



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA



3. Lékařská fakulta Univerzity Karlovy

Hana Brožová

**Postoj mladších školních dětí ke
zdravé výživě a školním automatům**

*The Attitudes of younger pupilage children
to health nourishment and vending
machines at elementary schools*

Bakalářská práce

Praha, květen 2010

Autor práce: Hana Brožová

Studijní program: Veřejné zdravotnictví

Bakalářský studijní obor: Specializace ve zdravotnictví

Vedoucí práce: **MUDr. Eva Vaníčková, CSc.**

Pracoviště vedoucího práce: **Ústav dětí a mládeže**

3.LF

Datum a rok obhajoby: září 2010

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato bakalářská práce byla používána ke studijním účelům. Prohlašuji, že odevzdaná tištěná verze práce a verze elektronická nahraná do Studijního informačního systému (SIS 3.LF UK) jsou totožné.

V Praze dne 28.května 2010

Hana Brožová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí této bakalářské práce paní MUDr. Evě Vaníčkové. Člověku, kterého si nesmírně vážím a obdivuji. Děkuji za její trpělivost, podporu a cenné rady.

Obsah:

1.	Úvod	6
2.	Teoretická východiska	
2.1	Správná výživa dětí mladšího školního věku.....	7
2.1.1	Zdroje základních živin.....	8
2.1.2	Zásady pro správnou výživu dětí.....	11
2.2	Nevhodná výživa dětí mladšího školního věku.....	14
2.3	Stravovací zvyklosti školáků ve skutečnosti.....	19
2.4	Školní automaty.....	21
2.4.1	Historie školních automatů.....	21
2.4.2	Školní automaty na školách v zahraničí.....	22
2.5	Školní automaty v České republice.....	23
2.5.1	Klasické školní automaty.....	23
2.5.2	Školní automaty na ovocné a mléčné výrobky.....	25
3.	Cíl	33
4.	Hypotézy	33
5.	Metodika	34
5.1	Charakteristika zkoumaného souboru.....	34
5.2	Metoda.....	35
6.	Výsledky	36
7.	Diskuze	38
8.	Závěr	43
9.	Literatura	49
	Souhrn.....	50
	Summary.....	52
10.	Přílohy	54

1. Úvod

Téma bakalářské práce jsem si vybrala především pro svůj dlouholetý zájem o zdravou výživu, pro lásku k dětem, a také proto, že téma stravování školáků je v dnešní době velmi aktuální a diskutabilní problém, o který se zajímá nejen řada lékařů a odborníků, ale naštěstí také stále více rodičů, ke kterým budu doufám jednou patřit i já.

V této bakalářské práci jsem se věnovala postoji mladších školních dětí ke správné výživě a automatům umístěným v prostorách školních budov. Hodnotila jsem, zda už si ve svém věku uvědomují, co je zdravé a nezdravé, zda se tím při výběru své stravy řídí, či nad svým jídelníčkem v tomto vztahu zatím neuvažují.

Téma stravování dětí zajímá v dnešní době stále více odborníků a to je dobře. Je totiž dokázané, že mnoha nemocem, které se mohou projevit až v dospělosti nebo stáří, můžeme správnou stravou předejít. Když naučíme své děti zdravému životnímu stylu již od mládí, nemusí je v budoucnu jako dospělé, či později potkat například osteoporóza, ateroskleróza, vysoký krevní tlak, či spousta jiných civilizačních nemocí, a to už ruku na srdce stojí za to. Učme děti co je správné, naučme je, co jim škodí a co naopak prospívá. Vždyť co se v mládí naučíme, většinou si pamatujeme po celý život.

2. Teoretická východiska

2.1 Správná výživa dětí mladšího školního věku

Postoj mladších školních dětí ke zdravé výživě a školním automatům je v poslední době téma, kterému je plným právem věnována nemalá pozornost. Stravovací návyky a výživové zvyklosti se formují již od raného dětství pod vlivem životního stylu rodiny a působením širokého společenského prostředí, v němž dítě vyrůstá. Je tedy žádoucí, aby tyto návyky směřovaly správným směrem. Děti si samy ještě nemohou dobře uvědomit zdravotní komplikace (nadváhu, obezitu, srdečně cévní choroby, diabetes apod.), které vyplývají z nevhodného stravování. Odpovědnost za správnou a zdravou výživu dětí tedy mají na svých bedrech rodiče, od nichž děti přebírají první stravovací zvyklosti.

Docházka dětí do školy vede k řadě změn života celé rodiny, které se do stravovacích návyků také promítají. Děti by měly mít dostatek prostoru pro ranní snídani a měly by být vybaveny z domova svačinou včetně nápojů. Jelikož tráví ve škole poměrně velkou část dne, neměly by mít hlad či žízeň. Nedostatečný příjem energie by vedl nejen k jejich nesoustředění, malátnosti a únavě, ale mohl by se nakonec projevit také oslabením imunity, hubnutím, či závažnou poruchou správného růstu a vývoje.

Výuka a s ní související povinnosti vedou ke zvýšené psychické zátěži, někdy až k různým stresovým okamžikům a tudíž také ke zvýšené energetické potřebě. Energetické nároky dětí mladšího školního věku by měly činit přibližně **1 800 kcal/den = 7 500 kJ/den**. Tuto potřebu by měly pokrýt sacharidy (55%), tuky (30%) a bílkoviny (15%). Zapomínat bychom ovšem neměli ani na vitamíny, minerální látky a nápoje. Dítě by tedy mělo být navyklé konzumovat odpovídající příjem energie a tekutin během dne a dodržovat pravidelné intervaly mezi jednotlivými jídly v rozmezí 2-3 hodin.

Obr. 1 potřeba základních živin
(viz příloha)

2.1.1 Zdroje základních živin

Sacharidy (55%) DDD energie

Sacharidy především dodávají tělu energii. Je tedy nepřipustné je z jídelníčku dětí zcela vypustit. Cukry se téměř výhradně vyskytují v potravinách rostlinného původu, jakými jsou různé druhy ovoce, zelenina, luštěniny a obiloviny. Z živočišných produktů jsou sacharidy ve významnějším množství zastoupeny pouze v mléce.

Sacharidy neboli cukry lze rozdělit na dvě podskupiny: **monosacharidy** (řepný cukr, mléčný cukr, ovoce...), nazývané též jednoduché cukry a **polysacharidy** (luštěniny, obiloviny), nazývané cukry složené.

Doporučený příjem sacharidů pro děti mladšího školního věku: cca 220g

1g sacharidů = 17KJ/4,2kcal

Lipidy (30%) DDD energie

Tuky jsou bohatým zdrojem energie. Jejich základními stavebními jednotkami jsou takzvané mastné kyseliny, které se dále dělí do tří kategorií: **Nasyčené mastné kyseliny** (uzeniny, tučné maso, smetana), které se podílejí na zvyšování hladiny LDL cholesterolu v krvi a přispívají tak k rozvoji srdečně cévních onemocnění. **Více nenasycené mastné kyseliny** (semínka, ořechy, rostlinné oleje, rybí tuk) a **nenasycené mastné kyseliny** (olivový a podzemnicový olej), které hladinu LDL cholesterolu naopak snižují.

Doporučený příjem lipidů pro děti mladšího školního věku: cca 60g

1g tuku = 36KJ/ 9kcal

Bílkoviny (15%) DDD energie

Bílkoviny bývají často označovány za základní stavební látky lidského těla. Jsou důležité pro růst a vývoj svalů, šlach a kostí, podílejí se na obranyschopnosti a regeneraci organismu. Skládají se z aminokyselin, které mohou být tzv. **non-esenciální** a **esenciální**. Esenciální aminokyseliny si náš organismus na rozdíl od non – esenciálních vytvořit sám nedokáže a musíme je tedy přijímat potravou. Zdrojem plnohodnotných bílkovin je například (maso, mléko, výrobky ze sóje).

Doporučený příjem bílkovin pro děti mladšího školního věku: cca 45g

1g bílkovin = 17KJ/4,2kcal

Vitaminy

Vitaminy jsou považovány za stopové živiny, a to především z toho důvodu, že jich tělo potřebuje relativně malé množství ve srovnání s výše uvedenými základními živinami. To ovšem nevylučuje skutečnost, že i vitaminy jsou pro život nepostradatelné. Dělíme je na **rozpustné ve vodě** (vitamin C, komplex vitamínu B), které by měly být přijímány denně, protože se během dne z těla vylučují. A dále **rozpustné v tucích** (A, D, E a K), které se kumulují v lidských játrech a tuku po delší čas, doplňovat se tedy proto denně nemusí.

Minerální látky

Dělíme na **makroprvky** (vápník, hořčík, sodík, draslík, fosfor) a **mikroprvky**, kam můžeme zařadit (bor, chrom, měď, germanium, jod, železo, mangan, molybden, selen křemík, síru, vanad a zinek).

Tekutiny

Voda je životně důležitá jako hlavní složka krve, umožňuje transport stavebních látek a energie k buňkám. Pomáhá udržovat normální tělesnou teplotu a je nezbytná pro vylučování odpadních látek z těla. Je proto velice důležité zajistit stálé doplňování vody, která je ve značném množství vylučována pocením a exkrecí.

Doporučený příjem tekutin pro děti mladšího školního věku: cca 1,8l.

V posledních letech ovšem nebývá pro děti problémem dosáhnout dostatečného energetického příjmu (7500KJ), ba právě naopak. Setkáváme se spíše s přebytkem energie. Podle výzkumu z roku 2004 má v České republice přes 10 % dětí mladšího školního věku nadváhu a dalších 10% dokonce hraničí s rizikem obezity.

Obr. 2 Rozložení BMI v populaci dětí 6-12 let

(viz příloha)

Z většiny obézních dětí poté vyrůstají obézní dospělí, což vede k mnoha zdravotním komplikacím. Otylost je přitom jen málokdy geneticky daná, většinou za ni může nadměrný přísun energie, nesprávné rozložení jídelníčku během dne a také nedostatek pohybu.

„Správná hmotnost“

Nadbytečný či nedostatečný energetický příjem dítěte můžeme posoudit na základě jeho hmotnosti pomocí různých indexů. Nejpoužívanější je v současné době BMI index (Body Mass Index).

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška (m}^2\text{)}}$$

BMI	Váhová kategorie	Zdravotní rizika
pod 18,5	podváha	vysoká
18,5 - 24,9	normální rozmezí	minimální
25 - 29,2	nadváha	středně vysoká
30 - 39,9	obezita	vysoká
40 a více	klinická obezita	velmi vysoká

2.1.2 Zásady pro správnou výživu dětí:

1. Pravidelný stravovací režim

- konzumace 5 až 6 porcí denně rozložených přibližně následujícím způsobem:

Vyvážený jídelníček pro dítě (6-11let)

Snídaně: jogurt cereáliemi, sklenice 100% pomerančového džusu ředěného vodou

Svačina: chléb s nízkotučným sýrem, rajče či jablko

Oběd: zeleninová polévka, kuře s rýží, okurkový salát, čaj

Svačina: jogurtový nápoj, nektarinka, čaj

Večeře: plátek slunečnicového chleba s tvarohem obložený ředkvičkami

Energie: 7 507,5 kJ/ 1787kcal

Bílkoviny: 66 g

Sacharidy: 242 g

Tuky: 70 g

Obr. 3 Ideální zastoupení jednotlivých porcí během dne

(viz příloha)

Typ: pro výpočet přesné energetické hodnoty denního jídelníčku můžeme využít e-kalkulačku (www.ekal.cz)

2. Dostatečný příjem tekutin, tj. cca 1,5–2,5 l za den

- stolní vody
- ovocné, zelené a bylinkové čaje (bez léčivých účinků)
- ovocné šťávy a 100% džusy bez přidaného cukru ředěné vodou

3. Přiměřený denní příjem bílkovin

- mléko a mléčné výrobky (jogurt, tvaroh, sýry) v množství odpovídajícím 0,5 l mléka na den
- ryby nebo rybí výrobky (zdroj nenasycených mastných kyselin a jódu) alespoň 2x týdně
- maso 3-4x týdně (libové, vařené, dušené nebo slabě pečené)
- vejce 4 ks týdně

4. Konzumace zeleniny a ovoce nejméně v 5 porcích denně

Jedná se o důležitý zdroj:

- vitaminů
- minerálních látek
- stopových prvků
- vlákniny

Ideální je jíst zeleninu nebo ovoce ke každému dennímu jídlu.

5. Upřednostňování celozrnného pečiva a obilovin

pravidelné zařazování luštěnin (alespoň 2x týdně) do jídelníčku školních dětí. Celozrnné pečivo, obiloviny a luštěniny obsahují velké množství vitaminů, minerálních látek a cennou vlákninu.

6. Zajištění vyššího příjmu rostlinných tuků ve srovnání se živočišnými

- vhodné rostlinné oleje a výrobky z nich vyrobené (například margaríny) by měly tvořit cca 2/3 z celkového příjmu tuků, neboť napomáhají prevenci neinfekčních chronických onemocnění, u dětí navíc přispívají ke správnému tělesnému růstu a vývoji
- živočišné tuky by měly tvořit zbývající 1/3 denního příjmu; to lze velmi snadno pokrýt z potravin, jako jsou maso, mléko, mléčné výrobky a vejce, pro běžné máslo už tedy „nezbývá“ místo.

7. Omezení příjmu uzenin, tučných, slaných a pikantních pokrmů.

8. Podávání sladkostí a moučníků dětem pouze pro zpestření; není nutné je zcela zakazovat, ale neměly by tvořit pravidelnou a podstatnou součást jídelníčku, je také dobré mezi jednotlivými výrobky vybírat.
9. Vytvoření žádoucích stravovacích postojů a návyků, nejlépe vlastním dobrým příkladem. Důležitou roli hrají rodiče, škola a nejbližší okolí dítěte.
10. Nezapomenout na pohyb, podporuje správný růst a vývoj a navíc je dobrou prevencí obezity, srdečně-cévních onemocnění, cukrovky a mnoha dalších nemocí; proto by měl být přirozenou součástí života dětí.

Přínos zdravé výživy pro děti:

Vyvážená a pestrá výživa, přiměřená potřebám dítěte, podporuje jeho uspokojivý růst a je základem zdraví v dospělosti. Měla by být tedy samozřejmostí nejen pro děti, ale pro každého člověka. Zdravá výživa je prevencí proti neinfekčním chronickým onemocněním, jako je obezita, vysoký krevní tlak, zvýšená hladina cholesterolu v krvi, cukrovka, srdečně-cévní či některá nádorová onemocnění a poskytuje tělu energii a látky potřebné pro jeho vývoj a obnovu.

Od šestého roku věku se na získávání nových dovedností, vědomostí a zvyklostí, a to také v oblasti zdravého životního stylu, začne podílet nemalou měrou také škola. Školní stravování by mělo postoj dětí, týkající se pravidelného příjmu nutričně a energeticky vyvážené potravy během dne, pozitivně ovlivnit. Jelikož školy dnes dětem nenabízejí pouze stravování v jídelnách, ale téměř všude fungují bufety, kantýny či alespoň jeden automat rychlého občerstvení, ne vždy tomu tak bohužel bývá. Tyto možnosti stravování se obvykle právě neslučují s požadavky odborníků na zdravou výživu a přináší s sebou nemalé riziko osvojení si špatných stravovacích návyků.

2.2 Nevhodná výživa dětí mladšího školního věku

Se zvyšováním tělesné hmotnosti a nesprávnými stravovacími zvyklostmi často souvisí nadbytečná či nedostatečná konzumace některé skupiny potravin. Nejčastějším problémem bývá nadbytečná konzumace sladkostí, slazených nápojů, pokrmů s nadměrným množstvím tuků a solí, konzumace uzenin, či stravování v restauracích rychlého občerstvení tzv. „fast foodech“. Ač se to na první pohled nezdá, nevhodné jsou pro děti také nízkotučné potraviny takzvané dia, light, či strava zcela bez tuku. Jídelníček založený na instantních jídlech, hamburgerech, sladkostech a slazených limonádách však v žádném případě neodpovídá zásadám zdravé životosprávy a vede dříve či později ke zdravotním komplikacím.

Sladkosti

Velmi častou a stále opakující se chybou je nadměrná konzumace sladkostí. Oblíbené jsou u dětí především různé čokoládové tyčinky a bonbony, ale také sladké pokrmy, jako například buchty, koláče, palačinky a další. Pokud mají děti ve stravě hodně jednoduchých sacharidů (jejichž zdrojem právě sladkosti jsou), které nejsou vykompenzovány dostatkem pohybu, přeměňují se nadbytečné sacharidy na tuky a ukládají se. V normálním jídelníčku zdravých dětí mají sladkosti své místo, neměly by však tvořit jeho základ. Pokud děti něco sladkého vyžadují, měly by volit raději čerstvé či sušené ovoce, případně müsli výrobky, či kousek kvalitní čokolády s vysokým podílem kaka.

Slané pochoutky

Slané pochoutky se staly oblíbenou součástí školních přestávek. Děti nejraději konzumují bramborové lupínky a slané tyčinky. Nejen že jsou tyto výrobky plné tuku s nevhodným zastoupením mastných kyselin, ale ve většině případů obsahují nadměrný příjem soli, který vede k potížím

s ledvinami, zvýšenému zadržování vody v těle, s tím samozřejmě souvisejícím zvyšováním tělesné hmotnosti a dokonce rozvoji hypertenze v pozdějším věku. Slané pochoutky je možné nahradit například přírodními dýňovými a slunečnicovými semínky, celozrnnými krekry či zeleninovými jednohubkami, které mohou být pro děti příjemnou osvěžující svačinkou.

Pokrmý z fast – foodu

Ke zvyšování tělesné hmotnosti, ale i hladiny cholesterolu a krevních tuků, přispívá také časté stravování v bufetech či stáncích a restauracích rychlého občerstvení. Většina jídel je zde bohatá nejen na jednoduché sacharidy, ale také na tuky s nevhodným složením (s nasycenými mastnými kyselinami nebo trans mastnými kyselinami), cholesterol a sůl. Tzv. "fast - food" by se tedy neměl ve zdravém jídelníčku dětí mladšího školního věku v žádném případě objevovat denně. Jídlo a nápoje z fast – foodu jsou někdy označovány jako „prázdné kalorie“. Jejich oblíbenost spočívá ve snadné dostupnosti a rychlosti konzumace. Pokud si děti nějaké jídlo v rychlém občerstvení koupí, měly by pak svůj jídelníček doplnit dostatkem zeleniny, ovoce a den obohatit o kvalitní pohybovou aktivitu. Pokud si navíc dítě koupí hamburger ve školním bufetu nebo ve stánku před školou a sní ho ke svačině, přijme množství energie, které odpovídá obědu. Na pestrý a vyvážený oběd už poté nemá chuť a přichází tak o mnoho zdraví prospěšných látek. Druhou a v tomto případě horší variantou je fakt, že mnoho dětí si dá jak onen zmíněný hamburger, tak celý oběd a tím se zvýší celkový energetický příjem. Pokud dítě nabytou energii nevydá, může se jeho hmotnost po čase neúměrně zvyšovat.

Nízkotučné potraviny

Pro zdravou výživu dětí není vhodná ani konzumace nízkotučných potravin, které bývají označovány jako light či dia. Tyto potraviny sice obsahují snížené množství tuku, ten bývá ovšem nahrazen nadměrným množstvím sacharidů a tak mohou mít tyto výrobky často daleko vyšší výslednou kalorickou hodnotu. Pro správnou výživu dětí také není dobré, když v ní tuky úplně chybí nebo je jich jen velmi málo, protože je potřebují nejen jako zdroj energie, ale také pro správný růst a vývoj, využití vitaminů rozpustných v tucích nebo pro tvorbu některých hormonů aj. Nejde tedy o to, tuky z dětského jídelníčku vyloučit, ale zaměřit se na jejich vhodný výběr.

Slazené nápoje

V neposlední řadě patří mezi další chyby, vyskytující se u dětí mladšího školního věku. Nákup a konzumace slazených nápojů, mnohdy navíc sycených oxidem uhličitým, nejen že zvyšují energetickou hodnotu stravy ale oxid uhličitý (bublínky) obsažený v limonádách dráždí žaludeční sliznici, zejména pokud jsou takovéto nápoje konzumovány na lačno. K vážným zdravotním problémům může vést také nadměrná konzumace jakéhokoli druhu a typu koly či kofoly. Tyto nápoje vyplavují z těla draslík a jeho nedostatek pak může vést od závratí, slabosti, ztráty síly, až ke křečím a paralýze svalů. Je proto naprosto nevhodné propagovat tento typ nápojů v každodenním režimu. Energetické a iontové nápoje by neměly být dětem podávány vůbec. Obsahují totiž stimulační látky, které odpovídají výdeji energie a minerálních látek při vrcholových sportech a při nadměrném pocení. Samozřejmostí je naprosté vynechání alkoholických nápojů. Nápoje s vysokým obsahem cukru činí děti hyperaktivními a kromě toho opět vedou k pocitu nasycení, takže mohou například po vypití limonády odmítat nutričně vyvážené jídlo.

Vliv reklamy

Pozornost výrobců různých produktů je stále častěji zaměřena na děti, které však vzhledem ke svému nízkému věku nedokáží informace nabízené reklamou správně zpracovat a často nabízené výrobky v reklamě vyžadují. Potraviny nabízené v reklamě však nemusí být vždy v souladu se zásadami zdravé stravy. Děti pak namísto zdraví prospěšných potravin vyžadují právě ty, které jsou „nejvíce vidět“, a podle předložených informací jsou řekněme moderní. Reklama na zeleninu a ovoce příliš často k vidění nebo slyšení není, naopak sladkostí, chipsů nebo fast foodů je v reklamě mnoho.

V reklamě pro děti bývají také často využívány animované postavičky, buď již dobře známé z filmů, nebo vytvořené zvláště pro reklamní účely. Bývají vybírány tak, aby jejich vlastnosti co nejlépe ilustrovaly daný produkt, který se pak pro děti stane lépe zapamatovatelným.

Zvláštní kapitolu reklamy tvoří hračky v dětských menu restaurací rychlého občerstvení. Tím, že jsou tyto hračky dětem prezentovány v sériích, slouží jako reklamní nástroj, který má docílit, aby se do restaurace vracely v krátkém časovém úseku.

Součástí reklamy se však stávají i známé osobnosti, které děti obdivují a pokoušejí se s nimi ztotožnit. Více než 60 % všech dětí touží po popularitě a bohatství, což jsou vlastnosti, které obdivují u celebrit. To, že si pak koupí například stejný nápoj, jaký pije oblíbený fotbalista, jim dodává pocit, že přiblížit se svému idolu je vlastně snadné.

Podle průzkumu „Názory maminek školních dětí na reklamu“ bylo zjištěno, že pod vlivem reklamy děti ze všech reklamou nabízených produktů vyžadují velmi často čokoládu, čokoládové tyčinky, sušenky a zmrzlinu.

Vitaminové doplňky stravy

Opatrnosti je třeba dbát i v užívání vitamínových a minerálních přípravků. Je velmi pohodlné vzít si každý den jednu tabletu a mít doporučenou dávku vitamínu splněnou. Jejich přirozené zdroje - ovoce, zelenina, obiloviny nebo luštěniny, které jsou pro tělo daleko vhodnější, bohaté navíc na vlákninu a spoustu dalších prospěšných látek ale zůstávají stranou. Při užívání multivitaminových či multiminerálních přípravků je dobré si uvědomit, že opravdu málokdy potřebuje náš organizmus všechny minerální látky a vitamíny doplňovat v doporučených denních dávkách. Jejich podávání v tabletách je navíc v případě pestré a vyvážené stravy v podstatě zbytečné.

Výkyvy ve výživě

Výkyvy nebo výstřelky ve výživě, přísné výživové režimy, kouření a konzumace alkoholu, výkyvy v režimu aktivity a odpočinku, zvýšená konzumace léků a nevhodná strava s nedostatkem čerstvého ovoce, zeleniny a celozrnných obilovin, jsou charakteristické pro moderní způsob života a vedou často k nedostatku vitamínu C, vápníku a železa. Nedostatky ve výživě, například omezení bohatých zdrojů železa (maso, ryby, drůbež, růžičková kapusta) často vedou k projevům anémie (chudokrevnosti). Jinými projevy nedostatečné výživy mohou být například zvýšená kazivost zubů, obezita nebo poruchy růstu. Špatný stravovací režim může mít samozřejmě také vztah k rozvoji onemocnění v dospělém věku (ateroskleróza, hypertenze, obezita, diabetes mellitus, nádorová onemocnění nebo osteoporóza) jak už jsem v úvodu uvedla.

2.3 Stravovací zvyklosti školáků ve skutečnosti

Strava dnešních dětí je ve svém důsledku mnohdy nezdravější než v období po válce. Děti se orientují na jednotvárnou, nezdravou stravu, nebo upřednostňují jídla rychlého občerstvení. Jedí nepravidelně, konzumují příliš mnoho sladkostí, pochutin a sladkých limonád s vysokým obsahem kyseliny fosforečné na úkor běžné stravy. Nedostačující je též konzumace zeleniny a ovoce.

Podle průzkumu stravovacích zvyklostí školáků s názvem "Tajemství školních svačín" který probíhal pod patronací společnosti Unilever v září a říjnu roku 2005 a 2006, si lze udělat o stravování školních dětí bližší obrázek. V této studii bylo celkem navštíveno 14 základních škol. Z každého regionu České republiky byla vybrána jedna základní škola a v ní prověřena jedna 2. a jedna 6. třída. V roce 2006 byly dotazovány stejné děti, ovšem ve 3. a 7. třídách. Prostřednictvím dotazníků, které vyplňovali rodiče dětí 2. (resp. 3.) tříd, byly zjišťovány stravovací návyky celé rodiny: zda si rodiče myslí, že mají kontrolu nad tím, co jejich dítě za den sní a vypije, zda ráno před odchodem do školy dítě snídá, kolik hodin týdně věnuje sportu, jestli svačí atd. S dětmi 6. (resp. 7.) tříd byl na místě vyplněn dotazník týkající se jejich stravovacích návyků. V roce 2006 byly navíc dětem zjišťovány také hladiny cholesterolu a BMI.

Některá zjištění průzkumu v roce 2005:

- 50 % dětí z 2. tříd mělo ke svačině něco sladkého
- zeleninu jako součást svačiny mělo 9 % dětí
- podíl slazených limonád činí u malých dětí 14 %
- celkem 130 z 320 malých dětí buď doma nesnídá, nebo jen někdy
- 22 % žáků 2. a 38 % žáků 6. tříd se ve školní jídelně nestravuje vůbec nebo jen občas, přes 80 % dotázaných rodičů uvedlo, že

nemají možnost ovlivnit jídelníček školních jídelen, školní jídelna komunikuje s rodiči v pouhých 14 % případů

- 36 % dětí 6. tříd někdy doma snídá, 12 % ráno doma nesnídá vůbec, ve škole nesvačí vůbec nebo jenom někdy 23 % dětí
- 33 % dětí 6. tříd se věnuje tělocviku dvě hodiny týdně, což je minimum odpovídající povinným hodinám na škole
- slazené limonády ve škole pije přes 40 % dětí (automaty jsou prakticky v každé škole); jednoznačně nejoblíbenějšími nápoji jsou nápoje s vysokým obsahem cukru
- 16 % dívek v 6. třídě chce zhubnout a drží dietu
- celkem na devíti školách ze 14 jsou zřízeny bufety
-

Některá zjištění průzkumu v roce 2006:

- 37 % dětí ve 3. třídě ráno nesnídá a podle odpovědí rodičů má školní svačinu 97 % z nich
- pouze 42 % sedmáků má každý den snídani, ale 83 % pravidelně ve škole svačí
- něco sladkého ke svačině mělo 54 % dětí ve 3. třídě, přitom podle odpovědí rodičů je to pouze 38 % dětí
- v sedmé třídě mělo něco sladkého na svačinu 46 % školáků
- 97 % dětí ve 3. třídě mělo sebou ke svačině nápoj, ale z toho u 15 % dětí se jednalo o slazenou limonádu
- ovoce ke svačině mělo 33 % třetáků a 63 % sedmáků, naproti tomu zeleninu pouze 10 % dětí ve 3. a 38 % v 7.
- podle 77 % rodičů jedí děti ze 3. tříd obědy ve školní jídelně, ale pouze 30 % z nich ví, co si jejich potomek dal

2.4 Školní automaty

2.4.1 Historie školních automatů

První pokusy zavést automatový prodej v České republice pochází z 50. let 20. století. Hlavní sortiment automatů nebyl jiný než dnes – teplé a studené nápoje, cukrovinky a obložené housky. Jednalo se tedy v drtivé většině o potraviny, které nemají se zdravou výživou nic společného. Automaty se staly běžnou součástí každodenního života v průběhu 90. let, kdy dostaly možnost nakupovat si nápoje a sladkosti v různých prodejních automatech umístěných přímo na školách, také děti. Dnes už by se větší škola, která by ve svých prostorách neměla ani jeden potravinový automat hledala velmi těžko.

Potravinové automaty jsou už téměř všude. Je to trend současného života, který se velice rychle ujal. Jídlo a nápoje z automatů rychlého občerstvení je oblíbené díky vhodné velikosti balení, tzv. „do ruky“. Tyto automaty vytvářejí pro děti snadno dostupnou energii ve formě jednoduchých sacharidů a tuků. Potravinové automaty tímto způsobem podporují zvyšující se procento obezity u dětí. Na druhou stranu je velice krátkozraké obviňovat za tyto problémy právě automaty s rychlým občerstvením. Na školách by se mohl výskyt potravinových automatů zakázat, jak je tomu již ve Francii, ale to není řešením. Automaty s potravinami jsou obrazem společnosti, ve které žijeme, a proto již děti v raném věku mají s tímto druhem občerstvení zkušenost.

Automaty bychom neměli brát jako nutné zlo, neměli bychom je zakazovat či rušit. Jde pouze o to vybrat vhodné nápoje a jídlo, které by se měly v těchto automatech ve školách prodávat. Potravinové automaty mají výhody, kterými se ani bufety, vyskytující se často ve školách, nemohou vyrovnat. Automat s rychlým občerstvením je dítěti k dispozici 24 hodin sedm dní v týdnu, bufety mají vypsanou otevírací dobu a mimo ni se dítě ve škole k jídlu a pití nedostane. Některé školní děti jsou uspěchané a zbrklé a vyhovuje jim zajít do automatu, vhodit peníze a rychle si vzít to,

na co mají chuť. Automaty poskytují široký výběr potravin a nápojů a častou jsou i cenově dostupnější než bufety.

Jak jsem se již zmínila, jedná se zde hlavně o náplň potravinových automatů na školách. Jaké by tedy mělo být řešení k vytvoření zdravých automatů rychlého občerstvení? Jde o určení vymezení skupiny potravin a nápojů, které by se měly v těchto automatech prodávat. Dnes už se naštěstí můžeme na školách setkat nejen s automaty na sladké tyčinky a slazené nápoje, ale také s moderními zařízeními poskytující dětem dotované ovoce či mléčné výrobky. Jde o relativně nové projekty s názvem „Ovoce do škol“ a „Mléko do škol“. Projekty Ministerstva zemědělství a Státního zemědělského intervenčního fondu, na jejichž přípravě se podílelo i MŠMT, Ministerstvo zdravotnictví a Ministerstvo financí.

2.4.2 Školní automaty na školách v zahraničí

Také ve spoustě dalších vyspělých zemí, jako je například Velká Británie či USA, je nárůst obézních dětí, korespondující ruku v ruce s obsahem sladkostí v prodejních automatech na chodbách škol, trnem v oku široké veřejnosti. Ve Velké Británii se s tímto problémem rozhodla bojovat společnost HEFF (Heart of England Fine Foods) a zavedla modernizované prodejní automaty, které mají školákům poskytovat nutričně vyvážené svačiny, včetně ovoce, mléka, jogurtů, ořechů, luštěnin, ovocných tyčinek a ovocných nápojů. Nedávná studie však ukázala, že děti se i nadále zdravým potravinám vyhýbají a to buď proto, že jsou příliš drahé, nebo jim jednoduše nechutnají a stále preferují nezdravé, nekvalitní potraviny. Snad se u našich dětí setkáme s lepší odezvou.

Obr. 4 Procento dětí s nadváhou a obezitou - referenční data WHO
věk 7 – 11 let
(viz příloha)

2.5 Školní automaty v České republice

2.5.1 Klasické školní automaty

Klasické školní potravinové a nápojové automaty, jejichž nabídka sortimentu je pro správnou výživu dětí nevhodná, fungují na školách přibližně od 90. let 20. století a dnes už jsou součástí téměř každé školy. Nabízejí občerstvení plné jednoduchých sacharidů a tuků, které přispívají k rozvoji špatných stravovacích návyků u dětí a masivně podporují již tak velké procento dětské nadváhy a obezity.

Jejich umístění na chodbách škol však nemůže ovlivnit téměř nikdo, ani odborníci na zdravou výživu, kteří již dlouhodobě bojují za jejich zrušení. Tuto pravomoc nemá dokonce ani česká školní inspekce. Rozhodnutí dopřát dětem tyto nezdravé pochoutky závisí jen a pouze na vedení školy, pro kterou je celá akce nemalým businessem. U nápojových automatů dostane škola za každou prodanou láhev asi korunu. Ve škole jsou placeny nájemné za umístění automatů a jsou kryty energie. To platí pro nápojové automaty obecně.

Obr. 1 Klasický nápojový a potravinový automat



Jak tyto automaty fungují?

Po vhození mince si vybereme danou potravinu nebo nápoj stisknutím tlačítka na displayi automatu.

Jaký sortiment výrobků je v automatu?

Nápojové automaty: horké kávové nápoje
chlazené nápoje převážně s vysokým
obsahem cukru, umělých barviv
či náhradních sladidel.

Potravinové automaty: různé druhy čokoládových tyčinek,
sušenky, bonbony, oplatky, obložené
housky s majonézou.

Sortiment klasického nápojového a potravinového automatu
(viz příloha)

Přínos klasického sortimentu školních automatů pro děti:

Snadně dostupné občerstvení po 24 hodin denně.

Riziko klasického sortimentu školních automatů:

Zdroj rychlé a prázdné energie bohaté na cukry a tuky, strava ochuzená o nutričně cenné látky, jejíž pravidelná konzumace, která není vykompenzována dostatečnou pohybovou aktivitou vede dříve či později k váhovému přírůstku a zdravotním komplikacím.

2.5.2 Školní automaty na ovocné a mléčné výrobky

Obr. 2 Školní automaty na ovocné a mléčné výrobky



1. část - **dotované mléčné výrobky**

2. část - **nápoje** (9 druhů džusů s vitamíny)

3. část - **ostatní nedotované produkty**

(cereální výrobky, oplatky, školní bagety)



Automaty na výrobky z ovoce a zeleniny

Projekt Ministerstva zemědělství a Státního zemědělského intervenčního fondu „ovoce do škol“ schválila vláda dne 21. prosince 2009. Cílem je především zvýšit oblibu produktů z ovoce a zeleniny u žáků prvního stupně základních škol. Tím také přispět k trvalému zvýšení její spotřeby, vytvořit stravovací návyk ve výživě dětí a zlepšit jejich zdravotní stav. Díky nízké energetické hodnotě ovocných a zeleninových produktů také bojovat proti epidemii už tak velké dětské obezity. Dotace na tento projekt, který bude stát v roce 2009/2010 necelých 73 mil Kč poskytla Evropská unie (73%) a Česká republika (27%).

Škola se do projektu přihlásí tak, že uzavře smlouvu s jedním ze schválených dodavatelů, jichž je v současné době registrováno 24 a sídlí po celé České republice. (Jejich konkrétní seznam je průběžně aktualizován na webových stránkách SZIF.) Tento dodavatel jí bude dodávat produkty během celého školního roku. Pokud škola nebude s dodavatelem spokojena, nebo se z jiného důvodu rozhodne spolupráci s ním ukončit, může tak učinit s platností od dalšího školního roku. Od dalšího školního roku se škola rovněž může přihlásit k jinému dodavateli. Distribuce dětem bude poté probíhat přes automatické výdejní zařízení (automaty).

Automaty poskytuje například firma Flint nt. s.r.o., či Happy snack, která se musí starat o doplňování sortimentu výrobků, jejich čerstvost a zdravotní nezávadnost. Počet dodaných výrobků závisí na počtu dětí. Všechny automaty v České republice jsou mezi sebou on-line propojeny a veškerý výdej spotřeby se eviduje pro potřeby SZIF.

Jak tyto automaty fungují?

Automat je chlazený, teplota uvnitř se pohybuje v rozmezí 4 – 8°C. Výrobky jsou v něm bezpečně uskladněny jako například v ledničce a k žákům se dostává čerstvé ovoce se všemi vitamíny. Automat vydává výrobky sám a není tedy třeba žádného pracovníka ze školy, který by se věnoval ruční distribuci. Děti si daný sortiment vyzvednou prostřednictvím tzv. "kreditních karet" a nejen ony samy, ale také jejich rodiče mohou jejich spotřebu kontrolovat pomocí internetu. Tyto karty se nabíjejí pouze bankovním bezhotovostním způsobem.

Obr. 3 Mléčná kreditka



Jaký sortiment výrobků je v automatu?

Dle nařízení vlády se v projektu nabízí ovoce a zelenina, která může být z 25% v podobě 100% šťáv. Dále ovocné a zeleninové saláty, které jsou baleny v průhledných plastových kelímcích. Vše bez obsahu přidaných cukrů, tuků, soli, sladidel a konzervačních látek. Všechny tyto výrobky musí být označeny nápisem „Ovoce do škol“. S přihlédnutím k výživovému doporučení Ministerstva zdravotnictví pro obyvatele ČR, se upřednostňují: jablka, hrušky, švestky, kedlubny, karotka, okurky salátové, ředkvičky, hrachové lusky a listové saláty.

Sortiment automatu na ovocné výrobky
(viz příloha)

Přínos ovoce a zeleniny pro děti

Ovoce je přírodním zdrojem celé řady ochranných látek, které děti potřebují pro svůj zdárný vývoj. V pestré nabídce ovoce nalezneme celý komplex vitamínů, minerálních látek, vlákniny a dalších vitálních složek. Z vitamínů se za nejdůležitější považuje přísun vitamínu C, ale i betakaroten (provitamín A) a vitamíny skupiny B. Z minerálů zejména draslík, hořčík a železo. V ovoci je velké množství antioxidantů. Další důležitou složkou je vláknina. Váže na sebe vodu, bobtná, vytváří pocit nasycenosti, váže na sebe toxické látky i tukové částice. Udržuje čistý trávicí trakt. Ovoce obsahuje kvalitní tekutiny, většinou alkalizuje a je pro děti chuťově přitažlivé.

Díky zanedbatelnému množství tuků není energeticky až tak významné na celkovém jídelníčku. U dětí, které trpí nadváhou bychom však měli vybírat druhy s nižším obsahem sacharidů, popř. nahrazovat ovoce raději zeleninou, kterou akceptují - např. listové saláty, cherry rajčata, okurky, kapie, ředkvičky, kedlubny, mrkev.

Riziko konzumace ovoce a zeleniny pro děti

U dětí je třeba při zařazování nových druhů ovoce sledovat, zda nezpůsobují alergickou reakci - obsahují totiž poměrně velké množství kyselin a velice specifických látek, na které imunitní systém oslabených jedinců může reagovat přehnaně.

Obr. 8 obsah vitamínů a minerálů v ovoci

(viz příloha)

Automaty na mléčné výrobky

Nařízením vlády České republiky, se pod názvem „mléko do škol“ vrací také národní dotace pro mléčné produkty. Navíc je tato dotace vedle základních škol rozšířena i o mateřské a střední školy. Od 1. 9. 2009 mají děti, žáci i studenti nárok na 1 dotovaný mléčný výrobek každý vyučovací den. Mléčné produkty jsou opět vydávány pomocí automatů, funguje tedy na stejném principu jako projekt „Ovoce do škol“.

Realizátorem programu Školní mléko v České republice je například firma Laktea, o.p.s. a dodávajícími mlékárnami v programu Školní mléko je například Madeta, a.s. se značkou Lipánek, Bohušovické mlékárny, a.s. se značkou Bobík Milk Drink, či například Mlékárna Hlinsko s produkty Tatra, či mlékárna Kunín. V tomto programu se nabízí všem žákům základních a speciálních škol ale i prvním stupňům gymnázií dotované mléčné výrobky za zhruba poloviční cenu než za kterou by tyto výrobky koupili v běžném obchodě.

Jaký sortiment výrobků je v automatu?

Dle nařízení vlády se v automatu nachází mléčné výrobky v podobě nápojů s prodlouženou trvanlivostí, které jsou tepelně ošetřeny UHT záhřevem. Tyto výrobky obsahují snížené množství tuku a vyskytují se ve formě neochucené, či v několika variantách příchutí.

Sortiment automatu na mléčné výrobky

(viz příloha)

Přínos mléka pro děti

Mléko a mléčné výrobky jsou zdrojem biologicky aktivních látek nezbytných pro zdravý vývoj člověka.

Energetická hodnota

100ml mléka obsahuje přibližně 46 až 65 kcal.

Bílkoviny

Z nutričního hlediska obsahuje 1 litr mléka takové množství bílkovin, které zhruba pokrývá požadovanou denní dávku této základní stavební látky u dětí. 90% mléčné bílkoviny je tvořeno bílkovinou s názvem kasein. Mléko je rovněž bohatým zdrojem esenciálních aminokyselin.

100ml mléka obsahuje přibližně 3,2 g bílkoviny.

Mléčný cukr

Nejvýznamnější sacharid mléka se nazývá laktóza. Je lehce stravitelná a zároveň je výborným zdrojem energie. Skládá se z glukózy (důležitá složka krve a stavební složka glykogenu) a galaktózy. Právě galaktóza je potřebná pro vývoj mozku a nervových tkání. Laktóza mimo jiné podporuje vstřebávání Ca, typickou střevní floru, brání pomnožení patogenních mikroorganismů a má nízkou kariogenitu.

100ml mléka obsahuje přibližně 4,9g mléčného cukru (laktózy).

Mléčný tuk

Mléčný tuk je rozptýlen v jemných kapičkách, a proto je ve srovnání s jinými živočišnými tuky velmi dobře vstřebatelný a stravitelný. Dětem není vhodné podávat odtučněné, resp. nízkotučné mléko a mléčné výrobky, protože mléko je významným zdrojem vitaminů A, D, E a K, které jsou rozpustné v tuku obsaženém v plnotučném a polotučném mléce.

100ml mléka obsahuje přibližně 1,5g mléčného tuku.

Minerální látky

Mléko obsahuje 14 minerálů a z toho ve větším množství vápník, fosfor, draslík, hořčík, síru, sodík a chlor a v menším množství stopové prvky – železo, měď, kobalt, mangan, jod, zinek, fluor. Velmi důležitý je vysoký obsah a příznivý poměr vápníku a fosforu. Ve výživě dětí mají tyto dva prvky nezastupitelné postavení, jejich deficitní přísun má nepříznivý vliv především na vývoj kostry a zubů.

Vitaminy

Mléko je bohaté především na vitamin A (retinol). Jeho provitaminy v mléce, jsou důležité pro normální růst člověka, jeho dobrý zrak a odolnost vůči infekcím. V mléce se dále nacházejí vitaminy skupiny B: B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B6 (pyridoxin), B12(cynokobalamin), které pozitivně působí na srdeční činnost a ovlivňují funkci nervového systému. Mléko obsahuje také vitamin C (kyselinu askorbovou), D(kalciferol) a vitamin E (tokoferol).

V případě mléka a mléčných výrobků je nezbytné dětem jednoznačně poskytovat jejich dostatečnou nabídku, kterou můžeme zpestřit dochucenými mléčnými nápoji, kyselými mléčnými a tvarohovými výrobky.

Riziko konzumace mléka pro děti

Alergie na kravské mléko jsou běžnější, než bychom si mohli myslet. Člověk může být citlivý jednak na mléčnou bílkovinu, na laktózu (mléčný cukr) či na obojí současně - anebo na zbytky léčiv, které se v mléce nacházejí.

Laktózová intolerance

Lidé s laktózovou intolerancí nedokáží strávit mléčný cukr, nemají totiž trávicí enzym laktázu. Laktózová intolerance je v některých zemích běžným jevem, postihuje asi 90% všech černochoů a Asiatů na celém světě. Nedávná tři roky trvající studie na 129 dětech trpících opakovanými bolestmi žaludku, plynatostí, nadýmáním, průjmem a zácpou zjistila u 25% z nich laktózovou intoleranci. Když byla těmto dětem podávána strava bez laktózy, mnohé ze symptomů zmizely.

Alergické reakce

Alergické reakce na mléko se mohou projevit řadou způsobů, vedle zácpy, ekzémů, zvracení, bolení hlavy, únavy či problémů s psychikou i zpomalením růstu u dětí.

3. Cíl

Hlavním cílem práce je identifikace názorů a deskripce postojů dětí mladšího školního věku (6-11let) ke zdravé výživě a školním automatům na pražských základních školách.

Druhým cílem je vyhodnocení nabídky sortimentu jednotlivých prodejních automatů vyskytujících se v aktuálním čase na sledovaných základních školách.

4. Hypotézy

První pracovní hypotéza vychází z výsledků dosavadních studií a empirických poznatků týkajících se nepravidelností a prohřešků ve stravovacím režimu dětí, na jejichž základě autorka bakalářské práce předpokládá, že 75% dětí mladšího školního věku bude dodržovat pravidelný stravovací režim. (Snídaně, svačiny, obědy, svačiny, večeře).

Druhý předpoklad je formulován na základě obecně známé skutečnosti o nižší oblibě zdravé stravy v české populaci, tedy i dětí. Dle autorčina názoru lze přesto konstatovat, že 60% dětí v mladším školním věku bude preferovat zdravou výživu.

Třetí pracovní hypotéza se týká počtu a nabízeného sortimentu instalovaných školních automatů s předpokladem, že budou převažovat nápojové automaty nad nabídkou potravin a šíře nabízeného sortimentu, nebude plně pokrývat široké spektrum zdravého občerstvení a svačinek pro děti mladšího školního věku. Tento názor autorka předpokládá na základě nedostatečně rozšířeného typu automatů se zdravějším typem produktů, tedy ovocnými a mléčnými svačinkami, jež jsou na trhu relativní novinkou.

Autorka práce formuluje čtvrtý předpoklad týkající se obliby automatů a nabízeného sortimentu. Pro nedostatek validních informací vychází pouze z obecně proklamovaných skutečností, znalostí a názorů, ovlivňovaných často reklamou a

očekává, že každé třetí dítě v automatu pravidelně nakupuje a za favorita dětí z nabízeného sortimentu školního automatu typuje horkou čokoládu s mlékem.

5. Metodika

5.1 Charakteristika zkoumaného souboru

Sledovaný soubor tvoří celkem 215 dětí mladšího školního věku, (6-11 let) navštěvující tři náhodně vybrané pražské základní školy. Z celkového počtu 215 dětí (100%) je 103 (48%) dívek a 112 chlapců (52%) chlapců.

Sledované děti v mladším školním věku v době sběru dat navštěvovaly 1-4 ročník základní školy.

Sběr dat byl realizován na těchto základních školách:

Základní škola Voršily, Základní škola Vodičkova a Základní škola Ostrovní, vyskytující se na Praze 1.

	chlapci	dívky	celkem
ZŠ Voršily	41	43	84
ZŠ Vodičkova	35	29	64
ZŠ Ostrovní	36	31	67
	112 (52%)	103 (48%)	215 (100%)

5.2 Metoda

Metodou práce byl dotazník, který autorka sama vypracovala, a obsahoval 42 otázek s uzavřenou volbou odpovědí. Otázky byly členěny do tří okruhů: stravovací režim, názor na zdravou výživu, názor na školní automaty. Dotazník byl anonymní a dětmi vyplňován zcela dobrovolně po předcházející inštrukci. Sběr dat byl

realizován v měsících březen až červen 2010. Autorka práce anketu dětí doplnila o inspekci sortimentu automatů na školách v době sběru dat a neřízeným rozhovorem s vedením sledovaných škol.

Všechna statistická data byla statisticky zpracována a jsou prezentována ve formě grafů v příloze této práce.

Školy projeví o výsledky výzkumné ankety zájem a po obhajobě jim autorka výsledky této práce předloží.

6. Výsledky

Stravovací režim:

Názor na stravovací režim mladších školních dětí musím zhodnotit jako poměrně dobrý. 77% z nich před odchodem do školy pravidelně snídá, 9% dotazovaných snídá občas, 4% zřídka kdy. Pouze 5 % dětí uvedlo, že nemají po ránu hlad a zbylých 5% považuje snídání za ztrátu času. Dále se ukázalo, že celých 81% dotazovaných si pravidelně nosí z domova svačinu a 14% dětí má v aktovce přibalené nějaké to občerstvení pouze občas. Zbylých 5% dětí mladšího školního věku si svačinu z domova do školy nenosí nikdy. Z výzkumu také vyplynulo, že 78% dotazovaných žáčků považuje za důležité jíst pravidelně (tedy 5x denně v pravidelných intervalech), 9% dodržuje pravidelný stravovací režim občas, 5% zřídka kdy, 4% nepovažuje pravidelnou stravu za důležitou vůbec. Necelé 4% dětí uvedlo, že na tuto otázku nezná odpověď.

Názor na zdravou výživu:

Z dané studie také vyplynula skutečnost, že 39% dětí základních škol preferuje zdravou výživu. 44% dotazovaných sice považuje za důležité jíst zdravě, ovšem občas si něco nezdravého rády dopřejí. 13% dětí zřídka kdy záleží na tom, aby jejich nápoje a potraviny souhlasily se zásadami správné výživy a 4% žáčků si chce na konzumovaných potravinách především pochutnat.

69% dotázaných ve svých odpovědích uvedlo, že se o zdravou výživu zajímá i jejich rodina, naopak pouze 4% domácností zdravá výživa vůbec nezajímá.

Výzkum dále potvrdil nižší oblibu zdravých potravin u dětí, protože celých 23% je naprosto ztotožněno s názorem, že „Co je zdravé, není dobré“, 23% sdílí tento názor občas, 27% zřídka kdy a zbylých 27% si to v žádném případě nemyslí.

Četnost konzumace kolových nápojů se ukázala jako pravidelná pouze u 4% dívek a chlapců. 35% dotázaných konzumují tyto nápoje občas a dalších 35% zřídka

kdy. 26% dětí je nekonzumuje v žádném případě, protože jsou si dobře vědomi skutečnosti, že jsou pro jejich zdraví nevhodné.

Názor dětí na fast foodové restaurace typu MC Donald, KFC a stánky s rychlým občerstvením se ukázal jako negativní z celých 75% případů, 23% je považuje za poměrně zdravé v důsledku nabízeného sortimentu salátových výrobků.

Názor na školní automaty:

Vzhledem k tomu, že se jednalo o 3 náhodně vybrané školy, došlo k situaci, že na vybraných školách není ani jeden automat s potravinami. Lze to opominout autorčině výběru, do kterého měly být zařazeny pouze školy s nápojovými i potravinovými automaty. Toto opomenutí lze přičíst té skutečnosti, že školním automatům není věnována dostatečná pozornost z hlediska vedení základních škol. V nápojovém automatu, který se naopak vyskytoval na všech 3 základních školách nakupovalo 13% dotázaných dětí téměř každý den, 31% zřídka kdy a 48% dětí nikdy z důvodu nedostatečné nabídky sortimentu. 4% dětí uvedlo, že v automatu nenakupují, protože si to nepřejí jejich rodiče. Na druhou stranu bylo zjištěno, že 20% rodičů mladších školních žáků o nakupování dítěte v automatu vůbec neví. Pokud by se na chodbě školy vyskytoval také potravinový automat, děti by na základě možnosti výběru nejčastěji nakupovaly bagety se zeleninou, tuňákem nebo sýrem. Mnoho z nich by uvítalo automat na ovoce a zeleninu. Sladké tyčinky, bonbony a brambůrky by v sortimentu potravinového automatu hledali pouze někteří. Z hlediska pohlaví jsem vyhodnotila lepší postoj k výživě u dívek, které všeobecně preferovaly zdravější potraviny, než chlapci.

7. Diskuze

První pracovní hypotéza formulovaná na základě výsledku dosavadních studií a empirických výsledků dosavadní práce, ve které autorka předpokládala, že sedmdesát pět procent chlapců a dívek mladšího školního věku, tedy ve věku šest až jedenáct let bude dodržovat pravidelný stravovací režim. Budou tedy pravidelně snídat, svačit, obědovat, svačit a večeřet, se potvrdila. Studie dokonce prokázala, že osmdesát jedna procent dětí navštěvujících první stupeň základní školy, považuje za důležité začít svůj den doplněním energie po noční pauze v podobě snídaně, do školy má s sebou přibalenou svačinu, v poledne považuje za důležité se naobědovat, odpoledne přerušit své aktivity opět svačinou a svůj pravidelný stravovací režim zakončí v podobě každodenní večeře. Tuto skutečnost si autorka práce vysvětluje následujícími způsoby:

Zejména vyšším dohledem rodičů nad režimem mladších školních dětí, než tomu bývá u dětí druhého stupně základní školy. Režim dětí ve věku šesti až jedenácti let, bývá tedy o dost pravidelnější. Rodiče ráno děti budí, dohlíží na to, aby byly vhodně upravené a oblečené, obvykle jim už večer případně až ráno nachystají dobrou snídani a dopolední svačinu. Tedy více dbají na to, aby bylo jejich dítě připravené začít svůj den získáváním nových vědomostí ve škole, nemělo hlad či žízeň a mohlo se dostatečně koncentrovat na výuku. Do školy, kde jsou většinou přihlášení na obědy do školní jídelny, je většinou sami odvedou.

Děti prvního stupně základní školy bývají často po vyučování ve školních družinách, navštěvují různé vzdělávací kroužky, či bývají u svých prarodičů, nemohou se tedy pohybovat volně a společnost má větší kontrolu jak nad jejich aktivitami, tak nad jejich stravovacím režimem. Je tedy zřetelněji vidět, zda se dítě nasvačilo a napilo, než by tomu bylo v případě, že by celé odpoledne strávilo venku s kamarády, kde by nad ním nikdo dohled neměl. U takovýchto dětí poté nemůžeme zaručit, zda si na svačinu vůbec vzpomněly, nebo naopak neproseděly celé odpoledně ve fast -foodové restauraci. O přípravu večeře se opět postará rodina žáka.

Pravidelnější stravovací režim dětí v mladším školním věku je dán tedy především větší pozorností rodičů nad aktivitami svých dětí, která je v dnešní době zajištěna také pomocí všudypřítomných mobilních technologií.

Druhý předpoklad formulován na základě obecně známé skutečnosti o nižší oblíbenosti zdravé stravy v české populaci, tedy i dětí, ve kterém autorka studie předpokládala, že celých šedesát procent dětí v mladším školním věku bude preferovat zdravou výživu byl vyvrácen. Na základě výzkumu bylo prokázáno, že zdravou výživu upřednostňuje pouze třicet devět procent dětí prvního stupně základní školy a celých čtyřicet čtyři procent dětí mladšího školního věku šesti až jedenácti let si rádo dopřává sladkosti. Tento výsledek si autorka vysvětluje následujícím způsobem:

Děti bývají navyklé konzumovat sladkosti v podobě nezdravých svačinek, tedy bonbonů, oplatek a různých cukrovinek jednak proto, že mají tyto potraviny stále na očích. Jsou jim podbízeny v reklamách, obchodech, automatech, bývají vždy atraktivně zabalené, plné dárků a jsou tedy pro děti velkým pokušením a lákadlem. Jak už dnes víme, výrobky určené pro děti dnes prodává hlavně obal. Malé děti ještě neumí odlišit zdravé od nezdravého, pokud je to nenaučí jejich vlastní rodina. Chtějí především to, co je pěkné a rodiče svým dětem téměř vše moc rádi dopřejí.

Dalším důvodem konzumace převážně sladkých potravin u dětí souvisí s jejich věkem. Obecně se totiž ví, že děti sladkou chuť prostě milují, a na sladkostech si lze vytvořit velmi rychle závislost. Dle závěru novozélandské společnosti Medical Hypotheses potraviny obsahující rafinovaný cukr, jako je (čokoláda, sušenky nebo croissanty) rychle zvyšují hladinu cukru v krvi, což má za následek stimulovat stejné oblasti mozku, které jsou spojovány se závislostí na nikotinu a ostatními drogami, vyvolávat euforii. Tyto látky nás jak je známo uklidňují, pomáhají překonávat úzkost a tak lze konstatovat, že obliba konzumace jednoduchého cukru u dětí, může souviset také s jejich prvními školními a životními neúspěchy.

Větší dávky cukru mohou být tedy školní děti navyklé konzumovat v případě prvních neúspěchu, ale i v případě úplně opačném. Sladké totiž často slouží jako odměna. A tak premiant třídy se samými jedničkami, často odměňován sladkostmi, může být pěkný tloušťík.

Návyk dětí na sladkosti mohou ale vytvořit nejen jejich rodiče, ale také prarodiče, pro které jsou tyto výrobky, nikoli zdrojem jednoduchých sacharidů bez nutričně cenných látek, které přispívají k rozvoji nadváhy a obezity jejich vnoučete. Pro starší generaci jsou tyto produkty vzácností, kterou si oni sami dříve dopřát nemohli.

V neposlední řadě lze konstatovat, že nezdravé potraviny jsou dnes pro děti moderní záležitostí, k jejíž konzumaci je nutí společnost, ve které se pohybují. Už malé děti chtějí být takzvaně „IN“ před svými spolužáky a mají dojem, že nejnovější výrobky v nejhezčím obalu, jako právě jejich oblíbené sladkosti jsou, jim tuto prestiž zaručí.

Třetí pracovní hypotéza, jež se týká počtu a nabízeného sortimentu instalovaných školních automatů s předpokladem, že budou převažovat nápojové automaty nad nabídkou potravin a širší nabízeného sortimentu, nebude plně pokrývat široké spektrum zdravého občerstvení a svačinek pro děti mladšího školního věku se potvrdila. Studie uznala za pravdivé autorčino mínění, že nabídka sortimentu školních automatů bude z hlediska možnosti nutričně vyváženého občerstvení nevhodná a nedostatečná a budou převažovat nápojové automaty nad potravinovými. Tuto skutečnost si lze vysvětlit následujícím způsobem:

Školy nevěnují dostatečnou pozornost automatům instalovaným ve svých prostorách. Jejich nabídka je buď nedostatečná, nebo nutričně nevyhovující, protože si neuvědomují zodpovědnost vzdělávacího školního systému ve všech směrech. Neuvědomují si, jak velkou úlohu plní školní stravování a vzdělávání dětí v oblasti zdravé výživy. Školní jídelna sice bývá pod dohledem nutričního terapeuta a je jasně dané, které potraviny by se měly dětem podávat. Spousta nutričně cenných jídel však zůstává v jídelně netknuta právě díky produktům školního automatu.

Nabídka automatů se zdravým sortimentem nápojů a potravin, je prozatím nedostatečně rozšířená, a to jednak z toho důvodu, že je na českém trhu relativně krátce, dále však vyšla najevo ještě vážnější skutečnost. Dle rozhovoru s jedním ředitelem pražské školy, na které daná studie probíhala, mají školy obavu z následujícího: Pokud odstraní automaty se sladkostmi, který je především u starších školních žáků poměrně oblíbený, „nucení“ v něm nakupovat ale nejsou a nahradí je automaty se zdravou výživou, poklesne o nabízený sortiment automatu zájem. Dle veřejně dostupných informací, má škola z každého prodaného výrobku ze školního automatu provizi. Lze tedy konstatovat, že v době, kdy se také školy potýkají s nedostatkem financí, je v jejich zájmu automaty s nezdravými sladkostmi ve svých prostorách nadále provozovat.

Čtvrtý pracovní předpoklad týkající se obliby školních automatů a nabízeného sortimentu, ve kterém autorka pro nedostatek validních informací vychází pouze z obecně proklamovaných skutečností, znalostí a názorů, ovlivňovaných často reklamou a očekává, že každé třetí dítě v automatu pravidelně nakupuje, se nepotvrdil.

Lze to dovodit zejména z nižší nabídky sortimentu instalovaných automatů na vybraných školách, ale hlavně tuto skutečnost lze přičíst tomu, že děti mladšího školního věku mají pravidelnější dohled nad svými stravovacím režimem. Dostávají s sebou do školy pravidelně svačinu od svých rodičů, a tak nemají potřebu doplňovat energii v podobě automatových produktů.

Důležitou skutečností také je, že děti mladšího školního věku nedostávají tak vysoké kapesné jako děti starší, protože ještě neznají hodnotu peněz a jejich rodiče jsou si toho ve většině případů vědomi. Ze studie vyšlo najevo, že ve školním automatu nakupují pravidelně pouze čtyři procenta dotazovaných dětí, třicet jedna procent dětí navštíví automat zřídka kdy a celých čtyřicet osm procent dětí ve věku šest až jedenáct let nenakupuje ve školním automatu vůbec. Tato skutečnost je chvályhodná a lze jí tedy přičíst zejména pravidelnějšímu stravovacímu režimu mladších dětí, který podporují jejich rodiče svou zodpovědností.

Druhá část čtvrté hypotézy, v níž autorka studie považuje za favorita nabízeného sortimentu školních automatů dětí horkou čokoládu s mlékem, byla naplněna. Toto odůvodnění přisuzuje skutečnosti vycházející z výsledků druhé pracovní studie, ve které došlo k potvrzení, že mladší školní děti preferují sladkou chuť. Lze tedy dovodit, že horká čokoláda bude dětem chutnat nejvíce. Na základě rozhovoru s ředitelem jedné ze škol, na které daná studie probíhala, nemohou zabránit konzumaci kávy ze školního automatu u žáků. Mladší školní děti však na rozdíl od starších školák, nemají tyto výrobky v oblíbě.

8. Závěr

Cílem práce je posouzení postojů dětí mladšího školního věku (6-11let) ke zdravé výživě a školním automatům na třech náhodně vybraných pražských základních školách metodou dotazníků.

Sledovaný soubor tvoří celkem 215 dětí mladšího školního věku, (6-11 let) navštěvující tři náhodně vybrané pražské základní školy.

Z výsledků studie vyplynulo, že více než 75% dětí mladšího školního věku dodržuje pravidelný stravovací režim (strava 5x denně), pravidelně snídají, nosí si svačinu z domova a považují tyto skutečnosti za důležité. Lze předpokládat, že je to jeden z důvodů proč ve školním automatu příliš nenakupují (téměř polovina dotazovaných zde nenakupuje vůbec). Obliba výhradně zdravé výživy je u těchto dětí nižší, ostatně jako u starší populace dětí v dnešní době. Necelá polovina z nich ráda do svého stravovacího režimu zařazuje sladkosti.

Na základě zjištěných výsledků a výsledků obdobných studií práce v oblasti stálého podceňování zdravé výživy a upřednostňování potravin s nevhodným zastoupením živin (tedy nadbytkem jednoduchých sacharidů a tuku), které bývají dětem nabízeny téměř všude, bohužel také prostřednictvím školních automatů, autorka práce doporučuje:

Doporučení pro rodiče:

1. vzdělávací kampaň pro těhotné
2. vzdělávací kampaň pro rodiče
3. bezplatné manuály s tematikou dětské výživy
4. spolupráce rodičů se školou
5. spolupráce s rodičů praktickým lékařem
6. spolupráce s rodičů s nutričním terapeutem
7. preventivní programy nadváhy a obezity pro rodiče s dětmi
8. zdravý životní styl v rodině
 - pestrá, pravidelná a rozmanitá strava
 - velikost porce odpovídající hmotnosti a pohybové aktivitě dítěte
 - střídmosti v konzumaci cukru, soli a tuku
 - správný pitný režim (1,5-2,5l/den)
 - společné stolování
 - aktivní způsob života
 - učinit opatření v případě podváhy, nadváhy či obezity dítěte
9. aktivní vyhledávání informací o zdravé výživě dětí v odborné literatuře, na internetových stránkách, časopisech a infolinkách.
 - Přehled internetových stránek s tematikou dětské výživy:
 - www.vyzivadeti.cz
 - www.fzv.cz
 - www.happysnack.cz
 - www.foodnet.cz
 - www.mojerama.cz
 - www.jidelny.cz
 - Bezplatné infolinky:

Zdravý životní styl	800 175 324
Výživa dětí	800 230 000
 - Odborná literatura:
 - Gregora, Martin: Výživa malých dětí
 - Kejvalová, Lenka, MUDr.: Výživa dětí od A do Z

Krch, D. František, MUDr.: Bulimie – Jak bojovat s přejídáním

Krch, D. František, MUDr.: Mentální anorexie

Montignac, Michel: Tajemství štíhlých a šťastných dětí

Nevoral, Jiří: Výživa v dětském věku

Doporučení pro školy a učitele

1. vzdělávací kampaň pro učitele
2. výchova dětí ke zdravému životnímu stylu

Pro tyto účely nutriční specialisté z Poradenského centra Výživa dětí připravili **vzdělávací materiály** s názvem „**Výživa a zdraví**“, které jsou všem pedagogům zdarma ke stažení na internetových stránkách www.vyzivadeti.cz, součástí těchto vzdělávacích materiálů je i edukační video.

Skripta pro učitele:

- přinášejí na více než 50 stranách stěžejní informace o správné výživě a zdravém životním stylu
- slouží pedagogům jako souhrnný informační podklad pro přípravu výuky
- zohledňují všechna aktuální výživová doporučení
- jsou garantována uznávanými odborníky na výživu, kteří se podíleli na jejich zpracování
- zabývají se základními živinami a jejich zdroji, potravinovými riziky i základními způsoby zpracování pokrmů.
- přibližují optimální stravování pro jednotlivé věkové kategorie i skutečné stravovací zvyklosti dětí
- pojednávají o stravování ve stáncích a restauracích fast food
- pojednávají o alternativních výživových směrech (vegetariánství, makrobiotická strava, biopotraviny apod.)
- zahrnují kapitoly vysvětlující jak číst obaly potravin
- informují o reklamě na potraviny zaměřené na děti

Edukační video:

- zábavnou formou na příběhu dvou dětí vysvětluje hlavní zásady správného nakupování potravin, přípravy jídel a stravování
- zaměřuje se na možná rizika, která se týkají dětí tohoto věku, jako jsou nadváha, obezita, mentální anorexie a bulimie

3. vzor učitelů
4. pestrá a rozmanitá strava, odpovídající zásadám správné výživy dětí, ve školní jídelně.
5. školní automaty pouze se zdravou variantou nabízeného sortimentu
6. důraz na pohybové aktivity žáků
7. spolupráce školy s rodiči, lékaři a odborníky na zdravou výživu

Doporučení pro společnost:

1. více odborné literatury a časopisů se zaměřením na zdravou výživu dětí
2. televizní pořady o zdravé výživě a zdravotních komplikacích, jež mohou být důsledkem nesprávných stravovacích zvyklostí
3. omezení televizní reklamy na sladkosti a pochutiny
4. propagace potravin správné výživy
5. atraktivnější obaly pro potraviny správné výživy
6. cenové zvýhodnění potravin správné výživy
7. zvýšení daní u sladkostí a pochutin
8. prodej colových nápojů od 12 let
9. přístup dětí do fast foodových restaurací pouze s osobou starší 18 let
10. restaurace a stánky se zdravou výživou
11. podpora a propagace preventivních programů dětské nadváhy a obezity (Stob, Hubneme s Bumbříkem)
12. brožury a manuály zdravého životního stylu dětí v čekárnách lékařů

9. Literatura

1. FOŘT, P: *Moderní výživa pro děti*. Praha: Metramedia, 2000. ISBN 80-238-5498-4
2. Svačina, Š: *Klinická dietologie*. Praha: Grada publishing, 2008. ISBN 987-80-247-2256-6
3. HEJDA, S: *Kapitoly o výživě*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1985
4. HEJDA, S: *Správná výživa teoreticky a prakticky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1969.
5. KEJVALOVÁ, L: *Výživa dětí od A do Z*. Praha: Vyšehrad, 2005. ISBN 80-7021-773-1
6. KOPECKÝ, J.: *Prodejní automaty ve veřejném stravování*. Praha: Merkur, 1976.
7. MINDELL, E: *Vitaminová bible pro 21. století*. Praha: Knižní klub, 2000. ISBN 80-242-0406-1
8. PROVAZNÍK, K., KOMÁREK, L., JANOVSÁ, J., a kol. :*Manuál prevence v lékařské praxi, II. Výživa*. Praha: Státní zdravotní ústav Praha, 1995. ISBN 80-7168-227-6

www.bilkoviny.cz

www.chpr.szu.cz/edukace/vyziva/list1.pdf

www.vyzivadeti.cz

www.jidelny.cz

www.jakjime.php5.cz/vitaminy-mineraly.htm

<http://encyklopedie.seznam.cz>

www.szu.cz

www.coca-cola.cz

www.vychovakezdravi.cz

www.stob.cz

Souhrn

Bakalářská práce se týká postoje dětí mladšího školního věku k výživě a potravinovým automatům. Hlavním cílem práce je identifikace názorů a deskripce postojů dětí mladšího školního věku (6 - 11let) ke zdravé výživě a školním automatům na pražských základních školách, se současným vyhodnocením nabídky sortimentu jednotlivých prodejních automatů, vyskytujících se v aktuálním čase v prostorách sledovaných základních škol.

Sledovanému souboru, který tvoří děti ve věku (6 – 11let) navštěvující (1-4 třídu) náhodně vybraných základních škol, vyskytující se na Praze 1, byl předložen k anonymnímu a dobrovolnému vyplnění dotazník obsahující 42 otázek zaměřených na identifikaci a deskripci jejich názorů na zdravou výživu a postojů ke školním automatům. Sběr dat byl realizován na vybraných ZŠ v období března až června 2010. Data byla statisticky zpracována a ve formě grafů a tabulek jsou přílohou bakalářské práce.

Výsledky výzkumné ankety ukázaly, že povědomí žáků mladšího školního věku je na základních školách poměrně dobré. Co se týká stravovacích návyků lze konstatovat, že většina mladších školáků pravidelně snídá (77 %) a do školy si nosí svačinu (81%). Také (75%) respondentů má orientační představu o tom, jaké jídlo je či není zdravé. Ne všechny děti se tím v praxi pravidelně řídí. Všeobecně lze konstatovat více pro aktivní postoj ke zdravé výživě u děvčat než u chlapců. Chlapci mimo jiné uvedli oblibu a preferenci v konzumaci uzenin a smažených výrobků, dívky oproti tomu volí nejčastěji obložené bagety s kuřecím masem a zeleninou. Ve sledovaných školách byly umístěny pouze nápojové automaty, což znamenalo obsah a hypotézu této bakalářské práce. Z dostupných školních automatů umístěných na vybraných základních školách mladší školáky nejvíce láká horká čokoláda či bagety. Školní automaty v průběhu školního roku využívá téměř každý den (13%) dětí, (31%) zřídka kdy a (48%) dětí ze sledovaného souboru nikdy, a to

z důvodu nedostatečné nabídky sortimentu. Z dotazu, jakou nabídku v automatech by děti uvítaly, vzešly někdy kuriózní odpovědi typu řízek s bramborovým salátem, ale také zdravé saláty u dívek. S novými projekty Ministerstva zdravotnictví „ovoce do škol“ či „mléko do škol“ se autorka studie ve sledovaných školách nesešla.

V závěru bakalářské práce autorka uvádí primárně preventivní doporučení s cílem orientovaným na rodiče, školu a společnost, se zaměřením na zlepšení postojů a vztahu ke zdravé výživě u dětí základních škol.

Summary

The bachelor's thesis refers to the attitude of children of younger school age towards nutrition and food automats. The main goal of this thesis is to describe the opinion of schoolchildren of the age 6- 11 years on the healthy nutrition and food automats placed in basic schools among Prague. As well as an evaluation of the contents offered by these automats currently occurring in facilities of above mentioned basic schools.

Observed analytical sample, which consists of schoolchildren aged (6-11 years) attending 1st-4th class of randomly selected basic schools, appearing in the Prague 1, was given an anonymous and voluntary questionnaire of 42 questions aimed on identification and description their opinions on the healthy nutrition and their attitude towards the food automats. The data were collected in the time period starting from March to June 2010. The collected data were statistically preceded into graphic and table summaries and are enclosed to this thesis.

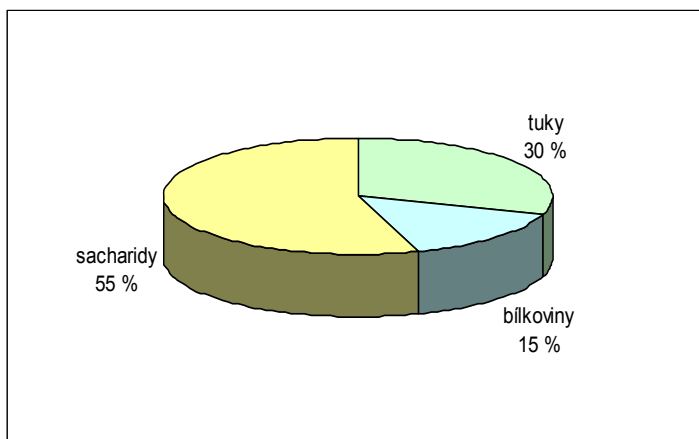
The results of this public inquiry showed us, that the awareness of younger schoolchildren is on quite good level. Regarding the nutrition habits it is evident, that the majority of the pupils are having regular breakfast (77%) and is having a snack made at home (81%). Also (75%) respondents know which food is healthy and which is not. Despite this fact, not all schoolchildren follow this information in reality. Generally we can say that girls are more concerned in the healthy food than boys. Boys mostly preferred the salamis, hams and fried food; on the other hand girls preferred baguettes with chicken and vegetable. In schools, where the inquiry was held, there were only drinking automats, which influenced marginally the hypothesis of this thesis. School children are mostly interested in hot chocolate drink and baguettes from the offer of these automats provided in the selected basic schools. Automats during the school year are daily used by 13%,seldom by 31% and never by 48% children. On the question: Which goods would children welcome, were

sometimes curious answers such as coated cutlet (“Czech speciality called řízek”) with potato salad, but also some salads (mostly from girls). The new projects of the Ministry for health issues: “Fruit for schools” or “Milk for schools” I did not meet with in these selected schools.

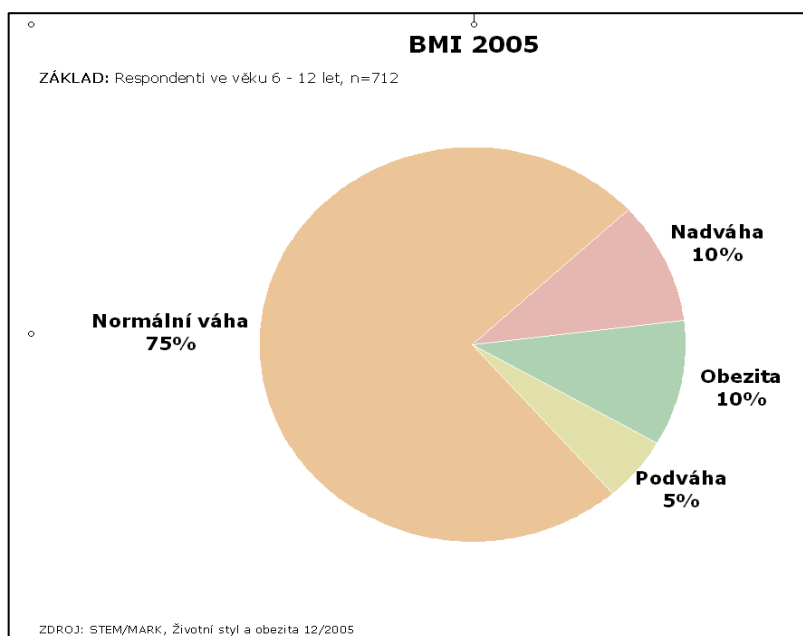
As a conclusion of this bachelor thesis the author is suggesting some primarily preventive recommendations aimed on parents, school and society at all, mostly in order to improve the attitude to healthy nutrition for children from the basic schools.

10. Přílohy

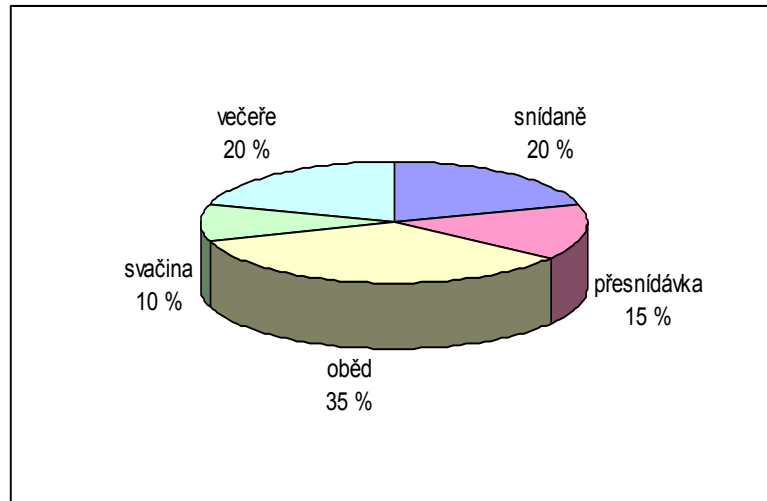
Obr. 1 Potřeba jednotlivých živin



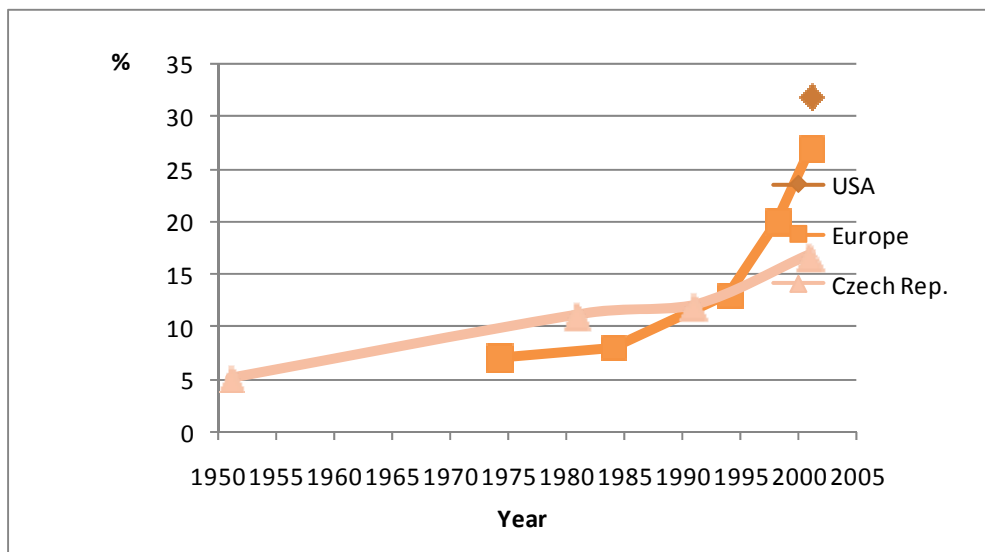
Obr. 2 Rozložení BMI v populaci dětí 6-11 let



Obr. 3 Velikost jednotlivých porcí



**Obr. 4 Procento dětí s nadváhou a obezitou ve věku 6-11 let
referenční data WHO a IOTF
věk 6 – 11 let**



Obsah automatu s horkými nápoji

Káva s mlékem 16g



výživová hodnota	100g	16g +180ml
energetická hodnota	1670 KJ/395 kcal	267 kJ / 63 kcal
bílkoviny	2,5 g	0,4 g
sacharidy	73, 0 g	11, 5 g
tuky	10,5 g	1,7 g

1 kelímek kávy s mlékem obsahuje 3, 56% DDD energie pro dítě (6-11let)

Káva s mlékem a cukrem 16g



výživová hodnota	100g	16g +180ml
energetická hodnota	1715 KJ/405 kcal	308 kJ / 73 kcal
bílkoviny	2,5 g	0,5 g
sacharidy	75, 5 g	13, 5 g
tuky	10,5 g	1,9 g

1 kelímek kávy s mlékem a cukrem obsahuje 4,1% DDD energie pro dítě
(6-11let)

Cappuccino s mlékem 16g



výživová hodnota	100g	16g
energetická hodnota	1750 KJ/415 kcal	385 kJ / 91 kcal
bílkoviny	7,6 g	1,7 g
sacharidy	68,5 g	15,0 g
tuky	12,5 g	2,7 g

1 kelímek cappuccina s mlékem obsahuje 23,3% DDD energie pro dítě (6-11let)

Cappuccino s cukrem 16g



výživová hodnota	100g	16g
energetická hodnota	2000 KJ/476 kcal	356 kJ / 81 kcal
bílkoviny	2,5 g	0,5 g
sacharidy	78,5 g	15,5 g
tuky	10,5 g	1,9 g

1 kelímek cappuccina obsahuje 4,74% DDD energie pro dítě (6-11let)

Horká čokoláda



výživová hodnota	100g	16g
energetická hodnota	1657 KJ/391 kcal	265, 1 kJ / 63 kcal
bílkoviny	5, 0 g	0,8 g
sacharidy	82, 0 g	13, 1 g
tuky	4, 9 g	0, 8 g

1 kelímek horké čokolády obsahuje 22, 0% DDD energie pro dítě (6-11let)

Káva Latte machiatto 16g



výživová hodnota	100g	16g
energetická hodnota	1700 KJ/405 kcal	276 kJ / 64 kcal
bílkoviny	6,3 g	1, 0 g
sacharidy	64, 0 g	10, 2 g
tuky	14, 0 g	2, 2 g

1 kelímek kávy Latte machiatto obsahuje 3, 68 % DDD energie pro dítě (6-11let)

Obsah automatu s chlazenými nápoji

COCA COLA 500ml



Výživová hodnota	100ml	500ml
Energetická hodnota	180 kJ / 43 kcal	900 kJ / 215 kcal
Bílkoviny	0,0 g	0,0 g
Sacharidy	10,6 g	53 g
tuky	0,0 g	0,0 g

Jedna 500 ml láhev Coca Coly pro děti mladšího školního věku představuje:

- 12% celodenní doporučené spotřeby energie,
- 0% celodenní doporučené spotřeby bílkovin,
- 24% celodenní doporučené spotřeby sacharidů,
- 0% celodenní doporučené spotřeby tuků.

COCA COLA LIGHT



Výživová hodnota	100ml	500ml
Energetická hodnota	1,4 kJ / 0,3 kcal	7 kJ / 1,5 kcal
Bílkoviny	0,04 g	0,2 g
Sacharidy	0,0 g	0,0 g
tuky	0,0 g	0,0 g

Jedna 500 ml láhev Coca Coly pro děti mladšího školního věku představuje:

- 0,09% celodenní doporučené spotřeby energie,
- 0,4% celodenní doporučené spotřeby bílkovin,
- 0% celodenní doporučené spotřeby sacharidů,
- 0% celodenní doporučené spotřeby tuků.

FANTA (pomerančová) 500 ml



Výživová hodnota	100ml	500ml
Energetická hodnota	188 kJ / 44 kcal	940 kJ / 220 kcal
Bílkoviny	0,0 g	0,0 g
Sacharidy	10,8 g	54 g
tuky	0,0 g	0,0 g

Jedna 500 ml láhev Fanty tedy pro děti mladšího školního věku představuje:

- 13% celodenní doporučené spotřeby energie,
- 0% celodenní doporučené spotřeby bílkovin,
- 25% celodenní doporučené spotřeby sacharidů,
- 0% celodenní doporučené spotřeby tuků.

SPRITE 500 ML



Výživová hodnota	100ml	500ml
Energetická hodnota	123 kJ / 29 kcal	615 kJ / 145 kcal
Bílkoviny	0,0 g	0,0 g
Sacharidy	6,9 g	54 g
tuky	0,0 g	0,0 g

Jedna 500 ml láhev Fanty pro děti mladšího školního věku představuje:

- 8% celodenní doporučené spotřeby energie,
- 0% celodenní doporučené spotřeby bílkovin,
- 25% celodenní doporučené spotřeby sacharidů,
- 0% celodenní doporučené spotřeby tuků.

CAPPY ICE FRUIT 500 ML (pomeranč a grep)



Výživová hodnota	100ml	500ml
Energetická hodnota	186 kJ / 44 kcal	930 kJ / 220 kcal
Bílkoviny	0,0 g	0,0 g
Sacharidy	10,5 g	52,5 g
tuky	0,0 g	0,0 g

Jedna 500 ml láhev Cappy Ice Fruit pro děti mladšího školního věku představuje:

- 12% celodenní doporučené spotřeby energie,
- 0% celodenní doporučené spotřeby bílkovin,
- 24% celodenní doporučené spotřeby sacharidů,
- 0% celodenní doporučené spotřeby tuků.

NESTEA GREEN TEA 500ml



Výživová hodnota	100ml	500ml
Energetická hodnota	126 kJ / 30 kcal	630 kJ / 150 kcal
Bílkoviny	0,0 g	0,0 g
Sacharidy	7,2 g	36 g
tuky	0,0 g	0,0 g

Jedna 500 ml láhev Nestea Green Tea pro děti mladšího školního věku představuje:

- 8% celodenní doporučené spotřeby energie,
- 0% celodenní doporučené spotřeby bílkovin,
- 16% celodenní doporučené spotřeby sacharidů,
- 0% celodenní doporučené spotřeby tuků.

NESTEA BROSKEV 500ML



Výživová hodnota	100ml	500ml
Energetická hodnota	122 kJ / 29 kcal	610 kJ / 145 kcal
Bílkoviny	0,0 g	0,0 g
Sacharidy	6,9 g	34,5 g
tuky	0,0 g	0,0 g

Jedna 500 ml láhev Nestea Green Tea pro děti mladšího školního věku představuje:

- 8% celodenní doporučené spotřeby energie,
- 0% celodenní doporučené spotřeby bílkovin,
- 16% celodenní doporučené spotřeby sacharidů,
- 0% celodenní doporučené spotřeby tuků.

Obsah automatu s potravinami

SNICKERS 55g



výživová hodnota	100g	55g
energetická hodnota	2128 kJ / 509 kcal	1170 kJ / 280 kcal
bílkoviny	9,2 g	5,1 g
sacharidy	55,3 g	30,4 g
tuky	27,9 g	15,3 g

Jedna čokoládová tyčinka Snickers pro děti mladšího školního věku představuje:

- 16% celodenní doporučené spotřeby energie,
- 11% celodenní doporučené spotřeby bílkovin,
- 14% celodenní doporučené spotřeby sacharidů,
- 26% celodenní doporučené spotřeby tuků.

TATRANKY OPAVIA 50 g



Výživová hodnota	100g	50g
Energetická hodnota	2300 kJ / 548 kcal	1150 kJ / 275 kcal
Bílkoviny	7,0 g	3,5 g
Sacharidy	54,5 g	27,25 g
tuky	33,6 g	16,8 g

Jedna Tatranka Opavia pro děti mladšího školního věku představuje:

- 15% celodenní doporučené spotřeby energie,
- 8% celodenní doporučené spotřeby bílkovin,
- 12% celodenní doporučené spotřeby sacharidů,
- 28% celodenní doporučené spotřeby tuků.

ZLATÉ POLOMÁČENÉ 100 g (mléčné)



Výživová hodnota	100g
Energetická hodnota	2025 kJ / 483 kcal
Bílkoviny	6,9 g
Sacharidy	59,7 g
tuky	24,1 g

Jedno balení Zlatých polomáčených sušenek pro děti mladšího školního věku představuje:

- 22% celodenní doporučené spotřeby energie,
- 15% celodenní doporučené spotřeby bílkovin,
- 20% celodenní doporučené spotřeby sacharidů,
- 40% celodenní doporučené spotřeby tuků.

SEBITA MILA ŘEZY 50g



Výživová hodnota	100g	50g
Energetická hodnota	2370 kJ / 566 kcal	1185 kJ / 283 kcal
bílkoviny	9,0g	4,5g
sacharidy	52,0g	26,0g
tuky	36,0g	18,0g

Jedno balení Mila řezů pro děti mladšího školního věku představuje:

- 16% celodenní doporučené spotřeby energie,
- 10% celodenní doporučené spotřeby bílkovin,
- 12% celodenní doporučené spotřeby sacharidů,
- 30% celodenní doporučené spotřeby tuků.

MARGOT 100g



Výživová hodnota	100g
Energetická hodnota	1876 kJ / 448 kcal
bílkoviny	7,7g
sacharidy	58,1g
tuky	20,4g

Jedno balení Margot tyčinky pro děti mladšího školního věku představuje:

- 25% celodenní doporučené spotřeby energie,
- 17% celodenní doporučené spotřeby bílkovin,
- 26% celodenní doporučené spotřeby sacharidů,
 - 34% celodenní doporučené spotřeby tuků.

TWIX 58g



Výživová hodnota	100g	58g
Energetická hodnota	2062 kJ / 492 kcal	1196 kJ / 246 kcal
Bílkoviny	4,8 g	2,8 g
Sacharidy	64,0 g	37,2 g
tuky	24,1 g	7,0 g

Jedna tyčinka Twix pro děti mladšího školního věku představuje:

- 16% celodenní doporučené spotřeby energie,
- 6% celodenní doporučené spotřeby bílkovin,
- 17% celodenní doporučené spotřeby sacharidů,
 - 12% celodenní doporučené spotřeby tuků.

BEBE Dobré ráno (oříškové s medem) 50g



Výživová hodnota	100g	50g
Energetická hodnota	1880 kJ / 448 kcal	940 kJ / 224 kcal
Bílkoviny	7,8 g	3,9 g
Sacharidy	65,9 g	33 g
tuky	17,1 g	8,5 g

Jedno balení Bebe dobré rán pro děti mladšího školního věku představuje:

- 13% celodenní doporučené spotřeby energie,
- 9% celodenní doporučené spotřeby bílkovin,
- 15% celodenní doporučené spotřeby sacharidů,
 - 14% celodenní doporučené spotřeby tuků.

Příklady dotovaných výrobků projektu „Ovoce do škol“

Zeleninové saláty



Ovocné saláty



Ovocné šťávy



Kubík Water jahoda



100% Kubík mrkev-jablko-pomeranč



Obsah balení: 200 ml

Nutriční hodnoty ve 100 ml:

- energetická hodnota:
 - 99 kJ/ 23,5 kcal
- bílkoviny: 0 g
- sacharidy: 5,8 g
- tuky: 0 g

206 kJ/ 48 kcal

Alergeny: *neobsahuje*

Obr. 8 Obsah vitamínů a minerálů v ovoci

Ovoce	Energie ve 100g (kJ)	Energie ve 100g (kcal)	Sacharidy (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Vit. A (IU)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (mg)	Vit. B3 (mg)	Vit. B5 (mg)	Vit. B6 (mg)	Kys. list. (μg)	Vit. C (mg)
Ananas	204	49	10,9	0,4	0,4	23	0,09	0,04	0,4	0,14	0,087	11	15
Avokádo	671	161	5,3	2	15,3	612	0,11	0,12	1,9	0,97	0,28	62	8
Banán	384	92	20,4	1	0,5	81	0,05	0,1	0,5	0,26	0,587	19	9
Broskev	179	43	9,9	0,7	0,1	535	0,02	0,04	1	0,17	0,018	3	7
Citrón	121	29	8,9	1,1	0,3	29	0,04	0,02	0,1	0,19	0,08	11	53
Červené ovoce*	217	52	8,7	0,8	0,4	132	0,04	0,06	0,6	0,19	0,05	6	20
Grapefruit	133	32	7,5	0,6	0,1	124	0,04	0,02	0,3	0,28	0,042	10	34
Hroznové víno	296	71	16,1	0,7	0,6	73	0,09	0,06	0,3	0,02	0,11	7	11
Hrušky	246	59	12,6	0,4	0,4	20	0,02	0,04	0,1	0,07	0,018	7	4
Jablka	246	59	12,2	0,2	0,4	53	0,01	0,01	0,1	0,06	0,048	3	6
Jahody	125	30	5,1	0,6	0,4	27	0,02	0,07	0,2	0,34	0,059	18	57
Kiwi	279	67	14,2	1	0,6	-	0,02	0,01	0,2	-	-	-	118
Meloun	146	35	7,6	0,5	0,1	40	0,08	0,02	0,6	0,21	0,059	53	25
Meloun (vodní)	133	32	6,9	0,6	0,4	366	0,08	0,02	0,2	0,21	0,144	2	10
Meruňky	200	48	9	1,4	0,4	2612	0,03	0,04	0,6	0,24	0,054	9	6
Mango	271	65	15,4	0,5	0,3	3894	0,06	0,06	0,6	0,16	0,134	-	28
Pomeranče	196	47	9,8	0,9	0,1	205	0,09	0,04	0,3	0,25	0,06	30	53
Švestky	229	55	11	0,8	0,6	232	0,04	0,1	0,5	0,18	0,081	2	10
Třešně	300	72	21,8	1,2	1	214	0,05	0,06	0,4	0,13	0,036	4	7

* průměrné hodnoty pro borůvky, maliny a ostružiny

Ovoce	Energie ve 100g (kJ)	Energie ve 100g (kcal)	Sacharidy (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Vláknina (g)	Vápník (mg)	Fosfor (mg)	Železo (mg)	Draslík (mg)	Hořčík (mg)	Zinek (mg)
Ananas	204	49	10,9	0,4	0,4	1,5	7	7	0,4	113	14	0,08
Avokádo	671	161	5,3	2	15,3	2,1	11	41	1	599	39	0,42
Banán	384	92	20,4	1	0,5	3	6	20	0,3	396	29	0,16
Broskev	179	43	9,9	0,7	0,1	1,2	5	12	0,1	197	7	0,14
Citrón	121	29	8,9	1,1	0,3	0,4	26	16	0,6	138	9	0,06
Červené ovoce*	217	52	8,7	0,8	0,4	4,1	20	14	0,4	146	14	0,28
Grapefruit	133	32	7,5	0,6	0,1	0,6	12	8	0,1	139	8	0,07
Hroznové víno	296	71	16,1	0,7	0,6	1,7	11	13	0,3	185	6	0,05
Hrušky	246	59	12,6	0,4	0,4	2,5	11	11	0,3	125	6	0,12
Jablka	246	59	12,2	0,2	0,4	3,1	7	7	0,2	115	5	0,04
Jahody	125	30	5,1	0,6	0,4	1,9	14	19	0,4	166	10	0,13
Kiwi	279	67	14,2	1	0,6	2,8	29	34	0,4	370	19	0,17
Meloun	146	35	7,6	0,5	0,1	1,6	6	10	0,1	271	11	0,18
Meloun (vodní)	133	32	6,9	0,6	0,4	0,3	8	9	0,2	116	11	0,07
Meruňky	200	48	9	1,4	0,4	2,1	14	19	0,5	296	8	0,26
Mango	271	65	15,4	0,5	0,3	1,6	10	11	0,1	156	9	0,04
Pomeranče	196	47	9,8	0,9	0,1	2	40	14	0,1	181	10	0,07
Švestky	229	55	11	0,8	0,6	2	4	10	0,1	172	7	0,1
Třešně	300	72	21,8	1,2	1	1,5	15	19	0,4	224	11	0,06

* průměrné hodnoty pro borůvky, maliny a ostružiny

Příklady dotovaných výrobků projektu „mléko do škol“

Mléčné nápoje mlékárny Kunín

(bez příchuti, či s příchutí vanilka, kakao, kokos)

Mléčné nápoje s prodlouženou trvanlivostí, tepelně ošetřeny UHT
záhřevem.



Obsah balení: 250 ml
Nutriční hodnoty ve 100 g:

- energetická hodnota: 190 kJ/45 kcal
 - bílkoviny: 3,5 g
 - sacharidy: 4,6 g
 - tuky: 1,5 g

Cena: 4,50 Kč

1 mléčný nápoj obsahuje 6, 33% DDD energie pro dítě (6-11let)

Mléko s příchutí

Obsah balení: 250 ml
Nutriční hodnoty ve 100 g:

- průměrná energetická hodnota: 270 kJ/65 kcal
 - bílkoviny: 2,9 g
 - sacharidy: 10,0 g
 - tuky: 1,5 g

Cena: 5,50 Kč

1 mléčný nápoj obsahuje 8,22 % DDD energie pro dítě (6-11let)

Mléčné nápoje Kravík

(bez příchuti, či s příchutí jahoda, vanilka, čokoláda, karamel)

Mléčné nápoje s prodlouženou trvanlivostí, tepelně ošetřeny UHT
záhřevem.



Kravík mléčný

Obsah balení: 250 ml

Nutriční hodnoty ve 100 g:

- energetická hodnota: 190 KJ/45 kcal
 - bílkoviny: 3,2 g
 - sacharidy: 4,6 g
 - tuky: 1,5 g

1 nápoj Kravík obsahuje 6, 33% DDD energie pro dítě (6-11let)

Kravík s příchutí

Obsah balení: 250 ml

Nutriční hodnoty ve 100 g:

- energetická hodnota: 260 KJ/60 kcal
 - bílkoviny: 3,2 g
 - sacharidy: 5,3 g
 - tuky: 1,5 g

1 nápoj ochuceného mléčného nápoje Kravik obsahuje 8, 66% DDD energie pro dítě (6-11let)

Cena dotovaného výrobku: 4 Kč

Cena v obchodě: 11Kč

Další produkty, které mohou být součástí automatů

(výběr závisí na rozhodnutí konkrétní školy)

Tyčinky Street XL

(banánová, meruňková, jahodová, čokoládová)



Obsah balení: 30 g

Nutriční hodnoty ve 100 g:

- energetická hodnota: 1752 kJ/417 kcal
 - bílkoviny: 3,2 g
 - sacharidy: 64 g
 - tuky: 16 g

Alergeny: *lepek, mléko*

Dodává Nutrend

Cena: 10,- Kč

Amarantové výrobky



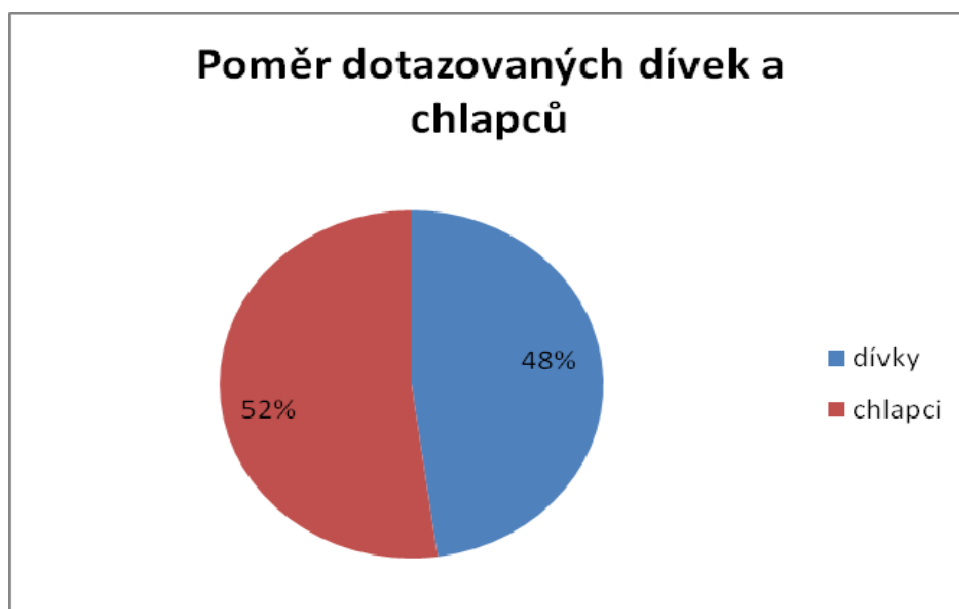
Obsah balení: 30 g
Nutriční hodnoty ve 100 g:

- energetická hodnota: 1440 kJ/342 kcal
 - bílkoviny: 9 g
 - sacharidy: 72 g
 - tuky: 1,6 g

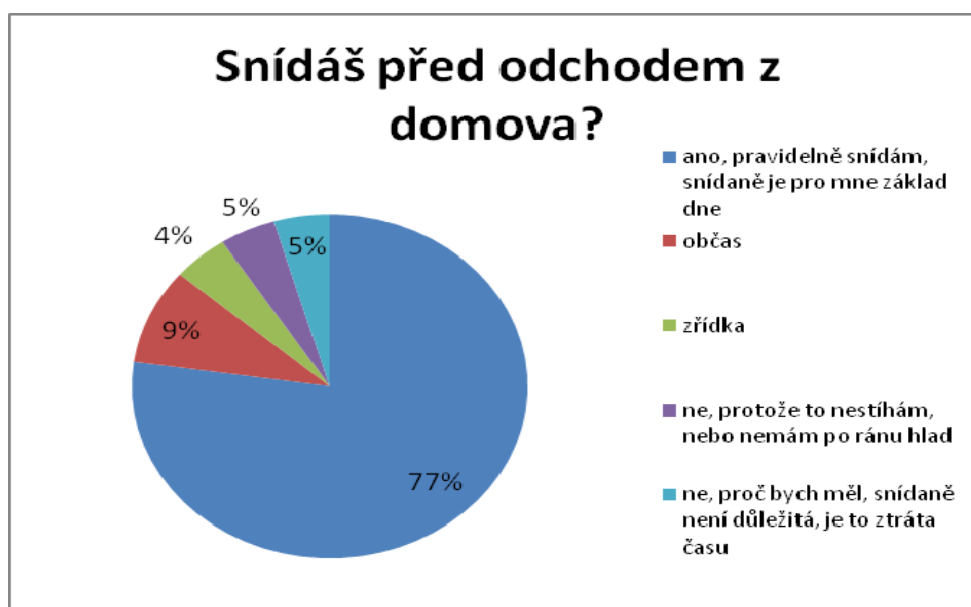
Alergeny: *neobsahuje*
Dodává Inovační institut
Cena: 20,- Kč

Grafy k dotazníkům s nejvyšší prioritou

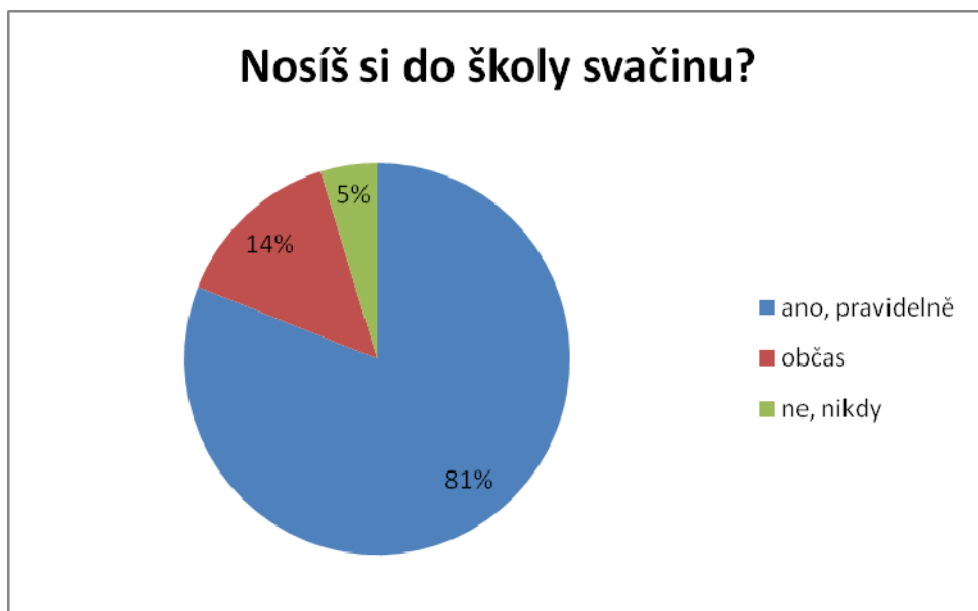
Graf 1. Chlapci a dívky



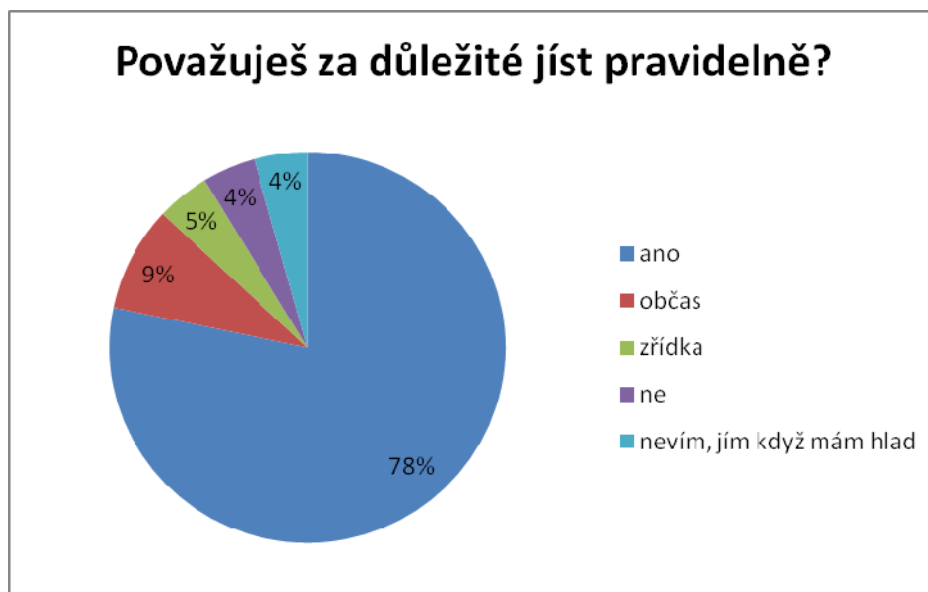
Graf 2. Počet snídajících dětí



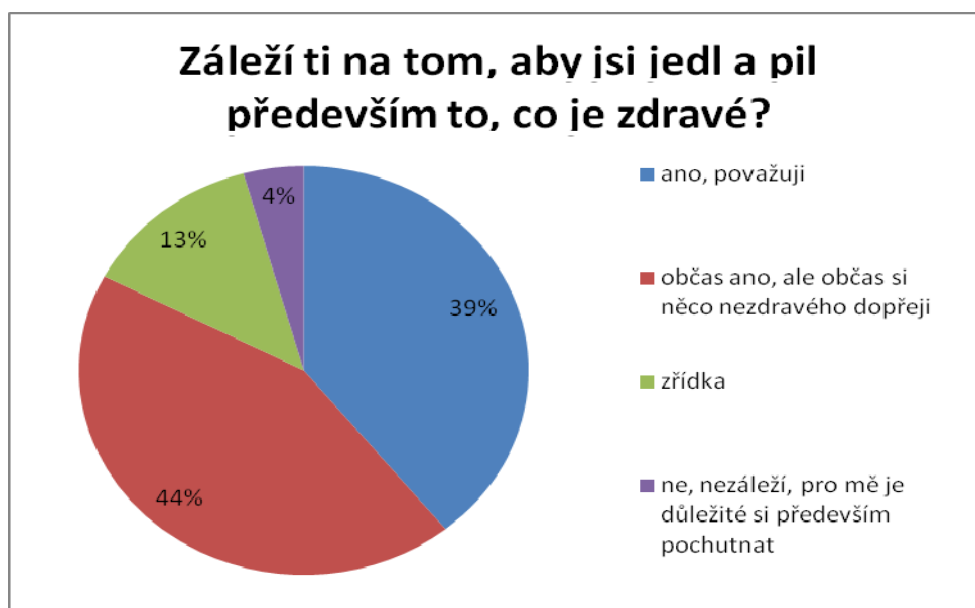
Graf 3. Počet svačících dětí



Graf 4. Význam pravidelné stravy



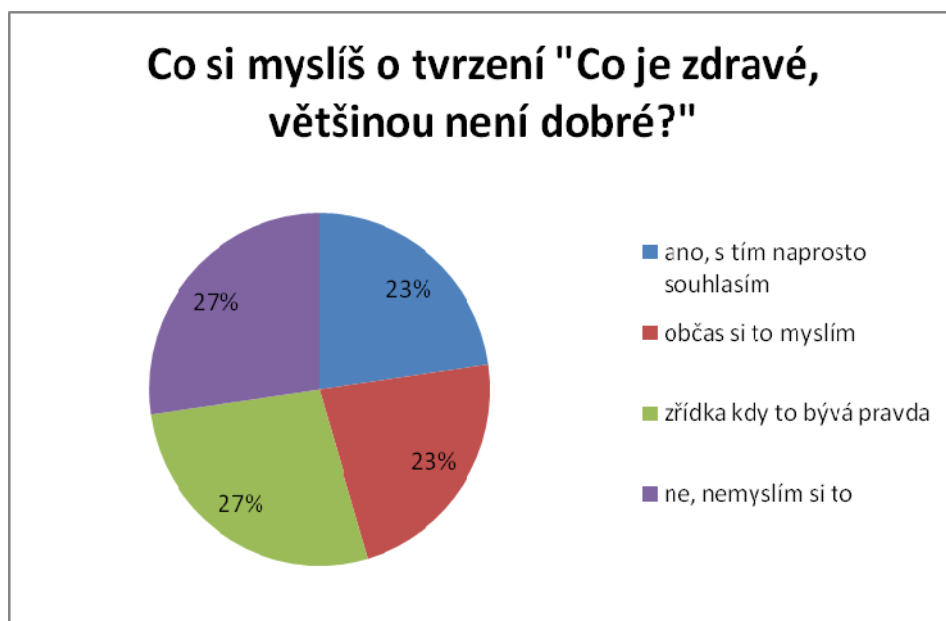
Graf 5. Počet dětí, pro které je důležité stravovat se zdravě



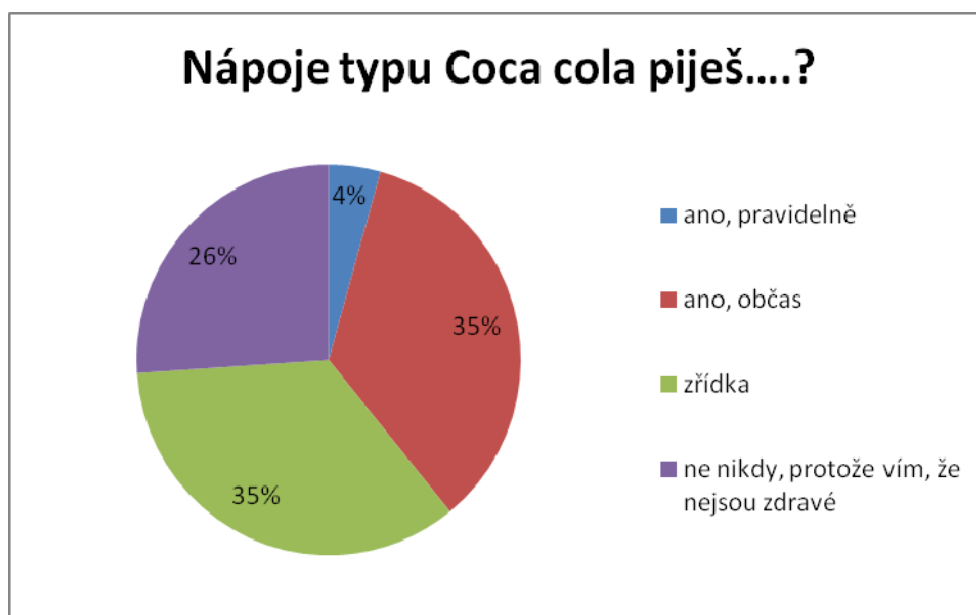
Graf 6. Počet rodin se zájmem o zdravou výživu



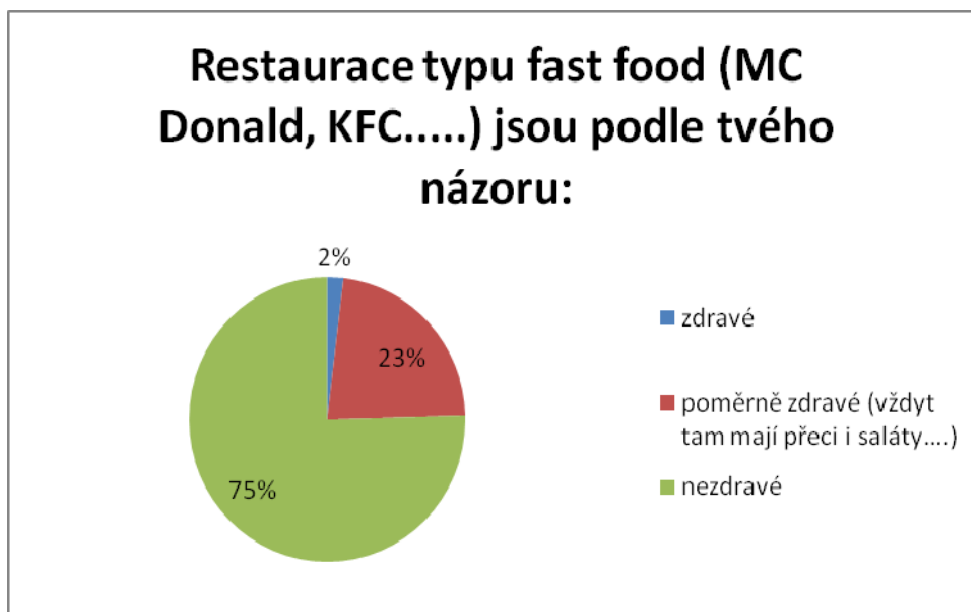
Graf 7. Názor na tvrzení „Co je zdravé, většinou není dobré“



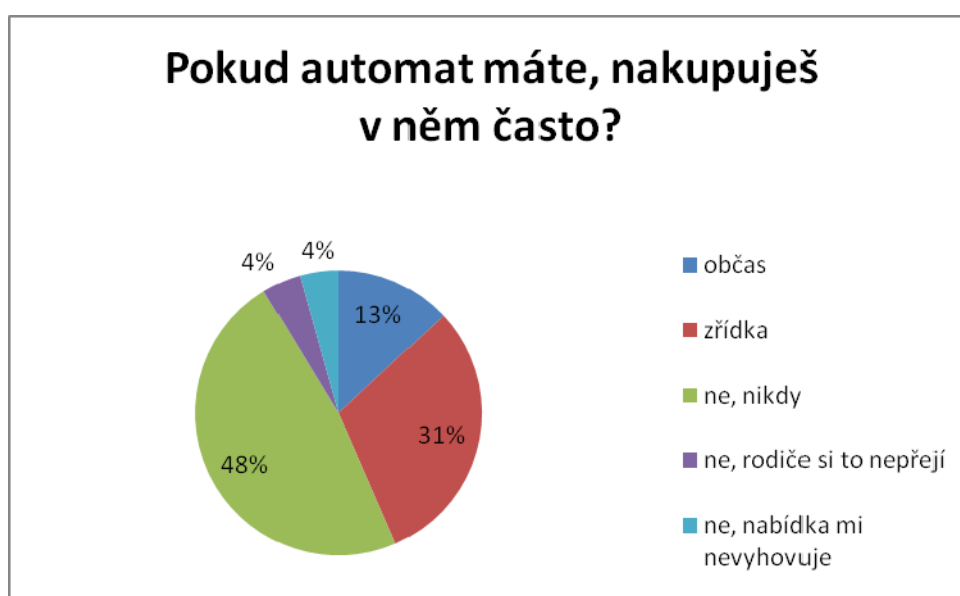
Graf 8. Počet dětí konzumujících nápoje obsahujících kofein



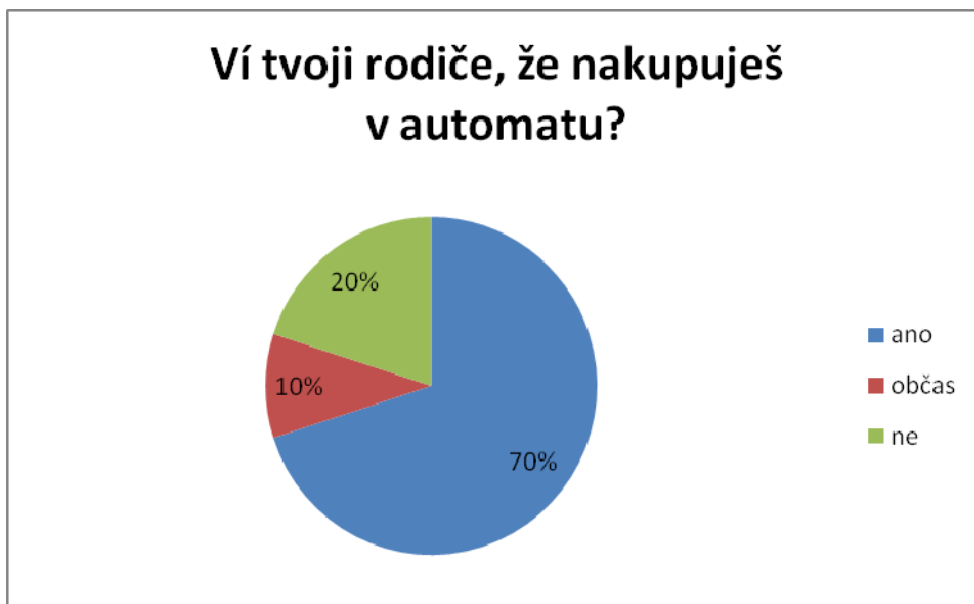
Graf 9. Názor dětí na restaurace typu Fast food



Graf 10. Počet nakupujících dětí ve školních automatech



Graf 11. Počet rodičů, kteří vědí, že jejich dítě nakupuje ve školním automatu





UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA

Ústav zdraví dětí a mládeže



Postoj mladších školních dětí ke zdravé výživě a školním automatům

Cílem studie je zjistit postoje dětí mladšího školního věku ke zdravé výživě, využívání školních nápojových i občerstvovacích automatů a popsat jejich stravovací návyky. Dotazník je anonymní a jeho vyplnění zcela dobrovolné. Výsledky práce jsou součástí mé bakalářské práce a mohou být použité pro tvorbu preventivní strategie k vylepšování zdravé nabídky svačinových automatů v základních školách.

Prosím, abyste u každé otázky vybraly odpověď, která je nejvíce pravdivá a zakroužkovaly ji. U některých otázek vyplňte stručně slovy svoji odpověď. Předem vám děkuji za vyplnění a pozornost, kterou tomu budete věnovat.

Název školy: _____

Jsi: a) dívka
b) chlapec

1.) Snídáš před odchodem z domova?

- a) ano, pravidelně snídám, snídaně je pro mne základ dne.
- b) občas
- c) zřídka
- d) ne, protože to nestíhám, nebo nemám po ránu hlad.
- e) ne, proč bych měl, snídaně není důležitá, je to ztráta času.

2.) Svačíš ve škole?

- a) ano, pravidelně
- b) občas
- c) zřídka
- d) ne, nikdy

3.) Nosíš si svačinu do školy z domova?

- a) ano, pravidelně

- b) občas
- c) zřídka
- d) ne, nikdy

4.) Připravuješ si svačinu obvykle sám?

- a) ano
- b) občas
- c) zřídka
- d) ne, nikdy

5.) Dostáváš peníze abys si koupil nějaké jídlo ve škole?

- a) ano
- b) občas
- c) zřídka
- d) ne

6.) Máš možnost koupit si ve škole jaké-koli jídlo?

- a) ano, bufet
- b) ano, automat na potraviny
- c) ne

7.) Pokud automat máte, nakupuješ v něm často?

- a) ano, pravidelně každý den
- b) občas
- c) zřídka
- d) ne, nikdy
- e) ne, rodiče si to nepřejí.
- f) ne, nabídka mi nevyhovuje

8.) Pokud v něm nakupuješ, uveď prosím co si nejčastěji koupíš:

.....

9.) Jaké jídlo bys do automatů přidala kdybys měla tu možnost:

.....

10.) Kolik peněz utratíš denně v automatu na potraviny?

- a) do 20 Kč
- b) do 30 Kč
- c) do 50 Kč
- d) do 100 Kč

11.) Nosíš si do školy z domova pití?

- a) ano
- b) občas
- c) zřídka
- d) ne

12.) Máš možnost si koupit jakýkoli nápoj (čaj, vodu, limonádu, mléko...) ve škole?

- a) ano
- b) občas
- c) zřídka
- d) ne

13.) Máte ve škole automat s nápoji?

- a) ano
- b) ne

14.) Nakupuješ v něm?

- a) ano
- b) občas
- c) zřídka
- d) ne

15.) Vědí rodiče o tom že nakupuješ v automatu?

- a) ano
- b) občas
- c) zřídka
- d) ne

16.) Pokud ano, co si nejčastěji koupíš:

.....

17.) Kolik peněz utратиš denně v automatu s nápoji?

- a) do 20 Kč
- b) do 50 Kč
- c) do 100 Kč

18.) Piješ kolové nápoje (coca cola, kofola..) ?

- a) ano, pravidelně
- b) ano, občas
- c) zřídka
- d) ne nikdy, protože vím, že nejsou zdravé.

19.) Vědí tvoji rodiče že nakupuješ v automatu?

- a) ano
- b) občas
- c) zřídka
- d) nikdy

20.) Piješ kolové nápoje nejčastěji ve škole?

- a) ano
- b) občas

- c) zřídka
- d) ne

21.) Piješ sladké limonády (fanta, sprite,..)?

- a) ano pravidelně
- b) ano občas
- c) zřídka
- d) ne nikdy, protože vím, že nejsou zdravé.

22.) Piješ sladké limonády nejčastěji ve škole?

- a) ano
- b) občas
- c) zřídka
- d) ne

23.) Záleží ti na tom abys jedl a pil především to co je zdravé?

- a) ano
- b) občas ano, ale občas si něco nezdravého dopřeji.
- c) zřídka
- d) ne, nezáleží, pro mě je důležité si především pochutnat.

24.) Považuješ za důležité snídat, svačit, obědvat.... jíst pravidelně?

- a) ano
- b) občas
- c) zřídka
- d) ne
- e) nevím, jím když mám hlad.

25.) Kolikrát denně jíš?

- a) 1x
- b) 2x
- c) 3x
- d) 4x
- e) 5x a více

26.) Bývá součástí tvého jídelníčku ovoce?

- a) ano, pravidelně, vím že ovoce by mělo být součástí mého jídelníčku několikrát denně.
- b) občas
- c) zřídka
- d) ne, nikdy nejím ovoce

27.) Bývá součástí tvého jídelníčku zelenina nebo zeleninový salát?

- a) ano, pravidelně, vím že zelenina by měla být součástí mého jídelníčku několikrát denně.
- b) občas

- c) zřídka
- d) ne, nikdy nejím zeleninu

28.) Bývá součástí tvého jídelníčku nějaká sladkost?

- a) ano, pravidelně
- b) občas
- c) zřídka
- d) ne, nikdy myslím, že sladkosti nejsou zdravé a proto se jim vyhýbám.

29.) Bývá součástí tvého jídelníčku nějaký mléčný výrobek? (jogurt, zakysaný nápoj....)

- a) ano, pravidelně.
- b) občas ano
- c) zřídka
- d) ne

30.) Preferuješ celozrnné pečivo (černý chléb, dalamánek,...)? :

- a) ano, pravidelně, myslím že je zdravější než bílé pečivo.
- b) bílé (rohlík, veka, bageta..)
- d) mám rád/a jak celozrnné tak bílé.

31.) Restaurace typu fast food (MC Donald, KFC.....) považuješ za:

- a) zdravé
- b) poměrně zdravé (vždyt tam mají přeci i saláty....)
- c) nezdravé

32.) Do restaurací typu fast food chodíváš:

- a) ano
- b) občas
- c) zřídka
- d) ne, nikdy

33.) Zajímáš se ty, nebo někdo z rodiny (maminka) o zdravou výživu?

- a) ano
- b) občas
- c) zřídka
- d) nikdy

34.) Myslíš, že jídlo které připravujete doma je zdravé?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

35.) Vaří doma tvoje maminka?

- a) ano, pravidelně
- b) občas
- c) zřídka
- d) ne, nikdy.

- 36.) **Jíte doma společně?**
- a) ano, pravidelně (pokud je to možné)
 - b) občas
 - c) zřídka
 - d) ne, nikdy
- 37.) **Jsi zvyklý/á jíst rybí maso?**
- a) ano, často bývá součástí mého jídelníčku
 - b) občas
 - c) zřídka
 - d) ne, nemám ryby rád/a
- 38.) **Jsi zvyklý/á jíst luštěniny?**
- a) ano, pravidelně
 - b) často bývají součástí mého jídelníčku
 - c) zřídka
 - d) ne
- 39.) **Jsi zvyklý/á jíst uzeniny? (salámy, párky...)**
- a) ano, pravidelně
 - b) občas
 - c) zřídka
 - d) ne
- 40.) **Jsi zvyklý/á jíst smažená jídla? (hranolky, smažené sýr....)**
- a) ano pravidelně
 - b) občas
 - c) zřídka
 - d) ne
- 41.) **Zeleninovou oblohu na tvém talíři sníš.**
- a) ano, vždy
 - b) občas
 - c) zřídka
 - d) ne, nikdy
- 42.) **Co si myslíš o tvrzení co je zdravé, většinou není dobré?**
- a) ano, s tím naprosto souhlasím
 - b) občas si to myslím
 - c) zřídka kdy to bývá pravda
 - d) ne, nemyslím si to.

Děkuji za vyplnění dotazníku ☺

**Hana Brožová DiS.
studentka 3.LF UK**