

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA PSYCHOLOGIE

**Stravovací zvyklosti žáků 2. stupně základních škol**  
DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Bc. Pavlína Vanická**

*Učitelství pro základní školy, obor Učitelství výchova ke zdraví a geografie*

Vedoucí práce: PhDr. Michal Svoboda, Ph.D.

**Plzeň, 2018**

**Prohlášení**

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

.....

V Plzni, 22. dubna 2018

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala PhDr. Michalu Svobodovi, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce, pomoc při jejím zpracování a podnětné rady.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

## Obsah

Seznam zkratek.....	2
Úvod .....	3
1 Jídlo v životě dítěte .....	5
2 Vývoj jídelního chování a postojů k jídlu u dětí.....	12
2.1 Vývojové periody v příjmu potravy .....	15
2.2 Vývoj schopnosti regulovat příjem potravy .....	17
2.3 Vývoj nutričních návyků a preferencí jednotlivých chutí .....	18
2.3.1 Vývoj preference sladké chuti .....	19
2.3.2 Vývoj preference slané chuti a tuků .....	19
2.3.3. Výzkum preferencí chutí v předškolním a školním věku .....	20
2.4 Averzze k jídlu .....	21
3. Výživa a život rodiny.....	23
3.1 Životní styl rodiny .....	23
3.1.1 Jídelní zvyklosti rodiny.....	24
4 Výživa a základní škola .....	27
4.1 Školní jídelna.....	27
4.2 Výuka výživy a zdraví na 2. stupni základních škol .....	28
5 Výzkumné šetření zaměřené na stravovací zvyklosti žáků 2. stupně základních škol ...	31
5.1 Postup kvantitativně orientovaného výzkumu .....	31
5.2 Zpracování výsledků dotazníku .....	33
5.3 Shrnutí výsledků dotazníku .....	44
Diskuze .....	46
Závěr .....	47
Resumé .....	48
Summary.....	49
Seznam použité literatury a zdrojů informací.....	50
Seznam grafů a tabulek.....	52
Přílohy .....	I

## **Seznam zkratk**

ZŠ – Základní škola

## Úvod

Jako téma své diplomové práce jsem si zvolila „Stravovací zvyklosti žáků 2. stupně základních škol“. Je to právě výživa, která je jedním z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují vývoj a růst dítěte od narození až do dospělosti. Mezi rozhodující faktory správného tělesného a duševního vývoje jedince patří kvalitní přijímaná potrava a živiny v ní obsažené. Základní škola je důležitým mezním faktorem a velkou změnou ve výživě dítěte. Dítě si zde intenzivně osvojuje jídelní chování, utváří si stravovací návyky a postoje k určitým druhům jídel. Jsou to právě učitelé, kteří mohou ovlivnit znalosti a praktické dovednosti v oblasti zdravé výživy a zlepšit tak jejich stravovací návyky.

Cílem mé diplomové práce je teoretické zpracování vývoje jídelního chování dítěte, popsání vzniku preferencí a averzí k jídlu, utváření stravovacích návyků, definování výživových potřeb dítěte, vliv rodiny a základní školy na stravovací zvyklosti. Výzkumná sonda si klade za cíl zjistit, jaké jsou stravovací zvyklosti žáků 2. stupně základních škol. Jaká je spotřeba, četnost a preference určitých druhů potravin.

Diplomová práce je rozdělena na dvě části: teoretická část a praktická část. V teoretické části popisuji, jaké má postavení jídlo v životě dítěte a jaké jsou jeho výživové potřeby. V další části se zabývám vývojem jídelního chování, zejména tím, kdy výživové návyky vznikají a jak se u dětí formují jejich jídelní preference a averze. Největší vliv má na dítě samozřejmě rodina, ale s přibývajícím věkem narůstá vliv školy a vrstevníků. Utváření stravovacích zvyklostí je tedy individuální celoživotní proces, který se v průběhu mění. Pokud chceme určit, jakým způsobem a kdy vznikají stravovací zvyklosti u dětí na 2. stupni základních škol, musíme začít již v prenatálním a kojeneckém období. Životní styl, jehož nedílnou součástí jsou právě nutriční zvyklosti, se formuje od útlého dětství, ale prostředí školy v něm hraje důležitou roli. Praktická část má výzkumný charakter. Pomocí dotazníkového šetření zjišťuji, jaké jsou stravovací návyky žáků 2. stupně ZŠ a jaké jsou rozdíly ve stravování mezi určitými ročníky.

## **TEORETICKÁ ČÁST**



## 1 Jídlo v životě dítěte

Jídlo nás doprovází celý život. Již v prenatálním období hraje výživa dítěte důležitou roli. Plod přijímá živiny a látky, které jsou nezbytné pro jeho vývoj a stavbu v organismu prostřednictvím matky. Po narození je dítě ještě dlouhou dobu závislé na mateřském mléce (nebo na jeho náhradě) a na osobách, které mu jídlo podávají. Postupem času se dítě osamostatňuje a je schopno kontrolovat kvalitu jeho stravy. Dokáže rozlišit sladké, hořké, slané i kyselé. S rozšiřováním jídelního repertoáru se začíná vyvíjet individualita dítěte. Začíná mít rádo určité druhy jídla a některé naopak odmítá. (S. Fraňková, 2000, str. 9) Během života se dítě učí přesněji kontrolovat svůj příjem potravy, rozlišovat chuťové vlastnosti jídla a hodnotit je. Jídlo si také spojuje s novými zážitky, zkušenostmi a celkovou vnější situací. Toto spojování jídla s příznivými nebo negativními zkušenostmi je jedním ze základních pozdějších postojů k určitým druhům jídel, které vede k tomu, co bude dítě jíst a co odmítat. Jídlo se pro dítě stává postupně více než jen biologickou potřebou, protože začíná uspokojovat jeho emoční a psychosociální potřeby. (S. Fraňková, 2000, str. 9)

Znalosti o výživě dětí a jejím složení pramení z mnoha zdrojů a v dnešní době je složité najít směr, který by se dal stoprocentně označit za ten správný. Od roku 1989 se do doporučení pro výživu populace promítá trend ke snížení celkového energetického příjmu a příjmu tuků. Proti předchozím obdobím bylo doporučeno snížení konzumace tučného mléka a masa. Naopak bylo doporučeno zvýšit konzumaci zakysaných mléčných výrobků. Tato doporučení jsou platná zejména pro dospělou populaci, ale s určitými odchylkami platí i pro dětskou populaci ve školním věku. (J. Nevorál, 2003, str. 125) Co však lze označit za jednoznačně správné, je významnost snídání. V rodině je častým zlozvykem ranní spěch, kdy uspěchanou snídání trpí zejména děti. Vynechání snídaně se může projevit vyšší únavou, nepozorností či bolestí hlavy.

Rozdílnost energetických potřeb je závislá na věku dětí, jejich pohlaví, hmotnosti, výšce, na jejich zdravotním stavu, fyzické aktivitě a na dalších faktorech. Energetická potřeba se s věkem dítěte zvyšuje, úměrně se však na jednotku hmotnosti snižuje. Energetická potřeba se pohybuje kolem 2000 Kcal (8340 KJ). Toto číslo je však individuální. V období dospívání se potřeby energie více zvyšují a diferencují. (J. Nevorál, 2003, str. 126) Potřebnou energii ke všem dějům v organismu dodáváme hlavními živinami (nutrienty), které jsou základní složkou stravy. Mezi nositele energie patří tři základní živiny: sacharidy (cukry), lipidy (tuky) a proteiny (bílkoviny). Oxidací těchto živin se získá z 1g bílkovin, stejně jako z 1g sacharidů 17 kJ (4,1 kcal) a z 1g tuků se získá

37 kJ (9 kcal). Optimální příjem živin by měl být přijímán v přibližném poměru: bílkoviny 15%, tuky do 30% a sacharidy 55%. (Š. Svačina, 2013, str. 36)

Nejvýznamnějším zdrojem energie pro děti jsou sacharidy, ze kterých se energie nejsnadněji získá. Záleží však na druhu sacharidů. Jako nejrychlejší sacharidy označujeme monosacharidy, tzv. jednoduché sacharidy, které jsou tvořeny jednou cukernou jednotkou. Najdeme je např. v pečivu, mouce, ovoci, zelenině a sladkostech. energii z nich tělo získá rychle, ale také ji rychle spotřebuje. Výhodnější jsou proto sacharidy komplexní. Komplexy sacharidů tvoří oligosacharidy a polysacharidy, které jsou tvořeny deseti a více cukernými jednotkami. Právě tyto polysacharidy, jsou základem vlákniny, která je pro děti ve školním věku velmi důležitá. Vlákna slouží jako součást potravy zajišťující její dostatečný objem stejně jako objem stolice a současně působí v tlustém střevě jako čistící a podpůrný prostředek pro růst symbiotických bakterií. Nejen, že vlákna významně ovlivňuje trávicí procesy v organismu, ale má také význam v prevenci některých zdravotních obtíží či civilizačních onemocnění. Najdeme ji zejména v obilovinách, luštěninách, ovoci a zelenině. Optimální denní příjem vlákniny není snadné určit. Většina odborných publikací uvádí denní příjem vlákniny u dětí 5-10g denně. S přibývajícím věkem optimální příjem vlákniny narůstá. V dospělosti je optimální příjem 20-30g vlákniny denně. (P. Fořt, 2007, str. 180-181)

Další hlavní živinou jsou bílkoviny, které tvoří v lidském těle základní stavební látky pro tělesné tkáně, tvorbu enzymů aj. Jako zdroj energie jsou bílkoviny využívány jen v krajních případech, kdy tělo nemá potřebné množství sacharidů nebo tuků. Látky bílkovinné povahy se ale účastní imunitních reakcí a jsou nezbytné pro transport látek v těle. Proto je důležité dbát na jejich dostatečný příjem. Ve stravě dětí by mělo minimálně 50% bílkovin pocházet z živočišných potravin, tedy např. z masa, ryb, mléka a vajec. Zdrojem rostlinných bílkovin jsou např. fazole, čočka, hrách, ořechy a olejová semena. Rostlinné bílkoviny mají oproti živočišným bílkovinám nižší obsah esenciálních aminokyselin, a proto se dětem nedoporučuje, aby se stravovaly podle zásad alternativních směrů výživy, které potraviny živočišného původu zakazují. (J. Nevorál, 2003, str. 137)

Dalším významným zdrojem energie jsou tuky, které se obvykle se zdravou výživou nespojují. Je tomu zejména pro jejich vyšší obsah energie. Toto přetrvávající přesvědčení však není zcela pravdivé. Tuky plní v těle řadu nezbytných funkcí. Chrání orgány před mechanickým poškozením, podílejí se na udržování tělesné teploty a jsou nezbytně nutné pro využití vitamínů, které jsou v tucích rozpustné. (P. Kalač, 2003, str. 62) Přibližně polovina tuků je živočišného původu (např. tučné vepřové maso, uzeniny,

máslo), polovina rostlinného původu (zejména oleje). Stejně jako pro dospělé, i pro děti platí, že jsou pro ně rostlinné tuky vhodnější než tuky živočišné. Dětem je vhodné zařazovat do jídelníčku kvalitní rostlinné tuky. Velmi kvalitní zdroj rostlinného tuku je např. olivový olej, sója, ořechy, mák a další olejnatá semena. Nevhodná je naopak konzumace tučného masa, tučných mléčných výrobků, smažených pokrmů a uzenin.

V jídelníčku dítěte je také důležité dbát na dostatečné množství minerálních látek a vitamínů, které plní životně důležité úkoly. Minerální látky jsou stavebním materiálem zubů a kostí, řídí hospodaření s vodou v těle, látkovou výměnu a jsou nezbytné pro správnou funkci nervů a svalstva. (P. Hopfenziztová, 1999, str. 5) Vitamíny mají v lidském organismu funkci katalyzátorů biochemických reakcí, které hrají významnou úlohu při procesech vstřebávání a výměny látek mezi vnějším prostředím a živým organismem. Dostatek minerálních látek a vitamínů můžeme zajistit vyváženou stravou. Kvalitní strava dítěte by měla obsahovat dostatečné množství vitamínů, minerálních látek, stopových prvků a to zejména vápník, fosfor, železo, zinek, jód a fluor.

Jak tedy zajistit dostatek vitamínů a minerálních látek ve výživě dítěte? Dostatek lze zajistit dostatečnou pestrostí a střídáním potravinových zdrojů a dále obměnou technologické úpravy pokrmů. Problematika dostatečného příjmu minerálních látek a vitamínů je velmi obsáhlá a bylo by možné o těchto látkách hovořit v samostatné práci. Pro svou diplomovou práci jsem tedy vybrala několik z nich, které považuji ve vývoji dítěte za nejdůležitější. Jaké množství těchto látek je u dětí 2. stupně základních škol potřebné znázorňuje následující tabulka:

Minerály	Jednotky	10-13 let	13-15 let
		chlapci/dívky	chlapci/dívky
<b>Vápník</b>	mg	1100	1200
<b>Fosfor</b>	mg	1250	1250
<b>Železo</b>	mg	12,0/15,0	12,0/15,0
<b>Zinek</b>	mg	9,0/7,0	9,5/7,0
<b>Jód</b>	µg	120	150

Tabulka 1: Potřeba minerálů dle věku (J. Nevorál, 2003, str. 408)

Mezi nejdůležitější minerál pro správný vývoj dítěte patří vápník, který je nepostradatelný pro kosti a zuby. Vápníku je v těle přibližně 1kg, což představuje největší obsažené množství minerálií. Slouží zejména pro zpevnění kostí a zubů a je nezbytný pro růst kostry. Navíc působí na mnoho procesů látkové výměny a aktivuje například srážlivost krve. Určení denní potřeby naráží na mnohé překážky. Pokusy o přesný výpočet jsou

obtížné, protože pokaždé je určité množství vápníku uvolněno z kostí. Přijímaná dávka by tedy neměla být méně než minimum, které je doporučováno 400-500mg denně. Doporučená denní dávka u dětí na 2. stupni základních škol je přes 1000mg denně. Právě v období dospívání je přísun vápníku důležitý a je potřeba dbát na jeho dostatečný přísun. Potraviny, ve kterých vápník najdeme, jsou zejména mléko a mléčné produkty, sezamová semínka, ořechy a některé druhy obilovin. (P. Hopfenziztová, 1999, str. 10-11)

Další důležitou minerální látkou je fosfor, který je resorbován dvakrát lépe než vápník, v těle je ho ale zapotřebí skoro stejné množství. Proto bychom měli dbát na to, abychom přijímali dvakrát více vápníku než fosforu, čímž se rozdíl v resorpci vyrovnají. Fosfor najdeme téměř ve většině potravin. Nejčastěji se vyskytuje společně s bílkovinami a vápníkem. Najdeme ho zejména v sýru, v mase, ořechách, obilninách a droždí. Pro svůj častý výskyt v potravinách je nedostatek fosforu málo pravděpodobný. K nedostatku fosforu může ale dojít po užívání léků (např. proti překyselení žaludku). Nedostatek se projevuje slabostí svalů. Délétrvající nedostatek fosforu má za následek měknutí kostí a ve spojení s nedostatkem vitamínu D může u dětí vzniknout rachitida neboli křivice. (P. Hopfenziztová, 1999, str. 14-15)

Nejčastěji dětem chybí železo. Železo jako součást barviva červených krvinek umožňuje cirkulaci kyslíku a kysličníku uhelnatého. Tato vlastnost činí ze železa životně důležitou minerální látku. Proto si tělo udržuje část železa jako zásobu, která je k dispozici v případě potřeby. Doporučená denní dávka u dětí od 10. roku věku je 12mg denně. U dívek je přísun železa vyšší proto, aby se vyrovnaly ztráty železa vzniklé při menstruaci. Přísun železa zajistíme zejména konzumací masa, luštěnin, celozrnných výrobků, sójových výrobků, sezamu a meruněk. V hůře vstřebatelné formě najdeme železo také ve špenátu, kopřivách, pažitce a petrželi. Příčinou nedostatku železa je většinou nesprávné stravování, velké ztráty krve nebo poruchy v zažívacím traktu. Následkem tohoto nedostatku je omezené zásobování těla kyslíkem, což se projevuje rychlou únavou, nechutenstvím a ochablostí. (P. Hopfenziztová, 1999, str. 19-20)

Minerální látkou, nezbytnou pro imunitní systém dítěte, je zinek. Nejen, že má zinek pozitivní vliv na imunitní systém, látkovou výměnu bílkovina sacharidů, ale také stabilizuje buněčnou membránu a pomáhá při hojení ran. Doporučená dávka udává 9mg denně. Dostatek zinku zajistíme konzumací ryb, korýšů, masa, mléčných výrobků a také v celozrnných obilovinách. (P. Hopfenziztová, 1999, str. 21)

Pro tělesný vývoj dítěte je také důležitý dostatek jódu. Velká část jódu se v těle člověka nachází ve štítné žláze, kde jsou produkovány hormony, které obsahují jód jako

důležitou součást. Hormony, které štítná žláza produkuje, řídí vzrůst a tělesný vývoj dítěte. Tyto hormony se také podílejí na regulaci spalovacích procesů v těle a řídí tak tempo získávání energie z potravy. Dětem 2. stupně základní školy se doporučuje denní přísun 150 µg denně. Dostatek jódu zajistíme pravidelnou konzumací mořských ryb a využitím jodizované soli. Pokud je v těle dítěte nedostatek jódu, může vést k hypofunkci štítné žlázy, což má za následek opožděný růst nebo poruchy koncentrace. (P. Hopfenziztová, 1999, str. 27-28)

Další minerální látkou, která příznivě působí na organismus dítěte, je fluor. Fluor se stará o stabilitu kostí a je důležitý pro jejich růst. Další důležitou funkcí je zpevňování zubní skloviny a ochrana před zubními kazy. Denně se doporučuje 1mg fluoru, čímž je zároveň pokryta potřeba pro ochranu před zubním kazem. Při vyvážené stravě většinou k nedostatku fluoru nedochází. I tak je důležité dbát na konzumaci masa, ryb, ořechů, mléčných výrobků, luštěnin, zeleniny a minerálních vod, kde je fluor obsažen. (P. Hopfenziztová, 1999, str. 26)

Vitamíny jsou pro správné fungování organismu nezbytné. Potřeba vitamínů je u dospívajících vyšší, zvláště u chlapců. Studie ukazují, že jejich příjem je však nedostačující. *„U adolescentů bývá často nedostatečný příjem vitamínu A, dále i některých vitamínů skupiny B, které mají zvláštní význam v zajištění energetického metabolismu buněk v době jejich růstu. Rovněž vitamin C, potřebný mimo jiné k syntéze kolagenu, může chybět při růstovém sprintu. Význam má také vitamin D při resorpci vápníku a mineralizaci kostí.“* (J. Nevoral, 2003, str. 128) Nedostatečný příjem těchto vitamínů může být z počátku doprovázen řadou nespecifických příznaků. U dětí se může objevit únava, podrážděnost, nechut' k jídlu apod. Pokud je nedostatečný příjem těchto vitamínů dlouhodobý, může dojít k poškození zdravotního stavu dítěte. Jak zajistit dostatek vitamínů? Dostatek vitamínů u dítěte zajistí pestrá strava. Dětský jídelníček by měl obsahovat čerstvou zeleninu a ovoce, celozrnné výrobky, ryby, libová masa a mléčné výrobky. V potravinách jsou vitamíny obsaženy v přirozených kombinacích. V dnešní době se setkáváme i s vitamíny, které jsou obsaženy v potravinových doplncích. *„Suplementace vitamínů by měla být vyčleněna pro děti či dospívající s odlišným výživovým stylem, zvláště pak pro vegetariány a vegany, kteří nekonzumují živočišné produkty. Dále u dětí v rekonvalescenci, jejichž organismus je vyčerpan infekcí.“* (J. Nevoral, 2003, str. 129)

Nejen správná výživa je v dětském věku důležitá. Velkou roli hraje také pitný režim. *„Pro správnou funkci organismu je dostatečný příjem vody nezbytný, protože*

*všechny procesy v našem organismu jsou na ní závislé. Regulační mechanismy organismu řeší nízký příjem tekutin omezením jejich výdeje, což má negativní zdravotní dopad (např. zahuštění tělních tekutin).* (I. Málková, 2014, str. 83) Lidské tělo je tvořeno 70% vody a pro správné fungování těla je dostatečný přísun tekutin nezbytný. Voda je obsažena v různém množství ve všech tělesných tkáních. Její obsah v tkáních s rostoucím věkem postupně klesá. Při narození tvoří až 75% tělesné hmotnosti novorozence a do konce školního věku klesá podíl vody postupně pod 60% tělesné hmotnosti. Rostoucí organismus má proto větší potřebu vody než dospělý člověk. Dítě má ve srovnání s dospělým relativně větší tělesný povrch a větší plochu dýchacích cest. Proto jsou u dětí ztráty tekutin odpařováním vyšší. Na nedostatek vody v těle reaguje organismus různými varovnými signály, které souborně nazýváme žízeň. Při pokračujícím nedostatku vody klesá tělesná i duševní výkonnost a soustředěnost. Při dlouhodobém žíznění se objevují až bludné halucinace a může dojít ke zhroucení krevního tlaku. (S. Fraňková, 2000, str. 58)

Na čem tedy závisí potřeba vody u dítěte? Kromě věku hrají důležitou roli vnější podmínky. Je to například okolní teplota, tělesná aktivita, typ oblečení, druh a složení přijímané potravy. Potřeba vody se výrazně zvyšuje při různých onemocněních. Jedná se např. o průjemová onemocnění, kdy je tělo odvodněno. Je velmi časté, že děti v zápalu hry zapomínají pít. Dětský organismus však potřebuje dostatek tekutin a jejich pravidelný přívod. Proto by měl být dětem umožněn volný přístup k tekutinám. (S. Fraňková, 2000, str. 58) Při své praxi jsem se setkala s učiteli, kteří dětem na 2. stupni zakazovali pít při hodině. Je toto opatření správné? Ze začátku jsem s tímto zákazem pití při hodinách nesouhlasila. Pro správnou koncentraci při učení je přeci dostatečné množství tekutin důležité. Je ale pravdou, že v jiných hodinách, kde bylo pití při hodině dovoleno, rušilo otvírání a praskání lahví výuku. Dle mého názoru by bylo ideální dát dětem na začátku hodiny čas, aby se napili a 45 minut výuky vydrželi bez pití. Žáci tak budou mít možnost pravidelného přísunu tekutin a hodina nebude rušena otvíráním lahví. Dle mého názoru by měli žáci 2. stupně ZŠ toto pravidlo bez problémů respektovat. Samozřejmě je toto pravidlo nutné dodržovat s mírou. Pokud by žák přece jen měl při hodině žízeň a potřebu se napít, mělo by mu to být dovoleno.

Další otázkou je, jaké jsou vhodné nápoje a v jakém množství. Děti mají většinou rády ochucené vody šťávou, preferují džusy, slazené minerální vody nebo colové nápoje. Nejen, že mají tyto sladké nápoje vysoký obsah cukru, ale také blokuji chuť na čerstvé ovoce a zeleninu. Nejvhodnější je proto pít neslazené ovocné čaje, lehce oslazené vody ovocným sirupem nebo naředěný džus s vodou. Návyk na pravidelný pitný režim by měl

být osvojen již v dětství jako samozřejmá součást potravního chování. Tento návyk do budoucna chrání tělo před nedostatečným přísunem tekutin. Připojená tabulka ukazuje závislost potřeby vody na věku dítěte. Tato tabulka je orientační a nesmíme zapomínat na fakta, která potřebu tekutin ovlivňují, jako je např. fyzická aktivita či okolní teplota. (s. Fraňková, 2000, str. 59)

<b>Potřeba vody dle věku</b>	<b>Na kg/ den v ml</b>	<b>Průměrná hmotnost v kg</b>	<b>Potřeba vody v ml</b>
<b>2 roky</b>	125	14	1750
<b>5 let</b>	100	18	1800
<b>8 let</b>	80	25	2000
<b>11 let</b>	75	35	2625
<b>14 let</b>	55	55	3025
<b>16 let</b>	50	63	3150

Tabulka 2: Potřeba vody dle věku (S. Fraňková, 2000, str. 59)

## 2 Vývoj jídelního chování a postojů k jídlu u dětí

Tuto kapitolu bych začala problémy nás dospělých, které máme s některými druhy jídel. Navykli jsme si jíst některé pokrmy, o kterých víme, že nejsou zdraví prospěšné a některé nám dokonce škodí. Existují zkrátka určitá jídla, která si i přes tento fakt nedovedeme odepřít, i když nás před nimi varuje vlastní tělo. Po některé potraviny se nám udělalo nevolno a místo toho, abychom si k tomuto jídlu vytvořili odpor, po nějaké době opět podlehneme pokušení a dietní hřích opakujeme. Samozřejmě, že přichází znovu nevolnost. Z druhé strany jsou tu takové potraviny, ke kterým máme od dětství nevysvětlitelný odpor. Máme nepřekonatelnou averzi vůči některým druhům potravin, ať už je to např. některá druh zeleniny, koňské maso či ryby. Všechny tyto postoje pramení z dětství, kdy vzniká vztah k jídlu. (S. Fraňková, 2000, str. 62) *„Podle Birchové (1987) vzniká mezi 5. a 6. rokem nutriční vědomí. Obsah pojmu není příliš jasný. Jisté je, že aktivita dítěte při výběru jídla a jeho znalosti o potravě jsou zřejmě v podstatně nižším věku. Proto je užitečné sledovat vztahy mezi jídelním chováním a rozvojem kognitivních schopností, formováním preferencí a averzí i celkového postoje k jídlu od časného věku po příchod na základní školu a jejich modifikace v dalších letech až k dosažení dospělosti. Kognitivní vývoj a jídelní chování je obousměrný proces. Učení, jako atribut kognitivního vývoje, se považuje za integrální součást normálního jídelního chování (Dovey, 2010). Na jedné straně živiny a komponenty jídla bezprostředně ovlivňují strukturální a funkční vývoj mozku, na druhé straně stupeň kognitivního vývoje se projevuje ve formě i obsahu jídelního chování.“* (S. Fraňková, 2013, str. 47)

Od počátku života po vstup na základní školu můžeme zaznamenat mnoho podob vztahů mezi jídlem, úrovní poznávacích procesů a jejich vzájemného působení. Tyto interakce mají současně velký vliv na rozvoj osobnosti dítěte. Je mnoho cest, jak jídlo působí na rozumový vývoj dítěte. Nutnou premisou je normální funkce nervového, senzorio-motorického a endokrinního systému. Tyto cesty ve své knize popisuje S. Fraňková takto:

- *„Prostřednictvím jídla získává dítě řadu sensorických informací a zkušeností nejen o kvalitách daného jídla, ale i o mnohých vlastnostech vnějšího prostředí. Rozvíjí se také jeho představitivost; jídlo může být součástí hravého chování.“*
- *„Jídlo podporuje vývoj jemných motorických pohybů, jejich koordinaci a schopnost aktivity nutné k získání a konzumování potravy.“*



- *Od víceméně pasivního příjmu potravy přechází dítě v průběhu předškolního věku k participaci na jejím opatrování (nákupech), podílí se na přípravě a podávání pokrmů, učí se zacházet s příbory, jídelním náčiním. Tím dále rozšiřuje svůj duševní obzor, získává velkou řadu zkušeností i podnětů k přemýšlení.“*
- *„Dítě si ukládá do paměti asociace mezi jídlem, jídelní situací a širšími souvislostmi jídla. Mezi ně patří zkušenosti s konkrétními pokrmy, což dává předpoklady pro vznik preferencí či averzí.“*
- *„Rozvíjejí se komunikační schopnosti dítěte, obohacuje se jeho slovník. Postupně se učí vyjadřovat se o jídle, formulovat své názory na podávané pokrmy, pojmenovávat zdroje jídla, potravinářské výrobky, názvy barev a charakteristické vlastnosti pokrmů.“*
- *„Osvojuje si základní znalosti z biologie, chemie a fyziky. Získává například poznatky o tom, kde se pěstuje obilí a jaké druhy se používají pro přípravu chleba a jiných pokrmů, co je pára, jak se mění konzistence potravy v závislosti na teplotě, proč se mrazí potraviny atd.“*
- *„Prostřednictvím jídla a jídelních situací navazuje dítě první sociální kontakty a získává zkušenosti nejprve v rodině, ale brzy také v závislosti na množících se interakcích s vrstevníky a dospělými. Učí se chování ve společnosti, v restauraci, obchodech, přejímá zkušenosti a jídelní návyky (i zlovyky) dospělých nebo vrstevníků. Zapojuje se do života dané kultury, jejich zvyklostí, tradic, přejímá normy společnosti, v níž vyrůstá.“*
- *„Pro utváření volných vlastností osobnosti jsou důležité podmínky, za nichž se jídlo podává. Větší dítě již musí respektovat denní rytmus příjmu potravy (v mateřské škole je to doba svačiny, podávání oběda), musí se naučit odříkat si pokrmy a jídla, o nichž se dozvídá, že pro ně nejsou vhodné. Při pomáhání s jídlem musí překonávat nechuť k některým činnostem (škrábání brambor, mytí nádobí), zejména pokud jsou v konfliktu s jinými zájmy (hra, TV, počítač, kamarádi).“*
- *„Jídlo se spojuje s emočním prožíváním, jež nelze oddělovat od kognitivního vývoje. Pozitivní zkušenosti s jídelní situací jsou důležitým zdrojem utvářejících se postojů k jídlu i ke společnosti. Sdílením jídla se sourozenci nebo s cizími dětmi se dítě učí altruizmu.“*

- *„Pro vývoj osobnosti dítěte je důležité i to, že v souvislosti s jídelním režimem dochází k jeho postupnému osamostatňování. Musí se naučit samostatnému rozhodování i opatrování jídla a jisté zodpovědnosti za své jídelní chování. To má být dobrým předpokladem pro vstup do základní školy. Dítě má mít také patřičné hygienické návyky v kontaktu s jídlem.“*
- *„Důležitou podmínkou je normální fungování rodiny nebo prostředí, v němž je dítě vychováváno, a to, kolik podnětů, sensorických i sociálních zkušeností mu jeho prostředí poskytuje. Na příkladu dětí vyrůstajících v sensoricky ochuzeném prostředí, zejména v souvislosti s podvýživou, lze demonstrovat vztahy mezi výživou a psychologickými podmínkami kognitivního vývoje (Fraňková, 1968, 1972a, b, 1981, 1982). Mnohé děti, dříve vychovávané v dětských domovech, kde neměly příležitost získat zkušenosti spojené s jídlem, jeho vlastnostmi a přípravou, trpěly tímto deficitem i v pozdějším životě. Některé znalosti a činnosti spojené s jídlem jim byli cizí. (Často se uvádí příklad mladého chlapce, který po opuštění dětského domova chtěl koupit v obchodě chléb namazaný máslem.“ (S. Fraňková, 2013, str. 47-49)*

Všechny tyto body ovlivňují dítě zejména v mladším věku. Hrají však velkou roli v utváření jídelního chování a postojů k jídlu do budoucna, tedy právě u dětí na 2. stupni základních škol. Jak ale přesně vzniká jídelní chování? Odborná literatura uvádí, že je to od doby, kdy děti začínají přijímat pevná jídla, což je podle údajů WHO po 6. měsíci života. Toto označení by bylo však velmi zjednodušené. Jedná se o složité vývojové procesy, spojené se schopností přijímat potravu, ať již v tekuté nebo tuhé podobě. (S. Fraňková, 2013, str. 50) Pokud chceme určit, jakým způsobem a kdy vzniká jídelní chování u dětí, musíme začít již v prenatálním a kojeneckém období. Základem vývoje schopnosti přijímat potravu v tomto období je sací reflex, který dozrává již v průběhu nitroděložního života. Brzy po narození začíná novorozenec provádět rytmické pohyby hlavičky napravo a nalevo, jedná se o tzv. hledací reflex, který směřuje k nalezení prsní bradavky matky. Úspěšné sání je esenciálním prekurzorem pozdějšího příjmu potravy a dále je považováno za cenný diagnostický indikátor pozdějšího vývoje. Proces kojení je pro dítě prvním zdrojem zkušeností a prožitků. Lze říci, že jídelní chování představuje od narození dítěte komplex interakcí mezi ním, matkou, ostatními členy rodiny a okolím. Mnohé z nich jsou důležité pro optimální vývoj příjmu potravy, pro regulaci jídelního chování, formování normálního psychického vývoje a citových vazeb (Satter, 1990). Od úplné závislosti na dospělých se dítě postupně učí samostatnosti. Odpoutává se od pevné

vazby mezi ním a poskytovatelem jídla až k úplné nezávislosti a odpovědnosti za svou vlastní výživu. (S. Fraňková, 2013, str. 52-53) Důležitým krokem při vývoji jídelního chování je přechod od tekuté stravy k příjmu pevných jídel. Období sání a konzumace tuhé stravy jsou částečně se překrývající procesy. Toto přechodné období nastává tehdy, pokud mateřské mléko nestačí krýt nutriční potřeby dítěte. *„Fylogeneticky staré mechanismy (instinkty) postupně vyhasínají tak, jak se upevňují ontogeneticky nové způsoby příjmu živin a tekutin. Soudí se, že sání a pozdější jídelní chování jsou dva systémy zprostředkované odlišnými neurohormonálními systémy. Sání není předchůdcem vývojově následujícího pití. Z toho lze usuzovat, že z počátečního jídelního chování kojence nelze jednoznačně předvídat pozdější jídelní zvyklosti. Rostoucí a vyvíjející se organismus vyžaduje téměř kontinuální přísun základních živin, vitaminů, minerálů a látek poskytující zdroj rychle využitelné energie. Dětský mozek je zvýšeně citlivý na výkyvy v nabídce životně nezbytných látek. Nedostatek některých vitaminů a stopových prvků může dlouhodobě narušit jeho normální vývoj. Avšak i jejich nadbytek může být škodlivý, někdy dokonce může ohrozit vyvíjející se plod, jestliže je přijímán gravidní matkou. V přechodném období si dítě osvojuje nové fyziologické mechanismy pro kousání, žvýkání, polykání, trávení a využívání jednotlivých, pro ně nových potravin. Přechod na polotuhou a dále na tuhou stravu je velkým zásahem do jídelního chování. Předpokladem je strukturální a funkční maturace nervových struktur a centrálních regulačních mechanismů. Jednotlivé funkční systémy a motorický aparát postupně dozrávají a zdaleka není ukončen vývoj mozku.“* (S. Fraňková, 2013, str. 54)

## **2.1 Vývojové periody v příjmu potravy**

V předešlé podkapitole jsme se dozvěděli, že výživové návyky a základní obrysy životního stylu se formují především v dětství. Toto období je plné výrazných změn v celkovém vývoji jedince a silně zasahuje do oblasti výživy. Dítě přichází na svět s určitými predispozicemi po svých rodičích. Jedná se např. o náklonnost ke sladkému, averzi vůči novému jídlu nebo odmítání hořkého. (J. Fialová, 2012, str. 14) Z hlediska vývoje jednotlivých tělesných a psychických vlastností dochází v životě člověka k určitému časovému ohraničení. S. Fraňková uvádí tři typy, tzv. vulnerabilní, senzitivní nebo kritické vývojové periody. V těchto fázích je organismus dítěte velmi citlivý na vnější podněty. Tyto vývojové procesy musí nastat, nelze je pouze odložit na později. Pokud by tyto procesy nenastaly, jejich absence v kritické periodě může ovlivnit organismus dítěte na delší dobu. Tato období jdou obtížně definovat. Dozrávání tělesných systémů není

rovnoměrné. Záleží na mnoha podnětech. Vliv mají také jídelní zvyklosti a životní styl rodiny.

Kritickou vývojovou periodu při vývoji jídelního chování rozdělujeme na dvě období. Tou první je kritická vývojová perioda pro přijímání jídel různých chutí. Tato perioda nastává obvykle 4. – 6. měsíc po narození. Jedná se o tzv. senzitivní období, které lze chápat jako období, zvýšené vnímavosti pro získání nějaké nové dovednosti. V tomto případě je to právě přijímání nových jídel. Aby bylo přijímání nových jídel pozitivní, je zapotřebí zařazovat chuťově pestré zdroje. (S. Fraňková, 2013, str. 55) Otázkou jsou zde výhody a nevýhody delšího období kojení. V současné době nikdo nepochybuje o tom, že kojení je nejlepší způsob výživy kojence. Dítě, které prospívá, má být výlučně kojeno celých šest měsíců. „*Složení mateřského mléka přesně odpovídá měnícím se nárokům a potřebám adaptujícího se novorozence. Mění se v průběhu prvních dnů (kolostrum versus přechodné a konečně zralé mateřské mléko), v průběhu jednoho dne i v průběhu jednoho jediného kojení.*“ (J. Nevorál, 2003, str. 63) Přes nesporné výhody, které přináší delšího období kojení, může vést přílišné odkládání zavádění příkrmů k tomu, že dítě obtížně přijímá nové a neznámé chutě. Ze zkušeností pediatriků vyplývá, že čím dítě později přechází na rozmanitou stravu, tím hůře přijímá neznámá jídla a tím se také zužuje rozmanitost jejich tolerance ve vlastním jídelníčku. „*Pokud někdo zavádí nová jídla až ve druhé polovině druhého roka života, je to již po uplynutí kritické vývojové periody pro chuť. V každém případě byly snahy o zavádění nových jídel do dětského jídelníčku úspěšnější u mladších než u starších.*“ (S. Fraňková, 2013, str. 55)

Druhou kritickou vývojovou periodou je adaptace na novou konzistenci potravy. V přechodném období, tedy v období přechodu od tekuté stravy k příjmu pevných jídel, se mění konzistence a složení jídla. Dítě se musí naučit jíst a zažívat pokrmy s hrubší konzistencí, odlišnou chutí, vůní a barvou. Mění se i motorické vzorce a poloha těla při jídle. Dítě se postupně učí přijímat potravu vsedě, ve vzpřímené poloze. A další důležitou úlohou je naučit se jíst lžičkou, protože je jídlo podáváno z větší vzdálenosti, než při kojení. Jedení lžičkou předpokládá zdokonalení koordinace pohybů úst, jazyka a lícních svalů. Po přivyknutí těmto novým vjemům se zvyšuje samostatnost dítěte v jídelní situaci. Děti, které neměly možnost žvýkat potravu přibližně mezi 6. a 7. měsícem po narození, mohou mít v pozdější době problémy s jedením pevné stravy. Mohou odmítat jídla, která jsou podávána ve větších kouscích a naopak preferovat jídla tekuté a kašovitě konzistence. Pro vývoj normálních motorických vzorců jsou důležité zkušenosti s různými jídly

s odlišnou konzistencí. Proto se kašovitá jídla střídají s pevnějšími pokrmy. (S. Fraňková, 2013, str. 55)

## 2.2 Vývoj schopnosti regulovat příjem potravy

Schopnost vědomě regulovat příjem potravy podle biologických potřeb organismu, tedy hladu, je vlastnost, kterou se dítě učí už od narození. Někdy se však stává, že vědomé regulování příjmu potravy dělá problém jedinci celý život. Rytmicitu v příjmu potravy definuje S. Fraňková jako: „*obecnou zákonitost, kdy se v příjmu potravy odráží typický cirkadiánní (přibližně čtyřadvacetihodinový) rytmus člověka jako biologického druhu. Rytmicita je dána poměrem mezi trváním cyklů klidu (spánku) a aktivity. Regulace je primárně dána endogenně „vnitřními hodinami“.*“ (2013, str. 57) Tento rytmus se vytváří ihned po narození a postupně se výrazně oddělují fáze klidu a aktivity a s tím souvisí časování podávání potravy. S postupem věku se prodlužuje denní fáze, klesá četnost podávání jídla a upouští se od krmení v noci. Dítě se v tuto chvíli učí osvojit si určitý harmonogram dne. Učí se rozlišit čas na jídlo, čas na hraní a čas na spánek. Život dítěte dostává postupně pevně danou strukturu. Ve chvíli, kdy má dítě ustálený denní rytmus bdění a spánku, hraje důležitou roli rozdělení jídla během dne. Dítě na základní škole už by mělo mít tento denní rytmus plně automatizovaný. Důležitou roli zde hraje snídaně. Během noci se vyčerpávají zásoby glykogenu jako zdroje glukózy pro mozek. Proto je důležité po probuzení tyto zásoby doplnit. Názory o významnosti snídání jsou jednoznačné. Řady studií testující vliv vynechání snídání na výkonnost a chování dětí ve škole jsou jednoznačné a důležitost snídání potvrzují. „*Connors a Blouin porovnávali výkon ve škole u skupiny amerických dětí, které měly ráno snídání krytou smíšeným zdrojem živin, se skupinou, jež přišla do školy bez snídání. U dětí byla testována pozornost během dopoledního vyučování (měřená počtem chyb v testu pozornosti, kde se zaznamenávají chyby při zaškrťování určitých písmen). Lačnická skupina měla více chyb v prvních vyučovacích hodinách, a i když rozdíl mezi oběma skupinami nebyly statisticky významné, výkon hladových dětí byl mnohem kolísavější ve srovnání se sytou skupinou (Connors, Blouin, 1983)*“ (S. Fraňková, 2013, str. 58) Další studie zkoumala chování dětí, které snídání vynechaly. „*Pollit a kolektiv (1993) ukázali škodlivý vliv vynechání snídání na chování dětí. Zhoršenou schopnost řešit problémy připisovali změnám spojeným s nedostatečným přísunem glukózy pro činnost mozku. Čím nižší byla hladina glukózy v krvi, tím více udělaly děti chyb.*“ (S. Fraňková, 2013, str. 58) Další studie se věnovala psychickým problémům u dětí, které vynechaly snídání. „*Marinov (2009) přispěl*

*fyziologickým vysvětlením psychických problémů dětí, jež nesnídaly. Zbytky glykogenu jsou školní aktivitou využity do dvou hodin a následný nedostatek glukózy vyvolává poplachovou stresovou reakci, jež vede k pohybovému neklidu a aktivaci pohybového tukového metabolismu, který se následně stává zdrojem energie. Důsledkem bývá roztěkanost, nepozornost a neklid. Snídaně s vyšším obsahem sacharidů vede k pozitivní tonizaci limbického systému v mozku. To podporuje koordinaci, pomáhá školákům udržet pozornost a zvládat zátěž.“ (S. Fraňková, 2013, str. 58) Jak jsem již zmiňovala v předchozích kapitolách, výživa je velmi diskutované téma a názory odborníků se rozcházejí. V čem se ale velká většina shoduje, je právě důležitost snídaní. I z vlastních zkušeností můžeme říci, že po vyvážené snídani máme lepší výkonnost a koncentraci.*

### **2.3 Vývoj nutričních návyků a preferencí jednotlivých chutí**

Po zvládnutí kritických period v životě dítěte a naučení se regulovat příjem potravy, dochází ke vzniku a fixaci nutričních návyků. Vedle smyslového vnímání chutí, barev a dalších vlastností potravin mají vliv také ostatní faktory, které ovlivňují pozdější utváření nutričních zvyklostí. Jsou to zejména sociální a kulturní faktory. Ve velké míře, obzvláště u dětí školního věku působí i vnější podněty, např. reklama a marketing. J. Fialová dle Paula Rozina prezentuje *„přehled základních sociokulturních faktorů ovlivňujících výběr a příjem potravy, které rozděluje na přímé a nepřímé vlivy:*

#### *1. Nepřímé vlivy*

- kulturně, ekonomický a technologicky podmíněné vlivy: dostupnost, cena a pohodlí (fast food, polotovary);*
- osobní, individuálně podmíněné vlivy: normy (obvyklá velikost porcí), víra (význam potravy), postoje (ideály postavy, body image), znalosti, preference, tradice.*

#### *2. Přímé vlivy*

- neovlivňované, nezáměrné vlivy: množství dostupné potravy, možnost aktuálního výběru;*
- ovlivňované, naučené vlivy: informace o zdravotních konsekvencích potravin a přípravě pokrmů, společenský tlak“. (2012, str. 14)*

Při vzniku těchto návyků se také setkáme se změnami jídelních preferencí. Preference určitých jídel se mohou týkat základních živin a nutričně neškodných látek; kompletních jídel, obsahující kombinaci potravin odlišných sensorických vlastností; látek,

jež nemají žádnou nutriční hodnotu nebo jsou nezdravé; a základních chuťových kvalit, tedy sladkost, kyselost atd. (S. Fraňková, 2013, str. 62) Vývoj preference jednotlivých chutí má ontogenetické charakteristiky, tzn. je spjat s vývojem jedince. Období velké chuti na určitý typ jídla se může střídat s fázemi jeho odmítání z nejrůznějších příčin. Jak již bylo zmíněno výše, v průběhu vývoje výživových návyků podléhají preference přímým a nepřímým vlivům, které je ovlivňují. Každý z nás si vybaví období, kdy jsme v dětství preferovali určitý druh jídla a měli jsme ho nejraději. Postupem času tato oblíbenost určitého druhu jídla oslabovala a v některých případech mohla vést až k odmítání. Utváření preferencí jednotlivých chutí je dlouhodobý proces, který se utváří celý život a během života se často mění.

### 2.3.1 Vývoj preference sladké chuti

Pro příjem signálů sladké chuti je důležité, že receptory pro sladkou chuť jsou umístěny na špičce jazyka. Prožitek sladkosti je individuální. „*Experimentální psychologie řešila problém prahových hodnot, které vyvolávají vjem sladkého. Byl zjištěn neodlučný vztah mezi příjmem sacharidů a citlivostí na cukry. Nízký spontánní příjem sacharidů byl vysvětlován větší citlivostí receptoru na sladké. To by mohlo vysvětlit fakt, proč někteří lidé více a jiní méně preferují cukr.*“ (S. Fraňková, 2003, str. 100) Ještě pro čtyřleté dítě je sladkost nejdůležitější kvalitou při hodnocení jídla. Vysoká preference sladkého klesá s věkem. Snižuje se během předškolního a školního věku. A jak je to s preferencí sladkého u chlapců a děvčat? S. Fraňková uvádí, že mezi chlapci a děvčaty byl zjištěn rozdíl ve vztahu k sladkému. Největší rozdílnost byla zjištěna ve školním věku. Chlapci měli vyšší preferenci sladkého ve srovnání s dívkami. (S. Fraňková, 2000, str. 81).

### 2.3.2 Vývoj preference slané chuti a tuků

Sladkost není jedinou chuťovou kvalitou dětského jídelníčku. Velkou oblibu mají jídla s vysokým obsahem tuků a soli. Na rozdíl od schopnosti vnímat sladkou chuť ihned po narození nebyla reakce na slané pozorována tak časně. Není tedy úplně jasné, jak se u dítěte preference slané chuti a tuků vyvíjí, protože receptor pro tuky v ústech nebyl prokázán. Jak je tedy možné, že preference tučného a slaného je u dětí školního věku tak silná? Záliba v tučném a slaném jídle souvisí zejména s tím, co se dětem podává jako lahůdka. Tučná jídla mají příjemnou chuť i vůni a mnoho matek svým dětem podává tučné a slané pochoutky, čímž se jejich preference utváří a sílí. V dřívější době byl tento problém typický pro americké děti. V dnešní době to však platí i pro naši populaci. Nabídka

fastfoodů, reklama, dostatek potravin – to vše tuto preferenci posiluje. (S. Fraňková, 2000, str. 82-83) Příkladem lahůdky, ve které se objevuje sladkost a tučnost zároveň, je čokoláda. Čokoládu P. Fořt popisuje jako: „*po kávě druhou nejrozšířenější legální drogu*“. (2007, str. 198) Její spotřeba je obrovská a zejména děti ve školním věku ji mají nejvíce v oblibě. Samozřejmě, že milují čokoládu nekvalitní, s nízkým obsahem kakaa - tedy mléčnou čokoládu.

### **2.3.3 Výzkum preferencí chutí v předškolním a školním věku**

S. Fraňková (2006) zkoumala trendy preferencí různých potravin u dětí v předškolním věku, což je období, kdy nejdůležitější roli hraje rodina a mateřská škola. Sledovala se obliba jídel a různých potravin u chlapců a dívek na základě výpovědi jejich rodičů. Analýza obliby jednotlivých jídel a potravin ukázala, které z nich jsou nejvíce či nejméně preferované. Mezi nejméně oblíbené položky patřily především luštěniny, vařená mrkev, ale také bramborový salát s majonézou. K oblíbeným součástem jídelníčku patřilo ovoce. Nejvyšší obliba byla zjištěna u jahod, jablek, pomerančů a banánů. K masovým výrobkům měly děti celkem dobrý vztah. Největší oblibu mělo kuře a šunka. Naopak jednoznačná averze byla zjištěna vůči játrům. Rozdíly mezi pohlavími nebyly zcela stejnoměrné. Překvapivý byl např. vztah ke špenátu. Všechny věkové skupiny chlapců měly preferenci špenátu vyšší než dívky. (S. Fraňková, 2013, str. 68-69) Kladný vztah ke špenátu může být přisuzován např. k propagaci této potraviny Pepkem Námořníkem, který ho v pohádkách pojídal kvůli posílení svalstva. Detailních analýz preferencí mladšího školního věku je však málo. Ve srovnání s výzkumy jídelních preferencí u školáků bylo zjištěno více poznatků. Na rozdíl od předškolního období, kdy nejdůležitější roli hraje rodina a mateřská škola, se v období školního věku jídlo stává více sociální záležitostí a je pod tlakem z vnějšího prostředí. Výzkumných studií v oblasti jídelních zvyklostí a preferencí u dětí školního věku je mnoho. Např. Tláškal a kolektiv (2012) se zabývali výživovými zvyklostmi dětí mladšího a staršího školního věku. Nebyl zjištěn problém s konzumací ovoce, téměř 70% dětí konzumovalo ovoce denně. Velmi nízký příjem byl však zjištěn v konzumaci ryb a luštěnin. Marinova (2011) zajímalo, která jídla jsou u školních dětí oblíbená. Nejvyšší preference byla zjištěna u pizzy a tradičních českých jídel. Z jeho studie vyplynuly zajímavé poznatky o tom, co děti považují za stravování dle zdravé výživy. Podle nich do ní patří ovoce, zelenina, ryby, saláty a netučná jídla. Pouze malé procento uvedlo vyváženou a pravidelnou stravu. Paradoxem je na jedné straně schopnost vyjmenovávat složky zdravé výživy, na druhé jejich reálná preference a



konzumace. Hlavatý (2011) zkoumal preferenci u mládeže ve věku 15-17 let. V této věkové skupině dominovala oblíbenost jablek a jahod. Mezi nejméně oblíbené patřily švestky. Ze zeleniny byla nejvíce preferovaná mrkev, hrášek, kukuřice a paprika. Naopak nejméně oblíbenou zeleninou byla brokolice a zelí. (S. Fraňková, 2013, str. 69-71) Jak již bylo zmíněno, výzkumných studií v oblasti jídelních zvyklostí u dětí školního věku je mnoho. Bez ohledu na věk dotazovaných se však ukazuje, že naše děti mají rádi ovoce, odmítají luštěniny a mají nedůvěru k některé zelenině. (S. Fraňková, 2013, str. 71)

## 2.4 Averze k jídlu

Vývoj jídelních preferencí si je velmi podobný s vývojem jídelních averzí. Hlavním rozdílem je, že pro formování preferencí je nutné opakování. Aby si některé jídlo děti oblíbily, je nutné určité opakování. Averze však může vzniknout naráz, po jedné negativní zkušenosti. Odpor vůči některým druhům potravin má důležitou biologickou funkci. V evoluci se vyvinula averze jako obranná strategie vůči potenciálně škodlivým předmětům. Základem je neofobie: „*chorobný strach z čehokoliv nového či neznámého*“ (P. Hartl, 1993, str. 120) U dětí je neofobie důležitou ochrannou vlastností. Malé dítě je zvědavé a je schopno dát do úst nejrůznější předměty, které s potravou nemají nic společného. Neofobie tedy chrání např. před požitím jedovatých rostlin či zkažených potravin. Varovným signálem může být chuť, barva či vůně. (S. Fraňková, 2013, str. 71)

Hlavní příčiny vzniku averzí klasifikovali Rozin a Fallon (1980). Z nejdůležitějších lze uvést následující:

- „*Fyziologické faktory. Dítě, které má vrozenou neschopnost strávit nebo metabolizovat určitou látku či potravinu (např. mléko) a je mu po ní nevolno, si k ní rychle vyvine trvalý odpor.*“
- „*Alergie jsou častým zdrojem averze, která má rovněž ochrannou funkci.*“
- „*Senzorické vlastnosti jídla. Patří sem některé vůně, barvy, konzistence, úprava, estetika, koření.*“ Tedy charakteristiky, jež jsou dítěti od začátku nepříjemné, a proto dítě k jídlu ztrácí důvěru. „*Menší děti mívají averzi vůči jídlu, u něhož nedovedou spolehlivě rozpoznat jeho komponenty (např. bramborový salát, haše atd.)*“
- „*Anticipace. Příčinou averze je očekávání něčeho nepříjemného nebo nebezpečného po jeho požití.*“

- *„Podmíněný reflex je dalším častý mechanismus vzniku averzí. Nepříjemná zkušenost bezprostředně prožitá v souvislosti s jídlem a jeho konzumování může vyvolat averzi při vystavení podnětům, jež provázely původní situaci.“*
- *„Nevhodnost a nepřiměřenost jídla. Averze vůči určitým jídelním zdrojům je trvalou komponentou jídelního chování a někdy ani nedostatek potravy nemůže odstranit averzi vůči určité potraviny nebo jídlu.“ (S. Fraňková, 2013, str. 72-73)*

### 3 Výživa a život rodiny

Předcházející kapitoly nás seznámily s tím, jaké má dítě potřeby ve výživě a jak se utváří jejich postoje k jídlu. Tato kapitola bude věnována vlivu rodiny na stravovací zvyklosti dítěte. P. Hartl definuje rodinu jako: „*společenskou skupinu spojenou manželstvím nebo pokrevními vztahy, charakteristickou odpovědností a vzájemnou pomocí.*“ (1993, str. 181) Základem optimálního fungování rodiny jako celku je její soudržnost. Pozitivní emoční vztah a příjemné klima v rodině posiluje pocit bezpečí a také přináší klid v jídelní situaci. Nic se však nemá přehánět. Přehnaná péče a zájem o jídlo může mít negativní vliv na jídelní chování dítěte a ovlivnit vývoj jeho zdravých postojů k jídlu. (S. Fraňková, 2013, str. 80) Ve své práci budu předpokládat víceméně úplnou rodinu s jejími důležitými a funkčními výchovnými, jídelními a psychologickými funkcemi. V raném dětství, v období tzv. primární socializace, má rodina na dítě největší vliv. V prvních letech života určuje způsob stravování a denní režim. (J. Fialová, 2012, str. 14) Jídlo tvoří neoddělitelnou součást života rodiny. Rodina učí dítě přijímat nová jídla, utváří jeho postoje vůči jídlu a učí jej zacházet s potravou. Proto je důležité se zamyslet nad životním stylem rodiny. Je to prostředí, ve kterém dítě vyrůstá a žije od narození až do dosažení vlastní nezávislosti. (S. Fraňková, 2000, str. 91)

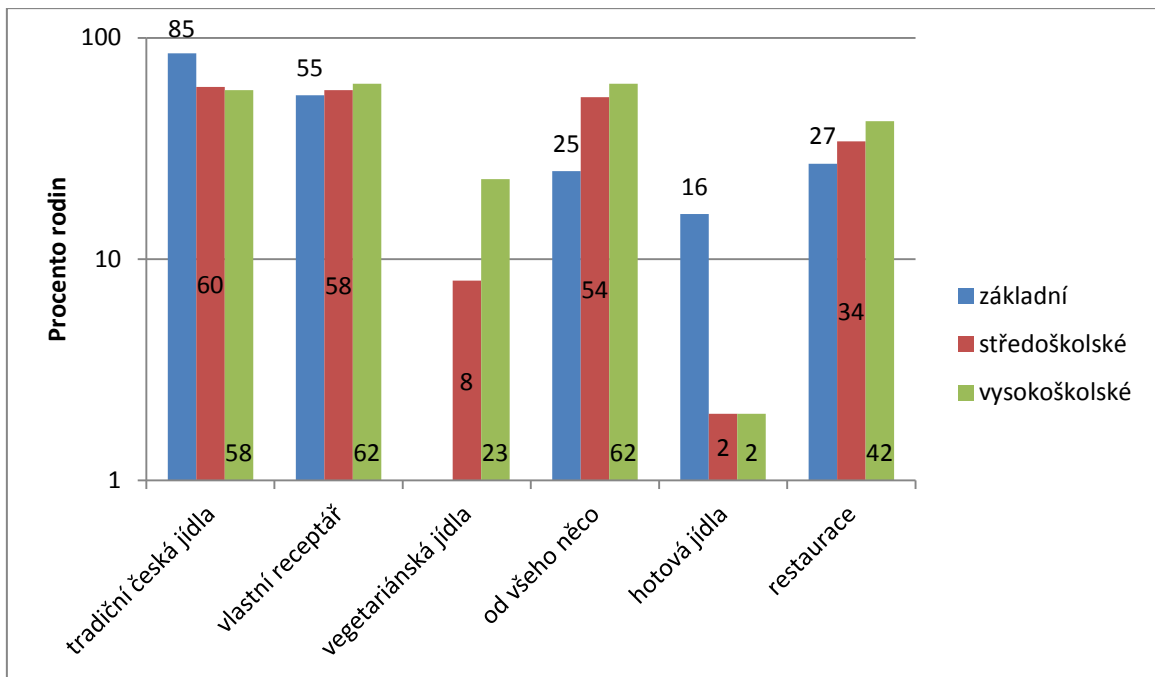
#### 3.1 Životní styl rodiny

Životní styl rodiny má mnoho podob. Životní styl definuje S. Fraňková jako: „*komplexní vyjádření vztahů mezi jedincem a vnějším prostředím. Je tvořen postoji k nejbližším osobám, společnosti, práci, přírodě i k sobě samému. Reflektuje životní filozofii, náboženské představy a víru, ale také úroveň znalostí vědomostí a empirických zkušeností, trávení volného času, charakteristiky emoční a sociální inteligence. Je výsledkem dlouholetých tradic získaných v rodině a ve společnosti.*“ (2013, str. 76) Co ovlivňuje životní styl rodiny z pohledu stravovacích zvyklostí? V první řadě to jsou ekologické podmínky. Tyto podmínky určují nabídku potravních zdrojů. Nabídka potravních zdrojů se liší. Nemůžeme porovnávat nabídku potravních zdrojů rodiny žijící v Africe, s rodinou žijící u nás. Vliv na výběr vhodných složek potravy také ovlivňují podnebné podmínky, což má vliv na stravitelnost, kvalitu a trvanlivost potravy. Ekonomické podmínky rodiny bývají rozhodujícím činitelem o složení rodinného jídelníčku a osvojování si jídelních zvyklostí. Také existenční podmínky v širším slova smyslu ovlivňují životní styl. Jsou to např. vztahy v rodině, organizace denního rytmu, trávení volného času, péče o zdraví, fyzická a psychická výkonnost. Faktorem limitujícím

organizaci jídelního režimu rodiny může být délka a nepravidelnost pracovní doby, která chod rodiny narušuje. (S. Fraňková, 2013, str. 77)

### 3.1.1 Jídelní zvyklosti rodiny

Životní styl rodiny do značné míry ovlivňuje stravovací zvyklosti dítěte. To, jak rodina jí a jaké má stravovací návyky, ovlivňuje mnoho faktorů. Velký vliv mají postoje obou rodičů. *„Postoje jsou součástí osobnosti, které člověk získává v průběhu života. Postoje předurčují poznání, chápání, myšlení a sklon ustáleným způsobem reagovat na předměty, osoby a situace.“* (P. Hartl, 1993, str. 151) Pokud dítě vyrůstá v rodině, kde matka i otec odmítají zeleninu, je velmi pravděpodobné, že i dítě, které s nimi vyrůstá, bude tento druh potravy odmítat. Způsoby výživy a zajišťování stravy také vycházejí z představ a vědomostí rodičů. Jedním z nejdůležitějších faktorů je vzdělání matky. Ve většině rodin jsou to právě ženy, které nejvíce ovlivňují způsob stravování a selekci potravin. S. Fraňková (2013) zkoumala vliv vzdělání matky na životosprávu rodiny. Ve své knize uvádí, že matky se základním vzděláním častěji kupují hotová jídla nebo instantní polévky. Naopak u matek, které mají vyšší vzdělání, bylo zjištěno, že jejich jídelníček je mnohem pestřejší. Hotová jídla kupují velmi málo a vaří dle vlastního receptáře, velmi často i vegetariánská jídla. Samozřejmě, že vyšší vzdělání může být spojeno i s vyššími příjmy rodiny, což se ukázalo například u zkoumání návštěvnosti kvalitních restaurací. Tyto restaurace nejvíce navštěvují rodiny, kde mají rodiče vysokoškolské vzdělání. Finanční zajištění může také umožnit nákup kvalitnějších potravin. Každá rodina funguje jinak, ale ve většině rodin jsou to právě matky, které rozhodují o denních nákupech potravin. Výběr potravin je ovlivněn jejich zkušeností, znalostí o zdravých potravinách či rizicích spojených s nevhodnou stravou. Výsledkem je rozhodování o tom, co se bude kupovat za potraviny a jakým způsobem budou upravovány. *„Při zjišťování jídelních preferencí školních dětí uváděly matky potraviny, které dětem nekupují a dětem nedávají. Také zde se významně uplatnilo jejich vzdělání. Například zamítání některých zdrojů tuků stoupalo se zvyšujícím se vzděláním matky. Podobně vzdělání ovlivnilo podávání uzenin. Tendence k zamítání těchto produktů se zvyšujícím se vzděláním byla významná. Z toho je zřejmé, že teoretické znalosti a stupeň dosaženého vzdělání jsou jedním (samozřejmě ne jediným!) předpokladem pro zajištění zdravé výživy vlastních dětí a rodiny.“* (S. Fraňková, 2013, str. 79) Vzdělání je důležité, tím však netvrdím, že matky se základním vzděláním nemají znalosti o zdravé výživě. Následující graf ukazuje závislost vzdělání a preferenci jídel českých rodin.



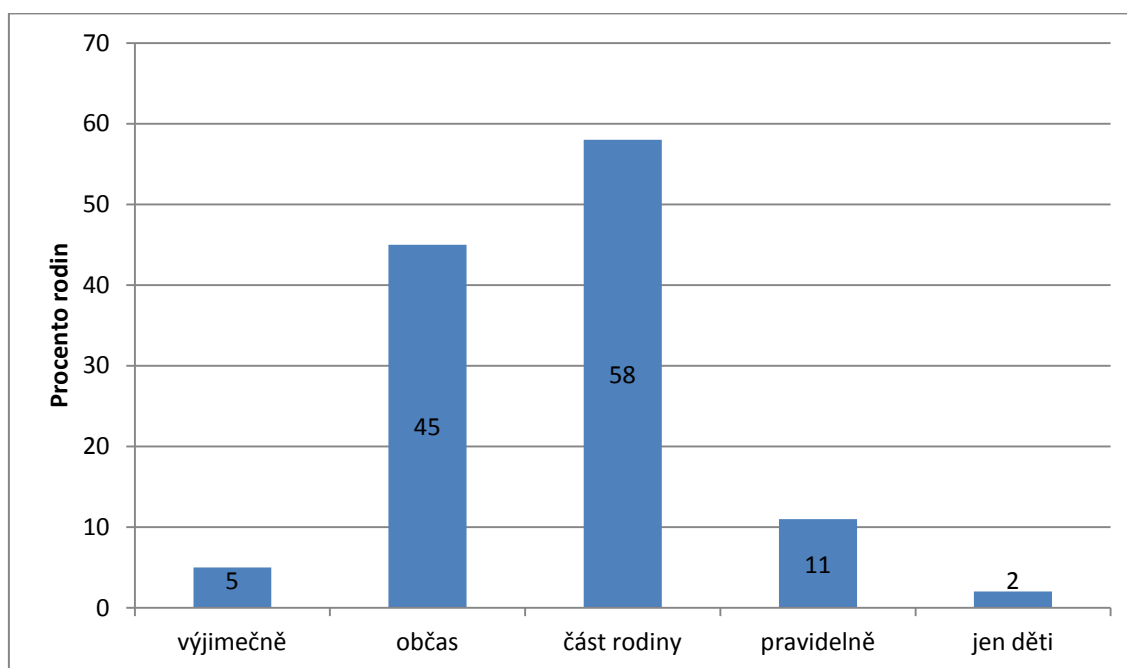
Graf 1: Preferovaná jídla českých rodin v závislosti na vzdělání matky (S. Fraňková, 2013, str. 78)

Základem pro správné fungování rodiny jako celku je podmínka zajištění vyhovujícího psychologického prostředí pro vývoj dítěte a její koheze. P. Hartl definuje kohezi jako: „*vlastnost skupiny definována jako síla působící na členy, aby zůstali ve skupině*“. (1993, str. 88) Společná jídla u jednoho stolu mohou být jedním z nejdůležitějších článků koheze rodiny. Jídelní situace je výbornou příležitostí pro upevňování pozitivních vztahů mezi členy rodiny a plní několik funkcí:

- Společná jídla, zejména rodinné večeře, mají pozitivní vliv na osvojování si denního rytmu, pravidelnosti a zásad hygieny ve spojení s jídlem. (S. Fraňková, 2013, str. 80)
- Společná jídla plní výchovnou funkci. Děti se při společných jídlech učí základům společenského chování a jídelním způsobům. Na druhé straně si odvykají nevhodným zacházením s jídlem a odbíhání od stolu. (S. Fraňková, 2013, str. 80)
- Společná jídla pomáhají udržovat rodinné tradice, které určují jak složení jídelníčku, tak i chování při stolování. (S. Fraňková, 2013, str. 80)
- Společná jídla jsou ideální chvílí pro komunikaci mezi příslušníky rodiny. Pro dítě je důležité, aby se mohlo zúčastnit hovoru a nebát se říci svůj názor. Je za potřebí rozlišit vhodnou a nevhodnou komunikaci. Při jídle se neřeší konflikty mezi členy rodiny nebo neprospěch dítěte ve škole. (S. Fraňková, 2013, str. 81)

- Při společném stolování musí být mezi rodiči a dětmi rovnocennost. Jídelníček by měl být pro každého stejný a každý má právo sedět u společného stolu. Rovnocennost dítěte znamená také plnění určitých požadavků. Dítě by se mělo zapojit do přípravy, servírování a do úklidu po jídle. Samozřejmě vše podle věkových možností dítěte. (S. Fraňková, 2013, str. 81)

To, jak spolu často rodina večeří u jednoho stolu zobrazuje následující graf.



Graf 2: Jídelní zvyklosti rodiny - způsoby večeření (S. Fraňková, 2013, str. 81)

- Při hodnocení pozitivního vlivu společného stolování je předpokládáno, že rodiče jsou pro děti dobrý vzorem. V dnešní době jsou však zaznamenány i negativní dopady. Je to zejména dlouhá pracovní doba rodičů, kvůli níž jsou děti ochuzování o pestrost připravovaných jídel a nepřítomnost rodičů při stolování. Faktor, který ovlivňuje pokles významu rodiny při stolování, je také pouštění televize při jídle. Děti se v tuto chvíli soustředí na sledování pořadu a ochuzují se o komunikaci s rodiči. Dalším negativním vlivem na jídelní zvyklosti jsou obchodní sítě s fastfoody, které rodiny navštěvují častěji, než tomu bylo dříve. (S. Fraňková, 2013, str. 81-84)

## 4 Výživa a základní škola

S postupným vývojem a osamostatňováním dítěte klesá vliv rodiny. V období školního věku nabývá na významu působení školní výchovy, školního prostředí a ve velké míře vliv vrstevníků. Školní prostředí má proto velký vliv na utváření nutričních zvyklostí dětí. (J. Fialová, 2012, str. 14-15) Relativní svoboda a volnost dítěte končí při nástupu na základní školu. Začátek povinné školní docházky je v životě dítěte důležitým mezníkem ve fyzickém i psychickém vývoji. V tuto chvíli se mění způsob jeho dosavadního života, protože se dostává do nových psychologických a sociálních podmínek. Děti musí zvládnout obrovský nápor nových podnětů, požadavků a zvládnout změnu celodenního zaměstnání. Každé dítě přichází na základní školu s určitými jídelními návyky z domova či mateřské školy. Ve škole postupně získává nové zkušenosti s jídlem a prožívá nejrůznější situace během školního stravování, které ho mohou pozitivně nebo naopak negativně ovlivnit. (S. Fraňková, 2000, str. 156).

### 4.1 Školní jídelna

Stravování ve školní jídelně se odehrává ve velmi specifické psychosociální situaci, která začíná již příchodem do jídelny. Děti se musí přesunout do budovy jídelny, kde se řadí do fronty. Při tom se postrkují, křičí a dozorující učitelé je okřikují. Starší děti v tuto chvíli dost často dávají najevo svou převahu a najdou se tací jedinci, kteří tuto situaci mohou prožívat jako velmi nepříjemnou a stresovou. (S. Fraňková, 2000, str. 156) „*Stresové situace představují stav organismu, v němž na efektivní průběh cílově zaměřené aktivity jedince působí nějaká rušivá okolnost tím, že vyvolává specifický psychický stav a emocionální prožitky.*“ (Z. Mlčák, 1999, str. 13) Neklid a negativní emoce, které tyto slabší žáci prožívají, mohou ovlivnit jejich žaludek a vztah k jídelnímu prostředí ve škole. V některých školách je tlak na dítě vyvíjen i ze strany učitelů a kuchařek. Jsou i takové školy, kde učitelé či kuchařky kontrolují dítě, zda dojedlo a nevrací velké zbytky. To je pro malé jedlíky začarovaný kruh a nutnost dojídaní je trápí. Dítě může být ovlivněno i jeho spolužáky. Negativní ovlivnění známe každý z vlastní zkušenosti. Jestliže se váš kamarád vyjádřil o jídle jako o něčem, co se nedá jíst a grimasami dával najevo svůj odpor, ať chceme nebo ne, takové jídlo přestane chutnat i nám. Na druhou stranu, kolektiv vrstevníků může u dětí zvyšovat chuť k jídlu a navodit i určitou soutěživost, kdo toho více sní. (S. Fraňková, 2000, str. 157) „*Srovnání s vrstevníky představuje důležitou informaci ovlivňující sebepojetí daného dítěte, nějakým způsobem je charakterizuje, ukazuje na jeho podobnost či rozdílnost od ostatních.*“ (M. Vágnerová, 2012, str. 359) Bez pochyb má

proto školní jídelna své výhody i nevýhody. Stravování ve školní jídelně může být mnohdy kvalitnější než to, které je dětem podávané doma. „Z průzkumu školního stravování vyplývá, že se v posledních letech zlepšuje skladba jídel. Klesá spotřeba sádla a másla a zvyšuje se příjem rostlinných olejů, stoupá spotřeba rybího a drůbežního masa. Je-li školní strava kvalitní, a v mnohých školách se o to všichni co nejodpovědněji snaží, může pomáhat odstraňovat některé nevhodné návyky nebo špatné stravní zvyklosti rodiny.“ (S. Fraňková, 2000, str. 158) Školní stravování může mít příznivý vliv na utváření výživových zvyklostí dětí a učí je pravidelnosti příjmu potravy. Velký význam zde hraje rozšiřování jídelního repertoáru. Rozšiřování zkušeností s větší škálou jídel a úpravami potravin má svoji váhu u mladších žáků, napomáhá to k tomu, aby v dospělosti dovedli měnit své jídelní návyky. Není pochyb, že nutriční zvyklosti se formují od útlého dětství, ale školní věk a stravování ve školní jídelně v něm má důležitou roli. (S. Fraňková, 2000, 158-159)

#### **4.2 Výuka výživy a zdraví na 2. stupni základních škol**

Žáci na 2. stupni základních škol mají možnost se s problematikou výživy seznamovat v rámci různých předmětů. Předměty, které se zdravou výživou zabývají, jsou např. předměty Výchova ke zdraví, Občanská výchova nebo Rodinná výchova. Je důležité, aby si žáci osvojili správné stravovací návyky a tím se chránili před zdravotními komplikacemi, jako je např. obezita či zubní kaz. V těchto předmětech se žáci učí, že mají konzumovat pestrou a plnohodnotnou stravu, která odpovídá kvantitativně i kvalitativně věkovým zvláštnostem dítětem a zásadám zdravé výživy. Důraz je kladen také na dostatečné množství pitného režimu. V hodinách výchovy ke zdraví se také dozví, které potraviny jsou pro ně vhodné a které naopak. Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělání (MŠMT, 2016) definuje učivo o této problematice jako: „*Výchova ke zdraví: výživa a zdraví – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy*“ (MŠMT, 2016, str. 94) Očekávanými výstupy z výuky jsou dle MŠMT tato:

„*VZ-9-1-04 Žák posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví.*“

„*VZ-9-1-05 Žák usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.*“

„*VZ-9-1-06 Žák vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí.*“



*„VZ-9-1-07 Žák dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.“ (MŠMT, 2016, str. 93)*

Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření je to, že:

*„VZ-9-1-07p Žák dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování.“*

Jak je to se zdravou výživou u žáků 2. stupně základních škol v praxi? Jaké mají znalosti? Samozřejmě je to různé. V rámci souvislé pedagogické praxe na základní škole v Plzeňském kraji jsem měla možnost učit děti o zdravé výživě. Z mé zkušenosti mohu říci, že žáci 2. stupně základních škol mají základní informace o zdravé výživě. Chybí však propojenost a provázanost v praktickém životě. Jaké mají tito žáci stravovací návyky, budu zkoumat v následující praktické části.

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 Výzkumné šetření zaměřené na stravovací zvyklosti žáků 2. stupně základních škol

Praktická část mé diplomové práce má výzkumný charakter. P. Gavora definuje výzkum jako „*systematický způsob řešení problému, kterým se rozšiřují hranice vědomostí lidstva. Výzkumem se potvrzují či naopak vyvracejí dosavadní poznatky, anebo se získávají poznatky nové.*“ (2000, str. 11) Pro svou práci jsem zvolila výzkum kvantitativní, který pracuje s číselnými údaji. Zjišťuje množství, rozsah nebo frekvenci výskytu jevů. (P. Gavora, 2010, str. 31) Výzkumnou sondu jsem prováděla na vybrané škole v Plzeňském kraji v 6. a 9. třídách. Cílem mého výzkumu je zjistit, jaké jsou stravovací zvyklosti těchto žáků - jaké je množství spotřeby určitých potravin, četnost spotřeby, preference určitých druhů potravin a porovnání výsledků mezi 6. a 9. ročníky.

### 5.1 Postup kvantitativně orientovaného výzkumu

Počátečním krokem při tvorbě výzkumného šetření je v první řadě vymezení výzkumného problému. Pro tento výzkum jsem si zvolila deskriptivní výzkumný problém, který zjišťuje a popisuje situaci, stav nebo výskyt určitého jevu. (P. Gavora, 2010, str. 26) Výzkumný problém jsem si tedy stanovila ve znění: „**Jaké jsou stravovací zvyklosti žáků 2. stupně základních škol?**“ Proměnnou v mém výzkumu jsou stravovací zvyklosti. Mezi základní znaky stravovacích zvyklostí patří četnost konzumování potravin, množství spotřeby a preference určitých druhů potravin. Podrobnější pojednávání o stravovacích zvyklostech je popsáno v teoretické části.

Dalším krokem je formulování výzkumných otázek, které vychází z obecného cíle výzkumu, který převádějí do konkrétnější podoby. Ke zjištění cíle výzkumného šetření jsem si stanovila tyto výzkumné otázky a podotázky:

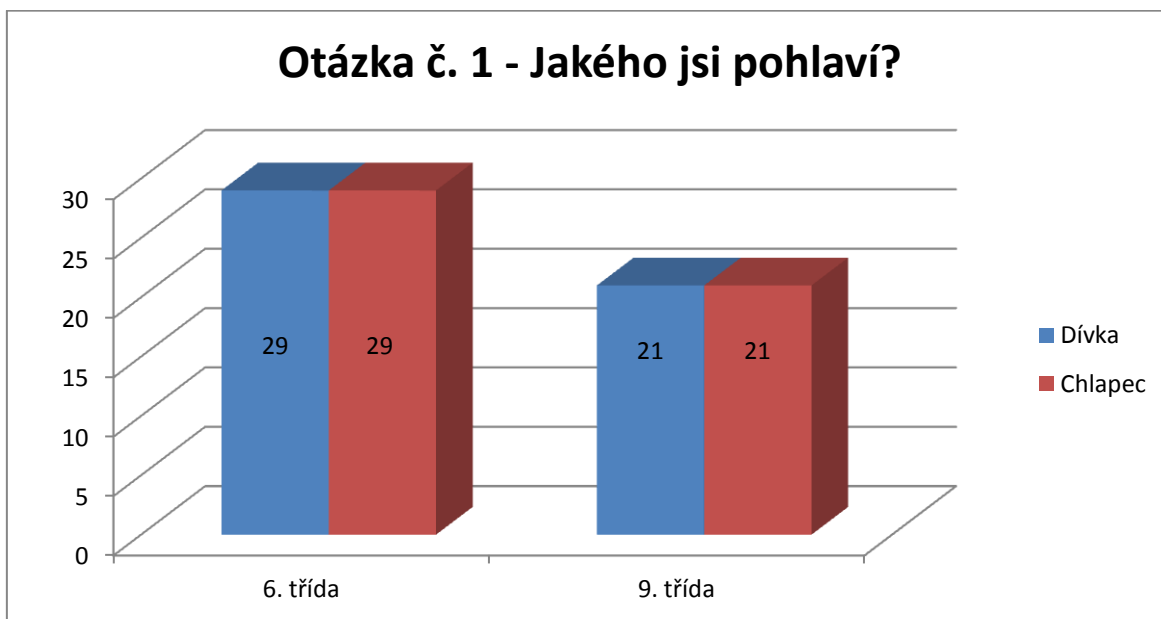
1. Jak často jí žáci během dne?
  - 1.1 Které jídlo žáci považují za hlavní jídlo dne?
2. Snídají žáci pravidelně každý den?
3. Jak často jí žáci maso?
  - 3.1 Jaký druh masa jí žáci nejčastěji? Jaká je u žáků preference určitých druhů mas?
4. Jak často jí žáci mléčné výrobky?
  - 4.1 Jaký druh mléčných výrobků jí/pijí žáci nejčastěji? Jaká je u žáků preference určitých druhů mléčných výrobků?
5. Jak často jí žáci zeleninu?

- 5.1 Jaký druh zeleniny jí žáci nejčastěji? Jaká je u žáků preference určitých druhů zeleniny?
- 6. Jak často jí žáci ovoce?
  - 6.1 Jaký druh ovoce jí žáci nejčastěji? Jaká je u žáků preference určitých druhů ovoce?
- 7. Jaká je u žáků preference určitých druhů příloh?
  - 7.1 Jak často jí žáci určitý druh příloh?
- 8. Jaká je u žáků preference určitých druhů pečiva?
  - 8.1 Jak často jí žáci určitý druh pečiva?
- 9. Jaká je u žáků preference určitých druhů uzenin?
  - 9.1 Jak často jí žáci určitý druh uzenin?
- 10. Jaká je u žáků preference určitých druhů cukrovinek a dalších drobných slaných pokrmů?
  - 10.1 Jak často jí žáci tyto cukrovinky a další drobné slané pokrmy?
- 11. Kolik tekutin denně žáci vypijí?
  - 11.1 Jak často pijí žáci určité druhy nápojů? Který druh nápojů vypijí denně v největším množství?

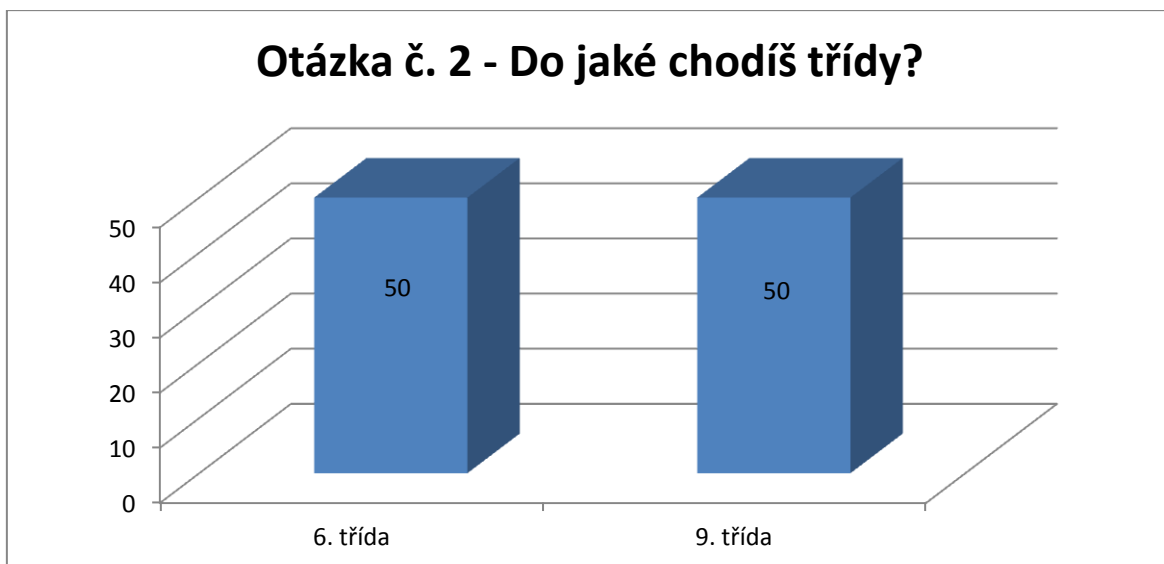
Posledním krokem výzkumného šetření je určit základní soubor výzkumu a zvolit metodu výzkumu. Výzkumný soubor tvoří žáci 6. a 9. tříd vybrané školy v Plzeňském kraji. Jedná se o 50 žáků 6. tříd a 50 žáků 9. tříd. Z toho 58 dívek a 42 chlapců. Celkem se výzkumného šetření zúčastnilo 100 žáků. Pro velké množství respondentů jsem zvolila metodu dotazníku. „Dotazník je nejfrekventovanější metodou ke zjišťování údajů. Je určen především pro hromadné získávání údajů o velkém počtu odpovídajících. Můžeme jím tedy získávat velké množství informací.“ (M. Gavora, 2010, str. 99) Dotazník (viz. příloha) obsahuje 21 otázek a je rozdělen na 4 části. První část dotazníku obsahuje oslovení respondentů, žádost o co nejpřesnější vyplnění dotazníku a ujištění, že dotazník je anonymní. V druhé části jsem se zaměřila na faktografické údaje, jako je pohlaví žáka, věk a třída. Ve třetí části se nachází uzavřené otázky, které zjišťují četnost spotřeby daných potravin, množství a preference určitých potravin. V 6. třídě jsem byla v době vyplňování dotazníků žákům k dispozici, abych se ujistila, že rozumí všem kladeným otázkám. Poslední část tvoří poděkování za vyplnění dotazníků a ujištění o anonymitě.

## 5.2 Zpracování výsledků dotazníku

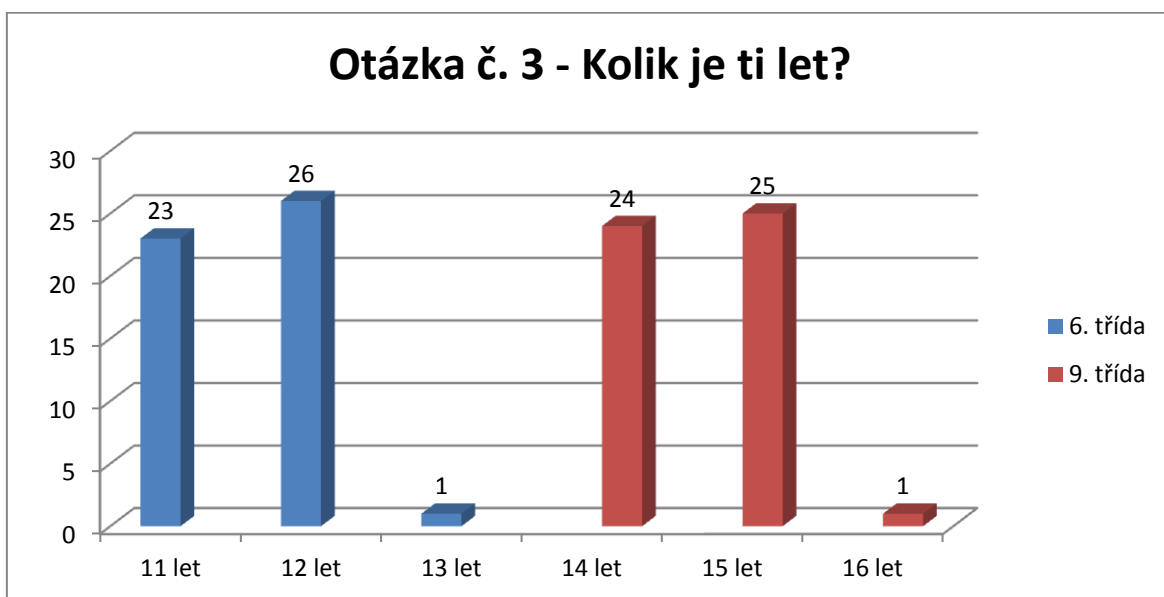
Otázky v dotazníku jsou rozdělené do dvou částí. V první části se nacházejí faktografické údaje, které zjišťují informace o respondentech. V druhé části jsou otázky, které přímo zjišťují, jaké jsou respondentovy stravovací návyky. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 100 respondentů z vybrané základní školy v Plzeňském kraji. Jednotlivé otázky jsou zpracovány do grafů, které znázorňují odpovědi respondentů.



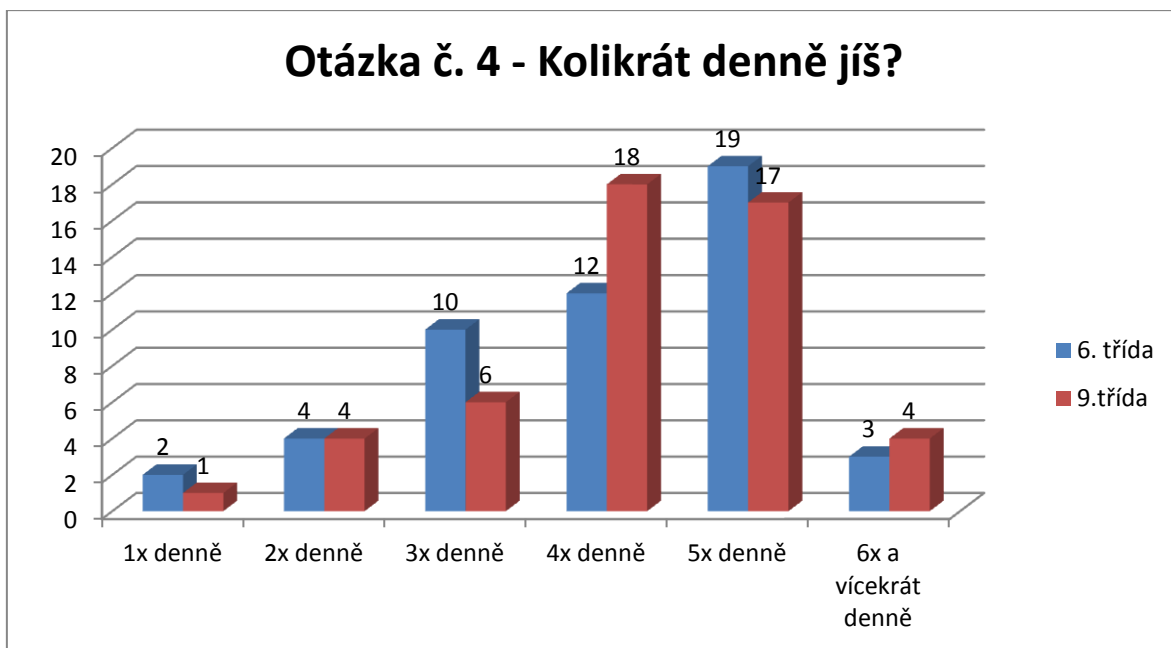
Graf 3: Otázka č. 1



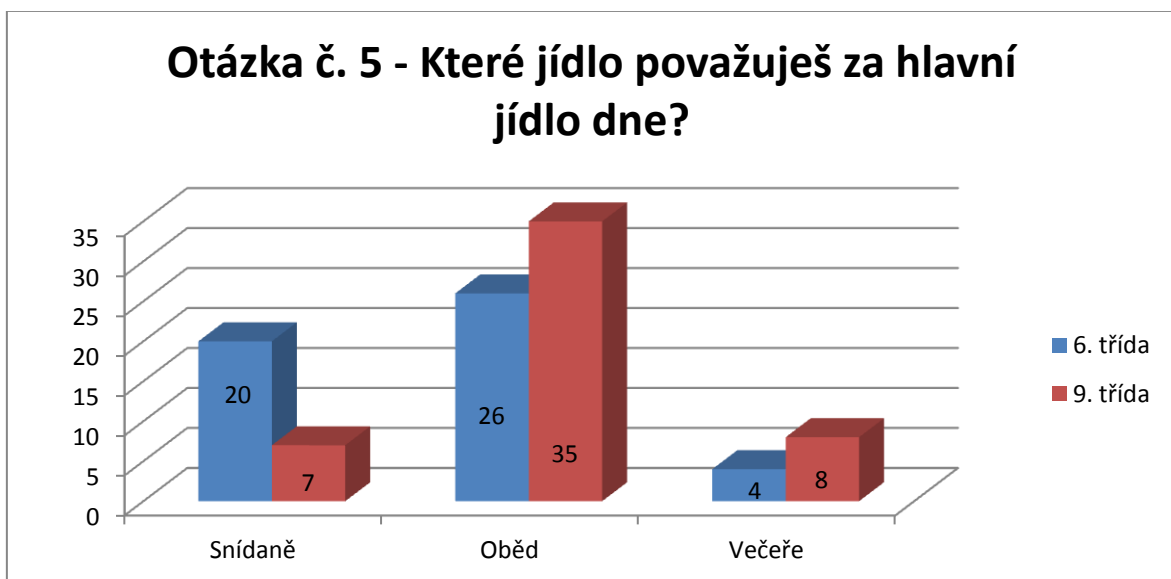
Graf 4: Otázka č. 2



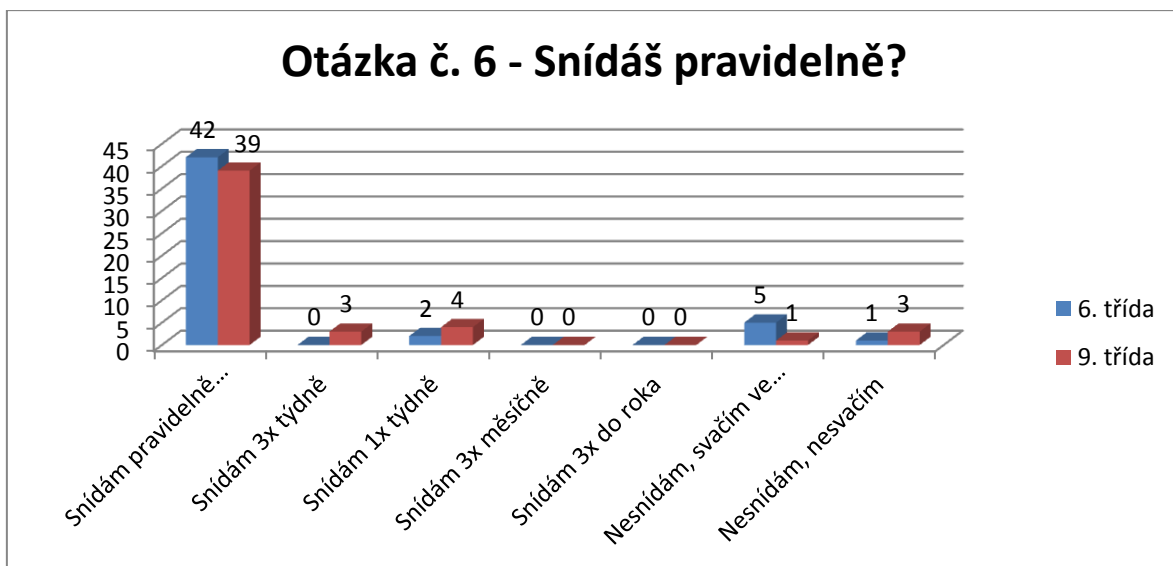
Graf 5: Otázka č. 3



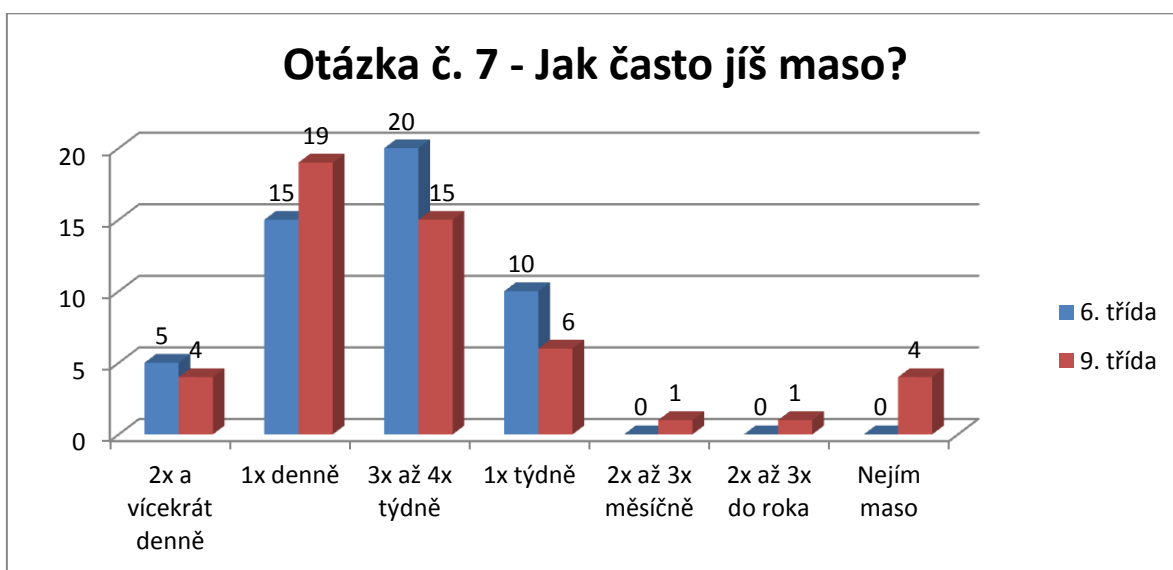
Graf 6: Otázka č. 4



Graf 7: Otázka č. 5

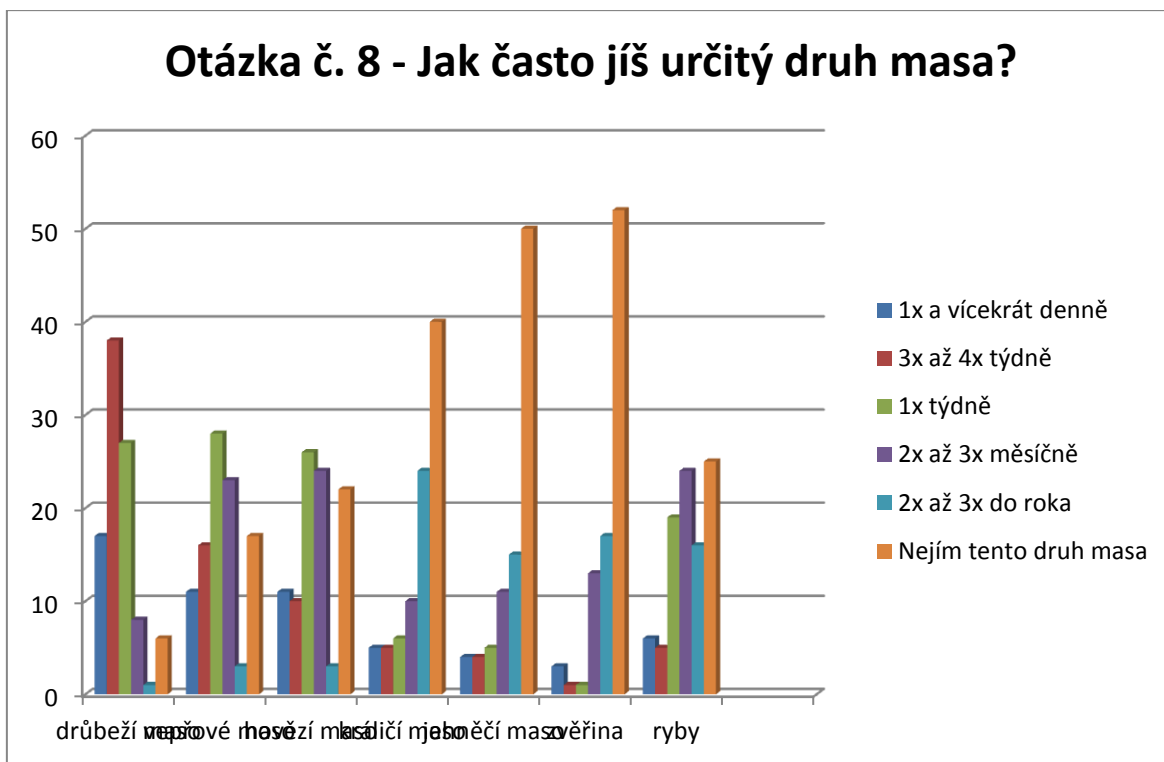


Graf 8: Otázka č. 6

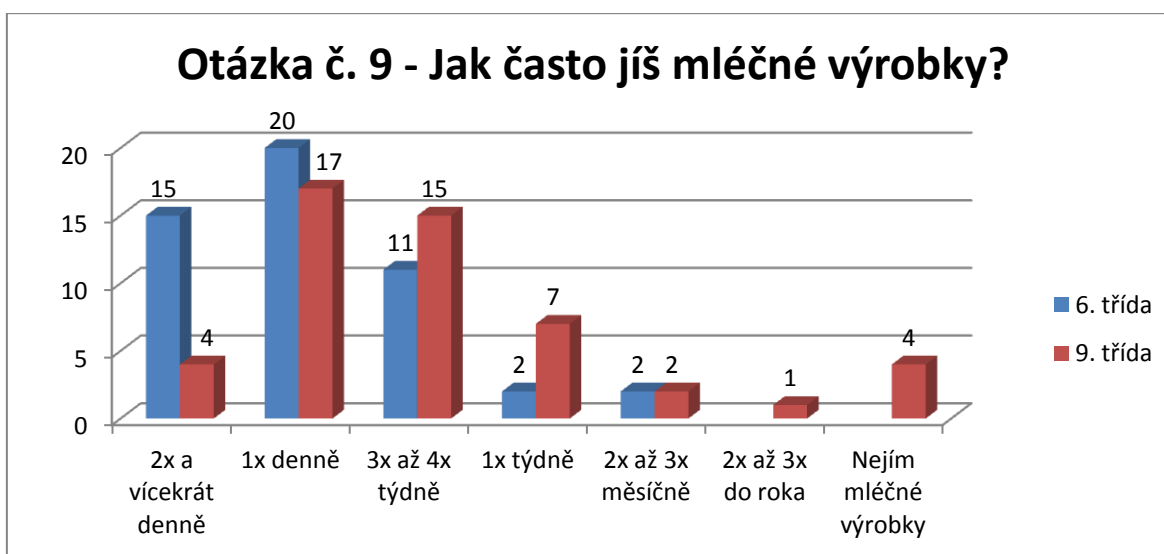


Graf 9: Otázka č. 7



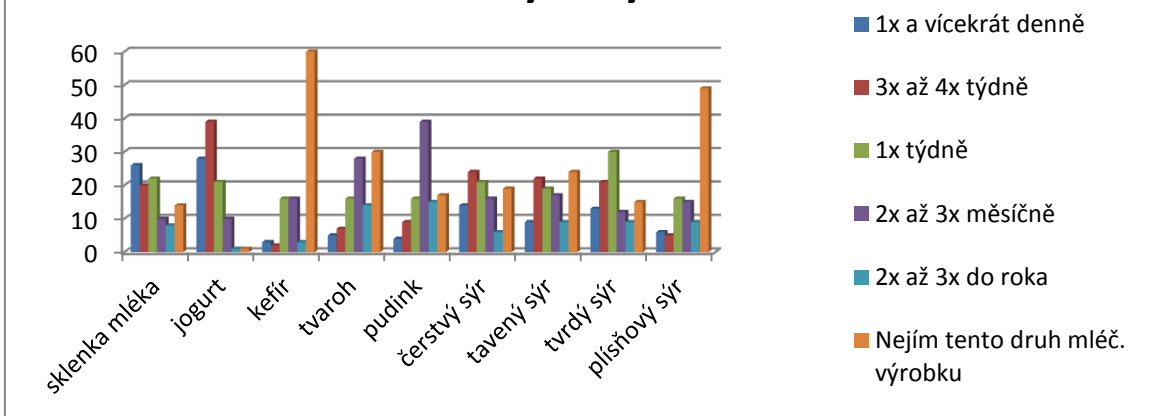


Graf 10: Otázka č. 8



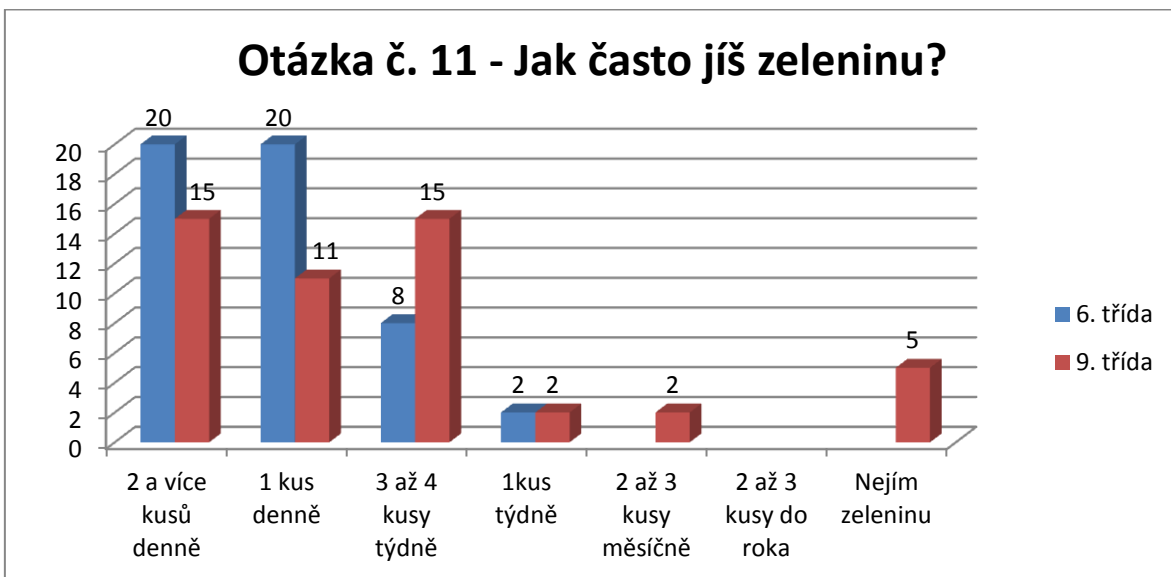
Graf 11: Otázka č. 9

### Otázka č. 10 - Jak často jíš/piješ určitý druh mléčných výrobků?



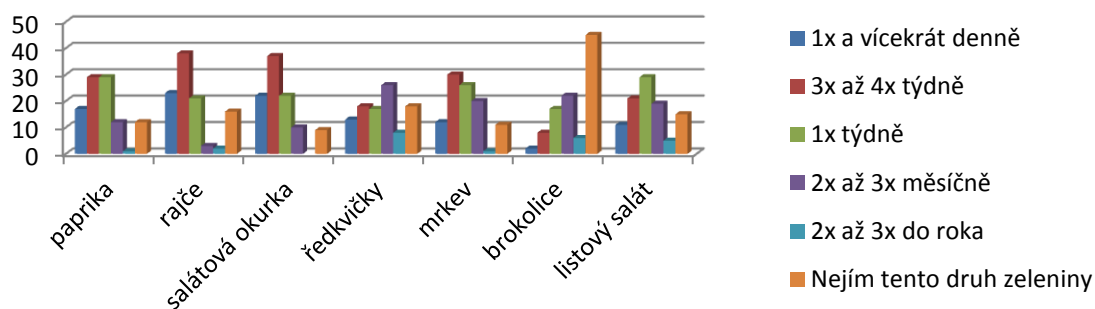
Graf 12: Otázka č. 10

### Otázka č. 11 - Jak často jíš zeleninu?



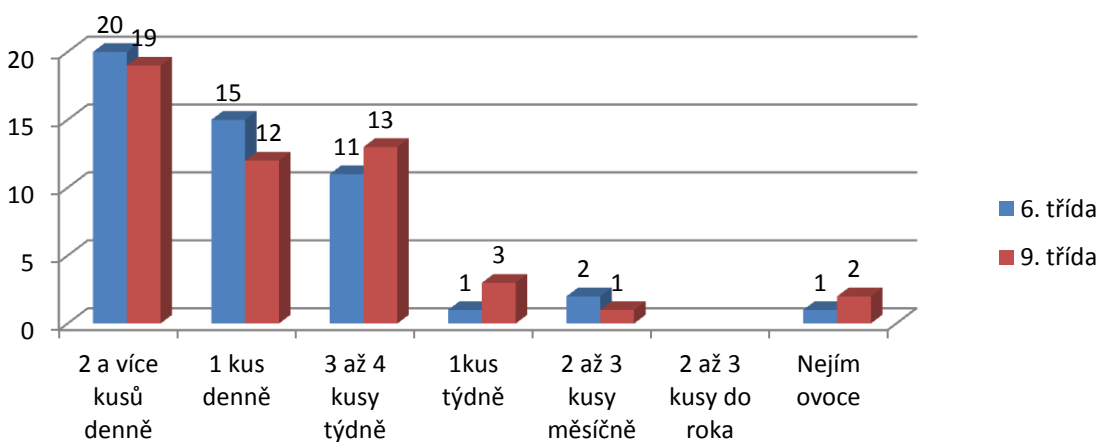
Graf 13: Otázka č. 11

## Otázka č. 12 - Jak často jíš určitý druh zeleniny?



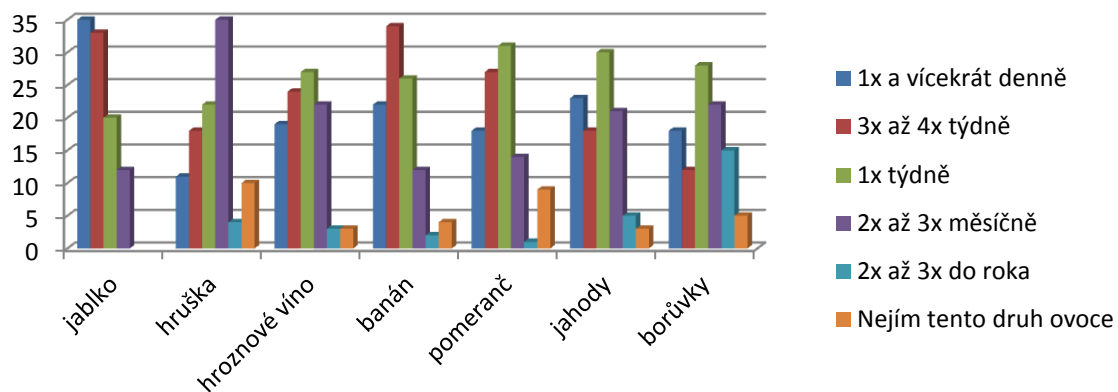
Graf 14: Otázka č. 12

## Otázka č. 13 - Jak často jíš ovoce?



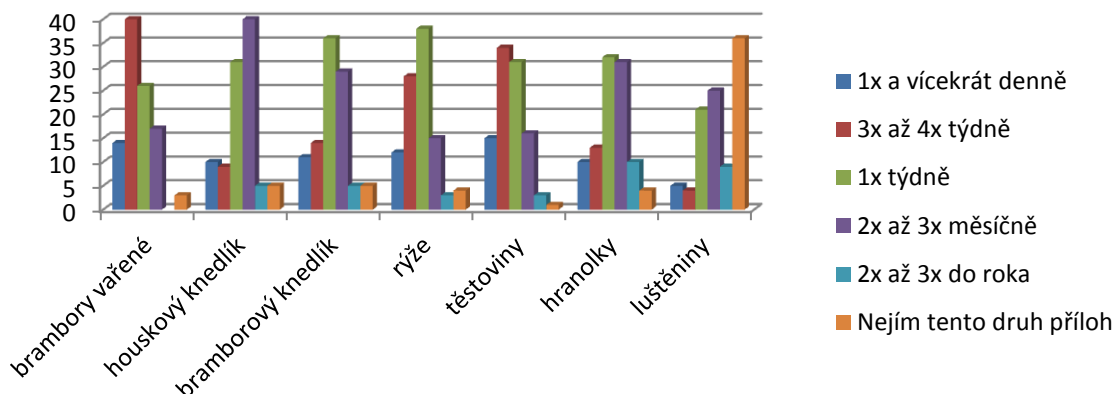
Graf 15: Otázka č. 13

### Otázka č. 14 - Jak často jíš určitý druh ovoce?



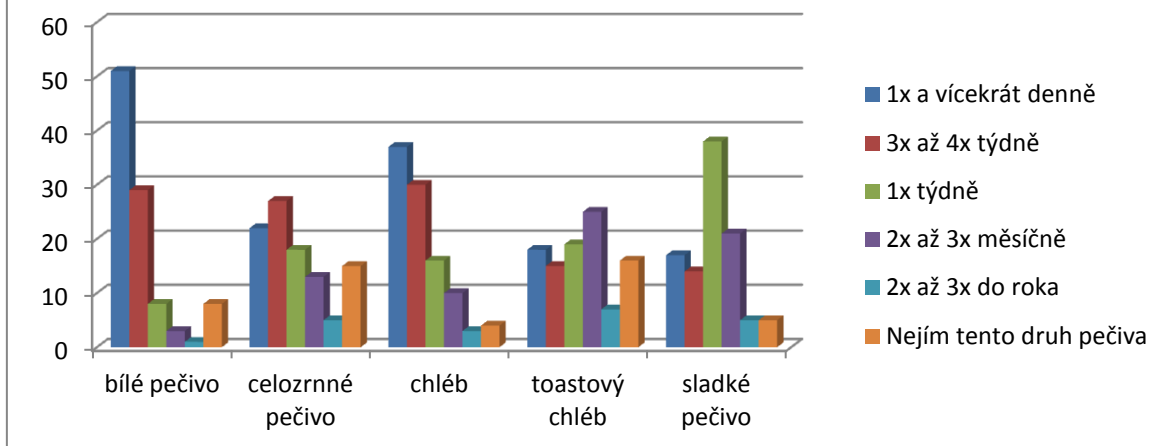
Graf 16: Otázka č. 14

### Otázka č. 15 - Jak často jíš určitý druh příloh?



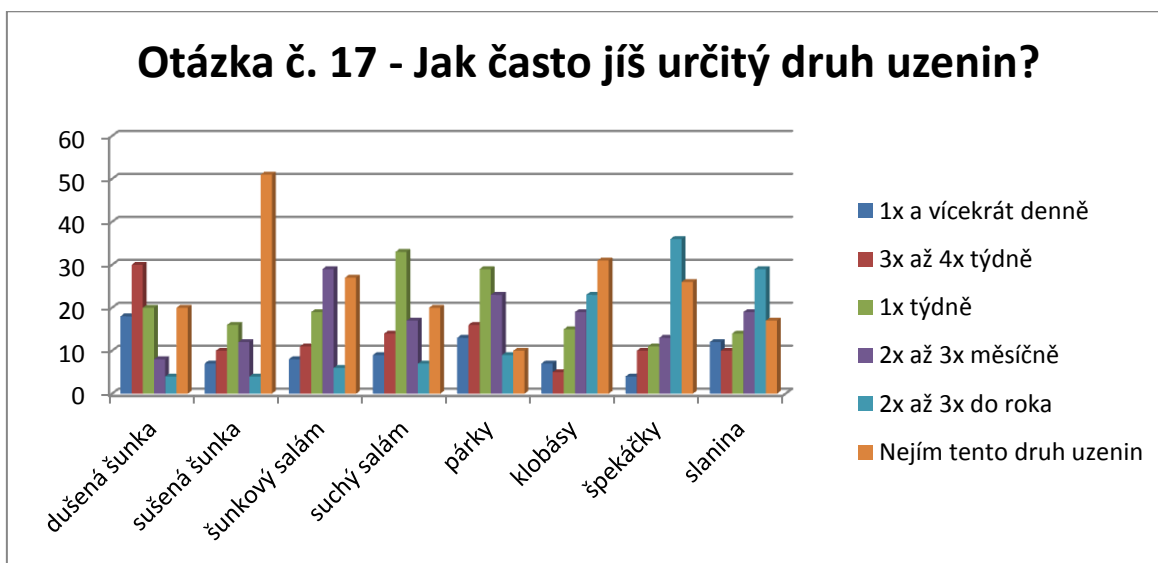
Graf 17: Otázka č. 15

### Otázka č. 16 - Jak často jíš určitý druh pečiva?



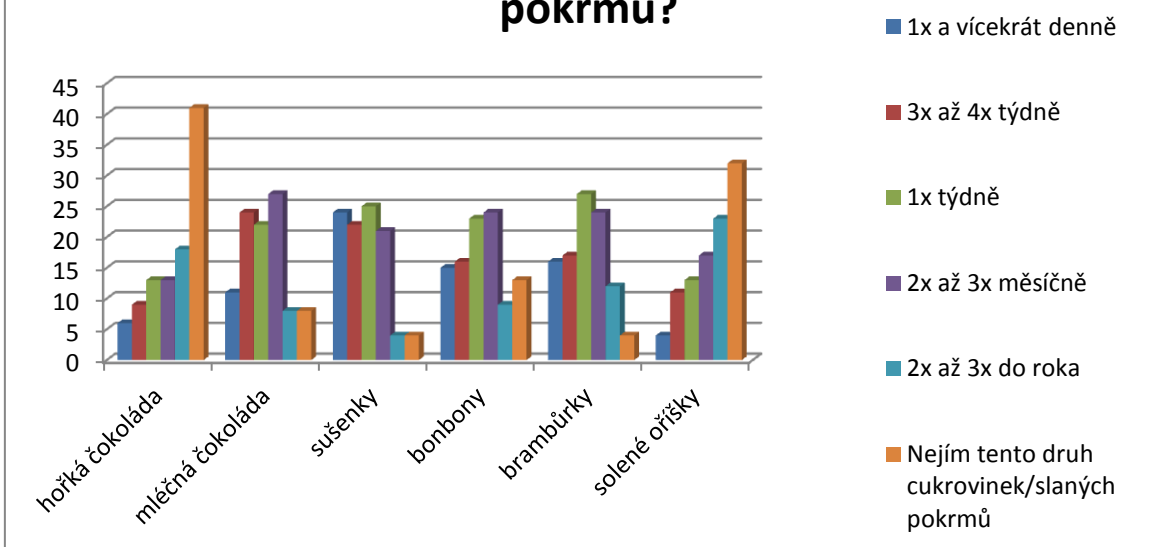
Graf 18: Otázka č. 16

### Otázka č. 17 - Jak často jíš určitý druh uzenin?



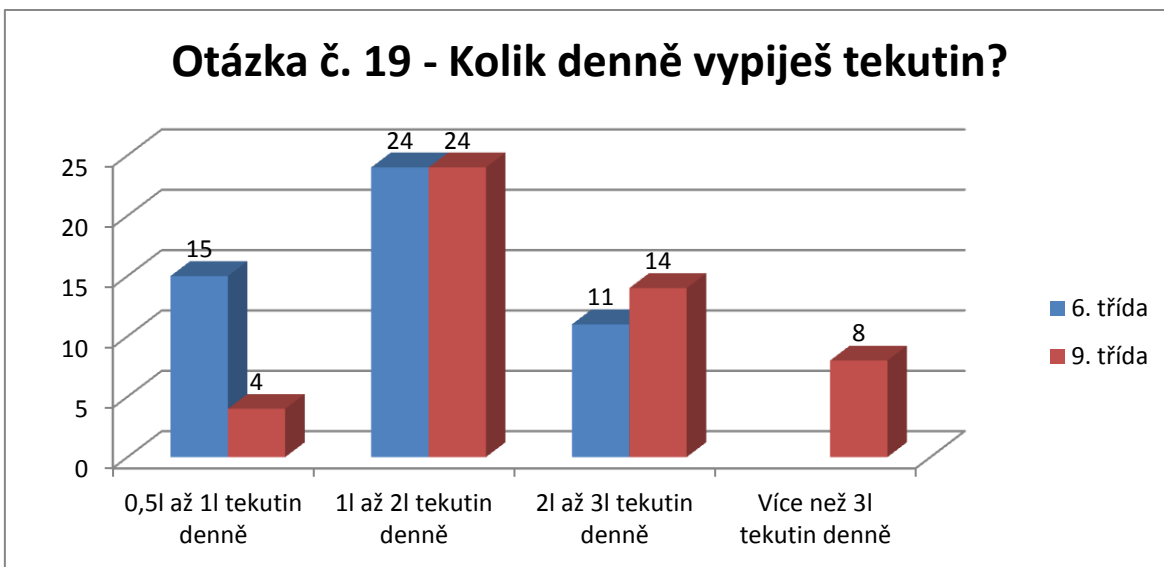
Graf 19: Otázka č. 17

### Otázka č. 18 - Jak často jíš určitý druh cukrovinek a dalších drobných slaných pokrmů?

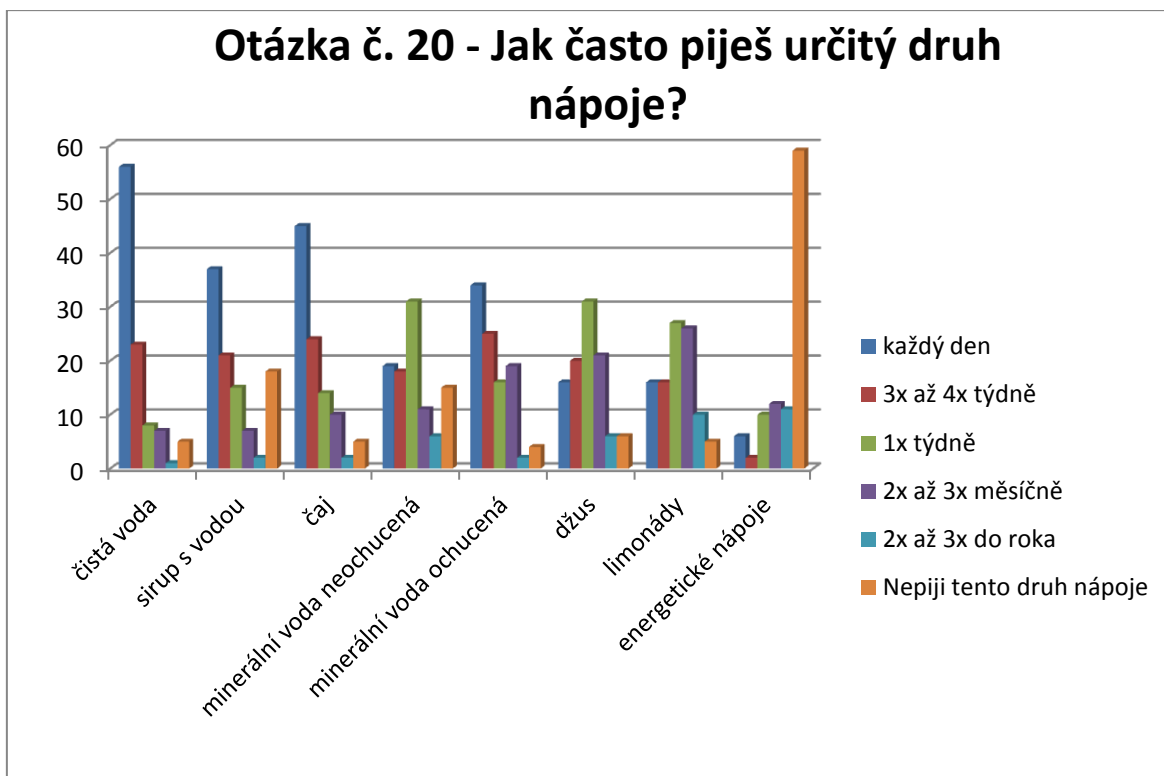


Graf 20: Otázka č. 18

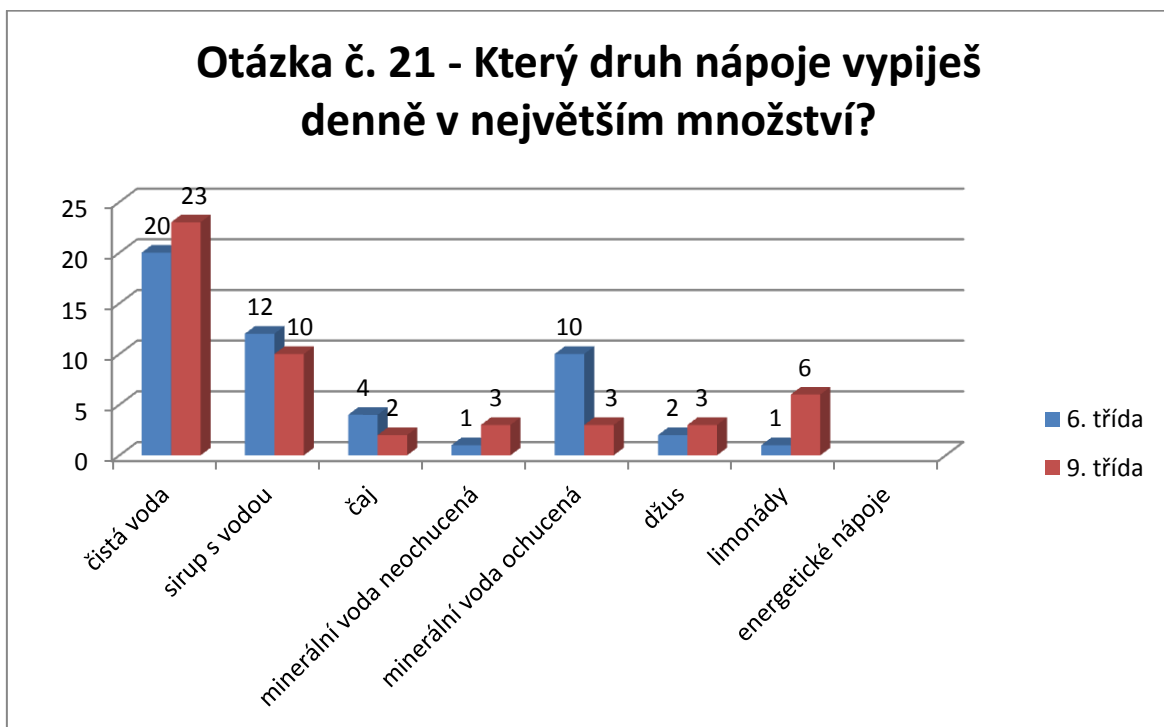
### Otázka č. 19 - Kolik denně vypiješ tekutin?



Graf 21: Otázka č. 19



Graf 22: Otázka č. 20



Graf 23: Otázka č. 21

### 5.3 Shrnutí výsledků dotazníku

V této části vyhodnotím odpovědi na předem stanovené výzkumné otázky a podotázky.

**1. výzkumná otázka zní:** *Jak často jí žáci během dne?* Četnost jídel během dne je u respondentů velmi individuální a nebyl zaznamenán významný rozdíl mezi 6. a 9. třídou. Žáci jí nejčastěji 4x až 5x denně. Podotázka zní: *Které jídlo žáci považují za hlavní jídlo dne?* Za hlavní jídlo dne žáci nejčastěji považují oběd. K méně často zvolené snídani se přiklání spíše žáci 6. třídy, naopak k večeři žáci 9. třídy.

**2. výzkumná otázka zní:** *Snídají žáci pravidelně každý den?* Tato otázka přináší velmi pozitivní zjištění, protože 81% žáků snídá pravidelně každý den. Nebyl však zaznamenán významný rozdíl mezi 6. a 9. ročníky.

**3. výzkumná otázka zní:** *Jak často jí žáci maso?* Žáci jí nejčastěji maso 3x až 4x týdně bez výrazného rozdílu mezi jednotlivými ročníky. Ti, co nejí maso vůbec, jsou žáky 9. ročníku. Podotázka zní: *Jaký druh masa jí žáci nejčastěji? Jaká je u žáků preference určitých druhů mas?* Žáci jí nejčastěji drůbeží maso. Preferují také vepřové a hovězí maso a v menší míře ryby. Naopak nejméně preferují zvěřinu, králíčí a jehněčí maso.

**4. výzkumná otázka zní:** *Jak často jí žáci mléčné výrobky?* Mléčné výrobky jsou u žáků 6. a 9. třídy velmi oblíbené a konzumují je nejčastěji každý den. Podotázka zní: *Jaký druh mléčných výrobků jí/pijí žáci nejčastěji? Jaká je u žáků preference určitých druhů mléčných výrobků?* Nejčastějším mléčným výrobkem, který žáci konzumují, jsou jogurty a sklenka mléka. Naopak nejméně preferují tvaroh a kefir. Ze sýrů preferují čerstvé a tavené sýry. Naopak nejméně preferují plísňové sýry.

**5. výzkumná otázka zní:** *Jak často jí žáci zeleninu?* Tato otázka přináší velmi pozitivní zjištění, protože 65% žáků jí zeleninu každý den. Častější konzumace zeleniny byla zaznamenána u žáků 6. třídy. Podotázka zní: *Jaký druh zeleniny jí žáci nejčastěji? Jaká je u žáků preference určitých druhů zeleniny?* Žáci jí nejčastěji rajčata, salátovou okurku, mrkev a papriky. Nejméně oblíbená je brokolice, kterou velká část odmítá.

**6. výzkumná otázka zní:** *Jak často jí žáci ovoce?* Tato otázka přináší velmi pozitivní zjištění, protože 66% žáků konzumuje ovoce každý den. Častější konzumace ovoce byla zaznamenána u žáků 6. tříd. Podotázka zní: *Jaký druh ovoce jí žáci nejčastěji? Jaká je u žáků preference určitých druhů ovoce?* Nejčastěji konzumováno je jablko. Žáci ho jí nejčastěji každý den a oproti jiným druhům ovoce nemá žádné odpůrce. Mezi preferované druhy patří banán, hroznové víno, pomeranč a jahody. Nejméně oblíbené jsou hrušky.



**7. výzkumná otázka zní:** *Jaká je u žáků preference určitých druhů příloh?* Žáci 6. a 9. třídy nejvíce preferují vařené brambory, rýži a těstoviny. Nejméně oblíbené jsou luštěniny. Podotázka zní: *Jak často jí žáci určitý druh příloh?* Nejčastěji konzumovanou přílohou jsou 3x až 4x týdně vařené brambory.

**8. výzkumná otázka zní:** *Jaká je u žáků preference určitých druhů pečiva?* Mezi žáky 6. a 9. tříd je nejoblíbenější bílé pečivo. Nejméně oblíbené je celozrnné pečivo a toastový chléb. Podotázka zní: *Jak často jí žáci určitý druh pečiva?* Žáci jí nejvíce bílé pečivo. Nejčastěji ho konzumují každý den. 3x až 4x týdně je nejčastěji konzumován chléb a celozrnné pečivo.

**9. výzkumná otázka zní:** *Jaká je u žáků preference určitých druhů uzenin?* Tato otázka přináší velmi pozitivní zjištění, protože obliba uzenin je u žáků 6. a 9. tříd velmi nízká. Nejvíce je preferována dušená šunka, nejméně sušená šunka. Podotázka zní: *Jak často jí žáci určitý druh uzenin?* Žáci jí nejvíce dušenou šunku. Nejčastěji ji konzumují 3x až 4x týdně. Často konzumovanou uzeninou jsou také suché salámy a párky, které jí žáci nejčastěji 1x týdně. Nejméně často jsou konzumovány špekáčky, klobásy, slanina a sušená šunka.

**10. výzkumná otázka zní:** *Jaká je u žáků preference určitých druhů cukrovinek a dalších drobných slaných pokrmů?* Nejméně preferována je hořká čokoláda a solené oříšky. Naopak nejoblíbenější jsou sušenky, mléčná čokoláda, bonbony a brambůrky. Podotázka zní: *Jak často jí žáci tyto cukrovinky a drobné slané pokrmy?* Nejčastěji jsou tyto preferované cukrovinky a drobné slané pokrmy konzumovány několikrát do týdne.

**11. výzkumná otázka zní:** *Kolik tekutin denně žáci vypijí?* U většiny žáků byl zjištěn nedostačující přísun tekutin. Nejčastěji vypijí 1l až 2l tekutin denně. Větší přísun tekutin byl zaznamenán u žáků 9. třídy. Podotázka zní: *Jak často pijí žáci určité druhy nápojů? Který druh nápojů vypijí denně v největším množství?* Každý den pijí žáci čistou vodu, sirup s vodou, čaj a minerální ochucené vody. Nejméně energetické nápoje. V největším množství denně je to právě čistá voda, která je pro děti nejvhodnější.

## **Diskuze**

Výsledky výzkumného šetření ukazují, že stravovací zvyklosti jsou velmi individuální záležitostí a nelze z nich vyvodit jednoznačné závěry. Každé dítě je jiné, má jiné potřeby a s tím souvisí i odlišnost výsledků výzkumu. Výzkumné šetření bylo prováděno metodou dotazníku, a proto musíme brát v úvahu to, že měření nemuselo být naprosto přesné. Jakýkoliv výzkum totiž podléhá vnějším podmínkám a výsledky tím mohou být ovlivněny. V mém případě to mohla být např. aktuální psychická pohoda žáka, chuť vyplňovat dotazník nebo strach, že dotazník nebude anonymní.

Výsledky výzkumu hodnotím velmi kladně. Za ten nejvýznamnější výsledek své práce považuji zjištění, že 81% dotazovaných žáků pravidelně snídá. Pro porovnání výsledků jsem zvolila výzkum PaedDr. Evy Marádové z Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, která také zkoumala stravovací zvyklosti u žáků 2. stupně ZŠ. V tomto výzkumu bylo zjištěno, že pravidelně snídá pouhých 59% dotazovaných žáků. Proto výsledek mého výzkumu považuji za velmi pozitivní. Domnívám se, že velký vliv na pravidelné snídání mají rodiče, kteří dítě do jisté míry ohlídkají, aby po dlouhé noční přestávce doplnilo energii. Nejčastějším důvodem, proč děti nesnídají, může být např. nechuť k jídlu nebo nedostatek času v ranních hodinách.

## **Závěr**

Účelem této diplomové práce bylo poskytnout ucelený pohled na stravovací zvyklosti žáků 2. stupně ZŠ. V teoretické části jsem se především soustředila na zpracování vývoje jídelního chování již od prenatálního a kojeneckého období. Zabývala jsem se vznikem preferencí a averzí k jídlu a také tím, jaký vliv má na utváření stravovacích návyků rodina a školní prostředí.

V praktické části jsem formou dotazníku zjišťovala, jaké jsou stravovací návyky žáků 2. stupně ZŠ. Z výsledků vyplývá, že stravovací zvyklosti u těchto žáků jsou velmi individuální. Na základě této analýzy nelze vyvodit jednoznačné závěry a to z důvodů malých rozdílů ve výsledcích zkoumaných faktorů mezi 6. a 9. třídou. Rozdíly mezi stravovacími zvyklostmi u žáků 6. a 9. třídy jsou minimální. Pozitivní zjištění bylo zaznamenáno u pravidelného snídání, vysoké konzumace ovoce a zeleniny, nízké preference uzenin a oblíbenosti čisté vody. Negativní zjištění bylo zaznamenáno u nízkého přísunu tekutin, než je dětem v tomto věku doporučováno.

Díky diplomové práci jsem měla možnost lépe proniknout do oblasti výživy a problematiky stravování žáků na 2. stupni ZŠ. Přesvědčila jsem se o tom, že stravování je velmi individuální a domnívám se, že největší vliv má na děti v tomto věku rodina.

Myslím si, že tato práce může sloužit jako cenný zdroj informací pro čtenáře, kteří se zajímají o stravování dětí na ZŠ a také pro rodiče a učitele, kteří chtějí pozitivně ovlivnit způsob stravování svých dětí a žáků.

## **Resumé**

Tato diplomová práce se zabývá stravovacími zvyklostmi žáků na 2. stupni základních škol. V teoretické části jsem nejprve definovala výživové potřeby dítěte - jaká je jejich energetická potřeba, optimální příjem živin, vitamínů, minerálních látek a v neposlední řadě důležitost pitného režimu. V další části jsem se věnovala vývoji jídelního chování, které se formuje již v kojeneckém období. Zabývala jsem se utvářením stravovacích návyků, preferencí a averzí k jídlu. Další část práce byla zaměřena na vliv rodiny a školy při utváření stravovacích zvyklostí dítěte. Praktická část má výzkumný charakter. Výzkumná sonda si kladla za cíl zjistit, jaké jsou stravovací zvyklosti žáků 2. stupně základních škol. Jaká je spotřeba, četnost, preference určitých druhů potravin a jaká je rozdílnost stravovacích návyků mezi určitými ročníky.

## **Summary**

The aim of this thesis is to investigate dietary behaviour of children at the primary school, ages between 11 and 15. In the theoretical part I firstly defined children's nutritional requirements, namely their required energy intake, nutrients and minerals and the importance of water intake. Secondly, I investigated the development and changes of dietary behaviour which begins to form already at the toddler age. I focused on how the dietary behaviour is established and what influences food preferences and aversions. Thirdly, I explored the environmental and social factors impacting the dietary behaviour such as family and school. The practical part of the thesis is an actual research into the dietary behaviour of children at a particular primary school. The questionnaire aimed to show the volume, frequency and food group preferences as well as the differences in the dietary behaviour amongst individual school grades.

## Seznam použité literatury a zdrojů informací

### Seznam literatury

FIALOVÁ, Jana. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice*. Brno: Barrister&Principal, 2012. ISBN 978-80-87474-55-6.

FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-1459-2.

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.

FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVORÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 8024605481.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Jiří ODEHNAL. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ, 2000. ISBN 80-86009-32-7.

HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. Praha: J. Budka, 1993. ISBN 80-901549-0-5.

HOPFENZITZOVÁ, Petra. *Minerální látky: udržují tělo fit*. Praha: Ikar, 1999. Kompas (Ikar). ISBN 80-7202-546-5.

KALÁČ, Pavel. *Funkční potraviny: kroky ke zdraví*. České Budějovice: Dona, 2003. ISBN 80-7322-029-6.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

MÁLKOVÁ, Iva a Hana MÁLKOVÁ. *Obezita: malými krůčky k velké změně*. Praha: Forsapi, c2014. Rady lékaře, průvodce dietou. ISBN 9788087250242.

MLČÁK, Zdeněk. *Psychická zátěž u dětí základní školy*. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999. ISBN 80-7042-543-1.

NEVORAL, Jiří. *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H & H, 2003. ISBN 80-86022-93-5.

SVAČINA, Štěpán, Dana MÜLLEROVÁ a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty*. 2., upr. vyd. Praha: Triton, 2013. Lékařské repertorium. ISBN 9788073876999.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

### **Internetové zdroje**

Pohořelý Svatopluk. RVP pro ZV 2017.[online]. 16. 2. 2018 [cit. 2018-02-16]

Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/41216/>

Eva Marádová. Prevence obezity jako součást výchovy ke zdraví na ZŠ.[online]. 16. 2. 2018 [cit. 2018-02-16]

Dostupné z: <https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=627>

## Seznam grafů a tabulek

### Grafy

Graf 1: Preferovaná jídla českých rodin v závislosti na vzdělání matky.....	25
Graf 2: Jídelní zvyklosti rodiny - způsoby večeření.....	26
Graf 3: Otázka č. 1.....	33
Graf 4: Otázka č. 2.....	34
Graf 5: Otázka č. 3.....	34
Graf 6: Otázka č. 4.....	35
Graf 7: Otázka č. 5.....	35
Graf 8: Otázka č. 6.....	36
Graf 9: Otázka č. 7.....	36
Graf 10: Otázka č. 8.....	37
Graf 11: Otázka č. 9.....	37
Graf 12: Otázka č. 10.....	38
Graf 13: Otázka č. 11.....	38
Graf 14: Otázka č. 12.....	39
Graf 15: Otázka č. 13.....	39
Graf 16: Otázka č. 14.....	40
Graf 17: Otázka č. 15.....	40
Graf 18: Otázka č. 16.....	41
Graf 19: Otázka č. 17.....	41
Graf 20: Otázka č. 18.....	42
Graf 21: Otázka č. 19.....	42
Graf 22: Otázka č. 20.....	43
Graf 23: Otázka č. 21.....	43

### Tabulky

Tabulka 3: Potřeba minerálů dle věku.....	7
Tabulka 2: Potřeba vody dle věku.....	11



## **Přílohy**

### **Dotazník:**

#### **Stravovací zvyklosti žáků 2. stupně ZŠ**

Jmenuji se Pavlína Vanická a jsem studentkou Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni. Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění mého dotazníku, který poslouží jako podklad pro Diplomovou práci na téma: Stravovací zvyklosti žáků 2. stupně ZŠ.

Ráda bych vás požádala o co nejpřesnější a nejpravdivější vyplnění dotazníku. Výsledky jsou zcela anonymní a budou sloužit pouze pro účely mé diplomové práce.

1. Jakého jsi pohlaví?
  - a) Dívka
  - b) Chlapec
  
2. Do jaké chodíš třídy?
  - a) 6. třída
  - b) 9. třída
  
3. Kolik ti je let?
  - a) 11let
  - b) 12let
  - c) 13let
  - d) 14let
  - e) 15let
  - f) 16let
  
4. Kolikrát denně jíš?
  - a) 1x denně
  - b) 2x denně
  - c) 3x denně
  - d) 4x denně
  - e) 5x denně
  - f) 6x a vícekrát denně

5. Které jídlo považuješ za hlavní jídlo dne?

- a) Snídaně
- b) Oběd
- c) Večeře

6. Snídáš pravidelně?

- a) Snídám pravidelně každý den
- b) Snídám 3x týdně
- c) Snídám 1x týdně
- d) Snídám 3x měsíčně
- e) Snídám 3x do roka
- f) Nesnídám, svačím až ve škole
- g) Nesnídám, nesvačím, mé první jídlo je oběd

7. Jak často jíš maso?

- a) 2x a vícekrát denně
- b) 1x denně
- c) 3x až 4x týdně
- d) 1x týdně
- e) 2x až 3x měsíčně
- f) 2x až 3x do roka
- g) Nejím maso

8. Jak často jíš určitý druh masa?

	1x a vícekrát denně	3x až 4x týdně	1x týdně	2x až 3x měsíčně	2x až 3x do roka	Nejím tento druh masa
Drůbeží maso (kuřecí maso, krůtí maso)						
Vepřové maso						
Hovězí maso						
Králíčí maso						
Zvěřina						
Ryby						

9. Jak často jíš mléčné výrobky?

- a) 2x a vícekrát denně
- b) 1x denně
- c) 3x až 4x týdně
- d) 1x týdně
- e) 2x až 3x měsíčně
- f) 2x až 3x do roka
- g) Nejím mléčné výrobky

10. Jak často jíš/piješ určitý druh mléčných výrobků?

	1x a vícekrát denně	3x až 4x týdně	1x týdně	2x až 3x měsíčně	2x až 3x do roka	Nejím tento druh mléčných výrobků
Sklenka mléka (200ml)						
Jogurt						
Kefír						
Tvaroh						
Pudink						
Čerstvý sýr (např. žervé, cottage)						
Tavený sýr						
Tvrký sýr (např. ementál)						
Plísňový sýr (např. hermelín)						

11. Jak často jíš zeleninu? Kus zeleniny si představ jako např. jedno rajče, ½ papriky nebo 1/3 salátové okurky.

- a) 2 a více kusů zeleniny denně
- b) 1 kus zeleniny denně
- c) 3 až 4 kusy zeleniny týdně
- d) 1 kus zeleniny týdně
- e) 2 až 3 kusy zeleniny měsíčně
- f) 2 až 3 kusy zeleniny ročně
- g) Nejím zeleninu

12. Jak často jíš určitý druh zeleniny?

	1x a vícekrát denně	3x až 4x týdně	1x týdně	2x až 3x měsíčně	2x až 3x do roka	Nejím tento druh zeleniny
Paprika						
Rajče						
Salátová okurka						
Ředkvičky						
Mrkev						
Brokolice						
Listový salát						

13. Jak často jíš ovoce? Kus ovoce si představ např. jako jedno jablko, jeden banán nebo hrst kuliček hroznového vína.

- 2 a více kusů ovoce denně
- 1 kus ovoce denně
- 3 až 4 kusy ovoce týdně
- 1 kus ovoce týdně
- 2 až 3 kusy ovoce měsíčně
- 2 až 3 kusy ovoce ročně
- Nejím ovoce

14. Jak často jíš určitý druh ovoce?

	1x a vícekrát denně	3x až 4x týdně	1x týdně	2x až 3x měsíčně	2x až 3x do roka	Nejím tento druh ovoce
Jablko						
Hruška						
Hroznové víno						
Banán						
Pomeranč						
Jahody						
Borůvky						

15. Jak často jíš určitý druh příloh?

	1x a vícekrát denně	3x až 4x týdně	1x týdně	2x až 3x měsíčně	2x až 3x do roka	Nejím tento druh příloh
Brambory vařené						
Houskový knedlík						
Bramborový knedlík						
Rýže						
Těstoviny						
Hranolky						
Luštěniny (např. hrách, fazole, čočka)						

16. Jak často jíš určitý druh pečiva?

	1x a vícekrát denně	3x až 4x týdně	1x týdně	2x až 3x měsíčně	2x až 3x do roka	Nejím tento druh pečiva
Bílé pečivo (např. bílý rohlík, houska, bageta)						
Celozrnné pečivo (např. celozrnný rohlík, houska, bageta)						
Chléb						
Toastový chléb						
Sladké pečivo (např. koláček, croissant, kobliha)						

17. Jak často jíš určitý druh uzenin?

	1x a vícekrát denně	3x až 4x týdně	1x týdně	2x až 3x měsíčně	2x až 3x do roka	Nejím tento druh uzenin
Dušená šunka						
Sušená šunka						
Šunkový salám						
Suchý salám (např. vysočina)						
Párky						
Klobásy						
Špekáčky						
Slanina						

18. Jak často jíš určitý druh cukrovinek a dalších drobných slaných pokrmů?

	1x a vícekrát denně	3x až 4x týdně	1x týdně	2x až 3x měsíčně	2x až 3x do roka	Nejím tento druh cukrovinek/ slaných pokrmů
Hořká čokoláda						
Mléčná čokoláda						
Sušenky						
Bonbony						
Brambůrky						
Solené oříšky						

19. Kolik denně vypiješ tekutin?

- a) 0,5l až 1l tekutin denně
- b) 1l až 2l tekutin denně
- c) 2l až 3l tekutin denně
- d) Více než 3l tekutin denně

20. Jak často piješ určitý druh nápoje?

	Každý den	3x až 4x týdně	1x týdně	2x až 3x měsíčně	2x až 3x do roka	Nepiji tento druh nápoje
Čistá voda						
Sirup s vodou						
Čaj						
Minerální voda neochucená (např. Magnesia)						
Minerální voda ochucená (např. Mattoni pomeranč)						
Džus						
Limonády (např. CocaCola, Fanta, Sprite, Kofola)						
Energetické nápoje (např. Red Bull, Monster)						

21. Který druh nápoje vypiješ denně v největším množství?

- a) Čistá voda
- b) Sirup s vodou
- c) Čaj
- d) Minerální voda neochucená
- e) Minerální voda ochucená
- f) Džus
- g) Limonáda
- h) Energetické nápoje