Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Povědomí a postoje žáků vybrané ZŠ ke zdravému životnímu stylu

Knowledge and attitudes of students about healthy lifestyle at selected secondary school

Vanesa Valešová

Vedoucí práce: PhDr. Michal Zvírotský, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Francouzský jazyk se zaměřením na vzdělávání – Pedagogika

2024

Odevzdáním této bakalářské práce na téma *Povědomí a postoje žáků vybrané základní školy ke zdravému životnímu stylu* potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 10. července 2024

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Michalu Zvírotskému, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady při zpracování bakalářské práce. Současně bych chtěla poděkovat své rodině a blízkým přátelům za podporu, pomoc a trpělivost při mém studiu.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá zdravím a zdravým životním stylem. Především zkoumá povědomí a postoje žáků konkrétní základní školy ke zdravému životnímu stylu. Základní škola T. G. Masaryka se nachází v Milovicích ve Středočeském kraji. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část se zaměřuje na definici zdraví a zdravého životního stylu, přičemž klade důraz na význam vyvážené stravy, pravidelného pohybu a dostatečného spánku. Dále jsou zde zmíněny novodobé nezdravé návyky žáků, jako je pití energetických nápojů a vapování. Teoretická část také popisuje současná doporučení týkající se zdravého životního stylu, včetně doporučení Světové zdravotnické organizace a jiných dalších institucích zabývajících se zdravím.

Praktická část práce se zaměřuje na výzkum provedený prostřednictvím dotazníkového šetření. Součástí praktické části je také seznámení se základní školou, jejíž žáci se účastnili dotazníkového šetření, a programy týkajícími se zdraví, kterým se škola věnuje.

Hlavním cílem tohoto šetření bylo zjistit, do jaké míry jsou žáci obeznámeni se základními zásadami zdravého životního stylu, jaký postoj k těmto zásadám mají a jak je zařazují do svých životů. Tyto informace pomohou identifikovat oblasti zdravého životního stylu, na které je potřeba se více zaměřit při podpoře znalostí u dětí. Výsledky lze hodnotit kladně – žáci jsou informováni o základních zásadách zdravého životního stylu, avšak i přesto byly zjištěny mezery v jejich znalostech, na které je potřeba se zaměřit

KLÍČOVÁ SLOVA

zdraví, zdravý životní styl, pohyb, výživa, školní programy, žáci

This bachelor's thesis deals with health and a healthy lifestyle. It primarily examines the awareness and attitudes of elementary school students towards the healthy lifestyle. The T. G. Masaryk Elementary School is located in Milovice, in the Central Bohemian Region. The thesis is divided into a theoretical and a practical part.

The theoretical part focuses on the definition of health and a healthy lifestyle, emphasizing the importance of a balanced diet, regular physical activity and sufficient sleep. It also mentions modern unhealthy habits among students, such as drinking energy drinks and vaping. Additionally, the theoretical part describes current recommendations concerning a healthy lifestyle, including those from the World Health Organization and other health-related institutions.

The practical part of the thesis focuses on research conducted through a questionnaire survey. This section also introduces the elementary school whose students participated in the survey and the health-related programmes the school is engaged in.

The main objective of this survey was to find out to what extent the students are familiar with basic healthy lifestyle principles, their attitude towards them and how they include it in their lifes This information will help identify healthy lifestyle areas that need more focus when promoting knowledge among children.

The results can be evaluated in a positive way, students are informed about the basic healthy lifestyle principles. Nevertheless, gaps in their knowledge were identified that still need to be focused on.

KEYWORDS

health, healthy lifestyle, movement, nutrition, school programs

Obsah

Úvod....7

Teoretická část....8

1 Zdraví a jeho definice....8

1.1 Determinanty zdraví....9

2 Životní styl....10

2.1 Zdravý životní styl....10

2.2 Faktory životního stylu....11

2.2.1 Vnější faktory....11

2.2.2 Vnitřní faktory....11

3 Světová zdravotnická organizace (World Health Organization – WHO)....13

3.1 Hlavní cíle WHO....13

3.1.1 Program „Škola podporující zdraví“ (dále jen ŠPZ)....14

4 Strava....15

4.1 Živiny....16

4.1.1 Tuky....16

4.1.2 Energie....17

4.1.3 Bílkoviny....18

4.1.4 Sacharidy....19

4.1.5 Výživa dětí....20

4.1.6 Výživové doporučení....21

5 Pohybová aktivita....27

5.1 Pohybová aktivita u dětí....27

5.2 CrossFit....28

5.2.1 Trénink....29

5.2.2 CrossFit a děti....30
6 Nezdravé návyky....31
6.1 Energetické nápoje....31
6.2 Přejídání....31
6.3 Vapování....32
7 Spánek....34
7.1 Děti a spánek....34
PRAKTICKÁ ČÁST....36
8 Podpora zdraví ze strany školy....36
8.1 Zdravá pětka....36
8.2 Ovoce a zelenina do škol, mléko do škol....37
8.3 Semiramis....37
8.4 Den zdraví....38
8.5 Kurzy....39
9 Výzkumné šetření....40
10 Diskuse....61
Závěr....63
Seznam použitých informačních zdrojů....64
Seznam použité literatury....64
Internetové zdroje....67

Úvod

V dnešní době lidé často špatně jedí a konzumují zpracované potraviny, upřednostňují sedavé aktivity před pohybem a mnoho z nich trpí nedostatkem spánku. Uspěchaná doba si žádá uspěchané činy, a proto lidé často kompenzují nedostatek času konzumací jídel v rychlém občerstvení, využíváním dopravních prostředků místo chůze a přesouváním různých aktivit do pozdních večerních až nočních hodin, čímž vzniká nedostatek spánku, protože ráno navzdory všemu brzy vstávají do práce. Dlouhodobé vystavení takovému režimu může mít negativní dopad na celkové zdraví.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na povědomí a postoje žáků vybrané základní školy ke zdravému životnímu stylu. Zdravý životní styl je důležitý pro celkové zdraví jedince a zahrnuje různé aspekty, mezi něž patří například strava, pohyb a spánek. Žáci mohou být seznámeni se zdravým životním stylem například prostřednictvím programů a projektů, které jsou uskutečňovány na základních školách ve spolupráci s různými organizacemi. Tyto programy a projekty poskytují základní informace o zdravém životním stylu a podporují rozvoj zdravých návyků žáků.

Téma bakalářské práce bylo vybráno s ohledem na rostoucí důležitost rozvoje zdravého životního stylu, jenž není důležitý jen pro dospělé, ale především pro děti, které si začínají vytvářet své návyky. S rostoucím počtem dětí s obezitou a nedostatkem spánku bylo potřeba zjistit, jaké znalosti mají žáci vybrané základní školy ohledně zdravého životního stylu a jak k němu přistupují.

V dnešní době je nezbytné věnovat pozornost tomu, jak žáci chápou zdravý životní styl a jak uplatňují jeho zásady ve svých každodenních životech, aby bylo možné identifikovat, v jakých oblastech je potřeba žáky více informovat a vzdělávat.

Cílem práce je zjistit, v jakých oblastech je potřeba žákům rozšířit znalosti o zdravých návycích a kde podpořit jejich motivaci ke zdravému životnímu stylu, aby ho zařazovali do svého každodenního života. Výzkumným šetřením se identifikují konkrétní oblasti, kde žáci postrádají správné informace nebo motivaci k udržování zdravého životního stylu.

Teoretická část

1 Zdraví a jeho definice

Původní význam slova „zdraví“ v řečtině či latině byl „celek“. Z biologického hlediska může celek zahrnovat celý organismus člověka. Ze sociologického pohledu může být celek chápán zase jako sociální skupina (rodina, obec, stát). (Křivohlavý, 2009)

Dle studie Miltona Rokeache je zdraví nejdůležitější lidskou hodnotou. Je-li jedinec zdravý, může pracovat, plnit si své sny a plány. U každého člověka se hodnoty mohou lišit podle výchovy, společnosti, ve které se pohybuje či nároků, jenž jsou na ně kladeny. (Slováčková, 2008; Machová, 2015)

Během několika let vzniklo nemalé množství definic různých autorů na pojem „zdraví“. Už v antickém Řecku a Římě měli lidé k péči o své zdraví blíže než v dřívějších dobách, kdy si nemoc vysvětlovali vlivem nadpřirozených sil. Nejznámější lékař antiky, Hippokrates, definoval zdraví jako rovnováhu tělních tekutin – žluče, hlenu, krve a černé žluče. Současně nevyváženost tělních tekutin přisuzoval negativnímu vlivu na duševní i fyzické zdraví. Tyto tělesné tekutiny jsou ovlivněny prostředím a životním stylem, ke kterému patří strava, sex, pitný režim, odpočinek a práce. (Slováčková, 2008)

Parsons, americký sociolog, definoval zdraví následovně: *„Zdraví je stav optimálního fungování člověka vzhledem k efektivnímu plnění role a úkolů, k nimž byl socializován.“* (Čeledová, 2010)

Český představitel psychologie zdraví, Křivohlavý, také zformuloval vlastní definici zdraví: *„Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“* (Jochmannová, 2021)

Avšak i přes mnoho definic ta nejznámější definice pochází z roku 1948 od Světové zdravotnické organizace (WHO), která zdraví označila souvětím: „*Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli jen jako nepřítomnost nemoci či vady.“* (Machová, 2015)

1.1 Determinanty zdraví

Na lidské zdraví mají vliv různé faktory. V případě, že působení těchto faktorů je pozitivní, tak je zdraví posilováno a chráněno. Negativním působením se zdraví naopak oslabuje a může dojít k onemocnění těla. (Machová, 2015)

Šťastný dělí determinanty zdraví na přímé a nepřímé. Mezi přímé determinanty zdraví patří například genetika, životní styl, aj. Jsou přímé, protože přímo ovlivňují zdravotní stav jedince. Naopak determinanty zdraví nepřímé jsou ty, které působí nepřímo na zdravotní stav jedince, zde patří například kulturní zvyky, politika, aj. (Dosedlová, 2016)

Determinanty zdraví lze rozdělit podle Machové do dvou skupin: vnitřní a vnější. Determinanty vnitřní jsou genetické faktory, které jedinec získává hned na začátku svého vývoje od obou rodičů a nemohou je ovlivnit. Naopak determinanty vnější jsou ovlivnitelné. Je možné je rozdělit na tři podskupiny: zdravotnické služby, životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí. (Machová, 2015)

Světová zdravotnická organizace (WHO) dělí determinanty podle toho, jak se procentuálně podílejí na celkovém vlivu zdraví jedince:

1. Životní styl (50 %): do této skupiny spadá mnoho aspektů každodenního života jako například sociální status, vzdělání, schopnost vyrovnat se se stresem či rozdělení práce a odpočinku.
2. Genetické faktory (25 %): tímto se rozumí vrozené vlastnosti, které ovlivňují vznik určitých nemocí nebo to, jak se s nimi jedinec vyrovnává. Patří sem věk i pohlaví, protože různé nemoci se objevují v různých obdobích života a jejich výskyt se liší mezi pohlavími.
3. Životní a pracovní prostředí a zdravotní péče (25 %): mezi tyto determinanty se řadí fyzické prostředí, například pracovní prostředí, bezpečné bydlení, tradice, dostupnost zdravotní péče, rodina a přátelé.

Z výše uvedeného je patrné, že životní styl se nejvíce podílí na celkovém vlivu zdraví člověka. (Dosedlová, 2016)

2 Životní styl

Podle Čevely je životní styl charakterizován, jako dobrovolné chování v konkrétních životních situacích na základě individuální volby mezi různými možnostmi. Jedinec má možnost volit, jakým způsobem se chová ve svém každodenním životě. Tento výběr může zahrnovat zdravé možnosti nebo naopak takové, které mohou negativně ovlivnit jeho zdraví. Rodinné tradice, ekonomická situace, temperament, věk a další faktory mohou hrát roli při tom, jak se jedinec rozhoduje. Klíčové je, aby měl jedinec dostatek znalostí o svém zdraví, aby mohl rozpoznat, co je pro něj prospěšné, a co naopak škodí, a tím lépe se rozhodovat. (Dvořák, 2022; Čevela, 2009)

2.1 Zdravý životní styl

Zdraví je negativně ovlivňováno kouřením, nadměrnému pití alkoholu, nízkou pohybovou aktivitou, nesprávnou výživou, užíváním drog, aj.

V současnosti lidé přicházejí o každodenní pohyb například jen tím, že preferují sedavé práce, kam se dopravují autem nebo jiným dopravním prostředkem nebo, že si chůzi do schodů ulehčují eskalátory a výtahem. Ve chvíli, kdy se vrátí po práci domů, upřednostní pohovku a koukání na televizi nebo sezení u počítače před pohybem.

Podíl na snížení každodenního pohybu se také přisuzuje od 20. století výškovým domům na sídlištích, protože se lidem po práci již nechce z 10. patra vyjít znovu ven například jen na procházku. Stejně tak i domácí práce jsou velmi ulehčovány např.: robotickým vysavačem, myčkou, sušičkou a jinými spotřebiči či pomůckami, které populaci zbavují i minimálního pohybu.

Postupem času v životě člověk nachází nové překážky, které jeho život zkracují anebo zhoršují jeho kvalitu. Mezi tyto překážky můžou patřit civilizační choroby jako je například obezita, kardiovaskulární choroba, cukrovka aj. (Machová, 2015)

Těmto nepřenosným nemocem lze předcházet změnou současného životního stylu. Toho lze dosáhnout, tak, že dojde ke změně stravovacích návyků a zařazení fyzického cvičení do všedního života. (Dvořák, 2022)

2.2 Faktory životního stylu

2.2.1 Vnější faktory

- **Ekonomické faktory:** lidé, kteří nemají dostatečné finance, nepovažují zdravý životní styl za přednost.
- **Sociální faktory:** lidé ze stejné sociální vrstvy mají podobný životní styl, protože jsou ovlivněni společností, ve které žijí.
- **Geografické vlivy:** i zeměpisné pásmo, ve kterém jedinec žije, ovlivňuje jeho životní styl.
- **Etnická příslušnost:** zvyklosti a tradice jsou faktory, které mají vliv na životní styl (riziko závislostí, nízká pohybová aktivita, nevhodná strava, zhoršený přístup ke zdravotní péči).
- **Rodinné vlivy:** již od narození je dítě ovlivňováno rodinou (stravování, trávení volného času, pohybové aktivity) a všechny tyto okolnosti mají vliv na životní styl jedince i v jeho budoucnosti.
- **Vědecké a medicínské poznání:** medicína přináší stále nové odborné poznatky, které se uplatňují i v praxi, čímž dochází ke zlepšení léčby i prevence a ovlivňují úroveň zdraví populace.
- **Pracovní podmínky:** v zaměstnání lze dosáhnout pozitivního vlivu na náš životní styl (přátelské vztahy), ale i negativního vlivu (šikana, stres, chemické škodliviny).

2.2.2 Vnitřní faktory

- **Psychologické faktory:** rodina a komunita, v nichž jedinec vyrůstá, formují jeho osobnost a ovlivňují jeho myšlení, postoje a názory.
- **Zdravotní stav:** například nutnost dodržovat dietu může jedinci bránit ve vyváženém stravování nebo vrozená onemocnění pohybového aparátu, která omezují fyzickou aktivitu, mohou jedinci bránit v pravidelné pohybové aktivitě.
- **Zdravotní gramotnost:** aby jedinec mohl dodržovat kroky zdravého životního stylu, je potřeba, aby měl určitou úroveň znalostí a doporučení odborníků, zatímco usiluje o ochranu svého zdraví. (Hamplová, 2020; Hamplová, 2019)

Studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), která je v České republice zastřešována Univerzitou Palackého v Olomouci dokazuje, že zdravotní gramotnost u českých dětí ve věku 13-15 let není dostačující. Podle této studie se více než polovina dětí nachází na střední úrovni zdravotní gramotnosti, což není optimální pro správnou péči o jejich zdraví. Pouze malé procento dětí dosahuje vysoké úrovně zdravotní gramotnosti. Stejné procento dětí se nachází na nízké úrovni. Tyto výsledky poukazují na potřebu zlepšit informovanost dětí v oblasti zdraví, aby byly schopny lépe rozumět a pečovat o své zdraví. (Pětina českých dětí je zdravotně negramotná, 2020)

3 Světová zdravotnická organizace (World Health Organization – WHO)

Světová zdravotnická organizace (dále jen WHO) je agentura patřící k Organizaci spojených národů a byla založena v roce 1946, přesněji 7. dubna roku 1946. Od té doby se tento den slaví jako Světový den zdraví po celém světě.

Každá země, která je členem Organizace spojených národů se může stát členem WHO. Československo patřilo k zakládajícím členům WHO a když v roce 1993 došlo k jeho rozpadu, tak se stala jejím členem Česká republika, jakožto samostatný členský stát.

Sídlo WHO se nachází v Ženevě a skládá se ze 194 členských států, jehož generálním ředitelem je Dr. Tedros Adhanom Gebreyesus od června roku 2017. Generální ředitel je volen členskými státy při zasedání Světové zdravotnické organizace.

Jedná se o organizaci složenou z více než 8.000 odborníků z veřejného zdravotnictví, zahrnující vědce, lékaře, epidemiology či manažery. WHO podporuje zdravotnictví, uskutečňuje programy na snížení výskytu a odstranění některých nemocí, snaží se zlepšit kvalitu lidského zdraví. Ve zkratce lze tedy říci, že WHO je organizace, která pečuje o světové zdraví.

Podpora zdraví ze strany WHO se začala prosazovat již v roce 1948, ve chvíli, kdy zveřejnili současnou definici pojmu zdraví. Cílí hlavně na celkovou populaci než na jedince s určitými zdravotními problémy. Zaměřuje se na determinanty zdraví a jejich ovlivnění. (Světová zdravotnická organizace, 2014)

3.1 Hlavní cíle WHO

Světová zdravotnická organizace se snaží snížit nemocnost, postižení a úmrtnost u sociálně slabých skupin populace. Podporuje rozvoj zdravotnického systému, které budou finančně dostupné a legálně odpovídat potřebám lidí. Dalším cílem WHO je snížení zdravotního rizika a pobízení populace ke zdravé životosprávě. Také rozvíjí zdravotnické strategie.

Pro dosažení těchto cílů WHO spolupracuje a řídí mezinárodní zdravotnickou činnost. Dále se zaměřuje na organizaci celosvětových programů, které mají za cíl kontrolovat, předcházet a vymýtit nemoci ale i celkově zlepšit kvalitu života. (Světová zdravotnická organizace, 2014)

3.1.1 Program „Škola podporující zdraví“ (dále jen ŠPZ)

Program „Škola podporující zdraví“ je program WHO, jehož hlavními pilíři jsou: pohoda prostředí, zdravé učení a otevřené partnerství. Jestliže ředitel chce školu, která bude mít příjemné prostředí, kde se žáci budou cítit dobře a chce žáky učit aktivně a rozvíjet jejich duševní, sociální a fyzické zdraví, měl by základní školu zapojit do tohoto programu.

Cílem ŠPZ je motivace dětí ke zdravému životnímu stylu. Učitelé by měli s žáky rozebírat výhody zdravého životního stylu a podporovat je. Měli by být vzorem a ukázat své postoje, chování a názory. Avšak jestliže sám učitel se neoddává zdravému životnímu stylu, tak se motivace žáků nemusí uskutečnit. Žáci potřebují kladné vzory.

Dále ŠPZ podporuje rozvoj životních kompetencí, tak aby se každý žák uměl odpovědně chovat ke svému zdraví, ale i ke zdraví druhých. Životní kompetence by se měly stát jeho prioritami na celý život. Pojem životní kompetence vyjadřuje kompetence dospělého člověka, mezi které patří: pochopení zdraví, schopnost řešení problémů, posilování duševního zdraví, schopnost komunikace, spolupráce a aktivní se podílení na tvorbě zdravého prostředí. (Nejedlá, 2015)

4 Strava

V dnešní době mnoho lidí konzumuje nadbytek kalorií, které jejich organismus nezvládne spotřebovat, což vede ke zvýšenému množství tuku v těle. Vzhledem k sedavému způsobu života a nadměrně zpracované stravě (polotovary) se ve vyspělých zemích zvyšuje počet lidí s obezitou a dochází k rozšiřování civilizačních chorob.

Každý člověk má různé potřeby a preferuje jiný způsob stravování. Jednou z novodobých diet je nízko-sacharidová dieta nebo tzv. přerušovaný půst, který má více forem, kdy například člověk nejí dva dny v týdnu (každý si tyto dny půstu upravuje podle svých potřeb). Zdali lidé objeví způsob stravování, který je jim příjemný a vyhovující, měli by se ho držet. Jestliže člověk stále nenachází jemu vyhovující způsob stravování, tak to není nic neobvyklého, vzhledem k tomu, že každý organismus má jiné individuální potřeby. Hledání ideálního způsobu stravování může zabrat více času. Avšak dle Dvořáka obecně platí, že snídaně by měla mít nejvyšší energetické hodnoty a určitě by se neměla vynechávat. Na oběd je lepší zvolit standartní velikost porce a k večeři jen malou porci jídla. Jak staré známé přísloví, které platí dodnes, praví: *„Snídani sněz sám, o oběd se rozděl s přítelem a večeři dej svému nepříteli (a pokud žádného nemáš, večeři vynech)“.* (Dvořák, 2022)

S tvrzením, že je snídaně nejdůležitější jídlo dne nesouhlasí Slimáková, která ve své knize podotýká, že žádná studie neprokázala, proč je snídaně tak důležitá a výhodná. Jejím doporučením je snídat ve chvíli, kdy se člověk probouzí s hladem, jinak je možné snídani posunout anebo dokonce i vynechat.

Základem zdravého stravování jsou skutečné potraviny a pokrmy z nich. Skutečnými potravinami se rozumí ty, jež jsou minimálně zpracované a bez přidaných látek (barviva, sladila, aj.). Všeobecným doporučením je se stravovat z lokálních, sezónních potravin a potravin v biokvalitě. Tato doporučení mají za účel vzbudit v lidech potřebu všímat si účinku potravin na jejich těla, a tím se naučit svému tělu naslouchat a respektovat jeho potřebu.

Nejdůležitější je, aby se lidé vyvarovali ultrazpracovaným potravinám, ve kterých jsou přidány škroby, cukry, tuky a sůl ve velkém množství. Tyto potraviny mají za cíl

dodat tělu chutě, ale obsahují minimální kvalitní živiny. Chutě mohou vést až k návykovosti a přejídání. Po opakovaném stravování zpracovanými potravinami nedokáže člověk porozumět svému tělu, a tím pádem přichází o možnost zjištění jeho potřeby a následně je jen poháněn návykem na jídlo a cukr. (Slimáková, 2021)

4.1 Živiny

Živiny jsou látky čerpané z potravy. Hlavní složka potravy jsou makroživiny: tuky (lipidy), bílkoviny (proteiny) a sacharidy. Z makroživin organismus čerpá nejvíce energie. Dále se do živin řadí vitaminy, minerální látky, aj., které jsou nazývány jako mikroživiny.

Je zapotřebí se zaměřit na správný příjem těchto živin. Nadměrný příjem živin, ale i nedostatečný příjem živin může přivodit zdravotní problémy. (Martinča, 2015)

4.1.1 Tuky

Důležitou složkou potravy jsou tuky neboli lipidy, které není možné nahradit jinými složkami. Tuky jsou obecně největším zdrojem energie. Dodávají stravě jemnost při polykání a žvýkání. Tuky dodávají jídlu vůni a chuť díky látkám, které vznikají při tepelné úpravě.

V přijímané potravě se vyskytují dva druhy tuků – živočišné a rostlinné. Mezi živočišné tuky řadíme tuky mléčné, rybí tuk, sádlo a lůj. Do skupiny rostlinných tuků zařazujeme oleje a stolní tuky. (Piťha, 2009; Machová, 2015)

Z 1 g tuku lidské tělo získá 38kJ. Denní příjem tuku by měl dosahovat max. 30 % (60-80 g/den) a současně by neměl být nižší než 20 % energetického denního příjmu, aby byl příjem nezbytných látek dodržen.

Tuky se skládají z mastných kyselin. Mastné kyseliny jsou základními stavebními složkami tuku, jejichž struktura má vliv na lidské zdraví. Některé mastné kyseliny mají na lidský organismus kladný vliv a některé naopak negativní. Z hlediska zdraví jsou rizikové mastné kyseliny nasycené, které jsou obsaženy v palmovém tuku, másle, aj. Naopak mastné kyseliny nenasycené mají pozitivní vliv na zdraví. Potraviny bohaté na mastné kyseliny jsou například vlašské ořechy, rybí olej, aj. (Chrpová, 2010; Piťha, 2005; Martinča, 2015)

Nejběžnějšími tuky jsou:

- **Margaríny:** jedná se o průmyslově vyrobené tuky složené z omega-6 mastných kyselin.
- **Rybí olej:** rybí olej je vydatný na živočišnou formu omega-3 mastných kyselin. Lidem chybí vitamin D3, který je bohatě obsažen v rybím oleji tresky. Rybí olej je doplněk stravy a denně by se měla užívat jedna polévková lžíce.
- **Máslo:** máslo je bohaté na mastné kyseliny a je lehce stravitelné a pozitivně působí na střeva. V dnešní době je známé tzv. Ghí, což je přepuštěné máslo. Procesem přepuštění je máslo zbavováno laktózy a bílkovin, a proto se Ghí při použití v tepelné úpravě nepřipaluje. Používání másel chovaných krav na pastvě je doporučeno z důvodu, že je plný dalších vitamínů jako např.: A, E, K2, oproti máslům od krav krmených obilninami.
- **Olivový olej:** olivový olej je základní složka zdravého stravování, obsahující mononenasycené mastné kyseliny. Olivový olej lze jíst pravidelně. Některé studie dokazují, že je odolný teplotě, a tak je vhodný k tepelným úpravám pokrmů.
- **Řepkový olej:** je vyrobený z řepkových semen a obsahuje omega-6 i omega-3 v příznivém poměru. Ale i přes optimální poměr to neřeší přebytek omega-6 mastných kyselin ve výživě. Často se řepka pěstuje s užitím agrochemikálií a následný olej je průmyslově upravován, a proto ho Slimáková nedoporučuje.
- **Oleje z ořechů:** oleje z ořechů jsou bohaté převážně na omega-6 mastné kyseliny. Tyto oleje jsou doporučovány Slimákovou, protože nejsou tak průmyslově zpracované jako jiné rostlinné oleje. Nejsou však vhodné pro použití při tepelné úpravě.
- **Živočišné tuky:** živočišné tuky jsou nejlepší volbou pro tepelné úpravy. Patří mezi ně lůj či sádlo. (Slimáková, 2021)

4.1.2 Energie

Lidský organismus si z hlavních živin vytvoří energii (příjem energie), potřebnou k jeho funkci. Vzhledem k tomu, že každý organismus člověka je individuální, tak i výše přijímané energie závisí na výdeji energie každého jedince. Příjem energie a výdej energie by měl být udržován v rovnováze. (Pánek, 2002; Chrpová, 2010)

Bazální metabolismus

Jedná se o nezbytný výdej energie pro základní funkci organismu. Hodnota výdeje je však ovlivněna věkem, pohlavím, zdravotním stavem, výživou, postavou a klimatem. I přesto, že je hodnota ovlivněna více faktory, je možné ji přibližně vypočítat za použití Harris–Benedictových rovnic, jež jsou tvořeny z výšky v centimetrech (V), hmotnosti v kilogramech (H) a věku v letech (R) jedince:

H.-B. rovnice pro ženy:

$$655 + 9{,}6 \times H + 1{,}8 \times V - 4{,}7 \times R$$

H.-B. rovnice pro muže:

$$655 + 13{,}8 \times H + 5 \times V - 6{,}8 \times R$$

(Pánek, Pokorný, Dostálová, 2002; Chrpová, 2010)

4.1.3 Bílkoviny

Bílkoviny neboli proteiny tvoří a obnovují tkáně a jsou také zdrojem energie (1 g doplní tělu 17kJ). Zároveň jsou součástí buněk organismu, tudíž jsou nezbytné pro lidský organismus.

Bílkoviny je možné čerpat z rostlinných i živočišných potravin. Živočišné potraviny plné bílkovin jsou: drůbež, maso jatečních zvířat (vepřové, hovězí, jehněčí), zvěřina, vejce, mléko anebo ryby. Mezi rostlinné potraviny se řadí luštěniny, brambory, těstoviny, sója a obiloviny.

Vyhýbat by se lidé měli hlavně zpracovanému masu (klobásy, salám, šunka aj.). Stejně tak i červenému masu (telecí, jehněčí, skopové aj.), protože dle výzkumné studie Mezinárodní agentury pro výzkum rakoviny, kterou zmiňuje Dvořák ve své knize, jsou tyto druhy masa pro zdraví škodlivé. A tak WHO doporučuje konzumovat všechny druhy masa, ale v přiměřeném množství.

Jednotky tvořící bílkoviny nazýváme aminokyseliny. Na jedné straně jsou aminokyseliny, které si lidské tělo tvoří samo a na straně druhé jsou aminokyseliny přijímané z potravy. (Piťha, 2009; Čevela, 2010; Dvořák, 2022)

Martinča ve své knize udává, že by denní energetický příjem měl být z 10-12 % tvořen bílkovinami. Tyto procenta vyvrací Čevela, který se přiklání k tomu, že by bílkoviny měly tvořit 15-20 % z celkového energetického denního příjmu. (Čevela, 2010; Martinča, 2015)

Pro sportovce se konzumace bílkovin zvyšuje. U dětí v růstovém období je potřeba zvýšit konzumaci plnohodnotných bílkovin na 0,9 – 2,7g/kg/den, a to z důvodu, aby nebyl narušen vývoj a růst. Shrnutím je, že se spotřeba bílkovin zvyšuje ve chvíli, kdy je lidský organismus namáhán (např. i během těhotenství, kojení). (Piťha, 2009; Čevela, 2010; Dvořák, 2022)

Vysoký příjem živočišných bílkovin je jeden z mnoha bodů nesprávného stravování. Z toho důvodu je vhodné vyvážit stravu i bílkovinami rostlinnými. Kombinace živočišných bílkovin (vejce, mléko) s rostlinnými (sója, luštěniny) zajišťuje dostatečný příjem bílkovin a esenciálních aminokyselin ke tvorbě svalů tudíž se sportovcům doporučuje dodávat bílkoviny ihned po cvičení. Podle WHO se proteiny vyskytují v potravinách v následujícím množství např.: pistácie 19 %, vlašské ořechy 15 %, čočka 24 %, sójové výrobky 37 %, sýr 27 %, tvaroh 15 %, luštěniny v rozmezí 17-37 %, ovesné vločky 13 % aj. Je důležité se vyvarovat přehřátí pokrmů, protože již při 43 °C už se bílkovinám snižují jejich účinky. (Vostatková, 1991)

4.1.4 Sacharidy

Poslední hlavní živinou jsou sacharidy. Jedná se o základní a nejvýhodnější zdroj energie. Sacharidy se dělí na jednoduché cukry a složené.

Jednoduché cukry jsou lehce stravitelné. Dělíme je na přirozeně se vyskytující (monosacharidy) anebo přidané (oligosacharidy). Přirozené, jak už název napovídá, se přirozeně nachází v mléčných výrobcích, ovoci nebo zelenině. Naopak přidané cukry lze nalézt v komerčně zpracovaných výrobcích dostupných v obchodech. Řadí se sem tyto výrobky: zmrzliny, dorty, slazené nápoje a spoustu dalších. Doporučené denní dávkování přidaného cukru dle WHO je v přepočtu maximálně 10 lžic cukru. Avšak i u přirozeného cukru je zapotřebí dávat pozor na množství příjmu. Ovoce s vysokým obsahem cukru jsou například banány nebo hrozny. Ovoce s nižším obsahem cukru jsou borůvky nebo kiwi. (Piťha, 2009; Dvořák, 2025; Chrpová, 2010)

Mezi složené cukry se zařazují škroby. Tzv. škrobové sacharidy jsou organismem stravitelné, a právě z těchto sacharidů získává nejvyšší podíl energie. Z toho důvodu by na talíři měly mít nejvyšší podíl z celkového množství sacharidů. Zdrojem škrobů jsou brambory, rýže, luštěniny, výrobky z obilovin (těstoviny, pečivo atd.). Mezi složené sacharidy patří i vláknina, jež není využitelná ze strany energetického příjmu, ale má jiný důležitý úkol v organismu, a to v trávícím systému, neboť ulehčuje vylučování. Nízký obsah vlákniny zvyšuje nebezpečí vzniku rakoviny tlustého střeva. (Piťha, 2009; Chrpová, 2010; Čevela, 2010)

Omyl dnešní doby je jídelníček plný nevhodných sacharidů a jejich nadbytečný příjem. Jedná se o potraviny jako jsou například pocukrované koblihy, mnoho bílého pečiva, chipsy aj. Je prokázáno, že konzumací těchto potravin se zvyšuje riziko onemocnění, mezi něž patří cukrovka, obezita ale i zubní kazy.

Denní energetický příjem by měl být z 50-55 % tvořen sacharidy. Je doporučeno konzumovat hlavně potraviny, jako jsou obiloviny, ovoce, luštěniny, protože kromě sacharidů obsahují velké množství vitamínů, minerálních látek a vlákniny. (Čevela, 2010; Machová, 2016; Švédová, 2020)

4.1.5 Výživa dětí

Předškolní děti (3-6 let) procházejí výrazným obdobím růstu, proto je nezbytné, aby jejich strava zahrnovala dostatek mléka a mléčných výrobků bohatých na vápník, bílkoviny a tuky. Je doporučeno rozdělit jejich jídelníček do 5-6 denních porcí (3 hlavní jídla a 2-3 svačiny). Pitný režim by měl zahrnovat neperlivou vodu a ovocné či bylinkové čaje, přičemž denní příjem tekutin by měl být vyšší než 1 litr.

Děti mladšího školního věku (7-10 let) rostou pomaleji než v předškolním věku. Jestliže dítě obědvá ve školní jídelně, tak by mu rodič měl poradit při výběru jídla. Další denní porce jsou ovlivněny rodiči (snídaně, svačiny, večeře). Denní stravu by měly mít nadále rozvrhnuty do 5 dávek. Pitný režim se zvyšuje na 1,5-2 litry vody za den.

Děti staršího školního věku (11-15 let) jsou v období tzv. skokového růstu, což zvyšuje potřebu větších porcí. Je zapotřebí zvýšit příjem železa a vitaminu B12 pro růst kostí. Je potřeba dbát na dostatečný energetický příjem, ale vyvarovat se nadměrnému

energetickému příjmu. Jídlo by mělo být i nadále rozděleno do 5 dávek za den. Pitný režim se neliší od doporučeného pitného režimu pro dospělé, který činí 30 mililitrů tekutin na kilogram tělesné váhy. (Jídelníček podle věku, 2024)

Mezi nejčastější nesprávné stravovací návyky mezi dětmi patří:

- Děti často vynechávají snídani, přitom snídaně je pro děti důležitá.
- Děti nesvačí a zahání hlad sušenkami a jinými nevhodnými sladkými potravinami.
- Je možné, že dítěti nechutná strava ve školní jídelně, a tak vynechává oběd.
- Děti si rychle zvykají na výrazné chutě z restaurací rychlého občerstvení, sladkostí a velmi těžce se poté učí novým zdravějším návykům.

Stravovací návyky českých dětí se v poslední době výrazně zlepšují. Rodiče více podporují konzumaci zeleniny a ovoce, což vede k vyššímu příjmu těchto potravin. Zároveň se výrazně snížila spotřeba sladkostí, což je dalším pozitivním trendem. Jiným pozitivním faktem ve stravovacích návycích českých dětí je také jejich pitný režim, protože většina z nich preferuje čistou vodu před slazenými nápoji. Nicméně, i přes tyto pozitivní změny se stále polovina českých dětí vyhýbá snídani během všedních dnů. Na druhou stranu, během víkendů děti snídani zařazují do svého jídelníčku. Tento rozdíl může být způsoben zejména nedostatkem času před začátkem vyučování, kdy děti a jejich rodiče často spěchají a nestihnou připravit a konzumovat snídani. Tato tvrzení ohledně stravovaích návyků dětí v České republice dokazují výsledky mezinárodního výzkumu HBSC. (České děti jedí více ovoce a zeleniny. Ze svých jídelníčků vypouštějí sladkosti., 2019; Fráňová, 2022; Fialová, 2012)

4.1.6 Výživové doporučení

Pokud se společnost má stravovat vyváženě, je zapotřebí, aby lidé měli k dispozici vědecky podložené návody a doporučení. Obecné výživové doporučení pro běžnou populaci se nazývá původním anglickým názvem: Food-Based Dietary Guidelines (FBDG). FBDG je výživové doporučení postavené na základě skupin potravin, jenž by mělo laikům ujasnit složení porce každodenního stravování.

Zdravá výživa má svá pravidla. Hlavní myšlenkou těchto pravidel je, že by pokrmy měly být pestré. Pestrosti je možné dosáhnout kombinací potravin, protože každá potravina obsahuje jen určité živiny. Příjem potravin by měl být přiměřený a prospěšný. Lidé by se měli vyvarovat ultra zpracovaným potravinám. (Kukačka, 2009; Dvořáková, 2023)

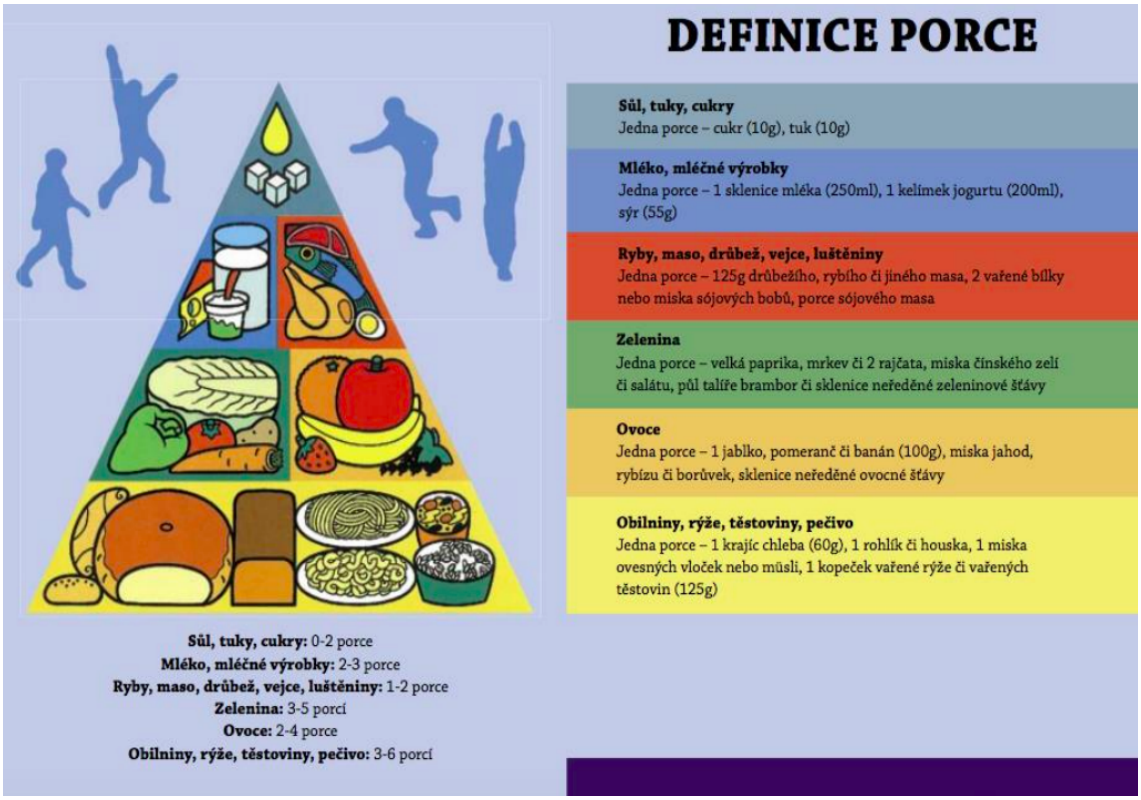
Potravinová pyramida

Potravinová pyramida je navržena tak, aby byla snadno srozumitelná a použitelná pro lidi všech věkových skupin. Pokud se podaří naučit populaci, jak správně používat tuto pyramidu při sestavování jídelníčku, může to výrazně přispět ke zvýšení nutriční gramotnosti. Vyšší úroveň nutriční gramotnosti vede k tomu, že lidé budou rozumět tomu, jaké potraviny a v jakém množství by měli konzumovat, aby si udrželi pevné zdraví. Je to jednoduchý, ale efektivní nástroj, který může mít významný dopad na celkové zdraví populace, pokud bude správně používán a podporován. (Kukačka, 2009; Dvořáková, 2023)

Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví České republiky

Pyramida Ministerstva zdravotnictví vznikla už v roce 2005. I přesto, že se zdravý životní styl stále vyvíjí, tak je považována za oficiální výživové doporučení. Preferované skupiny potravin lze nalézt v jednotlivých patrech pyramidy. Spolu s pyramidou na obrázku je možné vidět doporučené porce jednotlivých skupin potravin i s definicí porce. Dále je v této potravinové pyramidě znázorněn pohyb za pomocí obrázků postavy, jenž připomínají, že pohyb je také důležitou součástí zdravého životního stylu. (Kukačka, 2009; Dvořáková, 2023)

Obrázek 1 *Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví České republiky*



Zdroj: szu.cz

Neoficiální varianta české potravinové pyramidy

Vedle oficiální potravinové pyramidy Ministerstva zdravotnictví existuje také neoficiální varianta potravinové pyramidy vydaná spolkem „Fórum zdravé výživy“ (FZV) v roce 2013. Oproti pyramidě Ministerstva zdravotnictví je tato pyramida rozdělena kromě jiného i na potraviny „nejvhodnější“ a „méně vhodné“. Kromě dalších menších rozdílů mezi oficiální a neoficiální pyramidou je největší rozdíl ten, že pyramida Ministerstva zdravotnictví nedává důraz na pitný režim, zatímco pyramida Fóra zdravé výživy, vyjadřuje nutnost pitného režimu sklenicí vody. (Kukačka, 2009; Dvořáková, 2023)

FZV tímto způsobem poukazuje na mylné informace o výživě, které se často šíří prostřednictvím sociálních sítí. Potravinová pyramida slouží jako příklad správného stravování. Česká potravinová pyramida je grafické znázornění, které zrcadlí současná odborná doporučení týkající se výživy. (Pyramida FZV, 2013)

Obrázek 2 *Neoficiální varianta potravinové pyramidy*

Zdroj: fzv.cz

Potravinová pyramida pro děti

V rámci projektu „Pohyb a výživa“ vznikla výživová pyramida určená převážně pro děti prvního stupně základních škol. Vzhledem k tomu, že výživa (ani pohyb) dětí není dostačující a vzrůstá počet dětí s obezitou či dalším zdravotním oslabením, tak si tato skupina vysloužila vlastní výživovou pyramidu. Pyramida pro děti je na rozdíl od té oficiální názornější a pochopitelnější. Jednotlivá patra znázorňují i počet porcí zakreslených potravin. Je možné si všimnout i tzv. zákeřné kostky obsahující potraviny a nápoje plné cukru, soli a dalších přidaných látek (např.: sladkosti, limonády, aj.). (Kukačka, 2009; Dvořáková, 2023; Procházková, 2021)

Obrázek 3 *Neoficiální varianta potravinové pyramidy*

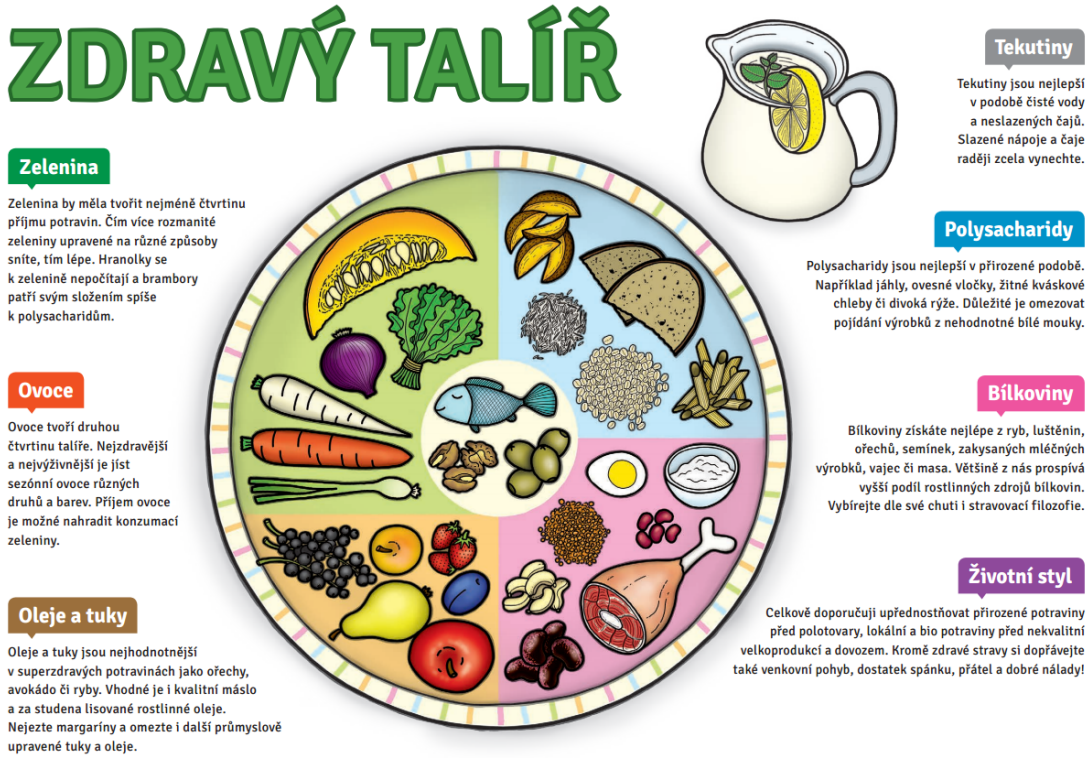
Zdroj: pav.rvp.cz

Zdravý talíř

Jak název napovídá, jedná se o výživové doporučení situováno do tvaru talíře. Velikosti jednotlivých částí se rovnají jejich poměru. Zdravý talíř oproti výživové pyramidě odpovídá novějším poznatkům, navrhuje jednoduchá a funkční doporučení. Zdůrazňuje důležitost příjmu zeleniny i ovoce. Zdravý talíř doporučuje konzumovat hlavně přirozené potraviny díky obsahu živin. (Dvořáková, 2023; Dvořák, 2022)

Slimáková nesouhlasí s výživovou pyramidou a přiklání se k výživovým doporučením prostřednictvím Zdravého talíře. Podle jejího názoru lidem chybí vláknina, minerální látky a vitaminy, které se nacházejí především v zelenině a ovoci, které znázorňuje v jedné polovině talíře. Dále doporučuje konzumaci obilovin, bílkovin a zdravých tuků (avokádo, ořechy). Toto jsou její výživová doporučení, která graficky znázornila ve Zdravém talíři, neboť potravinová pyramida je dle názoru Slimákové zastaralá. (Slimáková, 2022)

Obrázek 4 *Zdravý talíř*



Zdroj: margit.cz

5 Pohybová aktivita

Již od narození jsou pohybové aktivity důležité v somatickém i psychickém vývoji člověka během celého jeho života. V dnešní době je obvyklé, že si děti a dospívající osvojují životní styl v jehož čele figurují mobilní telefony, počítačové hry aj. Tyto aspekty dnešního světa odvrací mladší generaci od reality a nabývání životních zkušeností. K tomu se jejich strava skládá z jídel rychlého občerstvení a slazených nápojů.

Největším rizikem pro děti a dospívající je zvýšená pohybová inaktivita, což znamená, že se jedinec vyhýbá pohybu. Příkladem vyhýbání se pohybu je i to, když si raději počkají několik minut na městský autobus při cestě ze školy, než aby čas věnovali procházce domů.

Mezi zdravotní rizika nedostatku pohybové aktivity patří jednoznačně obezita, hypertenze, kardiovaskulární onemocnění, osteoporóza, chronické poruchy pohybového a opěrného aparátu aj. I přesto, že jsou rizika ve společnosti známá, tak se počet lidí upřednostňující sedavý způsob života zvyšuje.

Do kondice se lze dostat pouze pravidelnou fyzickou aktivitou, která přispívá i k duševnímu zdraví (zlepšení spánku, snížení příznaků deprese atd.). Pravidelností se rozumí zařazení fyzické aktivity třikrát týdně do denního režimu. Fyzická aktivita hraje významnou roli při regulaci hmotnosti a posilování imunity. Existuje mnoho způsobů, jak se dostat do kondice a posílit zdraví (cvičení, sporty, aj.). WHO obecně doporučuje alespoň 60 minut fyzické aktivity denně. (Schlegel, 2023; Novotný, 2023; Sekot, 2015)

5.1 Pohybová aktivita u dětí

Fakt, že pohybová aktivita v dětském věku je důležitá, je velice známý všem. Důvodem není vyplnění volného času, ale správný vývoj pohybového ústrojí, kardiovaskulárního systému a centrální nervové soustavy. Bezesporu je pohybová aktivita důležitá při získávání návyků a disciplíny. Zároveň si děti budují pozitivní vztah k pohybu.

Klíčem ke správnému vývoji pohybového ústrojí je určitě správně vybraná aktivita, jež povede jedince k celkovému zlepšení kondice, ale i ke zkvalitnění pohybu. Hlavním cílem by neměla být jen kvantita (kolik kliků jedinec zvládne, kolik toho uběhne apod.), ale určitě je důležitá kvalita prováděných cviků.

Společnost hovoří o tom, že posilování u dětí zastavuje růst. Silové tréninky nejsou určeny jen k rozvoji síly, ale převážně budují správný pohyb. Rodiče se stále přiklání k tomu, že silové tréninky narušují růst svalů. Toto tvrzení ale není podloženo vědeckými důkazy. Dokonce WHO silové tréninky označuje za přijatelnou pohybovou aktivitu.

Ať už se děti věnují jakékoliv formě pohybové aktivity, je podstatné dodržovat regeneraci. Čas regenerace závisí na způsobu fyzické zátěže. I když děti mají rychlejší regenerační schopnosti, tak jsou často přepínáni častými a zdlouhavými tréninky. (Křivan, 2024)

Dle studie HBSC z roku 2020 bylo zjištěno, že děti jsou obecně aktivní a většina z nich je zapojena do sportovních klubů a kroužků, kde se věnují různým sportovním aktivitám. Tato zjištění naznačují, že sport hraje důležitou roli v životech mnoha dětí. I když se žáci věnují sportu, neznamená to, že dodržují 60 minut fyzické aktivity denně, jak doporučuje Světová zdravotnická organizace (WHO).

Dále bylo zjištěno, že ti, kteří se účastní sportovních aktivit, bývají aktivní převážně jen v dny, kdy mají naplánovaný trénink. Většina dětí má tréninky přibližně třikrát týdně, ale ve zbývajících dnech týdne se mnoho z nich nevěnuje žádné další fyzické aktivitě.

Podle výsledků studie HBSC splňuje doporučenou dobu fyzické aktivity podle WHO pouze jedna pětina z celkového počtu 13 000 dětí. Jinými slovy, přibližně 20 % dětí dosahuje požadované denní dávky pohybu.

Z těchto údajů vyplývá, že i když je zapojení dětí do sportovních klubů a kroužků pozitivním trendem, stále existuje značný prostor pro zlepšení v oblasti denního pohybu. (Děti se hýbou a sportují. Bohužel to ale nestačí., 2020)

5.2 CrossFit

CrossFit je poměrně mladý fitness program oficiálně stvořený v roce 2000 Gregem Glassmanem. Jedná se o program komplexně rozvíjející všechny fyzické dovednosti jedince (síla, kardiovaskulární a respirační vytrvalost, výkon, rychlost, vytrvalost, hbitost, rovnováha, flexibilita, koordinace aj.) za vysoké intenzity.

CrossFit nepodporuje jednostranné tréninky, ale naopak se jeho lekce skládají z konstantně se měnících cviků, jenž každého připraví na jakoukoliv fyzickou zátěž. Mezi hlavní pohybové složky se řadí atletika, gymnastika a vzpírání.

S CrossFitem může začít kdokoliv, bez ohledu na to, jestli je vrcholový sportovec a ani nezáleží na věku. Všechny cviky jsou upravitelné tak, aby vyhovovaly každému jedinci a jeho fyzické zdatnosti. Tento sport je zaměřený na skupinové lekce umožňující zdravou soutěživou motivaci a vzájemné přátelské podněcování ke cvičení či lepším výkonům. (Speedy Publishing LLC, 2015; Petrik, 2016; Skolková, 2016)

5.2.1 Trénink

Každý plán tréninku je pečlivě sestavován proškolenými trenéry. Cvičící jsou s plánem seznámeni hned na začátku lekce. Správně naplánovaný trénink by měl být složen z určitých struktur, mezi něž patří: zahřátí, rozcvičení, silová část, trénink dne (workout of the day – WOD) a nakonec protažení. Zahřátím se podporuje činnost dýchací soustavy a srdce pro další zatížení. Rozcvičení slouží k přípravě určité části těla na základě následujícího tréninku. Třetí část je zaměřena na silovou část nebo se věnuje technice cviků, které jsou obsaženy v denním tréninku. Hlavní struktura CrossFitu je WOD. Je to plán cviků utvořený na daný den zapojující cviky od veslování až po angličáky. Z toho vyplývá,že CrossFit se věnuje nejen cvikům na strojích, cvikům s použitím jiných nástrojů, ale i cvikům s vlastní vahou. Poslední, a také důležitou částí, je protažení sloužící k regeneraci.

Vzhledem k tomu, že CrossFit je americká licence, tak není divu, že všechny typy tréninků a cviky mají anglický název. Typy tréninků: AMRAP, EMOM, 1RM, Ladder, Chipper.

As many rounds as possible neboli AMRAP je typ tréninku, při kterém je vyžadováno odcvičit co nejvíce kol v určitém čase. Např. jedno kolo se skládá z veslování na 7 kalorií, 10 kliků. Časové omezení je 7 minut. V tomto případě úkolem cvičícího je zvládnout co nejvíce kol v 7 minutách.

Every minute of the minute neboli EMOM je další typický trénink, jehož cílem je provést určité cviky během jedné minuty v daném intervalu. Např.: EMOM 6,

10 přítahů na hrazdě. Toto znamená, že časový interval je 6 minut a daný cvik je 10 přítahů na hrazdě. Úkolem cvičícího je zvládnout 10 přítahů do jedné minuty. Ve chvíli, kdy to stihne do 60 s, tak má pauzu a pokračuje až se začátkem další minuty. Takto se cvičení opakuje 6x, jelikož interval je 6 minut.

One rep maximum (1RM) je trénink, v němž se zahrnují cviky s maximální vahou o jednom opakování. Např.: zadní dřepy s činkou, přední dřepy s činkou, aj.

Ladder je trénink, v němž se postupně ubírá či naopak přibírá váha nákladu.

Chipper je typ dlouhého tréninku naplněného mnoha cviky a mnoha opakováním. (Speedy Publishing LLC, 2015; Petrik, 2016; CrossFit workouts to try in your next gym session, 2022)

5.2.2 CrossFit a děti

Ve světě, ale už i v České republice, se začíná otevírat možnost trénování Crossfitu dětem. Jeff Martin je zakladatelem dětského Crossfitu. Jeho myšlenka je propojit posilování se zábavou pro všechny děti ve věkovém rozmezí 3-18 let. V rámci Crossfitu pro děti jsou děti děleny do čtyř tříd podle věku – předškolní (3-5let), základní (5-12let), predteenagerská (10-12let) a teenageři (12-18let). Cviky jsou obměňovány a upravovány tak, aby byly vhodné pro všechny.

Pro děti je Crossfit vhodný, protože si osvojí správné pohybové návyky a budou pohybově aktivní. Avšak jako při každém sportu existují nějaká rizika, a proto je zapotřebí, aby kvalifikovaní trenéři dbali na správnost prováděných cviků a jejich intenzitu. Děti se učí, jak správně dělat dřepy či mrtvý tah a mnoho dalších cviků s vlastní vahou nebo vybavením k tomu určeným pro danou věkovou třídu. (What is CrossFit kids?; 2023; Borník, 2014)

6 Nezdravé návyky

6.1 Energetické nápoje

Nad deset procent dětí ve věku 13-15 let spotřebuje minimálně dva energetické nápoje týdně. Dokonce tři procenta dětí po celé republice konzumuje energetický nápoj každý den. Tento fakt dokazuje výzkum HBSC.

Byznys energetických nápojů se rozšiřuje a jen v České republice se výdělek pohybuje v řádech miliard korun. S propagací těchto nápojů roste popularita u těch nejmladších.

Značka nového energetické nápoje Prime je trend současnosti. Prime jakožto značka dvou vlivných influencerů známých po celém světě má působivý marketing a stal se trendem převážně u mladší generace. Velký úspěch sklidila firma s energetickou variantou nápoje, „Energy“ (355ml). Oproti ostatním energetickým nápojům, jako je Red Bull nebo Monster Energy, Prime Energy obsahuje téměř dvojnásobek kofeinu – 200mg. Obsahuje i další přidané látky nebo nemalé množství cukru, ale problematický je právě kofein.

Dospělí využívají kofeinové nápoje, protože zvyšují pozornost a snižují potřebu spánku. Ale pro děti či dospívající je spánek nesmírně důležitý. Jakmile dojde k jeho, narušení nastávají komplikace a ovlivňuje to negativně jejich mentální a fyzický vývoj. Mohou je postihnout i jiné další nepříjemnosti jako je bolest hlavy, břicha až nechuť jíst, podrážděnost, úzkost, zvyšování krevního tlaku i srdeční arytmie aj.

U zdravých dospělých není příjem kofeinu problematický, naproti tomu u dětí a dospívajících už může problematický být. Celodenní příjem kofeinu u dětí by neměl přesahovat 3mg/kg váhy dítěte. Např. 14leté dítě s váhou 50 kg by nemělo přesáhnout 150mg kofeinu/den. (Stuparič, 2023)

6.2 Přejídání

Nadměrný příjem energie a jeho nedostatečný výdej vede k nadváze a obezitě. Nadváha se definuje jako nadbytek tělesné hmotnosti. Obezita se definuje jako nadměrné hromadění tukové tkáně.

Dle WHO je na celém světe 1,1 miliardy dospělých jedinců s nadváhou nebo obezitou. K tomu ale roste počet dětí s nadváhou nebo obezitou – jedná se okolo 118 milionů dětí. I v České republice počet dětí s dětskou obezitou roste. Studie České obezitologické společnosti z roku 2005 ukazuje, že nadváhu nebo obezitu má 20 % dětí ve věku 6-12 let. Dětí s nadváhou nebo obezitou ve věku 13-17 let je 11 %.

Nová data výzkumu společnosti HBSC z roku 2018, která zkoumá české děti ve věku 11-15 let, ukazují, že nadváhu či obezitu mají nejčastěji chlapci. Zajímavé je, že nejméně dětí s obezitou je v Praze, a naopak nejvíce dětí je v Ústeckém kraji.

Aby bylo možné zjistit stupeň nadváhy a obezity používá se tzv. Body Mass Index (dále jen BMI). Výpočet BMI je jednoduchý, počítá se z poměru tělesné hmotnosti v kilogramech a druhé mocniny výšky v metrech jedince. (Machová, 2015, Pastucha, 2011; České děti přibírají. Pětina z nich má problém s hmotností., 2019)

Tabulka 1 BMI hodnoty

Hodnota BMI	**Míra obezity**
18,5 a méně	nižší hmotnost, podváha
18,6-25	normální hmotnost
25,1-30	nadváha
30,1-35	obezita 1. stupně (mírná otylost)
35,1-40	obezita 2. stupně (výrazná otylost)
> 40	obezita 3. stupně (maligní, morbidní otylost)

Zdroj: Machová, 2015

6.3 Vapování

Kouření klasických cigaret již v dnešní době není populární. Je potvrzeno, že se procento dětských kuřáků v posledních letech snížilo, avšak je nutno dodat, že se děti začaly věnovat jinému trendu a tím je kouření elektronických cigaret, hojně využívané k tzv. vapování. Elektronické cigarety neobsahují tabák, ale jeho podstata stojí na zahřívání tekutiny s obsahem nikotinu. Nejznámější značkou je Elf Bar nabízející mnoho sladkých

ovocných příchutí. Elektronické cigarety mohou pomoct kuřákům tabákových cigaret přestat kouřit, ale nedoporučují se dětem, protože i elektronické cigarety vedou k závislosti na nikotinu. Zároveň vdechování jakéhokoliv kouře vede k poškození plic.

Výzkum z roku 2022 od Health Behaviour in School-aged Children měl 14.588 respondentů ve věku 11-15 let z 246 českých škol. Z celkového počtu respondentů 19 % dětí uvedlo, že už někdy zkusilo kouřit z elektronické cigarety. Je vhodné zmínit, že většina dětí užívající elektronické cigarety, užívá i klasické tabákové cigarety.

A proč děti užívají nikotin? Jedním z důvodů je silný marketing na sociálních sítích, jenž ovlivňuje děti ke koupi nikotinových alternativ. Dalším důvodem je šíření mýtu, že nikotin pomáhá zhubnout, kterým věří zejména dívky. Jiným důvodem je potřeba výkonosti nebo soustředění. (Méně pijí a kouří. Děti ale objevily vaping a holdují energetickým nápojům., 2024; Králíková, 2023)

7 Spánek

Klíčovými aspekty lidského zdraví jsou zdravá strava a pravidelný pohyb, ale bezprostředně k tomu patří i kvalitní spánek. Během spánku tělo vylučuje chemické látky (serotonin a dopamin), které přispívají k dobré náladě, zvýšené motivaci a lepší koncentraci. Kvalitní spánek pozitivně ovlivňuje psychické i fyzické zdraví. Během spánku dochází k regeneraci těla, obnově imunitního systému, nervového systému, svalového a kosterního systému aj.

Opakem spánku je stav bdělosti. Jedinec během tohoto stavu je plně při vědomí a vykonává každodenní činnosti (stravuje se, pracuje, pije apod.). Spánek a bdělost se během celého života střídají. (Walker, 2018; Nevšímalová, 2020)

Během spánku se jedincec setkává se dvěma hlavními fázemi spánku: REM spánek (rapid eye movement) a non-REM (non rapid eye movement). REM spánek je charakterizován vysokou mozkovou aktivitou jako při stavu bdělosti, během níž mozek zpracovává a ukládá do paměti informace získané během dne doprovázený sněním. Non-REM spánek, naopak, zahrnuje hluboký spánek, který je klíčový pro celkovou regeneraci organismu a může trvat 30 minut až dvě hodiny. (Dvořák, 2022)

7.1 Děti a spánek

Centers For Disease Control and Prevention (CDC) doporučuje dětem ve věku 6-12 let spát 9-12 hodin každý den. Starším dětem a dospívajícím ve věku 13-18 je doporučeno, aby spaly denně 8-10 hodin.

Podle výzkumu HBSC trpí děti nedostatkem spánku. Minimálně 40 % dětí staršího školního věku (věku 11-15 let) nespí dostatečně dlouho. Hlavními důvody, proč děti spí málo, jsou: čas trávený před obrazovkami a brzké vstávání do školy. Nedostatečný spánek může vést k obezitě a tzv. sociálnímu jet lagu.

Sociální jet lag je stav, kdy nejsou biologické potřeby jedince naplňovány kvůli nesouladu mezi vnitřním biologickým rytmem a sociálními požadavky. Jet lag se pozná tak, že děti chodí pozdě spát, vstávají brzy kvůli škole a nedodržují dostatečný spánek, který potom dohánějí o víkendu. O víkendech děti spí až o 2 hodiny déle. Tyto rozdíly negativně ovlivňují zdraví a dalšími následky je nedostatek energie a zvýšená únava.

Nedostatečný spánek má i jiné nežádoucí dopady na jejich zdraví. Častěji trpí tělesnými a psychickými problémy a projevují se bolestí hlavy nebo podrážděností. Mohou mít i špatné stravovací návyky (pití energetických nápojů, vynechávání snídaní apod.). (České děti nespí. S nedostatečným spánkem souvisí také obezita nebo tzv. sociální jet lag., 2021)

PRAKTICKÁ ČÁST

8 Podpora zdraví ze strany školy

V rámci výzkumu bylo provedeno dotazníkové šetření s žáky Základní školy T. G. Masaryka v Milovicích, která má bohatou historii od svého založení v roce 1860. V současné době je ředitelkou této školy Mgr. Lada Flachsová. Kromě výuky se škola aktivně věnuje dalším aktivitám, projektům a programům, které obohacují znalosti žáků.

Tato bakalářská práce je zaměřena na téma zdravého životního stylu, a z toho důvodu je důležité zdůraznit, že Základní škola T. G. Masaryka se zabývá projekty a programy zaměřené na podporu zdraví svých žáků. Tyto aktivity posilují povědomí žáků o důležitosti zdravého životního stylu. A proto je vhodné některé vybrané aktivity zde zmínit. (Flachsová, 2023)

8.1 Zdravá pětka

Zdravá pětka je celorepublikový program zaměřený na zdravý životní styl, převážně se věnuje zdravé stravě. Program je určený pro základní a mateřské školy. Lektoři programu představují žákům zásady zdravé stravy zábavnou formou. Cílem projektu je motivace žáků k přijetí zdravého životního stylu včetně správných stravovacích návyků. Program se realizuje od roku 2004 společností Albert a je všem školám poskytován zdarma nadačním fondem Albert.

Vzdělávací program nabízí pět výukových programů:

- pro žáky 1. – 2. třídy je vhodný program Škola zdravé 5,
- pro žáky 3. – 5. třídy je určený program Nakupování se Zdravou 5,
- pro žáky druhého stupně je program Párty se Zdravou 5,
- pro děti v mateřských školách (od 4 let) je určen program Lednice zdravé 5.

Program pro základní školy trvá dvě vyučovací hodiny.

Párty se zdravou 5 je program určený pro žáky druhého stupně základní školy. Vzdělávací program je rozdělen na dvě části, na část teoretickou a praktickou. Během teoretické části si žáci rozšíří znalosti ohledně zdravého životního stylu. V části praktické

si děti připraví 3 zdravé svačiny pod vedením lektora. Zároveň se dozví spoustu zajímavých tipů k vaření či tvorbě jídelníčku. (Výukové programy)

8.2 Ovoce a zelenina do škol, mléko do škol

Ovoce a zelenina do škol je program Evropské Unie. V České republice je realizován od školního roku 2009/2010. Cílem programu je zvýšit spotřebu ovoce a zeleniny a zároveň bojovat proti dětské obezitě. Program je určený pro žáky základních škol. Žákům je dodáváno čerstvé ovoce a zelenina zdarma. Dalšími produkty mohou být i 100% ovocné či zeleninové přesnídávky a šťávy. V programu nejsou povoleny produkty obsahující přidaný cukr, sladila, tuky a sůl. (Ovoce a zelenina do škol v ČR)

Mléko do škol je program, který je realizován od školního roku 2017/2018 a je společně s programem Ovoce a zelenina do škol součástí školního projektu. Program je určen pro žáky prvního stupně základní školy. Žáci mají pravidelné dodávky čerstvého neochuceného mléka i neochucených mléčných výrobků. Dodávka mléka a mléčných výrobků motivuje děti k jejich zvýšené konzumaci. Mléko a mléčné výrobky jsou plné vápníku a dalších vitaminů. Cílem programu je snížit deficit vápníku u dětí.

Cílem školního projektu je vést žáky ke správným stravovacím návykům pomocí bezplatných dodávek ovoce, zeleniny, mléka a mléčných výrobků do škol. K tomu se váže i doprovodné vzdělávací opatření, díky kterému zvýší ponětí žáků o zemědělské výrobě. (Mléko do škol)

8.3 Semiramis

Semiramis je dlouholetá organizace, která se specializuje na prevenci rizikového chování a vzdělávání. Zaměřuje se na poskytování profesionální intervence a poradenství školám v oblasti primární prevence rizikového chování. Organizace realizuje dlouhodobé programy specifické primární prevence, metodické aktivity a poradenství, čímž se snaží předcházet problémům spojeným s rizikovým chováním u dětí. Cílem těchto programů je předat žákům znalosti, dovednosti a postoje, které napomáhají eliminovat projevy rizikového chování ve společnosti a podporují zdravý životní styl.

Preventivní činnost organizace zahrnuje snahu předcházet různým formám rizikového chování, jako je užívání návykových látek či rizikové sexuální chování.

Semiramis poskytuje dětem pravdivé a objektivní informace o různých formách rizikového chování a učí je, jak se v těchto situacích orientovat a vytvářet k nim odpovědný postoj.

Důležitou součástí jejich práce je také informování pedagogů o formách a důsledcích rizikového chování, přičemž se snaží odbourávat přetrvávající mýty a nesprávné představy. Kromě toho organizace pomáhá žákům rozvíjet sociální dovednosti, podporuje jejich zdravé sebevědomí, sebepřijetí a individualitu. Snaží se vytvářet prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a podporovaní, což je klíčové pro jejich osobní a sociální rozvoj. Díky těmto komplexním přístupům a aktivitám přispívá Semiramis k vytváření zdravější a zodpovědnější společnosti, kde jsou děti lépe připraveny čelit různým životním výzvám a rizikům. (Základní informace)

8.4 Den zdraví

Škola T. G. M v Milovicích uspořádala událost nazvanou Den zdraví, která byla zaměřena na propagaci zdravého životního stylu mezi žáky. Cílem tohoto projektu bylo informovat žáky o důležitosti zdravého životního stylu, ale také je aktivně zapojit do různých praktických aktivit, které jim měly přiblížit principy zdravého životního stylu.

Hlavním bodem programu byla návštěva zkušené nutriční terapeutky, která strávila celý den s žáky. Během celého dne se s dětmi podrobně věnovala všem klíčovým aspektům zdravého životního stylu. S odborností vysvětlovala důležitost vyvážené stravy, pravidelného pohybu a dalších faktorů, které přispívají k celkovému zdraví.

V první části dne se žáci seznámili s teorií. Nutriční terapeutka prezentovala základní informace o různých potravinových skupinách, významu vitaminů, minerálů a doporučených denních dávkách živin. Diskutovalo se také o rizicích spojených s nezdravými stravovacími návyky a o tom, jaké negativní dopady mohou mít na tělo dlouhodobé špatné stravovací návyky.

Následně se program přesunul k tématu pohybu a fyzické aktivity. Terapeutka vysvětlila, jak důležitý je pravidelný pohyb pro udržení dobrého zdraví, a diskutovala různé formy fyzických aktivit vhodných pro různé věkové skupiny. Žáci se dozvěděli o výhodách, které přináší sportování a aktivní životní styl, jako je lepší fyzická kondice, posílení imunitního systému a zlepšení nálady.

Den zdraví byl navržen tak, aby nebyl jen o teorii, ale také o praktických zkušenostech, proto se terapeutka společně se žáky pustila do přípravy zdravého jídla. Tento praktický blok byl velmi interaktivní a žáci si mohli vyzkoušet, jak připravit chutné a výživné pokrmy z čerstvých a zdravých surovin. Tento proces jim ukázal, že zdravé vaření může být nejen jednoduché, ale i zábavné a kreativní.

Během přípravy jídla se žáci učili nejen o správných kulinářských technikách, ale také o významu jednotlivých ingrediencí, jejich nutriční hodnotě a způsobech, jak je začlenit do každodenního jídelníčku.

Závěrečná část Dne zdraví byla věnována reflexi a diskusi. Žáci měli prostor položit otázky nutriční terapeutce a diskutovat o tom, co se během dne naučili. Tato interakce byla velmi přínosná, protože umožnila dětem hlouběji pochopit probíraná témata a získat odpovědi na své konkrétní dotazy.

Celý Den zdraví byl velice úspěšný a měl pozitivní ohlas jak mezi žáky, tak mezi učiteli. Žáci si nejen rozšířili své vědomosti o zdravém životním stylu, ale také si osvojili praktické dovednosti, které mohou využít ve svém každodenním životě. (Flachsová, 2023)

8.5 Kurzy

Základní škola T. G. M. v Milovicích mimo jiné pořádá i kurzy zaměřené na pohybové aktivity. Mezi ně patří například cyklistický kurz, během něhož žáci vyrážejí na výlet na kolech. Dále je nabízen vodácký kurz, během něhož žáci sjíždějí řeky v České republice. Lyžařský kurz je rovněž velmi oblíben mezi žáky. Zkušení lyžaři zde sjíždějí sjezdovky a zlepšují své lyžařské dovednosti a nováčci z kurzu odjíždějí se základy lyžování. V rámci tohoto kurzu si žáci vyzkouší i výlet na běžkách. Kromě těchto kurzů škola organizuje i turistické kurzy plné výletů.

Tímto způsobem škola podporuje u dětí aktivní pohyb a utváří zdravé pohybové návyky. (Flachsová, 2023*)*

9 Výzkumné šetření

Praktická část bakalářské práce se zabývá výzkumným šetřením zaměřeným na zdravý životní styl žáků vybrané základní školy. Vybranou školou je základní škola ve Středočeském kraji, jedná se o základní školu T. G. Masaryka v Milovicích. Výzkum byl proveden prostřednictvím dotazníkového šetření, jehož se účastnilo 132 respondentů ve věku od 11 do 15 let, jedná se tedy o žáky druhého stupně (6.-9. třída).

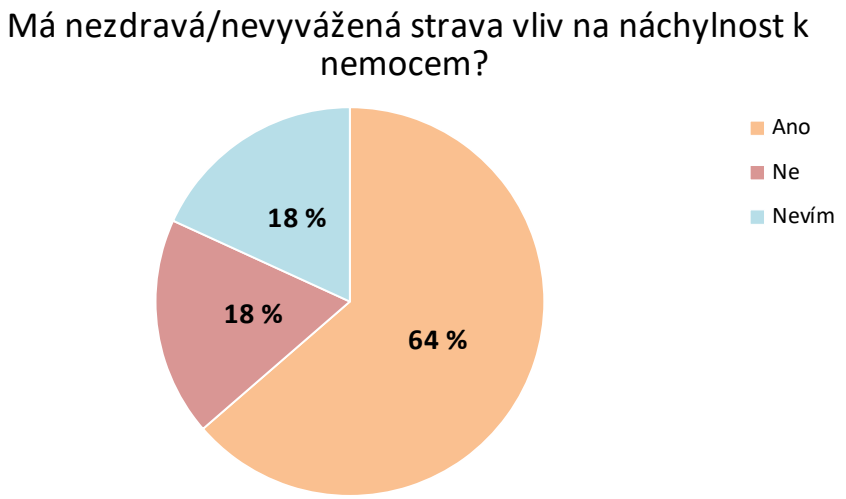
Dotazník převážně obsahoval uzavřené otázky, které umožnily rychlé a snadné vyhodnocení odpovědí. Kromě uzavřených otázek byly v dotazníku zastoupeny i otázky otevřené, aby poskytly hlubší a kvalitativní náhled do postojů a povědomí žáků o zdravém životním stylu. Dotazník byl sestaven tak, aby, co nejlépe vyhodnotil nejdůležitější aspekty zdravého životního stylu u žáků vybrané základní školy.

Otázky v dotazníku byly zaměřeny na základní aspekty zdravého životního stylu, mezi něž patří: zdravá výživa, pohyb, spánek a mimo jiné byla přidána otázka na nezdravé návyky.

Cílem výzkumného šetření je získat souhrnný přehled o tom, jaké mají žáci základní školy T. G. M. v Milovicích povědomí o zdravém životním stylu a jak k němu přistupují. Výsledky tohoto šetření mohou posloužit k zjištění hlavních problémů a nedostatečných znalostí o zdravém životním stylu. Získané údaje mohou být využity nejen ve školním prostředí, ale mohou oslovit i rodiče, neboť také hrají velkou roli v utváření zdravých návyků svých dětí. Výsledky výzkumu mohou rovněž přispět k celkovému povědomí a postojů žáků ke zdravému životnímu stylu.

1. Otázka – *„Má nezdravá/nevyvážená strava vliv na náchylnost k nemocem?“*

Graf 5 Otázka „Má nezdravá/nevyvážená strava vliv na náchylnost k nemocem



Zdroj: Vlastní zpracování

První otázka se zaměřovala na to, zda žáci vědí, že nezdravá strava zvyšuje náchylnost člověka k nemocem. Více než polovina respondentů z celkového počtu, konkrétně 64 % žáků, si je vědoma toho, že nezdravá a nevyvážená strava má vliv na náchylnost k nemocem. Dalších 18 % žáků tomuto faktu nevěří a zbylých 18 % žáků nezná odpověď na tuto otázku.

Z výše uvedeného je možné se domnívat, že větší část žáků dbá a nejspíše i v budoucnu bude dbát na skladbu svého jídelníčku, aby jejich strava byla vyvážená a tím zmenšili riziko onemocnění.

2. Otázka – *„Slyšel/a jsi někdy o potravinové/výživové pyramidě?“*

Graf 6 Otázka „Slyšel/a jsi někdy o potravinové/výživové pyramidě?

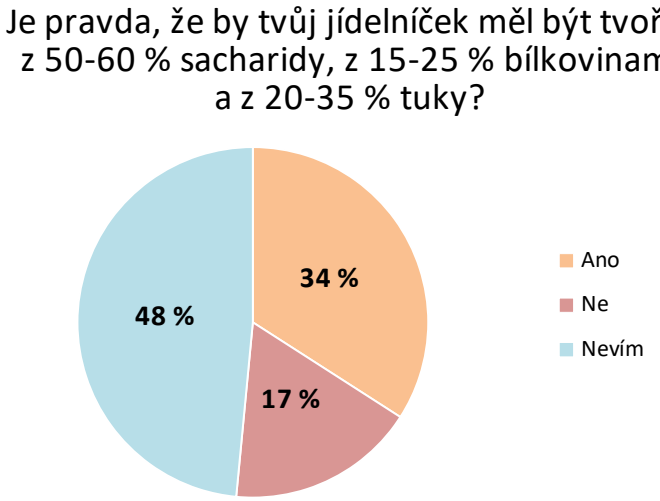
Zdroj: Vlastní zpracování

Druhá otázka byla zaměřena na povědomí žáků o potravinové/výživové pyramidě. Ze všech žáků 11 % nikdy neslyšelo o potravinové pyramidě. Zbylých 89 % žáků již o potravinové pyramidě někdy slyšelo.

Z výsledků druhé otázky je zřejmé, že drtivá většina dotazovaných žáků má ponětí o potravinové pyramidě a je možné se domnívat, že nejspíše znají její pravidla stravování.

3. **Otázka – *„Je pravda, že by tvůj jídelníček měl být tvořen z 50-60 % sacharidy, z 15-25 % bílkovinami a z 20-35% tuky?“***

Graf 7 Otázka „Je pravda, že by tvůj jídelníček měl být tvořen z 50-60 % sacharidy, z 15-25 % bílkovinami a z 20-35 % tuky?



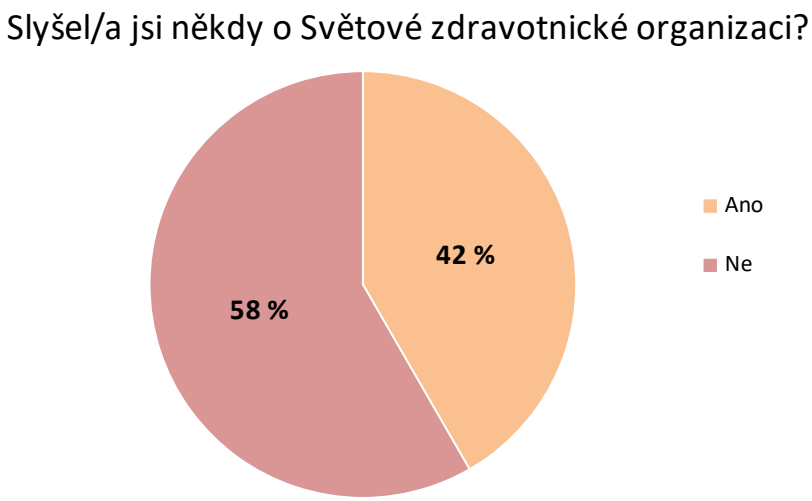
Zdroj: Vlastní zpracování

Třetí otázka měla zjistit, zda žáci znají správný procentuální poměr živin, kterým by se měli řídit při skládání svého jídelníčku. Ze všech dotazovaných žáků 17 % nesouhlasí s konzumací množství sacharidů, bílkovin a tuků uvedených v otázce. Naopak s procentuálním uvedeným množstvím souhlasí 34 % žáků. Zbylých 49 % tvoří žáci, kteří nevědí kolik procent živin by měli zařadit do svého jídelníčku.

Z výsledků vyplývá, že celkem 65 % žáků ze všech dotazovaných nezná procentuální zastoupení živin v denním příjmu a je pravděpodobné, že tyto hodnoty ve své stravě nezohledňují.

4. Otázka – *„Slyšel/a jsi někdy o Světové zdravotnické organizaci?“*

Graf 8 Otázka „Slyšel/a jsi někdy o Světové zdravotnické organizaci?“



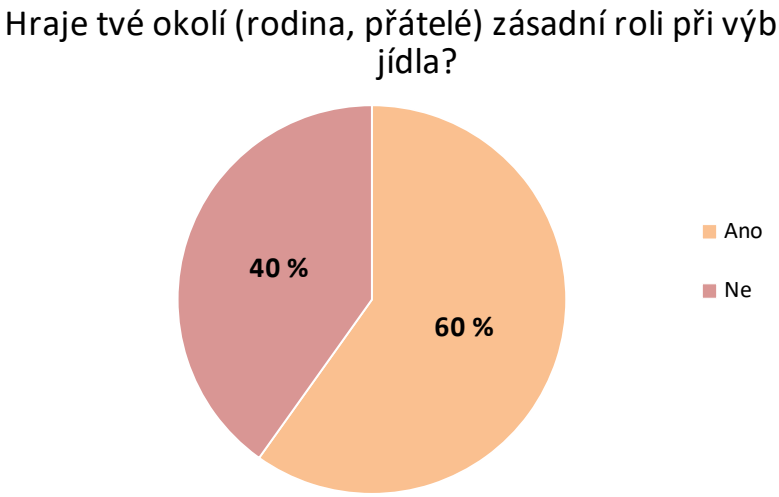
Zdroj: Vlastní zpracování

Ve čtvrté otázce bylo cílem zjistit, zda se žáci už někdy setkali s názvem Světová zdravotnická organizace. Z celkového počtu žáků je možné z grafu vyčíst, že více než polovina, přesněji 58 % žáků, o Světové organizaci nikdy neslyšelo. Zbylých 42 % žáků uvedlo, že se s názvem Světová zdravotnická organizace v minulosti již setkalo.

Z výsledků plyne, že větší procento žáků pravděpodobně vůbec nezná Světovou zdravotnickou organizaci, ani její cíle, programy či doporučení.

5. Otázka – *„Hraje tvé okolí (rodina, přátelé) zásadní roli při výběru jídla?“*

Graf 9 Otázka „Hraje tvé okolí (rodina, přátelé) zásadní roli při výběru jídla?“



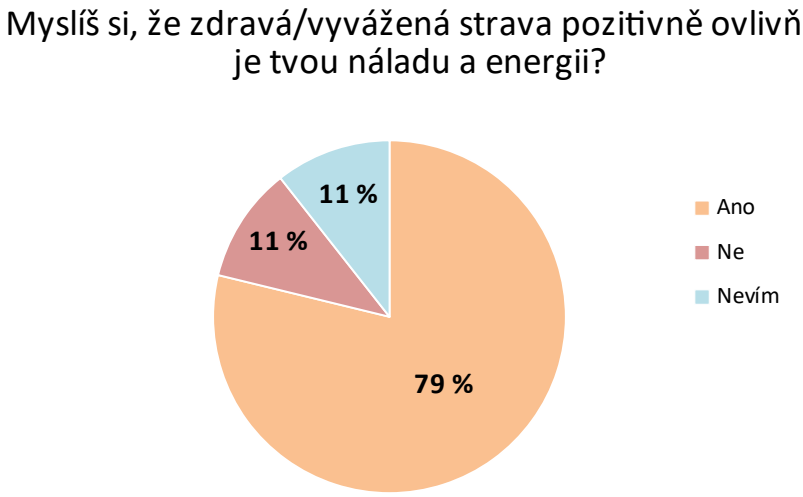
Zdroj: Vlastní zpracování

Pátá otázka měla zjistit, zda je výběr jídla žáků ovlivněn jejich okolím. Z celkového počtu dotazovaných žáků 40 % uvedlo, že jejich okolí nehraje při výběru jídla žádnou roli. Naopak 60 % žáků je ovlivněno svým okolím při výběru jídla.

Z tohoto zjištění vyplývá, že většina žáků při výběru jídla zohledňuje názory a výběr potravin svého okolí – svých přátel a rodiny.

6. **Otázka – *„Myslíš si, že zdravá/vyvážená strava pozitivně ovlivňuje tvou náladu a energii?“***

Graf 10 Otázka „Myslíš si, že zdravá/vyvážená strava pozitivně ovlivňuje tvou náladu a energii?“



Zdroj: Vlastní zpracování

V šesté otázce bylo za úkol zjistit povědomí žáků o tom, zda zdravá strava pozitivně ovlivňuje náladu a energii. Ze všech dotazovaných žáků 10 % nemá informace o tom, že by zdravá strava měla pozitivní vliv na jejich náladu či energii. Dalších 11 % žáků uvedlo, že odpověď nezná. Většina žáků, konkrétně 79 %, věří, že zdravá strava pozitivně ovlivňuje jejich náladu a energii.

Z těchto zjištěných informací je možné se domnívat, že žáci upřednostňují zdravou/vyváženou stravu, aby se cítili dobře naladěni a měli více energie.

7. **Otázka – *„Napiš alespoň jednu potravinu, která je bohatá na: bílkoviny, sacharidy, tuky.***

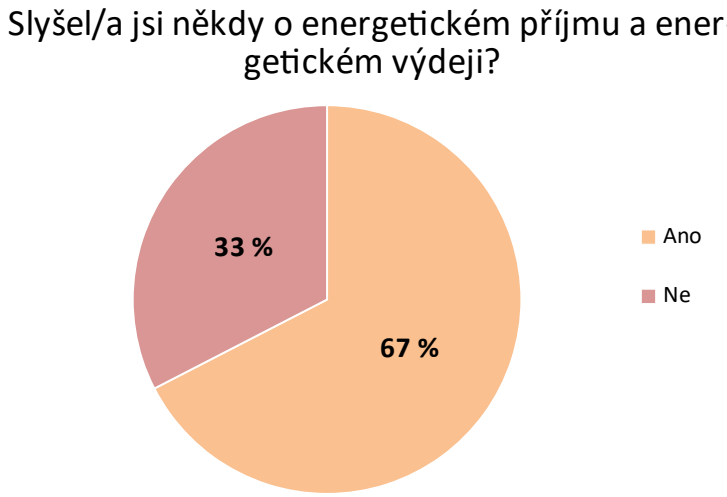
Cílem sedmé otázky bylo zjistit, zda žáci znají potraviny bohaté na dotazované živiny. Vzhledem k tomu, že otázka byla otevřená, nebylo možné třicet odpovědí použít, jelikož jejich informační charakter byl nevypovídající. Na tomto základě byl celkový počet validních odpovědí snížen ve vyhodnocení této otázky na 102.

Nejčastěji vybraná potravina bohatá na bílkoviny bylo maso, dále mléčné výrobky, vejce, a dokonce čtyři žáci jmenovali cvrčky nebo červy. Potraviny plné sacharidů jsou pro žáky: banány, rýže a brambory. Nejvyšší počet žáků vybralo ořechy jako potravinu bohatou na tuky.

Z otevřených odpovědí plyne, že většina žáků má základní znalosti o jednotlivých živinách a jejich zastoupení v potravinách. Dokonce je vidět, že i mladé generaci se do povědomí dostávají tzv. potraviny budoucnosti jako cvrčci nebo červy.

8. Otázka – *„Slyšel/a jsi někdy o energetickém příjmu a energetickém výdeji?“*

Graf 11 Otázka „Slyšel/a jsi někdy o energetickém příjmu a energetickém výdeji?“



Zdroj: Vlastní zpracování

Otázka osmá zjišťovala, zda žáci znají pojem energetický příjem a energetický výdej. Z celkového počtu žáků 33 % odpovědělo, že nikdy neslyšelo o energetickém příjmu či výdeji. Zbylá procenta tvoří 67 % žáků, jenž tento pojem už někdy slyšeli.

Z odpovědí žáků je patrné, že většina zná pojem energetický příjem a energetický výdej a je možné, že je zohledňují při svých denních aktivitách.

9. **Otázka – *„Uveď tvůj běžný jídelníček (jestliže se stravuješ ve školní jídelně, uveď, co nejčastěji zvolíš při výběru oběda) – snídaně, oběd, svačina, večeře***

Devátá otázka byla zvolena jako otevřená, aby bylo možné zjistit, jak se žáci stravují.

Výsledky první části ukázaly, že většina žáků volí možnost nesnídat. Ti, kteří se rozhodli snídani nevynechávat, dávají často přednost pečivu anebo jogurtu. Tato skutečnost naznačuje, že mnoho žáků podceňuje důležitost snídaně v jejich věku.

Výsledky části druhé ukázaly, že vyšší procento žáků se stravuje ve školní jídelně, což vysoce ovlivňuje jejich stravovací návyky. Převážná část žáků k obědu zvolila těstoviny s omáčkou nebo maso s přílohou, přičemž nejčastěji zvolenou přílohou byly brambory
a rýže. Překvapivým zjištěním je, že jen malé množství žáků uvedlo zeleninu jako součást oběda, což může mít dopad na jejich stravovací návyky a zdraví.

Ve třetí části bylo zjištěno, že žáci k večeři volí studenou variantu ve formě pečiva obohacenou pomazánkou, šunkou či sýrem, doplněné zeleninou. Zbylí žáci volí večeři podle toho, jaký mají výběr doma. Nejčastěji se jedná o podobný ne-li stejný pokrm jako byl k obědu. Jen malé množství žáků zvolilo k večeři pokrm z rychlého občerstvení.

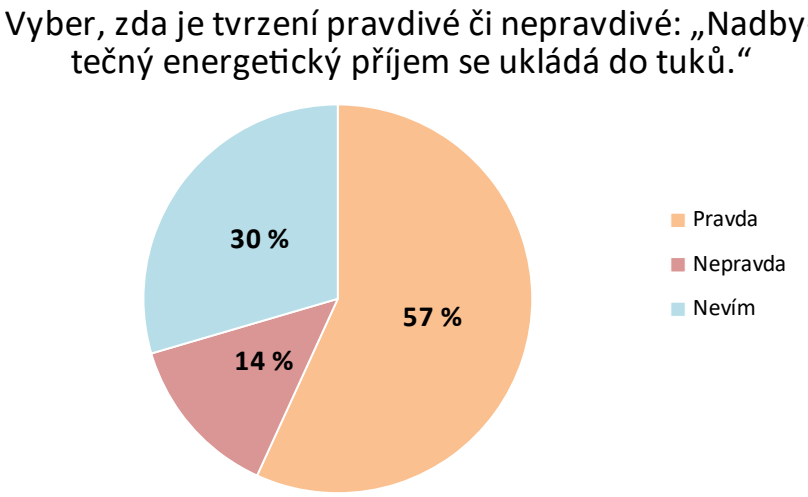
Nejvíce žáků volí k svačině převážně ovoce ve formě jablka či banánu. Další svačiny se skládají opět z pečiva se šunkou a sýrem nebo sušenky. Dvě desítky žáků nesvačí anebo se jedná jen o pochutiny typu: chipsy, sladké cukrovinky.

Tyto výsledky ukazují, že jsou žáci při výběru jídla výrazně ovlivněni rodiči a školní jídelnou. Většina si uvědomuje důležitost ovoce, avšak zeleniny konzumují menší množství.

Bylo zjištěno, že žáci preferují relativně zdravou stravu a jen málokdo z nich se stravuje v rychlém občerstvení nebo konzumuje nadměrné množství sladkostí, což nám ukazuje, že se žáci vydávají správným směrem zdravého stravování a budují si tak správné návyky i do budoucna. Celkově lze hodnotit jejich stravovací návyky kladně.

10. **Otázka – *„Vyber, zda je tvrzení pravdivé či nepravdivé: „Nadbytečný energetický příjem se ukládá do tuků.“***

Graf 12 Otázka „Vyber, zda je tvrzení pravdivé či nepravdivé: „Nadbytečný energetický příjem se ukládá do tuků.“



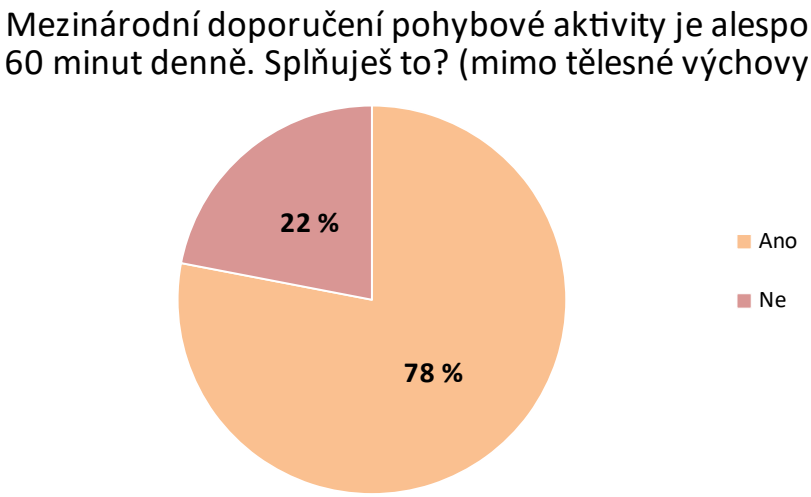
Zdroj: Vlastní zpracování

Desátá otázka byla zaměřena na znalost žáků ohledně faktu, že nadbytečný energetický příjem se ukládá do tuků. Ze všech dotazovaných žáků 14 % nesouhlasí s tímto tvrzením. Dalších 29 % žáků uvedlo, že neví, zda je tvrzení pravdivé nebo nepravdivé. Více než polovina žáků, konkrétně 57 %, potvrdila, že si je vědoma pravdivosti tohoto tvrzení.

Dle výsledků je pravděpodobné, že si žáci uvědomují potřebu střídmého stravování a vyhýbání se nadbytečnému energetickému příjmu, aby se zabránilo jeho ukládání do tuků. Výsledky mohou být v této otázce vnímány pozitivně, neboť vyjadřují jistou naději, že v této dotazované skupině nebude přibývat dětí trpících obezitou či nadváhou.

11. Otázka – *„Mezinárodní doporučení pohybové aktivity je alespoň 60 minut denně. Splňuješ to? (mimo tělesné výchovy)“*

Graf 13 Otázka „Mezinárodní doporučení pohybové aktivity je alespoň 60 minut denně. Splňuješ to? (mimo tělesné výchovy)“



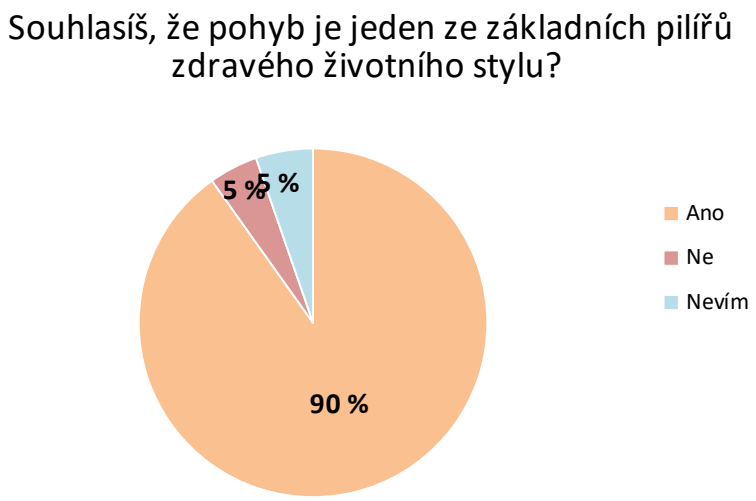
Zdroj: Vlastní zpracování

Cílem jedenácté otázky bylo zjistit, zda žáci splňují minimální doporučený denní pohyb. Z výsledků této otázky vyplývá, že z celkového počtu dotazovaných žáků 22 % nesplňuje doporučených 60 minut pohybové aktivity denně, což může mít negativní dopad na jejich fyzické zdraví a celkovou kondici. Naopak 78 % žáků splňuje toto doporučené množství denní fyzické aktivity.

Získané údaje naznačují, že většina žáků si je vědoma důležitosti pravidelného pohybu a aktivně ho zařazují do svého života.

12. Otázka – *„Souhlasíš, že pohyb je jeden ze základních pilířů zdravého životního stylu?*

Graf 14 Otázka „Souhlasíš, že pohyb je jeden ze základních pilířů zdravého životního stylu?



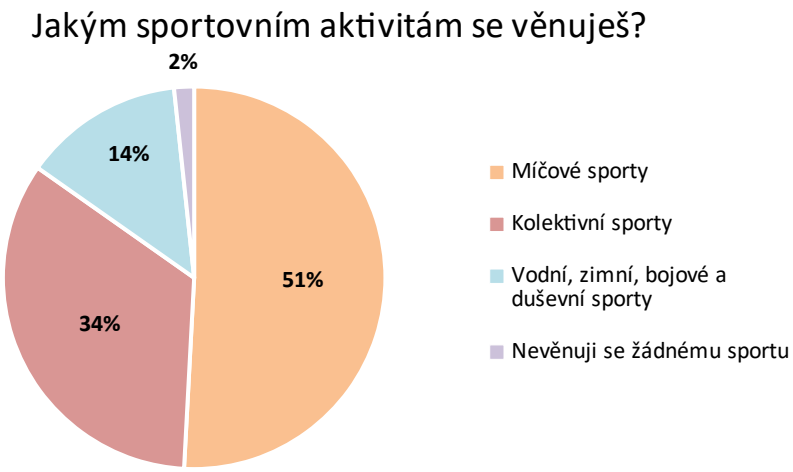
Zdroj: Vlastní zpracování

Dvanáctá otázka se zaměřovala na to, jak jsou žáci obeznámeni s pohybem jako součástí zdravého životního stylu. Ze všech dotazovaných žáků 10 % odpovědělo, že neví nebo si nemyslí, že by pohyb byl důležitou součástí zdravého životního stylu. Naopak 90 % žáků uvedlo, že pohyb považují za základní pilíř zdravého životního stylu.

Z výsledků je patrné, že žáci mají povědomí o tom, že pohyb je důležitou součástí zdravého životního stylu, kterou by neměli ve svých životech opomíjet. Vzhledem k tomu, že drtivá část s tvrzením v otázce souhlasí je více než pravděpodobné, že se jím i řídí.

13. Otázka – *„Jakým sportovním aktivitám se věnuješ?“*

Graf 15 Otázka „Jakým sportovním aktivitám se věnuješ?



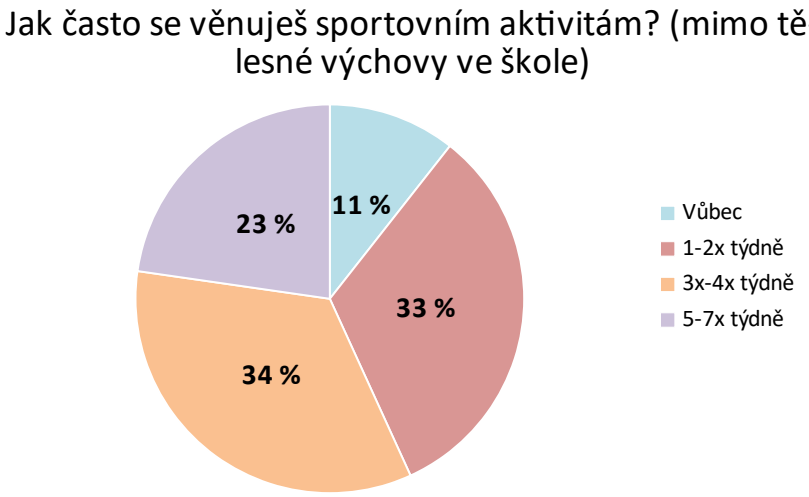
Zdroj: Vlastní zpracování

Třináctá otázka byla zaměřena na sportovní aktivity žáků. Mezi nejpopulárnější sporty pro žáky patří podle grafu: míčové sporty, kterým se z celkového počtu žáků věnuje 51 %. Dalším nejčastěji vybraným sportem je sport kolektivní, kterým se věnuje 34 % žáků. Zbylá procenta jsou rozdělena mezi sporty vodní, zimní, bojové a duševní. Žáci do kolonky „jiné“ zapsali i další sportovní aktivity jako například tanec, gymnastika, běh či fitness. Jen malé množství žáků uvedlo, že se nevěnuje žádným sportovním aktivitám.

Z těchto výsledků vyplývá, že většina žáků dává přednost fyzickým sportovním aktivitám před aktivitami sedavými. Tento trend je velmi pozitivní a je patrné, že žáci vnímají pohybové aktivity pozitivně.

14. Otázka – *„Jak často se věnuješ sportovním aktivitám? (mimo tělesné výchovy ve škole)“*

Graf 16 Otázka „Jak často se věnuješ sportovním aktivitám? (mimo tělesné výchovy ve škole)“



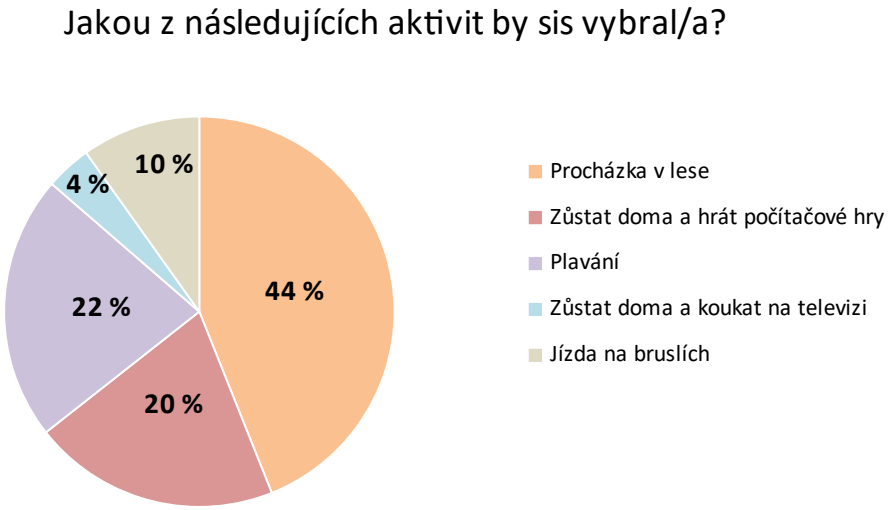
Zdroj: Vlastní zpracování

Čtrnáctá otázka byla zaměřena na pravidelný pohyb žáků. Z celkového počtu žáků se 11 % vůbec nevěnuje žádným sportovním aktivitám. Jednou až dvakrát týdně se sportovním aktivitám věnuje 32 % žáků. Třikrát až čtyřikrát týdně sportuje 34 % žáků. Dokonce 23 % žáků se věnuje sportu pětkrát až sedmkrát týdně.

Z výsledků plyne, že většina žáků sportuje i mimo tělesnou výchovu ve škole, což se jeví jako pozitivní zjištění. Pokud se děti věnují sportovním aktivitám je více než pravděpodobné, že i v pozdějším věku budou mít kladný vztah ke sportu, což podpoří nejen jejich morálku, ale zároveň jejich zdravý životní styl.

15. Otázka – *„Jakou z následujících aktivit by sis vybral/a?“*

Graf 17 Otázka „Jakou z následujících aktivit by sis vybral/a?“



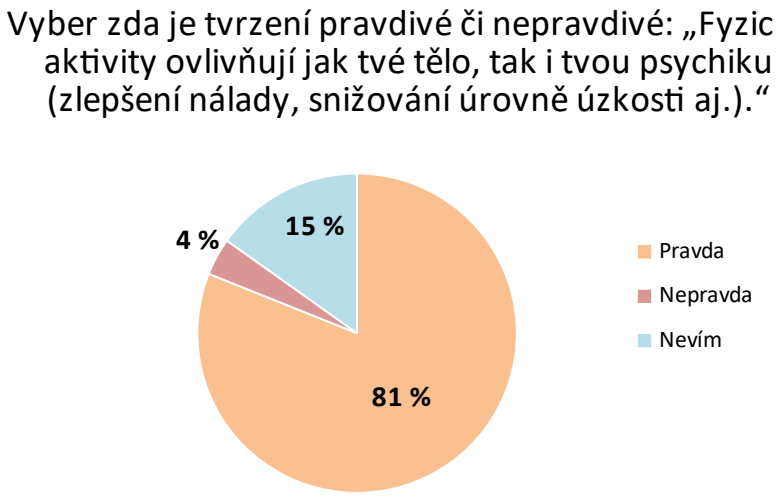
Zdroj: Vlastní zpracování

Cílem patnácté otázky bylo zjistit, zda by si žáci vybrali raději fyzickou aktivitu před sedavou, kdyby měli na výběr. Žáci vybírali z možností: procházka v lese, zůstat doma a hrát počítačové hry, plavání, zůstat doma a koukat na televizi a jízda na bruslích. Z celkového počtu žáků by si 24 % raději vybralo sedavou aktivitu. Zbylých 76 % tvoří žáci, kteří preferují fyzickou aktivitu.

Tato otázka potvrzuje domněnku, že žáci si dobrovolně vybírají fyzické aktivity před sedavými.

16. **Otázka – *„Vyber, zda je tvrzení pravdivé či nepravdivé: „Fyzické aktivity ovlivňují jak tvé tělo, tak i tvou psychiku (zlepšení nálady, snižování úrovně úzkosti aj.).“***

Graf 18 Otázka „Vyber, zda je tvrzení pravdivé či nepravdivé: „Fyzické aktivity ovlivňují jak tvé tělo, tak i tvou psychiku (zlepšení nálady, snižování úrovně úzkosti aj.).“



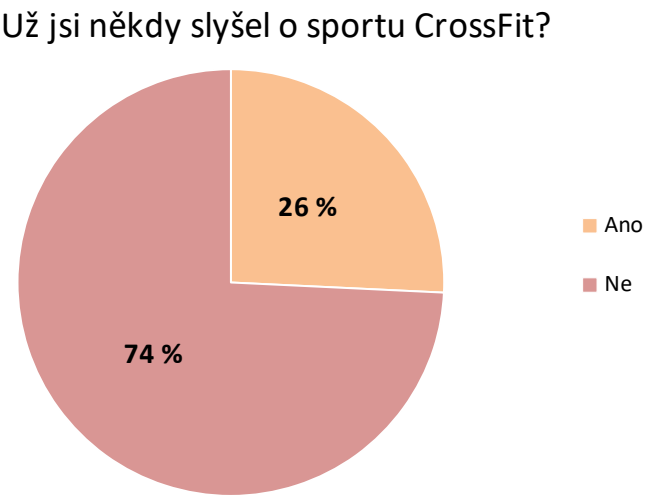
Zdroj: Vlastní zpracování

Šestnáctá otázka měla za cíl zjistit, zda si jsou žáci vědomi toho, že fyzické aktivity neovlivňují jen jejich kondici tělesnou ale i psychickou. Z celkového počtu žáků si jen 4 % nemyslí, že by toto tvrzení bylo pravdivé. Naopak 81 % žáků potvrdilo, že se jedná o pravdivé tvrzení. Zbylých 15 % žáků nezná odpověď na tuto otázku.

Vzhledem k získaným výsledkům, je možné se domnívat, že žáci vědí, že fyzické aktivity pozitivně ovlivňují i jejich psychiku.

17. Otázka – *„Už jsi někdy slyšel o sportu CrossFit?“*

Graf 19 Otázka „Už jsi někdy slyšel o sportu CrossFit?“



Zdroj: Vlastní zpracování

Sedmnáctá otázka odrážela povědomí žáků o sportu nazývaném CrossFit. Z celkového počtu žáků 74 % nikdy neslyšelo o tomto druhu sportu. Naopak o tomto druhu sportu už někdy slyšelo 26 % žáků.

Tato data ukazují, že povědomí o CrossFitu mezi žáky je stále nízké. Přestože čtvrtina žáků o tomto sportu slyšela, většina ho nezná, což naznačuje, že CrossFit není zatím dostatečně rozšířen v této věkové skupině. CrossFit nedosahuje takové popularity, jakou by si díky své podstatě komplexního rozvoje zasloužil.

18. Otázka – *„Uveď alespoň 4 nezdravé návyky.“*

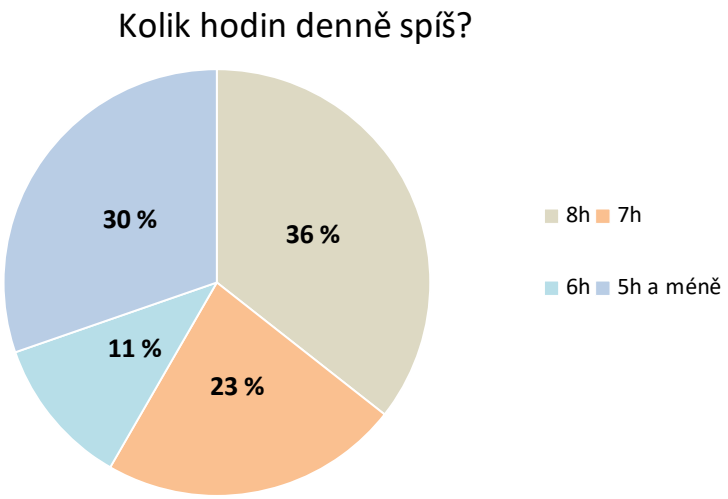
Osmnáctá otázka byla otevřená a zaměřovala se na znalosti žáků týkající se nezdravých návyků. Cílem této otázky bylo zjistit, zda žáci znají různé škodlivé zvyky a uvědomují si jejich negativní vliv na zdraví. Většina žáků jako nezdravé návyky uváděla kouření jak elektronických cigaret, tak klasických. Další často zmíněné nezdravé návyky zahrnovaly užívání drog a pití alkoholu, které jsou ve společnosti známé pro své negativní dopady na zdraví.

Kromě těchto hlavních škodlivých zvyků žáci také zmínili pití energetických nápojů, jež jsou často spojovány s negativními zdravotními účinky způsobenými vysokým obsahem kofeinu a cukru. Často žáci v odpovědích zmiňovali i přejídání, což naznačuje, že žáci si jsou vědomi rizik spojených s nadměrným příjmem potravy, jako je obezita a další zdravotní komplikace.

Tyto odpovědi ukazují, že žáci mají poměrně dobré povědomí o různých nezdravých návycích a jejich vlivu na zdraví.

19. Otázka – *„Kolik hodin denně spíš?“*

Graf 20 Otázka „Kolik hodin denně spíš?“



Zdroj: Vlastní zpracování

Devatenáctá otázka se zaměřovala na hodinovou dotaci doby spánku, kterou mu žáci věnují. Průměrně 36 % žáků z celkového počtu spí 8 hodin denně. Dalších 23 % žáků uvedlo, že průměrně spí 7 hodin denně. Zbylá procenta žáků uvedla že průměrně spí dokonce méně než 7 hodin.

Ze získaných informací je patrné, že žáci trpí nedostatkem spánku, což naznačuje, že svému tělu nedopřávají dostatečný odpočinek. Lze se domnívat, že žáci nemají dostatečné znalosti v oblasti, že i spánek je součástí zdravého životního stylu a je nutné mu věnovat patřičnou pozornost v jejich životech.

20. Otázka – *„Napiš, jakými způsoby podporuješ své zdraví.“*

Poslední, dvacátá otázka, byla otevřená, aby žáci mohli popsat způsoby, jakými podporují své zdraví. Žáci uváděli, že své zdraví podporují pohybem v různých formách fyzických aktivit, jako jsou různé druhy sportu (cvičení ve fitness centru nebo doma a často chodí pěšky namísto využití dopravních prostředků). Dále uvedli, že se snaží stravovat zdravě a upřednostňovat pití dostatku čisté vody před slazenými nápoji.

Z výsledků vyplývá, že žáci mají povědomí o tom, jak aktivně přispívat svému zdraví. Pro podporu zdravého životního stylu žáků je žádoucí nejen poskytnout nezbytné znalosti, ale současně je motivovat k tomu, aby zdravé návyky udržovali. Poskytnutím informací a motivováním je možné zajistit fakt, že se zdravý životní styl stane součástí jejich každodenního života.

10 Diskuse

Výzkum byl zaměřen na povědomí a postoje žáků Základní školy T. G. Masaryka v Milovicích ke zdravému životnímu stylu a přinesl několik zjištění. Hlavním zjištěním je, že žáci se rádi věnují fyzickým aktivitám a mají pozitivní postoj ke zdravému stravování.

Výsledky tohoto výzkumného šetření ukázaly, že většina žáků ví, že pohyb je důležitou součástí zdravého životního stylu a pravidelně cvičí a věnují se fyzickým aktivitám v podobě různých sportovních aktivit. Dle výzkumu je patrné, že žáci splňují doporučenou denní dobu pohybové aktivity. Výsledky tohoto výzkumu jsou v souladu s výzkumem od společnosti HBSC, která zjistila, že jsou děti hodně aktivní za pomocí sportovních aktivit, neboť jsou součástí různých sportovních klubů a kroužků. Je třeba zaměřit se na podporu pravidelného pohybu i mimo organizované sportovní aktivity a motivovat děti, aby byly aktivní každý den, nejen během tréninků. To by mohlo zahrnovat například začlenění více pohybových her do školy v rámci různých programů, podporu aktivní dopravy do školy (chůze, jízda na kole) a motivace rodičů, aby se společně s dětmi věnovali pohybovým aktivitám ve volném čase.

Dalším tématem výzkumu byla strava. Bylo zjištěno, že většina žáků zná potravinovou pyramidu. Avšak jen polovina žáků ví z kolika procent by měl být jejich jídelníček složen ze sacharidů, bílkovin a tuku. Žáci většinou volí pokrmy zdravějšího původu včetně ovoce a jen malé množství žáků preferuje pokrmy z rychlého občerstvení či ultrazpracované potraviny. Také je důležité zmínit, že jsou při výběru jídla ovlivněni převážně rodiči. To, že se žáci stravují relativně dobře potvrzuje i výzkum HBSC, díky kterému bylo zjištěno, že žáci v České republice konzumují mnohem více zeleniny a ovoce. Výzkum provedený v rámci této bakalářské práce, stejně jako výzkum HBSC, odhalily, že většina žáků se nestravuje pravidelně. Zde je prostor pro zlepšení. Je nezbytné se zaměřit na podporu žáků v oblasti správné a pravidelné výživy, aby se zajistilo, že budou mít správné stravovací návyky. To by mohlo zahrnovat různé programy zaměřené na výživu, spolupráci s rodiči apod.

Výsledky výzkumu dále ukázaly, že přibližně polovina žáků spí 7-8 hodin denně, což v jejich věku není dostačující. Druhá polovina žáků spí dokonce méně než 7 hodin denně, což je alarmující. Tento nedostatek spánku je potvrzen také ve studii HBSC, která

rovněž zjistila, že mnoho žáků trpí nedostatkem spánku. Tento problém poukazuje na nutnost zvýšené pozornosti a podpory v oblasti spánkové hygieny u dětí.

Silnou stránkou tohoto výzkumu je velký počet respondentů, což zvyšuje spolehlivost výsledků. Slabá stránka dotazníku je, že nebyl natolik komplexní, aby pokryl všechny aspekty zdravého životního stylu, a některé otázky nedokázaly získat potřebné informace. Zpětně by bylo vhodné dotazník upravit tak, aby lépe zachytil povědomí a postoje žáků ke zdravému životnímu stylu.

Celkově lze výzkum hodnotit kladně, protože je zřejmé, že většina žáků si je vědoma, co to je zdravý životní styl a pozitivně se k němu staví. Avšak stále hodně dětí má nedostatečné znalosti ohledně důležitosti pohybu, pravidelnosti stravy anebo spánku a je potřeba nadále žáky seznamovat se zdravým životním stylem a podporovat jejich zdravé návyky v rámci různých programů a projektů.

Závěr

Tato bakalářská práce se zaměřovala na postoje a povědomí žáků základní školy T. G. Masaryka v Milovicích k zdravému životnímu stylu. V průběhu výzkumu byla zkoumána skupina žáků druhého stupně základní školy prostřednictvím dotazníkového šetření, jehož otázky byly vytvořeny na základě teoretické části této práce.

Data z výzkumného šetření naznačují, že většina žáků má základní znalosti a pozitivní postoje ke zdravému životnímu stylu. Žáci svými odpověďmi prokázali, že jsou informování o vlivu fyzické aktivity a zdravé výživy na jejich celkový zdravotní stav. Současně se ukázalo, že se žáci stravují víceméně správně a je více než pravděpodobné, že aktivní účastí sportovních aktivit a programů jsou žáci motivováni k podpoře svého zdraví.

Výsledky také ukázaly, že školní aktivity, jako jsou programy a projekty zaměřené na zdraví, mohou mít výrazný pozitivní dopad nejen na motivaci žáků, ale i na jejich znalosti ohledně zdravého životního stylu. Tento faktor je zásadní nejen pro jejich současné zdraví, ale i pro formování jejich dlouhodobých zdravých návyků a postojů.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit povědomí žáků v oblasti zdravého životního stylu a jakým způsobem ho zařazují do svých každodenních životů. Na základě analýzy z odpovědí dotazníku vyplynulo, že nejdůležitějšími oblastmi zdravého životního stylu, kterým je potřeba věnovat největší pozornost, jsou: spánek, denní pohybová aktivita a pravidelnost stravování. Bylo totiž zjištěno, že žáci v těchto oblastech mají nedostatečné znalosti. Současně ze získaných informací vyplývá, že žáci zohledňují zdravý životní styl v jejich životech v míře jejich znalostí.

Výsledky této práce budou poskytnuty zkoumané základní škole, ze kterých se může inspirovat při výběru dalších aktivit zaměřených na zdravý životní styl žáků. Současně výsledky mohou mít i informativní charakter pro rodiče žáků či pedagogy školy.

Seznam použitých informačních zdrojů

Seznam použité literatury

SLOVÁČKOVÁ, Zuzana, 2008. Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity. P, Řada psychologická: Zdraví – historie a současnost. Brno: Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. ISBN 978-80-210-4740-2. ISSN 1211-3522.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2015. Výchova ke zdraví. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0993-7.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. Psychologie zdraví. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN isbn978-80-7367-568-4.

JOCHMANNOVÁ, Leona a Tereza KIMPLOVÁ, ed., 2021. Psychologie zdraví: biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-2569-2.

HAMPLOVÁ, Lidmila, 2019. Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví. Grada Publishing. ISBN 978-80-271-2827-3.

MARTINČA, Josef, 2015. Výživa. 2. přepracované vydání. Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o. ISBN 978-80-87723-20-3.

HAMPLOVÁ, Lidmila, 2020. Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy. Grada Publishing. ISBN 978-80-271-1477-1.

ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDOVÁ a Hynek DOLANSKÝ, 2009. Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2860-5.

ČELEDOVÁ, Libuše a Čevela ROSTISLAV, 2010. Výchova ke zdraví vybrané kapitoly. Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3213-8.

DVOŘÁK, Jiří, Sergio FAZIO, Tanupol VIRUNHAGARUN a Keith BLACK, 2022. Zdraví nad zlato. Přeložil Eva ONDROUŠKOVÁ. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-3853-1.

DOSEDLOVÁ, Jaroslava, 2016. Chování související se zdravím: determinanty, modely a konsekvence. Brno: Filozofická fakulta, Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-8458-2.

CHRPOVÁ, Diana, 2010. S výživou zdravě po celý rok. Praha: Grada. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2512-3.

ŠVÉDOVÁ, Zuzana, 2020. Zdravou stravou proti únavě. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2022-2.

PIŤHA, Jan a Rudolf POLEDNE, 2009. Zdravá výživa pro každý den. Havlíčkův Brod: Grada. ISBN 978-80-247-6554-9.

MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ, c2011. Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-695-3.

SCHLEGEL, Petr a Ludmila FIALOVÁ, 2023. Body image a pohybové aktivity mládeže. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 9788024654065.

PÁNEK, Jan, Jan POKORNÝ a Jana DOSTÁLOVÁ, 2002. Základy výživy a výživová politika. Praha: Vysoká škola chemicko-technologická. ISBN 80-7080-468-8.

BOUDOVÁ, Jaroslava, Linda FRÖHLICHOVÁ, Marcela KRUNCLOVÁ, Dana MARTINKOVÁ, Marie NEJEDLÁ, Marcela PAVLÍKOVÁ, Jitka SLANÁ REISSMANNOVÁ a Anna SLÁDKOVÁ, 2015. Program Škola podporující zdraví. Praha: Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze v NLN s.r.o., Nakladatelství Lidové noviny. ISBN 978-80-7422-406-5.

FRÁŇOVÁ, Dana, 2022. Jíme zdravě s dětmi, aneb, Jak vytvořit dětem správné stravovací návyky. Praha: [Verdon Capite, s.r.o.]. ISBN 9788088387473.

KUKAČKA, Vladislav, 2009. Zdravý životní styl. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta. ISBN 978-80-7394-105-5.

SLIMÁKOVÁ, Margit, 2022. Velmi osobní kniha o zdraví. 2. vydání. V Brně: BizBooks. ISBN 978-80-265-1073-4.

NOVOTNÝ, Michal, 2023. Sport je bolest: užívejte si pohyb, zbavte se zranění a chytře jim předcházejte. V Brně: Jan Melvil Publishing. Žádná velká věda. ISBN 978-80-7555-202-0.

WALKER, Matthew P., 2021. Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění. Druhé, aktualizované vydání. Přeložil Filip DRLÍK. V Brně: Jan Melvil Publishing. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-122-1.

FIALOVÁ, Jana, 2012. Stravovací návyky dětí a školní prostředí: implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice. Brno: Barrister & Principal. ISBN 978-80-87474-55-6.

SPEEDY PUBLISHING LLC, 2015. Crossfit workout journal. Speedy Publishing. ISBN 168127339X.

PETRIK, Marco a Niki KAISER, 2016. CrossFit Ultra Workouts: intenzivní trénink bez kompromisů. Přeložil Tomáš KURKA. Praha: Ikar. ISBN 978-80-249-3175-3.

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

SEKOT, Aleš, 2015. Pohybové aktivity pohledem sociologie. Masarykova Univerzita. ISBN 978-80-210-7918-2.

NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a Karel ŠONKA, 2020. Poruchy spánku a bdění. Třetí, doplněné a přepracované vydání. Praha: Galén. ISBN 978-80-7492-478-1.

PROCHÁZKOVÁ, Dagmar a Zlata KAPOUNOVÁ, 2021. Výživa dětí. Masarykova Univerzita. ISBN 978-80-210-9846-6.

VOSTATKOVÁ, Jana, 1991. Zdraví pro život. Trávníček. ISBN 80-900672-1-2.

Internetové zdroje

Pětina českých dětí je zdravotně negramotná., 2020. Zdravá generace [online]. [cit. 2024-07-08]. Dostupné z: https://zdravagenerace.cz/report/zdravotni-gramotnost/

Světová zdravotnická organizace, 2014. Ministerstvo zdravotnictví [online]. 2022 [cit. 2024-07-08]. Dostupné z: https://mzd.gov.cz/svetova-zdravotnicka-organizace/

České děti jedí více ovoce a zeleniny. Ze svých jídelníčků vypouštějí sladkosti., 2019. Zdravá generace [online]. [cit. 2024-07-08]. Dostupné z: https://zdravagenerace.cz/report/stravovaci-navyky/

Jídelníček podle věku. Výživa dětí [online]. [cit. 2024-07-08]. Dostupné z: https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jidelnicek-podle-veku/#1

DVOŘÁKOVÁ, Kristýna, 2023. Potravinová pyramida: návod na cestě za zdravějším jídelníčkem. Aktin [online]. [cit. 2024-07-09]. Dostupné z: https://aktin.cz/potravinova-pyramida-navod-na-ceste-za-zdravejsim-jidelnickem

Pyramida FZV, 2013. Fórum zdravé výživy [online]. [cit. 2024-07-09]. Dostupné z: https://www.fzv.cz/pyramida-fzv/

Děti se hýbou a sportují. Bohužel to ale nestačí., 2020. Zdravá generace [online]. [cit. 2024-07-09]. Dostupné z: https://zdravagenerace.cz/report/pohybova-aktivita/

BORNÍK, Daniel, 2014. CrossFit je vhodný pro děti i pro dospělé. Rehabilitace.info [online]. [cit. 2024-07-09]. Dostupné z: https://www.rehabilitace.info/zdravi-deti/crossfit-je-vhodny-pro-deti-i-pro-dospele/

What is CrossFit kids, 2023. Crossfit [online]. [cit. 2024-07-09]. Dostupné z: https://www.crossfit.com/essentials/what-is-crossfit-kids

CrossFit workouts to try in your next gym session, 2022. Bubsnaturals [online]. [cit. 2024-07-09]. Dostupné z: https://www.bubsnaturals.com/blogs/crossfit-workouts-to-try-in-your-next-gym-session

KŘIVAN, Pavel, 2024. Pohybová aktiiva u dětí: zastavuje posilování růst? Institut moderní výživy [online]. [cit. 2024-07-09]. Dostupné z: https://www.institutmodernivyzivy.cz/pohybova-aktivita-deti/

STUPARIČ, Jan, 2023. Energetické nápoje: co říká nutriční terapeut na nápoj PRIME. Institut moderní výživy [online]. [cit. 2024-07-09]. Dostupné z: https://www.institutmodernivyzivy.cz/energeticke-napoje-prime/

České děti přibírají. Pětina z nich má problém s hmotností., 2019. Zdravá generace [online]. [cit. 2024-07-09]. Dostupné z: https://zdravagenerace.cz/report/obezita/

KRÁLÍKOVÁ, Eva, 2023. Děti a nikotin. Pediatrie pro praxi [online]. 83-86 [cit. 2024-07-09]. Dostupné z: https://www.pediatriepropraxi.cz/incpdfs/ped-202302-0001_10_001.pdf

Méně pijí a kouří. Děti ale objevily vaping a holdují energetickým nápojům., 2024. Zdravá generace [online]. [cit. 2024-07-09]. Dostupné z: https://zdravagenerace.cz/report/rizikove-chovani/

České děti nespí. S nedostatečným spánkem souvisí také obezita nebo tzv. sociální jet lag., 2021. Zdravá generace [online]. [cit. 2024-07-09]. Dostupné z: https://zdravagenerace.cz/report/spanek/

Výukové programy. Zdravá pětka [online]. [cit. 2024-07-09]. Dostupné z: https://www.zdrava5.cz/programy

Ovoce a zelenina do škol v ČR. Ovoce a zelenina do škol [online]. [cit. 2024-07-09]. Dostupné z: https://ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=140

Mléko do škol. Mléko do škol [online]. [cit. 2024-07-09]. Dostupné z: https://mlekodoskol.szif.cz/

Základní informace. Semiramis [online]. [cit. 2024-07-09]. Dostupné z: https://www.os-semiramis.cz/os-site/o-nas/zakladni-informace/

FLACHSOVÁ, Lada, 2023. Výroční zpráva 2022/2023. ZŠ T.G.M. Milovice [online]. [cit. 2024-07-09]. Dostupné z: https://zsmilovice.cz/wp-content/uploads/2023/10/VZ%2022-23.pdf

Seznam obrázků

Obrázek 1 Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví České republiky.....23

Obrázek 2 Neoficiální varianta potravinové pyramidy.....24

Obrázek 3 Neoficiální varianta potravinové pyramidy.....25

Obrázek 4 Zdravý talíř.....26

Seznam tabulek

Tabulka 1 BMI hodnoty.....32

Seznam grafů

Graf 5 Otázka „Má nezdravá/nevyvážená strava vliv na náchylnost k nemocem.....41

Graf 6 Otázka „Slyšel/a jsi někdy o potravinové/výživové pyramidě?.....42

Graf 7 Otázka „Je pravda, že by tvůj jídelníček měl být tvořen z 50-60 % sacharidy, z 15-25 % bílkovinami a z 20-35 % tuky?.....43

Graf 8 Otázka „Slyšel/a jsi někdy o Světové zdravotnické organizaci?“.....44

Graf 9 Otázka „Hraje tvé okolí (rodina, přátelé) zásadní roli při výběru jídla?“.....45

Graf 10 Otázka „Myslíš si, že zdravá/vyvážená strava pozitivně ovlivňuje tvou náladu a energii?“.....46

Graf 11 Otázka „Slyšel/a jsi někdy o energetickém příjmu a energetickém výdeji?“.....48

Graf 12 Otázka „Vyber, zda je tvrzení pravdivé či nepravdivé: „Nadbytečný energetický příjem se ukládá do tuků.“.....50

Graf 13 Otázka „Mezinárodní doporučení pohybové aktivity je alespoň 60 minut denně. Splňuješ to? (mimo tělesné výchovy)“.....51

Graf 14 Otázka „Souhlasíš, že pohyb je jeden ze základních pilířů zdravého životního stylu?.....52

Graf 15 Otázka „Jakým sportovním aktivitám se věnuješ?.....53

Graf 16 Otázka „Jak často se věnuješ sportovním aktivitám? (mimo tělesné výchovy ve škole)“.....54

Graf 17 Otázka „Jakou z následujících aktivit by sis vybral/a?“.....55

Graf 18 Otázka „Vyber, zda je tvrzení pravdivé či nepravdivé: „Fyzické aktivity ovlivňují jak tvé tělo, tak i tvou psychiku (zlepšení nálady, snižování úrovně úzkosti aj.).“.....56

Graf 19 Otázka „Už jsi někdy slyšel o sportu CrossFit?“.....57

Graf 20 Otázka „Kolik hodin denně spíš?“.....59