

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

**VÝCHOVA KE SPRÁVNÉMU STRAVOVÁNÍ
NA ZŠ VYBRANÉHO REGIONU**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

DENISA VERINGEROVÁ

Specializace v pedagogice: Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Jana Koptíková

Plzeň, 2015

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

V Plzni,2015

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat vedoucí práce Mgr. Janě Koptíkové za její čas, ochotu a odborné komentáře, které věnovala mé bakalářské práci.

OBSAH

| | |
|--|----|
| SEZNAM ZKRATEK | 3 |
| ÚVOD | 5 |
| 1 TEORETICKÁ ČÁST | 7 |
| 1.1 STRAVA | 7 |
| 1.2 VÝŽIVA | 9 |
| 2 VÝŽIVA A ZDRAVÍ | 11 |
| 2.1 ZDRAVÍ | 11 |
| 2.2 VLIV STRAVY NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA | 13 |
| 2.3 VÝŽIVA DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU | 14 |
| 2.3.1 Potravinová pyramida | 15 |
| 2.3.2 Příklad správného jídelníčku pro dítě školního věku podle STOB Klubu [12]:..... | 17 |
| 2.3.3 Chyby v dětských jídelnících podle STOB klubu [12]: | 17 |
| 2.4 VLIV STRAVOVÁNÍ NA OBEZITU DĚTÍ | 18 |
| 2.4.1 Zdravotní rizika dětské obezity..... | 20 |
| 2.4.2 Prevence obezity u dětí školního věku | 20 |
| 3 EDUKACE VE VÝCHOVĚ KE ZDRAVÍ A VÝŽIVĚ NA ZŠ | 22 |
| 3.1 ZAČLENĚNÍ PROBLEMATIKY VÝCHOVY KE ZDRAVÍ A VÝŽIVY DO RÁMCOVÉHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU PRO ZŠ..... | 22 |
| 3.2 DŮLEŽITOST VÝUKY NUTRIČNÍ VÝCHOVY NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH | 23 |
| 3.2.1 Požadavky na výuku výživy na ZŠ | 24 |
| 3.3 ŠKOLA JAKO VÝZNAMNÝ ČINITEL PODPORY ZDRAVÍ A SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ..... | 26 |
| 3.4 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ..... | 27 |
| 3.4.1 Výchova ke zdraví na základních školách | 30 |
| 4 VÝŽIVA VE ŠKOLNÍCH VZDĚLÁVACÍCH PROGRAMECH PRO ZŠ..... | 35 |
| 5 PRAKTICKÁ ČÁST - KVANTITATIVNÍ VÝZKUM | 37 |
| 5.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM | 37 |
| 5.2 CÍL VÝZKUMU | 37 |
| 5.3 METODA VÝZKUMU..... | 37 |
| 5.4 STANOVENÍ ZÁKLADNÍCH HYPOTÉZ | 38 |
| 5.5 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ | 38 |
| 5.5.1 Realizace | 38 |
| 5.6 VYHODNOCENÍ | 39 |
| 5.7 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU | 39 |
| 5.8 VERIFIKACE HYPOTÉZ | 54 |
| 5.9 DISKUZE KVANTITATIVNÍHO VÝZKUMU | 54 |
| 6 PRAKTICKÁ ČÁST – KVALITATIVNÍ VÝZKUM..... | 56 |
| 6.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM | 56 |
| 6.2 CÍL VÝZKUMU | 56 |
| 6.3 METODA VÝZKUMU..... | 56 |
| 6.4 VÝZKUMNÝ VZOREK | 57 |
| 6.4.1 Základní informace o respondentech..... | 57 |
| 6.5 ZPRACOVÁNÍ A VYHODNOCENÍ DAT | 57 |
| 6.5.1 Aprobace vyučujícího | 58 |
| 6.5.2 Výuka Výchovy ke zdraví | 58 |
| 6.5.3 Realizace výuky výživy | 59 |
| 6.5.4 Obsah výuky výživy | 60 |

| | | |
|---|---|----|
| 6.5.5 | Stravování na ZŠ | 60 |
| 6.5.6 | Základní pomůcky a zdroje pro výuku | 61 |
| 6.5.7 | Ohlasy rodičů na výuku..... | 61 |
| 6.5.8 | Programy na podporu zdraví na ZŠ | 61 |
| 6.6 | DISKUZE KVALITATIVNÍHO VÝZKUMU | 62 |
| ZÁVĚR..... | | 64 |
| RESUMÉ | | 66 |
| RESUME | | 67 |
| SEZNAM LITERATURY | | 68 |
| SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ | | 71 |
| SEZNAM OBRÁZKŮ | | 71 |
| SEZNAM TABULEK | | 71 |
| SEZNAM GRAFŮ | | 71 |
| PŘÍLOHY | | I |
| PŘÍLOHA Č. 1: DOTAZNÍK KE KVANTITATIVNÍMU VÝZKUMU [25] | | I |
| PŘÍLOHA Č. 2: SEZNAM ZÁKLADNÍCH OTÁZEK K ROZHOVORŮM PRO KVALITATIVNÍ VÝZKUM | | II |

SEZNAM ZKRATEK

| | |
|--------|---|
| WHO | Světová zdravotnická organizace (World Health Organization) |
| RVP ZP | Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání |
| RVP PV | Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání |
| RVP | Rámcový vzdělávací program |
| ZŠ | Základní škola |
| ŠVP | Školní vzdělávací program |
| ŠPZ | Škola podporující zdraví |
| MŠ | Mateřská škola |
| SŠ | Střední škola |
| MUDr. | Doktor medicíny |
| CSc. | Kandidát věd |
| Ph.D. | Vědecká hodnost doktora |
| Kol | Kolektiv |
| OSN | Organizace spojených národů |
| Vkz | Výchova ke zdraví |
| Tv | Tělocvik |
| Ma | Matematika |
| Fy | Fyzika |
| Che | Chemie |
| Ov | Občanská výchova |
| VV | Výtvarná výchova |
| Hv | Hudební výchova |
| Ze | Zeměpis |

| | |
|-----|-----------------|
| Čj | Český jazyk |
| Dě | Dějepis |
| Rv | Rodinná výchova |
| Př | Přírodopis |
| Prv | Prvouka |
| Aj | Anglický jazyk |
| Rj | Ruský jazyk |
| Nj | Německý jazyk |
| Inf | Informatika |
| BMI | Body mass index |

ÚVOD

Tato bakalářská práce se zabývá tématem Výchova ke správnému stravování na základních školách vybraného regionu. K výběru toho tématu mě přivedla aktuálnost a významnost problematiky výchovy ke správnému stravování.

Mezi dětmi se pohybuji téměř každý den a překvapila mě neznalost správného stravování a výchovy k němu. Cílem této bakalářské práce je objasnit pedagogům jakou formou a v jakých předmětech by se měla vyučovat výživa na základních školách.

V dnešní době chybí dětem i rodičům informace o příčinách civilizačních nemocí. Na prvním stupni základní školy se nevyučuje přímo předmět, který se týká stravování a výchovy k němu. V dnešní hektické době nemají rodiče většinou čas na vysvětlování svým dětem, jak by se měly stravovat. Děti mají také především zálibu v hraní počítačových her a sledování televizních programů. Když se spojí nedostatek pohybu a neznalost správných stravovacích návyků, tak to často vede k obezitě dětí a dospívajících. Správná výchova ke zdravému stravování na základních školách by měla vést k tomu, aby k obezitě u dnešních dětí nedocházelo.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části — teoretickou a praktickou. Teoretická část se zabývá tím, jakou formou a v jakých předmětech se výživa vyučuje, dále stravováním a vlivem špatného stravování na obezitu dětí. Také je zde zmíněna edukace ve výživě na základních školách a výživa v Rámcových vzdělávacích programech. Jedna kapitola je věnovaná přímo oblasti výchovy ke zdraví.

Druhou praktickou část tvoří výzkum, který se zabývá tím, jakou formou, v jakém rozsahu a v jakých předmětech je vyučována výchova ke zdraví a výživa na základních školách. V praktické části nejdříve bylo provedeno celorepublikové šetření a poté byla vybrána jedna základní škola v Horažďovicích. Cílem výzkumu je získat informace o správném vyučování zdravého stravování od pedagogů pomocí rozhovorů a dotazníků. Dotazník pro kvantitativní část práce byl převzat od Mgr. Jany Koptíkové. [25] Postupně byl rozeslán po základních školách. Většinou byly použity otevřené otázky, ale také se v dotazníku objevily některé uzavřené otázky. V druhé kvalitativní části byl proveden vlastní výzkum. Byl použit vlastní polostrukturovaný rozhovor. Díky tomu bylo možné

zaměřit se na zkoumanou problematiku, ale zároveň byla možnost odklonit se od konkrétní otázky a zjistit další informace.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 STRAVA

Každý z nás si určitě neuvědomuje, že největší zbraní v boji proti všem nemocem je naše strava. Strava může být součástí určité léčby a může nám pomoci v předcházení nemocem. Každá potravina obsahuje různé množství složek a každá složka zasahuje do našeho metabolismu, do procesů, které ovlivňují náš život a jeho kvalitu. Kvalitní výživa zajistí správný vývoj a růst nás i našich dětí, proto velmi záleží na tom, co si vybereme a co dodáme našemu tělu. Strava neovlivňuje pouze náš fyzický vývoj. Velkou roli hraje i při vývoji duševním. U většiny lidí je základ stravy založen právě v dětství. [1]

Hlavní zdroj naší energie je strava. energii potřebujeme pro správnou funkčnost základních životních funkcí, jako je srdeční činnost, dýchání a zažívání. Energie, která nám zbude, může být použita pro mozkovou činnost, svalovou činnost a pohyb. Hlavní důvod proč jíme, je to, že potřebujeme získat velké množství energie na to, abychom mohli správně dýchat, srdce aby mohlo správně pracovat a aby tyto dvě základní činnosti mohly probíhat nepřetržitě. [1]

Doporučené denní dávky energetické hodnoty potravy pro 7–9 leté děti se pohybují mezi 1950–2050 kilokalorií (tj. 8155–8573 KJ), z něhož sacharidy mají tvořit 50–55 %, bílkoviny 12–13 % a tuky by neměly přesahovat 30 %. U takto starých dětí je skutečný příjem bílkovin vyšší. [2]

Řepný cukr se nedoporučuje jako zdroj sacharidů. Vhodná je strava, která obsahuje polysacharidy a má vyšší podíl vlákniny, to jsou například obiloviny, luštěniny, ale i ovoce a zelenina. Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje, že příjem cukru by neměl být vyšší než 10 %. [2, s. 43]

Stravovací návyky jsou u každého jedince velmi individuální. Každý z nás je má odlišné. Někdo jí pětkrát denně zdravou stravu, někdo jí jednou denně a k tomu ještě těžké a nezdravé jídlo. Dítě si osvojuje stravovací návyky již ve velmi útlém věku. Většinou je kopíruje od svých rodičů, prarodičů nebo sourozenců. [3]

Dle Starnovské si dítě osvojuje stravovací návyky okolo šestého roku života. V tomto roku se rozhoduje, jak se bude stravovat po celý jeho život. [3]

„Jestli si člověk v tomto věku například zvykne na to, že se nejí zelenina, bude mít s její konzumací vždy problém, i když sám sebe v dospělosti přesvědčí, že je zdravá.“
[3, Výživa dětí, online, 2013, cit. 2014-12-01]

V dnešní době je to se stravou velmi složité, zvláště u menších dětí. Děti jsou velmi vybíravé a často si vymýšlí, co budou a nebudou jíst. Rodiče si většinou s tímto problémem neví rady. Se stravováním by jim mohl pomoci funkční koncept Můj talíř (z angl. My plate), který srozumitelně definuje každou denní porci. Tento koncept je velmi jednoduchý, má dětem názorně a jednoduše nastínit kolik a čeho by měly daný den sníst. Hlavní jídlo se servíruje na talíř podle věku, ale i podle příslušné národnosti. Děti chceme naučit, že základem zdravého stravování jsou vždy bílkoviny, obiloviny, ovoce a zelenina. Například na oběd by měla být vyvážená porce sacharidů, bílkovin a tuků. Vždy by měla být podávána zelenina a ovoce. Velmi důležitá je také úprava pokrmů. Měli bychom preferovat vaření, dušení a pečení. Dochucování jídel by se nemělo přehánět, pro děti je ideální sůl v přiměřeném množství a různé bylinky. Koncept Můj talíř také upozorňuje na správné stolování. Nikdy by neměly chybět příbory a prostírání. Funkční koncept Můj talíř vznikl v zahraničí v roce 2011, zakladatelkou je Michele Obama. V České republice je v současné době nedostatek odborníků, kteří by pro různé věkové skupiny dětí tyto talíře sestavovali, ale je zapotřebí věřit, že postupem času se do těchto konceptů zapojí více lidí a budou to dělat s láskou a radostí. [24]



Obrázek 1: Můj talíř [24]

1.2 VÝŽIVA

V období růstu a vývoje má výživa velký význam. Je jedním z nejpodstatnějších vazebních mechanismů na vnější prostředí. Výživa je velmi důležitá již v období početí, dále po porodu, v předškolním věku, během prepuberty i puberty. Může ovlivnit jak psychický, tak fyzický vývoj v jakémkoliv věku dítěte. Zdravotní stav dítěte může poznamenat nadbytek i nedostatek některých živin. Velmi důležité je i to, jaký stravovací režim mají těhotné či kojící ženy. Nesprávná strava těhotné či kojící ženy může mít velký vliv na plod či narozené dítě. Výživové problémy dítěte začínají dlouho před jeho narozením. Za tyto problémy může i špatný psychický stav ženy. U dívky, která má špatnou životosprávu od útlého dětství, je velká pravděpodobnost, že svými stravovacími návyky bude v těhotenství ohrožovat své dítě. Proto je velmi důležitá životospráva dívek a žen, které mateřství teprve čeká. [2, s. 42]

Dle knihy s názvem *Manual of nutrition*, vydané v roce 1981, máme šest základních složek potravy, které mají různé funkce v našem organismu. Bílkoviny, tuky a sacharidy jsou zdrojem energie. Minerální látky a bílkoviny poskytují stavební materiál. Vitamíny a minerální látky se podílí na ochraně a řízení tělesných procesů a mají vliv na různé funkce v našem těle. Velmi důležitá pro zažívání je vláknina. [2]

Bílkoviny jsou základními stavebními kameny našeho těla. Pro náš organismus jsou nesmírně důležité. Skládají se z aminokyselin, které jsou spojené peptidickou vazbou. Veškeré bílkoviny si tělo umí vytvořit samo. Zbytek musíme přijímat potravou. Bílkoviny si tělo neukládá, proto jejich příjem musí být pravidelný. Dospělý člověk potřebuje 45–55 g denně. V našich zemích je nedostatek bílkovin vzácný, spíše se setkáváme s nadbytkem. Jejich nadbytek je pro naše tělo problém. Nadbytečné bílkoviny se v těle přemění na amoniak a močovinu. Poté jsou vylučovány ledvinami. Bílkoviny jsou špatným zdrojem energie. Jejich metabolismus je náročný. [4, s. 70-73]

Tuky jsou na rozdíl od bílkovin energeticky velmi dobré. Rychle nám dodávají energii. Musíme je však přijímat v přiměřeném množství. Velké množství tuků je hlavním faktorem arteriosklerózy a dalších onemocnění. Nejčastěji přijímané tuky potravou se nazývají triacylglyceroly. Tyto tuky se skládají z jednotlivých částí — mastných kyselin. [4, s. 67-69]

Cukry jsou nejkvalitnějším a nejrychlejším zdrojem energie. Lze je rozdělit na monosacharidy, disacharidy a polysacharidy. V působení jednotlivých cukrů na naše zdraví a organismus jsou velké rozdíly. Monosacharidy a disacharidy se vstřebávají rychle a přímo do krve. Toto není pro náš organismus nějak příznivé. Velký příjem jednoduchých cukrů může mít za důsledek cukrovku nebo také kažení zubů u dětí. [4, s. 65-67]

Ve složení naší potravy má důležitou funkci vláknina. Vlákna není použitelná jako zdroj energie. V trávicím ústrojí zpomaluje vstřebávání a trávení, snižuje hladinu tuků v krvi, zpomaluje vyprazdňování a zvyšuje pocit sytosti. Optimální příjem by měl být 40–50 g denně. [4, s. 74-75]

Vitamíny jsou organické sloučeniny různých struktur, které umožňují průběh chemických reakcí a podílí se na aktivitě enzymů. Organismus si je nedovede sám vytvořit, proto jsme na jejich příjmu závislí potravou. Vitamíny je možno rozdělit na vitamíny rozpustné v tucích, tj. A, D, E, K a vitamíny rozpustné ve vodě tj. B (komplex), C. [4, s. 75-77]

Minerální látky jsou pro stavbu našeho těla velice důležité. Mají řadu různých funkcí. Základní prvky jsou pro nás kyslík, dusík, vodík a uhlík. Dále potřebujeme 21 dalších prvků. Lze je rozdělit do tří skupin: makroprvky, stopové a ultrastopové prvky. Důležitý je jejich poměr a množství. Když bude konzumována správná strava, dostatečné množství celozrnných obilnin, zeleniny a luštěnin, měly by být přijímány minerály ve správném množství a poměru. [4, s. 78-80]

Bílkoviny, tuky, cukry, vláknina, vitamíny a minerální látky jsou pro naše tělo nezbytně důležité. Důležité jsou také enzymy. Tyto látky umožňují průběh veškerých chemických reakcí. Enzymy mají bílkovinou povahu. Liší se počtem aminokyselin. Bez enzymů by nebyl možný život, jelikož by nemohly probíhat žádné reakce. Enzymy se nachází ve veškeré syrové stravě. Lze je také najít v kysaném zelí nebo sójové omáče. [4, s. 64—80]

2 VÝŽIVA A ZDRAVÍ

Lidská výživa je závislá na příjmu výživových látek z potravy. Lidský organismus potřebuje k získání energie, růstu buněk a orgánů látky, které přijímá v potravinách. Tyto výživové látky musí obsahovat sacharidy, tuky, bílkoviny, minerály, vitamíny, vlákninu a vodu. Energetická hodnota potravin se vyjadřuje v joulech nebo kilokaloriích. [4]

„Zdraví, v souladu s přijatou definicí WHO, chápeme jako vyvážený stav tělesné, psychické, duchovní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci.“ [5, Marádová, 2006, s. 5]

Kvalitu zdraví si každý jedinec určuje sám. Ovlivňuje ho prostředí, ve kterém žije a zdraví komunity, ve které pracuje. Pojetí zdraví překročilo oblast medicíny. Podpora a ochrana zdraví je chápána v širších a hlubších souvislostech pedagogických, psychologických a sociologických oborů. [5, str. 5]

Definice zdraví dle J. Křivohlavého: *„Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“* [6, Čeledová a Čevela, 2010, s. 17]

Pojem zdraví obsahuje podle J. Křivohlavého tyto tři základní složky:

- Nenarušenost životních funkcí a společenských rolí,
- psychosociální a tělesnou integritu,
- adaptibilitu ve smyslu sociologické a fyziologické homeostázy. [6, s. 18]

V biologickém – biomedicínském pojetí je zdraví chápáno jako stav homeostázy. Všechny buňky v těle a všechny orgány fungují bez jakékoliv poruchy v harmonii s ostatními buňkami a orgány. Homeostáza je udržování stálosti vnitřního prostředí. V psychosociálním – sociomedicínském pojetí je zdraví chápáno jako stav vyrovnanosti. Každý jedinec se cítí v dokonalé harmonii a je schopen plnit všechny role a úkoly, které jsou od něj očekávány. Výslednicí je stav optimální pohody. [6, s. 18-19]

2.1 ZDRAVÍ

Pojem zdraví je v současné době spojován s hlavním a základním právem každého jedince na zdravotní péči, zdravý vývoj a ochranu zdraví. Plnohodnotný život v dnešní

době znamená mít pevné a dobré zdraví. Je to jedna z nejdůležitějších hodnot dnešní doby. [5, s. 5]

Způsob života, zdravotní péče a životní prostředí jsou základní faktory, které ovlivňují kvalitu našeho života. Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. [5, s. 5]

Zdraví je utvářeno mnoha aspekty. Zahrnuje například zdravotně preventivní chování, kvalitu a bezpečí života. Jedním z hlavních aspektů je náš životní styl a každý jedinec ho má jiný. Snadno ho lze v průběhu života změnit. Je to jeden z faktorů, který lze ovlivňovat a řídit. Když bude mít jedinec správný a vyvážený životní styl, bude moci vést spokojený a aktivní život. Dobré zdraví je jedna z hlavních priorit každého člověka. [5, s. 13]

Primární úlohu ve výchově ke správnému životnímu stylu má u dítěte rodina. Rodina pomáhá dítěti ke správnému psychickému i fyzickému zdraví. Pomáhá v otázkách hygieny, osvojování sociálních rolí. Dobrá rodina dává dítěti základ správného životního stylu. Již od útlého věku se dítě musí dozvídat, čím, proč a jak může své zdraví ovlivňovat. [5, s. 5-13]

Dříve na většině škol nebyl dáván na výchovu ke zdraví a ke správnému životnímu stylu takový důraz. Postupem času většina pedagogů zjistila, že je opravdu třeba informovat děti a mládež o této problematice. [5, s. 13]

Vzdělávací projekt Člověk a zdraví přináší žákům nové poznatky a základní podněty pro ovlivňování zdraví. Žáci se je také dále učí aplikovat ve svém budoucím životě a seznamují se s tím, jakou hodnotu má zdraví. Učí se to, aby si vážili sami sebe, a aby pochopili, že jsou také živé bytosti. Jedním z hlavních úkolů je seznámit žáky s nebezpečím v oblasti zneužívání návykových látek, sebepoškozováním a osvojením dovedností v oblasti prevence. Tento projekt má za úkol poznání základních postojů a hodnot. [5, s. 13]

Důležitá je také realizace v této vzdělávací oblasti. Vzdělávání musí být v souladu s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví skutečně potřebují. Ve škole je důležitá příjemná atmosféra a kladný přístup pedagoga. Základ pro vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví je takto chápáné vzdělávání. [5, s. 13]

2.2 VLIV STRAVY NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA

Každý člověk by chtěl být zdravý, šťastný a plný energie. Jedna z nejčastějších otázek, kterou si každý jedinec pokládá je, jak toho dosáhnout? Málokdo si uvědomuje, že zdraví má každý ve svých rukou a jen na nás záleží, jaké bude. Veškeré jídlo a veškerá činnost ovlivňuje naše zdraví a celý náš život. [4, s. 7]

V dnešní době přibývá čím dál tím více degenerativních onemocnění. Stále se hledá jejich příčina, ale není to jednoduché. Postupem času lidé zapomněli na své kořeny, že byli a stále jsou součástí přírody. Mezi sebou a přírodou vytvořili velkou bariéru. Stále přibývá lidí, kteří pochopili, že jestli chtějí zachovat kvalitu svého zdraví, musí změnit svůj životní styl a musí si vybrat jinou cestu. Každý z nás má k tomuto kroku trošku jiné důvody. Někoho trápí zdravotní problémy, jiný chce dávat dobrý příklad svým dětem. [4, s. 7-8]

Cest ke správnému životu a dobrému zdraví je spousta. Je možnost si vybrat z mnoha směrů. Například z vegetariánství, racionální výživy nebo syrové stravy. Dle mého názoru se nejzajímavější cesta nazývá makrobiotika. [4, s. 8]

Indiánský myslitel Don Juan ústy Carlose Castanedyho řekl: *„Každá cesta je jen cesta a pro nikoho není potupou, když ji přeruší, jestli mu to právě říká jeho srdce.“* [4, Strnadelová, 2011, s. 8]

Již několik desítek let se hledá cesta, jak žít zdravě. Každý z nás má nějaké problémy, buď zdravotní, nebo osobní. Pokud lze dostat náš život do rovnováhy a harmonie, je třeba hledat příčinu našich problémů, snažit se je řešit a napravovat pomocí přírodních léků. Pokud je nalezena příčina, může se změnit strava a celý životní styl. Velmi důležitý je také pohyb a dobrá psychika. [4, s. 8—10]

Mnoho z nás si pokládá otázku, jak strava působí na naše zdraví. Jisté je, že aby naše zdraví správně fungovalo, je třeba dodržovat několik základních pravidel. Důležitý je správný životní styl, dobrá strava a zachovávání dobré psychiky. Makrobiotika zahrnují všechny tyto aspekty. [4, s. 13]

Makrobiotika je životní styl, který se snaží poznat potřeby organismu a adekvátně je uspokojit. Každý člověk potřebuje k životu potravu, vitální energii a kyslík. Jiná potřeba organismu je při fyzické nebo psychické práci, jiná je v klidu. Dále záleží na ročním období

a také zda je člověk zdravý nebo nemocný. Dříve lidé makrobiotiku nepotřebovali, jelikož jedli co si vypěstovali, nepřejídali se masem a uzeninou. Každý den konzumovali obilniny a luštěniny. Z toho vyplývá, že měli méně zdravotních problémů. Moderní člověk si myslí, že je schopen obejít přírodní zákony, ale není tomu tak. [4, s. 14-15]

Pokud by byl náš příjem v souladu s tím, co by nás obklopovalo a byl v souladu i s výdejem, byli bychom zdraví a spokojeni. K tomu, abychom byli šťastní a zdraví, nám nestačí pouze správná strava. Je potřeba do našeho života zahrnout i správnou fyzickou zátěž a cvičení. Důležitá je také duševní harmonie. Když jsou tyto základní věci dodržovány, předchází se zdravotním komplikacím. [4, s. 15]

Nemoci často vznikají z disharmonie organismu. Pomocí stravy a cvičení je možné organismus zharmonizovat. Makrobiotika lze považovat jak za léčebnou stravu, tak i vynikající prevenci nemocí. [4, s. 13-16]

Naše psychika má velký vliv na celkové zdraví. V psychice hrají velkou roli veškeré naše emoce. Pokud má člověk dlouhodobě nějakou zatěžující emoci, může to vést až k fyzické nemoci některého orgánu. Současná medicína se bohužel tolik nezajímá o psychickou stránku člověka. Když se objeví nějaká nemoc, lékař udělá veškerá vyšetření, ale většinou se už nezeptá na naše psychické problémy. Proto se mnohdy vůbec neobjeví pravá příčina nemoci, která může být skryta v hloubce naší mysli nebo uvnitř našeho talíře. [4, s. 17-18]

Existuje šest základních orgánů, na které mohou působit naše emoce. Jsou to játra, dále srdce, slezina, slinivka břišní, plíce a ledviny. Aby všechny tyto orgány správně fungovaly, je třeba mít dobré fyzické i psychické zdraví. [4, s. 17-20]

Dle Hippokrata: *„Kéž by se vaše jídlo stalo i vaším lékem.“* [4, Strnadelová, 2011, s. 61]

2.3 VÝŽIVA DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU

V období dospívání a růstu prochází organismus důležitými fázemi psychomotorického vývoje. Dále se dotváří imunitní systém a vývoj kostry. Správný příjem nutričních faktorů je v tomto věku velice důležitý. [7], [8]

U dětí školního věku se již vytvářejí určité stravovací zvyklosti a vztah k výživě. V této fázi hrají velkou roli rodiče. Rodiče by měli jít vždy svým dětem příkladem. Když jsou děti od malička vedeny ke špatnému stravování, je velká pravděpodobnost, že tento špatný návyk si ponесou až do dospělosti. Děti si často vybírají potraviny, které jsou pro ně nejlépe dostupné. Proto by měly mít na očích nakrájené ovoce a zeleninu, v lednici bílý jogurt a ne limonády a cukrovinky. [7], [8]

Jídelníček dítěte školního věku by měl být velmi pestrý. Z energetického hlediska by dávky jídla měly odpovídat výškovým a hmotnostním poměrům dítěte. Tyto poměry nemusí být u každého stejné. Záleží na povaze a pohybu dítěte. [7], [8]

Dětský jídelníček lze rozdělit na 14 hlavních jídel týdně. Jsou zde zahrnuty obědy a večeře. Děti by měly konzumovat maso 5x — 8x týdně a střídat různé druhy masa (vepřové, krůtí, kuřecí, králičí). Dále by měly mít 4x — 6x bezmasé jídlo a 2x — 3x jídlo s poloviční dávkou masa. Ovoce a zelenina by měla být konzumována 3x — 5x denně. Velmi důležitý je také pitný režim. Dítě potřebuje příjem vody od 125 do 50 ml denně na 1 kg hmotnosti. Na pitný režim je důležitý dávat pozor, aby nedošlo k dehydrataci. Vhodné jsou ovocné nebo zeleninové šťávy nebo zelený čaj. [7], [8]

Děti by měly jíst nejméně 5krát denně. Většina dětí se stravuje ve školní jídelně, proto je zapotřebí jim stravu doplnit správnou snídaní a svačinou. Snídaně je důležitá, měla by tvořit 25 % denního energetického příjmu. Rodiče by si měli dát s přípravou snídaně a svačiny každý den práci. Není vhodné dětem dávat peníze, aby si koupily svačinu samy, jelikož si většinou koupí limonádu nebo brambůrky. [9, s. 86]

Celý den se skládá ze čtyř hlavních chodů, tj. snídaně 20 – 25 %, svačina 5 – 10 %, oběd 25 – 30 %, večeře 25 % denní dávky energie. Tyto procentuální poměry bychom měli přibližně zachovávat. [9, s. 86]

2.3.1 POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

Potravinová pyramida pomáhá vybrat správné potraviny, které by měli lidé konzumovat během dne, a vysvětluje, které potraviny a v jakém poměru je správné upřednostňovat. [10]

Potravinová pyramida je sestavená jako názorná pomůcka pro správný výběr potravin. Skládá se ze čtyř skupin. V každé skupině jsou uvedené potraviny, které do ní patří. Hlavní pravidlo je, že v dolní části pyramidy jsou potraviny, které by se měly jíst nejvíce. V horní části se nacházejí potraviny, které by se měly jíst výjimečně nebo je úplně omezit. [11]

Pyramida je dle Magazínu o hubnutí a zdravé výživě [10] tvořena těmito patry:

1. patro: sacharidy - obiloviny, rýže, brambory, těstoviny, pečivo, luštěniny

- Základ stravy by měly tvořit tyto potraviny.
- Lze sem zařadit i méně známé potraviny jako jáhly, pohanka.
- Každý den je doporučeno 3 - 6 porcí.

2. patro: zelenina, ovoce

- Ovoce a zelenina obsahují velké množství vitamínů.
- Konzumace je nejčastější v čerstvé formě.
- Doporučené denní dávky jsou 3 - 5 porcí zeleniny a 2 - 4 porce ovoce.

3. patro: maso, uzeniny, ryby, mléčné výrobky a vejce

- Maso a uzeniny maximálně 1 x denně, vejce maximálně 4 x týdně, ryby 2 - 3 x týdně.
- Maso, ryby a vejce se mají jíst 1 - 2 x denně.

4. patro: cukr, olej, nápoje s vyšším obsahem cukru, alkohol, zákusky

- Tyto potraviny se mají jíst co nejméně.
- Ve větším množství jsou škodlivé pro dospělé i děti.
- Doporučená konzumace je 2 x týdně v malém množství.

Potravinová pyramida je pomocník při sestavování jídelníčků. Pyramida je sestavená pro dospělé jedince. Pro děti zatím dětská pyramida není. Dětský jídelníček je možné aplikovat na pyramidu pro dospělé. V úvahu je nutné brát, že děti mají jiný

organismus než dospělí jedinci. Proto je nutné jim pyramidu přizpůsobit, například upravit množství a porce jídla. [10], [11]



Obrázek 2: Potravinová pyramida [10]

2.3.2 PŘÍKLAD SPRÁVNÉHO JÍDELNÍČKU PRO DÍTĚ ŠKOLNÍHO VĚKU PODLE STOB KLUBU [12]:

Snídaně: ovoce s bílým jogurtem, cereálie

Svačina: celozrnné pečivo s pažitkovou pomazánkou, kuřecí šunka, paprika

Oběd: pórková polévka, krutí roláda se zeleninou, brambory

Svačina: vločková kaše s ovocem

Večeře: zapečená brokolice s brambory

2.3.3 CHYBY V DĚTSKÝCH JÍDELNÍČCÍCH PODLE STOB KLUBU [12]:

- Nevyvážený příjem a výdej energie,
- nevhodný pitný režim,
- nepravidelná doba jídla,
- nedostatek ovoce a zeleniny,
- nedostatek bílkovin,
- přebytek sladkých jídel, smažených jídel, fast foodů,
- stálý jídelníček (je třeba obnova, rozmanitost jídla),

- mnoho celozrnného pečiva a cereálií,
- přesolená jídla.

Není úplně jednoduché sestavit pro naše dítě správný jídelníček. Ale pomocí potravinové pyramidy a znalosti správných a nesprávných jídel, lze správného jídelníčku celkem snadno dosáhnout. Pro děti v předškolním a školním věku je to velice důležité. Většinou se od toho odvíjí celé jejich budoucí stravování. [12]

2.4 VLIV STRAVOVÁNÍ NA OBEZITU DĚTÍ

Obezita patří k nejčastějším onemocněním v České republice. Ve vyspělých zemích je řazena na třetí místo nejčastějších onemocnění. Dříve nebyla obezita pokládána za nemoc. V dnešní době je zapotřebí se tímto onemocněním zabývat, jelikož nám může přinést mnoho komplikací a zdravotních problémů. [13, s. 7]

Výskyt obezity je ovlivňován několika základními faktory. Patří sem pohlaví. Ženy jsou většinou obéznější než muži. Dále je to věk. S přibývajícím věkem obezita většinou stoupá. Je důležité i vzdělání, lidé s vyšším vzděláním jsou většinou méně obézní. Na obezitu má také vliv alkohol, kouření, genetika a například i mateřství. Existuje mnoho faktorů, které mohou obezitu ovlivňovat. [13, s. 7-8]

V odborné literatuře je možné najít mnoho definic obezity. „*Nejznámější definice je tato - hodnotí se procento tuku v těle nebo hmotnost ve vztahu k výšce.*“ [13, Svačina a Bretšnajdrová, 2008, s. 9]

Obezita je jednoduše řečeno, uložení nadměrného tuku v organismu. U mužů je maximální hranice do 20 % a u žen do 30 % tuku v organismu. [13, s. 10]

Toto onemocnění může být velmi nebezpečné. Obezita může způsobovat vysoký krevní tlak či cukrovku, dále bolesti v zádech, dušnost. Také velmi trpí klouby. Mohou nastat problémy se srdcem nebo i neplodnost. [13, s. 10-11]

U dospělých osob je možné zjistit závažnost obezity třemi základními způsoby:

- Obvod pasu,
- procento tělesného tuku,
- body mass index. [13, s. 10-11]

$$\text{BMI} = \frac{\text{váha [kg]}}{\text{výška [m]}^2}$$

Rovnice 1: Vzorec pro výpočet BMI [14]

| BMI | Kategorie | Zdravotní rizika |
|---------------|-----------------------------|----------------------|
| méne než 18,5 | podváha | vysoká |
| 18,5 - 24,9 | norma | minimální |
| 25,0 - 29,9 | nadváha | nízká až lehce vyšší |
| 30,0 - 34,9 | obezita 1. stupně | zvýšená |
| 35,0 - 39,9 | obezita 2. stupně (závažná) | vysoká |
| 40,0 a více | obezita 3. stupně (těžká) | velmi vysoká |

Obrázek 3: Tělesná hmotnost podle BMI [18]

Tento index je dnes používán po celém světě. Jako normální hmotnost bývá uvedena hodnota BMI 18,5 – 25 kg/m². [13, s. 7–11]

Hodnoty BMI neplatí pro děti. Čím dříve začne v dětství BMI stoupat, tím má dítě vyšší pravděpodobnost, že bude mít v dospělosti problémy s obezitou. [13, s. 11]

V České republice trpí nadváhou 52 % veškeré populace. Kategorie nadváha zahrnuje 35 % populace a kategorie obezita zahrnuje 17 % populace. Nejvíce vzrůstající obezita je u dětí. Nadváhou nebo obezitou trpí 24 % dívek a 29,7 % chlapců ve věku 13–18 let. [14]

Bohužel si tento problém většinou nesou až do dospělosti. V období růstu se liší uložení podkožního tuku mezi dívkami a chlapci v oblastech trupu a končetin. U chlapců je většinou méně tuku než u dívek. U obézních dětí je množství tuku mnohem vyšší a rozdíly mezi chlapci a dívkami nejsou tolik patrné. Rozložení tuku v těle můžeme rozdělit na dva typy: androidní a gynoidní. Androidní typ je charakterizován jako jablko, nejvíce tuku se hromadí na trupu a uvnitř břicha. Gynoidní typ je přirovnáván k hrušce, nejvíce tuku se hromadí na bocích, hýždích a stehnech. U obézních dětí se může tuk také hromadit v tělesných dutinách, například v dutině břišní. [2, s. 182]

Vzrůstající obezita u dětí je zapříčiněna mnoha faktory. Děti mají k dispozici velmi energeticky bohaté nápoje a potraviny. Na každém rohu ve větším městě je rychlé občerstvení. Dnešní školní bufety bohužel překypují slazenými nápoji a párky v rohlíku. Málodky se ve škole objeví automat se zdravými potravinami. [14]

Děti a dospívající mají také málo pohybu. Většina jejich pohybu je pouze ve škole při tělesné výchově a to většinou nestačí. Za obezitu dětí nesou vinnu často jejich rodiče. Děti jsou doma často bez dohledu a místo toho, aby šly ven běhat, sedí doma u televize nebo počítače a hrají hry. Bohužel je to fenomén dnešní doby. [14]

Bohužel, 70 – 80 % dětí zůstává obézních i v dospělosti. Tento problém je vypěstován v raném dětství, když si dítě zažívá stravovací návyky. [14]

2.4.1 ZDRAVOTNÍ RIZIKA DĚTSKÉ OBEZITY

Obezita v dětském věku vede většinou k závažnějším onemocněním v dospělém věku. Dospělým lidem se poté může projevit cukrovka, poruchy srdečního a cévního aparátu, kloubní problémy. Tito lidé se dožívají kratšího věku, než lidé štíhlí. Androidní typ obezity je po zdravotní stránce nebezpečnější, než prostá obezita. Tento typ obezity je provázen problémy, jako je cukrovka, hypertenze a ateroskleróza. Androidní typ obezity je poměrně náročný na léčbu, je často doprovázen opětovným ukládáním tuku, říká se tomu jojo efekt. Riziko nadváhy u dětí začíná již po narození. Lékaři upozorňují matky na možnost většího nárůstu hmotnosti u dětí, které jsou uměle dokrmovány. [2, s. 138-187]

Velmi často se lze setkat s psychickými problémy u obézních dětí. Mnohé psychické problémy, které mají dospělí jedinci, se posouvají do nižšího věku a trápí už i předškolní děti. Postupem času se to může zhoršovat, nástupem do školy přibývají posměšky spolužáků. Bylo prokázáno, že u jedinců, kteří byli obézní v dětství, se častěji projevují v dospělosti psychická onemocnění. Obezita a posměšky ostatních dětí mohou vést, zvláště u dívek, k poruchám příjmu potravy (nechutenství, mentální anorexie, mentální bulimie). [2, s. 183-187]

„Dětská obezita je často bludný kruh, jak pro rodiče, tak děti a ve většině případů je úplně zbytečná.“ [2, Fraňková, Odehnal a Pařízková, 2000, s. 138-187]

2.4.2 PREVENCE OBEZITY U DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU

Prevence je jeden z nejlepších způsobů, jak zabránit nárůstu obezity u našich dětí. Existuje pár základních pravidel, které když budou lidé dodržovat, měli by obezitu

minimalizovat. O prevenci obezity u dětí a dospívajících, by se měli starat především jejich rodiče.

Nejdůležitější pravidla podle Fraňkové, Odehnala a Pařízkové [2], která by se měla dodržovat:

- Potravu nekonzumovat jednorázově ve velkém množství, rozdělit ji na více částí během dne,
- vyhýbat se fast foodům, hamburgerům, smaženým jídlům,
- pít čistou vodu, vyhýbat se slazeným nápojům,
- nekupovat brambůrky, křupky, oříšky,
- nedovolit dítěti stravování jinde, než ve školní jídelně,
- každý den alespoň hodinu pohybové aktivity,
- konzumace zeleniny a ovoce,
- příprava svačiny do školy.

3 EDUKACE VE VÝCHOVĚ KE ZDRAVÍ A VÝŽIVĚ NA ZŠ

Výuka Výchovy ke zdraví a výživy je důležitým krokem ke správnému stravování. Na základních školách je vyučována od školního roku 2007/08. Většina z nás výživu a její výuku nepovažuje za úplně důležitou. To je ale velký omyl. [5, s. 7]

Dříve nebyl samozřejmě na výuku Výchovy ke zdraví a výživy kladen takový důraz, jako je dnes. V dnešní době na děti čeká daleko více nástrah, než dříve. Důsledky nesprávného stravování a špatného životního stylu jsou alarmující. Jestli nám záleží na tom, aby naše děti nebyly obézní a do dospělosti si nenesly cukrovku či vysoký krevní tlak, je zapotřebí je v této oblasti podporovat. [5, s. 7]

3.1 ZAČLENĚNÍ PROBLEMATIKY VÝCHOVY KE ZDRAVÍ A VÝŽIVY DO RÁMCOVÉHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU PRO ZŠ

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) přinesl do škol mnoho změn. Hlavní cíl toho programu je praktické využití dovedností v konkrétních situacích. Přesně vymezil výsledky edukačního procesu, kterých by měl žák dosáhnout. Důležitá je spolupráce všech učitelů, kteří vytváří školní vzdělávací program. [22]

Problematika zdraví se prolíná celým Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání. Tvorba školního vzdělávacího programu musí být dobře promyšlená, důležitá je spolupráce všech pedagogů a správné zařazení úrovně problematiky zdraví a také správné propojení vazeb mezi jednotlivými rovinami zdraví. [5, s. 7]

Marádová, 2006 uvádí: „*Problematiku zdraví můžeme začlenit dvěma způsoby:*

a) *Problematika zdraví v obecné a podpůrné části dokumentu je začleněna takto:*

- *Zdraví = jeden z hlavních cílů základního vzdělávání*
- *Odpovědnost za vlastní rozhodování a ochrana zdraví = klíčová kompetence*
- *Zdraví = součást cílového zaměření vzdělávacích oblastí*
- *Zdraví = součást podmínek pro realizaci RVP ZV*
- *Zdravotní aspekty = součást vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami*

b) V obsahové části dokumentu je začleněna takto:

- *Zdraví = součást vzdělávacího obsahu vzdělávacích oborů*
- *Zdraví = součást průřezových témat“ [5, Marádová, 2006, s. 7]*

Tyto dvě roviny jsou vzájemně provázány.

Při začleňování problematiky zdraví do školního vzdělávacího programu musíme brát v úvahu tyto skutečnosti:

- Žáci většinou vstupují do základní školy z mateřské školy. Je vhodné se seznámit s Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání (RVP PV), abychom věděli, na co navazovat.
- Většina pedagogů přesně neví, co podpora a ochrana zdraví ve škole znamená. Je třeba jasná formulace výchovné a vzdělávací strategie podpory zdraví na škole.
- Je nutno rodičům oznámit plány o realizaci v oblasti podpory a ochrany zdraví a vyzvat je ke spolupráci.
- Nutná je motivace žáků pro konkrétní činnosti v oblasti zdraví.
- Pro zdraví žáka jsou důležité vztahy mezi nimi a učiteli. Důležité je příjemné prostředí ve škole, nabízené činnosti a školní režim. [5, s. 6]

3.2 DŮLEŽITOST VÝUKY NUTRIČNÍ VÝCHOVY NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH

Na základní škole mají děti mnoho příležitostí seznamovat se s problematikou výživy v rámci osnov a učebních programů. Znalost výživy je u dětí podporována od 70. let. Od 90. let jsou v některých zemích vytvářeny výukové programy, které mají děti seznámit s nutriční výchovou. Tyto programy mají dětem objasnit problematiku výživy. [2, s. 161]

Základní body, proč podporovat výuku výživy:

- Utváření pozitivních postojů k jídlu,
- souvislost mezi jídlem a zdravotním stavem,
- správné stravovací návyky,
- podpora zdravé výživy,
- sociální zkušenost. [2, s. 161]

V české republice je výživa na základních školách rozdělena do třech částí. V 1. – 3. ročníku je probírána tematika Výživa a zdraví, ve 4. – 5. ročníku je vyučována Výchova ke zdraví a v 6. – 9. ročníku je probírána Rodinná výchova – zdravá výživa. Základní škola má děti zasvětit do základů nutriční problematiky, naučit je společenskému chování a informovat je o základní prevenci obezity. [2, s. 161]

3.2.1 POŽADAVKY NA VÝUKU VÝŽIVY NA ZŠ

Podpora výživy ve školní výuce je legislativně zahrnutá do Rámcového vzdělávacího programu, který vymezuje přesné body pro školní vzdělávání. Na základních školách je cílem RVP, který je zaměřený na výživu, naučit žáky chránit své zdraví a být za něj zodpovědný. [2, s. 161-162]

Výživa je v RVP obsažena v těchto bodech: Na prvním stupni Člověk a jeho svět, na druhém stupni Člověk a svět práce s okruhem Příprava pokrmů a Člověk a zdraví. Přesná volba rozdělení učiva do jednotlivých oblastí je na učitelích dané základní školy. S realizací těchto témat škole pomáhají různé výživové programy. [2, s. 161-162]

Některé programy zdravé výživy na základních školách:

- Školní mléko,
- Zdraví pohyb v kostce,
- Zdravá výživa, zdravé zuby,
- Zdravá pětka,
- Zdravá abeceda,
- Víš, co jíš,
- Danone program,
- Ovoce a zelenina do škol. [2, s. 161-162]

Dle mého názoru je nejzajímavější projekt Ovoce do škol. Tento evropský projekt byl spuštěn v roce 2009/2010. Jeho hlavním cílem je podpořit zdravé stravování dětí a tím zvýšit spotřebu zeleniny a ovoce. V roce 2013 změnil projekt svůj název na Ovoce a zelenina do škol. Cílová skupina jsou žáci 1. stupně základních škol, kterým je zdarma

podávána zelenina a ovoce nebo ovocné a zeleninové šťávy. V roce 2014/2015 je do školního projektu zapojeno 3 741 škol a 509 030 dětí. [15]

Nejčastěji probírané téma je, jak děti vychovávat ke zdravé výživě a jak výživa působí na jejich fyzický a psychický vývoj. To je samozřejmě správné. Důležité je také to, jak lze využít výživy ve výchově a vzdělávání dětí. Výchova a vzdělávání dětí je hlavní úkol pro rodiče a okolí. [2, s. 163-169]

Toto desatero může rodičům pomoci ke správnému plnění výchovných a vzdělávacích cílů:

1. Rozvoj jazyka, poznávacích procesů, myšlení.
2. Základy pracovní výchovy, rozvoj dovedností.
3. Rozvíjení poznatků o přírodě, živočišných a rostlinách.
4. Základy fyziky, chemie, technologie.
5. Rozvoj tvořivosti, estetického cítění.
6. Podpora emočního (citového) vývoje.
7. Vývoj morálních vlastností, formování osobnosti dítěte.
8. Jídlo jako nástroj sociální výchovy, nástroj života ve společnosti.
9. Výchova správných hygienických návyků, zdravotní výchova.
10. Utváření ekonomického a ekologického vědomí. [2, s. 163-169]

Výchova ke správné výživě je důležitou složkou výchovného působení rodiny. Rodiče a pedagogové se mohou dopouštět ve výživě také mnoha chyb. Základní desatero může pomoci s tím, jak nutriční výchovu neprovádět.

Desatero NE:

1. Neznalosti rodičů o výživě, složení potravy, zdrojích živin a energie,
2. nevhodná skladba celkového jídelníčku,
3. nešetrnost v zacházení s potravinami a hotovým jídlem,
4. nepravidelnost v jídlu rodičů nebo jen dětí,

5. nesprávné stravovací návyky rodiny,
 6. nevhodné postoje rodičů ke stravě,
 7. nedobré chování rodičů při jídle,
 8. nedostatek kultury stolování u rodičů,
 9. nevyvážené diety,
 10. nerespektování věkových a vývojových zákonitostí a individuality dítěte.
- [2, s. 114-115]

3.3 ŠKOLA JAKO VÝZNAMNÝ ČINITEL PODPORY ZDRAVÍ A SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ

Podpora zdraví je ve školách realizována mnoha programy. Nejznámějším je evropský program Škola podporující zdraví (dále jen ŠPZ). Program ŠPZ, dříve nazvaný Zdravá škola, je program Světové zdravotnické organizace. V České republice ho od roku 1991 mohou používat všechny školy. Do projektu ŠPZ je nyní zapojeno v České republice přibližně 100 mateřských škol, dále přes 100 základních škol a jedna střední škola. Dohromady vytvářejí tzv. Národní síť škol podporující zdraví. V roce 2006 se změnila koordinace celé sítě celostátní úrovně na krajskou. První krajská síť byla ustanovena dne 29. 5. 2006 v Pardubickém kraji. [17]

Záměrem tohoto programu je aplikovat strategii podpory zdraví (v holistickém pojetí) na školní podmínky a přispět k její účasti na vlastním rozvoji a proměně. V praxi to znamená, že všechno, co se ve škole děje živelně (kultura školy) a zároveň všechno, co se ve škole děje záměrně (organizované činnosti školou), se pedagogové učí promýšlet a aplikovat s ohledem na možné důsledky pozitivní (podpora zdraví), ale i důsledky negativní (rizikové chování). [17]

Program ŠPZ pomáhá všem školám (MŠ, ZŠ, SŠ) s týmovou spoluprací, dále se správným vytvořením vzdělávacích metod a s kvalitní proměnou způsobu života a vzdělávání. Cílem proměny je umožnit optimální vývoj a rozvoj každého jedince, pedagoga a žáka v součinnosti s obcí i rodiči, po stránce tělesné, sociální, duševní a duchovní. Nejdůležitějšími aktéry tohoto procesu jsou rodiče a pedagogové. [16]

„Zdraví člověka neznamena jen nepřítomnost nemoci, zdraví je výslednicí vzájemných interakcí celého člověka, všech jeho systémů a složek na úrovni biologické,

psychické, sociální, duchovní a environmentální - holistické pojetí zdraví.“
[16, online, 2013, cit. 2015-02-02]

Cílem tohoto programu je rozvíjet životní kompetence každého jedince a naučit ho odpovědnosti vůči svému zdraví a zdraví druhých. Program je také nástrojem včasné primární prevence civilizačních chorob a antisociálního chování. [16]

„Zásady základní a střední školy podporující zdraví:

- **Pohoda prostředí:** *pohoda věcného prostředí, pohoda sociálního prostředí, pohoda organizačního prostředí*
- **Zdravé učení:** *smysluplnost, možnost výběru, spoluúčast a spolupráce, motivující hodnocení*
- **Otevřené partnerství:** *škola - model demokratického společenství, škola - kulturní a vzdělávací středisko obce“* [16, online, 2013, cit. 2015-02-02], [17, online, 2011, cit. 2015-02-07]

3.4 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

„Podle definice Světové zdravotnické organizace je zdraví chápáno jako stav tělesné, duševní a sociální pohody. Způsob života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů a prostředí jsou hlavními faktory, které utvářejí zdraví.“ [6, Čeledová a Čevela, 2010, s. 8]

Obsah Výchovy ke zdraví je určen programem Světové zdravotnické organizace „Zdraví pro všechny 21. století“. Dále zahrnuje dva, vládou České republiky, schválené dokumenty – „Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR - Zdraví pro všechny v 21. století“ a „Akční plán zdraví a životního prostředí ČR“. Cílem výchovy ke zdraví ve standardním pojetí je rozvíjet a utvářet rozhodující dovednosti, které mají význam pro zdravý životní styl a to v oblasti tělesné, duševní a sociální. Výchova ke zdraví si dává za cíl naučit jednotlivce pečovat o své zdraví i o zdraví druhých. Výchova ke zdraví nás informuje o prevenci nemocí, motivuje nás k posílení zdraví a učí jednotlivce odpovědnosti a znalosti svého zdraví. [6, s. 8-9]

Výchova ke zdraví je obor, který čerpá z poznatků řady jiných vědních oborů, jako je psychologie, pedagogika, sociologie a lékařství. Zaměření tohoto předmětu lze rozdělit

do několika úrovní: jedinec, skupina, obyvatelstvo, a proto probíhá ve třech rovinách. Na úrovni celospolečenské, individuální a komunitní. [6, s. 9]

Každý občan má nárok na péči o zdraví. Zdravotní výchova by měla být zaměřena na nejnižší věkové skupiny obyvatel. Dle Světové zdravotnické organizace je zdravotní výchova speciální medicínský obor. Cílem zdravotní výchovy je pomoci utvářet vědomosti a činnosti zaměřené na zachování zdraví jedince i skupin. [6, s. 10]

Metody výchovy ke zdraví a jejich cíle:

- Informovat mládež pomocí knih, přednášek, besed,
- motivace ke změně chování,
- upoutat veřejnost k danému problému - televize, reklama. [6, s. 11]

Nová metoda výchovy ke zdraví je sociální marketing. Obsahuje soubor metod, které cíleně působí na určité skupiny obyvatel. Tyto metody mají změnit postoje obyvatel ke správnému životnímu stylu a stravování. Hlavní součástí sociálního marketingu jsou tzv. peer programy. Tyto programy mají slučovat obyvatele stejného věku a profese. Hlavním cílem programu je dozvědět se co nejvíce informací, týkající se zdraví od svých vrstevníků. [6, s. 8-13]

World Health Organization

Světová zdravotnická organizace (dále jen WHO) vznikla 7. dubna 1948. Od té doby je toto datum uznáváno jako datum vzniku WHO a po celém světě se oslavuje jako Světový den zdraví. WHO realizuje programy na podporu zdraví a usiluje o odstranění nemocí obyvatelstva, také podporuje mezinárodní technickou spolupráci ve zdravotnictví. Centrála WHO se nachází v Ženevě ve Švýcarsku. Generální ředitelkou organizace je Dr. Margaret Chan. Světové zdravotnické shromáždění se skládá ze 193 členských států a je řídicím orgánem WHO. [6, s. 87]

Mezi hlavní záměry WHO lze zařadit například rozvíjení a podporu zdravotnických systémů a rozvíjení odpovídajících zdravotnických strategií. Dále se WHO zaměřuje na pomoc sociálně slabým skupinám populace a snaží se snížit jejich nemocnost a úmrtnost. Mezi hlavní programy WHO je možno zařadit program Zdraví pro všechny v 21. století. [6, s. 87]

Hlavními směry činnosti WHO je vypracování zdravotní politiky podle potřeb členských států, dále sledování indikátorů zdravotního stavu populace jednotlivých států. Důležitý bod je také odborná pomoc při vypracování národních zdravotnických strategií. Jako poslední směr lze zmínit testování a rozvoj nových technologií pro kontrolu nemocí a řízení zdravotní péče. [6, s. 87]

WHO má svojí kancelář v České republice, která se nachází v Praze v Domě OSN. Vedoucí kanceláře je MUDr. Alena Šteflová. Tato kancelář především zajišťuje a poskytuje občanům informace, které se týkají zdravotnictví a poskytování péče. Důležitým posláním této kanceláře je distribuce informací a materiálů WHO partnerům v České republice. Kancelář se také podílí na rozhodování a tvorbě zdravotní politiky na národní a regionální úrovni. [23]

Zdraví pro všechny v 21. století

Zdraví pro všechny je program, který představuje model komplexní péče společnosti o zdraví dle vlastních regionálních potřeb. V programu WHO jsou shrnuty základní principy strategie péče o zdraví. Tyto principy jsou formulovány na základě rozboru nejčastějších příčin nemocnosti a úmrtnosti. [6, s. 90]

Program Zdraví 21 - Zdraví pro všechny v 21. století navazuje na program Zdraví pro všechny do roku 2000, který je též formulován WHO. Název Zdraví 21 je odvozen od 21. století a od počtu cílů programu. [6, s. 90-91]

Čeledová a Čevela (2010) uvedli: „*Program Zdraví 21 obsahuje pět základních principů:*

1. *Solidaritu,*
2. *spravedlnost,*
3. *trvalá udržitelnost,*
4. *etická volba,*
5. *vlastní účast.*“ [6, Čeledová a Čevela, 2010, s. 90]

Hlavním cílem programu je dosažení nejvyššího zdravotního potenciálu. Zdravotní potenciál je nejvyšší stupeň zdraví, který může jedinec v určité společnosti dosáhnout.

Tento program je určen pro veškeré obyvatelstvo. Cílů tohoto programu je celkově 21, všechny cíle přispívají ke zlepšení situace v daném regionu. [6, s. 87-91]

3.4.1 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH

V dnešní době patří předmět Výchova ke zdraví na základní školy stejně jako ostatní předměty. Bohužel je těžké přesvědčit obzvláště starší pedagogy, aby k tomuto tématu přistupovali zodpovědně. Ve školním roce 2007/2008 byly na základních školách zavedeny nové vzdělávací oblasti, které byly zařazeny do Rámcových vzdělávacích programů. Na prvním stupni je to vzdělávací oblast Člověk a jeho svět a na druhém stupni předmět Výchova ke zdraví. [20]

Výchova ke zdraví byla zařazena do RVP například z těchto důvodů:

- Děti ve škole tráví mnohdy více času, než s rodiči.
- Dítě je pod vlivem svých vrstevníků.
- Ne vždy, jsou děti od svých rodičů vedeny k zodpovědnosti.
- Rodiče mají často nedostatek informací o výchově ke zdraví a výživě.
- Výchova ke zdraví učí předcházet problémům.
- Pomáhá utvářet osobnost dítěte. [20]

Jak už bylo zmíněno, Výchova ke zdraví je na základních školách rozdělena do dvou základních vzdělávacích oblastí. Pro první stupeň je to oblast Člověk a jeho svět, na kterou navazuje na druhém stupni oblast předmětu Výchova ke zdraví. [5, s. 13]

Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět je sestavena pro žáky prvního stupně základního vzdělávání. Obsahuje problematiku týkající se rodiny, společnosti, přírody, vlasti, člověka, zdraví, kultury, techniky, atd. Tento předmět pomáhá dětem zvládnout běžný, praktický život. Obsah předmětu Člověk a jeho svět je rozdělen do pěti okruhů. Mezi dvě hlavní témata je možno zařadit Člověk a jeho zdraví a Lidé kolem nás. [5, s. 16-17]

V těchto dvou okruzích se setkáváme s tímto učivem:

1. Základy sexuální výchovy, partnerství, rodičovství: změny v dospívání, HIV/AIDS.
2. Lidské tělo: stavba a funkce těla, pohlavní rozdíly, vývoj jedince a reprodukce.

3. Péče o zdraví, zdravá výživa: pitný režim, denní a pohybový režim, první pomoc, duševní a osobní hygiena, stres.
4. Osobní nebezpečí: krizové situace, bezpečné chování v silničním provozu, služby odborné pomoci.
5. Návykové látky: hrací automaty, drogy.
6. Soužití a chování lidí: komunikace, mezilidské vztahy, pravidla slušného chování, pomoc nemocným, zájmové spolky, vlastnosti lidí.
7. Rodina: role členů rodiny, mezigenerační vztahy, funkce rodiny, zaměstnání.
8. Kultura a vlastnictví: kulturní instituce, hmotný a nehmotný majetek, peníze. [5, s. 17-18]

Po absolvování vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět se od žáka očekává, že se bude orientovat ve vývoji dítěte. Bude mít základní poznatky o lidském těle, bude vědět, jak se zachovat v krizových situacích. Naplánuje si správně svůj čas, bude znát zásady první pomoci a bude dodržovat pravidla pro soužití ve škole. Poté je žák připraven absolvovat vzdělávací oblast Výchova ke zdraví, která je vyučována na druhém stupni základní školy. [5, s. 17-18]

Výchova ke zdraví navazuje na vzdělávací oblast člověk a jeho svět a je vyučována na druhém stupni základní školy. Hlavním úkolem výchovy ke zdraví je předat studentům základní poznatky o člověku a jeho prevenci. [5, s. 13-15]

Učivo výchovy ke zdraví je rozděleno do šesti základních bodů:

1. Vztahy mezi lidmi: Tato kapitola je o partnerských vztazích, o lásce, manželství a rodičovství.
2. Péče o zdraví, zdravý způsob života: Do této kapitoly lze zařadit správnou výživu, duševní hygienu, režim dne a správné stravování.
3. Změny v životě člověka: Zde je probírána tematika dětství, puberty, sexuálního dospívání a reprodukčního zdraví.
4. Podpora a hodnota zdraví: Zde jsou řešeny základní lidské potřeby, pojetí člověka ve zdraví a nemoci a programy na podporu zdraví.

5. Rizika ohrožující zdraví, prevence: Tato kapitola je věnována civilizačním chorobám, stresu, bezpečnému chování a sexuální kriminalitě.
6. Sociální a osobní rozvoj: Poslední kapitola řeší mezilidské vztahy, psychohygienu, sebepoznání a mravní vývoj. [5, s. 15-16]

Cílem tohoto předmětu je, aby žáci po absolvování základní školy měli osvojeny základní sociální dovednosti, utvářeli pozitivní mezilidské vztahy a měli odpovědné chování. [5, s. 27]

Dle mého názoru je zavedení vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a Výchova ke zdraví správná volba. V dnešním světě čeká na děti mnoho nástrah, proto je správné děti před nimi varovat a chránit. Témata prevence a duševní hygiena u dětí jsou velmi důležitá, proto by měla být zde zmíněna. [5, s. 13-18]

Prevence

Prevence je určitá činnost, která nám pomáhá k upevnění zdraví, prodloužení délky života a zabránění vzniku nemoci. Prevenci je možné aplikovat na jedince nebo celou populaci. Preventivní činnosti lze rozdělit na obecné a specifické. Obecné činnosti se zaměřují na vytváření příznivého prostředí a podporu zdravého způsobu života. Specifické činnosti jsou zaměřené konkrétně na prevenci vzniku dané choroby. [6, s. 35]

Rozdělení prevence podle časového hlediska:

1. Primární prevence:

Má za úkol zabránit vzniku nemocí a má ochránit a posílit naše zdraví. Ochranná opatření jsou komplexní, sociální a zdravotní. Zdravotnictví se na primární prevenci podílí především preventivním lékařstvím (např. očkování). V poslední době se mluví o tzv. tvůrčí prevenci. Jejím cílem je posilovat zdraví a podporovat utváření pozitivního zdraví. [6, s. 35-37]

2. Sekundární prevence:

Cílem sekundární prevence je předcházet nepříznivým následkům již vzniklé nemoci, dále komplikacím daná nemoci a nezvratným změnám. Důležitá je včasná diagnóza a účinná preventivní terapie. Hlavní částí sekundární prevence jsou lékařské prohlídky. Při lékařské prohlídce je možnost zjištění údajných zdravotních rizik. Důležité

jsou také laboratorní vyšetření. Preventivní prohlídky jsou důležité u praktického lékaře, zubaře i gynekologa. [6, s. 37-46]

3. Terciární prevence:

Představuje rehabilitace neboli tzv. návratnou péči. Cílem této péče je obnovit ztracené nebo omezené funkce organismu, tak aby člověk mohl opět plnit své role. Dále, aby byl schopen postarat se sám o sebe a zapojit se opět do pracovního procesu. Rehabilitační péče je rozdělena na léčebnou, pedagogickou, pracovní a sociální. Tato péče musí být vždy komplexní a aplikuje se na postižené občany, aby zmírnila jejich zdravotní znevýhodnění. [6, s. 35-47]

Duševní hygiena

Duševní hygiena neboli psychohygiena je v dnešní době často probíraným tématem. Duševní hygiena zahrnuje systém pravidel a rad, které slouží k udržení nebo znovuzískání duševní rovnováhy. Základním pojmem je duševní zdraví. Duševní zdraví znamená, dosažení ideálního stavu, jenž je výsledkem dodržování zásad duševní hygieny. Duševní hygiena je nauka o tom, jak předcházet psychickým obtížím, jak si chránit své duševní zdraví a také pomáhá člověku zlepšit odolnost vůči škodlivým vlivům. Často se uplatňuje v prevenci duševních poruch. [6, s. 63-64]

Duševní hygienu lze rozdělit do dvou oblastí:

- Širší pojetí

Toto pojetí se zabývá péčí o dobrý stav duševního zdraví. Duševní zdraví je bráno jako součást celkového zdraví člověka.

- Užší pojetí

Toto pojetí se zabývá přímo odstraněním duševních nemocí ve smyslu primární a terciární prevence. [6, s. 36-64]

Duševní hygiena se zabývá například těmito tématy:

- Relaxace a práce,
- spánek,
- hospodaření s časem,

- životní cesta,
- stres,
- smysl zdravého života. [6, s. 64-74]

Do posledního bodu lze zařadit i Pyramidu lidských potřeb. Autor hierarchie lidských potřeb je Abraham Harold Maslow, americký psycholog. [6, s. 69]

„Tato pyramida obsahuje základní lidské potřeby:

- *Seberealizace,*
- *uznání/úcta,*
- *láska,*
- *bezpečí/ochrana,*
- *fyziologické potřeby.*“ [6, Čeledová a Čevela, 2010, s. 69]

Obecně platí, že níže položené potřeby jsou významnější. Maslow osobně za nejvyšší potřebu považuje potřebu seberealizace. [6, s. 63-74]

4 VÝŽIVA VE ŠKOLNÍCH VZDĚLÁVACÍCH PROGRAMECH PRO ZŠ

Každá základní škola má výživu začleněnou do Školního vzdělávacího programu (dále jen ŠVP). Metodickou příručku, jak metodické pokyny naplňovat, může mít každá škola jinou. Nejvíce mě zaujala Metodická příručka Zrcadlo výživy. Byla vydána v roce 2010, jejímž autem je MUDr. Lumír Komárek, CSc. Ph.D. a kol. [21] Tato příručka je rozdělena do čtyř částí: 1. - 3. třída, 4. - 5. třída, 6. - 9. třída a střední školy. Příručka naplňuje záměry vládního dokumentu Zdraví 21. Je určena pro pedagogy základních i středních škol a zabývá se problematikou výživy. [21]

Cílem této metodické příručky je rozšířit nabídku projektů podpory zdraví na základních školách a nabídnout možnosti, jak danou problematiku zajímavým způsobem předávat studentům. Obsahem této příručky je problematika výživy z pohledu Výchovy ke zdraví, tak jako je navržena v RVP pro základní vzdělávání. [21]

V první části příručky se nachází informace o správné výživě, obezitě a školním stravování. Také nás příručka upozorňuje na důležitost prevence na základních školách.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání lze rozdělit na tyto části:

1. Realizace výchovy ke zdravé výživě ve školním vzdělávacím programu:

Výchova ke zdraví úzce souvisí s tématem Osobnostní a sociální výchova, která je probírána na prvním i druhém stupni. [21]

2. Cíle vzdělávání, které by měly být zařazeny do každého ŠVP:

- Naučit žáky otevřeně komunikovat,
- motivace a strategie učení žáků,
- utváření logického myšlení,
- rozvoj spolupráce,
- vedení k zodpovědnosti,
- rozvoj citových vztahů, řešení životních situací,
- učit žáky chránit své fyzické, duševní a sociální zdraví,
- vedení je k toleranci. [21]

3. Klíčové kompetence:

Komárek a kol., 2010 uvedl: „Tyto kompetence zahrnují dovednosti, vědomosti, schopnosti a postoje, důležité pro osobnostní rozvoj dítěte. Cílem vzdělávání je předat žákům soubor klíčových kompetencí na úrovni, která je připraví na další vzdělávání.“

- *Kompetence k učení,*
- *kompetence k řešení problémů,*
- *kompetence komunikativní,*
- *kompetence sociální a personální,*
- *kompetence občanské,*
- *kompetence pracovní.“* [21, Komárek, online, 2010, cit. 2015-02-21]

4. Vzdělávací oblasti:

Obsah základního vzdělávání je v RVP vydaným v roce 2013 rozdělen do devíti oblastí: Jazyk a jazyková komunikace, Matematika a její aplikace, Informační a komunikační technologie, Člověk a jeho svět, Člověk a společnost, Člověk a příroda, Umění a kultura, Člověk a zdraví, Člověk a svět práce. [22]

Tyto oblasti jsou poté zařazeny do vyučovaných předmětů.

5. Vzdělávací oblast člověk a jeho svět pro první stupeň základního vzdělávání
6. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví pro druhý stupeň základního vzdělávání
7. Projektové vyučování

Jak už bylo zmíněno, každá základní škola může mít ŠVP postavený trošku jinak, ale tyto základní body by měly obsahovat všechny Školní vzdělávací programy zaměřené na výživu.

Tento program byl vybrán, protože byl zajímavý pro jeho jednoduchost zpracování a to, že se dá aplikovat na základní i střední školy. [21]

5 PRAKTICKÁ ČÁST - KVANTITATIVNÍ VÝZKUM

5.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Praktická část bakalářské práce se skládá ze dvou částí. První část se zabývá tím, jakou formou a v jakých předmětech je Výživa a Výchova ke zdraví vyučována. Toto výzkumné šetření je celorepublikové. Jedná se o kvantitativní pedagogický výzkum. Pomocí empirických metod lze ověřit stanovené hypotézy, které zachycují vztah mezi pedagogickými jevy.

Druhá část práce se zabývá výukou Výživy a Výchovy ke zdraví přímo na Základní škole v Horažďovicích, v ulici Komenského. Pro tuto část byl vybrán region Horažďovice. Tento výzkum je kvalitativní.

5.2 CÍL VÝZKUMU

Hlavním cílem výzkumného šetření je zjistit jakou formou, v jakých předmětech a v jakém rozsahu je vyučována Výživa a Výchova ke zdraví na základních školách.

5.3 METODA VÝZKUMU

K výzkumnému šetření byl použit standardizovaný anonymní dotazník s názvem Hodnocení edukace ve výživě. Tento dotazník byl umístěn na webovém portálu survio.cz. [25]

Dotazníkové šetření patří mezi kvantitativní metody. Otázky v dotazníku lze rozdělit na otevřené a uzavřené. V dotazníku převládají otázky otevřené, proto pro další zpracování je zapotřebí vytvořit základní kategorie. Na uzavřené otázky respondent odpovídá z nabízených možností. Na otevřené otázky musí odpovědět sám, dle vlastního uvážení. Jak bylo zmíněno, v dotazníku převládají spíše otevřené otázky. Dotazník byl vyhodnocován pomocí tabulek a grafů vytvořených v programu MS Excel.

V Příloha č. 1: Dotazník ke kvantitativnímu výzkumu [25] přikládám seznam otázek použitých v kvantitativním výzkumu.

5.4 STANOVENÍ ZÁKLADNÍCH HYPOTÉZ

Hypotézy jsou stanoveny tak, že jsou určeny společné znaky, které budou poté následně zkoumány.

H1: Domnívám se, že nejčastěji používané pomůcky pro výuku výživy a výchovy ke zdraví jsou odborné učebnice a Internet.

H2: Domnívám se, že žáci na ZŠ konzumují z nezdravých nápojů a potravin nejvíce Coca-Colu.

H3: Domnívám se, že Výchova ke zdraví je nejčastěji vyučována jako samostatný předmět.

Jako první společný znak byl zvolen - nejčastěji používané pomůcky pro výuku výživy a výchovy ke zdraví. Dle mých informací jsou to odborné knihy a Internet. Druhým znakem byl zvolen nejčastěji konzumovaný nezdravý nápoj na ZŠ. Dle mých informací je jím Coca-Cola. Třetím společným znakem bylo zvoleno, jestli je Výchova ke zdraví na ZŠ vyučována jako samostatný předmět nebo je vyučována v rámci jiných předmětů. Dle mých informací je na polovině základních škol vyučována jako samostatný předmět.

5.5 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Dotazník převzatý od Mgr. Jany Koptíkové [25] se skládá celkem ze sedmnácti otázek. Dvanáct otázek má otevřené odpovědi a pět otázek odpovědi uzavřené. Pro šetření bylo použito patnáct otázek z dotazníku. Tyto otázky a jejich odpovědi pomohou potvrdit nebo vyvrátit dané hypotézy.

5.5.1 REALIZACE

Pro realizaci tohoto výzkumu byl použit seznam všech základních škol v České republice. [26] Kontaktováno bylo přibližně 1000 základních škol, z nichž bylo obdrženo nazpět 109 vyplněných dotazníků. Návratnost byla přibližně 10,9 %. Základní školy byly obesílány po jednotlivých krajích. Vyplnění dotazníku trvalo přibližně 15 minut. Celý dotazník byl anonymní.

5.6 VYHODNOCENÍ

Otázky byly vyhodnoceny formou tabulek a grafů. Pod každým grafem je také slovní vyhodnocení. Jelikož byly v dotazníku většinou otevřené otázky, bylo zapotřebí rozdělit odpovědi do základních kategorií, aby se data lépe zpracovávala do tabulky. Nakonec byly použity výsledky k potvrzení či vyvrácení hypotéz. Veškerá data, ze kterých byly tvořeny tabulky a grafy, byly z vlastního výzkumu.

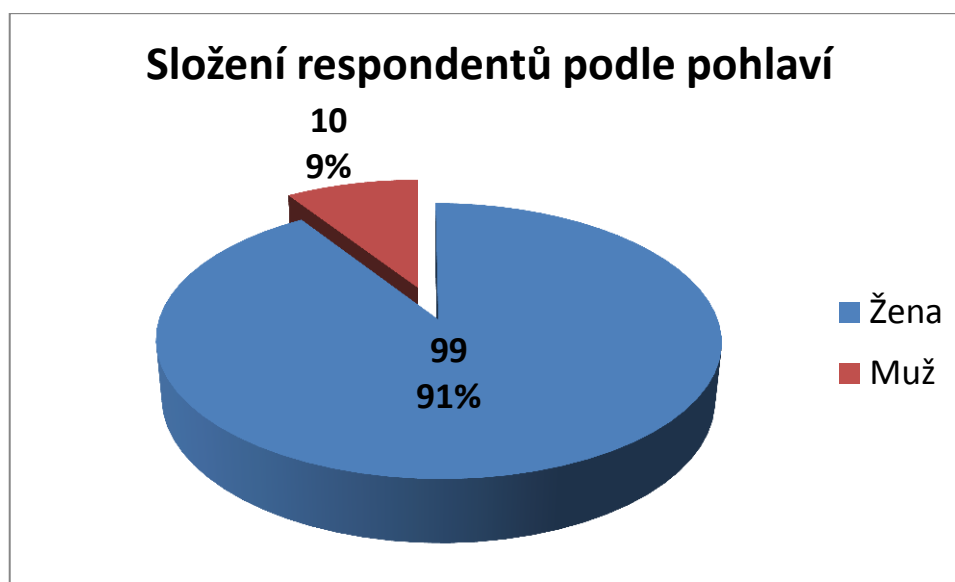
5.7 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU

Dotazníky byly rozeslány do všech krajů České republiky. Z toho byl získán výzkumný vzorek od 109 respondentů.

1. Složení respondentů podle pohlaví?

| Otázka č. 1 | Respondenti | |
|---------------|-------------------|-------------------|
| | Absolutní četnost | Relativní četnost |
| Žena | 99 | 90,83 % |
| Muž | 10 | 9,17 % |
| Celkem | 109 | 100 % |

Tabulka 1: Návaznost na graf č. 1



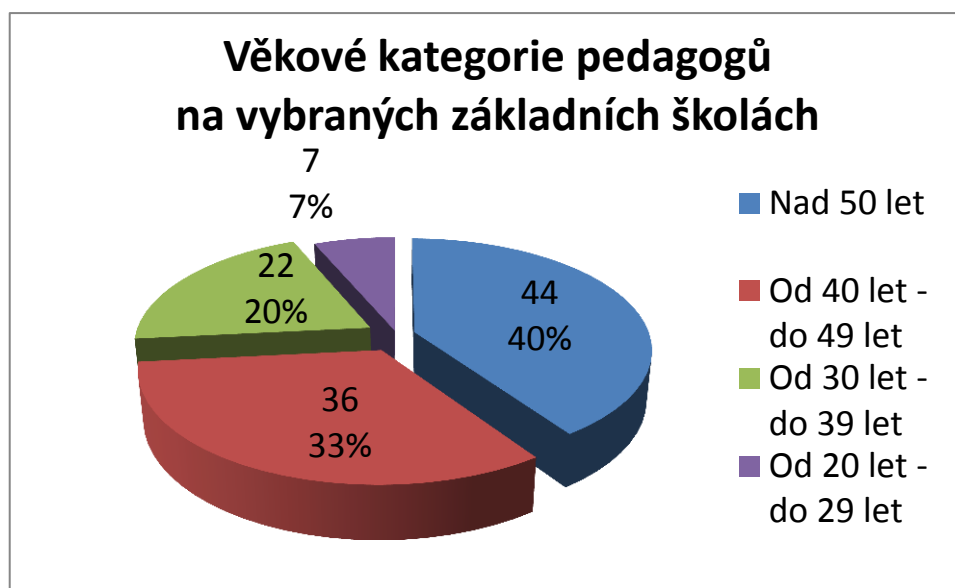
Graf 1: Znáznorňuje složení respondentů podle pohlaví

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že podle pohlaví máme 99 respondentů žen a 10 respondentů mužů.

2. Složení respondentů dle věku

| Otázka č. 2 | Respondenti | |
|-----------------------|-------------------|-------------------|
| | Absolutní četnost | Relativní četnost |
| Nad 50 let | 44 | 40,37 % |
| Od 40 let - do 49 let | 36 | 33,03 % |
| Od 30 let - do 39 let | 22 | 20,18 % |
| Od 20 let - do 29 let | 7 | 6,42 % |
| Celkem | 109 | 100,00 % |

Tabulka 2: Návaznost na graf č. 2



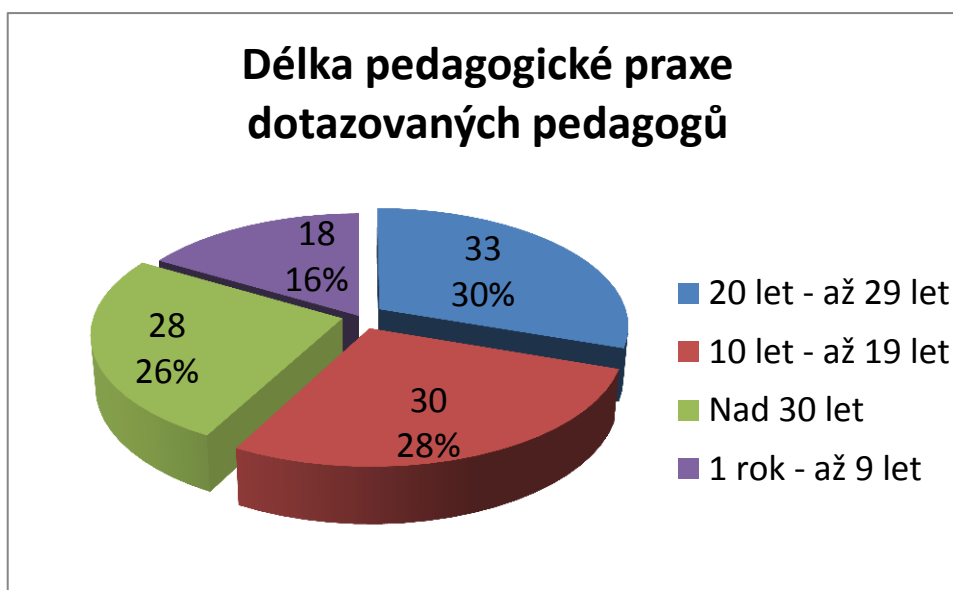
Graf 2: Znázorňuje, jaké věkové skupiny pedagogů jsou nejčastější na daných základních školách

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že na daných základních školách vyučují nejčastěji pedagogové ve věku nad 50 let – a to 44 respondentů. Do věkové skupiny od 40 let do 49 let spadá 36 respondentů, do věkové skupiny od 30 let do 39 let spadá 22 respondentů a do nejmladší skupiny od 20 let do 29 let lze zařadit 7 respondentů.

3. Jaká je Vaše pedagogická praxe (kolik let vyučujete na ZŠ)?

| Otázka č. 3 | Respondenti | |
|--------------------|-------------------|-------------------|
| | Absolutní četnost | Relativní četnost |
| 20 let - až 29 let | 33 | 30,28 % |
| 10 let - až 19 let | 30 | 27,52 % |
| Nad 30 let | 28 | 25,69 % |
| 1 rok - až 9 let | 18 | 16,51 % |
| Celkem | 109 | 100,00 % |

Tabulka 3: Návaznost na graf č. 3



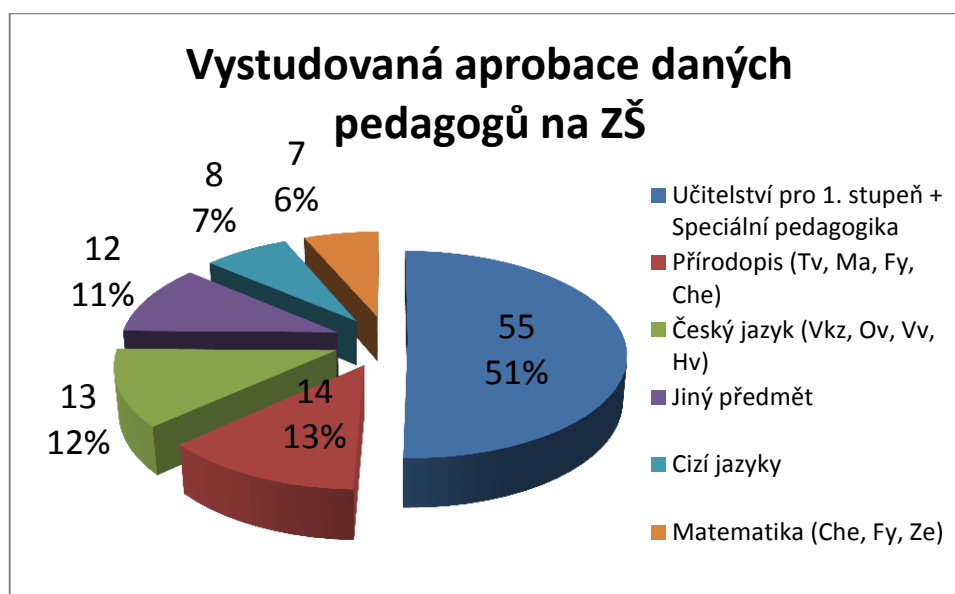
Graf 3: Znázorňuje délku pedagogické praxe daných respondentů

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že nejvíce pedagogů a to 33, má pedagogickou praxi 20 let – 29 let, do skupiny 10 let - 19 let praxe spadá 30 respondentů, do skupiny nad 30 let praxe spadá 28 respondentů a nejmenší skupina je 1 rok – 9 let praxe – 18 respondentů.

4. Jaké vyučovací předměty jsou Vaší specializací (jakou aprobaci jste vystudoval/a)?

| Otázka č. 4 | Respondenti | |
|---|-------------------|-------------------|
| | Absolutní četnost | Relativní četnost |
| Učitelství pro 1. stupeň + Speciální pedagogika | 55 | 50,46 % |
| Přírodopis (Tv, Ma, Fy, Che) | 14 | 12,84 % |
| Český jazyk (Vkz, Ov, Vv, Hv) | 13 | 11,93 % |
| Jiný předmět | 12 | 11,01 % |
| Cizí jazyky | 8 | 7,34 % |
| Matematika (Che, Fy, Ze) | 7 | 6,42 % |
| Celkem | 109 | 100,00 % |

Tabulka 4: Návaznost na graf č. 4



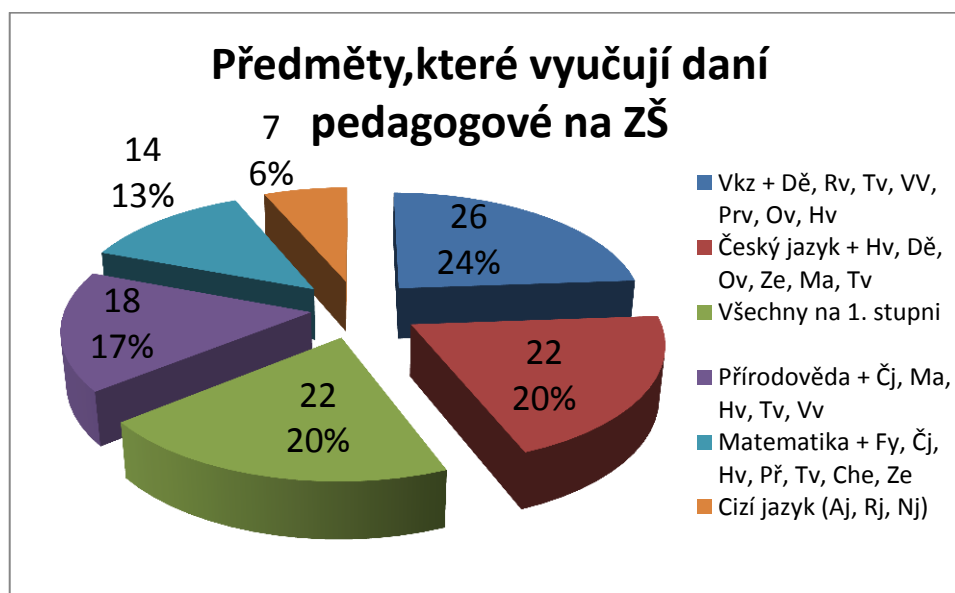
Graf 4: Znázorňuje vystudovanou aprobaci daných učitelů na ZŠ, kteří se zabývají Výchovou ke zdraví a správným stravováním

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že 55 respondentů má vystudovanou aprobaci Učitelství pro 1. stupeň + Speciální pedagogiku, 14 respondentů má aprobaci Přírodopis (Tv, Ma, Fy, Che), dále 13 respondentů má vystudovanou aprobaci Český jazyk (Vkz, Ov, Vv, Hv), dále 8 respondentů má vystudovanou aprobaci Cizí jazyky a 7 respondentů má vystudovanou aprobaci Matematika (Che, Fy, Ze). Zbývajících 12 respondentů má vystudovanou jinou aprobaci, než bylo řečeno. Nejvíce respondentů má vystudovanou aprobaci Učitelství pro 1. stupeň + Speciální pedagogiku a to 55.

5. Jaké vyučovací předměty vyučujete na Vaší škole ZŠ?

| Otázka č. 5 | Respondenti | |
|--|-------------------|-------------------|
| | Absolutní četnost | Relativní četnost |
| Vkz + Dě, Rv, Tv, VV, Prv, Ov, Hv | 26 | 23,85 % |
| Český jazyk + Hv, Dě, Ov, Ze, Ma, Tv | 22 | 20,18 % |
| Všechny na 1. stupni | 22 | 20,18 % |
| Přírodověda + Čj, Ma, Hv, Tv, Vv | 18 | 16,51 % |
| Matematika + Fy, Čj, Hv, PŘ, Tv, Che, Ze | 14 | 12,84 % |
| Cizí jazyk (Aj, Rj, Nj) | 7 | 6,42 % |
| Celkem | 109 | 100,00 % |

Tabulka 5: Návaznost na graf č. 5



Graf 5: Znázorňuje, jaké předměty vyučují daní pedagogové na ZŠ

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že nejvíce pedagogů vyučuje Vkz + Dě, Rv, Tv, Vv, Prv, Ov, Hv a to 26 respondentů, dále 22 respondentů vyučuje Český jazyk + Hv, Dě, Ov, Ze, Ma, Tv, všechny předměty na 1. stupni vyučuje také 22 respondentů, 18 respondentů vyučuje Přírodovědu + Čj, Ma, Hv, Tv, Vv, 14 respondentů vyučuje Matematiku + Fy, Čj, Hv, PŘ, Tv, Che, Ze a 7 respondentů vyučuje cizí jazyky.

6. Je na Vaší škole Výchova ke zdraví jako samostatný vyučovací předmět?

| Otázka č. 6 | Respondenti | |
|---------------|-------------------|-------------------|
| | Absolutní četnost | Relativní četnost |
| Ne | 55 | 50,46 % |
| Ano | 54 | 49,54 % |
| Celkem | 109 | 100,00 % |

Tabulka 6: Návaznost na graf č. 6



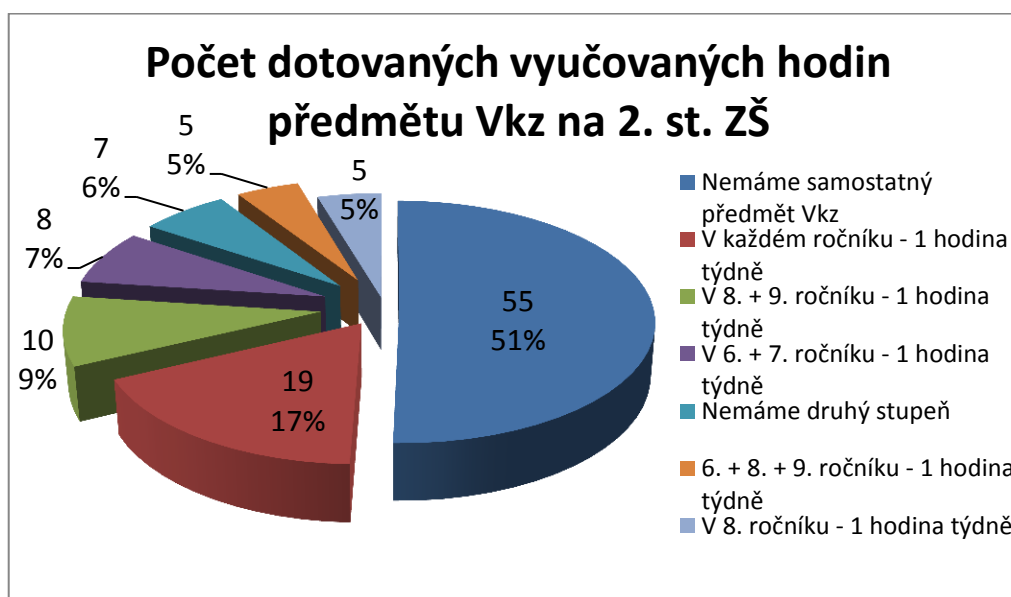
Graf 6: Znázorňuje, zda je na dané ZŠ Výchova ke zdraví jako samostatný předmět

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že 55 respondentů odpovědělo, že na jejich škole není Výchova ke zdraví jako samostatný vyučovací předmět a 54 respondentů odpovědělo, že na jejich škole je jako samostatný vyučovací předmět.

7. Kolika vyučovacími hodinami je v jednotlivých ročnících dotován vyučovací předmět výchovy ke zdraví na druhém stupni (6. - 9. třída) Vaší ZŠ?

| Otázka č. 7 | Respondenti | |
|---------------------------------------|-------------------|-------------------|
| | Absolutní četnost | Relativní četnost |
| Nemáme samostatný předmět Vkz | 55 | 50,46 % |
| V každém ročníku - 1 hodina týdně | 19 | 17,43 % |
| V 8. + 9. ročníku - 1 hodina týdně | 10 | 9,17 % |
| V 6. + 7. ročníku - 1 hodina týdně | 8 | 7,34 % |
| Nemáme druhý stupeň | 7 | 6,42 % |
| 6. + 8. + 9. ročníku - 1 hodina týdně | 5 | 4,59 % |
| V 8. ročníku - 1 hodina týdně | 5 | 4,59 % |
| Celkem | 109 | 100 % |

Tabulka 7: Návaznost na graf č. 7



Graf 7: Znázorňuje v jakých ročnících a kolika vyučovacími hodinami je dotován předmět Výchova ke zdraví na druhém stupni ZŠ

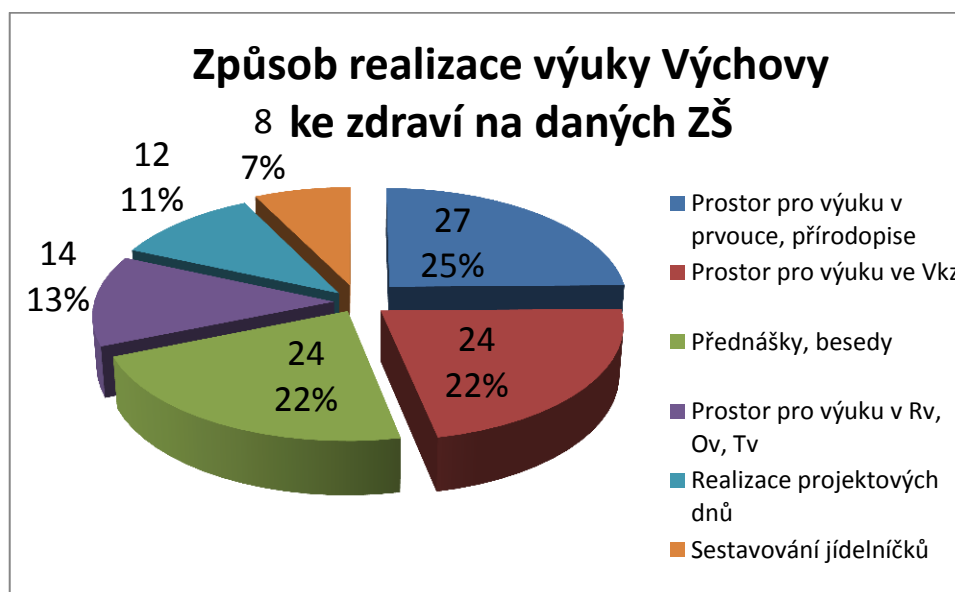
Z výše uvedeného grafu vyplývá, že 55 respondentů uvedlo, že nemají samostatný předmět Výchovu ke zdraví a 54 respondentů uvedlo, že ano. Devatenáct respondentů odpovědělo, že na jejich základní škole je předmět Vkz dotován v každém ročníku 1 hodinou týdně. Dále 10 respondentů odpovědělo, že na jejich základních školách je předmět Vkz dotován v 8. + 9. ročníku – 1 hodinou týdně, dále 8 respondentů odpovědělo, že je dotován v 6. + 7. ročníku – 1 hodinou týdně a 5 respondentů odpovědělo, že je dotován v 6. + 8. + 9. ročníku – 1 hodinou týdně. Stejně jako dalších

5 respondentů odpovědělo, že na jejich školách je dotován pouze v 8. třídě - 1 hodinou týdně. Zbýlých 7 respondentů nemá 2. stupeň. Předmět Vkz je nejčastěji na ZŠ na druhém stupni dotován v každém ročníku - 1 hodinou týdně.

8. Popište prosím, jakým způsobem se na Vaší škole realizuje výuka výchovy ke zdraví (popř. v jakých předmětech je pro výuku témat výchovy ke zdraví největší prostor)?

| Otázka č. 8 | Respondenti | |
|--|-------------------|-------------------|
| | Absolutní četnost | Relativní četnost |
| Prostor pro výuku v prvouce, přírodopise | 27 | 24,77 % |
| Prostor pro výuku ve Vkz | 24 | 22,02 % |
| Přednášky, besedy | 24 | 22,02 % |
| Prostor pro výuku v Rv, Ov, Tv | 14 | 12,84 % |
| Realizace projektových dnů | 12 | 11,01 % |
| Sestavování jídelníčků | 8 | 7,34 % |
| Celkem | 109 | 100 % |

Tabulka 8: Návaznost na graf č. 8



Graf 8: Znázorňuje, jakým způsobem je na ZŠ realizována výuka Vkz a v jakých předmětech je na výuku témat Vkz a správného stravování největší prostor

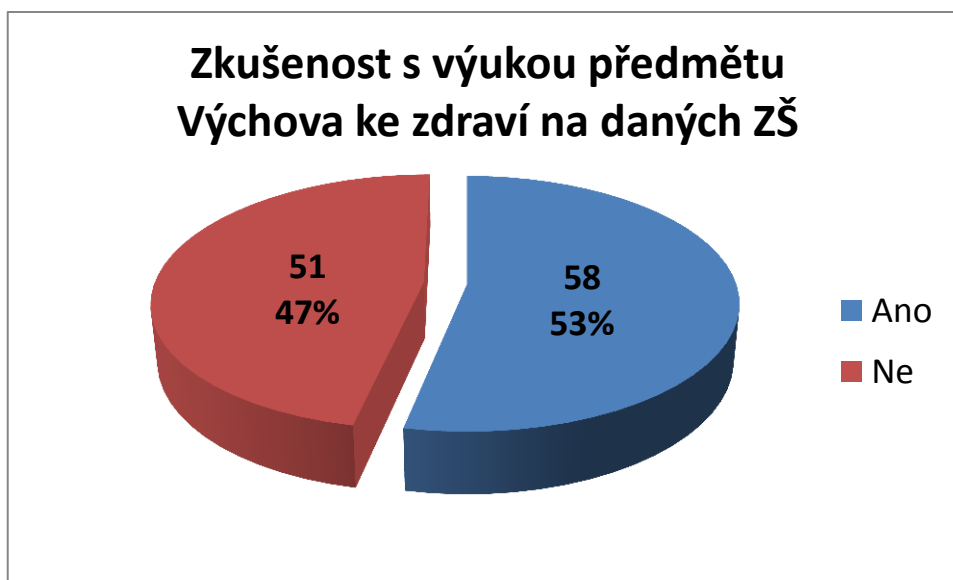
Z výše uvedeného grafu vyplývá, že výuka výchovy ke zdraví a správného stravování je nejčastěji realizována pomocí přednášek a besed - zodpovědělo 24 respondentů, poté pomocí realizace projektových dnů - uvedlo 12 respondentů a 8 respondentů uvedlo, že je Vkz realizována pomocí sestavování jídelníčků. Dále nejvíce

respondentů uvedlo, že největší prostor pro výuku témat Vkz a správného stravování mají v prvouce a přírodopisu a to 27 respondentů. Dvacet čtyři respondentů uvedlo, že pro výuku Vkz mají největší prostor v samostatném předmětu výchovy ke zdraví a 14 respondentů uvedlo, že témata vyučují v předmětech Rv, Ov, TV.

9. Vyučujete (nebo jste někdy vyučoval/a) výchovu ke zdraví?

| Otázka č. 9 | Respondenti | |
|---------------|-------------------|-------------------|
| | Absolutní četnost | Relativní četnost |
| Ano | 58 | 53,21 % |
| Ne | 51 | 46,79 % |
| Celkem | 109 | 100 % |

Tabulka 9: Návaznost na graf č. 9



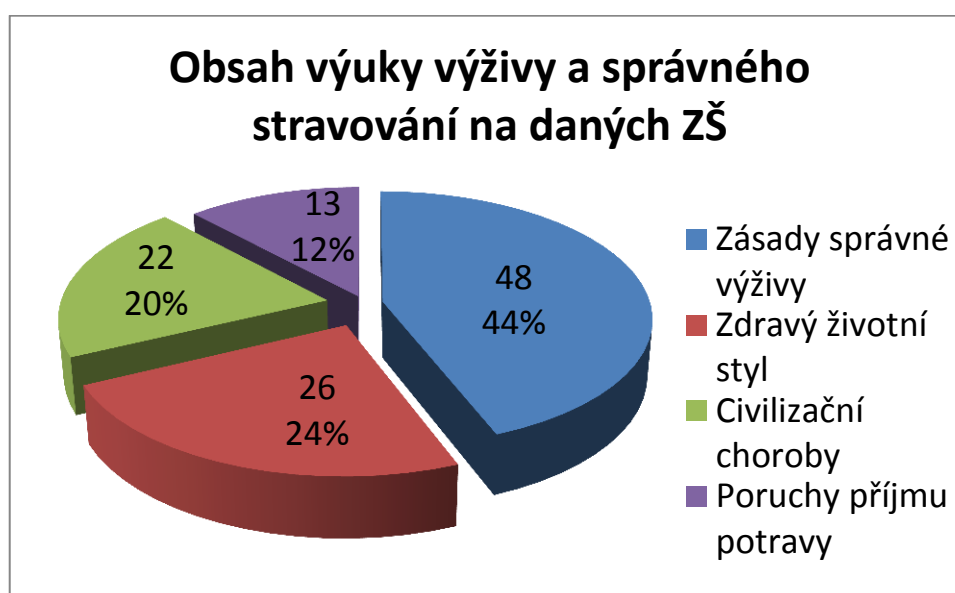
Graf 9: Znárodnuje, kolik pedagogů na daných ZŠ vyučuje nebo někdy vyučovalo výchovu ke zdraví

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že 58 respondentů vyučuje nebo někdy vyučovalo výchovu ke zdraví a 51 respondentů nevyučuje a nikdy nevyučovalo výchovu ke zdraví.

10. Popište prosím, co je nejčastěji obsahem výuky výživy a správného stravování na Vaší ZŠ?

| Otázka č. 10 | Respondenti | |
|------------------------|-------------------|-------------------|
| | Absolutní četnost | Relativní četnost |
| Zásady správné výživy | 48 | 44,04 % |
| Zdravý životní styl | 26 | 23,85 % |
| Civilizační choroby | 22 | 20,18 % |
| Poruchy příjmu potravy | 13 | 11,93 % |
| Celkem | 109 | 100 % |

Tabulka 10: Návaznost na graf č. 10



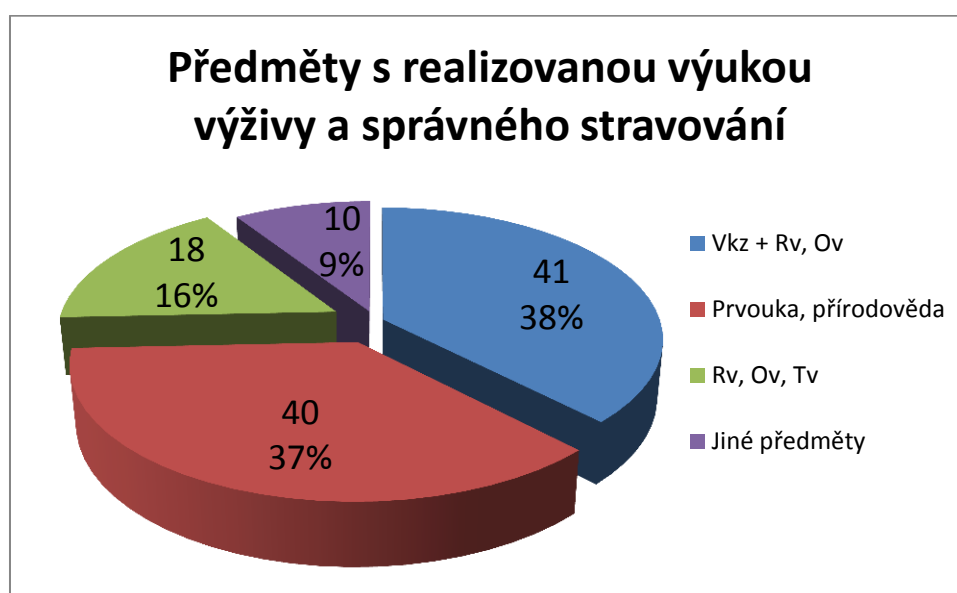
Graf 10: Znázorňuje, co je nejčastěji obsahem výuky výživy a správného stravování na daných ZŠ

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že nejčastějším obsahem výuky výživy a správného stravování jsou zásady správné výživy - zodpovědělo 48 respondentů. Dále 26 respondentů zodpovědělo, že nejčastějším obsahem výuky výživy je zdravý životní styl, 22 respondentů odpovědělo, že jsou to nejčastěji civilizační choroby a 13 respondentů odpovědělo, že nejčastějším obsahem výuky jsou poruchy příjmu potravy. Toto zjištění bylo velice překvapivé. Určitě by měl být na toto téma kladen větší důraz.

11. V jakých předmětech je nejčastěji výuka výživy a správného stravování na Vaší škole realizována?

| Otázka č. 11 | Respondenti | |
|----------------------|-------------------|-------------------|
| | Absolutní četnost | Relativní četnost |
| Vkz + Rv, Ov | 41 | 37,61 % |
| Prvouka, přírodověda | 40 | 36,70 % |
| Rv, Ov, Tv | 18 | 16,51 % |
| Jiné předměty | 10 | 9,17 % |
| Celkem | 109 | 100 % |

Tabulka 11: Návaznost na graf č. 11



Graf 11: Znázorňuje, v jakých předmětech je nejčastěji výuka výživy a správného stravování na dané škole realizována

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že výuka výživy je nejčastěji realizována v předmětech Vkz + Rv, OV - zodpovědělo 41 respondentů, dále 40 respondentů zodpovědělo, že největší prostor je pro realizaci výuky v předmětech prvouka a přírodověda a 18 respondentů uvedlo, že výuku realizují v předmětech Rv, Ov, Tv. Deset respondentů uvedlo, že výuku výživy a správného stravování realizují v jiných předmětech, než bylo řečeno.

12. Používáte pro výuku výživy a správného stravování na Vaší ZŠ nějaké pomůcky?

| Otázka č. 12 | Respondenti | |
|---------------|-------------------|-------------------|
| | Absolutní četnost | Relativní četnost |
| Ano | 84 | 77,06 % |
| Ne | 25 | 22,94 % |
| Celkem | 109 | 100 % |

Tabulka 12: Návaznost na graf č. 12



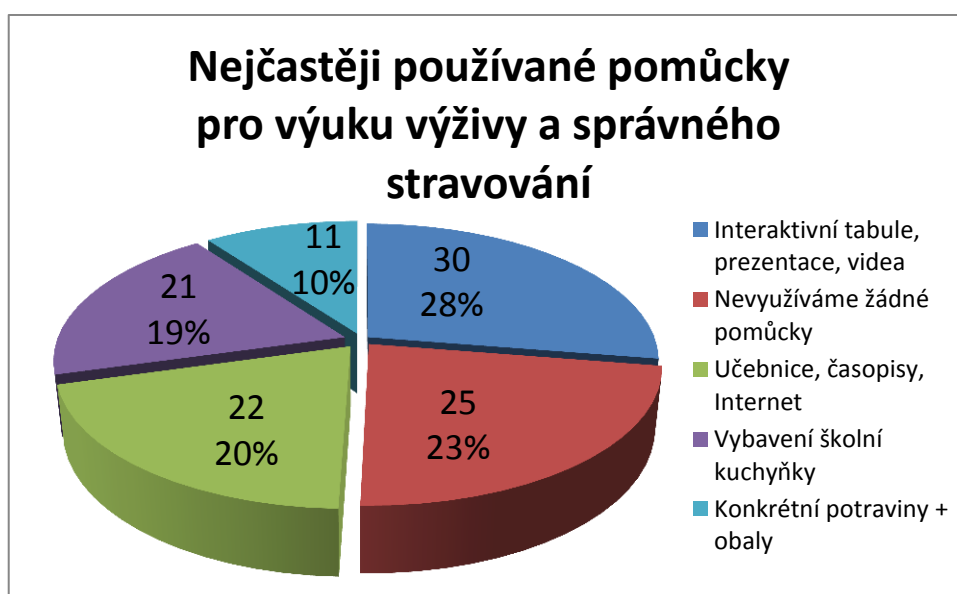
Graf 12: Znázorňuje, zda jsou na daných ZŠ používány pro výuku výživy nějaké pomůcky

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že 84 respondentů používá pro výuku výživy a správného stravování nějaké pomůcky a 25 respondentů pomůcky nevyužívá.

13. Pokud používáte pro výuku výživy a správného stravování ve Vaší ZŠ nějaké pomůcky, uveďte prosím jaké nejčastěji?

| Otázka č. 13 | Respondenti | |
|--|-------------------|-------------------|
| | Absolutní četnost | Relativní četnost |
| Interaktivní tabule, prezentace, videa | 30 | 27,52 % |
| Nevyužíváme žádné pomůcky | 25 | 22,94 % |
| Učebnice, časopisy, Internet | 22 | 20,18 % |
| Vybavení školní kuchyňky | 21 | 19,27 % |
| Konkrétní potraviny + obaly | 11 | 10,09 % |
| Celkem | 109 | 100 % |

Tabulka 13: Návaznost na graf č. 13



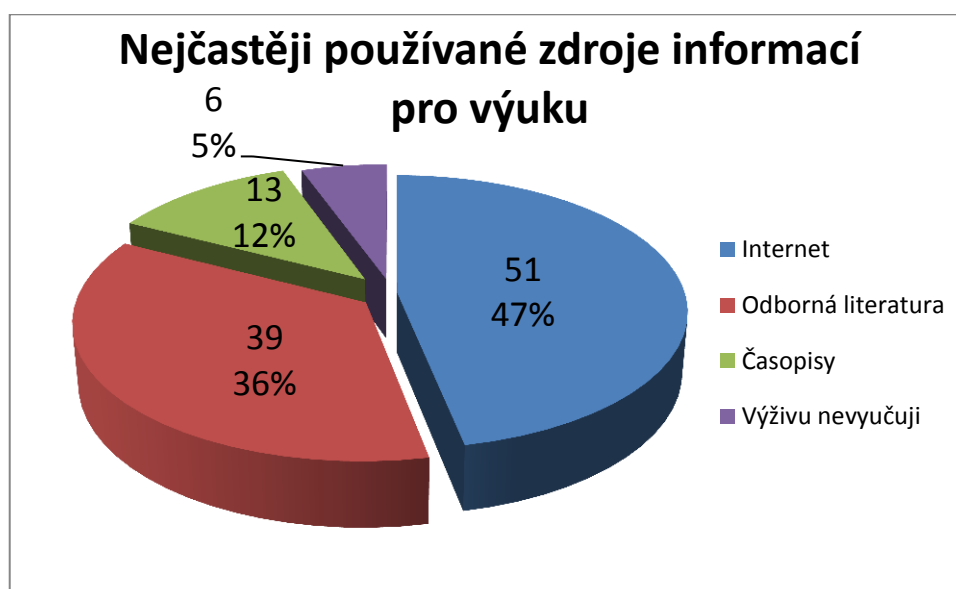
Graf 13: Znázorňuje, jaké pomůcky jsou nejčastěji používány k výuce výživy a správného stravování na daných ZŠ

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že 30 respondentů nejčastěji k výuce používá interaktivní tabuli, prezentace, videa. Dále 22 respondentů k výuce nejčastěji používá různé učebnice, časopisy, Internet. Dvacet jedna respondentů odpovědělo, že jako pomůcku pro výuku používají vybavení školní kuchyňky. Toto číslo bylo také velice zajímavé. Je dobře, že se toto vybavení ve školách stále používá. Tato informace byla velmi příznivá. Jedenáct respondentů uvedlo, že k názorné výuce používají konkrétní potraviny a jejich obaly. Zbýlých 25 respondentů žádné pomůcky nepoužívají.

14. Pokud vyučujete nebo jste někdy vyučoval/a problematiku výživy a správného stravování, z jakých konkrétních zdrojů nejčastěji čerpáte (nebo jste čerpal/a) informace pro výuku o výživě?

| Otázka č. 14 | Respondenti | |
|--------------------|-------------------|-------------------|
| | Absolutní četnost | Relativní četnost |
| Internet | 51 | 46,79 % |
| Odborná literatura | 39 | 35,78 % |
| Časopisy | 13 | 11,93 % |
| Výživu nevyučuji | 6 | 5,50 % |
| Celkem | 109 | 100 % |

Tabulka 14: Návaznost na graf č. 14



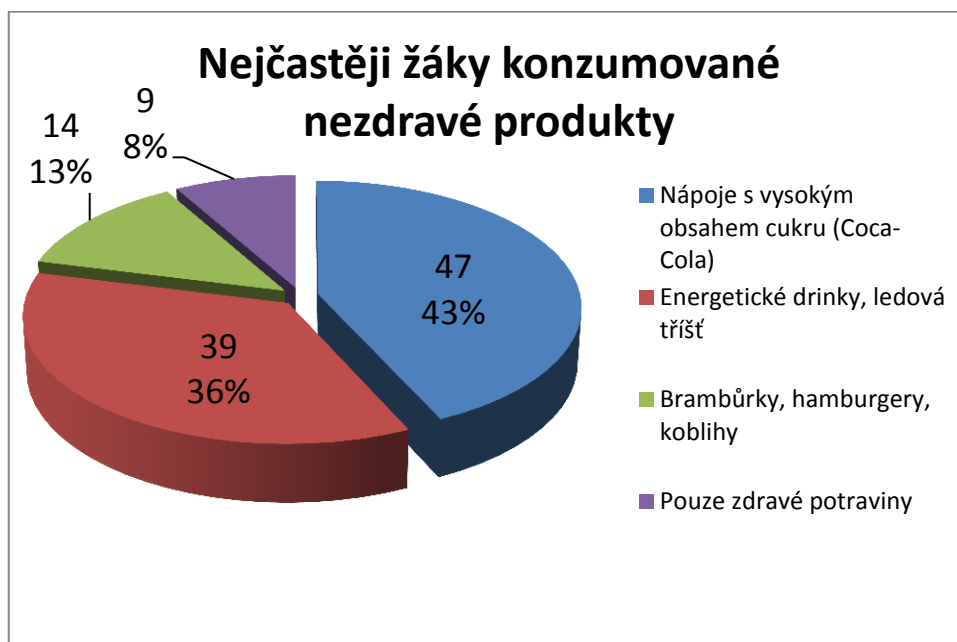
Graf 14: Znázorňuje nejčastěji používané zdroje informací k výuce výživy a správného stravování na daných školách

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že 51 respondentů nejčastěji čerpá informace o výživě z Internetu, 39 respondentů uvedlo, že používají různou odbornou literaturu, dále 13 respondentů uvedlo, že využívají různé časopisy o výživě. Zbýlých 6 respondentů výživu nevyučuje.

15. Zkuste si prosím vzpomenout, jaké nezdravé produkty či potraviny v současnosti konzumují Vaši žáci nejčastěji?

| Otázka č. 15 | Respondenti | |
|--|-------------------|-------------------|
| | Absolutní četnost | Relativní četnost |
| Nápoje s vysokým obsahem cukru (Coca-Cola) | 47 | 43,12 % |
| Energetické drinky, ledová tříšť | 39 | 35,78 % |
| Brambůrky, hamburgery, koblihy | 14 | 12,84 % |
| Pouze zdravé potraviny | 9 | 8,26 % |
| Celkem | 109 | 100 % |

Tabulka 15: Návaznost na graf č. 15



Graf 15: Znázorňuje, jaké nezdravé produkty konzumují žáci na daných školách nejčastěji

Z výše uvedeného grafu vyplývá, 47 respondentů odpovědělo, že na jejich školách žáci nejčastěji konzumují nápoje s vysokým obsahem cukru (Coca-Cola), dále 39 respondentů odpovědělo, že je na jejich školách nadměrná konzumace energetických drinků a ledové tříště. Dle mého názoru by na základních školách energetické drinky neměly být vůbec prodávány. Dále 14 respondentů uvedlo, že na jejich školách žáci nadměrně konzumují brambůrky, hamburgery a jiné sladké pečivo. Pouze 9 respondentů odpovědělo, že se na jejich školách žáci konzumují zdravé potraviny.

5.8 VERIFIKACE HYPOTÉZ

H1: Domnívám se, že nejčastěji používané pomůcky pro výuku výživy a správného stravování jsou odborné učebnice a Internet.

Tato hypotéza se ve výsledcích za celou skupinu respondentů nepotvrdila, jelikož z výsledků, které máme uvedené v tabulce č. 13, která vyhodnocuje odpovědi na otázku č. 13, vyplývá, že 30 respondentů (27,52 %) odpovědělo, že nejčastěji používané pomůcky pro výuku výživy a správného stravování jsou interaktivní tabule, prezentace a videa.

H2: Domnívám se, že žáci na ZŠ konzumují z nezdravých nápojů a potravin nejvíce Coca-Colu.

Tato hypotéza se ve výsledcích za celou skupinu respondentů potvrdila, jelikož z výsledků, které máme uvedené v tabulce č. 15, která vyhodnocuje odpovědi na otázku č. 15, vyplývá, že 47 (43,12 %) respondentů odpovědělo, že na jejich základních školách žáci nejčastěji konzumují z nezdravých nápojů a potravin Coca-Colu.

H3: Domnívám se, že Výchova ke zdraví je nejčastěji vyučována jako samostatný předmět.

Tato hypotéza se ve výsledcích za celou skupinu respondentů nepotvrdila, jelikož z výsledků, které máme uvedené v tabulce č. 6, která vyhodnocuje odpovědi na otázku č. 6, vyplývá, že 55 (50,46 %) respondentů uvedlo, že na jejich školách není Výchova ke zdraví vyučována jako samostatný předmět a 54 (49,54 %) respondentů uvedlo, že na jejich školách je Výchova ke zdraví vyučována jako samostatný předmět.

5.9 DISKUZE KVANTITATIVNÍHO VÝZKUMU

Z jednotlivých otázek lze vyvodit, že Výchova ke zdraví a ke správnému stravování je v dnešní době velmi důležité téma. Téměř 50 % pedagogů uvedlo, že je Výchova ke zdraví na jejich školách vyučována jako samostatný předmět. Více než 50 % pedagogů, kteří se této problematice věnují, mají vystudovaný obor Učitelství pro 1. stupeň + Speciální pedagogiku, tudíž mají k těmto tématům blízký vztah. Devatenáct (17,43 %) pedagogů odpovědělo, že na jejich školách je výuka dotována v každé třídě druhého stupně – 1 hodinou týdně, což je také pozitivní informace. Pedagogové také uvádějí, že mají největší prostor na realizaci výchovy ke zdraví a správného stravování

v předmětech prvouce a přírodopise, uvádí 40 respondentů (36,70 %), ale také i v samostatném předmětu výchovy ke zdraví, uvádí 41 respondentů (37,61 %).

Dále bylo zjištěno, že nejčastějším probíraným tématem v dané problematice je téma - Zásady správné výživy, uvedlo 48 (44,04 %) pedagogů. Je překvapující, že 21 (19,27 %) pedagogů odpovědělo, že jako nejčastější pomůcku používají vybavení školní kuchyňky. Pravděpodobně je to velmi dobrá pomůcka pro děti v dnešní době. Samozřejmě nejčastěji používané pomůcky pro výuku jsou interaktivní tabule, různé prezentace a videa, uvedlo 30 (27,52 %) pedagogů. Také 51 (46,79 %) pedagogů uvedlo, že jako nejčastěji používaný zdroj informací pro výuku mají Internet, odbornou literaturu používá 39 (35,78 %) pedagogů, což je velice dobře.

Mezi nejčastěji konzumované nezdravé nápoje patří na první místo Coca-Cola. Čtyřicet sedm (43,12 %) pedagogů uvedlo, že žáci tento nápoj konzumují velmi často. Bohužel pouze 9 (8,26 %) pedagogů uvedlo, že na jejich školách jsou prodávány zdravé potraviny. Jistě by pro žáky bylo velmi prospěšné rozšíření zdravých potravin do bufetů a prodejních automatů, jelikož nápoje s vysokým obsahem cukru, kalorické hamburgery a hranolky vedou často k dětské obezitě.

6 PRAKTICKÁ ČÁST – KVALITATIVNÍ VÝZKUM

6.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Tato druhá oblast praktické části bakalářské práce se zabývá tím, jakou formou a v jakých předmětech je Výživa a Výchova ke zdraví vyučována. Je zaměřena konkrétně na jednu základní školu. Vybrána byla Základní škola v Horažďovicích, ulice Komenského. Zde se jedná o kvalitativní výzkumné šetření, prostřednictvím rozhovorů byly získány odpovědi na všechny otázky.

6.2 CÍL VÝZKUMU

Hlavním cílem výzkumného šetření je získat co nejvíce informací o výuce Výživy a Výchovy ke zdraví na dané Základní škole. Například bylo zjišťováno, co je nejčastěji obsahem výuky, jaká je úroveň školní jídelny na dané škole nebo zda si učitelé myslí, jestli jsou rodiče s výukou spokojeni.

6.3 METODA VÝZKUMU

K výzkumnému šetření byla použita kvalitativní metoda zpracování dat. Hendl (1999) uvedl: *„Kvalitativní výzkum vychází z interpretativního paradigmatu, ve kterém se dává důraz na porozumění významům lidského jednání a zkušenosti a na získání podrobných zpráv o pohledech zkoumaných jedinců.“* [19, Hendl, online, 1999, cit. 2015-03-16]

Jako technika sběru dat byl zvolen polostrukturovaný rozhovor, díky kterému bylo možné zaměřit se na zkoumanou problematiku, ale zároveň byla možnost odklonit se od konkrétní otázky. Výhodou polostrukturovaného rozhovoru je, že je zde možné odchýlit se od konkrétní otázky a tím získat i další informace. Dle mého názoru byl rozhovor lepší, než dotazník v tom smyslu, že když respondent otázku nepochopil, bylo možné mu ji lépe vysvětlit, na rozdíl od dotazníku. Všechny odpovědi byly podrobně zapsány a poté z nich byly sestaveny základní kategorie a na konec vytvořeny závěry. Rozhovor vycházel z výzkumných otázek, mezi otevřenými otázkami se například objevilo: Je na Vaší škole Výchova ke zdraví jako samostatný vyučovací předmět? V jakých ročnících je Výživa a Výchova ke zdraví vyučována? Jaká témata vyučujete? Myslíte si, že žáky

zajímá problematika výživy? Snažíte se je nějak podpořit ve zdravém stravování na Vaší škole? Myslíte si, že je nějaký pozitivní posun ve výuce výživy od zavedení nového předmětu Výchova ke zdraví? Máte ve Vaší škole nějaký nápojový automat nebo bufet? Jaký na to máte názor?

6.4 VÝZKUMNÝ VZOREK

Jako výzkumný vzorek byly vybrány čtyři ženy, které se zabývají problematikou výživy a správného stravování na základní škole v Horažďovicích. Všechny ženy byly paní učitelky a jedna z nich navíc paní ředitelka. Rozhovory byly prováděny na klidném místě v budově školy, vždy v některé z volných tříd. Všechny respondentky ochotně odpovídaly na kladené otázky. Celkový vzorek čítá čtyři ženy ve věku od 36 let do 46 let.

6.4.1 ZÁKLADNÍ INFORMACE O RESPONDENTECH

Pro větší přehlednost byla vytvořena tabulka se základními údaji o respondentkách.

| Respondent | Pohlaví | Věk | Pedagogická praxe |
|------------|---------|-----|-------------------|
| č. 1 | žena | 46 | 23 |
| č. 2 | žena | 36 | 7 |
| č. 3 | žena | 46 | 20 |
| č. 4 | žena | 44 | 20 |

Tabulka 16: Přehled respondentů

Z tabulky č. 16 vyplývá, že všechny respondentky jsou ženy ve věku od 36 let – do 46 let. Délka jejich pedagogické praxe je od 7 let – do 23 let.

6.5 ZPRACOVÁNÍ A VYHODNOCENÍ DAT

Poznámky z rozhovorů byly podrobně vypsány do souvislého textu pro větší přehled. Také byly zaznamenávány poznámky i o neverbální komunikaci respondentů. Poznámky z rozhovorů byly zredukovány a opakující se témata a věty byly podtrhány, aby byla možnost se v textu lépe orientovat.

Pro zpracování dat byla vybrána metoda otevřeného kódování. S pomocí této techniky je možné s textem pracovat více do hloubky a také je možné objevit i nevyřčené významy. Jednotlivým částem textu byly přiřazeny určité kódy, pomocí kterých byly vytvořeny systematické kategorie. Kódy byly přiřazovány pod jednotlivé kategorie.

V daném kódování bylo vygenerováno osm kategorií. Každá z těchto kategorií byla stručně charakterizována výroky všech zúčastněných:

- 6.5.1. Aprobace vyučujícího
- 6.5.2. Výuka výchovy ke zdraví
- 6.5.3. Realizace výuky výživy
- 6.5.4. Obsah výuky výživy
- 6.5.5. Stravování na ZŠ
- 6.5.6. Základní pomůcky a zdroje pro výuku
- 6.5.7. Ohlasy rodičů na výuku
- 6.5.8. Programy na podporu zdraví na ZŠ

6.5.1 APROBACE VYUČJÍCÍHO

Jak už bylo zmíněno, výzkum byl prováděn se čtyřmi respondentkami. První respondentka uvedla: „Mám vystudovanou aprobaci pro 1. stupeň ZŠ, nyní vyučuji většinu předmětů na prvním stupni.“ Dále druhá respondentka uvedla: „Vystudovala jsem obor Ma - Inf, těmto předmětů se stále věnuji, ale navíc vyučuji pracovní činnosti. Tento předmět mě baví vyučovat.“ Třetí respondentka uvedla: „Moje aprobace jsou předměty Ma - Che, také tyto dva předměty vyučuji.“ Poslední, čtvrtá, respondentka uvedla: „Mám vystudovanou Che - Rv. Vyučuji samozřejmě chemii, ale ještě občanskou výchovu a pracovní činnosti.“

6.5.2 VÝUKA VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

Na toto téma bylo hovořeno delší dobu, jelikož je tvořeno více otázkami. Nejdůležitější a nejzajímavější poznatky jsou dle mého názoru právě tyto.

První respondentka uvedla: „Na naší škole nemáme výchovu ke zdraví jako samostatný předmět, proto se výživou snažíme zabývat v každém ročníku, když je možnost. Problematiku výživy vyučuji v prvouce. Nejčastěji vyučuji téma zdravý životní styl. Myslím si, že je pro žáky důležitá výuka o výživě, i když oni si to často nemyslí. Teď přesně nevím kolika hodinami je dotována výuka o výživě.“

Druhá respondentka uvedla: „U nás nemáme výchovu ke zdraví jako samostatný předmět, výživa se u nás vyučuje v 1. - 9. ročníku v rámci ostatních předmětů, jako je prvouka a pracovní činnosti. Pro žáky je určitě výuka výživy důležitá.“

Třetí respondentka uvedla: „Nemáme samostatný předmět Výchova ke zdraví, na prvním stupni se výživa vyučuje v prvouce, na druhém stupni se vyučuje v přírodopise a občanské výchově. Nejčastější témata jsou asi vývoj člověka, různé nemoci, prevence a zdravá strava. Zásadní posun ve výuce výživy zatím nevidím, ale pro žáky je velmi důležitá. Přesně teď nevím, kolika hodinami může být výuka výživy dotována, ale minimálně jednou ročně máme projekt Týden zdravého života.“

Dále čtvrtá respondentka uvedla: „Výchovu ke zdraví jako samostatný předmět nevyučujeme, nejčastěji výživu vyučuji v přírodopise a pracovních činnostech. Myslím si, že pro žáky je výuka výživy důležitá. Většinou vím, jak výživu vyučovat, nemám celkem problém. Obsahově zasahuje výchova ke zdraví do přírodopisu a pracovních činností, jak jsem zmínila, tak dvě hodiny týdně.“

Z rozhovorů vyplývá, že se všechny čtyři respondentky shodly, že na jejich ZŠ nemají výchovu ke zdraví jako samostatný předmět, dále že se problematiku výživy a výchovy ke zdraví snaží vyučovat ve všech ročnících. Výuka výživy je nejčastěji zahrnována do předmětů, jako je prvouka, přírodopis a pracovní činnosti. Všechny respondentky se též shodly, že vědí jak problematiku výživy vyučovat a nemají s tím žádný větší problém. Dále se také shodly, že přesně neví kolika hodinami je výuka výživy dotována, jelikož nemají samostatný předmět Výchova ke zdraví a tudíž je výuka integrována do jiných předmětů.

6.5.3 REALIZACE VÝUKY VÝŽIVY

První respondentka uvedla: „Výuku realizuji většinou pomocí přednášek a různých besed. Výuka výživy je nejčastěji realizována v předmětech prvouka a pracovní činnosti, jak už jsem uvedla.“ Druhá respondentka uvedla: „Výuku realizuji nejčastěji v pracovních činnostech.“ Dále třetí respondentka uvedla: „K realizaci používám nejčastěji různé projekty. Výuka výživy je zahrnuta do předmětů přírodopisu, prvouky a občanské výchovy.“ Čtvrtá respondentka uvedla, že: „U nás se výuka realizuje frontálně a používám

praktické lekce přípravy pokrmů. Realizace výuky je v předmětech přírodopis a pracovní činnosti.“

Z rozhovorů vyplývá, že každá respondentka realizuje výuku trošku jinak. Nejspíše budou na dané škole oblíbené různé přednášky a projekty.

6.5.4 OBSAH VÝUKY VÝŽIVY

První respondentka uvedla: „Myslím, že obsahem výuky je nejčastěji správný životní styl, volba dobré stravy (zásady správného stravování).“ Druhá respondentka uvedla: „Obsahem mých hodin je nejčastěji správná životospráva, zdravé a nezdravé potraviny, volba správného jídelníčku.“ Třetí respondentka uvedla: „Podle mě, asi nejčastěji vyučuji o správné skladbě stravy a celkově o problematice stravování.“ Čtvrtá respondentka uvedla: „Já osobně nejraději vyučuji potravinovou pyramidu.“

Z rozhovorů vyplývá, že na dané základní škole je obsahem výuky nejčastěji volba správných potravin a sestavování zdravých jídelníčků.

6.5.5 STRAVOVÁNÍ NA ZŠ

První respondentka uvedla: „Myslím si, že naše žáky zajímá problematika výživy, někdy mají děti i různé dotazy. S naší jídelnou nejsem moc spokojená, pokrmy mě moc nechutnají. Ve škole máme nápojový automat i bufet. V nápojovém automatu jsou limonády s nízkým obsahem cukru.“

Druhá respondentka uvedla: „Ve školní jídelně mě chutná, myslím, že vaří podle výživových norem, i děti si chodí přidávat. Školní bufet i automat máme, snažíme se, aby v nápojovém automatu i bufetu nebylo mnoho sladkého.“

Třetí respondentka uvedla: „V naší jídelně vaří zdravé i chutné pokrmy, jsem spokojená já i žáci, tedy alespoň doufám. Automat na nápoje je na naší škole a nejsou v něm nápoje s vysokým obsahem cukru. V bufetu se nějaké sladkosti prodávají, ale snažíme se to redukovat.“

Čtvrtá respondentka uvedla: „Myslím, že některé žáky problematika výživy zajímá. Když mají nějaký problém, tak i přijdou. S jídelnou jsem velice spokojená, zdravé pokrmy jsou součástí jídelníčku. Ano máme automat i bufet, snažíme se, aby se zde neprodávaly nápoje s vysokým obsahem cukru jako Coca-Cola.“

Z rozhovorů vyplývá, že tři respondentky se shodly, že ve školní jídelně vaří dobře a podávají tam zdravé pokrmy. Jedné respondentce v jídelně jídlo nechutná. Také se všechny respondentky shodly, že mají nápojový automat i školní bufet a že se snaží o zredukování slazených nápojů a sladkých potravin.

6.5.6 ZÁKLADNÍ POMŮCKY A ZDROJE PRO VÝUKU

První respondentka uvedla: „Jako pomůcku pro výuku mám nejraději interaktivní tabuli, dále různé prezentace. Většinu informací pro výuku čerpám z Internetu.“

Druhá respondentka uvedla: „Pomůcek pro výuku používám spoustu, nejraději mám názorné ukázky potravin. Moje nejčastější zdroje informací jsou knihy o výživě a Internet.“

Třetí respondentka uvedla: „Často používám různá videa a naučné dokumenty. Informace čerpám většinou z Internetu.“

Čtvrtá respondentka uvedla: „Jako nejčastější pomůcku mám manuál z fakulty, dále 5 P a Internet. Moje zdroje informací jsou nejčastěji Internet, učebnice a manuály z fakulty.“

Z rozhovorů vyplývá, že respondentky nepoužívají většinou stejné pomůcky, každá má své oblíbené. Všechny ale uvedly, jako jeden z jejich zdrojů informací Internet.

6.5.7 OHLASY RODIČŮ NA VÝUKU

První respondentka uvedla: „Nevím, jaké mají ohlasy rodiče na výuku, nezjišťovala jsem.“ Druhá respondentka uvedla: „Setkala jsem se jen s kladnými ohlasy.“ Třetí respondentka uvedla: „Myslím, že kladné. Podle mě jsou rodiče rádi, že tyto věci děti ve škole učíme a nemusí to dětem vysvětlovat sami.“ Čtvrtá respondentka uvedla: „Určitě kladné, někteří rodiče si občas žádají i o recepty.“

Z rozhovorů vyplývá, že většina respondentek se shodla, že rodiče mají na výuku problematiky výživy a výchovy ke zdraví kladné ohlasy.

6.5.8 PROGRAMY NA PODPORU ZDRAVÍ NA ZŠ

První respondentka uvedla: „Myslím, že máme nějaké programy na podporu zdraví. Teď si nevybavím všechny, asi jen Ovoce do škol.“

Druhá respondentka uvedla: „Určitě máme projekt Zdravá pětka a Ovoce do škol.“

Třetí respondentka uvedla: „Máme tři základní projekty: Ovoce do škol, Mléko do škol a Zdravá pětka. K tomu minimálně jeden krát ročně projekt Týden zdravého života.“

Čtvrtá respondentka uvedla: „Určitě ano, Ovoce do škol a Mléko do škol.“

Z rozhovorů vyplývá, že na dané základní škole jsou realizovány tyto programy na podporu zdraví: Ovoce do škol, Mléko do škol, Zdravá pětka a Týden zdravého života.

6.6 DISKUZE KVALITATIVNÍHO VÝZKUMU

Z jednotlivých rozhovorů lze vyvodit, že výuka Výživy a Výchovy ke zdraví je propagována i na Základní škole v Horažďovicích.

Na této základní škole nemají výchovu ke zdraví jako samostatný vyučovací předmět, ale snaží se tuto problematiku začlenit do jiných vyučovaných předmětů. Nejvíce volného prostoru je pro výuku výživy v předmětech prvouka, přírodopis a pracovní činnosti. Pedagogové se snaží vyučovat problematiku výživy v každém ročníku. Jelikož není na této základní škole Výchova ke zdraví jako samostatný předmět, není zde přesně určen počet dotovaných hodin výuky výživy. Velmi pozitivní zpráva je, že pedagogové vědí, jak výživu a výchovu ke zdraví vyučovat. Nemají s tím větší problém. Také bylo řečeno, že mají dostatek edukačních materiálů.

Realizaci výuky si vede každý pedagog sám, proto se u každého trošku liší. Jedna respondentka uvedla, že k realizaci výuky používá praktické ukázky přípravy pokrmů. Dle mého názoru, jsou praktické ukázky pro žáky nejzajímavější. Na Základní škole v Horažďovicích jsou oblíbená tyto témata: správná životospráva, zdravé a nezdravé potraviny a sestavování jídelníčků, základní prevence. Určitě jsou to správně zvolená témata a jdou aplikovat do výuky všech ročníků.

Na této základní škole mají školní bufet i nápojový automat. Všechny respondentky ale zmínily, že se snaží, aby v bufetu a v nápojovém automatu nebyly prodávány nápoje s vysokým obsahem cukru, jako je Coca-Cola a například větší množství sladkostí. Školní jídelnu si chválily tři respondentky. Řekly, že jídlo je velmi chutné a že v jídelně je vařeno podle výživových norem. Vždy je podávána polévka, jedno hlavní

jídlo a nápoj. Na této základní škole je také od října 2014 otevřen kroužek vaření pro žáky z 3. - 6. ročníku. Zde se děti učí připravovat základní pokrmy a získávají informace o zdravé stravě.

Všechny respondentky zmínily, že k výuce výživy používají pomůcky. Každá z nich používá jiné pomůcky, například interaktivní tabuli, různá videa, Internet a názorné ukázky potravin. Dále všechny respondentky uvedly, že jako nejdůležitější zdroj informací mají Internet, ale také třeba naučné knihy.

Na základní škole v Horažďovicích jsou realizované programy na podporu zdraví. Respondentky zmínily, že mají na škole tyto základní programy: Ovoce do škol, Mléko do škol, Zdravá pětka a minimálně jeden krát ročně Týden zdravého života.

ZÁVĚR

V první oblasti praktické části byl vyhodnocen dotazník, který byl rozeslán po celé České republice. Tento dotazník byl umístěn na webovém portálu survio.cz. Dotazníkem bylo obesláno přibližně 1000 základních škol. Z toho se zpět vrátilo celkem 109 vyplněných dotazníků, což je přibližně 10,9 %.

Pro toto výzkumné šetření byl zvolen kvantitativní výzkum. Dále byly stanoveny tři základní hypotézy. Vybíráno bylo z otázek, které byly nejzajímavější. Jedna hypotéza byla potvrzena a dvě hypotézy byly vyvráceny. První hypotéza se zabývala tím, jaké pomůcky jsou na ZŠ nejčastěji používány pro výuku výživy a správného stravování. Druhá hypotéza se zabývala tím, zda žáci konzumují na ZŠ z nezdravých nápojů nejčastěji Coca-Colu. Třetí hypotéza se zabývala tím, zda je Výchova ke zdraví nejčastěji vyučována na ZŠ jako samostatný předmět. Dále byly ostatní otázky zpracovány zvlášť a vyhodnoceny pomocí tabulek a grafů v MS Excel.

Toto výzkumné šetření bylo velmi zajímavé. U některých otázek se daly výsledky očekávat, ale některé výsledky byly překvapující.

Druhá oblast praktické části byla zaměřena konkrétně na jednu základní školu. Vybrána byla Základní škola v Horažďovicích, ulice Komenského. Zde byly zjišťovány veškeré informace o výuce výživy a správného stravování. Pro toto výzkumné šetření byl použit kvalitativní výzkum. Rozhovory byly vytvořeny celkem se čtyřmi respondentky. Všechny byly velmi vstřícné a otevřené.

Z jednotlivých zjištění lze vyvodit, že i v menším městě, jako jsou Horažďovice, je vyučována výživa a problematika správného stravování. Respondentky zmínily, že se na jejich škole snaží výuku výživy zahrnout do všech ročníků. Dále bylo zjištěno, že ve škole probíhají různé programy na podporu zdraví.

Toto téma bylo velice zajímavé a přínosné. Pomocí rozhovorů a dotazníků bylo zjištěno velké množství nových informací o výživě a stravování dětí na základních školách. Určitě by bylo zajímavé pokračovat v tomto výzkumu a udělat rozhovory s více učiteli na více základních školách.

Zdraví dětí je v dnešní době jedna z nejdůležitějších věcí. O zdraví dětí musí pečovat především jejich rodiče, ale také třeba i škola. Děti tráví ve škole velkou část dne,

proto je důležité, aby ve škole dostávaly dobré a užitečné informace. Určitě by se všechny rodiče měli zamyslet nad tím, jak se právě jejich dítě stravuje. Správné složení stravy dětí, by měl každý rodič řadit na první místo.

RESUMÉ

Tato bakalářská práce má název: „Výchova ke správnému stravování na ZŠ vybraného regionu.“ Skládá se ze čtyř teoretických kapitol a dvou následujících praktických kapitol.

V první části jsou vysvětlené základní pojmy, které se týkají stravy a výživy. Jsou zde popsány základní složky potravy. Druhá kapitola se zabývá výživou a zdravím člověka. Tato kapitola vysvětluje, co je to zdraví celkově a jaký má vliv strava na zdraví člověka. Také je zde zmíněna výživa dětí školního věku a potravinová pyramida. V druhé kapitole se také nachází informace o dětské obezitě a o prevenci obezity. Třetí kapitola se zabývá edukací ve výchově ke zdraví a výživě na ZŠ. V této kapitole jsou také zmíněny informace o důležitosti nutriční výchovy na ZŠ a celkově o výchově ke zdraví. Poslední kapitola bakalářské práce se zabývá výživou ve školních vzdělávacích programech pro ZŠ.

Praktická část bakalářské práce je rozdělena na dvě části. V první části byl udělán dotazníkový výzkum, který byl zaměřený na všechny školy v České republice. Výsledky byly zpracovány pomocí grafů a tabulek v MS Excelu. Druhá část se zabývala konkrétní základní školou, kde byly dělány rozhovory s učiteli. Vybraná byla Základní škola v Horažďovicích, ulice Komenského.

RESUME

This bachelor's work is called Education to the proper nutrition at elementary schools in a chosen region. It consists of four theoretical chapters followed by two practical ones.

In the first part there are explanations of basic terms concerning a diet and nutrition. Basic components of food are described. The second chapter deals with nutrition and man's health. It explains what health is in general and its influence on man's health. I also mention the school children's nutrition and the food pyramid. The second chapter includes information on children's obesity and its prevention. The third chapter aims at the education in health and nutrition training at elementary schools. In this chapter I also deal with an importance of nutrition education and health education at elementary schools, in general. The last chapter of the bachelor's work relates to the nutrition within educational programs for elementary schools.

The practical part of the bachelor's work is divided into two parts. The first part includes a questionnaire aimed at all schools in the Czech Republic. Results have been worked out in graphs and charts in MS Excel. The second part relates to the particular elementary school where I interviewed teachers. I have chosen the elementary school in the town of Horažďovice, Komenského.

SEZNAM LITERATURY

- [1] Výživa a stravovací návyky: jak je zlepšit. *LifeStyle poradna* [online]. 2011 [cit. 2014-12-01]. Dostupné z: <http://www.lifestyle-poradna.cz/o-zdravi/o-vyzive/vyziva-a-stravovaci-navyky>.
- [2] FRAŇKOVÁ, Slávka, Jiří ODEHNAL a Jana PAŘÍZKOVÁ. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Vyd. 1. Praha: HZ Editio, 2000, 198 s. ISBN 80-860-0932-7.
- [3] Prvnáček a stravovací návyky. *Výživa dětí* [online]. 2013 [cit. 2014-12-01]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/tiskove-centrum/zajimave-clanky-o-vyzive-deti/prvnacek-a-stravovaci-navyky/>.
- [4] STRNADELOVÁ, Vladimíra, Jan Zerzán. *Radost z jídla: nejen makrobiotika očima lékaře a pacienta*. 6., dopl. vyd. Olomouc: ANAG, 2011. ISBN 9788072637041.
- [5] MARÁDOVÁ, Eva. *Výchova ke zdraví: školní vzdělávací program : metodická příručka pro 6.-9. ročník základní školy*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2006, 45 s. ISBN 80-716-8973-4.
- [6] ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-802-4732-138.
- [7] Výživa předškolních a školních dětí. BURIANOVÁ, Tereza. *Ordinace.cz* [online]. NutriVIT, 2007 [cit. 2015-01-22]. Dostupné z: <http://www.ordinace.cz/clanek/vyziva-predskolnich-a-skolnich-deti/>
- [8] Zdravá výživa pro děti. SLIMÁKOVÁ, Margit. *MARGIT* [online]. 2011 [cit. 2015-01-22]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/zdrava-vyziva-pro-deti/>
- [9] KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z*. Vyd. 2. Praha: Vyšehrad, 2012. ISBN 978-807-4292-569.
- [10] Potravinová pyramida je výborný pomocník. *Sjídelníček.cz* [online]. 2013 [cit. 2015-01-24]. Dostupné z: <http://sjidelnicek.cz/potravinova-pyramida/>
- [11] *Víš co jíš* [online]. 2014 [cit. 2015-01-24]. Dostupné z: www.viscojis.cz
- [12] *STOB Klub* [online]. 2012 [cit. 2015-01-24]. Dostupné z: <http://stobklub.cz/>

- [13] SVAČINA, Štěpán a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Jak na obezitu a její komplikace*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 139 s. Doktor radí. ISBN 978-802-4723-952.
- [14] ŠMÍDOVÁ, Sylva. Obezita - nebezpečný fenomén, a u dětí zvlášť. *Rodiče a školní jídelny* [online]. 2014 [cit. 2015-01-22]. Dostupné z: <http://rodiceaskolnijidelny.cz/zpravy/obezita---nebezpecny-fenomen--a-u-deti-zvlast>
- [15] *Ovoce a zelenina do škol* [online]. 2014 [cit. 2015-02-02]. Dostupné z: www.ovocedoskol.szif.cz
- [16] Co je program Škola podporující zdraví. *1 námořnická mateřská škola* [online]. 2013, s. 8 [cit. 2015-02-02]. Dostupné z: http://www.skolka-pohoda.cz/obr/co_je_program_skola.pdf
- [17] Zdravá škola. *Výchova ke zdraví* [online]. 2011 [cit. 2015-02-07]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zdrava-skola.html>
- [18] *Zdraví, rehabilitace: Zdravotní magazín a katalog rehabilitací* [online]. 2011 [cit. 2015-03-14]. Dostupné z: <http://www.rehabilitace.info/>.
- [19] HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum v pedagogice. In: *Univerzita Karlova v Praze* [online]. 1999 [cit. 2015-03-16]. Dostupné z: <http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/kvalvyzkpedhendl.pdf>
- [20] Informace pro pedagogy. *Výchova ke zdraví* [online]. 2014 [cit. 2015-02-21]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/informace-pro-pedagogy.html>
- [21] KOMÁREK, Lumír a kol. *Zrcadlo výživy: metodická příručka* [online]. 2010 [cit. 2015-02-21]. ISBN 978-80-903897-4-8. Dostupné z: <http://www.venkovskyprostor.cz/vyziva2/soubory/teorie.pdf>
- [22] MŠMT ČR. *Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: MŠMT Praha, 2013.
- [23] Světová zdravotnická organizace. *Ministerstvo zahraničních věcí České republiky* [online]. 2014 [cit. 2015-03-14]. Dostupné z: http://www.mzv.cz/mission.geneva/cz/odborne_organizace/ostatni_agendy/index.html

- [24] Můj talíř, z kterého jím. *S dětmi proti obezitě* [online]. 2013 [cit. 2015-03-14].
Dostupné z: http://sdetmiпротиobezite.cz/?page_id=741
- [25] KOPTÍKOVÁ, Jana. *Hodnocení edukace ve výživě*. Dotazník [online]. 2014.
[cit. 2015-03-14]. Dostupné z:
<http://www.survio.com/survey/d/V6S2V2L9W8U9Q0D6X>
- [26] Základní školy – celá Česká republika. *Seznamskol.cz* [online]. 2002, 2015
[cit. 2015-04-04]. Dostupné z: <http://www.seznamskol.cz/zakladni-skoly/>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ**SEZNAM OBRÁZKŮ**

| | |
|--|----|
| Obrázek 1: Můj talíř [24]..... | 8 |
| Obrázek 2: Potravinová pyramida [10] | 17 |
| Obrázek 3: Tělesná hmotnost podle BMI [18] | 19 |

SEZNAM TABULEK

| | |
|---|----|
| Tabulka 1: Návaznost na graf č. 1 | 39 |
| Tabulka 2: Návaznost na graf č. 2 | 40 |
| Tabulka 3: Návaznost na graf č. 3 | 41 |
| Tabulka 4: Návaznost na graf č. 4 | 42 |
| Tabulka 5: Návaznost na graf č. 5 | 43 |
| Tabulka 6: Návaznost na graf č. 6 | 44 |
| Tabulka 7: Návaznost na graf č. 7 | 45 |
| Tabulka 8: Návaznost na graf č. 8 | 46 |
| Tabulka 9: Návaznost na graf č. 9 | 47 |
| Tabulka 10: Návaznost na graf č. 10 | 48 |
| Tabulka 11: Návaznost na graf č. 11 | 49 |
| Tabulka 12: Návaznost na graf č. 12 | 50 |
| Tabulka 13: Návaznost na graf č. 13 | 51 |
| Tabulka 14: Návaznost na graf č. 14 | 52 |
| Tabulka 15: Návaznost na graf č. 15 | 53 |
| Tabulka 16: Přehled respondentů | 57 |

SEZNAM GRAFŮ

| | |
|--|----|
| Graf 1: Znázorňuje složení respondentů podle pohlaví..... | 39 |
| Graf 2: Znázorňuje, jaké věkové skupiny pedagogů jsou nejčastější na daných základních školách..... | 40 |
| Graf 3: Znázorňuje délku pedagogické praxe daných respondentů | 41 |
| Graf 4: Znázorňuje vystudovanou aprobaci daných učitelů na ZŠ, kteří se zabývají Výchovou ke zdraví a správným stravováním | 42 |
| Graf 5: Znázorňuje, jaké předměty vyučují daní pedagogové na ZŠ | 43 |
| Graf 6: Znázorňuje, zda je na dané ZŠ Výchova ke zdraví jako samostatný předmět..... | 44 |
| Graf 7: Znázorňuje v jakých ročnících a kolika vyučovacími hodinami je dotován předmět Výchova ke zdraví na druhém stupni ZŠ..... | 45 |
| Graf 8: Znázorňuje, jakým způsobem je na ZŠ realizována výuka Vzk a v jakých předmětech je na výuku témat Vzk a správného stravování největší prostor..... | 46 |
| Graf 9: Znázorňuje, kolik pedagogů na daných ZŠ vyučuje nebo někdy vyučovalo výchovu ke zdraví | 47 |
| Graf 10: Znázorňuje, co je nejčastěji obsahem výuky výživy a správného stravování na daných ZŠ | 48 |
| Graf 11: Znázorňuje, v jakých předmětech je nejčastěji výuka výživy a správného stravování na dané škole realizována | 49 |

| | |
|--|----|
| Graf 12: Znázorňuje, zda jsou na daných ZŠ používány pro výuku výživy nějaké pomůcky | 50 |
| Graf 13: Znázorňuje, jaké pomůcky jsou nejčastěji používány k výuce výživy a správného stravování na daných ZŠ..... | 51 |
| Graf 14: Znázorňuje nejčastěji používané zdroje informací k výuce výživy a správného stravování na daných školách..... | 52 |
| Graf 15: Znázorňuje, jaké nezdravé produkty konzumují žáci na daných školách nejčastěji | 53 |

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA Č. 1: DOTAZNÍK KE KVANTITATIVNÍMU VÝZKUMU [25]

1. Pohlaví
2. Věk
3. Pedagogická praxe (kolik let vyučujete na ZŠ)
4. Jaké vyučovací předměty jsou Vaší specializací (jakou aprobaci jste vystudoval/a)?
5. Jaké vyučovací předměty vyučujete na Vaší ZŠ?
6. Je na Vaší škole Výchova ke zdraví jako samostatný vyučovací předmět?
 - ano (přejděte na otázku číslo 7)
 - ne (přejděte na otázku číslo 8)
7. Kolika vyučovacími hodinami je v jednotlivých ročnících dotován vyučovací předmět výchovy ke zdraví na druhém stupni (6. - 9. třída) Vaší základní školy?
8. Popište prosím, jakým způsobem se ve Vaší škole realizuje výuka výchovy ke zdraví (popř. v jakých předmětech je pro výuku témat výchovy ke zdraví největší prostor).
9. Vyučujete (nebo vyučoval/a jste někdy) výchovu ke zdraví?
 - Ano
 - ne
10. Popište, prosím co je nejčastěji obsahem výuky výživy a správného stravování ve Vaší škole?
11. V jakých předmětech je nejčastěji výuka výživy a správného stravování ve Vaší škole realizována?
12. Používáte pro výuku výživy a správného stravování ve Vaší ZŠ nějaké pomůcky?
 - Ano
 - ne

13. Pokud používáte pro výuku výživy a správného stravování ve Vaší ZŠ nějaké pomůcky, uveďte prosím jaké nejčastěji.
14. Pokud vyučujete, nebo jste někdy vyučoval/a problematiku výživy a správného stravování, z jakých konkrétních zdrojů nejčastěji čerpáte (nebo jste čerpal/a) informace pro výuku o výživě (internet, weby o výživě, časopisy, knihy o výživě, odborná literatura, učebnice)? Prosím, blíže specifikujte (např. web - wikipedie).
15. Zkuste si nyní prosím vzpomenout (na základě Vašeho pozorování) jaké nezdravé produkty či potraviny v současnosti konzumují Vaši žáci nejčastěji (např. energetický drink Redbull, brambůrky Bohemia Chips).
16. Uvítal/a byste prosím jako vyučující (či domníváte se, že by vyučující problematiku výživy ve Vaší škole uvítali) možnost bezplatného poskytnutí edukačního programu pro výchovu ke správnému stravování? (Poskytnutí bohatých teoretických podkladů a konkrétní vyučovací plán pro výuku správného stravování včetně aktivit pro žáky a poskytnutí veškerých edukační pomůcek a materiálů pro vyučování).
 - ano
 - ne
17. Domníváte se, že by vedení Vaší školy bylo nakloněno výuce správného stravování podle výše zmíněných materiálů?

PŘÍLOHA Č. 2: SEZNAM ZÁKLADNÍCH OTÁZEK K ROZHOVORŮM PRO KVALITATIVNÍ VÝZKUM

1. Pohlaví?
2. Věk?
3. Pedagogická praxe: kolik let vyučujete na ZŠ?
4. Jaké je Vaše aprobace a jaké předměty vyučujete na základní škole?
5. Je na Vaší základní škole Výchova ke zdraví jako samostatný vyučovací předmět? V jakých ročních je Výživa a Výchova ke zdraví vyučována? Jaká témata vyučujete?

6. Popište prosím, co je nejčastěji obsahem výuky výživy a správného stravování na Vaší škole?
7. Popište prosím, jakým způsobem se na Vaší škole realizuje výuka výchovy ke zdraví?
8. Vyučujete výchovu ke zdraví nebo jste ji někdy vyučoval/a?
9. V jakých předmětech je nejčastěji výuka výživy a správného stravování na Vaší škole realizována?
10. Myslíte si, že žáky zajímá problematika výživy? Snažíte se nějak podpořit zdravé stravování na Vaší škole?
11. Používáte pro výuku výživy a správného stravování nějaké pomůcky? Jaké nejčastěji? Máte pocit, že máte pro výuku dostatek výukových materiálů nebo byste ocenili bohatší edukační materiály?
12. Pokud jste někdy vyučoval/a problematiku výživy a správného stravování z jakých konkrétních zdrojů čerpáte informace pro výuku (internet, časopisy, knihy o výživě, učebnice)?
13. Myslíte si, že je nějaký pozitivní posun ve výuce výživy od zavedení nového předmětu Výchova ke zdraví?
14. Víte si rady, jak správně problematiku výživy a výchovy ke zdraví vyučovat?
15. Jaké ohlasy mají na výuku výživy a výchovy ke zdraví rodiče žáků?
16. Jste spokojen/a s Vaší školní jídelnou? Vaří zde zdravé pokrmy, dle výživových norem?
17. Realizujete na Vaší škole nějaké programy na podporu zdraví (např. Ovoce do škol, Zdravá škola)?
18. Myslíte si, že je pro žáky důležitá výuka o výživě a výchově ke zdraví?
19. Máte ve Vaší škole nějaký nápojový automat nebo bufet? Jaký na to máte názor?
20. Kolika vyučovacími hodinami je v jednotlivých ročnících dotován vyučovací předmět výchovy ke zdraví na druhém stupni Vaší základní školy?