

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

# **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

2019

Kristýna Kubincová

**FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ**

Studijní program: Veřejné zdravotnictví B5347

**Kristýna Kubincová**

Studijní obor: Asistent ochrany a podpory veřejného zdraví 5346R007

**PROBLEMATIKA ALTERNATIVNÍCH ŽIVOTNÍCH STYLŮ SE  
ZAMĚŘENÍM NA DĚTSKOU POPULACI**

**Bakalářská práce**

Vedoucí práce: MUDr. Lenka Luhanová

PLZEŇ 2019

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE



**Čestné prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny jsem uvedla v seznamu použitých zdrojů.

V Plzni dne 20. 3. 2019

.....

vlastnoruční podpis

## ABSTRAKT

Příjmení a jméno: Kristýna Kubincová

Katedra: Katedra záchranářství, diagnostických oborů a veřejného zdravotnictví

Název práce: Problematika alternativních životních stylů se zaměřením na dětskou populaci

Vedoucí práce: MUDr. Lenka Luhanová

Počet stran: číslované: 45, nečíslované: 16

Počet příloh: 1

Počet titulů použité literatury: 21

Klíčová slova: alternativní výživa- alternativní-výživové styly-děti-vegetariánství- výživa-dieta

### Souhrn:

Tato bakalářská práce na téma “Problematika alternativních životních stylů se zaměřením na dětskou populaci“ se zabývá alternativními styly stravy u rodičů a dětí. Zaměřuje se na výhody a nevýhody včetně rizik alternativního stravování dětí. Tato bakalářská práce obsahuje popis nezbytných složek výživy, popis alternativních výživových stylů a doporučené stravování dětí dle věku.

V praktické části mě zajímá informovanost rodičů o možných rizicích plynoucích z nedostatečné výživy dětí. Dále mě zajímá pohled rodičů na alternativní výživové směry, a zda se podle některého stravují.

**ABSTRACT:**

Surname and name: Kristýna Kubincová

Department: Department of Rescue, Diagnostics and Public Health

Title of thesis: The issue of alternative lifestyles with a focus on the child population

Consultant: MUDr. Lenka Luhanová

Number of pages: numbered: 45, unnumbered: 16

Number of appendices: 1

Number of literature items used: 21

Key words: alternative-nutritional styles- children- vegetarian- nutrition- diet

**Summary:**

This “The issue of alternative lifestyles with a focus on the child population“ thesis deals with alternative diet styles for parents and children. It focuses on the advantages and disadvantages, including the risks of alternative food for children. This bachelor thesis contains description of necessary nutrition components, description of alternative nutritional styles and recommended eating of children by age.

In the practical part I am interested in informing parents about possible risks arising from insufficient nutrition of children. Furthermore, I am interested in the view of parents on alternative nutritional styles and whether they eat according to any of them.

## PŘEDMLUVA

Tato bakalářská práce byla napsána z důvodu mého zájmu o danou problematiku. Chtěla jsem osvětlit změnu přístupu některých rodičů ke stravování dětí. Zajímal mě počet rodičů, kteří své děti vedou k alteraci ve výživě.

### **Poděkování:**

Děkuji MUDr. Lence Luhanové za odborné vedení práce, poskytování rad a materiálních podkladů. Dále děkuji MUDr. Ludmile Šimové za pomoc při sběru dat.



## OBSAH:

Obsah: .....	9
ÚVOD.....	11
TEORETICKÁ ČÁST .....	12
1 Význam výživy .....	12
1.1 Složky výživy .....	13
1.1.1 Bílkoviny .....	13
1.1.2 Sacharidy .....	13
1.1.3 Minerální látky.....	14
1.1.4 Vitamíny .....	16
1.2 Živočišné a rostlinné bílkoviny .....	18
2 Doporučená strava pro děti .....	20
2.1 Předškolní děti (3-6let) .....	20
2.1 Mladší školní věk (6-10 let).....	21
2.2 Starší školní věk (10-14 let).....	21
2.3 Výživový režim žáků.....	22
2.4 Dospívající (14-18 let).....	22
2.5 Stravovací návyky .....	23
2.5.1 Jak dětem vštípit zdravé návyky .....	23
3 Alternativní způsoby stravování .....	25
3.1 Semivegetariánství.....	25
3.2 Laktoovovegetariánství .....	25
3.3 Veganství.....	26
3.4 Fruitariánství.....	26
3.5 Makrobiotika .....	27
3.6 Raw strava .....	27
4 Vegetariánství v dětském věku .....	29
4.1 Vegetariánské stravování pro děti od jednoho roku .....	31
4.1.1 Rady k bezmasé stravě:.....	31
Praktická část.....	32
5 Cíl a úkoly práce .....	33
6 Charakteristika sledovaného souboru .....	34
7 Metodika práce.....	35

8	Analýza a interpretace výsledků .....	36
9	Diskuze .....	49
10	Závěr .....	52
11	Seznam použité literatury .....	53
12	Seznam příloh .....	56
13	Seznam tabulek .....	57
14	Seznam grafů .....	58
15	Příloha .....	59

## ÚVOD

Toto téma jsem si vybrala, protože si čím dál častěji všímám lidí, kteří se stravují nějakým alternativním výživovým stylem. V prvním ročníku studia jsem byla na praxích u lékařky pro děti a dorost a všímala jsem si přístupu některých rodičů ke stravování svých dětí. Rodiče, kteří se sami stravovali podle nějakého z alternativních výživových stylů, vedli k tomuto stylu i své děti.

S lékařkou jsme to často probíraly. Seznámila mě s různými riziky plynoucích z alterace u dětí a mě to velice zaujalo a chtěla jsem se o tomto tématu dozvědět více. Zajímalo mě, zda si rodiče uvědomují, že nesprávná a nedostatečná výživa může ohrozit celkový vývoj dítěte a že může špatně vyvíjet. Mnohdy mají rodiče informace pouze z vědecky neověřených internetových zdrojů, kde se často nachází mylné informace.

Proto jsem si vybrala téma Problematika alternativních životních stylů se zaměřením na dětskou populaci“ pro zpracování bakalářské práce. S lékařkou jsem se také domluvila na rozdávání dotazníku u ní v ordinaci.

Teoretická část je členěná do 4 kapitol. Praktická část je vytvořená s pomocí dotazníkového šetření.

Teoretická část se zabývá popisem důležitých vitamínů a minerálních látek pro tělo, alternativními výživovými styly a v neposlední řadě se zabývá stravováním dětské populace. Stravování dětí je rozčleněno dle věku dítěte.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 VÝZNAM VÝŽIVY

V dnešní době má zdravá výživa nezastupitelný význam v životě člověka. Kvůli nadměře informací v médiích má řada lidí nejasnosti, co si má vlastně pod pojmem zdravá výživa představit. Existuje mnoho článků na toto téma, které se kvalitou liší. Články se často opakují a čtenáři jsou informacemi přesyceni. S různou kvalitou informací se veřejnost může setkat na televizních obrazovkách, kde je hlavním cílem dosáhnout vysoké sledovatelnosti a atraktivity. Problém je, že počet obézních neustále roste, takže je pořád co zlepšovat. Dřívější osvěta upřednostňovala zakazování některých potravin kvůli hrozbě civilizačních onemocnění, dnes je důležité vyzdvižení výživových předností potravin. Jedná se o to, že pokud člověk bude do svého jídelníčku zařazovat více zdravých potravin, na ty méně zdravé mu nezůstane tolik prostoru a výživa tak bude plnit preventivní funkci. V dnešní době je nabídka na trhu s potravinami velice pestrá. V současnosti se vyskytují tři skupiny spotřebitelů. První skupina nakupuje potraviny zejména v akčních nabídkách. Druhá skupina nakupuje lahůdky bez ohledu na ceny a množství živin, které jsou v nich obsaženy. Třetí skupinu zajímají jen nutriční hodnoty a zdravotní benefity. Někteří zase nakupují jen bio potraviny. Někteří lidé mohou být i posedlí zdravou stravou. (Komprda, 2009)

Zda onemocníme nebo neonemocníme nějakou chorobou, o tom rozhoduje naše genetická výbava a také prostředí, kde žijeme a životní styl včetně výživy. Genetická složka je neovlivnitelná, výživu, ale ovlivnit můžeme. Pokud se budeme správně stravovat, můžeme např. oddálit aterosklerózu, diabetes 2. stupně, hypertenzi, nádorové bujení a také snížit riziko obezity. Ke zdravé výživě je vhodné přidat přiměřený pohyb, odložit cigarety a snažit se snížit vystavení stresu. (Komprda, T. , 2009)

## 1.1 Složky výživy

### 1.1.1 Bílkoviny

Denní příjem bílkovin u člověka závisí na fyzické aktivitě, na věku a na zdravotním stavu jedince. Doporučená denní dávka je na 0,8 gramů na kilogram hmotnosti. V jídelníčku mají bílkoviny obsahovat 10-15 %. Bílkoviny se skládají z aminokyselin. Některé aminokyseliny si lidské tělo dokáže vytvořit samo a některé si musí člověk doplňovat pomocí stravy. Esenciální aminokyseliny si tělo samo vyrobit nedokáže. Jsou obsaženy ve velkém množství v mase, mléce, vejcích. Nachází se také v pšenici či hrachu. (Kastnerová, 2011)

V těle jsou aminokyseliny nezbytnou složkou. Jsou hlavně stavebním materiálem tkání a také buněk. Mají transportní funkci a důležité jsou pro přenos genetické informace. Zastávají také obranné funkce a další specifické funkce. (Kastnerová, 2011)

Pokud má člověk nedostatek bílkovin, začíná mu ubývat svalová hmota, má oslabený imunitní systém a mohou mu začít vznikat otoky. Nedostatek bílkovin trpí často osoby s poruchou příjmu potravy, při malabsorpci nebo zvýšených ztrátách. Z nedostatku bílkovin, plynou onemocnění. Nejčastějším onemocněním z nedostatku bílkovin je Kwashiorkor, který se projevuje svalovou slabostí a otoky. Pokud má naopak člověk nadměrný příjem bílkovin, může se u něj objevit únava, problémy s trávením. Nejvíce jsou zatíženy ledviny a játra. (Kastnerová, M.,2011).

### 1.1.2 Sacharidy

Sacharidy dodávají tělu potřebnou energii. Sacharidy by měly tvořit 55-60 % z celkového energetického příjmu. Sacharidy jsou v játrech přeměněny na glukózu. Do jater se dostávají krví. Glukóza je využívána metabolicky pro cílové orgány zejména jako zdroj energie. Glukóza, která se nespoteřebuje tímto způsobem, je ukládána do zásob ve formě glykogenu. Ukládá se v játrech a ve svalech. Sacharidy se dělí na nejjednodušší cukry- monosacharidy (glukóza, fruktóza, galaktóza), oligosacharidy (zdroj luštěnin), disacharidy (spojení jednotek- příklad spojení dvou molekul glukózy vznikne maltóza, což je sladový cukr), polysacharidy (vznikají spojením deseti a více monosacharidů). Škrob dodává tělu minerální látky a potřebné vitamíny. Najdeme ho v bramborách a obilovinách. (Kastnerová, 2011)

Velké množství sacharidů obsahuje vláknina. Vláknina se nachází v luštěninách, ovoci, bramborách, zelenině a celozrnných potravinách. Vlákninu trávicí ústrojí nerozkládá. Existuje vláknina rozpustná a nerozpustná. Rozpustná vláknina na sebe navazuje vodu a tzv. bobtná, jsou to například pektiny nebo betaglukany, modifikované škroby apod. Nerozpustná vláknina je celulóza, lignin. (Kastnerová, 2011)

Vláknina v trávicím traktu zvětšuje objem stolice. Stolice tím lépe prochází střevem. Pomáhá růstu potřebných bakterií. Díky vláknině se v těle vstřebávají tuky a cholesterol. Má ochrannou funkci. Chrání především před rakovinou tlustého střeva, zácpami a zánětem slepého střeva. (Kastnerová, M. , 2011).

### 1.1.3 Minerální látky

Minerální látky rozdělujeme na makroelementy, mikroelementy a stopové prvky.

Minerální látky jsou:

**SODÍK, DRASLÍK-** Sodík a draslík mají za úkol v těle udržovat osmotický tlak buněk. Doporučená denní dávka sodíku je 0,5g. Pokud má člověk nadbytek sodíku, může se objevit hypertenze. Doporučená denní dávka draslíku je 2g. Draslík najdeme v bramborách, fazolích, rajčatech, banánech, avokádu, rybách. (Piřha et. al., 2009)

**HOŘČÍK-** Hořčík působí proti křečím. Denně by měl člověk přijmout 300mg hořčíku. Hořčík najdeme hlavně v listové zelenině, ořechách, luštěninách a tmavé čokoládě.

**VÁPŇÍK-** Vápník je důležitý minerál. Podporuje správný růst kostí, zdravé klouby a zuby. Doporučená denní dávka je 1000-1500 mg. Vápník najdeme v listové zelenině, oříškách, nebo ovesných vločkách, mléčných výrobcích. Při nedostatku vápníku u dětí může dojít ke křivici. (Hlúbik et. al., 2004)

**FLUOR-** Fluor je biogenní prvek. Je nezbytnou součástí organismu. Nachází se v kostech a zubech. Proto je nezbytný pro pevné kosti. Zubní sklovinu chrání před bakteriemi a kyselinami. Fluor se nachází v zubních pastách. Doporučená denní dávka je 3-4 miligramy. Fluor najdeme zejména v mořských rybách nebo v černém čaji, ale nachází se téměř ve všech potravinách. (Piřha et. al., 2009)

**ŽELEZO-** Železo je stopový prvek. Při nedostatku železa člověk trpí anémií, unaveností a je bledý. Železo přenáší v těle kyslík a je důležitě pro krvetvorbu. Denní

příjem železa by měl být 10-20mg. Železo najdeme v játrech, čaji, mase, špenátu, mandlích atd.

**JÓD-** Jód je důležitý pro tvorbu hormonů štítné žlázy. U dětí je důležité, aby měly dostatek jódu. Také matka v těhotenství potřebuje zvýšené dávky jódu. Pokud by tomu tak nebylo mohlo by dítě trpět mentální retardací tzv. kretenismem. Doporučená denní dávka jódu je 150 mikrogramů. Jód se nachází v jodizované kuchyňské soli a v mořských rybách. (Piřha et. al., 2009)

**MĚĎ-** Měď je esenciální stopový prvek. Pomáhá v udržování pevnosti kostí a pomáhá funkci nervového systému a mozku. Při nedostatku mědi se mohou objevit potíže s pamětí, slabost kostí, celková slabost a únava. V případě nadbytku mědi je měď jedovatá. Může být vyvolána otrava mědí. Příznaky otravy jsou: nevolnost, průjem, bolesti hlavy, dušnost, poškození jater a ledvin. Doporučená denní dávka je 1mg. (Piřha et. al., 2009)

**FOSFOR-** Fosfor je v těle potřebný pro kosti a zuby. Doporučený denní příjem fosforu je 700-800g. Zdroje fosforu jsou hlavně fazole, hrách, sýry, mák, vlašské ořechy, ovesné vločky. (Hlúbik et. al., 2004)

**ZINEK-** Zinek je nezbytný pro imunitní systém. Doporučená denní dávka je 10mg. Zinek se nachází v játrech, hovězím, vepřovém mase, vaječných žloutcích, ořeších. (Hlúbik et. al., 2004)

**CHROM-** Chrom pomáhá udržet v těle optimální hladinu cukru v krvi. Také může omezovat chuť na sladké. Má důležitou roli v aktivitách enzymů. Doporučená denní dávka je 80-180 mikrogramů. Nedostatek chromu se projevuje tak, že tělo neumí využívat cukr, proto je pak zvýšená hladina cukru v krvi. Člověk je unavený a brní ho ruce, může vzniknout ateroskleróza. Chrom najdeme v mase, hnědém cukru, kvasnicích, pivu, mléčných výrobcích. (Hlúbik et. al., 2004)

**SELEN-** Selen je důležitý pro tkáňové dýchání a je součástí enzymu glutation peroxidázy. Snižuje volné radikály, pomáhá snižovat riziko vzniku rakoviny. Doporučená denní dávka je u dětí 15 mikrogramů, u žen 35 mikrogramů, u mužů 50 mikrogramů. U těhotných by doporučená denní dávka neměla být vyšší než 30 mikrogramů. Selen najdeme v játrech, houbách, slunečnicová semínka, chia semínka. (Hlúbik et. al., 2004)

**MANGAN-** Mangan je součástí enzymů. Je součástí přeměny cholesterolu, cukrů, pohlavních hormonů. Mangan se v těle nachází hlavně v kostech, játrech a

ledvinách. Nedostatek manganu zpomaluje růst a kosti se mohou deformovat. Dochází i ke zhoršení sluchu, nechutenství. Nadbytek se projevuje jako otrava kovy. Doporučená denní dávka je 2mg. (Piřha et. al., 2009)

**KOBALT-** Kobalt je stopový prvek Je součástí vitamínu ze skupiny vitamínů B, vitamínu B12. Vitamín B12 se podílí na tvorbě červených krvinek, účastní se na metabolismu tuků, sacharidů a bílkovin. Také chrání před ischemickou chorobou srdeční. Při nedostatku vitamínu B12 dochází k projevům depresí, únavě, úzkosti nebo svalové slabosti. Při dlouhodobém nedostatku B12 člověk trpí chudokrevností, paralýzou, ztrácí paměť a může se u něj objevit roztroušená skleróza. B12 najdeme v hovězím, vepřovém mase, rybách, vnitřnostech, vejcích, mléku a v mléčných výrobcích. Při nadbytku se opět vyskytuje otrava. Ta je vzácná, spíše se s ní lze setkat v průmyslu. Doporučená denní dávka je 2,5 mikrogramů. (Michalová, I. ,2007).

#### 1.1.4 Vitamíny

Vitamíny jsou nezbytnou složkou výživy. Tyto látky si tělo neumí samo vytvořit, ale jsou pro něj důležité. Proto je nutné vitamíny dodávat ve stravě. Dítě je citlivé na nedostatek vitamínů. Jsou důležité pro obranyschopnost a správný rozvoj. Vitamíny se dělí na rozpustné v tucích (A, D, E, K) a ve vodě (vit. B, C). Pokud má dítě pestrou stravu, má dostatek základních vitamínů. (Hlúbik et. al., 2004)

##### **Vitamíny rozpustné v tucích**

**VITAMÍN A-** (retinol)- Doporučená denní dávka je 800 mikrogramů. Zdroje vitamínu A jsou krůtí, kuřecí maso, játra, dýně, mrkev. Vitamín A je důležitý pro vidění, kůži a sliznice. Pokud má člověk nedostatek vitamínu, trpí šeroslepostí, má suchou kůži a akné. Trpí také lámavostí nehtů. U dětí dochází ke zpomalení růstu. (Hlúbik et. al., 2004)

**VITAMÍN D-** (kalciferol)- Doporučená denní dávka je 5 mikrogramů. Najdeme ho v cereáliích, houbách, rybách. Je důležitý pro regulaci homeostázy vápníku a fosforu. Při nedostatku vitamínu D může dojít k měknutí kostí a u dětí ke křivici. Může dojít také k osteoporóze. Vitamín D podáváme dětem od 14- ti dnů věku, v dávce jedné kapky denně. (Hlúbik et. al., 2004)

**VITAMÍN E-** ( tokoferol)- Doporučená denní dávka je 12mg. Nachází se v cereáliích, slunečnicových semíncích, oleje, vejce, játra. Vitamín E má antioxidační účinky. Pomáhá využívat vitamín A v těle. Při nedostatku vitamínu E dochází ke



špatné funkci nervového systému, svalů a k zániku červených krvinek. (Hlúbik et. al., 2004)

VITAMÍN K- (fylochinon) je v těle potřebný pro absorpci vápníku, pro syntézu bílkovin v plazmě a pro správnou srážlivost krve. Pokud dojde k nedostatku vitamínu K, u lidí se objeví zvýšená krvácivost, osteoporóza. Na dostatek vitamínu K se musí dbát hlavně v novorozeneckém věku, kde hrozí až krvácení do mozku. Vitamín K najdeme v játrech, vejcích, zelenině, luštěninách. Doporučená denní dávka je 75 mikrogramů. Po porodu se dětem aplikuje injekce do zadečku, pak kapky dle schématu: Jedna kapka každý den do měsíce věku a pak jednu kapku každý měsíc. Zabráni krvácení dítěte. (Petrůvová, 2017)

### **Vitamíny rozpustné ve vodě**

VITAMÍN C- (kyselina askorbová) je silný antioxidant. Je důležitý pro imunitu těla. Podílí se na tvorbě kolagenu, zajišťuje pružnost cév, kostí a zubů. Má výraznou regenerační podporu. Doporučená denní dávka je 90mg. Nedostatek vitamínu C se projevuje únavou, krvácivostí, poruchy imunity a zvýšeným rizikem vzniku onemocnění kurdějí. Zdroj vitamínu je zelí, citrusové plody, rakytník, šípky, jahody. (Hlúbik et. al., 2004)

VITAMÍN H- BIOTIN- Biotin pomáhá při vstřebávání kyseliny listové, pantotenové a vit. B12. Má roli v aktivitách enzymů. Význam má také ve štěpení bílkovin. Pomáhá udržovat hladinu krevního cukru. Doporučená denní dávka je 50 mikrogramů. Biotin se nachází v ořechách, vaječném žloutku, játrech, kvasnicích. (Michalová, I. , 2007)

### **Vitamíny skupiny B**

VIT. B1- THIAMIN- Při úplném nedostatku vit B1 dochází k onemocnění berberi, které se vyznačuje srdečními poruchami, a poruchami metabolismu. Při nedostatku dochází ke svalové slabosti, psychickým problémům. Doporučená denní dávka je 1,1 mg. Vit B1 se nachází v cereáliích, mouce, kvasnicích, luštěninách. (Hlúbik et. al., 2004)

VIT. B2- RIBOFLAVIN- Nedostatkem vitamínu B2 trpí lidé závislí na alkoholu. Příznaky nedostatku vitamínu jsou změny na rohovce a sítnici, kožní záněty. Doporučená denní dávka je 1,4 mg. Najdeme ho v mandlích, játrech, sezamových

semínkách, mléce. Vitamín B2 se podílí na štěpení sacharidů. Podílí se také na produkci energie v buňkách. (Hlúbik et. al., 2004)

**VITAMÍN B3- KYSELINA NIKOTINOVÁ NIACIN-** Vitamín B3 je důležitý pro uvolňování energie ze sacharidů, udržuje zdravou kůži a podílí se na správné funkci nervového systému a trávicího systému. Pomáhá při udržování zdravého mozku. Může také pomoci při diabetu prvního typu. Doporučená denní dávka je 16 mg. Nedostatkem vitamínu trpí v rozvojových zemích, kde se vyskytuje onemocnění zvané pelagra. (Hlúbik et. al., 2004)

**VITAMÍN B5- KYSELINA PANTOTENOVÁ-** Vitamín B5 je důležitý pro tvorbu protilátek, metabolismus cukrů, tuků a bílkovin. Zdroje vitamínu B5 jsou hovězí játra, obohacené cereálie. Doporučená denní dávka je 6mg. (Michalová, 2007)

**VITAMÍN B- PYRIDOXIN-** Vitamín B6 má příznivý vliv na nervovou soustavu. Podílí se na metabolismu aminokyselin. Zdroje vitamínu B6 jsou cereálie, losos, cizrna. Doporučená denní dávka je 1,4mg. V případě nedostatku vitamínu B6 se mohou objevit poruchy nervové soustavy, kožní potíže, křeče. (Michalová, 2007)

**VITAMÍN B9- KYSELINA LISTOVÁ-** Kyselina listová je spojována hlavně s obdobím těhotenství. Těhotná žena musí mít dostatek kyseliny listové, aby bylo sníženo riziko vzniku vývojových vad plodu. Podílí se na tvorbě krevních destiček a účastní se na metabolismu aminokyselin. Kyselina listová se nachází především v listové zelenině, kukuřičné mouce a rýži. Doporučená denní dávka je 200 mikrogramů. (Hlúbik et. al., 2004)

**VITAMÍN B12- KOBALAMIN-** Vitamín B12 je nezbytný pro tvorbu krevních destiček. Nachází se v kuřecím masu, vaječném žloutku, cereáliích, játrech... Doporučená denní dávka je 2,5 mikrogramu. Při nedostatku vitamínu B12 může dojít k anémii a nervovým poruchám. ( Michalová, I. , 2007)

## 1.2 Živočišné a rostlinné bílkoviny

Živočišné bílkoviny jsou plnohodnotné, protože obsahují nezbytné esenciální aminokyseliny. Ty podporují růst měkkých tkání. K plnohodnotným bílkovinám se řadí maso, vejce, bílek a mléčné výrobky. (Jungmann, 2015)

### **Význam masa ve výživě**

Maso dodává tělu bílkoviny. Je to nejlepší dodavatel železa. Maso je zdrojem vitamínů, hlavně vitamínů skupiny B. V kojeneckém věku se doporučuje jedna malá porce masa denně, malým dětem stačí několikrát týdně. Lze maso u vegetariánské stravy opatrně nahradit. Maso bychom měli vybírat čerství, nekonzervované, spíše netučné maso jako například králičí nebo drůbeží, které můžeme občas střídat s hovězím a vepřovým masem. Pro děti, vlastně ani pro dospělé nejsou vhodné výrobky z mletého masa, a jako jsou uzeniny nebo salámy. Nejdůležitější pro přípravu potravy z masa je tepelná úprava masa. Maso musí být dostatečně tepelně upraveno, protože jinak by mohlo dojít k alimentární nákaze, nebo k parazitárnímu onemocnění. Tepelně neopracované nebo špatně tepelně opracované maso může být zdrojem nákazy tasemnicí. Připravovat maso můžeme různými způsoby: opékáním, vařením, dušením, smažením. Omezit by se měly smažené pokrmy obsahující velké množství tuku. Takto připravené maso nepodáváme zvláště dětem příliš často. Je vhodné příliš nekořenit jak maso, tak například přílohu nebo omáčky. Dítě si na to jednoduše zvykne a pak odmítá jídlo bez výrazné chuti a nechce mléko nebo výrobky z něj. (Gregora et. al., 2009)

Rostlinné bílkoviny jsou většinou neplnohodnotné. Tzn. chybí jim některé esenciální aminokyseliny. Mají na naše tělo takový účinek, že zabraňují rozpadu svalů. K rostlinným bílkovinám se řadí například ořechy, semínka, luštěniny atd. Důležité je, že optimální je jíst jak živočišné, tak rostlinné bílkoviny, nejlépe (50 %) a (50 %). (Jungmann,2015)

## 2 DOPORUČENÁ STRAVA PRO DĚTI

### 2.1 Předškolní děti (3-6let)

Správná výživa je základ zdravého životního stylu člověka hned od narození. Ze začátku je nejdůležitější mateřské mléko, ale v dalších měsících by strava měla být pestrá. Základy zdravého stravování si děti osvojují především v tomto období života. Děti rostou pomaleji než v batolecím období. Růst probíhá v takzvaných skocích. To se odráží také na chuti k jídlu. Pokud je dítě zrovna v období, kdy moc neroste, méně jí. Rodiče by děti neměly nutit sníst všechno za každou cenu. (Piťha et. al., 2009)

V předškolním věku má mít dítě 5-6 porcí denně. V jídelníčku mají být základem obiloviny a pečivo. Ty by děti měly dostávat ve 2-3 porcích. Jedna porce je 1 kus pečiva nebo 150g obilovin. Jídelníček by měl obsahovat také mléčné výrobky, které mají být spíše polotučné nebo zakysané. Doporučují se tři porce na den (1 porce – 250ml mléka, 1 jogurt nebo 50g sýra. Co se týká masa, tak to by u dětí mělo převažovat zejména drůbeží a rybí, dále můžeme zařadit telecí, libové hovězí a vepřové. Denně by porce měla mít 30-60g. Maso lze nahradit vejci nebo luštěninami. Vejce jsou vhodná 4x týdně. (Piťha et. al., 2009)

Tuk v dětské stravě není vhodné výrazně omezovat, děti ho pro svůj růst a vývoj potřebují. Musíme se ale zaměřit na kvalitu tuků. Důležité jsou kvalitní rostlinné tuky, které dětem dodají množství nenasycených mastných kyselin, které jsou potřebné pro růst a hlavně pro mozek. Další nezbytnou složkou v dětském jídelníčku je ovoce a zelenina. Děti by měly sníst 5 porcí denně. Velikost porce může být menší, než u dospělého. Doporučuje se měřit podle velikosti hrsti ruky. U dětí by mělo spíše převažovat ovoce, protože je pro dítě lépe stravitelné. (Piťha et. al., 2009)

Jako vyvážená strava je pro děti důležitý dostatečný pitný režim. Za den by děti měly vypít 40 ml/kg hmotnosti. Dominovat by měly neslazené nápoje, neperlivé vody, čaje, ovocné šťávy, nebo 100% ovocné džusy ředěné vodou. (Piťha et. al., 2009)

Pro rodiče platí to, že pokud mají zdravé dítě bez nějakého omezení, neexistuje pro dítě zakázaná potravin. Pochoutky je ale nutné podávat dětem střídavě. Potraviny, které by měly být podávány s rozumem, jsou nejrůznější sladkosti, sladké limonády, uzeniny atd. Jednoho dne se potomek s potravinou stejně setká a pak mu zachutnají a nebude na ně zvyklý. Doporučuje se podávat tyto pochutiny jako odměnu, to znamená ne denně a už vůbec ne vícekrát. (Piťha, J. R. Poledne a kol. , 2009)

## 2.1 Mladší školní věk (6-10 let)

Toto období je pro děti obdobím změn. Souvisí to s nástupem do školy, dítě si hledá nové kamarády, kroužky. Pokud dítě trpí nadváhou, řeší se snáze teď, než pak obezita. Je třeba se také zaměřit na opačný extrém a to na nepřiměřené nízkou hmotnost. Dítě si odnáší návyky do dospělosti. Zanedbání výživy s sebou nese významná rizika pro zdraví. U dětí je důležitý pravidelný stravovací režim, pestrá a rozmanitá strava, vyloučení uzených a smažených jídel, zajistit dostatečný pitný režim složený hlavně z vody, omezovat konzumaci sladkostí a cukru, omezit přesolování, mít dostatečný příjem vlákniny, bílkovin. Hlavně si je třeba co nejdříve vytvářet zdravé stravovací návyky. (Tláškal, 2003)

## 2.2 Starší školní věk (10-14 let)

Výživa dítěte ve starším školním věku je velice ovlivněna začátkem puberty. Zrychluje se růst, protože puberta je hormonální proces. Dochází k dokončení vývoje kostry, tukové tkáně, svalů a ostatních orgánů. Jde o přechod mezi dětstvím a dospělostí. Tento proces začíná u dívek o 2 roky dříve, než u chlapců. Většinou kolem 11. roku života. Tělesný růst končí mezi 17. a 18. Rokem života. Každé pohlaví se diferencuje jinak. U děvčat se zvětšuje množství podkožního tuku, u chlapců narůstá svalovina a kosti rostou do délky. Chlapci potřebují vyšší příjem energie než dívky. Dívky potřebují v průměru kolem 2200 kcal/den a chlapci 2500-3000 kcal/den. Období staršího školního věku se označuje jako adolescence. U adolescentů je často problémem nevhodná a nezdravá strava. Často se stravují v rychlých občerstveních. To vede k nadměrnému příjmu satureovaných tuků a to nevhodně potlačuje příjem bílkovin, což je důležité u chlapců, kvůli růstu svaloviny. Pro růst kostí je nezbytný vápník, denní potřeba vápníku se zvyšuje na 1200 mg/den. Adolescentní dívky potřebují přívod železa. Přívod železa je důležitý z důvodu začátku menstruačního cyklu. Menstruace a nedostatek železa má za následek anémii. Dívky mají často nedostatek kyseliny listové, vitamínu sk. B. Děti nemají ani dostatek vit C a A. Školní dítě by mělo mít mléčný výrobek při každém jídle. Jednou denně by mělo konzumovat rybu, vejce a maso. Důležitá je pravidelná konzumace ovoce a zeleniny. Přílohy má dítě mít alespoň 1x denně. (Tláškal, 2003)

## 2.3 Výživový režim žáků

Výživový režim, který zahrnuje režim stravovací a pitný. U dětí se výživový režim přizpůsobuje režimu školky nebo školy a rodiny. U dětí se často setkáváme s nepravidelností stravy. Školní jídelna a školní bufet by měly při vytváření stravy spolupracovat. (Havel et. al., 2016)

Ve výživě se uvádějí priority:

1. Pestrost stravy- jídla mají být pestrá a hlavně zdravá.
2. Pravidelnost stravy- ve škole je stanovený systém přestávek na svačiny a na oběd. Učitelé a vychovatelé mají dohlížet na dodržování pitného režimu a na pravidelném stravování.
3. Přiměřenost stravy- učitelé a vychovatelé mají děti usměrňovat v kupování přeslazených a přesolených potravin.
4. Příprava- škola má svojí jídelnu, kde je jídlo pro žáky připravováno.
5. Pravdivost- výuka zaměřená na edukaci v oblasti výživy je součástí povinných předmětů
6. Pitný režim- škola dětem poskytuje pitný režim. Nejdůležitější je neochucená, neslazená voda, slabý čaj nebo slabě ochucené nápoje. (Havel et. al., 2016)

## 2.4 Dospívající (14-18 let)

Mladí lidé jsou v rozhodování o své vlastní stravě samostatnější. Rozhodují se, jak a čím se budou stravovat. Je trend uchylování se k extrémům. Například se začínají stravovat ve fast foodech, restauracích nebo začínají právě s alternativním stravovacím stylem, často začínají držet různé diety, protože chtějí změnit svojí postavu. Nedostatky ve výživě adolescentů je nedostatek ovoce, zeleniny, vlákniny, cereálií, ryb apod. Naopak mají nadměrný příjem sladkostí, slazených nápojů, smažených pokrmů. Extrémem dospívajících je buď přílišná nezdravá strava, nebo naopak snaha o hubnutí. To je hlavně u dívek, které se chtějí vyrovnat modelkám, jaké vidí na internetu a v časopisech. Trpí proto nedostatečným příjmem potravy. (Tláška, 20031)

Plynou z toho různá rizika. Dívkám se v období puberty zaoblují křivky, rostou jim prsa. Proto experimentují s jídlem a dietami. Nejen u dívek proto hrozí anorexie a bulimie. Vlivem nepřiměřených diet může u dospívajících vzniknout vážné poškození organismu, jak fyzické tak psychické. (Kabíček, 2007)

## 2.5 Stravovací návyky

Současná výživa dětí je hodnocena, jako pozitivně přiměřený energetický příjem se zajištěnými bílkovinami. Nedostatky ve výživě dětí se týkají nedostatku vápníku, hraniční je příjem minerálů a vitamínů. U dětí roste příjem tzv. prázdných kalorií.

Způsob stravování ovlivňují návyky v rodině. Pro vytváření postojů k různým potravinám v dětství platí:

Pokud má dítě strach z neznámé chuti, snažíme se o opakovaný, ale nenucený kontakt s potravinou. Dítě potřebuje kolem 11 kontaktů s potravinou, aby ji přijalo. Je potřeba, aby si dítě konzumaci potravin spojilo s příjemnými pocity. (Provazník et. al., 1998)

Děti si nejnáze zvyknou na sladkou chuť. K ostatním chutím se učí složitěji, proto je potřeba opakovaná pozitivní zkušenost. Důležitá je pro děti rodinná pohoda. Z tohoto důvodu je důležité jíst společně tzn. společné večeře, sváteční obědy apod. Rodina je pohromadě a je prostor pro vzájemnou komunikaci. (Provazník et. al., 1998)

Pokud má dítě nějakou potravinu spojenou s nevolností nebo nějakou nepříjemnou událostí, většinou má k potravina averzi, i po celý život.

V prostředí tržního hospodářství jsou děti ovlivňovány reklamou. Ta útočí na podprahové vnímání, kdy vytváří v lidech pocit, že tím, že si koupí novou věc, identifikují se tím se sociální skupinou. V případě, že děti nebo dospělí této iluzi podlehnou, připadají jim, ti co nepodlehli, odlišní. (Provazník et. al., 1998)

### 2.5.1 Jak dětem vštípit zdravé návyky

Malé děti jsou specifické tím, že kopírují své nejbližší okolí, proto je potřeba, aby šla rodina a hlavně rodiče a sourozenci dítěti příkladem. Pokud bude rodina pravidelně navštěvovat restaurace, rychlé občerstvení, nebo bude jíst pouze smažená a tučná jídla a bude se vyhýbat ovoci a zelenině, dítě to okouká od nich. Samo po tom nebude chtít jíst zdravě. Důležitým mezníkem je pro dítě tzv. období vzdoru. Toto období probíhá u dětí ve věku 2-3 roky. Dítě si začíná uvědomovat samo sebe. Může začít odmítat vše, co dříve chtělo. Rodiče by neměli dítě do jídla nutit. Strava by měla

být pravidelná, denně 5-6 porcí. V případě nepravidelnosti stravy se zvyšuje riziko nabývání na váze. (Gregora, 2006)

Důležitá je také porce vlákniny u dětí. Dávka by měla být asi 8-10 g. Dávka se u dětí vypočítává dle Gregory podle vzorečku: věk dítěte + 5g. (GREGORA, 2006)



### 3 ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ

Způsob, jakým se stravujeme, se dědí z generace na generaci. Bývá velmi konzervativní. Způsob stravování se mění vzhledem k individualitě konzumenta. Může se jednat o náboženská tabu, která omezují příjem různých potravin. Křesťané odstranili ideologická omezení potravin, ale zavedli například půsty. Z těchto skupinových nebo obecných faktorů vznikly směry alternativní výživy. Jako alternativní způsoby výživy chápeme dietní systémy, které nejsou založeny na vědeckém podkladu fyziologie výživy. Jsou spíše ovlivněny emocemi, tradicemi, filozofickým přesvědčením a obsahují spoustu iracionálních prvků. Tyto směry hledají podporu ve východních náboženských směrech. Vycházejí z nepodložených představ, ale mohou mít i racionální prvky, takže je nelze jednostranně odmítat. (Blatná et. al., 2005)

#### 3.1 Semivegetariánství

Je to nejmírnější forma vegetariánství. Někdy se tomuto stylu výživy říká pseudovegetariánství. Lidé, kteří se takto stravují, mohou jíst ryby, mléčné výrobky, drůbeží maso, vejce i mléko. Nejí ale tmavé maso a uzeniny. Drží se tedy spíše zdravé stravy. Drůbeží maso obsahuje méně železa než tmavá masa, takže je potřeba jíst více vajec, brambor, rajčat. Nebo zajistit železo v podobě doplňků stravy. Pokud je jídelníček pestrý a vyvážený může semivegetariánství působit preventivně před kardiovaskulárním onemocněním. (Pilulka.cz Blog, n.d.)

Výhody: v této stravě jsou zastoupeny živočišné bílkoviny

Je to optimální výživa, která nenese zdravotní rizika

Nevýhody: ve stravě může být nižší příjem železa (Pilulka.cz Blog, n.d.)

#### 3.2 Laktoovovegetariánství

Laktoovovegetariáni nejedí vůbec žádné maso, uzeniny, ryby. Mléčné výrobky, mléko i vejce jedí normálně. Tím pádem většinou nemusí mít problém s nedostatkem vitamínu B12 a bílkovin. Nemají ale dostatečné množství železa. Třeba opět řešit potravinovými doplňky. Nejí ryby, to znamená, že mohou mít nedostatek jodu. To je důležité hlavně v průběhu těhotenství. Plod potřebuje jod kvůli vývoji intelektu. (Komprda, 2009)

Laktoovovegetariáni konzumují mléko i mléčné výrobky. Lidé si často laktoovovegetariánský jídelníček neumí správně sestavit. Mnohdy směřují ke sladkostem např. přeslazené ovoce. Myslí si, že například jeden jogurt stačí na dostatečné množství vápníku. Často mohou být laktoovovegetariáni kvůli nadměrnému cukru obézní. (Komprda, 2009)

### 3.3 Veganství

Vegani jsou ještě přísnější v omezování stravy než vegetariáni. Vegani odmítají všechny potraviny živočišného původu. Odmítají i med. Problémem je tedy nedostatečné množství železa, bílkovin, zinku, vápníku, vitamínu B12. Vitamin B12 je v živočišných výrobcích, proto vegani mají užívat potravinové doplňky. Někteří to odmítají, proto u nich vzniká riziko perniciózní anémie. Vegani mohou mít překročenou doporučenou denní dávku vlákniny. Tím pádem klesá vstřebávání důležitých minerálních látek. Proto je veganství nevhodné pro těhotné, kojící ženy. Zcela nevhodné je pro výživu dětí. (Pilulka.cz Blog, n.d.)

Výhody: nízký obsah cholesterolu a tuků

Dostatečný příjem vlákniny, vit. C, draslíku a kyseliny listové

Nevýhody: nedostatečný příjem jodu, vit. B12, vápníku, selenu, omega mastných kyselin a železa

Nedostatečný příjem vitaminů B2, B6, D, B12

Nedostatek vápníku

Vysoký obsah oxalátů, fytátů a kadmia (Pilulka.cz Blog, n.d.)

### 3.4 Fruitariánství

Tento alternativní výživový styl se považuje za spíše okrajový. Povoluje jen ovoce a v malé míře i ořechy. Tělo má tedy nedostatek minerálů, bílkovin i vitaminů. Z jídelníčku se vypouští potraviny, které by znamenaly ublížení živým bytostem (rostlinám nebo živočichům). Základ stravy je plodová zelenina (rajče, okurka), ovoce, semena a ořechy. K tomuto směru vedou lidé ideové důvody, nechtějí zraňovat rostliny. (Němeček, n.d.)

Výhody fruitariánství: dostatek síly, energie, zlepšuje smysly a sportovní výkon, brání rozvoji nemocí a špatné náladě. Ovocná strava má i vztah ke snižování hmotnosti. Dále tato dieta působí pro organismus detoxikačně. (sjidelnicek.cz, 2014)

Nevýhody: Mezi nevýhody patří přílišné hubnutí. Další nevýhodou je jednostrannost jídelníčku, protože v něm chybí bílkoviny, vitamíny a minerální látky. Velký obsah fruktozy může mít vliv na slinivku břišní. (sjidelnicek.cz, 2014)

Tento směr se nedoporučuje dětem ani těhotným ženám. (sjidelnicek.cz, 2014)

### 3.5 Makrobiotika

Největší propagátor makrobiotiky byl Michio Kushi, který tvrdil, že makrobiotika vyléčí mnohá závažná onemocnění, avšak pro to neměl žádné vědecké opodstatnění. Tento styl se řídí principy JIN a JANG, které musí být v rovnováze. JIN je síla a JANG určuje, jak má organismus růst. Makrobiotika není jen výživový styl, je to i celkový přístup k životu. Má několik stupňů. Nejprísrnější stupeň povoluje pouze stravu z obilovin. Jiné formy mohou povolovat zeleninu. Sladké pokrmy a ovoce by jídelníček obsahovat neměl. Omezen je i příjem vody. Lidé, kteří se takto stravují, jsou toho názoru, že nedostatek potřebných vitamínů a minerálů nemají, protože si je tělo umí samo vytvořit. Z vědeckého hlediska je to ale jinak. Makrobiotici jedí pouze zeleninu nebo ovoce, které je vypěstované v oblasti, ve které žijí, takže hlavně v zimním období mají problém s nedostatkem vitamínu C. Všechny nemoci chtějí léčit pouze výživou, takže odmítají léky. (Piřha et. al., 2009)

Výhody: může to být krátkodobé zpestření, oživení jídelníčku

Nevýhody: nedostatek některých vitamínů, nízká celková dávka, chybění esenciálních aminokyselin, vápníku, jodu. (Piřha, J. R. Poledne a kol. , 2009)

### 3.6 Raw strava

Raw strava je syrová strava, důležitá je snaha o šetrnou úpravu stravy, z důvodů zanechání vitamínů a důležitých látek v potravě. Potrava se jí čerstvá, syrová, ohřátá nebo usušená do 45 stupňů celsia. Raw jídelníček se skládá z čerstvé zeleniny, ovoce, naklíčených luštěnin, semínek nebo obilovin. Strava se také připravuje ze syrových vajec, ryb a nepasterizovaného mléka. Dlouhodobě se tento alternativní výživový styl nedoporučuje z důvodů nedostatečné a neplnohodnotné výživy organismu. (Pilulka.cz Blog, n.d.)

Výhody: vhodné pouze pro zpestření jídelníčku

Nižší obsah cholesterolu, sodíku a trans mastných kyselin

V této stravě je dostatek vlákniny, vitamínů a některých minerálních látek.

Nevýhody: nedostatek bílkovin a vápníku, celková dávka,

Snížené množství některých vitaminů například B12  
Energeticky neplnohodnotná strava (Pilulka.cz Blog, n.d.)

## 4 VEGETARIÁNSTVÍ V DĚTSKÉM VĚKU

Pokyny týkající se stravy doporučují vysoký příjem zeleniny a ovoce a nízký příjem cholesterolu ke snížení kardiovaskulární morbidity. V této souvislosti značný počet důkazů naznačuje, že převážně rostlinná strava (vegetariánská) může účinně přispívat k prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Vegetariánská strava se liší podle typu jídla. Semi-nebo částeční vegetariáni zahrnují malé množství ryb a kuře; ovo-lakto-vegetariáni zahrnují mléko, mléčné výrobky a vejce; lakto-vegetariáni zahrnují mléko a mléčné výrobky; a přísní vegetariáni (vegani) zcela vynechávají všechny potraviny živočišného původu. (Nutrition, 2005)

Některé děti nemají rádi maso. Nechutná jim z nějakého důvodu. Důvodů může být spousta. Buď je to tím, že je moc kořeněné, nebo tuhé, nebo že má hrubá vlákna. Některým dětem mohou chutnat karbanátky, nebo řízky. Pokud dítě maso nejí, rodiče mohou maso zamaskovat do jiného jídla, aby to dítě nepoznalo. Například mleté maso je možné použít v omáčkách nebo různých nákypech. Krátkodobá absence masa dítěti neškodí, ale pokud to trvá delší dobu, chybí dítěti potřebné látky v maso obsažené. Nejdůležitější je nedostatek bílkovin a železa. Hůře je na tom železo, které je obsaženo v zelenině, ale není v těle tak dobře využitelné, jako to z masa. Lze zlepšit vstřebávání železa ze zeleniny, podáváním vitamínu C. (Gregora et. al., 2009)

Železo najdeme ve špenátu, paprice, brokolici, kvěťáku, zelí, kedlubnách, rybižu. Bezmasá výživa musí být složená hlavně z celozrnných obilovin. Nejlepší jsou jáhly, oves a žito. To, že dítě nejí maso, je buď z důvodu, že mu nechutná nebo ho nejí rodiče a tím pádem ho nedávají ani svému dítěti. Každopádně by mělo jíst žitný chléb, celozrnné obilí a luštěniny. Pozor musí rodiče dávat na nadýmání z luštěnin. Dětem, především malým se nesmí dávat syrové luštěniny, které jsou nestravitelné, až jedovaté. V případě ovesných vloček, ty musí být namočený v mléce, jogurtu nebo ve vodě. Pokud máme doma batole, ovesné vločky podáváme pouze povařené. Dále dětem dáváme sezamová nebo slunečnicová semena. (Gregora et. al., 2009)

Pokud se rodiče rozhodnou, že dítě bude vegetarián, musí vědět, že dítě potřebuje vyváženou stravu pro zdravý růst. Někdy právě tady nastává problém.

V případě, že si toho rodiče nejsou vědomi, dítě bude trpět nedostatkem bílkovin, železa, vitamínu B12, kyseliny listové, vitamínu B6, vit. B2, vit. A, vápníku, zinku, selenu, karmitinu, taurinu, mastných kyselin a dalších. Maso musí být nahrazeno. (Gregora et. al., 2009)

V případě, že se jedná o jiné formy vegetariánství, které zakazují ryby, vejce a mléko, je to pro děti velice nevhodné až rizikové. Riskantní je to z důvodu, že některé látky obsažené v těchto výrobcích nelze jednoduše kompenzovat. Jedná se o železo, vápník a bílkoviny. Rodiče mohou svoje dítě buď vědomě, nebo nevědomě poškodit. U dětí může mít tato nevhodná strava za následek nedostatečný, špatný vývoj mozku, sníženou obranyschopnost nebo celkově špatný růst dítěte. Někteří rodiče si neuvědomují, že sami vyrůstali na normální stravě. A s tímto alternativním stylem výživy začali až v dospělosti. Dětem potřebné látky odpírají. (Gregora et. al., 2009)

Pokud má dítě nedostatek vápníku ve stravě, mohou vznikat křeče a snižuje se pevnost kostí. Tělo se s nedostatkem vápníku dokáže vypořádat, ale alespoň na určitou dobu. V dospělosti člověk trpí osteoporózou, která má základ již v dětském věku. Jestli se jedná o železo, tak jeho nedostatek má za následek anémii, infekce a nechutenství. Železo je stavební kámen enzymů. (Gregora et. al., 2009)

Nedostatek vit B12 se může projevit tím, že je dítě často nemocné a podrážděné. Vzniká perniciózní anémie.

Co se týče energetického příjmu dětí z rodin s vegetariánským stravováním, většinou mají energetický příjem dostatečný. Někdy i vyšší z důvodů konzumace cukrů (med), tuků (olej, ořechy). Je ale ovlivněn jejich růst, kvůli nedostatku stavebních látek (živočišných bílkovin). Z tohoto důvodu je důležité vzdělání v oblasti výživy.

V případě, že má dítě nevhodnou stravu, je daleko náchylnější k běžným infekcím, které u něj probíhají komplikovaněji. Má také řídké kosti, takže jsou u něj častější zlomeniny. (Gregora et. al., 2009)

Alternativní styly ve výživě mají i svá pozitiva. Je důležité, aby byly rodiče rozumní. A v tomto směru i vzdělání. Například vegetariánství může mít pozitivní vliv na zdraví dítěte. Maso je možné v potravě nahradit, aniž by došlo k poškození zdraví. V běžném jídelníčku převládá živočišná strava a s její konzumací je spojen vznik civilizačních onemocnění. Mezi tato onemocnění se řadí vysoký krevní tlak, obezita, vysoká hladina cholesterolu, cévní onemocnění atd. Vegetariánství toto

riziko značně snižuje. Jídelníček nejen malého dítěte by měl být tzv. zlatou střední cestou, kdy má racionální stravu obsahující ovoce, zeleninu, minerální látky a vitamíny. (Gregora et. al., 2009)

#### 4.1 Vegetariánské stravování pro děti od jednoho roku

Vegetariánství nám není historicky cizí, ale je odlišná od stravy s masem. Důležité je, aby strava nebyla jednotvárná, ale aby byla rozmanitá. Neměla by se opakovat. Plnohodnotná strava alternativního stylu má mít tři pilíře. Prvním pilířem je zelenina, především kořenová. Druhým pilířem jsou potraviny, které jsou bohaté na bílkoviny, jako například sojové výrobky, mléko a luštěniny. Třetí pilíř jsou obiloviny, brambory a také těstoviny. V potravě a jídelníčku nemá chybět ovoce, rostlinné oleje nejlépe za studena lisované. Základ našeho vegetariánského jídelníčku mají být především naše potraviny našeho pásma. Potravu můžeme obohatit exotickým ovocem. (Gregora et. al., 2009)

Důležité je, aby strava byla co nejméně chemicky upravena. Neměli bychom konzumovat potraviny s chemickými přísadami pro úpravu chuti, barvy a trvanlivosti. Pokus přecházíme od masové stravy na bezmasou, přechod by měl být pomalý. Postupně začínáme do potravy zařazovat pro nás nové potraviny. Například nahrazovat část bílé mouky za celozrnnou nebo kukuřičnou. (Gregora et. al., 2009)

##### 4.1.1 Rady k bezmasé stravě:

Kvalitní bílkovinu v potravě poskytuje kombinace obilovin a luštěnin, pohanka a obiloviny, obiloviny, obiloviny a mléčné výrobky, brambory a vejce. Je velmi důležité potraviny kombinovat. Již zmíněná pohanka je zdroj minerálů (vápníku, železa). V případě vyloučení masa z potravy, je potřeba železo nahradit. Na železo jsou bohaté: žito, oves, zelí, fenykl, brokolice atd. Významnou složkou je mák, který má více vápníku než mléko a více železa než maso. Aby se v těle tyto látky dobře vstřebávaly, je potřeba dostatečný příjem vitamínu C. Vitamin C najdeme především v zelenině a v ovoci. Také rybí maso zvyšuje v těle vstřebávání železa. Proto se snažíme ke každému jídlu podávat syrovou zeleninu případně zeleninový salát. (Gregora et. al., 2009)

Jsou i látky, které naopak vstřebávání železa snižují. Je to například kyselina fytinová (má pozitivní vlastnost, že na sebe dokáže navázat látky tělu škodlivé) dále

želatina z mořských řas, kyselina šťavelová (např. ve špenátu). Vstřebávání železa také snižuje čaj a káva. Důležité je podávat zeleninová jídla zvláště od mléčného, protože vápník snižuje, nebo dokonce brání vstřebávání železa. (Gregora, 2006)

Je zapotřebí dávat pozor na vysoký příjem vlákniny ve stravování dítěte. Pro batole by to mohlo být rizikové. Dětský žaludek má velice omezenou kapacitu a velké množství vlákniny by mohlo způsobit průjemy a bolesti břicha. (Gregora, 2006)

Vegetariánská strava nemusí značně omezovat zdravý růst a vývoj dítěte, ale musí omezovat zdravý růst a vývoj dítěte, ale musí obsahovat nějaké množství živočišné bílkoviny. V případě přísného odmítání živočišné bílkoviny, jak je tomu u veganského stravování je růst a vývoj dítěte nebezpečný. Opět je důležité vzdělání rodičů v oblasti výživy. (Gregora, 2006)

Dle Gregory je vhodné rozdělit si stravu do 5 skupin, které mají být denně v jídelníčku zastoupeny.

Rozdělení do pěti skupin:

První skupina jsou živočišné bílkoviny

Druhá skupina jsou rostlinné bílkoviny

Třetí skupina je ovoce a zelenina

Čtvrtá skupina jsou cereálie

Pátá skupina jsou tuky (Gregora, 2006)

## **PRAKTICKÁ ČÁST**



## 5 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

V dnešní době se stále častěji setkáváme se změnou stravy. Lidé se snaží o změnu jídelníčku, kvůli různým důvodům. Někdo k tomu má zdravotní důvody, někdo chce redukovat váhu a někdo se například rozhodne, že chce začít žít jiným způsobem a přizpůsobit tomu stravu. Každý má své důvody a je to jeho rozhodnutí, jak se bude stravovat. Já jsem se v této práci snažila zaměřit na dětskou populaci, protože u dětí je plnohodnotná výživa důležitá pro správný růst a vývoj.

Cílem kvalifikační práce je, zjistit informovanost rodičů o možných rizicích nesprávné výživy dětí. Zjistit kolik rodičů si myslí, že je vhodné, aby se děti stravovaly AVS od brzkého dětství. Dozvědět se, zda rodiče děti vedou k pestré a vyvážené stravě.

Výzkumný problém 1: Domnívám se, že povědomost rodičů o možných rizicích stravování podle nějakého AVS , nebude dostačující.

Výzkumný problém 2: Domnívám se, že si víc jak polovina bude myslet, že mohou mít AVS negativní vliv na zdraví dětí.

Výzkumný problém 3: Domnívám se, že všechny rodiče povedou děti k pestré a vyvážené stravě.

Výzkumný problém 4: Domnívám se, že většina rodičů zařazuje do stravy zdroje plnohodnotných bílkovin.

## **6 CHARAKTERISTIKA SLEDOVANÉHO SOUBORU**

Jednalo se o rodiče dětí a dorostu do 18 let. Byli to rodiče s dětmi, kteří navštěvují ordinaci dětské praktické lékařky MUDr. Ludmily Šimové. Tento průzkumný soubor tvořilo 120 respondentů. Do průzkumu byly zařazeny matky i otcové. Návratnost dotazníků byla 100 %. Z toho bylo 86 % matek a 14 % otců. Dotazníky byly rozdávány zdravotní sestrou v čekárně.

Sbírání dat probíhalo ve třech pracovních týdnech od 4. 2. 2019 do 22. 2. 2019.

## 7 METODIKA PRÁCE

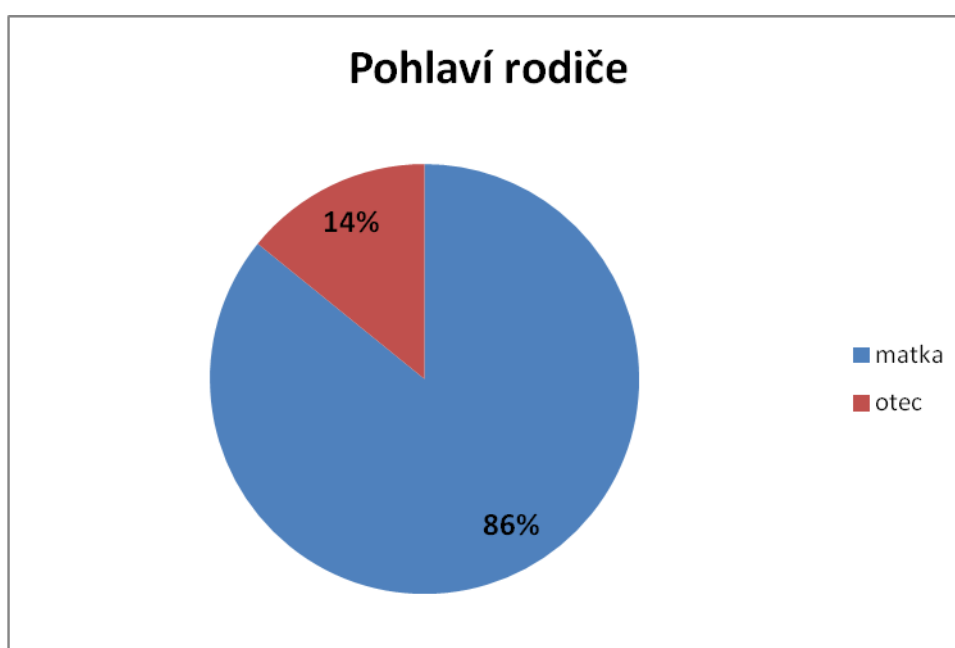
Pro zpracování praktické části bakalářské práce jsem zvolila metodu kvantitativní, jednalo se konkrétně o dotazníkové šetření. Vyplňování dotazníků bylo anonymní.

V úvodu dotazníku jsem se respondentům představila. Popsala jsem, co studuji za obor a jaké je téma mé bakalářské práce. Dále následovaly otázky. První tři otázky se týkaly obecných informací o respondentovi. Zda se jedná o matku nebo otce, kolik jim je let a počet dětí. Další otázky jsem už směřovala na konkrétní téma mé práce. Otázky v práci byly většinou uzavřené. Otázka č. 10 je uzavřená, ale v případě kladné odpovědi, lze specifikovat, co respondenty k odpovědi vede. Otázky č. 11 a 12 byly otevřené. Tyto otázky měly zjistit názor na rizika alternativních výživových stylů u dětské populace.

## 8 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Data získaná dotazníkovým šetřením jsem zpracovala do grafů. U každé otázky uvádím graf s procentuálním zastoupením odpovědí. Zvolila jsem dvojrozměrný výsečový typ grafu.

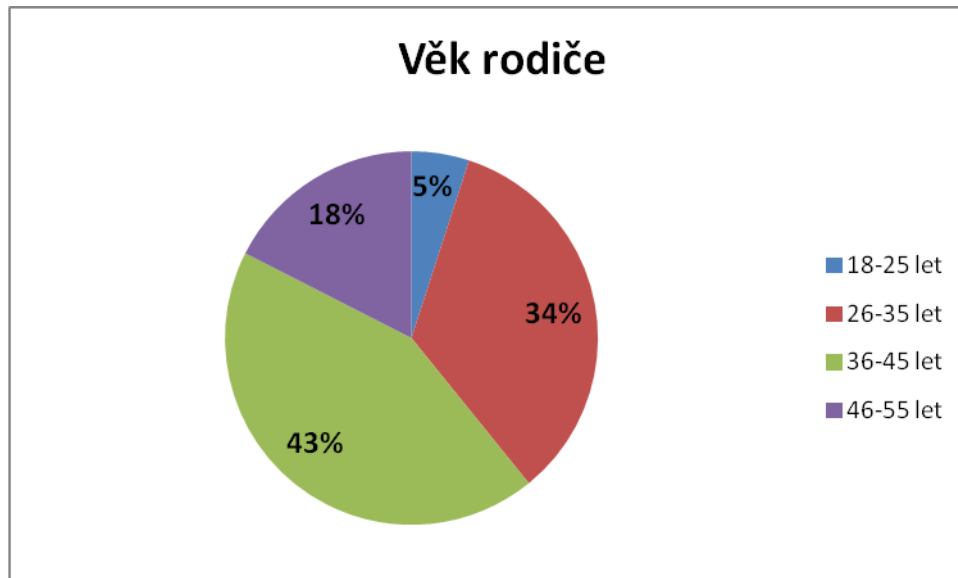
**Graf číslo 1: Pohlaví rodiče**



Zdroj: vlastní

Počet respondentů na tuto otázku byl 120. Na otázku odpovídal tedy celý soubor. Jedná se otázku rozdělující sledovaný soubor dle pohlaví na matky a otce. Z grafu vyplývá, že se sledovaný soubor skládal z 86 % žen a 14 % mužů.

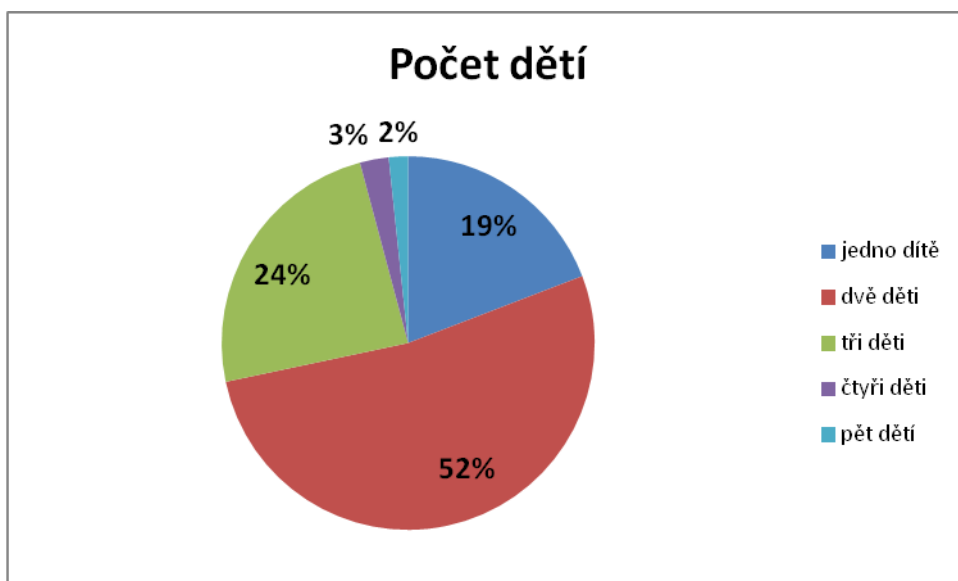
**Graf číslo 2: Věk rodiče**



Zdroj: vlastní

Počet respondentů na otázku byl 120. Odpovídal celý soubor respondentů. Otázka zjišťuje věk rodičů. Z grafu můžeme vyčíst, že je nejméně nejmladších rodičů ve věku 18-25let (5 %). Nejvíce respondentů bylo ve věku 36-45 let (43 %). Dále pak ve věku 26-35 let (34 %) a ve věku 46-55 let (18 %).

**Graf číslo 3: Počet dětí**



Zdroj: vlastní

Počet respondentů na otázku byl 120. Odpovídal celý soubor respondentů. Otázka zjišťuje počet dětí respondentů. Z grafu můžeme vyčíst, že jedno dítě má 23 respondentů (19 %), dvě děti má 63 respondentů (52%), tři děti má 29 respondentů (24 %), čtyři děti mají 3 respondenti (3 %) a pět dětí mají dva respondenti (2 %).

**Otázka č. 4: Zařazujete do stravy Vašich dětí maso?**

**Graf č. 4:**



Zdroj: vlastní

Na tuto otázku odpovídalo 120 respondentů. Odpovídal celý soubor respondentů. Otázka zjišťuje, zda rodiče zařazují do jídelníčku dětí maso. 95 % respondentů odpovědělo, že ano a 5 % odpovědělo, že ne.

**Otázka č. 5: Zařazujete do stravy Vašich dětí vejce?**

**Graf č. 5:**



Zdroj: vlastní

Na tuto otázku odpovídalo 120 respondentů. Odpovídal celý soubor respondentů. Otázka zjišťuje, zda rodiče zařazují do jídelníčku dětí vejce. Zde je počet lidí, kteří zařazují vejce vyšší, než u masa. 97 % respondentů odpovědělo, že ano a 3% respondentů odpovědělo, že ne.



**Otázka č. 6: Zařazujete do stravy dětí mléko a mléčné výrobky?**

**Graf č. 6:**

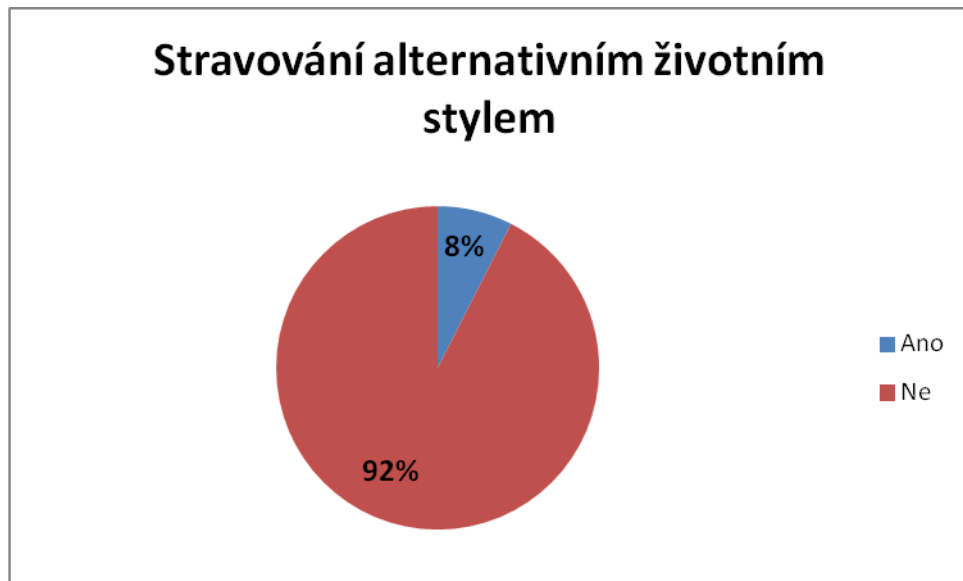


Zdroj: vlastní

Na tuto otázku odpovídalo 120 respondentů. Odpovídal celý soubor respondentů. Otázka zjišťuje, zda rodiče zařazují do jídelníčku dětí mléko a mléčné výrobky. U této otázky 100 % respondentů odpovědělo, že mléko a mléčné výrobky zařazuje do jídelníčku dětí.

**Otázka č. 7: Stravujete se nějakým alternativním stylem výživy (vegetariánství, veganství)?**

**Graf č. 7:**



Zdroj: vlastní

Na tuto otázku odpovídalo 120 respondentů. Odpovídal celý soubor respondentů. Otázka zjišťuje, zda se rodiče stravují nějakým alternativním výživovým stylem. V grafu můžeme vidět, že se 92% respondentů nestravuje alternativním výživovým stylem. 8% respondentů se nějakým alternativním výživovým stylem stravuje.

**Otázka č. 8: Vedete své dítě/děti k pestré a vyvážené stravě?**

**Graf č. 8:**



Zdroj: vlastní

Na tuto otázku odpovídalo 120 respondentů. Odpovídal celý soubor respondentů. Otázka zjišťuje, zda rodiče své děti vedou k pestré a vyvážené stravě. 100 % respondentů odpovědělo, že ano.

**Otázka č. 9: Myslíte si, že může mít alternativní výživový styl (např. vegetariánství, veganství) negativní vliv na zdraví u dětí.**

**Graf č. 9:**

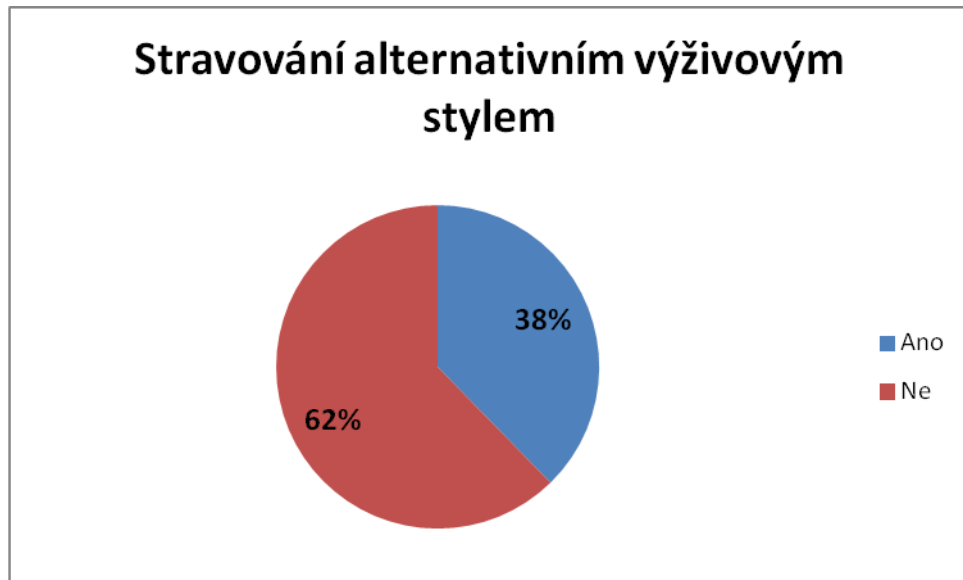


Zdroj: vlastní

Na tuto otázku odpovídalo 120 respondentů. Odpovídal celý soubor respondentů. Otázka zjišťuje, zda si rodiče myslí, že může mít alternativní výživový styl negativní vliv na zdraví dětí. 62 % respondentů odpovědělo, že ano a 38 % odpovědělo, že ne.

**Otázka č. 10: Myslíte si, že je vhodné začínat dítě vést alternativním směrem výživy již od brzkého věku?**

**Graf č. 10**



Zdroj: vlastní

Na tuto otázku odpovídalo 120 respondentů. Odpovídal celý soubor respondentů. Z grafu vidíme, že 68 % respondentů odpovědělo, že není vhodné začínat dítě vést alternativním výživovým stylem a 38 % respondentů odpovědělo, že je to vhodné. V diskuzi rozeberu i podotázku této otázky.

**Otázka č. 11: Uveďte prosím, jaká rizika podle Vás vyplývají z nedostatečné výživy dětí.**

**Tabulka č. 1**

<b>RIZIKA NEDOSTATEČNÉ VÝŽIVY DĚTÍ</b>	<b>počet</b>	<b>procenta</b>
Nedostatek vitamínů a minerálů	12	10 %
Nemocnost	16	13 %
Zdravotní rizika	13	11 %
Zpomalený růst	6	5 %
Nevyváženost stravy	2	2 %
Nedostatečný vývoj	22	18 %
Bulimie, Anorexie	2	2 %
Slabé kosti	3	3 %
Anémie	2	2 %
Nedostatek bílkovin	1	1 %
Špatná imunita	11	9 %
Alergie	4	3 %
Podvýživa	6	5 %
Obezita	2	2 %
Žádná	21	18 %

Zdroj: vlastní

V tabulce můžeme vidět, jaká rizika respondenti v odpovědích uvedli. První sloupec udává počet odpovědí, ve druhém sloupečku jsou uvedeny odpovědi v procentech.

**Otázka č. 12: Jaký alternativní výživový styl je podle Vás pro dítě zcela nevhodný?**

**Tabulka č. 2**

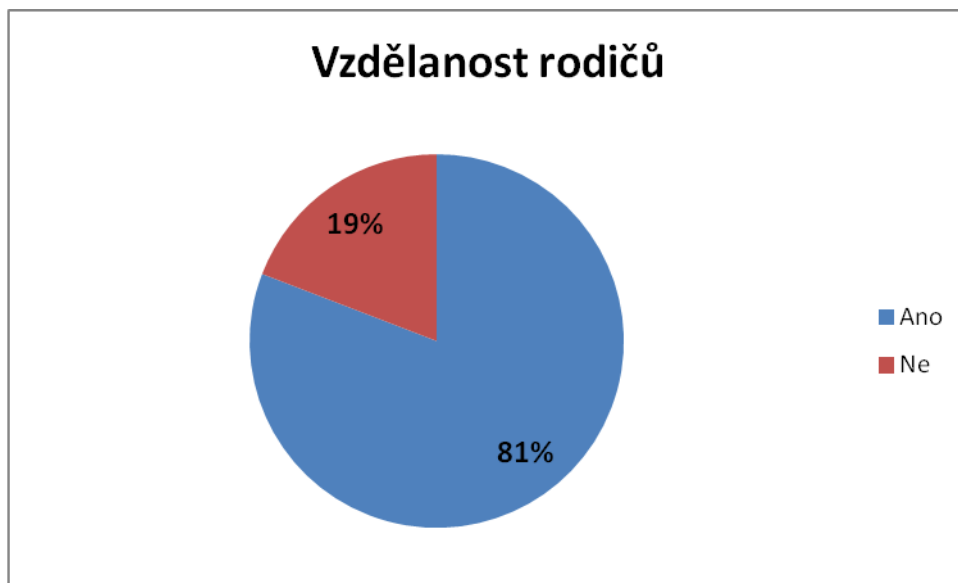
<b>ALTERNATIVNÍ VÝŽIVOVÝ STYL NEVHODNÝ PRO DĚTI</b>							<b>POČET</b>	<b>PROCENTA</b>
BEZLEPKOVÁ DIETA							1	1 %
VEGETARIÁNSTVÍ							19	16 %
VEGANSTVÍ							42	35 %
JEDNOSTRANNÁ STRAVA							2	2 %
RAW STRAVA							5	4 %
FRUITARIÁNSTVÍ							1	1 %
MAKROBIOTIKA							2	2 %
BREATHARIÁNSTVÍ							1	1 %
ŽÁDNÝ							36	30 %
VŠECHNY							8	7 %
NEVÍM							10	8 %

Zdroj: vlastní

V tabulce výše můžeme vidět, jaké alternativní výživové styly rodiče považují za nevhodné pro dětskou populaci. Jako nejnevhodnější alternativní výživový styl pro děti zvolili veganství. 30 % respondentů odpovědělo, že podle nich není žádný nevhodný.

**Otázka č. 13: Myslíte si, že je v případě stravování alternativním způsobem žádoucí vzdělanost rodičů v oblasti výživy?**

**Graf č. 11:**



Zdroj: vlastní

Na tuto otázku odpovídalo 120 respondentů. Odpovídal celý soubor respondentů. Otázka zjišťuje, zda je podle rodičů při stravování dětí alternativním výživovým stylem důležitá jejich vzdělanost v oblasti výživy. 81 % respondentů odpovědělo, že ano a 19 % respondentů odpovědělo, že ne.



## 9 DISKUZE

Jak už jsem v bakalářské práci uvedla, toto téma je pro mě velice zajímavé. Setkala jsem se s ním u praktické lékařky pro děti a dorost a myslím si, že je stále častější volit nějakou alternativu výživy. U dětské populace by mohlo dojít k vážnému důsledku na jejich zdraví. Děti potřebují ke kvalitnímu vývoji celého organismu a hlavně mozku dostatečný přívod živin, pestrý, vyvážený a zdravý jídelníček. Pokud jim chybí nějaké důležité složky výživy může docházet ke zdravotním komplikacím.

Asi každý rodič chce, aby jeho dítě dobře prospívalo, bylo zdravé a mělo dobrou obranyschopnost. Očekávala jsem proto, že všichni rodiče odpoví *ano* na otázku, zda vedou své dítě k pestré a vyvážené stravě. Každý rodič se o to snaží. Samozřejmě, že některé děti jedí jen něco a dostat do nich pestrou stravu není jednoduché. Rodiče by se měli snažit dítě na zdravé potraviny navyknout už od malička, ale myslím si, že není vhodné je do toho příliš nutit.

Na druhou stranu, všimla jsem si, že se někteří rodiče stravují nějakým alternativním výživovým stylem a snaží se od malička dítě naučit na stejný způsob stravování, jako mají oni. Tato problematika mě opravdu zaujala, protože já osobně jsem toho názoru, že bych dítě nenutila do něčeho, co chci já. Podle mého názoru má mít i dítě možnost vybrat si, co jemu vyhovuje. Je jasné, že kdyby měly děti ve školním věku možnost stravovat se, jak chtějí, byl by to asi problém. Nerozumí tomu, co je pro jejich organismus důležité a co mu škodí. Myslím si, že jejich výběr by byly cukrovinky a různé pochutiny. K zahnání žízně by určitě nevyužívaly neslazené nápoje, ba naopak. Dle mého názoru by se jejich jídelníček skládal z přeslazených limonád.

Proto rozhodně není dobré nechat je, tzv. ať si jí, co chtějí. Důležité je děti ponaučovat, co je dobré a co špatné. Dále by měly vědět, jaké to může mít následky. Jsem ale toho názoru, že něco zakazovat také nemá smysl, dítě se s danou potravinou stejně jednou setká a pak by to mohlo být „zakázané ovoce“.

Proto je vhodné, aby jedlo vše s mírou a v období dospívání, nebo v dospělosti se rozhodne, zda mu strava, kterou se stravují v rodině, vyhovuje, nebo ne.

Cílem mé bakalářské práce je zjistit povědomost rodičů o možných rizicích nesprávné výživy dětí. Dále zjistit, kolik rodičů své děti vede k alternativnímu výživovému stylu od raného dětství. Dozvědět se, zda rodiče vedou děti k pestré a vyvážené stravě. Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, zda rodiček do jídelníčku dětí zařazují plnohodnotné bílkoviny.

Výzkumný problém č. 1 byl: „Domnívám se, že povědomost rodičů o možných rizicích stravování podle nějakého AVS, nebude dostačující.“

V otázce č. 9 62 % respondentů uvedlo, že AVS může mít negativní vliv na zdraví dětí. Je dobré, že se jedná o nadpoloviční většinu. Jaká rizika mohou přinášet AVS dětem podle rodičů, jsou uvedeny v tabulce č. 1. Mezi nejčastěji uváděná rizika patří: nedostatečný vývoj (18 %) dále celková zdravotní rizika (11 %). Žádná rizika AVS pro dětskou populaci uvedlo 18 % respondentů. To znamená, že 18% respondentů si neuvědomuje žádná zdravotní rizika související s AVS u dětí. Můj předpoklad byl tedy potvrzen. Většina rodičů si je vědoma nějakých rizik spojených s AVS u dětí, ale ne konkrétně a dostatečně.

Výzkumný problém č. 2 byl:

„Domnívám se, že si víc jak polovina bude myslet, že mohou mít AVS negativní vliv na zdraví dětí.“ Na otázku č. 9, která se dotazuje na negativní vliv AVS u dětí, odpovědělo 62 % respondentů, že dle nich mohou mít AVS negativní vliv na zdraví dětí. Můj předpoklad se tedy potvrdil. Jedná se o nadpoloviční většinu.

Výzkumný problém č. 3 byl:

„Domnívám se, že všechny rodiče povedou děti k pestré a vyvážené stravě.“ 100 % respondentů udalo, že ano, tím pádem se můj předpoklad potvrdil také.

Výzkumný problém č. 4 byl:

„Domnívám se, že většina rodičů zařazuje do stravy zdroje plnohodnotných bílkovin.“

Z dotazníkového šetření vyšlo, že se 8 % respondentů stravuje dle nějakého alternativního výživového směru. 5 % respondentů uvedlo, že do jídelníčku dětí neřadí maso. 3 % respondentů uvedlo, že neřadí do jídelníčku dětí vejce. Velice dobře je, že 100 % respondentů uvedlo, že do jídelníčku dětí řadí mléko a výrobky z něj. To znamená, že se můj předpoklad také potvrdil.

Otázka č. 10 zjišťuje, zda si rodiče myslí, že je vhodné začít dítě vést AVS od brzkého věku. 62 % respondentů odpovědělo, že to není vhodné a 38 % odpovědělo, že to vhodné je. Tato otázka měla ještě podotázku a to, bylo v případě, že respondent odpoví ano. Ptala jsem se na to, co ho k rozhodnutí vede. Většina respondentů tuto otázku nezodpověděla, i když zvolili *ano*. Časté odpovědi byly například, že si děti zvyknou od malička, že mohou být některé AVS zdraví prospěšné. Často také padla odpověď, že se dítě alespoň naučí jíst zdravým způsobem

Data jsem sbírala pomocí dotazníkového šetření. K porovnávání jsem si proto vybrala práci, která využívala stejný způsob sběru dat. Porovnávala jsem s prací na téma Alternativní výživové styly Lucie Šneberkové, 2015. Šneberková se v bakalářské práci snažila zjistit informovanost o informovanosti o alternativních výživových stylech u zdravotnických pracovníků.

Respondentů se Šneberková ptá na možná rizika plynoucí z AVS. Nečastější odpovědi v její práci byly: 18 % respondentů uvedlo, že neví, 16 % respondentů uvedlo, že je to nedostatek minerálních látek, 39 % uvedlo, nesprávný poměr živin. A 15 % nedostatečný příjem energie. V mojí práci jsem se také ptala na rizika, samozřejmě zaměřená na dětskou populaci. 18 % respondentů uvedlo nedostatečný vývoj, 18 % uvedlo žádné riziko a 13 % nemocnost. Odpovědi se u nás lišily.

Dále se (Šneberková, 2015) ptá na nejrizikovější alternativní výživový směr. V jejím dotazníku respondenti jako nejrizikovější označili veganství (61 %) na druhém místě vitariánství (23%). Já jsem se ptala na tu samou otázku jen opět zaměřenou na dětskou populaci. U mě respondenti odpověděli veganství (35 %) a na druhém místě žádný směr není rizikový (30 %). Obě jsme tedy došly k nejrizikovějšímu AVS, kterým je podle respondentů veganství.

V otázce č. 13 se (Šneberková, 2015) ptala na skupinu populace, pro kterou je nevhodná pouze rostlinná strava. Měla 294 odpovědí, z toho 91 respondentů odpovědělo, že tou skupinou jsou děti. Jednalo se tedy o 31 %. Z toho plyne, že opravdu ohroženou skupinou alternativním stravováním jsou děti.

Je dobré, že toho názoru je i veřejnost. Na základě této bakalářské práce bude vytvořen letáček pro edukaci rodičů v oblasti výživy dětí. V letáčku budou uvedeny i rizika stravování podle alternativního výživového směru.

## 10 ZÁVĚR

Zpracováním bakalářské práce jsem se dozvěděla zajímavé a nové informace. Snažila jsem se osvětlit Vám i sobě tuto problematiku. Problematika alternativních výživových směrů je v médiích diskutovaná, ovšem spíše se zaměřením na dospělé populaci. O problematice alternativních výživových směrů u dětské populace se příliš nediskutuje. Ani já jsem o této problematice nic nevěděla a tím pádem mě to ani moc nezajímalo. O tomto tématu jsem se začala dozvídat až na odborné praxi v prvním ročníku studia.

Během praxe jsem se s několika případy setkala, a proto mě zajímalo, kolik takových případů je. Kolik je rodičů, kteří se stravují nějakým alternativním výživovým stylem a stravují tak i své děti. To byla otázka, nad kterou jsem přemýšlela. Nevěděla jsem, jakým způsobem se to mohu dovědět.

Při výběru tématu pro zpracování bakalářské práce jsem si na toto téma vzpomněla a zvolila si ho.

Pro praktickou část jsem zvolila dotazníkové šetření. Toto šetření probíhalo v ordinaci praktické lékařky pro děti a dorost. Dotazníky vyplnilo 120 respondentů. Návratnost byla 100%. V dotazníkovém šetření jsem zjistila, že 8 % z dotazovaných se stravuje podle nějakého alternativního výživového stylu.

Velice pozitivní je, že 100 % respondentů uvedlo, že do jídelníčku dětí zařazuje mléko a výrobky z něj. Mléko je zdrojem plnohodnotných bílkovin. 5 % dotazovaných do jídelníčku dětí nezařazuje maso a 3 % z dotazovaných do dětského jídelníčku nezařazuje vejce.

Z dotazníku jsem dále zjistila, kolik odpovídalo otců a kolik matek, věk rodičů a počet dětí. Zjistila jsem pohled rodičů na alternativní výživové styly u dětské populace.

Závěrem bych chtěla říct, že z výsledků je patrné, že se všichni rodiče snaží stravovat své děti pestrou a vyváženou stravou. Nízké procento dotazovaných dětem z jídelníčku vynechává některé potraviny.

Dle mého názoru bychom měli jíst vše, ale s mírou.

## 11 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

In: *Celostní medicína* [online]. [cit. 2018-07-27]. Dostupné z: <https://www.celostnimediceina.cz/>

Alternativní způsoby stravování (1. díl). In: *Pilulka.cz Blog* [online]. [cit. 2019-01-27]. Dostupné z: <http://blog.pilulka.cz/alternativni-zpusoby-stravovani-1-dil/>

BLATTNÁ, J., J. DOSTÁLOVÁ a KOL., 2005. *Výživa na začátku 21. století: aneb o výživě aktuálně a se zárukou*. Praha: Společnost pro výživu Nadace NutriVIT. ISBN 80-239-6202-7.

Frutariánství - ovocná strava pro zásadité, 2014. In: *sjidelnicek.cz* [online]. 24. 10. 2014 [cit. 2019-03-22]. Dostupné z: <https://sjidelnicek.cz/frutarianstvi-ovocna-strava/>

GREGORA, M., 2006. *Jidelníček kojenců a malých dětí*. Havlíčkův Brod: Grada. ISBN 80-247-1514-7.

GREGORA, M. a D. ZÁKOSTELECKÁ, 2009. *Jidelníček kojenců a malých dětí: 2. doplněné a aktualizované vydání*. Havlíčkův Brod: Grada. ISBN 978-80-247-2716-5.

HAVEL, J., M. JANÍKOVÁ a A. KOL., 2016. *Analýza a perspektivy utváření pohybového a výživového režimu žáků na prvním stupni základní školy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-8463-6.

HLÚBIK, P. a L. OPLTOVÁ, 2004. *Vitaminy*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0373-4.

JUNGMANN a MARTIN, 2015. Bílkoviny ve stravě jsou základ! In: *Zdraví21.com* [online]. 8. 9. 2015 [cit. 2019-03-27]. Dostupné z: <http://zdravi21.com/2015/09/08/bilkoviny-ve-strave-jsou-zaklad/>

KABÍČEK, P., 2007. Stravování dospělých. [online]. 21. 11. 2007 [cit. 2019-01-26].

KASTNEROVÁ, M., 2011. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma. ISBN 978-80-7453-177-4.

KOMPRDA, T., 2009. *Výživou ke zdraví*. Velké Bílovice: TeMi CZ. ISBN 978-808-7156-414.

MICHALOVÁ, I., 2007. *Doplňky stravy*. Praha: Sdružení českých spotřebitelů. ISBN 978-80-903930-1-1.

NĚMEČEK, M. Fruitariánství. In: *Breatharian.eu* [online]. [cit. 2019-01-27].  
Dostupné z: <http://www.breatharian.eu/diet/fruit/>

NUTRITION, T. J. O., 2005. *Long-term consumption of a raw food diet is associated with favorable serum LDL cholesterol and ...* 10. vyd. ISSN 0022-3166.

PETRŮVOVÁ, M. A., 2017. Doporučené denní dávky vitamínů a minerálů. In: *Naturis* [online]. 9. 4. 2017, 2:21 [cit. 2018-07-27]. Dostupné z: <https://www.naturis.cz/doporucene-denni-davky-vitaminu-a-mineralu>

PIŤHA, J., R. POLEDNE a A. KOL., 2009. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2488-1.

PROVAZNÍK, K., L. KOMÁREK a H. PROVAZNÍKOVÁ, 1998. *Manuál prevence v lékařské praxi: VI. Prevence poruch zdraví dětí a mládeže*. Praha: SERIFA. ISBN 80-7071-108-6.

ŠNEBERKOVÁ LUCIE, 2015. *Alternativní výživové styly*. Plzeň. Bakalářská práce. Fakulta zdravotnických studií ZČU [cit. 2019-03-28]. Dostupné z: <https://docplayer.cz/18458598-Alternativni-vyzivove-styly.html>

TLÁSKAL, P., 2003. K výživě dětí školního věku. In: *rodina.cz* [online]. 1. 12. 2003 [cit. 2019-01-26]. Dostupné z: <http://www.rodina.cz/clanek2192.htm>



## **12 SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1 Dotazník



## **13 SEZNAM TABULEK**

Tabulka č. 1: Rizika nedostatečné výživy dětí

Tabulka č. 2: Alternativní výživový styl nevhodný pro děti

## **14 SEZNAM GRAFŮ**

Graf č. 1: Pohlaví rodiče

Graf č. 2: Věk rodiče

Graf č. 3: Počet dětí

Graf č. 4: Zařazení masa do stravy dětí

Graf č. 5: Zařazení vajec do stravy dětí

Graf č. 6: Zařazení mléka a mléčných výrobků do stravy dětí

Graf č. 7: Stravování alternativním výživovým stylem

Graf č. 8: Pestrá a vyvážená strava dětí

Graf č. 9: Negativní vliv AVS na zdraví dětí

Graf č. 10: Stravování AVS

Graf č. 11: Vzdělanost rodičů

# 15 PŘÍLOHA

## č. 1: Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Kristýna Kubincová a jsem studentkou 3. ročníku oboru Asistent ochrany a podpory veřejného zdraví Fakulty zdravotnických studií Západočeské univerzity v Plzni. Píši bakalářskou práci na téma Alternativní životní styl u dětí. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku.

Předem moc děkuji. Kubincová

1. Jste

- Matka
- Otec

2. Váš věk

- 18-25 let
- 26-35 let
- 36-45 let
- 46-55 let

3. Počet dětí

- Jedno
- Dvě
- Tři
- Čtyři
- Pět

4. Zařazujete do stravy Vašich dětí maso?

- Ano
- Ne

5. Zařazujete do stravy Vašich dětí vejce?

- Ano
- Ne

6. Zařazujete do stravy Vašich dětí mléko a mléčné výrobky?

- Ano
- Ne

7. Stravujete se nějakým alternativním stylem výživy (vegetariánství, veganství)?
- Ano
  - Ne
8. Vedete své dítě/ děti k pestré a vyvážené stravě?
- Ano
  - Ne
9. Myslíte si, že může mít alternativní výživový styl (např. vegetariánství, veganství) negativní vliv na zdraví u dětí?
- Ano
  - Ne
10. Myslíte si, že je vhodné začínat dítě vést alternativním směrem výživy již od brzkého věku?
- Ano
  - Ne

Pokud ANO, co Vás k tomuto názoru vede?

11. Uveďte prosím, jaká rizika podle Vás vyplývají z nedostatečné výživy dětí.

12. Jaký alternativní výživový styl je podle Vás pro dítě zcela nevhodný:

13. Myslíte si, že je v případě stravování alternativním způsobem žádoucí vzdělanost rodičů v oblasti výživy?

- Ano
- Ne

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku. Kubincová

