

Snídaně jako důležitá součást stravovacího režimu dětí školního věku, středoškoláků

Miluše Hudcová

Bakalářská práce
2017



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Miluše Hudcová**
Osobní číslo: **H14559**
Studijní program: **B5341 Ošetrovatelství**
Studijní obor: **Všeobecná sestra**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Snídaně jako důležitá součást stravovacího režimu u dětí školního věku, středoškoláků**

Zásady pro vypracování:

Studium odborné literatury.

Teoretická zpracování dané problematiky, upřesnění pojmů výživa, snídaně, stravovací režim dětí.

Příprava metodiky kvantitativního průzkumu technikou dotazníku.

Zpracování získaných dat, jejich vyhodnocení a interpretace.

Prezentace výsledků a návrh doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.

HAINEROVÁ, Irena. Dětská obezita. Praha: Maxdorf, 2009. ISBN 978-80-7345-196-7.

KEJVALOVÁ, Lenka. Výživa dětí od A do Z. Praha: Vyšehrad, 2010. ISBN 978-80-7021-983-5.

MACHOVÁ, Jitka a kol. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.

DAHLSTRÖM, Karl Anders. Long term parenteral nutrition in children: a nutritional, metabolic and immunological study. Stockholm: Karl Anders Dahlström, 2008.


SVAČINA, Štěpán. Klinická dietologie. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.

Vedoucí bakalářské práce: **MUDr. Jana Pelková**
Ústav zdravotnických věd

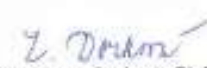
Datum zadání bakalářské práce: **9. prosince 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **19. května 2017**

Ve Zlíně dne 9. prosince 2016


doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Zlatica Dorková, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním 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 obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji 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. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – 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);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně



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, § 47b Zveřejněním závěrečných prací.

²⁾ Vysoká škola nesvádomě zveřejňuje dílo autorů, bakalářské a rigorózní práce, a kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby profesorského sboru závěrečných prací, kterou opravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Dílničství, dějnost, lokalitní a regionální práce odvízející schůzky k obhajobě musí být sít nejvýše pět pracovních dní před konáním obhajoby zveřejněny k nahlédnutí veřejnosti v místě zveřejnění veřejných předpisů vysoke 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 reprodukce.

(3) Platí, že odvětvová práce autor zveřejňuje za práva podle tohoto zákona, bez ohledu na vztah k obhajobě.

2) zákon č. 121/2005 Sb. o práva autorství, o právaach souvisejících s právaach autorství a o právaach odvětvových zálohách (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3;

(3) Do práva autorského také nazzahrnuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užje-li zřízeno za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastnímu potřebě díla vynálezce záloh nebo studium ke zveřejnění školních nebo studijních prací vypracovaných z jeho přímého úmlou ke škole nebo školské či vzdělávacího zařízení (školské dílo).

3) zákon č. 111/2000 Sb. o práva autorství, o právaach souvisejících s právaach autorství a o právaach odvětvových zálohách (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 40 Školské dílo;

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají na obvyklých podmínkách právo na zveřejnění školních záloh a školních díla (§ 35 odst.

3). Odpověď-N autor školního díla udělit svolení bez výhradu úmlou, pokud se tyto úmlou dovedou nahrazení obyčejného projevu jako výše v soudu. Úmlouvaný § 35 odst. 3 zůstává nedotčen.

(2) Nemá-li sjednané jinak, může autor školního díla své dílo sít i poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s úmlou vypracovanou výše školy nebo školské či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny poskytnout, aby jim autor školního díla z výhradu jin licenci v souvislosti s úmlou díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 příměněně připsal na úmlou náklad, které na výhradu díla vynaložil, a to podle okolností až do jejich úmlou výše, přitom se příměněně k výše výhradu školního nebo školské či vzdělávacího zařízení s úmlou školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tématem bakalářské práce je význam snídaně jakožto důležité součásti stravovacích návyků dětí školní docházky a středoškoláků. Zdravá výživa patří mezi aktuální společenská témata a tvoří součást celkového trendu zdravého životního stylu dnešní generace. Zvláště pro kategorii dětí a mládeže je důležité, jaké stravovací návyky se naučí v nízkém věku, protože si je následně přenášejí i do období dospělosti.

Teoretická část práce je tvořena základními teoretickými východisky, týkajícími se výživy, problematiky růstu a vývoje dítěte, specifikace souhrnu živin potřebných život pro lidský organismus. V rámci teoretické části jsou specifikována i základní výživová doporučení s vysvětlením pojmů obezity a vegetariánství, dále klíčové zásady stravování dětí školního věku a v neposlední řadě hlavní problematika snídaně s jejím významem, postupů pro její přípravu a vliv rodiny na pravidelnou konzumaci snídaně ze strany dětí. Praktická část práce je zaměřena na kvantitativní výzkumné šetření, zrealizované na skupině žáků základní a střední školy, které bylo výchozí pro zpracování stanovených cílů výzkumu.

Klíčová slova: Energie, snídaně, stravování, výživa, základní škola, střední škola, žáci.

ABSTRACT

The topic of the bachelor thesis is the importance of breakfast as an important part of the eating habits of school children, high school students. Healthy nutrition is one of the current social issues and forms part of the overall trend of a healthy lifestyle of today's generation. Especially for the category of children and youth, it is important to know what eating habits will be learned at an early age, as they will then transfer to adulthood. The theoretical part of the thesis consists of the basic theoretical bases, concerning the nutrition, the issue of growth and development of the child, the specification of the sum of nutrients needed for the human organism. Within the theoretical part are also specified basic nutritional recommendations with an explanation of the concepts of obesity and vegetarianism, as well as the key principles of eating children of school age and last but not least the main issues of breakfast with its importance, the procedures for its preparation and the influence of the family on regular consumption of breakfast by children. The practical part of the thesis is focused on quantitative research, realized on the group of primary and secondary school pupils, which was the starting point for the elaboration of stated research goals.

Keywords: Energy, breakfast, meals, nutrition, primary school, high school, students.

Poděkování, motto a čestné prohlášení, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická, nahraná do IS/STAG jsou totožné ve znění:

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 VÝŽIVA	12
1.1 RŮST A VÝVOJ DÍTĚTE	12
1.2 POTŘEBNÉ ŽIVINY	14
1.2.1 Sacharidy	14
1.2.2 Bílkoviny	14
1.2.3 Tuky	15
1.2.4 Vitamíny	16
1.2.5 Minerální látky	17
1.2.6 Tekutiny	17
1.3 PŘÍJEM ENERGIE PRO DĚTI	19
1.4 VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ	19
1.5 OBEZITA	20
1.6 PODVÝŽIVA	23
2 STRAVOVÁNÍ DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU	24
2.1 ZÁSADY SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ	24
2.2 DOPORUČENÍ PRO ZLEPŠENÍ STRAVOVÁNÍ DĚTÍ	26
3 SNÍDANĚ	29
3.1 VÝZNAM SNÍDANĚ VE VÝŽIVĚ	29
3.2 JAK PŘIPRAVIT DOBROU SNÍDANI	29
3.3 VLIV RODINY NA PRAVIDELNOU KONZUMACI SNÍDANĚ	30
3.4 JAK SNÍDAJÍ DĚTI V ČR	30
II PRAKTICKÁ ČÁST	33
4 METODOLOGIE VÝZKUMU	34
4.1 CÍLE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	34
4.2 METODA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	35
4.3 CHARAKTERISTIKA VZORKU RESPONDENTŮ	35
4.4 CHARAKTERISTIKA DOTAZNÍKOVÝCH POLOŽEK	36
4.5 ORGANIZACE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	36
4.6 VÝSLEDKY A GRAFICKÉ ZNÁZORNĚNÍ ZÍSKANÝCH DAT	37
5 DISKUSE	66
ZÁVĚR	77
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	79
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	82
SEZNAM SCHÉMÁT	83
SEZNAM GRAFŮ	84
SEZNAM TABULEK	85
SEZNAM PŘÍLOH	86

ÚVOD

Zdravá výživa patří mezi aktuální společenská témata a trend zdravého životního stylu má za cíl edukovat širokou veřejnost o tom, jaké jsou správné návyky pro stravování, aktivní pohyb a celkový životní styl. Lze konstatovat, že v rámci společnosti se nacházejí různé názorové skupiny, které dle vlastního pohledu na věc zaujímají svůj vlastní přístup k výživě. Pokud se zaměříme na oba názorové protipóly, jedna skupina je zastáncem moderního zdravého životního stylu, kterému se snaží maximálně přizpůsobovat každodenní návyky počínaje zdravou kuchyní, dietními režimy nebo dokonce alternativními způsoby stravování, jako jsou vegetariánství nebo veganství. Druhá skupina pak může apelovat na pokračování ve výživových tradicích, které se generačně předávají s tím, že zavádění nových moderních novinek je zbytečné. Co je ovšem podstatné, je skutečnost, že v rámci českého obyvatelstva se nachází nezanedbatelné procento lidí s nadváhou či osob obézních a podle statistik se dokonce i v naší zemi objevily případy morbidní obezity.

Podle mého názoru je svobodným rozhodnutím každého člověka, jak bude nakládat se svým vlastním zdravím, ale neměl by případné špatné návyky předávat svému dítěti již od jeho nejtítlejšího věku. Tím je myšleno, že nadváha či obezita nejsou pro dítě právě ideálním startem do života. Navíc je prokázáno, že pokud je dítě obézní již v nejmenším věku, velmi pravděpodobně si bude obezitu přenášet i do školního věku, adolescence i dospělosti.

Tématem bakalářské práce je Snídaně jako důležitá součást stravovacího režimu dětí školního věku, středoškoláků. Teoretická část práce předkládá na základě literární rešerše základní teoretická východiska k pojmům výživy, potřebných živin pro růst a vývoj dítěte a mladistvých, energetického příjmu, výživových doporučení, podvýživy a obezity, jakož i alternativních forem stravování. Samostatná kapitola je zaměřena na stravování dětí školního věku s deskripcí zásad a principů správného stravování, hlavní pozornost je pak zaměřena na snídani a její význam ve výživě, návod pro její správné připravení, vliv rodiny na pravidelnou konzumaci snídaně. Součástí jsou i informace o zvyklostech dětí a mládeže snídat.

Praktická část práce je tvořena kvantitativním výzkumným šetřením na vzorku 80 respondentů žáků vybrané základní a střední školy s tím, že výzkum byl výchozí pro zodpovězení stanovených cílů.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VÝŽIVA

Zajištění adekvátní výživy spadá i do rámce ošetrovatelství, resp. ošetrovatelských modelů, které slouží nejen k získávání poznatků pro zlepšení praxe, ale i pro dosažení daných cílů. V této souvislosti lze zmínit jako vzorový model funkčních vzorců zdraví podle Marjory Gordon, který je odvozený z interakce osoba versus prostředí. Z pohledu Gordon je hlavním cílem ošetrovatelství zdraví, kdy každý jedinec zodpovídá za své zdraví a představuje bytost se svými biologickými a psychologickými potřebami, jakož i funkčním nebo dysfunkčním typem zdraví. Úkolem ošetrovatelství je pak získávání informací a jejich analýza, resp. možnost rozeznání, zda se jedná o funkční chování ve zdraví nebo dysfunkční chování v nemoci.

Zmiňovaný vzorec zdraví obsahuje:

1. Vnímání zdraví.
2. Výživu a metabolismus, resp. jak člověk přijímá potravu a tekutiny včetně jejich kvantity a kvality.
3. Vylučování.
4. Aktivity a cvičení.
5. Spánek a odpočinek.
6. Vnímání – poznávání.
7. Sebepojetí – sebeúcta.
8. Role – vztahy.
9. Sexualitu.
10. Stres.
11. Víru, životní hodnoty.
12. Ostatní informace (Pavlíková, 2006).

1.1 Růst a vývoj dítěte

Pro zajištění optimálního růstu a vývoje dítěte by z pohledu Společnosti pro výživu (2012) měly být dodržovány následující zásady při tvorbě jídelníčku:

- Během prvních šesti měsíců dítěte představuje optimální výživu mateřské mléko jako zdroj příjmu všech živin, které jsou potřebné pro jeho správný růst a vývoj.
- Jídelníček, resp. jeho struktura by měla reflektovat vývoj a změnu výživy podle jednotlivých věkových kategorií (kojenci, batolata, děti předškolního a školního věku, adolescenti, dospělí).
- Dětem ve věku od 1 do 3 let by měla být podávána strava v pěti porcích s obsahem alespoň půl litru mléka nebo mléčných výrobků, 4-5 porcí zeleniny a ovoce, 3-4 porcí chleba a obilovin a 2 porcí masa. U uvedených masných výrobků by tyto měly být podávány s nízkým obsahem tuku s preferencí rybího, drůbežího a králíčího masa. Nejsou doporučovány uzeniny, stejně tak je nutné hlídat nízký příjem sladkostí a soli. Naprosto vyloučené je ostré a pálivé koření. Reichel (2014) dodává, že počáteční etapa stravování malých dětí nastává na konci prvního roku života, kdy je důležité, aby dítě mohlo ochutnávat, očichávat a ohmatávat, resp. zkoumat stravu všemi smysly: „*Individuální chuťové preference se totiž začínají vytvářet velmi brzy. Mozek dítěte však ještě nedokáže cíleně rozlišovat. To se musí nejprve naučit – nejlépe pomalu a postupně.*“ (Reichel, 2010, s. 10). Gregora (2007) zároveň poukazuje na význam prebiotik a probiotik, resp. živých mikroorganismů v potravinách, kdy mléko s mléčnými bakteriemi tvoří důležitou součást jídelníčku, protože je zdrojem bílkovin, vápníku a dalších látek, důležitých pro vývoj a růst dítěte.
- Strava dětí v předškolním věku by měla mít strukturu 3-4 porcí mléka a mléčných výrobků a 4 porce zeleniny a ovoce, z čehož alespoň polovina porcí v syrové formě, dále 3-4 porce chleba či obilovin s postupným zaváděním celozrnného pečiva do jídelníčku a 2 porce masa. Pro tuto věkovou kategorii je doporučováno nové zařazení luštěnin do jídelníčku, dále platí omezení jako pro předcházející kategorie (nízký příjem soli, absence ostrých pokrmů, apod.). Zároveň je nutné dbát na pitný režim dítěte.
- Děti ve školním věku a adolescenti by ve svém jídelníčku měli dostávat v každé porci obiloviny, pečivo, rýži nebo těstoviny. Nadále je doporučován příjem 3 až 5 porcí zeleniny a ovoce, 2 – 3 porcí mléka a mléčných výrobků, 1 – 2 porcí masa (včetně ryby a drůbeže), vajec nebo rostlinných produktů. Konzumace cukrů a volných tuků by měla být omezená, stejně je tak je doporučováno slazené nápoje ředit vodou.
- Obecně pro věkové kategorie dětí je nutné dbát na dostatečně pestrou stravu podle věku dítěte a jeho energetických a nutričních potřeb.

- Pozornost je nutné věnovat alternativní výživě, která ve formě veganství, makrobiotik, frutariánství a dalších není pro děti doporučována. Výjimkou je lakto-ovo-vegetariánská dieta, která je možná pro zajištění správného růstu a vývoje dítěte.

1.2 Potřebné živiny

Mezi základní potřebné živiny patří vitamíny, sacharidy, bílkoviny, tuky a minerální látky.

1.2.1 Sacharidy

Kopecký a Cichá (2010) uvádějí, že sacharidy jsou chemické látky s cukernou jednotkou. Sacharidy je možné dělit podle různých hledisek:

- Podle počtu obsažených uhlíků například na triózy, tetózy, apod.
- Podle složení na monosacharidy (jednoduché cukry, například glukóza, fruktóza)
- Disacharidy (sacharóza, laktóza, maltóza)
- Polysacharidy (stravitelné, částečně stravitelné a nestravitelné).

Sacharidy představují nejvíce významný a rychlý zdroj energie, pro představu 1 gram sacharidů uvolní až 4 kcal. Nejvýznamnější z fyziologického hlediska je glukóza, která pomáhá udržovat hladinu krevního cukru. Tato vzniká na základě metabolismu sacharidů, kdy se škroby i disacharidy rozloží pomocí enzymů na jednoduché cukry, tj. glukózy. Tato je resorbována buňkami sliznice tenkého střeva a množství cukru v krvi je složitým mechanismem udržováno na stálé hladině. Sacharidy se buď ukládají, nebo uvolňují energii, která zajišťuje buněčné a tkáňové funkce a pronikání cukrů do buňky řídí inzulin. Z hlediska správné výživy by celková denní kalorická potřeba měla být kryta z 60 % sacharidy (Kopecký, Cichá, 2010). Nedostatek sacharidů ve výživě způsobuje například zhoršení pracovního výkonu, v praxi je nicméně běžný právě příliš vysoký příjem sacharidů v potravě, což má za následek hromadění energie v tukových zásobách organismu a nadváhu a stejně tak může být příčinou cukrovky 2. typu (Fořt, 2005).

1.2.2 Bílkoviny

Bílkoviny bývají označovány také jako proteiny. Jejich základní složení vychází z aminokyseliny, které se dělí na esenciální, neesenciální a semiesenciální. První uvedené jsou pro organismus elementární z toho ohledu, že si je tělo neumí vyprodukovat samo. Organismus je schopen tzv. vyrobit si neesenciální aminokyseliny, které jsou tudíž postradatelné. Pro ob-

dobí růstu, resp. vývoje organismu jsou nezbytné semiesenciální aminokyseliny, které organismus vyrábí, ale nikoliv v dostatečném množství, tudíž je nutné zajistit jejich dostatečný přísun v potravě (Kopecký, Cichá, 2010).

Bílkoviny se člení na plnohodnotné (komplexní) a neplnohodnotné (nekomplexní). Uvedené dělení spočívá v tom, zda obsahují všechny aminokyseliny, které jsou nutné k výstavbě nových svalových bílkovin a k regeneraci svalů. V případě, že bílkoviny takové aminokyseliny obsahují, jsou označovány za komplexní, a jejich zdrojem jsou například potraviny jako červené maso, drůbež, ryby a mléčné výrobky. Naopak nekomplexní bílkoviny většinou postrádají jednu nebo více základních aminokyselin a jsou obsaženy v ovoci, zelenině nebo obilovinách (Mach, Borkovec, 2013). Doporučená denní dávka bílkovin pro dospělého je 0,8 až 1,8 g na 1 kg tělesné hmotnosti (nejnižší hodnota platí pro lidi se sedavým zaměstnáním, nejvyšší například pro sportovce budujícího svalovou hmotu). Nedostatečný příjem bílkovin v potravě může být rizikový hlavně ve fázi růstu a vývoje jedince, resp. v dětském věku a období adolescence (Kopecký, Cichá, 2010).

1.2.3 Tuky

Tuky jsou v odborné terminologii označovány jako lipidy a celkově se jedná o látky s důležitými fyziologickými účinky na organismus, konkrétní dopad a kvalita tuků na zdraví pak závisí podle obsahu mastných kyselin. Tuky živočišného původu s velkým obsahem nasycených mastných kyselin zdraví škodí tím, že zvyšují hladinu cholesterolu (máslo, sádlo), který představuje pro člověka riziko onemocnění srdce a cév. Naopak tuky rostlinného původu s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin pozitivně ovlivňují lidský organismus (oleje).

Tuky dodávají organismu mastné kyseliny, výchozí pro látkovou přeměnu. Denní doporučená dávky pro dospělé je 60 – 100 g tuků. Jejich přínos pro organismus spočívá v tom, že jsou klíčovým zdrojem energie (1 gram tuku vytváří energii v hodnotě 9 kcal, což je dvojnásobek oproti sacharidům nebo proteinům), a to přímým nebo zásobním (podkožní tuk). Tělesný tuk tvoří přibližně 10-30 % hmotnosti jedince (přesná hodnota záleží na věku a pohlaví) s tím, že tuk v podkoží ovlivňuje termoregulaci jedince, zatímco tuk v blízkosti vnitřních orgánů jako jejich ochrana. Přítomnost tuků je významná pro činnost nervového systému. Pro jejich celkový příjem platí limity ve smyslu nedostatku a nadbytku v potravě, kdy v případě nízkého příjmu tuků může dojít k ohrožení fungování organismus v souvislosti s nedostatkem esenciálních mastných kyselin. Nicméně daleko častějším jevem je nadměrný

příjem tuků, který způsobuje metabolická a civilizační onemocnění, konkrétně pak obezitu v případě dlouhodobé zvýšené konzumace tuků, vedoucí k pozitivní energetické bilanci (Kopecký, Cichá, 2010).

1.2.4 Vitamíny

Vitamíny představují v rámci studií vědeckého výzkumu jednu z nejvíce pokročilých oblastí. Podle uskutečněných studií vitamíny působí preventivně, ale zároveň napomáhají při léčbě různých onemocnění. Obecně jejich přínos spočívá v pozitivním vlivu na správnou funkci organismus prostřednictvím podílení se na metabolismu bílkovin, tuků a cukrů. Zároveň jsou vitamíny prospěšné při zpomalování procesů způsobených stárnutím, jakož i při posilování imunitní, biochemické a intelektuální funkce organismu (Madžuková, 2015).

Strava dětí a mladistvých by měla obsahovat dostatek základních vitamínů, mezi které podle Kopeckého a Ciché (2010) primárně patří:

- Vitamín A, který je disponibilní v živočišných produktech (např. máslo či vejce) i rostlinných produktech (rajčata, mrkev, listová zelenina), a jeho hlavní benefit spočívá ve zlepšování vidění, podpoře růstu vlasů, zubů a ve zpomalování fyziologického procesu stárnutí. Pokud člověk eviduje nedostatek vitamínu A, mezi možné projevy jeho absence lze řadit bolesti hlavy, dermatologické problémy nebo například šeroslepost. Pro věkovou kategorii 9 – 13 let je denní doporučená dávka vitamínu A 600 µg.
- Vitamín B 1 je obsažen jak v produktech rostlinného původu (rýže, luštěniny), tak živočišného původu (mořské plody, droždí). Jeho hlavní funkce tkví v tom, že působí a pomáhá v metabolických procesech ve svalech, nervovém či kardiovaskulárním systému nebo v krevních buňkách, jakož i při léčbě chudokrevnosti. V případě nedostatku vitamínu B1 může dojít k výskytu celkové únavy, nechutenství, svalové slabosti nebo depresi. Doporučená denní dávky pro děti ve věku od 9 do 13 let je 0,9 mg.
- Třetím klíčovým vitamínem je pak vitamín C, který se nachází primárně v čerstvém ovoci a zelenině. Přispívá ke zvyšování imunitního systému a má antioxidační účinky, v případě jeho nedostatku může dojít k únavě organismu, nespavosti a celkovému tělesnému oslabení. Pro uvedenou věkovou kategorii dětí 9 – 13 let je doporučená denní dávka v hodnotě 45 mg.

Autoři zároveň upozorňují, že pro všechny kategorie vitamínů platí doporučené denní dávky, zajišťující optimální příjem vitamínů v přirozené podobě. V případě sníženého příjmu vitamínů je používán termín hypovitaminóza, v případě jejich celkové absence avitaminóza. Vzhledem ke standardům v české společnosti se nicméně tento jev vyskytuje minimálně. Pokud nemá jedinec možnost pokrýt svoje standardní či zvýšené nároky na vitamíny, je možné tyto podávat formou tablet, nicméně jejich konzumace by neměla být nadměrná, resp. vedoucí k hypervitaminóze (předávkování vitamíny). Mezi nejvíce nebezpečné pak patří předávkování vitamínem A.

Pro vývoj dětí je taktéž důležitý například vitamín D, který je klíčový pro pevnost kostí. V případě jeho nedostatku může vzniknout nedostatečná pevnost kostí a zkřivení namáhaných kostí. Vitamín E je následně významný pro metabolismus tuků a představuje ochranu nenasycených mastných kyselin před zničením. Pro děti vykrývá potřebu vitamínu E mateřské mléko a kojenecká výživa, v pozdějším věku jsou to rostlinné oleje lisované za studena používané v potravě, ale také ostružiny, černý rybíz, mléko, vejce, a další (Arndt, 2009).

1.2.5 Minerální látky

Minerální látky jsou pro organismus v rámci potravy stejně důležité jako vitamíny, podle denní potřeby se dělí na makroelementy (potřeba nad 100 mg, například vápník, hořčík, sodík) a mikroelementy (do 100 mg, například železo, zinek, stopové prvky). Celkově minerální látky napomáhají tvorbě kostí, zubů, vlasů, nehtů a kůže, ovlivňují metabolismus a imunitní systém (Kopecký, 2010). Minerální látky se od vitamínů odlišují chemickým složením, resp. jsou anorganického původu. Ve zjednodušeném slova smyslu to znamená, že organismus je není schopen produkovat, a musí být tak doplňovány prostřednictvím stravy. Minerály jsou nicméně organismem málo vstřebávány a naopak velkou měrou vylučovány (Madžuková, 2015).

Níže uvedená tabulka uvádí oficiální doporučení pro denní dávku vitamínů a minerálních látek na základě vyhlášky č. 225/2008 Sb.,

1.2.6 Tekutiny

Mezi základní složky výživy patří bezesporu i příjem tekutin, resp. vody. Zvláště děti potřebují pro svůj vývoj větší množství vody, která musí být konzumovaná ve vhodné podobě a

vhodném množství. Konkrétně děti od 3 do 6 let by měly denně vypít až dva litry vody, u dospělého jsou to dva až tři litry, nicméně konkrétní potřeba jedince závisí na jeho fyziologických parametrech. Na adekvátní spotřebu vody mají vliv i externí faktory, jako je například počasí nebo zvýšená fyzická aktivita. Nicméně základním pravidlem je, že celkový příjem tekutin by měl být rovnoměrně rozložen do celého dne. V případě nedostatečného příjmu tekutin vzniká dehydratace organismu, naopak v případě jejich nadbytku jsou přetěžovány ledviny. Zvláště zmiňovaná dehydratace může být pro organismus nebezpečná, protože kromě příznaků například v podobě suché kůže v případě dlouhodobého nedostatku tekutin se může začít vyskytovat únava, snížená koncentrace a výkonnost, jakož i tvorba ledvinových kamenů. Ideální stav hydratace jedince nastává v případě, kdy je přijato a vyloučeno z organismu stejné množství tekutin. Zároveň platí, že v rámci příjmu tekutin není pro věkovou kategorii dětí a mladistvých doporučován v žádném případě alkohol (Hřivnová, 2014).

Hřivnová (2013) uvádí přehled nealkoholických nápojů, které zahrnují:

- Pitnou vodu, která pochází z vodovodu či ze studny, lidově bývá označována za „vodu z kohoutku“. Pokud je zdroj vody důvěryhodný, může být člověkem přijímána bez omezení podle potřeb organismu. Výhodou je její nízká nákladnost. Alternativou jsou vody balené, dostupné v obchodech, které existují v různých podobách (kojenecká voda, pitná voda, pramenitá voda).
- Minerální voda má za zdroj podzemní vodu a je dostupná především v balené formě.
- Perlivá voda, resp. voda sycená oxidem uhličitým, patří k oblíbeným nápojům dětí, nicméně není vhodná pro častou konzumaci.
- Ovocné džusy, zeleninové šťávy by se měly konzumovat ředěné s vodou v poměru 1:1 nebo 1:2. Optimální jsou džusy nebo šťávy z domácích zdrojů, protože u kupovaných produktů je běžný výskyt barviv, cukrů a konzervantů, tudíž v případě jejich koupě je vhodné sledovat jejich složení na etiketě.
- Čaje, které mohou v podobě ovocného, bylinného, černého nebo zeleného čaje. Jejich konzumace musí být přiměřená obecně i podle druhů. Instantní čaje jsou pak považovány za nevhodné vzhledem k obsahu cukru, barviv, aromat a konzervantů. Oblíbené jsou v současnosti ledové čaje, u těchto je pak nutné brát na zřetel poměrně vysoký obsah cukru.
- Limonády patří do obdobné kategorie, jako jsou minerální vody a džusy, resp. šťávy, a platí pro ně stejná omezení.

- Poslední kategorií jsou nevhodné nápoje, kam lze zařadit například Coca-Colu, toniky, energetické nápoje, kávu a alkohol.

1.3 Příjem energie pro děti

Výpočet energetické hodnoty jídel pro děti je orientační, protože údaje uváděné v energetických tabulkách nemusí obsahovat přesně uváděné výživové hodnoty. Důležitější je skladba výživy s obsahem živin, které jsou zdrojem energie pro děti, s vyváženým obsahem sacharidů, bílkovin a tuků. Při konzumaci tuků by měly být preferovány rostlinné tuky, v případě sacharidů je spotřeba dítěte vysoká, mělo by se ovšem jednat primárně o komplexní sacharidy (zelenina, luštěniny, apod.), které jsou zdrojem energie pro děti. V případě bílkovin je doporučená kombinace rostlinných a živočišných zdrojů, jakož i jejich přesné dávkování. Ačkoliv jsou bílkoviny pro vývojový proces dětí elementární ve smyslu růstu svalů a kostí, jejich přebytek dětský organismus zatěžuje (Gregora, 2007).

1.4 Výživová doporučení

Vydávání výživových doporučení je standardem pro většinu vyspělých zemí s tím, že průběžně dochází k jejich aktualizaci. Historicky první výživové doporučení bylo na českém území vydáno v roce 1986 jako „Směry výživy obyvatelstva Československé republiky“ Společností pro racionální výživu (současná Společnost pro výživu), o tři roky poté bylo inovováno. V roce 1994 Ministerstvo zdravotnictví ČR, konkrétně Rada výživy vypracovala doporučení pro výživu zdravého obyvatelstva pod názvem „Jezte zdravě, žijte zdravě“ a po dalších 10 letech, tj. v roce 2004 byla vydána „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR“ Společností pro výživu a o rok poté vydalo Ministerstvo zdravotnictví leták pod stejným názvem. Výživová doporučení jsou souhrnným dokumentem pro odborné pracovníky, zabývající se výživou a propagací správných stravovacích návyků, jakož i prevencí neinfekčních hromadných onemocnění. Inovovaná doporučení jsou na rozdíl od přecházejících detailnější v tom ohledu, že zohledňují navíc parametry vztahující se k dětskému věku, gravidních žen nebo seniorů.

1.5 Obezita

Výraz obezita vychází z latinského pojmu obrus, což v překladu znamená „tučný, živý“. Oproti všeobecnému přesvědčení, že obezita znamená nadměrnou hmotnost, není tomu tak, protože se jedná o nakupení tukové tkáně, a to u mužů o více než čtvrtinu a u žen o více než 30 %. V případě dětí dochází k plynulému nárůstu hmotnosti, který ale není dán pouze nárůstem tukové tkáně, ale především rozvojem kostí a svalové hmoty. Struktura jednotlivých prvků se liší podle jednotlivých věkových kategorií a také podle pohlaví. Při narození dítěte jeho tuková tkáň tvoří asi 13 % jeho celkové hmotnosti a v prvních 6 měsících narůstá až na čtvrtinu celkové hmotnosti. V dalším vývojovém období dítěte dochází k redukci tukové tkáně v závislosti na frekvenci a intenzitě pohybové aktivity dítěte s tím, že přibývají kostní tkáň a svalová hmota. Tělesný tuk v organismu pak začíná narůstat ve školním věku až do dospělosti, genderově mají větší tendenci k ukládání tělesného tuku děvčata než chlapci (Pastucha a kol., 2011).

Odborníci doporučují dodržovat základních 8 pravidel v boji proti obezitě, kterými jsou:

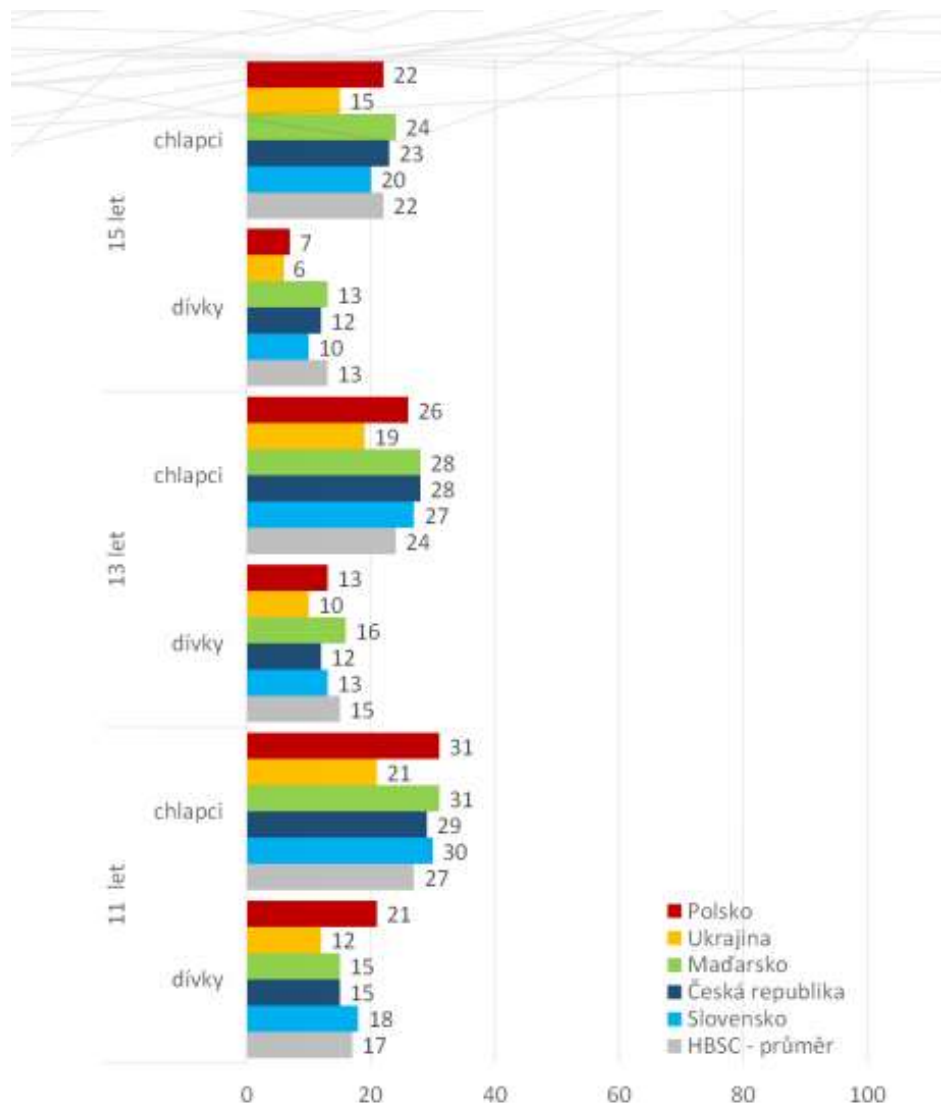
- „1. Pravidelné pokrmy 5-6 krát denně s pestrou skladbou.*
- 2. Ke každému jídlu aspoň jedna porce ovoce nebo zeleniny.*
- 3. Vždy snídat.*
- 4. Jíst u stolu, ne u televize a počítače.*
- 5. Pochutiny a sladkosti maximálně jednou týdně.*
- 6. Preference neslazených tekutin.*
- 7. Pohybová aktivita 3 krát týdně 30 minut do zpotení, 4 km chůze denně.*
- 8. 7 – 8 hodin nerušeného spánku denně.“ (Marinov a kol., 2011, s. 88).*

Podle WHO, resp. Světové zdravotnické organizace vzrostl počet dětí s nadváhou ve věku do pěti let z původních 32 milionů v roce 1990 na 42 milionů v roce 2013. Největší nárůst obézních dětí byl pak registrován v rozvinutých zemích, kde byl nárůst o 30 % vyšší ve

srovnání s rozvojovými státy. V případě pokračování dosavadního trendu pak odborníci odhadují, že v roce 2025 bude na světě existovat až 70 milionů dětí s problémem obezity s tím, že pokud nedojde k prevenci a zásahu, obézní malé děti budou pokračovat ve svém obézním stavu i v období adolescence i dospělosti. Mezi základní předpokládanou intervencí pak patří limitování celkového příjmu tuků a cukrů, zvýšená konzumace ovoce a zeleniny, luštěnin, obilovin a ořechů a pravidelná fyzická aktivita alespoň 60 minut denně (WHO, 2014).

Nárůst hmotnosti v dětském věku je způsoben množением tukové tkáně, ale i růstem kostry a svalové hmoty, konkrétní přírůstky se pak liší podle pohlaví a jednotlivých věkových kategorií. U definice nadváhy je považována za obezitu I. stupně nadváha o 10-20 %, obezita II. stupně 20-50% a těžká obezita vyšší než 50-100 %. Na základě distribuce tuku podle poměru obvodu pasu k obvodu boků se obezita liší na androidní (tuk především na trupu a v abdominální oblasti) a gynoidní (tuk koncentrovaný v oblasti beder a stehen). Z hlediska původu se obezita rozlišuje na primární (nejčastější, izolovaná forma obezity) a sekundární (v důsledku různých onemocnění). V neposlední řadě lze obezitu dělit v závislosti na věku vzniku obezity na dlouhodobou (v případě vzniku obezity v dětství nebo dospívání se silným dědičným podkladem a tendencí přetrvávat celý život) a obezitu dospělosti, která se vyskytuje od 30. roku věku. Příčinou dětské nadváhy a obezity jsou důsledky hormonálních a jiných onemocnění (v průměru 5 % dětí), naopak většinou tvoří nadměrná hmotnost, způsobená nepoměrem mezi příjmem a výdejem energie. Nadváha dětí je diagnostikována podle věkové kategorie dítěte s výpočtem indexu BMI (Body Mass Index) a srovnáním hodnoty s hraničními hodnotami BMI v percentilových grafech. V případě, že je hodnota vyšší než 90. percentil, jedná se o nadváhu, pokud nad 97. percentilem, jedná se o obezitu. Jako hlavní důsledky obezity můžeme uvést nepříznivý vliv na fyzický, sociální a psychický vývoj dítěte, z fyziologického hlediska dochází k poruchám skeletu ve smyslu kyfózy a skoliózy hrudní páteře, dále k poruchám kolenních kloubů. U dolních končetin může dojít k výskytu varixů v důsledku přetížení cévního systému, v extrémních případech je možný výskyt Pickwickova syndromu s projevy kardiální a respirační nedostatečnosti (Sestra, 2010).

Graf 1: Výskyt nadváhy a obezity (v %) ve vybraných zemích



Zdroj: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2014, s. 15

Údaje o výskytu dětské obezity v ČR se různí, podle zdrojů organizace S dětmi proti obezitě v současné době každé čtvrté dítě trpí nadváhou, každé sedmé obezitou a 4 děti ze 100 mají monstrózní obezitu. Celkově tak odhady hovoří o více než 150 000 dětí do 16 let s obezitou. Podle naznačených trendů již při nástupu do školní docházky má necelý čtvrtina dětí nadváhu a jedna desetina obezitu. Při ukončení školní docházky je cca 15 % adolescentů obéz-

ních a až jedna čtvrtina populace zahajuje vstup do fáze dospělosti. Podle odborníků je alarmující situace ČR v mezinárodním srovnání, kdy výskytem v hodnotě 24 % není příliš daleko od výskytu nadváhy dětí 32 % v USA (S dětmi proti obezitě, 2013).

1.6 Podvýživa

Výraz malnutrice představuje špatnou výživu, která se může týkat jak nadměrného, tak nedostatečného příjmu potravy ve smyslu jejího množství a složení. Paradoxně tak lze uvést příklad obézních jedinců, kteří trpí malnutricí. Podvýživa je pak druhem malnutrice v důsledku nedostatečného příjmu energie a živin. Podvýživa může být následkem nedostatečného příjmu potravy nebo příjmu potravy s neadekvátním složením, které může způsobit poškození tělesného zdraví. Členění dělí podvýživu na akutní nebo chronickou. V případě dětské podvýživy je tato indikována podle tabulek vývoje dětí, kdy v případě, že je váha ve vztahu k výšce pod hranicí 5 percentil, jedná se o akutní podvýživu. Chronická podvýživa je udávána v případech, kdy je hodnota pod hranicí pěti percentil pro danou věkovou kategorii. V extrémním případě se může dětská malnutrice projevovat jako marasmus nebo kwashiorkor. Marasmus je příznačný u dětí v prvním roce života a je zapříčiněn nedostatečným příjmem všech základních složek výživy, jako jsou bílkoviny, glycidy, tuky, vitamíny a minerály. Kwashiorkor vzniká v důsledku kombinace nedostatečného příjmu bílkovin a nadměrného příjmu glycidů. Je příznačný pro věkovou kategorii dětí od 6 měsíců do 3 let. Zdravotní komplikace u kwashiorkoru spočívají v postižení jater, slinivky a dalších orgánů, jakož dochází i ke změnám psychiky v důsledku poškození vyvíjejícího se mozku (Koukolík, 2010).

2 STRAVOVÁNÍ DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU

Marádová (2010) uvádí, že výživa dětí, ať už v nejmenším, předškolním či školním věku, se liší od výživy dospělých jedinců. Základní rozdíl spočívá v tom, že děti či mladiství v daných věkových kategoriích potřebují nejen konzumovat stravu pro udržení života a správných funkcí organismu, ale především se nacházejí v období růstu. Z tohoto důvodu je pro děti i ve školním věku nutné, aby dostávaly vyváženou nutriční výživu s tím, že správné stravování během školní docházky pozitivně ovlivní i jejich návyky v dospělosti.

2.1 Zásady správného stravování

V rámci zahájení školní docházky dochází u dětí ke zvyšování nároků na stravu s tím, že je zapotřebí dostatečného přísunu energie společně s vitamíny a minerály. V rámci školních povinností dochází u školáků ke zvýšení tělesné aktivity, zároveň dochází k fyziologickým změnám formování postavy, vstupu do období puberty a fyzickému dospívání. Zároveň jsou zřetelné rozdíly mezi fyzickými dispozicemi mezi chlapci a dívkami. Doporučené rozdělení denní stravy je do 5 až 6 porcí za den zároveň s dostatečným příjmem tekutin, které by u dětí školního věku měly činit 1,6 až 2,5 litru za den (Klimešová, 2010). Hainer a kol. (2011) připomínají základní pravidlo pro jídelníček dětí školního věku, který by měl být složen primárně ze zeleniny, ovoce, nízkotučného mléka a mléčných výrobků s dostatečným příjmem tekutin. Stejně tak je důležité, aby snídaně byla součástí celkového denního jídelníčku.

Pro účely lepší orientace v zásadách správného stravování a pro sestavení adekvátního jídelníčku bývá používáno schéma potravinové pyramidy. Tato je indikátorem, jaký druh potravin a v jakém množství by měl být konzumován. Obecným pravidlem pak je, že čím níže jsou uvedené potraviny v rámci pyramidy umístěny, tím je jejich konzumace preferována. Naopak čím výše v pyramidě se potraviny nacházejí, tím méně je jejich spotřeba doporučována (Kernová, 2007).

Z níže uvedeného schématu vyplývá, že mezi nejvíce doporučované potraviny patří bezesporu ovoce, zelenina a obiloviny, přičemž doporučený objem pro děti jsou 2-4 porce ovoce, 3-5 porcí zeleniny a 3-6 porcí obilovin za den. Druhá úroveň pyramidy je tvořena mlékem a mléčnými výrobky, rybami a drůbeží s tím, že doporučená denní dávka je 2-3 porce mléčných výrobků za den a v případě ryb a drůbeže jsou to 1 až dvě porce. O úroveň výš jsou postaveny maso a masné výrobky, které by děti měly konzumovat jednou, maximálně dvakrát za den. Do poslední čtvrté úrovně jsou zařazeny sladkosti, cukry a tuky, které by měly

být konzumovány jen výjimečně (Střítecká, 2009). Obecně u zmiňované potravinové pyramidy je nutné brát na zřetel, že tato se netýká pouze speciálně dětí, ale platí obecně pro všechny s odlišnostmi pro jednotlivé věkové kategorie. Dané odlišnosti jsou míněny v tom kontextu, že dospělí jedinci už nerostou a nevyvíjejí se, jakož i u dětí je rozhodující, zda dítě žije aktivním nebo pasivním stylem života. V každém případě pro všechny platí, že v jídelníčku by se měly nejčastěji objevovat ty potraviny, kterých je v daném schématu znázorněno nejvíce, tj. které se nacházejí ve spodní linii. Dalším vodítkem je větší vhodnost potravin umístěných na levé straně pyramidy (Výživa dětí, 2013).

Schéma 1: Potravinová pyramida

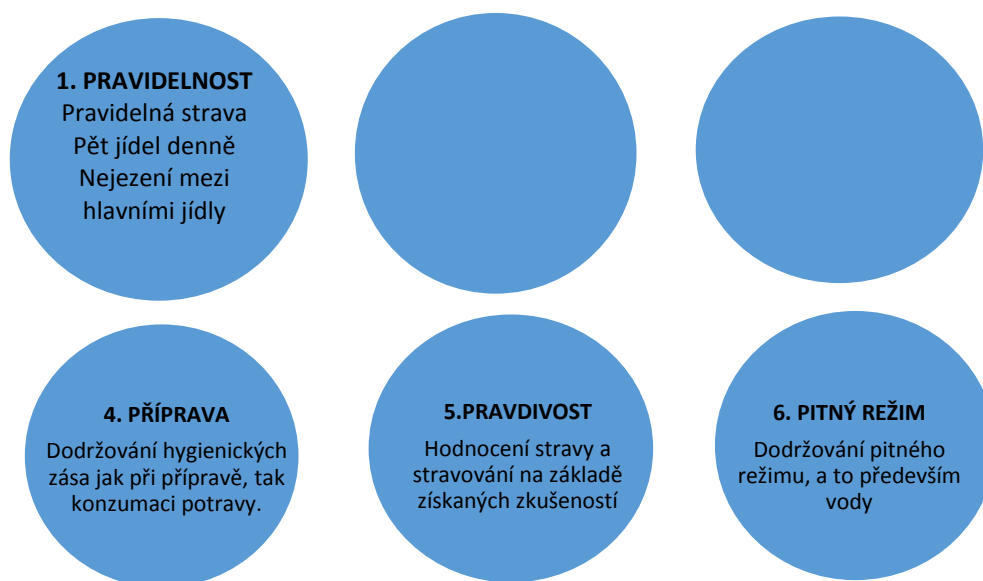


Zdroj: Výživa dětí, Potravinová pyramida, <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/>

2.2 Doporučení pro zlepšení stravování dětí

Doporučení pro zlepšení stravování dětí lze označit jako základní priority, kterými jsou tzv. šest P: pravidelnost, pestrost, přiměřenost, příprava, pravdivost a pitný režim, viz následující schéma.

Schéma 2: Šest priorit ve výživovém režimu dětí



Zdroj: Vlastní zpracování podle Národního ústavu pro vzdělávání, 2015

První uvedená priorita tkví v pravidelném režimu, ve kterém by mělo dítě jíst i pít. Ve zjednodušeném slova smyslu to znamená dodržovat časy snídaně, svačiny, obědu, odpolední svačiny a večeře. V případě, že se děti nacházejí v období růstu, může být do jídelníčku zařazena i druhá večeře. Celkově se jedná o pět až šest jídel, které by měly děti během dne zkonsumovat s ideálním intervalem dvou až tří hodiny mezi jednotlivými jídly. Pokud je časový interval delší, může u dítěte vyvolat pocit hladu.

Druhá zmiňovaná pestrost zahrnuje pestrou a kvalitní stravu, kterou by děti měly dostávat. V případě, že toto výživové doporučení bude plněno, dětský organismus bude mít dostatek živin a nebude třeba používat žádné doplňky stravy, byť ve formě vitamínů. Daná pestrost zahrnuje jak škálu jednotlivých potravin od ovoce a zeleniny přes pečivo, přílohy a maso, ale měla by respektovat potravinovou pyramidu a doporučené denní porce pro děti.

Přiměřenost je zvláště po výživu dětí důležitá, protože zohledňuje množství přijímaných potravin. Porce bývá určována podle velikosti ruky, konkrétně ruky sevřené v pěst (například porce ovoce) nebo rozevřené dlaně (porce plátku chleba). U přiměřenosti je nutné pamatovat nejen na příjem, ale i na výdej energie. V případě, kdy příjem energie převyšuje její výdej, dochází k jevu tloustnutí dítěte. Zvláštní pozornost je tak nutné věnovat nevhodným potravinám v podobě cukrů, tuků a soli.

Příprava potravy zahrnuje způsob zacházení s potravinami při jejich přípravě i následné konzumaci. Pro děti je obzvlášť nutné doporučení, resp. edukace ve smyslu návyku mytí rukou před každým jídlem. Stejně tak je vhodné umýt i například syrové ovoce či zeleninu, připravené ke konzumaci. Další pravidla pamatují na používání pitné vody, které je používána při přípravě potravy ke konzumaci, jakož i na naprostou nevhodnou konzumaci potravin, které jsou nahnílé, plesnivé či po lhůtě určené pro konzumaci. Pravdivost je víceméně teoretickým doporučením, kdy je nutné, aby byly děti o správné výživě vzdělávány a uměly získané zkušenosti v každodenním životě uplatnit. V neposlední řadě poslední výživovou prioritou je pitný režim (Národní ústav pro vzdělávání, 2015).

Do kategorie pravdivosti, tj. obecných pravidel o správné výživě, lze například zařadit možná někdy opomíjenou problematiku používání soli v dětské stravě. Tato se v současném jídelníčku dětí objevuje více, než je zdravo. Lidský organismus přitom potřebuje pro své správné fungování velmi nízký objem soli a její příliš vysoký příjem způsobuje vysoký krevní tlak. V případě jedinců s vysokým krevním tlakem, kteří zároveň konzumují vysoké množství soli, existuje třikrát větší riziko hypertenze a srdečních onemocnění než u lidí s normálním krevním tlakem. Z daného vyplývá, že pokud dítě již od nízkého věku přivykne užívat nadbytečně sůl, může to mít negativní důsledky pro jeho budoucí zdraví, a stejně tak si vytvoří již od dětství špatný návyk. Pro nejnižší věkovou kategorii platí, že podávaná výživa by měla být zcela bez obsahu soli vzhledem k jejich naprosto minimální potřebě, která činí méně než 1 gram denně během prvních šesti měsíců života. I v předškolním a školním věku dítěte je nutné nadále zachovávat obezřetnost u objemu konzumované soli. Základní chybou je předpoklad, že celková spotřeba v jídelníčku je nízká vzhledem k tomu, že není při domácí přípravě pokrmů téměř používána. Je ovšem nutné brát na zřetel konzumované předpřipravené produkty, jako jsou cereálie, polévky, omáčky, sušenky a polotovary, ze kterých pochází až 75 % z celkového objemu soli, který lidé přijímají v rámci potravy. Doporučené denní dávky pro jednotlivé věkové kategorie dětí jsou následující: 2 g pro děti od 1

do 3 let, 3 g pro děti 4 – 6 let, 5 g pro děti od 7 do 10 let a 6 g pro děti od 11 let výše (Francis, 2011).

3 SNÍDANĚ

3.1 Význam snídaně ve výživě

Snídaně by měla být vydatná, protože představuje výživovou složku, která je výchozí pro celý den. Během noci sice nedochází aktivnímu pohybu, nicméně v rámci spánku dochází k energetickému výdaji pro funkci vnitřních orgánů, udržení tělesné teploty, dechu, srdeční akce, apod., což celkově bývá označováno jako bazální metabolismus. Z tohoto důvodu je nutné doplnit příjem energie hned ráno s tím, že snídaně by měla tvořit pětinu až čtvrtinu celkového denního příjmu energie. Pro děti platí, že není doporučováno je do snídaně celkově nutit, ideálním způsobem je naučit je konzumovat menší porce s příslušným dostatkem tekutin, které musí být po noční pauze doplněny. V případě nedostatku tekutin během dne může docházet k výskytu únavy, bolesti hlavy nebo nepozornosti (Kejvalová, 2010). S daným souhlasí i Machová a Kubátová (2009): „*Velkým prohřeškem proti zásadám správného stravování je vynechání snídaně. Mnoho dětí ji odmítá, někdy proto, že mají ráno neurotické potíže ze strachu před školou, někdy ale i proto, že vstávají na poslední chvíli a na klidnou snídani jim nezbyvá čas. Dítě pak ve škole záhy dostane hlad a přestává se soustředit na školní práci.*“ (Machová, Kubátová a kol, 2009, s. 38).

3.2 Jak připravit dobrou snídani

Tipy na ideální, resp. zdravou snídani jsou velmi široké, zde jeden z návrhů:

„PONDĚLÍ: plátek tmavého chleba, Rama nebo Flora, plátek sýra Eidam, ½ červené papriky, 2 dcl. Ovocného čaje.

ÚTERÝ: celozrnná houska, pomazánka z čerstvého sýry s ředkvičkou, červenou paprikou, šunkou, 2 dcl pomerančovo-mrkvového džusu ředěného vodou v poměru 1:1.

STŘEDA: 2,5 dcl bio mléka, 1-2 hrsti kukuřičných lupínků, strouhané jablko s 2 ks karotky a lžící medu a pomerančové nebo citrónové šťávy, 2,5 dcl ovocného neslazeného čaje.

ČTVRTKE: bílý jogurt, fitness cereálie nebo müsli, banán, černý čaj se lžičkou medu a šťávou z půlky citronu.

PÁTEK: 250 ml rýžové kaše, 2-3 ks jahod, malin, borůvek nebo ostružin, 250 ml 100% jablečného džusu.

SOBOTA: miso polévka, knackebrot, špaldová káva s mlékem.“ (Kejvalová, 2010, s. 27-28).

NEDĚLE: špaldový muffin se sušeným ovocem, hroznové víno, 250 ml kakaa.

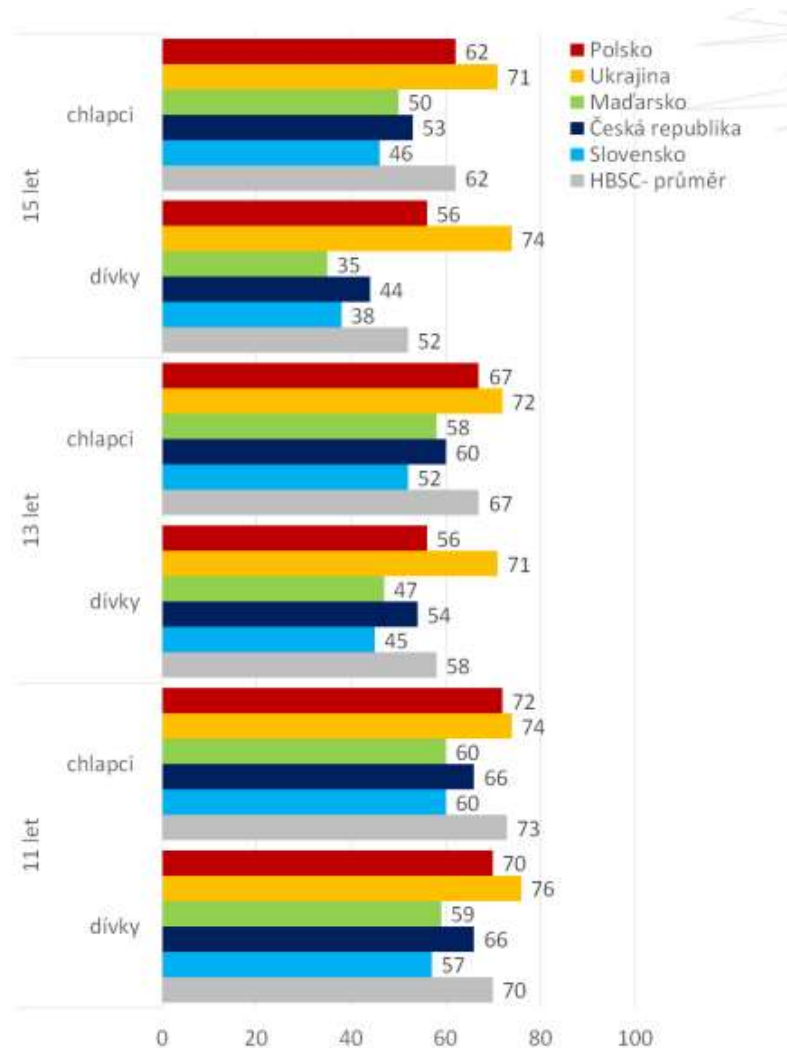
3.3 Vliv rodiny na pravidelnou konzumaci snídaně

Podle odborníků, konkrétně Petra Fořta, jsou většinou představy a požadavky dětí na stravování odlišné od těch rodičovských, které se snaží respektovat základní zdravá výživová pravidla. Nejinak je tomu u snídaně, která je podávána v relativně brzké fyziologické etapě vzhledem k časovému standardu rannímu zahájení školy. Někteří tak zastávají názor, že časná doba není ideálním okamžikem pro okamžitou konzumaci stravy. Často se vyskytujícím jevem je, že děti vstávají na poslední chvíli, čímž se dostávají do stresu. Tento pramení nejen z krátké časové lhůty, která jim zbývá na hygienu, snídani, oblečení a celkové vypravení se do školy, u některých stres vyvěrá už i ze samotné myšlenky jít do školy. Tendence rodičů dětem násilně dávat snídani tak není zcela ideální, ačkoliv je tato snaha ve světle rodičovské starostlivosti tak, aby dítě mělo zajištěnou energii pro celé dopoledne. Nesmí se totiž zapomínat na to, že dítě dostává ještě svačinu. Z tohoto důvodu odborníci doporučují, aby rodiče nenutili snídat děti, které snídani v rámci svého biologického biorytmu hned ráno nechtějí. V takovém případě je zcela postačující, aby dítě dostalo tekutiny (například ve formě smoothie), a nezbytný energetický příjem si doplní až v pozdějším čase zmiňovanou svačinou (Abeceda zdraví, 2008).

3.4 Jak snídají děti v ČR

V rámci České republiky neexistuje oficiální průzkum mapující, jak děti snídají. Pro potřeby tohoto tématu lze použít studii Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Světové zdravotnické organizace z roku 2010, zaměřené na životní styl dětí a školáků. Dané studie se zúčastnila i ČR s uskutečněním průzkumu na 94 školách napříč všemi kraji v rámci republiky. Konkrétní výzkumný vzorek zahrnoval 5., 7. a 9. třídy základních škol a 8. třídy víceletých gymnázií s konkrétním počtem necelých 6 000 respondentů.

Graf 2: Podíl snídajících dětí napříč vybranými zeměmi

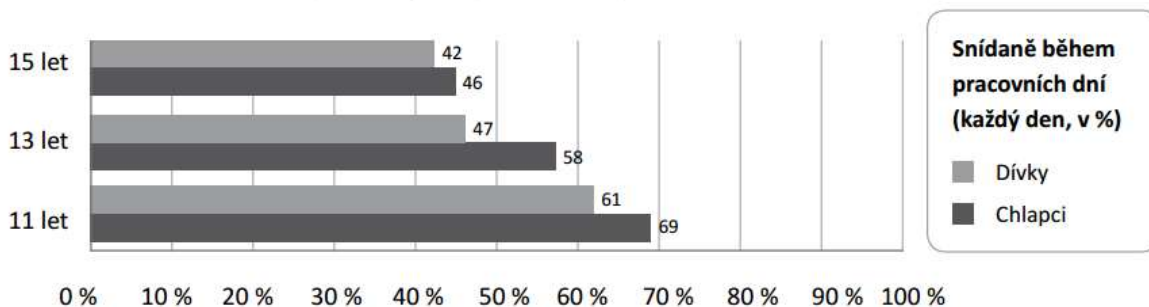


Zdroj: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2014, s. 20

Ze studie vyplynulo, že ačkoliv je pravidelná snídanež základním předpokladem zdravé výživy dětí, procento mladistvých, kteří snídají, se s věkem postupně snižuje. Zatímco u věkové kategorie 6 - 11 let snídá 92 % dětí, v kategorii 12 – 19 let je to už pouhých 77 %. Odborníci upozorňují na skutečnost, že nepravidelná snídanež ovlivňuje kognitivní funkce jedince a jeho schopnost učit se, jakož i negativně přispívá ke zvyšování tělesné hmotnosti i hladiny cholesterolů a tuků v krvi. Pro obézní děti je pak charakteristické častější vynechávání snídanež a časový posun posledního jídla do pozdních večerních hodin. Naopak u dětí, které pravidelně snídají, je riziko vzniku obezity nižší. Celkově počet respondentů, snídajících pravidelně během pracovního týdne, se pohyboval od 42 % (dívky ve věku 15 let) do 69 % (chlapci ve věku 11 let). Při statistickém zjišťování bylo potvrzeno, že nejvýraznější pokles

zvyku snídat je především u dívek po 11. roku věku a chlapců po 13. roku věku (Kalman a kol., 2011).

Graf 3: Děti snídající během pracovních dní



Zdroj: Kalman a kol., 2011, s. 59

Při celkovém pohledu na stravovací zvyklosti dané věkové kategorie mladistvých pak podle Kalmana a kol. (2011) vyplynula následující zjištění:

- Zvyk pravidelně snídat klesá s věkem s tím, že více trvale snídají chlapci. Ve věku 15 let pak snídá pouze necelá polovina mládeže.
- Mládež preferuje více ovoce než zeleninu, nicméně pravidelná každodenní konzumace obou kategorií klesá s věkem. Ovoce a zeleninu konzumují více dívky, a to až dvakrát více než chlapci.
- Konzumace sladkostí a slazených nápojů naopak s věkem roste s tím, že v 15 letech jsou sladkosti konzumovány ve stejné frekvenci a objemu jako zelenina. Opačný je genderový trend, kdy u chlapců konzumace sladkostí s věkem roste, zatímco u dívek se ve věkovém období od 13 do 15 let snižuje.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

4.1 Cíle výzkumného šetření

Cíl 1: Zjistit, zda na základní škole děti konzumují snídani pravidelněji než děti na střední škole.

Cíl 2: Zjistit, zda má vzdálenost domu od školy a doba vstávání dětí vliv na pravidelnou konzumaci snídaně.

Cíl 3: Posoudit, zda ranní stravování společně s rodiči ovlivňuje děti na pravidelnosti.

Cíl 4: Posoudit, zda děti, které ráno snídají, se cítí lépe než ty, které tak nečiní.

Pro účely praktické části bylo uskutečněno kvantitativní výzkumné šetření, zrealizované na dvou vybraných školách, z čehož v prvním případě se jednalo o základní školu a v druhém případě o střední školu. Jejich selekce byla vybrána za účelem zjištění prvního cíle empirické části, a to zda se obecně trend snídat vyskytuje více u žáků na základní škole v porovnání s žáky na střední škole. Tuto skutečnost mapují otázky vytvořeného dotazníku (viz Příloha A v seznamu příloh) č. 1 (kterou třídu respondent navštěvuje), č. 2 (věk dítěte) a č. 5 (pravidelnost konzumace snídaně).

Druhým dílčím cílem bylo zjistit, zda parametr vzdálenosti domova od školy a čas vstávání dětí má vliv na konzumaci snídani. Pro tyto potřeby slouží otázky č. 3 (čas mezi vstáváním a odchodem do školy) a č. 4 (délka trvání cesty do školy).

Třetím cílem výzkumu bylo posoudit, zda společné ranní stravování s rodiči ve formě snídaně má vliv na pravidelnou konzumaci snídaně dětí pomocí otázek č. 6 (pravidelnost konzumace snídaně ze strany rodičů), č. 7 (společné snídání dětí s rodiči) a č. 8 (kdo v rámci rodiny připravuje snídání).

Posledním čtvrtým cílem bylo získání informací pro posouzení, zda se děti pravidelně snídající cítí lépe než děti, které tak nečiní. Pro toto zjištění slouží otázky č. 8 (kdo v rámci rodiny připravuje snídání), č. 9 (pocit po probuzení), č. 10, č. 11 a č. 12 (preferenze produktů na snídání).

4.2 Metoda výzkumného šetření

Jak uvedeno, jako metoda pro výzkumné šetření bylo zvoleno kvantitativní výzkumné šetření.

Volba této metody spočívala především v důvodu, že předmětné zkoumané jevy jsou poměrně jednoduché a do jisté míry poznané. Nový, Surynek a kol. (2006) tvrdí, že zmiňovaná jednoduchost je v tom smyslu, že zjišťované skutečnosti mají jednoznačný ráz a jejich vypovídající hodnotu lze zjistit díky nástrojům používaným pro zajištění hromadných dat. Základní charakteristikou daných jevů je jak jejich dynamika, tak jejich struktura. Jinými slovy s tímto druhem výzkumného šetření se nejedná o bádání, zda určitý jev existuje, co je jeho obsahem nebo jaké má vlastnosti. Naopak mezi základní charakteristiky jevů kvantitativního výzkumu lze řadit:

- Rozsah výskytu, tzn. četnost či okruh sociálních subjektů, u kterých se zkoumaný jev vyskytuje.
- Frekvence, resp. opakování výskytu jevu v čase nebo například opakování výkon činnosti.
- Intenzita ve smyslu síly jednotlivých prvků nebo vlastností jevu.

Osobně za hlavní výhodu dotazníkového šetření shledávám možnost zkoumat větší vzorek respondentů se získáním velkého množství vypovídajících informací v relativně krátkém čase.

4.3 Charakteristika vzorku respondentů

Celkově se výzkumného šetření zúčastnilo 80 respondentů, z čehož 40 jsou žáci základní školy a 40 žáci střední školy. Respondenti základní školy byli zároveň rozděleni do dvou skupin, z čehož jedna byla představována 20 žáky 3. třídy a 20 žáky 9. třídy tak, aby byly získány odpovědi z obou stupňů základní školy. Základním předpokladem bylo, aby obě skupiny respondentů (souhrn účastníků šetření ze základní školy a účastníků střední školy) byl početně srovnatelný tak, aby bylo možné získané odpovědi vzájemně komparovat mezi jednotlivými věkovými kategoriemi, resp. žáky základní a střední školy.

Z hlediska věkového zastoupení byli osloveni respondenti z celkové věkové kategorie od 8 do 22 let. Při výběru respondentů nebyl brán v potaz aspekt pohlaví, sociální úrovně a dalších atributů, které pro výsledky dotazníkového šetření nebyly relevantní.

4.4 Charakteristika dotazníkových položek

Dotazník a jeho položky je v podstatě možné vnímat jako písemnou formu řízeného rozhovoru s tím, že na písemné otázky je nutné poskytnout písemnou odpověď. Forma dotazníku byla koncipována tak, aby odpovídala stanoveným cílům výzkumného šetření a jednotlivé otázky byly sestavovány s logickou a stylistickou úrovní tak, aby byla srozumitelná daným věkovým kategoriím respondentů. Dalším atributem připraveného dotazníku byla zajištěná anonymnost, která podporuje zvýšení objektivnosti poskytovaných odpovědí.

Pro vyvarování se případné subjektivnosti položek dotazníku byly otázky koncipovány jednoznačně, například „jak dlouho Ti trvá cesta do školy“. Na druhou stranu je nutné konstatovat, že například otázka „snídají Tvoji rodiče pravidelně“ by mohla atribut subjektivnosti navodit ve snaze respondentů projevit se v pozitivnějším společenském a sociálním světle. Z tohoto důvodu byla v rámci dotazníku zvolena u převážné většiny dotazů uzavřená forma s taxativním výčtem jednotlivých možností pro odpovědi. Při sestavování dotazů bylo dbáno na to, aby tyto byly nejen srozumitelné, ale také neobsahovaly otázky sugestivního charakteru. Uzavřené otázky, které nabízí volbu mezi dvěma nebo více možnými odpověďmi (ano x ne), mají na jedné straně výhodu v jednotném způsobu jejich měření a příslušných statistických závěrů, na druhé straně si uvědomují jejich nevýhodu, kterou lze označit jako určitou povrchnost, kdy jinými slovy díky uzavřeným otázkám získáme jednoznačné odpovědi, nicméně bez jejich hlubší analýzy.

4.5 Organizace výzkumného šetření

Dotazníkové šetření probíhalo na základní škole Šlapanice, okres Brno – venkov a na Střední zdravotnické škole Merhautova v Brně. Celkový průběh dotazníkového šetření trval 2 měsíce, konkrétně v druhé polovině února byla prvotně zahájena komunikace s řediteli obou školských zařízení ve věci žádosti a souvisejícího poskytnutí souhlasu s realizací výzkumného šetření. Vedení obou škol se k žádosti vyjádřila kladně s tím, že následně v rámci svých interních procesů a struktur byla řešena otázka výběru konkrétních tříd, resp. žáků do nich docházejících, které se budou dotazníkové šetření účastnit.

Celkově bylo na začátku března 2017 školám rozdáno 100 tištěných dotazníků (50 dotazníků na základní škole a 50 dotazníků na střední škole) s tím, že celková návratnost činila 80 %. V první polovině dubna bylo dodáno zpět 80 kusů vyplněných dotazníků. Jak bylo již zmíněno, dotazník byl zcela anonymní, jediné konkrétní údaje vztahující se k jednotlivé osobě žáků se týkaly jejich věku a navštěvované třídy.

4.6 Výsledky a grafické znázornění získaných dat

Výsledky kvantitativního výzkumného šetření byly zpracovány kvantitativním způsobem formou tabulek a grafů bez kombinace s dalšími výzkumnými metodami. V uvedeném dotazníku byla zkoumána tzv. tvrdá data (věk, navštěvovaná třída základní či střední školy) a měkká data (preference). Uzavřené otázky nabízely možnosti odpovědi například „ano“ nebo „ne“, otevřené otázky nabízely volný prostor pro výpovědi respondentů.

Celkově získaná data byla uspořádána do tabulek četností, kdy podle jednotlivých skupin došlo k sečtení četnosti a relativní četnosti s vytvářením tabulek četností a grafů. Pro výpočet byl použit program Microsoft Word a položky byly implementovány do tabulek s grafickým znázorněním a souvisejícím slovním komentářem.

Otázka č. 1: Do které třídy v současnosti chodíš?

Tabulka 1: Navštěvovaná třída

	<i>Absolutní četnost (n)</i>	<i>Relativní činnost (%)</i>
<i>3. třída základní školy</i>	<i>20</i>	<i>25,00</i>
<i>9. třída základní školy</i>	<i>20</i>	<i>25,00</i>
<i>Střední škola</i>	<i>40</i>	<i>50,00</i>
<i>Celkem</i>	<i>80</i>	<i>100,00</i>

Graf 4: Navštěvovaná třída



Z tabulky vyplývá, že celkový počet kategorizovaných odpovědí je 80. Z celkového počtu 80 respondentů (tj. 100,00 %) 20 respondentů (25,00 %) navštěvuje třetí třídu základní školy, dalších 20 respondentů (25,0 %) 9. třídu základní školy a 40 respondentů (50 %) střední školu.

Otázka č. 2: Kolik je ti let?

Tabulka 2: Věk respondentů

	<i>Absolutní četnost (n)</i>	<i>Relativní činnost (%)</i>
<i>8 let</i>	2	2,50
<i>9 let</i>	14	17,50
<i>10 let</i>	4	5,00
<i>14 let</i>	13	16,30
<i>15 let</i>	4	5,00
<i>16 let</i>	3	3,70
<i>19 let</i>	21	26,30
<i>20 let</i>	18	22,50
<i>22 let</i>	1	1,20
<i>Celkem</i>	80	100,00

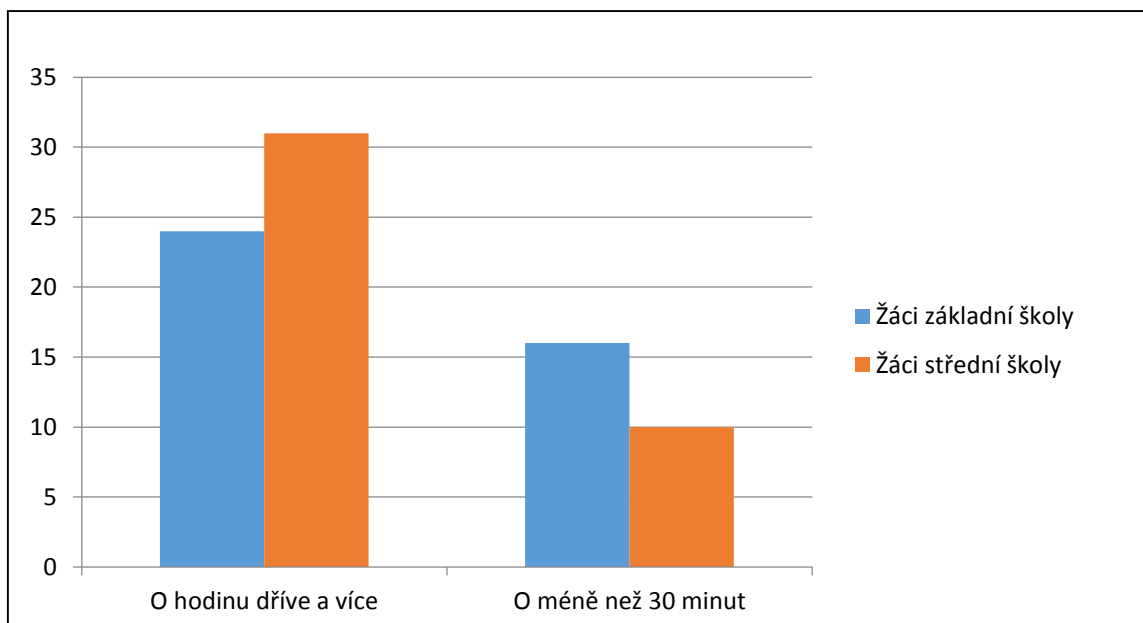
Z přehledu zkoumajícího věk jednotlivých žáků vyplynulo, že v rámci prvního stupně základní školy převažovala nejvíce skupina žáků ve věku 9 let (17,50 %), druhého stupně základní školy ve věku 14 let (16,30 %) a v rámci střední školy byli početně nejvíce zastoupeni žáci ve věku 19 let (26,30 %) a 20 let (22,50 %).

Otázka č. 3: Do školy vstáváš hodinu a více před odchodem do školy nebo méně jak 30 minut před odchodem do školy?

Tabulka 3: Časový prostor mezi vstáváním a odchodem do školy

	<i>Absolutní četnost (n)</i>	<i>Relativní činnost (%)</i>
Základní škola		
<i>Hodina a více</i>	24	30,00
<i>Méně jak 30 minut</i>	16	20,00
Střední škola		
<i>Hodina a více</i>	30	37,50
<i>Méně jak 30 minut</i>	10	12,50
Celkem	80	100,00

Graf 5: O kolik dříve vstáváš, než jdeš do školy?



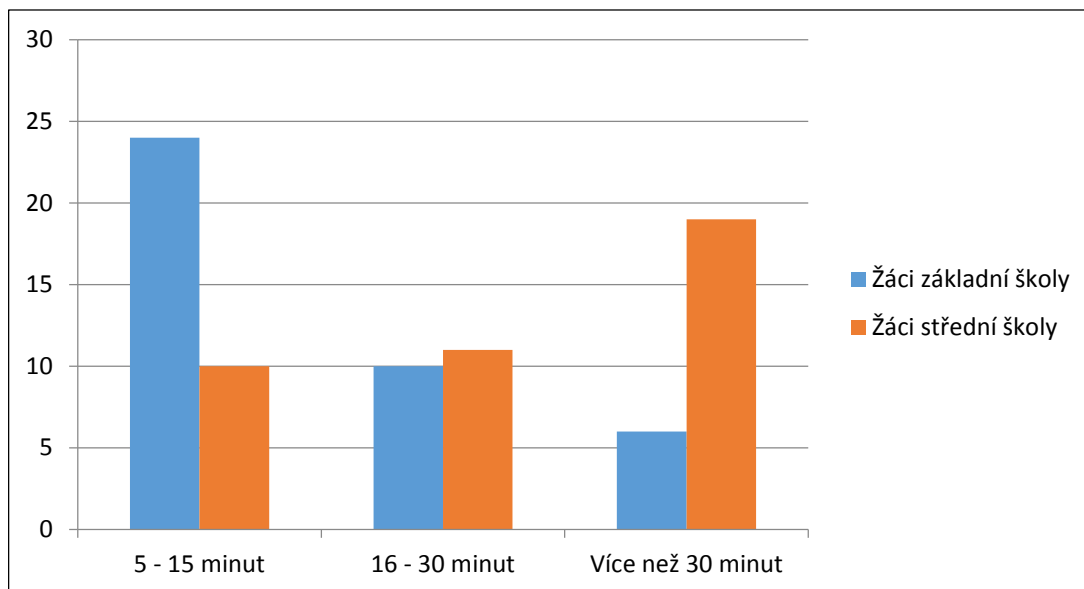
Z výše uvedené tabulky vyplývá, že jak u žáků základní školy, tak žáků střední školy převažuje zvyk většího časového prostoru mezi vstáváním a odchodem do školy. Konkrétně pak 30 % žáků základní školy (24 respondentů) a 37,50 % žáků střední školy (31 respondentů) vstává o hodinu a dříve před tím, než odcházejí do školy. Naopak při pohledu, u které kategorie existuje větší prevalence kratšího časového úseku, tj. vstávají 30 minut a méně před odchodem do školy, bylo prokázáno, že v této kratší časové variantě mají vyšší podíl žáci základní školy (20 %) oproti žákům střední školy (12,50 %).

Otázka č. 4: Jak dlouho ti trvá cesta do školy?

Tabulka 4: Délka trvání cesty do školy

	<i>Absolutní četnost (n)</i>	<i>Relativní činnost (%)</i>
Základní škola		
<i>5 – 15 minut</i>	<i>24</i>	<i>30,00</i>
<i>16 - 30 minut</i>	<i>10</i>	<i>12,50</i>
<i>Více než 30 minut</i>	<i>6</i>	<i>7,50</i>
Střední škola		
<i>5 – 15 minut</i>	<i>10</i>	<i>12,50</i>
<i>16 - 30 minut</i>	<i>11</i>	<i>13,75</i>
<i>Více než 30 minut</i>	<i>19</i>	<i>23,75</i>
<i>Celkem</i>	<i>80</i>	<i>100,00</i>

Graf 6: Jak dlouho Ti trvá cesta do školy?



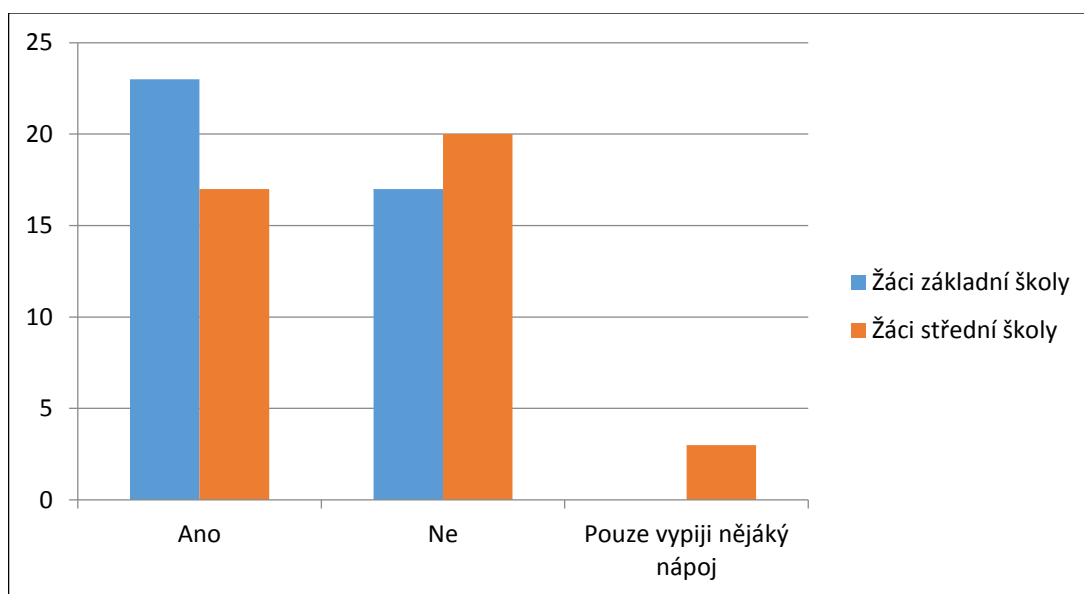
Z uvedeného znázornění výsledků odpovědí na dotaz, jaký časový prostor zabere respondentům jejich cesta do školy, vyplývá, že u žáků základní školy (24 respondentů) jednoznačně nejvíce žákům (30 %) trvá čas cesty do školy nejkratší možnou dobu, a to od 5 do 15 minut. Toto kontrastuje s výsledky zjištění u žáků střední školy, kdy tento interval označilo totiž pouze 10 žáků, tj. 12,50 %. U středoškolských žáků naopak nejčastěji označenou alternativou byla varianta délky trvání cesty do školy, trvající více než půl hodiny, kterou označilo 19 respondentů, resp. 23,75%. V porovnání s žáky základní školy těmto cesta do školy přesahující 30 minut byla uvedena pouze u 6 žáků, tj. u 7,50 % dotazovaných.

Otázka č. 5: Je tvé ranní stravování (snídaně) pravidelné?

Tabulka 5: Pravidelnost ranního stravování (snídaně)

	<i>Absolutní četnost (n)</i>	<i>Relativní činnost (%)</i>
Základní škola		
Ano	23	28,75
Ne	17	21,25
Pouze vypiji nějaký nápoj	0	0,00
Střední škola		
Ano	17	21,25
Ne	20	25,00
Pouze vypiji nějaký nápoj	3	3,75
Celkem	80	100,00

Graf 7: Je Tvé ranní stravování (snídaně) pravidelné?



Další otázka dotazníkového šetření byla zaměřena na zjištění, jak pravidelně se ráno žáci stravují, resp. jak pravidelně konzumují snídani. V kategorii žáků základní školní docházky jich 23 (resp. 28,75 %) potvrdilo pravidelnou ranní konzumaci snídaně a 17 (resp. 21,25 %) se vyjádřilo v opačném smyslu.

Naopak v případě žáků střední školy převažuje kategorie těch, kteří nesnídají. Tuto odpověď uvedlo 20 respondentů (25 %), naopak zvyk snídat potvrdilo pouze 17 žáků (21,25 %). Další 3 respondenti (3,75 %) uvedli, že místo plnohodnotné snídaně požijí pouze nějaký nápoj.

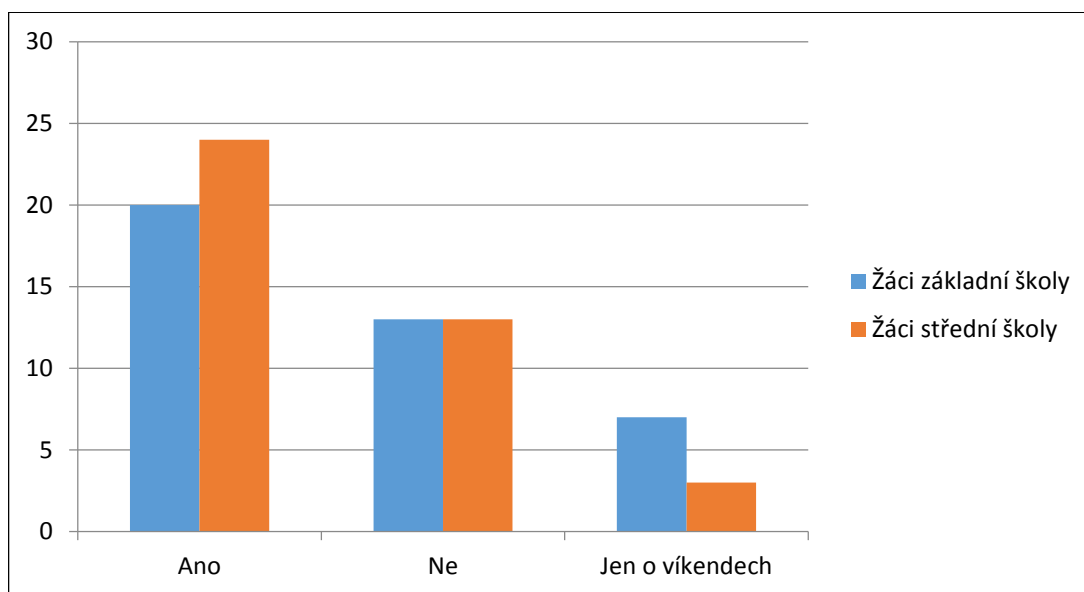
Při srovnání obou kategorií co do trendů, zvyk snídat je více příznačný u žáků základní školy (27,75 %) oproti žákům střední školy (21,25 %). Současně je zajímavé zjištění relativně vysokého počtu žáků základní školy, kteří nesnídají, kteří svou hodnotou 21,25 % představují jen o něco nižší hodnotu než je úroveň nesnídajících žáků střední školy (25 %).

Otázka č. 6: Snídají pravidelně tvoji rodiče?

Tabulka 6: Pravidelnost konzumace snídaně ze strany rodičů

	<i>Absolutní četnost (n)</i>	<i>Relativní činnost (%)</i>
Základní škola		
<i>Ano</i>	20	25,00
<i>Ne</i>	13	16,25
<i>Jen o víkendech</i>	7	8,75
Střední škola		
<i>Ano</i>	24	30,00
<i>Ne</i>	13	16,25
<i>Jen o víkendech</i>	3	3,75
<i>Celkem</i>	80	100,00

Graf 8: Snídají pravidelně Tvoji rodiče?



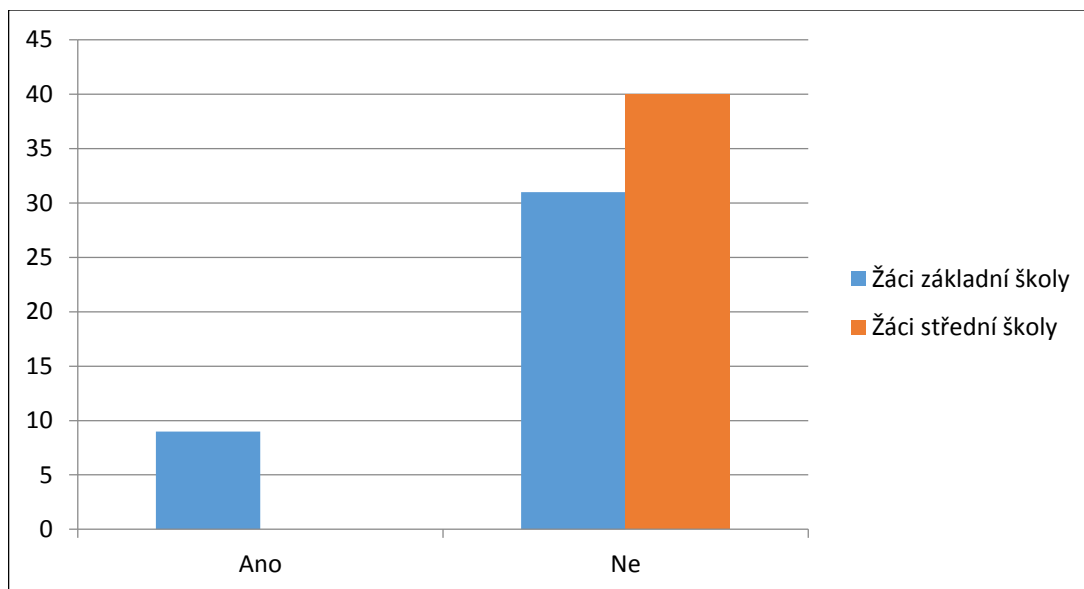
Otázka zaměřená na zjištění pravidelné konzumace snídaně ze strany rodičů přinesla informaci, že rodiče dětí základní školy snídají v 25 % případů (20 respondentů), dalších 13 dotazovaných (16,25 %) uvedlo, že rodiče nesnídají a 7 žáků (8,75 %) informovalo, že rodiče snídají pouze o víkendech. Obdobný trend potvrdili i žáci střední školy, kde 24 respondentů (30 %) uvedlo, že rodiče snídají pravidelně, dalších 13 dotazovaných (16,25 %) informovalo, že nikoliv a podle 3 respondentů (3,75 %) rodiče snídají pouze o víkendech. Při porovnání obou kategorií, tj. žáků základní a střední školy bylo zjištěno, že celkový výskyt pravidelné konzumace snídaně je u žáků střední školy. Poměr rodičů nekonzumujících snídání je u obou skupin respondentů stejný, a konzumace snídaně rodičů pouze o víkendech je více relevantní u výpovědí žáků základní školy (8,75 %) oproti žákům střední školy (3,75 %).

Otázka č. 7a: Máte společnou snídani s rodiči ve všední den?

Tabulka 7: Společná snídaně s rodiči ve všední den

	<i>Absolutní četnost (n)</i>	<i>Relativní činnost (%)</i>
Základní škola		
Ano	9	11,25
Ne	31	38,75
Střední škola		
Ano	0	0,00
Ne	40	50,00
Celkem	80	100,00

Graf 9: Máte společnou snídani s rodiči ve všední den?



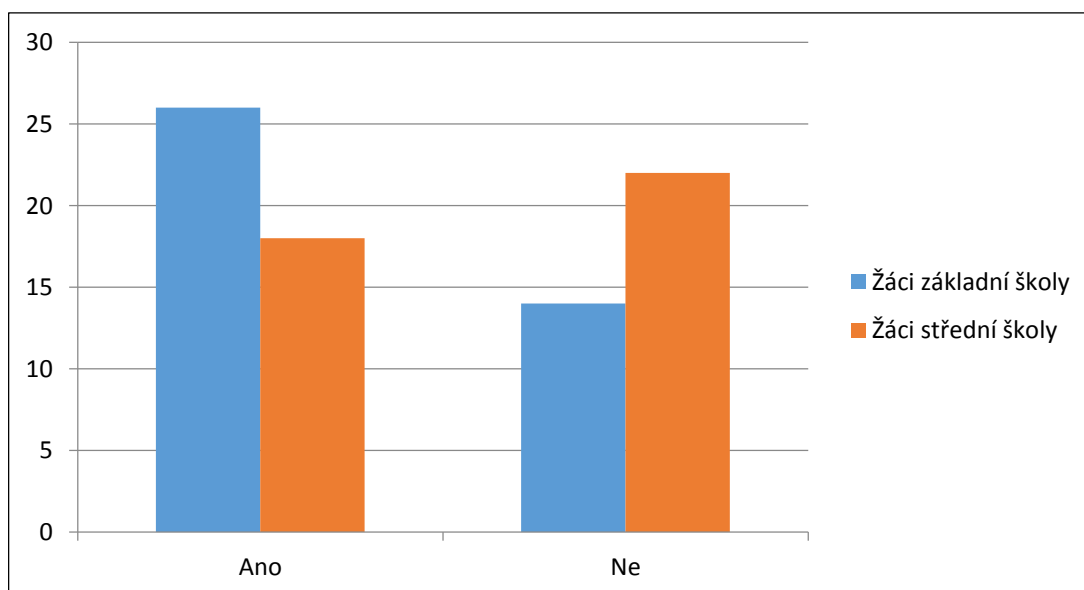
Další otázka dotazníku byla směřována na zjištění zvyku společné snídaně s rodiči. Při zjišťování společné snídaně s rodiči během všedních dní bylo zjištěno, že 9 žáků (11,25 %) základní školy společně snídá s rodiči, naopak většina, tj. 31 žáků, tj. 38,75 % tento zvyk v rámci rodiny nepotvrdilo. Výsledek je diametrálně odlišný od žáků střední školy, kteří dle svého vyjádření s rodiči nesnídají ve všední dny nikdy.

Otázka č. 7b: Máte společnou snídani s rodiči o víkendu?

Tabulka 8: Společná snídane s rodiči o víkendu

	<i>Absolutní četnost (n)</i>	<i>Relativní činnost (%)</i>
Základní škola		
Ano	26	32,50
Ne	14	17,50
Střední škola		
Ano	18	22,50
Ne	22	27,50
Celkem	80	100,00

Graf 10: Máte společnou snídani s rodiči o víkendu?



Obdobné zjišťování proběhlo i ve smyslu společné snídaně žáků s rodiči během víkendů. Zde byly výsledky vyváženější s tím, že 26 žáků (32,50 %) základní školy během víkendů s rodiči snídá a pouhých 17,50 % (14 respondentů) nikoliv. V případě žáků střední školy zvyk společné snídaně o víkendu potvrdilo 18 respondentů (22,50 %), naopak větší část 20 respondentů (27,50 %) tuto skutečnost nepotvrdila.

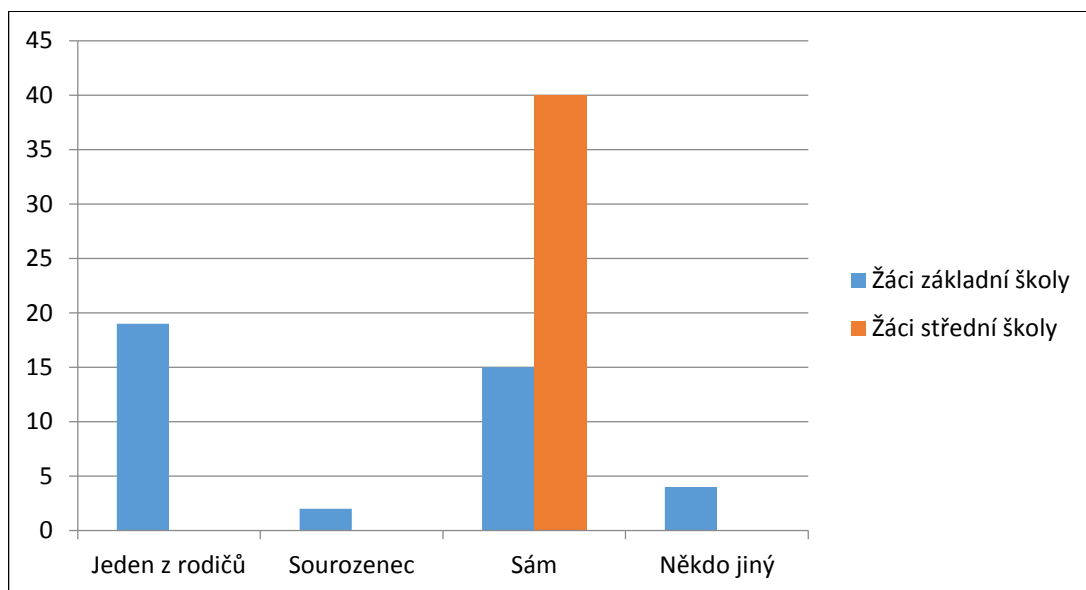
Při srovnání obou kategorií tak byl potvrzen vyšší jev výskytu společné snídaně s rodiči u žáků základní školy (32,50 %) než u žáků střední školy (22,50 %).

Otázka č. 8: Kdo ti připravuje snídaně?

Tabulka 9: Kdo připravuje snídani v rámci rodiny

	<i>Absolutní četnost (n)</i>	<i>Relativní činnost (%)</i>
Základní škola		
<i>Jeden z rodičů</i>	19	23,75
<i>Sourozenec</i>	2	2,50
<i>Sám</i>	15	18,75
<i>Někdo jiný</i>	4	5,00
Střední škola		
<i>Jeden z rodičů</i>	0	0
<i>Sourozenec</i>	0	0
<i>Sám</i>	40	50,00
<i>Někdo jiný</i>	0	0
<i>Celkem</i>	80	100,00

Graf 11: Kdo Ti připravuje snídaneň?

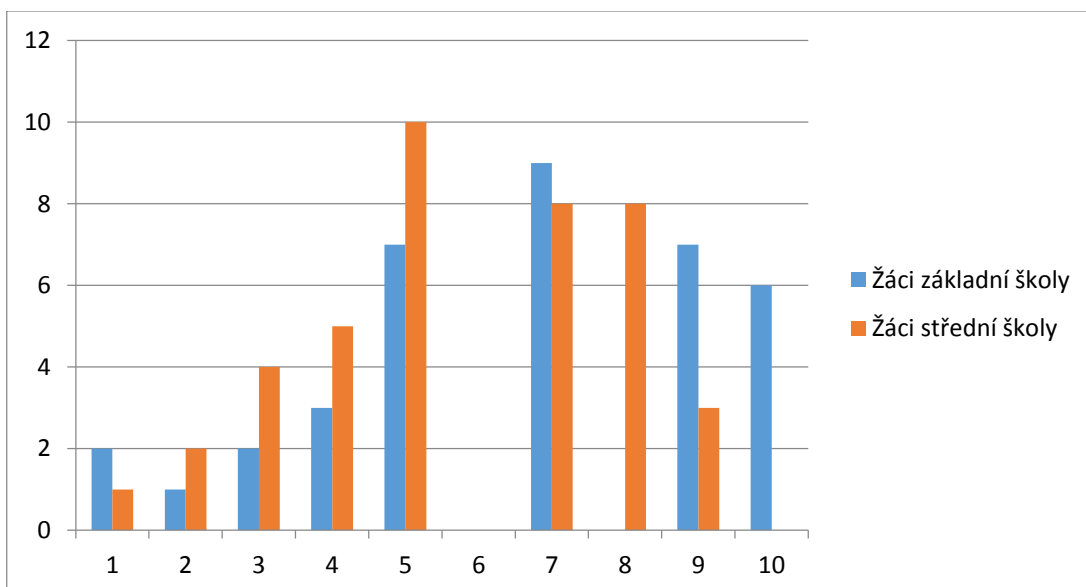


Na otázku, kdo v rámci rodiny připravuje snídani, odpověděla většina, tj. 19 žáků (23,75 %) základní školy, že snídani připravuje někdo z rodičů, dalších 15 žáků (18,75 %) uvedlo, že si snídani připravují sami. V 5 % případů označili respondenti možnost, že snídani připravuje někdo jiný a pouze 2 respondenti (2 %) uvedli, že ji připravuje jejich sourozenec.

Naopak u žáků střední školy byl výsledek jednoznačný, všech 41 žáků (50 %) uvedlo, že si snídani připravují sami.

Otázka č. 9: Jak se cítíš ráno po probuzení?

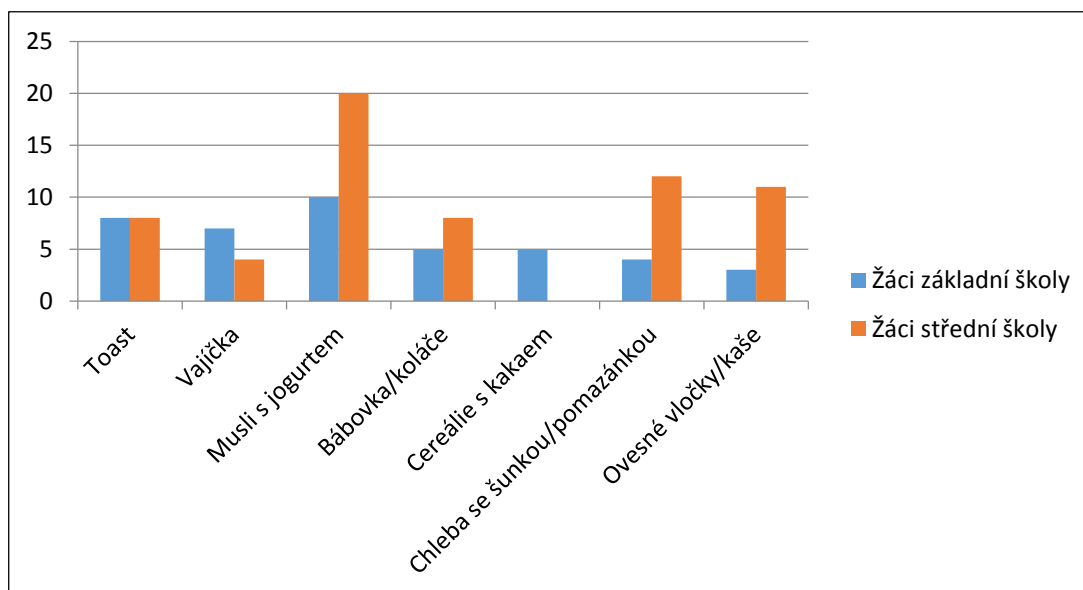
Graf 12: Jak se cítíš ráno po probuzení (1 = velmi špatně, 10 = skvěle)



Otázka zaměřená na zjišťování pocitu žáků ráno po probuzení dávala možnost přidělit hodnocení podle stanovené stupnice, kde jeden bod představuje odpověď „velmi špatně“ a postupně s rostoucími hodnotami se pocit mění od negativního k pozitivnímu s tím, že 10 bodů znamená „skvěle“. Při pohledu na žáky základní školy je zřejmá prevalence hodnocení v tzv. plusové polovině hodnocení s nejvyšším ratingem u hodnot 7, 9, 5 a 10. Naopak žáci střední školy volili v nejvíce případech bodové hodnocení 5, 7 a 8. Obecně oběma kategoriemi žáků byl ranní pocit po vstávání nejvíce hodnocen body 5 a 7, shodně ani jedna ze skupin respondentů v žádném případě nevolila bodové hodnocení 6 bodů.

Otázka č. 10: Co nejraději snídáš?

Graf 13: Co nejraději snídáš?



Ve výše uvedeném grafickém znázornění jsou představeny nejčastěji uváděné preference produktů konzumovaných na snídani, které uvedli v otevřené otázce žáci základní a střední školy. Mezi tyto primárně patřily například müsli s jogurtem, chleba s pomazánkou nebo šunkou, ovesné vločky nebo kaše, bábovka a koláče, toasty a vajíčka.

Otázka č. 11: Co nejčastěji jíš ke snídani?

Tabulka 10: Četnost konzumace ovoce a zeleniny na snídani

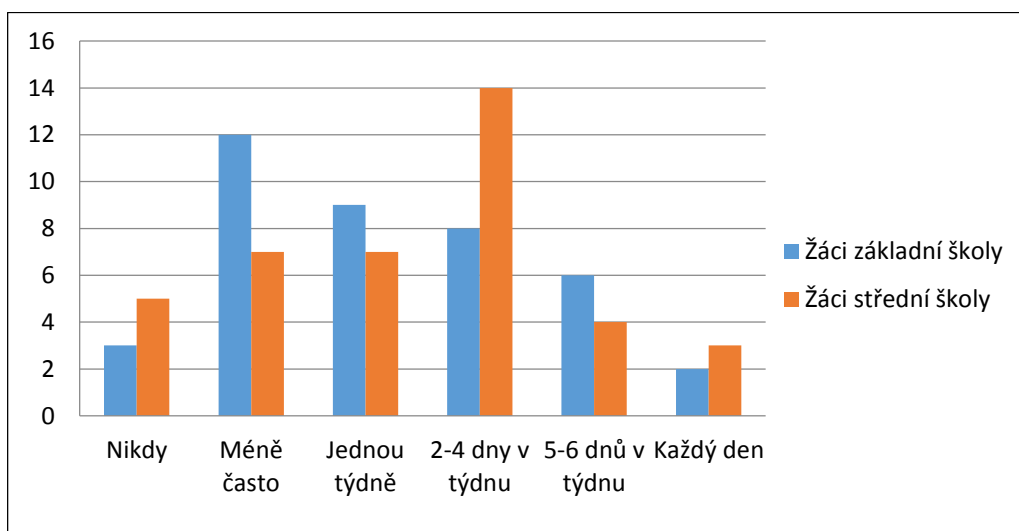
	<i>Absolutní četnost (n)</i>	<i>Relativní činnost (%)</i>
Základní škola		
<i>Nikdy</i>	3	3,75
<i>Méně často</i>	12	15,00
<i>Jednou týdně</i>	9	11,25
<i>2-4 dny v týdnu</i>	8	10,00
<i>5-6 dnů v týdnu</i>	6	7,50
<i>Každý den</i>	2	2,50
Střední škola		
<i>Nikdy</i>	5	6,25
<i>Méně často</i>	7	8,75
<i>Jednou týdně</i>	7	8,75
<i>2-4 dny v týdnu</i>	14	17,50
<i>5-6 dnů v týdnu</i>	4	5,00
<i>Každý den</i>	3	3,75
<i>Celkem</i>	80	100,00

Další položka dotazníkového šetření byla zaměřena na zkoumání preference a četnost konzumace ovoce a zeleniny na snídani. Na úrovni základní školy 12 žáků (15 %) uvedlo nejčastější frekvenci konzumace ovoce a zeleniny na snídani jako „méně často“, dalších 9 žáků (11,25 %) uvedlo konzumaci jednou týdně a 8 žáků (10 %) dva až čtyři dny v týdnu. Pravidelnou každodenní konzumaci ovoce a zeleniny na snídani potvrdili pouze dva respondenti základní školy, tj. 2,50 %.

V kategorii žáků střední školy byla nejčastější odpovědí varianta odpovědi „2-4 dny v týdnu“, kterou uvedlo 14 žáků, tj. 17,50 %. Dalšími shodně volenými odpověďmi byly „méně často“ a „jednou týdně“, které volilo 7 žáků, tj. 8,75 %. V případě každodenní konzumace ovoce a zeleniny byla tato potvrzena 3 respondenty, tj. 3,75 %.

Při srovnání obou skupin lze konstatovat, že nikdy nekonzumuje ovoce a zeleninu na snídani více žáků střední školy (6,25 %) oproti žákům základní školy (3,75 %). Méně často a jednou týdně snídat ovoce a zeleninu na snídani potvrdili více žáci základní školy (15,00 %, resp. 11,25 %) oproti žákům střední školy (8,75 %, 8,75 %). Naopak zvyk konzumace této kategorie produktů byl potvrzen u žáků střední školy s frekvencí 2-4 dny v týdnu (17,50 %) oproti žákům základní školy (10 %).

Graf 14: Jak často jíš na snídani ovoce a zeleninu?



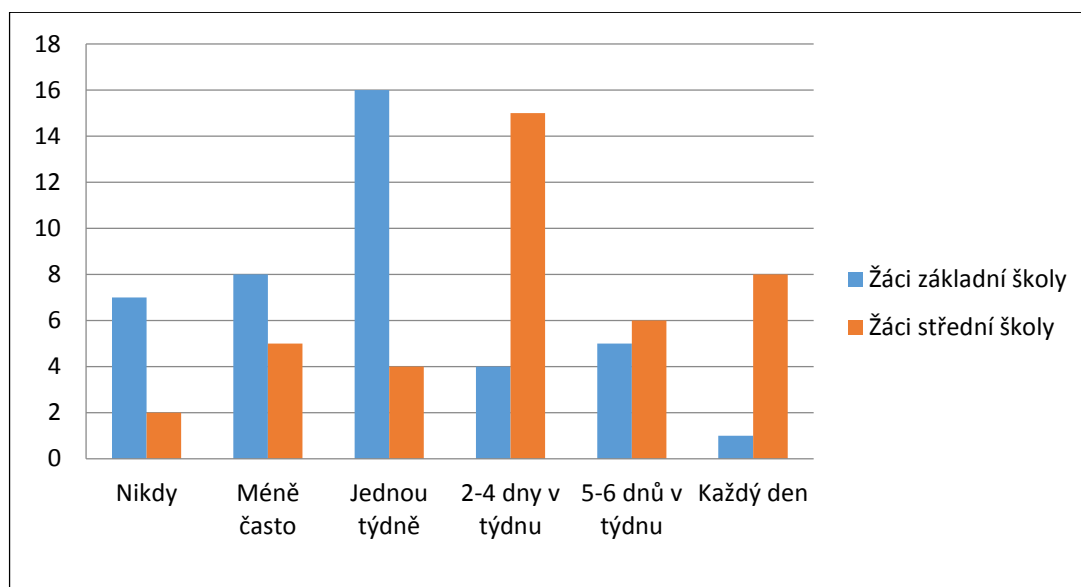
Tabulka 11: Četnost konzumace pečiva na snídani

	<i>Absolutní četnost (n)</i>	<i>Relativní činnost (%)</i>
Základní škola		
<i>Nikdy</i>	7	8,75
<i>Méně často</i>	8	10,00
<i>Jednou týdně</i>	15	18,75
<i>2-4 dny v týdnu</i>	4	5,00
<i>5-6 dnů v týdnu</i>	5	6,25
<i>Každý den</i>	1	1,25
Střední škola		
<i>Nikdy</i>	2	2,50
<i>Méně často</i>	5	6,25
<i>Jednou týdně</i>	4	5,00
<i>2-4 dny v týdnu</i>	15	18,75
<i>5-6 dnů v týdnu</i>	6	7,50
<i>Každý den</i>	8	10,00
<i>Celkem</i>	80	100,00

Obdobnou zkoumání bylo zrealizováno u kategorie produktu pečiva, konzumovaného na snídani. Ze zjištěných dat vyplynulo, že 15 žáků základní školy (18,75 %) snídá pečivo jednou týdně, 8 žáků (10 %) méně často a každodenní konzumaci potvrdil pouze jeden žák (1,25 %). Na úrovni střední školy byla jako nejčastěji uváděná odpověď konzumace pečiva na snídani s frekvencí 2-4 dny v týdnu, kterou potvrdilo 15 žáků, tj. 18,75 %. Každodenní konzumaci pak potvrdilo 8 žáků, tj. 10 %.

Z porovnání obou kategorií vyplývá celkový trend vyšší spotřeby pečiva na snídani u žáků střední školy, u kterých byly nejčastějšími variantami odpovědi „2-4 dny v týdnu“, „každý den“ a „5-6 dnů v týdnu). Naopak u žáků základní školy byly nejčastější odpovědi „jednou týdně“, „méně často“ a „nikdy“.

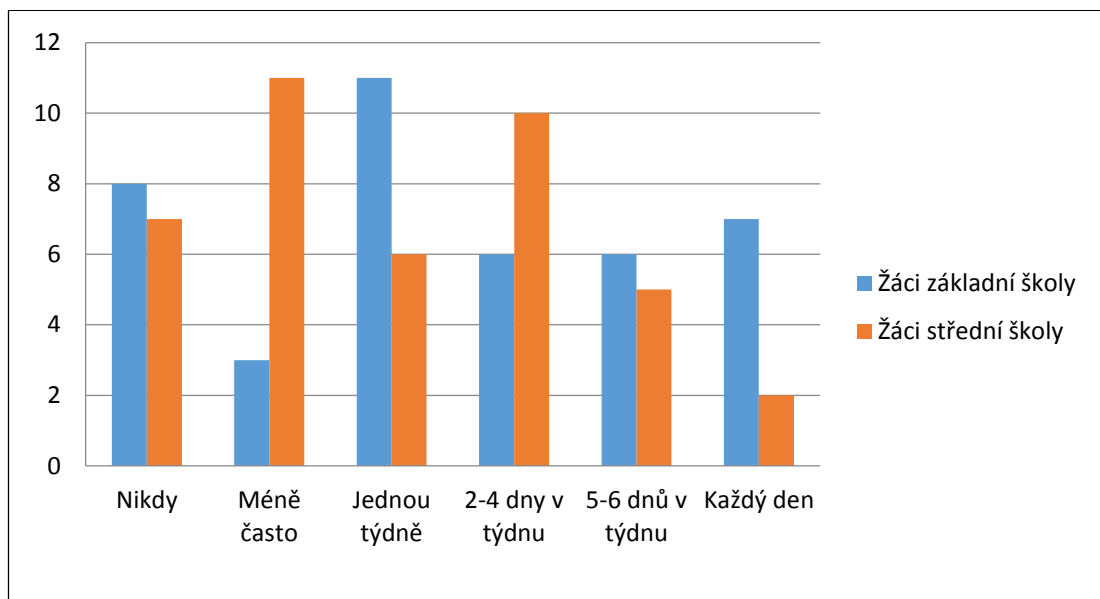
Graf 15: Jak často jíš na snídani pečivo?



Tabulka 12: Četnost konzumace cereálií na snídani

	<i>Absolutní četnost (n)</i>	<i>Relativní činnost (%)</i>
Základní škola		
<i>Nikdy</i>	8	10,00
<i>Méně často</i>	3	3,75
<i>Jednou týdně</i>	10	12,50
<i>2-4 dny v týdnu</i>	6	7,50
<i>5-6 dnů v týdnu</i>	6	7,50
<i>Každý den</i>	7	8,75
Střední škola		
<i>Nikdy</i>	7	8,75
<i>Méně často</i>	11	13,75
<i>Jednou týdně</i>	6	7,50
<i>2-4 dny v týdnu</i>	9	11,25
<i>5-6 dnů v týdnu</i>	5	6,25
<i>Každý den</i>	2	2,50
<i>Celkem</i>	80	100,00

Graf 16: Jak často jíš na snídani cereálie?

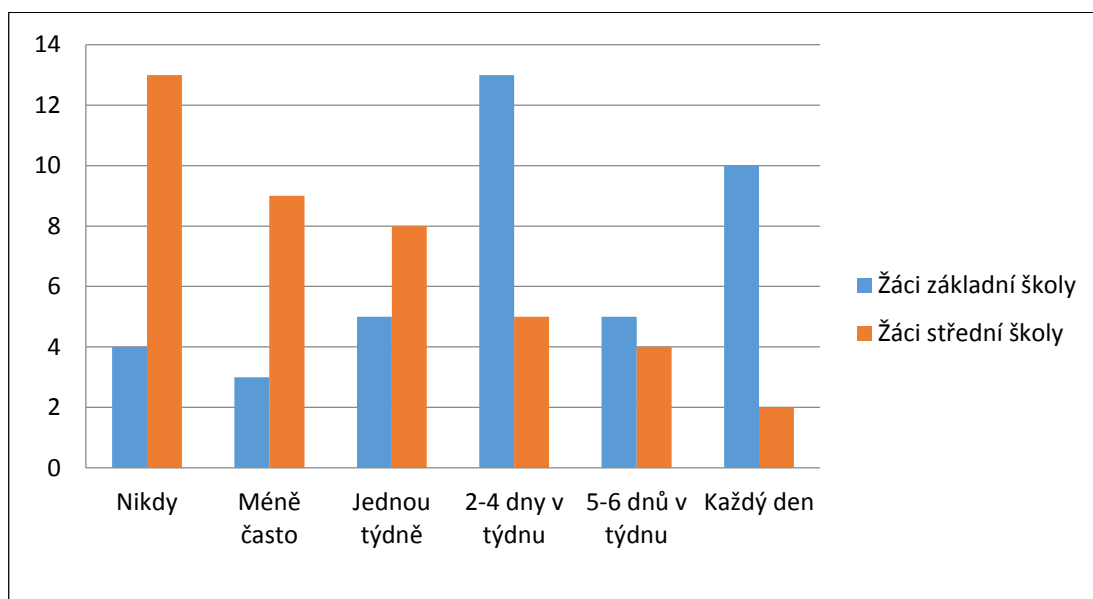


Další zjišťovanou položkou jakožto potraviny preferované na snídani byly cereálie. Výsledky zjištění byly víceméně plošné, na základní škole 10 žáků (12,50 %) potvrdilo jejich konzumaci jednou týdně, 8 žáků (10 %) uvedlo, že cereálie na snídani nekonzumují nikdy a 7 žáků (8,75 %) je naopak konzumuje pravidelně každý den. Na střední škole nejvíce volenou odpovědí byla varianta „méně často“, kterou zvolilo 11 žáků, tj. 13,75 %. Dalších 9 žáků uvedlo konzumaci cereálií na snídani s frekvencí 2-4 dny v týdnu (11,25 %) a 7 žáků (8,75 %) uvedlo, že cereálie nesnídají nikdy. Při pohledu na obě kategorie žáků základní a střední školy lze vyzorovat obdobný trend u varianty, kdy cereálie netvoří nikdy složku potravin na snídani, naopak každodenní konzumace je více zřetelná u žáků základní školy než u žáků střední školy.

Tabulka 13: Četnost konzumace mléčných výrobků na snídani

	<i>Absolutní četnost (n)</i>	<i>Relativní činnost (%)</i>
Základní škola		
<i>Nikdy</i>	4	5,00
<i>Méně často</i>	3	3,75
<i>Jednou týdně</i>	5	6,25
<i>2-4 dny v týdnu</i>	13	16,25
<i>5-6 dnů v týdnu</i>	5	6,25
<i>Každý den</i>	10	12,5
Střední škola		
<i>Nikdy</i>	12	15,00
<i>Méně často</i>	9	11,25
<i>Jednou týdně</i>	8	10,00
<i>2-4 dny v týdnu</i>	5	6,25
<i>5-6 dnů v týdnu</i>	4	5,00
<i>Každý den</i>	2	2,50
<i>Celkem</i>	80	100,00

Graf 17: Jak často jíš na snídani mléčné výrobky?



Další zjišťovanou položkou jakožto konzumované kategorie potravin na snídani byly mléčné výrobky. Na úrovni základní školy 13 žáků (16,25 %) uvedlo, že mléčné výrobky snídá 2-4 dny v týdnu, a dalších 10 žáků (12,50 %) potvrdilo jejich každodenní konzumaci. Nikdy mléčné výrobky nesnídá 5 % žáků základní školy.

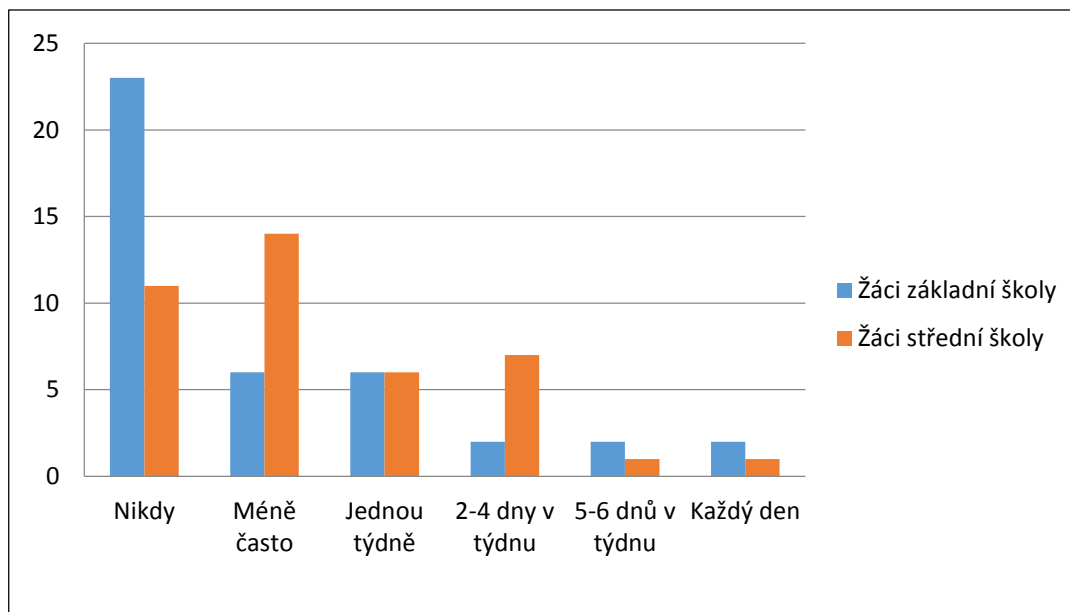
U žáků střední školy bylo zjištěno, že 15 % žáků (12 respondentů) nesnídá mléčné výrobky nikdy a naopak každý den je konzumuje jenom 2,50 % žáků (2 respondenti). Nejčastěji uváděnou variantou frekvence spotřeby u žáků střední školy byla uváděna „méně často“, a to v 11,25 % případů.

U této položky je zřetelná velká diference mezi žáky základní a střední školy, kdy žáci základní školy inklinují konzumovat mléčné výrobky 2-4 dny v týdnu nebo každý den, naopak žáci střední školy je nekonzumují nikdy nebo méně často.

Tabulka 14: Četnost konzumace masných výrobků na snídani

	<i>Absolutní četnost (n)</i>	<i>Relativní činnost (%)</i>
Základní škola		
<i>Nikdy</i>	23	28,75
<i>Méně často</i>	6	7,50
<i>Jednou týdně</i>	6	7,50
<i>2-4 dny v týdnu</i>	2	2,50
<i>5-6 dnů v týdnu</i>	2	2,50
<i>Každý den</i>	1	1,25
Střední škola		
<i>Nikdy</i>	11	13,75
<i>Méně často</i>	14	17,50
<i>Jednou týdně</i>	6	7,50
<i>2-4 dny v týdnu</i>	7	8,75
<i>5-6 dnů v týdnu</i>	1	1,25
<i>Každý den</i>	1	1,25
<i>Celkem</i>	80	100,00

Graf 18: Jak často jíš na snídani masné výrobky?



Další zjišťovanou položkou byly masné výrobky. Jejich preference u žáků základní školy jsou nízké, 23 žáků (28,75 %) uvedlo, že masné výrobky nesnídá nikdy, shodně byly označeny kategorie „méně často“ a „jednou týdně“ 6 respondenty, tj. 7,50 %. Každodenní konzumaci masných výrobků na snídani potvrdil pouze jeden žák (1,25 %).

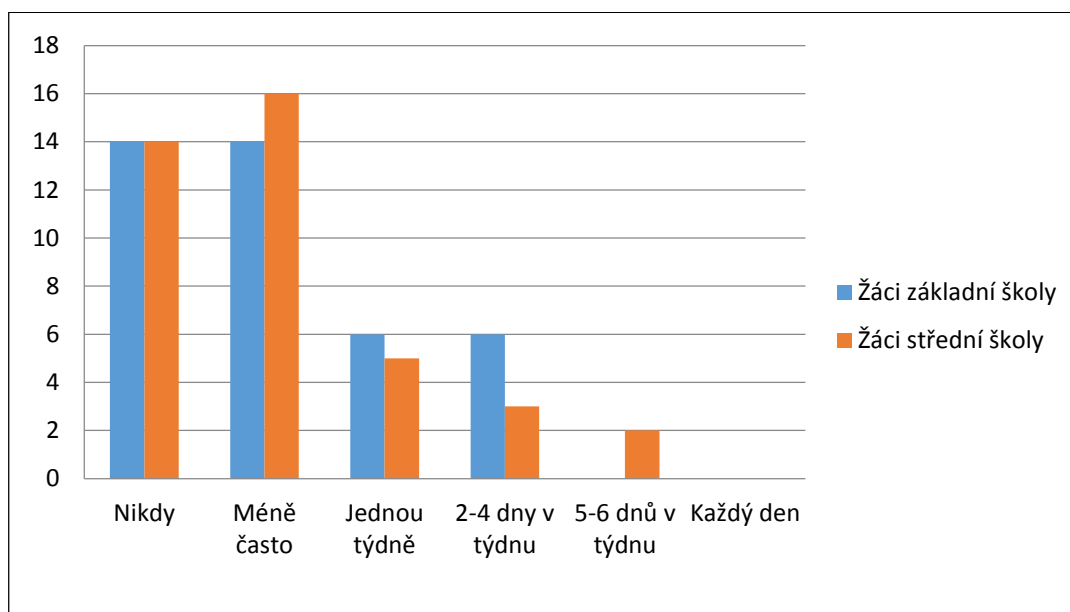
Žáci střední školy volili také nejčastější odpověď „nikdy, a to v 11 případech (13,75 %), nicméně 9 žáků (11,25 %) potvrdilo frekvenci konzumace masných výrobků 5-6 dnů v týdnu a dalších 8 (10 %) jednou týdně.

Při porovnání obou skupin žáků je tendence spíše nekonzumovat masné výrobky na snídani u obou kategorií, kdy varianta absolutně nepřipouštějící jejich konzumaci je více zřetelná u žáků základní školy. U varianty „méně často“ je zřetelná prevalence žáků střední školy, stejně jako u varianty uváděné konzumace masných výrobků ke snídani s frekvencí 2-4 dny v týdnu.

Tabulka 15: Četnost konzumace smažených jídel na snídani

	<i>Absolutní četnost (n)</i>	<i>Relativní činnost (%)</i>
Základní škola		
<i>Nikdy</i>	14	17,50
<i>Méně často</i>	14	17,50
<i>Jednou týdně</i>	6	7,50
<i>2-4 dny v týdnu</i>	6	7,50
<i>5-6 dnů v týdnu</i>	0	0,00
<i>Každý den</i>	0	0,00
Střední škola		
<i>Nikdy</i>	14	17,50
<i>Méně často</i>	16	20,00
<i>Jednou týdně</i>	5	6,25
<i>2-4 dny v týdnu</i>	3	3,75
<i>5-6 dnů v týdnu</i>	2	2,50
<i>Každý den</i>	0	0,00
<i>Celkem</i>	80	100,00

Graf 19: Jak často jíš na snídani smažená jídla?



Obdobný trend jako u masných výrobků zaznamenala i smažená jídla jakožto položka používaná pro snídani. Na úrovni základní školy 14 žáků (17,50 %) uvedlo, že smažená jídla nemají na snídani nikdy, stejný počet uvedl jejich konzumaci jako méně častou. Dalších 6 žáků (7,50 %) uvedlo, že smažená jídla konzumují jednou týdně nebo 2,4 dny v týdnu.

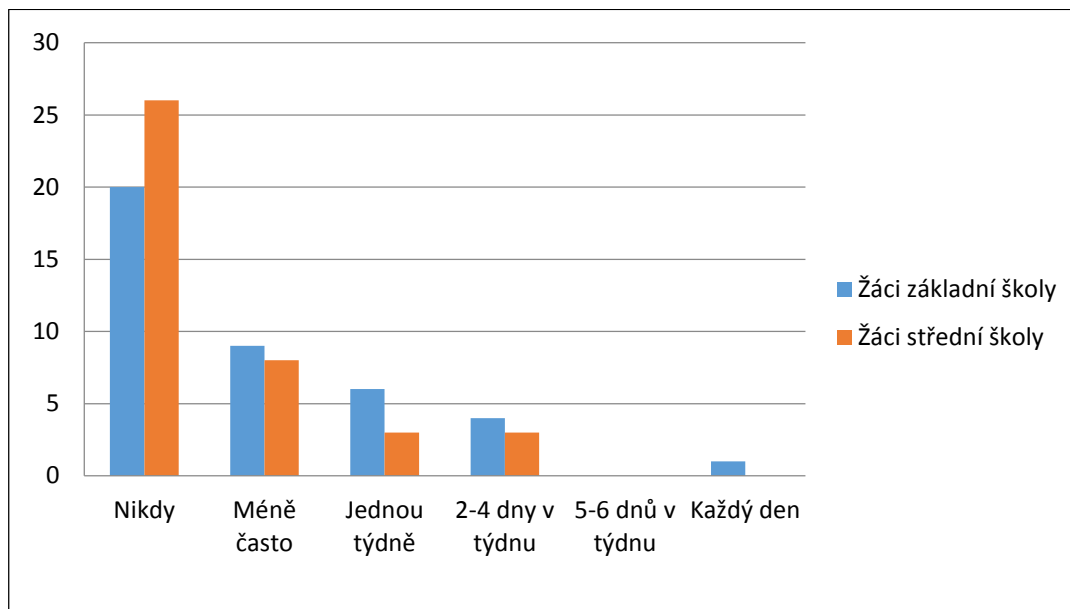
U žáků střední školy tito ve 14 případech (17,50 %) potvrdili, že smažená jídla na snídani nekonzumují nikdy a 16 žáků (20 %) uvedlo, že „méně často“. Každodenní konzumaci smažených jídel nepotvrdil nikdo.

Z komparace obou skupin žáků vyplývá, že smažená jídla netvoří častou součást snídaňového menu. Stejně vysoké byly kategorie žáků základní i střední školy, které uvedly jejich nulovou konzumaci, obdobné pak byly u varianty „méně často“. Každý den nekonzumují smažená jídla žáci ani základní, ani střední školy.

Tabulka 16: Četnost konzumace sladkostí na snídani

	<i>Absolutní četnost (n)</i>	<i>Relativní činnost (%)</i>
Základní škola		
<i>Nikdy</i>	20	25,00
<i>Méně často</i>	9	11,25
<i>Jednou týdně</i>	6	7,50
<i>2-4 dny v týdnu</i>	4	5,00
<i>5-6 dnů v týdnu</i>	0	0,00
<i>Každý den</i>	1	1,25
Střední škola		
<i>Nikdy</i>	26	32,50
<i>Méně často</i>	8	10,00
<i>Jednou týdně</i>	3	3,75
<i>2-4 dny v týdnu</i>	3	3,75
<i>5-6 dnů v týdnu</i>	0	0,00
<i>Každý den</i>	0	0,00
<i>Celkem</i>	80	100,00

Graf 20: Jak často jíš na snídani sladkosti?



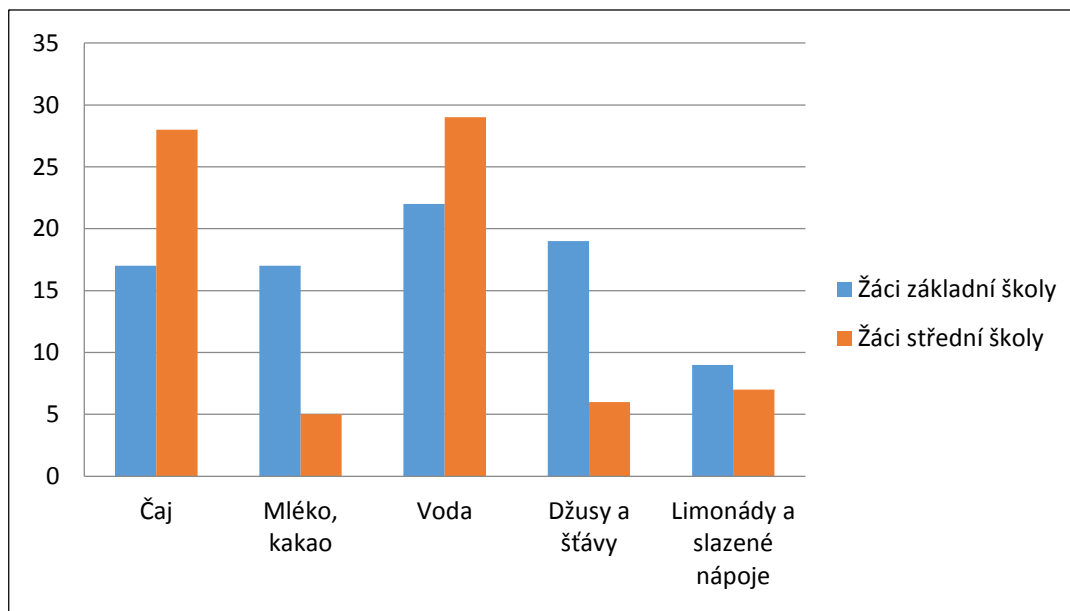
Poslední zkoumanou položkou z potravin na snídani byly sladkosti. 20 žáků základní školy (25 %) uvedlo, že sladkosti nesnídají nikdy, 9 žáků (11,25 %), že méně často a 6 žáků (7,50 %), že dvakrát až čtyřikrát týdně.

Na střední škole uvedlo 26 žák (32,50 %), že nesnídají nikdy sladkosti, dalších 8 žáků (10 %) uvedlo, že méně často.

Při pohledu na obě kategorie je zřetelná tendence sladkosti spíše nesnídat, největší zastoupení odpovědí obou kategorií převažuje v alternativách odpovědí „nikdy“ a „méně často“. Stejně obdobné bylo i vyjádření v každodenní konzumaci sladkostí na snídani, kdy na úrovni střední školy tuto variantu nepotvrdil nikdo a na úrovni základní školy pouze 1 žák (1,25 %).

Otázka č. 12: Co piješ k snídani nejčastěji?

Graf 21: Co piješ ke snídani nejčastěji?



Na závěr byla v rámci preferencí snídaně zkoumána oblíbenost nápojů. Jak z výše uvedeného grafického znázornění vyplývá, u žáků základní školy patří mezi nejoblíbenější nápoj konzumovaný na snídani voda, džusy a šťávy, mléko a kakao. Nejméně konzumované jsou pak limonády a slazené nápoje.

Také u žáků střední školy je nejvíce konzumovaným nápojem na snídani voda, nicméně s obdobně vysokou preferencí čaje. Naopak nejméně volenou variantou ke snídani je mléko a kakao.

Při srovnání obou kategorií vyplývá, že neutrální varianta vody byla volena poměrně obdobně často jak u žáků základní, tak žáků střední školy. Čaj je více oblíbený u žáků střední školy, naopak u žáků základní školy mají lepší preference džusy a šťávy, jakož mléko a kakao.

5 DISKUSE

Pro účely praktické části práce byly stanoveny pracovní cíle. Prvním cílem bylo zjistit, zda se obecně trend snídat vyskytuje více u žáků na základní škole v porovnání s žáky na střední škole. Druhým dílčím cílem bylo zjistit, zda parametr vzdálenosti domova od školy a čas vstávání dětí má vliv na konzumaci snídani. Třetím cílem výzkumu bylo posoudit, zda společné ranní stravování s rodiči ve formě snídaně má vliv na pravidelnou konzumaci snídaně dětí a posledním čtvrtým cílem bylo získání informací pro posouzení, zda se děti pravidelně snídající cítí lépe než děti, které tak nečiní.

Cíl 1: Zjistit, zda na ZŠ děti konzumují pravidelněji snídaně, než děti na SŠ?

Hypotéza 1

H₀: Žáci základních a středních škol se v pravidelnosti konzumace snídaně statisticky významně neliší.

H_A: Studenti základních a středních škol se v pravidelnosti konzumace snídaně statisticky významně liší.

Jelikož sledujeme vztah dvou kategoriálních proměnných, ověříme hypotézu chí-kvadrát testem nezávislosti. Pro test budeme vycházet z následující kontingenční tabulky. Všechny testy provedeme na hladině významnosti 0,05.

Tabulka 17: Kontingenční tabulka č. 1

Pravidelnost snídaně	Studenti (ZŠ)	Studenti (SŠ)	Celkem
Ano	23	18	41
Sloupcová r.č.	57,50%	43,90%	
Ne	17	20	37
Sloupcová r.č.	42,50%	48,78%	
Pouze nápoj	0	3	3
Sloupcová r.č.	0,00%	7,32%	
Celkem	40	41	81
Sloupcová r.č.	100%	100%	

Hodnota testovacího kritéria je 3,841 a p-hodnota testu nabývá hodnoty 0,147.

Na základě p-hodnoty testu, která nabývá hodnoty vyšší než je zvolená hladina významnosti, nezamítáme nulovou hypotézu. Můžeme tedy tvrdit, že neexistuje statisticky významný rozdíl v pravidelnosti konzumace snídaně mezi studenty základních a středních škol.

Cíl 2: Zjistit, zda má vzdálenost domu od školy a doba vstávání dětí vliv na konzumaci snídaně?

Hypotéza 2

H₀: Doba cesty do školy nemá statisticky významný vliv na pravidelnosti konzumace snídaně.

H_A: Doba cesty do školy má statisticky významný vliv na pravidelnosti konzumace snídaně.

Jelikož opět sledujeme vztah dvou kategoriálních proměnných, ověříme hypotézu chí-kvadrát testem nezávislosti. Pro test budeme vycházet z následující kontingenční tabulky.

Tabulka 18: Kontingenční tabulka č. 2

Pravidelnost snídaně	Doba cesty do školy (5 - 15 min)	Doba cesty do školy (16 - 29 min)	Doba cesty do školy (Více než 30 min)	Celkem
Ano	23	13	3	39
Sloupcová r.č.	67,65%	59,09%	12,50%	
Ne	8	8	17	33
Sloupcová r.č.	23,53%	36,36%	70,83%	
Pouze nápoj	3	1	4	8
Sloupcová r.č.	8,82%	4,55%	16,67%	
Celkem	34	22	24	80
Sloupcová r.č.	100%	100%	100%	

Hodnota testovacího kritéria je 19,018 a p-hodnota testu nabývá hodnoty 0,0008. Na základě p-hodnoty testu, která nabývá hodnoty nižší než je zvolená hladina významnosti, zamítáme

nulovou hypotézu. Lze tudíž konstatovat, že existuje statisticky významná závislost mezi pravidelností konzumace snídaně a časovou vzdáleností od školy. Síla závislosti, měřená Cramérovým koeficientem, který nabývá hodnoty 0,345, je slabá. Studenti, kterým trvá cesta do školy více než 30 minut, častěji nesnídají než studenti, kterým trvá cesta kratší dobu. A častěji také vypijí pouze nějaký nápoj, než studenti, kterým trvá cesta kratší dobu.

Hypotéza 3

H₀: Doba vstávání nemá statisticky významný vliv na pravidelnosti konzumace snídaně.

H_A: Doba vstávání má statisticky významný vliv na pravidelnosti konzumace snídaně.

Pro test ověřující hypotézu budeme vycházet z následující kontingenční tabulky.

Tabulka 19: Kontingenční tabulka č. 3

Pravidelnost snídaně	Vstávání (Hodinu a více před odchodem)	Vstávání (Méně než 30 min před odchodem)	Celkem
Ano	30	6	36
Sloupcová r.č.	56,60%	23,08%	
Ne	17	14	31
Sloupcová r.č.	32,08%	53,85%	
Pouze nápoj	6	6	12
Sloupcová r.č.	11,32%	23,08%	
Celkem	53	26	79
Sloupcová r.č.	100%	100%	

Hodnota testovacího kritéria je 7,997 a p-hodnota testu nabývá hodnoty 0,018. Na základě p-hodnoty testu, která nabývá hodnoty nižší než je zvolená hladina významnosti, zamítáme nulovou hypotézu. Můžeme tedy tvrdit, že existuje statisticky významná závislost mezi pravidelností konzumace snídaně a dobou vstávání. Síla závislosti, měřená Cramérovým koeficientem, který nabývá hodnoty 0,318, je slabá. Studenti, kteří vstávají méně než 30 min před

odchodem do školy, častěji nesnídají než studenti, kteří vstávají hodinu a dříve před odchodem. A častěji také vypijí pouze nějaký nápoj, než studenti, kteří vstávají hodinu a dříve před odchodem.

Cíl 3: Posoudit, zda ranní stravování společně s rodiči ovlivňuje děti na pravidelnosti?

Hypotéza 4

H0: Společné ranní stravování s rodiči ve všední den nemá statisticky významný vliv na pravidelnosti konzumace snídaně.

HA: Společné ranní stravování s rodiči ve všední den má statisticky významný vliv na pravidelnosti konzumace snídaně.

Jelikož opět sledujeme vztah dvou kategoriálních proměnných, ověříme hypotézu chí-kvadrát testem nezávislosti. Původní kontingenční tabulka obsahovala velmi nízké četnosti. Bylo nutné sloučit varianty „Ne“ a „Pouze nápoj“ otázky 5. Pro test budeme vycházet z následující kontingenční tabulky.

Tabulka 20: Kontingenční tabulka č. 4

Pravidelnost snídaně	Snídaně s rodiči ve všední den (Ano)	Snídaně s rodiči ve všední den (Ne)	Celkem
Ano	8	36	44
Sloupcová r.č.	100,00%	50,70%	
Ne nebo pouze nápoj	0	35	35
Sloupcová r.č.	0,00%	49,30%	
Celkem	8	71	79
Sloupcová r.č.	100%	100%	

Jelikož ani tato tabulka nesplňuje podmínky pro test a stále obsahuje nízké četnosti, ověříme hypotézu Fisherovým přesným testem. P-hodnota testu nabývá hodnoty 0,008. Na základě p-hodnoty testu, která nabývá hodnoty nižší než je zvolená hladina významnosti, zamítáme nulovou hypotézu. Můžeme tedy tvrdit, že existuje statisticky významná závislost mezi pravidelností konzumace snídaně a přítomností rodičů u ní ve všední den. Síla závislosti, měřená koeficientem F_1 , který nabývá hodnoty 0,299, je slabá.

Hypotéza 5

H₀: Společné ranní stravování s rodiči o víkendu nemá statisticky významný vliv na pravidelnosti konzumace snídaně.

H_A: Společné ranní stravování s rodiči o víkendu má statisticky významný vliv na pravidelnosti konzumace snídaně.

Pro test ověřující hypotézu budeme vycházet z následující kontingenční tabulky.

Tabulka 21: Kontingenční tabulka č.

Pravidelnost sní- daně	Snídaně s rodiči o víkendu (Ano)	Snídaně s rodiči o víkendu (Ne)	Celkem
Ano	26	16	42
Sloupcová r.č.	56,52%	42,11%	
Ne	17	18	35
Sloupcová r.č.	36,96%	47,37%	
Pouze nápoj	3	4	7
Sloupcová r.č.	6,52%	10,53%	
Celkem	46	38	84
Sloupcová r.č.	100%	100%	

Hodnota testovacího kritéria je 1,807 a p-hodnota testu nabývá hodnoty 0,405. Na základě p-hodnoty testu, která nabývá hodnoty vyšší než je zvolená hladina významnosti 0,05, nezamítáme nulovou hypotézu. Můžeme tedy tvrdit, že neexistuje statisticky významná závislost mezi pravidelností konzumace snídaně a přítomností rodičů u ní o víkendu.

Cíl 4: Posoudit, zda děti, které snídají ráno, se cítí lépe, než ty, které na snídání zapominají?

Hypotéza 6

H0: Pravidelná snídaně nemá statisticky významný vliv na to, jak se studenti po ránu cítí.

HA: Pravidelná snídaně má statisticky významný vliv na to, jak se studenti po ránu cítí.

Zde sledujeme závislost kategoriální proměnné o více než dvou variantách a číselné proměnné, která nabývá hodnot od 1 do 10. Pro ověření hypotézy použijeme analýzu rozptylu.

Předpokladem pro tento test je normální rozložení dat a homogenita rozptylů. Ověření normality provedeme pomocí Shapiro-Wilkovým testem.

H0: Data pochází z normálního rozložení.

HA: Data nepochází z normálního rozložení.

Výsledky testů:

Pravidelnost snídaně: Ano Jak se cítíš po probuzení?: SW-W = 0,9516; p = 0,1089

Pravidelnost snídaně: Ne Jak se cítíš po probuzení?: SW-W = 0,9439; p = 0,0967

Pravidelnost snídaně: Pouze nápoj Jak se cítíš po probuzení?: SW-W = 0,908; p = 0,2673

P-hodnoty testů jsou ve všech třech výběrech vyšší než zvolená hladina významnosti 0,05, nulovou hypotézu tedy nezamítáme a můžeme předpokládat, že data pochází z normálního rozložení.

Předpoklad homogenity rozptylu ověříme Levenovým testem.

H0: Výběry mají shodné rozptyly.

HA: Výběry nemají shodné rozptyly.

Hodnota testovacího kritéria je 3,081 a p-hodnota testu nabývá hodnoty 0,052. P-hodnota testu je vyšší než zvolená hladina významnosti 0,05, nulovou hypotézu tedy nezamítáme. Předpoklad shody rozptylů je splněn.

Hodnota testovacího kritéria analýzy rozptylu, která ověřuje hypotézu, je 3,012 a p-hodnota testu nabývá hodnoty 0,055. P-hodnota testu je vyšší než zvolená hladina významnosti 0,05, nulovou hypotézu tedy nezamítáme. Můžeme tedy tvrdit, že neexistuje statisticky významná závislost mezi pravidelností konzumace snídaně a toho, jak se studenti po ránu cítí.

Níže detailní přehled výsledků dotazníkového šetření:

V rámci výzkumného šetření bylo provedeno kvantitativní dotazníkové šetření na celkovém vzorku 80 respondentů, z čehož polovinu tvořili žáci základní školy a druhou polovinu žáci střední školy. Jejich členění bylo z kvantitativního hlediska záměrné, aby bylo možné vzájemně komparovat trendy a preference obou kategorií. Věkové rozpětí žáků, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, bylo od 8 do 22 let.

Jedna z úvodních otázek dotazníku zjišťovala, jaký mají žáci časový prostor mezi vstáváním a odchodem do školy. Podle výsledků 30 % žáků základní školy 37,50 % žáků střední školy vstává o hodinu a dříve před tím, než odcházejí do školy. Naopak při pohledu, která kategorie upřednostňuje kratší časový úsek, tj. 30 minut a méně před odchodem do školy, bylo zjištěno větší zastoupení žáků základní školy (20 %) oproti žákům střední školy (12,50 %).

Další položkou dotazníku byla otázka, jaký časový prostor zabere respondentům jejich cesta do školy. 30 % žáků základní školy čas cesty do školy nejkratší možnou dobu nabízenou v dotazníku, a to od 5 do 15 minut. Toto kontrastuje s výsledky zjištění u žáků střední školy, kdy tento interval označilo totiž pouze 12,50 % žáků. U středoškolských žáků naopak nejčastěji označenou alternativou byla varianta délky trvání cesty do školy, trvající více než půl hodiny, a to v 23,75% případech. V porovnání s žáky základní školy tito uvedli cestu do školy přesahující 30 minut pouze v 7,50 % případech.

Další otázka dotazníkového šetření byla zaměřena na zjištění, jak pravidelně žáci ráno snídají. V kategorii žáků základní školy jich 28,75 % potvrdilo pravidelnou ranní konzumaci snídaně, naopak v případě žáků střední školy převažuje kategorie těch, kteří nesnídají. Tuto odpověď uvedlo 25 % žáků. Při srovnání obou kategorií co do trendů, zvyk snídat je více

příznačný u žáků základní školy (27,75 %) oproti žákům střední školy (21,25 %). Současně je zajímavé zjištění relativně vysokého počtu žáků základní školy, kteří nesnídají, kteří svou hodnotou 21,25 % představují jen o něco nižší hodnotu než je úroveň nesnídajících žáků střední školy (25 %).

Otázka zaměřená na zjištění pravidelné konzumace snídaně ze strany rodičů přinesla informaci, že rodiče dětí základní školy snídají v 25 % případů. Obdobný trend potvrdili i žáci střední školy, kde 30 % respondentů uvedlo, že jejich rodiče snídají pravidelně. Poměr rodičů nekonzumujících snídání je u obou skupin respondentů stejný, a konzumace snídaně rodičů pouze o víkendech je více relevantní u výpovědi žáků základní školy (8,75 %) oproti žákům střední školy (3,75 %).

Další otázka dotazníku byla směřována na zjištění zvyku společné snídaně s rodiči ve všední dny. Z šetření vyplynulo, že 11,25 % žáků základní školy ve všední dny společně snídá s rodiči. Výsledek je diametrálně odlišný od žáků střední školy, kteří dle svého vyjádření s rodiči nesnídají ve všední dny nikdy.

Obdobné zjišťování proběhlo i ve smyslu společné snídaně žáků s rodiči během víkendů. Zde byly výsledky vyváženější s tím, že 32,50 % žáků základní školy během víkendů s rodiči snídá a v případě žáků střední školy zvyk společné snídaně o víkendu potvrdilo 22,50 %.

Na otázku, kdo v rámci rodiny připravuje snídání, odpovědělo 23,75 % žáků základní školy, že snídání připravuje někdo z rodičů, dalších 18,75 % žáků uvedlo, že si snídání připravují sami. Naopak u žáků střední školy byl výsledek jednoznačný, všichni dotazovaní uvedli, že si snídání připravují sami.

Otázka zaměřená na zjišťování pocitu žáků ráno po probuzení dávala možnost přidělit body podle stanovené stupnice, kde jeden bod představuje odpověď „velmi špatně“ a postupně s rostoucími hodnotami se pocit mění od negativního k pozitivnímu s tím, že 10 bodů znamená „skvěle“. Při pohledu na žáky základní školy byl největší výskyt hodnocení na pravé „pozitivní strany“ lišty hodnocení s hodnotami 7, 9, 5 a 10. Naopak žáci střední školy volili v nejvíce případech bodové hodnocení 5, 7 a 8. Obecně oběma kategoriemi žáků byl ranní pocit po vstávání nejvíce hodnocen body 5 a 7, shodně ani jedna ze skupin respondentů v žádném případě nevolila bodové hodnocení 6 bodů.

Při zjišťování preference potravin ke snídání ve formě otevřené otázky, mezi nejvíce oblíbené produkty z pohledu obou kategorií patřily müsli s jogurtem, chleba s pomazánkou nebo šunkou, ovesné vločky nebo kaše, bábovka a koláče, toasty a vajíčka.

Další položka dotazníkového šetření byla zaměřena na zkoumání preference a četnost konzumace ovoce a zeleniny na snídani. Na úrovni základní školy 15 % žáků uvedlo nejčastější frekvenci konzumace ovoce a zeleniny na snídani jako „méně často“, dalších 11,25 % žáků jednou týdně a 10 % žáků dvakrát až čtyřikrát v týdnu. V kategorii žáků střední školy byla nejčastější odpovědí varianta odpovědi „2-4 dny v týdnu, kterou uvedlo 17,50 % žáků. Dalšími shodně volenými odpověďmi byly „méně často“ a „jednou týdně“, které volilo 8,75 % žáků pro každou odpověď. Při srovnání obou skupin lze konstatovat, že nikdy nekonzumuje ovoce a zeleninu na snídani více žáků střední školy (6,25 %) oproti žákům základní školy (3,75 %). Méně často a jednou týdně snídat ovoce a zeleninu na snídani potvrdili více žáci základní školy (15,00 %, resp. 11,25 %) oproti žákům střední školy (8,75 %, 8,75 %).

Obdobné zkoumání bylo zrealizováno u kategorie produktu pečiva, konzumovaného na snídani. Ze zjištěných dat vyplynulo, že 18,75 % žáků základní školy snídá pečivo jednou týdně, 10 % žáků méně často. Na úrovni střední školy byla jako nejčastěji uváděná odpověď konzumace pečiva na snídani s frekvencí 2-4 dny v týdnu, kterou potvrdilo 18,75 % žáků. Každodenní konzumaci pak potvrdilo 8 žáků, tj. 10 %. Z porovnání obou kategorií vyplývá celkový trend vyšší spotřeby pečiva na snídani u žáků střední školy, u kterých byly nejčastějšími variantami odpovědi „2-4 dny v týdnu“, „každý den“ a „5-6 dnů v týdnu). Naopak u žáků základní školy byly nejčastější odpovědi „jednou týdně“, „méně často“ a „nikdy“.

Další zjišťovanou položkou jakožto potraviny preferované na snídani byly cereálie. Výsledky zjištění byly víceméně plošné, na základní škole 12,50 % žáků potvrdilo jejich konzumaci jednou týdně, 10 % žáků uvedlo, že cereálie na snídani nekonzumují nikdy a 8,75 % žáků je naopak konzumuje pravidelně každý den. Na střední škole nejvíce volenou odpovědí byla varianta „méně často“, kterou zvolilo 13,75 % žáků. Při pohledu na obě kategorie žáků základní a střední školy lze vypozařovat obdobný trend u varianty, kdy cereálie netvoří nikdy složku potravin na snídani, naopak každodenní konzumace je více zřetelná u žáků základní školy než u žáků střední školy.

Mléčné výrobky byly předmětem další otázky dotazníkového šetření. Na úrovni základní školy 16,25 % žáků uvedlo, že mléčné výrobky snídá 2-4 dny v týdnu, a dalších 12,50 % žáků potvrdilo jejich každodenní konzumaci. Nikdy mléčné výrobky nesnídá 5 % žáků základní školy. U žáků střední školy bylo zjištěno, že 15 % žáků nesnídá mléčné výrobky nikdy a naopak každý den je konzumuje jenom 2,50 % žáků. Nejčastěji uváděnou variantou frekvence spotřeby u žáků střední školy byla uváděna „méně často“, a to v 11,25 % případech. U

této položky je zřetelná velká diference mezi žáky základní a střední školy, kdy žáci základní školy konzumují mléčné výrobky 2-4 dny v týdnu nebo každý den, naopak žáci střední školy je nekonzumují nikdy nebo méně často.

Další zjišťovanou položkou byly masné výrobky. Jejich preference u žáků základní školy jsou nízké, 28,75 % uvedlo, že masné výrobky nesnídá nikdy, shodně byly označeny kategorie „méně často“ a „jednou týdně“, a to 7,50 % žáků v každé kategorii. Každodenní konzumaci masných výrobků na snídani potvrdilo pouze 1,25 % žáků. Žáci střední školy volili také nejčastější odpověď „nikdy“, a to v 13,75 % případů, nicméně 11,25 % žáků potvrdilo frekvenci konzumace masných výrobků 5-6 dnů v týdnu a dalších 10 % jednou týdně.

Při porovnání obou skupin žáků je tendence spíše nekonzumovat masné výrobky na snídani u obou kategorií, kdy varianta absolutně nepřipouštějící jejich konzumaci je více zřetelná u žáků základní školy. U varianty „méně často“ je zřetelná prevalence žáků střední školy, stejně jako u varianty uváděné konzumace masných výrobků ke snídani s frekvencí 2-4 dny v týdnu.

Obdobný trend jako u masných výrobků zaznamenala i smažená jídla. Na úrovni základní školy 17,50 % žáků uvedlo, že smažená jídla nemají na snídani nikdy, stejný počet uvedl jejich konzumaci jako méně častou. U žáků střední školy tito v 17,50 % případů potvrdili, že smažená jídla na snídani nekonzumují nikdy a 20 % uvedlo, že „méně často“. Každodenní konzumaci smažených jídel nepotvrdil nikdo. Z komparace obou skupin žáků vyplývá, že smažená jídla tvoří častou součást snídaňového menu. Stejně vysoké byly kategorie žáků základní i střední školy, které uvedly jejich nulovou konzumaci, obdobné pak byly varianty „méně často“. Každý den nekonzumují smažená jídla žáci ani základní, ani střední školy.

Poslední zkoumanou položkou z potravin na snídani byly sladkosti. 25 % žáků základní školy uvedlo, že sladkosti nesnídají nikdy, 11,25 % žáků, že méně často a 7,50 % žáků, že dvakrát až čtyřikrát týdně. Na střední škole uvedlo 32,50 % žáků, že nikdy nesnídají nikdy sladkosti, dalších 10 % uvedlo, že méně často. Při pohledu na obě kategorie je zřetelná tendence sladkosti spíše nesnídat, největší zastoupení odpovědí obou kategorií převažuje v alternativách odpovědí „nikdy“ a „méně často“. Stejně obdobné bylo i vyjádření v každodenní konzumaci sladkostí na snídani, kdy na úrovni střední školy tuto variantu nepotvrdil nikdo a na úrovni základní školy pouze 1,25 % žáků.

Na závěr byla v rámci preferencí snídaně zkoumána oblíbenost nápojů. Jak z výše uvedeného grafického znázornění vyplývá, u žáků základní školy patří mezi nejoblíbenější nápoj konzumovaný na snídani voda, džusy a šťávy, mléko a kakao. Nejméně konzumované jsou pak limonády a slazené nápoje. Také u žáků střední školy je nejvíce konzumovaným nápojem na snídani voda, nicméně s obdobně vysokou preferencí čaje. Naopak nejméně volenou variantou ke snídani je mléko a kakao. Při srovnání obou kategorií vyplývá, že neutrální varianta vody byla volena poměrně obdobně často jak u žáků základní, tak žáků střední školy. Čaj je více oblíbený u žáků střední školy, naopak u žáků základní školy mají lepší preference džusy a šťávy, jakož mléko a kakao.

ZÁVĚR

Předložená bakalářská práce byla věnována významu snídaně jakožto důležité součásti stravovacího režimu dětí školního věku, konkrétně dětí navštěvujících základní školu a střední školu. Z teoretických východisek vyplynulo, že chod snídaně by měl tvořit pravidelnou součást jídelníčku školáků z několika důvodů. V první řadě se jedná o to, že snídaně je řazena do jedné z pravidelných doporučených porcí jídla, které by měly být denně konzumovány. Druhým důvodem je, že při správném zvolení skladby potravin tvořících snídani je pak tato důležitým zdrojem potřebných živin pro děti, které se vzhledem ke své věkové kategorii nacházejí ve fázi vývoje, a o to je markantnější potřeba jejich dodávání organismu.

Ačkoliv se odborníci většinou shodují na pozitivech a přidané hodnotě snídaně v rámci stravování, cílem praktické části bylo potvrdit či vyvrátit stanovené hypotézy, resp. naplnit stanovené cíle pro poznání, zda se některé teoretické předpoklady v praxi skutečně potvrzují či nikoliv. Při zaměření se na případné odchylky nebo naopak shody mezi žáky základních a středních škol bylo v první řadě zjištěno, že mezi oběma kategoriemi neexistují zásadní rozdíly v pravidelnosti konzumace snídaně. Naopak dle očekávání bylo potvrzeno, že fakt časové vzdálenosti školy od domova, resp. čas mezi vstáváním a odchodem do školy, má na konzumaci snídaně významný vliv. Konkrétně v tom duchu, že žáci, kterým trvá cesta do školy více než půl hodiny, mají větší tendenci nesnídat proti žákům, kteří mají cestu kratší, a případně častěji vypijí ke snídani pouze nějaký nápoj. Zároveň bylo zjištěno, že vliv rodičů společně snídajících s dětmi má na jejich celkové ranní stravování vliv ve všedních dnech, a nikoliv o víkendech. Dané se dá připsat skutečnosti, že během běžných pracovních dní má celá rodina ranní program relativně pevně nastavený s kratšími časovými fázemi vzhledem k povinnosti rodičů odcházet do práce a dětí do školy, tudíž jsou děti více pod kontrolou a kopírují chování rodičů. V neposlední řadě bylo v rámci praktického výzkumného šetření zkoumáno, jestli žáci pravidelně konzumující snídani se ráno cítí lépe než ti, kteří tak nečiní. Výsledná informace tuto souvislost nijak nepotvrdila.

Z daného vyplývá, že základní rozdíly mezi oběma kategoriemi žáků základní a střední školy se v praxi nevyskytují a při podrobnějším bádání se obě kategorie trendově chovají obdobně. Netřeba nicméně zapomenout, že návyk pravidelné snídaně přispívá nejen k celkovému zdraví jedince, ale zabraňuje i nekvalitním stravovacím návykům, které si dítě školou povinné následně může přenášet do dospělého života. Výsledky provedeného výzkumného šetření byly z mojí strany komunikovány na veřejnost, resp. rodiče dětí, se souběžnou distribucí

tištěných letáků s recepty na zdravou snídani, jakož i ovesných kaší se lžičkami pro děti na dobu jednoho týdne.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ARNDT, M. *Vaříme pro děti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 245 s. ISBN 978-80-247-2753-0.

CLARKOVÁ, N. *Sportovní výživa*. 1. vyd. Praha: Grada, 352 s. 2000. ISBN 80-247-9047-5.

FRANCIS, M. *Healthy eating for children: Food to keep your children healthy*. Infinite ideas, 2011. ISBN 9781908189950.

DAHLSTRÖM, K.A. *Long term parenteral nutrition in children. A nutritional, metabolic and immunological study*. Stockholm, 1988.

FOŘT, P. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada, 2005. 184 s. ISBN 80-247-1057-9.

GREGORA, M. ZÁKOSTELECKÁ, D. *Jídelníček kojenců a malých dětí*. 3. Vyd. Praha: Grada, 2014. 189 s. ISBN 978-80-247-9215-6.

GREGORA, M. *Péče o dítě od kojeneckého do školního věku*. Praha: Grada, 2007. 140 s. ISBN 978-80-247-2030-2.

HAINER, V. a kol. *Základy klinické obezitologie*: 2. vydání. Praha: Grada, 2011. 448 s. ISBN 978-80-247-3252-7.

HŘIVNOVÁ, M. *Základní aspekty výživy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. 95 s. ISBN 978-80-244-4034-7.

HŘIVNOVÁ, M. *Lexikon dobré praxe: výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské školce*. 1. vyd. Brno: Anabell, 2013. 82 s. ISBN 978-80-905436-1-4.

KALMAN, M. a kol. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 113 s. ISBN 978-80-244-2986-1.

KEJVALOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z*. Praha: Vyšehrad, 2010. 144 s. ISBN 978-80-7021-993-5.

KERNOVÁ, V. *Výchova ke zdravé výživě dětí a mládeže v Euroregionu Nisa: pro II. stupeň ZŠ*. 1. vyd. Liberec: Venkovský prostor, 2007. 88 s. ISBN 978-80-903897-2-4.

KLIMEŠOVÁ, I. *Hrajeme si s jídlem*. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. 40 s. ISBN 978-80-244-2553-5.

KOPECKÝ, M., CICHÁ, M. *Somatologie pro učitele*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. 263 s. ISBN 978-80-244-2271-8.

KOUKOLÍK, F. *Mocenská posedlost*. Praha: Univerzita Karlova, 2010. 277 s. ISBN 978-80-246-2355-9.

MADŽUKOVÁ, J. *Léčivá síla vitaminů, minerálů a dalších látek*. Praha: Start, 2015. 268 s. ISBN 80-86231-36-4.

MACH, I., BORKOVEC, J. *Výživa pro fitness a kulturistiku*. Praha: Grada, 2013. 132 s. ISBN 978-80-247-8414-4.

MACHOVÁ, J. KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. 312 s. ISBN 978-80-247-2715-8.

MARÁDOVÁ, E. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, spol. s r. o., 2010. 210 s. ISBN 978-80-87411-02-5.

MARINOV, Z. a kol. *S dětmi proti obezitě*. Praha: IFP Publishing & Engineering, 2011. 120 s. ISBN 978-80-87383-07-0.

NEVORAL, J. a kolektiv: *Výživa v dětském věku*. H&H Vyšehradská, 2003. 420 s. ISBN 80-86022-93-5.

NOVÝ, I., SURYNEK, A. a kol. *Sociologie pro ekonomy a manažery*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006. 288 s. ISBN 80-247-1705-0.

PASTUCHA a kol. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. 288 s. ISBN 978-80-247-4065-2.

PAVLÍKOVÁ, S. *Modely ošetřovatelství v kostce*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 150 s. ISBN 80-247-1211-3.

REICHEL, D. *Vaříme malým dětem*. Praha: Grada, 2014. 144 s. ISBN 978-80-247-5140-5.

STŘÍTECKÁ, H. *Jím správně? Co a kdy mám jíst?: Malý průvodce zdravou výživou dětí*. 1. vyd. Hradec Králové: Fakulta vojenského zdravotnictví Univerzity obrany, 2009. ISBN 978-80-7231-337-2.

Internetové zdroje

ABECEDA ZDRAVÍ. *Děti a snídaně*. [online] 2008. [cit. 2017-04-06]. Dostupné z: <http://www.abecedazdravi.cz/rodina-deti/deti-a-snidane>

NÁRODNÍ ÚSTAV PRO VZDĚLÁVÁNÍ. *Program pohyb a výživa se osvědčil*. [online] 2015. [cit. 2017-04-04]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/vystupy/vzdelavani-4-2015?highlightWords=v%C3%BD%C5%BEiva>

NAŠE INFO RODINA. *Doporučený příjem živin pro děti*. [online] 2017. [cit. 2017-04-04]. Dostupné z: <http://www.naseinfo.cz/clanky/tehotenstvi-a-deti/obezita-u-deti/doporu-ceny-prijem-zivin-pro-deti>

S DĚTMI PROTI OBEZITĚ. *Prevalence dětské nadváhy a obezity*. [online] 2012. [cit. 2017-04-06]. Dostupné z: <http://sdetmiprotiobezite.cz/pro-sponzory/prevalence-detske-nadvahy-a-obezity/>

SESTRA. *Nadváha a obezita u dětí*. [online] 2010. [cit. 2017-05-10]. Dostupné z: <http://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/nadvaha-a-obezita-u-deti-449169>

SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky*. [online] 2012. [cit. 2017-04-05]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporu-ceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>

VÝŽIVA DĚTÍ. *Potravinová pyramida*. [online] 2013. [cit. 2017-04-04]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/>

WHO. *Facts and figures on childhood obesity*. [online] 2014. [cit. 2017-04-06]. Dostupné z: <http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/en/>

Bakalářské práce

SKUBÝOVÁ, Kateřina. *Snídaně jako důležitá součást stravovacího režimu u dětí školního věku*. Univerzita Pardubice, Fakulta zdravotnických studií, 2012.

SLEZÁKOVÁ, Klára. *Rodina a její vliv na utváření zdravotního životního stylu u dětí předškolního věku*. Masarykova univerzita, katedra ošetřovatelství, 2015.

KOSTIKOVÁ, Barbora. *Výživa dětí 2. stupně základní školy během dopoledního vyučování se zaměřením na stravování ve školní jídelně*. Masarykova univerzita, katedra ošetřovatelství, 2011.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

BMI Body Mass Index

WHO Světová zdravotnická organizace

SEZNAM SCHÉMAT

Schéma 1: Potravinová pyramida	25
Schéma 2: Šest priorit ve výživovém režimu dětí	26

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Výskyt nadváhy a obezity (v %) ve vybraných zemích	22
Graf 2: Podíl snídajících dětí napříč vybranými zeměmi	31
Graf 3: Děti snídající během pracovních dní	32
Graf 4: Navštěvovaná třída	38
Graf 5: O kolik dříve vstáváš, než jdeš do školy?	40
Graf 6: Jak dlouho Ti trvá cesta do školy?	42
Graf 7: Je Tvé ranní stravování (snídaně) pravidelné?	43
Graf 8: Snídají pravidelně Tvoji rodiče?	45
Graf 9: Máte společnou snídani s rodiči ve všední den?	46
Graf 10: Máte společnou snídani s rodiči o víkendu?	47
Graf 11: Kdo Ti připravuje snídane?	49
Graf 12: Jak se cítíš ráno po probuzení (1 = velmi špatně, 10 = skvěle).....	49
Graf 13: Co nejraději snídáš?.....	50
Graf 14: Jak často jíš na snídani ovoce a zeleninu?.....	52
Graf 15: Jak často jíš na snídani pečivo?.....	54
Graf 16: Jak často jíš na snídani cereálie?	56
Graf 17: Jak často jíš na snídani mléčné výrobky?.....	58
Graf 18: Jak často jíš na snídani masné výrobky?	60
Graf 19: Jak často jíš na snídani smažená jídla?.....	62
Graf 20: Jak často jíš na snídani sladkosti?	64
Graf 21: Co piješ ke snídani nejčastěji?.....	65

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Navštěvovaná třída	37
Tabulka 2: Věk respondentů	39
Tabulka 3: Časový prostor mezi vstáváním a odchodem do školy.....	40
Tabulka 4: Délka trvání cesty do školy	41
Tabulka 5: Pravidelnost ranního stravování (snídaně)	43
Tabulka 6: Pravidelnost konzumace snídaně ze strany rodičů	44
Tabulka 7: Společná snídaně s rodiči ve všední den	46
Tabulka 8: Společná snídaně s rodiči o víkendu.....	47
Tabulka 9: Kdo připravuje snídani v rámci rodiny.....	48
Tabulka 10: Četnost konzumace ovoce a zeleniny na snídani.....	51
Tabulka 11: Četnost konzumace pečiva na snídani	53
Tabulka 12: Četnost konzumace cereálií na snídani.....	55
Tabulka 13: Četnost konzumace mléčných výrobků na snídani.....	57
Tabulka 14: Četnost konzumace masných výrobků na snídani	59
Tabulka 15: Četnost konzumace smažených jídel na snídani.....	61
Tabulka 16: Četnost konzumace sladkostí na snídani	63
Tabulka 17: Kontingenční tabulka č. 1	66
Tabulka 18: Kontingenční tabulka č. 2	67
Tabulka 19: Kontingenční tabulka č. 3	68
Tabulka 20: Kontingenční tabulka č. 4	69
Tabulka 21: Kontingenční tabulka č.....	70
Tabulka 22: Doporučení denní dávky vitamínů a minerálních látek.....	94
Tabulka 23: Srovnání doporučeného příjmu živin pro věkové kategorie dívek a chlapců 11 – 14 let a 15 – 18 let.....	95

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha PI: Dotazník

Příloha PII: Dokumentární fotografie

Příloha PIII: Tabulky

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den,

jmenuji se Miluše Hudcová, jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studia oboru Všeobecná sestra Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně.

V rámci své bakalářské práce provádím výzkum stravovacích návyků u dětí školního věku formou dotazníku. Tento dotazník je anonymní. Prosím o jeho pravdivě vyplnění. Po zpracování výsledků výzkumu budou dotazníky znehodnoceny.

- 1. Do které třídy v současnosti chodíš**

- 2. Kolik je ti let**

- 3. Do školy vstáváš**
 - a. Hodinu a více před odchodem do školy
 - b. Méně jak 30 minut před odchodem do školy

- 4. Jak dlouho ti trvá cesta do školy?**
 - a. 5 – 15 minut
 - b. 16 – 30 minut
 - c. více jak 30 minut

- 5. Je tvé ranní stravování (snídaně) pravidelné?**
 - a. Ano
 - b. Ne
 - c. Pouze vypiji nějaký nápoj.

6. Snídají pravidelně tvoji rodiče?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Jen o víkendech

7. Máte společnou snídani s rodiči?

- a. Ve všední den ano x ne
- b. O víkendu ano x ne

8. Kdo ti připravuje snídane?

- a. Jeden z rodičů
- b. Sourozenec
- c. Sám
- d. Někdo jiný

9. Jak se cítíš ráno po probuzení?

Stupnice od 1 do 10 vyjadřuje tvou ranní náladu, nebo jak se cítíš. Jednička znamená velmi špatně a desítka skvěle, které číslo bys přiřadil/a k sobě?

1...2...3...4...5...6...7...8...9...10

10. Co nejraději snídáš

.....

.....

.....

11. Co nejčastěji jíš ke snídani? (číslovku přiřaď ke každému z typů jídel)

	1 (nikdy)	2 (méně než 1x týdně)	3 (1x týdně)	4 (2-4 dny v týdnu)	5 (5-6 dnů v týdnu)	6 (každý den)
Ovoce a zelenina						
Pečivo (chléb, rohlíky, housky, bagety)						
Sladké pečivo (závin, muffiny)						
Cereálie (müsli, vločky, cornflakes)						
Mléčné výrobky (kefír)						
Masné výrobky (párky, šunky, aspik)						
Smažená jídla (vejce, topinky, palačinky)						

12. Co piješ k snídani nejčastěji?

- a. Čaj
- b. Mléko, kakao
- c. Vodu
- d. Džusy a šťávy
- e. Limonády, slazené nápoje

Děkuji za vyplnění dotazníku.

Miluše Hudcová



ČASNĚ VSTÁVEJTE, ZDRAVĚ SNÍDEJTE !! ZARUČENĚ NEJLEPŠÍ ZAČÁTEK NOVÉHO DNE!!





PŘÍLOHA P III: TABULKY

Tabulka 22: Doporučení denní dávky vitamínů a minerálních látek

Vitamin nebo minerální látka	jednotka	Doporučená denní dávka
Vitamin A	μg	800
Thiamin (vitamin B ₁)	mg	1,1
Riboflavin (vitamin B ₂)	mg	1,4
Vitamin B ₆	mg	1,4
Vitamin B ₁₂	μg	2,5
Kyselina pantothenová	mg	6
Vitamín C	mg	80
Vitamín D	μg	5
Vitamín E	mg	12
Vitamin K	μg	75
Biotin	μg	50
Kyselina listová	μg	200
Niacin	mg	16
Draslík	mg	2000
Fosfor	mg	700
Fluoridy	mg	3,5
Hořčík	mg	375
Chloridy	mg	800
Chrom	μg	40
Jód	μg	150
Mangan	mg	2
Měď	mg	1
Molybden	μg	50

Selen	μg	55
Vápník	mg	800
Zinek	mg	10
Železo	mg	14

Zdroj: Příloha č. 5 vyhlášky č. č. 225/2008 Sb.,

Tabulka 23: Srovnání doporučeného příjmu živin pro věkové kategorie dívek a chlapců 11 – 14 let a 15 – 18 let

	Chlapci 11-14 let	Chlapci 15-18 let	Dívky 11-14 let	Dívky 15-18 let
energie (kj)	10500	12500	10000	9600
energie (kcal)	2510	2990	2390	2295
bílkoviny (g)	50	60	52	50
tuky (g)	80	85	75	65
sacharidy (g)	399	496	379	380
bílkoviny (%)	8	8	8,7	8,4
tuky (%)	28,7	25,6	28,2	26,2
sacharidy (%)	63,3	66,4	63,1	66,5

Zdroj: Vlastní zpracování podle Nevoral a kol., 2004