MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Katedra podpory zdraví

Informovanost a orientace rodičů dětí mladšího školního věku v oblasti výživy

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:
Mgr. Michal Kumstát

Vypracovala:
Eva Kincová
3. ročník, RVS

Brno, 2010

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v Seznamu použité literatury.

V Brně dne 30. listopadu 2010 …….....

podpis

Poděkování
Dovoluji si tímto poděkovat Mgr. Michalu Kumstátovi za odborné vedení a cenné rady při tvorbě bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD **5**

1. Stav dosavadních poznatků **6**

1.1 Děti a zdravá výživa 6

1.2 Výživové zvyklosti dětí mladšího školního věku 10

1.3 Vstup do školy 10

1.4 DDD 12

2.Výživa a její charakteristické rysy **13**

2.1 Bílkoviny 14

2.2 Tuky 14

2.3 Sacharidy 15

2.4 Vitamíny 16

2.5 Minerální látky 16

3. Rodina jako základ zdravého životního stylu **18**

3.1 Stravování v rodině 18

3.2 Zásady zdravé výživy dětí 19

4. CÍLE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ **21**

4.1 Cíle bakalářské práce 21

4.2 Výzkumné otázky 21

4.3 Úkoly práce 21

5. METODIKA PRÁCE **22**

5.1 Popis zkoumaného souboru 22

5.2 Aplikovaná metoda 22

5.3 Zpracování dat 22

6. VÝSLEDKY PRÁCE A DISKUSE **23**

ZÁVĚR **31**

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY **34**

RESUMÉ **36**

PŘÍLOHY

ÚVOD

Výživa a celkový životní styl nemalou měrou ovlivňují zdraví člověka. Bakalářskou práci jsme zaměřili právě na téma týkající se výživy dětí mladšího školního věku a orientace rodičů v oblasti výživy jejich dětí.

Výživa je jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících růst a vývoj dítěte od jeho narození po stáří. Děti musí jíst, aby se vyvíjely a rostly. Nejde pouze o to jíst, ale je velice důležité, jaké množství a jaké potraviny děti jedí. Od dvou let se dítě začíná stravovat jako dospělí členové rodiny. Přitom ale musíme mít na paměti, že zdravá výživa není jen menší porcí obvyklého pokrmu dospělých, ale že děti mají své vlastní požadavky na vyváženou stravu. Zvláštní potřeby dětského věku jsou dány potřebami nezbytnými pro intenzivní růst a vývoj dětského organizmu. Proto také příjem energie a některých živin u dětí musí být vyšší než jejich výdej (energetický příjem samozřejmě velmi závisí na celkové fyzické aktivitě).

Bakalářská práce se zabývá informovaností rodičů ve výživě jejich dětí. Děti mladšího školního věku jsou v tomto období ve větší míře vnímavé k reklamě, a tím i ovlivnitelné špatnými výživovými návyky. Největší měrou se však o jejich výživové zvyklosti zasluhují rodiče, kteří jsou jejich vzorem ve stravování. Práce je tedy výzkumem nejen stravování dětí, ale částečně odráží i stravování jejich rodičů.

Výzkumem chceme ukázat, zda jsou rodiče pro své děti správným vzorem v oblasti společného stravování, zda mají rodiče přehled o zdravé výživě a zda rodina usiluje o správné výživové zvyklosti.

1. STAV DOSAVADNÍCH POZNATKŮ

V první kapitole se zaměříme na děti a zdravou výživu, na změny ve výživě dnešní doby, které mají vliv na fyzickou aktivitu a vývoj dětí. Zmíníme se o zdravé výživě a výživových zvyklostech dětí mladšího školního věku a na výživovou pyramidu, která je dobrou pomůckou pro sestavení zdravého jídelníčku pro děti. Následně se zaměříme na změny provázející dítě při vstupu do školy a v poslední části uvedeme pár informací o doporučené denní dávce příjmu daných živin.

1.1 Děti a zdravá výživa

Výživa dětí školního až dospívajícího věku má své zákonitosti v přívodech energie, jednotlivých živin a dalších látek tak, aby byl zajištěn jejich optimální růst a vývoj. V dnešní době ale dochází u dětí mladšího školního věku k poklesu fyzické aktivity, a proto musíme i přívod energie upravovat v závislosti na jeho výdeji, aby nedošlo ke zbytečnému zvyšování tělesné hmotnosti až obezitě.[1][2]

V současné době se hovoří o tak velkém nárůstu obezity, že je často používán název pandemie obezity. Podle Světové zdravotnické organizace je ve světě asi 250 miliónů obézních osob, v některých zemích tvoří obézní téměř 50 % populace. Dokonce se zvyšuje výskyt obezity v dětském věku. Obezita není jen kosmetickou záležitostí, ale má závažné vedlejší účinky na látkovou výměnu, u dětí zatěžuje kostní, kloubní a cévní systém. U většiny obézních a tedy i u dětí jsou příčiny nadměrné hmotnosti způsobeny vnějšími vlivy, tj. nadměrným přívodem energeticky bohaté potravy a nedostatečným pohybem. V poslední době se však stále více uvažuje i o možné genetické dispozici. [3]

Zdravá výživa dětí není jen menší porcí našeho obvyklého pokrmu na malém dětském talířku. Zvláštní potřeby dětského věku jsou dány potřebami nezbytnými pro intenzivní růst a vývoj dětského organismu. Proto také příjem energie i některých živin musí být vyšší než jejich výdej. Růst i kvalitativní vývoj změny orgánů i celého organismu dítěte podmiňují vyšší nároky na přívod

---

1 NEVORAL, J. a kol.: Výživa v dětském věku. 1.vyd. Jinočany:Nakladatelství H&H Vyšehradská, 2003. 434 s. ISBN 80-86-022-93-5.

2 PÁNEK, J., POKORNÝ, J., DOSTÁLOVÁ, J., KOHOUT, P.: Základy výživy. 1.vyd. Praha: Svoboda Servis2002. 207 s. ISBN 80-86320-23-6.

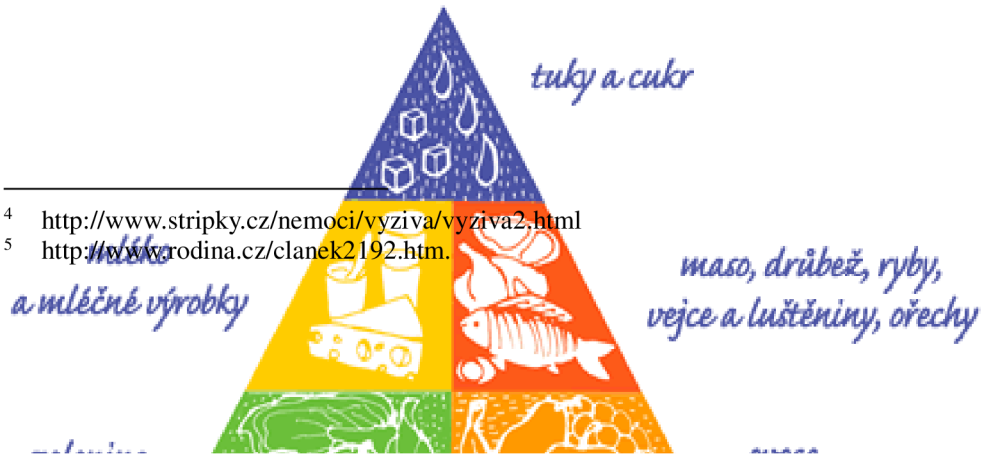
3 PÁNEK, J., POKORNÝ, J., DOSTÁLOVÁ, J., KOHOUT, P.: Základy výživy. 1.vyd. Praha: Svoboda Servis2002. 207 s. ISBN 80-86320-23-6.

kvalitních bílkovin. Do 20. roku života potřebuje tělo dítěte a mladistvého nahromadit co nejvíce vápníku v kostech, aby hustota kostní trámčiny odolala zvýšenému vyplavání tohoto minerálu v pozdějších obdobích života. Dítě má také daleko naléhavější potřebu tekutin. Dítě do 10 let by mělo vypít nejméně 80 až 120 ml na kilogram tělesné hmotnosti za den.[4]

Děti by měly jíst cca 5x denně. Tímto způsobem se rovnoměrně rozvrství příjem energie a tělo pak nemá potřebu si její část ukládat do zásoby.

Dítěti nestačí jen menší porce obvyklého pokrmu, ale má specifické nároky a potřeby dané intenzivním růstem a vývojem dětského organizmu. V období vývinu potřebuje dítě zejména větší přísun kvalitních živin, které zaručí jeho růst a správný vývoj orgánů. Optimální příjem energie je individuální, záleží na věku a pohybové aktivitě dítěte. Pro jednotlivé věkové skupiny dětí (stejně jako dospělých) existují tabulky doporučených hodnot energie, množství základních živin (bílkoviny, tuky, sacharidy) a dalších nutričně významných látek (vitamínů, minerálních látek, vlákniny). Jednoduchým ukazatelem správnosti výživy je přitom zdravotní stav dítěte, jeho váha, psychická i fyzická kondice. V případě nízké fyzické aktivity by měli rodiče u dítěte reagovat již na první známky jeho nadváhy, neboť v dospělosti se obezita jen velmi těžko léčí. Na druhou stranu aktivně sportující děti zase často spotřebují více energie než dospělý člověk se sedavým způsobem života, a tak je důležité dbát na to, aby dítě díky náročnému sportu nehublo nebo nemělo nápadně zpomalený růst oproti svým vrstevníkům.[5]

Jednoduchou pomůckou pro sestavení zdravého jídelníčku pro děti je **výživová pyramida**. Od varianty dospělých se zásadně neliší, ale zohledňuje velikosti porcí a také specifické nároky rostoucího organismu. Dítě samozřejmě potřebuje více mléka a mléčných výrobků jako zdroj vápníku pro stavbu kostí. Dítě má daleko naléhavější potřebu tekutin a vyšší potřebu železa, které je hojně obsaženo v mase, rybách, ale i růžičkové kapustě, brokolici nebo špenátu.



[4] http://www.stripky.cz/nemoci/vyziva/vyziva2.html
[5] http://www.rodina.cz/clanek2192.htm.

1. obiloviny, těstoviny, pečivo, rýže

První skupinu tvoří nejvíce porcí v jídelníčku.

- Děti nad 4 roky: 3-4 porce denně

Jedna porce: 1 krajíc chleba

1 rohlík nebo houska

¾ hrnku vařené rýže, těstovin, jáhel apod.

¾ hrnku ovesných vloček nebo cereálií

2. zelenina

Energetická hodnota zeleniny je malá, ale bohaté zastoupení zeleniny v potravě je pro zdravou výživu zásadní. Denně bychom měli sníst 300-500 g zeleniny.

- Děti nad 4 roky: 3-4 porce denně

Jedna porce: 1 větší paprika nebo mrkev

1 středně velká miska salátu

½ hrnku vařené zeleniny

1 sklenice zeleninové šťávy

3. ovoce

Stejně jako zelenina je ovoce nezbytnou součástí vyváženého jídelníčku. Pozor na obsah cukru u některých druhů ovoce.

- Děti nad 4 roky: 2 porce denně

Jedna porce: 1 jablko, banán

½ hrnku drobného ovoce

1 sklenice 100% džusu

4. mléko a mléčné výrobky

Děti potřebují vápník z mléka a mléčných výrobků pro stavbu kostí. Vhodné jsou zakysané mléčné výrobky s probiotickými bakteriemi.

- Děti nad 4 roky: 1-3 porce denně

Jedna porce: 1 sklenice mléka

1 jogurt

30 g sýru

40 g tvarohu

5. maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny, ořechy

V těchto potravinách se nacházejí především živočišné bílkoviny a tuky, proto musíme dávat pozor na pečlivý výběr konkrétních jídel.

- Děti nad 4 roky: 1-1,5 porce denně

Jedna porce: 70 g masa, drůbeže nebo ryby

1 vejce

½ hrnku vařených luštěnin

2 lžíce ořechů

6. tuky a cukry

Tuky a cukry jsou symbolicky na vrcholu pyramidy, protože těchto potravin bychom měli jíst co nejméně. Patří sem například máslo, rostlinné tuky, oleje, majonézy, pomazánky, křupky, slané pochoutky, sušenky, koláče, zmrzlina, čokoláda, sladkosti, cukr, slazené nápoje.

- Děti nad 4 roky: 0-1 porce denně

Jedna porce: 10 g másla

1 lžička majonézy nebo smetany

3 lžičky cukru

1 vrchovatá lžička džemu nebo medu

1 kobliha nebo malá tabulka čokolády[6]

[6] http:/www.mojerama.cz/zdrave_deti/vse_o_jidle_pro_deti/vyzivova_pyramida_pro_deti.

1.2 Výživové zvyklosti dětí mladšího školního věku

Kategorie dětí mladšího školního věku je podle odborných literatur mezi sedmi až deseti lety, někde je uváděno mezi šesti až deseti lety.

Mezi 7. - 10. (případně 12.) rokem rostou děti pomaleji. Méně se tedy navyšuje příjem energie než v předchozím věkovém období (energetický příjem ale samozřejmě velmi závisí na celkové fyzické aktivitě). Děti mladšího školního věku potřebují k zajištění svého přiměřeného růstu a vývoje asi 2000 kcal/den. Tato energetická potřeba je pouze asi o 200 kcal vyšší než u dětí předškolního věku.[78]

1.3 Vstup do školy

Při vstupu do školy mění dítě podstatně nejen fyzický vývoj, ale i vývoj duševní. Největší autoritou se stává učitel. Rodina a škola se musí snažit usnadnit dítěti adaptaci na školní podmínky, naučit je správně vztahům a chování ve třídě. Podle své povahy snášejí školáci tento přechod různě. Někdy s velmi bouřlivou neposlušností, jindy s přílišnou pasivitou. Důležitou roli hraje otázka zralosti dítěte pro školu. Způsobilost pro školní výuku se zdaleka neřídí přiměřenou hmotností a výškou, tedy fyzickým stavem. Nikdy se neprojeví zřetelně nezralost pro školu v první třídě, obvykle až ve třetím i dalším školním roce.

Výživové zvyklosti je třeba včlenit do tohoto programu přípravy na školní docházku. Dítě se stravuje jednak doma, ale často také ve školní jídelně. Mezi nařízeními dospělých a realitou je často rozpor. Týkají se hygienických podmínek při přípravě a podávání stravy, ale i při nákupu. Teprve po tomto rozkolísaném období se vývoj školáků opět znormalizuje. S tělesným růstem rychle postupují i rozumové schopnosti a citový vývoj.

V souvislosti s výživou začínajících školáků je nutné si všímat, jaké jsou potřeby dítěte, zda jde o „jedlíka“ či nikoli, dbát o vhodný stravovací režim. U nás neexistují hrubé výživové nedostatky. Méně zjevné známky výživových nedostatků se dají zjistit pouze laboratorními metodami a podrobnějším

---

[7] http://www.alter-med.cz/scripts/index.php?ac=clanek&idcl=190&idkat=15>

[8] http://www.rodina.cz/clanek2192.htm.

zkoumáním. Jejich výrazem může být však i častá nemocnost. Chyby ve výživě se v jednotlivých rodinách přenášejí často z generace na generaci.[9]

Docházka dětí do školy vede k řadě změn v životě celé rodiny. Tyto změny se promítají i do stravovacích návyků. Ranní spěch nesvědčí přípravě snídaně. Často dítě ihned po probuzení nemá hlad a snídani nevyžaduje. Školní výuka a s ní související povinnosti vedou ke zvýšení psychické zátěže dítěte, mohou se objevovat i stresové okamžiky. Nedostatečný příjem potravy navozuje poruchy pozornosti, zvyšuje únavu dítěte, potřeby úniku. Školní děti by proto měly mít dostatek prostoru pro ranní příjem potravy i tekutin a měly by být vybaveny z domova svačinou. Oběd dítě dostává ve školních jídelnách, nebo někdy opožděně po návratu do domácího prostředí. Dostupnost školního stravování, díky dlouhodobým tradicím, je vcelku dostačující. Školní stravování je stále pod dohledem státních orgánů a je i zájmem rodičů dítěte. Kvalita školního stravování je stále diskutována, promítají se zde některé ekonomické aspekty. Problémem však někdy je, zda děti opravdu do školní jídelny docházejí, a pokud ne, zda jsou o tom rodiče informováni. Přípravě odpolední svačiny nebo až večeře by se měla opět věnovat rodina dítěte. Určité nebezpečí vyplývá ze zjednodušení výběru potravy. Nadbytek uzenin, nedostatek zeleniny, ovoce, mléčných výrobků apod.

1.4 DDD

Doporučená denní dávka (označovaná zkratkou DDD) stanoví množství daných živin, které bychom měli za den sníst, abychom byli dlouhodobě zdraví. U dětí jsou doporučené denní dávky stanoveny tak, aby zároveň zaručovaly zdravý růst a vývoj dítěte. Hodnoty DDD jsou přizpůsobeny potřebám dětského organizmu v jednotlivých růstových obdobích, v některých případech se liší i podle pohlaví dítěte.

Například mezi šesti a dvanácti lety věku dítěte se využívá 50 % energie na bazální metabolizmus, 12 % na růst, 25 % na fyzickou aktivitu a 8 % odchází z těla vylučováním. [10]

---

[9] BENEŠOVÁ, A. , kolektiv autorů. : *Kuchařka naší vesnice.*14. vyd., 15. vyd., Praha : Ottovo nakladatelství, 1999, 377 s.

[10] http://www.rodina.cz/clanek2192.htm

2. VÝŽIVA A JEJÍ CHARAKTERISTICKÉ RYSY

Výživa je všeobecně definovaná jako příjem a využití potravy v organismu. Je to proces obsahující: trávení, transport, vstřebávání, ukládání, metabolismus a vylučování. Lidský organismus potřebuje k životu potravu k udržení rovnovážného fyzikálně-chemického stavu vnitřního prostředí, k obnově

tkání, k růstu a k rozmnožování. Výživa člověka, tedy to co člověk konzumuje, kolik, kde a jak, je výsledkem jeho rozhodování. Za jedinou potravinu přirozenou pro člověka lze pokládat pouze mateřské mléko vlastní matky v kojeneckém období.[11]

Výběr potravin je ovlivněn mnoha faktory. Jedním z faktorů je dostupnost, která je dána např. geografickými podmínkami, klimatem, přírodními podmínkami. Dalším z faktorů je ekonomický potenciál člověka, tedy množství finančních prostředků, které je možné vydat za potraviny.

Také kulturní a společenské zvyklosti ovlivňují výběr potravin velmi intenzivně. Dítě již od útlého věku přejímá stravovací i výživové návyky od svých rodičů, ovšem tyto zvyklosti mohou být determinovány kulturou, ze které pocházejí a která je ovlivňuje. I přestože regionální dostupnost potravin bývá většinou pro výživové zvyklosti určující, tyto zvyklosti mohou být značně dotčeny např. náboženstvím. Neméně významnou roli při výběru potravin hraje faktor fyziologický a psychologický, kde důležitou funkci v jejím přijímání má vzhled, chuť, vůně a konzistence potravin, které příjemce vnímá komplexně. Proces, kdy člověk přijímá potravu, většinou snižuje vnitřní úzkost. Pro dítě je jídlo symbolem lásky, pohodlí a bezpečí. Ovlivňujícím faktorem je trh, který zahrnuje způsob prodeje, reklamu, obaly a úpravu zboží, vylepšování kvality, cenové výhody větších balení, sezónní zboží, atd.

Nejdůležitější složkou potravin jsou živiny. K živinám patří bílkoviny, tuky a sacharidy. Z nich získává organismus potřebné látky a energii. Nedílnou součástí pro lidský organismus je voda, kterou přijímáme jednak tekutinami (různé nápoje, pitná voda) a také prostřednictvím potravin (polévky, ovoce, zelenina).

2.1 Bílkoviny

Bílkoviny (proteiny) jsou pro výživu člověka naprosto nutné a nenahraditelné. Bez bílkovin by nebyla možná stavba a obnova tkání ani tvorba bílkovin s určitou funkcí v organismu (enzymy nebo bílkoviny krevní plazmy, nukleové kyseliny a další). V případě, kdy organismus nemá jinou možnost, využije bílkoviny i na pokrytí potřeb energie. Bílkoviny se musí rozštěpit v

[11] BRÁZDOVÁ, Z.: *Výživa člověka*. 1. vyd., Vyškov:VVŠ PV, 1995, 146 s. 75-682-02.

několika fázích až na nejmenší stavební prvky, kterými jsou aminokyseliny, jenž si tělo nedokáže samo vytvořit (esenciální aminokyseliny). Jsou kritériem, podle něhož se posuzuje kvalita bílkovinných zdrojů.[12]

Průměrnou potřebu bílkovin odhadujeme u dospělých na 1 g na 1 kg hmotnosti. Vyšší potřebu mají děti (3-4 g na kg váhy), mládež v pubertě (2 g na kg váhy), těhotné od 4. měsíce (1,5 g), kojící ženy (2 g).

2.2 Tuky

Druhou a také neméně významnou živinou pro člověka jsou tuky neboli lipidy, které tvoří důležitou součást výživy. Jsou zdrojem energie, vitamínů, které se v tucích rozpouštějí, a esenciálních mastných kyselin. Protože lipidy představují bohatý zdroj energie, uplatňují se především ve výživě u lidí s vysokým výdejem energie.

Tuky pomáhají při pohybu zažívacího traktu a dále při vstřebávání vitamínů A, D, E, K a vápníku. Určité druhy tuků izolují (obalují) nervy a tím zabezpečují plynulý tok nervových impulzů, bez kterých dochází k podrážděnosti a nervovým poruchám. Všechny buněčné membrány obohacují tuk. A co je nejdůležitější? Tuky potřebujeme k tvorbě hormonů, které jsou naprosto nezbytné při většině tělesných funkcí, včetně sexuální aktivity. Tuk je rovněž důležitý pro zachování dobrého vzhledu – pomáhá zachovávat jemnou pokožku a lesklé vlasy. Proto by všechny redukční diety měly obsahovat alespoň nějaký tuk, zvláště nenasyceného typu.

Rozeznáváme dva druhy mastných kyselin: *nasycené a nenasycené*. Nenasycené kyseliny pocházejí z rostlinných zdrojů a z rybích olejů. Nasycené tuky jsou tuhé a většinou pocházejí z živočišných zdrojů. [13]

Příjem tuku za den by měl být 25 – 30% z celkové energie, což představuje asi 80 – 1000 g. Průměrný současný člověk ale ve skutečnosti konzumuje tuky v množství 120 g denně.

Cholesterol je součástí tuků živočišného původu. Potraviny rostlinného původu (např. ořechy) mohou mít větší množství tuku, ale přesto v nich cholesterol nenajdeme. Ačkoli nám tato látka může škodit, je v malém množství

---

[12] KUNOVÁ,V.: *Zdravá výživa*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. 16 s. ISBN 80-247- 0736-5.

[13] SHARON, M.: *Komplexní výživa správná cesta ke zdraví*. Praha: Prion, 1989. 29,30 s. ISBN 80-85213-54-0

pro život důležitá a také nezbytná (hlavně pro tvorbu buněčných membrán a hormonů). *Denní příjem cholesterolu by neměl přesahovat 300 mg.* Nejbohatší na cholesterol jsou vnitřnosti a játra (včetně paštik), uzeniny, vejce (pouze žloutek, bílek je zcela bez cholesterolu) a máslo.[14]

2.3. Sacharidy

Sacharidy jsou nejdůležitějším zdrojem svalové energie. Jimi kryjeme 56 – 70% energie svalové práce. Mají antiketogenní účinek vyvažující patogenní vliv tuků. Jejich množství ve stravě by nemělo klesnout pod 10%. Ovlivňují střevní peristaltiku. Kromě toho ovlivňují i složení střevní mikroflóry a konečně jsou chuťovým faktorem, neboť dodávají, zvláště cukr, pokrmům sladkou chuť.[15]

Některé sacharidy mající sladkou chuť, můžeme nazývat cukry. Jedná se o glukózu (hroznový cukr), fruktózu (ovocný cukr) a okrajovější galaktózu. Jen tyto jednoduché cukry mohou být organismem vstřebávány.

Sladkou chuť mají i takzvané disacharidy, z nichž nejvýznamnější je sacharóza čili řepný cukr. Cukry s malým významem jsou mléčný cukr (laktóza) a sladký cukr (maltóza).

Minimální denní příjem sacharidů je 50 g, horní hranice je 500 g, většina lidí má příjem sacharidů v rozmezí 100 – 300 g za den.

Energetická hodnota 1 g sacharidů je 17 kJ. [16]

2.4 Vitaminy

Vitaminy a minerální látky potřebuje naše tělo mnohem menší množství než základních živin, bílkovin, tuků a sacharidů. I přesto je jejich příjem pro lidský organismus velmi důležitý.

Vitaminy jsou látky, které si organismus nedokáže vytvořit, ale potřebuje je k fungování enzymů, hormonů nebo k likvidaci nebezpečných volných radikálů. Projevem nedostatků vitaminů je avitaminóza, která má pro každý jednotlivý vitamin různý soubor příznaků. V dnešní době se ve vyspělých zemích

---

[14] KUNOVÁ, V.:*Zdravá výživa.* 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2004. 23,24 s. ISBN 80-247-0736-5.

[15] WOLF,A.: *Hygiena výživy. 1. vyd.* Praha:Aviceum, zdravotnické vydavatelství, n. p. 36s. 08-056-85.

[16] KUNOVÁ,V. : *Zdravá výživa.* 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2004. 27,28s. ISBN 80-247-0736-5.

prakticky nevyskytuje. Je velmi zajímavé, jak velké množství lidí trpí nedostatkem vitaminů, takzvanými hypovitaminózami. Jsou obtížně zjistitelné, ale o to zákeřnější. Subjektivním projevem dílčích nedostatků vitaminů může být pouhá únava, zhoršený stav pleti nebo vlasů, mírné poruchy nálady atd.[17]

K nejdůležitějším vitaminům patří vitamin A, D, E, K, B1, B2, B6, B12, C, Niacin, kyselina listová a beta-karoten.

2.5 Minerální látky

Minerální látky jsou látky anorganického původu, které si náš organismus neumí vytvářet sám. Proto je musíme přijímat v potravě. Dělí se podle toho, v jakém množství je potřebujeme: minerály a stopové prvky.

Minerály se v našem těle vyskytují v množství až tisíce gramů a jejich denní spotřeba se pohybuje v desítkách gramů. Tvoří čtyři procenta váhy našeho těla. Mezi minerály, které se v našem těle vyskytují, patří vápník, draslík, fosfor, hořčík, sodík a chlór.

Stopové prvky naše tělo nevyžaduje ve velkém množství, ale jsou pro organizmus velice důležité. Denní spotřeba stopových prvků se pohybuje v miligramech nebo mikrogramech. Nejdůležitějšími stopovými prvky jsou železo, zinek, fluor a jód.

3. RODINA JAKO ZÁKLAD ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

V této kapitole se budeme zabývat stravováním v rodině a rodiči, kteří jsou hlavním učitelem a vzorem pro své děti v oblasti stravování. Dále se zmíníme o snídaních, které jsou významným momentem ve výživě školního dítěte, a v poslední kapitole shrneme zásady zdravé výživy u dětí mladšího školního věku.

3.1 Stravování v rodině

Jídlo není jen záležitostí žaludku, ale i věcí dobrých a špatných návyků dítěte. Je nutné si uvědomit, že hlavním problémem ve stravovacích zvyklostech

[17] KUNOVÁ, V. : *Zdravá výživa.* 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2004. 40 s.ISBN 80-247-0736.

v našich rodinách je fakt, že jídlo není potřebou, ale prostředek k získání přízně a pozornosti, nebo prostředek k získání nadvlády v rodině. Když vidíme, jak se naše dítě pěkně nají, obědvá s každým členem rodiny, který postupně přichází domů z práce, naplňuje v nás pocitem, že je všechno v pořádku. Dítě se má k životu, jak dobře vypadá! Maminky a babičky považují za veliký úspěch, když se dítě dobře nají. Kde tedy hledat chybu?

Chybu nemůžeme hledat v dětech, ale především v rodičích, zejména v těch úzkostlivých. Ti dbají na to, aby dítě nemělo nikdy hlad, aby pěkně rostlo a především přibíralo. Je však důležité si uvědomit, že jídlo má být pro dítě potřebou a ne zásluhou či milostí prokazovanou rodičům.

Psychologie stravovacích zvyklostí je o správných návycích při jídle. Mnoho rodičů si myslí, že nezáleží na tom, jaké jídlo do sebe dítě dostane, hlavně když se dobře nají. Pak nastane situace, že si dítě vybírá jen to jídlo, které mu chutná. Když mu oběd nechutná, je připravená sušenka či čokoláda, která doplní potřebné jouly.

Dítěti je třeba dát na talíř přiměřené množství jídla tak, aby se naučilo sníst všechno. Velká porce může odstrašit, a tak si dítě dá raději nějakou sladkost. Kolik má dítě sníst, by mělo ukázat samo. Rodič se musí řídit jeho potřebou a ne představou o množství a četnosti jídel.

Významným momentem ve výživě školního dítěte jsou snídaně. V rodině je častým zlozvykem ranní spěch, kdy uspěchanou snídaní trpí především děti. Nedostatečně vypitý či malý šálek čaje, mléka či jiného nápoje opakovaně nestačí uhradit potřeby tekutin dítěte po noční pauze. Může se to projevit vyšší únavou, nepozorností či bolesti hlavy. Sliznice dítěte vysychají, jsou náchylné k průniku infekce, může se objevit zácpa, nechutenství, může to být počáteční moment k tvorbě žlučníkových či ledvinových kamínků. V českých rodinách není častým zvykem podat kromě obvyklého čaje, kakaa či bílé kávy nějakou ovocnou či zeleninovou šťávu.

Výživa, zdravý životní styl a postoj ke stravování se dítě učí doma. Rodiče jsou jeho hlavními učiteli. Dítě vidí vzor, který přijímá jako samozřejmost.

Sledování hmotnosti dítěte je třeba věnovat pozornost od dětství. Dnes je už přežitkem kulaťoučké dítě, jehož rodiče a prarodiče se pyšně chválí před přáteli. Dítě je třeba odmalička učit dodržet hranice v jídle. Musíme ho učit, že

zákusek nebo sladkosti jsou jen pomyslnou třešničkou na dortu. Něco, co je dobré a chutné, nemusí mít dítě každý den, a tak to získá hodnotu slavnostní chvíle a výjimečnosti. Zde ovšem narážíme na problém hodnotového žebříčku v rodinách. Pokud je jídlo jedinou hodnotou neděle, jestliže se rodina setkává u jídelního stolu a jí až do večera, těžko si dítě vytvoří představu o jiném trávení volného času. Ideální situace může nastat tehdy, když se po společném obědě vyrazí do přírody, sportovat, nebo jen na nenáročnou procházku, aby se jídlo lépe strávilo.

Pravidelnými aktivitami, ať procházkami, sportováním, či jinou fyzickou činností dává rodič vzor aktivního trávení volného času.[18]

3.2 Zásady zdravé výživy dětí

Je nutné si připomenout, že každý jedinec má svá metabolická a výživová specifika s mimořádnou schopností adaptace na aktuální potřeby. Každý jedinec má svůj individuální rytmus stravovacích a výživových zvyklostí, které ovlivňují jeho volbu a dlouhodobě přispívají k určité výživové rovnováze.

Pokud je výživa vyvážená, pestrá a přiměřená potřebám jedince, podporuje jeho růst a vývoj. Zdravá výživa dítěte by měla obsahovat následující prvky:

- pravidelný stravovací režim a to: konzumace 5ti – 6ti jídel denně, energeticky přiměřených
- dostatečný příjem tekutin – mléko, ovocné čaje a šťávy a čistou vodu místo sladkých limonád
- dostatečný příjem bílkovin – maso, vejce, mléko a mléčné výrobky, ryby a rybí produkty
- denní konzumace ovoce a zeleniny
- zařazování celozrnného chleba a pečiva, obilovin, luštěnin, olejnatých semen a sóji
skladba tuků ve prospěch rostlinných tuků a olejů
- výrazné omezování příjmu uzenin, tučných, slaných a pikantních pokrmů a sladkostí

[18] http://www.zdrava5.cz/poradna/zvyzivadati-stravovani.html

- vytváření žádoucích stravovacích postojů a návyků[19]

4. CÍLE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

4.1 Cíle bakalářské práce

Cílem naší bakalářské práce je zjistit informovanost a orientaci rodičů dětí mladšího školního věku v oblasti výživy.

4.2 Výzkumné otázky

1) Zajímají se rodiče o správnou výživu a o potravinovou pyramidu?
2) Kde získávají rodiče informace o správné výživě?
3) Jedí rodiče s dítětem společně u stolu?
4) Dávají rodiče dítěti dostatek ovoce a zeleniny či převládají pochutiny a sladkosti?

4.3 Úkoly práce

Na základě vytyčených cílů práce a námi položených výzkumných otázek

[19] ANDĚL, M. et al. :*Manuál prevence v lékařské praxi II – Výživa.* 1. vyd., Praha : SZÚ, 1995, 104 s.

jsme si stanovili následující úkoly:

1. Zpracovat dostupnou literaturu zabývající se daným problémem.
2. Vytvořit dotazník.
2. Provést dotazníkové šetření.
3. Vyhodnotit zjištěné údaje.
4. Na základě výsledků odpovědět na výzkumné otázky, navrhnout směr pokračování výzkumu a formulovat závěry pro teorii a praxi.

5. METODIKA PRÁCE

5.1 Popis zkoumaného souboru

Námi vybraný soubor se skládal z rodičů dětí 3. tříd základní školy Blanenská, Brno

Základní škola v Jehnicích byla slavnostně otevřena již 24. listopadu 1895. Školství má tedy v této původně samostatné obci velmi dlouhou tradici.

Budova slouží nejen ke vzdělávání žáků, ale je i zázemím pro mnoho organizací, které zajišťují mimoškolní činnost žáků, tím se stává pro obec kulturním centrem.

Škola poskytuje žákům od 1. do 5. třídy mnoho zájmových kroužků. Žáci mohou navštěvovat kroužek atletiky, informatiky, angličtiny, keramiky, výtvarný kroužek, hudební kroužek či kroužky v rámci integrace.

5.2. Aplikovaná metodika

V naší práci jsme se zaměřili na informovanost a orientaci rodičů u dětí mladšího školního věku v oblasti výživy. Provedli jsme kvantitativní výzkum,

kde hlavním výzkumným nástrojem byl dotazník. Tuto techniku sběru dat jsme zvolili pro rychlost zjištění dostatku informací od velkého počtu respondentů a pro lepší statistické srovnání. Dotazník obsahoval 22 otázek, z toho 20 bylo uzavřených a 2 otevřené. Dotazník byl anonymní a dobrovolný, o čemž byli respondenti předem ústně informováni. Použitý dotazník je k nahlédnutí v kapitole Přílohy - příloha č.1.

Dotazník vyplnilo celkem 33 respondentů, z nichž 26 bylo žen a 7 mužů ve věku od 31 do 64 let.

5.3. Zpracování dat

Pro textovou část bakalářské práce jsme použili programu Microsoft Word 2000. Zpracování dat formou tabulek a obrázků (grafů) jsme provedli v programu Microsoft Excel 2000. Výsledky jsou vyjádřeny procentuálně, počtem odpovědí a znázorněny v tabulkách a obrázcích (sloupcových grafech).

6. VÝSLEDKY PRÁCE A DISKUSE

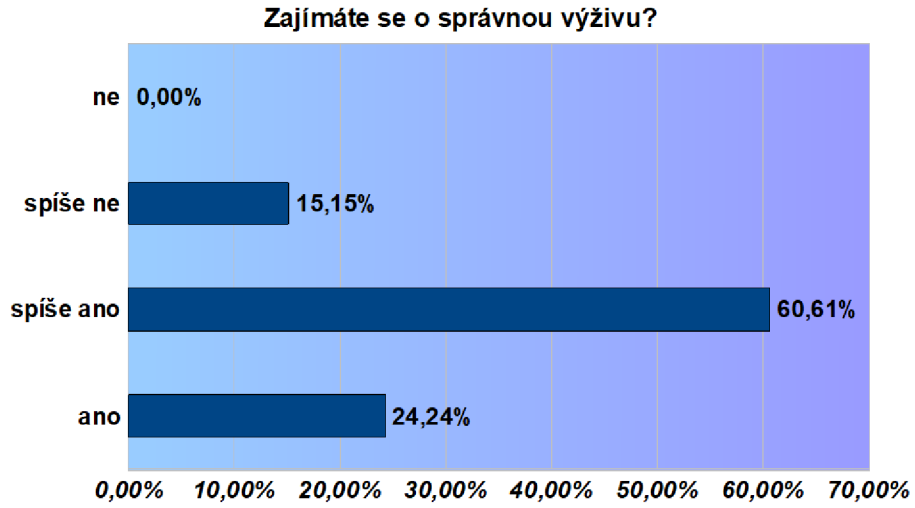
Na výzkumnou otázku číslo 1: Zajímají se rodiče o správnou výživu a o potravinovou pyramidu?, nacházíme odpověď v dotazníkových otázkách č 4, 6 a 8.

Dotazníkovou otázkou č. 4 jsme se ptali: „Zajímáte se o správnou výživu?“ Odpověď nalezneme v tabulce č. 1 a grafu č. 1.

Tab. 1: *Zájem rodičů o správnou výživu*

Zájem o správnou výživu	**Absolutní četnost**	**Relativní četnost**
ano	8	24,24%
spíše ano	20	60,61%
spíše ne	5	15,15%
ne	0	0,00%

Graf 1: *Zájem rodičů o správnou výživu*



graf u je patrné, že z 33 dotazovaných se zajímá o správnou výživu více jak polovina rodičů, z toho 24,24% rodičů odpovědělo ano. Spíše ano odpovědělo 60,61% rodičů, spíše se nezajímá 15,15% a žádný z dotazovaných neodpověděl na tuto otázku čistě záporně.

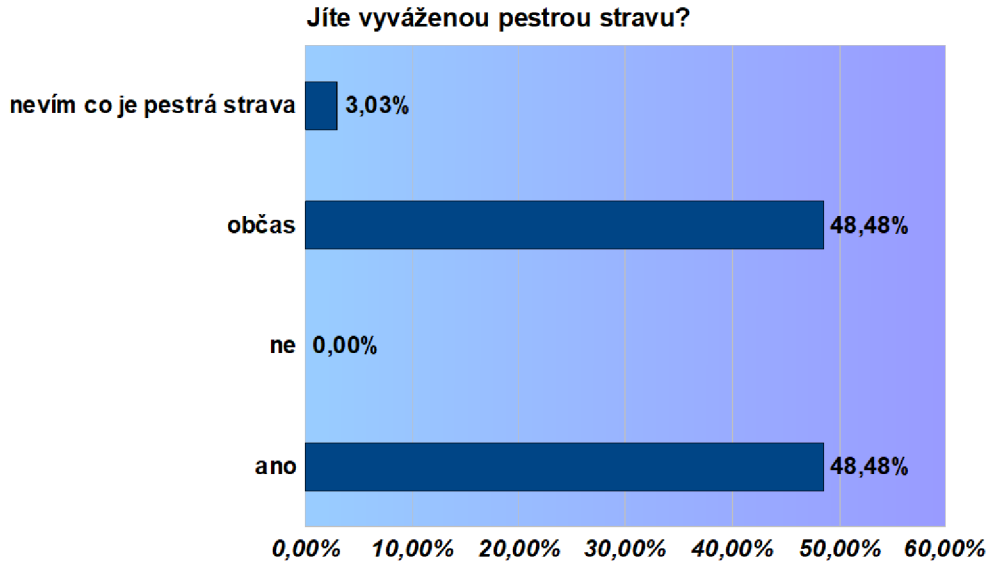
Z této otázky je zřejmé, že většině rodičů záleží na správné výživě, což se promítá do celé rodiny.

Dotazníkovou otázkou č. 6 jsme se ptali: „Jíte vyváženou pestrou stravu?“ Kladně na tuto otázku odpovědělo 48,48% rodičů. Stejný počet uvedl, že jí vyváženou pestrou stravu občas, 2-5krát v týdnu, a pouze jeden rodič uvedl, že neví, co tento pojem zahrnuje (tab. 2, graf 2).

Tab. 2: *Vyvážená pestrá strava rodičů*

Vyvážená pestrá strava	**Absolutní četnost**	**Relativní četnost**
ano	16	48,48%
ne	0	0,00%
občas	16	48,48%
Nevím, co zahrnuje pojem „pestrá strava“	1	3,03%

Graf 2: *Vyvážená pestrá strava rodičů*



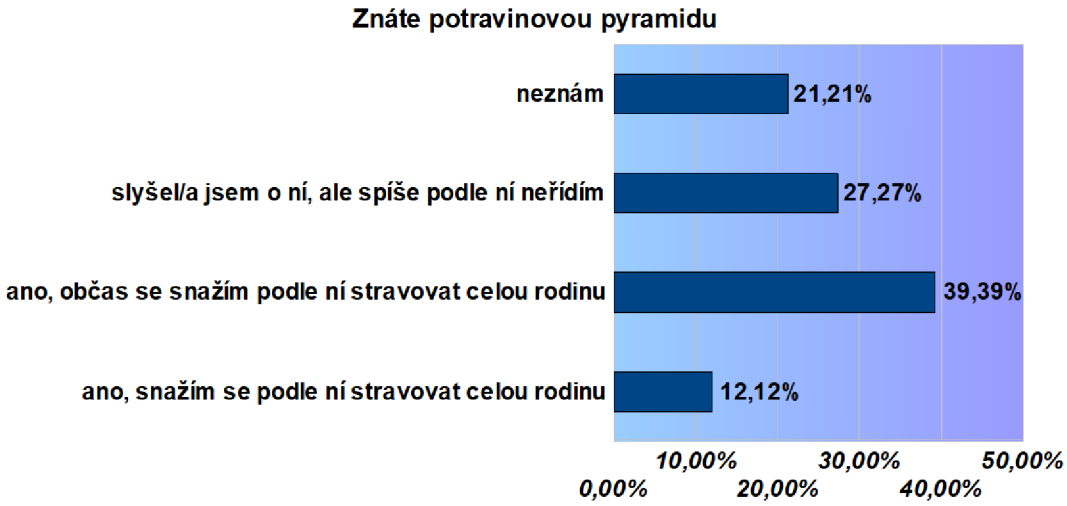
Z grafu je zřejmé, že většina rodičů se snaží svoji rodinu stravovat zdravě.

Poslední dotazníková otázka odpovídající na druhou část první výzkumné otázky zní: „Znáte potravinovou pyramidu?“ Pouze 12,12% rodičů ji zná a snaží se podle ní stravovat celou rodinu. Nejvíce respondentů odpovědělo, že potravinovou pyramidu zná a snaží se občas podle ní stravovat. 27,27% uvádí, že o ní slyšeli, ale neřídí se podle ní, a poměrně velké procento rodičů potravinovou pyramidu nezná (tab. 3, graf 3).

Tab. 3: *Znalost potravinové pyramidy*

Znalost potravinové pyramidy	**Absolutní četnost**	**Relativní četnost**
ano, snažím se podle ní stravovat celou rodinu	4	12,12%
ano, občas se snažím podle ní stravovat celou rodinu	13	39,39%
slyšel/a jsem o ní, ale spíše se podle ní neřídím	9	27,27%
neznám	7	21,21%

Graf 3: *Znalost potravinové pyramidy*



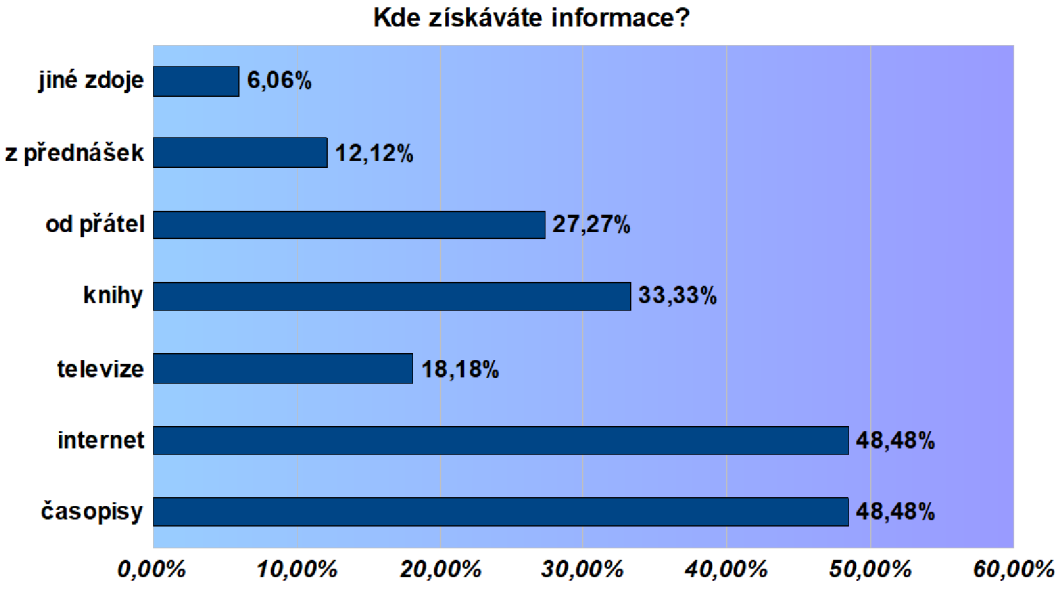
Výzkumná otázka č. 2: Kde získávají rodiče informace o správné výživě?

Na dotazníkovou položku č. 5 „Kde získáváte informace“ nejvíce rodičů odpovědělo z časopisů a internetu. Dalším častým zdrojem jsou knihy a přátelé. Již méně častý zdroj informací o výživě je televize a přednášky. Tři rodiče získávají také informace z jiných zdrojů jako je zaměstnání a studium této problematiky (tab. 4, graf 4).

Tab. 4: *Zdroje informací o výživě*

Zdroje informací	**Absolutní četnost**	**Relativní četnost**
časopisy	16	48,48%
internet	16	48,48%
televize	6	18,18%
knihy	11	33,33%
od přátel	9	27,27%
z přednášek	4	12,12%
jiné zdroje	3	6,06%

Graf 4: *Zdroje informací o výživě*



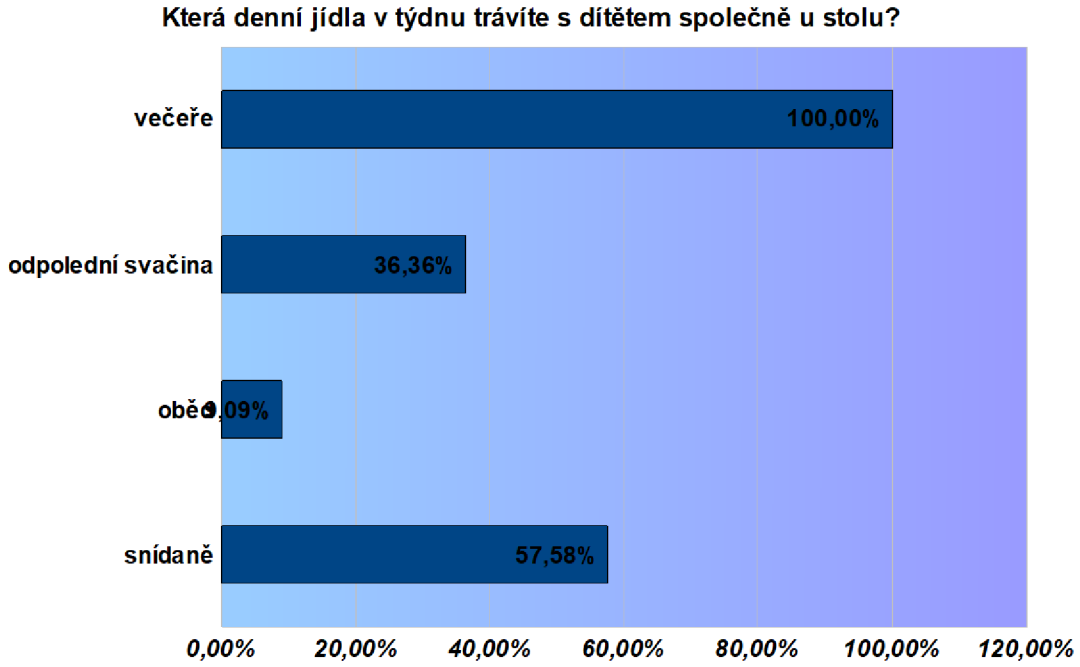
Výzkumná otázka č. 3: Tráví rodiče s dítětem čas při jídle u společného stolu?

Pro zjištění společného stolování jsme se ptali dotazníkovou otázkou č. 9: „Která denní jídla v týdnu trávíte s dítětem společně u stolu?“ Více jak polovina rodičů snídá s dětmi. 9,09% s dětmi obědvá, 36,36% s dětmi tráví také odpolední svačinu a 100% nebo-li všichni rodiče se svým dítětem večeří (tab. 5, graf 5).

Tab. 5: *Denní jídla a společné stolování*

Denní jídla	**Absolutní četnost**	**Relativní četnost**
snídaně	19	57,58%
oběd	3	9,09%
odpolední svačina	12	36,36%
večeře	33	100%

Graf 5: *Denní jídla a společné stolování*



Výzkumná otázka č. 4: Dávají rodiče dítěti dostatek ovoce a zeleniny či převládají pochutiny a sladkosti?

Pro zjištění této otázky jsme vycházeli z dotazníkových položek č. 12, 16 a 17.

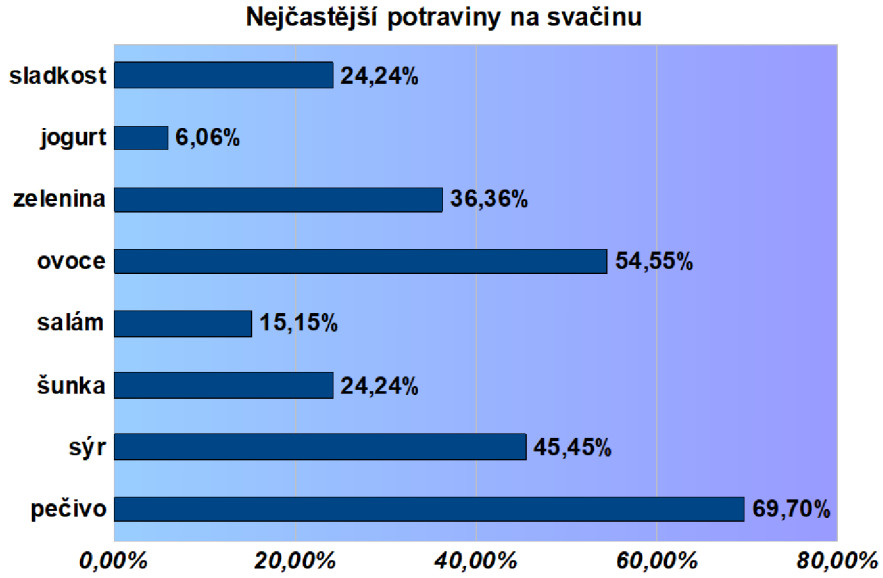
Dotazníkovou otázkou č. 12 jsme se ptali: „Dáváte dítěti do školy svačinu? (Uveďte co nejčastěji)“. Všichni dotazovaní rodiče odpověděli na tuto otázku ano. Nejčastější potravinou na svačinu bylo pečivo se sýrem, šunkou či salámem a k tomu nějaké ovoce či zelenina. Též se vyskytl ve dvou odpovědích jogurt a 24,24% dětí dostává sladkost (tab. 6, graf 6).

Tab. 6: *Nejčastější potraviny na svačinu*

Potraviny	**Absolutní četnost**	**Relativní četnost**
pečivo	23	69,7%
sýr	15	45,45%
šunka	8	24,24%
salám	5	15,15%
ovoce	18	54,55%

zelenina	12	36,36%
jogurt	2	6,06%
sladkost	8	24,24%

Graf 6: *Nejčastější potraviny na svačinuMASARYKOVA UNIVERZITA*



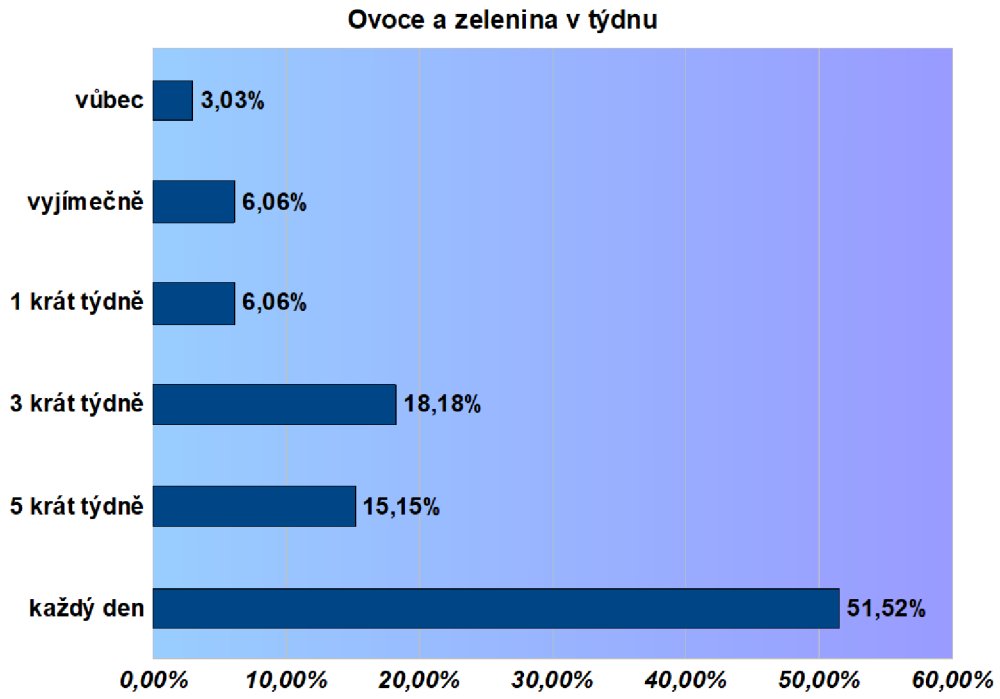
otaz níkovou otázkou č. 16: „Dítěti dávám ovoce a zeleninu“ jsme zjišťovali, kolikrát v týdnu děti dostanou ovoce a zeleninu. Nejvíce rodičů (51,52%) dává svým dětem ovoce a zeleninu každý den. 5krát týdně dostává 15, 15% dětí ovoce a zeleninu, 3krát týdně 18,18% dětí, 2 děti dostávají 1krát týdně, 2 rodiče dávají svým dětem ovoce a zeleninu výjimečně a 1 dítě nedostává ovoce a zeleninu vůbec (tab. 7, graf 7).

Tab. 7: *Ovoce a zelenina v týdnu*

Ovoce a zelenina	**Absolutní četnost**	**Relativní četnost**
každý den	17	51,52%
5 krát týdně	5	15,15%
3 krát týdně	6	18,18%

1 krát týdně	2	6,06%
výjimečně	2	6,06%
vůbec	1	3,03%

Graf 7: *Ovoce a zelenina v týdnu*

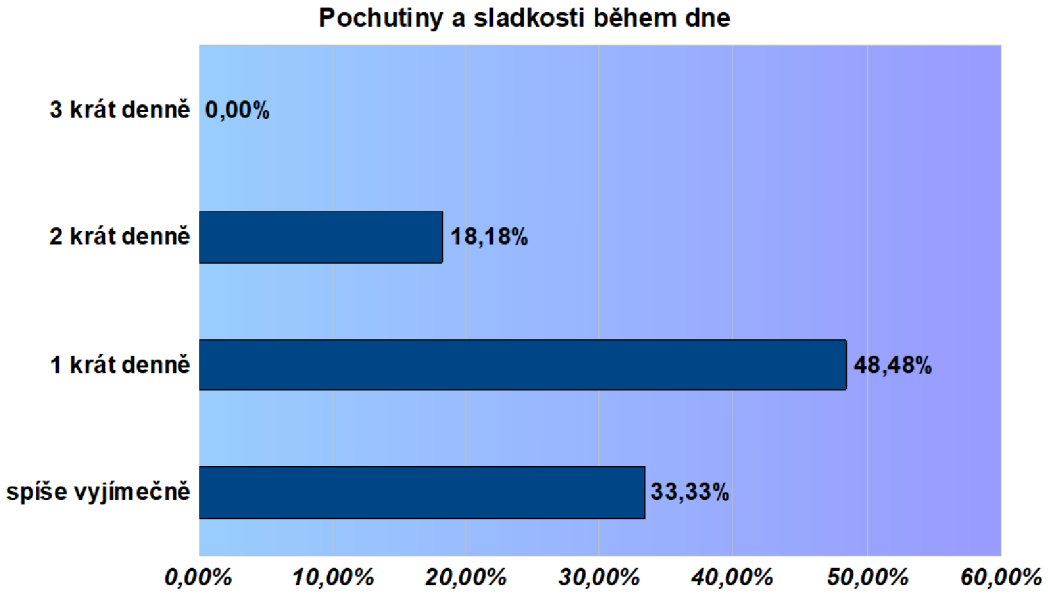


Poslední dotazníková otázka č. 17 se ptá rodičů: „Dostává vaše dítě během dne pochutiny a sladkosti?“ Téměř polovina rodičů dává svým dětem pochutiny a sladkosti 1 krát denně a nemalá část, tedy 33,33% rodičů pouze výjimečně. 6 rodičů dopřává dětem sladkosti a pochutiny 2krát denně a 0% 3krát denně a více, což je velmi pozitivní informace (tab. 8, graf 8).

Tab. 8: *Pochutiny a sladkosti během dne*

Pochutiny a sladkosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
spíše výjimečně	11	33,33%
1 krát denně	16	48,48%
2 krát denně	6	18,18%
3 krát denně a více	0	0%

Graf 8: *Pochutiny a sladkosti během dne*



ZÁVĚR

Cílem naší bakalářské práce bylo zjistit informovanost a orientaci rodičů dětí mladšího školního věku v oblasti výživy. Při řešení této problematiky jsme vyšli z teoretických poznatků zaměřených na výživu dětí, kterými jsme se zabývali v kapitole 1. V této kapitole jsme se zaměřili na děti a zdravou výživu a na změny ve výživě dnešní doby, které mají vliv na fyzickou aktivitu a vývoj dětí. Zmínili jsme se o zdravé výživě a výživových zvyklostech dětí mladšího školního věku a o výživové pyramidě, která je dobrou pomůckou pro sestavení zdravého jídelníčku pro děti. Následně jsme uvedli změny provázející dítě při vstupu do školy a v poslední části jsme uvedli informace o doporučené denní dávce příjmu daných živin.

V kapitole 2 jsme se zaměřili na vymezení pojmu výživa a její charakteristické rysy. Uvedli jsme důležité faktory ovlivňující výběr potravin. Těmito faktory jsou společenské zvyklosti, kultura, přírodní podmínky, finance, dostupnost a v nemalé míře vzhled, chuť a konzistence potravin. Další části této kapitoly jsme věnovali nejdůležitějším složkám potravy - živinám. Mezi hlavní nepostradatelné živiny patří bílkoviny, tuky, sacharidy, vitaminy a minerální látky, které jsme uvedli v poslední čísti kapitoly 2.

V kapitole 3 jsme se zabývali stravováním v rodině a rodiči, kteří jsou hlavním učitelem a vzorem pro své děti v oblasti stravování. Dále jsme se zmínili o snídaních, které jsou významným momentem ve výživě školního dítěte, a v poslední kapitole jsme shrnuli zásady zdravé výživy u dětí mladšího školního věku.

V praktické části naší bakalářské práce jsme provedli výzkum zjišťující informovanost a orientaci rodičů v oblasti výživy jejich dětí a postoj ke stravovacím návykům. Z vyhodnocených výsledků jsme stanovili závěr pro teorii.

Závěry pro teorii

Na základě teoretické analýzy jsme formulovali výzkumné otázky. Po jejich vyhodnocení jsme dospěli k následujícím zjištěním:

Výzkumná otázka č.1:

Zajímají se rodiče o správnou výživu a o potravinovou pyramidu?

Zjistili jsme, že 24,24% rodičů se o zdravou výživu zajímá a většina rodičů (60,61%) se spíše o zdravou výživu zajímá. Na otázku, zda jedí rodiče vyváženou pestrou stravu odpovědělo 48,48% rodičů ano a stejné procento odpovědělo občas. V otázce zjišťující znalost potravinové pyramidy největší procento (39,39%) rodičů odpovědělo, že potravinovou pyramidu zná a občas se snaží podle ní stravovat celou rodinu. Na základě těchto výsledků jsme došli k tomu, že rodiče mají zájem o správnou výživu, snaží se jíst vyváženou pestrou stravu a stravovat rodinu podle správných zásad. Z čehož můžeme usuzovat, že jsou správným vzorem pro své děti v oblasti výživy.

Výzkumná otázka č. 2:

Kde získávají rodiče informace o správné výživě?

Z 33 rodičů uvedlo 48,48%, tedy nejvíce dotazovaných, že informace získává z časopisů a internetu. Dalším častým zdrojem jsou knihy (33,33%) a přátelé (27,27%). Již méně častý zdroj informací o výživě je televize (18,18%) a přednášky (12,12%). Tři rodiče získávají také informace z jiných zdrojů jako je zaměstnání a studium této problematiky. Můžeme tedy na základě výsledků usuzovat, že v dnešní moderní době s vyvinutou technologií přijímáme mnoho informací z internetu a z tisku, který je velmi často poutavě psaný a dobře čtivý.

Výzkumná otázka č. 3:

Tráví rodiče s dítětem čas při jídle u společného stolu?

Zjistili jsme, že více jak polovina rodičů (57,58%) snídá s dětmi. 9,09% dotazovaných s dětmi obědvá, 36,36% s dětmi tráví také odpolední svačinu a 100% nebo-li všichni rodiče se svým dítětem večeří. Dle našeho názoru by měl být počet rodičů snídající s dětmi vyšší, jelikož snídaně je nezbytný a pro dítě velmi důležitý start dne, a jídlo s rodiči u společného stolu je velkou motivací pro

samotné dítě. Menší procento rodičů trávící s dítětem čas při obědě je nižší z důvodu stravování ve školních jídelnách a na pracovištích. Odpolední svačiny jsou pro děti mladšího školního věku neméně důležitou částí dne. Dítě v tomto období roste a musí jíst alespoň 5krát denně. Jak jsme již zmínili, společné stolování je motivací pro dítě, a proto i svačiny by měli rodiče trávit s dětmi. Večeře tráví všichni dotazovaní se svými dětmi. Je to správný vzor.

Výzkumná otázka č. 4:

Dávají rodiče dítěti dostatek ovoce a zeleni či převládají pochutiny a sladkosti?

Zjistili jsme, že 17 rodičů (51,52%), tedy více jak polovina, dává dítěti ovoce a zeleninu každý den. Z 33 dětí dostává ke svačině do školy, složené z pečiva se sýrem či šunkou nebo k jogurtu, 54,55% ovoce a 36,36% zeleninu. Na otázku týkající se pochutin a sladkostí uvedlo 11 rodičů, že jejich dítě tyto pokrmy dostává pouze výjimečně, a 16 dětí dostává 1krát denně nějakou pochutinu či sladkost. Můžeme říci, že větší procento rodičů dává dítěti ovoce a zeleninu. Sladkosti a pochutiny dostávají děti převážně výjimečně či jednou denně. Vzhledem k dnešní době plné fast food převažuje dobrá a zdravá strava.

Seznam použité literatury:

1. ANDĚL, M. et al.: Manuál prevence v lékařské praxi II – Výživa. 1. vyd., Praha : SZÚ, 1995, 104 s.

2. BENEŠOVÁ, A. , kolektiv autorů. : *Kuchařka naší vesnice.*14. vyd., 15. vyd., Praha : Ottovo nakladatelství, 1999, 377 s.

3. BRÁZDOVÁ, Z.*: Výživa člověka*. 1. vyd., Vyškov:VVŠ PV, 1995, 146 s. 75-682-02.

4. GANGONG, W. F. *: Přehled lékařské fysiologie*. 1. vyd., Praha : Avicenum, 1976, 632 s. 09-74562-93-0.

5. KUNOVÁ,V.: *Zdravá výživa*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. 16 s. ISBN 80-247-0736-5.

6. NEVORAL, J. a kol.: Výživa v dětském věku. 1.vyd. Jinočany: Nakladatelství H&H Vyšehradská, 2003. 434 s. ISBN 80-86-022-93-5.

7. PÁNEK, J., POKORNÝ, J., DOSTÁLOVÁ, J., KOHOUT, P.: Základy výživy. 1.vyd. Praha: Svoboda Servis2002. 207 s. ISBN 80-86320-23-6.

8. SHARON, M.: *Komplexní výživa správná cesta ke zdraví.* Praha: Prion, 1989. 29,30 s. ISBN 80-85213-54-0

9. WOLF,A.: *Hygiena výživy. 1. vyd.* Praha:Aviceum, zdravotnické vydavatelství, n. p. 36s. 08-056-85.

internetové zdroje:

10. http://www.stripky.cz/nemoci/vyziva/vyziva2.html
[citováno 20. října 2010]

11.http:/mojerama.cz/zdrave_deti/vse_o_jidle_pro_deti/vyzivova_pyramida_pro_deti. [citováno 7. listopadu 2010]

12. URL:<http://www.vyzivadeti.cz> [citováno 11. listopadu 2010].

13. http://www.zdrava5.cz/poradna/zvyzivadati-stravovani.html
[citováno 21.října 2010]

14. TLÁSKAL, P.: K výživě dětí školního věku. Vloženo 1.12. 2003. [citováno 26. října 2010]. Dostupné z <http://www.rodina.cz/clanek2192.htm>.

15. LISÁ, L.: Je obezita v dětském věku nebezpečná?. Vloženo: 18.07.2002 (1608). [citováno 26. října 2006]. Dostupné z <http://www.alter-med.cz/scripts/index.php?ac=clanek&idcl=190&idkat=15>.

16. http://www.zdrava5.cz/poradna/zvyzivadati-stravovani.html
[citováno 27. října 2006]

RESUMÉ

Téma bakalářské práce má název: Informovanost a orientace rodičů dětí mladšího školního věku v oblasti výživy. Cílem naší práce bylo zjistit zájem rodičů o správnou výživu a informovanost jejich dětí v této oblasti, dále analyzovat jejich společné stolování s dětmi a dostatek ovoce a zeleniny ve stravě dětí. Výzkum jsme provedli na Základní škole v Jehnicích u Brna formou dotazníkového šetření. Na podkladě teoretických znalostí jsme si stanovili výzkumné otázky, na které jsme se pokusili odpovědět v diskusi a v závěru odůvodnit. Zjistili jsme, že rodiče mají zájem o správnou výživu, snaží se jíst vyváženou pestrou stravu a stravovat rodinu podle správných zásad. Informace o výživě získává většina rodičů z internetu a časopisu. Ve většině případů tráví rodiče čas při společném stolování s dětmi, což je nezbytně důležité v utváření jejich stravovacích návyků. Velké procento rodičů dává dítěti ovoce a zeleninu každý den. Sladkosti a pochutiny dostávají děti převážně výjimečně či jednou denně. Výživa, zdravý životní styl a postoj ke stravování se dítě učí doma. Rodiče jsou jeho hlavními učiteli. Dítě vidí vzor, který přijímá jako samozřejmost.

RESUMÉ

Topic of the barchelor work is : Knowledge and orientation of parents of children in younger school age in a nutrition area. Goal of our work was to find out interests of parents in healthy feeding of their children and their knowledge in this particular area, and also analyzing their mess with children and sufficient number of fruits and vegetables in children´s meals. We did the search in basic school in Jehnice near Brno in a questionary form. In a base of theoretical knowledge we stated investigative questions and we tried to answer those and give a reasons for them in a discussion in the end. We found out that parents have an interest in healthy living, they try to eat healthy and well balanced food and feed the family right. Parents are mostly gathering the informations from the internet and magazines. In most of the time, parents are spending the time during meals with their kids, which is most important in estabilishing children´s eating habbits. Big number of parents give a portion of fruit and vegetables to their children every day. Candies and stimulants are given to children rarely or once a

day. Children learn about healthy living, nutrition and attitude towards food habbits at home. Parents are the main teachers. Child is seeing model which is accepted as a obviosity.

Příloha 1:

Dotazník

Vážení rodiče,

ráda bych Vás požádala o spolupráci. Jsem studentka 3. ročníku bakalářského studia MU oboru Regenerace a výživa ve sportu. V mé bakalářské práci se zabývám informovaností a orientací rodičů dětí mladšího školního věku v oblasti výživy. Potřebovala bych znát názor Vás, rodičů, na tuto problematiku. Prosím Vás o přečtení této ankety a zakroužkování vybrané odpovědi na danou otázku. Vaše odpovědi budou anonymní a budou využity pouze k vypracování mé bakalářské práce. Děkuji za vaši spolupráci.

1) Vaše pohlaví. Muž/Žena

2) Je Vám ……. let

3) Kolik máte dětí? a) 1
b) 2
c) 3
d) 4 a více

4) Zajímáte se o správnou výživu? a) Ano
b) Spíše ano
c) Spíše ne
d) spíše ne

5) Pokud jste odpověděli na předchozí otázku kladně, kde získáváte informace?
a) časopisy
b) internet
c) televize
d) knihy, zabývající se touto problematikou

e) od přátel

f) z přednášek

g) jiné zdroje (napište).....

6) Jíte vyváženou pestrou stravu? a)Ano

b) Ne

c) občas (jak často v týdnu.....)

d) nevím co zahrnuje pojem „pestrá strava“

7) Jíte pravidelně alespoň 5 krát denně? Ano/ne

8) Znáte potravinovou pyramidu?

a) Ano, snažím se podle ní stravovat celou rodinu

b) Ano, občas se snažím podle ní stravovat celou rodinu

c) Slyšel/a jsem o ní, ale spíše se podle ní neřídím

d) Neznám

9) Která denní jídla v týdnu trávíte s dítětem společně u stolu?

Označte křížkem všechny možnosti, které pro vás platí

Snídaně	
Oběd	
Odpolední svačina	
Večeře	

10) Moje dítě je: a) Spíše vybíravé v jídle

b) Některá jídla rádo nemá

c) Sní zpravidla vše co mu je předloženo

11) Dáváte svému dítěti na výběr, co by chtělo jíst?

a) Ano, vždy

b) Vždy, když je možnost

c) Někdy, když mám čas

d) Spíše ne, ale pokud to nechce jíst, nabídnu mu něco jiného

e) Ne

12) Dáváte dítěti do školy svačinu?

a) Ano (napište co nejčastěji?).....

b) Ne (Napište proč?).....

13) Snídá Vaše dítě doma? a) Ano

b) Ne

c) Nesnídá vůbec

d) Snídá až ve škole svačinu

14) Pokud Vaše dítě nesnídá doma, napište z jakého důvodu?.....

15) Dostává dítě od Vás peníze, aby si koupilo svačinu ve školním bufetu? Ano/Ne

16) Dítěti dávám ovoce a zeleninu:

a) Každý den

b) 5 krát týdně

c) 3 krát týdne

d) 1 krát týdně

e) Výjimečně

17) Dostává Vaše dítě během dne pochutiny a sladkosti:

a) Spíše výjimečně

b) 1 krát denně

c) 2 krát denně

d) 3 krát denně a více

18) Vyberte odpověď, která je vám nejbližší:

a) Vařím převážně doma, je to zdravější

b) Stravujeme se v jídelnách (škola, práce)

c) Stravujeme se převážně v restauracích

d) Dávám přednost fast foodum (Mc Donald, KFC), je to rychlejší a dobré

e) Někdy vařím doma, někdy navštívím restauraci či fast food, záleží na čase

19) Kupujete zdravé kvalitní potraviny?

a) Ano, snažím se nakupovat kvalitní potraviny

b) Někdy ano, záleží na financích

c) Spíše ne, dávám přednost slevám

d) Při nákupu se většinou řídím tím, co naší rodině chutná

e) Nemyslím si, že je v dnešní nabídce potravin takový rozdíl

20) Bavíte se doma s dítětem o výživě, co je zdravé, co škodí tělu?

a) Ano, je důležité, aby vědělo tyto informace od rodičů

b) Někdy ano, když se dítě zeptá, rád/a mu odpovím

c) Spíše ne, tyto informace mu má poskytnout škola

d) Ne, sám toho moc o výživě nevím

21) Jak moc si myslíte, že televizní reklamy týkající se jídla, ovlivňují stravovací návyky v rodině?

a) Reklamy mě nezajímají

b) Reklamy nemají velký vliv na stravovací návyky v naší rodině

c) Reklamy ovlivňují dítě, ale ne mě

d) Myslím si, že nejsou špatné, někdy se podle nich řídím

e) Určitě ovlivňují, dám na ně

22) Jaký je váš názor na stravování a výživu u dětí v dnešní době?
(Napište 2-4 věty)

Děkuji za vyplnění ankety.

Eva Kincová, studentka Fakulty sportovních studií