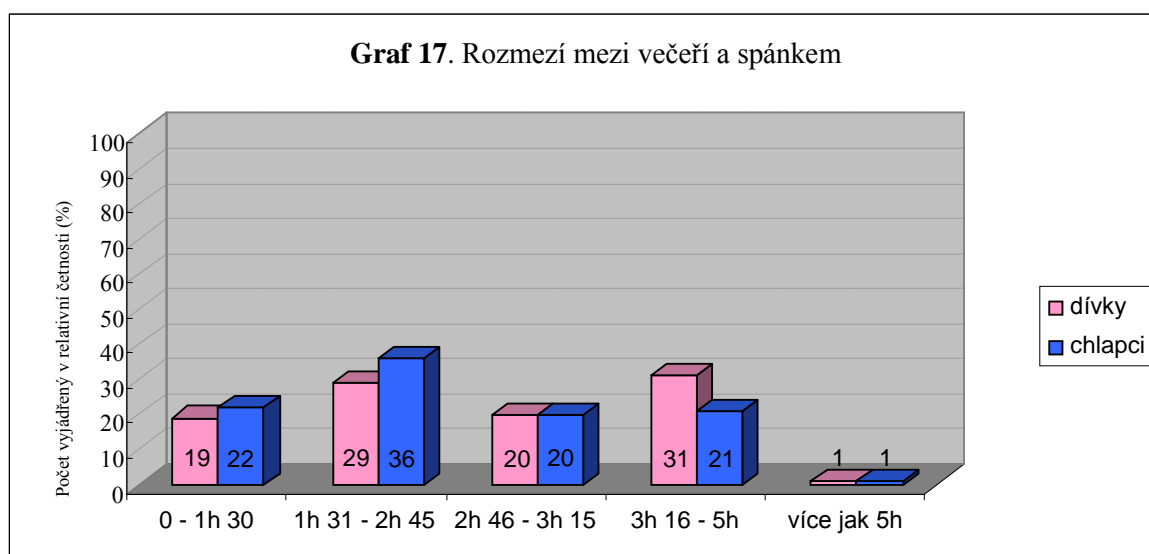
Preferace u dívek studené a teplé večeře je stejná. Studenou preferuje 41 dívek (49%), teplou 40 dívek (48%). A tři dívky (3%) nevečeří.

V grafu 16. u chlapců převažuje teplá večeře a to u 71 respondentů (72%). Studená večeře 23 (24%). Nevečeří 4 chlapci (4%).

12. Jak dlouhé je přibližně rozmezí mezi Vaším posledním jídlem a tím než jdete spát?

Tabulka 24.

Rozmezí mezi večeří a spánkem	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
0 - 1h 30	37	16	21	20	19	22
1h 31 - 2h 45	59	24	35	33	29	36
2h 46 - 3h 15	37	17	20	20	20	20
3h 16 - 5h	47	26	21	26	31	21
více jak 5h	2	1	1	1	1	1
celkem	182	84	98	100	100	100



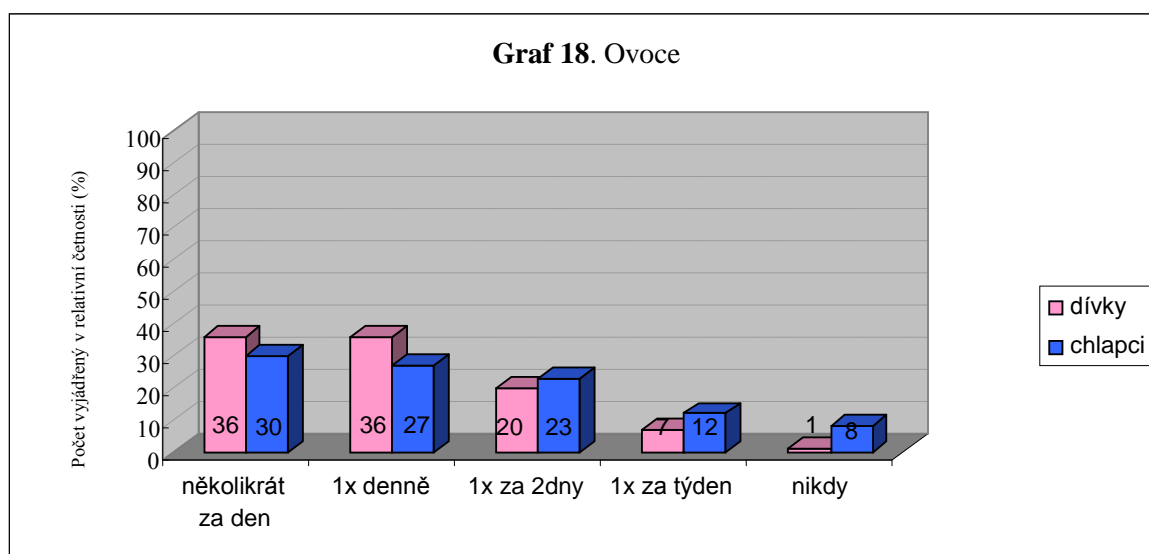
Respondenti odpovídali na rozmezí mezi posledním jídlem a spánkem. (Tabulka 24.). Nejvíce odpovídali 1h 31 – 2h 45 a to 59 respondentů (33%). Naopak nejméně více jak 5 hodin a to pouze ve 2 případech (1%).

Dívky měli nejvíce odpovědí a to 26 (31%) u 3h 16 – 5hodin. V rozmezí 2h 46 – 3h 15 bylo 17 odpovědí (20%). U chlapců bylo nejvíce u 1h 31 – 2h 45 a to 35 odpovědí (36%). Nejméně odpovědí jak u chlapců tak dívek u více jak 5 hodin. (Graf 17.).

13. Jak často zařazujete ovoce do svého jídelníčku?

Tabulka 25.

Ovoce	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
několikrát za den	59	30	29	33	36	30
1x denně	56	30	26	31	36	27
1x za 2 dny	40	17	23	22	20	23
1x za týden	18	6	12	9	7	12
nikdy	9	1	8	5	1	8
celkem	182	84	98	100	100	100



Celkem 59 respondentů (33%) zařazuje ovoce několikrát za den. 56 respondentů (31%) 1x denně. 40 respondentů (22%) 1x za 2 dny. Pouze 9 respondentů (5%) nezařazuje ovoce do svého jídelníčku. (Tabulka 25.).

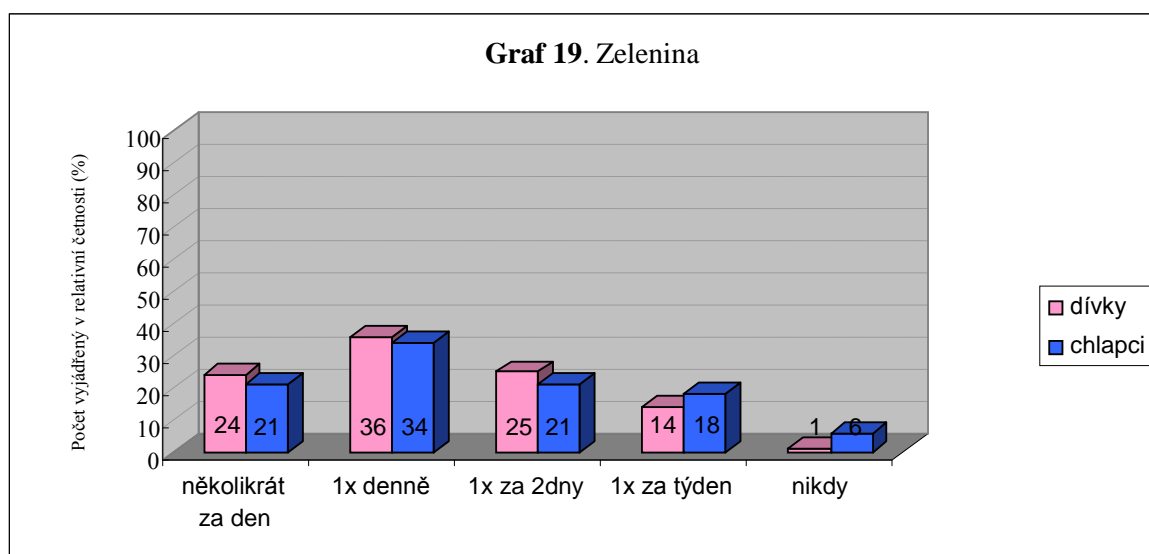
U dívek zařazují ovoce několikrát za den a 1x denně stejný počet dívek a to po 30 (36%). Pouze 1 dívka uvedla, že ovoce nezařazuje do jídelníčku.

U chlapců zařazuje ovoce několikrát za den celkem 29 chlapců (30%). Nejméně uvedlo, že ovoce nezařazují nikdy a to 8 chlapců (8%). (Graf 18.).

14. Jak často zařazujete zeleninu do svého jídelníčku?

Tabulka 26.

Zelenina	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
několikrát za den	41	20	21	23	24	21
1x denně	62	30	32	34	36	34
1x za 2 dny	42	21	21	23	25	21
1x za týden	30	12	18	16	14	18
nikdy	7	1	6	4	1	6
celkem	182	84	98	100	100	100



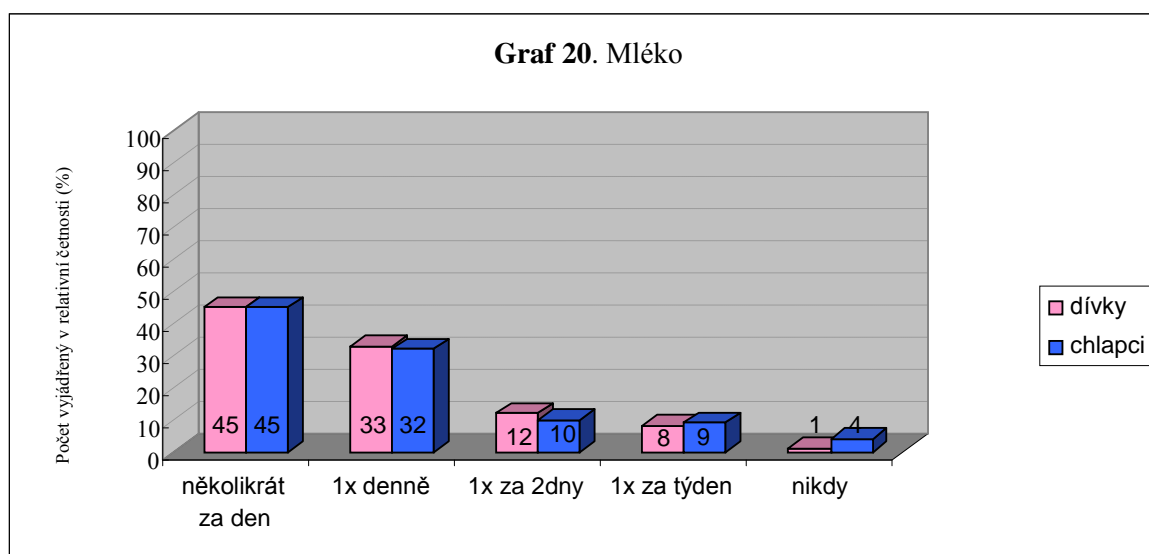
Zeleninu nejvíce respondentů zařazuje 1x denně a to 62 (34%). Nejméně respondentů uvedlo, že zeleninu nezařazují nikdy, celkem 7 (4%). Dále v tabulce 26. vidíme, že několikrát za den zařazuje zeleninu 41 respondentů (23%), 42 respondentů (23%) 1x za 2 dny a 1x za týden 30 respondentů (16%).

U dívek nejvíce jí zeleninu 1x denně, celkem 30 (34%). 1 dívka (1%) nezařazuje zeleninu nikdy. 32 chlapců (34%) zařazují zeleninu 1x denně. U 6 chlapců (6%) jídelníček neobsahuje zeleninu. (Graf 19.).

15. Jak často zařazujete mléko a mléčné výrobky do svého jídelníčku?

Tabulka 27.

Mléko	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
několikrát za den	82	38	44	45	45	45
1x denně	59	28	31	32	33	32
1x za 2 dny	20	10	10	11	12	10
1x za týden	16	7	9	9	8	9
nikdy	5	1	4	3	1	4
celkem	182	84	98	100	100	100



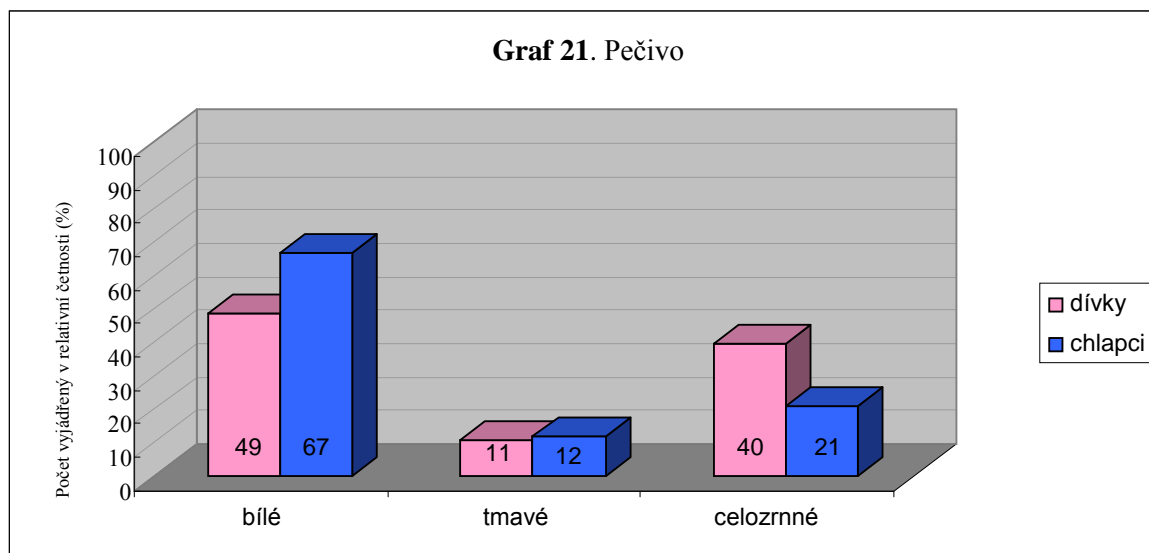
Celkem 82 respondentů (45%) zařazuje mléko a mléčné výrobky několikrát za den. Tato četnost 45% se shodně objevuje jak u dívek tak i chlapců. 59 respondentů (32%) zařazuje 1x denně, 20 (11%) 1x za 2 dny, 16 respondentů (9%) 1x za týden a pouze 5 respondentů (3%) nezařazují nikdy. (Tabulka 27.)

Dále se v grafu 20. u dívek se vyskytuje četnost 28 (33%) u 1x denně. Pouze 1 dívka uvedla, že mléko a mléčné výrobky nezařazuje. U chlapců to uvedli 4 respondenti (4%).

16. Jaké pečivo preferujete?

Tabulka 28.

Pečivo	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
bílé	107	41	66	59	49	67
tmavé	21	9	12	11	11	12
celozrnné	54	34	20	30	40	21
celkem	182	84	98	100	100	100



V tabulce 28 vidíme, že celkem 107 respondentů (59%) preferuje bílé pečivo. Dalších 54 (30%) respondentů preferuje celozrnné a 21 (11%) tmavé.

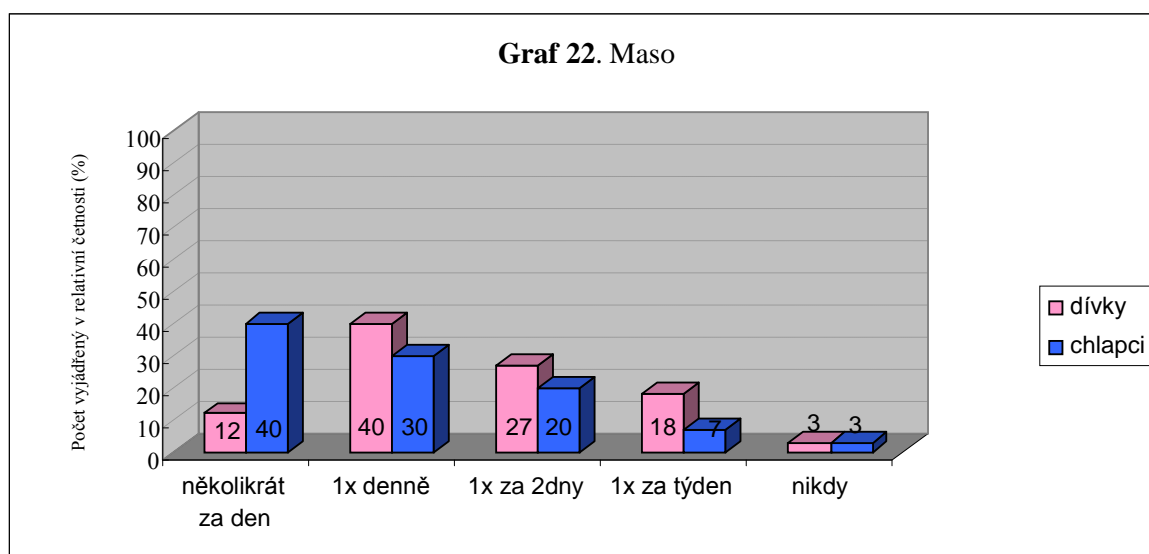
Dívky nejvíce preferují bílé pečivo, a to 41 dívek (49%), dále 34 dívek (40%) celozrnné a pouze 9 dívek (11%) tmavé pečivo.

U chlapců jednoznačně vítězí bílé pečivo a to u 66 respondentů (67%), u 20 (21%) celozrnné a u 12 (12%) tmavé. (Graf 21)

17. Jak často zařazujete maso do svého jídelníčku?

Tabulka 29.

Maso	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
několikrát za den	49	10	39	27	12	40
1x denně	63	34	29	35	40	30
1x za 2 dny	43	23	20	24	27	20
1x za týden	22	15	7	12	18	7
nikdy	5	2	3	2	3	3
celkem	182	84	98	100	100	100



Největší počet respondentů zařazuje maso 1x denně, celkem 63 (35%). Nejmenší počet respondentů 5 (2%) uvedli, že maso nezařazují do jídelníčku nikdy. 49 respondentů (27%) zařazují maso několikrát za den. 43 respondentů (24%) zařazují maso 1x za 2 dny. (Tabulka 29.)

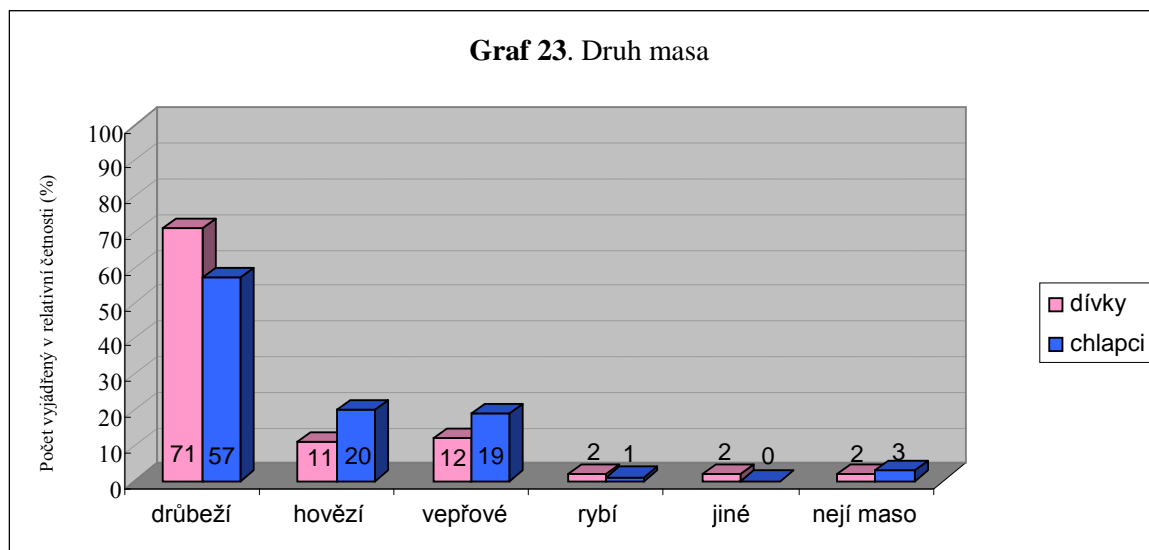
Dívky zařazují maso nejvíce 1x denně a to 34 respondentek (40%). 23 dívek (27%) zařazují maso 1x za 2 dny. 2 dívky (3%) nezařazují maso vůbec. Chlapci nejčastěji odpovídali, že maso zařazují několikrát denně, celkem 39 respondentů (40%). 1x denně

zařazuje maso 29 chlapců (30%). Nejméně chlapců uvedlo, že maso nezařazuje do jídelníčku, a to 3 chlapci (3%).

18. Jaký druh masa preferujete?

Tabulka 30.

Druh masa	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
drůbeží	114	59	55	62	71	57
hovězí	29	9	20	16	11	20
vepřové	29	10	19	16	12	19
rybí	3	2	1	2	2	1
jiné	2	2	0	1	2	0
nejí maso	5	2	3	3	2	3
celkem	182	84	98	100	100	100

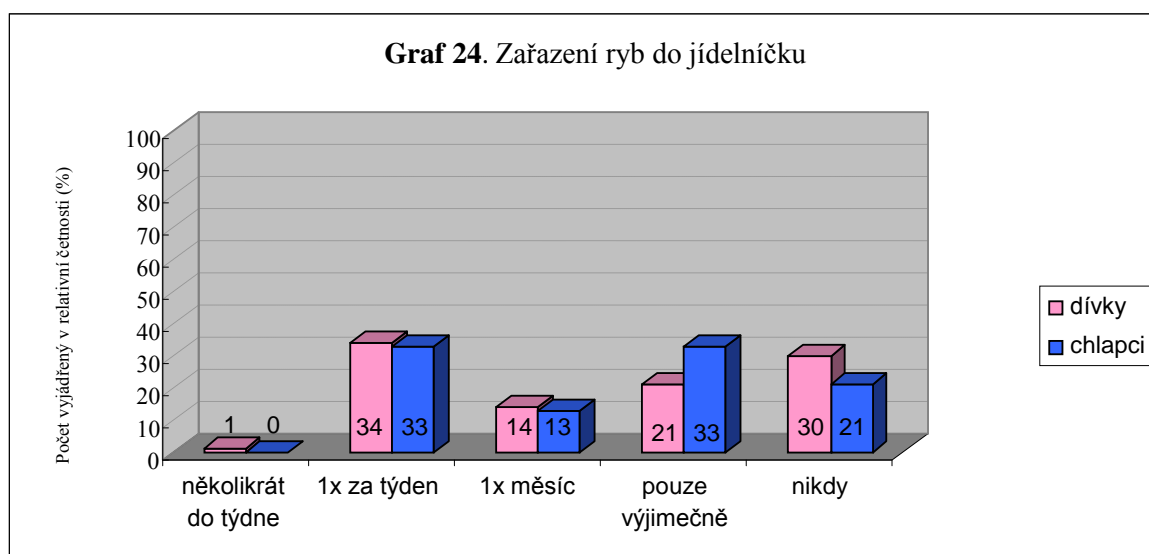


S největší převahou respondenti preferují drůbeží maso, nejčastěji kuřecí, celkem 114 respondentů (62%). Vepřové a hovězí skončilo stejně, uvedlo je 29 respondentů (16%).

19. Jak často zařazujete ryby?

Tabulka 31.

Zařazení ryb do jídelníčku	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
několikrát do týdne	1	1	0	0	1	0
1x za týden	60	28	32	33	34	33
1x měsíc	25	12	13	14	14	13
pouze výjimečně	51	18	32	28	21	33
nikdy	46	25	21	25	30	21
celkem	182	84	98	100	100	100



60 respondentů (33%) zařazuje ryby 1x týdně. 51 respondentů (28%) pouze výjimečně. 1x za měsíc má ryby 25 respondentů (14%). 46 respondentů (25%) nezařazuje ryby do jídelníčku. (Tabulka 31.).

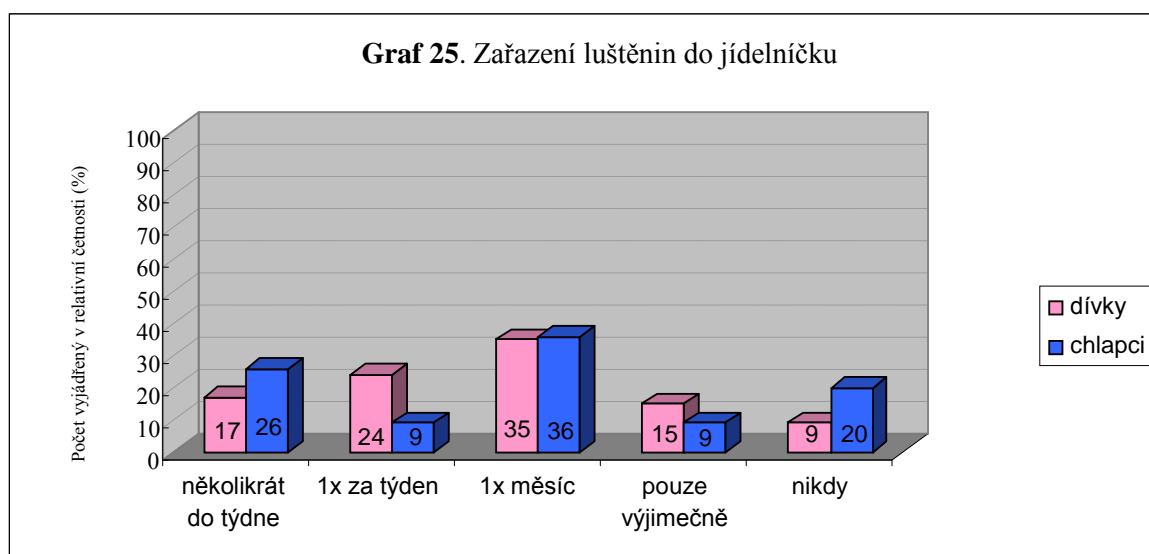
U dívek byla nejčastější odpověď 1 x za týden, a to u 28 (34%). Několikrát do týdne zařazuje pouze 1 dívka. 25 dívek (30%) nezařazuje ryby nikdy.

U chlapců byla stejná četnost u 1x za týden a pouze výjimečně, celkem u 32 chlapců (33%). 21 chlapců (21%) nezařazuje ryby nikdy. (Graf 24.).

20. Jak často zařazujete luštěniny?

Tabulka 32.

Zařazení luštěnin do jídelníčku	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
několikrát do týdne	39	14	25	21	17	26
1x za týden	29	20	9	16	24	9
1x měsíc	64	29	35	35	35	36
pouze výjimečně	22	13	9	12	15	9
nikdy	28	8	20	16	9	20
celkem	182	84	98	100	100	100



Největší četnost byla u odpovědi 1x za měsíc, celkem 64 respondentů (35%). Několikrát do týdne zařazuje luštěniny 39 respondentů (21%). 1 x za týden 29 (16%). 28 respondentů (16%) nezařazuje luštěniny nikdy. 22 respondentů (12%) pouze výjimečně. (Tabulka 32.).

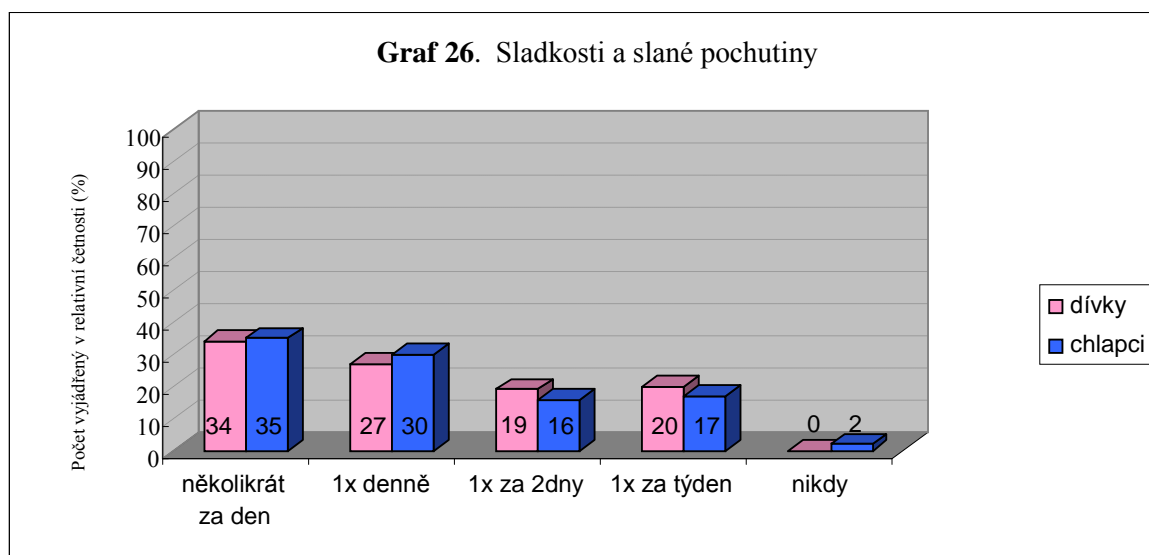
Dívky nejčastěji zařazují luštěniny 1x za měsíc, celkem 29 (35%). 8 dívek (9%) nezařazuje luštěniny vůbec.

Chlapci nejvíce odpověděli 1 x za měsíc, celkem 35 (36%). Nejméně odpověděli 1x za týden a pouze výjimečně, celkem 9 respondentů (9%). (Graf 25.).

21. Jak často zařazujete sladkosti a slané pochutiny do svého jídelníčku?

Tabulka 34.

Sladkosti a slané pochutiny	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
několikrát za den	62	28	34	34	34	35
1x denně	52	23	29	28	27	30
1x za 2 dny	32	16	16	18	19	16
1x za týden	34	17	17	19	20	17
nikdy	2	0	2	1	0	2
celkem	182	84	98	100	100	100



62 respondentů (34%) zařazuje několikrát za den. 2 respondenti (1%) nezařazuje sladkosti a slané pochutiny nikdy. (Tabulka 34.).

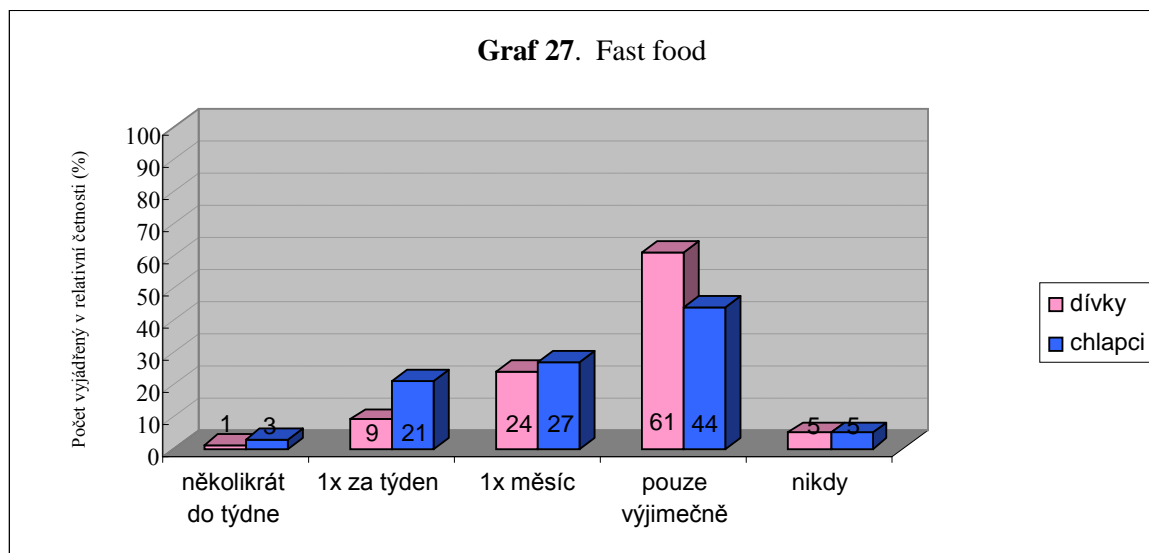
Dívky nejčastěji odpověděli několikrát za den, celkem 28 dívek (34%). Žádná z dívek neodpověděla, že by nikdy nezařazovala sladkosti a slané pochutiny.

34 chlapců (35%) zařazuje několikrát za den. pouze 2 chlapci (2%) odpověděli nikdy. (Graf 26.).

22. Jak často zavítáte do restaurací typu fast food?

Tabulka 35.

Fast food	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
několikrát do týdne	4	1	3	2	1	3
1x za týden	29	8	21	16	9	21
1x měsíc	46	20	26	25	24	27
pouze výjimečně	94	51	43	52	61	44
nikdy	9	4	5	5	5	5
celkem	182	84	98	100	100	100



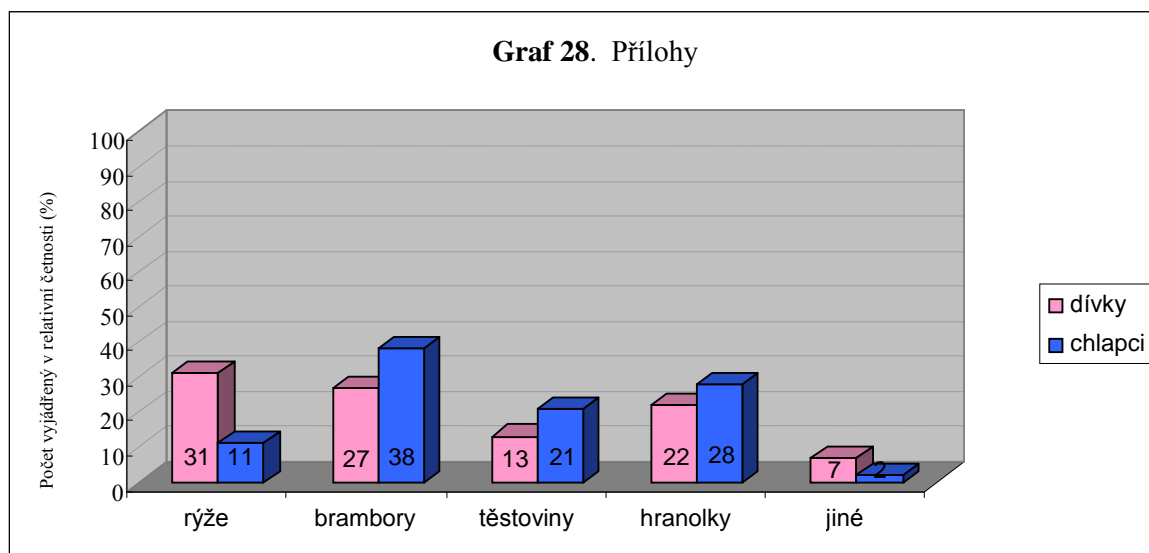
Celkem 94 respondentů (52%) zavítá pouze výjimečně. 46 (25%) 1x za měsíc. 29 respondentů (16%) 1x za týden. Několikrát za týden 4 respondenti (2%) a nikdy celkem 9 respondentů (5%). (Tabulka 35.).

Dívky i chlapci shodně volili nejčastěji pouze výjimečně, dívky 51 (52%) a chlapci 43 (44%). Nejmenší četnost měla odpověď shodně u dívek i u chlapců několikrát za týden, u dívek 1 (1%) a u chlapců 3 (3%). (Graf 27.)

23. Kterou přílohu preferujete?

Tabulka 36.

Příloha	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
rýže	37	26	11	20	31	11
brambory	60	23	37	33	27	38
těstoviny	32	11	21	18	13	21
hranolky	45	18	27	25	22	28
jiné	8	6	2	4	7	2
celkem	182	84	98	100	100	100



Nejvíce respondentů, celkem 60 (33%) preferuje brambory. 45 (25%) preferuje hranolky. 37 (20%) má nejraději rýži. 32 (18%) těstoviny. A zbylých 8 respondentů (4%) preferují jiné přílohy. (Tabulka 36.)

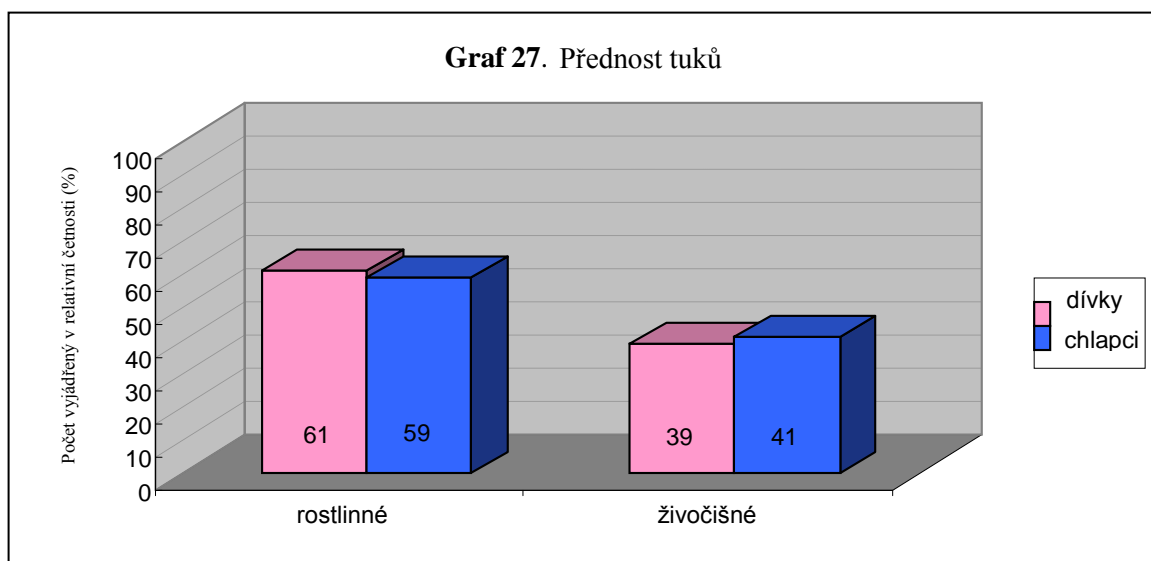
Dívky nejvíce preferují rýži, celkem 37 respondentek (31%). Brambory preferuje 23 dívek (27%).

Chlapci nejvíce preferují brambory, celkem 37 respondentů (38%). Jako druhé nejčastější mají hranolky, ty se objevily u 27 respondentů (28%). (Graf 28.).

24. Jakým tukům dáváte při konzumaci a přípravě přednost?

Tabulka 37.

Přednost tuků	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
rostlinné	109	51	58	60	61	59
živočišné	73	33	40	40	39	41
celkem	182	84	98	100	100	100



V tabulce 37. vidíme, že 109 respondentů (60%) dává přednost při konzumaci a přípravě pokrmů rostlinným tukům. Zbylých 73 respondentů (40%) živočišným tukům. (Tabulka 37.).

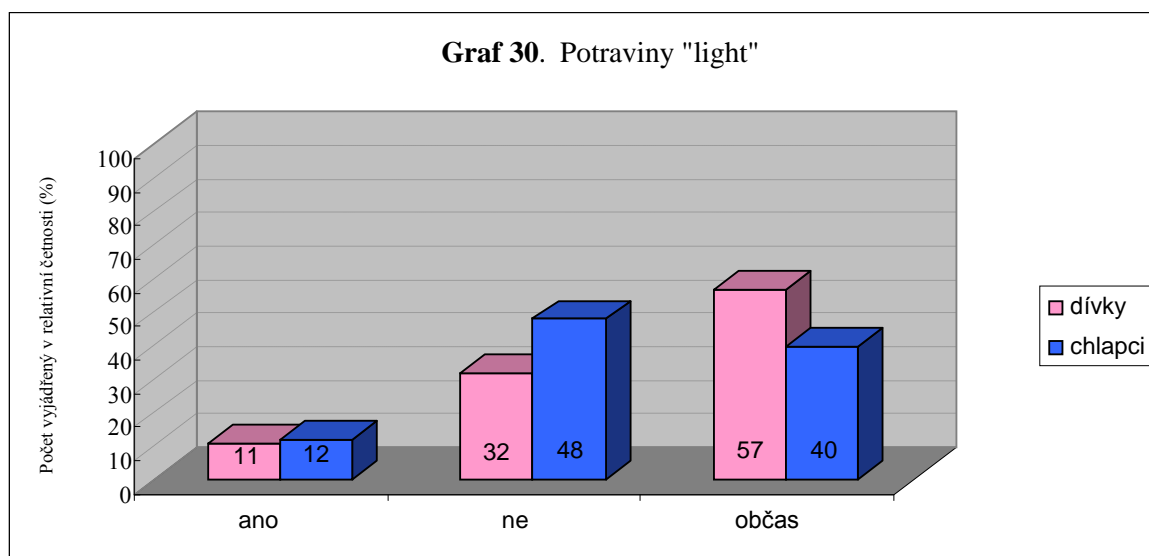
51 dívek (61%) dává přednost rostlinným tukům a 33 dívek (39%) živočišným tukům.

Chlapci dávají přednost rostlinným tukům před živočišnými. Celkem 58 chlapců (59%) je pro rostlinné a 40 chlapců (41%) pro živočišné. (Graf 27.).

25. Vybíráte si potraviny „light“?

Tabulka 38.

Potraviny "light"	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
ano	21	9	12	11	11	12
ne	74	27	47	41	32	48
občas	87	48	39	48	57	40
celkem	182	84	98	100	100	100



21 respondentů (11%) uvedlo, že si vybírá potraviny „light“. 74 respondentů (41%) si potraviny „light“ nevybírání a 87 respondentů (48%) si občas vybere potraviny „light“ do svého jídelníčku. (Tabulka 38.).

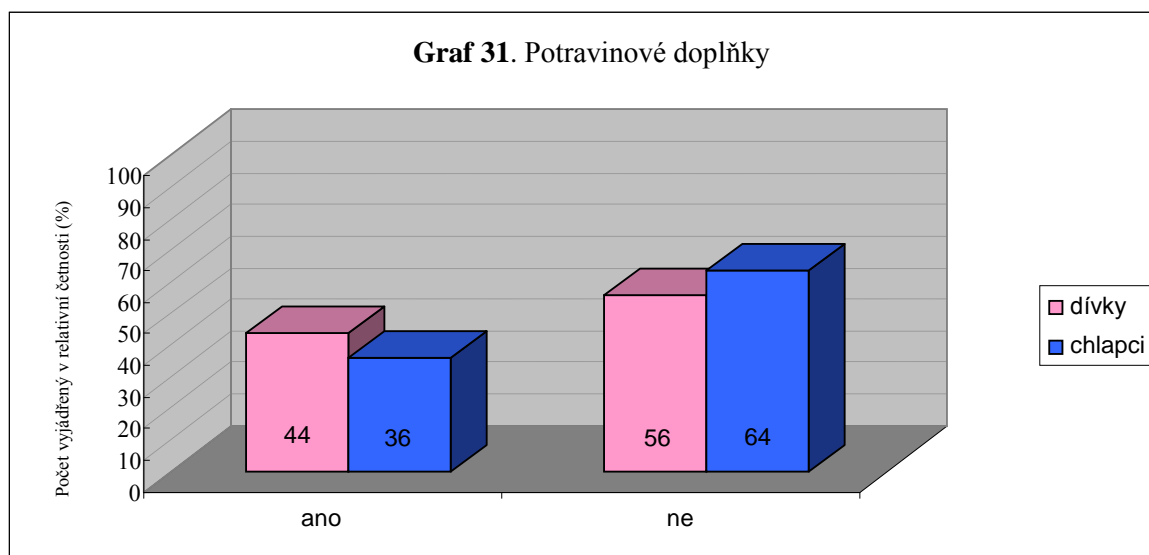
9 dívek (11%) si vybírá potraviny „light“. 27 dívek (32%) si nevybírání a 48 (57%) jen občas.

U chlapců si potraviny „light“ vybírá 12 respondentů (12%). 47 chlapců (48%) si tyto potraviny nevybírání. 39 chlapců (40%) si občas potraviny „light“ vybere. (Graf 30.).

26. Používáte nějaké potravinové doplňky?

Tabulka 39.

Potravinové doplňky	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
ano	72	37	35	40	44	36
ne	110	47	63	60	56	64
celkem	182	84	98	100	100	100



V tabulce 39 vidíme, že 72 respondentů (40%), používá potravinové doplňky. Nejčastěji se jednalo o vitamíny. Nebo doplňky kloubní podpory nebo podpora růstu vlasů a nehtů. 110 respondentů (60%) žádné potravinové doplňky nepoužívá.

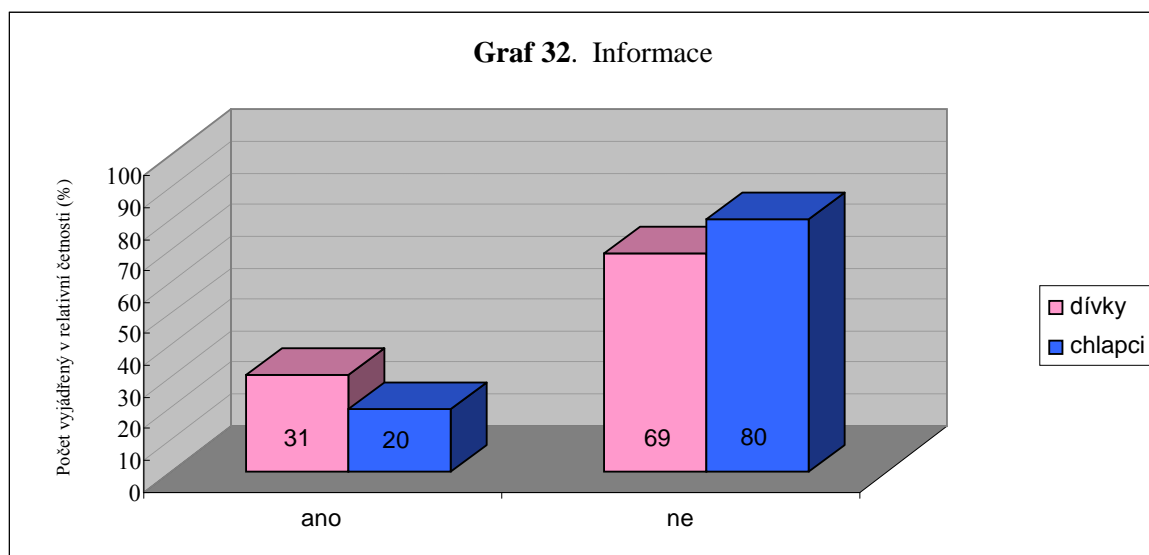
37 dívek (44%) používá potravinové doplňky, nejčastěji na podporu růstu vlasů a nehtů nebo kalcium. 47 dívek (56%) nepoužívá potravinové doplňky.

U chlapců používá doplňky 35 respondentů (36%). Nejčastěji vitamíny nebo sportovní doplňky na kloubní výživu. 63 chlapců (64%) nepoužívá žádné doplňky.

27. Zajímáte se o informace o zdravé výživě?

Tabulka 40.

Informace	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
ano	46	26	20	25	31	20
ne	136	58	78	75	69	80
celkem	182	84	98	100	100	100



V dnešní době je informací o zdravé výživě spousta, ale jen 46 (25%) respondentů se o ně zajímá. Většina 136 respondentů (75%) se o tyto informace nezajímá. (Tabulka 40.). Ti co se zajímají, nejvíce informací zjišťují na internetu, dále v časopisech a brožurách např. u lékaře. Ti co mají informované rodiče u rodičů a pouze jeden respondent uvedl, že ve škole.

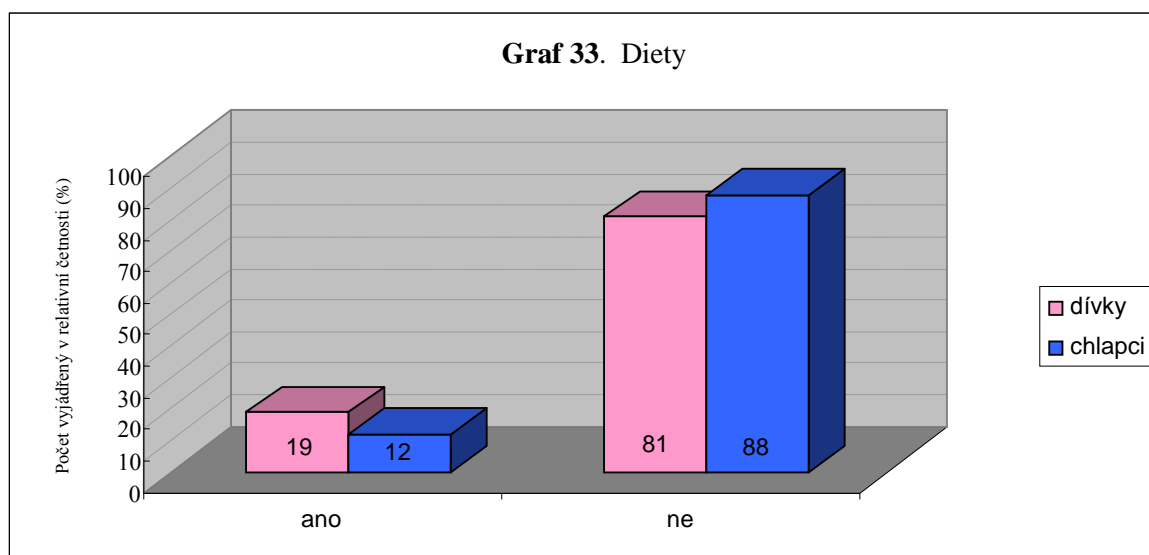
Hledání a zjišťování informací se zabývá 26 dívek (31%). 58 dívek (69%) tyto informace nezajímají.

U chlapců je to obdobně. Těch co se o informace zajímají je 20 (20%). A zbylých 78 (80%) se o informace o zdravé výživě nezajímá. (Graf 32.).

28. Drželi jste někdy dietu?

Tabulka 41.

Diety	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
ano	28	16	12	15	19	12
ne	154	68	86	85	81	88
celkem	182	84	98	100	100	100



Malé množství respondentů, celkem 28 (15%) drželo už někdy nějakou dietu. Většinou tato dieta měla charakter omezení jídla. Tyto diety drželi převážně kvůli tomu, že chtěli zhubnout. 154 respondentů (85%) nikdy nedrželi žádné diety. (Tabulka 41.).

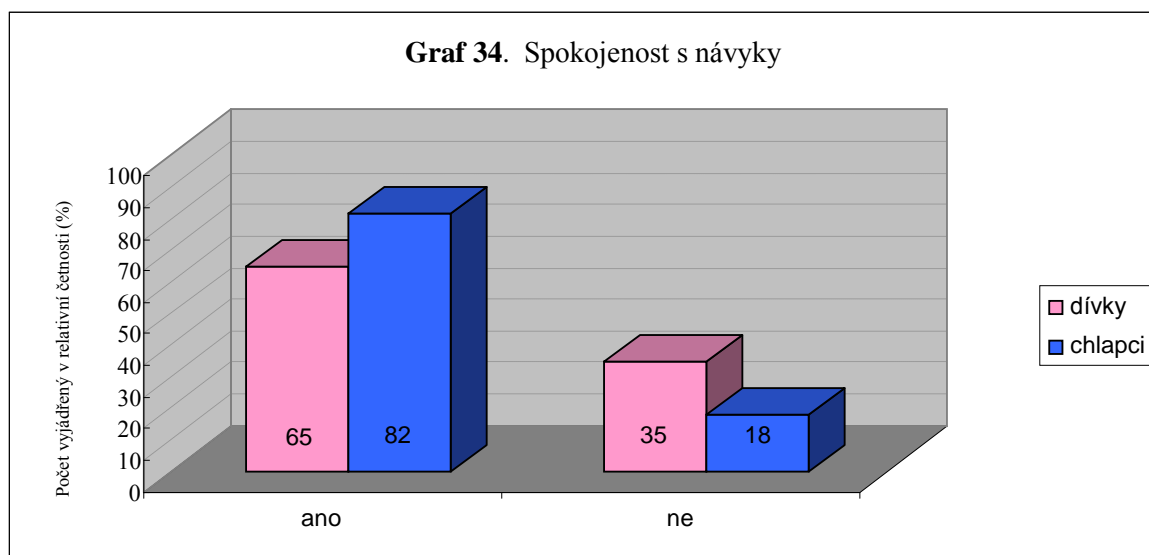
Celkem 16 dívek (19%) drželi někdy nějakou dietu a 68 dívek (81%) nikdy nedrželi dietu.

12 chlapců (12%) drželi někdy nějakou dietu. Celkem 86 chlapců (88%) nedrželo nikdy dietu. (Graf 33.).

29. Jste spokojeni s Vašimi stravovacími návyky?

Tabulka 42.

Spokojenost s návyky	Absolutní četnost			Relativní četnost (%)		
	respondenti	dívky	chlapci	respondenti	dívky	chlapci
ano	135	55	80	74	65	82
ne	47	29	18	26	35	18
celkem	182	84	98	100	100	100



Přestože, mnoho z respondentů ví, že nedodrží správné stravovací návyky, jsou i přesto, celkem 135 respondentů (74%) spokojeni se svými návyky. Ti co nejsou spokojeni, těch je 47 (26%). (Tabulka 42.)

Jak vidíme v grafu 34., mezi dívkami je spokojeno 55 (65%). A nespokojeno se svými stravovacími návyky je 29 dívek (35%).

Chlapců je spokojeno 80 (82%) a nespokojeno 18 (18%).

3.2 VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

H₁: Stravovací návyky dívek 2. stupně ZŠ odpovídají více požadavkům racionální výživy než u chlapců 2. stupně ZŠ.

H₂: Mezi stravovacími návyky dívek a chlapců 2. stupně ZŠ není rozdíl.

Z výzkumu vyplývá, že 21% dívek si myslí, že dodržuje správné stravovací návyky. (otázka č.1). 25% je ovlivněno rodiči při stravovacích návycích. (otázka č.2). Dívky dodržují pitný režim (otázka č.3), nejčastěji uvedli vodu, šťávu a minerálku (otázka č. 4). Většina dívek dodržuje dopolední svačinu (otázka č.6), kterou má připravenou z domova (otázka č.7). Většina dívek chodí na obědy do školní jídelny (otázka č.9) a dodržuje odpolední svačiny (otázka č.10). Ovoce a zeleninu jedí děvčata několikrát denně. (otázka č.13 a č.14). Častěji dívky jedí celozrnné pečivo (otázka č.16). Většina dívek preferuje drůbeží maso (otázka č.18). Luštěniny zařadí do jídelníčku alespoň 1x týdně (otázka č.20) a většina nenavštěvuje fast - foody nebo jen výjimečně (otázka č.22). Dávají přednost rostlinným tukům (otázka č.23). A mají zájem o informace o zdravé výživě (otázka č.27).

Dále z výzkumu vyplývá, že více chlapců si myslí, že nedodržují správné stravovací návyky (otázka č.1). Méně chlapců ovlivňují rodiče ve stravovacích návycích (otázka č.2). Chlapci také dodržují pitný režim (otázka č.3), ale uvedli vodu a dále sladké limonády. Chlapci nedodržují dopolední svačinu (otázka č.6), častěji si ji kupují v bufetu nebo automatu (otázka č.7). chlapci nechodí do školní jídelny na obědy (otázka č.9) a nedodržují odpolední svačinu (otázka č.10). nejí ovoce a zeleninu několikrát denně (otázka č.13 a č.14). Chlapci častěji dávají přednost bílému pečivu (otázka č.16). chlapci nezařazují luštěniny do jídelníčku (otázka č.20 a častěji navštěvují fast – foody (otázka č.22). většina chlapců nemá zájem o informace o zdravé výživě (otázka č. 27).

Výsledky výzkumu dokázaly v mnoha otázkách a potvrdily, že stravovací návyky dívek 2.stupně ZŠ odpovídají více požadavkům racionální výživy než u chlapců 2.stupně ZŠ. Tato hypotéza H₁ se potvrdila. A dále, že mezi stravovacími návyky dívek a chlapců 2.stupně ZŠ je rozdíl, z toho vyplývá, že hypotéza H₂ je zamítnuta.

ZÁVĚR

Diplomová práce byla zaměřena na zjištění situace v oblasti stravovacích návyků žáků 2. stupně základních škol v Karlových Varech. Naším cílem bylo srovnat pomocí dotazníkového šetření, zdali dívky 2. stupně mají odlišné stravovací návyky od chlapců 2. stupně.

V teoretické části jsme se zaměřili na stravovací návyk jako takový, kdo nás ovlivňuje při stravovacích návycích a jaké jsou hlavní zásady stravovacích návyků. Dále jsme. Dále jsme popsali a charakterizovali výživová doporučení a alternativní způsoby výživa.

V praktické části jsme pomocí kvantitativní metody dotazníkového šetření získali data od 182 respondentů ze 2.stupně základních škol v Karlových Varech. Na základě výsledků jsme zjistili, že stravovací návyky dívek se liší od stravovacích návyků chlapců.

SHRNUTÍ

Tématem diplomové práce jsou stravovací návyky žáků 2. stupně základních škol v Karlových Varech.

Práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a praktické. V teoretické části se zabývám ovlivněním dětí ve svých stravovacích návycích, zásadami správných stravovacích návyků. Dále definuji a charakterizuji výživová doporučení pro žáky 2.stupně od šesté do deváté třídy.

V praktické části byl realizován výzkum kvantitativní metodou – dotazníkem. Výzkum byl realizován na třech základních školách v Karlových Varech. Výsledky jsou zpracovány podle hypotéz. Na základě výsledků jsou zamítnuté či potvrzené hypotézy.

RESUME

The thesis deals with eating habits of the second degree students from 6th to 9th class of elementary schools in Karlovy Vary.

The work is divided into two parts - theoretical and practical. The theoretical part deals with the influence of children in their eating habits and the principles of healthy eating habits. Further there is a definition and characterization of the dietary guidelines for the second degree students from 6th to 9th class.

In the practical part there was conducted a quantitative research method - a questionnaire. The research was conducted at three elementary schools in Karlovy Vary. The results of this research are processed according to hypothesis and are offered as recommendations to improve student's eating habits.

SEZNAM LITERATURY

- ASTL, J., ASTLOVÁ, E., MARKOVÁ, E., *Jak jíst*. Maxdorf. 2009. ISBN 978-80-7345-175-2
- FOŘT, P., *Co jíme a pijeme*. Praha: Olympia. 2003. ISBN 80-7033-814-8
- FOŘT, P., *Stop dětské obezitě*. Praha: Ikar. 2004. ISBN 80-249-0418-7
- FOŘT, P., *Tak co mám jíst*. Grada Publishing, a.s. 2007. ISBN 978-80-247-1459-2
- FOŘT, P., *Moderní výživa pro děti*. Metramedia Praha. 2000. ISBN 80-238-5498-4
- FRAŇKOVÁ, S., ODEHNAL, J., PAŘÍZKOVÁ, J., *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha. 2000. ISBN 80-86009-32-7
- GAVORA, P., *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno. 2010. ISBN 978-80-7315-185-0
- HOPFENZITZOVÁ, P., *Minerální látky*. Praha: Ikar. 1999. ISBN 80-7202-546-5
- CHRÁSKA, M., *Úvod do výzkumu v pedagogice*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2003. ISBN 80-244-0765-5
- KOMPRDA, T., *Výživou ke zdraví*. Velké Bílovice. 2009. ISBN 978-80-87-56-41-4
- KOUBA, V., *Motorika dítěte*. České Budějovice. 1995. ISBN 80-7040-137-0
- KUNOVÁ, V., *Zdravá výživa*. Grada Publishing, a.s. 2011. ISBN 978-80-247-3433-0
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. 2009. ISBN 978-80-247-2715-8
- MALACHOV, G., *Zlatá pravidla stravování*. Bratislava. 2008. ISBN 978-80-8100-042-3
- MARÁDOVÁ, E., STŘEDA, L., ZIMA, T., *Vybrané kapitoly o zdraví*. Univerzita Karlova v Praze: Praha. 2010. ISBN 978-80-7290-480-8
- MICHALÍK, P., ROUB, Z., VRBÍK, V. *Zpracování diplomové a bakalářské práce na počítači*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. 2009. ISBN 978-80-7043-828-2
- NEVORAL, J., a kolektiv. *Výživa v dětském věku*. Nakladatelství H&H. 2003. ISBN 80-86-022-93-5
- PIŤHA, J., POLEDNE, R., *Zdravá výživa pro každý den*. Grada Publishing, a.s. 2009. ISBN 978-80-247-2488-1

STRNADELOVÁ, V., ZERZÁN, J., *Radost z jídla*. Nakladatelství ANAG.2008. ISBN 978-80-7263-473-6

STRNADELOVÁ, V., ZERZÁN, J., *Radost ze zdravých dětí*. Nakladatelství ANAG. 2010. ISBN 978-80-7263-620-4

STŘÍTECKÁ, H., *Jím správně? Co kdy mám jíst?* Hradec Králové. 2009. ISBN 978-80-7231-337-2

SUCHÁNEK, P., *Víte co máte na talíři*. Vydavatelství Víkend. 2003. ISBN 80-7222-310-0

OSTATNÍ ZDROJE

Hravě žij zdravě, 6.srpna 2008 [online]. Rodina – nejmocnější model pro stravovací návyky - [cit. 2012-03-01]. Dostupný z WWW

<http://www.hravezijzdrave.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=79&Itemid=62>

Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, 2006 [online]. Vyhláška o školním stravování - [cit. 2012-02-29]. Dostupný z WWW

<<http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-107-2005-sb-1?highlightWords=vyl%C3%A1ka+%C5%A1koln%C3%ADm+stravov%C3%A1n%C3%AD>>

Výživa dětí, 2011 [online]. Zdravá výživa dětí - [cit. 2012-02-29]. Dostupný z WWW <<http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/>>

Rámcově vzdělávací program základního vzdělávání, 2007 [online]. RVPZV - [cit. 2012-03-10]. Dostupný z WWW <http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf>

Poradce pro výživu, 2010 [online]. Lipidy - [cit. 2012-02-29]. Dostupný z WWW <<http://www.poradce-pro-vyzivu.com/strava/slozky-potravy/lipidy>>

Obezita, 2012 [online]. Zvýšená koncentrace cholesterolu a tuků - [cit. 2012-03-02].

Dostupný z WWW <<http://www.obezita.cz/obezita/rizikove-factory/cholesterol-a-tuk/>>

PŘÍLOHY

Dotazník

PRŮZKUM STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ ŽÁKŮ 2.STUPNĚ ZÁKLADNÍCH ŠKOL

Vážení respondenti,

v rámci psaní diplomové práce Vás prosím o vyplnění dotazníku. Dotazník je anonymní a data slouží pouze pro účely diplomové práce.

Pokud není uvedeno jinak, zaškrtněte pouze jednu odpověď. Předem Vám děkuji za pravdivé a pečlivé vyplnění dotazníků.

Bc.Michaela Ženíšková

Obecné údaje:

Věk

Pohlaví

dívka chlapec

Třída

6.třída 7.třída

8.třída 9.třída

1. Myslíte si, že dodržíte správné stravovací návyky?

ano ne občas

2. Ovlivňují Vás rodiče ve stravovacích návycích? (výběr jídla, doba jídla, ...)

ano ne občas

3. Kolik litrů tekutin vypijete za den?

pod 1 litr 1 litr – 1,5 litru

1,5 litru – 2 litry více jak 2 litry

4. Jaká tekutina nejvíce převládá ve Vašem pitném režimu? Napište.

.....

5. Startuje Váš denní režim snídání? (pokud ano, napište, co nejčastěji snídáte)

ano,

ne občas

6. Dodržíte dopolední svačinu ve škole?

ano ne občas

7. Jakou máte nejčastěji svačinu ve škole?

připravenou z domova koupenou v bufetu nebo automatu

nemám svačinu

8. Obědváte?

ano ne občas

9. Chodíte na obědy do školní jídelny? (pokud ne, napište, kam chodíte na obědy)

- ano ne,

10. Máte odpolední svačinu?

- ano ne občas

11. Jakou preferujete večeři?

- studenou večeři teplou večeři nevečeřím

12. Jak dlouhé je přibližně rozmezí mezi Vaším posledním jídlem a tím než jdete spát?

- 0 - 1h 30 min poslední jídlo mám v hodin
 1h 31min – 2h 45 min chodím spát v hodin
 2h 46 – 3h 15 min
 3h 16 min – 5h
 více jak 5 h

13. Jak často zařazujete ovoce do svého jídelníčku?

- několikrát za den 1x denně 1x za 2 dny
 1x za týden nikdy

14. Jak často zařazujete zeleninu do svého jídelníčku?

- několikrát za den 1x denně 1x za 2 dny
 1x za týden nikdy

15. Jak často zařazujete mléko a mléčné výrobky do svého jídelníčku?

- několikrát za den 1x denně 1x za 2 dny
 1x za týden nikdy

16. Jaké pečivo preferujete?

- bílé tmavé celozrnné

17. Jak často zařazujete maso do svého jídelníčku?

- několikrát za den 1x denně 1x za 2 dny
 1x za týden nikdy

18. Jaký druh masa preferujete? (pokud jiné, napište, které)

- drůbeží hovězí vepřové
 rybí jiné,

19. Jak často zařazujete ryby do svého jídelníčku?

- několikrát do týdne 1x za týden 1x měsíc
 pouze výjimečně nikdy

20. Jak často zařazujete luštěniny do svého jídelníčku? (čočka, hrách, fazole)

- několikrát do týdne 1x za týden 1x měsíc
 pouze výjimečně nikdy

21. Jak často zařazujete sladkosti a slané pochutiny do svého jídelníčku?

- několikrát za den 1x denně 1x za 2 dny
 1x za týden nikdy

22. Jak často zavítáte do restaurací typu fast food? (Mc'donald, KFC, ...)

- několikrát do týdne 1x za týden 1x za měsíc

- pouze výjimečně nikdy
- 23. Kterou přílohu preferujete? (pokud jiné, napište, které)**
- rýže brambory těstoviny
 hranolky jiné,
- 24. Jakým tukům dáváte při konzumaci a přípravě přednost?**
- rostlinné – margaríny, olej živočišné – máslo, sádlo
- 25. Vybíráte si potraviny „light“?**
- ano ne občas
- 26. Používáte nějaké doplňky stravy? (vitamíny, minerální látky,...) (pokud ano, napište, které)**
- ano, ne
- 27. Zajímáte se o informace o zdravé výživě? (pokud ano, napište, kde hledáte odpovědi)**
- ano, ne
- 28. Drželi jste někdy nějakou dietu? (pokud ano, napište, jakou)**
- ano, ne

Děkuji za vyplnění dotazníku