

Průzkum stravovacích návyků žáků 2. stupně ZŠ

Bc. Nikola Budínková

Diplomová práce
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická
Ústav technologie potravin
akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Nikola Budínková**
Osobní číslo: **T11099**
Studijní program: **N2901 Chemie a technologie potravin**
Studijní obor: **Technologie, hygiena a ekonomika výroby potravin**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Průzkum stravovacích návyků žáků 2.stupně
základních škol**

Zásady pro vypracování:

I. Teoretická část

1. Výživa a stravovací návyky
2. Význam školního stravování pro výživu dětí
3. Charakteristika doporučených denních dávek dětí školního věku
4. Nevhodné stravovací návyky

II. Praktická část

1. Metodika práce
2. Vyhodnocení stravovacích návyků žáků základních škol
3. Výsledky a diskuze

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

[1] STRÁNSKÝ, M., KOHOUT, P. Referenční hodnoty pro příjem živin. 1. vyd. Praha, 2011. ISBN 978-80-254-6987-3.

[2] PAPEŽOVÁ, H. Spektrum poruch příjmu potravy: interdisciplinární přístup. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 424 s. ISBN 978-80-247-2425-6.

[3] DOSTÁLOVÁ, J., VERÍŠOVÁ, L. Výživová doporučení a praxe školního stravování. Výživa a potraviny. 2006, č. 4.

[4] FLEXNER, W. Adolescence. 1st ed. New Delhi, India: Sarup, 2004, 79 s. ISBN 81-762-5531-9.

Vedoucí diplomové práce:

Ing. Helena Družbíková, Ph.D.

Ústav analýzy a chemie potravin

Datum zadání diplomové práce:

16. ledna 2013

Termín odevzdání diplomové práce:

2. května 2013

Ve Zlíně dne 4. února 2013


doc. Ing. Roman Čermák, Ph.D.
děkan




doc. Ing. František Buňka, Ph.D.
ředitel ústavu

Příjmení a jméno: Bc. BUDÍNKOVÁ NIKOLA

Obor: OMT / THE VP

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním diplomové/bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová/bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí, že jeden výtisk diplomové/bakalářské práce bude uložen na příslušném ústavu Fakulty technologické UTB ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji diplomovou/bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- beru na vědomí, že podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užit své dílo – diplomovou/bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování diplomové/bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové/bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem diplomové/bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Ve Zlíně 15. 10. 13

Nikola Budínková

¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47 Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

²⁾ zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

³⁾ zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývala stravovacími návyky žáků 2. stupně základní škol a možným vznikem poruch příjmu potravy. Cílem práce bylo provést dotazníkový průzkum u respondentů ve věku 12 - 15 let. Srovnány byly stravovací návyky dle rozdělení BMI/percentilu, věku i pohlaví a jednotlivých škol. Z průzkumu vyplynulo, že stravovací návyky žáků mají jisté nedostatky v podobě nepravidelné konzumace snídaně a nižšího příjmu tekutin. Možností vznikem poruch příjmu potravy jsou více ohroženy dívky, avšak žádný z respondentů nevykazuje znaky onemocnění těmito poruchami.

Klíčová slova: výživa, výživová doporučení, stravovací návyky, poruchy příjmu potravy, mentální anorexie, mentální bulimie, obezita

ABSTRACT

The thesis dealt with the eating habits of 2 students Grade Primary School and the possibility of developing eating disorders. The aim was to carry out a questionnaire survey among respondents aged 12-15 years. Compared the eating habits according to BMI distribution / percentile, age and gender and individual schools. The survey showed that children's eating habits have deficiencies like irregular having breakfast and low fluid intake. The girls are the most endangered group from point of the view eating disorders. But nobody shows the symptoms of these diseases.

Keywords: nutrition, dietary guidelines, eating habits, eating disorders, anorexia nervosa, bulimia nervosa, obesity

Tímto bych chtěla velmi poděkovat paní Ing. Heleně Družbíkovej, PhD., za odborné vedení, podané informace a ochotu při vypracování této diplomové práce.

Dále děkuji všem respondentům, kteří se zúčastnili tohoto průzkumu a za jejich pravdivé odpovědi, také ředitelům Základních škol, kteří mi umožnili provést dotazování a v neposlední řadě své rodině.

„Bez vůle, neexistují velké talenty.“

[Honoré de Balzac]

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Ve Zlíně dne

.....

Podpis diplomanta

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 VÝŽIVA A ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ	12
1.1 OBECNÁ VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ.....	12
1.1.1 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR	13
1.2 CHARAKTERISTIKA ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ	14
1.2.1 Vyhláška č. 107/2005 Sb. o školním stravování.....	16
1.2.2 Spotřební koš.....	17
2 VÝŽIVA DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU	18
2.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	19
2.2 STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK.....	19
2.2.1 Dospívání	20
2.3 NUTRIČNÍ POŽADAVKY NA VÝŽIVU DOSPÍVAJÍCÍCH	21
2.3.1 Bílkoviny	22
2.3.2 Tuky	22
2.3.3 Sacharidy	23
2.3.4 Vitaminy.....	24
2.3.5 Minerální látky	24
2.3.6 Voda	25
3 CHARAKTERISTIKA NEVHODNÝCH STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ	26
3.1 PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY	27
3.1.1 Rizikové faktory vzniku poruch příjmu potravy.....	28
3.1.2 Mentální anorexie.....	29
3.1.3 Mentální Bulimie	30
3.1.4 Specifické formy poruch příjmu potravy	30
3.1.4.1 Ruminace	30
3.1.4.2 Pika	31
3.1.4.3 Mentální ortorexie.....	31
3.2 OBEZITA.....	31
II PRAKTICKÁ ČÁST	34
4 METODIKA PRÁCE	35
4.1 CÍL PRÁCE	35
4.2 METODIKA PRÁCE	35
4.3 KRITÉRIA PRO SEGMENTOVÁNÍ RESPONDENTŮ	36
4.4 STANOVENÍ HODNOTY BODY MASS INDEXU DLE RESPONDENTŮ.....	36
4.4.1 Hodnocení Body Mass Indexu	40

5	POROVNÁNÍ ODPOVĚDÍ DOTAZOVANÝCH RESPONDENTŮ DLE HODNOT BMI	41
6	POROVNÁNÍ ODPOVĚDÍ RESPONDENTŮ DLE VĚKU A POHLAVÍ	53
7	SROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ PRŮZKUMU V JEDNOTLIVÝCH ŠKOLÁCH.....	65
8	DISKUZE	74
	ZÁVĚR	77
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	78
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	82
	SEZNAM OBRÁZKŮ	83
	SEZNAM TABULEK.....	84
	SEZNAM PŘÍLOH.....	87

ÚVOD

Diplomová práce se zabývá výživou dětí staršího školního věku a jejich stravovacími návyky. Zdravá výživa a zdravý životní styl jsou v dnešní době stále více populární a představují jednu z nejvíce sledovaných oblastí lidského zájmu. Stravovací návyky ovlivňují pozdější život člověka a celkové zdraví, proto je nutné je ochraňovat a podporovat. O problematice výživy dětí, se v dnešní době stále více hovoří. Představa společnosti o tom, že je škola nejdůležitějším prostředkem, který má děti naučit správným stravovacím návykům, je dosti mylná. Stravování ve školní jídelně je pro dítě sice důležité, dítě dostane jídlo, které splňuje doporučené dávky pro děti v tomto období, ale nejdůležitější aspekt pro správné stravovací návyky je rodina, ve které dítě žije.

Se stravovacími návyky dětí a jejich životním stylem jsou spojeny poruchy příjmu potravy. Ty patří v dnešní době mezi velmi častá onemocnění, vyskytující se především u dívek a dospívajících. Touha být štíhlá je u dívek stále více oblíbené téma. Reklama v televizi, časopisy, internet a mnoho dalších, často propagují ideál krásy a tento vliv má dopad nejen na mladé a dospívající, ale také na dospělé jedince. Zejména však pro dospívající je zevnějšek důležitou stránkou jejich osobnosti. Pro dívky to je již zmiňovaná štíhlost a pro chlapce naopak, touha po získání svalové hmoty a tím celkové zmužnění.

Stále častěji se také hovoří o rostoucím výskytu obezity, která se projevuje již u malých dětí. S obezitou jsou spojena zdravotní rizika, která se objeví až s postupem času. U dětí školního věku, je doprovázena často nepravdělností v jídle, doháněním zmeškané stravy doprovázené nadměrnou konzumací jídla, návštěvy fast foodu a také nedostatkem sportování. Samotný způsob výživy tedy ovlivňuje, zda se u dítěte obezita projeví nebo ne.

Pokud si dítě osvojí nesprávné stravovací návyky a k tomu nemá dostatek sportu, může se u něj již v dětském věku vyskytnout nadváha nebo obezita. V roce 1991 bylo v ČR 12 % dětí s obezitou. V roce 2001 to bylo, dle údajů IOTF (IOTF - International Obesity Task Force), již 16,8 % dětí s nadváhou nebo obezitou [1].

Cílem mé diplomové práce bylo zjistit stravovací návyky žáků 2. stupně z pěti základních škol v okrese Hodonín, porovnat jejich stravovací návyky během dne a zjistit tak možnosti vzniku poruch příjmů potravy.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VÝŽIVA A ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

Výživa u dětí má nezastupitelný význam pro růst a vývoj, rozvoj fyzické aktivity a psychických schopností, ovlivňuje hormonální a imunitní reakce. V současnosti je stav dětské výživy ve vyspělých zemích hodnocen jako nerovnoměrný nadbytek příjmu potravy, který úzce souvisí se zdravotním stavem [2].

Pod pojmem lidská výživa rozumíme zajištění živin potřebných pro udržení:

- Životní aktivity
- Zdraví
- Růstu
- Rozmnožování

Výživa je důležitá ze dvou hledisek, a to zajišťování materiálních a funkčních nároků organismu a také proces vedoucí k požadovanému výsledku. Výživa je tedy proces uspokojení potřeb výživy organismu, čili dodávání energie, která je potřebná pro získání tepla a pro průběh životních procesů, počínaje buněčnou či molekulární úrovní a konče hospodářskou politikou. Děje, při nichž dochází k přeměně látek a energií se označují jako metabolismus [3, 4, 5].

Výživa je nejvýznamnějším z faktorů zevního prostředí, které ovlivňují zdraví člověka v každém věku. Podíl výživy na vzniku tzv. civilizačních onemocnění je dle literárních údajů 20 - 40 %. Organizace zabývající se propagací správné výživy vydávají proto v určitých časových intervalech výživová doporučení [6].

1.1 Obecná výživová doporučení

Výživová doporučení jsou sady měřítek použitých jako standardy pro měření zdraví osob, příjem energie a živin. Odborníci na výživu používají tyto doporučení pro posouzení příjmu potravin a jeho množství [7]. Tato doporučení slouží k prosazení zásad správné výživy v dané skupině obyvatelstva, jinak se nazývající výživová a potravinová politika se zaměřením na dosažení bodů racionální výživy. Stravování obyvatelstva má značné nedostatky, proto mají odborné orgány a společnosti snahu, těmto nedostatkům čelit a zpracovávají výživová doporučení. Výživová doporučení jsou návody ke správné výživě a ke změnám ve spotřebě potravin, pokud jejich aktuální potřeba není v souladu

s doporučenými denními dávkami živin. Jsou určena pro zdravé osoby a slouží k prevenci civilizačních chorob [4, 6].

Správná výživa by měla zajistit nejen přežití organismu, ale i optimální vývoj člověka a jeho adaptaci na vnější prostředí. Obecná výživová doporučení jsou založena na tom, že doporučují spotřebu určitých druhů potravin, které mají vztah k ochraně zdraví populačních skupin. Často se používají i pro složky, kterým nejsou výživové doporučené dávky dostupné. Tyto obecná výživová doporučení jsou určena pro širší veřejnost. Nejčastější forma vydávání je slovní nebo grafická. Zajímavé a populární je pro laickou veřejnost použití tzv. výživové pyramidy. Ve výživové pyramidě jsou srozumitelně vyjádřeny doporučení založená na skupinách potravin [4, 8, 9, 10].

Je důležité znát, jak působí výživa na zdraví jednotlivce. Jedná se poté o tzv. výživový stav. Výživové stavy se týkají jedné osoby a určité doby, jde o jednorázové zjištění. Hodnotí se spotřeba živin a jejich obsah v organismu, využívá se přitom různých antropometrických vyšetření. Výživové situace zkoumají vliv výživy na zdraví určité skupiny obyvatel. V dnešní době je pojem „výživová situace“ nahrazen pojmem „nutriční úroveň“ populace nebo populačních skupin.

Sebelepší výživová politika a znalosti o správné výživě nejsou však pro výživovou situaci přínosné, pokud se nepodaří přesvědčit nejširší kruhy o správnosti těchto názorů. To je základní podmínka pro úspěšnou realizaci výživové politiky [3].

1.1.1 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR

Společnost pro výživu publikovala v roce 2005 Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR, která jsou následující:

- Úprava příjmu celkové energetické dávky u jednotlivých populačních skupin, tedy rovnováha mezi příjmem a výdejem pro optimální tělesnou hmotnost v rozmezí BMI 18 - 25 u dospělých a u dětí v rozmezí mezi 10 - 90 percentilem referenčních hodnot BMI. U dětí s nitroděložním růstovým opožděním by neměl být při zajištění jejich přiměřeného růstu a vývoje energetický příjem nadměrně navyšován, aby nedocházelo k rozvoji jejich pozdější obezity.
- Snížení příjmu tuků u dospělé populace do 30 % celkového podílu tuku v energetickém příjmu (tzn. u lehce pracujících 70 g na den), u vyššího energetického výde-

je 35 %. U dětí by se měl podíl tuku na celkovém energetickém příjmu postupně snižovat, ve školním věku tvoří 30 - 35 % energetického příjmu a dále odpovídá doporučením dospělých.

- Příjem nasycených mastných kyselin (MK) by měl být nižší než 10 % (20 g), polyenových 7 - 10 % z celkového energetického příjmu. Poměr MK řady n-6:n-3 maximálně 5:1. *Trans*-nenasycené MK musí být co nejnižší do 1 % (cca 2,5 g/den) z celkového energetického příjmu.
- Příjem cholesterolu max. 300 mg za den (optimum 100 mg na 1000 kcal, i u dětí).
- Snižování spotřeby přidaných jednoduchých cukrů na maximálně 10 % z celkové energetické dávky. U nekojených dětí má významnou roli příjem oligosacharidů s prebiotickým účinkem k podpoře rozvoje adekvátní střevní mikroflóry.
- Snižování spotřeby kuchyňské soli (NaCl) na 5 - 6 g za den. Preference soli s jódem. V dětském věku užití soli úměrně potřebám dítěte.
- Zvýšení příjmu kyseliny askorbové (vitaminu C) na 100 mg denně, u dětí v rámci odpovídajících doporučení.
- Zvýšení příjmu vlákniny na 30 g za den u dospělých, u dětí od druhého roku života 5 g + počet gramů odpovídajících věku dítěte.
- Zvýšení příjmu dalších ochranných látek - minerální, vitaminové povahy a dalších přírodních nutrientů, které by zajistily odpovídající antioxidační aktivitu [4, 8].

1.2 Charakteristika školního stravování

Výchova ke správné výživě je velmi důležitou složkou úsilí o zlepšení stravování obyvatelstva. První krůčky ke správné výživě se učí dítě již v předškolním věku, kdy je rodiče přesvědčují, aby konzumovalo, co oni považují za zdraví prospěšné. Naučí se také denní stravu rozdělit na 5 - 7 jídel. Při návštěvě mateřské školy by se mělo dítě naučit pravidelně jíst, nevybírat si a zdokonalovat se ve stolování. Důležitou složkou výchovy ke správné výživě na základní škole je účast na školním stravování, které je dobře řízeno podle směrnic správné výživy [3].

Počátky školního stravování lze datovat do let 1949 - 1950. Iniciativa vycházela především ze škol. První právní předpis, který se zabýval otázkami zakládání stravovacích zařízení, jejich řízení a organizací pocházel z roku 1953. V roce 1945 vznikla Česká společnost pro

výživu jako dobrovolná společnost profesionálů i laiků, zajímajících se o výživu a služby stravování. V 60. letech byl přijat vládní program, který určoval výživové dávky pro děti určitého věku. První klasifikovaný právní předpis vznikl v roce 1963. Školní jídelny byly zařízeními národních výborů všech skupin. Školní stravování je dle definice stravovací služba pro děti, žáky, studenty a další osoby, jímž je poskytováno stravování v rámci hmotného zabezpečení. Školní stravování se řídí výživovými normami a rozpětím finančních limitů na nákup potravin (viz. Tab. 2) [11].

Tab. 1. Finanční limity pro věkovou kategorii 11 - 14 let, 15 a více let [11]

	Finanční limity Kč/den/strávník 11 - 14 let	Finanční limity Kč/den/strávník 15 a více let
Oběd	15,00 - 24,50	16,00 - 26,00
Celodenní	44,50 - 69,50	46,00 - 75,00

Začátek školní docházky je velmi důležitý zlom v tělesném i duševním vývoji dítěte. Školní stravování by mělo být ukázkou správné výživy a dítě se seznamuje s některými jídly, které z domu nezná. Společné stravování je základem pravidelného stolování a utváření stravovacích návyků do dospělosti [12]. Systém školního stravování v České republice patřil a patří k nejlépe propracovaným systémům tohoto druhu na světě. Snahu řídit výživu dětí a dospívajících osob na základě správné výživy je nutné považovat za velmi důležitou a prospěšnou, neboť stravovací návyky, které si člověk v tomto období osvojí, jej pak velmi často provází celý život [10]. Stravovací zařízení poskytuje stravovací služby podle předem sestavených jídelních lístků. Skladba a výběr pokrmů pro sestavení jídelníčků jsou v kompetenci vedoucí školní jídelny. Je dobré je konzultovat s příslušnými odborníky a hygienickou službou. Při přípravě pokrmů se postupuje podle receptur pokrmů pro školní stravování. Je nutné dodržovat technologický postup při přípravě pokrmů, aby nemohlo dojít k ohrožení zdraví strávníků [11].

Školní stravování je jediná možnost, jak ukázat dětem i ty druhy pokrmů, které z domova neznají, a pro většinu dětí znamená školní oběd jediné jídlo, které odpovídá všem zásadám zdravé výživy. Školní jídelny se řídí výživovými doporučenými dávkami (VDD), které jsou základem pro spotřební koš a jejichž návrh z roku 1999 je uveden v následující tabul-

ce. Tento spotřební koš je uveden v příloze 1 vyhlášky č. 17/2005 Sb. o školním stravování a jeho plnění s povolenou tolerancí +/- 25 % je pro školní jídelny povinné [6].

Tab. 2. Návrh výživových doporučených dávek z roku 1999 pro osoby ve věku 11 až 18 let [10].

Ukazatel	Jednotka	11 až 14 let		15 až 18 let	
		Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky
Energie	kJ	10 000,0	9 200,0	11 500,0	9 600,0
Bílkoviny	g	55,0	45,0	70,0	65,0
Tuky	g	75,0	70,0	80,0	75,0
Sacharidy	g	375,0	345,0	425,0	341,0
Kyselina linolová	g	9,0	8,5	10,0	9,0
Vápník	mg	1 100,0	1 100,0	1 200,0	1 200,0
Hořčík	mg	350,0	300,0	400,0	350,0
Železo	mg	12,0	15,0	12,0	16,0
Jód	µg	180,0	180,0	200,0	200,0
Zinek	mg	14,0	12,0	14,0	12,0
Fosfor	mg	1 200,0	1 200,0	1 200,0	1 200,0
Vitamin A	µg RE	900,0	900,0	1 000,0	900,0
Vitamin D	µg	5,0	5,0	5,0	5,0
Vitamin E	mg TE	12,0	10,0	14,0	12,0
Vitamin K	µg	50,0	60,0	70,0	60,0
Vitamin B₁	mg	1,2	1,1	1,3	1,1
Vitamin B₂	mg	1,7	1,6	2,0	1,5
Kyselina nikotinová	mg NE	17,0	15,0	18,0	15,0
Kyselina listová	µg	150,0	150,0	200,0	200,0
Vitamin B₁₂	µg	2,0	2,0	3,0	3,0
Vitamin C	mg	80,0	80,0	90,0	90,0

1.2.1 Vyhláška č. 107/2005 Sb. o školním stravování

Dle vyhlášky č. 107/2005 Sb. o školním stravování, § 1, odst. 1 se školním stravování rozumí, stravovací služby pro děti, žáky, studenty, a další osoby, jímž je poskytováno stravování v rámci hmotného zabezpečení, plného přímého zaopatření, nebo v rámci preventivně výchovné péče formou celodenních služeb nebo internátních služeb. Dle této vyhlášky § 1, odst. 2 se školní stravování řídí výživovými normami stanovenými v příloze č. 1 této vyhlášky [13]. Dle platné vyhlášky zabezpečují školní stravování zařízení školního stravování nebo jiná osoba poskytující stravovací služby. Zařízení školního stravování provádí svou

činnost v provozovnách. Provozovnou se rozumí samostatný soubor místností a prostor, v němž jsou uskutečňovány stravovací služby, během nichž nedochází k rozvozu nebo přepravě jídel [11, 13].

Tab. 3. Výživové normy pro školní stravování dle přílohy č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb. o školním stravování

Druh a množství vybraných potravin v g/strávníka/den	Věková skupina strávníků, hlavní jídlo	
	11 - 14 r. oběd	15 - 18 r. oběd
Maso	70	75
Ryby	10	10
Mléko tekuté	70	100
Mléčné výrobky	17	9
Tuky volné	15	17
Cukr volný	16	16
Zelenina	90	100
Ovoce	80	90
Brambory	160	170
Luštěniny	10	10

1.2.2 Spotřební koš

Spotřební koš je soustava 10 skupin základních potravin (viz. Tab. 3) maso, ryby, tekuté mléko, mléčné výrobky, volné tuky, volný cukr, zelenina, ovoce, brambory a luštěniny) a jejich doporučená spotřeba na žáka na den. Tyto výživové normy jsou legislativně vymezeny ve Vyhlášce o školní stravování, konkrétně v její příloze č. 1. Pro školní stravování je spotřební koš a jeho dodržování velmi důležité. Stanovuje výživové požadavky na jídla podávaná ve školních jídelnách a v provozovnách společného stravování. Dodržování těchto požadavků, by mělo zaručit dostatečný příjem všech doporučených živin. Výpočtem spotřebního koše pak jídelna dokládá, do jaké míry tato doporučení plní. Dle nejnovějších informací je v plnění spotřebního koše povolen rozptyl +/- 25 %, ovšem s výjimkou volných tuků. Jejich množství je třeba snížit. Strávníci se ve školní jídelně nestravují celý den a nemohou být tedy zajištěny všechny potřebné živiny v předepsaném množství. Pravidelné zabezpečení alespoň části hlavních živin hraje ve výživě dětí zanedbatelnou roli [14].

2 VÝŽIVA DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU

Strava dětí ve školním a adolescentním věku by měla obsahovat v každé porci obiloviny – pečivo (s preferencí celozrnných výrobků) nebo rýži či těstovinu. Denně by měly děti tohoto věku dostávat ve 3 - 5 porcích také zeleninu a ovoce. Dále by mělo mít dítě ve dvou až třech porcích mléko a mléčné výrobky, v 1 - 2 porcích maso (nezapomínat na ryby a drůbež), vejce nebo rostlinné produkty s obsahem kvalitní bílkoviny (sójové výrobky, luštěniny). Volné tuky a cukry by měly být konzumovány omezeně. Džusy a slazené nápoje by měly být ředěny vodou. Příklady doporučeného počtu porcí vybraných druhů potravin uvádí Tab. 4 [8].

Tab. 4. Modelové příklady doporučeného počtu porcí za den pro jednotlivé kategorie populace [10]

Pohlaví, věk	Doporučený příjem ener- gie [kJ]	Doporučený počet porcí jednotlivých skupin				
		Obiloviny	Zelenina	Ovoce	Mléko	Maso
Ženy 11-14 let	9 200	9	4	3	3	2,4
Muži 11 - 14 let	12 000	9,9	4,5	3,5	3	2,6

Stejně jako správná skladba jídelníčku je důležitá i pravidelnost. Děti by měly mít během dne 5 - 6 jídel v odstupech cca 3 hodin, z toho 3 hlavní denní jídla. Pokud jedí méně často a nepravidelně, nemá tělo v průběhu dne k dispozici dostatek energie a naučí se s ní šetřit a tvoří si zásoby na horší časy. Doporučuje se snídaně 20 %, přesnídávka 15 %, oběd 35 %, svačina 10 % a večeře 20 % [8, 15].

Z alternativní výživy nelze u dětí doporučit veganství, makrobiotiku, frutariánství a další podobné směry. Vhodně vedená laktoovovegetariánská dieta omezuje možnosti výběru výživy dítěte, ale je pro zajištění jeho růstu a vývoje možná. Pro zajištění zdravého vývoje dítěte je nejvhodnější dostatečně pestrá strava, ve výběru úměrná věku dítěte, jeho energetickým a nutričním potřebám [8].

Správný vývoj dětí může ohrozit i nadměrná konzumace pokrmů v restauracích rychlého občerstvení, v tzv. fast-foodech. Jídlo připravené v těchto restauracích má často zbytečně vysokou energetickou hodnotu, je příliš tučné, slané a celkově nezdravé, což může podporovat nejen zvyšování tělesné hmotnosti, ale i řadu dalších zdravotních problémů [16].

2.1 Mladší školní věk

V tomto věku děti silně napodobují chování dospělých a to i při jídle. Je nutné, aby byli dospělí pro děti vzorem a upevňovali jejich návyky ke správné výživě. Rodiče musí mít taktéž pod kontrolou, aby dítě nekonzumovalo alkohol a kávu [11].

V praxi je možné setkat se s odmítáním jídla v podobě luštěnin, zeleniny, ryb, omáček a podobně. Důvodem je, že překládaná jídla v mateřských školách mají jinou chuť než jídla z domova. Již v tomto věku jsou některé děti vedeny rodinou k vegetariánství [17]. Jedná se o období, kdy po rychlém růstu v dětství nastává značné zpomalení fyzického růstu a také období předpubertální. Děti individuálně rostou do výšky a také různě přibírají na váze. To je způsobeno změnami chuti k jídlu a příjmu potravy u dětí a mladistvých. Rodiče si musí uvědomit, že tyto změny jsou normální [18].

2.2 Starší školní věk

V období, kdy děti nastoupí do školy, mohou mít řadu problémů v souvislosti s jídlem. Některé děti jedí pomalu a je třeba je pobídnout. Některé mají problém se snídaní, vlivem naléhavosti rodičů. Snídaně je pak spojena s nervozitou, takže nakonec spousta dětí nesnídá [18]. Je známo, že pokud se dítě ráno nenasnídá, má menší výkonnost během prvních vyučovacích hodin a hůře se soustředí [19].

S nástupem do školy děti obvykle jedí to, co jedí dospělí. K přesnídávatce je nejvhodnější ovoce a mléčné přesnídávky podávané ve škole. Vlivem sladkostí, nedostatkem ovoce a pití trpí děti často únavou, bolestí hlavy a špatně se koncentrují při výuce. Podle nedávného průzkumu bylo zjištěno, že 16 % dětí v sedmých třídách základní školy vůbec nesvačí. A pokud svačí, tak nejčastěji bílé pečivo, salám nebo sladkosti. Jen 10 % žáků nosí ke svačině pravidelně čerstvé ovoce a zeleninu. Poslední jídlo dne představují večeře. Stejně jako odpolední svačina by i večeře měla být dostatečně objemná a přitom méně energeticky vydatná. Poslední jídlo dne bychom měli jíst 3 hodiny před spaním. Večeře nemusí být vždy teplá, pokud ale dítě během dne nemá možnost dát si teplý oběd, měla by alespoň večeře dodat chybějící živiny. Pokud dítě hodně sportuje a má celkově vyšší výdej energie, může si dopřát i šesté jídlo. Více denních jídel je doporučováno také dětem, které mají nízkou hmotnost. Lehká večeře by neměla být po 19. hodině [15].

Kolem 12 roku se objevuje zvýšená poptávka po jídle a tzv. růstový skok. Konzumace alkoholu a kávy musí být v tomto věku naprosto vyloučena [11, 17].

Děti v období pubertálního a adolescentního věku často preferují jídla ze školních automatů, občerstvení typu fast food, zajímají se o vegetariánství, ovlivňuje je reklama a sdělovací prostředky [17]. V tomto věku ovlivňují vrstevníci a média rozhodnutí, zda si nosit do školy svačinu nebo ne. Teenageři chtějí potraviny, které zapadají do jejich životního stylu, jsou rychlé a také levné [18]. Dítě, které navíc i sportuje, může mít daleko vyšší potřebu energie než dospělý, pracující v kanceláři. Především dívky v tomto věku kromě vápníku a fosforu (z mléčných výrobků) pro růst kostí potřebují dostatečné množství železa (z masa, vnitřností) a vitamínu B12 (z masa, vajec, mléčných výrobků). Nevhodným zásahem do jídelníčku nebo nevyváženou stravou si proto mohou velmi uškodit [15].

Starší děti mají častěji tendenci inklinovat k některému z alternativních výživových směrů - zejména k vegetariánství a s ním spojenému odmítání masa. Maso, a tedy živočišné bílkoviny, není vhodné z jídelníčku dospívajících zcela vyloučit, protože jejich nedostatek může způsobit poruchy růstu a vývoje mladého organismu. Děti, které maso jedí, zase často před kvalitním masem upřednostňují uzeniny, párky, paštiky apod. namísto drůbežního masa, ryb, případně dušené šunky od kosti, čímž svému zdraví také neprospívají [16].

2.2.1 Dospívání

Vývojové období dospívání je přibližně vymezeno dolní hranicí 11 - 12 let a horní hranicí 20 - 22 let [20]. Dospívání neboli adolescence je nejen důležité, ale také velmi zajímavé období života. V tomto období je důležitý časový interval 11 - 15 let, přičemž se tento věk definuje jako puberta. Jednoduše řečeno jedná se o celé období mezi dětstvím a dospělostí [21]. Během adolescence jsou typické tělesné, psychické a sociální změny a dochází zde k celkovému utváření osobnosti člověka. S postupným vývojem získává jedinec nové schopnosti a dovednosti odborné i sociální, které mu umožňují plnohodnotně fungovat ve společnosti. Tyto dovednosti symbolizují dospělost a liší se jak u skupin, tak individuálně. Jedinec je schopen vnímat impulsy, které by mohly vyvolat porušení norem společnosti již od 8 let. Samotné dospívání končí ve věku 17 - 18 let, u některých jedinců je to později [21, 22]. Období dospívání lze rozdělit na následující fáze:

Pubescence (11 - 15 let) začíná obdobím prepuberty, spojené s nástupem prvních známek pohlavního dospívání a končící nástupem menarche u dívek a první imisí semene u chlap-

ců [20]. Z psychologických výzkumů vyplývá, že v tomto věku se vyvíjí samotná identita dítěte. U dívek je to období ve věku 11 - 14 let a u chlapců je to 13 - 15 let [23]. Období pubescence je důležitým biologickým mezníkem. Tělesné dospívání se svými všemi změnami může pro pubescenta znamenat nemalou zátěž, ovšem je také podnětem pro další změny, které mohou úspěšně proběhnout jen tehdy, pokud je na ně jedinec dostatečně připraven. V tomto období dochází ke změně myšlení a jeho rozvoji. Pubescent se odpoutává od rodiny a větší význam pro něj mají vrstevníci [24].

Adolescence (ukončována mezi 20. - 22. rokem) je období, v němž dochází k nejvýraznějším psychosociálním změnám. Kognitivní vývoj, který se dostává do stadia formálních operací, dosahuje svého vrcholu kolem patnácti let a má vliv na morální usazování [20].

2.3 Nutriční požadavky na výživu dospívajících

Pro dospívající je důležitá konzumace potravin a nápojů, které obsahují dostatek energie a živin, aby se snížilo riziko špatného vývoje, včetně zpomalení růstu, anémie z nedostatku železa a zvýšené pravděpodobnosti vzniku chronických onemocnění, jako jsou srdeční choroby a osteoporóza, které se mohou projevit později v dospělosti. Mimo chronického onemocnění je to ztráta výsky a zpoždění sexuálního zrání. Dívky svůj prudký růst začínají ve věku 10 - 11 let a obecně se zastavuje ve věku 15 let, naproti tomu u chlapců začíná ve věku 12 - 13 let a zastavuje se ve věku 19 let [23]. V době dospívání je u chlapců větší potřeba stravy než u dívek. Chlapci potřebují asi o 1/5 více stravy než dívky. Ve věku od 14 do 16 let může množství konzumované stravy značně přesáhnout potřebu dospělého člověka. Náhodná nebo nedostatečná výživa je v tomto věku velmi škodlivá. Organismus mladého jedince se vyvíjí a roste svalová hmota. Značné množství energie se spotřebuje při tělesné námaze, a proto je třeba rozlišovat i mezi výživou studentů a pracujících mládeže [11]. Obzvláště typické pro období pubescence jsou hormonální změny, které s sebou přinášejí větší či menší kolísavost emocí, větší labilitu či precitlivělé reagování na běžné podněty. Pubescent ztrácí svou předcházející citovou jistotu a stabilitu a změna jeho chování může překvapit i jedince samotného [24].

2.3.1 Bílkoviny

Bílkoviny neboli proteiny jsou organické dusíkaté sloučeniny. Pro výživu člověka jsou naprosto nenahraditelné. Bez nich by nebyla možná stavba a obnova tkání ani tvorba bílkovin s určitou funkcí v organismu [25]. Jejich základní složkou jsou aminokyseliny (AK), které se vyskytují v různých kombinacích [5]. Trávením přijatých bílkovin se uvolní AK, které živočišný organismus využívá pro syntézu vlastních proteinů [26]. Některé z AK si organismus dokáže sám vytvořit. Esenciální (nepostradatelné) AK je nutné přijímat v potravě a člověk si je neumí sám syntetizovat, těch je celkem osm. Potřeba příjmu bílkovin se v průběhu života mění, u dospívající zachycuje tento vývoj Tab. 5. Vyšší potřebu mají těhotné i kojící ženy a také lidé při některých onemocněních či zraněních (např. popáleniny) [27]. Poměr rostlinných a živočišných bílkovin se v současné době doporučuje 1 : 1 [26].

Tab. 5. Doporučený příjem bílkovin [28]

Věk	Bílkoviny (g/kg ¹ /den)		Bílkoviny (g/den)	
	Muži	Ženy	Muži	Ženy
Děti 10 - 12 let	0,9		34	35
Děti 13 - 14 let	0,9		46	45
Dospívající 15 - 18 let	0,9	0,8	60	46

¹Vztaženo na referenční tělesnou hmotnost

Minimální hranice denního příjmu bílkovin je 0,6 g/kg ideální tělesné váhy. Nedostatek bílkovin v našich podmínkách člověku nehrozí. Výjimkou jsou lidé, kteří se stravují alternativně (vegetariánství, veganství, frutariánství, aj.) a ti kteří drží neodborně sestavené redukční diety. Energetická hodnota 1 g bílkovin je 17 kJ [25].

2.3.2 Tuky

Tuky jsou estery vyšších mastných kyselin (MK) a glycerolu. Vyšší MK, které tvoří s glycerolem tukovou sloučeninu, jsou nasycené a nenasycené vyšší MK. Tuky jsou samozřejmě a důležitou součástí zdravé výživy, přestože je v posledních letech trend konzumace potravin s nízkým obsahem tuku [5, 25]. Výživová doporučení pro příjem tuků se pohybují v hodnotách 80 - 100 g/den, což je v podílu celkově přijaté energie 28 – 30 %. Vyšší příjem tuků mohou mít lidé s výraznou fyzickou aktivitou. Minimální příjem tuků, aby zajistil dostatek esenciálních mastných kyselin, sterolů a lipofilních vitamínů, se odha-

duje na 50 g/den (20 % energie) [3, 25]. Doporučení pro příjem lipidických složek ve stravě mladistvých ukazuje Tab. 6.

Tab. 6. Výživová doporučení pro lipidické složky v ČR [26]

Věk	Energie (MJ/den)		Tuk (g/den)	
	Muži	Ženy	Muži	Ženy
Děti 11 - 14	10,0	9,2	75	70
Dospívající 15 - 18	11,5	9,6	80	75

Tuky jsou ve své čisté podobě nejbohatším zdrojem energie. Energetická hodnota 1 g tuku je 37 kJ. Dodávají tělu nepostradatelné MK, tzv. esenciální, které organismu neumí sám vytvořit. Ty jsou nutné k vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích. Jsou zdrojem cholesterolu, který v malém množství organismus též potřebuje. Cholesterol je součástí tuků živočišného původu. Rostlinné potraviny, mohou mít tuku hodně (ořechy), ale přesto v nich cholesterol nenajdeme. Denní příjem cholesterolu by neměl přesahovat 300 mg [25]. Zdravotní problémy může způsobit nedostatek tuků, které dospívající zejména dívky odmítají z obavy z tloušťky. Absence tuku ve stravě může způsobit zdravotní problémy, u dívek oddálit nástup menstruace a celkově rozpoutat potíže, například s plodností v pozdějším věku. Raději než tuky zcela vynechávat, by se děti měly naučit vybírat mezi nimi ty správné a kvalitní. Preferovat oleje a tuky rostlinné před živočišnými [16].

2.3.3 Sacharidy

Sacharidy tvoří co do energetického poměru jednotlivých živin největší část. Sacharidy se dělí na jednoduché sacharidy, složené sacharidy a oligosacharidy, tzv. komplexní cukry. Některé sacharidy mají sladkou chuť, ty mohou být nazývány cukry. Jedná se o glukózu, fruktózu a okrajově galaktózu. Jen tyto jednoduché cukry mohou být organismem vstřebávány. Sladkou chuť mají i disacharidy, z nichž nejvýznamnější je sacharóza (řepný cukr), méně významná laktóza (mléčný cukr) a maltóza (sladový cukr) [25].

Sacharidy by měly tvořit 50 - 70 % z celkové přijaté energie, tudíž se považují za nejob-
jemnější složku z denního příjmu. Potraviny bohaté na sacharidy, obsahují často i vitaminy (zejména vitamin C a vitaminy skupiny B). Vlákna, neboli nestravitelné sacharidy, příznivě ovlivňují činnost střev neboli peristaltiku a pomáhají předcházet některým metabolickým poruchám [29]. Spotřeba řepného cukru je u nás i ve všech vyspělých zemích nepří-

měřeně vysoká (u nás 40 kg/osoba/rok). Vinu na tom mají hlavně slazené nápoje a sladkosti. Před 200 lety byla spotřeba na osobu na rok pouze 0,25 kg. Minimální denní příjem sacharidů je 50 g, horní hranice je 500 g, většina lidí má příjem sacharidů v rozmezí 100 - 300g/den. Energetická hodnota 1 g sacharidů je 17 kJ [25].

2.3.4 Vitaminy

Vitaminy jsou přírodní látky, které již v malém množství ovlivňují průběh některých chemických procesů v živém organismu, např. slouží k tomu, aby reakce, která vzniká při trávení potravy, nebo která zvyšuje odolnost organismu proti různým onemocněním, proběhla správně a dostatečně rychle [5]. Vitaminy si organismus nedokáže v těle sám vytvořit, ale potřebuje je k fungování enzymů, hormonů nebo k likvidaci nebezpečných volných radikálů. Projevem nedostatku vitaminů je avitaminóza, mírný nedostatek vitaminů je hypovitaminóza a nadbytek vitaminů v organismu se nazývá hypervitaminóza [25]. Některé vitaminy působí jako antioxidanty, což jsou látky, které tělo chrání před nežádoucími účinky radikálů, látek v těle vznikajících. Vitaminy A, C a E, účinek radikálů neutralizují a přispívají k ochraně buněk a celého imunitního systému [16].

Vitaminy rozpustné v tucích - vitamin A, D, E, K. Výhodou těchto vitaminů je fakt, že si tělo dokáže vytvořit zásobu, která vydrží i několik týdnů až měsíců. Není nutné je doplňovat denně. Tato výhoda je však zároveň nevýhodou, protože se jimi můžeme předávkovat (A, D). To však hrozí při nerozumné užívání doplňkových preparátů.

Vitaminy rozpustné ve vodě - vitaminy skupiny B, vitamin C. Tyto vitaminy bychom měli doplňovat denně (až na výjimku vitaminu B12), v organismu se do zásoby neukládají. Jejich případný přebytek (z doplňků výživy), odchází z těla močí [5, 25].

2.3.5 Minerální látky

Minerální látky nemají žádnou energetickou hodnotu, ale pro život jsou naprosto nezbytné [16]. Minerální látky se v potravinách vyskytují v různém množství a z nich si organismus bere potřebné prvky, které pro něj mají různý význam a funkci [5].

Podle množství potřebné pro organismu je rozdělujeme:

- Majoritní minerální prvky – v potravinách se vyskytují ve větším množství, přijímané denně v několika gramech (sodík, draslík, hořčík, vápník, chlór, síra).
- Minoritní minerální prvky – v potravinách jsou obsaženy v menších množstvích, tvoří přechod mezi majoritními a stopovými prvky (železo a zinek).
- Stopové prvky – ty jsou zastoupeny v nižších koncentracích, přijímané denně v miligramech (jód, fluor, křemík, selen, měď, mangan, bór, atd.) [16, 30].

2.3.6 Voda

Voda je jednou ze základních podmínek veškerého života, a proto je nezbytnou součástí potravy. Téměř všechny potraviny, až na malé výjimky, obsahují vodu. Lidské tělo obsahuje v průměru 45 až 75 % vody. Obsah vody závisí zejména na věku, u kojenců je to až 75 %, u dětí školního věku je to 60 % [5, 31]. Vždy je nutné dodržovat rovnováhu mezi příjmem a výdejem tekutin. Napít by se člověk měl ještě dříve, než pocítí žízeň. Optimálně bychom měli vypít 2 - 3 litry tekutin denně [25]. U dětí není pocit žízně dostatečně silný, aby cíleně vyhledávalo tekutiny. Tyto situace pak navozují, že děti nemají dostatečný příjem tekutin a organismus tak může dlouhodobě trpět jejich nedostatkem. Doporučený příjem tekutin pro dospívající uvádí Tab. 7.

Tab. 7. Doporučený příjem tekutin pro daný věk [15]

Věk	Celkem l/den	Z nápojů (ml/kg/den)
Děti 10 - 13 let	2,15	50
Děti 13 - 15 let	2,45	40

Mezi vhodné nápoje pro děti patří méně slazené čaje a některé nepříliš kysličníkem uhlíčitým syčené minerální nebo stolní vody. Vhodný výběr nápojů svých dětí by měli rodiče znát. Je známo, že děti s nadváhou si vybírají především sladké a kaloricky bohaté nápoje [31]. Některé děti sice za den vypijí doporučené množství tekutin, volí však převážně sladké limonády, které obsahují velké množství energie, cukru, barviv a dalších nevhodných látek. Základem pitného režimu by měla být přírodní stolní voda, ovocné čaje, menší množství minerální vody, popř. 100% džusy ředěné stolní vodou [16].

3 CHARAKTERISTIKA NEVHODNÝCH STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ

Je velmi důležité zabývat se tím, jak žijeme a v neposlední řadě také, jak se stravujeme. Strava totiž ovlivňuje především zdraví člověka. Je nutné zdůraznit, že člověk nemá konzumovat ani o moc více, ani o moc méně potravin než organismus za daných podmínek skutečně potřebuje. vzdalování se od optima (ať nadměrně nebo nedostatečně) je spojeno s riziky různých onemocnění. V problematice výživy se opakovaně poukazuje na následující nedostatky ve výživě:

- Nadměrný příjem energie.
- Zvýšená spotřeba tuků, zejména tuků živočišných.
- Zvýšený příjem cholesterolu.
- Nadměrná spotřeba sacharidů a jejich vhodná struktura.
- Nízký přívod vitaminů, především vitamínu C.
- Nízký příjem vápníku.
- Vysoká spotřeba kuchyňské soli.
- Vysoká spotřeba alkoholických nápojů [4].

U dětí a mladistvých se jedná o nedostatky v podobě:

- Špatný stravovací režim - dítě jí nepravidelně, nesnídá.
- Špatný pitný režim - především malý příjem tekutin, kdy dochází k vyšší zátěži metabolických procesů.
- Nedostatečný příjem některých složek nebo celkového množství potravy - alternativní výživa nebo výživa u mentálních anorektiček.
- Nevhodný výběr potravy - alkohol, fast food.
- Nadbytečný příjem potravy - obezita, bulimie [32].

V roce 2007 byl přijat pracovní dokument komise Evropských společenství s názvem: Strategie pro Evropu týkající se zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou (bílá kniha). Dokument uvádí, že lze předpokládat, že 80 % případů nemocí srdce, cévních mozkových příhod, diabetu mellitu 2. typu a 40 % případů rakoviny by bylo možné předejít, pokud by se vyloučily rizikové faktory běžného životního stylu. Podle WHO většiny hlavních faktorů, které se uplatňují nepříznivě na zdraví člověka, souvisí s výživou [8].

3.1 Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy (PPP) se nejvíce projevují v období adolescence neboli dospívání a puberty. Změna stravovacích návyků a postoje k příjmu jídla podléhají kulturním a módním trendům a s tím se projevují i poruchy příjmu potravy [21]. Jedná se o nejčastější, a pro svůj chronický průběh, závažné somatické, psychické a sociální důsledky, i jedním z nejzávažnějších onemocnění dospívajících dívek a mladých žen. PPP se mohou, vyskytnou i u mužů, téměř 40 % osob s poruchou přejídání jsou dospívající muži [33].

Zatím poslední verze Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) shodně s Diagnostickým a statickým manuálem (DSM-IV) Americké psychiatrické asociace zahrnují pod pojem poruch příjmu potravy (PPP), dva nejzřetelněji vymezené syndromy: mentální anorexii a mentální bulimii, která se vyvíjí u 50 % jedinců s mentální anorexií [34, 35].

Mentální anorexie a mentální bulimie u dětí do 14 let má zpravidla tyto projevy:

- Menší tukové rezervy a rychlejší nástup zdravotních obtíží
- Výrazná vyhublost
- Zpomalení tělesného růstu, puberty a sexuálního zrání
- Důslednost v dodržování osobních dietních pravidel
- Kolísavé chování, nálady, obtížná spolupráce a deprese [36].

U dospívajících dětí mohou vyhublost a podvýživa zpozdit nebo zastavit celkový tělesný růst a vývoj. Jde o odmítání jídla pro udržení nízké tělesné hmotnosti. Podvýživa v dětském věku, ať už z jakéhokoliv důvodu, je vždy nebezpečná a může mít trvalé následky. Podvýživa se u dětí v západní Evropě téměř nevyskytuje. Může se objevit mezi fázemi intenzivního růstu, tedy na začátku školní docházky a mezi 11. a 15. rokem, jde však o přechodné období. Pokud je dítě stále hubené, může za tím stát potravinová intolerance [37].

PPP mohou způsobovat řadu zdravotních komplikací, které významně přispívají ke zvýšení úmrtnosti jak u mentální anorexie, tak u bulimie. Nejobvyklejší jsou kardiovaskulární komplikace. Výsledky z výzkumu v devadesátých letech ukázaly, že poruchy příjmu potravy ohrožují v České republice asi 1 - 6 % populace dívek a mladých žen. Některé příznaky se však mohou vyskytovat až u 6 % dívek na konci puberty, kdy v ČR je to 15 % dospívajících [34, 35, 36].

Rozšíření mentální anorexie je v České republice srovnatelné se zeměmi západní Evropy, kde postihuje přibližně jednu dívku z dvou set (0,5 - 0,8 %). Celosvětově se uvádí výskyt mentální anorexie 0,3 - 1 %, mentální bulimie 1 - 3 %. Podle Hellera (2003) 8 milionů Američanů trpí PPP, z toho 1 milion jsou muži. U žen je celoživotní zkušenost s MA mezi 0,5 - 3,7 % a zkušenost s MB je 1,1 - 4,2 % (v souladu s Národním institutem duševního zdraví). Kolem 2 % populace trpí záchvatovým přejídáním, ale tímto záchvatovým přejídáním trpí až 30 % obézních pacientů [38].

V tomto období se jedná o třetí nejčastější psychické onemocnění [2, 36]. Obavy o tělesnou váhu se dnes objevují v mnohem nižším věku než v minulých generacích. V epidemiologické studii Krch a Drábková (1996) zjistili, že 77 % dívek a 35 % chlapců nebylo spokojeno se svým tělem. Už od devíti let jsou některé dívky zaujaté proporcemi svého těla a váhou. Podle studie v časopise Pediatrics se až 40 % dívek mezi 9 - 10 lety snaží zhubnout. Nejčastější obavou dívek tohoto věku je podobně jako u dospělých strach z tloušťky. Většina studií shodně potvrzuje, že děti chtějí být štíhlejší, zvláště mají-li nadváhu [39]. V ohrožení jsou dospívající, kteří ze snahy zhubnout a mít ideální postavu experimentují a do svého jídelního režimu zařazují různé „módní“ diety. Ty jsou však většinou velmi jednostranné a nevyvážené (například dieta Atkinsonova, vajíčková, bramborová, rajčatová, atd.). Zdravotní problémy si mohou děti a dospívající přivodit také přehnanou sportovní aktivitou ve spojení s omezeným příjmem potravy [16, 21, 34, 35].

3.1.1 Rizikové faktory vzniku poruch příjmu potravy

Příčiny poruch příjmu potravy u dětí a adolescentů představují vzájemnou interakci biologických, psychologických, rodinných a sociokulturních faktorů.

Biologické faktory spolu podmiňují projevy onemocnění a představují rizikový faktor poruch, který nabývá na významu až v souhře s faktory psychosociálními. Riziko vzniku poruch zvyšuje ženské pohlaví a dále hruškovitá distribuce uložení tuku v těle u žen.

Psychologické faktory se mohou pokládat za rizikové pro vznik poruchy příjmu potravy, pokud se týkají osobnostních rysů, zejména charakteru, emocionality a vztahů. Osobnostní profil bývá odlišný u pacientek s mentální anorexií a bulimií. Anorektičky mají rysy úzkosti, oproti tomu bulimičky bývají impulzivní s tendencí k depresi a sebepoškozování.

Rodinné okolnosti jsou nejčastěji vyjádřeny problematickou rodinnou interakcí. Jde jednak o formální znaky komunikace a jednak o obsah komunikace (zaměření na diety, štíhlost, atd.). S PPP se setkáváme i v rodinách, kde matka v minulosti poruchou trpěla a dosud je zaměřena na štíhlost a zdravou výživu. Toto zaměření dále přenáší na své děti [40].

3.1.2 Mentální anorexie

Mentální anorexie (MA) je porucha charakterizovaná zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. Termín „anorexie“ však může být v mnoha případech zavádějící, protože nechutenství nebo oslabení chuti k jídlu je spíše až sekundární m důsledkem dlouhodobého hladovění, který se nemusí vyskytovat u všech nemocných. První věrohodné případy popsání MA se začínají objevovat ve druhé polovině devatenáctého století. William Stout Chipley, hlavní lékař ústavu pro duševně nemocné v Kentucky ji v roce 1859 popsal jako „sitiofobii“ (chorobné nechutenství). Averse pacientů k jídlu je projevem nesmiřitelného a narušeného postoje k tělesné hmotnosti, proporcím a tloušťce. Snížení tělesné hmotnosti se nemocný způsobuje sám. Tělesná hmotnost přitom vzrůstá s věkem, zejména v období dospívání a také u dětí mladších 15 let [34, 35, 36, 39].

Jsou známy dva specifické typy:

- Nebulimický (restriktivní) typ - během onemocnění nedochází u pacientů k opakovaným záchvatům přejídání.
- Bulimický (purgativní) typ - během onemocnění dochází u pacientů k opakovaným záchvatům přejídání.

Mentální anorexie začíná nejčastěji ve věku třinácti až dvaceti let. Objevit se může již u šesti až sedmiletých dětí [33, 34, 35]. Toto onemocnění se nejčastěji vyskytuje u mladých dívek a žen. Poměr mezi postiženými chlapci a dívkami je udáván 1:10 ve prospěch ženského pohlaví. Incidence MA od šedesátých let nepochybně stoupla, z 2 případů na 100000 obyvatel asi na 6 - 8 případů na 100000 obyvatel počátkem devadesátých let [20]. Úmrtnost při mentální anorexii je 2 - 8 %, ve srovnání s ostatními duševními poruchami je tato úmrtnost v průměru 3x vyšší. Hsu (1990) uvádí úmrtnost u MA do 5 % [35].

3.1.3 Mentální Bulimie

Mentální bulimie (MB) je porucha charakterizovaná zejména opakujícími se záchvaty přejídání, spojenými s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti. Přejídání s přetrvávající touhou zůstat štíhlí, vedou pacienty k pocitům viny a následné snaze zmírnit následky přejedení, nejčastěji formou vyvolání zvracení [20, 39].

Už v roce 1874 popsal Gull nenasytnou chuť k jídlu u anorektické pacientky a bulimie byla považována za její symptomy. V roce 1944 publikoval švýcarský psychiatr Ludwig Binswanger nejlépe popsanou kazuistiku u jedné ze svých pacientek, jako zápas se štíhlostí a boj s bulimií doprovázen extrémním zvracením. Samotná klinická diagnóza Mentální bulimie, byla přijata a sjednocena až v roce 1987 [35].

Jsou známy dva specifické typy:

- Purgativní typ - pacient pravidelně zvrací, užívá laxativa nebo diuretika.
- Nepurgativní typ - pacient dodržuje přísné diety, hladovky nebo intenzivní fyzické cvičení, ne však pravidelné purgativní metody [34, 35, 36].

Obecně platí, že záchvatové přejídání se vyznačuje množstvím snědených potravin, které je podstatně větší než by jiné osoby mohly ve stejném časovém období sníst. Lidé s mentální bulimií mají sebehodnocení vlastního těla ovlivněno jeho tvarem a hmotností [33].

Výskyt MB je poněkud vyšší oproti MA. Nástup onemocnění přichází v období pozdní adolescence nebo rané dospělosti. Prevalence bulimie je uváděna mezi 1 - 3 % v populaci mladých dívek a žen. MB je u dívek, které ještě nemají menstruaci vzácná, i když zvracení jako příznak, je běžný. Pročišťování projímadly a léky je v tomto věku vzácné [34, 35, 36].

Stejně jako u MA významně převažují mezi postiženými ženy nad muži. V České republice Krch a Drábková v roce 1996 zjistili, že 5,7 % adolescentních dívek splňovalo kritérium pro MB, některá kritéria splňovalo 15 % dospívajících [20]. U mentální bulimie dosahuje úmrtnost nejvíce 2 % [35].

3.1.4 Specifické formy poruch příjmu potravy

3.1.4.1 Ruminace

Jde o poruchu jídla spojenou s opakovanou regurgitací (*návrat nestrávené potravy do úst bez dávení*) u které není přítomna nauzea (*nutkání zvracet*). Porucha se vyskytuje v útlém

věku, u kojenců, batolat, i v pozdějším věku. Porucha se vyskytuje zřídka. U dětí nejsou vidět známky nevolnosti či jiných negativních pocitů. Děti vypadají naopak spokojeně [20].

3.1.4.2 Pika

Jedná se o požívání nestravitelných látek, které nejsou jinak k jídlu určeny. Může se jednat o hlínu, barviva, odpadky, písek, vlasy, papír, apod. Pika je spojena s raným věkem dítěte a ve starším věku přetrvává velmi zřídka. Bývá spojena s deprivacími fenomény a často s nízkou sociokulturní úrovní rodiny. Pika se může, vyskytnou v rámci širší psychiatrické poruchy, jako je infantilní autismus, mentální retardace, psychotické onemocnění [20].

3.1.4.3 Mentální ortorexie

Jde o patologickou posedlost zdravou výživou. Tato porucha se také nazývá „ortorexia nervosa“. I tato porucha, stejně jako předešlé zmíněné postihuje většinou ženy. Zdravý životní styl, později přechází až do posedlosti. Nemocný člověk neboli ortorektik, zajímá zdravou výživou a biopotravinami a poučlivě sleduje složení své stravy a její původ. Jídelní lístek neobsahuje uměle hnojené potraviny ani potraviny ošetřené pesticidy nebo chemicky konzervované. Ortorektik je zcela pohlčen stran z možné otravy jídlem a často ztrácí na hmotnosti. S onemocněním také souvisí psychické problémy jako deprese, pocit úzkosti a osamění. Tato nemoc často přechází v mentální anorexii [41].

3.2 Obezita

Obezitu je možné definovat jako zmnožení tuku v organismu, které se kromě jiného podílí na zvýšeném krevním tlaku, na zvýšeném riziku kardiovaskulárních onemocnění, vzniku nádorových a dalších zdravotních komplikací.

Obezita se v posledních letech týká stále většího počtu obyvatelstva a je tedy označována jako epidemie [4, 42]. Podle německých výzkumů je 22 % chlapců a 20 % německých dívek obézních. Ve Spojených státech přibývá obézních dětí zejména v posledních dvou desetiletích. Click a Parker (2012) uvádí, že podle studie Americké Akademie dětské a adolescentní psychiatrie z roku 2008, je téměř 16 - 33 % dětí a dospívajících obézních [43]. Lze počítat s tím, že v rozvinutých zemích trpí nadváhou nejméně 15 - 20 % dětí

a mladistvých. Výzkumy ukazují, že v západních zemích se nadváha vyskytuje více u nižších sociálních vrstev [20].

V České republice trpí nadměrnou hmotností až polovina lidí. Alarmující je, že nadměrná hmotnost byla zaznamenána u každého pátého dítěte ve věku od 6 do 12 let a celých 10 % dětí této věkové kategorie je již obézních. Z roztomilých miminek se ne všem dětem podaří vyrůst, 14 % miminek a 60 - 80 % dětí ve věku 10 - 13 let, které trpí nadváhou, se svých nadbytečných kil v dospělosti nezbaví. To znamená, že čím je dítě trpící nadváhou starší, tím je šance, že zhubne, nižší [37].

U většiny lidí se obezita vyvíjí s nadbytečným příjmem energie z potravy. Nadbytečný příjem energie má počátek v ČR kolem roku 1953, kdy byl zrušen lístkový systém distribuce potravin. Průměrně se odhaduje, že příjem energie u našeho obyvatelstva je v současnosti o 20 % vyšší než doporučení [4].

V určitých obdobích života, se při nadměrném příjmu sacharidů může zvyšovat počet tukových buněk, které se samy zvětšují. Obezita může přetrvávat v různém měřítku z dětského věku až do dospělosti [9, 10, 44].

Pro stanovení nadváhy a obezity existuje mnoho kritérií. Nejčastěji se však používá hodnocení podle velmi známého Body Mass Indexu (BMI - označováno jako tzv. Quetelův index). Tento způsob je zřejmě nejrozšířenější, je však zatížen určitou chybou a to zejména u jedinců, kteří mají větší objem svalové hmoty, jelikož hmotnost ve vzorci obsahuje tukovou, kostní i svalovou tkáň [45].

Při běžném stravování pro prevenci nadváhy a obezity, je nutné si všimnout množství konzumované stravy a její energetické hodnoty. Energetická hodnota se udává v kilojoulech (kJ) nebo v kilokaloriích (kcal). Vztah mezi těmito hodnotami je následující: $1 \text{ kcal} = 4,187 \text{ kJ}$ (prakticky $1 \text{ kcal} = 4,2 \text{ kJ}$) [4, 42].

Pomocí již zmíněného BMI lze určit, zda je dítě obézní nebo jen spíše dětsky baculaté. Obézní děti podléhají různým zdravotním rizikům, včetně vyššího krevního tlaku a hladiny cholesterolu v krvi. Se stoupající obezitou se může objevit cukrovka neboli diabetes, rozšířená u malých dětí a mladistvých. CDC (Center for Disease Control and Prevention) Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí uvádí, že dle výzkumu z roku 2005 je jedno ze 400 až 600 dětí a dospívajících trpí diabetem 1. typu.

U obézních dětí může dojít také k narušení osobní psychiky doprovázející nízké sebevědomí, zvyšování rizik úzkosti, smutku, osamělosti a deprese. Bohužel tyto příznaky činí děti náchylnější k rizikovému chování a v krajním případě k užívání drog a konzumaci alkoholu. Děti se také straní sportu a jiných aktivit se svými vrstevníky, přejídání se v tomto případě stává způsobem jak kompenzovat jejich smutek. Obézní děti se stávají často terčem posměchu a šikany [43].

Prevence obezity dítěte, je prevencí obezity v dospělosti. Dle Seidella (1999) je obezita v dětském věku spíše problémem klesajícího energetického výdeje než stoupajícího energetického příjmu.

Prevence obezity školního dítěte by měla spočívat v následujících krocích:

- Zajistit správné stravovací zvyklosti (příjem pestré a energeticky vyvážené stravy rovnoměrně v průběhu dne, dodržovat pitný režim, omezit sladké nápoje).
- Každé jídlo by mělo obsahovat zeleninu, popřípadě ovoce.
- Kompenzace času stráveného před televizí a počítačem dostatečnou volnou fyzickou aktivitou [42].

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce bylo provést dotazníkový průzkum, který byl zaměřen na výživu žáků druhého stupně základních škol ve věku 12 až 15 let. Na základě vyplněných dotazníků bylo provedeno hodnocení stravovacích návyků se zaměřením na možnost výskytu poruch příjmu potravy.

4.2 Metodika práce

Pro průzkum byl sestaven dotazník, který obsahoval 35 otázek (viz. Příloha II). Otázky v dotazníku byly sestaveny tak, aby zachytily podstatné informace týkající se stravovacích zvyklostí, diet, poruch příjmu potravy a vlivů působících z okolí v oblasti stravy.

V úvodu byl popsán cíl dotazníkového šetření, dále informace o anonymitě a v krátkosti seznámení o způsobu vyplnění dotazníku. Dle charakteru položených otázek, lze dotazník rozdělit na několik částí. První část se skládá z otázek 1 až 5 a poskytuje obecné informace o respondentech, tedy pohlaví, věk, výška, hmotnost a třída, kterou daný žák navštěvuje. Druhá část zahrnuje otázky 6 až 15, které podávají informace o četnosti konzumace snídaně, dopolední a odpolední svačiny, oběda, večeře, dále počtu jídel za den, nakonec množství a druhu přijatých tekutin a jejich oblíbenosti. Otázky 16 až 20 se týkají životního stylu respondentů a četnosti návštěv provozoven rychlého občerstvení. V další části jsou v rámci otázek 21 - 33 sledovány faktory související se vznikem poruch příjmu potravy např. spokojenost s vlastní postavou či zkušenosti s držetím diet. V poslední části jsou zahrnuty otázky 34 a 35, týkající se sportu, jeho četnosti a oblíbenosti.

Dotazníkový průzkum byl proveden na území České republiky a to v okrese Hodonín. Celkem se ho zúčastnilo 549 respondentů z pěti základních škol. Dotazovanými byli žáci ZŠ ve věku 12 až 15 let. Zastoupena byla obě pohlaví v počtu 272 chlapců a 277 dívek.

4.3 Kritéria pro segmentování respondentů

Pro následné porovnání stravovacích návyků u žáků, bylo nutné jejich rozdělení do tří skupin.

V kapitole (5) jsou vyhodnoceny výsledky průzkumu na základě dosaženého Body Mass Indexu (BMI). Žáci byli řazeni dle pohlaví a věku do skupin podle percentil, které byly odvozeny ze základní rovnice pro výpočet BMI a také z tabulek pro děti věku 0 - 18 let.

V kapitole (6) bylo provedeno srovnání výsledků podle věku a pohlaví dotazovaných respondentů. Srovnávané skupiny jsou následující: dívky 12, 13, 14 a 15 let, chlapci 12, 13, 14 a 15 let.

V kapitole (7) jsou srovnány výsledky průzkumu v jednotlivých základních školách A až E, přičemž se sledovaly rozdíly mezi školami z města (školy B, C a D) a na vesnici (školy A a F).

4.4 Stanovení hodnoty Body Mass Indexu dle respondentů

Při výsledném hodnocení dotazníků, byl použit ukazatel BMI - Body Mass Index (Queteletův index tělesné hmotnosti). Tento ukazatel sloužil pro odhalení možného výskytu poruch příjmu potravy u dětí na základních školách. Pro výpočet BMI je nutný základní vzorec:

$$\text{BMI} = \text{hmotnost člověka (kg)} / (\text{tělesná výška m})^2$$

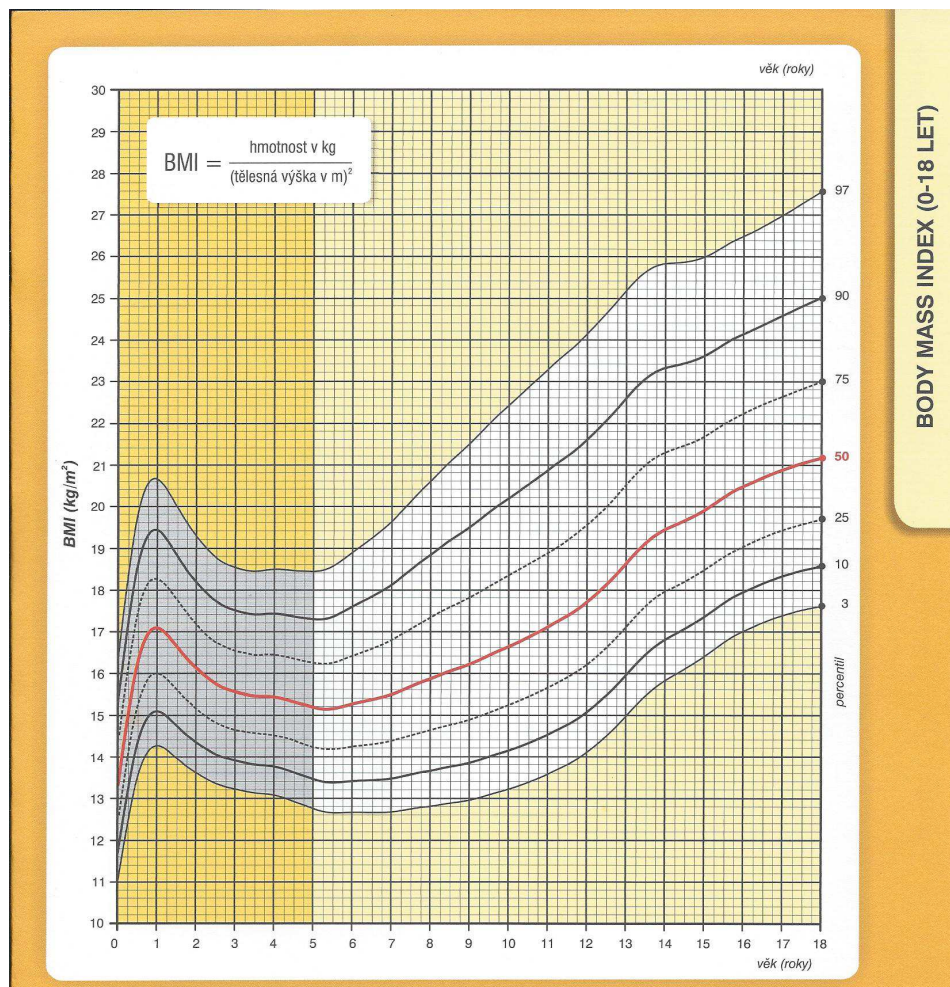
Kritérium hodnocení hmotnosti jedince pomocí BMI je zcela objektivní a jednoduchý způsob. Znázorňuje poměr mezi hmotností a výškou. Na tělesnou hmotnost u dětí má vliv kromě pohlaví také puberta. Proto je třeba při výpočtu BMI zohlednit věk dítěte [37]. Hodnoty BMI jsou rozděleny do kategorií pro dívky a chlapce ve věku 0 - 18 let, jak ukazují následující tabulky a obrázky.

Tab. 8. Percentilové pásmo a vyhodnocení BMI společné pro dívky i chlapce

Percentilové pásmo	Hodnocení BMI
97 <	Obézní
90 - 97	Nadměrná hmotnost
75 - 90	Robustní
25 - 75	Proporční
10 - 25	Štíhlé
3 - 10	Nízká hmotnost
< 3	Hubené

Percentily jsou snadno interpretovány a používají se pro klinické hodnocení. Dříve byly k dispozici grafy poskytující referenční růst o rozhraní 5 - 97 percentil, ale dnes se používají většinou od 3 do 97. Hmotnost ve vztahu k výšce poskytuje různé důležité informace o růstu a stavu výživy u jednotlivce a to ve vztahu hmotnost/věk nebo výška/věk. Pokud jde o vztah hmotnost/věk pomáhá určit a klasifikovat stav výživy u každého jednotlivce [46].

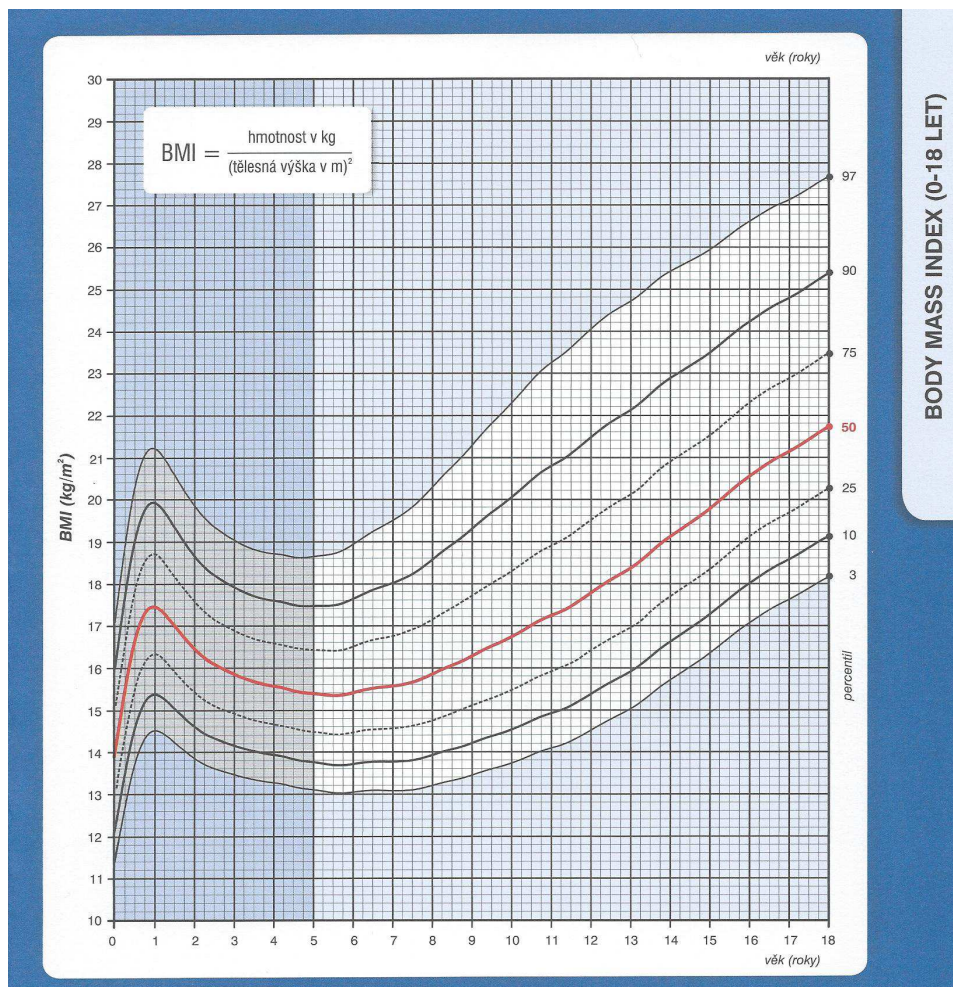
Percentilové pásmo je jeden z nejdůležitějších ukazatelů pro vyhodnocení, zda je dítě obézní, s nadměrnou hmotností nebo naopak s nízkou hmotností až hubené. Toto pásmo vychází z obrázku č. 1 pro dívky a obrázku č. 2 pro chlapce. Dle těchto obrázků jsou odvozeny tabulky č. 9 a č. 10 pro správné vyhodnocení BMI v letech 0 - 18 a pro tuto práci důležité především v rozmezí 12 - 15 let.



Obr. 1. Body Mass Index pro dívky

Tab. 9. Vyhodnocení BMI dle percentilových tabulek a obrázků pro dívky

DÍVKY	12 let	13 let	14 let	15 let
Percentil	BMI	BMI	BMI	BMI
< 3	< 14,2	< 15	< 15,8	< 16,4
3 - 10	14,2 - 15	15 - 16	15,8 - 16,8	16,4 - 17,3
10 - 25	15 - 16	16 - 17,1	16,8 - 18	17,3 - 18,5
25 - 50	16 - 17,7	17,1 - 18,6	18 - 19,4	18,5 - 19,9
50 - 75	17,7 - 19,5	18,6 - 20,5	19,4 - 21,3	19,9 - 21,7
75 - 90	19,5 - 21,7	20,5 - 22,6	21,3 - 23,3	21,7 - 23,6
90 - 97	21,7 - 24,1	22,6 - 25,2	23,3 - 25,8	23,6 - 26
97 <	24,1 <	25,2 <	25,8 <	26 <



Obr. 2. Body Mass Index pro chlapce

Tab. 10. Vyhodnocení BMI dle percentilových tabulek a obrázků pro chlapce

CHLAPCI	12 let	13 let	14 let	15 let
Percentil	BMI	BMI	BMI	BMI
< 3	< 14,5	< 15	< 15,7	< 16,4
3 - 10	14,5 - 15,4	15 - 15,9	15,7 - 16,6	16,4 - 17,3
10 - 25	15,4 - 16,4	15,9 - 17	16,6 - 17,7	17,3 - 18,3
25 - 50	16,4 - 17,8	17 - 18,4	17,7 - 19,1	18,3 - 19,8
50 - 75	17,8 - 19,5	18,4 - 20,1	19,1 - 20,9	19,8 - 21,5
75 - 90	19,5 - 21,5	20,1 - 22,1	20,9 - 22,9	21,5 - 23,5
90 - 97	21,5 - 24	22,1 - 24,7	22,9 - 25,4	23,5 - 26
97 <	24 <	24,7 <	25,4 <	26 <

4.4.1 Hodnocení Body Mass Indexu

Děti zařazené v grafu s hodnotou BMI v pásmu pod 3 percentily jsou považovány za hubené a je nutné pátrat po příčině, za nízkou hmotnost je považováno zařazení dítěte dle BMI do pásma pod 10 percentil. Děti štíhlé jsou dle BMI řazeny do pásma 10 - 25 percentil a děti proporční jsou zařazené do pásma 25 - 75 percentil. Percentilové pásmo 75 - 90 je dle hodnocení BMI označováno jako robustní. Za nadměrnou hmotnost jsou považovány hodnoty mezi 90 - 97 percentilem a označení obézní, je pásmo s hodnotami nad 97 percentil.

Důležitějším ukazatelem než BMI u dětí do 15 let je sledování hmotnostního přírůstku na váze. To znamená, že děti před pubertou mohou mít nižší tělesnou hmotnost, než je BMI 17,5 a nemusí být anorektiky. Na druhé straně by však měli přibírat na váze [36].

5 POROVNÁNÍ ODPOVĚDÍ DOTAZOVANÝCH RESPONDENTŮ DLE HODNOT BMI

V této kapitole jsou vyhodnoceny výsledky průzkumu na základě dosažených hodnot BMI. Tyto výsledky byly použity pro vyhodnocení dle percentilu. Z celkového počtu dotazovaných bylo dle Tab. 8 zjištěno, že 4 % žáků je hubených, 7 % má nízkou hmotnost, 14 % je štíhlých, 46 % má proporční postavu, 17 % je robustních, 9 % má nadměrnou hmotnost a 5 % je obézních (viz. Tab. 11).

Tab. 11. Společné srovnání žáků dle percentilu

Percentily	Hodnocení BMI	Relativní četnost [%]
< 3	Hubení	4
3 - 10	Nízká hmotnost	7
10 - 25	Štíhlí	14
25 - 75	Proporční	46
75 - 90	Robustní	17
90 - 97	Nadměrná hmotnost	9
97 <	Obézní	5

5.1 Hodnoty BMI vyhodnocené pro dívky a chlapce

Na základě výsledků uvedených v Tab. 12, je patrné, že z celkového počtu 277 dívek je 5 % hubených, 8 % s nízkou hmotností, 17 % štíhlých, 46 % proporčních, 16 % robustních, 6 % s nadměrnou hmotností a 3 % jsou obézní. Z celkového počtu 272 chlapců je 3 % hubených, 6 % s nízkou hmotností, 11 % štíhlých, 45 % proporčních, 18 % robustních, 11 % s nadměrnou hmotností a 7 % obézních.

Tab. 12. Srovnání dívek a chlapců dle percentilu

Percentily	Hodnocení BMI	Relativní četnost [%]	
		Dívky	Chlapci
< 3	Hubení	5	3
3 - 10	Nízká hmotnost	8	6
10 - 25	Štíhlí	17	11
25 - 75	Proporční	46	45
75 - 90	Robustní	16	18
90 - 97	Nadměrná hmotnost	6	11
97 <	Obézní	3	7

5.2 Vyhodnocení otázky číslo 6: Jak často konzumujete snídani?

Vždy konzumuje snídani téměř 55 % hubených respondentů, 38 % s nízkou hmotností, 43 % štíhlých, 40 % proporčních, 34 % robustních, 33 % s nadměrnou hmotností a 36 % obézních. Téměř vždy snídá 14 % hubených respondentů, 22 % s nízkou hmotností, 25 % štíhlých, 26 % proporčních, 21 % robustních, 13 % s nadměrnou hmotností a 32 % obézních. Odpověď občas zaznačilo 18 % hubených, 14 % s nízkou hmotností, 24 % štíhlých, 20 % proporčních, 30 % robustních, 29 % s nadměrnou hmotností a 20 % obézních respondentů. Téměř nikdy nesnídá 9 % hubených, 14 % s nízkou hmotností, 4 % štíhlých, 12 % proporčních, 9 % robustních, 15 % s nadměrnou hmotností a 12 % obézních. Nikdy nekonzumuje snídani 5 % hubených, 14 % s nízkou hmotností, 4 % štíhlých, 3 % proporčních, 7 % robustních a 10 % s nadměrnou hmotností, jak ukazuje Tab. 13.

Tab. 13. Odpovědi respondentů na otázku č. 6: Jak často konzumujete snídani? [%]

Percentily	Vždy	Téměř vždy	Občas	Téměř nikdy	Nikdy
< 3 Hubení	55	14	18	9	5
3 - 10 Nízká hmotnost	38	22	14	14	14
10 - 25 Štíhlí	43	25	24	4	4
25 - 75 Proporční	40	26	20	12	3
75 - 90 Robustní	34	21	30	9	7
90 - 97 Nadměrná hmotnost	33	13	29	15	10
97 < Obézní	36	32	20	12	0

5.3 Vyhodnocení otázky číslo 9: Jak často konzumujete oběd?

Na tuto otázku odpovědělo vždy 73 % hubených i s nízkou hmotností, 76 % štíhlých, 64 % proporčních i robustních, 65 % s nadměrnou hmotností a 60 % obézních respondentů. Téměř vždy obědvá 23 % hubených, 16 % s nízkou hmotností, 18 % štíhlých, 27 % proporčních, 31 % robustních, 25 % s nadměrnou hmotností a 28 % obézních. Občas konzumuje oběd 5 % hubených, 8 % s nízkou hmotností, 5 % štíhlých, 8 % proporčních, 5 % robustních, 10 % s nadměrnou hmotností a 8 % obézních. Téměř nikdy neobědvá 3 % respondentů s nízkou hmotností a 4 % respondentů obézních. Odpověď nikdy nebyla zaznačena žádným z dotazovaných respondentů (viz. Tab. 14).

Tab. 14. Odpovědi respondentů na otázku č. 9: Jak často konzumujete oběd? [%]

Percentily	Vždy	Téměř vždy	Občas	Téměř nikdy	Nikdy
< 3 Hubení	73	23	5	0	0
3 - 10 Nízká hmotnost	73	16	8	3	0
10 - 25 Štíhlí	76	18	5	0	0
25 - 75 Proporční	64	27	8	0	0
75 - 90 Robustní	64	31	5	0	0
90 - 97 Nadměrná hmotnost	65	25	10	0	0
97 < Obézní	60	28	8	4	0

5.4 Vyhodnocení otázky číslo 11: Jak často konzumujete večeři?

Večeři konzumuje vždy 68 % hubených, 70 % s nízkou hmotností, 61 % štíhlých, 56 % proporčních, 55 % robustních, 50 % s nadměrnou hmotností a 56 % obézních respondentů. Téměř vždy večeří 23 % hubených, 16 % s nízkou hmotností, 26 % štíhlých, 27 % proporčních, 31 % robustních, 23 % s nadměrnou hmotností a 16 % obézních respondentů. Odpověď občas zaznačilo 9 % hubených, 14 % s nízkou hmotností, 12 % štíhlých, 15 % proporčních, 11 % robustních, 21 % s nadměrnou hmotností a 28 % obézních. Téměř nikdy večeří nekonzumuje 1 % štíhlých, 2 % proporčních i robustních a 6 % respondentů s nadměrnou hmotností. Nikdy nevečeří podle Tab. 15 1 % robustních respondentů.

Tab. 15. Odpovědi respondentů na otázku č. 11: Jak často konzumujete večeři? [%]

Percentily	Vždy	Téměř vždy	Občas	Téměř nikdy	Nikdy
< 3 Hubení	68	23	9	0	0
3 - 10 Nízká hmotnost	70	16	14	0	0
10 - 25 Štíhlí	61	26	12	1	0
25 - 75 Proporční	56	27	15	2	0
75 - 90 Robustní	55	31	11	2	1
90 - 97 Nadměrná hmotnost	50	23	21	6	0
97 < Obézní	56	16	28	0	0

5.5 Vyhodnocení otázky číslo 12: Kolikrát denně jíte?

Na tuto otázku odpovědělo, dle výsledků z Tab. 16, 2x denně 9 % hubených, 5 % s nízkou hmotností 1 % proporčních, 2 % robustních i s nadměrnou hmotností a 8 % obézních. 3x denně jí 18 % hubených, 14 % s nízkou hmotností, 25 % štíhlých, 18 % proporčních, 13 % robustních, 23 % s nadměrnou hmotností a 4 % obézních. Odpověď 4x denně zaznačilo 45 % hubených, 38 % s nízkou hmotností, 42 % štíhlých, 48 % proporčních, 53 % robustních, 52 % s nadměrnou hmotností a 36 % obézních respondentů. Více než 5x denně jí 27 % hubených, 43 % s nízkou hmotností, 33 % štíhlých, 32 % proporčních i robustních, 23 % s nadměrnou hmotností a 52 % hubených respondentů.

Tab. 16. Odpovědi respondentů na otázku č. 12: Kolikrát denně jíte? [%]

Percentily	2x	3x	4x	5x a více
< 3 Hubení	9	18	45	27
3 - 10 Nízká hmotnost	5	14	38	43
10 - 25 Štíhlí	0	25	42	33
25 - 75 Proporční	1	18	48	32
75 - 90 Robustní	2	13	53	32
90 - 97 Nadměrná hmotnost	2	23	52	23
97 < Obézní	8	4	36	52

5.6 Vyhodnocení otázky číslo 13: Kolik denně vypijete tekutin?

Méně než 0,5 l tekutin vypije 5 % hubených respondentů, 4 % štíhlých a 2 % robustních i s nadměrnou hmotností. 0,5 - 1 l tekutin vypije denně 36 % hubených respondentů 16 % s nízkou hmotností, 25 % štíhlých, 20 % proporčních, 11 % robustních, 15 % s nadměrnou hmotností a 12 % obézních. 1 - 1,5 l tekutin vypije denně 41 % hubených, 54 % s nízkou hmotností, 51 % štíhlých, 50 % proporčních, 49 % robustních, 46 % s nadměrnou hmotností a 32 % obézních respondentů. Odpověď 2 l a více vybralo 18 % hubených respondentů, 30 % s nízkou hmotností, 20 % štíhlých, 28 % proporčních, 40 % robustních, 38 % s nadměrnou hmotností a 56 % obézních, jak je patrné z Tab. 17.

Tab. 17. Odpovědi respondentů na otázku č. 13: Kolik denně vypijete tekutin? [%]

Percentily	Méně než 0,5 l	0,5 - 1 l	1 - 1,5 l	2 l a více
< 3 Hubení	5	36	41	18
3 - 10 Nízká hmotnost	0	16	54	30
10 - 25 Štíhlí	4	25	51	20
25 - 75 Proporční	2	20	50	28
75 - 90 Robustní	0	11	49	40
90 - 97 Nadměrná hmotnost	2	15	46	38
97 < Obézní	0	12	32	56

5.7 Vyhodnocení otázky číslo 18: Jak často jíte v provozovnách rychlého občerstvení?

V těchto provozovnách se, podle výsledků v Tab. 18, stravuje denně pouze 1 % proporčních respondentů a 4 % respondentů s nadměrnou hmotností. Více než 3x týdně, tyto provozovny navštěvuje 5 % hubených respondentů, 1 % štíhlých i proporčních, 2 % robustních i s nadměrnou hmotností a 12 % obézních respondentů. 1 - 2x týdně se zde stravuje 5 % hubených, 8 % s nízkou hmotností, 11 % štíhlých, 8 % proporčních, 7 % robustních, 6 % s nadměrnou hmotností a 12 % obézních. 1 - 2x za měsíc navštíví tyto provozovny 45 % hubených, 59 % s nízkou hmotností, 58 % štíhlých, 56 % proporčních, 55 % robustních, 48 % s nadměrnou hmotností a 40 % obézních. Vůbec se v provozovnách rychlého občerstvení nestravuje 45 % hubených respondentů, 32 % s nízkou hmotností, 30 % štíhlých, 35 % proporčních, 36 % robustních, 40 % s nadměrnou hmotností a 36 % obézních.

Tab. 18. Odpovědi respondentů na otázku č. 18: Jak často jíte v provozovnách rychlého občerstvení? [%]

Percentily	Denně	Více než 3x týdně	1 - 2x týdně	1 - 2x za měsíc	Vůbec
< 3 Hubení	0	5	5	45	45
3 - 10 Nízká hmotnost	0	0	8	59	32
10 - 25 Štíhlí	0	1	11	58	30
25 - 75 Proporční	1	1	8	56	35
75 - 90 Robustní	0	2	7	55	36
90 - 97 Nadměrná hmotnost	4	2	6	48	40
97 < Obézní	0	12	12	40	36

5.8 Vyhodnocení otázky číslo 21: Jak často se vážíte?

Každý den si svou váhu kontroluje 5 % hubených, 3 % s nízkou hmotností, 4 % štíhlých, 10 % proporčních, 9 % robustních, 15 % s nadměrnou hmotností a 12 % obézních. 1x týdně se váží 5 % hubených, 35 % s nízkou hmotností, 22 % štíhlých, 24 % proporčních, 22 % robustních, 13 % s nadměrnou hmotností a 16 % obézních. 1x za měsíc se váží 77 % hubených, 59 % s nízkou hmotností, 51 % štíhlých, 52 % proporčních, 34 % robustních, 52 % s nadměrnou hmotností i obézních respondentů. Nikdy se neváží 14 % hubených, 3 % s nízkou hmotností, 22 % štíhlých, 15 % proporčních, 35 % robustních, 21 % s nadměrnou hmotností a 20 % obézních respondentů (viz. Tab. 19).

Tab. 19. Odpovědi respondentů na otázku č. 21: Jak často se vážíte? [%]

Percentily	Každý den	1x týdně	1x měsíčně	Nevážím se
< 3 Hubení	5	5	77	14
3 - 10 Nízká hmotnost	3	35	59	3
10 - 25 Štíhlí	4	22	51	22
25 - 75 Proporční	10	24	52	15
75 - 90 Robustní	9	22	34	35
90 - 97 Nadměrná hmotnost	15	13	52	21
97 < Obézní	12	16	52	20

5.9 Vyhodnocení otázky číslo 22: Jste spokojený/á se svojí postavou?

Se svojí postavou je zcela spokojeno 59 % hubených, 46 % s nízkou hmotností, 59 % štíhlých, 44 % proporčních, 42 % robustních, 29 % s nadměrnou hmotností a 28 % obézních. Naopak se svojí postavou není spokojeno a chtělo by zhubnout 18 % hubených, 19 % s nízkou hmotností, 24 % štíhlých, 41 % proporčních, 56 % s nadměrnou hmotností a 60 % obézních. Se svojí postavou není spokojeno a chtělo by přibrat 18 % hubených, 24 % s nízkou hmotností, 14 % štíhlých, 7 % proporčních a 2 % respondentů s nadměrnou hmotností. Svoji postavu neřeší, a odpověď je mi to jedno zaznačila podle Tab. 20 5 % hubených, 11 % s nízkou hmotností, 3 % štíhlých, 8 % proporčních, 9 % robustních, 13 % s nadměrnou hmotností a 12 % obézních.

Tab. 20. Odpovědi respondentů na otázku č. 22: Jste spokojený/á se svojí postavou? [%]

Percentily	Ano	Ne chtěl/a bych zhubnout	Ne chtěl/a bych přibrat	Je mi to jedno
< 3 Hubení	59	18	18	5
3 - 10 Nízká hmotnost	46	19	24	11
10 - 25 Štíhlí	59	24	14	3
25 - 75 Proporční	44	41	7	8
75 - 90 Robustní	42	49	0	9
90 - 97 Nadměrná hmotnost	29	56	2	13
97 < Obézní	28	60	0	12

5.10 Vyhodnocení otázky číslo 23: Drželi jste nějakou dietu kvůli své hmotnosti?

S držením diet, kvůli své hmotnosti má zkušenost 9 % hubených respondentů, 19 % s nízkou hmotností, 26 % štíhlých, 32 % proporčních, 38 % robustních, 42 % s nadměrnou hmotností a 44 % obézních. Dietu, jak uvádí Tab. 21, nikdy nedrželo 91 % hubených, 81 % s nízkou hmotností, 74 % štíhlých, 68 % proporčních, 62 % robustních, 58 % s nadměrnou hmotností a 56 % obézních.

Tab. 21. Odpovědi respondentů na otázku č. 23: Drželi jste nějakou dietu kvůli své hmotnosti? [%]

Percentily	Ano	Ne
< 3 Hubení	9	91
3 - 10 Nízká hmotnost	19	81
10 - 25 Štíhlí	26	74
25 - 75 Proporční	32	68
75 - 90 Robustní	38	62
90 - 97 Nadměrná hmotnost	42	58
97 < Obézní	44	56

5.12 Vyhodnocení otázky číslo 29: Vadí Vám, když ostatní říkají, co a jak máte jíst?

Na otázku „Vadí Vám, když ostatní říkají, co a jak máte jíst?“ odpovědělo nikdy 41 % hubených, 30 % s nízkou hmotností, 32 % štíhlých, 36 % proporcí, 25 % robustních, 23 % s nadměrnou hmotností a 20 % obézních. Zřídka to vadí 41 % hubených, 27 % s nízkou hmotností, 33 % štíhlých, 31 % proporcí i robustních, 35 % s nadměrnou hmotností a 32 % obézních. Často tyto komentáře vadí 5 % hubených, 41 % s nízkou hmotností, 22 % štíhlých, 24 % proporcí, 33 % robustních, 29 % nadměrnou hmotností a 28 % obézních. Trvale nemá rádo, když jim ostatní říkají, co a jak mají jíst 14 % hubených respondentů, 3 % s nízkou hmotností, 13 % štíhlých, 9 % proporcí, 11 % robustních, 13 % s nadměrnou hmotností a 30 % obézních, jak ukazuje Tab. 22.

Tab. 22. Odpovědi respondentů na otázku č. 29: Vadí Vám, když ostatní říkají, co a jak máte jíst? [%]

Percentily	Nikdy	Zřídka	Často	Trvale
< 3 Hubení	41	41	5	14
3 - 10 Nízká hmotnost	30	27	41	3
10 - 25 Štíhlí	32	33	22	13
25 - 75 Proporcí	36	31	24	9
75 - 90 Robustní	25	31	33	11
90 - 97 Nadměrná hmotnost	23	35	29	13
97 < Obézní	20	32	28	30

5.13 Vyhodnocení otázky číslo 30: Jíte, když máte starosti nebo potíže?

Při starostech nebo potížích nikdy nejí, podle výsledků v Tab. 23, 59 % hubených, 32 % s nízkou hmotností, 43 % štíhlých, 45 % proporcí, 38 % robustních, 31 % s nadměrnou hmotností a 56 % obézních respondentů. Odpověď zřídka zaznačilo 9 % hubených, 38 % s nízkou hmotností, 29 % štíhlých, 31 % proporcí, 41 % robustních, 50 % s nadměrnou hmotností a 20 % obézních. Často, odpovědělo na tuto otázku 23 % hubených, 22 % s nízkou hmotností i štíhlých, 20 % proporcí, 16 % robustních, 15 % s nadměrnou hmotností a 16 % obézních. Starosti nebo potíže řeší trvale jídlem 9 % hubených, 8 % s nízkou hmotností 5 % štíhlých, 4 % proporcí, robustních i s nadměrnou hmotností a 8 % obézních respondentů.

Tab. 23. Odpovědi respondentů na otázku č. 30: Jíte, když máte starosti nebo potíže? [%]

Percentily	Nikdy	Zřídka	Často	Trvale
< 3 Hubení	59	9	23	9
3 - 10 Nízká hmotnost	32	38	22	8
10 - 25 Štíhlí	43	29	22	5
25 - 75 Proporční	45	31	20	4
75 - 90 Robustní	38	41	16	4
90 - 97 Nadměrná hmotnost	31	50	15	4
97 < Obézní	56	20	16	8

5.14 Vyhodnocení otázky číslo 31: Máte pocit, že máte nadváhu, i když Vám okolí tvrdí opak?

Pocit nadváhy nemá nikdy 86% hubených, 84 % s nízkou hmotností, 66% štíhlých, 56 % proporčních, 52 % robustních, 63 % s nadměrnou hmotností a 52 % obézních. Zřídka má tento pocit 11 % s nízkou hmotností, 25 % štíhlých, 22 % proporčních i robustních, 10 % s nadměrnou hmotností a 20 % obézních. Odpověď často zaznačilo 9 % hubených, 3 % s nízkou hmotností, 7 % štíhlých, 15 % proporčních, 18 % robustních, 21 % s nadměrnou hmotností a 20 % obézních. I přes tvrzení okolí má trvale pocit nadváhy 5 % hubených respondentů, 3 % s nízkou hmotností i štíhlých, 8 % proporčních, 9 % robustních, 6 % s nadměrnou hmotností a 8 % obézních (viz. Tab. 24).

Tab. 24. Odpovědi respondentů na otázku č. 31: Máte pocit, že máte nadváhu, i když Vám okolí tvrdí opak? [%]

Percentily	Nikdy	Zřídka	Často	Trvale
< 3 Hubení	86	0	9	5
3 - 10 Nízká hmotnost	84	11	3	3
10 - 25 Štíhlí	66	25	7	3
25 - 75 Proporční	56	22	15	8
75 - 90 Robustní	52	22	18	9
90 - 97 Nadměrná hmotnost	63	10	21	6
97 < Obézní	52	20	20	8

5.15 Vyhodnocení otázky číslo 32: Trpíte pocitem viny kvůli jídlu?

Pocitem viny kvůli jídlu nikdy netrpí 86 % hubených, 81 % s nízkou hmotností, 71 % štíhlých, 66 % proporčních, 58 % robustních, 54 % s nadměrnou hmotností a 52 % obézních. Zřídka je to 5 % hubených, 14 s nízkou hmotností, 22 % štíhlých, 19 % proporčních, 30 % robustních, 29 % s nadměrnou hmotností a 28 % obézních. Často má pocit viny 9 % hubených, 3 % s nízkou hmotností, 4 % štíhlých, 10 % proporčních, 9 % robustních, 8 % s nadměrnou hmotností a 16 % obézních. Kvůli jídlu trpí trvale pocitem viny 3 % respondentů s nízkou hmotností i štíhlých, 5 % proporčních, 3 % robustních, 8 % s nadměrnou hmotností a 4 % obézních, jak je vidět v Tab. 25.

Tab. 25. Odpovědi respondentů na otázku č. 32: Trpíte pocitem viny kvůli jídlu? [%]

Percentily	Nikdy	Zřídka	Často	Trvale
< 3 Hubení	86	5	9	0
3 - 10 Nízká hmotnost	81	14	3	3
10 - 25 Štíhlí	71	22	4	3
25 - 75 Proporční	66	19	10	5
75 - 90 Robustní	58	30	9	3
90 - 97 Nadměrná hmotnost	54	29	8	8
97 < Obézní	52	28	16	4

5.16 Vyhodnocení otázky číslo 33: Jste přesvědčeni, že lidé by Vás měli raději, kdyby jste byl/a hubenější?

Nikdy nemá toto přesvědčení 95 % hubených i s nízkou hmotností 63 % štíhlých, 62 % proporčních, 52 % robustních, 46 % s nadměrnou hmotností a 20 % obézních. Odpověď zřídka zaznačilo 5 % hubených respondentů, 25 % štíhlých, 19 % proporčních, 24 % robustních, 23 % s nadměrnou hmotností a 24 % obézních. Často má toto přesvědčení 3 % respondentů s nízkou hmotností, 9 % štíhlých, 13 % proporčních, 14 % robustních, 19 % s nadměrnou hmotností a 24 % obézních. Přesvědčení, že by je lidé měli raději při hubenější postavě má trvale 3 % s nízkou hmotností i štíhlých, 6 % proporčních, 10 % robustních, 13 % s nadměrnou hmotností a 32 % obézních (viz. Tab. 26).

Tab. 26. Odpovědi respondentů na otázku č. 33: Jste přesvědčení, že lidé by Vás měli raději, kdyby jste byl/a hubenější? [%]

Percentily	Nikdy	Zřídka	Často	Trvale
< 3 Hubení	95	5	0	0
3 - 10 Nízká hmotnost	95	0	3	3
10 - 25 Štíhlí	63	25	9	3
25 - 75 Proporční	62	19	13	6
75 - 90 Robustní	52	24	14	10
90 - 97 Nadměrná hmotnost	46	23	19	13
97 < Obézní	20	24	24	32

5.17 Vyhodnocení otázky číslo 34: Sportujete?

Každý den, na základě výsledků v Tab. 27, se věnuje sportu 55 % hubených, 24 % s nízkou hmotností, 39 % štíhlých, 35 % proporčních, 34 % robustních, 31 % s nadměrnou hmotností a 28 % obézních. Několikrát týdně sportuje 27 % hubených, 43 % s nízkou hmotností, 38 % štíhlých, 43 % proporčních, 36 % robustních, 42 % s nadměrnou hmotností a 40 % obézních. 1x týdně sportuje 9 % hubených, 16 % s nízkou hmotností, 11 % štíhlých i proporčních, 16 % robustních, 4 % s nadměrnou hmotností a 12 % obézních. Několikrát měsíčně si zasportuje 5 % respondentů s nízkou hmotností 7 % štíhlých, 6 % proporčních, 3 % robustních, 8 % s nadměrnou hmotností a 4 % obézních. 1x do měsíce se sportu věnuje 5 % hubených, 1 % štíhlých, 2 % proporčních, 3 % robustních a 4 % s nadměrnou hmotností. Výjimečně si zasportuje 5 % hubených, 8 % s nízkou hmotností, 4 % štíhlých, 2 % proporčních, 5 % robustních, 8 % s nadměrnou hmotností a 16 % obézních. Nikdy nesportuje 3 % respondentů s nízkou hmotností, 1 % robustních a 2 % s nadměrnou hmotností.

Tab. 27. Odpovědi respondentů na otázku č. 34: Sportujete? [%]

Percentily	Každý den	Několi-krát týdně	1x týdně	Několi-krát měsíčně	1x měsíčně	Výjimečně	Nikdy
< 3 Hubení	55	27	9	0	5	5	0
3 - 10 Nízká hmotnost	24	43	16	5	0	8	3
10 - 25 Štíhlí	39	38	11	7	1	4	0
25 - 75 Proporční	35	43	11	6	2	2	0
75 - 90 Robustní	34	36	16	3	3	5	1
90 - 97 Nadměrná hmotnost	31	42	4	8	4	8	2
97 < Obézní	28	40	12	4	0	16	0

6 POROVNÁNÍ ODPOVĚDÍ RESPONDENTŮ DLE VĚKU A POHLAVÍ

6.1 Vyhodnocení otázky č. 6: Jak často konzumujete snídani?

Vždy konzumuje snídani 46 % dívek a 43 % chlapců ve věku 12 let, 44 % dívek i chlapců ve věku 13 let, 34 % dívek a 35 % chlapců ve věku 14 let a ve věku 15 let vždy konzumuje snídani 24 % dívek a 28 % chlapců. Téměř vždy snídá 21 % dívek a 27 % chlapců ve věku 12 let, 19 % dívek a 22 % chlapců ve věku 13 let, 24 % dívek a 22 % chlapců ve věku 14 let, 31 % dívek a 30 % ve věku 15 let. Občas zvolilo 15 % dívek a 27 % chlapců ve věku 12 let, 20 % dívek a 22 % chlapců ve věku 13 let, 29 % dívek a 25 % chlapců ve věku 14 let a 24 % dívek a 19 % chlapců ve věku 15 let. Téměř nikdy nesnídá 17 % dívek a 7 % chlapců ve věku 12 let, 10 % dívek a 8 % chlapců ve věku 13 let, 7 % dívek a 9 % chlapců ve věku 14 let a ve věku 15 let je to 14 % dívek a 17 % chlapců. Žádná z dívek ve věku 12 let neoznčila odpověď nikdy. Nikdy nesnídá ve věku 12 let 7 % chlapců, 6 % dívek a 4 % chlapců ve věku 13 let, 6 % dívek a 9 % chlapců ve věku 14 let a 7 % dívek a 6 % chlapců ve věku 15 let (viz. Tab. 28).

Tab. 28. Odpovědi respondentů na otázku č. 6: Jak často konzumujete snídani? [%]

Pohlaví	Věk	Vždy	Téměř vždy	Občas	Téměř nikdy	Nikdy
Dívka	12 let	46	21	15	17	0
	13 let	44	19	20	10	6
	14 let	34	24	29	7	6
	15 let	24	31	24	14	7
Chlapec	12 let	43	27	27	7	7
	13 let	44	22	22	8	4
	14 let	35	22	25	9	9
	15 let	28	30	19	17	6

6.2 Vyhodnocení otázky č. 9: Jak často konzumujete oběd?

Vždy konzumuje oběd, podle Tab. 29, 75 % dívek a 63 % chlapců ve věku 12 let, 70 % dívek a 60 % chlapců ve věku 13 let, 62 % dívek a 68 % chlapců ve věku 14 let a ve věku 15 let je to 62 % dívek a 70 % chlapců. Téměř vždy mělo odpověď 17 % dívek a 35 % chlapců ve věku 12 let, 25 % dívek a 31 % chlapců ve věku 13 let, 26 % dívek a 25 %

chlapců ve věku 14 let a také 28 % dívek a 19 % chlapců ve věku 15 let. Občas konzumuje oběd 8 % dívek a 2 % chlapců ve věku 12 let, 5 % dívek a 6 % chlapců ve věku 13 let, 12 % dívek a 7 % chlapců ve věku 14 let a ve věku 15 let je to 7 % dívek a 9 % chlapců. Odpovědí téměř nikdy označila pouze 3 % dívek ve věku 15 let, zbytek dívek tuto odpověď nezaznačilo. U chlapců odpověď téměř nikdy vybrali 3 % ve věku 13 let a 2 % ve věku 15 let, zbytek chlapců tuto odpověď nezaznačilo. Nikdy neobědvá žádná dívka ani chlapec.

Tab. 29. Odpovědi respondentů na otázku č. 9: Jak často konzumujete oběd? [%]

Pohlaví	Věk	Vždy	Téměř vždy	Občas	Téměř nikdy	Nikdy
Dívka	12 let	75	17	8	0	0
	13 let	70	25	5	0	0
	14 let	62	26	12	0	0
	15 let	62	28	7	3	0
Chlapec	12 let	63	35	2	0	0
	13 let	60	31	6	3	0
	14 let	68	25	7	0	0
	15 let	70	19	9	2	0

6.3 Vyhodnocení otázky č. 11: Jak často konzumujete večeři?

Vždy konzumuje večeři 60 % dívek a 67 % chlapců ve věku 12 let, 59 % dívek a 53 % chlapců ve věku 13 let, 49 % dívek a 60% chlapců ve věku 14 let a 52 % dívek a 55 % chlapců ve věku 15 let. Odpověď téměř vždy zaznačilo 29 % dívek a 22 % chlapců ve věku 12 let, 23 % dívek a 27 % chlapců ve věku 13 let, 35 dívek a 20 % chlapců ve věku 14 let a ve věku 15 to bylo 24 % dívek a 26 % chlapců. Ve věku 12 let občas večeří 11 % dívek a 10 % chlapců, ve věku 13 let je to 18 dívek a 14 % chlapců, ve věku 14 let je to 14 % dívek a 17 % chlapců a dále 21 % dívek a 15 % chlapců ve věku 15 let. Téměř nikdy nekonzumuje večeři 1 % dívek a 2 % chlapců ve věku 12 let, ve věku 13 let jsou to 4 % chlapců a žádná z dívek, 1 % dívek a 2 % chlapců ve věku 14 let a 3 % dívek a 4 % chlapců ve věku 15 let. Nikdy nekonzumuje večeři pouze 1 % chlapců ve věku 13 let, jak ukazuje Tab. 30.

Tab. 30. Odpovědi respondentů na otázku č. 11: Jak často konzumujete večeři? [%]

Pohlaví	Věk	Vždy	Téměř vždy	Občas	Téměř nikdy	Nikdy
Dívka	12 let	60	29	11	1	0
	13 let	59	23	18	0	0
	14 let	49	35	14	1	0
	15 let	52	24	21	3	0
Chlapec	12 let	67	22	10	2	0
	13 let	53	27	14	4	1
	14 let	60	20	17	2	0
	15 let	55	26	15	4	0

6.4 Vyhodnocení otázky č. 12: Kolikrát denně jíte?

Jak je patrné z Tab. 31, na otázku číslo 12 odpovědělo 2x denně 1 % dívek a 2 % chlapců ve věku 12 let, 4 % dívek a 1 % chlapců ve věku 13 let, 1 % dívek a 3 % chlapců ve věku 14 let a 2 % chlapců ve věku 15 let. Žádná dívka ve věku 15 let tuto odpověď nezaznačila. Odpověď 3x denně zvolilo 5 % dívek a 25 % chlapců ve věku 12 let, 19 % dívek a 16 % chlapců ve věku 13 let, 18 % dívek a 19 % chlapců ve věku 14 let a ve věku 15 let to bylo 28 % dívek a 15 % chlapců. 4x denně jí 64 % dívek a 40 % chlapců ve věku 12 let, 48 % dívek a 51 % chlapců ve věku 13 let, 42 % dívek a 45 % chlapců ve věku 14 let a také 59 % dívek a 40 % chlapců ve věku 15 let. Odpověď 5x a více vybralo ve věku 12 let 30 % dívek a 33 % chlapců, ve věku 13 let 29 % dívek a 32 % chlapců, ve věku 14 let to bylo 39 % dívek a 32 % chlapců a 14 % dívek a 43 % chlapců ve věku 15 let.

Tab. 31. Odpovědi respondentů na otázku č. 12: Kolikrát denně jíte? [%]

Pohlaví	Věk	2x	3x	4x	5x a více
Dívka	12 let	1	5	64	30
	13 let	4	19	48	29
	14 let	1	18	42	39
	15 let	0	28	59	14
Chlapec	12 let	2	25	40	33
	13 let	1	16	51	32
	14 let	3	19	45	32
	15 let	2	15	40	43

6.5 Vyhodnocení otázky č. 13: Kolik denně vypijete tekutin?

Podle výsledků uvedených v Tab. 32 méně než 0,5 l tekutin denně vypije 1 % dívek ve věku 12 let a 1 % chlapců ve věku 13 let, dále je to 7 % dívek ve věku 14 let a také 3 % dívek a 2 % chlapců ve věku 15 let. 0,5 - 1 l tekutin vypije denně 24 % dívek a 10 % chlapců ve věku 12 let, 25 % dívek a 12 % chlapců ve věku 13 let, 20 % dívek a 13 % chlapců ve věku 14 let a ve věku 15 let je to 34 % dívek a 15 % chlapců. Odpověď 1 - 1,5 l zaznačilo 60 % dívek a 47 % chlapců ve věku 12 let, 57 % dívek a 45 % chlapců ve věku 13 let, 54 % dívek a 42 % chlapců ve věku 14 let a také 48 % dívek a 32 % chlapců ve věku 15 let. Více než 2 l tekutin za den vypije ve věku 12 let 15 % dívek a 43 % chlapců, ve věku 13 let je to 18 % dívek a 42 % chlapců, ve věku 14 let 19 % dívek a 45 % chlapců a 14 % dívek a 51 % chlapců ve věku 15 let.

Tab. 32. Odpovědi respondentů na otázku č. 13: Kolik denně vypijete tekutin? [%]

Pohlaví	Věk	0 - 0,5 l	0,5 - 1 l	1 - 1,5 l	2 l a více
Dívka	12 let	1	24	60	15
	13 let	0	25	57	18
	14 let	7	20	54	19
	15 let	3	34	48	14
Chlapec	12 let	0	10	47	43
	13 let	1	12	45	42
	14 let	0	13	42	45
	15 let	2	15	32	51

6.6 Vyhodnocení otázky č. 18: Jak často jíte v provozovnách rychlého občerstvení?

V provozovnách rychlého občerstvení jí denně pouze 2 % dívek a 1 % chlapců ve věku 14 let a 2 % chlapců ve věku 15 let. Více než 3x týdně je to 2 % chlapců ve věku 12 let, 1 % chlapců ve věku 13 let, 5 % chlapců ve věku 14 let a 9 % chlapců ve věku 15 let. Odpověď 1 - 2x týdně zaznačilo 6 % dívek a 15 % chlapců ve věku 12 let, 8 % dívek a 5 % chlapců ve věku 13 let, 7 % dívek a 8 % chlapců ve věku 14 let a 3 % dívek a 13 % chlapců ve věku 15 let. 1 - 2x za měsíc se stravuje v těchto provozovnách 54 % dívek a 55 % chlapců ve věku 12 let, 58 % dívek a 62 % chlapců ve věku 13 let, 58 % dívek a 61 % chlapců ve věku 14 let a k tomu 69 % dívek a 43 % chlapců ve věku 15 let. Rychlé občerstvení nenavštěvu-

je vůbec 40 % dívek a 28 % chlapců ve věku 12 let, 34 % dívek a 31 % chlapců ve věku 13 let, 33 dívek a 25 % chlapců ve věku 14 let a ve věku 15 let je to 28 % dívek a 34 % chlapců (viz. Tab. 33).

Tab. 33. Odpovědi respondentů na otázku č. 18: Jak často jíte v provozovnách rychlého občerstvení? [%]

Pohlaví	Věk	Denně	Více než 3x týdně	1 - 2x týdně	1 - 2x za měsíc	Vůbec
Dívka	12 let	0	0	6	54	40
	13 let	0	0	8	58	34
	14 let	2	0	7	58	33
	15 let	0	0	3	69	28
Chlapec	12 let	0	2	15	55	28
	13 let	0	1	5	62	31
	14 let	1	5	8	61	25
	15 let	2	9	13	43	34

6.7 Vyhodnocení otázky č. 21: Jak často se vážíte?

Každý den se, na základě údajů v Tab. 34, váží 12 % dívek a 2 % chlapců ve věku 12 let, 14 % dívek a 5 % chlapců ve věku 13 let, 20 % dívek a 1 % chlapců ve věku 14 let a 3 % dívek a 6 % chlapců ve věku 15 let. 1x týdně kontroluje svou hmotnost 21 % dívek a 25 % chlapců ve věku 12 let, ve věku 13 let 27 % dívek a 22 % chlapců, ve věku 14 let 28 % dívek a 9 % chlapců a ve věku 15 let 24 % dívek a 13 % chlapců. 1x měsíčně se váží 49 % dívek a 53 % chlapců ve věku 12 let, 49 % dívek a 55 % chlapců ve věku 13 let, 36 % dívek a 60 % chlapců ve věku 14 let a 48 % dívek a 47 % chlapců ve věku 15 let. Neváží se 18 % dívek a 20 % chlapců ve věku 12 let, 10 % dívek a 18 % chlapců ve věku 13 let, 15 % dívek a 30 % chlapců ve věku 14 let a ve věku 15 let se neváží 24 % dívek a 34 % chlapců.

Tab. 34. Odpovědi respondentů na otázku č. 21: Jak často se vážíte? [%]

Pohlaví	Věk	Každý den	1x týdně	1x měsíčně	Nevážím se
Dívka	12 let	12	21	49	18
	13 let	14	27	49	10
	14 let	20	28	36	15
	15 let	3	24	48	24
Chlapec	12 let	2	25	53	20
	13 let	5	22	55	18
	14 let	1	9	60	30
	15 let	6	13	47	34

6.8 Vyhodnocení otázky č. 22: Jste spokojený/á se svojí postavou?

Se svojí postavou je spokojeno ve věku 12 let 40 % dívek a 50 % chlapců, ve věku 13 let 30 % dívek a 51 % chlapců, ve věku 14 let 39 % dívek a 55 % chlapců a ve věku 15 let je to 28 % dívek a 60 % chlapců. Zhubnout by chtělo 51 % dívek a 25 % chlapců ve věku 12 let, 65 % dívek a 32 % chlapců ve věku 13 let, 54 % dívek a 24 % chlapců ve věku 14 let a 52 % dívek a 11 % chlapců ve věku 15 let. Naopak přibrat na váze by chtělo ve věku 12 let 5 % dívek a 7 % chlapců, ve věku 13 let 4 % dívek a 8 % chlapců, ve věku 14 let 5 % dívek a 13 % chlapců a ve věku 15 let 10 % dívek a 13 % chlapců. Svoji postavu neřeší a na otázku odpovědělo, je mi to jedno 4 % dívek a 18 % chlapců ve věku 12 let, 1 % dívek a 9 % chlapců ve věku 13 let, 2 % dívek a 9 % chlapců ve věku 14 let a 10 % dívek a 17 % chlapců ve věku 15 let, jak uvádí Tab. 35.

Tab. 35. Odpovědi respondentů na otázku č. 22: Jste spokojený/á se svojí postavou? [%]

Pohlaví	Věk	Ano	Ne chtěl/a bych zhubnout	Ne chtěl/a bych přibrat	Je mi to jedno
Dívka	12 let	40	51	5	4
	13 let	30	65	4	1
	14 let	39	54	5	2
	15 let	28	52	10	10
Chlapec	12 let	50	25	7	18
	13 let	51	32	8	9
	14 let	55	24	13	9
	15 let	60	11	13	17

6.9 Vyhodnocení otázky č. 23: Drželi jste nějakou dietu kvůli své hmotnosti?

Na otázku číslo 23 odpovědělo ano 39 % dívek a 15 % chlapců ve věku 12 let, 47 % dívek a 19 % chlapců ve věku 13 let, 48 % dívek a 20 % chlapců ve věku 14 let a ve věku 15 let to bylo 45 % dívek a 23 % chlapců. Odpověď ne uvedlo 61 % dívek a 85 % chlapců ve věku 12 let, 53 % dívek a 81 % chlapců ve věku 13 let, 52 % dívek a 80 % chlapců ve věku 14 let a 55 % dívek a 77 % chlapců ve věku 15 let (viz. Tab. 36).

Tab. 36. Odpovědi respondentů na otázku č. 23: Drželi jste nějakou dietu kvůli své hmotnosti? [%]

Pohlaví	Věk	Ano	Ne
Dívka	12 let	39	61
	13 let	47	53
	14 let	48	52
	15 let	45	55
Chlapec	12 let	15	85
	13 let	19	81
	14 let	20	80
	15 let	23	77

6.10 Vyhodnocení otázky č. 29: Vadí Vám, když ostatní říkají, co a jak máte jíst?

Nikdy nemá rádo, když jim ostatní říkají, co a jak mají jíst, 24 % dívek a 37 % chlapců ve věku 12 let, 37 % dívek a 31 % chlapců ve věku 13 let, 19 % dívek a 36 % chlapců ve věku 14 let, 38 % dívek a 40 % chlapců ve věku 15 let. Zřídka kdy odpovědělo 39 % dívek a 30 % chlapců ve věku 12 let, 29 % dívek i chlapců ve věku 13 let, 33 % dívek a 25 % chlapců ve věku 14 let a 38 % dívek a 36 % chlapců ve věku 15 let. Často dané chování vůči vlastní osobě vadí 23 % dívek a 22 % chlapců ve věku 12 let, 27 % dívek a 34 % chlapců ve věku 13 let, 36 % dívek a 24 % chlapců ve věku 14 let a 24 % dívek a 13 % chlapců ve věku 15 let. Trvale toto chování vadí, podle hodnot v Tab. 37, 14 % dívek a 12 % chlapců ve věku 12 let, 8 % třináctiletých dívek a 6 % stejně starých chlapců, 12 % dívek a 15 % chlapců ve věku 14 let a žádné dívky a 11 % patnáctiletých chlapců.

Tab. 37. Odpovědi respondentů na otázku č. 29: Vadí Vám, když ostatní říkají, co a jak máte jíst? [%]

Pohlaví	Věk	Nikdy	Zřídka	Často	Trvale
Dívka	12 let	24	39	23	14
	13 let	37	29	27	8
	14 let	19	33	36	12
	15 let	38	38	24	0
Chlapec	12 let	37	30	22	12
	13 let	31	29	34	6
	14 let	36	25	24	15
	15 let	40	36	13	11

6.11 Vyhodnocení otázky č. 30: Jíte, když máte starosti nebo potíže?

Při starostech nebo potížích nikdy nejí 37 % dívek a 47 % chlapců ve věku 12 let, 41 % dívek a 58 % chlapců ve věku 13 let, 24 % dívek a 49 % chlapců ve věku 14 let a ve věku 15 let je to 34 % dívek a 53 % chlapců. Zřídka při starostech jí 35 % dívek i chlapců ve věku 12 let, 32 % dívek a 35 % chlapců ve věku 13 let, 33 % dívek i chlapců ve věku 14 let a 31 % dívek a 28 % chlapců ve věku 15 let. Často jí, při starostech nebo potížích 26 % dívek a 17 % chlapců ve věku 12 let, 22 % dívek a 5 % chlapců ve věku 13 let, 33 % dívek a 13 % chlapců ve věku 14 let a 21 % dívek a 17 % chlapců ve věku 15 let. Při starostech nebo potížích jí trvale 2 % dívek i chlapců ve věku 12 let, 6 % dívek a 1 % chlapců ve věku 13 let, 11 dívek a 6 % chlapců ve věku 14 let a ve věku 15 let je to 14 % dívek a 2 % chlapců, jak vidíme v Tab. 38.

Tab. 38. Odpovědi respondentů na otázku č. 30: Jíte, když máte starosti nebo potíže? [%]

Pohlaví	Věk	Nikdy	Zřídka	Často	Trvale
Dívka	12 let	37	35	26	2
	13 let	41	32	22	6
	14 let	24	33	33	11
	15 let	34	31	21	14
Chlapec	12 let	47	35	17	2
	13 let	58	35	5	1
	14 let	49	33	13	6
	15 let	53	28	17	2

6.12 Vyhodnocení otázky č. 31: Máte pocit, že máte nadváhu, i když Vám okolí tvrdí opak?

Výsledky v Tab. 39 ukazují, že na danou otázku odpovědělo nikdy 45 % dívek a 65 % chlapců ve věku 12 let, 42 % dívek a 69 % chlapců ve věku 13 let, 53 % dívek a 78 % chlapců ve věku 14 let a 38 % dívek a 85 % chlapců ve věku 15 let. Zřídka má pocit nadváhy přes tvrzení okolí 21 % dívek a 25 % chlapců ve věku 12 let, 20 % dívek a 19 % chlapců ve věku 13 let, 24 % dívek a 11 % chlapců ve věku 14 let a 28 % dívek a 6 % chlapců ve věku 15 let. Odpověď často zaznačilo ve věku 12 let 25 % dívek a 8 % chlapců, ve věku 13 let 25 % dívek a 10 % chlapců, ve věku 14 let 12 % dívek a 6 % chlapců a ve věku 15 let to bylo 14 % dívek a 9 % chlapců. Trvale trpí pocitem nadváhy 8 % dívek a 2 % chlapců ve věku 12 let, 13 % dívek a 1 chlapců ve věku 13 let 12 dívek a 5 % chlapců ve věku 14 let a ve věku 15 let je to 21 % dívek.

Tab. 39. Odpovědi respondentů na otázku č. 31: Máte pocit, že máte nadváhu, i když Vám okolí tvrdí opak? [%]

Pohlaví	Věk	Nikdy	Zřídka	Často	Trvale
Dívka	12 let	45	21	25	8
	13 let	42	20	25	13
	14 let	53	24	12	12
	15 let	38	28	14	21
Chlapec	12 let	65	25	8	2
	13 let	69	19	10	1
	14 let	78	11	6	5
	15 let	85	6	9	0

6.13 Vyhodnocení otázky č. 32: Trpíte pocitem viny kvůli jídlu?

Pocit viny kvůli jídlu nikdy nemá 58 % dívek 70 % chlapců ve věku 12 let, 54 % dívek a 74 % chlapců ve věku 13 let, 52 % dívek a 81 % chlapců ve věku 14 let a 55 % dívek a 83 % chlapců ve věku 15 let. Odpověď zřídka zaznačilo 19 % dívek a 25 % chlapců ve věku 12 let, 30 % dívek a 18 % chlapců ve věku 13 let, 26 % dívek a 14 % chlapců ve věku 14 let a 24 % dívek a 15 % chlapců ve věku 15 let. Často má pocit viny kvůli jídlu 14 % dívek a 3 % chlapců ve věku 12 let, 11 % dívek a 6 % chlapců ve věku 13 let, 13 % dívek a 5 % chlapců ve věku 14 let a 14 % dívek a 2 % chlapců ve věku 15 let. Trvale trpí

pocitem viny kvůli jídlu 8 % dívek a 2 % chlapců ve věku 12 let, 4 % dívek a 1 % chlapců ve věku 13 let, 9 % dívek a 1 % chlapců ve věku 14 let a ve věku 15 let je to 7 % dívek (viz. Tab. 40).

Tab. 40. Odpovědi respondentů na otázku č. 32: Trpíte pocitem viny kvůli jídlu? [%]

Pohlaví	Věk	Nikdy	Zřídka	Často	Trvale
Dívka	12 let	58	19	14	8
	13 let	54	30	11	4
	14 let	52	26	13	9
	15 let	55	24	14	7
Chlapec	12 let	70	25	3	2
	13 let	74	18	6	1
	14 let	81	14	5	1
	15 let	83	15	2	0

6.14 Vyhodnocení otázky č. 33: Jste přesvědčení, že lidé by Vás měli raději, kdyby jste byl/a hubenější?

Na tuto otázku odpovědělo nikdy 57 % dívek a 58 % chlapců ve věku 12 let, 48 % dívek a 68 % chlapců ve věku 13 let, 49 % dívek a 74 % chlapců ve věku 14 let a 52 % dívek a 79 % chlapců ve věku 15 let. Zřídka má toto přesvědčení 15 % dívek a 30 % chlapců ve věku 12 let, 23 % dívek a 21 % chlapců ve věku 13 let, 24 % dívek a 9 % chlapců ve věku 14 let a 24 % dívek a 13 % chlapců ve věku 15 let. Často má tento pocit 19 % dívek a 8 % chlapců ve věku 12 let, 19 % dívek a 5 % chlapců ve věku 13 let, 19 % dívek a 10 % chlapců ve věku 14 let a 3 % dívek a 6 % chlapců ve věku 15 let. Trvale si myslí, že hubenější by byli více v oblibě 8 % dívek a 3 % chlapců ve věku 12 let, 10 % dívek a 6 % chlapců ve věku 13 let, 8 % dívek a 7 % chlapců ve věku 14 let a 21 % dívek a 2 % chlapců ve věku 15 let, jak je patrné z výsledků v Tab. 41.

Tab. 41. Odpovědi respondentů na otázku č. 33: Jste přesvědčení, že lidé by Vás měli raději, kdyby jste byl/a hubenější? [%]

Pohlaví	Věk	Nikdy	Zřídka	Často	Trvale
Dívka	12 let	57	15	19	8
	13 let	48	23	19	10
	14 let	49	24	19	8
	15 let	52	24	3	21
Chlapec	12 let	58	30	8	3
	13 let	68	21	5	6
	14 let	74	9	10	7
	15 let	79	13	6	2

6.15 Vyhodnocení otázky č. 34: Sportujete?

Každý den, podle hodnot uvedených v Tab. 42, sportuje ve věku 12 let 37 % dívek a 35 % chlapců, ve věku 13 let je to 24 % dívek a 45 % chlapců, ve věku 14 let je to 27 % dívek a 42 % chlapců a ve věku 15 let je to 28 % dívek a 38 % chlapců. Odpověď několikrát týdně označilo 42 % dívek a 43 % chlapců ve věku 12 let, 52 % dívek a 36 % chlapců ve věku 13 let, 40 % dívek a 36 % chlapců ve věku 14 let a 38 % dívek a 30 % chlapců ve věku 15 let. 1x týdně sportuje 11 % dívek a 8 % chlapců ve věku 12 let, 11 % dívek a 10 % chlapců ve věku 13 let, 20 % dívek a 9 % chlapců ve věku 14 let a 14 % dívek a 13 % chlapců ve věku 15 let. Odpověď několikrát měsíčně označilo 2 % dívek a 8 % chlapců ve věku 12 let, 6 % dívek ve věku 13 let, 7 % dívek a 6 % chlapců ve věku 14 let a 14 % dívek a 4 % chlapců ve věku 15 let. 1x měsíčně sportuje 5 % dívek ve věku 12 let, 1 % dívek i chlapců ve věku 13 let, 2 % chlapců ve věku 14 let a 7 % dívek a 4 % chlapců ve věku 15 let. Jen výjimečně sportuje 2 % dívek a 3 % chlapců ve věku 12 let, 5 % dívek i chlapců ve věku 13 let, 6 % dívek a 5 % chlapců ve věku 14 let a 6 % chlapců ve věku 15 let. Z dívek nikdy nesportuje pouze 1 % ve věku 12 let. U chlapců nikdy nesportuje 2 % ve věku 12 let, 1 % ve věku 13 let a 4 % ve věku 15 let.

Tab. 42. Odpovědi respondentů na otázku č. 34: Sportujete? [%]

Pohlaví	Věk	Každý den	Několikrát týdně	1x týdně	Několikrát měsíčně	1x měsíčně	Výjimečně	Nikdy
Dívka	12	37	42	11	2	5	2	1
	13	24	52	11	6	1	5	0
	14	27	40	20	7	0	6	0
	15	28	38	14	14	7	0	0
Chlapec	12	35	43	8	8	0	3	2
	13	45	36	10	0	1	5	1
	14	42	36	9	6	2	5	0
	15	38	30	13	4	4	6	4

7 SROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ PRŮZKUMU V JEDNOTLIVÝCH ŠKOLÁCH

V této části diplomové práce byly srovnány výsledky průzkumu mezi jednotlivými školami. Jednalo se o 3 základní školy z města označené B, C, D a 2 z vesnice pod označením A a E. V následující tabulce je zachycen celkový počet žáků v daných školách v relativní četnosti a dále počet dívek a chlapců, v téže četnosti.

Tab. 43. Počet žáků v jednotlivých školách a počet dívek a chlapců

Základní škola	Relativní četnost [%]	Dívky [%]	Chlapci [%]
A	11	47	53
B	20	58	42
C	27	46	54
D	27	51	49
E	15	49	51

7.1 Vyhodnocení otázky číslo 6: Jak často konzumujete snídani?

Jak ukazují výsledky z Tab. 44, snídani konzumuje vždy 37 % žáků školy A, 48 % žáků školy B, 39 % žáků školy C, 43 % žáků školy D a 29 % žáků ze školy E. Téměř vždy je to 18 % žáků školy A, 20 % žáků škol B i C, 23 % žáků školy D a 17 % žáků školy E. Občas konzumuje snídani 25 % žáků školy A, 13 % žáků školy B, 24 % žáků školy C, 23 % žáků školy D a 33 % žáků školy E. Odpověď téměř nikdy zaznačilo 10 % žáků školy A, 15 % žáků školy B, 9 % žáků školy C, 8 % žáků školy D a 13 % žáků školy E. Nikdy nesnídá 10 % žáků školy A, 5 % žáků školy B, 8 % žáků školy C, 2 % žáků školy D a 8 % žáků školy E.

Tab. 44. Odpovědi žáků na otázku č. 6: Jak často konzumujete snídani? [%]

Základní škola	Vždy	Téměř vždy	Občas	Téměř nikdy	Nikdy
A	37	18	25	10	10
B	48	20	13	15	5
C	39	20	24	9	8
D	43	23	23	8	2
E	29	17	33	13	8

7.2 Vyhodnocení otázky číslo 9: Jak často konzumujete oběd?

Na tuto otázku, podle Tab. 45, odpovědělo vždy 83 % žáků školy A, 74 % žáků školy B i C, 67 % žáků školy D a 66 % žáků školy E. Téměř vždy odpovědělo 13 % žáků školy A, 15 % žáků školy B, 21 % žáků školy C, 27 % žáků školy D a 28 % žáků školy E. Občas konzumuje oběd 2 % žáků školy A, 11 % žáků školy B, 5 % žáků škol C i D a 6 % žáků školy E. Téměř nikdy je to 2 % žáků školy A a 1 % žáků škol C i D. Odpověď nikdy nebyla zaznamenána žádným z dotazovaných žáků.

Tab. 45. Odpovědi žáků na otázku č. 9: Jak často konzumujete oběd? [%]

Základní škola	Vždy	Téměř vždy	Občas	Téměř nikdy	Nikdy
A	83	13	2	2	0
B	74	15	11	0	0
C	74	21	5	1	0
D	67	27	5	1	0
E	66	28	6	0	0

7.3 Vyhodnocení otázky číslo 11: Jak často konzumujete večeři?

Večeři konzumuje vždy 53 % žáků školy A, 69 % žáků školy B, 60 % žáků škol C i D a 52 % žáků školy E. Téměř vždy večeří 27 % žáků školy A, 18 % žáků školy B, 21 % žáků školy C a 27 % žáků škol D i E. Odpověď občas zaznačilo 13 % škol A i B, 15 % žáků školy C, 10 % žáků školy D a 20 % žáků školy E. Téměř nikdy večeří 5 % žáků školy A, 3 % žáků škol C i D a 1 % žáků školy E. Večeři nikdy nekonzumuje 2 % žáků školy A a 1 % žáků školy C (viz. Tab. 46).

Tab. 46. Odpovědi žáků na otázku č. 11: Jak často konzumujete večeři? [%]

Základní škola	Vždy	Téměř vždy	Občas	Téměř nikdy	Nikdy
A	53	27	13	5	2
B	69	18	13	0	0
C	60	21	15	3	1
D	60	27	10	3	0
E	52	27	20	1	0

7.4 Vyhodnocení otázky číslo 12: Kolikrát denně jíte?

Na otázku „Kolikrát denně jíte?“ odpovědělo, že 2x denně jí 5 % žáků školy A, 2 % žáků školy B, 1 % žáků školy C a 2 % žáků školy E. 3x denně jí 20 % žáků školy A, 7 % žáků školy B, 24 % žáků školy C, 13 % žáků školy D a 18 % žáků školy E. 4x za den jí 35 % žáků školy A, 59 % žáků školy B, 51 % žáků školy C, 53 % žáků školy D a 45 % žáků školy E. Více než 5x za den jí 40 % žáků školy A, 32 % žáků školy B, 25 % žáků školy C, 33 % žáků školy D a 35 % žáků školy E, jak ukazuje následující tabulka.

Tab. 47. Odpovědi žáků na otázku č. 12: Kolikrát denně jíte? [%]

Základní škola	2x	3x	4x	5x a více
A	5	20	35	40
B	2	7	59	32
C	1	24	51	25
D	0	13	53	33
E	2	18	45	35

7.5 Vyhodnocení otázky číslo 13: Kolik denně vypijete tekutin?

Méně než 0,5 l tekutin denně vypije 3 % žáků školy A, 2 % žáků školy B, 1 % žáků školy C a 2 % žáků škol D i E. 0,5 - 1 l tekutin vypije 23 % žáků školy A, 27 % žáků školy B, 14 % žáků školy C, 17 % žáků školy D a 18 % žáků školy E. Odpověď 1 - 1,5 l tekutin označilo 47 % žáků školy A, 43 % žáků školy B, 49 % žáků školy C a 51 % žáků škol D i E. Více než 2 l tekutin za den vypije 27 % žáků školy A, 28 % žáků školy B, 36 % žáků školy C, 30 % žáků školy D a 29 % žáků školy E, jak vidíme v Tab. 48.

Tab. 48. Odpovědi žáků na otázku č. 13: Kolik denně vypijete tekutin? [%]

Základní škola	0 - 0,5 l	0,5 - 1 l	1 - 1,5 l	2 l a více
A	3	23	47	27
B	2	27	43	28
C	1	14	49	36
D	2	17	51	30
E	2	18	51	29

7.6 Vyhodnocení otázky číslo 18: Jak často jíte v provozovnách rychlého občerstvení?

Podle výsledků v Tab. 49 navštěvuje provozovny rychlého občerstvení denně 1 % žáků ze všech škol mimo školy A. Více než 3x jsou to 3 % žáků školy B, 1 % žáků škol C i D a 4 % žáků školy E. 1 - 2x týdně se zde stravuje 3 % žáků školy A, 6 % žáků školy B, 10 % žáků školy C, 2 % žáků školy D a 6 % žáků školy E. 1 - 2x do měsíce navštěvuje tyto provozovny 32 % žáků školy A, 64 % žáků školy B, 50 % žáků školy C, 65 % žáků školy D a 75 % žáků školy E. Vůbec se zde nestravuje 65 % žáků školy A, 26 % žáků školy B, 37 % žáků školy C, 32 % žáků školy D a 14 % žáků školy E.

Tab. 49. Odpovědi žáků na otázku č. 18: Jak často jíte v provozovnách rychlého občerstvení? [%]

Základní škola	Denně	Více než 3x týdně	1 - 2x týdně	1 - 2x za měsíc	Vůbec
A	0	0	3	32	65
B	1	3	6	64	26
C	1	1	10	50	37
D	1	1	2	65	32
E	1	4	6	75	14

7.7 Vyhodnocení otázky číslo 21: Jak často se vážíte?

Váhu si každý den kontroluje 5 % žáků školy A, 8 % žáků školy B, 10 % žáků škol C i D a 7 % žáků školy E. 1x do týdne se postaví na váhu 20 % žáků škol A i B, 26 % žáků školy C, 27 % žáků školy D a 17 % žáků školy E. 1x měsíčně se váží 62 % žáků školy A, 51 % žáků školy B, 38 % žáků školy C, 48 % žáků školy D a 52 % žáků školy E. Nikdy se neváží 13 % žáků školy A, 21 % žáků školy B, 26 % žáků školy C, 15 % žáků školy D a 24 % žáků školy E, jak je uvedeno v Tab. 50.

Tab. 50. Odpovědi žáků na otázku č. 21: Jak často se vážíte? [%]

Základní škola	Každý den	1x týdně	1x měsíčně	Nevážím se
A	5	20	62	13
B	8	20	51	21
C	10	26	38	26
D	10	27	48	15
E	7	17	52	24

7.8 Vyhodnocení otázky číslo 22: Jste spokojený/á se svojí postavou?

Na základě hodnot v Tab. 51 je se svojí postavou spokojeno 37 % žáků školy A, 50 % žáků školy B, 52 % žáků školy C, 41 % žáků školy D a 46 % žáků školy E. Změnit postavu zhubnutím by chtělo 45 % žáků školy A, 34 % žáků školy B, 33 % žáků školy C, 40 % žáků školy D a 39 % žáků školy E. Naopak přibrat by chtělo 12 % žáků školy A, 7 % žáků školy B, 8 % žáků školy C, 12 % žáků školy D a 6 % žáků školy E. Svoji postavu neřeší 7 % žáků školy A, 9 % žáků školy B, 8 % žáků školy C, 7 % žáků školy D a 10 % žáků školy E.

Tab. 51. Odpovědi žáků na otázku č. 22. Jste spokojený/á se svojí postavou? [%]

Základní škola	Ano	Ne chtěl/a bych zhubnout	Ne chtěl/a bych přibrat	Je mi to jedno
A	37	45	12	7
B	50	34	7	9
C	52	33	8	8
D	41	40	12	7
E	46	39	6	10

7.9 Vyhodnocení otázky číslo 23: Drželi jste nějakou dietu kvůli své hmotnosti?

Kvůli své hmotnosti drželo dietu 35 % žáků školy A, 27 % žáků školy B, 35 % žáků školy C, 29 % žáků školy D a 23 % žáků školy E. Nikdy nedrželo dietu kvůli své hmotnosti 65 % žáků školy A, 73 % žáků školy B, 65 % žáků školy C, 71 % žáků školy D a 77 % žáků školy E (viz. Tab. 52).

Tab. 52. Odpovědi žáků na otázku č. 23: Drželi jste nějakou dietu kvůli své hmotnosti? [%]

Základní škola	Ano	Ne
A	35	65
B	27	73
C	35	65
D	29	71
E	23	77

7.10 Vyhodnocení otázky číslo 29: Vadí Vám, když ostatní říkají, co a jak máte jíst?

Na tuto otázku odpovědělo, podle Tab. 53, nikdy 37 % žáků školy A, 22 % žáků školy B, 27 % žáků školy C a 37 % žáků škol D i E. Zřídka kdy vadí, když jim ostatní říkají co jíst 20 % žáků školy A, 36 % žáků školy B, 32 % žáků školy C, 25 % žáků školy D a 31 % žáků školy E. Názory ostatních často vadí 33 % žáků školy A, 27 % žáků školy B, 32 % žáků školy C, 27 % žáků školy D a 23 % žáků školy E. Trvale vadí co jim říkají ostatní o jídle 10 % žáků školy A, 15 % žáků školy B, 10 % žáků školy C, 11 % žáků školy D a 8 % žáků školy E.

Tab. 53. Odpovědi žáků na otázku č. 29: Vadí Vám, když ostatní říkají, co a jak máte jíst? [%]

Základní škola	Nikdy	Zřídka kdy	Často	Trvale
A	37	20	33	10
B	22	36	27	15
C	27	32	32	10
D	37	25	27	11
E	37	31	23	8

7.11 Vyhodnocení otázky číslo 30: Jíte, když máte starosti nebo potíže?

Starosti nebo potíže nikdy neřeší jídlem 57 % žáků školy A, 39 % žáků školy B, 47 % žáků školy C, 43 % žáků školy D a 48 % žáků školy E. Zřídka kdy to dělá 30 % žáků školy A, 34 % žáků školy B, 36 % žáků školy C, 28 % žáků školy D a 31 % žáků školy E. Často jí při potížích 8 % žáků školy A, 22 % žáků školy B, 14 % žáků školy C, 22 % žáků školy D a 14 % žáků školy E. Trvale je to 5 % žáků škol A i B, 3 % žáků školy C, 7 % žáků školy D a 6 % žáků školy E, jak ukazují hodnoty v Tab. 54.

Tab. 54. Odpovědi žáků na otázku č. 30: Jíte, když máte starosti nebo potíže? [%]

Základní škola	Nikdy	Zřídka kdy	Často	Trvale
A	57	30	8	5
B	39	34	22	5
C	47	36	14	3
D	43	28	22	7
E	48	31	14	6

7.12 Vyhodnocení otázky číslo 31: Máte pocit, že máte nadváhu, i když Vám okolí tvrdí opak?

Pocit nadváhy nemá nikdy 70 % žáků školy A, 55 % žáků školy B, 71 % žáků školy C, 59 % žáků školy D a 67 % žáků školy E. Zřídka trpí tímto pocitem 12 % žáků školy A, 23 % žáků školy B, 12 % žáků školy C, 18 % žáků školy D a 14 % žáků školy E. Často má tento pocit 13 % žáků školy A, 11 % žáků školy B, 13 % žáků školy C, 17 % žáků školy D a 10 % žáků školy E. Pocit nadváhy i přes tvrzení okolí má trvale 5 % žáků školy A, 11 % žáků školy B, 4 % žáků školy C, 7 % žáků školy D a 8 % žáků školy E, jak vidíme v následující tabulce.

Tab. 55. Odpovědi žáků na otázku č. 31: Máte pocit, že máte nadváhu, i když Vám okolí tvrdí opak? [%]

Základní škola	Nikdy	Zřídka	Často	Trvale
A	70	12	13	5
B	55	23	11	11
C	71	12	13	4
D	59	18	17	7
E	67	14	10	8

7.13 Vyhodnocení otázky číslo 32: Trpíte pocitem viny kvůli jídlu?

Vinu kvůli jídlu nikdy nepocituje 70 % žáků školy A, 62 % žáků školy B, 78 % žáků školy, 75 % žáků školy D a 71 % žáků školy E. Zřídka se cítí vinnými 22 % žáků škol A i B, 12 % žáků školy C, 15 % žáků školy D a 13 % žáků školy E. Často má tento pocit 7 % žáků školy A, 8 % žáků škol B i C, 7 % žáků školy D a 10 % žáků školy E. Trvale trpí vinnou kvůli jídlu 2 % žáků školy A, 8 % žáků školy B, 2 % žáků školy C, 3 % žáků školy D a 6 % žáků školy E, jak je patrné z Tab. 56.

Tab. 56. Odpovědi žáků na otázku č. 32: Trpíte pocitem viny kvůli jídlu? [%]

Základní škola	Nikdy	Zřídka	Často	Trvale
A	70	22	7	2
B	62	22	8	8
C	78	12	8	2
D	75	15	7	3
E	71	13	10	6

7.14 Vyhodnocení otázky číslo 33: Jste přesvědčeni, že lidé by Vás měli raději, kdyby jste byl/a hubenější?

Na otázku č. 33 odpovědělo nikdy 67 % žáků školy A, 58 % žáků školy B, 75 % žáků školy C, 65 % žáků školy D a 70 % žáků školy E. Odpověď zřídka kdy zaznačilo 15 % žáků školy A, 22 % žáků školy B, 12 % žáků školy C, 16 % žáků školy D a 14 % žáků školy E. Často má tento pocit 10 % žáků školy A, 13 % žáků školy B, 10 % žáků školy C, 11 % žáků školy D a 5 % žáků školy E. Trvale je přesvědčeno, že by je lidé měli raději při hubenější postavě, 8 % žáků školy A, 7 % žáků školy B, 3 % žáků školy C, 8 % žáků školy D a 11 % žáků školy E, jak uvádí Tab. 57.

Tab. 57. Odpovědi žáků na otázku č. 33: Jste přesvědčeni, že lidé by Vás měli raději, kdyby jste byl/a hubenější? [%]

Základní škola	Nikdy	Zřídka kdy	Často	Trvale
A	67	15	10	8
B	58	22	13	7
C	75	12	10	3
D	65	16	11	8
E	70	14	5	11

7.15 Vyhodnocení otázky číslo 34: Sportujete?

Každý den sportuje 23 % žáků školy A, 47 % žáků školy B, 42 % žáků školy C, 31 % žáků školy D a 19 % žáků školy E. Několikrát týdně sportuje 50 % žáků školy A, 43 % žáků školy B, 28 % žáků školy C, 40 % žáků školy D a 49 % žáků školy E. 1x týdně se věnuje sportu 8 % žáků školy A, 4 % žáků školy B, 14 % žáků školy C, 13 % žáků školy D a 17 % žáků školy E. Několikrát měsíčně je to 5 % žáků školy A, 1 % žáků školy B, 9 % žáků školy C, 4 % žáků školy D a 8 % žáků školy E. 1 měsíčně sportuje 2 % žáků školy A, 1 % žáků školy B, 2 % žáků školy C, 6 % žáků školy D a 1 % žáků školy E. Pouze výjimečně se sportu věnuje 10 % žáků školy A, 5 % žáků školy B a 4 % žáků škol C, D i E. Nikdy nesportuje 2 % žáků škol A i D a 1 % žáků škol C i E (viz. Tab. 58).

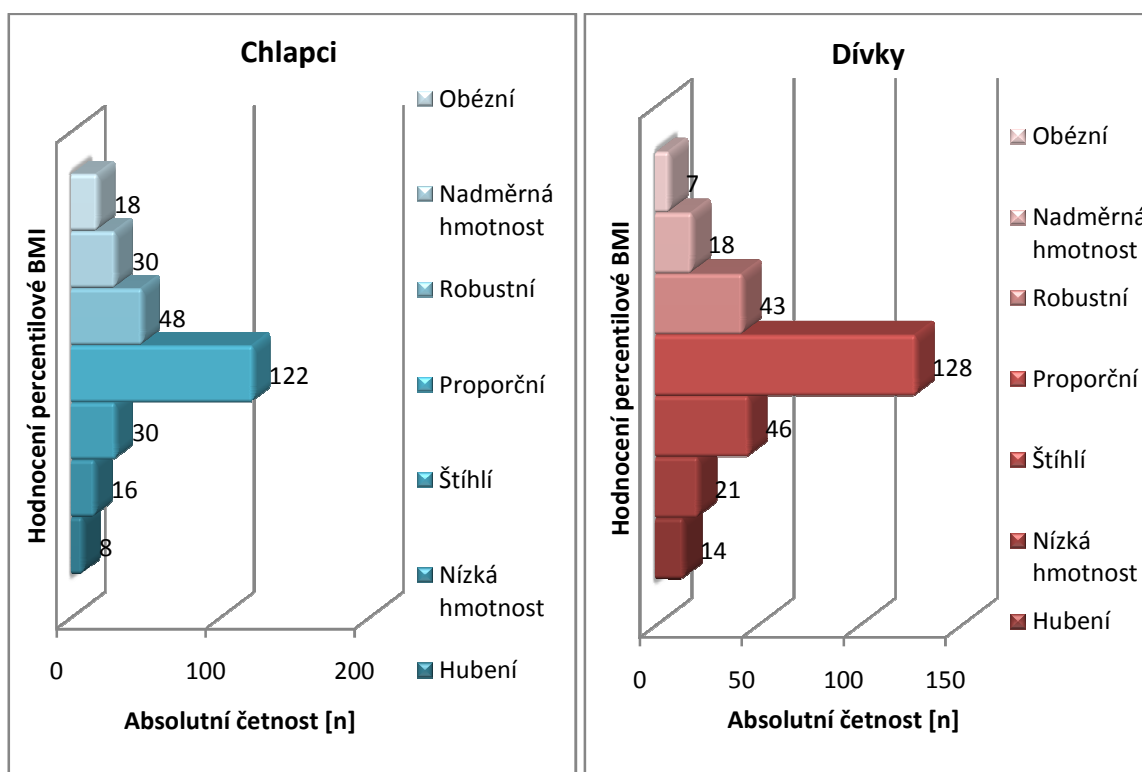
Tab. 58. Odpovědi žáků na otázku č. 34: Sportujete? [%]

Základní škola	Každý den	Několi-krát týdně	1x týdně	Několi-krát měsíčně	1x měsíčně	Výjimečně	Nikdy
A	23	50	8	5	2	10	2
B	47	43	4	1	1	5	0
C	42	28	14	9	2	4	1
D	31	40	13	4	6	4	2
E	19	49	17	8	1	4	1

8 DISKUZE

Výsledky dotazníkového průzkumu byly porovnávány na základě hodnot BMI, věku, pohlaví a příslušnosti k dané základní škole. Nejvýraznější rozdíly byly zjištěny jak mezi muži a ženami různého věku, tak i mezi respondenty rozdělenými na základě BMI. Naopak faktor příslušnosti ke konkrétní základní škole (městské či vesnické) se výrazněji nepromítl do odpovědí mladistvých.

Podle hodnot Body Mass Indexu bylo zaznamenáno, že 22 respondentů je hubených a 37 má nízkou hmotnost. Proporční postavu má 250 žáků a u 25 dotazovaných byl zjištěn výskyt obezity, přičemž obézních chlapců bylo zhruba 7 %, zatímco dívek pouhá 3 %. Také v německém výzkum bylo zjištěno, že o něco více jsou obézní chlapci nežli dívky [43]. Na následujícím obrázku je znázorněno rozdělení dotazovaných dle percentilového BMI v absolutní četnosti.



Obr. 3 Rozdělení percentilové BMI pro chlapce a dívky

Podíváme-li se na četnost konzumace jednotlivých denních jídel, můžeme konstatovat, že vždy snídá přibližně 37 % respondentů rozdělených dle BMI, přičemž nejvíce uváděli tuto odpověď (v 55 %) hubení žáci. V případě faktoru věku a pohlaví, je patrné u chlapců stejně

jako u dívek, že s rostoucím věkem počet snídajících žáků klesá zhruba od 46% ve věku 12 let po 24 % ve věku 15 let. Vignerová a Bláha (2001) uvádí, že téměř polovina dětí školního věku nekonsumuje snídani, protože na jídlo nemá ráno čas nebo chuť. V práci Karlíkové (2010) je uvedeno také, že téměř 53 % respondentů vynechává ráno snídani. Přitom literární studie poukazují na to, že pokud se dítě ráno nenasnídá, má menší výkonnost během prvních vyučovacích hodin a hůře se soustředí [18].

Co se týče konzumace obědů, bylo zjištěno, že bez rozdílu věku, pohlaví či hodnot BMI obědvá vždy skoro 3/4 žáků. Večeři pravidelně dodržuje, opět bez rozdílu vlivu zkoumaných faktorů, přibližně polovina respondentů.

Nedílnou součástí správných stravovacích návyků je také dodržování pitného režimu, kdy je doporučováno denně přijmout 2 až 3 l tekutin [23]. Jiný literární zdroj doporučuje 2,15 - 2,45 l tekutin za den pro děti ve věku 12 - 15 let [15]. Stejně množství 2,45 l tekutin uvádí i Fialová (2012) ve své bakalářské práci. Podle jejích výsledků splňuje doporučení pouze 27 % z počtu 115 dotázaných. Z výsledků našeho dotazníkového šetření vyplynulo, že nejvíce respondentů (zhruba 55 %) vzhledem k hodnotám BMI, věku a pohlaví vypije denně 1 až 1,5 l tekutin. V případě pohlaví byl však zaznamenán jistý rozdíl mezi dívkami a chlapci, kteří denně zkonsumují více jak 2 l tekutin. Zatímco muži tuto odpověď uvedli přibližně ve 45 % případů, ženy pouze v 16 %.

Provozovny s rychlým občerstvením překvapivě více než polovina žáků navštěvuje 1 až 2krát za měsíc nebo vůbec (přibližně 35 %). Dívky i chlapci bez rozdílu věku se zde stravují zhruba stejně. U respondentů podle BMI pak byla nejnižší četnost odpovědí, 1 až 2 za měsíc, zaznamenána u obézních a hubených studentů.

Další skupina otázek byla zaměřena na zjištění rizikových faktorů, které by mohly vést ke vzniku poruch příjmu potravy. Při dotazu, jak často se vážíte, odpověděla zhruba polovina žáků, že se váží jednou měsíčně, bez ohledu na BMI, věk a pohlaví. K podobným výsledkům došla i Mlýnková (2011) ve své práci. Největší četnost odpovědi, jednou měsíčně, byla v mém průzkumu zjištěna u hubených respondentů (77 %) a těch s nízkou hmotností (59 %), přičemž tytéž skupiny žáků uvedly v největším počtu případů, že jsou spokojeni se svojí postavou. Naproti tomu obézní jsou spokojeni se svojí postavou pouze v 28 %. Pohlaví zřejmě hraje určitou roli ve vnímání toho, jakou má respondent postavu, jelikož dívky byly se svojí postavou méně spokojeny, zhruba o 20 %, než-li chlapci a také více jak polovina z nich, chtěla svoji hmotnost snížit. Také Krch a Drábková (1996) ve své studii

zjistili, že 77 % dívek a 35 % chlapců nebylo spokojeno se svým tělem. U chlapců si polovina přála zhubnout a polovina přibrat, přesněji zesílit. U dívek znamenala nespokojenost především přání být štíhlejší.

Na počátku onemocnění poruchou příjmu potravy je u velké části nemocných zjištěna jako příčina redukční dieta. Příčinou bývá nepřiměřená touha zhubnout, špatné hodnocení svého tělesného vzhledu, nespokojenost se svou postavou. Většina studií zatím prokázala, že právě redukční diety významně zvyšují riziko vzniku mentální anorexie a bulimie [47]. Z výsledků průzkumu vyplývá, že nejvíce drželi nějakou dietu žáci s nadměrnou hmotností (42 %) a obézní (44 %). Pohlaví hraje i v této otázce určitou roli, protože přibližně 45 % dívek drželo někdy nějakou dietu, zatímco chlapci drželi dietu jen ve 20 % případů. Také Mlýnková (2011) ve své práci zjistila, že větší procento dívek ve věku do 15 let mělo pocit, že musí držet dietu, ve srovnání s chlapci téhož věku.

Na otázku, zda respondenti jí, když mají starosti, odpovědělo, že často 23 % hubených a naopak pouze 16 % obézních žáků. U dívek tuto odpověď zvolilo zhruba 25 % dotazovaných a u chlapců průměrně 20 % respondentů.

Ve vnímání pocitu nadváhy bylo zjištěno, že průměrně o 15 % více chlapců než-li dívek, nemá nikdy tento pocit, i když jim okolí tvrdí opak. Na stejnou otázku pak odpověď, že často trpí tímto pocitem, zvolilo nejvíce (20 %) obézních žáků. Z výsledků je patrné, že dívky jsou mnohem vnímavější k tomu, jak jejich okolí hodnotí jejich postavu a mnohem kritičtěji samy hodnotí svůj vzhled.

Dívky také zhruba o polovinu více trpí často pocitem viny kvůli jídlu oproti chlapcům. Stejný pocit má také nejvíce žáků trpících obezitou. Ti si zároveň v největším procentu případů (16 %) často myslí, že by je mělo okolí raději, kdyby byli hubenější. Tentýž názor zastává v průměru 20 % dívek a naopak jen 7 % chlapců.

ZÁVĚR

Diplomová práce byla zaměřena na průzkum stravovacích návyků žáků 2. stupně základních škol se zaměřením na zjištění možného výskytu poruch příjmu potravy. Celkem bylo zpracováno 549 dotazníků, od respondentů ve věku 12 - 15 let, v počtu 277 dívek a 272 chlapců, z pěti základních škol v okrese Hodonín. Respondenti byli rozděleni dle vypočtených hodnot BMI a přiřazeni do jednotlivých skupin dle percentilu (hubení, s nízkou hmotností, štíhlí, proporční, robustní, s nadměrnou hmotností a obézní) pro tuto věkovou skupinu, poté podle pohlaví a věku a také podle příslušnosti k daným základním školám. U posledně zmíněného hlediska rozdělení nebyly shledány výrazné rozdíly v odpovědích respondentů.

V oblasti stravovacích návyků bylo zjištěno, že zatímco více jak polovina žáků pravidelně obědvá a večeří, snídaně ve stejné četnosti konzumuje přibližně jen 40 % dotázaných, což lze z výživového hlediska považovat za spíše negativní rys jídelního chování. V otázce pitného režimu výsledky ukazují, že nejvíce žáků přijímá denně 1 až 1,5 l tekutin, což je méně než uvádějí výživová doporučení pro danou věkovou kategorii. Naopak za pozitivní můžeme označit zjištění, že většina žáků navštěvuje provozovny rychlého občerstvení jen 1 až 2krát za měsíc nebo tyto zařízení nenavštěvuje vůbec.

Při zaměření se na možný vznik poruch příjmů potravy, se jako náchylnější projevovaly dívky. Dívky jsou ve srovnání s chlapci více zaujaté na své tělo, krásu, štíhlost a celkový vzhled. Častěji trpí pocitem nadváhy, velmi často mají pocit, že lidé by je měli raději, pokud by byly hubenější. Ženy také více trpí výčitkami kvůli jídlu, zatímco muži tuto otázku téměř neřeší. A za alarmující lze považovat fakt, že je to téměř polovina dívek ve věku do 15 let, která má nějaké zkušenosti s dietami.

Stravovací návyky respondentů vykazují jisté nedostatky v podobě ne příliš pravidelné konzumace snídaní a nižšího příjmu tekutin. Avšak co se týče možnosti výskytu poruch příjmu potravy, výsledky průzkumu nenaznačují, že by jídelní chování konkrétního respondenta vykazoval známky ukazující na vzniku těchto poruch.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] VIGNEROVÁ, J. Hodnocení tělesných proporcí dětí. *Výživa a potraviny*, 2006, č. 2, s. 51. ISSN 1211-846X.
- [2] PAPEPŽOVÁ, H. *Spektrum poruch příjmu potravy: interdisciplinární přístup*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 424 s. ISBN 978-802-4724-256.
- [3] PÁNEK, J. *Základy výživy a výživová politika*. 1. vyd. Praha: Vysoká škola chemicko-technologická, 2002, 219 s. ISBN 80-708-0468-8.
- [4] NOVÁK, V., BUŇKA, F. *Základy ekonomiky výživy*. 1. vyd. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2005, 119 s. ISBN 80-731-8262-9.
- [5] BLÁHA, L., KOPOVÁ, I., ŠREK, F. *Suroviny*. 1. vyd. Praha: Informatorium, 2002, 253 s. ISBN 978-80-7333-000-2.
- [6] DOSTÁLOVÁ, J., VEŘÍŠKOVÁ, L. Výživová doporučení a praxe školního stravování. *Výživa a potraviny* [online]. 2006-07-01 [cit. 2013-04-01]. Dostupné z WWW: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/vyzivova-doporuceni-a-praxe-skolniho-stravovani.html>
- [7] SIZER, F. S., WHITNEY, E., PICHÉ, L. A. *Nutrition: concepts and controversies*. 2nd Canadian ed. Toronto: Nelson Education. 608 s. ISBN 978-017-6502-584.
- [8] DOSTÁLOVÁ, J. a kolektiv. Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR. *Výživa a potraviny* [online]. 2012-04-16 [cit. 2013-03-24]. Dostupné z WWW: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>
- [9] BRÁZDOVÁ, Z., FIALA, J.. *Dietary guidelines in the Czech Republic*. 1. vyd. Brno: Masaryk University Brno, Faculty of Medicine, 1998, 247 s. ISBN 80-210-1956-5.
- [10] BUŇKA, F., NOVÁK, V., DRUŽBÍKOVÁ, H. *Ekonomika výživy a výživová politika I*. 1. vyd. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2006, 159 s. ISBN 80-731-8429-X.
- [11] VÍTKOVÁ, M. *Kvalitní stravování jako sociální služba*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2006, 160 s. ISBN 80-704-1464-2.
- [12] VESELÁ, J., STAŇKOVÁ, H. Stravovací návyky žáků základní školy. *School and Health* 21. 2008. č. 3. s. 149-157.

- [13] Vyhláška Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy č. 107/2005 Sb., o školním stravování
- [14] KOSTIHOVÁ, B. Výživa dětí II. stupně ZŠ během dopoledního vyučování se zaměřením na stravování ve školní jídelně [diplomová práce]. Brno: MU, 2011. 112 s.
- [15] Poradenské centrum. *Výživa dětí*. Brožura pro lékařské účely - Jak naučit děti lépe jíst. Průvodce zdravou výživou dětí. Dostupné i na WWW: <http://www.vyzivadeti.cz/pro-lekare-a-sestry/materialy-ke-stazeni/Contents/0/00CB0D2252E441826C4C74D8853CF095/resource.pdf>
- [16] PÍŤHA, J., POLEDNE, R. *Zdravá výživa pro každý den*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 143 s. ISBN 978-80-247-2488-1
- [17] NESRSTOVÁ, M. Výživa dětí - poznatky z psychologické ambulance. *Výživa a potraviny*. [online]. 2010-08-12 [cit. 2013-03-25]. Dostupné z WWW: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/vyziva-deti-poznatky-z-psychologicke-ambulance.html>
- [18] SAMOUR, P. Q., KING, K. *Handbook of pediatric nutrition*. 3rd ed. Sudbury, Mass.: Jones and Bartlett, 2005, 722 p. ISBN 07-637-8356-0.
- [19] NESRSTOVÁ, M. Pohled psychologa na některé vybrané problémy výživy dítěte. *Výživa a potraviny*. [online]. 2007-05-01 [cit. 2013-03-25]. Dostupné z WWW: <http://www.vyzivaspol.cz/res/data/000213.pdf>
- [20] HORT, V. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 492 s. ISBN 80-717-8472-9.
- [21] MACEK, P. *Adolescence*. 2. upr. vyd. Praha: Portál, 2003, 141 s. ISBN 80-717-8747-7.
- [22] FLEXNER, W. *Adolescence*. 1st ed., New Delhi, India: Sarup, 2004. 197 s. ISBN 81-7625-531-9.
- [23] ESCOTT-STUMP, S. *Nutrition and diagnosis-related care*. 6th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams, 2008, 948 p. ISBN 978-078-1798-457.
- [24] VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-717-8308-0.
- [25] KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 136 s. ISBN 80-247-0736-5.

- [26] KOMPRDA, T. *Základy výživy člověka*. 1. vyd. V Brně: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, 2003, 162 s. ISBN 978-807-1576-556.
- [27] NAVRÁTILOVÁ, M., ČEŠKOVÁ, E., SOBOTKA, L. *Klinická výživa v psychiatrii: teoretické předpoklady. Praktická doporučení. Osobní zkušenosti*. 1. vyd. Praha: MAXDORF-JESSENIUS, 2000, 270 s. ISBN 80-859-1233-3.
- [28] STRÁNSKÝ, M., KOHOUT, P. *Referenční hodnoty pro příjem živin*. V ČR 1. vyd. Praha: Společnost pro výživu, 2011. 192 s. ISBN 978-80-254-6987-3.
- [29] HLÚBIK, P., OPLTOVÁ, L. *Vitaminy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 232 s. ISBN 80-247-0373-4.
- [30] VELÍŠEK, J. *Chemie potravin 2*. 1. vyd. Tábor: OSSIS, 1999, 304 s. ISBN 80-902-3912-9.
- [31] TLÁSKAL, P. Pitný režim školního dítěte. *Výživa a potraviny*. [online]. 2004-05-01 [cit. 2013-03-25]. Dostupné z WWW: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/pitny-rezim-skolniho-ditete.html>
- [32] TLÁSKAL, P. S jakými důsledky nesprávné výživy se setkává dětský lékař. *Výživa a potraviny*. [online]. 2004-09-01 [cit. 2013-03-25]. Dostupné z WWW: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/s-jakymi-dusledky-nespravne-vyzivy-se-setkava-detsky-lekar.html>
- [33] BARRY, P. D., FARMER, S. *Mental health*. 7th ed. Philadelphia: Lippincott, Williams, 2002, 512 p. ISBN 07-817-3138-0.
- [34] KRCH, F., D. *Poruchy příjmu potravy: vymezení a terapie*. 1. vyd. Praha: Grada, 1999, 238 s. Psyché (Grada Publishing). ISBN 80-716-9627-7.
- [35] KRCH, F., D. *Poruchy příjmu potravy*. 2. aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2005, 255 s. ISBN 80-247-0840-X.
- [36] KRCH, F., D. *Mentální anorexie*. 1 vyd. Praha: Portál, 2002, 235 s. ISBN 80-717-8598-9.
- [37] CRAMM, D. *Vaříme pro děti: velká kuchařka : více než 250 nových jídel, která děti milují*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, 240 s. ISBN 978-80-247-2626-7.
- [38] HELLER, T. *Eating disorders: a handbook for teens, families, and teachers*. Jefferson, N.C.: McFarland, 2003, 174 p. ISBN 07-864-1478-2.
- [39] NOVÁK, M. *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. 1. vyd. Brno: Cerm, 2010, 105 s. ISBN 978-807-2046-577.

- [40] KOCOURKOVÁ, J. *Svačíme* - Poruchy příjmu potravy [online]. [cit. 2013-04-17]. Dostupné z WWW: <http://www.svacime.cz/page-111/poruchy-prijmu-potravy.html>
- [41] BRATMAN, M. D., KNIGHT, D. *Heath Food Junkies: Orthorexia Nervosa*. New York: Brodway Books, 2001, 224 p.
- [42] TLÁSKAL, P. K prevenci obezity dětského věku. *Výživa a potraviny – Zpravodaj pro školní stravování*. 2007. č. 3. s. 34-36. ISSN 1211-846X
- [43] CLICK, M. C., PARKER, J. *Caring for school-age children*. 6th ed. Belmont, CA: Wadsworth/Cengage-Learning, 2012, 382 p. ISBN 978-111-1298-135.
- [44] SVAČINA, Š. *Obezita a diabetes*. 1. vyd. Praha: MAXDORF-JESSENIUS, 2000, 307 s. ISBN 80-858-0043-8.
- [45] BRAY, A. G., BOUCHARD, C. *Handbook of obesity: clinical applications*. 2nd ed. New York: M. Dekker, 2004, 403 p. ISBN 08-247-4773-9.
- [46] FERRERA, L. A. *Body mass index and health*. New York: Nova Biomedical Books, 2005, 144 p. ISBN 15-945-4281-3.
- [47] MLÝNKOVÁ, J. Průzkum poruch příjmu potravy u obyvatel ČR [diplomová práce]. Zlín: UTB, 2011. 107 s.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

BMI = Body Mass Index

CDC = Center for Disease Control and Prevention

DSM-IV = Diagnostický a statický manuál

MKN-10 = Mezinárodní klasifikace nemocí

NE = niacin ekvivalent

RDA = Recommended Dietary Allowances

RE = retinolový ekvivalent

TE = tokoferolový ekvivalent

WHO = World Health Organization

IOTF = International Obesity Task Force

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obr. 1. Body Mass Index pro dívky</i>	38
<i>Obr. 2. Body Mass Index pro chlapce</i>	39
<i>Obr. 3 Rozdělení percentilové BMI pro chlapce a dívky</i>	74
<i>Obr. 4. Otázka č. 6 „Jak často konzumujete snídani?“ vyhodnocená dle percentilu</i>	88
<i>Obr. 5. Otázka č. 9 „Jak často konzumujete oběd?“ vyhodnocená dle percentilu.....</i>	88
<i>Obr. 6. Otázka č. 11 „Jak často konzumujete večeří?“ vyhodnocená dle percentilu</i>	89
<i>Obr. 7. Otázka č. 12 „Kolikrát denně jíte?“ vyhodnocená dle percentilu</i>	89
<i>Obr. 8. Otázka č. 13 „Kolik denně vypijete tekutin?“ vyhodnocená dle věku a pohlaví.....</i>	90
<i>Obr. 9. Otázka č. 18 „Jak často jíte v provozovnách rychlého občerstvení?“ vyhodnocená dle věku a pohlaví.....</i>	90
<i>Obrázek 10. Otázka č. 21 „Jak často se vážíte?“ vyhodnocená dle věku a pohlaví</i>	91
<i>Obr. 11. Otázka č. 22 „Jste spokojený/á se svojí postavou?“ vyhodnocená dle věku a pohlaví</i>	91
<i>Obrázek 12. Otázka č. 23 „Drželi jste nějakou dietu, kvůli své hmotnosti?“ vyhodnocená dle percentilu.....</i>	92
<i>Obr. 13. Otázka č. 29 „Vadí Vám, když ostatní říkají, co a jak máte jíst?“ vyhodnocená dle percentilu.....</i>	92
<i>Obr. 14. Otázka č. 30 „Jíte, když máte starosti nebo potíže?“ vyhodnocená dle percentilu.....</i>	93
<i>Obr. 15. Otázka č. 31 „Máte pocit, že máte nadváhu, i když Vám okolí tvrdí opak?“ vyhodnocená dle věku a pohlaví.....</i>	93
<i>Obr. 16. Otázka č. 32 „Trpíte pocitem viny kvůli jídlu?“ vyhodnocená dle percentilu</i>	94
<i>Obr. 17. Otázka č. 33 „Jste přesvědčeni, že lidé by Vás měli raději, kdyby jste byl/a hubenější?“ vyhodnocená dle percentilu</i>	94
<i>Obr. 18. Otázka č. 34 „Sportujete?“ vyhodnocená dle percentilu.....</i>	95

SEZNAM TABULEK

<i>Tab. 1. Finanční limity pro věkovou kategorii 11 - 14 let, 15 a více let [11].....</i>	15
<i>Tab. 2. Návrh výživových doporučených dávek z roku 1999 pro osoby ve věku 11 až 18 let [10]......</i>	16
<i>Tab. 3. Výživové normy pro školní stravování dle přílohy č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb. o školním stravování.....</i>	17
<i>Tab. 4. Modelové příklady doporučeného počtu porcí za den pro jednotlivé kategorie populace [10]</i>	18
<i>Tab. 5. Doporučený příjem bílkovin [28].....</i>	22
<i>Tab. 6. Výživová doporučení pro lipidické složky v ČR [26]</i>	23
<i>Tab. 7. Doporučený příjem tekutin pro daný věk [15]</i>	25
<i>Tab. 8. Percentilové pásmo a vyhodnocení BMI společné pro dívky i chlapce.....</i>	37
<i>Tab. 9. Vyhodnocení BMI dle percentilových tabulek a obrázků pro dívky</i>	38
<i>Tab. 10. Vyhodnocení BMI dle percentilových tabulek a obrázků pro chlapce</i>	39
<i>Tab. 11. Společné srovnání žáků dle percentilu</i>	41
<i>Tab. 12. Srovnání dívek a chlapců dle percentilu.....</i>	41
<i>Tab. 13. Odpovědi respondentů na otázku č. 6: Jak často konzumujete snídani? [%]</i>	42
<i>Tab. 14. Odpovědi respondentů na otázku č. 9: Jak často konzumujete oběd? [%]</i>	43
<i>Tab. 15. Odpovědi respondentů na otázku č. 11: Jak často konzumujete večeři? [%]</i>	43
<i>Tab. 16. Odpovědi respondentů na otázku č. 12: Kolikrát denně jíte? [%].....</i>	44
<i>Tab. 17. Odpovědi respondentů na otázku č. 13: Kolik denně vypijete tekutin? [%]</i>	45
<i>Tab. 18. Odpovědi respondentů na otázku č. 18: Jak často jíte v provozovnách rychlého občerstvení? [%]</i>	45
<i>Tab. 19. Odpovědi respondentů na otázku č. 21: Jak často se vážíte? [%]</i>	46
<i>Tab. 20. Odpovědi respondentů na otázku č. 22: Jste spokojený/á se svojí postavou? [%].....</i>	47
<i>Tab. 21. Odpovědi respondentů na otázku č. 23: Drželi jste nějakou dietu kvůli své hmotnosti? [%].....</i>	47
<i>Tab. 22. Odpovědi respondentů na otázku č. 29: Vadí Vám, když ostatní říkají, co a jak máte jíst? [%]</i>	48
<i>Tab. 23. Odpovědi respondentů na otázku č. 30: Jíte, když máte starosti nebo potíže? [%].....</i>	49

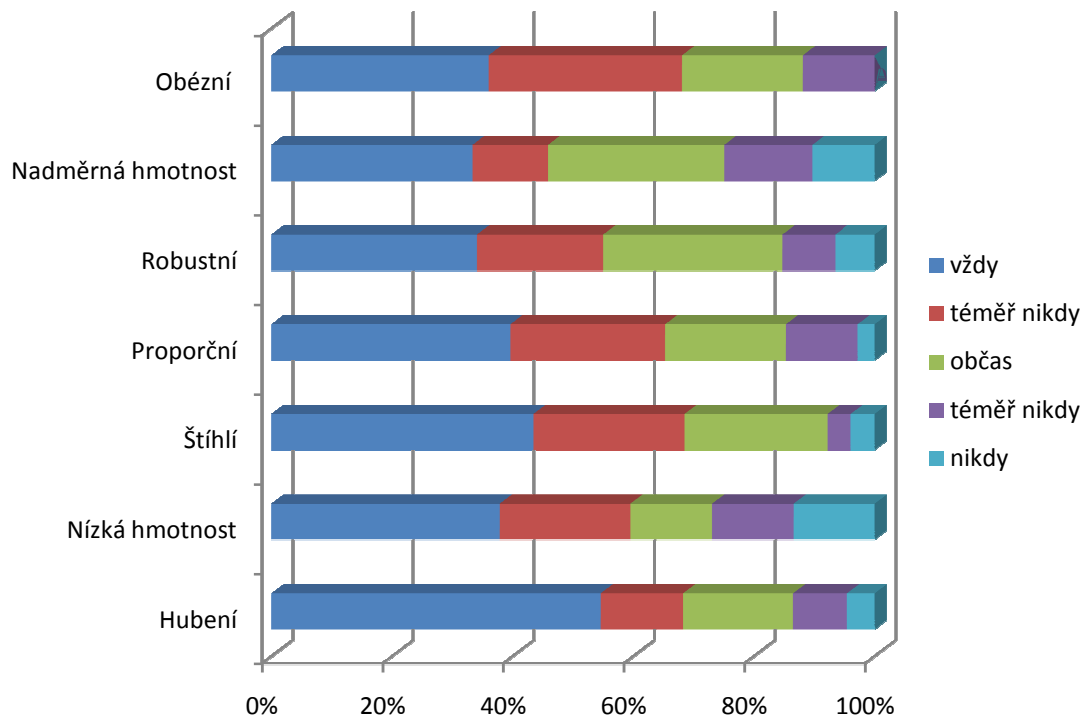
Tab. 24. Odpovědi respondentů na otázku č. 31: Máte pocit, že máte nadváhu, i když Vám okolí tvrdí opak? [%]	49
Tab. 25. Odpovědi respondentů na otázku č. 32: Trpíte pocitem viny kvůli jídlu? [%].....	50
Tab. 26. Odpovědi respondentů na otázku č. 33: Jste přesvědčení, že lidé by Vás měli raději, kdyby jste byl/a hubenější? [%].....	51
Tab. 27. Odpovědi respondentů na otázku č. 34: Sportujete? [%]	52
Tab. 28. Odpovědi respondentů na otázku č. 6: Jak často konzumujete snídani? [%]	53
Tab. 29. Odpovědi respondentů na otázku č. 9: Jak často konzumujete oběd? [%]	54
Tab. 30. Odpovědi respondentů na otázku č. 11: Jak často konzumujete večeři? [%]	55
Tab. 31. Odpovědi respondentů na otázku č. 12: Kolikrát denně jíte? [%].....	55
Tab. 32. Odpovědi respondentů na otázku č. 13: Kolik denně vypijete tekutin? [%]	56
Tab. 33. Odpovědi respondentů na otázku č. 18: Jak často jíte v provozovnách rychlého občerstvení? [%]	57
Tab. 34. Odpovědi respondentů na otázku č. 21: Jak často se vážíte? [%]	58
Tab. 35. Odpovědi respondentů na otázku č. 22: Jste spokojený/á se svojí postavou? [%].....	58
Tab. 36. Odpovědi respondentů na otázku č. 23: Drželi jste nějakou dietu kvůli své hmotnosti? [%].....	59
Tab. 37. Odpovědi respondentů na otázku č. 29: Vadí Vám, když ostatní říkají, co a jak máte jíst? [%]	60
Tab. 38. Odpovědi respondentů na otázku č. 30: Jíte, když máte starosti nebo potíže? [%].....	60
Tab. 39. Odpovědi respondentů na otázku č. 31: Máte pocit, že máte nadváhu, i když Vám okolí tvrdí opak? [%]	61
Tab. 40. Odpovědi respondentů na otázku č. 32: Trpíte pocitem viny kvůli jídlu? [%].....	62
Tab. 41. Odpovědi respondentů na otázku č. 33: Jste přesvědčení, že lidé by Vás měli raději, kdyby jste byl/a hubenější? [%].....	63
Tab. 42. Odpovědi respondentů na otázku č. 34: Sportujete? [%]	64
Tab. 43. Počet žáků v jednotlivých školách a počet dívek a chlapců	65
Tab. 44. Odpovědi žáků na otázku č. 6: Jak často konzumujete snídani? [%].....	65
Tab. 45. Odpovědi žáků na otázku č. 9: Jak často konzumujete oběd? [%].....	66
Tab. 46. Odpovědi žáků na otázku č. 11: Jak často konzumujete večeři? [%].....	66
Tab. 47. Odpovědi žáků na otázku č. 12: Kolikrát denně jíte? [%]	67

<i>Tab. 48. Odpovědi žáků na otázku č. 13: Kolik denně vypijete tekutin? [%].....</i>	<i>67</i>
<i>Tab. 49. Odpovědi žáků na otázku č. 18: Jak často jíte v provozovnách rychlého občerstvení? [%]</i>	<i>68</i>
<i>Tab. 50. Odpovědi žáků na otázku č. 21: Jak často se vážíte? [%].....</i>	<i>68</i>
<i>Tab. 51. Odpovědi žáků na otázku č. 22. Jste spokojený/á se svojí postavou? [%]</i>	<i>69</i>
<i>Tab. 52. Odpovědi žáků na otázku č. 23: Drželi jste nějakou dietu kvůli své hmotnosti? [%].....</i>	<i>69</i>
<i>Tab. 53. Odpovědi žáků na otázku č. 29: Vadí Vám, když ostatní říkají, co a jak máte jíst? [%].....</i>	<i>70</i>
<i>Tab. 54. Odpovědi žáků na otázku č. 30: Jíte, když máte starosti nebo potíže? [%]</i>	<i>70</i>
<i>Tab. 55. Odpovědi žáků na otázku č. 31: Máte pocit, že máte nadváhu, i když Vám okolí tvrdí opak? [%]</i>	<i>71</i>
<i>Tab. 56. Odpovědi žáků na otázku č. 32: Trpíte pocitem viny kvůli jídlu? [%]</i>	<i>71</i>
<i>Tab. 57. Odpovědi žáků na otázku č. 33: Jste přesvědčeni, že lidé by Vás měli raději, kdyby jste byl/a hubenější? [%]</i>	<i>72</i>
<i>Tab. 58. Odpovědi žáků na otázku č. 34: Sportujete? [%].....</i>	<i>73</i>

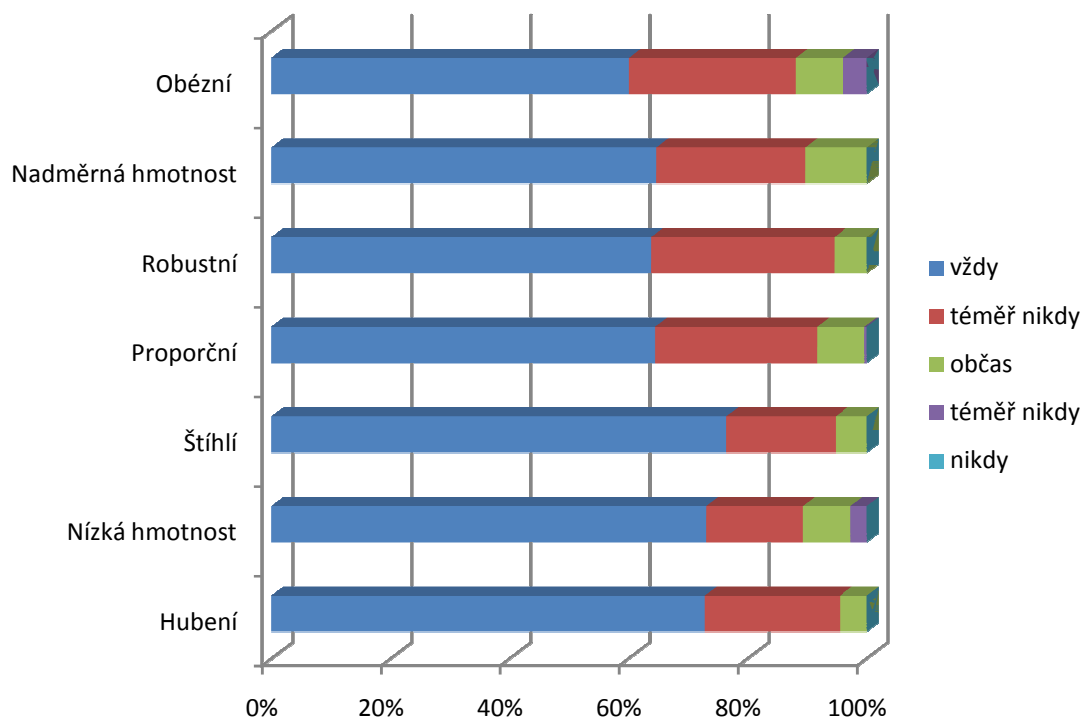
SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Příloha 1 Grafická forma vyhodnocení dotazníků.....	88
Příloha P II: Příloha 2 Dotazník.....	96

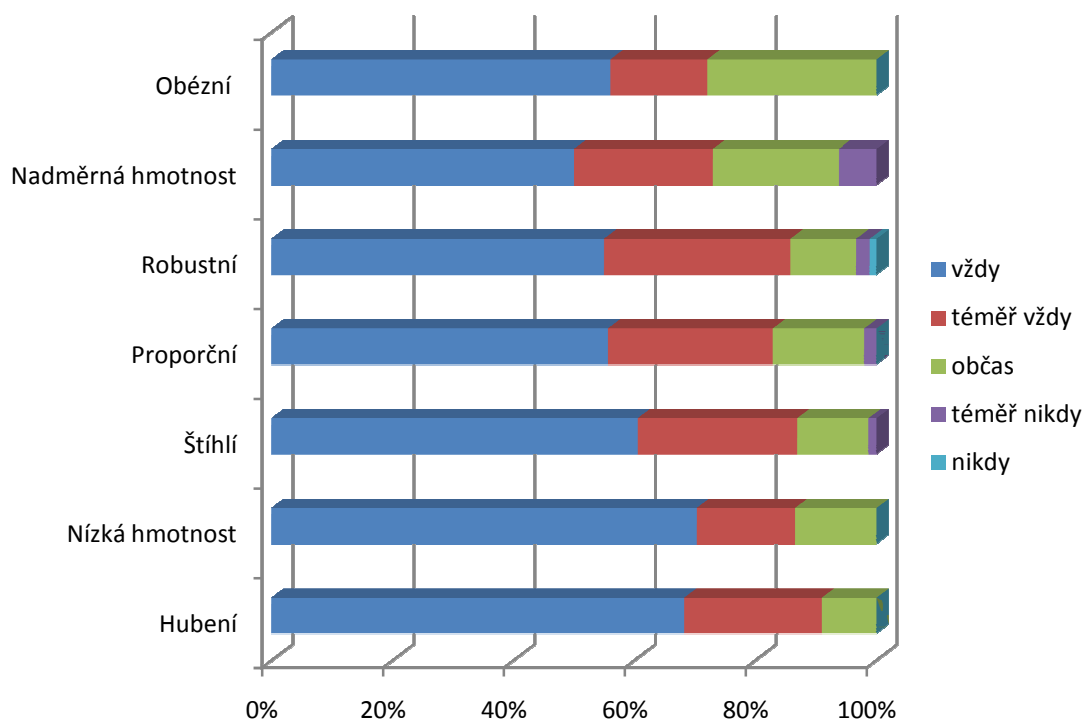
PŘÍLOHA PI: PŘÍLOHA 1 GRAFICKÁ FORMA VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ



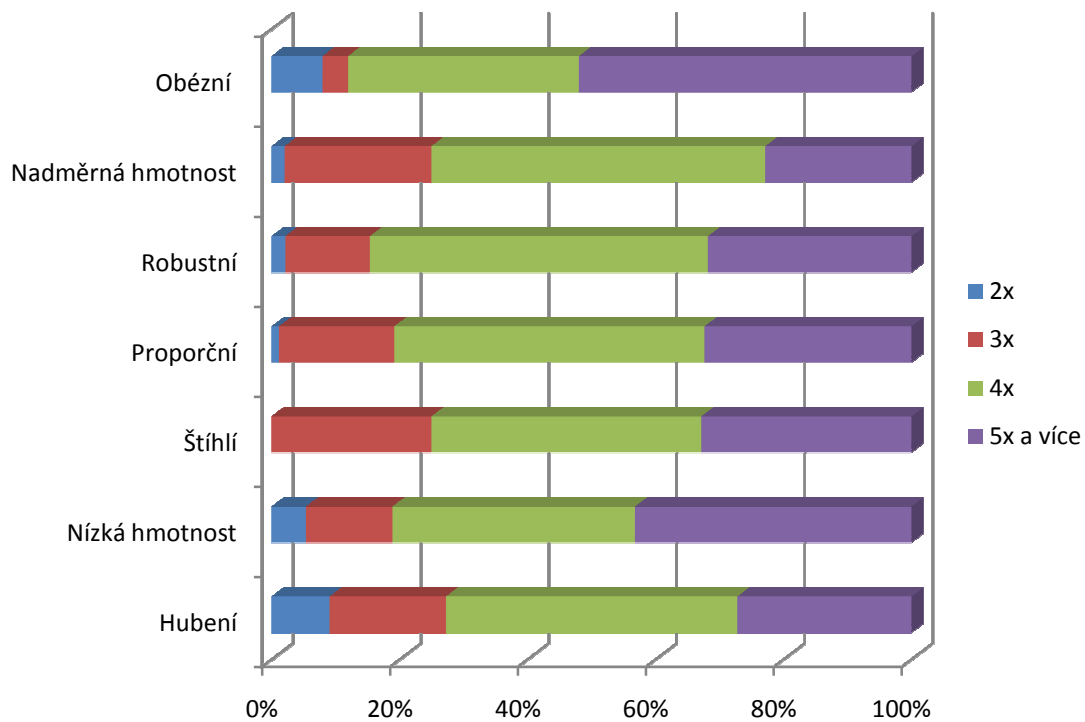
Obr. 4. Otázka č. 6 „Jak často konzumujete snídani?“ vyhodnocená dle percentilu



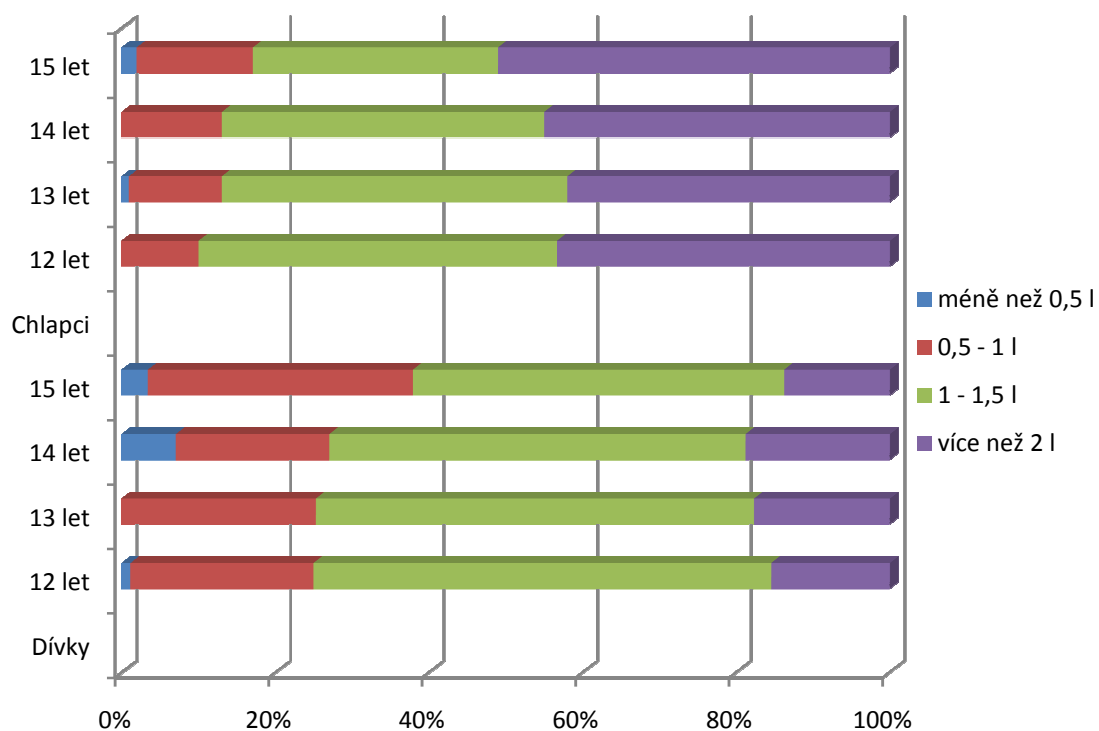
Obr. 5. Otázka č. 9 „Jak často konzumujete oběd?“ vyhodnocená dle percentilu



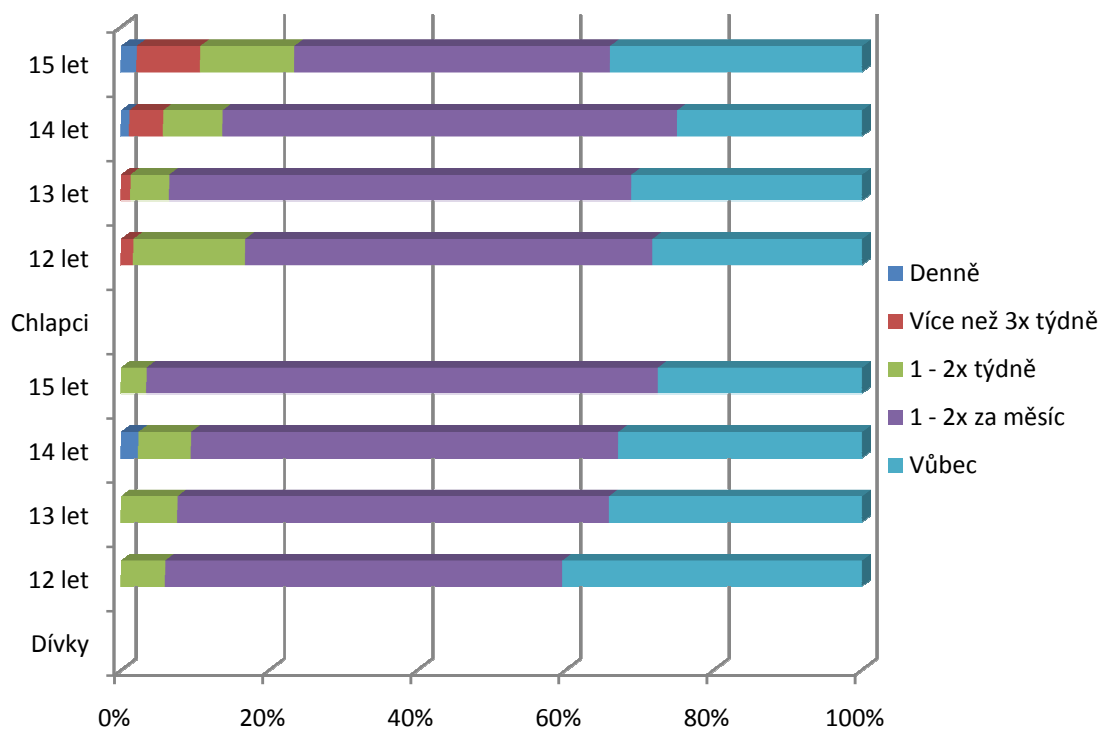
Obr. 6. Otázka č. 11 „Jak často konzumujete večeři?“ vyhodnocená dle percentilu



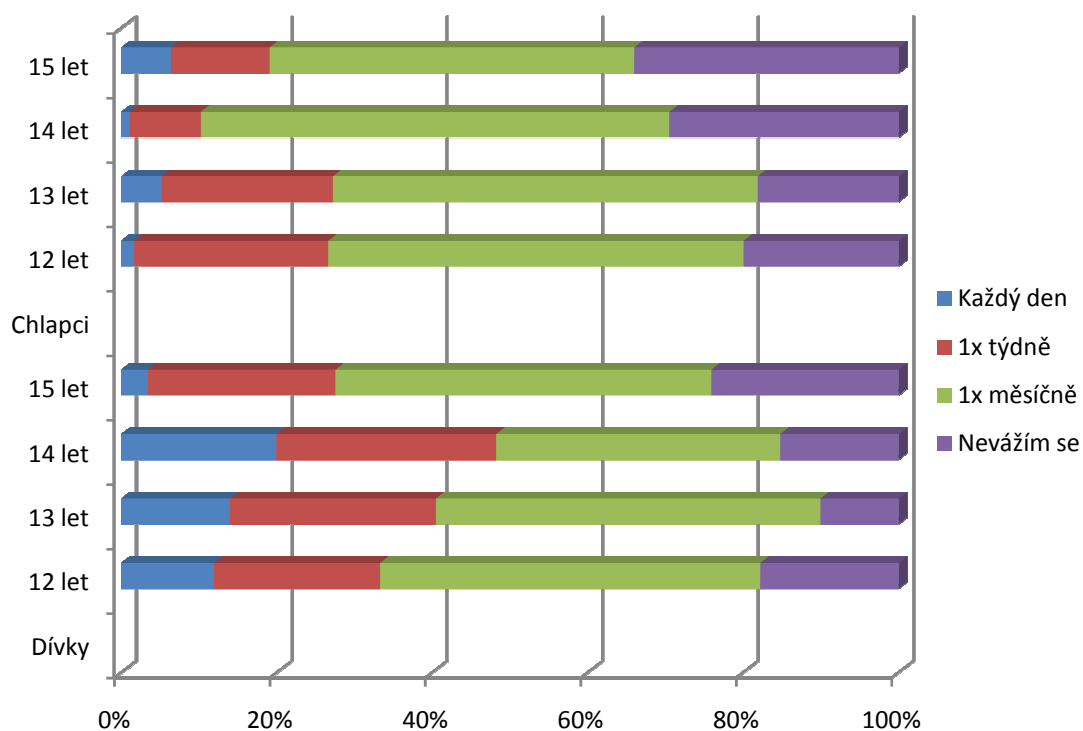
Obr. 7. Otázka č. 12 „Kolikrát denně jíte?“ vyhodnocená dle percentilu



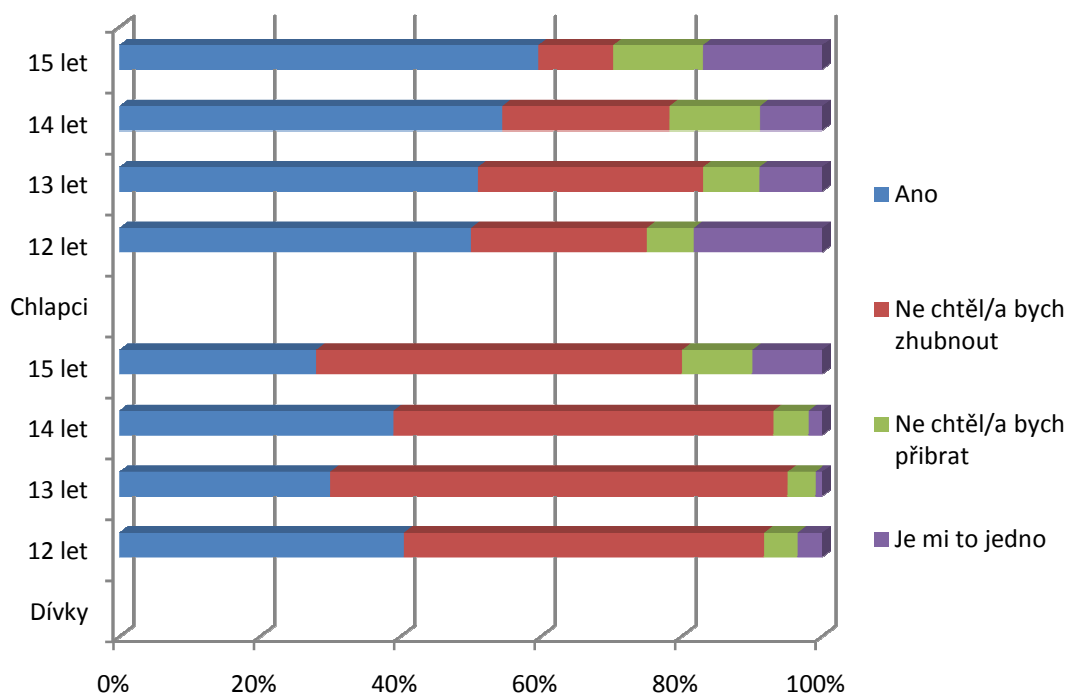
Obr. 8. Otázka č. 13 „Kolik denně vypijete tekutin?“ vyhodnocená dle věku a pohlaví



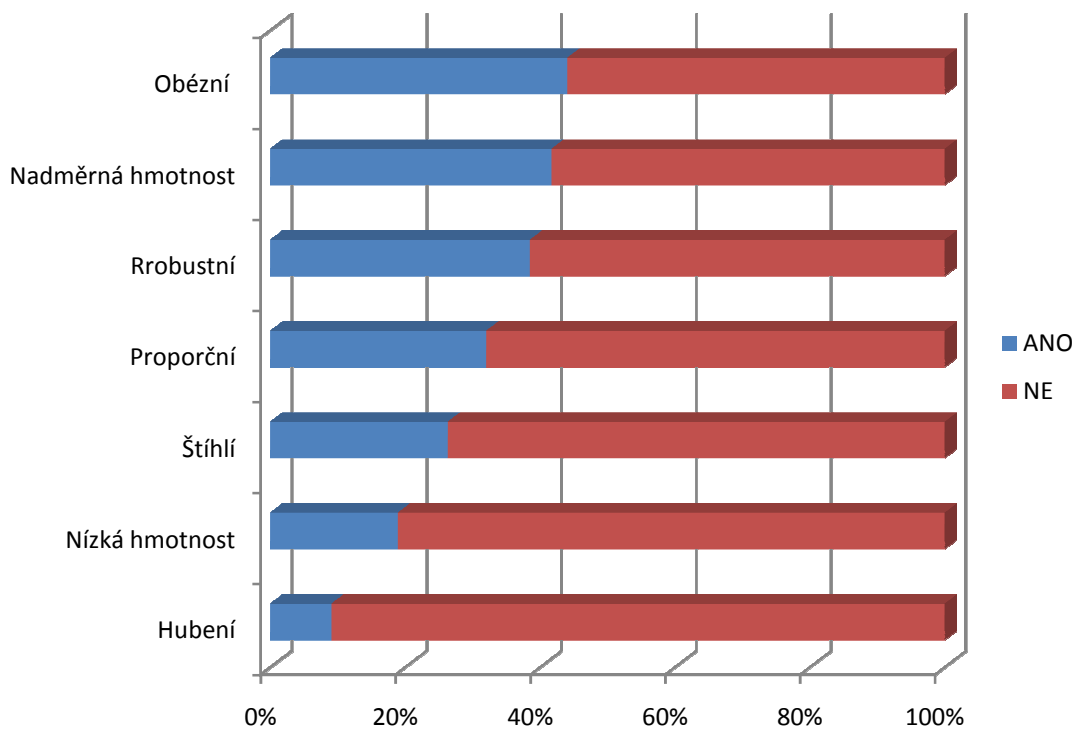
Obr. 9. Otázka č. 18 „Jak často jíte v provozovnách rychlého občerstvení?“ vyhodnocená dle věku a pohlaví



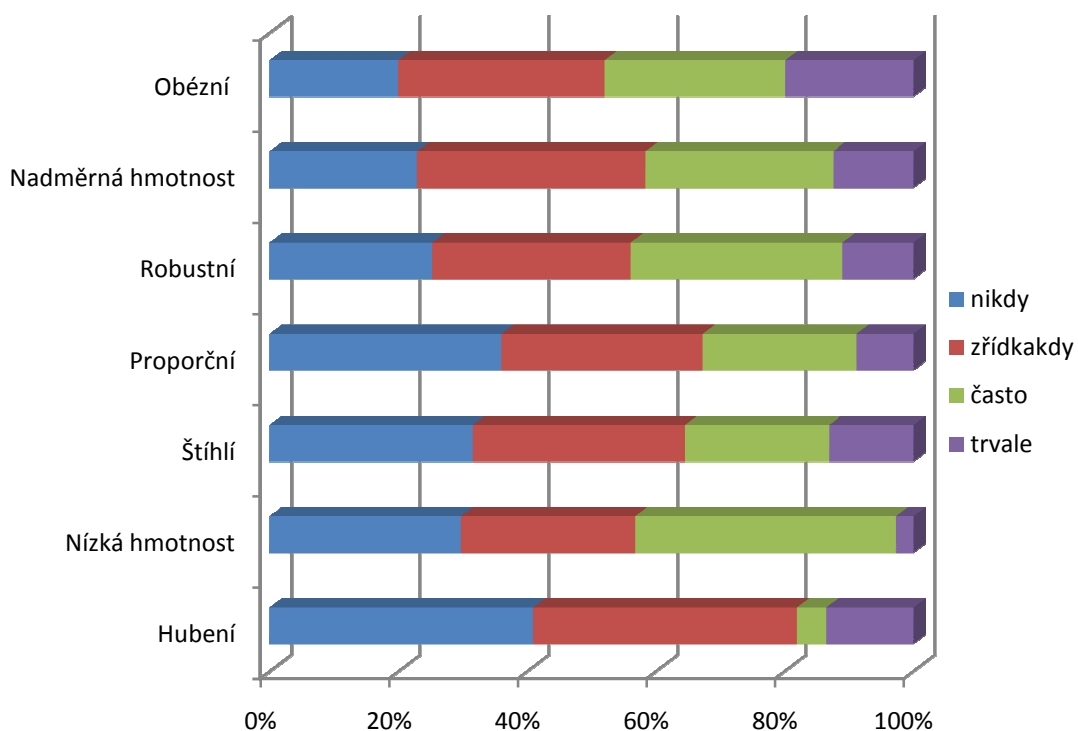
Obrázek 10. Otázka č. 21 „Jak často se vážíte?“ vyhodnocená dle věku a pohlaví



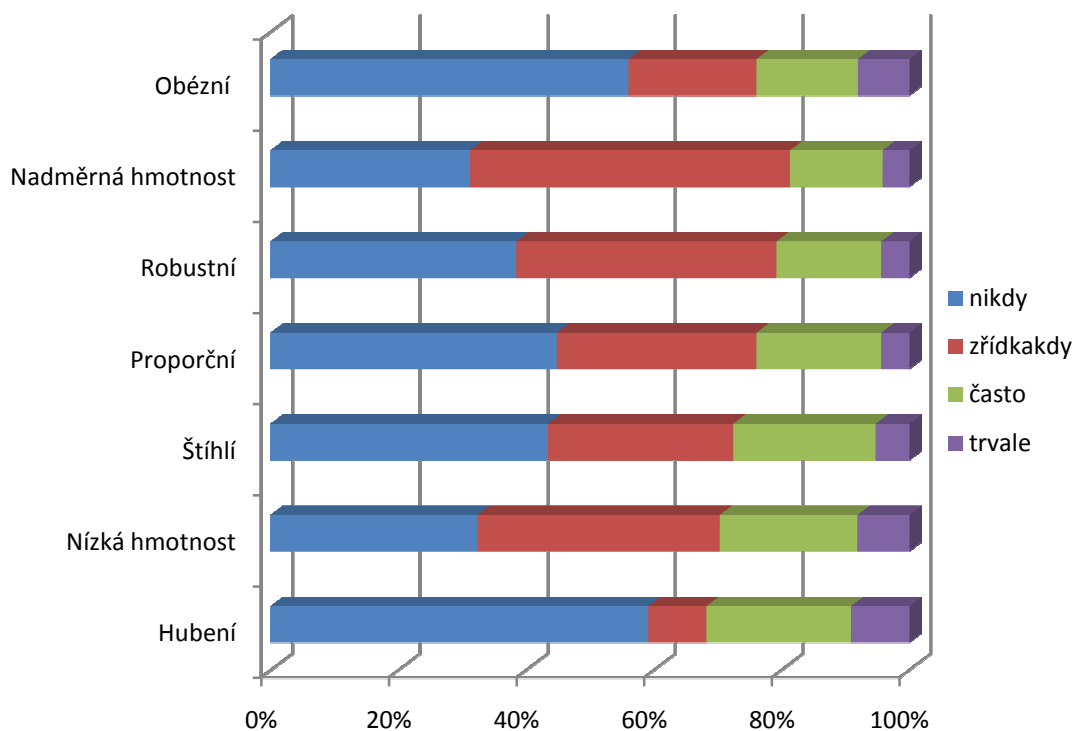
Obr. 11. Otázka č. 22 „Jste spokojený/á se svojí postavou?“ vyhodnocená dle věku a pohlaví



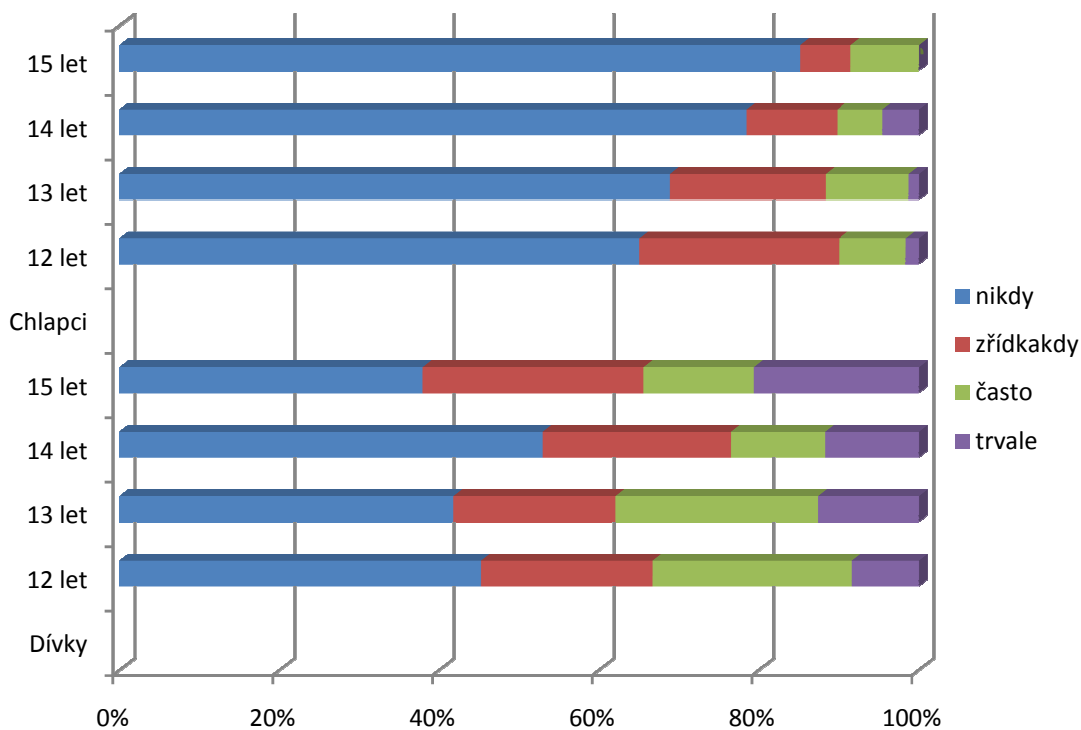
Obrázek 12. Otázka č. 23 „Drželi jste nějakou dietu, kvůli své hmotnosti?“ vyhodnocená dle percentilu



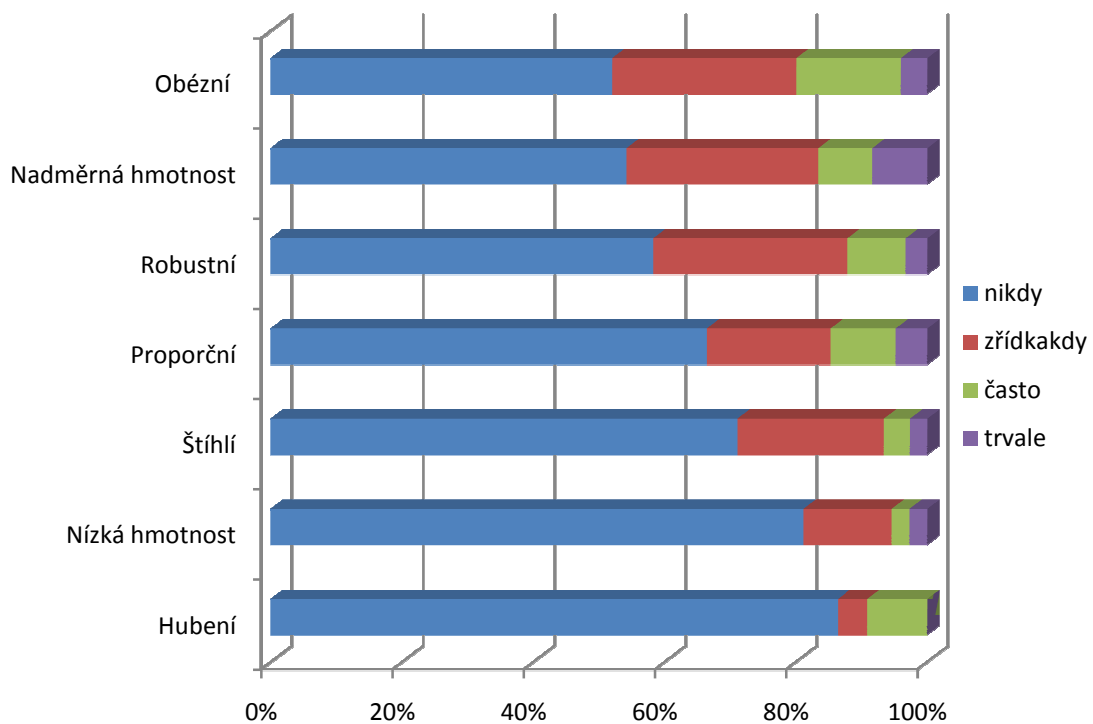
Obr. 13. Otázka č. 29 „Vadí Vám, když ostatní říkají, co a jak máte jíst?“ vyhodnocená dle percentilu



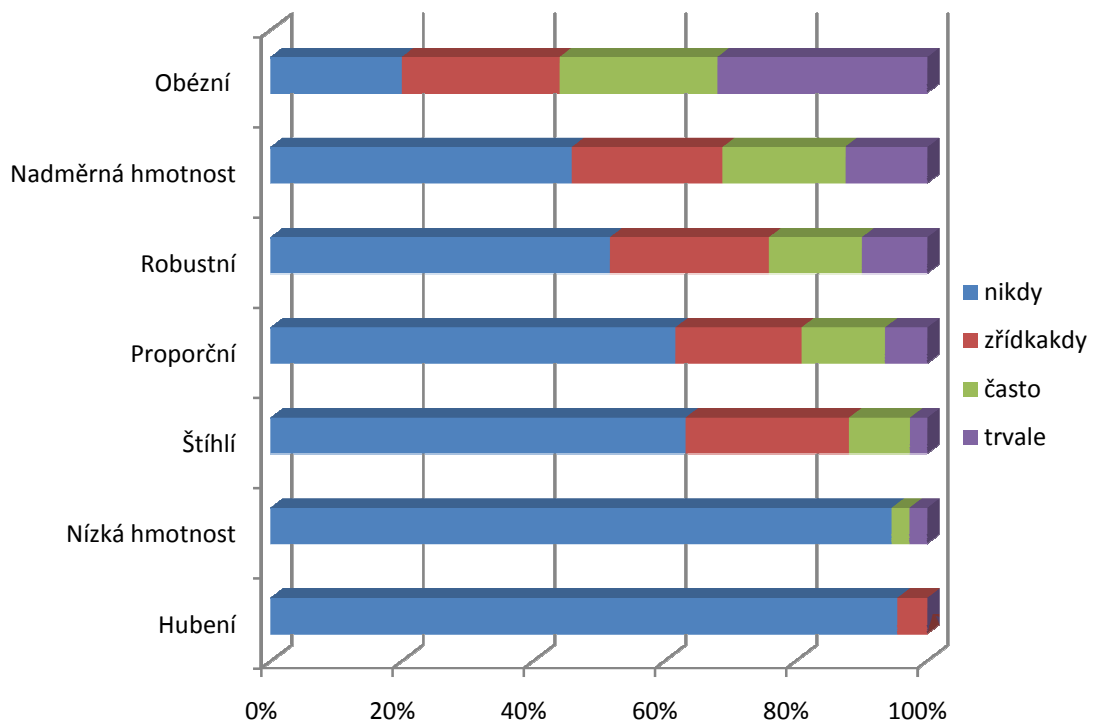
Obr. 14. Otázka č. 30 „Jíte, když máte starosti nebo potíže?“ vyhodnocená dle percentilu



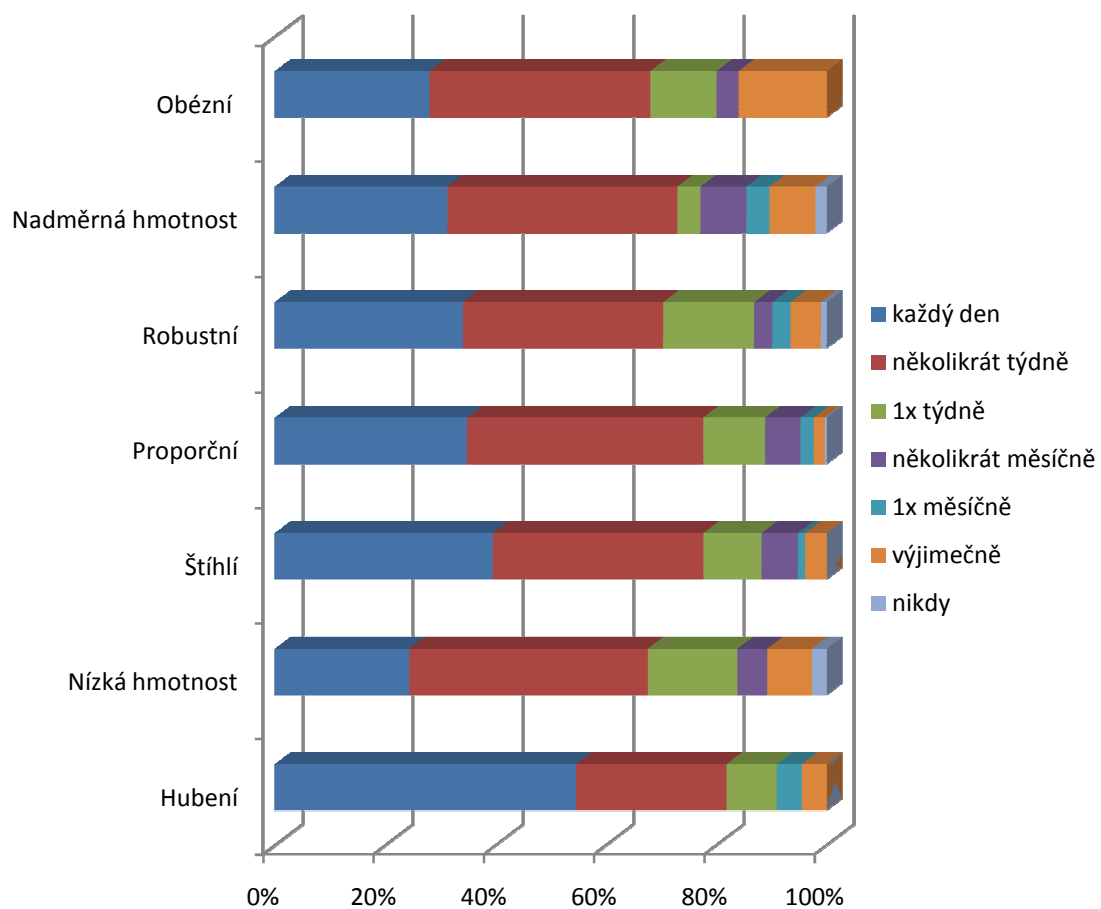
Obr. 15. Otázka č. 31 „Máte pocit, že máte nadváhu, i když Vám okolí tvrdí opak?“ vyhodnocená dle věku a pohlaví



Obr. 16. Otázka č. 32 „Trpíte pocitem viny kvůli jídlu?“ vyhodnocená dle percentilu



Obr. 17. Otázka č. 33 „Jste přesvědčeni, že lidé by Vás měli raději, kdyby jste byl/a hubenější?“ vyhodnocená dle percentilu



Obr. 18. Otázka č. 34 „Sportujete?“ vyhodnocená dle percentilu

PŘÍLOHA P II: PŘÍLOHA 2 DOTAZNÍK

DOTAZNÍK PRO PRŮZKUM VÝŽIVY DĚTÍ NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH

Vážení respondenti,
v rámci činnosti Ústavu technologie a mikrobiologie Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně je prováděn průzkum, zaměřený na výživu a stravovací návyky žáků na základních školách. Prosím Vás tedy, o vyplnění tohoto dotazníku.

Tento dotazník je anonymní a informace v něm budou využity pouze pro studijní účely.

U každé otázky, pokud není uvedeno jinak, označte pouze jednu odpověď. Za pravdivé vyplnění dotazníku a odpovědi předem děkuji.

Bc. Nikola Budínková

1. **Jste** muž žena
2. **Kolik je Vám let?**
3. **Do které třídy chodíte?**
4. **Kolik vážíte?** kg
5. **Kolik měříte?** cm
6. **Jak často konzumujete snídani?**
 vždy téměř vždy občas téměř nikdy nikdy
7. **Jak často konzumujete svačinu ve škole?**
 vždy téměř vždy občas téměř nikdy nikdy
8. **Svačinu ...**
 si chystám doma mi chystají rodiče si kupuji v obchodě nenesím
9. **Jak často konzumujete oběd?**
 vždy téměř vždy občas téměř nikdy nikdy
10. **Jak často konzumujete odpolední svačinu?** (počítá se i ovoce nebo zelenina)
 vždy téměř vždy občas téměř nikdy nikdy
11. **Jak často konzumujete večeři?**
 vždy téměř vždy občas téměř nikdy nikdy
12. **Kolikrát denně jíte?**
 2x 3x 4x 5x a více

13. Kolik denně vypijete tekutin?

- méně než 0,5l 0,5 až 1l 1 až 1,5l 2l a více

14. Jaké nápoje pijete nejraději každý den? (očíslyte: 1 - piji nejčastěji, 6 - piji nejméně často)

- Voda z vodovodu
 Minerální vody
 Ochucené sycené vody (limonáda, Coca-Cola, Fanta, Sprite...)
 Džusy
 Káva
 Čaj

15. Jak často, pijete následující nápoje? (odpověď označte křížkem)

	Denně	Více než 2x denně	1 až 3x týdně	Více než 3x týdně	1 až 3x měsíčně	Vůbec
Mléko						
Káva						
Čaj						
Nápoje s obsahem alkoholu						
Iontové a energetické nápoje						

16. Kouříte cigarety?

- ano denně ano příležitostně ne

17. Máte zkušenosti s drogami? (např. marihuana)

- ano ne

18. Jak často jíte v provozovnách rychlého občerstvení (př. Mc Donald, KFC, Asijská bistra,...)

- denně více než 3x týdně 1x až 2x týdně 1x až 2x za měsíc
 vůbec

19. Je pro Vás důležité, co jíte? (obsah tuků, cukrů, vitaminů v potravinách, apod.)

- ano je to pro mě důležité někdy mě to zajímá ne nezajímá mě to

20. Jak často jíte cukrovinky? (čokoláda, bonbony, sušenky, oplatky, apod.)

- denně více než 2x denně více než 3x týdně
 1x až 3x týdně 1x až 3x měsíčně vůbec

21. Jak často se vážíte?

- každý den 1x týdně 1x měsíčně nevážím se

22. Jste spokojený/á se svojí postavou?

- ano ne chtěl/a bych zhubnout ne chtěl/a bych přibrat je mi to jedno

23. Drželi jste nějakou dietu kvůli své hmotnosti? (pro zhubnutí, pro přibrání, pro udržení hmotnosti)

- ano ne

24. Pokud jste držel/a nějakou dietu, podařilo se Vám snížit svoji hmotnost?

- ano nezpozoroval/a jsem změnu ne
 pokud ano kolik to bylo +/- kilogramů

25. Zkoušel/a jste někdy změnit svoji váhu pomocí ... (odpověď označte křížkem)

	ANO	NE
Zvracení		
Tablety nebo koktejly		
Hladověním		
Laxativy (projímadlo)		
Sportováním		

26. Plánujete si, že se najíte tajně?

- nikdy zřídka často trvale

27. Věnujete hodně času přemýšlením o jídle?

- nikdy zřídka často trvale

28. Krájíte pokrmy na co nejmenší kousky?

- nikdy zřídka často trvale

29. Vadí Vám, když ostatní říkají, co a jak máte jíst?

- nikdy zřídka často trvale

30. Jíte, když máte starosti nebo potíže?

- nikdy zřídka často trvale

31. Máte pocit, že máte nadváhu, přestože Vám okolí tvrdí opak?

- nikdy zřídka často trvale

32. Trpíte pocitem viny kvůli jídlu?

- nikdy zřídka často trvale

33. Jste přesvědčeni, že lidé by Vás měli raději, kdyby jste byl/a hubenější?

- nikdy zřídka často trvale

34. Sportujete?

- každý den několikrát týdně 1x týdně několikrát měsíčně
 1x měsíčně výjimečně nikdy

35. Jaký sport máte rádi? (označte i více odpovědí, popř. vypište)

- fotbal hokej tanec plavání tenis
 jiný