

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

Studijní program: Veřejné zdravotnictví B 5347

Tereza Válová

Studijní obor: Asistent ochrany a podpory veřejného zdraví (5346R007)

FORMOVÁNÍ STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ V DĚTSTVÍ

Bakalářská práce

Vedoucí práce: MUDr. Lenka Luhanová

PLZEŇ 2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny jsem uvedla v seznamu použitých zdrojů.

V Plzni dne 30. 03. 2017

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji MUDr. Lence Luhanové za odborné vedení a poskytování cenných rad při zpracovávání této práce. Dále děkuji všem respondentům, kteří se zúčastnili mého dotazníkového šetření.

Anotace

Příjmení a jméno: Válová Tereza

Katedra: Katedra záchranářství a technických oborů

Název práce: Formování stravovacích návyků v dětství

Vedoucí práce: MUDr. Lenka Luhanová

Počet stran – číslované: 67

Počet stran – nečíslované: 24

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 20

Klíčová slova: dětství – stravovací návyky – výživa

Souhrn:

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou formování stravovacích návyků v dětství. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

V teoretické části jsou popsány hlavní složky výživy, potravinová pyramida a výživa v batolecím a předškolním věku dítěte. Zaměřujeme se však hlavně na stravovací návyky a jejich formování, zvláště na faktory, které formování ovlivňují, a na zdravotní rizika, která hrozí, pokud jsou stravovací návyky špatné.

Praktická část obsahuje analýzu a výsledky výzkumného dotazníkového šetření. Výzkum měl zjistit, jakým způsobem probíhá formování stravovacích návyků u dětí předškolního věku v mateřské škole a mimo ni.

Annotation

Surname and name: Válová Tereza

Department: Department of Paramedical Rescue Work and Technical Specializations

Title of thesis: Forming of Eating Habits in Childhood

Consultant: MUDr. Lenka Luhanová

Number of pages – numbered: 67

Number of pages – unnumbered: 24

Number of appendices: 3

Number of literature items used: 20

Keywords: childhood – eating habits – nutrition

Summary:

This Bachelor thesis is following the topic formation of eating habits in childhood. The thesis is divided into a theoretical and a practical part.

The theoretical part describes the main nutrients, food pyramid and nutrition of toddlers and pre-schoolers. We focus mainly on eating habits and their formation, especially on the factors that influence it, and the health risks that might arise from bad eating habits.

The practical part contains an analysis and results of the research survey. The research was to find out how shaping of the eating habits of preschool children works in kindergarten and everywhere else.

OBSAH

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 HLAVNÍ SLOŽKY VÝŽIVY	10
1.1 Sacharidy	10
1.2 Tuky	13
1.3 Bílkoviny	15
1.4 Vitamíny, minerální látky a stopové prvky	16
1.5 Voda.....	20
2 POTRAVINOVÁ PYRAMIDA	23
3 VÝŽIVA VE VYBRANÝCH VÝVOJOVÝCH OBDOBÍCH	25
3.1 Výživa batolete	25
3.2 Výživa dítěte v předškolním věku	26
4 STRAVOVACÍ NÁVYKY V DĚTSKÉM VĚKU	28
4.1 Faktory ovlivňující formování stravovacích návyků	29
4.2 Zdravotní rizika u dětí v důsledku špatných stravovacích návyků	31
PRAKTICKÁ ČÁST	32
5 FORMULACE PROBLÉMU	32
6 CÍLE PRÁCE A PŘEDPOKLADY	32
7 METODIKA PRÁCE	33
8 VZOREK RESPONDENTŮ	33
9 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	34
9.1 Formování stravovacích návyků mimo mateřskou školu	34
9.2 Formování stravovacích návyků v mateřské škole	58
10 DISKUZE	68
ZÁVĚR.....	74
SEZNAM LITERATURY	76
SEZNAM ZKRATEK	78
SEZNAM TABULEK	79
SEZNAM GRAFŮ	81
SEZNAM OBRÁZKŮ	83
SEZNAM PŘÍLOH	84
Příloha 1 – Dotazník pro rodiče dětí navštěvujících vybrané MŠ.....	85
Příloha 2 – Dotazník pro pedagogy ve vybraných MŠ.....	89
Příloha 3 – Edukační dětské pexeso	91

ÚVOD

Dětství je samo o sobě velmi důležitá a poměrně rozsáhlá část života každého jedince. Otázkou však je, kde je hranice mezi dětstvím a dospělostí. Zda člověk přestává být dítětem dovršením 18. roku života, tedy nabytím zletilosti, nebo dětství končí už patnáctými narozeninami, kdy se stáváme trestně odpovědnými? Na tuto otázku lze pohlížet z mnoha různých úhlů, nicméně já jsem se ve své bakalářské práci zaměřila pouze na určitou věkovou skupinu dětí, a to konkrétně předškolní věk (3-6 let). Toto období je totiž pro formování stravovacích návyků naprosto stěžejní. Jak praví jedno známé české přísloví: „Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš.“, platí z hlediska utváření stravovacích návyků obzvlášť. Návyky z dětství většinou přetrvávají po celý zbytek života, a tak je důležité dbát na to, aby byly co nejlepší. Bohužel žijeme v celkem uspěchané době, kdy se naše povinnosti často stávají prioritami a kvůli nim máme méně času na pořádné jídlo. To mnozí z nás řeší nezdravým rychlým občerstvením, které sice rychle zasytí a dodá potřebnou energii, ale z výživového hlediska není pro lidský organismus prospěšné. Děje se tomu tak bohužel i u dětí. Místo zdravé svačiny jim jsou mnohdy podávány různé sladké či slané pochutiny nebo rychlá nezdravá jídla, která u nich však podporují špatné stravovací návyky a mohou do budoucna způsobit i zdravotní komplikace jako dětskou nadváhu či obezitu, které mohou zapříčinit problémy také s kardiovaskulárním systémem.

Předmětem této bakalářské práce je problematika výživy dětí a s ní souvisejících stravovacích návyků. V jednotlivých kapitolách teoretické části jsou popsány hlavní složky výživy, dále potravinová pyramida, která názorně ukazuje, co a v jaké míře bychom měli konzumovat, abychom byli zdraví a měli správné stravovací návyky. Jelikož je práce zaměřena pouze na předškolní věk, třetí kapitola se věnuje výživě jak v předškolním období, tak i v období předcházejícím – tedy batolecím. Poslední kapitola teoretické části se zabývá přímo stravovacími návyky, jakým způsobem se formují, co je nejvíce ovlivňuje a co mohou způsobit ze zdravotního hlediska, pokud jsou špatné. Námi stanovené cíle jsou zjistit, jakým způsobem probíhá formování stravovacích návyků v mateřské škole a mimo ni, také je cílem zjistit, zda se rodiče zajímají o školní jídelníček a vedou děti ke zdravé stravě. Závěrečným výstupem pro praxi je vytvořené dětské pexeso obsahující zdravé a nezdravé potraviny, jehož cílem je naučit děti rozlišovat tyto dvě skupiny potravin.

TEORETICKÁ ČÁST

1 HLAVNÍ SLOŽKY VÝŽIVY

1.1 Sacharidy

Sacharidy, zastarale také uhlohydráty, karbohydráty či uhlovodany, zaujímají v našem jídelníčku většinou největší podíl a zajišťují hlavní příjem energie. Ve stravě se nacházejí ve formě monosacharidů, oligosacharidů a polysacharidů. Denní doporučená dávka sacharidů by měla tvořit 55-60 % celkového příjmu energie. Pokud není energie získaná ze sacharidů spotřebována, ukládá se ve formě tuku. Riziko spočívá ve vysokém příjmu jednoduchých cukrů (monosacharidů a disacharidů), který může vést ke vzniku různých onemocnění, například zubního kazu. (1)

Mezi sacharidy řadíme také alkoholické cukry – tzv. polyoly. Jejich nejčastějšími zástupci obsaženými v potravinářských výrobcích jsou sorbitol (náhradní sladidlo pro diabetiky), xylitol a manitol (ve žvýkačkách proti vzniku zubního kazu). Alkoholické cukry, které jsou v potravinách zastoupeny téměř výhradně sorbitolem, dodávají tělu téměř o polovinu méně energie než sacharidy. Jsou proto vhodné pro diabetiky, avšak musí být započítány do celkového příjmu sacharidů a energie. Množství nad 20 g může mít projímavé účinky. (1)

Monosacharidy

Monosacharidy neboli jednoduché sacharidy obsahují 1 cukernou jednotku. V přírodě jsou zastoupeny jen v malé míře, v lidském organismu se tvoří rozložením složitějších vstřebatelných a využitelných sacharidů. (1, 2)

Hlavní zástupci:

- *Glukóza* (hroznový cukr) – je obsažena v medu, vinných hroznech a může být součástí některých iontových nápojů pro sportovce.
- *Fruktóza* (ovocný cukr) – je obsažena především v ovoci a medu. (2)

Oligosacharidy

Oligosacharidy jsou složité cukry, které lidské tělo nedokáže plně strávit z důvodu chybějícího enzymu v trávicím traktu. Dostávají se tak až do tlustého střeva v nezměněné

podobě, kde začnou kvasit za vzniku plynů. Oligosacharidy tvoří 2-10 stejných či různých monosacharidů. Nejjednoduššími oligosacharidy jsou disacharidy, které jsou tvořeny dvěma cukernými jednotkami (monosacharidy). (4)

Hlavní zástupci disacharidů:

- *Sacharóza* (řepný a třtinový cukr) – tvoří ji molekula glukózy a fruktózy. Jedná se o cukr, kterým běžně sladíme – je obsažena v bílém i hnědém cukru, fikách, datlích, cukrovinkách apod.
- *Laktóza* (mléčný cukr) – tvoří ji molekula glukózy a galaktózy, najdeme ji v mléku a mléčných výrobcích.
- *Maltóza* (sladový cukr) – tvoří ji dvě molekuly glukózy, nachází se v klíčících zrnech ječmene a v pivu. (2)

Polysacharidy

Polysacharidy jsou složeny z mnoha molekul monosacharidů, zpravidla více než deseti. (1)

Hlavní zástupci:

- *Škrob* – tvoří ho dlouhý řetězec molekul glukózy, který se v průběhu trávení rozštěpí na monosacharidy, které už lidský organismus dokáže zužitkovat. Část škrobu však naše trávicí enzymy rozštěpit nedokážou. Říká se mu rezistentní škrob a je řazen k vláknině. Škrob je obsažen hlavně v obilninách a výrobcích z nich, dále v luštěninách, bramborech, ovoci a zelenině, rýži. (1, 2)

Mezi polysacharidy řadíme také **vlákninu**. Vlákninou se rozumí část stravy, která je pro lidský organismus téměř nestravitelná z důvodu absence enzymů potřebných k jejímu trávení. Část vlákniny je však zpracována v tlustém střevě a dochází ke vzniku mastných kyselin s krátkým řetězcem (kyselina máselná, octová a propionová), které jsou zdrojem energie pro buňky tlustého střeva. Tyto mastné kyseliny také v tlustém střevě podporují vstřebávání vody, zajišťují správnou funkci a zdraví sliznice tlustého střeva, tvoří hlen a mají i protizánětlivé účinky. Díky těmto příznivým účinkům jsou mastné kyseliny s krátkým řetězcem využívány jako prevence a při léčbě zánětlivých onemocnění střeva či při léčbě zhoubných nádorů tlustého střeva a konečníku. Doporučený denní

příjem vlákniny se pohybuje okolo 25-30 g. Hlavními zdroji jsou tmavý a celozrnný chléb, celozrnné těstoviny, ovesné vločky, ovoce, zelenina, či neloupaná rýže. (1, 3)

Vláknina se vyskytuje ve dvou formách – rozpustné a nerozpustné. *Rozpustná vláknina* je pro lidské tělo využitelná, řadíme sem hlavně pektin a inulin. Ve vodě snadno bobtná a údajně je schopna až čtyřicetkrát zvětšit svůj objem. Tím navozuje rychlejší pocit sytosti, snižuje energetickou vydatnost stravy a celkově vede ke snížení množství konzumovaného jídla, proto je vláknina vhodná při léčbě nadváhy a obezity. Dalším pozitivem je zpomalení vyprazdňování žaludku – vláknina částečně zabraňuje přístupu trávicích enzymů k trávenině a tím se zpomaluje trávení a vstřebávání živin, což způsobuje postupné zvyšování hladiny krevního cukru po jídle. To je podstatné hlavně pro diabetiky, jelikož není potřeba dodávat tak velké množství inzulínu. Vláknina také napomáhá ke snižování hladiny cholesterolu. (1, 3)

Nerozpustná vláknina je pro lidské tělo nevyužitelná. Řadíme sem hlavně celulózu a lignin. Na rozdíl od rozpustné vlákniny téměř nebobtná, ale zvětšuje objem stolice a zlepšuje střevní peristaltiku, proto se využívá v prevenci zácpy, dráždivého tračníku, žaludečních vředů, nebo také nádorových onemocnění střev. Pro uplatnění ochranného účinku vlákniny je však nutný dostatečný pitný režim. (3)

Hlavní zástupci tvořící vlákninu:

- *Celulóza* – má vysokou odolnost vůči trávicím enzymům. Velké množství celulózy obsahují například otruby (30-35 %), dále obiloviny a luštěniny (2-4 %), určité množství najdeme i v ovoci a zelenině (1-2 %).
- *Pektin* – je obsažen hlavně v ovoci a zelenině. Nejvíce ho mají jablka, hrušky, angrešt, jahody nebo rybíz.
- *Inulin* – působí v trávicím traktu jako prebiotika (nestavitelná složka potravy podporující růst nebo aktivitu střevní mikroflóry). Najdeme ho například v cibuli a česneku.
- *Lignin* – jako jediný zástupce nepatří mezi polysacharidy. Tvoří jednu z hlavních složek dřevní hmoty a ořechových skořápek, v menším množství ho také nalezneme v zelenině, ovoci a obilovinách. (1, 3)

1.2 Tuky

Tuky neboli lipidy jsou další nezbytnou složkou potravy, kterou nelze úplně nahradit jinými složkami. Jejich energetická hodnota na jednotku váhy je oproti sacharidům a bílkovinám téměř dvojnásobná, tudíž jsou energeticky nejvydatnější a nelze je vynechat při vysokoenergetických dietách, které jsou zaměřeny na menší objem stravy. V organismu jsou tuky rezervním zdrojem energie a jejich role je významná například při tělesné termoregulaci, nebo mají ochrannou a izolační funkci v rámci některých orgánů. Díky tukům dochází v organismu k absorpci několika potřebných látek – esenciálních mastných kyselin, vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K a provitaminů A – karotenů) a dalších. Jedná se o přírodní látky živočišného či rostlinného původu, které zjemňují chuť stravy a zajišťují příjemné žvýkání a polykání. Po tepelné úpravě z tuků vzniká mnoho látek určujících specifickou chuť a vůni pokrmů a potravinářských výrobků. (1, 5)

Živočišné tuky zahrnují mléčný tuk, rybí tuk, sádlo a lůj. Mají příznivé chuťové vlastnosti a jsou více stabilní. Obsahují však velké množství nasycených mastných kyselin, cholesterolu a malé množství nenasycených mastných kyselin. Mezi *tuky rostlinné* patří oleje a stolní tuky z nich vyrobené. (1)

Tuky jsou však jedním z rizikových faktorů srdečně-cévních chorob, obezity a diabetu. V nadměrném množství v potravě mohou způsobit rakovinu tlustého střeva a konečníku, objevuje se souvislost i s rakovinou prsu. Problémový je však i nízký podíl tuku v potravě. Tím se rozumí podíl menší než 20 % z celkového energetického příjmu. Způsobuje například nedostatečnou absorpci vitamínů rozpustných v tucích a také nedostatečný příjem mastných kyselin, což může způsobovat delší hojení ran nebo poruchy srdečního rytmu. Ideální energetický příjem z tuků by u zdravého dospělého člověka měl být kolem 25-30 %. Je to však závislé na věku, pohlaví a fyzické náročnosti vykonávané práce. (1, 6)

Z chemického hlediska se tuky řadí hned do několika různých skupin. V potravinách jsou nejčastěji triacylglyceroly (triglyceridy) a v nepodstatném množství fosfolipidy. Tuky mimo jiné obsahují i tzv. mastné kyseliny, které fungují zároveň jako jejich nejdůležitější stavební jednotka. Mastné kyseliny mají odlišnou chemickou strukturu a rozdílné je tak i jejich působení v lidském organismu. Rozdělujeme je na nasycené a nenasycené. (1, 6)

Z hlediska stravování s tuky souvisí také **cholesterol**, který se objevuje ve vyšším množství jen v potravinách živočišného původu. Nachází se hlavně ve vnitřnostech, vaječném žloutku, másle a mléčných výrobcích s vysokým obsahem tuku. Potraviny rostlinného původu obsahují rostlinné steroly, jež brání absorpci cholesterolu ze střeva, což vede k významnému poklesu jeho hladiny v krvi. Potravou jich však tolik nepřijmeme, tak jsou vyráběny rostlinné tuky (margaríny), které jsou jimi obohacené. (1)

Nasyčené mastné kyseliny

Nasyčené mastné kyseliny nalezneme hlavně v živočišných tucích. Z tuků rostlinných jsou obsaženy především v kokosovém tuku (využití při výrobě zmrzlin a mražených krémů), v tukových výrobcích obsahující ztužené tuky (např. fritovací oleje) a v potravinách s přidaným ztuženým tukem (oplatky s náplní, polevy, pečivo z listového těsta apod.). Příjem by neměl přesáhnout třetinu z celkové denní dávky tuků, jinak jsou rizikovým faktorem pro vznik aterosklerotických cévních změn a dalších srdečně-cévních onemocnění. (1, 6)

Nenasycené mastné kyseliny

Nenasycené mastné kyseliny se dělí na monoenoové a polyenoové. Mezi monoenoové patří hlavně kyselina olejová, která je součástí olivového, řepkového a sójového oleje. Kyseliny polyenoové se ještě dále dělí na mastné kyseliny řady n-6, kam patří hlavně kyselina linolová, a mastné kyseliny řady n-3, jejichž hlavním zástupcem je kyselina linolenová. Lidský organismus tyto kyseliny nedokáže syntetizovat, musí přicházet do organismu společně s potravou, proto se jim říká kyseliny esenciální (nezbytné). N-6 mastné kyseliny jsou obsaženy v rostlinných olejích (slunečnicový, kukuřičný, makový, sezamový, ...). Produkty kyseliny linolenové z řady n-3 mastných kyselin nalezneme hlavně v tučných mořských rybách, ve sladkovodních už méně. V lidském těle působí nenasycené mastné kyseliny velmi pozitivně, obsahují například vitamín E, klesá díky nim nebezpečná složka cholesterolu a tím předcházejí vzniku aterosklerózy. (1, 6)

Trans-nenasycené mastné kyseliny už nejsou hodnoceny tak kladně jako nenasycené mastné kyseliny. Jsou obsaženy v živočišných tucích, některých ztužených tucích a potravinách s přidaným ztuženým tukem. Mají nepříznivý účinek ohledně srdečně-cévních onemocnění, obezity a při rozvoji cukrovky 2. typu. Tyto kyseliny vznikají z nenasycených mastných kyselin ztužováním olejů pomocí vodíku – tzv. hydrogenací.

Mohou se tvořit i při vysokých teplotách během tepelné úpravy tuků (např. smažení), ale to jen v malém množství. Dnes už se však téměř všechny rostlinné tuky na našem trhu vyrábí pomocí moderních postupů, kdy trans-nenasycené mastné kyseliny téměř nemají šanci vzniknout. V těchto výrobcích se objevují pouze ve stopovém množství (do 1 %). V potravinářských výrobcích je nalezneme už jen zřídka, a to hlavně v levnějších rostlinných tucích (margaríny, pokrmové tuky), v polevách na zmrzlinách a müsli tyčinkách, v čokoládových pochoutkách a dalších. (1)

Fosfolipidy

Fosfolipidy se skládají kromě mastných kyselin i z dalších složek. Zpomalují proces stárnutí, jsou součástí buněčných membrán a mohou mít i preventivní účinek proti určitým onemocněním. Největší obsah fosfolipidů má vaječný žloutek, mozeček a také panenské oleje – obzvláště sójový. Dalším ne už tak významným zdrojem je například podmáslo. Na trhu se však objevují produkty s obsahem fosfolipidů, které jsou uváděny na etiketě pod názvem lecitin. (1)

1.3 Bílkoviny

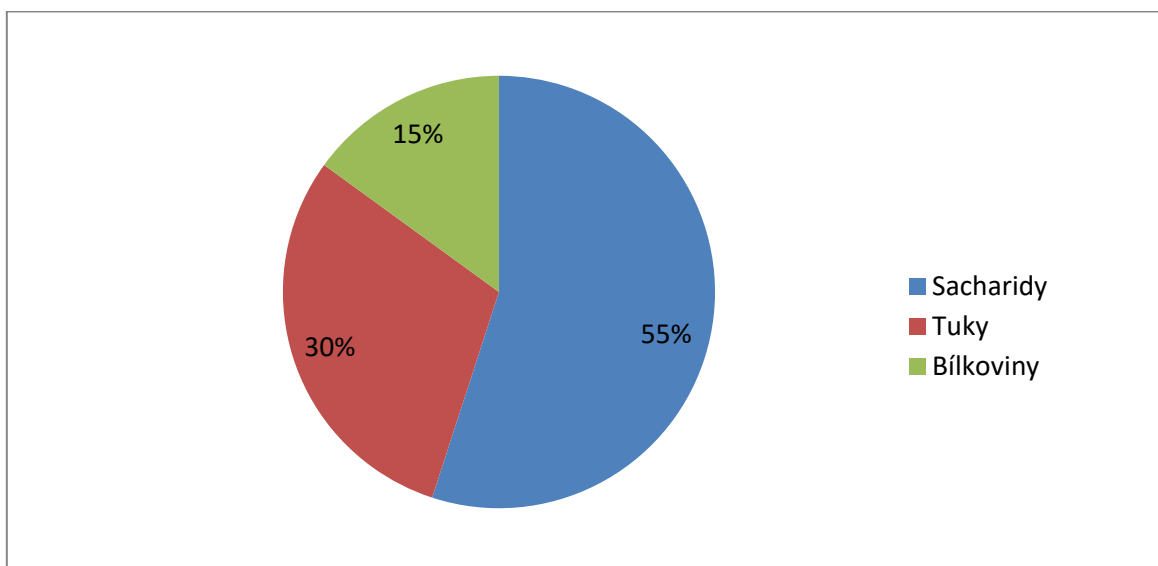
Bílkoviny jsou základní stavební složkou lidského organismu. Jsou potřebné pro tvorbu a obnovu tkání, transport látek a také jako zdroj energie. Potraviny bohaté na bílkoviny skvěle zasytí, omezují chuť na sladké a pocit hladu. Bílkoviny se skládají z velkého množství aminokyselin, které umožňují růst svalové hmoty. Stejně jako tuky je dělíme na rostlinné a živočišné. (7)

Zdrojem živočišných bílkovin (plnohodnotných – obsahujících všechny esenciální aminokyseliny) je například maso jatečných zvířat, zvěřina, drůbež, mléko, vejce nebo ryby. Obsahují nasycené mastné kyseliny a oproti rostlinným také více cholesterolu. *Rostlinné bílkoviny* (neplnohodnotné) nalezneme třeba v sóje, obilovinách, luštěninách, ořechách, bramborách, zelenině či těstovinách. Jejich součástí jsou nenasycené mastné kyseliny, které mohou působit preventivně proti kardiovaskulárním chorobám. Vždy je vhodné kombinovat oba druhy bílkovin a vytvořit si tak rozmanitý jídelníček. (1, 7)

V dětství může nedostatek bílkovin způsobit poruchu růstu. Nadbytečné množství bílkovin ve stravě s sebou nese také vysoký příjem skrytých tuků a tzv. purinů, což jsou látky, které mohou ve vysokém množství vést ke vzniku dny. V dětském věku, zvláště v období růstu, je velmi důležitý a potřebný příjem plnohodnotných bílkovin, a to téměř

dvojnásobně než v dospělosti. Vlastní bílkoviny se tvoří v závislosti na jejich příjmu potravou. U dětí je nezbytný příjem alespoň 40 % bílkovin živočišného původu (optimálně však 50-70 %), aby růst a vývoj probíhal v pořádku. Pro děti je tedy optimální dávka bílkovin 0,9-2,7 g/kg/den, u dospělých se množství pohybuje okolo 0,8 g/kg/den. Samozřejmě denní doporučený příjem bílkovin se odvíjí také od zdravotního stavu, věku a fyzické aktivity člověka. Nutno uvést, že u doporučených dávek se předpokládají pouze plnohodnotné bílkoviny. (1)

Graf 1 Doporučené zastoupení živin v potravě



Zdroj: vlastní

1.4 Vitamíny, minerální látky a stopové prvky

Vitamíny jsou organické látky, které zajišťují v našem těle nejdůležitější pochody a jsou pro nás nezbytné. Některé z nich (A, C a E) fungují jako tzv. antioxidanty – podílí se na ochraně buněk a imunitního systému a neutralizují škodlivý účinek volných radikálů. Lidský organismus je ve většině případů nedokáže vytvářet (kromě vitamínu D a K), proto je důležité plynule doplňovat všechny vitamíny, jelikož se v těle téměř neukládají. Rozeznáváme 13 základních vitamínů, přijímáme je nejčastěji společně s potravou a hrají významnou roli například při látkové výměně. Nalezneme je v rostlinách, potravinách rostlinného původu, vejcích, vnitřnostech, mléce a mase. (1, 8)

Vitamíny rozdělujeme na *rozpuštěné ve vodě (hydrofilní)* a *rozpuštěné v tucích (lipofilní)*. Mezi hydrofilní řadíme B-komplex a vitamín C. Jsou vylučovány močí, a tak se jimi nelze předávkovat. Mezi lipofilní patří vitamíny A, D, E a K. Ty se v tucích ukládají, proto se jimi předávkovat lze. (1, 8)

Nedostatek vitamínů může vést k různým poruchám, a to často i velmi závažným. Nebezpečný je však i nadbytek, kdy může dojít k předávkování neboli hypervitaminóze. To je nejrizikovější právě u lipofilních vitamínů, které se ukládají v játrech a mohou tak zapříčinit vznik velmi nebezpečných onemocnění. Například vitamín D může při předávkování způsobit vyplavování vápníku z kostí, nadbytek vitamínu A je zase rizikový zejména pro těhotné. Z hydrofilních vitamínů je rizikové předávkování vitamínem C, což může způsobit tvorbu ledvinových kamenů. Při nedostatku vitamínů je lze velmi snadno doplnit synteticky pomocí různých potravinových doplňků, které ale nefungují jako náhrada stravy. Uspokojivý příjem vitamínů by měl zajistit dostatečný přísun ovoce, zeleniny, celozrnných potravin, kvalitního masa a oleje. Při nadbytku je vhodné snížit příjem konkrétního vitamínu ve stravě. (1, 8)

Příjem vitamínů bychom měli zvýšit zejména v těhotenství, ale také po nemoci, při velké fyzické či psychické zátěži nebo při snížené imunitě – zvláště u dětí a starších lidí. (9)

Význam jednotlivých vitamínů a kde je najdeme:

- **Vitamín A** zajišťuje kvalitu zraku, kostí, kůže a sliznice trávicího ústrojí, je vhodný pro léčbu nachlazení a akné a také je důležitý pro tělesný vývoj.
- **Vitamín B1** (thiamin) je potřebný při přeměně cukrů na energii.
- **Vitamín B2** (riboflavin) má významnou roli při přenosu vodíku vzniklého z přenosu tuků, účastní se také procesů získávání energie pro organismus.
- **Vitamín B3** (niacin) je důležitý pro látkovou přeměnu, syntézu pohlavních hormonů. Reguluje krevní tlak a má významnou roli v tělesném vývoji a růstu.
- **Vitamín B5** (kyselina pantotenová) se podílí na podpoře molekuly koenzymu A (látka nepostradatelná při metabolických procesech celého těla).
- **Vitamín B6** (pyridoxin) napomáhá trávení, má velký význam v aktivitách některých enzymů a při rozkládání sacharidů, tuků a bílkovin a jejich proměně v energii. Má vliv také na správnou funkci nervového systému a určitých hormonů. (9)

- **Vitamín B9** (kyselina listová) je důležitá hlavně pro těhotné. Spoluúčastní se tvorby a reprodukce genetického materiálu buněk, je nezbytná pro syntézu spousta důležitých látek a účastní se i procesů tvorby protilátek.
- **Vitamín B12** (kyanokobalamin) je důležitý pro tvorbu genetického materiálu buněk a má významnou roli i při utváření červených krvinek.
- **Vitamín C** (kyselina askorbová) je nezbytný pro metabolismus aminokyselin, tím má podíl také na syntéze kolagenu. Napomáhá i vstřebávání železa, tvorbě bílých krvinek, vývoji kostí a zubů.
- **Vitamín D** se vytváří v kůži vlivem UV záření, odkud putuje do jater a z nich do ledvin. Látky vzniklé tímto transportem napomáhají vstřebávání vápníku a fosforu.
- **Vitamín E** disponuje svými antioxidačními účinky. Ve spojení se selenem a beta karotenem podléhá zkoumání z hlediska prevence vzniku zhoubných nádorů.
- **Vitamín H** (biotin) má významnou roli při přeměně cukrů a tuků. Významně se účastní také při tvorbě mastných kyselin.
- **Vitamín K** spolu s vápníkem významně ovlivňuje srážlivost krve. (9)

Minerální látky nedodávají organismu žádnou energii, ale i tak jsou pro nás nezbytné. Jsou důležité pro růst a tvorbu tkání, podílí se na vedení nervových vzruchů a jejich úkolem je také aktivovat, regulovat a kontrolovat látkovou výměnu. Dělí se podle množství, jaké člověk potřebuje, na makroelementy, mikroelementy a stopové prvky. (1)

Mezi *makroelementy* patří hlavně vápník, hořčík, fosfor, sodík, draslík, chlor nebo síra. Jejich množství přepočítáváme v gramech. Mezi *mikroelementy* zařazujeme hlavně železo, zinek, jód, měď, chrom, selen, mangan a mnoho dalších. Jejich množství je počítáno v miligramech. **Stopovými prvky** jsou například křemík, nikl, vanad a další. Počítáme je v mikrogramech. Lidé nejčastěji trpí nedostatkem vápníku, zinku, železa, jódu, selenu nebo chromu. (1)

Draslík napomáhá správné funkci srdce, je významný také pro nervový a svalový systém. Jeho nedostatek může vést k poškození ledvin, svalů či srdeční arytmií. Najdeme ho například v banánech, bramborách, rajčatech, luštěninách či mrkvi. (9)

Fluor je důležitým stavebním prvkem zubů a kostí a právě na nich se projevuje jeho nedostatek sníženou pevností a odolností. Naopak přebytek může vytvořit na zubech skvrny, dostává se do kloubů a šlach, kde se usazuje a tím snižuje pohyblivost. Někdy může způsobit i degenerativní změny nervové soustavy a vnitřních orgánů. Získáváme ho z pitné vody, obilnin, vajec a mořských ryb. (9)

Fosfor je nezbytný pro růst zubů a kostí, hraje významnou roli také při přeměně bílkovin, sacharidů a tuků. Vstřebávání je ovlivněno množstvím vápníku v krvi – pokud je vápník v nadbytku, fosfor se lépe vstřebává, a to funguje i opačně. Tvoří základní stavební prvek nositelům dědičných informací a jeho dlouhodobý přebytek vede ke snížení vstřebávání dalších potřebných prvků. Fosfor je obsažen v tvrdých sýrech, mase, žloutcích, luštěninách, vnitřnostech a dalších. (9)

Hořčík se spoluúčastní aktivace enzymů a látkové výměny bílkovin a tuků. Je významný pro nervovou činnost a jeho nedostatek způsobuje zvýšenou únavu, křeče, srdeční arytmií či úzkostné stavy. Při dlouhodobém nadbytku může způsobovat ospalost. Nejvíce ho najdeme v rybách, minerálních vodách, fazolích nebo rozinkách. (9)

Jód patří mezi nepostradatelné stavební prvky hormonů štítné žlázy, které mají podíl na regulaci rychlosti látkové přeměny. Je velmi důležitý pro těhotné, jelikož napomáhá správnému vývoji plodu. Při jeho nedostatku dochází k otoku dolní části krku, obezitě nebo ke zvýšené hladině cholesterolu. Nadbytek naopak přispívá k hubnutí, únavě, poruchám činnosti srdce a celkovému neklidu. Jód je obsažen v mořských živočiších a řasách a je přidáván i do kuchyňské soli. (9)

Měď je důležitá pro aktivitu mnoha enzymů a má svou roli i při obnově červených krvinek. Při dlouhodobém nadbytku může ve výjimečných případech dojít až k cirhóze jater a dochází také ke zvýšenému vylučování aminokyselin a peptidů. Jednorázovým předávkováním vzniká otrava. Měď najdeme v játrech, obilovinách, bramborách, vejcích, luštěninách, čaji, kávě či čokoládě. (9)

Mangan pomáhá fixovat vápník v kostech, podílí se na tvorbě hemoglobinu a má význam při odbourávání a přeměně cukrů a tuků. Je důležitý také pro nervový systém a rozmnožování. Jeho nedostatek snižuje ukládání vápníku do kostí. Mangan najdeme v ovesných vločkách, ořechách, kakau, listové zelenině či čaji. (9)

Síra je významná pro tvorbu kolagenu, inzulínu, vazivových a podpůrných látek a keratinu. Je obsažena hlavně v hovězích játrech, luštěninách, vejcích, kvěťáku, cibuli, česneku nebo mořských tvorech. (9)

Sodík dodává buňkám potřebné látky, bez kterých by buňky zanikly. Také působí v organismu proti nadbytečné ztrátě tekutin a jeho úkolem je zajistit správnou funkci buněčných struktur. Jeho nedostatek vede ke svalovým křečím, bolestem hlavy či průjmům. Naopak nadbytek může vést ke zvýšení tlaku krve a poškození cév. Sodík najdeme v kuchyňské soli, mléku, vejcích, rybách, špenátu, bramborách a dalších. (9)

Vápník je nezbytným prvkem v procesu srážení krve. V organismu zachovává chemickou rovnováhu a je důležitým stavebním prvkem kostí a svalů. Spoluúčastní se také regulace aktivity řady enzymů. Jeho nedostatek vede k řídnutí kostí a zubů, může působit negativně i na kůži a vlasy. Dlouhodobý přebytek může způsobit vznik ledvinových a žlučnickových kamenů. Najdeme ho nejvíce v mléčných výrobcích nebo luštěninách. (9)

Zinek má pozitivní účinky na obnovu kůže, pomáhá odbourávat alkohol v játrech a díky němu vzrůstá účinnost některých hormonů. Jeho nedostatek vede ke zpomalení růstu, nesoustředěnosti a nechutenství. Najdeme ho například v mase, mořských plodech, vejcích, luštěninách nebo mléčných výrobcích. (9)

Železo dodává tělu energii, má velký význam při léčbě chudokrevnosti a spolupracuje na přenosu kyslíku v těle. Velmi často je ho v těle nedostatek, což může vést ke snížení funkce imunitního systému, poruchám soustředění, únavě či chudokrevnosti. Ve větší míře je obsaženo v luštěninách, pivovarských kvasnicích, listové zelenině, mořských řasách, játrech, hovězím masu a dalších. (9)

Pro dostatek minerálních látek a stopových prvků je vhodné dodržovat pestrý zdravý jídelníček bohatý na ovoce a zeleninu, kvalitní oleje, libové maso, polotučné mléčné výrobky a celozrnné výrobky. Také je dobré omezit solení a nebát se konzumovat větší množství ryb, luštěnin nebo třeba pohanky. Samozřejmě existují nejrůznější doplňky stravy s obsahem těchto prvků, ale lepší cestou je doplnit je přirozeně, společně s potravou. (9)

1.5 Voda

Voda, ač není živinou, je nenahraditelnou součástí lidského organismu. Člověk dokáže žít bez vody pouze několik dnů, a tak ji musíme neustále doplňovat. Je základní

složkou lidského těla a se zvyšujícím se věkem jí v těle ubývá. Tělo novorozence tvoří zhruba ze 75 % voda, v těle dospělého muže je obsah vody přibližně 60 % a v těle dospělé ženy okolo 50 %, což je způsobeno vyšším obsahem tuku. (1, 10)

Voda má v lidském těle hned několik funkcí. Například vytváří tzv. transportní prostředí, ve kterém probíhá přenos živin, odpadních látek, enzymů, hormonů, krevních plynů nebo tepla. Funguje jako rozpouštědlo mnoha látek a zároveň je vhodným prostředím pro chemické reakce probíhající v organismu. Dále napomáhá při regulaci tělesné teploty a udržuje stálost vnitřního prostředí, tedy homeostázu. Voda má také funkci ochrannou – zajišťuje pružnost a odolnost kůže, chrání a zvlhčuje sliznice, díky mozkomíšnímu moku chrání mozek s míchou, dále klouby (nitrokloubní tekutina) a díky plodové vodě i samotný plod. (10)

Denní potřeba vody se odvíjí od mnoha vnějších i vnitřních faktorů. Závisí na pohlaví, věku, tělesné hmotnosti, zdravotním stavu, tělesné aktivitě, na teplotě těla i teplotě prostředí, vlhkosti prostředí a proudění vzduchu. Také záleží na množství a složení stravy, druhu oblečení a podobně. Příjem tekutin je nutné navýšit při zvýšené fyzické aktivitě, v horkém a vlhkém prostředí, v suchém a větrném prostředí, ale také při horečce, průjemových onemocněních a zvracení. Za normálních podmínek množství vody v těle zůstává na optimálních hodnotách. Mezi příjmem a výdejem vody by měla být zachována rovnováha neboli vodní bilance. (10)

Příjem vody pomocí nápojů se pohybuje okolo 1600 ml, společně se stravou přijde do těla asi 800 ml a při látkové přeměně živin vznikne v těle okolo 300 ml vody. Výdej vody probíhá vylučováním močí (1200-1500 ml), stolicí se odvádí okolo 100-200 ml, pocením kolem 500-600 ml a asi 400 ml se vylučuje vydechaným vzduchem. Za normálních podmínek by měl být příjem vody v nápojích a pevné stravě u dospělého člověka asi 30-35 ml na jeden kilogram tělesné hmotnosti. Lidský organismus neumí uchovávat tekutiny v zásobě, proto bychom je měli doplňovat v průběhu celého dne. Není správné překonávat pocit žízně, v tu chvíli už nám v těle schází asi 1-2 % tekutin, a dlouhodobým opakovaným ignorováním tělo přestane vysílat signály žízně úplně. (1, 10)

Nedostatečný příjem tekutin způsobuje dehydrataci. Již malý úbytek tekutin v těle může snižovat pozornost a zhoršovat koncentraci. Mírný nedostatek tekutin se také může projevit pocitem žízně, suchem v ústech, únavou, bolestí hlavy, ospalostí či poklesem celkové výkonnosti. Výraznější nedostatek už však může vést k přehřátí organismu,

selhávání krevního oběhu a k šoku. Při nedostatku tekutin větším než 10 % celkové tělesné hmotnosti už hrozí smrt. Pokud dochází k nedostatečnému příjmu tekutin dlouhodobě, lehká dehydratace se stává chronickou a mohou se tvořit například ledvinové kameny nebo kameny v močových cestách. Může také dojít ke zvýšení krevního tlaku, zácpě či infekci močových cest. Na dostatek tekutin je potřeba dbát zvláště u malých dětí a seniorů. Zatímco malé děti nemají plně vyvinutý pocit žízně, u seniorů se citlivost na pocit žízně snižuje s věkem. (10)

Přínosem pro tělo však není ani dlouhodobý nadměrný příjem tekutin. Kromě časté potřeby močení (i v noci) a klidového pocení totiž způsobuje také přetížení funkce ledvin a srdce. (10)

Pitný režim

Pitný režim napomáhá k udržení dostatečného množství vody a minerálních látek v organismu. Je důležitý jak pro správnou funkci jednotlivých orgánů, tak i pro celkovou činnost organismu. Zjednodušeně bychom mohli říct, že pitným režimem nazýváme doplňování tekutin. Správný pitný režim představuje pravidelný a dostatečný příjem vhodných tekutin, ať už ve formě nápojů či tekutin obsažených přímo ve stravě. Je potřeba zaměřit se nejen na množství, ale také na kvalitu. (10)

Nejvíce tekutin přijímáme ve formě nápojů, avšak i potraviny obsahují vodu v nezanedbatelném množství. Mlýnské a pekárenské výrobky obsahují 15-35 % vody, maso a masné výrobky okolo 50 %, ovoce a zelenina mezi 70-90 % vody a mléko dokonce více než 90 %. (10)

Základem pitného režimu by měla být hlavně pitná voda. Méně vhodné už jsou sycené nápoje, jelikož mohou způsobovat nepříjemné nadýmání a rychleji tlumí žízeň, takže vypijeme menší množství, než třeba skutečně potřebujeme. K doplnění pitného režimu jsou vhodné bylinkové, ovocné a zelené čaje a voda s citronovou šťávou. Občas si můžeme dopřát i kávovinové nápoje, 100% ovocné a zeleninové džusy, které je lepší naředit, ale i mléko a mléčné nápoje. Vyvarovat bychom se měli přílišné konzumaci silného černého čaje, sladkých limonád, colových a energetických nápojů. Nápoje by měly mít ideálně okolo 16° C a více. Přechlazené nápoje mohou v horku způsobit teplotní šok, také způsobují překrvení hltanu a vedou k většímu pocitu žízně. Pocit žízně stoupá i při pití nadměrně slazených nápojů. (1, 10)

2 POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

Potravinová pyramida znázorňuje vhodné složení stravy podle doporučení odborníků pro laickou veřejnost. Je členěna na tři patra a vrchol. V každém oddílu pyramidy najdeme jednu skupinu potravin se srovnatelným významem. V základech jsou umístěny potraviny, které by v jídelníčku měly převažovat, naopak na vrcholu najdeme ty, které bychom měli konzumovat jen minimálně. Potraviny umístěné v levé části pyramidy jsou vhodnější než potraviny uprostřed či napravo. První oficiální verze pyramidy byla vytvořena v roce 1992 a v průběhu let prodělala několik změn. Bohužel neexistuje dětská potravinová pyramida, jelikož není možné grafické zobecnění vyvíjejícího se organismu ani rozdílnost fyzické aktivity dětí. (11, 12)

Současně platná Česká potravinová pyramida je z roku 2013. Byla vytvořena pro aplikaci právě na průměrnou českou populaci a cílem je výživové doporučení, předcházení zdravotním rizikům a díky zdravějšímu stravování zlepšování zdravotního stavu obyvatel. Pyramida není určena pro alternativní směry ve stravování, jako například vegetariánství či veganství a doporučené dávky jednotlivých skupin potravin je nutné přizpůsobit individuálním energetickým potřebám jedince. Stále platí pravidlo, že pro předcházení nárůstu hmotnosti nesmí být příjem energie vyšší než výdej. (13)

Obrázek 1 Česká potravinová pyramida



Česká potravinová pyramida

- › jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- › zvyšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny, 200 g ovoce)
- › denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě
- › nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných
- › na teplou i studenou kuchyni používejte rostlinné oleje a kvalitní margaríny
- › maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- › omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní a polevou
- › vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřisolujte
- › udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte

Další informace a dotazy: www.fzv.cz

Zdroj: <https://www.pribrat.cz/wp-content/uploads/2016/02/ceska-potravinova-pyramida-obrazek.jpg>

3 VÝŽIVA VE VYBRANÝCH VÝVOJOVÝCH OBDOBÍCH

3.1 Výživa batolete

Batoletem nazýváme dítě ve věku 1-3 roky. Během těchto dvou let dítě přibere na váze asi 5 kg a vyroste zhruba o 20 cm. V tomto období se dramaticky mění výživa – dítě poznává nové potraviny a učí se jíst s určitou pravidelností podle časového harmonogramu. V podstatě dochází k přechodu z kojenecké stravy na způsob stravování dospělých. Mění se také procentuální zastoupení základních živin ve stravě, zejména tuků, které po skončení druhého roku věku dítěte tvoří už jen 30 % celkového energetického příjmu z dřívějších 50 %. Obsah tuků, zvláště polynenasycených mastných kyselin, ve stravě je významný pro správný vývoj mozkových struktur. Množství tělesného tuku se však u dítěte v tomto období snižuje a tvoří se více svaloviny, proto je nutné zvýšit příjem bílkovin. Pro kvalitní stravu je také důležitý dostatečný přísun vitamínů, minerálních látek a stopových prvků, hlavně vápníku, zinku, fosforu, železa a fluoru. (10, 14, 15)

Denní stravování by mělo být rozloženo ideálně do pěti dávek. Snídaně by měla tvořit 20 %, přesnídávka 5 %, oběd 40 %, odpolední svačina 5 % a večeře 30 %. V tomto období dochází ke střídavé chuti k jídlu a i kvůli malému obsahu žaludku jsou pro děti vhodné spíše menší porce. Pokrmy by měly být jen mírně teplé, nikoli horké. Na počátku druhého roku věku je základem stravy mléko a mléčné výrobky, postupně se do základů jídelníčku přidávají obiloviny, mlýnské a pekárenské výrobky, které jsou větším zdrojem energie. Mateřské mléko by mělo být dle doporučení Světové zdravotnické organizace součástí stravy dítěte do dvou let. Pokud již dítě kojeno není, je vhodné nahradit mateřské mléko mlékem umělým a postupně zařazovat i pasterizované neodtučněné mléko a jiné mléčné výrobky. Automaticky by součástí jídelníčku mělo být ovoce a zelenina jako důležitý zdroj vlákniny, vitamínů a minerálních látek. Vhodná je zejména listová zelenina, ovoce a zelenina obsahující hodně vitamínu C a beta karotenu nejlépe v syrovém stavu, případně uvařené či dušené v páře. Nejlepším zdrojem plnohodnotných bílkovin a železa je maso. Do jídelníčku by měly být zařazeny také ryby, které obsahují důležitý jód a nenasycené mastné kyseliny. Své místo by v něm měly mít i luštěniny. Upřednostňujeme rostlinné tuky před živočišnými, jejichž významným zdrojem mohou být různé ořechy a semena. Batolata jsou velmi citlivá na různé pachy, může jim vadit například vůně rozvařené zeleniny, masa, ryb a podobně. Při příjmu potravy hrají roli i ostatní smysly

kromě chuti, děti svým způsobem hodnotí také vůni a vzhled pokrmu, důležité je i klidné prostředí. (15)

Určitě bychom se měli vyhnout přípravě exotických a hodně kořeněných jídel pro takto malé děti. K dochucení pokrmů bohatě postačí bylinky, zelené natě nebo kmín, solíme jen velmi málo. Nevhodná je i konzumace smažených jídel, uzenin, sladkostí, sladkých nápojů a nápojů sycených CO₂. (15)

K výživě neodmyslitelně patří pitný režim. V batolecím věku si většinou dítě samo o tekutiny neřekne, měli bychom je dítěti nabízet. Doporučené denní dávky pro tento věk jsou v rozmezí 1200-1800 ml, samozřejmě spolu s věkem se zvyšují. Významnou složku pitného režimu tvoří mléko, vhodná je dále voda, ovocné čaje a zeleninové šťávy. Batolata mohou pít i džusy, ale pouze v malém množství (150-200 ml) kvůli vysokému obsahu cukru a nejlépe naředěné vodou. (15)

3.2 Výživa dítěte v předškolním věku

Předškolní děti jsou ve věku 3-6 let. V tomto období si děti nejlépe osvojují pevné základy zdravého stravování. Dochází k významnému vývoji a dynamickému růstu, který však není průběžný. Střídají se takzvané růstové fáze, kdy dítě najednou povyroste hned o několik centimetrů, a fáze stagnace, kdy dítě neroste a klesá chuť k jídlu. Opět se mění procentuální zastoupení základních živin v denní dávce jídla. Dochází k menšímu příjmu tuků (30-35 %), přísun bílkovin by měl tvořit dle doporučení od Společnosti pro výživu okolo 13 % celkového denního energetického příjmu a sacharidů by mělo být přijímáno opět více než 50 %. Tyto procentuální hodnoty už se velmi přibližují hodnotám pro dospělého jedince. (1, 10, 12)

Jídlo předškoláka by mělo být rozloženo do 5-6 denních dávek. Snídaně by měla tvořit 15-20 %, přesnídávka 15 %, oběd 35 %, svačina 10 % a večeře 20-25 %. Stejně jako v batolecím období platí podávání menších a mírně teplých porcí. Základním prvkem jídelníčku jsou obiloviny a pečivo, nepostradatelnou složku tvoří mléčné výrobky, nejlépe polotučné zakysané. I samotné mléko už upřednostňujeme polotučné. Z masa je nejvhodnější světlé drůbeží a rybí, občas můžeme zařadit telecí, libové hovězí i vepřové. Denní dávku masa (30-60 g) je možné nahradit například vařenými luštěninami či vejci. Důležitý je výběr kvalitních rostlinných tuků a olejů obsahujících nenasycené mastné kyseliny, které jsou stěžejní pro vývoj mozku a správný růst. Nezapomínáme ani na zeleninu a ovoce jako vhodný zdroj vlákniny, vitamínů a minerálních látek. Ovoce je lépe

stravitelné než zelenina, proto by mělo konzumovaným množstvím u dětí převažovat. (1, 10, 16)

Stejně jako u batolat bychom měli zamezit příliš časté konzumaci sladkostí, slaných pochutin, uzenin, smažených jídel, sycených a slazených limonád a podobně. Tyto potraviny není nutné dětem odpírat či přímo zakazovat, můžeme je výjimečně do jídelníčku zařadit, rozhodně však ne každý den, a nesmí být náhradou za hlavní jídlo. Nepřeháníme to ani se solí a dalším kořením. (1, 16)

Pitný režim předškoláka je velmi podobný tomu batolecímu, jen zvyšujeme množství tekutin. Denní doporučená dávka tekutin je kolem 1500-2000 ml, s věkem se zvyšuje. Nejvhodnějšími nápoji jsou hlavně neslazené nápoje, stolní neperlivé vody, ovocné, zelené a slabé černé čaje, ovocné šťávy a vodou naředěné 100% ovocné džusy. (1, 16)

4 STRAVOVACÍ NÁVYKY V DĚTSKÉM VĚKU

Formování stravovacích návyků probíhá již od raného dětství. Děti mají od mala tendenci napodobovat lidi ze svého nejbližšího okolí a tím rozvíjejí své dovednosti, mezi které můžeme zařadit i stravovací zvyklosti. Od narození až po nástup do 1. třídy základní školy u dětí pozorujeme různé podoby vztahů mezi jídlem a úrovní poznávacích procesů. Dítě jako pasivní příjemce se v průběhu předškolního období začíná podílet na opatřování, přípravě a samotném podávání pokrmů, učí se manipulovat s příborem a dalším jídelním náčiním. Uchovává si v paměti asociace mezi jídlem a jídelní situací, konkrétně třeba zkušenost s určitými pokrmy. Tím mohou vznikat preference nebo naopak averze. Jídlo přispívá k rozvoji a koordinaci jemných motorických pohybů, jeho prostřednictvím dochází také k prvním sociálním kontaktům, které dítě navazuje nejprve v rodinném prostředí, později i se svými vrstevníky a dalšími dospělými. Dítě si postupně osvojuje společenské chování, chování v restauraci, obchodech, taktéž přejímá od dospělých nebo vrstevníků jídelní návyky i se zlozvyky. Důležité je učit děti pravidelnému režimu. Neměli bychom dovolit dítěti jíst kdykoli se mu zachce, jelikož tím podpoříme akorát jednu z možností zvyšování tělesné hmotnosti, což může později vést k nadváze až dětské obezitě. Se stravovacím režimem souvisí i postupné osamostatnění dítěte, což je podstatné pro vývoj jeho osobnosti. Učí se určité zodpovědnosti za své jídelní chování, samostatně se rozhodovat a opatřovat jídlo. Předpokladem pro vstup do základní školy jsou také patřičné hygienické návyky, které by dítě v kontaktu s jídlem mělo mít. (1, 17)

Stěžejním a rozhodujícím obdobím pro formování stravovacích návyků je předškolní věk, kdy už by děti měly být při stolování téměř samostatné. Dochází k přebírání návyků životního stylu celé rodiny, tedy i způsobů stolování a stravování. Vytváří se určitý vztah k jídlu, potravinám a celkovému stravovacímu chování. Do něj se promítá osobnost dítěte, které se začíná prosazovat vůči rodičům. Typickým příkladem je třeba odmítání jídla, což může mít emocionální podklad nebo i svůj účel. Většina dětí v tomto období navštěvuje mateřské školy, které se na formování stravovacích návyků z velké části podílejí. Děti v nich tráví až 60 % pracovních dní. Proto je vhodné, aby rodiče sledovali jídelníček dětí, v domácím prostředí pak doplňovali to, čeho bylo přes den méně a snažili se jej zařadit i do rodinné stravy po zbytek týdne. Měl by být kladen důraz i na dodržování zásad správného stolování a hygienické návyky v kontaktu s jídlem. (16)

4.1 Faktory ovlivňující formování stravovacích návyků

Formování stravovacích návyků u dětí je ovlivňováno mnoha faktory. Například se jedná o smyslové vnímání, chuťové a čichové preference, ale velkou roli má také sociální a kulturní prostředí okolo dítěte. (18)

Rodina

Základy výživy dítěte pochyťává v rodinném prostředí, ve kterém vyrůstá. Už v prvních letech života si děti vytvářejí mnoho vzorců chování, které přebírají od svých rodičů a většinou přetrvávají i v dalších životních obdobích. Abychom u dítěte mohli vytvořit vhodné stravovací návyky, měli bychom u něj budovat pozitivní vztah k výživným jídlům, kterého dosáhneme seznámením dítěte se širokou škálou dobrých a zdravých pokrmů. Není vhodné používat jídlo v jiném než nutričním smyslu. Nejčastějším případem je jídlo využívané jako odměna nebo trest. Trestem je pro dítě konzumace jídla, které nemá rád. Později dítě může považovat za trest i stravování tehdy, když nemá hlad či chuť na danou potravinu. Protikladem je jídlo za odměnu. Nejčastěji jsou k tomu využívány sladké pochutiny či nápoje, které neobsahují moc živin, zato energie dodají velmi mnoho. Ty je vhodné nahradit čerstvým či sušeným ovocem. (18)

Důležitým bodem, který má pozitivní vliv na rodinnou atmosféru a upevňuje rodinné vazby, je společné stolování. V dnešní době se však od společného stravování spíše ustupuje, děti jedí samy a málokdo dohlíží na skladbu jejich jídelníčku. Podstatné je učít je pravidelnému režimu a být jim příkladem nejen ve stravování. (18)

Socioekonomické a demografické faktory

Socioekonomické faktory velmi výrazně ovlivňují způsob života a zdravý životní styl celé rodiny i dítěte. Svou roli zde hraje například společenské postavení, finanční příjem a vzdělání rodičů. Je známým faktem, že levnější potraviny obsahují velké množství soli, tuků a cukrů a jsou tedy pro lidi s nižšími příjmy mnohem dostupnější než třeba ryby, ovoce a zelenina, které si nemohou dovolit tak často, aby byly dodržovány zásady zdravé výživy. Nižší vzdělanost rodičů může být v některých případech synonymem pro menší kognitivní stimulaci dítěte, což je považováno za jeden z rizikových faktorů pro vývoj špatných stravovacích návyků a vznik dětské nadváhy a obezity. Bylo prokázáno, že vzdělanější lidé mají větší zájem o své zdraví, jídelníček a celkový životní styl. (18)

Svůj vliv na stravovací návyky má také prostředí. V menších obcích či na venkově bývá často jen jeden obchod se smíšeným zbožím, kde není možnost zakoupit například celozrnné pečivo, nízkotučné výrobky, ryby a další produkty vhodné pro správnou výživu. Ovšem je zde možnost pěstování vlastního ovoce a zeleniny a chovu domácích užitkových zvířat. (18)

Předškolní zařízení

Základy stylu výživy u dítěte vytváří rodina, podílejí se však i předškolní a školní zařízení, jejichž prostřednictvím se zdravé stravovací návyky upevňují. Vstup do mateřské školy znamená pro dítě velkou změnu. Postupně poznává, učí se spolupracovat a chápat ostatní děti. Velký vliv na vývoj postoje dítěte ke stravování mají také pedagogové a kolektiv dětí. Dětem napomáhá při jídle pozorování jak vrstevníků, tak i samotné učitelky, pokud obědvá společně s dětmi a projevuje kladný vztah k danému pokrmu. To u dítěte zvyšuje zájem o tento pokrm. Vrstevníci hrají také svou roli, zjistilo se, že jejich vlivem se u tříletých dětí velmi dobře vytváří preference nového jídla. V mateřských školách sestavují jídelníček podle tzv. spotřebního koše, jenž zajišťuje kvalitní a pestrou stravu a tím u dětí navozuje určité stravovací návyky. (18)

Média

Jedním z nejsilnějších médií je televize, u které děti průměrně stráví 2 hodiny denně. Její sledování okamžitě ovlivňuje dětské krátkodobé stravovací preference, obzvlášť pokud se sledování opakuje, a mění též kvalitu i kvantitu přijímané stravy. Děti mají tendenci při sledování jíst potraviny a jídla obsahující mnoho cukrů a tuků, pít slazené tekutiny a dochází k výraznému snížení příjmu ovoce a zeleniny jako významných zdrojů vitamínů, minerálů, antioxidantů a vlákniny. Také reklama je bohužel velmi vlivná, jelikož děti jsou tou nejvíce ohroženou skupinou, která jí snadno podlehne. Díky různým emocionálním nástrojům reklama velmi dobře děti osloví, ale také ovlivní, protože jsou nezkušené a velmi důvěřivé. Především u nich vzbuzuje touhu vlastnit určitý výrobek, který je pro ně výjimečný, protože se objevil v reklamě. Jelikož jsou v reklamách nejčastěji propagovány zdraví ne příliš prospěšné potraviny (např. džusy, slazené nápoje, sladkosti, hamburgery apod.), dá se předpokládat negativní dopad jednak na výživovou preferenci dítěte, ale sekundárně také na výživový stav. Z preventivních důvodů by rodiče měli u svých dětí omezovat čas trávený sledováním televize (doporučuje se nepřekročit 10

hodin týdně), upravovat výběr programů, nejlépe nedávat televizi do dětského pokoje a vyplňovat volný čas jinými aktivitami, nejlépe pohybovými. (18)

4.2 Zdravotní rizika u dětí v důsledku špatných stravovacích návyků

Nejčastější zdravotní komplikací v důsledku špatných stravovacích návyků je dětská nadváha, v horším případě obezita. V České republice trpí jen minimum dětí obezitou důsledkem jiné nemoci. Běžně je způsobena narušením přirozeného stravovacího chování, tedy dlouhotrvající nadměrnou nabídkou energeticky bohaté a chuťově atraktivní stravy podávané ve snadno stravitelné formě v kombinaci s nedostatečnou fyzickou aktivitou. U batolat a v předškolním období se snižuje chuť k jídlu z důvodu zpomalení růstu. Děti preferují sladká jídla, mnohdy jsou vybíravé a z jídla pouze „uždibují“. Tehdy by měli rodiče zabránit pravidelné konzumaci mnoha sladkostí a nezapomenout ani na slazené nápoje. Co se týká fyzické aktivity, drtivá většina dětí se nevěnuje žádnému sportu, většinu volného času stráví u počítače či televize. (20)

Dětská obezita je spojována i s onemocněním srdce. Podle odborníků souvisí s výskytem aterosklerózy v dospělosti, uvádí se i úzký vztah mezi dětskou obezitou a vysokým krevním tlakem, dyslipidemií, zánětlivými markery a glukózovou intolerancí. Bylo prokázáno, že až v 82 % případů dochází k přetrvání dětské obezity do dospělosti. (20)

Dalšími příčinami vzniku obezity může být také stres, snadná dostupnost vysokokalorických potravin, nízká cena nezdravých potravin, neznalost významu zdravé výživy a podobně. Někteří pediatři uvedli, že obezitu může zapříčinit také vysoký příjem bílkovin v raných vývojových fázích – kojenecké, batole. Dalším významným faktorem může být špatné rozložení příjmu energie v průběhu dne, tím je myšleno vynechání snídaně a přesnídávky a posunutí konzumace většiny energie až na dobu kolem poledne nebo déle. Obezita však může vzniknout i při užívání některých léků, podkladem ke vzniku bývají také vážná genetická onemocnění. (10, 20)

Rodiče by měli své děti naučit 3 základní věci pro správné stravovací návyky: poměrnost, pestrost a střídmost. Poměrnost navádí ke konzumaci pokrmů vzhledem k poměru jejich přínosu na zdraví člověka. Pestrost vybízí ke konzumaci různých druhů jídel a střídmost znamená nejíst ani příliš málo, ani příliš moc. (19)

PRAKTICKÁ ČÁST

5 FORMULACE PROBLÉMU

Děti v předškolním věku (3-6 let) intenzivně rostou, proto potřebují dostatečný příjem mléka a mléčných výrobků, které jsou bohaté na vápník, kvalitní bílkoviny a tuky. Velkou část všedních dní tráví děti předškolního věku v mateřských školách, kde se jim většinou dostává vyváženého jídelníčku v pravidelných časových intervalech. I přesto je dobré aktivně se zajímat o to, co děti přes den skutečně snědly, a domácí stravou pak doplnit to, čeho byl nedostatek. Důležité je sledovat i pitný režim dětí. Žijeme však v celkem uspěchané době, a tak se někdy stává, že na pořádné jídlo nezbývá moc času, což někteří rodiče řeší různými sladkými pochutinami obsahujícími nezdravé cukry, které dítě rychle zasytí, či rychlým nezdravým občerstvením typu fast-food. Tím ale učí své ratolesti špatným a nezdravým stravovacím návykům, které mohou do budoucna způsobit mnoho zdravotních komplikací.

Ve své práci jsem se zaměřila na to, zda rodiče dokážou svým dětem zajistit pestrost a vyváženost stravy v domácím prostředí, zda dohlížíjí na stravování svých dětí a zda u nich pomáhají formovat správné stravovací návyky. Zjišťovala jsem také to, jakým způsobem dochází k formování stravovacích návyků v mateřských školách.

6 CÍLE PRÁCE A PŘEDPOKLADY

C1: Zjistit, jakým způsobem probíhá formování stravovacích návyků u dětí předškolního věku v mateřských školách.

P1: Pedagogové v mateřských školách vedou děti k dodržování zásad správného stolování.

P2: Více než 70 % pedagogů sleduje u dětí dodržování pitného režimu.

C2: Zjistit, jakým způsobem probíhá formování stravovacích návyků u dětí předškolního věku mimo mateřskou školu.

P3: Každé dítě jí mimo mateřskou školu minimálně dva chody jídla.

P4: Více než polovina rodičů vede děti k dodržování zásad správného stolování mimo mateřskou školu.

P5: Více než 75 % dětí jí 4-5x denně.

C3: Zjistit, zda se rodiče zajímají o školní jídelniček a vedou děti ke zdravé stravě.

P6: Více než polovina rodičů se zajímá o jídelniček v mateřské škole.

P7: Více než 50 % dětí konzumuje sladké a slané pochutiny pouze občas.

P8: Více než 50 % dětí konzumuje ovoce a zeleninu alespoň 5-6x týdně nebo častěji.

7 METODIKA PRÁCE

Pro praktickou část této bakalářské práce byla zvolena kvantitativní výzkumná strategie, metoda dotazníkového šetření. Byly vytvořeny 2 různé dotazníky. První z nich byl určen rodičům dětí navštěvujících vybrané mateřské školy a jeho cílem bylo zjistit, jakým způsobem probíhá formování stravovacích návyků mimo mateřskou školu. Skládal se z 24 otázek, z toho 23 bylo uzavřených a 1 polouzavřená (č. 23), ve které mohli respondenti odpovědět na jednu z možností vlastními slovy. Dvě otázky (č. 13 a 14) se vztahovaly k otázce č. 12 a měly být zodpovězeny pouze po kladné odpovědi. V otázce č. 22 respondenti mnohdy volili více odpovědí, což bylo zohledněno ve vyhodnocení této otázky. Druhý dotazník byl určen pedagogům ve vybraných mateřských školách a cílem bylo zjistit, jakým způsobem probíhá formování stravovacích návyků v mateřských školách. Skládal se z 11 uzavřených otázek, u otázky č. 6 byla možnost označení více odpovědí.

Na oba dotazníky respondenti odpovídali anonymně. Dotazníky byly distribuovány v tištěné formě. Jejich úplné znění je uvedeno v přílohách 1 a 2. Pro vytvoření tabulek a grafů znázorňujících výsledky výzkumu byl použit program Microsoft Office Excel 2007. Sběr dat probíhal v období od 1. 12. 2016 a byl ukončen k 10. 2. 2017.

8 VZOREK RESPONDENTŮ

Dotazníkové šetření bylo zaměřeno na předškolní věk, který je pro formování stravovacích návyků stěžejní. Byly osloveny následující 3 mateřské školy: Mateřská škola Tachov, Prokopa Velikého (dále jen MŠ 1), Mateřská škola Tachov, Pošumavská (dále jen MŠ 2) a Speciální mateřská škola pro děti s vadami řeči, Plzeň (dále jen MŠ 3). Dotazník pro rodiče dětí navštěvujících výše uvedené mateřské školy byl rozdán mezi 180 respondentů, vyplněných se jich vrátilo 107, návratnost tohoto dotazníku byla tedy 59,4 %. Sedm vyplněných dotazníků však bylo následně vyřazeno z důvodu neúplného vyplnění.

Konečný počet respondentů z řad rodičů, ze kterého jsem při vyhodnocení vycházela, byl tedy 100 (55,5 %). Dotazník pro pedagogy v mateřských školách byl rozdán v počtu 30 kusů, vyplněných se jich vrátilo 28, návratnost tohoto dotazníku tedy byla 93,3 %.

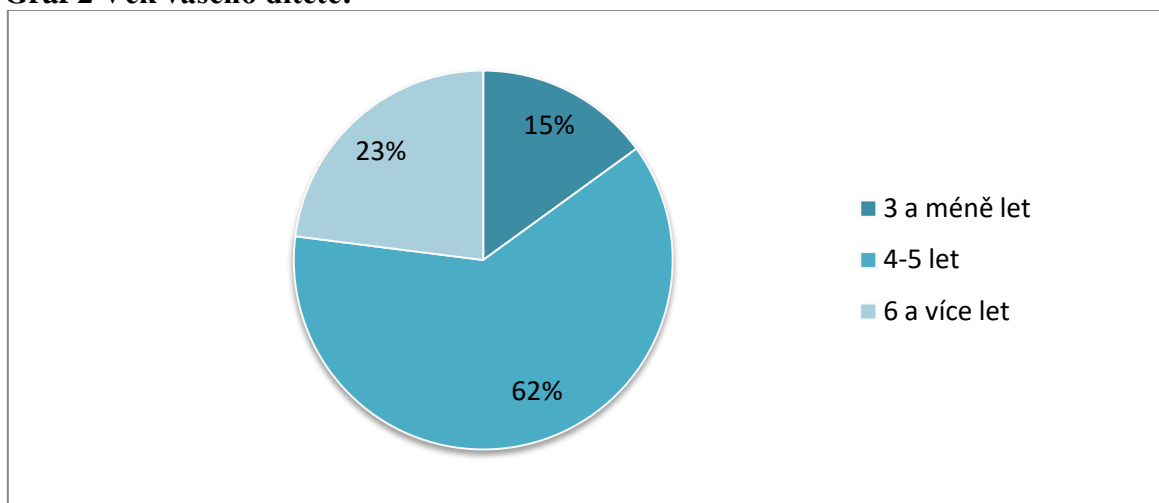
9 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Pro přehledné vyhodnocení získaných dat jsem využila tabulek a grafů v programu Microsoft Office Excel 2007.

9.1 Formování stravovacích návyků mimo mateřskou školu

Otázka č. 1: Věk vašeho dítěte:

Graf 2 Věk vašeho dítěte:



Zdroj: vlastní

Tabulka 1 Věk vašeho dítěte:

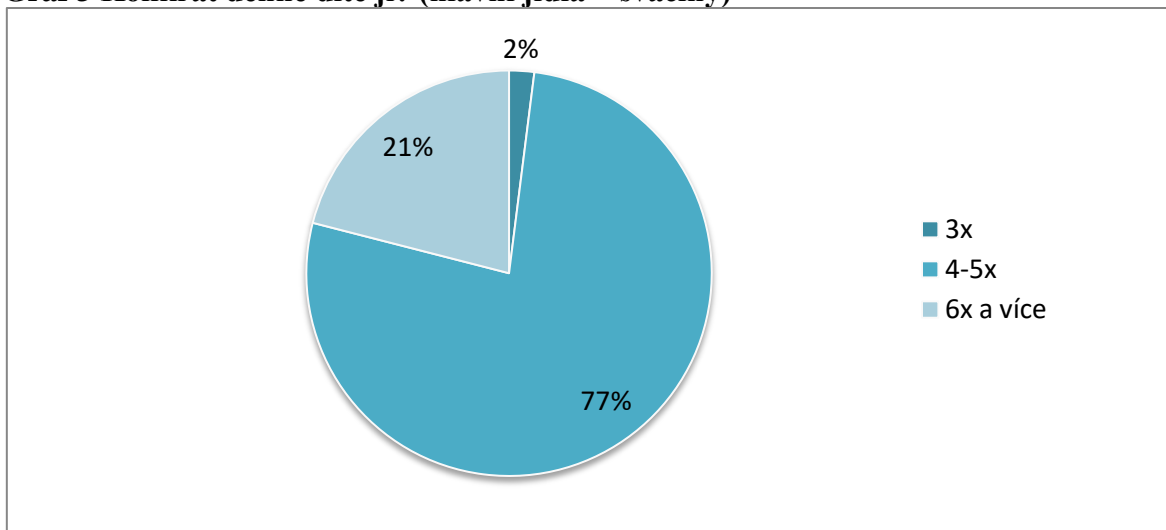
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem
3 a méně let	1	13	1	15
4-5 let	20	33	9	62
5 a více let	6	5	12	23
Celkem	27	51	22	100

Zdroj: vlastní

Na první otázku „Věk vašeho dítěte:“ odpovědělo 15 % respondentů možností *3 a méně let*, 62 % zvolilo možnost *4-5 let* a 23 % respondentů zaškrtnulo možnost *5 a více let*. V tabulce 1 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 2: Kolikrát denně dítě jí? (hlavní jídla + svačiny)

Graf 3 Kolikrát denně dítě jí? (hlavní jídla + svačiny)



Zdroj: vlastní

Tabulka 2 Kolikrát denně dítě jí? (hlavní jídla + svačiny)

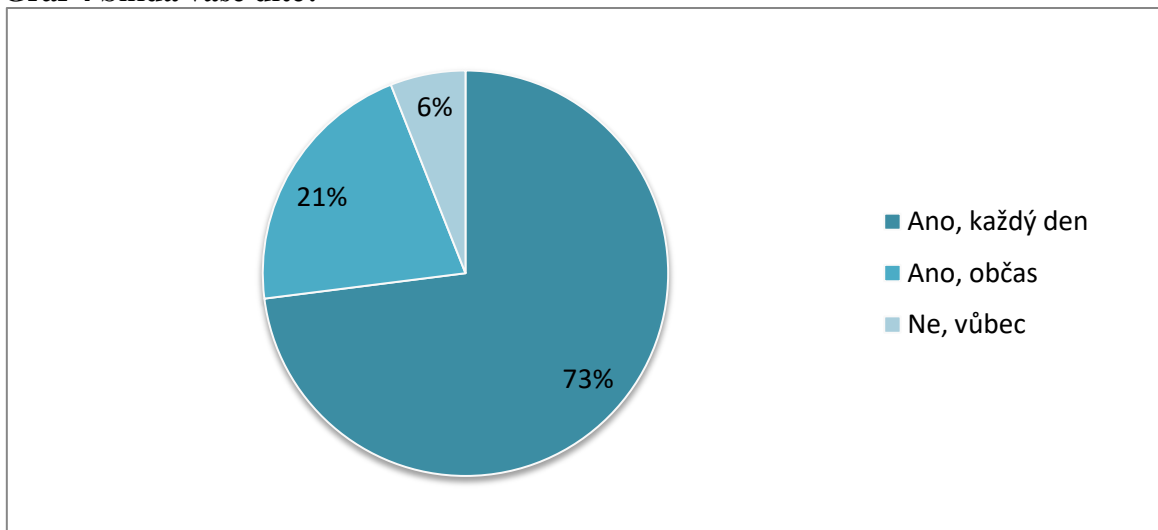
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem
3x	0	2	0	2
4-5x	21	37	19	77
6x a více	6	12	3	21
Celkem	27	51	22	100

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 2 „Kolikrát denně dítě jí?“ odpověděla 2 % respondentů možností 3x, 77 % zvolilo možnost 4-5x a 21 % respondentů zvolilo odpověď 6x a více. V tabulce 2 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 3: Snídá vaše dítě?

Graf 4 Snídá vaše dítě?



Zdroj: vlastní

Tabulka 3 Snídá vaše dítě?

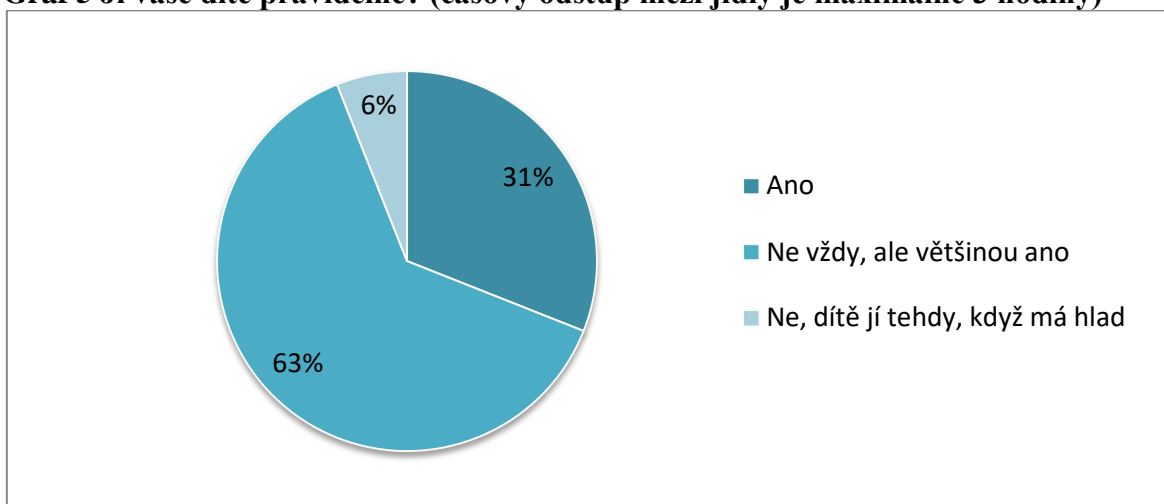
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem
Ano, každý den	22	34	17	73
Ano, občas	4	13	4	21
Ne, vůbec	1	4	1	6
Celkem	27	51	22	100

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 3 „Snídá vaše dítě?“ odpovědělo 73 % respondentů možností *Ano, každý den*, 21 % zvolilo možnost *Ano, občas* a 6 % respondentů zvolilo odpověď *Ne, vůbec*. V tabulce 3 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 4: Jí vaše dítě pravidelně? (časový odstup mezi jídly je maximálně 3 hodiny)

Graf 5 Jí vaše dítě pravidelně? (časový odstup mezi jídly je maximálně 3 hodiny)



Zdroj: vlastní

Tabulka 4 Jí vaše dítě pravidelně? (časový odstup mezi jídly je maximálně 3 hodiny)

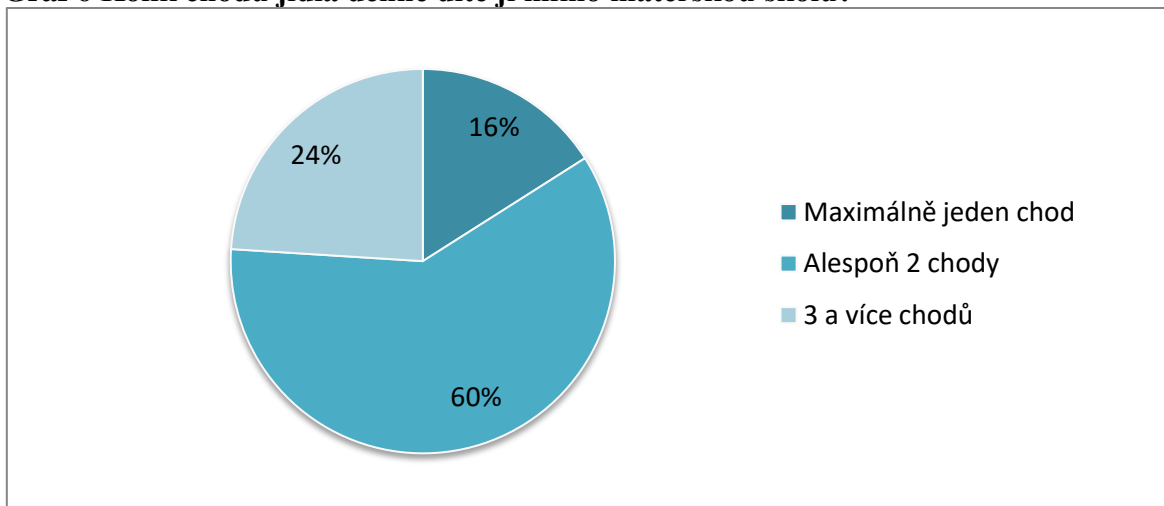
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem
Ano	5	16	10	31
Ne vždy, ale většinou ano	21	32	10	63
Ne, dítě jí tehdy, když má hlad	1	3	2	6
Celkem	27	51	22	100

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 4 „Jí vaše dítě pravidelně? (časový odstup mezi jídly je maximálně 3 hodiny)“ odpovědělo 31 % respondentů možností *Ano*, 63 % zvolilo možnost *Ne vždy, ale většinou ano* a 6 % respondentů zvolilo odpověď *Ne, dítě jí tehdy, když má hlad*. V tabulce 4 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 5: Kolik chodů jídla denně dítě jí mimo mateřskou školu?

Graf 6 Kolik chodů jídla denně dítě jí mimo mateřskou školu?



Zdroj: vlastní

Tabulka 5 Kolik chodů jídla denně dítě jí mimo mateřskou školu?

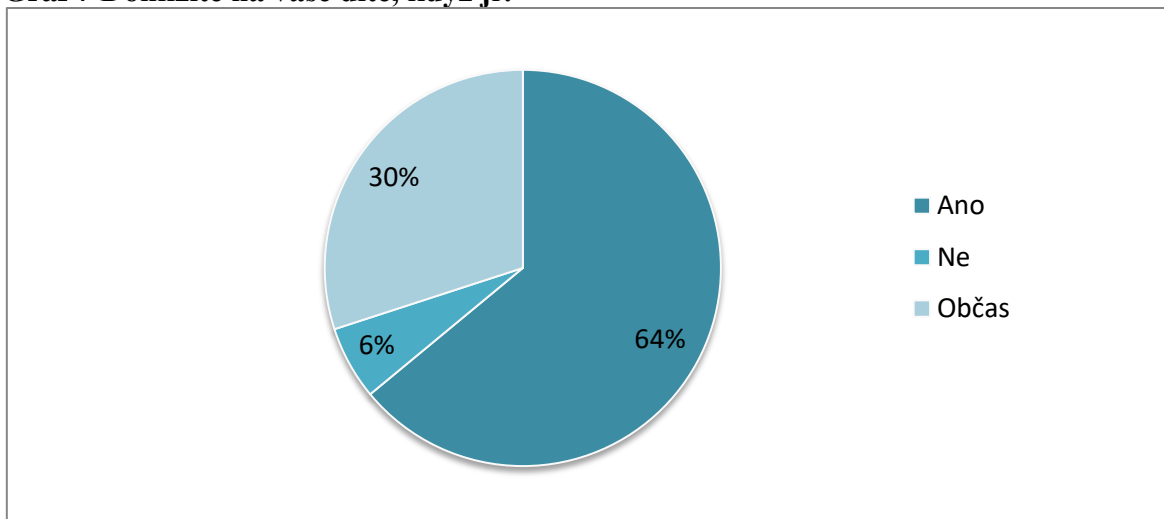
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem
Maximálně jeden chod	3	11	2	16
Alespoň 2 chody	16	31	13	60
3 a více chodů	8	9	7	24
Celkem	27	51	22	100

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 5 „Kolik chodů jídla denně dítě jí mimo mateřskou školu?“ odpovědělo 16 % respondentů možností *Maximálně jeden chod*, 60 % zvolilo možnost *Alespoň 2 chody* a 24 % respondentů zvolilo odpověď *3 a více chodů*. V tabulce 5 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 6: Dohlížíte na vaše dítě, když jí?

Graf 7 Dohlížíte na vaše dítě, když jí?



Zdroj: vlastní

Tabulka 6 Dohlížíte na vaše dítě, když jí?

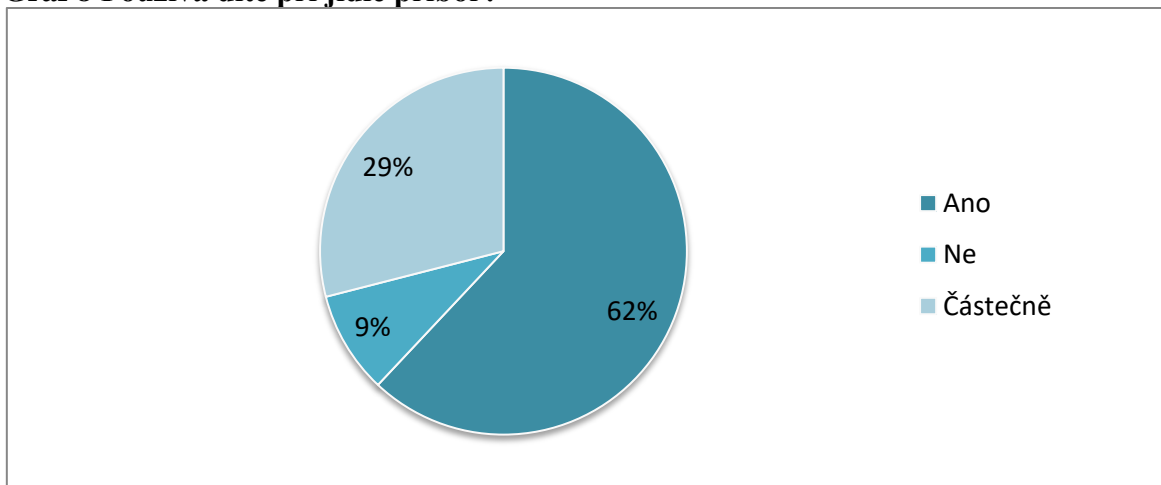
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem
Ano	19	29	16	64
Ne	1	3	2	6
Občas	7	19	4	30
Celkem	27	51	22	100

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 6 „Dohlížíte na vaše dítě, když jí?“ odpovědělo 64 % respondentů možností *Ano*, 6 % zvolilo možnost *Ne* a 30 % respondentů zvolilo odpověď *Občas*. V tabulce 6 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 7: Používá dítě při jídle příbor?

Graf 8 Používá dítě při jídle příbor?



Zdroj: vlastní

Tabulka 7 Používá dítě při jídle příbor?

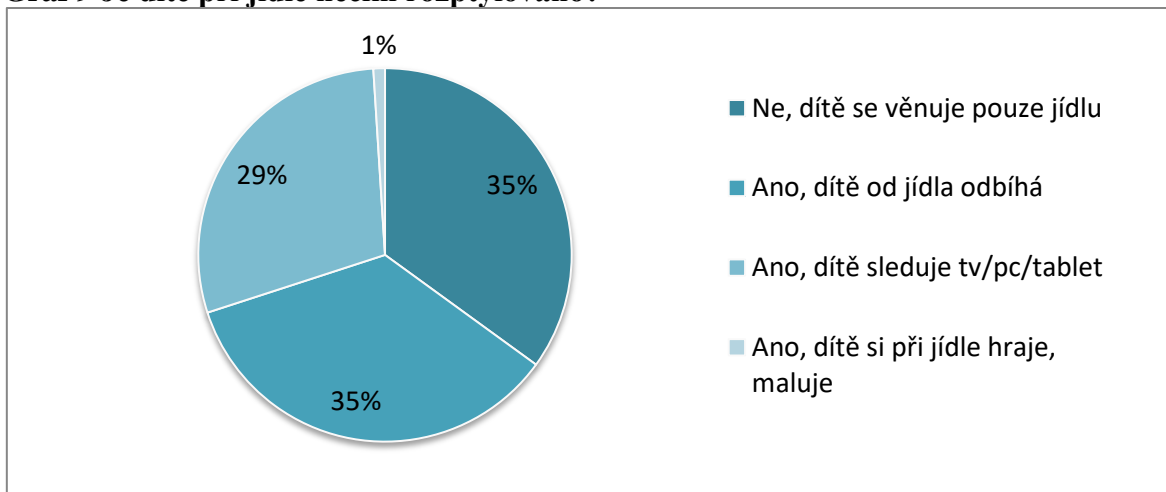
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem
Ano	16	30	16	62
Ne	1	5	3	9
Částečně	10	16	3	29
Celkem	27	51	22	100

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 7 „Používá dítě při jídle příbor?“ odpovědělo 62 % respondentů možností *Ano*, 9 % zvolilo možnost *Ne* a 29 % respondentů zvolilo odpověď *Částečně*. V tabulce 7 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 8: Je dítě při jídle něčím rozptylováno?

Graf 9 Je dítě při jídle něčím rozptylováno?



Zdroj: vlastní

Tabulka 8 Je dítě při jídle něčím rozptylováno?

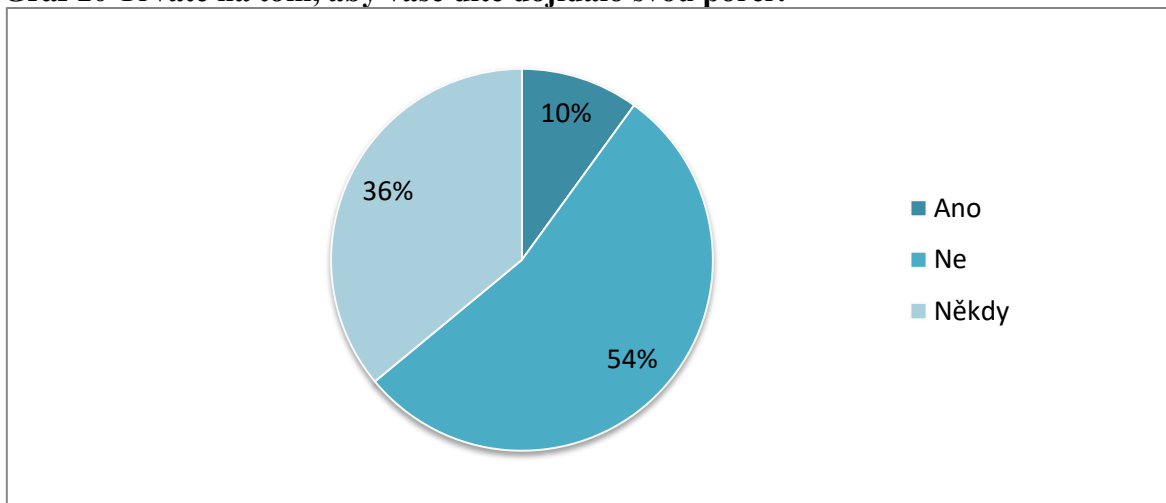
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem
Ne, dítě se věnuje pouze jídlu	10	18	7	35
Ano, dítě od jídla odbíhá	8	19	8	35
Ano, dítě sleduje tv/pc/tablet	9	13	7	29
Ano, dítě si při jídle hraje, maluje	0	1	0	1
Celkem	27	51	22	100

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 8 „Je dítě při jídle něčím rozptylováno?“ odpovědělo 35 % respondentů možností *Ne, dítě se věnuje pouze jídlu*, 35 % zvolilo možnost *Ano, dítě od jídla odbíhá*, 29 % uvedlo možnost *Ano, dítě sleduje tv/pc/tablet* a 1 % respondentů zvolilo odpověď *Ano, dítě si při jídle hraje, maluje*. V tabulce 8 jsou zvláště rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 9: Trváte na tom, aby vaše dítě dojídalo svou porci?

Graf 10 Trváte na tom, aby vaše dítě dojídalo svou porci?



Zdroj: vlastní

Tabulka 9 Trváte na tom, aby vaše dítě dojídalo svou porci?

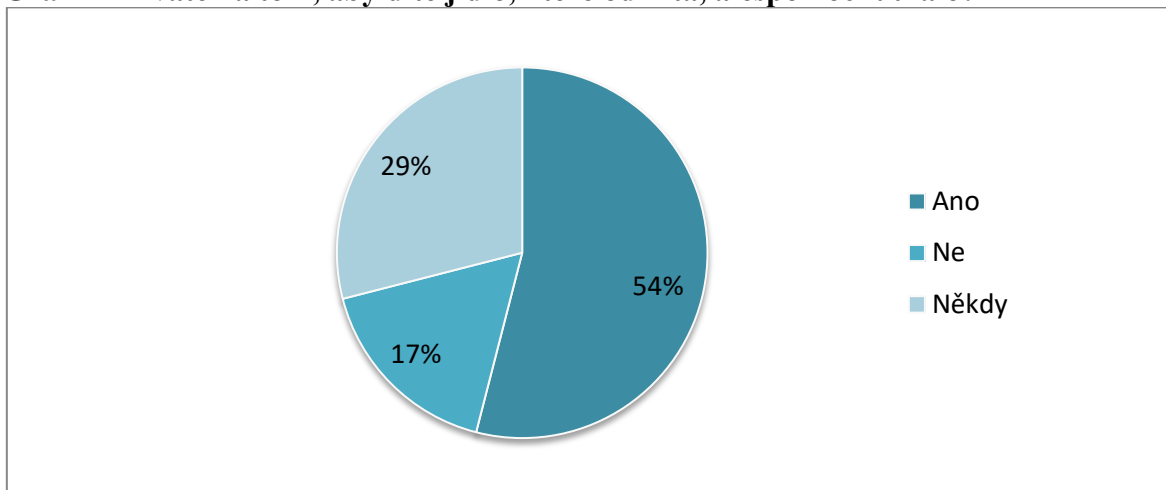
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem
Ano	3	4	3	10
Ne	13	28	13	54
Někdy	11	19	6	36
Celkem	27	51	22	100

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 9 „Trváte na tom, aby vaše dítě dojídalo svou porci?“ odpovědělo 10 % respondentů možností *Ano*, 54 % zvolilo možnost *Ne* a 36 % respondentů zvolilo odpověď *Někdy*. V tabulce 9 jsou zvláště rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 10: Trváte na tom, aby dítě jídlo, které odmítá, alespoň ochutnalo?

Graf 11 Trváte na tom, aby dítě jídlo, které odmítá, alespoň ochutnalo?



Zdroj: vlastní

Tabulka 10 Trváte na tom, aby dítě jídlo, které odmítá, alespoň ochutnalo?

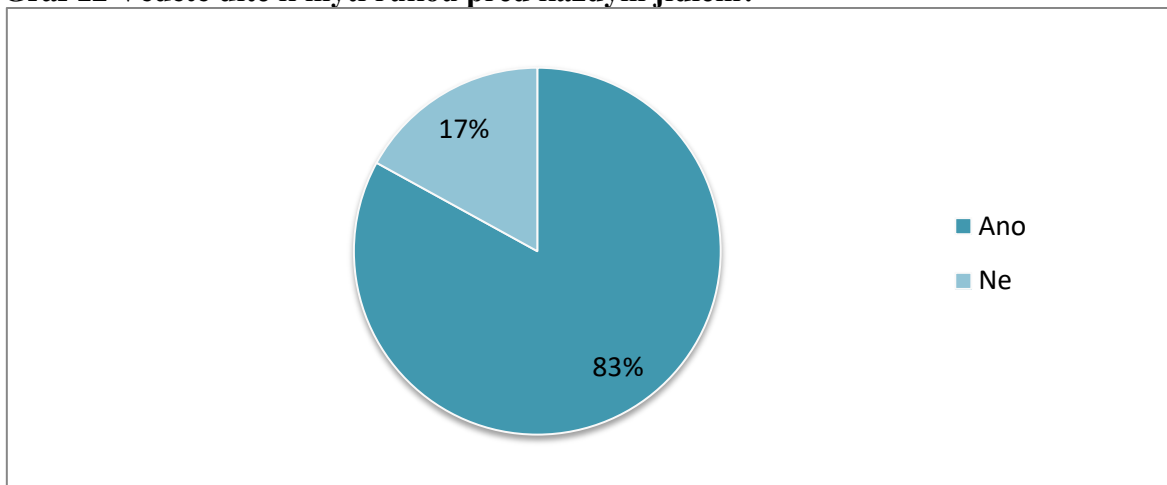
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem
Ano	15	26	13	54
Ne	1	11	5	17
Někdy	11	14	4	29
Celkem	27	51	22	100

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 10 „Trváte na tom, aby dítě jídlo, které odmítá, alespoň ochutnalo?“ odpovědělo 54 % respondentů možností *Ano*, 17 % zvolilo možnost *Ne* a 29 % zvolilo odpověď *Někdy*. V tabulce 10 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 11: Vedete dítě k mytí rukou před každým jídlem?

Graf 12 Vedete dítě k mytí rukou před každým jídlem?



Zdroj: vlastní

Tabulka 11 Vedete dítě k mytí rukou před každým jídlem?

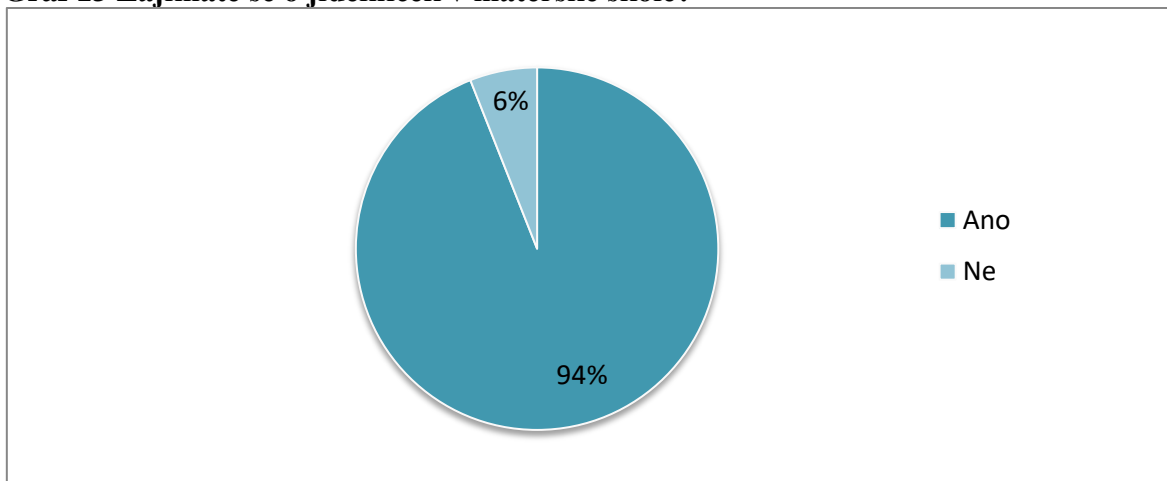
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem
Ano	23	44	16	83
Ne	4	7	6	17
Celkem	27	51	22	100

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 11 „Vedete dítě k mytí rukou před každým jídlem?“ odpovědělo 83 % respondentů možností *Ano* a 17 % zvolilo možnost *Ne*. V tabulce 11 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 12: Zajímáte se o jídelníček v mateřské škole?

Graf 13 Zajímáte se o jídelníček v mateřské škole?



Zdroj: vlastní

Tabulka 12 Zajímáte se o jídelníček v mateřské škole?

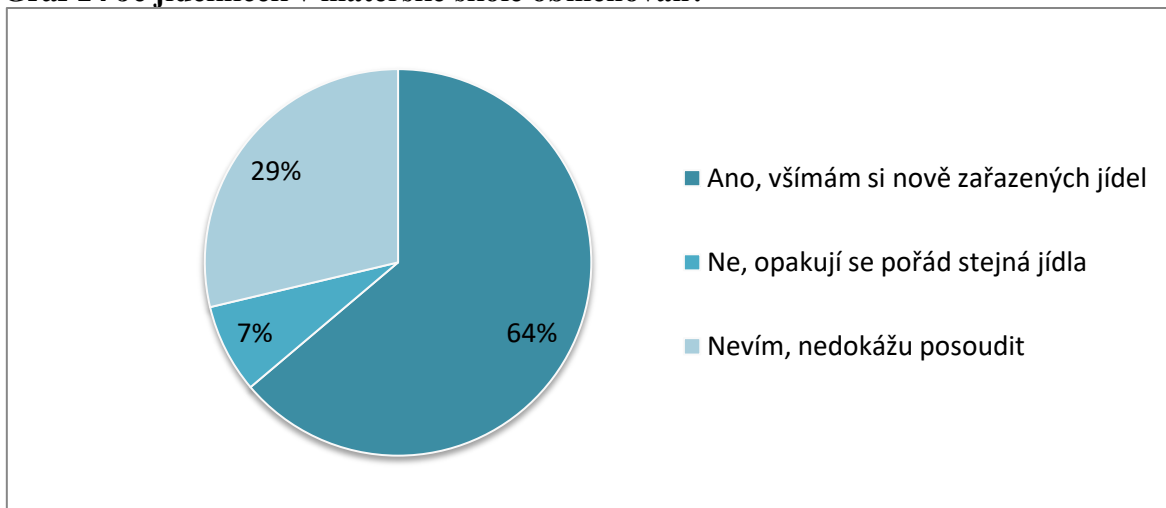
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem
Ano	24	50	20	94
Ne	3	1	2	6
Celkem	27	51	22	100

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 12 „Zajímáte se o jídelníček v mateřské škole?“ odpovědělo 94 % respondentů možností *Ano* a 6 % zvolilo možnost *Ne*. V tabulce 12 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 13: Je jídelníček v mateřské škole obměňován?

Graf 14 Je jídelníček v mateřské škole obměňován?



Zdroj: vlastní

Tabulka 13 Je jídelníček v mateřské škole obměňován?

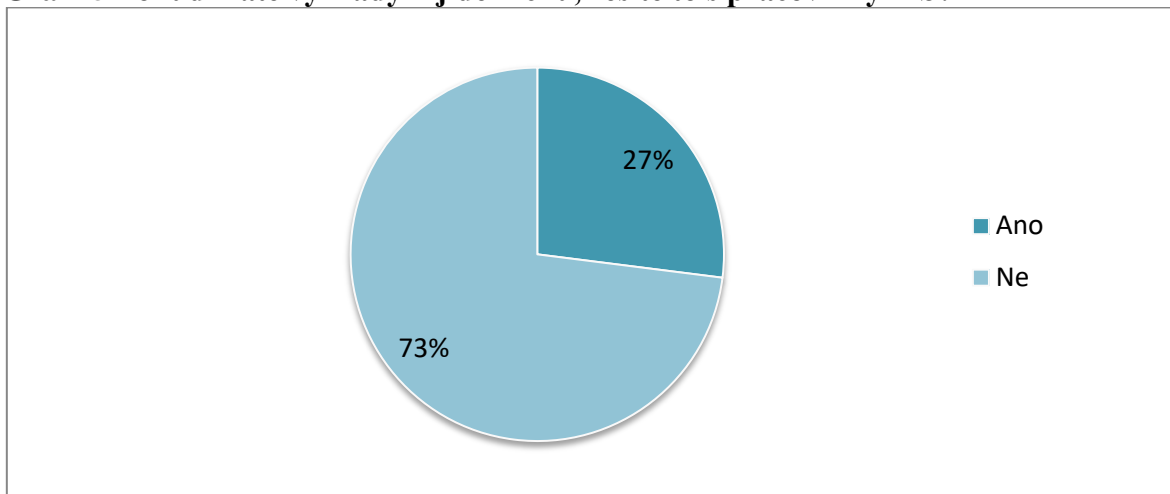
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem	Celkem %
Ano, všímám si nově zařazených jídel	13	33	14	60	64%
Ne, opakují se pořád stejná jídla	2	4	1	7	7%
Nevím, nedokážu posoudit	9	13	5	27	29%
Celkem	24	50	20	94	100%

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 13 „Je jídelníček v mateřské škole obměňován?“ odpovídalo celkově 94 respondentů. 60 z nich (64 %) odpovědělo možností *Ano, všímám si nově zařazených jídel*, 7 respondentů (7 %) zvolilo možnost *Ne, opakují se pořád stejná jídla* a 27 respondentů (29 %) uvedlo odpověď *Nevím, nedokážu posoudit*. V tabulce 13 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 14: Pokud máte výhrady k jídelníčku, řešíte to s pracovníky MŠ?

Graf 15 Pokud máte výhrady k jídelníčku, řešíte to s pracovníky MŠ?



Zdroj: vlastní

Tabulka 14 Pokud máte výhrady k jídelníčku, řešíte to s pracovníky MŠ?

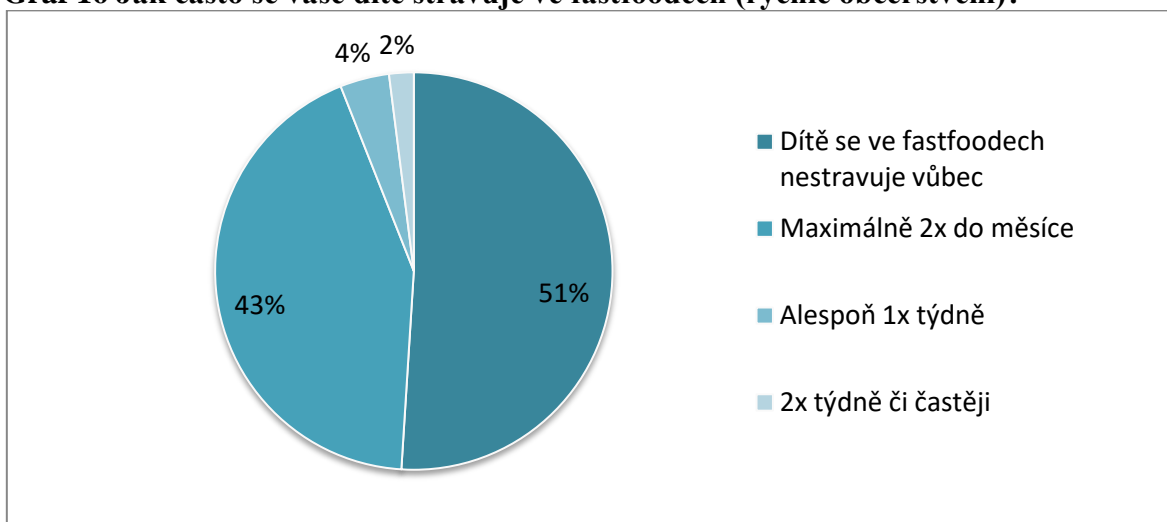
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem	Celkem %
Ano	4	16	5	25	27%
Ne	20	34	15	69	73%
Celkem	24	50	20	94	100%

Zdroj: vlastní

Na otázku číslo 14 „Pokud máte výhrady k jídelníčku, řešíte to s pracovníky MŠ?“ odpovídalo celkově 94 respondentů. 25 z nich (27 %) odpovědělo možností *Ano* a 69 respondentů (73 %) zvolilo možnost *Ne*. V tabulce 14 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 15: Jak často se vaše dítě stravuje ve fastfoodech (rychlé občerstvení)?

Graf 16 Jak často se vaše dítě stravuje ve fastfoodech (rychlé občerstvení)?



Zdroj: vlastní

Tabulka 15 Jak často se vaše dítě stravuje ve fastfoodech (rychlé občerstvení)?

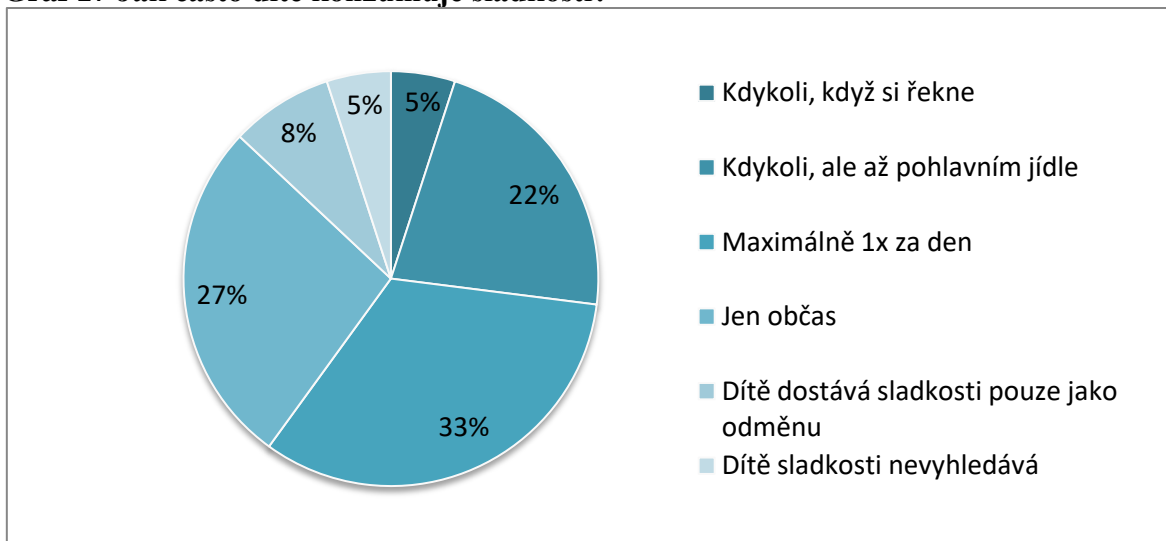
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem
Dítě se ve fastfoodech nestravuje vůbec	18	25	8	51
Maximálně 2x do měsíce	9	20	14	43
Alespoň 1x týdně	0	4	0	4
2x týdně či častěji	0	2	0	2
Celkem	27	3	22	100

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 15 „Jak často se vaše dítě stravuje ve fastfoodech (rychlé občerstvení)?“ odpovědělo 51 % respondentů možností *Dítě se ve fastfoodech nestravuje vůbec*, 43 % zvolilo možnost *Maximálně 2x do měsíce*, 4 % uvedla možnost *Alespoň 1x týdně* a 2 % respondentů zvolila odpověď *2x týdně či častěji*. V tabulce 15 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 16: Jak často dítě konzumuje sladkosti?

Graf 17 Jak často dítě konzumuje sladkosti?



Zdroj: vlastní

Tabulka 16 Jak často dítě konzumuje sladkosti?

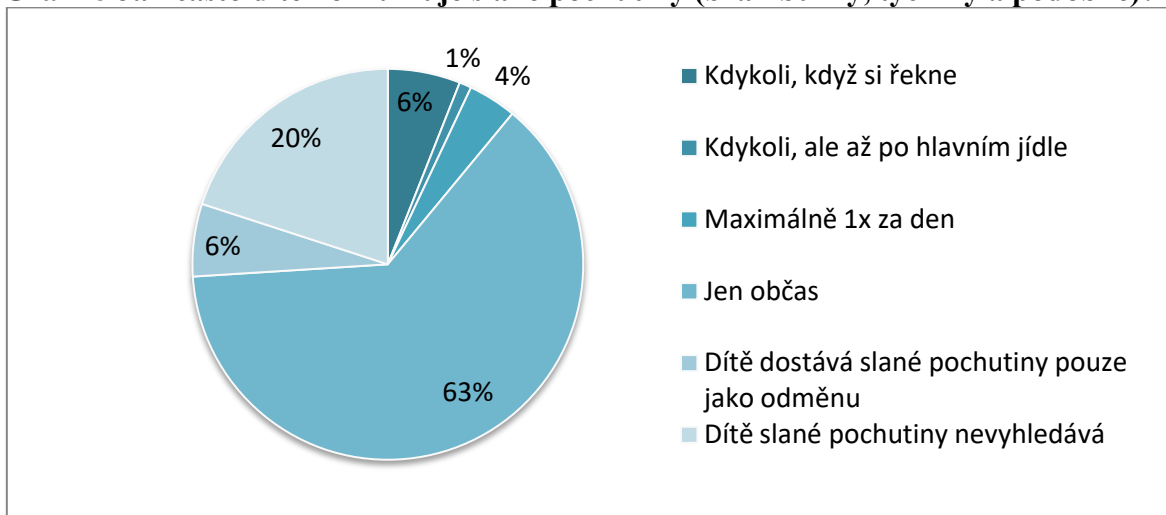
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem
Kdykoli, když si řekne	0	4	1	5
Kdykoli, ale až po hlavním jídle	7	12	3	22
Maximálně 1x za den	7	19	7	33
Jen občas	10	11	6	27
Dítě dostává sladkosti pouze jako odměnu	3	3	2	8
Dítě sladkosti nevyhledává	0	2	3	5
Celkem	27	51	22	100

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 16 „Jak často dítě konzumuje sladkosti?“ odpovědělo 5 % respondentů možností *Kdykoli, když si řekne*, 22 % zvolilo možnost *Kdykoli, ale až po hlavním jídle*, 33 % zvolilo možnost *Maximálně 1x za den*, 27 % zvolilo odpověď *Jen občas*, 8 % uvedlo odpověď *Dítě dostává sladkosti pouze jako odměnu* a 5 % respondentů zvolilo odpověď *Dítě sladkosti nevyhledává*. V tabulce 16 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 17: Jak často dítě konzumuje slané pochutiny (brambůrky, tyčinky a podobně)?

Graf 18 Jak často dítě konzumuje slané pochutiny (brambůrky, tyčinky a podobně)?



Zdroj: vlastní

Tabulka 17 Jak často dítě konzumuje slané pochutiny (brambůrky, tyčinky a podobně)?

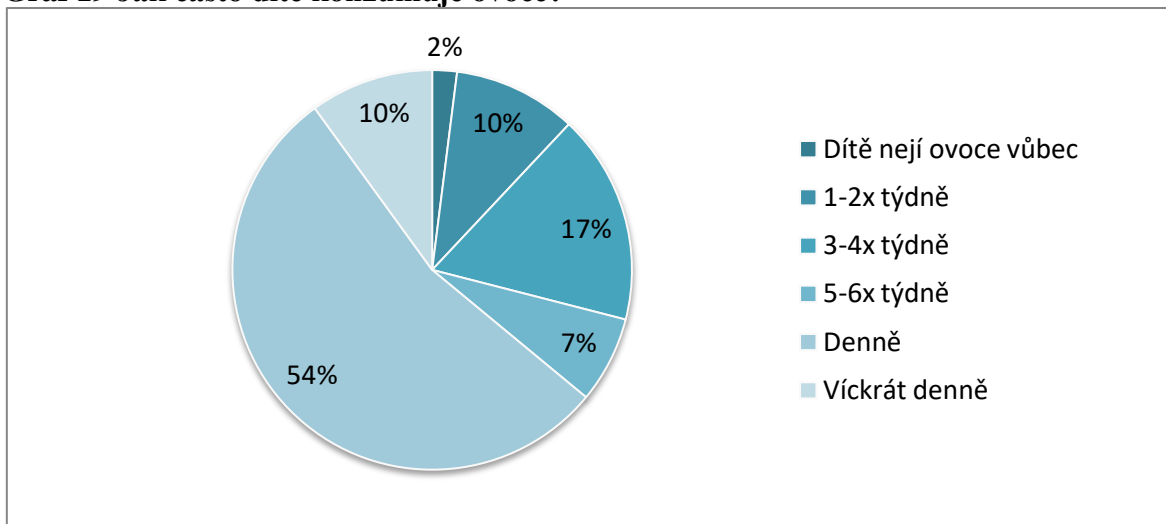
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem
Kdykoli, když si řekne	0	6	0	6
Kdykoli, ale až po hlavním jídle	0	1	0	1
Maximálně 1x za den	0	4	0	4
Jen občas	20	28	15	63
Dítě dostává slané pochutiny pouze jako odměnu	1	3	2	6
Dítě slané pochutiny nevyhledává	6	9	5	20
Celkem	27	51	22	100

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 17 „Jak často dítě konzumuje slané pochutiny (brambůrky, tyčinky a podobně)?“ odpovědělo 6 % respondentů možností *Kdykoli, když si řekne*, 1 % zvolilo možnost *Kdykoli, ale až po hlavním jídle*, 4 % zvolila možnost *Maximálně 1x za den*, 63 % zvolilo odpověď *Jen občas*, 6 % označilo odpověď *Dítě dostává slané pochutiny pouze jako odměnu* a 20 % respondentů zvolilo odpověď *Dítě slané pochutiny nevyhledává*. V tabulce 17 jsou zvláště rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 18: Jak často dítě konzumuje ovoce?

Graf 19 Jak často dítě konzumuje ovoce?



Zdroj: vlastní

Tabulka 18 Jak často dítě konzumuje ovoce?

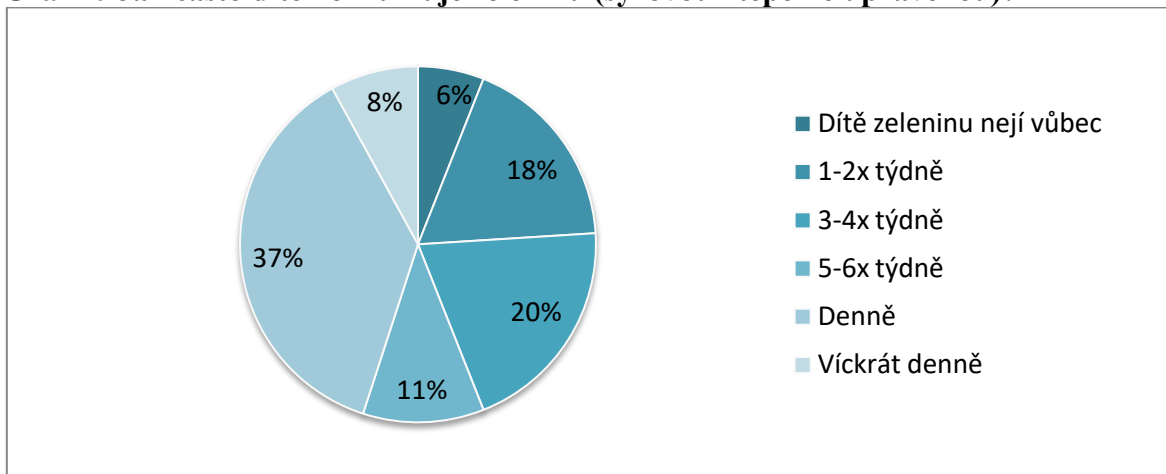
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem
Dítě nejí ovoce vůbec	0	1	1	2
1-2x týdně	1	8	1	10
3-4x týdně	4	7	6	17
5-6x týdně	4	3	0	7
Denně	16	26	12	54
Víckrát denně	2	6	2	10
Celkem	27	51	22	100

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 18 „Jak často dítě konzumuje ovoce?“ odpověděla 2 % respondentů možností *Dítě nejí ovoce vůbec*, 10 % zvolilo možnost *1-2x týdně*, 17 % zvolilo možnost *3-4x týdně*, 7 % uvedlo odpověď *5-6x týdně*, 54 % uvedlo možnost *Denně* a 10 % respondentů uvedlo odpověď *Víckrát denně*. V tabulce 18 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 19: Jak často dítě konzumuje zeleninu (syrovou i tepelně upravenou)?

Graf 20 Jak často dítě konzumuje zeleninu (syrovou i tepelně upravenou)?



Zdroj: vlastní

Tabulka 19 Jak často dítě konzumuje zeleninu (syrovou i tepelně upravenou)?

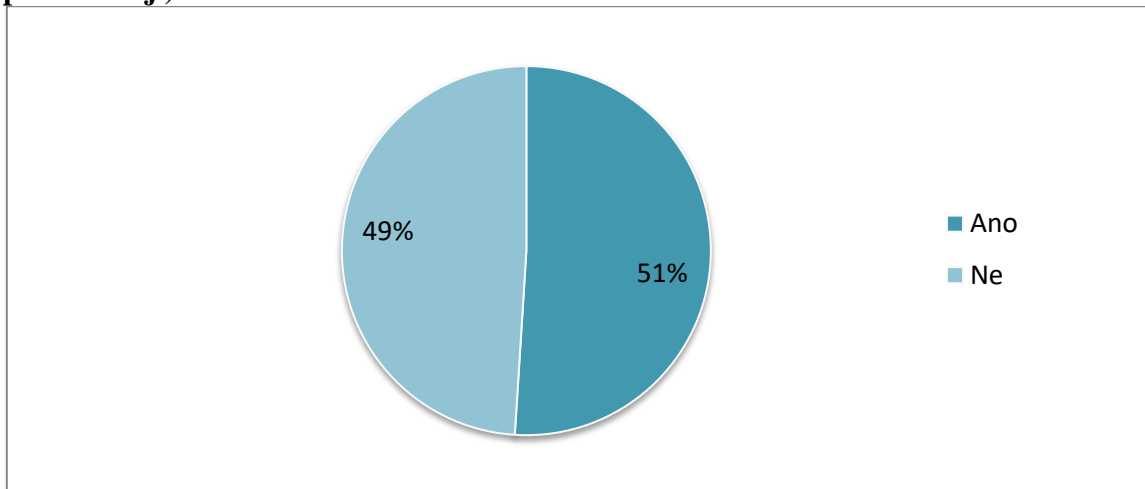
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem
Dítě nejí zeleninu vůbec	2	2	2	6
1-2x týdně	3	10	5	18
3-4x týdně	5	10	5	20
5-6x týdně	5	2	4	11
Denně	9	22	6	37
Víckrát denně	3	5	0	8
Celkem	27	51	22	100

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 19 „Jak často dítě konzumuje zeleninu (syrovou i tepelně upravenou)?“ odpovědělo 6 % respondentů možností *Dítě nejí zeleninu vůbec*, 18 % zvolilo možnost *1-2x týdně*, 20 % zvolilo možnost *3-4x týdně*, 11 % uvedlo odpověď *5-6x týdně*, 37 % uvedlo možnost *Denně* a 8 % respondentů uvedlo odpověď *Víckrát denně*. V tabulce 15 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 20: Snažíte se do jídelníčku zařazovat i méně obvyklé suroviny (bulgur, jáhly, pohanka aj.)?

Graf 21 Snažíte se do jídelníčku zařazovat i méně obvyklé suroviny (bulgur, jáhly, pohanka aj.)?



Zdroj: vlastní

Tabulka 20 Snažíte se do jídelníčku zařazovat i méně obvyklé suroviny (bulgur, jáhly, pohanka aj.)?

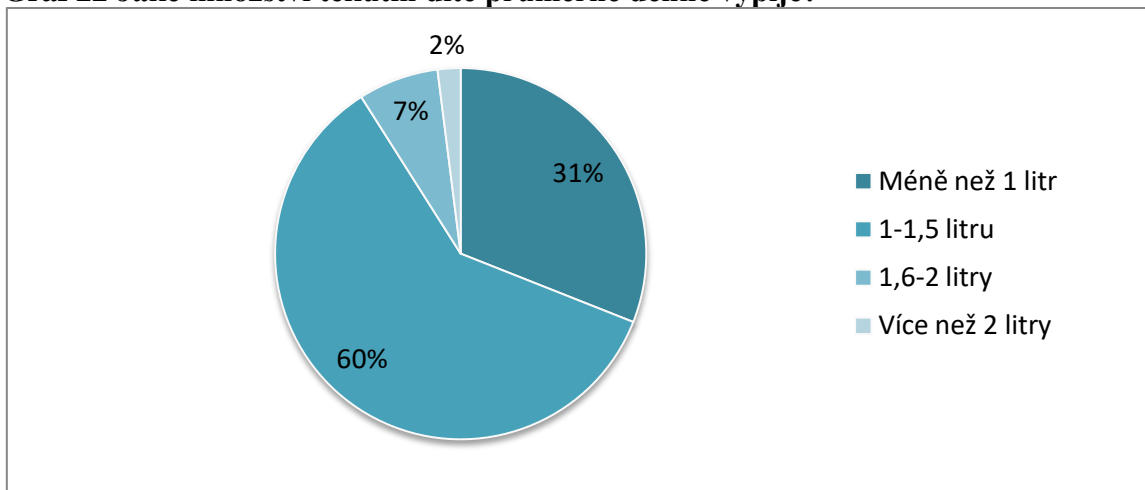
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem
Ano	15	26	10	51
Ne	12	25	12	49
Celkem	27	51	22	100

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 20 „Snažíte se do jídelníčku zařazovat i méně obvyklé suroviny (bulgur, jáhly, pohanka aj.)?“ odpovědělo 51 % respondentů možností *Ano* a 49 % zvolilo odpověď *Ne*. V tabulce 20 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 21: Jaké množství tekutin dítě průměrně denně vypije?

Graf 22 Jaké množství tekutin dítě průměrně denně vypije?



Zdroj: vlastní

Tabulka 21 Jaké množství tekutin dítě průměrně denně vypije?

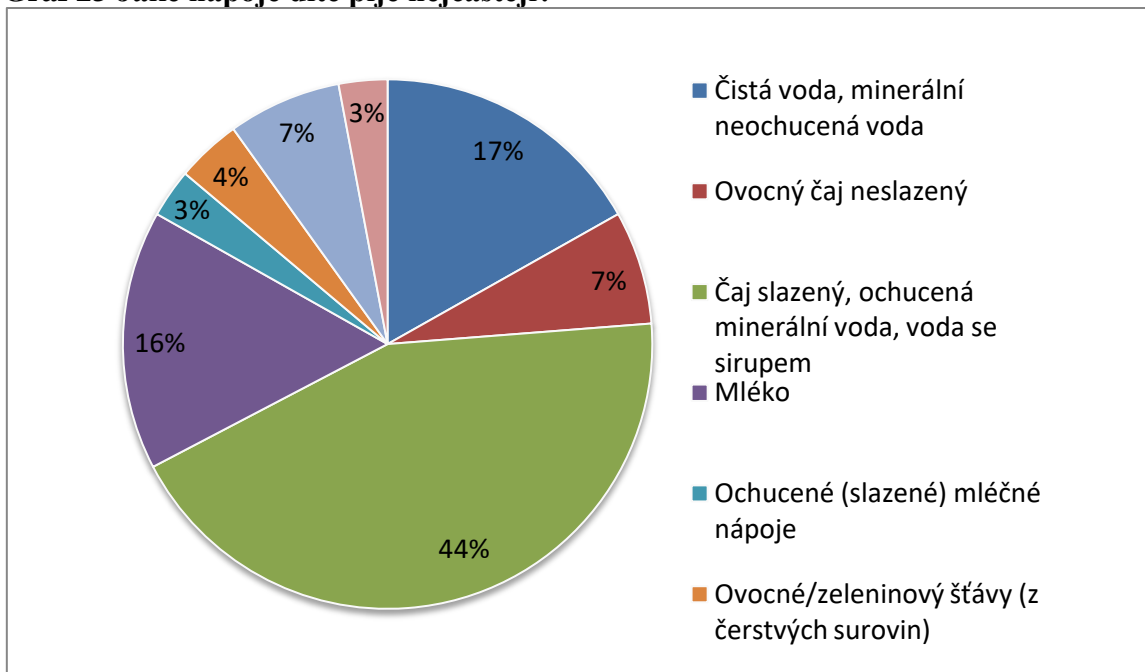
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem
Méně než 1 litr	6	20	5	31
1-1,5 litru	20	28	12	60
1,6-2 litry	1	1	5	7
Více než 2 litry	0	2	0	2
Celkem	27	51	22	100

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 21 „Jaké množství tekutin dítě průměrně denně vypije?“ odpovědělo 31 % respondentů možností *Méně než 1 litr*, 60 % zvolilo možnost *1-1,5 litru*, 7 % zvolilo možnost *1,6-2 litry* a 2 % respondentů uvedla možnost *Více než 2 litry*. V tabulce 21 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 22: Jaké nápoje dítě pije nejčastěji?

Graf 23 Jaké nápoje dítě pije nejčastěji?



Zdroj: vlastní

Tabulka 22 Jaké nápoje dítě pije nejčastěji?

	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem	Celkem %
Čistá voda, minerální neochucená voda	9	12	4	25	17%
Ovocný čaj neslazený	0	5	5	10	7%
Čaj slazený, ochucená minerální voda, voda se sirupem	19	33	14	66	44%
Mléko	5	17	2	24	16%
Ochucené (sladké) mléčné nápoje	1	3	0	4	3%
Ovocné/zeleninové šťávy (z čerstvých surovin)	3	3	0	6	4%
Ovocné/zeleninové džusy	2	7	1	10	7%
Slazené nápoje typu coca-cola, fanta, sprite	0	5	0	5	3%
Celkem	39	85	26	150	100%

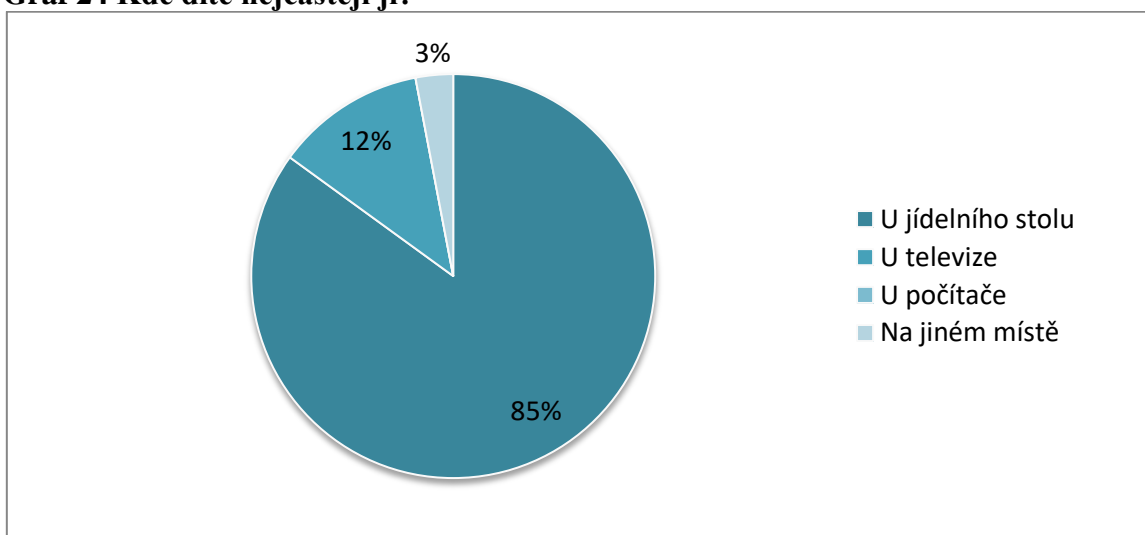
Zdroj: vlastní

Na otázku č. 22 „Jaké nápoje dítě pije nejčastěji?“ rodiče odpovídali více možnostmi, celkem se shromáždilo 150 odpovědí. 25 krát (17 %) byla označena možnost *Čistá voda, minerální neochucená voda*, 10 krát (7 %) zvolili možnost *Ovocný čaj neslazený*, 66 krát (44 %) uvedli možnost *Čaj slazený, ochucená minerální voda, voda se sirupem*, 24 krát (16 %) byla označena možnost *Mléko*, 4 krát (3 %) zaškrtnuli možnost

Ochucené (sladké) mléčné nápoje, 6 krát (4 %) uvedli odpověď *Ovocné/zeleninové šťávy (z čerstvých surovin)*, 10 krát (7 %) označili možnost *Ovocné/zeleninové džusy* a 5 krát (3 %) rodiče uvedli odpověď *Slazené nápoje typu coca-cola, fanta, sprite*. V tabulce 22 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 23: Kde dítě nejčastěji jí?

Graf 24 Kde dítě nejčastěji jí?



Zdroj: vlastní

Tabulka 23 Kde dítě nejčastěji jí?

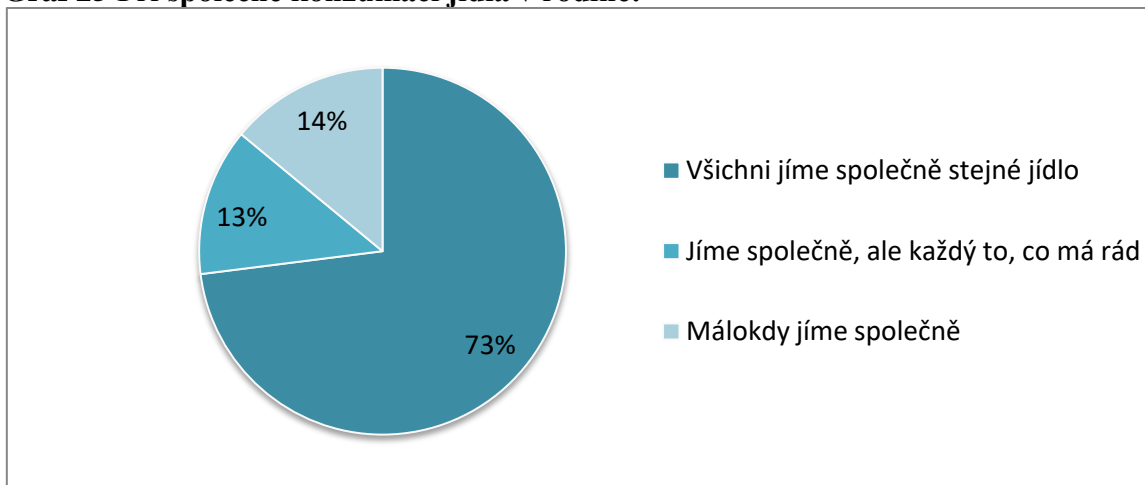
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem
U jídelního stolu	23	42	20	85
U televize	4	6	2	12
U počítače	0	0	0	0
Na jiném místě	0	3	0	3
Celkem	27	51	22	100

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 23 „Kde dítě nejčastěji jí?“ odpovědělo 85 % respondentů možností *U jídelního stolu*, 12 % uvedlo možnost *U televize* a 3 % respondentů uvedla odpověď *Na jiném místě*. Možnost *U počítače* nezvolil žádný z dotazovaných rodičů. V tabulce 23 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 24: Při společné konzumaci jídla v rodině:

Graf 25 Při společné konzumaci jídla v rodině:



Zdroj: vlastní

Tabulka 24 Při společné konzumaci jídla v rodině:

	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem
Všichni jíme společně stejné jídlo	22	34	17	73
Jíme společně, ale každý to, co má rád	3	9	1	13
Málokdy jíme společně	2	8	4	14
Celkem	27	51	22	100

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 24 „Při společné konzumaci jídla v rodině:“ odpovědělo 73 % respondentů možností *Všichni jíme společně stejné jídlo*, 13 % uvedlo možnost *Jíme společně, ale každý to, co má rád* a 14 % respondentů uvedlo odpověď *Málokdy jíme společně*. V tabulce 24 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí rodičů v jednotlivých mateřských školách, které se účastnily dotazníkového šetření.

9.2 Formování stravovacích návyků v mateřské škole

Otázka č. 1: Dohlížíte na správné stravovací návyky dětí při jídle?

Tabulka 25 Dohlížíte na správné stravovací návyky dětí při jídle?

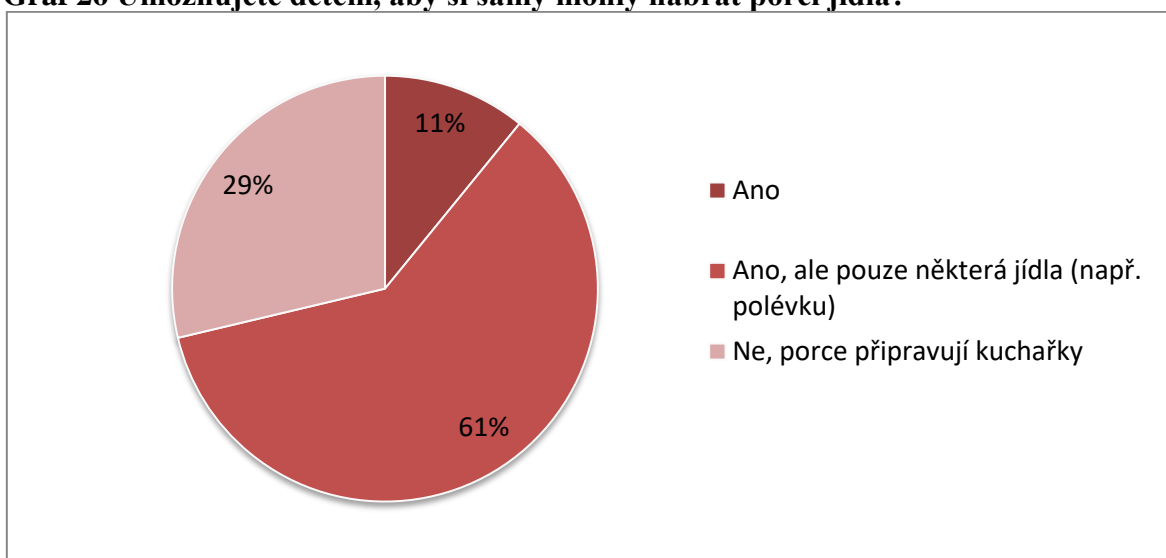
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem	Celkem %
Ano	6	8	14	28	100%
Ne	0	0	0	0	0%
Částečně	0	0	0	0	0%
Celkem	6	8	14	28	100%

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 1 „Dohlížíte na správné stravovací návyky dětí při jídle?“ odpovědělo všech 28 respondentů možností *Ano*. Možnost *Ne* ne zvolil žádný respondent. V tabulce 25 jsou zvláště rozepsány počty odpovědí pedagogů z jednotlivých mateřských škol, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 2: Umožňujete dětem, aby si samy mohly nabrat porci jídla?

Graf 26 Umožňujete dětem, aby si samy mohly nabrat porci jídla?



Zdroj: vlastní

Tabulka 26 Umožňujete dětem, aby si samy mohly nabrat porci jídla?

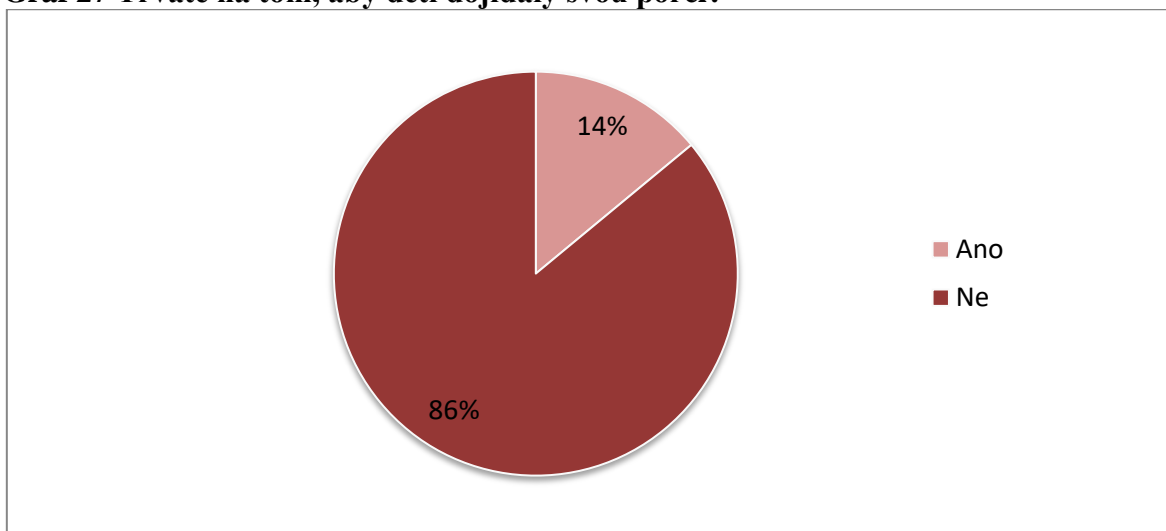
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem	Celkem %
Ano	0	0	3	3	11%
Ne	0	8	9	17	61%
Částečně	6	0	2	8	29%
Celkem	6	8	14	28	100%

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 26 „Umožňujete dětem, aby si samy mohly nabrat porci jídla?“ odpověděli 3 respondenti (11 %) možností *Ano*, 17 (61 %) zvolilo možnost *Ne* a 8 respondentů (29 %) uvedlo odpověď *Částečně*. V tabulce 26 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí pedagogů z jednotlivých mateřských škol, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 3: Trváte na tom, aby děti dojídaly svou porci?

Graf 27 Trváte na tom, aby děti dojídaly svou porci?



Zdroj: vlastní

Tabulka 27 Trváte na tom, aby děti dojídaly svou porci?

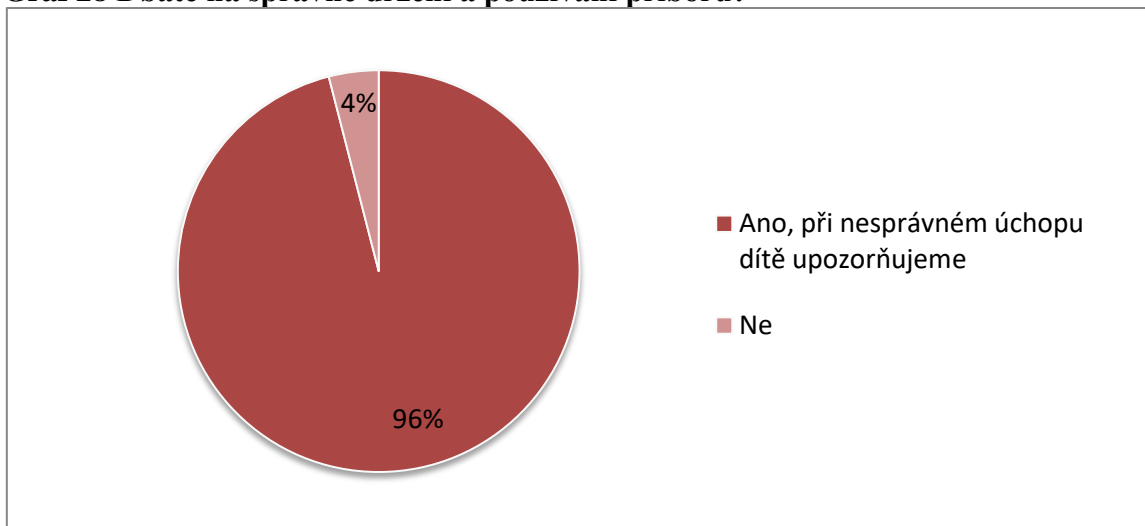
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem	Celkem %
Ano	0	3	1	4	14%
Ne	6	5	13	24	86%
Celkem	6	8	14	28	100%

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 3 „Trváte na tom, aby děti dojídaly svou porci?“ odpověděli 4 respondenti (14 %) možností *Ano* a 24 (86 %) zvolilo možnost *Ne*. V tabulce 27 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí pedagogů z jednotlivých mateřských škol, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 4: Dbáte na správné držení a používání příboru?

Graf 28 Dbáte na správné držení a používání příboru?



Zdroj: vlastní

Tabulka 28 Dbáte na správné držení a používání příboru?

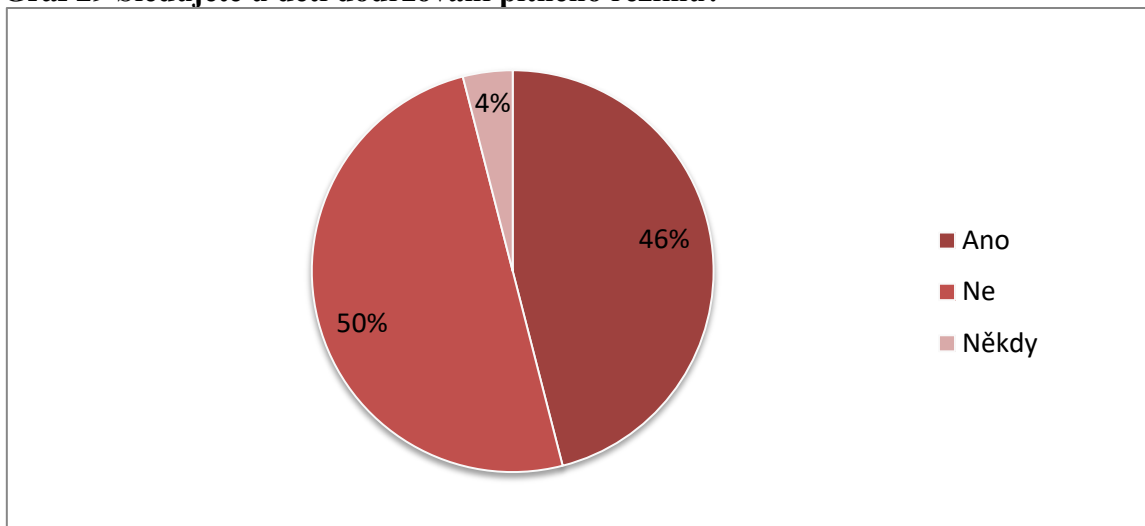
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem	Celkem %
Ano	5	8	14	27	96%
Ne	1	0	0	1	4%
Celkem	6	8	14	28	100%

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 28 „Dbáte na správné držení a používání příboru?“ odpovědělo 27 respondentů (96 %) možností *Ano*, jeden respondent (4 %) zvolil odpověď *Ne*. V tabulce 28 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí pedagogů z jednotlivých mateřských škol, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 5: Sledujete u dětí dodržování pitného režimu?

Graf 29 Sledujete u dětí dodržování pitného režimu?



Zdroj: vlastní

Tabulka 29 Sledujete u dětí dodržování pitného režimu?

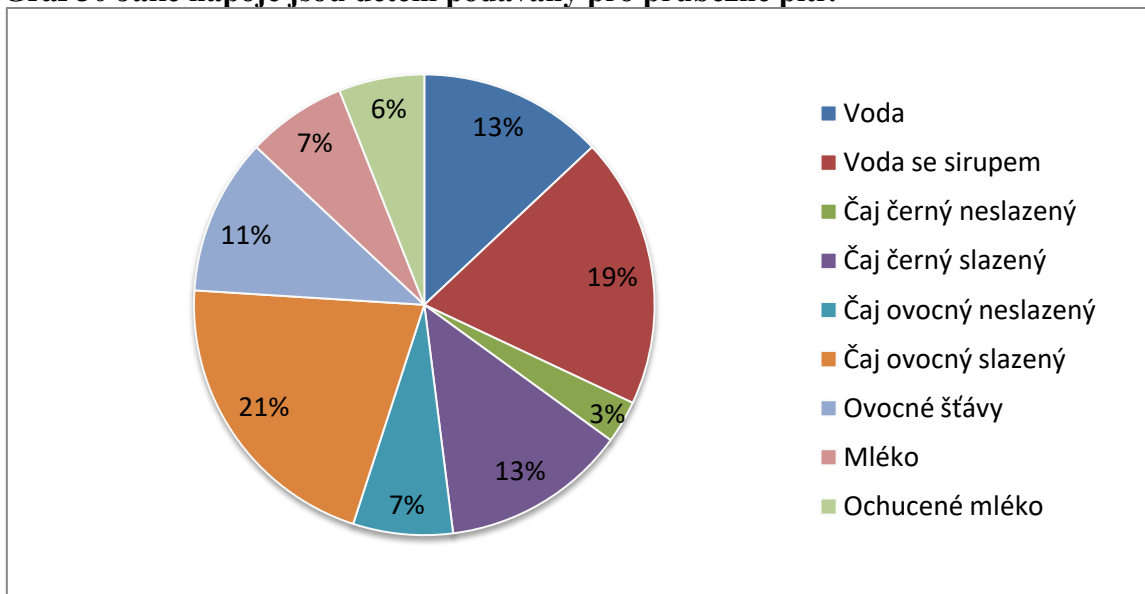
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem	Celkem %
Ano	5	8	0	13	46%
Ne	0	0	14	14	50%
Někdy	1	0	0	1	4%
Celkem	6	8	14	28	100%

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 5 „Sledujete u dětí dodržování pitného režimu?“ odpovědělo 13 respondentů (46 %) možností *Ano*, 14 respondentů (50 %) zvolilo odpověď *Ne* a jeden respondent (4 %) zvolil možnost *Někdy*. V tabulce 29 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí pedagogů z jednotlivých mateřských škol, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 6: Jaké nápoje jsou dětem podávány? (více možností)

Graf 30 Jaké nápoje jsou dětem podávány pro průběžné pití?



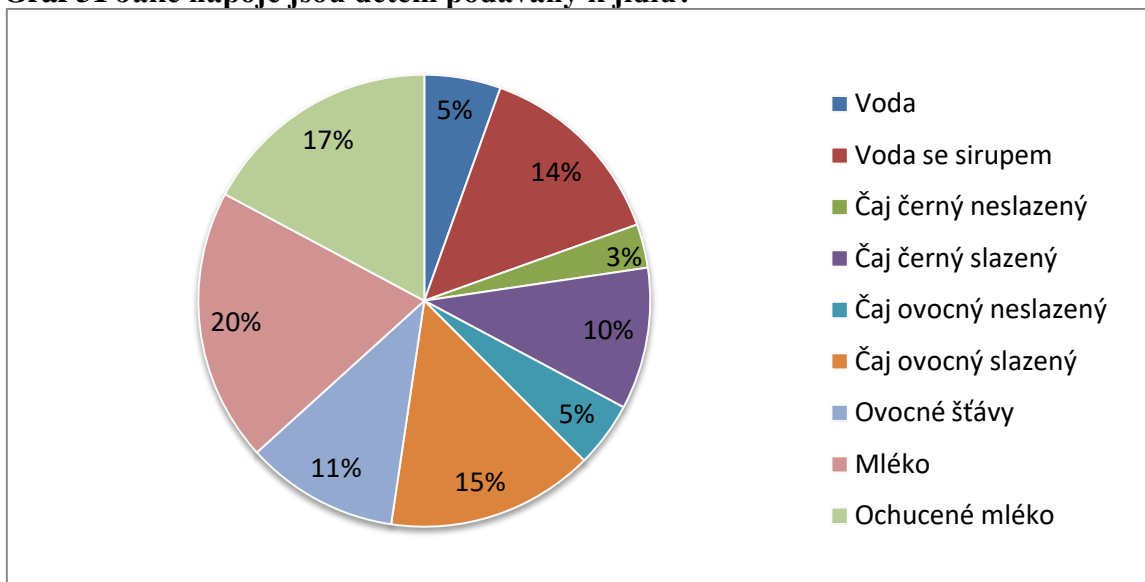
Zdroj: vlastní

Tabulka 30 Jaké nápoje jsou dětem podávány pro průběžné pití?

	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem	Celkem %
Voda	1	8	7	16	13%
Voda se sirupem	5	7	11	23	19%
Čaj černý neslazený	0	1	3	4	3%
Čaj černý slazený	2	4	10	16	13%
Čaj ovocný neslazený	1	3	5	9	7%
Čaj ovocný slazený	5	8	13	26	21%
Ovocné šťávy	4	2	7	13	11%
Mléko	2	2	4	8	7%
Ochucené mléko	0	3	4	7	6%
Celkem	20	38	64	122	100%

Zdroj: vlastní

Na první část otázky č. 6 „Jaké nápoje jsou dětem podávány pro průběžné pití?“ respondenti mohli odpovídat více možnostmi. Celkově se sešlo 122 odpovědí. 16 krát (13 %) byla označena odpověď *Voda*, 23 krát (19 %) označili možnost *Voda se sirupem*, 4 krát (3 %) možnost *Čaj černý neslazený*, 16 krát (13 %) *Čaj černý slazený*, 9 krát (7 %) *Čaj ovocný neslazený*, 26 krát (21 %) *Čaj ovocný slazený*, 13 krát (11 %) *Ovocné šťávy*, 8 krát (7 %) *Mléko* a 7 krát (6 %) respondenti označili možnost *Ochucené mléko*. V tabulce 30 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí pedagogů z jednotlivých mateřských škol, které se účastnily dotazníkového šetření.

Graf 31 Jaké nápoje jsou dětem podávány k jídlu?

Zdroj: vlastní

Tabulka 31 Jaké nápoje jsou dětem podávány k jídlu?

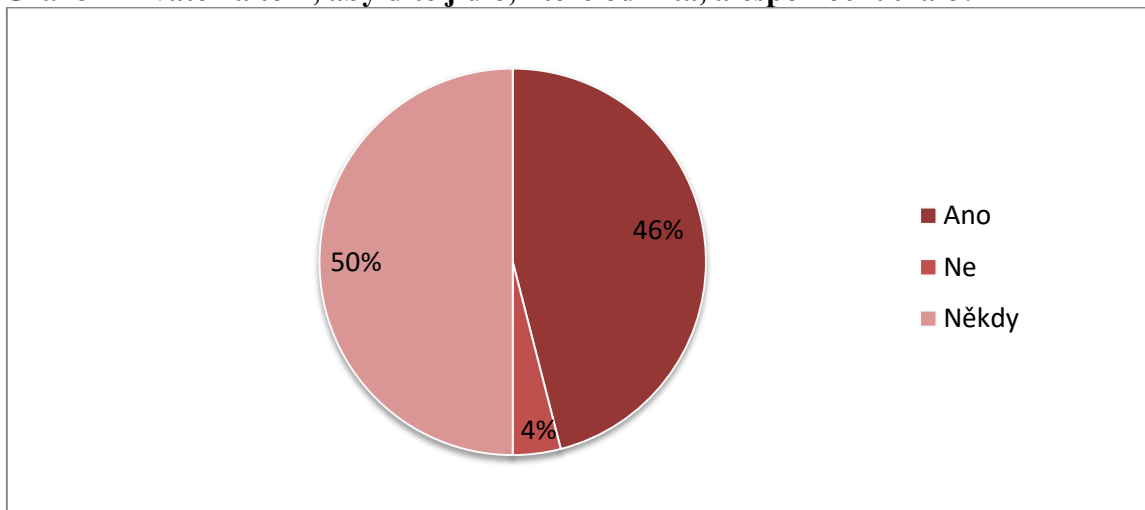
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem	Celkem %
Voda	0	4	3	7	5%
Voda se sirupem	4	8	6	18	14%
Čaj černý neslazený	0	1	3	4	3%
Čaj černý slazený	2	4	7	13	10%
Čaj ovocný neslazený	0	3	3	6	5%
Čaj ovocný slazený	4	7	8	19	15%
Ovocné šťávy	1	7	6	14	11%
Mléko	4	8	13	25	20%
Ochucené mléko	3	6	13	22	17%
Celkem	18	48	62	128	100%

Zdroj: vlastní

Na druhou část otázky č. 6 „Jaké nápoje jsou dětem podávány k jídlu?“ respondenti mohli odpovídat více možnostmi. Celkově se sešlo 128 odpovědí. 7 krát (5 %) byla označena odpověď *Voda*, 18 krát (14 %) označili možnost *Voda se sirupem*, 4 krát (3 %) možnost *Čaj černý neslazený*, 13 krát (10 %) *Čaj černý slazený*, 6 krát (5 %) *Čaj ovocný neslazený*, 19 krát (15 %) *Čaj ovocný slazený*, 14 krát (11 %) *Ovocné šťávy*, 25 krát (20 %) *Mléko* a 22 krát (17 %) respondenti označili možnost *Ochucené mléko*. V tabulce 31 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí pedagogů z jednotlivých mateřských škol, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 7: Trváte na tom, aby dítě jídlo, které odmítá, alespoň ochutnalo?

Graf 32 Trváte na tom, aby dítě jídlo, které odmítá, alespoň ochutnalo?



Zdroj: vlastní

Tabulka 32 Trváte na tom, aby dítě jídlo, které odmítá, alespoň ochutnalo?

	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem	Celkem %
Ano	0	6	7	13	46%
Ne	1	0	0	1	4%
Někdy	5	2	7	14	50%
Celkem	6	8	14	28	100%

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 7 „Trváte na tom, aby dítě jídlo, které odmítá, alespoň ochutnalo?“ odpovědělo 13 respondentů (46 %) možností *Ano*, jeden respondent (4 %) zvolil odpověď *Ne* a 14 respondentů (50 %) zvolilo možnost *Někdy*. V tabulce 32 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí pedagogů z jednotlivých mateřských škol, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 8: Umožňujete ve škole alternativní stravu např. pro děti se speciální dietou (např. bezlepková)?

Graf 33 Umožňujete ve škole alternativní stravu např. pro děti se speciální dietou (např. bezlepková)?



Zdroj: vlastní

Tabulka 33 Umožňujete ve škole alternativní stravu např. pro děti se speciální dietou (např. bezlepková)?

	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem	Celkem %
Ano, po domluvě s rodiči jsme schopni připravit alternativní jídlo vyhovující dietě	4	8	0	12	43%
Ano, rodiče musejí sledovat jídelníček a alternativní jídlo do školy případně přinést	2	0	14	16	57%
Ne	0	0	0	0	0%
Celkem	6	8	14	28	100%

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 8 „Umožňujete ve škole alternativní stravu např. pro děti se speciální dietou (např. bezlepková)?“ odpovědělo 12 respondentů (43 %) možností *Ano, po domluvě s rodiči jsme schopni připravit alternativní jídlo vyhovující dietě* a 16 respondentů (57 %) zvolilo možnost *Ano, rodiče musejí sledovat jídelníček a alternativní jídlo do školy případně přinést*. Možnost *Ne* nezvolil žádný z dotazovaných respondentů. V tabulce 33 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí pedagogů z jednotlivých mateřských škol, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 9: Snažíte se do jídelníčku zařazovat i méně obvyklé suroviny (bulgur, jáhly, pohanka aj.)?

Tabulka 34 Snažíte se do jídelníčku zařazovat i méně obvyklé suroviny (bulgur, jáhly, pohanka aj.)?

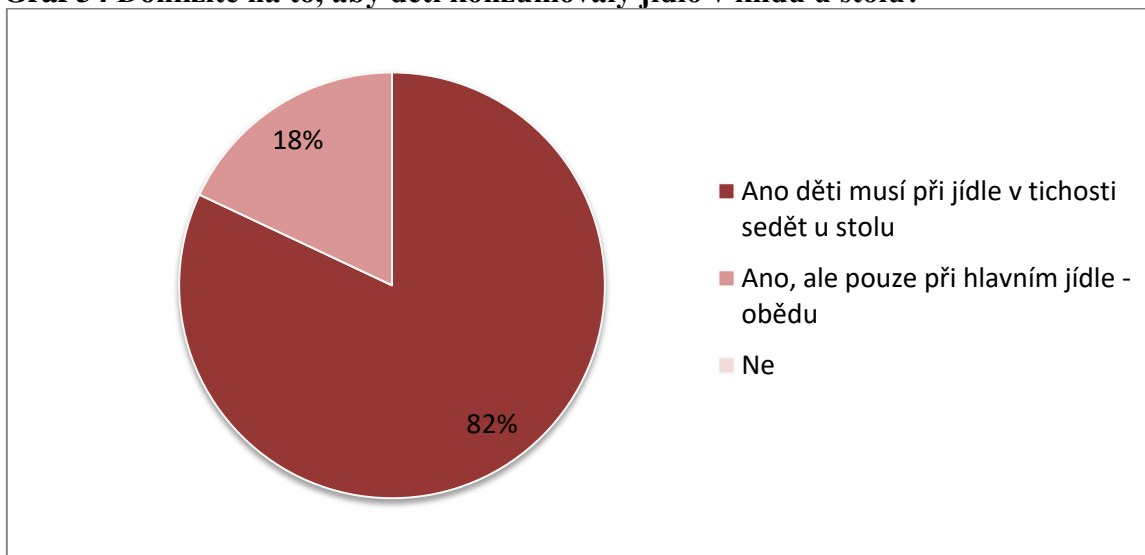
	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem	Celkem %
Ano	6	8	14	28	100%
Ne	0	0	0	0	0%
Celkem	6	8	14	28	100%

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 9 „Snažíte se do jídelníčku zařazovat i méně obvyklé suroviny (bulgur, jáhly, pohanka aj.)?“ odpovědělo všech 28 respondentů (100 %) možností *Ano*. Možnost *Ne* nezvolil žádný z dotazovaných respondentů. V tabulce 34 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí pedagogů z jednotlivých mateřských škol, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 10: Dohlížíte na to, aby děti konzumovaly jídlo v klidu u stolu?

Graf 34 Dohlížíte na to, aby děti konzumovaly jídlo v klidu u stolu?



Zdroj: vlastní

Tabulka 35 Dohlížíte na to, aby děti konzumovaly jídlo v klidu u stolu?

	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem	Celkem %
Ano, děti musí při jídle v tichosti sedět u stolu	5	6	12	23	82%
Ano, ale pouze při hlavním jídle - obědu	1	2	2	5	18%
Ne	0	0	0	0	0%
Celkem	6	8	14	28	100%

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 10 „Dohlížíte na to, aby děti konzumovaly jídlo v klidu u stolu?“ odpovědělo 23 respondentů (82 %) možností *Ano, děti musejí při jídle v tichosti sedět u stolu* a 5 respondentů (18 %) zvolilo možnost *Ano, ale pouze při hlavním jídle – obědu*. Možnost *Ne* nezvolil žádný z dotazovaných respondentů. V tabulce 35 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí pedagogů z jednotlivých mateřských škol, které se účastnily dotazníkového šetření.

Otázka č. 11: Vedete děti k mytí rukou před každým jídlem?

Tabulka 36 Vedete děti k mytí rukou před každým jídlem?

	MŠ 1	MŠ 2	MŠ 3	Celkem	Celkem %
Ano	6	8	14	28	100%
Ne	0	0	0	0	0%
Celkem	6	8	14	28	100%

Zdroj: vlastní

Na otázku č. 11 „Vedete děti k mytí rukou před každým jídlem?“ odpovědělo všech 28 respondentů (100 %) možností *Ano*. Možnost *Ne* nezvolil žádný z dotazovaných respondentů. V tabulce 36 jsou zvlášť rozepsány počty odpovědí pedagogů z jednotlivých mateřských škol, které se účastnily dotazníkového šetření.

10 DISKUZE

Dva vytvořené dotazníky zaměřené na problematiku formování stravovacích návyků v dětství, které byly sestaveny pro získání informací a ověření stanovených předpokladů, obsahovaly otázky týkající se konkrétního předpokladu pro jeho přímé potvrzení či vyvrácení, ale také otázky doplňující, spíše informačního charakteru.

Prvním cílem bylo zjistit, jakým způsobem probíhá formování stravovacích návyků u dětí předškolního věku v mateřských školách. K tomuto cíli se vztahují dva předpoklady. **Předpokladem č. 1** je, že pedagogové v mateřských školách vedou děti k dodržování zásad správného stolování. Pro ověření tohoto předpokladu jsem využila kombinaci odpovědí na otázky č. 1, 4 a 10 z dotazníku určeného pro pedagogy. Otázka č. 1 zjišťovala, zda pedagogové dohlížejí na správné stravovací návyky dětí při jídle. Odpověď byla jednoznačná, všech 28 respondentů (100 %) zvolilo odpověď „Ano“. Otázka č. 4 zjišťovala, zda pedagogové dbají na správné držení a používání příboru. 27 respondentů (96 %) zvolilo možnost „Ano, při nesprávném úchopu dítě upozorňujeme“ a pouze 1 respondent (4 %) uvedl možnost „Ne“. Otázkou č. 10 jsme se ptali na to, zda pedagogové dohlížejí na to, aby děti konzumovaly jídlo v klidu u stolu. 23 respondentů (82 %) zvolilo možnost „Ano, děti musí při jídle v tichosti sedět u stolu“, 5 respondentů (18 %) uvedlo možnost „Ano, ale pouze při hlavním jídle“. Záporně na tuto otázku neodpověděl žádný z respondentů. Jelikož se ve všech třech otázkách objevily až na jednu výjimku kladné odpovědi, z výsledků můžeme odvodit, že naprostá většina dotazovaných pedagogů vede děti k dodržování zásad správného stolování, a tak **byl předpoklad č. 1 potvrzen**. Osobně si myslím, že je to tak správné, jelikož by děti měly být podporovány v utváření správných stravovacích návyků, mezi které jistě patří i zásady správného stolování, jak v domácím prostředí, tak i v předškolních zařízeních. **Předpokladem č. 2** je, že více než 70 % pedagogů sleduje u dětí dodržování pitného režimu. Pro ověření tohoto předpokladu byla stanovena otázka č. 5 z dotazníku pro pedagogy, která se přímo na sledování pitného režimu dotazuje. Na tuto otázku zvolilo odpověď „Ano“ pouze 13 respondentů (46 %), odpověď „Ne“ pak označilo 14 respondentů (50 %) a odpověď „Někdy“ uvedl pouze 1 respondent (4 %). I kdybychom odpověď „Někdy“ připočetli ke kladné odpovědi „Ano“, bohužel nedostaneme předpokládaných 70 %. Z toho tedy vyplývá, že **předpoklad č. 2 byl vyvrácen**. Zjišťovali jsme také, které nápoje jsou dětem podávány k průběžnému pití a které k jídlu. K tomu byla určena otázka č. 6, kde mohli respondenti označit více

odpovědí. Vycházeli jsme pak z celkového počtu označených odpovědí – u průběžného pití 122 a k jídlu 128 odpovědí. Vyšlo nám, že k průběžnému pití jsou nejvíce podávány tyto nápoje: čaj ovocný slazený (21 %), voda se sirupem (19 %) a čaj černý slazený (13 %). K jídlu jsou pak nejčastěji podávány tyto nápoje: mléko (20 %), ochucené mléko (17 %) a voda se sirupem (14 %).

Jako druhý cíl jsme si stanovili zjistit, jak probíhá formování stravovacích návyků u dětí předškolního věku mimo mateřskou školu. K tomuto cíli se vztahují 3 předpoklady (č. 3, 4 a 5). **Předpokladem č. 3** je, že každé dítě jí mimo mateřskou školu minimálně dva chody jídla. Pro ověření tohoto předpokladu byla stanovena otázka č. 5 z dotazníku určeného rodičům, kterou jsme zjišťovali, kolik chodů jídla denně dítě jí mimo mateřskou školu. Odpověď „Maximálně jeden chod“ označilo 16 rodičů (16 %), odpověď „Alespoň 2 chody“ uvedlo 60 rodičů (60 %) a možnost „3 a více chodů“ zvolilo 24 rodičů (24 %). Z uvedených výsledků je patrné, že alespoň 2 chody jídla konzumuje pouze 84 % dětí, zbylých 16 % dětí konzumuje mimo mateřskou školu pouze jeden chod jídla. Z toho vyplývá, že **předpoklad č. 3 byl vyvrácen**. Osobně si myslím, že konzumace pouze jednoho chodu jídla mimo mateřskou školu je pro děti málo. Pokud dítě například jen snídá před příchodem do MŠ a tam naposledy konzumuje jen skromnou odpolední svačinu, chybí jedno ze tří hlavních denních jídel – večeře, což může vést ke špatnému stravovacímu návyku, jelikož děti v předškolním věku by měly jíst ideálně 5-6x denně. K této myšlence můžeme použít otázku č. 3 z dotazníku pro rodiče. Otázkou č. 3 jsme zkoumali, zda děti snídají. 73 rodičů (73 %) na ni odpovědělo možnostmi „Ano, každý den“, 21 rodičů (21 %) uvedlo možnost „Ano, občas“ a 6 rodičů (6 %) zvolilo odpověď „Ne, vůbec“. Z těchto výsledků je patrné, že vůbec nesnídá pouze 6 % dětí. **Předpokladem č. 4** je, že více než polovina rodičů vede děti k dodržování zásad správného stolování. Pro ověření tohoto předpokladu byly stanoveny otázky č. 6, 7 a 23 z dotazníku pro rodiče. Otázka č. 6 zjišťovala, zda rodiče dohlíží na děti při jídle. 64 rodičů (64 %) zvolilo odpověď „Ano“, 6 (6%) označilo možnost „Ne“ a 30 rodičů (30 %) uvedlo možnost „Občas“. Tato otázka předpokladu č. 4 vyhovuje. Otázkou č. 7 jsme se zajímali, zda děti používají při jídle příbor. 62 rodičů (62 %) vybralo možnost „Ano“, 9 rodičů (9 %) zvolilo odpověď „Ne“ a 29 (29 %) uvedlo odpověď „Částečně (teprve se s příborem učí manipulovat)“. Odpovědi na tuto otázku byly ovlivněny věkem dětí, kdy podle otázky č. 1 15 % dětí bylo ve věku 3 a méně let, 62 % dětí bylo mezi 4-5 lety a 23 % tvořily děti ve věku 6 let a více. Podle odborníků i přetlumočených zkušeností z mateřských škol děti

dokážou řádně manipulovat s příborem ve věku kolem 5 let. Nicméně, otázka č. 7 předpokladu č. 4 také vyhovuje. Otázkou č. 23 jsme zjišťovali, na jakém místě dítě nejčastěji jí. 85 rodičů (85 %) odpovědělo možností „U jídelního stolu“, 12 rodičů (12 %) označilo odpověď „U televize“, možnost „U počítače“ nezvolil žádný z rodičů. U této otázky měli respondenti možnost označit možnost „Na jiném místě“, kde mohli sami vypsát místo, které nebylo v nabídce odpovědí. Tuto odpověď zaškrtili 3 rodiče (3 %), bohužel však nevyplnili kde. Z těchto odpovědí můžeme zaznamenat, že 85 % rodičů vede děti k tomu, aby se stravovaly u jídelního stolu, což vyhovuje předpokladu č. 4. Všechny otázky, které byly vytvořeny pro ověření předpokladu č. 4, předpokladu vyhovovaly, a tak **byl předpoklad č. 4 potvrzen**. K tomuto předpokladu bychom mohli pro zajímavost doplnit otázku č. 8, kterou jsme se ptali, zda je dítě při jídle něčím rozptylováno. 35 % dětí podle odpovědí rozptylováno není a věnuje se pouze jídlu, 35% dětí nějakým způsobem rozptylováno je, jelikož od jídla odbíhá, 29 % dětí při jídle sleduje televizi, počítač či tablet a 1 % dětí si při jídle hraje nebo maluje. **Předpokladem č. 5** je, že více než 75 % dětí jí 4-5x denně. Pro ověření tohoto předpokladu byla stanovena otázka č. 2, která zjišťovala, kolikrát denně děti jí, pokud myslíme hlavní jídla a svačiny. 2 rodiče (2 %) odpověděli možností „3x“, většina rodičů, konkrétně 77 (77 %), zvolila možnost „4-5x“ a 21 rodičů (21 %) uvedlo odpověď „6x a více“. **Předpoklad č. 5 byl potvrzen**. Ideálně by se děti v předškolním věku měly stravovat 5-6x denně, jíst po menších porcích v pravidelných intervalech, které by neměly přesáhnout 3 hodiny. Pravidelnost stravování jsme zjišťovali otázkou č. 4, na kterou 31 % rodičů odpovědělo možností „Ano“, 63 % rodičů zvolilo odpověď „Ne vždy, ale většinou ano“ a pouze 6 % rodičů uvedlo odpověď „Ne, dítě jí tehdy, když má hlad“.

Třetím cílem bylo zjistit, zda se rodiče zajímají o školní jídelníček a vedou děti ke zdravé stravě. K tomuto cíli se vážou 3 předpoklady (č. 6, 7 a 8). **Předpokladem č. 6** je, že více než polovina rodičů se zajímá o jídelníček v MŠ. Pro ověření tohoto předpokladu byla stanovena otázka č. 12. Možnost „Ano“ označilo 94 rodičů (94 %), možnost „Ne“ zvolilo 6 rodičů (6 %). Z odpovědí jednoznačně vyplývá, že **předpoklad č. 6 byl potvrzen**. Pro doplnění jsme se ptali otázkami č. 13 a 14, na které měli odpovídat pouze ti rodiče, kteří u otázky č. 12 odpověděli kladně, takže jsme vycházeli z počtu 94. Otázka č. 13 zjišťovala, zda je jídelníček v MŠ obměňován. 60 rodičů (64 %) označilo odpověď „Ano, všímám si nově zařazených jídel“, 7 rodičů (7 %) zvolilo možnost „Ne, opakují se pořád stejná jídla“ a 27 rodičů (29 %) zvolilo odpověď „Nevím, nedokážu posoudit“. Otázka č. 14 zjišťovala,

zda rodiče řeší své výhrady vůči jídelníčku s pracovníky MŠ, pokud nějaké mají. Pouze 25 rodičů (27 %) zvolilo možnost „Ano“, 69 (73 %) uvedlo možnost „Ne“. **Předpokladem č. 7** je, že více než 50 % dětí konzumuje sladké a slané pochutiny pouze občas. Pro ověření tohoto předpokladu byly stanoveny otázky č. 16 a 17. Otázka č. 16 zjišťuje, jak často děti konzumují sladkosti. Možnost „Jen občas“ zvolilo pouze 27 rodičů (27 %), takže tato otázka předpokladu nevyhovuje. Otázka č. 17 zjišťovala, jak často děti konzumují slané pochutiny. Odpověď „Jen občas“ zde uvedlo 63 rodičů (63 %), což předpokladu vyhovuje. Z uvedených výsledků vyplývá, že **předpoklad č. 7 nemůže být ani potvrzen, ani vyvrácen. Předpokladem č. 8** je, že více než 50 % dětí konzumuje ovoce a zeleninu alespoň 5-6x týdně nebo častěji. K ověření tohoto předpokladu byly stanoveny otázky č. 18 a 19. Otázka č. 18 zjišťuje četnost konzumace ovoce u dětí. 2 (2 %) rodiče uvedli možnost „Dítě nejí ovoce vůbec“, 10 rodičů (10 %) uvedlo možnost „1-2x týdně“, 17 rodičů (17 %) zvolilo odpověď „3-4x týdně“, 7 rodičů (7 %) zvolilo možnost „5-6x týdně“, 54 rodičů (54 %) označilo možnost „Denně“ a 10 rodičů (10 %) odpovědělo možností „Víckrát denně“. Po součtu odpovědí vyhovujících předpokladu č. 7 jsme dostali odpověď 71 % dětí, které konzumují ovoce 5-6x týdně nebo častěji. Otázka č. 19 zjišťuje četnost konzumace zeleniny u dětí. 6 rodičů (6 %) uvedlo možnost „Dítě nejí zeleninu vůbec“, 18 rodičů (18 %) zvolilo odpověď „1-2x týdně“, 20 rodičů (20 %) označilo odpověď 3-4x týdně, 11 rodičů (11 %) zvolilo možnost 5-6x týdně, 37 rodičů (37 %) uvedlo odpověď „Denně“ a 8 rodičů (8 %) odpovědělo možností „Víckrát denně“. Po součtu odpovědí vyhovujících předpokladu č. 7 jsme dostali odpověď 56 % dětí, které konzumují zeleninu 5-6x týdně nebo častěji. Z toho vyplývá, že **předpoklad č. 8 byl potvrzen.**

Pro zajímavost můžeme ještě porovnat výsledky otázek, které se objevily v obou dotaznících. Otázka č. 9 z dotazníku pro rodiče a otázka č. 3 z dotazníku pro pedagogy zjišťovaly, zda děti musí dojídat svou porci. 10 rodičů (10 %) na tuto otázku odpovědělo možností „Ano“, 54 (54 %) zvolilo odpověď „Ne“ a 36 rodičů (36 %) uvedlo možnost „Někdy“. Z pedagogů odpověděli 4 (14 %) možností „Ano“ a 24 pedagogů (86 %) uvedlo odpověď „Ne“. Z odpovědí vyplývá, že více než polovina rodičů a více než 75 % pedagogů netrvá na tom, aby děti dojíдалy svou porci. S tím souvisí i skutečnost, zda si děti samy určují velikost porce. To jsme zjišťovali otázkou č. 2 v dotazníku pro pedagogy, zda je dětem umožněno nabrat si porci jídla. 3 pedagogové (11 %) odpověděli možností „Ano“, 17 (61 %) uvedlo odpověď „Ano, ale pouze některá jídla (např. polévku)“ a 8 pedagogů (24 %) označilo možnost „Ne, porce připravují kuchařky“. Z výsledků je patrné,

že v 72 % je dětem umožněno určit si svou porci samostatně u všech nebo alespoň u některého z denních jídel. Myslím si, že je to v pořádku, jelikož se tím děti učí neplýtvat jídlem a nabírají si jen tolik, kolik opravdu zkonzumují.

Otázka č. 10 z dotazníku pro rodiče a otázka č. 7 z dotazníku pro pedagogy zjišťovaly, zda rodiče či pedagogové trvají na tom, aby dítě alespoň ochutnalo jídlo, které odmítá. Možnost „Ano“ zvolilo 54 rodičů (54 %) a 13 pedagogů (46 %), možnost „Ne“ označilo 17 rodičů (17 %) a 1 pedagog (4 %), možnost „Někdy“ uvedlo 29 rodičů (29 %) a 14 pedagogů (50 %). Myslím si, že určitě není nutné dítě nutit ochutnat pokaždé, když některý pokrm odmítne. Nicméně podle odborníků děti mnohdy musejí nové jídlo ochutnat třeba i desetkrát, než si zvyknou na jeho vůni, chuť nebo třeba konzistenci. Proto při podávání nového jídla, které dítě nezná, bychom měli být trpěliví a zkoušet to vícrát.

V dotazníku pro rodiče jsme zjišťovali, jakým způsobem probíhá konzumace jídla v rodině, respektive jsme chtěli zjistit, zda se rodina stravuje společně. Na toto téma byla zaměřena otázka č. 24, na kterou 73 % rodičů odpovědělo, že při společné konzumaci jídla v rodině všichni jí společně stejné jídlo, 13 % rodičů uvedlo, že při společné konzumaci jídla v rodině jí všichni společně, ale každý to, co má rád a 14 % rodičů odpovědělo, že společně jí málokdy.

Tato problematika byla také součástí průzkumu s názvem *Česká rodina žije*, který uskutečnila Nadace Kooperativa v roce 2015. Průzkum mimo jiné zjišťoval, jaké jsou stravovací návyky v českých rodinách, konkrétně se zaměřil i na společnou konzumaci jídla u jednoho stolu. Z výsledků vyplynulo, že rodiny v Česku společně večeří u jednoho stolu pouze v 38 % případů, zatímco ve zbylých 62 % pravidlo společného stolování není dodržováno, což vychází až na šest rodin z deseti. Ve 41 % lidé uvádějí jako hlavní příčinu odděleného stolování rozdílné příchody domů. Z tohoto výzkumu však vyšlo najevo, že rodiny se cítí zdravěji, pokud večeří společně.¹

Také jsme se ptali rodičů na pitný režim dětí, konkrétně otázkami č. 21 a 22. Otázka č. 21 zjišťovala, jaké množství tekutin průměrně dítě denně vypije. Odpověď „Méně než 1 litr“ uvedlo 31 rodičů (31 %), možnost „1-1,5 litru“ zvolilo 60 rodičů (60 %), možnost „1,6-2 litry“ zvolilo 7 rodičů (7 %) a možnost „Více než 2 litry“ zaškrtnuli 2 rodiče

¹ Většina českých rodin nevečeří u společného stolu. *Kooperativa*. [online]. 2015 [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: <https://www.koop.cz/pojistovna-kooperativa/pro-media/vetsina-ceskych-rodin-neveceri-u-spolecneho-stolu>

(2 %). Otázka č. 22 poté zjišťovala, které nápoje děti pijí nejčastěji. Zde se sešlo také více odpovědí, konkrétně 150. Nejčastějšími nápoji byly: čaj slazený, ochucená minerální voda, voda se sirupem (44 %), dále čistá voda, minerální neochucená voda (17 %) a poté mléko (16 %).

Zajímavé je srovnání otázek č. 20 z dotazníku pro rodiče a č. 9 z dotazníku pro pedagogy, které se ptají na to, zda se do jídelníčku snaží zařazovat i méně obvyklé suroviny, jako například bulgur, jáhly nebo pohanku. Pedagogové odpověděli naprosto jednoznačně, všech 28 (100 %) zvolilo možnost „Ano“, rodiče tuto možnost označili pouze 51x (51 %) a odpověď „Ne“ zvolilo 49 rodičů (49 %). Takže je patrné, že v mateřských školách se snaží jídelníček obohatit méně obvyklými, ale zdravými surovinami, zatímco v domácím prostředí to zkouší pouze polovina rodičů.

Zajímalo nás i to, jak často se děti stravují ve fastfoodech (rychlém občerstvení). 51 rodičů (51 %) uvedlo odpověď „Dítě se ve fastfoodech nestravuje vůbec“, 43 rodičů (43 %) zvolilo možnost „Maximálně 2x do měsíce“, 4 rodiče (4 %) zvolili odpověď „Alespoň 1x týdně“ a 2 rodiče (2 %) zaškrtnuli odpověď „2x týdně či častěji“. Souhlasím s tím, že děti v předškolním věku by se takto neměly stravovat vůbec. Jídlo tohoto typu je totiž velmi nezdravé, obsahuje velké množství tuku, cukru, cholesterolu, soli a dalších zdraví neprospěšných látek a jejich častá konzumace může vést nejen ke špatným stravovacím návykům, ale také ke zdravotním komplikacím, jako je nadváha či v horším případě dětská obezita.

ZÁVĚR

V teoretické části této bakalářské práce jsem se nejprve zabývala obecně výživou, která se pojí se stravovacími návyky. V první kapitole se věnuji hlavním složkám výživy, jakými jsou sacharidy, tuky, bílkoviny, vitamíny, minerální látky a stopové prvky a v neposlední řadě voda. Druhá kapitola krátce popisuje potravinovou pyramidu, ve které je znázorněno, které potraviny jsou pro člověka zdravé a v jaké míře by je měl konzumovat. Ve třetí kapitole jsem se zaměřila přímo na výživu v předškolním období, ale také v období jemu předcházejícím – batolecím. Vypsala jsem různá výživová doporučení a zásady pro utváření zdravých stravovacích návyků. Poslední kapitola teoretické části už se věnuje stravovacím návykům jako takovým, kde jsem rozebrala problematiku utváření návyků, jaké faktory je ovlivňují a také jaké zdravotní komplikace hrozí, pokud jsou stravovací návyky špatné.

V praktické části této práce byly stanoveny 3 cíle, k nimž se vztahovalo celkem 8 předpokladů. Prvním cílem bylo zjistit, jak probíhá formování stravovacích návyků u dětí předškolního věku v mateřských školách. Druhým cílem bylo zjistit, jak probíhá formování stravovacích návyků u dětí předškolního věku mimo mateřskou školu. Třetím cílem bylo zjistit, zda se rodiče zajímají o školní jídelníček a vedou děti ke zdravé stravě. Ke každému cíli bylo stanoveno několik předpokladů, které jsem ověřovala pomocí jedné stěžejní nebo více souvisejících otázek z obou dotazníků. Z výzkumného šetření vyplynulo, že pedagogové v mateřských školách vedou děti k dodržování zásad správného stolování, avšak nepotvrdilo se, že by sledovali pitný režim dětí. Nepotvrdilo se ani to, že by každé dítě jedlo mimo mateřskou školu minimálně dva chody jídla. Tuto odpověď vybrala sice většina rodičů, ale našli se i tací, kteří označili možnost, že dítě jí mimo mateřskou školu maximálně jeden chod. Bylo zjištěno, že více než polovina rodičů vede děti k dodržování zásad správného stolování mimo mateřskou školu a také že více než 75 % dětí jí 4-5x denně. Dále se potvrdilo, že více než polovina rodičů se zajímá o jídelníček v mateřské škole. Předpoklad, který tvrdil, že více než 50 % dětí konzumuje sladké a slané pochutiny pouze občas, nemohl být potvrzen ani vyvrácen, jelikož sladké pochutiny děti konzumují bohužel častěji než ty slané, které jí opravdu jen málokdy. Naopak předpoklad, který tvrdil, že více než 50 % dětí konzumuje ovoce a zeleninu alespoň 3-4x týdně nebo častěji, byl potvrzen v obou případech. Zelenina byla však dětmi konzumována o něco méně než ovoce. Z tohoto důvodu a i z důvodu prevence špatných stravovacích návyků jsem vytvořila edukační materiál – dětské pexeso, na kterém jsou vyobrazeny zdravé a nezdravé

potravin. Cílem je, aby se děti naučily rozlišovat pomocí zelených (zdravé) a červených (nezdravé) smajlíků a tím si formovaly správné stravovací návyky. Pexeso naleznete v příloze 3.

Osobně si myslím, že naše dotazníkové šetření dopadlo velmi dobře, výsledky mě mile překvapily. Jen bych rodičům doporučila více dbát na to, aby děti snídaly, protože snídaně je základem dne, a na stravování v pravidelných časových intervalech, které by u předškoláků mělo probíhat v 5-6 denních dávkách s časovým odstupem maximálně tři hodin. Vhodné by bylo i více spolupracovat s mateřskými školami v oblasti výživy dítěte, například nabízet (ale nenutit) dětem více zeleniny a úplně upustit od stravování ve fastfoodech. Dodržováním těchto doporučení nic nezkažíte, naopak můžete předcházet zdravotním komplikacím, ať už u vašich dětí či u vás samotných. Stravovací návyky se netýkají pouze dětí, týkají se celé rodiny, tak dbejte na to, aby byly co nejlepší.

SEZNAM LITERATURY

1. PÍŤHA, Jan a Rudolf POLEDNE. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada, 2009. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2488-1.
2. Sacharidy. *Stop obezitě*. [online]. 2014 [cit. 2017-01-19]. Dostupné z: <http://stob.cz/cs/sacharidy>.
3. Vlákny máme málo. Doplněte si ji. *Vím, co jím*. [online]. 2014 [2017-01-20]. Dostupné z: http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyvazena-strava/Vlakniny-mame-malo.-Doplnte-si-ji__s638x8118.html.
4. Oligosacharidy. *Energyvita*. [online]. ©2010-2016 [cit. 2017-01-23]. Dostupné z: <http://www.energyvita.cz/oligosacharidy/t-331/>.
5. Lipidy. *Celostní medicína*. [online]. 2010 [cit. 2017-01-25]. Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/lipidy.htm>.
6. Tuky ve výživě a zdraví. *Celostní medicína*. [online]. 2009 [cit. 2017-01-27]. Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/tuky-ve-vyzive-a-zdravi.htm>.
7. Bílkoviny: Záruka vyvážené stravy a sílicích svalů. *Vím, co jím*. [online]. 2013 [cit. 2017-02-02]. Dostupné z: http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/tipy-zdrave-vyzivy/Bilkoviny:-Zaruka-vyvazene-stravy-a-silicich-svalu__s639x7814.html.
8. Vitamíny. *Vitamíny*. [online]. ©2009 [cit. 2017-02-03]. Dostupné z: <http://www.mojevitaminy.cz/>.
9. Nejdůležitější vitamíny, minerály a stopové prvky. *Spektrum zdraví*. [online]. 2012 [cit. 2017-02-04]. Dostupné z: <http://www.spektrumzdravi.cz/nejdulezitejsi-vitaminy-mineraly-a-stopove-prvky>.
10. PETROVÁ, Jana a Sylva ŠMÍDOVÁ. *Základy výživy pro stravovací provozy: školní stravování, výživové normy (spotřební koš), dietní stravování ve školní jídelně, zásady správné výživy, výživa dětí, dospívajících, sportujících dětí a adolescentů, seniorů*. Plzeň: Jídelny.cz, 2014. ISBN 978-80-905557-0-9.
11. FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Ilustrovala Monika WOLFOVÁ. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1057-9.
12. KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z 2*. V Praze: Vyšehrad, 2010. ISBN 978-80-7021-993-5.
13. Pyramida FZV. *Fórum zdravé výživy*. [online]. 2017 [cit. 2017-02-23]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>.

14. NEVORAL, Jiří. *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H & H, 2003. ISBN 80-86-022-93-5.
15. *Výživa v batolecím věku (1-3 roky)*. *Baby online*. [online]. 2017 [cit. 2017-02-27]. Dostupné z: <http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-1-3-roky>.
16. *Výživa dětí předškolního věku*. *Baby online*. [online]. 2017 [cit. 2017-03-1]. Dostupné z: <https://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-3-6-let>.
17. FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.
18. Faktory formující stravovací návyky předškoláků. *Zdraví Euro*. [online]. 2013 [cit. 2017-03-21]. Dostupné z: <http://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/factory-formujici-stravovaci-navyky-predskolaku-473281>.
19. ROSE, Dina. *It's not about the broccoli: three habits to teach your kids for a lifetime of healthy eating*. ISBN 978-0-399-16418-7.
20. FOŘT, Petr. *Aby dětem chutnalo 2*. V Praze: Ikar, 2013. ISBN 978-80-249-2284-3.

SEZNAM ZKRATEK

tzv.....	takzvaný
g	gram
kg	kilogram
např.	například
apod.....	a podobně
ml	mililitr
cm	centimetr
č.	číslo
tv	televize
pc.....	počítač
MŠ.....	materáská ákola
aj.	a jiné

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Věk vašeho dítěte:	34
Tabulka 2 Kolikrát denně dítě jí? (hlavní jídla + svačiny)	35
Tabulka 3 Snídá vaše dítě?	36
Tabulka 4 Jí vaše dítě pravidelně? (časový odstup mezi jídly je maximálně 3 hodiny)	37
Tabulka 5 Kolik chodů jídla denně dítě jí mimo mateřskou školu?	38
Tabulka 6 Dohlížíte na vaše dítě, když jí?	39
Tabulka 7 Používá dítě při jídle příbor?	40
Tabulka 8 Je dítě při jídle něčím rozptylováno?	41
Tabulka 9 Trváte na tom, aby vaše dítě dojídalo svou porci?	42
Tabulka 10 Trváte na tom, aby dítě jídlo, které odmítá, alespoň ochutnalo?	43
Tabulka 11 Vedete dítě k mytí rukou před každým jídlem?	44
Tabulka 12 Zajímáte se o jídelníček v mateřské škole?	45
Tabulka 13 Je jídelníček v mateřské škole obměňován?	46
Tabulka 14 Pokud máte výhrady k jídelníčku, řešíte to s pracovníky MŠ?	47
Tabulka 15 Jak často se vaše dítě stravuje ve fastfoodech (rychlé občerstvení)?	48
Tabulka 16 Jak často dítě konzumuje sladkosti?	49
Tabulka 17 Jak často dítě konzumuje slané pochutiny (brambůrky, tyčinky a podobně)?	50
Tabulka 18 Jak často dítě konzumuje ovoce?	51
Tabulka 19 Jak často dítě konzumuje zeleninu (syrovou i tepelně upravenou)?	52
Tabulka 20 Snažíte se do jídelníčku zařazovat i méně obvyklé suroviny (bulgur, jáhly, pohanka aj.)?	53
Tabulka 21 Jaké množství tekutin dítě průměrně denně vypije?	54
Tabulka 22 Jaké nápoje dítě pije nejčastěji?	55
Tabulka 23 Kde dítě nejčastěji jí?	56
Tabulka 24 Při společné konzumaci jídla v rodině:	57
Tabulka 25 Dohlížíte na správné stravovací návyky dětí při jídle?	58
Tabulka 26 Umožňujete dětem, aby si samy mohly nabrat porci jídla?	58
Tabulka 27 Trváte na tom, aby děti dojídaly svou porci?	59
Tabulka 28 Dbáte na správné držení a používání příboru?	60
Tabulka 29 Sledujete u dětí dodržování pitného režimu?	61
Tabulka 30 Jaké nápoje jsou dětem podávány pro průběžné pití?	62
Tabulka 31 Jaké nápoje jsou dětem podávány k jídlu?	63

Tabulka 32 Trváte na tom, aby dítě jídlo, které odmítá, alespoň ochutnalo?.....	64
Tabulka 33 Umožňujete ve škole alternativní stravu např. pro děti se speciální dietou (např. bezlepková)?.....	65
Tabulka 34 Snažíte se do jídelníčku zařazovat i méně obvyklé suroviny (bulgur, jáhly, pohanka aj.)?.....	66
Tabulka 35 Dohlížíte na to, aby děti konzumovaly jídlo v klidu u stolu?.....	67
Tabulka 36 Vedete děti k mytí rukou před každým jídlem?	67

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Doporučené zastoupení živin v potravě	16
Graf 2 Věk vašeho dítěte:	34
Graf 3 Kolikrát denně dítě jí? (hlavní jídla + svačiny).....	35
Graf 4 Snídá vaše dítě?	36
Graf 5 Jí vaše dítě pravidelně? (časový odstup mezi jídly je maximálně 3 hodiny)	37
Graf 6 Kolik chodů jídla denně dítě jí mimo mateřskou školu?.....	38
Graf 7 Dohlížíte na vaše dítě, když jí?	39
Graf 8 Používá dítě při jídle příbor?	40
Graf 9 Je dítě při jídle něčím rozptylováno?	41
Graf 10 Trváte na tom, aby vaše dítě dojídalo svou porci?	42
Graf 11 Trváte na tom, aby dítě jídlo, které odmítá, alespoň ochutnalo?	43
Graf 12 Vedete dítě k mytí rukou před každým jídlem?	44
Graf 13 Zajímáte se o jídelníček v mateřské škole?	45
Graf 14 Je jídelníček v mateřské škole obměňován?	46
Graf 15 Pokud máte výhrady k jídelníčku, řešíte to s pracovníky MŠ?	47
Graf 16 Jak často se vaše dítě stravuje ve fastfoodech (rychlé občerstvení)?.....	48
Graf 17 Jak často dítě konzumuje sladkosti?.....	49
Graf 18 Jak často dítě konzumuje slané pochutiny (brambůrky, tyčinky a podobně)?.....	50
Graf 19 Jak často dítě konzumuje ovoce?	51
Graf 20 Jak často dítě konzumuje zeleninu (syrovou i tepelně upravenou)?	52
Graf 21 Snažíte se do jídelníčku zařazovat i méně obvyklé suroviny (bulgur, jáhly, pohanka aj.)?.....	53
Graf 22 Jaké množství tekutin dítě průměrně denně vypije?	54
Graf 23 Jaké nápoje dítě pije nejčastěji?	55
Graf 24 Kde dítě nejčastěji jí?	56
Graf 25 Při společné konzumaci jídla v rodině:	57
Graf 26 Umožňujete dětem, aby si samy mohly nabrat porci jídla?	58
Graf 27 Trváte na tom, aby děti dojídaly svou porci?	59
Graf 28 Dbáte na správné držení a používání příboru?	60
Graf 29 Sledujete u dětí dodržování pitného režimu?	61
Graf 30 Jaké nápoje jsou dětem podávány pro průběžné pití?	62
Graf 31 Jaké nápoje jsou dětem podávány k jídlu?	63

Graf 32 Trváte na tom, aby dítě jídlo, které odmítá, alespoň ochutnalo?	64
Graf 33 Umožňujete ve škole alternativní stravu např. pro děti se speciální dietou (např. bezlepková)?	65
Graf 34 Dohlížíte na to, aby děti konzumovaly jídlo v klidu u stolu?	66

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Česká potravinová pyramida.....	24
---	----

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 – Dotazník pro rodiče dětí navštěvujících vybrané MŠ

Příloha 2 – Dotazník pro pedagogy ve vybraných MŠ

Příloha 3 – Edukační dětské pexeso

Příloha 1 – Dotazník pro rodiče dětí navštěvujících vybrané MŠ

Formování stravovacích návyků mimo MŠ

Jmenuji se Tereza Válová a jsem studentkou 3. ročníku oboru Asistent ochrany a podpory veřejného zdraví na Fakultě zdravotnických studií Západočeské univerzity v Plzni. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který bude použit v mé bakalářské práci na téma Formování stravovacích návyků v dětství. Cílem je zjistit, jak probíhá formování stravovacích návyků mimo mateřskou školu u dětí předškolního věku. Dotazník je anonymní, označte prosím vždy jen jednu odpověď. Děkuji

1) Věk vašeho dítěte:

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

2) Kolikrát denně dítě jí? (hlavní jídla + svačiny)

- 3x
- 4-5x
- 6x a více

3) Snídá vaše dítě?

- Ano, každý den
- Ano, občas
- Ne, vůbec

4) Jí vaše dítě pravidelně? (časový odstup mezi jídly je maximálně 3 hodiny)

- Ano
- Ne vždy, ale většinou ano
- Ne, dítě jí tehdy, když má hlad

5) Kolik chodů jídla denně dítě jí mimo mateřskou školu?

- Maximálně jeden chod
- Alespoň 2 chody
- 3 a více chodů

6) Dohlížíte na vaše dítě, když jí?

- Ano
- Ne
- Občas

7) Používá dítě při jídle příbor?

- Ano
- Ne
- Částečně (teprve se s příborem učí manipulovat)

8) Je dítě při jídle něčím rozptylováno?

- Ne, dítě se věnuje pouze jídlu
- Ano, dítě od jídla odbíhá
- Ano, dítě sleduje televizi/počítač/tablet apod.
- Ano, dítě si při jídle hraje, maluje, apod.

9) Trváte na tom, aby vaše dítě dojídalo svou porci?

- Ano
- Ne
- Někdy

10) Trváte na tom, aby dítě jídlo, které odmítá, alespoň ochutnalo?

- Ano
- Ne
- Někdy

11) Vedete dítě k mytí rukou před každým jídlem?

- Ano
- Ne

12) Zajímáte se o jídelníček v mateřské škole?

- Ano
- Ne

Pokud jste u otázky č. 12 odpověděli ANO, zodpovězte prosím otázky č. 13 a 14:

13) Je jídelníček v mateřské škole obměňován?

- Ano, všímám si nově zařazených jídel
- Ne, opakují se pořád stejná jídla
- Nevím, nedokážu posoudit

14) Pokud máte výhrady k jídelníčku, řešíte to s pracovníky MŠ?

- Ano
- Ne

15) Jak často se vaše dítě stravuje ve fastfoodech (rychlé občerstvení)?

- Dítě se ve fastfoodech nestravuje vůbec
- Maximálně 2x do měsíce
- Alespoň 1x týdně
- 2x týdně či častěji

16) Jak často dítě konzumuje sladkosti?

- Kdykoli, když si řekne
- Kdykoli, ale až po hlavním jídle
- Maximálně 1x za den
- Jen občas
- Dítě dostává sladkosti pouze jako odměnu
- Dítě sladkosti nevyhledává

17) Jak často dítě konzumuje slané pochutiny (brambůrky, tyčinky a podobně)?

- Kdykoli, když si řekne
- Kdykoli, ale až po hlavním jídle
- Maximálně 1x za den
- Jen občas
- Dítě dostává slané pochutiny pouze jako odměnu
- Dítě slané pochutiny nevyhledává

18) Jak často dítě konzumuje ovoce?

- Dítě nejí ovoce vůbec
- 1-2x týdně
- 3-4x týdně
- 5-6x týdně
- Denně
- Víckrát denně

19) Jak často jí dítě zeleninu? (syrovou i tepelně upravenou)

- Dítě nejí zeleninu vůbec
- 1-2x týdně
- 3-4x týdně
- 5-6x týdně
- Denně
- Víckrát denně

20) Snažíte se do jídelníčku zařazovat i méně obvyklé suroviny (bulgur, jáhly, pohanka aj.)?

- Ano
- Ne

21) Jaké množství tekutin dítě průměrně denně vypije?

- Méně než 1 litr
- 1-1,5 litru
- 1,6-2 litry
- Více než 2 litry

22) Jaké nápoje dítě pije nejčastěji?

- Čistá voda, minerální neochucená voda
- Ovocný čaj neslazený
- Čaj slazený, ochucená minerální voda, voda se sirupem
- Mléko
- Ochucené (sladké) mléčné nápoje
- Ovocné či zeleninové šťávy (z čerstvých surovin)
- Ovocné či zeleninové džusy
- Slazené nápoje typu coca-cola, fanta, sprite a jiné

23) Kde dítě nejčastěji jí?

- U jídelního stolu
- U televize
- U počítače
- Na jiném místě:

24) Při společné konzumaci jídla v rodině:

- Všichni jíme společně stejné jídlo
- Jíme společně, ale každý to, co má rád
- Málokdy jíme společně

Příloha 2 – Dotazník pro pedagogy ve vybraných MŠ

Formování stravovacích návyků v MŠ

Jmenuji se Tereza Válová a jsem studentkou 3. ročníku oboru Asistent ochrany a podpory veřejného zdraví na Fakultě zdravotnických studií Západočeské univerzity v Plzni. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění krátkého dotazníku, který bude použit v mé bakalářské práci na téma Formování stravovacích návyků v dětství. Cílem je zjistit, jak probíhá formování stravovacích návyků v mateřské škole u dětí předškolního věku. Dotazník je anonymní, kromě otázky č. 6 označte prosím vždy jen jednu odpověď. Děkuji

1) Dohlížíte na správné stravovací návyky dětí při jídle?

- Ano
- Ne
- Částečně

2) Umožňujete dětem, aby si samy mohly nabrat porci jídla?

- Ano
- Ano, ale pouze některá jídla (např. polévku)
- Ne, porce připravují kuchařky

3) Trváte na tom, aby děti dojídaly svou porci?

- Ano
- Ne

4) Dbáte na správné držení a používání příboru?

- Ano, při nesprávném úchopu dítě upozorňujeme
- Ne

5) Sledujete u dětí dodržování pitného režimu?

- Ano
- Ne
- Někdy

6) Jaké nápoje jsou dětem podávány? (můžete označit více možností)

Nápoj	Pro průběžné pití	K jídlu
Voda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voda se sirupem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čaj černý neslazený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čaj černý slazený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čaj ovocný neslazený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čaj ovocný slazený	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ovocné šťávy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mléko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ochucené mléko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7) Trváte na tom, aby dítě jídlo, které odmítá, alespoň ochutnalo?

- Ano
- Ne
- Někdy

8) Umožňujete ve škole alternativní stravu např. pro děti se speciální dietou (např. bezlepková)?

- Ano, po domluvě s rodiči jsme schopni připravit alternativní jídlo vyhovující dietě
- Ano, rodiče musejí sledovat jídelníček a alternativní jídlo do školy případně přinést
- Ne

9) Snažíte se do jídelníčku zařazovat i méně obvyklé suroviny (bulgur, jáhly, pohanka aj.)?

- Ano
- Ne

10) Dohlížíte na to, aby děti konzumovaly jídlo v klidu u stolu?

- Ano, děti musí při jídle v tichosti sedět u stolu
- Ano, ale pouze při hlavním jídle – obědu
- Ne

11) Vedete děti k mytí rukou před každým jídlem?

- Ano
- Ne

Příloha 3 – Edukační dětské pexeso

PEXESO

Vytiskni si tento list dvakrát a vystřihni hrací kartičky. Na obrázcích jsou zdravé a nezdravé potraviny, které poznáš podle zelených a červených smajlíků. Pusť se do hry a na konci si spočítej, kolik zdravých a kolik nezdravých potravin jsi nasbíral/a.

  JABLKO	  BONBONY	  HROZEN	  ČOKOLÁDA
  HRANOLKY	  MRKEV	  LÍZÁTKO	  PAPRIKA
  HRUŠKA	  PIZZA	  MELOUN	  BRAMBŮRKY
  ZMRZLINA	  RAJČE	  HAMBURGR	  JAHODA
  BANÁN	  DORT	  OKURKA	  POPCORN