

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra psychologie

**VÝŽIVA A STRAVOVACÍ
NÁVYKY U DĚTÍ A MLÁDEŽE**

Bakalářská práce

Zuzana Civišová

Specializace v pedagogice: Výchova ke zdraví (2009-2013)

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Michal Svoboda, Ph.D.

Plzeň, březen 2013

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 29. března 2013

.....

vlastnoruční podpis

Na tomto místě bych chtěla poděkovat především svému vedoucímu bakalářské práce, PhDr. Mgr. Michalovi Svobodovi, Ph.D., za jeho odborné vedení, cenné rady a vstřícný přístup při psaní mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat MUDr. Lence Luhanové, za odborné rady, poskytnutí odborné literatury a Mgr. Jaroslavu Šedivému, řediteli ZŠ Dobřany, za umožnění realizace dotazníku na této škole.

OBSAH

ÚVOD	6
TEORETICKÁ ČÁST	7
1 ZDRAVÁ VÝŽIVA	7
1.1 Jak vnímáme zdravou výživu	7
1.2 Výživová pyramida	8
1.3 Živiny	10
<i>1.3.1 Bílkoviny</i>	<i>11</i>
<i>1.3.2 Tuky</i>	<i>11</i>
<i>1.3.3 Sacharidy</i>	<i>13</i>
<i>1.3.4 Vlákna</i>	<i>13</i>
<i>1.3.5 Vitaminy a minerální látky</i>	<i>14</i>
2 JEDNOTLIVÉ DRUHY POTRAVIN	19
2.1 Chléb a přílohy	19
2.2 Zelenina	20
2.3 Ovoce	21
2.4 Mléko a mléčné výrobky	21
2.5 Maso a uzeniny	22
2.6 Vejce	23
2.7 Sladkosti	24
2.8 Tuky a oleje	24
3 PITNÝ REŽIM	26
3.1 Vhodné nápoje	26
3.2 Nevhodné nápoje	27

4 VÝŽIVA KOJENCŮ.....	28
4.1 Kojení	28
4.2 Nemléčné příkrmy	29
4.3 Plná kojenecká strava	29
5 VÝŽIVA BATOLETE A DÍTĚTE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	30
6 VÝŽIVA DÍTĚTE VE ŠKOLNÍM VĚKU A ADOLESCENCI.....	32
6.1 Mladší školní věk	32
6.2 Starší školní věk a adolescence	33
PRAKTICKÁ ČÁST.....	35
7 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	35
Cíle výzkumu.....	35
Výsledky výzkumu.....	36
Doporučení pro praxi	46
Závěr.....	48
RESUMÉ.....	49
RESUMÉ.....	50
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	51
SEZNAM PŘÍLOH.....	53

ÚVOD

Cílem této práce je teoreticky přiblížit zásady zdravé výživy dětí a zmapovat, jak se děti stravují.

Teoretická část práce nám objasní co je to zdravá výživa a jaké jsou její zásady. Probereme si potravinovou pyramidu, která je sestaveny pro obyvatelstvo České republiky a je schválena Ministerstvem zdravotnictví ČR. Jelikož se zabýváme výživou dětí, budeme uvádět orientační dávky jednotlivých stupňů pyramidy právě pro ně. V druhé kapitole se seznámíme s jednotlivými druhy potravin, které si blíže probereme. Řekneme si jejich klady i zápory a v jakém množství bychom je dětem v různém věku měli podávat. Do správné výživy neodmyslitelně patří i dodržování pitného režimu. Kolik a čeho by mělo dítě vypít, se dozvíme ve třetí kapitole. V následujících třech kapitolách se budeme věnovat jednotlivým obdobím dětského věku. Jako první se podíváme na kojence, u něj si probereme vliv kojení a jeho zásady, zavádění nemléčných příkrmů a nakonec plně kojeneckou stravu. Další období je batolecí a předškolní věk, zde se dozvíme, jak se dítě rozvíjí, jaké jsou zásady stravování a na co si máme dát pozor. Také si povíme, jaká jídla dětem podáváme a jaká se snažíme omezit. Jako poslední se budeme věnovat dítěti ve škole a adolescentům. Probereme si, zda je nutné podávat více jídla, když je dítě starší a má více zájmů, jestli je lepší dávat dětem do školy svačiny z domova, či jim dát peníze, ať si koupí něco sami, měly by navštěvovat školní jídelny, nebo chodit radši na obědy domů. Ve všech těchto kapitolách se zmíníme i o pitném režimu.

Praktická část bude zaměřena na stravovací návyky dětí na druhém stupni Základní školy v Dobřanech. Mým cílem bude zmapovat stravovací návyky a zjistit, jestli se rodiče starají o to co jejich dítě jí a pije. Pro toto šetření jsem si vybrala metodu dotazníku. Dotazník se skládá z 11 otázek, z nichž je 10 otázek uzavřeného typu, pouze první otázka je otevřená, jelikož se ptám na věk respondentů. U zbývajících 9 otázek mají na výběr z několika možností. Tři otázky jsou tvořeny pomocí škály, kdy žáci uvedou četnost dané potravin či nápoje v jejich jídelníčku, nebo míru toho, zda si myslí, že se správně stravují. Budu se ptát, jestli si svačiny a pití do školy nosí z domova, jestli sportují a mají pravidelnou stravu. Bohužel se mi dnešní doba zdá natolik hektická a zahlcená reklamami, že výsledky tohoto šetření nebudou nijak příznivé a děti se budou víceméně stravovat špatně.

Teoretická část

1 Zdravá výživa

V následujících řádcích se dozvíme, co je to zdravá výživa, jak jí vnímají různí odborníci, ale i obyčejní lidé. Dále se podíváme na populární výživovou pyramidu. Tu si popíšeme a vysvětlíme, k čemu je vlastně dobrá. Základem zdravé výživy jsou živiny. Řekneme si, které to jsou a jak nás ovlivňují.

1.1 Jak vnímáme zdravou výživu

Každý si pod pojmem zdravá výživa představí v základu stejnou věc. Že bychom měli jíst hodně ovoce, zeleniny a omezit sladká a tučná jídla. Dále bychom se měli stravovat pravidelně, nejlépe pětkrát denně po menších porcích. Jenže v dnešní době na to má málokdo čas. Na jídlo si musíme udělat čas, nikam nespěchat a umět si jídlo vychutnat, alespoň o víkendech, kdy nás nehoní práce a další povinnosti.

Správnou výživu dětí definuje doktor M. Gregora takto: „*Je to taková výživa, která co nejvíce odpovídá racionální stravě, je dostatečně pestrá, obsahuje poměr živin optimální pro rostoucí organismus, s dostatkem mléka jako zdroje vápníku, s přiměřeným množstvím masa jako zdroje železa, s přísunem ovoce a zeleniny jako zdroje vitamínů a vlákniny. Je to taková výživa, která vyhovuje v mírných obměnách celé rodiny, dítě díky ní prospívá, dobře roste, je spokojené a jídlo mu chutná.*“ (Gregora, 2005, s. 13). Dále můžeme zdravou výživu chápat z pohledu Věry Bulkové: „*Pestrou a vyváženou stravou by měl v dospělosti si každý udržovat svoji optimální hmotnost. V případě potřeby omezit celkový příjem potravy a zaměřit se na potraviny bohaté ochrannými látkami, zlepšujícími zdravotní stav a upevňujícími imunitní systém. Nezapomínejme na pravidelný příjem tekutin během celého dne – alespoň 2 litry. Jíst v klidu, pravidelně, ne velké dávky najednou.*“ (Bulková, 1999, s. 15)

1.2 Výživová pyramida

Snad všichni tuto výživovou pyramidu známe. Pomáhá nám určit, co je pro tělo zdravé a co naopak více či méně škodlivé. Když se člověk bude podle této pyramidy řídit, předejde jak nemocem zažívacího traktu, tak i civilizačním nemocem, nebo riziko jejich výskytu alespoň omezí na minimum. Vyobrazená výživová pyramida je schválena Ministerstvem zdravotnictví ČR a podle ní bychom se měli řídit. Byla schválena roku 2005 a můžeme ji najít v letáku „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR“.



Obr. 1.: Výživová pyramida (Gregora, 2005, s. 18)

Pyramida je rozdělena do šesti různých skupin. Kde první skupinu, spodek pyramidy, tvoří obiloviny, těstoviny, pečivo, rýže. Přednost dáváme tmavému celozrnnému pečivu před bílým, a také rýži „natural“ před moučnými výrobky s vyšším obsahem cukru. Potraviny zde obsažené jsou zdrojem energie, vlákniny a vitamínů, především skupiny B. (Gregora, 2005)

„Jednu porci z této skupiny představuje:

- 1 krajíc chleba
- 1 rohlík nebo houska
- 1 kopeček rýže nebo těstovin (120 – 150 g)
- 1 miska ovesných vloček (200 ml)

Pro dítě mezi 1. a 2. rokem se doporučují 1 – 2 porce denně.

Pro dítě mezi 2. a 4. rokem se doporučují 2 – 3 porce denně.

Pro dítě čtyřleté a starší se doporučují 3 – 4 porce denně.“ (Gregora, 2005, s. 19)

Do druhé skupiny řadíme zeleninu a brambory. Zelenina je zdrojem bohatým na vlákninu a vitaminy. Především vitamínu C, beta-karotenu a kyseliny listové. Nejlepší je zeleninu konzumovat v syrovém stavu nebo zpracovanou dušením či považením. (Gregora, 2005)

„Jednu porci z této skupiny představuje:

- 1 větší paprika nebo mrkev
- miska salátu, čínského zelí
- 150 g vařené zeleniny, brambor
- 1 sklenice zeleninové šťávy

Pro dítě mezi 1. a 2. rokem se doporučují 1/2 – 1 porce denně.

Pro dítě mezi 2. a 4. rokem se doporučují 1 – 2 porce denně.

Pro dítě čtyřleté a starší se doporučují 3 – 4 porce denně.“ (Gregora, 2005, s. 19)

Do třetí skupiny patří ovoce. Je bohatou zásobárnou vitamínu C, beta-karotenu, draslíku a pektinu. Ovoce si zachová nejvíce vitamínů v syrovém stavu, šetrné je k nim i zmrazování. Kompotování a vaření na marmelády zničí hodně vitamínů a navíc se přidává hodně cukru. (Gregora, 2005)

„Jednu porci z této skupiny představuje:

- 1 jablko, pomeranč, banán (100 g)
- 1 miska drobného ovoce (jahody, rybíz, borůvky)
- 1 sklenice ovocné šťávy

Pro dítě mezi 1. a 2. rokem se doporučují 1 – 2 porce denně.

Pro dítě mezi 2. a 4. rokem se doporučují 2 porce denně.

Pro dítě čtyřleté a starší se doporučují 2 porce denně.“ (Gregora, 2005, s. 20)

Ve čtvrté skupině najdeme mléko a mléčné výrobky, které jsou důležitým zdrojem vápníku. Dobře stravitelné jsou kysané mléčné výrobky, jogurty, kefíry, acidofilní mléka, která upravují střevní mikroflóru a obsahují probiotika. Nízkotučná a odtučněná mléka nejsou vhodné pro děti, jelikož energii, kterou z nich nezískají, pak hledají někde jinde, nejčastěji ve formě sladkostí. (Gregora, 2005)

„Jednu porci z této skupiny představuje:

- 1 sklenice mléka (250 – 300 ml)
- 1 jogurt (150 – 200 ml)

- 50 g sýra
- 40 g tvarohu

Pro dítě mezi 1. a 3. rokem se doporučují 1 – 2 porce denně.

Pro dítě čtyřleté a starší se doporučují 1 - 3 porce denně.“ (Gregora, 2005, s. 21)

Maso, drůbež, ryby, vejce a luštěniny najdeme v předposlední, páté skupině. Tělo v těchto potravinách nachází zejména živočišné bílkoviny, tuky a také vitaminy skupiny B. V maso dáváme přednost bílému před červeným. Zdravá je konzumace především mořských ryb, pro zdroj jódu. Dětem do jídelníčku zařadíme mořské ryby až kolem 2 – 3 let. Vejce bychom měli jíst vařená natvrdo, aby se předešlo možné nákaze salmonelou. Nedoporučuje se více než jeden žloutek denně, bílek lze však jíst častěji. (Gregora, 2005)

„Jednu porci z této skupiny představuje:

- 80 g masa
- 2 vaječné bílky
- 1 miska luštěnin (150 – 200 ml)

Pro dítě mezi 1. a 3. rokem se doporučují 1/2 – 1 porce denně.

Pro dítě čtyřleté a starší se doporučují 1 – 1,5 porce denně.“ (Gregora, 2005, s. 22)

Na vrcholu pyramidy se nachází živočišné tuky a volné cukry. Těmto potravinám bychom se měli vyhýbat, či je konzumovat v malém množství. (Gregora, 2005)

Více o jednotlivých složkách pyramidy se dozvíme v samostatné kapitole „Jednotlivé druhy potravin“.

1.3 Živiny

Nepostradatelnou součástí našeho života jsou živiny, bez kterých bychom nemohli existovat. Živiny získáváme především z potravy, kterou jíme. Jsou však rozdíly v živinách z živočišné potravy a potravy rostlinné. Jak v obsahu, tak v jejich vlivu na naše zdraví. Mezi základní živiny patří bílkoviny, tuky, sacharidy. V menším množství potřebujeme vlákninu, vitaminy a minerální látky. Bez výše zmíněných látek, by náš život nebyl plnohodnotný. Na tyto živiny se nyní podíváme zblízka.

1.3.1 Bílkoviny

Bílkoviny jsou pro naše tělo nutnou součástí, jsou důležitým zdrojem energie. Bez nich by nebyla možná stavba nových tkání a jejich obnova. (Kunová, 2011) Jsou tvořeny 20 až 22 základními aminokyselinami (tvoří je uhlík, kyslík, vodík a dusík), z nichž je 8 – 9 esenciálních (naše tělo si je nedokáže samo vyrobit). Při štěpení jsou jednotlivé aminokyseliny uvolňovány a vstřebávány v tenkém střevě do krevního oběhu. (Stratil, 1993; Peters, 2000) Naše tělo však není schopno si bílkoviny ukládat do zásoby a proto je musíme neustále doplňovat. Nadbytek bílkoviny v těle je vyloučen močovinou. (Stratil, 1993) Bílkoviny dělíme na esenciální a neesenciální (tělo si je dokáže vyrobit). Esenciální získáme z potravin, a ty lze rozdělit do dvou skupin. První skupinu tvoří kvalitnější, které obsahují kompletní výbavu aminokyselin. Patří sem maso, včetně drůbeže a ryb, sójové boby a taky vajíčka. Druhá skupina je tvořena méně kvalitními potravinami, ale jejich správnou kombinací lze potřebu bílkovin dostatečně pokrýt. Zde můžeme najít rýži, kukuřici, zeleninu, těstoviny, luštěniny či tofu. Výhoda spočívá v tom, že tyto potraviny neobsahují živočišný tuk. (Peters, 2000) Ideální je ve stravě kombinovat rostlinné a živočišné zdroje bílkovin, v poměru 1:1. Nedostatek bílkovin v našich poměrech člověku nehrozí. Minimální denní příjem bílkovin je 0,6 g na kilogram ideální tělesné váhy. U kojících žen se denní příjem může pohybovat až okolo 2 g bílkovin na kilogram ideální tělesné váhy. (Kunová, 2011). U vyvíjejících se dětí je potřeba bílkovin 1 až 1,5 g na kilogram hmotnosti, záleží na věku dítěte a u dospívajícího se pohybuje okolo 2g na kilogram hmotnosti, podobně jako je tomu u kojících žen. (Bulková, 1999) Nedostatek bílkovin vede k poruchám tělesného i duševního vývoje a také ke snížení imunity. (Blatná, 2005) Nadměrná konzumace především živočišných bílkoviny zvyšuje rozvoj hnilobných mikroorganismů v tlustém střevě, které produkují škodlivé látky a tím urychlují degeneraci organismu. (Stratil, 1993)

1.3.2 Tuky

Tuky jsou neodmyslitelnou součástí zdravé výživy. Avšak mnoho lidí se jim snaží vyhýbat. Tuky vnímáme pouze jako špatné a již nevidíme, že jsou nám i prospěšné. Potřebujeme je pro vitaminy rozpustné v tucích, získání energie a také na ochranu našich orgánů, které chrání právě tuková tkáň. Do této tkáně si naše tělo ukládá zásoby tuku pro

případy nouze. Tato tkáň slouží také jako tepelný izolant. Chrání naše tělo před velkými mrazy. Tuky jsou sloučeniny glycerolu a mastných kyselin, které se dělí na nenasycená a nasycené mastné kyseliny. (Kunová, 2011) Tuky jsou největším zdrojem energie. Jejich potřeba je závislá na výdeji energie, prostřednictvím pohybu a práce. (Bulková, 1999) Podíl tuku v energetickém příjmu u dospělého by měl být 25 – 30 %, což odpovídá přibližně 60 – 80 g tuku na dospělé osobu na jeden den. Avšak skutečný příjem je skoro dvakrát větší. (Stratil, 1993; Blatná, 2005)

Nasycené mastné kyseliny jsou zdraví škodlivé a mají za následek vznik například aterosklerózy, obezity, rakoviny střev a ischemické choroby srdeční. (Peters, 2000) Jsou obsaženy hlavně v tuku živočišného původu a mléčném tuku. Dále jsou přítomny v kokosovém tuku (výroba mražených krémů a zmrzlin), ve výrobcích obsahující ztužené tuky a do kterých se přidávají (polevy, oplatky a sušenky s náplní). (Blatná, 2005) Nenasycené mastné kyseliny jsou hodnoceny pozitivně pro náš organismus a jejich podíl ve stravě bychom měli zvýšit. (Blatná, 2005) Tyto kyseliny se dále dělí na mononenasycené a polynenasycené esenciální mastné kyseliny. Mononenasycené kyseliny působí příznivě a mohou nahradit nasycené tuky. V čele této skupiny je olivový olej, který je nejlepší lisovaný za studena. (Peters, 2000) Polynenasycené kyseliny musíme přijímat v potravě. Jejich nedostatek poškozuje zdraví a příznaky mohou být zpomalení růstu, poruchy kůže a vlasů. (Stratil, 1993) Podle toho, na kterém uhlíku je první dvojná vazba, se kyseliny dále dělí do tří základních skupin. Tato zdvojená vazba se může nazývat také omega. Skupina n-9, n-6, n-3, všechny tři mají 18 uhlíků. Mezi n-9 patří kyselina olejová, která má jednu dvojnou vazbu a je tudíž mononenasycená. Není doporučován její velký příjem. Kyselina linolová je základem skupiny n-6 a je běžně obsažena v potravě rostlinného původu. Do třetí skupiny n-3 kyselin patří alfa-linolenová, která se nachází v semenech mnoha rostlin. (Stratil, 1993)

1.3.3 Sacharidy

Sacharidy tvoří největší část v energetickém příjmu z potravin. Dříve nazývány taky uhlovodany, uhlohydráty, kabrohydráty, glycidy, avšak jediným správným výrazem jsou sacharidy. (Kunová, 2011) V běžné potravě představuje asi polovinu sacharidů škrob. O něco menší zastoupení má sacharóza, známá jako běžný stolní cukr. Nakonec tu máme laktózu a zbytek tvoří směs ostatních cukrů. Sacharidy dělíme na jednoduché, monosacharidy, a složité cukry, polysacharidy. (Peters, 2000) Sacharidy najdeme převážně v potravinách rostlinného původu. (Bulková, 1999) Pouze monosacharidy mohou být vstřebány organismem. Jedná se o glukózu (hroznový cukr), fruktózu (ovocný cukr) a okrajovější galaktózu. Tyto sacharidy mají sladkou chuť, a proto je můžeme nazývat cukry. (Kunová, 2011) Existují také disacharidy, z nichž nejvýznamnější je sacharóza (řepný cukr), její příjem je však nepřiměřeně vysoký (až 40 kg na osobu za jeden rok). (Kunová, 2011) U řepného cukru se jedná o návyk, jelikož tělo je schopno vytvořit si jeho zásobu z polysacharidů. Polysacharidy je štěpí pomaleji a zajišťují dlouhodobější dávku energie. Najdeme je v obilovinách, luštěninách, zelenině, ovoci a bramborách. Minimálně bychom měli do těla přijmout 50 g sacharidů, horní hranice je tvořena 500 g. (Kunová, 2011)

1.3.4 Vlákna

Zdrojem vlákniny jsou pouze potraviny rostlinného původu, jelikož tvoří pevné stěny jejich buněk. (Stratil, 1993) Čím jsou vlákna rostliny tužší, tím déle se musí vařit, a tím pádem ztrácí více vlákniny a dalších pro organismus potřebných látek. Je důležitá pro vstřebávací pochody. Snižuje pocit hladu. (Peters, 2000) Jelikož je strava bohatá na vlákninu objemnější, lze ji dobře využít u redukčních diet. (Bulková, 1999) Vláknu můžeme rozdělit na rozpustnou a nerozpustnou. Rozpustná vláknina ovlivňuje hladinu cukru v krvi a některé druhy i hladinu cholesterolu. Prodlužuje pocit nasycení. Hlavním zdrojem je zelenina a ovoce. (Kunová, 2011) Nerozpustná vláknina ovlivňuje střevní prostředí a urychluje průchod zažívacím traktem. Nutný je však dostatek vody, jinak nemůže svoji roli plnit v celkovém rozsahu. Její nedostatek má za následek zácpu. Získat ji můžeme z lněného semínka a pšeničných klíčků, kde je vysoký obsah této vlákniny. (Kunová, 2011) Dále ji můžeme do našeho těla přivést ve formě celozrnného pečiva a

těstovin, müsli, rýže natural a luštěnin. Doporučená dávka vlákniny činí 30 g, avšak skutečnost odpovídá sotva polovině této dávky. (Kunová, 2011)

1.3.5 Vitaminy a minerální látky

Vitaminů a minerálů potřebuje naše tělo mnohem menší množství, než výše zmíněných živin. Naše tělo není schopno bez vitaminu i minerálních látek fungovat, i když je potřebujeme v malém množství. (Kunová, 2011) Tělo si je neumí vytvořit a tak mu je musíme neustále dodávat, vhodným výběrem potravin, či v poslední řadě formou potravinových doplňků.

Vitaminy

Vitaminy jsou organické esenciální sloučeniny, podílející se na fungování mnoha enzymu a které jsou nezbytné pro správné fungování našeho organismus. (Stratil, 1993; Bulková, 1999) Některé vitaminy se mohou vytvářet v našem těle vlivem vnějších faktorů, např. vitamin D pomocí slunečního záření (Stratil, 1993) Vitaminy můžeme rozdělit do dvou skupin. První skupinu tvoří vitaminy rozpustné v tucích, které se ukládají v játrech a tak tvoří zásobu až na několik měsíců. Do druhé skupiny patří vitaminy rozpustné ve vodě, které musíme neustále doplňovat, jelikož nám netvoří zásoby. Pokud jsou zásoby vytvořeny, tak jen ve velmi malém množství na několik dnů či týdnů. (Stratil, 1993) Při nesprávném stravování může dojít k hypovitaminóze, což je nedostatek vitaminů. Dále se může objevit avitaminóza při dlouhodobém chybění některého z vitaminů anebo hypervitaminóza, kdy je vitaminů nadbytek. (Stratil, 1993; Bulková, 1999) Většina vitaminů je citlivá na fyzikální a chemické vlivy. Tyto vlivy mají za následek jejich ztráty v potravinách, jde o: okysličování, vyluhování, působení tepla a vliv slunečního záření. Z těchto vlivů vychází i správná úprava potravin, kdy jim dlouhé vaření škodí. (Bulková 1999)

Do skupiny vitaminů rozpustných v tucích řadíme vitaminy A, D, E a K. **Vitamin A**, nazývaný též retinol, je důležitý pro zrak, noční vidění, regeneruje buňky kůže a sliznice, podporuje imunitní systém a u dětí je důležitý pro správný růst. Jeho nedostatek má za následek šeroslepost a zpomalení růstu. Zdroje: rybí tuk, játra, mrkev, máslo, vejce. (Bulková, 1999; Peters, 2000; Blattná, 2005) Doporučená denní dávka u dítěte ve věku 1 – 3 let je 31 µg na 1 kg/den. (Gregora, 2005) **Vitamin D** je velmi důležitý pro hospodaření

s vápníkem a fosforem. (Kunová, 2011) Největší význam má pro tvorbu chrupavek a kostí. Můžeme ho získávat částečně pomocí působení slunečního záření. Jeho nedostatek má za následek křivici, která se projevuje deformací kostí. (Bulková, 1999) Zdroje: mléko, sardinky, houby, mořské ryby, žloutek, maso. (Blatná, 2005; Bulková, 1999) Doporučená denní dávka u dítěte ve věku 1 – 3 let je 0,77 µg na 1 kg/den. (Gregora, 2005) **Vitamin E** je velmi důležitý antioxidant, který nás chrání před nežádoucími vlivy prostředí. (Kunová, 2011) Zvláčňuje pokožku, napomáhá hojení ran, zpomaluje vznik aterosklerózy a podporuje činnost srdce. (Bulková, 1999) Jeho nedostatek má za následek chudokrevnost, zvýšenou dráždivost a otoky u dětí. Zdroje: listová zelenina, máslo, ořechy, celozrnné obiloviny. (Peters, 2000) **Vitamin K** se zásadně podílí na srážení krve a její tvorbě. Při jeho nedostatku dochází k dlouhému krvácení při poranění v důsledku pomalého srážení krve. Zdroje: sýry, játra, listová zelenina, žloutek, rajčata, ledvinky, sója. (Peters, 2000) Doporučená denní dávka u dítěte ve věku 1 – 3 let je 1,15 µg na 1 kg/den. (Gregora, 2005)

Mezi vitaminy rozpustné ve vodě patří vitaminy skupiny B a vitamin C. Mezi nevýznamnější vitaminy skupiny B patří: B1 též nazývaný thiamin, B2 nazývaný riboflavin, B6, B12 a kyselina listová. (Gregora, 2005) **Vitamin B1** je důležitý pro činnost nervů a svalů, ovlivňuje srdce, mozek, žaludek a také chrání před únavou. (Bulková, 1999) Jeho nedostatek se projevuje zvýšenou dráždivostí, únavou, nespavostí či dokonce zvýšenou činností štítné žlázy. Zdroje: lískové ořechy, vejce, maso, kysané mléčné výrobky, luštěniny. (Peters, 2000) Doporučená denní dávka u dítěte ve věku 1 – 3 let je 0,05 mg na 1 kg/den. (Gregora, 2005) **Vitamin B2** řídí produkci hormonů a je důležitý pro rozvoj mozkové tkáně u dětí. (Bulková, 1999) Nedostatek se projevuje kožními poruchami. Zdroje: játra, mléko, vejce, tvaroh, obiloviny. (Peters, 2000) Doporučená denní dávka u dítěte ve věku 1 – 3 let je 0,06 mg na 1 kg/den. (Gregora, 2005) **Vitamin B6** se podílí na metabolismu tuků a bílkovin, pomáhá při tvorbě krvinek a protilátek, zlepšuje stav kůže. Při nedostatku se dostavuje zvýšená dráždivost, slabost, chudokrevnost, popraskané rty. Zdroje: banány, brambory, játra, droždí, vepřové maso, sója, otruby, fazole. (Bulková, 1999; Peters, 2000) Doporučená denní dávka u dítěte ve věku 1 – 3 let je 0,08 mg na 1 kg/den. (Gregora, 2005) Pro růst, tvorbu červených krvinek a nervový systém je důležitý **vitamin B12**. Jeho nedostatek má za následek také chudokrevnost a dále pak deprese, výskyt plísní a sníženou citlivost. Zdroje: mléko, drůbeží, vepřové, hovězí a rybí maso. (Peters, 2000) Doporučená denní dávka u dítěte ve věku 1 – 3 let je 0,05 µg na 1 kg/den. (Gregora, 2005) A poslední

z této skupiny je **kyselina listová**, která je velmi důležitá v době těhotenství pro normální vývoj nervového systému dítěte. Dále je nutná pro tvorbu krvinek a dělení buněk v kostní dřeni. Její nedostatek se projevuje opět chudokrevností, depresí, únavou a dále kožními defekty a u dětí i zástavou růstu. Zdroje: listová zelenina, hrášek, fazole, avokádo, játra, ořechy, vejce. (Peters, 2000; Bulková, 1999) Doporučená denní dávka u dítěte ve věku 1 – 3 let je 3,85 μg na 1 kg/den. (Gregora, 2005) Jako poslední si představíme **vitamin C**, který jak všichni víme je důležitý pro naši imunitu, pomáhá hojit rány, nutný pro tvorbu vaziva kolagenu (kostí, nehtů, vlasů, šlach) a červených krvinek, snižuje únavu, zvyšuje činnost mozku a snižuje toxické působení jedů. Nedostatek se projevuje krvácením z dásní, slabostí a bolestí svalů, záněty dásní, vypadávání zubů, únavou a narušením fcí téměř všech orgánů. Zdroje: paprika, jahody, kiwi, citrusové plody, brambory, jeřabiny, šípky. (Peters, 2000; Bulková, 1999) Doporučená denní dávka u dítěte ve věku 1 – 3 let je 3,08 mg na 1 kg/den. (Gregora, 2005)

Minerální látky

Minerální látky jsou anorganického typu, tělo si je neumí vytvořit a nelze je ničím nahradit. Nejsou zdrojem energie, ale jsou základní stavební látkou kostí, zubů, tkání a udržují stálý osmotický tlak. (Bulková, 1999) Mezi minerální látky patří: vápník, fosfor, hořčík, sodík, draslík, chlor, síra, železo, zinek, jod, selen, měď, mangan, fluor, chrom křemík a molybden, pro řadu z nich jsou vypracovány denní doporučená množství. Tyto látky jsou často nesprávně označovány jako „minerály“, jenž je používán např. pro křemík, malachyt apod. (Blatná, 2005) Zabývat se budeme jen některými látkami z výše jmenovaných.

Fosfor je druhý nejhojnější prvek v lidském těle, nachází se v kostech, buňkách a mezibuněčné tekutině. (Bulková, 1999) Je důležitý pro energetický metabolismus, přenáší energii, v krvi se podílí na udržování stálého pH (úroveň kyselosti), účastní se také na trávení. (Bulková, 1999; Stratil, 1993) Pro prevenci osteoporózy je nutný zvýšený příjem vápníku a omezit příjem fosforu, jelikož ve vysokých dávkách dochází k odvápnování. (Kunová, 2011) Nedostatek fosforu v potravinách souvisí s nedostatkem bílkovin v nich. Projevuje se svalovou slabostí, snižuje množství kyslíku ve tkáních a může způsobit vznik osteomalacie a křivice. (Bulková, 1999) Zdroje: sýry, mléko, játra, luštěniny, ořechy, mandle žloutky. Denní příjem je u dětí a dospívajících zvýšen z 0,6 g na 1,5 g, u těhotných a

kojících žen se zvyšuje až na 2,5 g denně. (Stratil, 1993) **Vápník** je nutný pro tvorbu kostí a zubů, kde se vyskytuje skoro z 90 %. (Bulková, 1999) Vápník má několik fcí: snižuje nervosvalovou dráždivost, je důležitý pro srážení krve, zajišťuje tvrdost a pevnost kostní tkáně, ovlivňuje vznik inzulinu. Během života dochází k jeho úbytku v kostech. V mladém věku, v důsledku odvápnění může dojít k osteomalacii a ve stáří k osteoporóze. (Bulková, 1999) U dětí způsobuje nedostatek vápníku křivici. (Peters, 2000) Zdroje: mléčné výrobky, malé ryby, luštěniny, sója, pažitka, ovesné vločky. (Bulková, 1999) WHO (World Health Organisation = Světová zdravotnická organizace) doporučuje přibližně 800 mg na osobu a den, ovšem pro různé skupiny lidí, s ohledem na pohlaví a věk, se toto množství liší. Novorozenec má potřebný příjem potravy 225 mg na den, pokud je kojen. Od 1 do 7 let je potřebný příjem potravy 500 mg na den. Pro dítě od 10 do 17 let je potřebný příjem vápníku potravy u chlapců 1000 mg a u dívek 800 mg na den. Tyto údaje znamenají kolik, by měly potraviny obsahovat vápníku, aby byl zajištěn jeho optimální příjem. (Bulková, 1999) **Hořčík** je ze 70 % obsažen v kostech a zbytek ve tkáních a svalech. Je důležitý pro stavbu kostí společně s vápníkem a fosforem, ve svalech snižuje nervosvalovou dráždivost, upravuje množství cholesterolu v organismu a pomáhá proti stresu. (Bulková, 1999) Množství fosforu postupem věku v těle klesá, což ukazuje na jeho nedostatečný příjem v potravě. Jeho nedostatek má za následek úzkostné stavy, hysterii, svalový třes, slabost vidění, slabost srdeční, také zvyšuje vliv stresu na organismus a podporuje vznik stresových žaludečních vředů. (Stratil, 1993) Zdroje: listová zelenina, ryby, ořechy, sójové boby, mléko. (Peters, 2000) Doporučovaná denní dávka je u dospělých 400 mg na den a u dětí 300 mg na den. Tohoto množství se ale nedosahuje. Příjem hořčíku je u dětí přibližně 170 – 260 mg a u mladistvých 200 – 340 mg. (Stratil, 1993) **Draslík** se nachází v nitrobuněčné tekutině. Ovlivňuje osmotický tlak, zajišťuje normální svalovou dráždivost a aktivuje některé enzymy. (Stratil, 1993) při jeho nadbytku dochází k zadržování vody a může vést k otokům. (Bulková, 1999) Nedostatek draslíku se projevuje poruchou srdeční činnosti až zástavou srdce, poškozením ledvin. Tento nedostatek může způsobit nadměrné pocení, průjemy, nedostatečný příjem potravy či nadbytek bílkovin ve stravě. (Stratil, 1993) Zdroje: avokádo, citrusové plody, banány, celozrnné pečivo, listová zelenina. (Peters, 2000) Příjem draslíku v potravě činí 3 – 8 g na den, optimální příjem je 4 – 6 g na den. Jeho větší příjem je pro zdraví celkově příznivější a pomáhá snižovat krevní tlak při hypertenzní chorobě. (Stratil, 1993) **Sodík** je důležitý pro udržování osmotického tlaku, zabraňuje ztrátám vody a

při jeho hromadění v těle se tvoří otoky. Ovlivňuje svalovou kontrakci, vstřebávání glukózy a aminokyselin, působí také jako aktivátor některých enzymů. (Stratil, 1993) Nedostatek může vznikat při nadměrném pocení, průjmech, krvácení, chorobách srdce. Menší nedostatek se projeví pocitem žízně, oslabení, ztrátou chutí či zvracením. Větší nedostatek způsobí pokles osmotického tlaku, bolesti hlavy, průjmy a snížené močení. (Stratil, 1993) Zdroje: hlavním zdrojem je kuchyňská sůl a dále ho najdeme v mnoho hotových jídlech. (Peters, 2000) Denní potřeba sodíku je u nás překračována až pětkrát, kdy by hranice maximálního příjmu měla být 5 – 6 g na den. (Bulková, 1999) Pro kojence a malé děti by měl být příjem sodíku cca 50 mg na kg hmotnosti. (Stratil, 1993) **Železo** se účastní přenosu kyslíku při nitrobuněčném okysličování, v největším množství se nachází v játrech, slezině a kostní dřeni. Nedostatek železa způsobuje chudokrevnost a únavu, s nedostatkem hořčíku a selenu způsobuje poruchy imunity. Zdroje: játra, krev, ryby, žloutky, sušené meruňky, rozinky, čočka a mák. Denní potřeba železa se pohybuje kole 10 – 20 mg, toto množství se zvyšuje s větší ztrátou krve a v těhotenství. (Bulková, 1999) **Zinek** se podílí na štěpení bílkovin a je nezbytný pro správnou fci více jak 100 enzymů. Nejvíce je obsažen ve svalech, játrech a krvi. Je nezbytnou součástí oční duhovky a podílí se na fotochemických procesů vidění, zvyšuje stabilitu inzulínu a ovlivňuje metabolismus sacharidů, hormonů a vitamínu. (Stratil, 1993) Dále je důležitý pro obranyschopnost, má vliv na růst a vývoj, zvyšuje imunitu, napomáhá odstranit kožní defekty. (Bulková, 1999) Jeho nedostatek zpomaluje dělení buněk a růst, u dospívající mládeže se může projevit tvorbou akné, těhotenství zase snížením váhy plodu a jeho infekcí. U mládeže se také projeví zpomalením růstu a pohlavního dospívání. (Stratil, 1993) Zdroje: hovězí játra, semena dýně, houby, mořské ryby, mléko a mléčné výrobky, vejce, červená řepa. Denní potřeba je 15 mg na den, která se zvyšuje se stresem a při požívání alkoholu. (Bulková, 1999) Dávky u dětí podle WHO jsou následující: 0 – 6 měsíců 3,1 mg – 12,5 mg, 6 – 12 měs. 2,8 mg – 11 mg, 1 – 10 roků 3,9 mg – 16 mg, 11 – 18 roků 7 mg – 28 mg a nad 18 roků 5,5 mg – 11 mg zinku na den. (Stratil, 1993)

2 Jednotlivé druhy potravin

V potravinové pyramidě jsme se dozvěděli, co bychom měli jíst nejčastěji a co omezit. Nyní se dozvíme více o jednotlivých potravinách. Proč jsou zdravé či nezdravé, v jakém množství bychom je měli konzumovat a také v jaké úpravě, aby neztratili mnoho ze svých nám prospěšných látek a zároveň neškodily našemu organismu.

2.1 Chléb a přílohy

Jak vidíme v potravinové pyramidě výše, tvoří chléb, obiloviny, těstoviny a rýže základ zdravé výživy a proto na ně nesmíme zapomínat. Už v jídelníčku staršího kojence se vyskytují různé kaše, které obsahují rýži, obiloviny nebo brambory. Celozrnné pečivo dětem zařazujeme až po druhém roce. Některé děti toto pečivo nadýmá a musíme dávat pozor, aby nevedchly větší části semen, zrn nebo ořechů, které takové pečivo obsahuje. (Gregora, 2005) Před více jak 4 tisíci let se v hojně míře vyráběl kvalitní celozrnný chléb, který začal být se zavedením mletí bílé mouky vytlačován chlebem ze zmíněné bílé mouky. (Stratil, 1993) Bílý chléb si většina lidí musí dochucovat mazáním másla, přikládáním salámů, masa či sýra a tím se vytváří nevhodné kombinace potravin. Celozrnný chléb má tu výhodu, že je chutný i samotný. (Stratil, 1993) Chléb, ovesné vločky, rýže, těstoviny i brambory jsou velkým zdrojem energie a proto je musíme rozdělit na tři hlavní jídla a svačinu, aby byl dítěti zajištěn pravidelný přísun energie. (Gregora, 2005) Rýže je nejčastěji používaná příloha. Zásady správné výživa splňuje rýže zvaná „natural“, která neprochází leštěním a nemá proto pravidelný tvar jako ostatní druhy. Tato rýže je proto mnohem bohatší na vitaminy, vlákninu, minerální látky a živiny, které se při leštění ztrácí. Rýže je vhodná i jako dietní potravina přidávaná kojencům do kaší. (Gregora, 2005) Součástí oblíbeného müsli jsou ovesné vločky. Ovesné vločky jsou bohaté na bílkoviny, tuky a minerální látky. Před podáním je musíme minimálně na hodinu namočit mléka, vody či jogurtu. Pokud je namočíme do horké vody či mléka změkknou podstatně rychleji, takto je můžeme nechat v lednici celou noc. Batoletu dáváme vločky pouze povařené. (Gregora, 2005) U dětí jsou velmi oblíbené corn flakes s mlékem či v jogurtu. Jsou sice hojně přislažovány, ale některé děti jsou schopny díky nim vypít mléko, jímž jsou přelity, které by jinak odmítaly. Corn flakes můžeme míchat například s rýží či ovocem. (Gregora, 2005)

„Orientační denní množství chleba nebo ovesných vloček podle věku:

- Roční dítě: asi 60 g – 80 g (jeden až dva krajíce chleba)
- Dítě 2 – 3 roky: asi 120 g (jeden až dva krajíce chleba)
- Starší batole a předškolní dítě: asi 170 g (dva až tři krajíce chleba)
 - Jeden krajíc chleba má podle tloušťky 35 g – 60 g.“ (Gregora, 2005, s. 41)

„Orientační denní množství příloh (brambory, rýže, těstoviny) podle věku:

- Roční dítě: přibližně 80 g
- Dítě 2 – 3 roky: přibližně 100 g
- Starší batole a předškolní dítě: přibližně 120 g“ (Gregora, 2005, s. 42)

2.2 Zelenina

Zelenina je v dětském jídelníčku velmi důležitá. Je v ní málo cukru, ale naopak dostatek minerálních látek, jako je vápník, železo či draslík. Obsahuje mnoho vitamínu, obzvláště vitamin C, který je dobrý pro imunitu. Najdeme zde i beta-karoten, který je dobrý pro zdravé oči. Na prospěšnosti zeleniny se shodují všichni odborníci na výživu. Je tedy nutné ji konzumovat po celý rok, nejlépe denně. Zelenina dodává hodně vitamínů a minerálních látek při malém obsahu energie, dobře zasytí, působí proti obezitě, snižuje krevní tlak, dodává tělu nezávadnou vodu a podporuje její vylučování. (Stratil, 1993)

Vápník najdeme hojně zastoupen v pažitce, špenátu, jarní cibulce i hlávkovém salátu. Dostatek železa je také v pažitce a špenátu, ale i třeba v hrášku. Špenát i pažitka jsou dobrým zdrojem také vitamínu C a provitaminu A (beta-karoten). Vitamin C najdeme hojně obsažen v paprice, kapustě, ředkvičkách, křenu a rajčatech. Zdrojem provitaminu A je mrkev, rajčata, hrášek. Vitaminy skupiny B se objevují nejvíce v luštěninách. Česnek a cibule obsahují fytoCIDY, které jsou schopny ničit bakterie. (Gregora, 2005) Nejlepší je zelenina v syrovém stavu, v době sklizně, kdy obsahuje nejvíce vitamínu a minerálních látek. (Peters, 2000) Kojencům a batolatům podáváme zeleninu tepelně zpracovanou vařením, či šetrnějším dušením, z důvodu dobré stravitelnosti a předejdeme tím i nadýmání. Pokud zeleninu vaříme, vývar z ní použijeme do polévky, či do kaší. Při vaření se totiž většina minerálních látek dostává právě do vody. Vodu z vaření luštěnin a špenátu však dětem

nepodáváme. Z luštěnin se tam dostanou látky, které nadýmají a ze špenátu valné množství dusičnanů, a ani jedno není pro dítě zdravé. (Gregora, 2005)

„Orientační denní množství zeleniny podle věku dítěte:

- Roční dítě: asi 100 g syrové zeleniny
- Dítě 2 – 3 roky: asi 150 g syrové zeleniny
- Starší batole a dítě předškolního věku: asi 180 g syrové zeleniny“ (Gregora, 2005, s. 43)

2.3 Ovoce

Ovoce je pro náš jídelníček stejně důležité jako zelenina. Obsahuje sice více cukrů, ale má dostatek vitaminů, minerálních látek, vlákniny a hlavně vody. Nejvýznamnější je obsah vitamínu C, který najdeme hojně v angreštu, šípčích, černém i červeném rybízu, ostružinách a jahodách. (Stratil, 1993) Stejně jako u zeleniny, i zde platí, že nejzdravější je ovoce podávané čerstvé a v syrovém stavu. Proto upřednostňujeme ovoce z vlastní zahrady či sezónní ovoce z krámu. (Stratil, 1993) Platí zásada, že všechno ovoce před podáním musíme umýt, i když je z naší zahrady. Nepodáváme ovoce nahnilé nebo plesnivé, nepomůže ani odkrojení napadených částí. (Gregora, 2005) Pokud chceme ovoce povařit, tak jen krátce, to samé platí i pro pečení. (Peters, 2000)

Orientační denní množství ovoce podle věku dítěte (dle Gregory, 2005, s. 45):

- Roční dítě: asi 100 g syrového ovoce
- Dítě 2 – 3 roky: asi 120 g syrového ovoce
- Starší batole a dítě předškolního věku: asi 180 g syrového ovoce

2.4 Mléko a mléčné výrobky

Z mléka a jeho výrobků jsou tělu dodávány dvě třetiny celkové potřeby vápníku a obsahují většinu látek potřebných pro správný růst dítěte. (Gregora, 2005) Názory odborníků na mléko se liší, jedni jej prosazují za nejlepší potravinu a ti druzí jsou toho názoru, že by mléko a mléčné výrobky neměly být ve stravě vůbec, nebo jen ve velmi malém množství. (Stratil, 1993) Velmi dobře stravitelnými jsou kysané mléčné výrobky, kefíry,

jogurty, a acidofilní mléka, díky obsahu probiotických kultur. Probiotika jsou kultury živých mikroorganismů, které po podání prospěšně ovlivňují zdraví člověka a pomáhají udržovat správnou rovnováhu bakterií na střevní sliznici. Například jogurt je lehce stravitelný a tak ho můžeme podávat kojencům, mezi 8. a 9. měsícem, jako první příkrm z kravského mléka. (Gregora, 2005) Samotné kravské mléko a tvarohové dezerty, jako je Pribiňáček či Lipánek, podáváme dítěti až od jednoho roku. Pokud se jedná o sýry, jako první volíme tvaroh, také od jednoho roku. Taveným a plátkovým sýrům bychom se podle některých odborníků měli vyhýbat až do šestého roku dítěte. (Gregora, 2005)

Orientační denní množství mléka a mléčných výrobků podle věku dítěte (dle Gregory, 2005, s. 50):

- Roční dítě: minimálně 300 ml – 500 ml
- Dítě 2 – 3 roky: minimálně 300 ml – 500 ml
- Starší batole a dítě předškolního věku: 400 ml – 700 ml

2.5 Maso a uzeniny

Zde se dostáváme k otázce, zda je maso pro člověka nutné, či ho k výživě nepotřebuje a vystačí si s jeho náhražkami. Jak již bylo uvedeno výše, zdravá výživa má být pestrá a vyvážená, to je důvod, abychom maso do svého jídelníčku zařadili. Maso má hned několik kladů, proč ho jíst. Je bohaté na železo, vitaminy skupiny B a dodává nám více než polovinu živočišných bílkovin. (Gregora, 2005) Maso je vhodné upravit vařením, či dušením na zelenině a kombinovat ho s bramborami nebo ještě lépe, se syrovou zeleninou, které bude váhově 3krát více. (Stratil, 1993) Mezi nejčastěji konzumovaná masa patří drůbeží, vepřové a hovězí. Drůbeží je velmi oblíbené díky svému nízkému obsahu tuku. (Peters, 2000) Na našem stole by také neměly chybět ryby a to jak sladkovodní, tak mořské, které jsou zdravé díky obsahu jódu. Mořské ryby zařadíme do jídelníčku až po druhém roce života, to platí zvláště u dětí alergických nebo u dětí s rodinou zátěží alergiemi. Sladkovodní ryby lze zařadit dříve. (Gregora, 2005) Pro děti vybíráme takové druhy ryb, které mají velké kosti a jdou snadno vyjmout. Při jídle musíme dbát zvýšené opatrnosti a jíst v klidu, nikam nespěchat. (Gregora, 2005) Dospělými a i dětmi jsou velmi oblíbené uzeniny, které nás dokáží rychle zasytit díky vysokému obsahu tuku. Už jen pro svůj obsah tuku nejsou pro nás vhodné. (Gregora, 2005) Další důvod, proč se jim vyhnout je vysoký obsah solí,

konzervačních látek a také dehtů, které jsou produkovány při jejich uzení. Zvláště pak dehet je pro náš organismus velice škodlivý, neboť obsahuje látky, které mají rakovinotvorné účinky. (Stratil, 1993) Pokud chceme, aby se naše děti uzeninám vyhýbali, samy jim musíme jít příkladem a omezit jejich konzumaci na minimum. Když už se uzenin vzdát úplně nechceme, měli bychom vybírat méně tučné jako je šunka, šunkový, kuřecí a krutí salám a zároveň se vyhýbat salámům trvanlivým. (Gregora, 2005)

„Orientační denní množství masa podle věku dítěte:

- Roční dítě: asi 40 g
- Dítě 2 – 3 roky: asi 50 g
- Starší batole a předškolní dítě: asi 60 g“ (Gregora, 2005, s. 53)

2.6 Vejce

Když se řekne vejce, všichni si představíme vejce od slepice, i když je řada dalších druhů vajec, která lze konzumovat, jako je husí, kachní, křepelčí, krutí a jiná. (Bulková, 1999) My se budeme bavit pouze o slepičích vejcích, jelikož jsou na našem trhu nejdostupnější a nejčastěji konzumována. Jak všichni víme vejce je tvořeno skořápkou, bílkem a žloutkem. Skořápka je tvořena minerálními látkami a chrání bílek před mikroorganismy. Bílek obsahuje všechny potřebné aminokyseliny a žloutek obsahuje bílkoviny, tuk a cholesterol. (Bulková, 1999) Právě díky obsahu cholesterolu byla vejce dříve odsuzována, že jsou zdraví škodlivá a způsobují kardiovaskulární (srdečněcévní) onemocnění. Novější výzkumy ukazují, že přiměřené množství vajec tělu naškodí a naopak prospívá. (Gregora, 2005) Dobré je kombinovat vejce se zeleninou s vysokým obsahem vitamínu C, vejce jej totiž neobsahuje a obsah vlákniny snižuje vstřebávání cholesterolu. (Gregora, 2005) Nesmíme zapomenout ani na správnou přípravu vajec. Dětem bychom neměli podávat vejce vařená naměkko, ale natvrdo. Když už chceme vejce naměkko, vaříme je alespoň 4 minuty, aby bílek ztuhnul. Pokud připravujeme volské oko, musíme ho opéct z obou dvou stran, aby byl žloutek tuhý. (Gregora, 2005)

„Orientační týdenní počet vajec podle věku dítěte:

- Kojenec do roku věku: 1 žloutek týdně, po roce možno 2 žloutky týdně
- Po dosažení jednoho roku může dítě jíst i bílek, pokud na něj není alergické

- Alergické dítě by bílek nemělo jíst do dvou let
- Batole a předškolní dítě: až 2 celá vejce týdně“ (Gregora, 2005, s. 62)

2.7 Sladkosti

Už od narození se v naší stravě cukr objevuje. Již v kojeneckém věku je nám podáván cukr v mateřském mléce jako laktóza a ani v pozdějším věku se mu nevyvarujeme i kdybychom chtěli. Cukr je obsažen také v ovoci, zelenině, bramborách a obilninách. Tento cukr však pro náš organismus není zas tak škodlivý, pokud tyto potraviny konzumujeme v míře, jde totiž o nepřímý cukr. (Gregora, 2005) Na vrcholu potravinové pyramidy se nachází sladkosti, které cukrem jen oplývají. Patří mezi ně dorty, cukroví, čokoláda, ale i sladké dětské čaje. (Gregora, 2005) Nadměrná konzumace těchto potravin má za následek vážné zdravotní problémy, jako je zkažený chrup či obezita se všemi jejími riziky. Pro rodiče jsou sladkosti asi největším problémem. Rodiče dítěti chtějí dopřát občas něco dobrého, třeba jako odměnu, ale jak se mají ubránit prosebným očím dítěte, které chce ještě další kousek? Rodiče na to musí jít chytře a vysvětlit dětem, že sladkosti nejsou zdravé a samy by měli vědět, že slouží pouze jako rychlý zdroj energie. Pokud budou dítěti sladké zakazovat, o to víc si ho bude shánět jinde, od babičky, tety, u kamarádů na návštěvě. (Gregora, 2005) Při výběru sladkostí bychom neměli dát na reklamy, ale na to co je napsáno na obalu, přesněji na energetické hodnoty. Vybírat musíme také podle energetického výdeje dítěte. Dítě, které neustále někde běhá, potřebuje energie více, než dítě, které sedí na pískovišti a staví si bábovky. (Gregora, 2005) Rozhodně je lepší připravit energeticky vydatný oběd a svačiny, než cestou do parku koupit sladkost, kdy bude mít dítě za chvíli chuť na další. (Gregora, 2005)

2.8 Tuky a oleje

Na rostlinných tucích a olejích je z výživového hlediska ceněno množství nenasycených mastných kyselin. (Blatná, 2005) Tuk je důležitý také pro vitaminy A, D, E a K, které jsou v tucích rozpustné. Rostlinné tuky jsou důležitým zdrojem energie a podílí se na stavbě tělesných buněk. Doporučuje se je přidávat do jídel. Dítě bychom neměli zásadně omezovat v příjmu tuku. Pro kojence a batole jsou tuky nezbytné. Přednost před živočišnými tuky dáváme tukům rostlinným. (Gregora, 2005) Dětem bychom neměli

podávat fritované a smažené pokrmy. Které do sebe během přípravy nasáknou valné množství tuku. Když už smažíme, tak jen na kvalitním rostlinném oleji a pokrm poté necháme okapat či jej položíme na savý papír, abychom se zabavili přebytečného tuku. (Gregora, 2005)

„Orientační denní potřeba tuku podle věku dítěte:

- Kojenec: asi 10 g (1 lžíce)
- Batole: asi 15 g (1 – 2 lžíce)
- Předškolák: 20 g (2 lžíce)“ (Gregora, 2005, s. 69)

3 Pitný režim

Už víme, jaké potraviny jsou vhodné a které bychom z našeho jídelníčku měli vyřadit, ale stejně důležité je dodržování pitného režimu. Pitím dodáváme tělu tekutiny, které během dne ztratíme, například při sportování. Optimální je zajistit příjem tekutin během celého dne. Pokud náš jídelníček obsahuje převážně ovoce, zeleninu a mléčné výrobky, může být příjem formou nápojů o něco nižší. (Kunová, 2011) Nedostatek tekutin se projevuje žízní, tento pocit však u dětí není dostatečně silný, aby si o pití řeklo samo a tak mu jej musíme nabízet. (Gregora, 2005) Pokud není příjem tekutin dostatečný, dostává se dehydratace organismu, která se projevuje suchem v ústech, bolestmi hlavy, poklesem fyzické i psychické výkonnosti, pocitem slabosti, nevolností, křečemi. Dlouhodobá dehydratace má za následek vznik ledvinových kamenů. (Kunová, 2011) Jakým nápojům bychom měli dávat přednost a kterým bychom se měli vyhýbat oblohou, si popíšeme níže. Můžeme říci, že čím je nápoj sladší, tím je pro dětský organismus zdravější.

„Orientační příjem tekutin dle věku dítěte:

- Starší kojeneček ve věkovém rozmezí 6 měsíců až 1 rok: 900 ml až 1200 ml za 24 hodin
- Batole 1 – 2 roky: 1200 ml až 1500 ml za 24 hodin
- Dítě 3 – 4 roky: 1500 ml až 1800 ml za 24 hodin
- Dítě 6 let: 1800 ml až 2000 ml za 24 hodin
- Dítě starší 8 let: minimálně 2 litry tekutin denně jako dospělý“ (Gregora, 2005, s. 31)

3.1 Vhodné nápoje

Pro děti jsou nejvhodnější ovocné a bylinkové čaje, minerální nebo pramenité vody, přírodní zeleninové či ovocné šťávy a vodou ředěné koncentrované džusy. (Kejvalová, 2005) Základem pitného režimu by měla být voda, vybrat si můžeme z vod minerálních, pramenitých a z kohoutku. Na vodu z kohoutku nyní přechází většina spotřebitelů, je lehce dostupná, levná a nezanechává po sobě žádný odpad ve formě plastových lahví. Avšak malým dětem vodu z kohoutku nepodáváme, ale kupujeme jim kojeneckou vodu. Některé

z kojeneckých vod můžeme zařadit mezi pramenité vody. Pramenité vody obsahují málo minerálních látek a proto je možno je pít dlouhodobě každý den, např. Dobrá voda, Toma, Aquila. (Kunová, 2011) U minerálních vod je obsah minerálních látek větší a proto musíme číst jejich obsah na etiketě, abychom riziku z nadbytku těchto látek. (Kunová, 2011) Minerální vody musíme obměňovat. Pro děti jsou příznivé vody s menším obsahem sodíku a draslíku. (Kejvalová, 2005) Ovocné a bylinkové čaje jsou vhodné pro ranní doplnění tekutin. Čaje podáváme neslazené, nebo sladíme ovocnou šťávou, hroznovým cukrem či kvalitním medem. (Kejvalová, 2005) Džusy obsahují velké množství vitamínu C, E, kyseliny listové a jsou stejně jako ovoce bohaté na antioxidační látky. Čím je barva džusu výraznější tím více obsahuje právě antioxidačních látek. (Kunová, 2011) Kupujeme především stoprocentní džusy, které ředíme vodou v poměru 1 : 1 nebo 1 : 2. (Kejvalová, 2005)

3.2 Nevhodné nápoje

Nemusíme ani zmiňovat, že úplně nevhodným nápojem pro děti je alkohol a káva. Další nápoje, které by měly být pro děti tabu, jsou energetické a iontové nápoje. Tyto nápoje obsahují stimulační látky a jsou určeny především pro vrcholové sportovce. (Kejvalová, 2005) Slazené limonády jsou pro děti atraktivní nejprve svojí lákavou barvou a poté i sladkou chutí. Právě ona sladká chuť není vůbec zdravá, stojí za ní přemíra cukru. (Kunová, 2011) Energetická hodnota těchto limonád je dosti vysoká, dítě je hyperaktivní, neposlušné a napomáhají obezitě. Vysoký obsah cukru u dětí vyvolává pocit nasycení a již nemají potřebu dalšího jídla. (Kejvalová, 2005) Kyselina fosforečná obsažená v limonádách napomáhá úniku vápníku, i přesto, že je jeho příjem dostatečný. (Kunová, 2011) Mezi nevhodné nápoje patří i šumivé tablety, které se tváří, že obsahují spousty vitamínu a minerálních látek, ale není tomu tak. Spíše napomáhají odvodu tekutin z organismu. (Kejvalová, 2005) Mohli bychom říci, že nápoje, které mají hezkou barvu, jsou víceméně nezdravé. Musíme se jim proto vyhýbat a obzvláště je nekupovat dětem. Vysoká míra cukru má za následek nejen výše zmíněnou hyperaktivitu, ale dětem se začnou i brzo kazit zuby a jsou z toho akorát vleklé návštěvy u zubaře. Pokud chceme svým dětem zajistit alespoň trochu „bezstarostné“ dětství měli bychom jim podávat neslazené čaje, pramenité a česem i minerální vody a také šťávy, nejlépe z čerstvého ovoce či zeleniny.

4 Výživa kojenců

V předchozích kapitolách jsme si popsali základní informace o tom, co bychom měli dětem podávat a čemu se vyhnout. Nyní se budeme věnovat jednotlivým obdobím dětského věku. Začneme kojencem, pokračovat budeme batoletem s předškolákem a skončíme u školáka a adolescenta. Výživu kojenců můžeme rozdělit do tří období: výlučně mléčné výživy, nemléčné příkrmů a plné kojenecké stravy.

4.1 Kojení

Základem výživy kojenců by mělo být kojení. Pokud matka může, tak by své dítě měla kojit. Mateřské mléko je nejpřirozenější strava pro děti a má jedinečné složení. (Gregora, 2009) Dalšími výhody mateřského mléka jsou: má optimální teplotu, poskytuje dítěti ochranné látky před infekcí, vzniká díky němu méně alergických reakcí, je prevencí nadváhy a je ekonomicky nenáročné. (Gregora, 2009; Kejvalová, 2005; Stratil, 1993) Mateřské mléko patří mezi počáteční mléka, která jsou určena pro děti od 0 do 12 měsíců. Pro děti od ukončeného 4. do 36. měsíce jsou určena také mléka pokračovací. Mohou se podávat v době, kdy dítě dostává příkrm. (Nevoral, 2003) Při výlučně mléčné výživě není třeba dalších tekutin, s výjimkou, kdy má dítě teploty, ztrácí chuť k jídlu či se silně potí. Se zavedením příkrmů se snižuje obsah vody v jídlu a tak od 10. měsíce podáváme přibližně 200 ml pitné vody pro kojence. (Nevoral, 2003)

Výlučné kojení se doporučuje do šesti měsíců, s postupným přidáváním příkrmů by se mělo kojit do dvou let věku dítěte. (Nevoral, 2003) Po návratu z porodnice by mělo dítě sát každé dvě hodiny, ale záleží na jeho přání a chuti. Tento interval není nutné přísně dodržovat. Kojení by nemělo trvat více jak 15 minut, u dětí, které pijí pomalu, může trvat až 30 minut. V nočních hodinách dítě ke kojení nebudíme, dělají se delší přestávky. (Stratil, 1993) Při kojení je důležité správné prisátí dítěte k prsu, kdy má dítě doširoka otevřená ústa, bradu má vtisknout do tkáně prsu, tváře mu nevpadávají dovnitř a tkáň prsu se nepohybuje. (Nevoral, 2003) Samotné mléko bez příkrmů vystačí dítěti do 6. měsíce. Délku trvání kojení ovlivňuje schopnost matky tvořit mléko. U matek se špatnou výživou prudce klesá produkce mléka a je vhodné stravu zlepšit, než přecházet na příkrmy. (Stratil, 1993)

4.2 Nemléčné příkrmy

Nemléčné příkrmy přicházejí na řadu pokud možno nejdříve od 6. měsíce věku dítěte. Důvod je ten, že dítěti začínají růst zoubky, tvoří se více slin, svaly jazyka a úst jsou dostatečně silné a dítě je schopno sedět s oporou a tak mu nemůže zaskočit. Příkrmy podáváme zásadně lžičkou. Do jednoho roku by dítě mělo dostávat dvě až čtyři porce denně. (Gregora, 2009) Začínáme s jednoduchovým pyré z ovoce či zeleniny: jablkové, hruškové, mrkvové, banánové. (Kejvalová, 2005) Začínáme jedním druhem zeleniny a po dvou až čtyřech dnech můžeme přidat další, abychom zjistili případné nežádoucí reakce. Vyzkoušenou zeleninu kombinujeme s masem, maso bychom měli jednou za týden nahradit zeleninovou polévkou se žloutkem. Postupně můžeme zavést ovocné neslazené pyré, rýžové a obilné kaše. Ovocné pyré lze podávat i s neslazeným bílým jogurtem, protože je lehce stravitelný. (Gregora, 2009; Nevoral, 2003) Dále je možno zavádět i příkrmy z těstovin: špagety, vaječné nudle a makaróny. Ovoce a zeleninu krájíme na hrubší kousky, aby nutily dítě kousat. (Nevoral, 2003) Na výběr máme ze dvou možností, buď si příkrmy připravíme doma samy, nebo sáhneme po již připraveném příkrmu v konzervě. Obojí má se výhody a nevýhody. Doma připravený příkrm je uzpůsoben potřebám dítěte, jsou nespočetné kombinace, vyjdou nás levněji, ale zase jsou náročnější na přípravu a lze je uchovat pouze do druhého dne. Příkrmy koupené mají přesně dané složení doporučené pro určitý věk dítěte, jsou z kvalitních potravin, rychlá příprava, jsou vhodné na cesty, ale mohou obsahovat potraviny, které dítěti nevyhovují, či je na ně alergické a také jsou více finančně náročné. (Kejvalová, 2005)

4.3 Plná kojenecká strava

Dítěti všechno krájíme na kousky, aby se naučil správně kousat a všechno nepolykal. Dítě nenecháváme jíst bez dozoru dospělého. (Kejvalová, 2005) Jako rodiče si musíme dát pozor, co sami jíme, naše dítě to bude chtít také ochutnat. Musíme jít dětem příkladem. Aby se naučilo jíst samostatně, dáme mu při krmení druhou lžičku do ruky. Tekutiny mu podáváme až po jídle. (Kejvalová, 2005) Nepodáváme dítěti žádné tvrdé kousky, jako jsou ořechy či bobule, tučná a těžko stravitelná jídla (luštěniny). Důležitá je pestrost a optimální složení stravy. (Nevoral, 2003)

5 Výživa batolete a dítěte v předškolním věku

Z kojence nám již vyrostlo batole, které je mnohem více zvědavé a dokáže dávat najevo, co k jídlu a pití chce a naopak. V batolecím období se děti opičí po rodičích a proto po nich nemůže chtít, aby jedly něco, co samy nejíme. Nemůžeme se dětem divit, že chtějí uzeninu, když každý den vidí, jak jí má tatínek k snídani i k večeři. V předškolním věku je hlavním cílem reklamy dítě, které láká na hezky vypadající jídla, většinou sladkosti a je jen na rodině, jak s tím dokáže naložit a určit vyvážený jídelníček svému dítěti. (Nevoral, 2003) Již v batolecím věku se přístup dítěte k jídlu mění, dítě se chce zapojit do procesu přípravy jídla i samotného jezení. (Kejvalová, 2005) Pro rodiče je velmi obtížné období, kdy dítě jeden den něco s velikou chutí sní a druhý den to odmítá. Většina si myslí, že jde o nechut k jídlu, ale není to tak, jedná se pouze o přechodné období, kdy musíme vařit rozmanitá jídla s různými konzistencemi a teplotami. (Nevoral, 2003) Dítě před jídlem necháme odpočinout, aby nabralo síly. Jídlo nepodáváme u televize, nebo když si dítě hraje. Vhodné je, když dítě jí u stolu s ostatními členy rodiny. Nádobí by mělo být nerozbitné a těžší, aby se zabránilo převrhnutí. Jako příbor zvolíme krátkou lžici bez ostrých hran a také kratší vidličku, aby se dítěti lépe držely. Jak dítě roste a zlepšují se jeho schopnosti, přidáme k vidličce také nůž. Dítěti nepodáváme teplá jídla ve velkých porcích, ale rozdělíme je do několika menších s až tří hodinovými rozestupy, aby se předchozí jídlo dobře strávilo. Jak pro dospělé, tak i pro děti platí, že je na noc nepřecpáváme a energeticky vydatná jídla podáváme po ránu. (Kejvalová, 2005)

Jídelníček musí být pestrý, vyvážený a s dostatkem ovoce, zeleniny, mléčných výrobků, nápojů a s menším množstvím sladkostí. Čerstvá zelenina a ovoce dodají tělu potřebné vitaminy, minerální látky a také vlákninu. Mléko je nadále důležitou součástí jídelníčku, avšak není součástí pitného režimu. Nesmíme zapomenout zařazovat i další mléčné výrobky, jogurty, sýry a kysané výrobky, jako nejlepší zdroj vápníku. (Kejvalová, 2005) Dětem můžeme denně podávat 30 g – 35 g masa, upraveného nejlépe vařením či dušením. Jednu dávku masa lze nahradit jedním vajíčkem. Dáváme přednost pečivu celozrnnému, vyhýbáme se tučným, smaženým, sladkým, slaným a kořeněným pokrmům. A už vůbec s dětmi nenavštěvujeme restaurace typu fast food, kde je všechno připravováno rychle na přemíře oleje. Nejen, že je to tučné, ale hrozí i nebezpečí střevní infekce. Ani

nápoje zde podávané nejsou zdravé, obsahují velké množství cukru a někdy i kofein. (Kejvalová, 2005) Některé výzkumu prokazují, že zvýšená spotřeba džusů, které nahrazují vodu či mléko, může vést k průjmovému onemocnění, malému růstu, obezitě a také obecně zhoršuje prospívání batolat. (Nevoral, 2003) Velký pozor si musíme dát také na dušení se při jídle. Proto dítě musí jíst v klidu, bez běhání a při doзору dospělého. Mezi potraviny, které dítě může spolknout a začít se dusit patří oříšky, kandované ovoce, popcorn a také syrová zelenina. Není vhodné, aby dítě jedlo při jízdě autem. Jak dítě roste, stává se pro něj jídlo společenskou událostí, při které by mělo být odděleno od stresu a starostí rodiny. Rodiče by při společném jídle neměli rozebírat například špatnou finanční situaci rodiny. (Nevoral, 2003) Dítěti bychom měli dávat co nejrozmanitější stravu, aby se nám poté v předškolním zařízení, které bude navštěvovat, nestalo, že dítě bude hladovět, protože neví to či ono.

6 Výživa dítěte ve školním věku a adolescenci

Dítě se nám chystá do školy a my už nemůžeme tolik kontrolovat, co dítě za dopoledne sní a vypije. Proto mu musíme připravit s sebou vydatnou svačinu a dostatek pití. Celé to ovšem začíná již ráno po probuzení, kdy musíme dítěti podat snídani, aby se jeho organismus nabudil na nový den. I zde nesmíme zapomínat, že dětem jdeme příkladem. Proto, když rodiče snídají jen hrnek kávy, nemohou se divit, že dítě odmítá připravený jogurt s ovocem, k tomu kousek pečiva, hrnek teplého čaje a sklenku ovocné šťávy. Snídaně by také neměla být ve spěchu, ale v klidu si sednout s rodinou ke stolu a vychutnat si ji. Právě snídaně je základem celého dne, pokud se řádně nenasnídáme, potáhne se to s námi celý den, budeme unaveni a děti nebudou dávat pozor při vyučování.

6.1 Mladší školní věk

Je to období mezi 6. a 10. rokem života, které je charakteristické tím, že výživové nároky dívek a chlapců jsou stejné. (Svačina, 2008) Již byla zmíněna důležitost snídaně. Stejnou míru důležitosti má i svačina ve škole. Když připravujeme dítěti svačinu do školy, můžeme ji připravit i sobě či manželovi do práce. Svačina se může skládat z žitného chleba namazaného kvalitním margarínem a obloženého zeleninou. Pro případ, kdy dítě dostane během dopoledne chuť na něco malého k snědku, dáme mu s sebou do krabičky například kousek ovoce, nebo zeleninový salát. Tím zabráníme, aby si dítě šlo koupit nějakou sladkost, a zároveň mu dodáme potřebné vitaminy a minerální látky. (Kejvalová, 2005)

Nesmíme zapomínat na dodržování pitného režimu. Ráno dítěti dodáme tekutiny k snídani ve formě teplého čaje a ovocné či zeleninové šťávy. Do školy mu přibalíme dostatek pití na celé dopoledne. Vyhýbáme se slazeným nápojům a džusům. Pokud chceme dítěti dát džus, tak ho zředíme vodou, aby nebyl tolik sladký. Vhodným nápojem je čaj, ovocné či zeleninové šťávy, voda a možnost koupě školního mléka. (Nevoral, 2003) Nedostatek tekutin během dopoledne může způsobit, že je dítě unavené, nesoustředí se na výuku. Dlouhodobý nedostatek tekutin může vést i k onemocnění močových cest a vzniku ledvinových kamenů. (Svačina, 2008) Z tohoto důvodu by dítě mělo mít možnost pít během celého vyučování a předcházet tak následkům z nedostatku tekutin. V dnešní době bychom

se snad už neměli ve škole setkat se staršími učiteli, kteří dodržují stále stejné zásady, že dítě má během vyučování sledovat výuku a nevěnovat se pití.

Když dítěti skončí vyučování, z hlediska stravování přichází na řadu oběd. Z průzkumů bylo dokázáno, že tři čtvrtiny žáků využívají k obědu školní jídelny. Z průzkumu školních jídelen bylo zjištěno, že výběr stravy není vždy ideální. Proto bylo doporučeno snížení vepřového a hovězího masa, tuků a sladkých výrobků, naopak bylo doporučeno zvýšení drůbežího a rybího masa, zeleniny, ovoce, mléčných výrobků a tmavého pečiva. (Nevoral, 2003) Pokud dítě obědvá doma, podáváme mu jídlo, které se již blíží stravě pro dospělé, s tím rozdílem, že je nekořeněné a málo solené. Stále platí, že se má obědovat v klidu, neřešit u oběda rodinné problémy a nyní i školu. Následuje odpolední svačina například ve formě jogurtu s rohlíkem. Závěrem dne podáváme dítěti ne příliš energeticky vydatnou večeři, jelikož se dítě i jeho tělo připravují na odpočinek, proto jej nepřetěžujeme.

6.2 Starší školní věk a adolescence

Starší školní věk začíná pubertou, kolem 11. roku a končí přibližně ve věku 15 až 16 let. Poté nastupuje období adolescence, které trvá přibližně do 19 let. V období staršího školního věku se nachází růstový vrchol. Nejvyšší energetické nároky mají dívky ve starším školním věku a chlapci v adolescenci. (Svačina, 2008) V této době čelí děti velké emoční nestabilitě a emočním stresům, to se projevuje ve stravovacím chování, odmítáním jídla nebo naopak přejídáním. (Svačina, 2008) Při výběru střední školy je na děti kladen velký tlak ze strany rodičů a to správné výživě také nepomáhá. Dívky jsou v tomto období velice citlivé na svůj vzhled a hlavně postavu, proto některé pod vlivem médií drží nevhodné diety, či zkouší alternativní směry výživy, například vegetariánství, makrobiotiku, frutariánství (jí se pouze ovoce). (Svačina, 2008) Děti dostávající do školy kapesné na jídlo jej většinou utratí za sladkosti nebo potraviny typu fast food. Také k pití si raději koupí limonádu na místo minerálky. Proto si myslím, že je důležité dětem neustále připravovat svačinu a pití do školy.

Průzkumy dokázali, že na středních školách využívá školní jídelny polovina žáků. Zbývá polovina buď obědvá doma, nebo si koupí něco cestou domů. Ovšem koupený oběd není vždy zdravý a energeticky vyvážený. Pokud si dítě oběd kupuje, mělo by jít o jídla,

kteřá se podobají tomu co jí doma k obědu. Oběd by měl být většinou teplý, studené mohou být zeleninové saláty, které jsou pro žáka také vhodné, než dorazí domů a dá si vydatný oběd. (Nevoral, 2003) Největší problém je zajistit pravidelné stravování u dojíždějících žáků, kdy se příjem stravy soustředí na odpoledne a večer. (Svačina, 2008) Skladba jídelníčku je závislá také na tom, zda se dotyčný věnuje nějakému sportu. Pokud dítě sportuje závodně, musí se tomu podřídít i jídelníček, který mu stanoví trenér společně s nutričním poradcem. U chlapců je v adolescenci zvýšená chuť k jídlu, doporučuje se tedy podávat i večeri druhou, která bude s ohledem na to, že se jde spát, lehčí. (Svačina, 2008)

Praktická část

7 Výzkumné šetření

Pro praktickou část této práce jsem zvolila metodu kvantitativního výzkumu. A to formou dotazníku. Výhoda dotazníku spočívá v tom, že se může podat většímu množství respondentů v krátkém časovém úseku. V úvodu si popíšeme dotazník a strukturu jeho otázek. Nastíníme si výzkumnou otázku, na kterou budeme chtít najít odpověď. Nakonec si shrneme, co nám z dotazníku vyšlo a jaká doporučení bychom mohli nabídnout.

Cíle výzkumu

Pro toto šetření jsem si vybrala metodu dotazníku. Otázky v dotazníku by měly být jednoznačně a srozumitelně formulovány, aby nedošlo ke špatnému pochopení při vyplňování. Otázky mohou být uzavřené s jasně formulovanými odpověďmi, polouzavřené, kdy je respondentovi nabídnuta otevřená odpověď, kde může vyjádřit svůj názor při nesouhlasu s nabízenými odpověďmi a otázky otevřené, kde má respondent možnost odpovědět dle svého uvážení. Uzavřené otázky mohou být dichotomické, kde má respondent na výběr ze dvou odpovědí nebo s více možnostmi výběru odpovědi. (Gavora, 2000) Náš dotazník se skládá z 11 otázek, z nichž je 10 otázek uzavřeného typu, pouze první otázka je otevřená, jelikož se ptám na věk respondentů. Dichotomické otázky se zde objevují tři. Tři otázky jsou tvořeny pomocí škály, kde žáci uvedou četnost dané potraviny či nápoje v jejich jídelníčku, nebo míru toho, zda si myslí, že se správně stravují. U zbývajících čtyř otázek mají na výběr z několika možností. Výzkum bude zaměřen na stravovací návyky dětí na druhém stupni Základní školy v Dobřanech. Mým cílem bude zmapovat stravovací návyky a zjistit, jestli se rodiče starají o to co jejich dítě jí a pije.

Výzkumná otázka:

- Stravují se děti na ZŠ Dobřany podle zásad zdravé výživy?

Mezi zásady zdravé výživy patří pravidelný přísun potravin alespoň šestkrát denně. Do pravidelného stravování patří snídaně, svačina, oběd, druhá svačina, večeře a druhá

večeře, která již není tolik vydatná jako večeře první. Důležitou věcí je dodržování pitného režimu. V kapitole, která se mu věnuje, jsou uvedeny množství tekutin pro určité věkové období dítěte. Zásadní je i jaké tekutiny děti pijí, nejlepší jsou obyčejné a minerální vody. Naopak by se měly vyhýbat sladkým nápojům. Patří sem dostatečný příjem ovoce a zeleniny, která je nejlepší v syrovém stavu. Větší zastoupení by měla mít zelenina, ovoce nepodáváme již tolik, kvůli obsahu cukrů. Avšak je lepší dát dítěti ovoce, než mu koupit například čokoládovou tyčinku, která je i nezdravá. U dětí je také důležitý přísun mléčných výrobků, jelikož jsou zdrojem vápníku, vhodné jsou jogurty a kysané výrobky, které pomáhají udržovat zdravou mikroflóru ve střevech. V jídelníčku by se měly objevovat také ryby. Maso dětem podáváme libové, upravené tak, aby v něm zůstalo co možná nejvíce živin, minerálních látek a vitaminů. Více se můžeme dočíst v přechozích kapitolách.

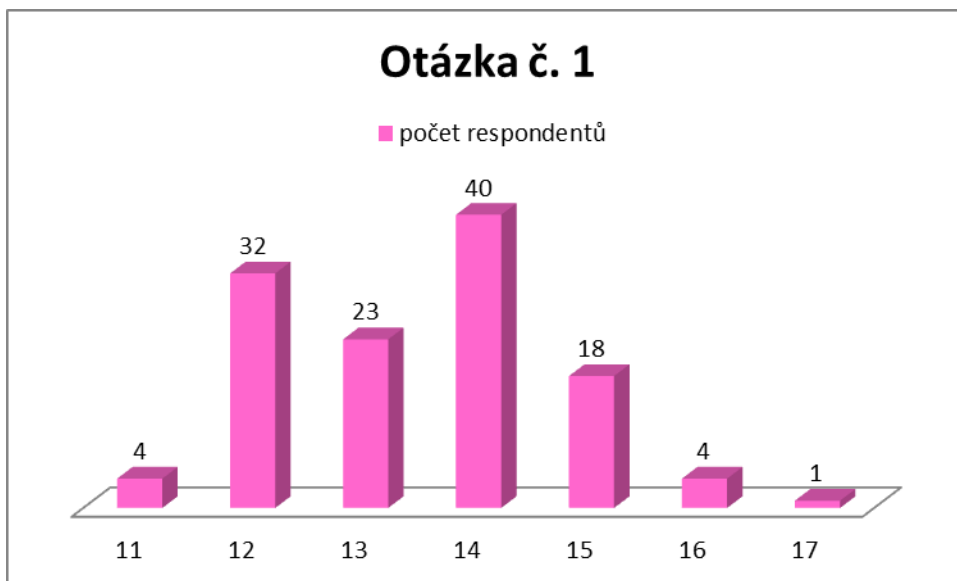
Nyní se podíváme, jaké výsledky jsme získali z dotazníku, který byl dán žákům na druhém stupni Základní školy v Dobřanech.

Výsledky výzkumu

Výzkumu se zúčastnilo 122 žáků ze ZŠ Dobřany na druhém stupni. Dotazník dětem zadávali učitelé při hodinách rodinné výchovy, tělesné výchovy nebo občanské nauky. Výše jsme si uvedli, co jsme chtěli pomocí dotazníků zjistit, nyní si je vyhodnotíme a dozvíme se, jak jsou na tom žáci se zdravým stravováním. Nejdříve rozeberu a zhodnotím každou otázku, která byla položena a pod ní je umístěn odpovídající graf nebo tabulka. V písemném zhodnocení jsou počty žáků uvedeny též v procentech.

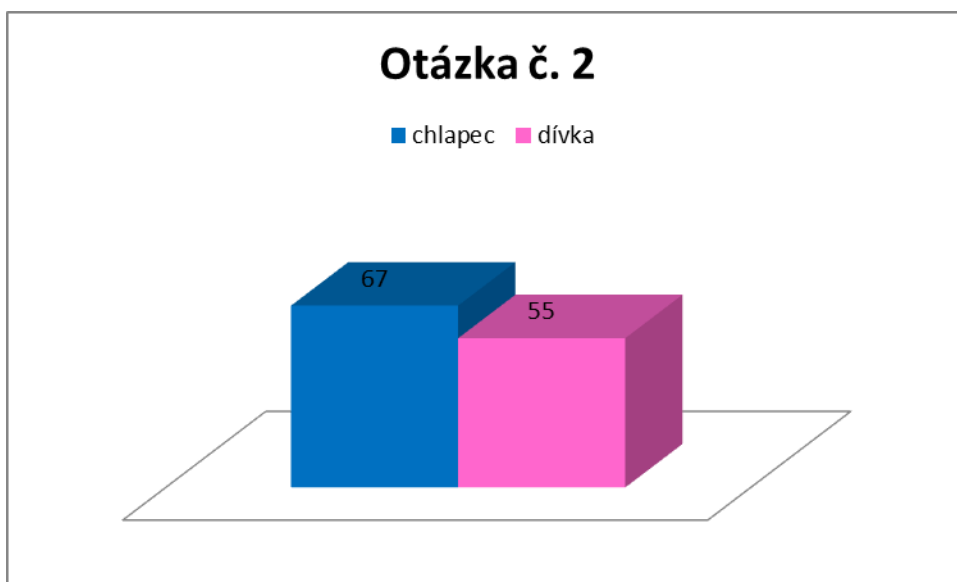
Otázka č. 1: Věk:

V první otázce jsem zjišťovala věk, abychom věděli, v jakém období se pohybujeme. Shodně, po čtyřech žácích mají věkové skupiny 11 a 16 let (3,27%). Překvapením pro mě byl jeden žák ve věku již 17 let (0,82%). S počtem 40 žáků (32,79%) je nejpočetnější skupina ve věku 14 let, následovaná 32 žáky (26,30%) ve věku 12 let. Dále je s 23 žáky (18,85%) zastoupena skupina 13letých a 15letých žáků se výzkumu zúčastnilo 18 (14,75%).



Otázka č. 2: Jsi chlapec nebo dívka?

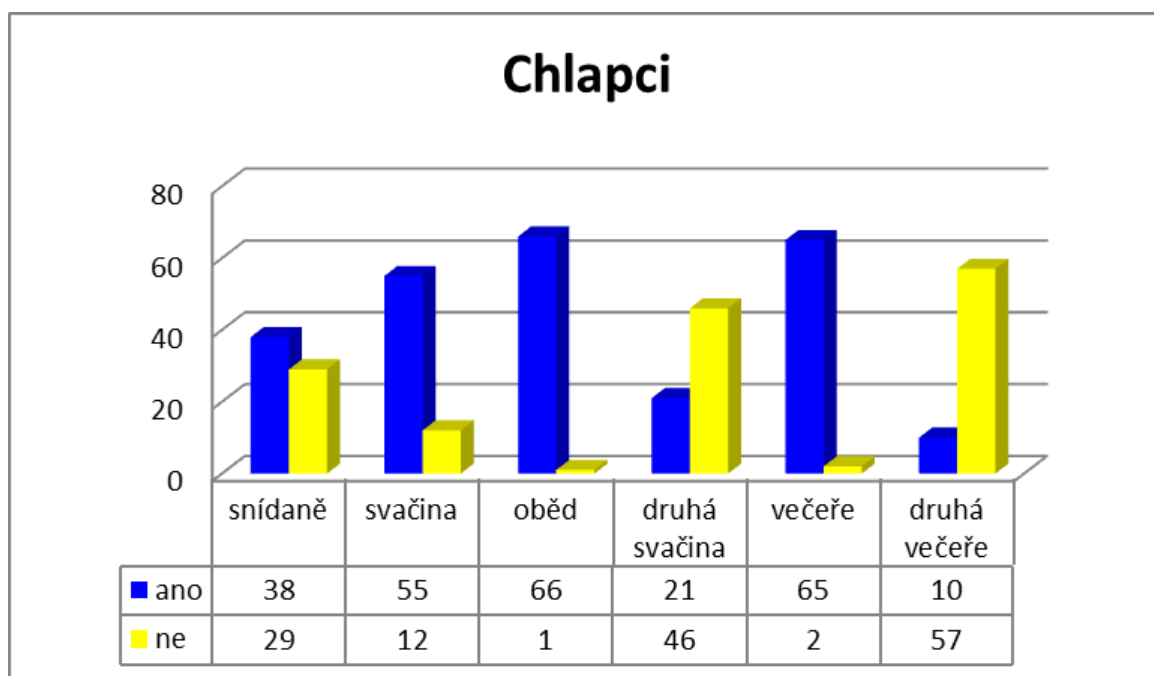
Pohlaví žáků jsem zjišťovala pro porovnání, zda existují rozdíly mezi tím, jaké stravovací návyky mají děvčata a chlapci. Dívek se zúčastnilo 55 (45,1%) a chlapců 67 (54,9%). V grafech přímo uvidíme jak velké rozdíly jsou mezi stravovacími návyky chlapců a děvčat. Předpokládám, že dívky na tom budou lépe. Je všeobecně známo, že o sebe více dbají a snaží se jíst více zdravě. Ale můžu to být i naopak, například, když chlapci závodně sportují fotbal, hokej nebo hokejbal.

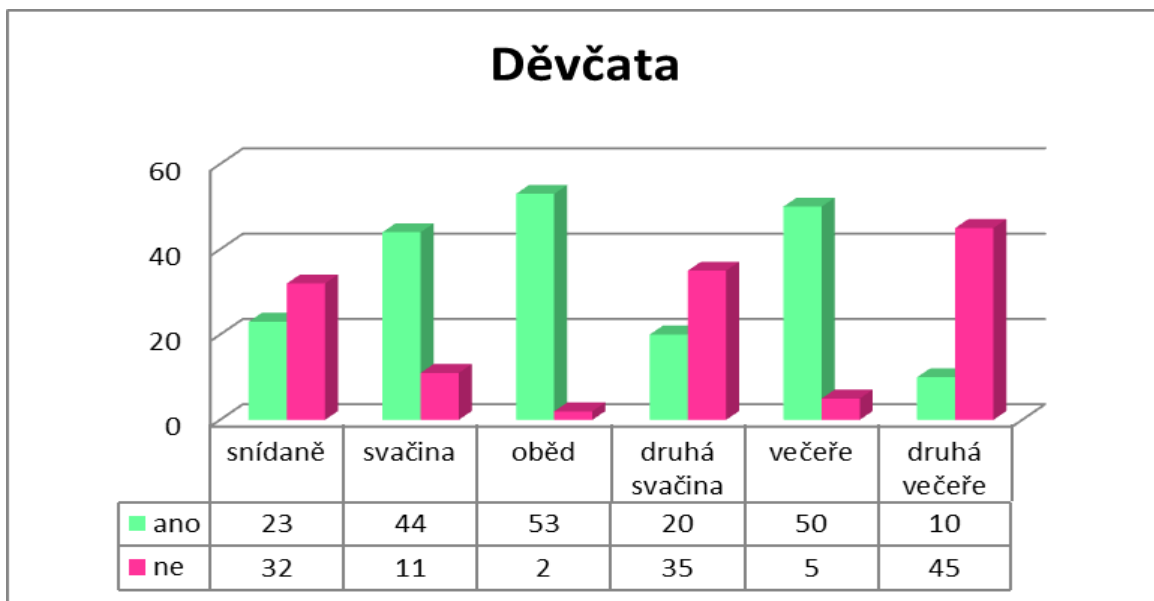


Otázka č. 3: Zaškrtni jídla, která máš pravidelně (4× a vícekrát týdně):

Respondentů jsem se ptala, zda mají pravidelně šest jídel denně, alespoň čtyřikrát v týdnu. Přesněji to byla snídaně, svačina, oběd, druhá svačina, večeře a druhá večeře.

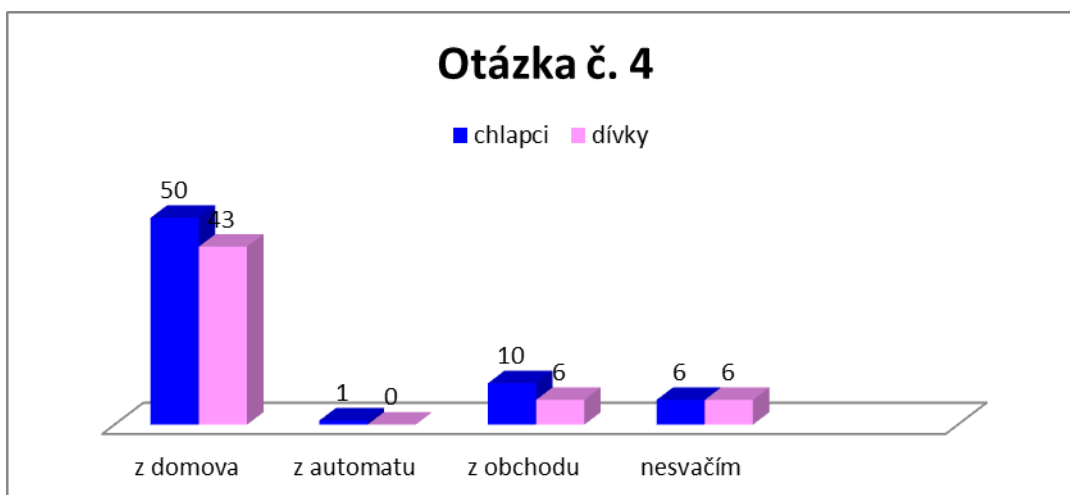
Některé výsledky mě zarazily, jiné jsem předpokládala. U děvčat mě překvapilo, že z 55 dívek jich nesnídá 32 (58,19%), naopak u chlapců nesnídá jen 29 (43,28%) z 67 respondentů. Se svačinou je to již lepší, má ji 44 (80%) dívek a 55 (82,1%) chlapců. Myslím si, že svačinu mají žáci pouze ve škole, přes víkend svačinu vynechají a jedí až oběd. Čtyřikrát a vícekrát týdně neobědvají pouze tři (2,46%) respondenti. Můžeme říci, že rodiče dbají na to aby jejich děti pravidelně obědvají. Druhou svačinu nemá více jak polovina dotázaných respondentů (66,39%), ještě více jich nemá ani druhou večeři (83,61%), což mě nijak nepřekvapilo. Pravidelnou večeři má 115 (94,26%) respondentů. Z níže uvedených grafů lze říci, že chlapci se stravují pravidelněji než dívky. Avšak není velký rozdíl v počtech respondentů u jednotlivých jídel během dne.





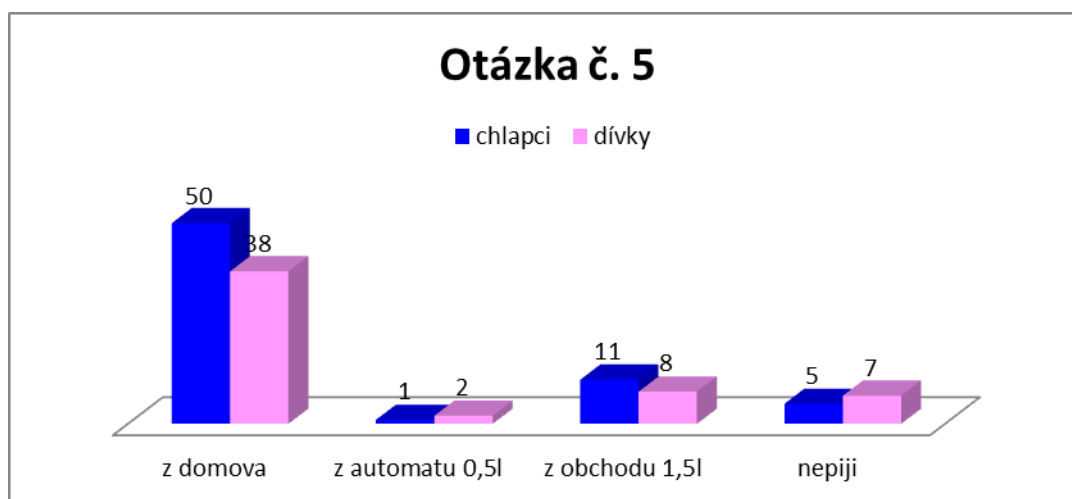
Otázka č. 4: Svačinu do školy mám:

Čtvrtá otázka se zabírala tím, zda mají děti ve škole svačinu připravenou z domova, koupí si sladkost v automatu, koupí si svačinu v obchodě nebo vůbec nesvačí. Výsledky dopadly vcelku dobře. Pouze jeden (1,50%) chlapec si na svačinu koupí nějakou sladkost v automatu. Po shodném počtu šest (10,91%) děvčat a chlapců (8,96%) získala odpověď, že ve škole nesvačí. Cestou do školy si v obchodu koupí svačinu 10 (14,93%) chlapců a šest (10,91%) dívek. Rodiče připravují svačinu 50 (74,63%) chlapcům a 43 (78,18%) dívkám. Takovýto počet mě překvapil, očekávala jsem, že hodně dětí bude mít svačinu z automatu či z obchodu.



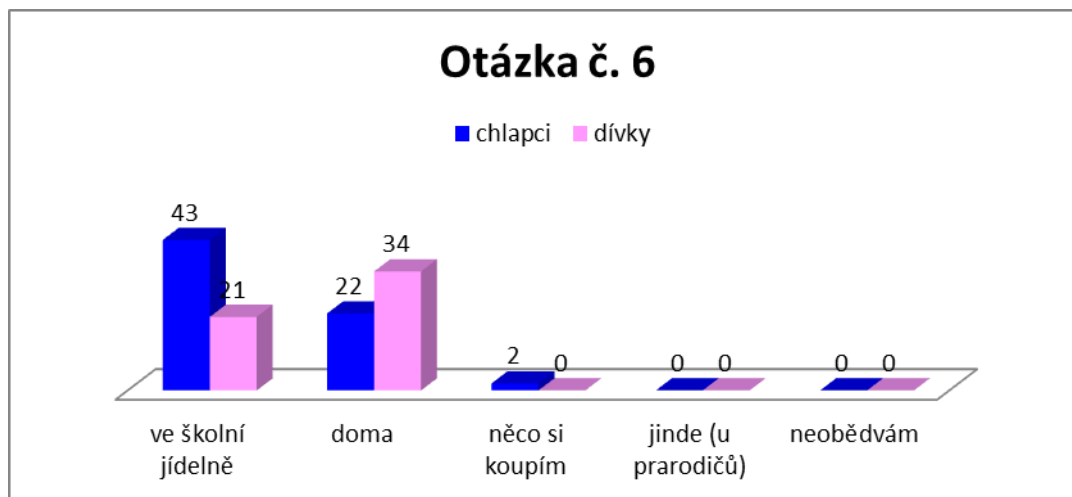
Otázka č. 5: Pití do školy mám:

Pátá otázka se zabírá pitným režimem dětí. Žáci měli na výběr z variant, že si pití nosí z domova, koupí v obchodu o objemu 1,5l, koupí v automatu o objemu 0,5l nebo ve škole vůbec nepijí. Chlapci jsou na tom oproti dívkám lépe. Pouze jeden žák (1,50%) si kupuje pití o objemu 0,5l, stejné pití si kupují dvě (3,64%) žákyně. Ve škole nepije pět žáků (7,46%) a sedm žákyň (12,73%). Pití o objemu 1,5l si koupí osm děvčat (14,55%) a 11 chlapců (16,42%). Je dobře, že si děti kupují pití o větším objemu, je větší šance, že dodrží zdravý pitný režim. Z domova si nosí pití 50 chlapců (74,63%) a 38 dívek (69,09%). Zde by se ještě hodila otázka, o jakém objemu si pití nosí a zda uvedené množství nápojů ve škole skutečně vypijí. Zajímavé by asi bylo zjištění, proč chlapci pijí více než děvčata. Co já si pamatuji z mých let na základní škole, tak to bylo také podobné. Kluci měli spíše pití z domova, než děvčata. Možná je to tím, že chlapci se více zabývají sportem a tak jsou naučeni pitný režim dodržovat během celého dne. Ale to už by patřilo do jiné otázky.



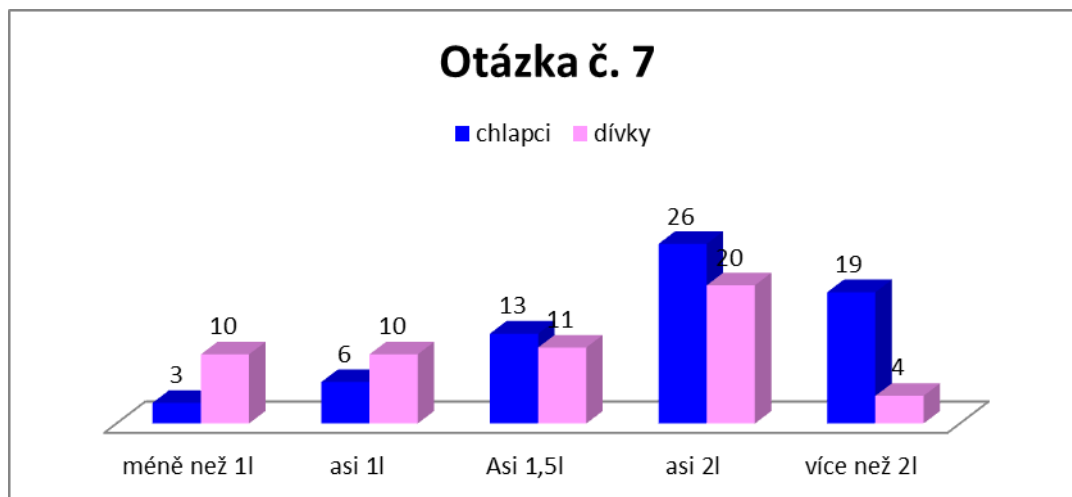
Otázka č. 6: Kde nejčastěji obědváš (4× a vícekrát týdně):

V otázce číslo šest jsem zjišťovala prostředí, ve kterém se děti stravují v čase oběda. Pro upřesnění jsem zadala kolikrát v týdnu se tak stravují. Pouze dva chlapci si oběd koupí někde v krámu. Tahle volba by neměla mít optimálně žádného respondenta. Pozitivem je, že všichni žáci obědvají. Ve školní jídelně obědvá 43 chlapců (64,18%) a 21 dívek (38,18%). Doma obědvá naopak 34 dívek (61,82%) a jen 22 chlapců (32,84%). Tento počet je dán tím, že většina rodičů chodí do práce a nemá čas doma uvařit, proto je větší počet žáků co chodí do jídelny. Ovšem čekala jsem, že počet děvčat a chlapců co chodí do jídelny bude více vyrovnaný.



Otázka č. 7: Jaké množství tekutin vypiješ za den?

V této otázce jsem zjišťovala jaké množství tekutin žáci během dne vypijí. Na výběr měli ze čtyř možností, méně než litr, asi litr, asi 1,5 litru, 2 litry nebo více jak 2 litry. Celkem 13 dětí (10,66%) pije méně než litr denně, toto číslo je sice malé, ale stejně neuspokojivé. Stejně neuspokojivé je, že 16 žáků (13,11%) pije asi litr tekutin denně. Pokud budou s takovýmto pitným režimem dále pokračovat mohou se u nich objevit například problémy s ledvinami a další spojené s nedostatečným příjmem tekutin. Nejvíce respondentů z řad dívek i chlapců (37,70%) zaškrtno odpověď, že vypijí asi 2 litry tekutin denně. Toto množství také doporučuje řada odborníků na zdravou výživu. K tomuto množství se přibližuje i 13 chlapců (19,40%) a 11 dívek (20%), kteří vypijí 1,5 litru denně. Více jak 2 litry vypije 19 chlapců (28,35%), ale jen čtyři dívky (7,27%). I zde se potvrzuje můj předpoklad z otázky číslo čtyři, že chlapci pijí více než dívky. Nejlepší by bylo, kdyby se v odpovědi že vypijí méně než litr nebo litr neobjevil žádný z žáků. Je jisté, že rodiče nekontrolují kolik toho děti vypijí, jako když byly malé, ale měli by o to mít zájem. Ke každému jídlu, co jí dítě doma by mu měli dát sklenici pití. Dobré by bylo dávat také pití o správném objemu z domova a občas se zeptat, zda to doopravdy vypilo. Úplně nejlepší je učit dítě zdravému pitnému režimu již od útlého věku a jít jim příkladem, že sami rodiče budou hodně pít.



Otázka č. 8: Jak často piješ:

Tato otázka byla obsáhlejší než ostatní. Zjišťovala jsem míru zastoupení různých druhů nápojů v pitném režimu žáků. Jako zjišťované nápoje jsem vybrala vodu, sirup, džus, minerální vodu s příchutí i bez příchutě a sladké nápoje typu Coca Cola. Žáci měli k dispozici tabulku ve které měli udělat křížek v průsečíku určitého nápoje s údajem, jak často tento nápoj konzumují. Nejdříve se podíváme, jak jsou na tom chlapci. Zjistila jsem, že denně chlapci nejvíce pijí ochucenou minerálku a vodu, nejméně minerálku bez příchutě. Denně také 12 chlapců (17,91%) pije sladké nápoje. Předpokládala jsem, že tento údaj bude nižší. Na druhou stranu téměř vůbec sladké nápoje nepije 10 žáků (14,93%), což není tak velký rozdíl. Stále je více chlapců, kteří dávají přednost zdravějším nápojům. Džusy se netěší takové oblibě jako sladké nápoje. Ty si dá denně jen osm žáků (11,94%) a několikrát týdně 14 žáků (20,90%), u sladkých nápojů je to 17 žáků (25,37%). Nejsou to sice velké rozdíly, ale i tak jsou důležité. Minerálka bez příchutě není vůbec oblíbená, 31 (46,27%) žáků ji nepije téměř vůbec, naopak minerálku s příchutí nepijí pouze tři žáci. Za minerálkou bez příchutě se objevuje voda a sirup, které ale mají více bodů v denní konzumaci. Nyní se podíváme na dívky. Není zde velký rozdíl v konzumaci různých druhů nápojů. U dívek se na prvních místech objevuje také voda a minerálka s příchutí. Stejně jako chlapci, nemají rády minerálky bez příchutě, když už je ale pijí denně, tak jich je více než chlapců. Méně dívek dává přednost sladkým nápojům, oproti chlapcům. Ve výsledcích to je jen několik jedinců, ale i to se počítá, jelikož počet chlapců a dívek nebyl stejný. Pro lepší přehled je níže tabulka, ve které je uveden počet respondentů, kteří zaškrtnli to určité políčko.

Chlapci:

- a. Voda
- b. Sirup
- c. Džus
- d. Minerálka s příchutí
- e. Minerálka bez příchutě
- f. Sladké nápoje typu Coca Cola, Fanta,....

	A	B	C	D	E	F
Denně	25	17	8	27	6	12
1× týdně	10	12	16	9	11	14
Několikrát týdně	9	11	14	21	9	17
Několikrát měsíčně	4	10	20	7	10	14
Téměř vůbec	19	18	9	3	31	10

Děvčata:

- a. Voda
- b. Sirup
- c. Džus
- d. Minerálka s příchutí
- e. Minerálka bez příchutě
- f. Sladké nápoje typu Coca Cola, Fanta,....

	A	B	C	D	E	F
Denně	22	19	6	20	11	8
1× týdně	5	6	5	5	4	9
Několikrát týdně	12	11	10	13	2	10
Několikrát měsíčně	3	4	21	7	3	21
Téměř vůbec	13	15	13	10	35	7

Otázka č. 9: Jak často jíš:

Další obsáhlejší otázka byla, jak často jí uvedené potraviny. Zaměřila jsem se potraviny, které by děti neměli jíst vůbec a které naopak hodně. Vybrala jsem sladkosti, slaná jídla, ryby, ovoce, zeleninu a mléčné výrobky. Sladké a slané věci by děti měli co možná nejvíce omezit. Naopak zbylé uvedené potraviny, by měli tvořit velkou část v jejich jídelníčku. Nejdříve se podíváme jaké odpovědi mi poskytli chlapci. Nejvíce žáků jí denně mléčné výrobky, přesněji 33 (49,25%) žáků, pouze jeden (1,49%) žák nejí mléčné výrobky vůbec. Také jeden žák vůbec nejí ovoce, oproti 24 (35,82%) žáků, kteří jej jedí denně. Několikrát týdně jí ovoce 25 (37,31%) žáků. Překvapil mě rozdíl v počtu chlapců, kteří denně jí sladké a slané věci. Předpokládala jsem, že jejich počet bude přibližně stejný, ale

není, je zde rozdíl 13 (19,40%) chlapců. Přitom je více těch, kteří jedí častěji sladké než slané. Naopak mě nepřekvapil počet žáků, kteří jedí a nejedí ryby. Velký počet žáků se objevuje ve druhé polovině tabulky. Několikrát měsíčně jí rybu 18 (26,87%) chlapců, pouze na Vánoce je jich o čtyři méně (20,90%). Nejvíce žáků nejí ryby vůbec a to s počtem 24 (35,82%). Doufám, že většina chlapců i dívek nevnímá jako rybu rybí filé či rybí prsty. Ryby jsou v našem životě důležité, vždyť už naše praprababičky podávaly svým dětem rybí tuk a dobře věděly proč. Ryby bychom měli podávat alespoň jednou týdně. Zelenina je na tom o trochu hůře než ovoce, což se dalo předpokládat, ovoce je pro svoji sladší chuť lákavější. Nyní se podíváme na dívky. Nejvíce dívek s počtem 31 (56,36%) nejí ryby. Na Vánoce jí rybu jen pět (9,1%) dívek, což je o dvě třetiny méně, než u chlapců. Je vidět, že ryby nejsou příliš oblíbené ani u jedné skupiny. Druhý nejvyšší počet dívek je u denní konzumace ovoce (52,73%), který je následovaný mléčnými výrobky (45,45%). Ani jedna žákyně nejí ovoce, ovšem šest (10,1%) žákyň nejí zeleninu. Jak u chlapců, tak i u dívek je celkem velký rozdíl v denní konzumaci sladkého a slaného jídla. Stejně jako u předchozí otázky jsou níže k dispozici tabulky pro lepší přehled.

Chlapci:

- Sladkosti (čokoláda, buchtý, oplatky, apod.)
- Slané (brambůrky, hranolky, popcorn, buráky, apod)
- Ryby
- Zeleninu
- Ovoce
- Mléčné výrobky (sýry, jogurty, kysané nápoje, apod.)

	A	B	C	D	E	F
Denně	23	10	1	17	24	33
1× týdně	16	17	6	10	9	12
Několikrát týdně	14	20	4	21	25	15
Několikrát měsíčně	10	10	18	11	8	6
Pouze na Vánoce	1	1	14	2	-	-
Vůbec	3	9	24	6	1	1

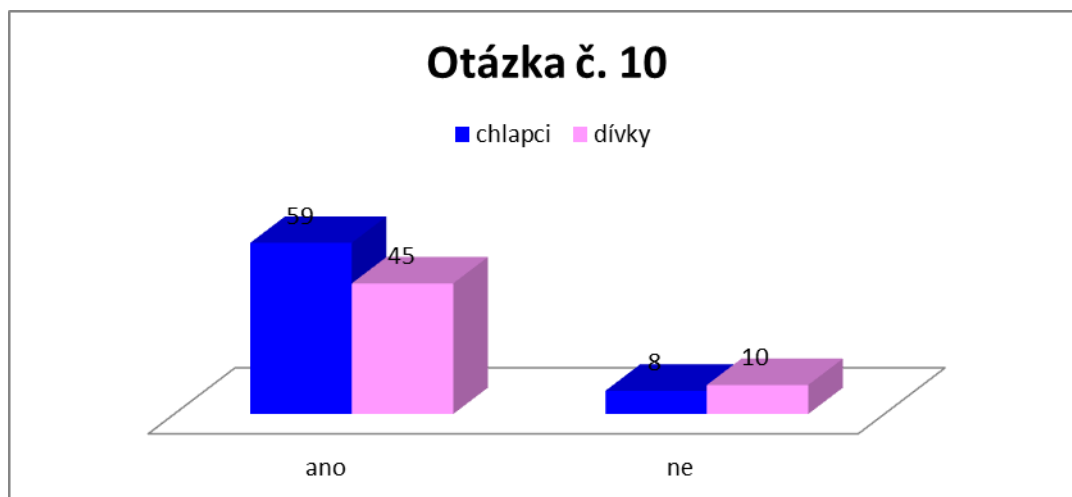
Děvčata:

- Sladkosti (čokoláda, buchtý, oplatky, apod.)
- Slané (brambůrky, hranolky, popcorn, buráky, apod)
- Ryby
- Zeleninu
- Ovoce
- Mléčné výrobky (sýry, jogurty, kysané nápoje, apod.)

	A	B	C	D	E	F
Denně	24	9	1	17	29	25
1× týdně	6	17	2	5	3	9
Několikrát týdně	13	13	4	20	17	12
Několikrát měsíčně	8	13	12	9	6	6
Pouze na Vánoce	2	-	5	1	-	-
Vůbec	2	3	31	6	-	3

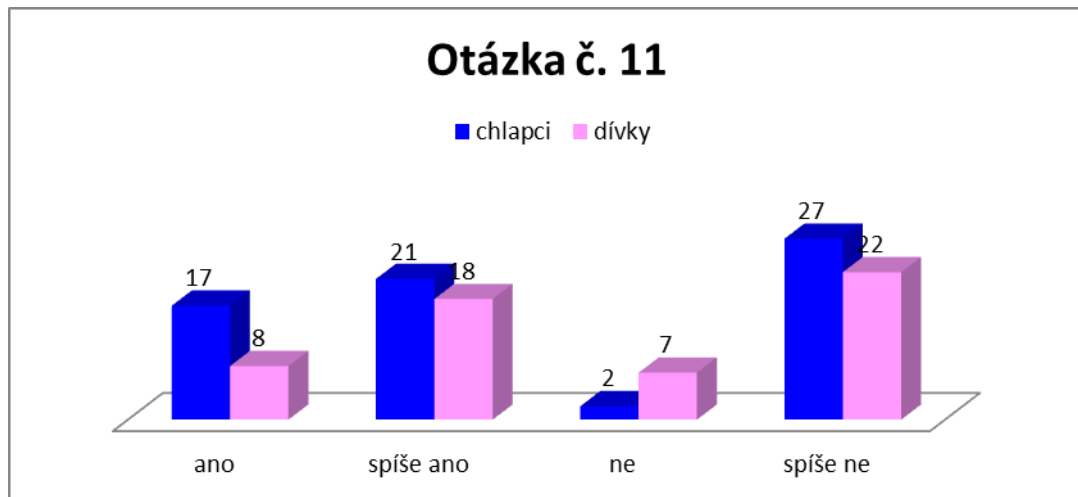
Otázka č. 10: Sportuješ?

Jako desátou otázku jsem položila, zda žáci sportují. Tuto otázku jsem zvolila ke konci, aby si žáci trochu oddechli a nemuseli se již tak soustředit jako u předešlých otázek. Jak jsem předpokládala chlapců sportuje více než děvčat. Překvapil mě však počet všech sportujících žáků (85,25%), myslela jsem, že jich bude méně. Je dobře, že tolik žáků sportuje a snad je to i baví. Bylo by dobře, aby jim sportování zůstalo do dospělosti a oni šli poté příkladem svým dětem.



Otázka č. 11: Myslíš, že se stravuješ správně?

Poslední otázka se týkala toho, zda si žáci myslí, že se správně stravují. Otázka byla vytvořena pomocí škály, kde bylo na výběr ze čtyři možností: ano, spíše ano, ne a spíše ne. Odpověď žáků byla závislá na tom, jak moc jsou informováni o zdravé výživě a jak s těmito informacemi nakládají. Nejvíce žáků si myslí, že se spíše nestravují správně (40,16%). O něco méně žáků si myslí, že se spíše správně stravují. Pouze dva (2,99%) chlapci si myslí, že se správně nestravují. Dívek, které jsou názoru, že se správně nestravují je sedm (12,73%). O polovinu více chlapců než dívek se zřejmě stravuje podle zásad zdravé výživy.



Doporučení pro praxi

Pomocí výše uvedených otázek a odpovědí jsem se snažila odpovědět na výzkumnou otázku, zda se děti na ZŠ Dobřany stravují podle zásad zdravé výživy. Z odpovědí bylo zjištěno, že většina žáků se stravuje správně. Snaží se dodržovat pitný režim, pít správné nápoje a nosit si pití již z domova. Jejich pitný režim je také dostačující a dokonce v něm převažují nápoje jako je voda či minerálka. Stejně je to i s jídlem. Žáci si nosí spíše svačiny z domova a jedí správné potraviny. Zapracovat by se mělo na pravidelnosti stravy. Žáci mají většinou jen svačinu ve škole, oběd a večeři. Dítě by svůj den nemělo začínat až kolem půl desátou svačinou, ale již po probuzení vydatnou svačinou, která ho nabije energií a ono bude schopno plně se soustředit na výuku. Rodiče by si určitě měli najít čas, aby dětem snídani připravili a vzbudili je včas, aby se mohli v klidu nasnídat. To samé by měli udělat i pro sebe. V klidu beze spěchu by se měla nasnídat celá rodina společně, pokud je to možné. Mezi obědem a večeří mají děti čas, kdy se věnují domácím úkolům a hlavně svému volnému času, který tráví s kamarády. Z tohoto důvodu by bylo vhodné, aby děti měli i druhou svačinu. Dobijí se energií a nemusejí si pak během dne kupovat v obchodě nějakou sladkou tyčinku. Také bylo zjištěno, že většina dětí jí sladkosti denně, což odpovídá tomu, že nemají druhou svačinu. Na druhou stranu také jedí hodně ovoce a mléčných výrobků.

Všechno ale závisí na rodičích, jak svým dětem půjdou příkladem. Také škola by se měla ve výuce některých předmětů věnovat zdravému stravování. Se školou souvisí i školní jídelna, která dětem poskytuje obědy. V jídelně by měli dbát na správnou a šetrnou přípravu pokrmů, aby bylo zachováno co nejvíce živin, vitamínů a minerálních látek. Lepší než

jídlna, je obědvání doma v klidném prostředí, beze stresu a spěchu. Já osobně bych viděla jídelnu jako poslední možnost, kdy není možno obědvat doma nebo u prarodičů. Důležité je zajistit svým dětem pestrou a rozmanitou stravu, která zajistí vše pro správný vývoj dítěte. Tato strava může dětem zajistit dlouhý a zdravý život, bez vážných onemocnění způsobených nezdravou stravou. Nejen rodiče, ale i celá společnost by měla jít dětem správným příkladem, aby další generace byly zdravější.

Závěr

Po celou dobu, od kojence až po adolescenta, bychom se měli řídit zásadou, že strava má být energeticky vyvážená pro celý den, rozmanitá chuťově, vzhledem, konzistencí i teplotou, pravidelná po dvou až tři hodinových rozestupech. V jídelníčku by měla převážet zelenina, ovoce, tmavé pečivo a bílé maso. Naopak bychom měli omezit množství tuku, sladkostí, cukru a tmavého masa. U pití dáváme přednost neslazených nápojům a dětem nepodáváme energetické ani alkoholické nápoje. Při různých oslavách bychom dítěti neměli dát ani ochutnat trochu toho alkoholu. Pokud s dětmi vyrazíme do restaurace, vyhneme se restauracím typu fast food. Když jdeme nakupovat jídlo, nikdy ne s hladovějícím dítětem, samy bychom také měli být najezení a koupit jen to co máme na seznamu. Se záměrem zdravého stravování svého dítěte bychom měli obeznámit i neblížší příbuzenstvo, hlavně babičky a dědečky, aby vnoučatům nenosili hromady sladkostí, ale raději nějaké ovoce. Jestli se budeme držet základních zásad správného stravování, naše dítě bude dobře prospívat, zdravě jíst, snížíme riziko některých onemocnění a až dítě vyroste, předá své zkušenosti další generaci.

Resumé

Tato práce má název: „Výživa a stravovací návyky u dětí a mládeže“. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část, celkem má sedm kapitol. První kapitola je věnována zdravé výživě, výživové pyramidě a základním živinám, vitamínům a minerálním látkám, které naše tělo nezbytně potřebuje. Druhá kapitola je zaměřena na různé druhy potravin, například: chléb, ovoce, ryby, maso nebo zelenina. Další kapitola je zaměřena na pitný režim. V následujících třech kapitolách je popsáno, jak by se měli děti stravovat v určitém věkovém období. Poslední, sedmá, kapitola je věnována praktickému výzkumu, který byl proveden na 2. stupni ZŠ Dobřany. Výzkum byl realizován dotazníkovou formou a jeho výsledky jsou uvedeny v grafech či tabulkách. V příloze najdeme výše uvedený dotazník.

Resumé

This bachelory work is called: „Nutrition and eating habits among children and youth“. Work is divide into theoretical and practical part, total has seven chapter. First chapter is dedicate to nutrition, nutritional pyramid and essential nutrients, vitamins and mineral substance that our body absolutely needs. Second chapter is focuses on the different types of food, for example bread, fruits, meat, fish or vegetables. Next chapter is focuses on drinks. Next three chapters describe how children should eat in the certain age group. The last, seventh, chapter is dedicate to the research, which was accomplish on Elementary school in Dobřany. Research was implement questionnaires form and results are presented in graphs and tables. Find attached this questionnaire.

Seznam použité literatury

BLATTNÁ, JARMILA. DOSTÁLOVÁ, JANA. PERLÍN, CTIBOR. TLÁSKAL, PETR. *Výživa na začátku 21. století aneb o výživě aktuálně a se zárukou*. Výživaservis s. r. o., Praha, 2005. **ISBN: 80-239-6202-7**

BULKOVÁ, VĚRA. *Nauka o poživatinách*. Brno, 1999. **ISBN: 80-7013-293-0**

GAVORA, PETER. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. **ISBN 80-85931-79-6**

GREGORA, MARTIN. DANA ZÁKOSTELECKÁ. *Jídelníček kojenců a malých dětí*. Grada Publishing a. s., 2009. **ISBN: 978-80-247-2716-5**

GREGORA, MARTIN. *Péče o dítě od kojeneckého do školního věku*. Grada Publishing a. s., 2007. **ISBN: 978-80-247-2030-2**

GREGORA, MARTIN. *Výživa malých dětí*. Grada Publishing, a. s., 2005. **ISBN: 80-247-9022-X**

KEJVALOVÁ, JANA. *Výživa dětí od A do Z 1. díl*. Vyšehrad, 2005. **ISBN: 80-7021-773-1**

KEJVALOVÁ, JANA. *Výživa dětí od A do Z 2. díl*. Vyšehrad, 2010. **ISBN: 978-80-7021-993-5**

KUNOVÁ, VÁCLAVA. *Zdravá výživa*. Grada Publishing, a. s., 2011. **ISBN: 978-80-247-3433-0**

MANDŽUKOVÁ, JARMILA. *Potraviny pro zdravou výživu od A do Z*. Vyšehrad, 2007. **ISBN: 978-80-7021-865-5**

Ministerstvo zdravotnictví ČR. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR*. Praha, 2005

NEVORAL, JIŘÍ. *Výživa v dětském věku*. H+H, 2003. **ISBN: 80-86-022-93-5**

PETERS, DAVID. *Dokonalé zdraví*. Euromedia, 2000. **ISBN: 80-242-0220-4**

STRATIL, PAVEL. *ABC výživy 1. díl*. Brno, 1993. **ISBN:** 80-900029-8-6

STRATIL, PAVEL. *ABC výživy 2. díl*. Brno, 1993. **ISBN:** 80-900029-8-6

SVAČINA, ŠTĚPÁN. *Klinická dietologie*. Grada Publishing, a. s., 2008. **ISBN:** 978-80-247-2256-6

Seznam příloh

Příloha č. 1 – dotazník

Příloha č. 1 – dotazník

Zdravím holky a kluci,

žádám vás o vyplnění tohoto anonymního dotazníku. Jmenuji se Zuzana Civišová a jsem studentkou 3. ročníku Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni, bakalářského studia oboru Výchova ke zdraví. Tento vámi vyplněný dotazník potřebuji pro vypracování své bakalářské práce na téma „Výživa a stravovací návyky u dětí a mládeže“. Pečlivě si přečtěte otázky a poté zaškrtněte či zakroužkujte svoji odpověď, prosím buďte upřímní a odpovídejte pravdivě. Nikde se **nepodepisujte, dotazník je anonymní.**

Děkuji za spolupráci.

Zuzana Civišová

2. Věk

3. Jsi

chlapec

dívka

4. Zaškrtni jídla, která máš pravidelně (4x a vícekrát týdně)

snídaně ano ne

svačina ano ne

oběd ano ne

druhá svačina ano ne

večeře ano ne

druhá večeře ano ne

5. Svačinu do školy:

mám z domova si koupím v automatu (sladkost)

si koupím cestou do školy nebo ve školním bufetu (bageta, sladkost)

nesvačím

6. Pití do školy:

mám z domova si koupím v automatu (o objemu 0,5 litru)

si koupím cestou do školy nebo ve školním bufetu (o objemu 1,5 litru)

ve škole nepiji

7. Zaškrtni, kde nejčastěji obědváš (4x a vícekrát týdně)

- ve školní jídelně doma
 něco si koupím jinde (u babičky, u tety...)
 neobědvám

8. Jaké množství tekutin vypiješ za den?

- méně než 1 litr asi 1 litr
 asi 1,5 litru asi 2 litry
 více než 2 litry

9. Jak často piješ:

V tabulce udělej křížek v políčku, které udává, jak často daný nápoj piješ. Nápoje jsou označeny písmeny.

- a. Voda
 b. Sirup
 c. Džus
 d. Minerálka s příchutí
 e. Minerálka bez příchutě
 f. Sladké nápoje typu Coca Cola, Fanta,....

	A	B	C	D	E	F
Denně						
1x za týden						
Několikrát týdně						
Několikrát měsíčně						
Téměř vůbec						

10. Jak často jíš:

V tabulce udělej křížek v políčku, které udává, jak často danou potravinu jíš. Potraviny jsou označeny písmeny.

- a. Sladkosti (čokoláda, buchty, oplatky, apod.)
 b. Slané (brambůrky, hranolky, popcorn, buráky, apod.)
 c. Ryby
 d. Zeleninu
 e. Ovoce
 f. Mléčné výrobky (sýry, jogurty, kysané nápoje, apod.)

	A	B	C	D	E	F
Denně						
1x za týden						
Několikrát týdně						
Několikrát měsíčně						
Pouze na Vánoce						
Vůbec						

11. Sportuješ?

ano

ne

12. Myslíš, že se stravuješ správně?

ano

spíše ano

ne

spíše ne