

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA

Ústav hygieny



Veronika Macáková

Pitný režim dětí ve škole

Child drinking regime in school

Bakalářská práce

Praha, 2018

Autor práce: Veronika Macáková

Studijní program: Veřejné zdravotnictví

Bakalářský studijní obor: Specializace ve zdravotnictví

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

Pracoviště vedoucího práce: **Ústav hygieny 3. LF**

Předpokládaný termín obhajoby: červen 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci vypracovala samostatně a použila výhradně uvedené citované prameny, literaturu a další odborné zdroje. Současně dávám svolení k tomu, aby má bakalářská práce byla používána ke studijním účelům.

Prohlašuji, že odevzdaná tištěná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do Studijního informačního systému – SIS 3. LF UK jsou totožné.

V Praze dne 9. května 2018

Veronika Macáková

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala MUDr. Evě Vaníčkové za užitečné rady a odborné vedení při vypracovávání bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala žákům základní školy Litvínovské 600 za spolupráci a poskytnutí cenných údajů a za jejich čas strávený nad dotazníky.

Obsah

Úvod.....	7
Teoretická část.....	8
1 Mladší školní věk.....	8
1.1 Tělesný vývoj	8
1.2 Motorika	8
1.3 Smyslové vnímání	9
1.4 Kognitivní vývoj.....	9
1.5 Sociální vývoj.....	10
1.6 Emocionální vývoj	10
1.7 Výživa	11
2 Voda.....	12
2.1 Příjem a výdej vody.....	13
2.2 Řízení příjmu a výdeje vody.....	14
3 Pitný režim u dětí	15
3.1 Množství tekutin.....	15
3.2 Zásady pitného režimu	16
3.3 Pitný režim ve škole	17
3.3.1 Role školy	17
3.3.2 Role rodičů.....	18
3.4 Nápoje	18
3.4.1 Vhodné nápoje	19
3.4.2 Méně vhodné nápoje	19
3.4.3 Nevhodné nápoje.....	20
4 Zdravotní dopad nevhodného pitného režimu na děti	22
4.1 Nedostatečný pitný režim.....	22
4.2 Zdraví neprospěšný pitný režim.....	23
5 Výchova ke zdravému životnímu stylu	25
Praktická část	27
6 Cíl práce	27
7 Výzkumné otázky	27
8 Hypotézy	28
9 Metodika	29
10 Charakteristika souboru	30

11	Výsledky	31
11.1	Výsledky dotazníkového šetření.....	31
11.2	Výsledky inspekce školy a jejího okolí	44
12	Diskuze	46
13	Závěr	50
14	Souhrn	52
15	Summary	53
16	Seznam použité literatury	54
17	Přílohy	57

Úvod

Lidské tělo je z velkého procenta tvořeno vodou, která je esenciální pro lidský organismus a jeho správnou funkci. Proto je nezbytné dodržovat správný pitný režim a udržovat tělo hydratované. Pitný režim je stále, podle mého názoru, podceňovaný a opomíjený. Ať už z hlediska množství vypitých tekutin nebo skladby nápojů, které člověk konzumuje. Mnoho lidí a dětí má s dodržováním správného pitného režimu problémy. To může být způsobeno například uspěchaným životním stylem, kdy se člověk nemá čas ani napít nebo pocit žízně vůbec nepocituje. A když už se tedy člověk napije, nemusí jít zrovna o vhodnou volbu nápoje. Obzvláště v dnešní době, kdy je na trhu nepřehledné množství nápojů a dominují mu především nápoje nezdravé, zejména plné cukru, kofeinu, ale i jiných přidaných látek. Dobrý marketing navíc udělá nápoje neodolatelné a vypadající naprosto zdravě a přírodně.

Téma bakalářské práce jsem si vybrala na základě vypsání témat, protože mě velmi zaujalo. Chtěla jsem se obzvláště blíže podívat na pitný režim dětí ve věku od 10 do 12 let. Podle mého názoru, děti v tomto věku již nejsou tak ovlivněné rodiči a začínají konzumovat nápoje podle své libosti. Na druhou stranu si však myslím, že trend konzumace různých energetických a sycených nápojů nebude tak velký, jako například u dětí v pubertě a adolescentů. Především ve škole, kde děti tráví velkou část dne bez dozoru rodičů, potřebují být soustředěné. Proto je důležité, aby měly k dispozici vhodné nápoje v dostatečném množství. Na tom se podílí jak škola, tak rodina. V bakalářské práci bych tedy chtěla zjistit, kolik tekutin děti vypijí během dopoledne ve škole, jaké nápoje nejvíce děti ve škole konzumují a jestli si je berou z domova či si je kupují. Dále také jestli jsou schopné pít sami od sebe bez připomínání rodiče či učitele. Všechny tyto faktory jsou velmi podstatné především pro stále se vyvíjející dětský organismus.

Osobně jsem se také chtěla zaměřit na konzumaci energetických nápojů a kávy u takhle mladých dětí. Často v kavárně (kde pracuji) vídám samotné děti, jak si samy kupují kávu a různé nápoje obsahující kofein. Někdy dokonce i rodiče svým dětem kávu ochotně koupí. Zajímalo mě tedy, kolik dětí pije tyto nápoje, a jestli o tom rodiče vědí, pokud jim je zrovna nekupují.

Teoretická část

1 Mladší školní věk

Většina autorů dělí školní období pouze na mladší a starší školní věk. Zatímco Z. Matějček dává přednost samostatnému rozlišení mladšího školního věku (zhruba 6, 7, 8 let), středního školního věku (přibližně mezi 9. a 12. rokem) a staršího školního věku (který se již kryje s pubescencí). [9]. Autorka se rozhodla zaměřit především na období mladšího školního věku, kam z velké části spadá dotazovaný vzorek dětí, a které je k dispozici z více zdrojů.

Období mladšího školního věku lze celkově charakterizovat jako relativně klidné a bez dramatických vývojových změn. Tato fáze začíná zahájením školní docházky (6 – 7 let) a končí nástupem pubescence (přibližně v 11 – 12 letech věku dítěte). [11] V tomto období nastupuje nový faktor, kterým je školní učení. [15]

1.1 Tělesný vývoj

Mladší školní věk je obdobím relativně plynulého růstu. Průměrný roční přírůstek hmotnosti činí 3 – 3,5 kg. [13] Růst v mladším školním věku se vyznačuje poklesem intenzity, roční přírůstky tělesné výšky jsou 4 až 6 cm, minima dosahují u chlapců průměrně v 11 letech u dívek již kolem 10 let. [15] Na konci tohoto období dosahuje mozek velikosti dospělého.

První trvalé zuby se objevují během 7. roku života.

Rovnoměrný růst v mladším školním věku končí pubertálním růstovým výšvihem mezi 10. a 11. rokem u dívek a 12. a 13. rokem u chlapců. V tomto období dochází k hromadění podkožního tuku u obou pohlaví. Páteř se napřimuje, tělo je ohebné a dítě může mít problémy s držení těla. [13]

1.2 Motorika

Významně a souvisle se během celého období zlepšuje hrubá i jemná motorika. Pohyby jsou rychlejší, svalová síla je větší a zejména je nápadná zlepšená koordinace všech pohybů celého těla. [9] Na zdokonalování motoriky dětí má vliv jak celkový fyzický a intelektuální vývoj a růst, tak i školní vyučování nebo aktivity

organizované tělesné výchovy. Dítě se vyznačuje vysokou spontánní pohybovou aktivitou. [11] Motorické výkony nezávisí ovšem pouze na věku, ale i na vnějších podmínkách: jsou-li vhodně podporovány, vykazují rychlejší a diferencovanější vzestup.

Jestliže jsou pohybové výkony závislé na vnější a vnitřní motivaci (povzbuzování, zájem), pak na druhé straně samy dále ovlivňují motivaci a celou emoční stabilitu dítěte. [9]

1.3 Smyslové vnímání

Vnímání je složitý psychický akt, na němž jsou zúčastněny již všechny složky osobnosti člověka – jeho postoje, očekávání, soustředěnost, vytrvalost, dřívější zkušenosti, zájem i již rozvinuté schopnosti. Ve všech oblastech vnímání – zejména zrakového a sluchového – pozorujeme ve školním věku právě z tohoto hlediska výrazné pokroky. Dítě je pozornější, vytrvalejší, všechno důkladně zkoumá, je pečlivé a ve vnímání méně závislé na svých okamžitých přáních a potřebách než mladší dítě. Nevnímá už věci vcelku, ale prozkoumává je po částech, až do malých detailů. [9]

1.4 Kognitivní vývoj

Mozek zhruba od 6 do 11 let již dosahuje svou hmotností dolní hranici hmotnosti u dospělého. Mozkové hemisféry jsou výrazně gyriřifikovány, nervový systém je již celkem dobře vyžralý, neurony jsou schopny synchronní aktivity. Tomu odpovídá vyšší úroveň kognitivního vývoje a u většiny dětí i značně vyšší autonomie. [23]

Dítě je v tomto období schopno klasifikovat. Umí již řadit položky podle různých kritérií. Pomalu začíná chápat pojem času. Nedělají mu problémy pojmy vzdálenosti, směru a délky. V tomto období by již měla být stoprocentně dokončena pravolevá orientace. Mentální operace ještě velice špatně pracují s abstrakcí. [11]

Také řeč, která lidskou činnost řídí a která dovoluje další kvalitativně nový rozvoj v celé oblasti chování a prožívání, se výrazně vyvíjí. [9] Roste slovní zásoba, roste délka a složitost vět, souvětí, celá větná stavba i užití gramatických pravidel

postupuje na vyšší úroveň – jistě také vlivem formálního učení ve škole. [23] Měla by vymizet fyziologická patlavost (dyslálie). Slovní zásoba až 10000 slov, dítě aktivně používá zhruba 5 000 slov.

1.5 Sociální vývoj

Vstupem do školy se dítěti rozšiřuje sociální pole, významnými osobami už nejsou jen rodiče, ale také učitelé a spolužáci. Děti v mladším školním věku uznávají (většinou) autoritu rodičů, učitelů. [23] Dítě je uznává nekriticky a maximálně se snaží dostat jejich očekáváním. [11]

Dítě začíná lépe kontrolovat své chování, učí se jednat podle určitých jednoduchých a konkrétních pravidel i v nepřítomnosti dospělé autority (nutná je ale ještě kontrola), osvojuje si morální normy. [23] Svě chování hodnotí jako dobré nebo špatné podle odezvy autorit. Tyto osoby jsou pro dítě stále ještě nejdůležitější. Pokud jde o uspokojení potřeby jistoty. S postupným osamostatňováním se vliv autorit zeslabuje a přibližně v deseti letech, je už dítě ve svých názorech kritičtější, před učitelem jsou upřednostňováni spolužáci. [11]

Ke hře, jako základní činnosti předškoláka, u školního dítěte přistupuje práce (školní práce včetně úkolů a pomoc doma) – dítě nabývá stále větší schopnosti vykonávat i delší dobu činnosti, které nemusí být samy o sobě příjemné a nevyplývají z okamžitých vnitřních potřeb dítěte. [23]

1.6 Emocionální vývoj

Emoční vývoj a schopnost seberegulace v průběhu školních let rychle narůstá. Ve školním věku je dítě schopno podle potřeby vlastní vůlí své city potlačit nebo naopak zřetelně vyjádřit. To je důsledkem skutečnosti, že již rozumí svým vlastním pocitům v dané situaci a současně bere ohled na očekávání, požadavky a postoje sociálního okolí. Školní děti s dobrou emoční kompetencí jsou si dobře vědomy vlastních pocitů i emocí druhých lidí, vyjadřují své prožitky přiměřeným způsobem a jsou schopny své pocity kontrolovat a regulovat podle okamžité situace tak, aby to zvládnutí přítomného problému usnadnilo. Dítě poznává, že pocity, přání či motivy je možné před okolím skrývat.

Teprve na konci mladšího školního věku (kolem deseti let) připouští možnost současné přítomnosti několika i protikladných emocí. Toto porozumění opět značně závisí na kognitivní zralosti a na vědomí, že na každou situaci je možné pohlížet současně z různých perspektiv. Vliv ovšem hraje i sociální zkušenost. [9]

1.7 Výživa

Období mladšího školního věku není nutričními nároky výjimečné, ale je důležité z hlediska formování zásad zdravé výživy – jedná se o pravidelnost v jídlu, nutriční skladbu a vzájemnou vyváženost jednotlivých potravinových skupin v jídelníčku.

Proto má škola a školní stravování ve stravě dětí mladšího školního věku velmi důležitou úlohu. Negativní dopady školní docházky se mohou projevovat nesnídáním dětí nebo nedostatečným pitným režimem. [14] Další negativní dopady může mít školní jídelna, školní automat či bufet. Ve školní jídelně se dítě nemusí stravovat rozmanitě, především vzhledem k tomu, že si samo vybírá jídlo a nápoje. Dítě také nemusí školní jídelnu navštěvovat vůbec a to i přesto, že má obědy zaplacené. Na druhou stranu může být na vině i školní jídelna, kde mohou být i přes různé vyhlášky nevhodně zastoupené nápoje a pokrmy. Ve školních automatech či bufetech si děti například nemusí volit vhodný nápoj pro doplnění tekutin. Místo vody mohou zvolit třeba mléko, které není tolik vhodné.

Obecné zásady výživy dětí mladšího školního věku:

- Mléko a mléčné výrobky zůstávají nadále významnou složkou výživy.
- Ke svačinám do školy je vhodné podávat dětem ovoce a zeleninu.
- Je důležité dbát na dostatek nesladkých nápojů po celý den i při pobytu ve škole.
- Není dobré dávat dětem peníze na svačiny, změní se většinou v nežádoucí pochutiny.
- Uzeniny a pochutiny nejsou pro dětský organismus přínosem, ale naopak, rizikem zdravého vývoje. [13]

2 Voda

Základní složkou živého organismu je voda. Lidé přežívají týdny nebo i déle bez některých nezbytných vitaminů a minerálních látek. Ale přežijí jenom několik dní (většinou 2 – 3 dny) bez vody.

Voda je v každé tělesné buňce, ale její obsah v různých tkáních je rozdílný. [13] Čím je člověk mladší, tím větší podíl v jeho těle voda zaujímá. Zatímco u seniorů je to 45%, u dospělých okolo 50%, u dětí je procento vody daleko vyšší a u kojenců dosahuje dokonce až 85%. Ve školním věku mají vyšší podíl vody ve svém těle chlapci (64%) než dívky (53%) a tento rozdíl mezi ženami a muži přetrvává až do dospělosti. [28] Na množství vody v těle má vliv mnoho faktorů, nejpodstatnějším je věk, dále to může být pohlaví, zdravotní stav, příjem tekutin atd. Množství vody v těle ovlivňuje také zastoupení svalů a tuků, protože tuková tkáň obsahuje méně vody než svalová. Z tohoto důvodu mají také ženy méně vody v těle než muži. [28]

Voda má v organismu mnoho funkcí: působí jako transportní prostředí pro živiny, elektrolyty, hormony, krevní plyny, odpadní látky, teplo a elektrické proudy. Voda také slouží jako rozpouštědlo a vhodné prostředí pro chemické reakce probíhající v organismu (např. hydrolýza živin). Kromě toho zvlhčuje a chrání sliznice a udržuje pružnost a odolnost kůže. [12]

Průměrné množství celkové tělesné vody v závislosti na věku a pohlaví:

- kojenec – procento tělesné hmotnosti tvořené vodou je 80-85
- dítě – procento tělesné hmotnosti tvořené vodou je 75
- dospělý muž (žena) – procento tělesné hmotnosti tvořené vodou je 63 (53) [12]

Nejvíce vody obsahuje mozek, játra a svalstvo a to 70 až 75 %. Naopak tkáň obsahuje pouze 23% vody. Rozložení tekutiny v lidském těle je řízeno pomocí osmotického tlaku. [7]

Rozložení vody v organismu můžeme rozdělit na:

- Intracelulární tekutina (ICT) – neboli nitrobuněčná, která je tvořena vší vodou v buňkách těla. Tvoří 40% tělesné hmotnosti dospělého muže, neboli 66% veškeré tělesné vody. [12]
- Extracelulární tekutina (ECT) – se dělí na:
 - Intersticiální tekutinu, která se nachází mezi buňkami (20%)
 - Plazmatická tekutina, která se nachází v plazmě (8%)
- Transcelulární tekutina, která zahrnuje sekrety žláz, močové cesty a cesty dýchací (2%)

Hranici mezi tekutinou intracelulární a extracelulární tvoří plazmatická membrána. Tekutinu plazmy a intersticiální tekutinu oddělují stěny krevních kapilár. Mezi oběma membránami se voda snadno pohybuje, protože jsou volně propustné vodou. [5]

2.1 Příjem a výdej vody

Příjem a výdej vody by měl být za normálních okolností v rovnováze.

Vodu může člověk přijímat několika různými způsoby:

1. Voda jako nápoj. Tímto způsobem je možné získat mezi 1000 – 1500 ml vody.
2. Příjem vody v potravě – okolo 1000 ml, závisí na složení potravy. Například v zelenině je vody více.
3. Voda vznikající při oxidačních pochodech – 300 ml/den.

Voda se může z lidského těla ztrácet těmito způsoby:

1. Močí – denní diuréza představuje za normálních okolností 1500 ml vody.
2. Kůží – neznatelné pocení 600 – 800 ml vody denně; běžným pocením se ztrácí od 0 do 2 l/hod – záleží na intenzitě tělesné činnosti.
3. Plícemi – při dýchání se vyloučí 400 ml vodní páry.
4. Trávicím traktem – stolicí se vyloučí 100 ml vody (při průjemových onemocnění samozřejmě více); voda se může ztrácet i zvracením. [12]

2.2 Řízení příjmu a výdeje vody

Metabolismus vody závisí na jejím příjmu a výdeji a je řízen homeostatickými mechanizmy, které ovlivňují především objem a osmolaritu. Příjem vody musí být aktivní a je regulován pocitem žízně. Výdej vody závisí na mnoha faktorech: voda se odpařuje při dýchání, pocení, vylučuje se stolicí a močí. Regulovat je možno jen výdej vody močí a to renálními koncentračními mechanizmy za přispění hormonů. [10]

Informace o tom, kolik je v organismu vody, podávají dvě skupiny receptorů: osmoreceptory, které reagují na změnu osmotického tlaku, a objemové receptory (volumosenzory), které reagují na změnu objemu tělní tekutiny. [12]

Pocit žízně je řízen z centra v hypotalamu, které je aktivováno zvýšenou osmolaritou i sníženým cirkulujícím objemem. Pocit žízně se vytrácí s věkem, často jako následek iktu: pravděpodobně je to důsledek snížené citlivosti receptorů.

Řízení výdeje vody je umožněno podle potřeby zvýšením vylučování vody atriálním natriuretickým peptidem (ANP) a retencí vody aldosteronem a antidiuretickým hormonem (ADH) v ledvinách. [10]

3 Pitný režim u dětí

Pitný režim je vědomé udržování dostatečného množství tekutin a minerálních látek.

Dětský organismus je mnohem citlivější na ztráty tekutin, než organismus dospělého člověka, a také je k nim náchylnější. Malé děti mají vyšší proporci tělesné vody než dospělí. Čím je dítě menší, tím relativně větší má jeho organismus obsah vody a zároveň vyšší nároky na příjem tekutin. Dítě má v porovnání s dospělými také větší tělesný povrch a i povrch dýchacích cest, kterými se voda z těla také ztrácí. [21] Děti jsou tedy méně odolné vůči teplu a jsou více náchylné k dehydrataci, obzvláště při fyzické aktivitě a horkých dnech.

Pravidelné podporování dětí pít tekutiny je velmi důležité, jelikož děti si sami nemusí pamatovat, že se mají napít. [19] K zajištění pitného režimu dětí předškolního a zejména školního věku je nutná spolupráce rodičů a školy. [13]

3.1 Množství tekutin

Denní příjem tekutin je definován jako množství vody konzumované z potravin a pití vody a jiných nápojů. [18]

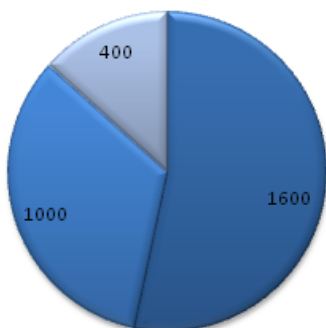
Potřeba tekutin je velmi individuální, ale denní potřeba vody je přibližně následovná. Děti mezi 6. a 10. rokem by měli vypít 60 až 80 ml/kg hmotnosti. Mezi 11. a 14. rokem mají děti potřebu vody 50 až 70 ml/kg tělesné hmotnosti. [1] Dítě starší 8 let by už však mělo vypít minimálně 2 litry tekutin denně stejně jako dospělý. [3] Přibližně polovinu denního příjmu tekutin tvoří nápoje, zbytek je doplněn vodou přijatou ve stravě a metabolickou vodou viz obrázek č. 1. [29, 31] Jestliže si to však nežádá nenadálá situace, není vhodné zvyšovat denní příjem nad 3 litry tekutin. [20]

Je nutné zdůraznit, že potřeba tekutin je přísně individuální záležitost, která závisí na mnoha vnějších i vnitřních faktorech – např. na tělesné hmotnosti, věku a pohlaví, složení a množství stravy (obsah vody, soli, bílkovin a kalorií), tělesné aktivitě, teplotě a vlhkosti prostředí včetně proudění vzduchu, stupni adaptace na podmínky prostředí a charakter vykonávané činnosti, druhu oblečení a teplotě těla, aktuálním zdravotním stavu, aktuálním zavodnění organismu atd. [4]

Obrázek č. 1 – Příklad denního příjmu tekutin

Denní příjem tekutin (ml)

■ Nápoje ■ Potraviny ■ Metabolická voda



Zdroj: https://cs.wikipedia.org/wiki/Pitn%C3%BD_re%C5%BEim

3.2 Zásady pitného režimu

- 1) Vhodná a správná tekutina je čistá, kvalitní, pitná voda.
- 2) Nespoléhat na to, že si organismus o tekutinu řekne sám. Nejdůležitější je pravidelně pít.
- 3) Minimální nutná konzumace nápojů za den je přibližně 1,2 l.
- 4) Jedno z orientačních měřítek je množství vyloučené močí. Důležité je moč nezadržovat a chodit pravidelně močit.
- 5) Kontrola příjmu tekutin je dobrá z předem připraveného nápoje v lahvi určitého objemu. Jen tak je možné přesně určit denní spotřebu tekutin.
- 6) Příjem tekutin by za normálních podmínek neměl přesáhnout 3l denně. Mohlo by dojít k přetížení ledvin a ztrátě některých minerálů.
- 7) Dětem a mládeži by neměla být zakazována konzumace neslazených nápojů během odpočinku nebo před spaním.
- 8) Během jídla nebo těsně po jídle není dobré konzumovat větší množství objemu tekutin.
- 9) Před snídaní by se měly vypít alespoň 2 dcl.
- 10) Nejlépe konzumovat nápoje bez cukru.
- 11) Při sportu platí specifická pravidla konzumace tekutin.
- 12) V letním období a při fyzické zátěži by měl být příjem tekutin pravidelně vyšší.

- 13) V žádném případě nebránit dětem v konzumaci tekutin.
- 14) Dbát na konzumaci čerstvého ovoce a zeleniny, dá se tak předcházet možné dehydrataci.
- 15) Sledovat kvalitu, barvu a objem moči. Moč by měla být čirá, mírně nažloutlá, nesmí zapáchat. [2]

3.3 Pitný režim ve škole

Během dopoledne je také nutné pravidelně pít. Děti by měli mít možnost se napít i během vyučování. Zakazovat žákům ve vyučování pít, je naprosto nevhodné. Za nejvhodnější metodu a zároveň efektivní nácvik správného pitného režimu je považován systém, kdy žák během školního vyučování zkonsumuje jednu 1,5 litrovou lahev vhodné tekutiny. Samozřejmě není vhodné vypít celou dávku najednou, ale postupně po malých doušcích. [27] Ideálně by mohla být lahev umístěna během vyučování na stole, aby dítěti neustále připomínala, že se má napít. Učitelé by dětem měli připomínat pitný režim, zejména v horkém počasí nebo při tělesné výchově.

3.3.1 Role školy

Pití vody může přispět k dobrému zdraví a školy mají jedinečnou pozici na podporu zdravých stravovacích návyků, včetně pití vody. Děti stráví ve škole okolo 6 hodin každý všední den. Škola by měla dětem zajistit přístup k bezpečné pitné vodě, což jim dává alternativu ke slazeným nápojům, během školní docházky. Přístup k pitné vodě pomáhá zvýšit celkovou spotřebu vody, udržuje hydrataci a snižuje příjem energie, pokud je alternativou ke slazeným nápojům. Adekvátní hydratace může zlepšit kognitivní funkce u dětí, což je důležité pro učení. [25]

Podle vyhlášky č. 282/2016 o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji ve školách a školských zařízeních, nesmějí být ve školách nabízeny k prodeji potraviny (nápoje), které obsahují sladidla nebo kofein, kromě čaje a nealkoholických nápojů s čajovým extraktem. Dále škola nemůže prodávat produkty, které jsou energetickým nebo povzbuzujícím nápojem nebo potravinou určenou pro sportovce nebo pro osoby při zvýšeném tělesném výkonu.

Ve školách se smějí nabízet ovocné a zeleninové šťávy a nektary bez přidaného cukru, kterým se rozumí všechny monosacharidy a disacharidy s energetickou hodnotou vyšší než 3,5 kcal/g pocházející z jiných zdrojů než ovoce a zelenina a mléčné výrobky, pokud jde o mléčný cukr; za přidaný cukr se považují rovněž cukry obsažené v potravinách, zejména med, slad, melasa, veškeré sirupy, nebo dvakrát více koncentrované ovocné a zeleninové šťávy, jsou-li použity pro své sladivé vlastnosti. Pro nealkoholické nápoje je stanovena maximální přípustná hranice 4g cukru na 100 ml. [17]

3.3.2 Role rodičů

Do školy je vhodné nachystat pití potomkovi ještě doma současně se svačinou. Nejvhodnější je stolní voda, může však být i lehce ochucená domácím sirupem. Vhodný je i ovocný čaj, pokud možno neslazený.

Chystá-li se dítě na školní výlet, je vhodné vybavit ho podobně. Je možné, že nebude mít několik hodin vůbec možnost nápoj si obstarat. [22]

Při dnech, kdy se v rozvrhu vyskytuje tělesná výchova, je důležité dát dítěti větší množství vody, může být stolní pitná voda či minerálka, aby doplnilo ztráty vody a minerálů v důsledku pocení při větší fyzické aktivitě.

3.4 Nápoje

Nápoj je definován jako tekutina s vysokým obsahem vody, primárně určená k požívání. Na rozdíl od polévek, které se jí, se nápoj pije a neobsahuje významnější podíl pevné složky. [30]

První nápoj ráno, který doplní ztrátu tekutin z noční pauzy, by měl být méně koncentrovaný. Pokud je dítě zvyklé snídat pouze čaj, kakao, bílou kávu nebo mléko s müsli, je třeba doplnit tekutiny ještě ředěnou ovocnou nebo zeleninovou šťávou. [6]

Důležitá je správná teplota nápoje, který je dítěti podáván. Obecně platí, že by měly být přiměřeně teplé (cca 20 – 25 °C). Vychlazené nebo naopak velmi horké nápoje nejsou pro organismus příliš vhodné – tělo se může s výrazným tepelným

rozdílem hůře vyrovnávat. Nedoporučuje se ani pití chlazených nápojů v létě a horkých nápojů v zimě. [22]

Níže jsou nápoje dělené podle vhodnosti pro děti na: vhodné, méně vhodné a nevhodné.

3.4.1 Vhodné nápoje

Pitná voda

Voda je zdravá volba kdykoliv. Je vhodná, protože neobsahuje žádné kalorie, cukry ani přídavné látky. Základ pitného režimu by měla tvořit neperlivá stolní voda. Bez problémů se může dítěti podávat také voda z vodovodu nebo vlastní studny s potvrzenou zdravotní nezávadností. [22, 26]

Ovocné čaje

Ovocné čaje jsou pro děti nejlepší, není třeba je sladit, ale zároveň nejsou zcela bez chuti. K doslazení je případně možné použít ovocnou šťávu, malé množství kvalitního medu nebo hroznový cukr. [1,6]

3.4.2 Méně vhodné nápoje

Bylinné čaje

Bylinné čaje jsou méně vhodné než ovocné. Je důležité střídat druhy a používat jen ty vhodné pro děti. Léčivé směsi pro dospělé nejsou vhodné. [1,6]

Minerální vody

Minerální vody jsou vhodné pouze v menším množství, protože jsou obohaceny různými ionty (např. sodík, hořčík, vápník) a mohou tak zvyšovat riziko přetížení ledvin, tvorby ledvinových kamenů a mohou podnítit i vznik aterosklerózy. Je lepší preferovat neperlivé typy a zachovat jejich vyváženost a nekupovat stále stejnou značku. Pro děti jsou obecně vhodnější jemně perlivé minerální vody s menším množstvím sodíku a draslíku, případně je vhodné bublinky oxidu uhličitého vymíchat ve sklenice před napitím. [1,6]

Druhy minerálních vod:

- Magnézia - obsahuje hořčík, který ve stravě často chybí
- Hanácké kyselky - jsou obohaceny jódem – nepostradatelný prvek a nezbytný pro správnou funkci štítné žlázy
- Poděbradky - obsahují velké množství železa pro krvetvorbu atd. [20]

Ovocné džusy

Ovocné džusy jsou nevhodné, pokud se podávají denně a navíc neředěné. Obsahují totiž velké množství cukru a kyselin. Kyseliny mohou leptat zubní sklovinu a cukry mohou způsobovat obezitu či cukrovku. Je tedy vhodné upřednostňovat především výrobky pasterizované, bez umělých sladidel nebo různých umělých barviv. Je dobré rozlišit, jestli se jedná opravdu o 100% džus nebo nektar či ovocný nápoj. U ovocných nápojů a nektarů je ovocná šťáva doplněna vodou a cukrem. Ideální džusy jsou zejména tzv. 100% čerstvě lisované, nejlépe ty, které obsahují i dužinu. Nejvhodnější jsou podávané ředěné vodou, minerálkou nebo slabým čajem, minimálně v poměru 1:1, neboť se tak sníží agresivita v nich obsažených ovocných kyselin. [1,3]

3.4.3 Nevhodné nápoje

Slazené sycené limonády

Slazené sycené limonády jsou pro děti nevhodné, jelikož obsahují cukr, oxid uhličitý a jiné součásti. Kofoly, Coca-Coly a slazené ledové černé čaje mají příměs kofeinu či teinu a toniky příměs chininu. Vysoký obsah cukru je snadno využitelnou energií, která činí děti hyperaktivními, neposednými nebo obézními. U dětí také vysoký obsah cukru vede k pocitu nasycení, takže děti po vypití limonád nechtějí hlavní jídlo. Oxid uhličitý způsobuje nadýmání/nadměrné rozpětí žaludku a navíc klamně zvyšuje pocit uhašení žízně a příjem tekutin je pak nedostatečný. [1,6]

Šumivé nápoje

Nejsou vhodné, jelikož obsahují nejružnější barviva, konzervační látky a minerály, které spíše vodu z organismu odebírají a zatěžují čistící ledvinné funkce. [6]

Káva, silné černé čaje

Jsou nevhodné pro děti, poněvadž obsahují kofein a zvyšují ztráty vody z organismu. Kofein v malých dávkách působí jako stimulant centrálního nervového systému a působí jako lehké diuretikum (odvodňuje organismus). U některých dětí může kofein navazovat stavy podrážděnosti a úzkosti. [16]

Nápoje energetické a iontové isotonické

Jsou pro děti nevhodné. Obsahují stimulační látky, karnitin, taurin, kofein a složení iontů, které odpovídá výdeji při vrcholových sportech a nadměrném pocení. [6]

Nápoje s umělými sladidly

Tyto nápoje nejsou vhodné, protože obsahují sladidla, jako jsou Aspartam, Sacharin a cyklamát. Ve větším množství mohou mít projímavý účinek. Jedná se například o nápoje typu light a dia nebo džusy slazené umělými sladidly. [6]

Alkoholické nápoje

Jsou pro děti velmi nevhodné, protože mají nepříznivý vliv na řadu orgánů v těle např. centrální nervový systém, mozek, játra a ledviny. Není vhodné, aby alkoholické nápoje pili nejen dospělí, natož jejich děti. Pokud je dospívající okusí, hrozí, že si na jejich pravidelné popíjení zvykne. Pro příležitostné oslavy a pití při nich, je lepší dětem nabídnout například dětské šampaňské. [22]

Mléko

Není vhodné pro doplňování tekutin, protože nepatří mezi nápoje a jedná se spíše o potravinu. Obsahuje totiž nejen tekutiny, ale dodává také nenahraditelné vitamíny, minerální látky (především vápník) a živočišné bílkoviny. [22]

4 Zdravotní dopad nevhodného pitného režimu na děti

4.1 Nedostatečný pitný režim

Jedním z prvních kompenzačních opatření ledvin při nedostatku tekutin je zadržování tekutin – dítě začne močit tmavě žlutou koncentrovanou moč, posléze přestane moč tvořit úplně.

Dehydratace je definována jako ztráta tělesné hmotnosti o 1% nebo větší v důsledku ztráty tekutin, kdy tělo má méně vody než potřebuje pro správnou funkci. [24] V organismu způsobuje problémy akutní i chronické povahy.

Akutní příznaky mírné dehydratace jsou bolest hlavy, únava, ospalost a hlavně celkové – duševní i fyzické – výkonnosti. Ztráta tekutin na úrovni 2% tělesné hmotnosti představuje ztrátu až 20% výkonu. U dětí to znamená snížení pozornosti, což může nepříznivě ovlivnit jejich školní výsledky. Navíc pokud tekutinu doplňují sladkými limonádami, dochází k rychlému vyplavení inzulínu s následným poklesem glykémie (hladiny krevního cukru), která se opět projeví poruchou pozornosti dítěte a únavou.

Při dalším prohlubování nedostatku vody a při zvýšených ztrátách se dá mluvit o střední a těžké dehydrataci. Kůže nabývá stařeckého vzhledu, na břišku zůstane stát kožní řasa. Dítě má zapadlé oči, zrychlený tep, oschlou pusu, jazyk, chladné ruce a vypadá unaveně, zbědovaně. Ztráta tekutin 5% a více dále snižuje odolnost vůči psychické i fyzické zátěži a může vyústit v oběhové selhání a šokový stav. [4, 6]

Mírný, ale dlouhodobý nedostatek tekutin, který je mnohdy neregistrovatelný, může mít také vážné zdravotní důsledky. K únavě se přidávají bolesti hlavy, kloubů nebo zácpa, postupně může dojít i k poruchám funkce ledvin a dalších orgánů a vzniku ledvinových a močových kamenů. Dehydratace také zvyšuje riziko vzniku infekcí močových cest, zánětu slepého střeva, některých druhů rakoviny (např. rekta a močového měchýře) i kardiovaskulárních chorob. Důsledkem nedostatku tekutin, může být celá řada jiných tzv. civilizačních onemocnění, tyto choroby jsou buď prvním příznakem, nebo následkem trvalé mírné dehydratace. [4]

I pití výrazně vyššího množství než tělo potřebuje, není pro organismus zdravé, dochází k přetěžování ledvin a srdce. Dalšími příznaky nadbytku tekutin mohou být časté močení (zvláště v noci), klidové pocení za normálních teplotních podmínek a vlhké ruce či nohy. [8] Vypití většího objemu vody v krátkém čase, např. několik hodin po sobě více než 1l/h, může způsobit akutní stav známý jako „otrava vodou“, jehož podstatou je hyponatremie a který může skončit fatálně. [4]

4.2 Zdraví neprospěšný pitný režim

Za zdraví neprospěšný pitný režim, se dá považovat konzumace nevhodných nápojů, které mají na lidské tělo negativní zdravotní vliv. Je nutné preferovat vhodné nápoje, omezovat spotřebu nevhodných a opatrně zacházet s těmi nápoji, které mohou být podmíněně vhodné či nevhodné podle toho, jak častá je konzumace.

K nápojů, kterým je zapotřebí se vyhýbat nebo konzumovat velmi výjimečně, patří především různé „soft drinky“: limonády, kolové nápoje, ochucené a slazené minerální vody, energetické nápoje, nektary apod.

Důvodem je například cukr, který jen zvyšuje pocit žízně, a jeho „prázdné kalorie“. U dětí má nadměrná konzumace sladkostí a slazených nápojů vliv na psychiku a změny chování. Děti mohou trpět náladovostí, nesoustředěností, mít problémy s učením, nadměrnou tělesnou aktivitou apod. Cukry též přispívají k rozvoji zubního kazu u dětí a chronickým infekcím kvasinkami – tzv. candidóze, zejména pokud má sladké dítě, které je z nějakého důvodu právě léčeno antibiotiky. Nadměrný přísun tzv. prázdných kalorií též vede k nadváze a častějšímu sklonu k infekčním onemocněním. Bílý cukr se často označuje jako zabiják století. Má na svědomí velké množství civilizačních chorob a jeho nadměrná konzumace vede k cukrovce II. typu. Po jeho konzumaci rychle roste hladina krevního cukru, který musí tělo buď spotřebovat, nebo uložit. Děti po jeho pozření proto bývají hyperaktivní, případně nekontrolovatelně přibývají na váze.

Kofein v kolových nápojích a kávách je lehce návyková látka, která vede k hyperaktivitě u dětí. Dále ve větším množství může u dětí způsobovat nesoustředěnost a nervozitu. Tyto příznaky jsou pozorovatelné již při příjmu 125 mg kofeinu u dětí vážících 50 kg. Tuto dávku snadno překročí konzumací jedné

plechovky energetického nápoje (105 mg kofeinu) a půl litru koly (65 mg kofeinu). Poruchy spánku jsou patrné dokonce i u dospělých osob při příjmu malého množství kofeinu (65 mg pro osoby vážící 60 kg), natož u dětí. Kyselina fosforečná, která je rovněž součástí kolových nápojů, pravděpodobně zvyšuje riziko osteoporózy.

5 Výchova ke zdravému životnímu stylu

Výchova ke zdravému životnímu stylu by rozhodně u dětí neměla opomíjet pitný režim. Pitný režim je velmi důležitý pro správné fungování celého organismu a je proto důležité, aby byla potřeba tekutin zmiňována už u malých dětí a bylo neustále podněcováno pravidelné pití vhodných tekutin.

Níže je uvedeno několik námětů na zlepšení pitného režimu u dětí:

- Ujistit se, že se dítě napije před školou tzv. při snídani.
- Rodiče, učitelé a opatrovníci by měli nabízet pití pravidelně, zejména v horkém počasí.
- Pitíčko mít vždy viditelně po ruce a na viditelném místě. Nezapomínat mít vhodné pití s sebou na výlety, do autobusu, auta.
- Zkoušet nabízet dítěti pití i v zápalu hry nebo formou hry.
- Nikdy dítě v pití neomezovat.
- Zkoušet nejrůznější nápoje. Čistou vodu, ředěné ovocné šťávy, minerální vody s příchutí i bez příchutě atd.
- Jít svému dítěti příkladem.
- Pitný režim by měl být v průběhu celého dne vyrovnaný. Není dobré pít větší množství tekutin těsně před jídlem nebo ihned po jídle. Tento zvýšený příjem způsobí naředění a odplavení trávicích šťáv a enzymů a celý proces je tím ztížen.
- Příjem tekutin lze částečně nahradit ovocem se zvýšeným obsahem vody (melouny, hroznové víno) nebo vodnatější stravou (polévky, omáčky, kaše).

[6, 19]

Ve škole by měla být nauka o pitném režimu obsahem výchovy ke zdraví. Optimální situace během vyučovací hodiny by měla být následovná. Na prvním stupni základní školy by měli mít žáci lahev položenou na lavici před sebou. Učitel by měl žákům v průběhu hodiny jednou nebo dvakrát připomenout, aby se napili. Na druhém stupni nemusí mít žáci lahev položenou na stole a mohou ji mít např.

v batohu. Pokud se však chtějí napít, mají tuto možnost mít a učitel by pití v hodině neměl zakazovat.

Doma by měl být dítěti pitný režim připomínán. Ve dnech se zvýšenou fyzickou aktivitou, by mělo být množství tekutin vyšší. Je tedy zřejmé, že dítě s nižší fyzickou aktivitou a se sedavějším způsobem života nemusí konzumovat tolik tekutin, jako dítě, které se věnuje nějakému sportu.

Praktická část

6 Cíl práce

Cílem této bakalářské práce je zjistit na vybrané základní škole, kolik tekutin děti ve věku 10 – 12 let vypijí během dopoledne ve škole a jaké nápoje ve škole konzumují nejčastěji. Dále také zjistit dostupnost nápojů v rámci školy, například zda má škola k dispozici automat či bufet a jaký je sortiment.

7 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1

Kolik procent dětí vypije během dopoledne ve škole alespoň 0,5 litru tekutin?

Výzkumná otázka č. 2

Které nápoje konzumují děti nejčastěji ve škole a které naopak doma?

Výzkumná otázka č. 3

Kolik procent dětí si nosí pití do školy každý den?

Výzkumná otázka č. 4

Mají děti možnost koupit si ve škole nápoje např. v bufetu nebo automatu?

Výzkumná otázka č. 5

Mohou děti pít během vyučování bez omezení?

Výzkumná otázka č. 6

Kolika procentům dětí musejí rodiče připomínat pitný režim?

8 Hypotézy

Hypotéza 1

První pracovní hypotézou na základě osobních zkušeností a obecného povědomí je, že 75 % dětí středního školního věku bude mít během dopoledne ve škole zajištěný dostatečný příjem tekutin.

Hypotéza 2

Na základě empirických zkušeností lze formulovat hypotézu, že až 80% dětí si nosí do školy doma připravený nápoj, kterým bude nejčastěji voda se sirupem.

Hypotéza 3

Třetí pracovní hypotéza vychází z výsledků dílčí studie Pitný režim školních dětí Společnosti pro výživu. Předpokladem je, že tři čtvrtiny dětí školního věku doma ráno, ještě před odchodem do školy, vypije v rámci snídaně minimálně 1 hrnek/sklenici nápoje (200 – 250 ml).

Hypotéza 4

Posledním předpokladem na základě věkových zvláštností dětí, vlivu reklamy a pozměněného životního stylu dětí a mladistvých je obliba energetických nápojů, které konzumuje alespoň několikrát za měsíc, kdykoliv v průběhu dne, každé páté dítě.

9 Metodika

Jako metodu výzkumu autorka zvolila dotazníkové šetření, které bylo realizované na konci školního roku 2016/2017, doplněné inspekci školy a jejího okolí s cílem zmapovat možné zdroje k obstarání nápojů.

Autorka bakalářské práce dotazník sama vypracovala. Dotazník obsahuje 44 otázek s uzavřenou odpovědí. Dotazník je rozdělen na 5 částí, zaměřených na: obecné informace o dítěti, množství vypitých tekutin ve škole a doma, preference nápojů a dopad nedostatečného pitného režimu na zdraví.

Všechna zjištěná data byla matematicko-statisticky zpracovaná pomocí kontingenčních tabulek v programu Excel a výsledky jsou prezentovány formou grafů a tabulek.

Druhou metodou práce bylo pozorování, při kterém autorka sledovala dostupnost nápojů v rámci školy a okolí.

Autorka bakalářské práce si vybrala základní školu Litvínovská 600, která se nachází na sídlišti Prosek na Praze 9. Jedná se o školu s rozšířenou výukou výpočetní techniky s kapacitou pro zhruba 550 žáků. Ředitelka školy souhlasila se sběrem dat ve 4., 5. a 6. ročníku. Sběr dat byl zcela dobrovolný a anonymní. Autorka práce sama realizovala sběr dat, žáky ve třídách seznámila s cílem práce a podala instrukce k vyplňování dotazníků. S výsledky bakalářské práce bude seznámena ředitelka školy a výsledky budou využity pro zlepšení pitného režimu dětí v konkrétní škole a dále ve spolupráci s žáky i rodiči v rámci výchovy ke zdravému životnímu stylu.

10 Charakteristika souboru

Dotazníkového šetření se zúčastnili žáci ze základní školy Litvínovská 600 na pražském sídlišti. Sledovaným souborem byli žáci 4. – 6. třídy ve věku 10 – 12 let. Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 63 dětí z toho 38 dívek a 25 chlapců. Ze 4. třídy se zúčastnilo 22 dětí, z 5. třídy 18 dětí a z 6. třídy 23 dětí.

Tabulka č. 1 – Věkové rozložení ve sledovaném souboru

Věk	Dívka	Chlapec	Celkový součet
11 let	27%	6%	33%
12 let	21%	16%	37%
10 let	13%	17%	30%
Celkový součet	60%	40%	100%

11 Výsledky

11.1 Výsledky dotazníkového šetření

Snídaně

Mozek potřebuje k práci energii, a proto je důležité se ráno nasnídat a tuto energii doplnit. Obzvláště pro děti, které se potřebují ve škole soustředit. Bohužel se ve výsledcích dotazníků ukázalo, že každodenní snídani dodržuje pouze 59% dětí. Z odpovědí je patrné, že každý den snídá jen polovina dívek, z chlapců snídají skoro 3/4. Na druhou stranu vůbec nesnídá 11% dětí. Zde by se až nabízela otázka, čím je tento jev ovlivněn. Mohlo by to být způsobeno ranním stresem nebo například rodinnými zvyklostmi, tedy že dítě není naučené ráno snídat. To by ovšem souviselo s nedostatečným dohledem rodičů a nedostatečnou výukou dítěte o zdravém životním stylu. Viz tabulka č. 2.

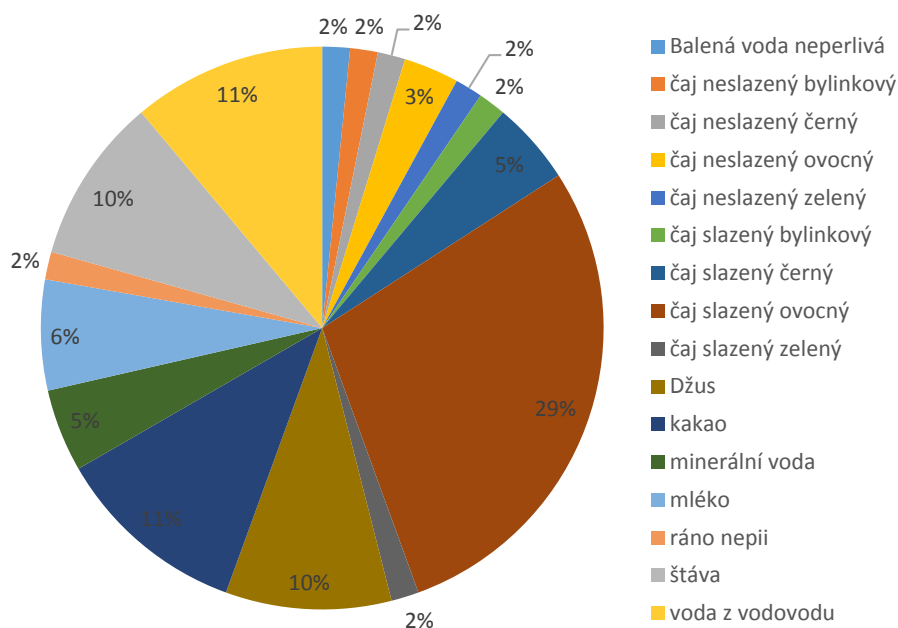
Množství tekutin k snídani

Na otázku „Jaké množství nápojů vypiješ k snídani?“ odpovědělo 78% dětí, že vypije 1 hrnek nějakého nápoje, 6% dětí vypije dokonce více tekutin. Se srovnáním kolik dětí snídá, je na tom ranní pitný režim mnohem lépe. V době snídaně je doporučováno vypít 2 dcl tekutin. To znamená, že celkem 84% dětí má ráno pokrytý dostatečný příjem tekutin. Nicméně nezáleží pouze na množství, ale také na druhu nápoje. 3% chlapců uvádí, že ráno nepijí vůbec. Tady může nastat problém s udržení pozornosti ve škole nebo až s dehydratací. V noci lidské tělo ztrácí vodu například pocením a je nutné tyto ztráty doplnit. Viz tabulka č. 3.

Druhy nápojů k snídani

Z dotazníku vyplynulo, že nejčastěji konzumovaný nápoj k snídani je u 29% dětí ovocný slazený čaj. Na druhém místě se objevuje s 11% voda z vodovodu společně s kakaem a na třetím místě je s 10% šťáva a džus. Mezi vhodné nápoje k snídani rozhodně patří voda. U slazeného čaje, šťávy a džusu se dá o vhodnosti spekulovat. U čaje především nad tím, jak moc a čím je slazený. Vhodné by bylo například sladit malým množstvím medu. U šťávy a džusu je podstatná koncentrace, tedy jestli jsou dostatečně ředěné, aby nebyly příliš agresivní. A roli hraje také cukr, který bývá obsažen v poměrně velké míře. Kakao se nedá považovat za vhodný nápoj k snídani vůbec, zejména protože primárně nejde o nápoj, ale spíše potravinu a rozhodně nedoplní ztráty tekutin. Viz tabulka č. 4.

Graf č. 1 – Druhy nápojů k snídani



Pití donesené z domova

Velká většina dětí si nosí pití z domova každý den (86%), ostatních 14% dětí uvedlo, že si nosí pití z domova jen někdy. V nošení nápojů jsou více důslednější dívky než chlapci. Odpověď, že by si dítě nikdy nenosilo pití z domova nikdy, se neobjevila. Je tedy patrné, že v rodině existuje nějaký vliv na pitný režim a rodiče zřejmě nenechávají odcházet děti do školy bez nápoje. Rozhodně je vhodnější dávat dítěti pití z domova, rodič má alespoň nějaký dohled nad, tím jaký nápoj dítě ve škole konzumuje. Viz tabulka č. 5.

Nákup pití po cestě do školy

52% dětí má možnost koupit si po cestě do školy pití, z tohoto počtu je 24% dětí žáky 6 třídy. Na tento jev může mít vliv vyšší věk dítěte a tedy větší volnost. Naopak 24% dětí ze 4. třídy nemají možnost nákupu nápojů. Tato skutečnost může být ovlivněna například doprovodem rodičů mladších dětí do školy, kapesným nebo výskytem obchodu na trase do školy. Určitě je výskyt obchodu na trase do školy výhodou, pokud si dítě zapomene pití doma, může si ho pořídit po cestě. Záleží však, zda dítě samo vybere vhodný nápoj. Viz tabulka č. 6.

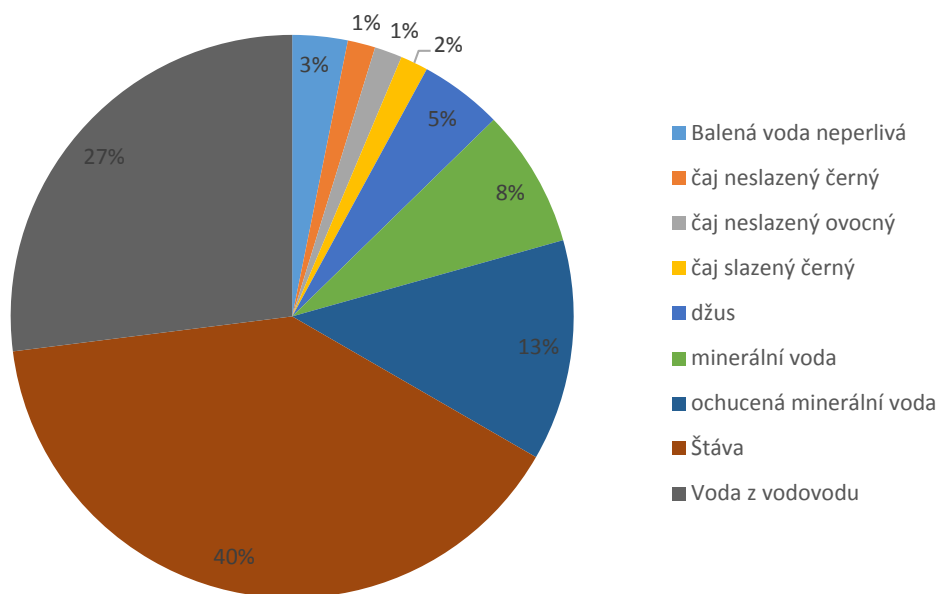
Svačina

Pokud jde o otázku svačení ve škole, je překvapivé, že 4% dětí nesvačí vůbec a 5% dětí svačí pouze výjimečně. Otázkou je, jaký je důvod nesvačení. Žáci 6. třídy, kterých se tato problematika týká nejvíce, stráví ve škole 5 až 6 vyučovacíh hodin, a to je poměrně dlouhá doba bez přísunu jídla. Podle zásad zdravé výživy by měl člověk jíst pravidelně a absence svačiny by tak mohla způsobovat například problémy se soustředěním. Jsou zde také patrné rozdíly mezi dívkami a chlapci, každodenně svačí ve škole 2/3 dívek a 3/4 chlapců. Opět je vidět, že chlapci více dodržují pravidelné stravování. Viz tabulka č. 7.

Nápoje ke svačině

Nejčastěji dětmi konzumovaný nápoj ve škole je, jak autorka předpokládala, voda se šťávou. Tento nápoj konzumuje 40% dětí a jedná se zejména o žáky 4. a 5. třídy. Opět by se dalo diskutovat o koncentraci šťávy. Druhý nejvíce volený nápoj do školy je voda. Vodu z vodovodu a balenou neperlivou vodu pije dohromady 30% dětí. Oproti šťávě je více preferovaná ve vyšších ročnících. V 6. třídě má vodu ke svačině 1/3 dětí. Voda je rozhodně nejvhodnější volba kdykoliv během dne. Třetím nejčastějším nápojem je ochucená minerální voda. Ochucené „minerálky“ mají určité výhody a nevýhody. Mezi nevýhody se dá určitě zařadit obsah cukru, dále sycenost oxidem uhličitým a obsah minerálních látek, které není vhodné konzumovat příliš často. Občasná konzumace samozřejmě není špatná, ale rozhodně by neměla minerální voda patřit mezi nejvíce nošené nápoje do školy. Viz tabulka č. 8.

Graf č. 2 – Nápoje ke svačině



Pítí během vyučování

Pokud se jedná o pravidla nastavená během vyučovací hodiny, tedy zda mají děti povoleno pít při vyučování, tak 6% dětí odpovědělo, že v hodinách nesmějí pít vůbec, tato odpověď se nejvíce vyskytovala u žáků 5. třídy. Konzumace nápojů během vyučovací hodiny by rozhodně neměla být zakazována. Pokud má dítě žízeň, mělo by mít možnost se napít. Otázkou je však relevantnost odpovědí. V žádné třídě se žáci neshodli, zda mohou pít kdykoliv nebo zda jim pití dovolují pouze někteří učitelé. Viz tabulka č. 9.

Připomínání pitného režimu učitelí

Na otázku, jestli učitelé připomínají pitný režim, odpovědělo 46% dětí, že nepřipomínají. Překvapivě polovina dětí je ze 4. třídy, kde by se měl na pitný režim klást důraz více než u starších dětí. Opět však nejsou výsledky zcela konzistentní. Je možné, že některé děti připomínky učitelů vnímají více než jiné. Samozřejmostí by mělo být připomínání pitného režimu v hodině tělesné výchovy, kde děti ztrácejí více vody. Viz tabulka č. 10.

Pravidelné doplňování tekutin ve škole

Nejvíce dětí (45%) doplňuje tekutiny způsobem, že se každou chvíli trochu napije, což je optimální způsob pro rovnoměrný příjem tekutin. Více tímto způsobem doplňují tekutiny dívky, a to přibližně polovina z celkového počtu dívek. Chlapci pijí spíše nepravidelně, až když mají žízeň. Tuto možnost volí polovina ze všech chlapců. Přitom žízeň je už příznakem nedostatku tekutin. Dívky mají tedy podle výsledků pravidelnější doplňování tekutin, záleží však také na celkovém množství. Mohou například pít pravidelně, nicméně příjem nemusí být dostatečný. Chlapci naopak pravidelnost nedodržují, stále však mohou mít dostatečný příjem vody. Viz tabulka č. 11.

Možnosti nákupu nápojů ve škole

54% dětí v dotazníku uvedlo, že má možnost koupit si pití o přestávce ve školním automatu. Tento automat však není k dispozici pro všechny žáky. K placení v automatu je nutné vlastnit kartičku, na kterou se dobíjí kredit. Pokud tedy dítě nemá dobitou kartu, nemůže si ve škole koupit žádný nápoj. Tato skutečnost se zřejmě týká ostatních 46% dětí. Nápoje jsou v automatu zastoupeny jen 100% jablečnou šťávou a jednou řadou neperlivé vody. Sortiment by se tedy dal považovat za málo rozmanitý. Je však důležité, aby škola dodržovala vyhlášku 282/2016 a to může ztěžovat výběr nápojů, které splňují určené požadavky. Viz tabulka č. 12.

Chtěly by mít děti možnost kupovat si ve škole nápoje?

Nadpoloviční většina ze všech dotazovaných (57%) by rozhodně chtěla mít možnost kupovat si ve škole nápoje. Zřejmě je jeden automat s výběrem ze dvou nápojů nedostatečný. Nebo by alespoň děti uvítaly automat či bufet, kde by se dalo platit penězi. Paradoxně se vyskytlo 10% dětí, které z nějakého důvodu nechtějí mít možnost kupovat si ve škole nápoje. Nelze přesně říct, co by za tímto názorem mohlo stát. Nejvíce tento názor zastávají děti ze 4. třídy. Je možné, že pokud si nosí každodenně pití z domova, tuto možnost nepovažují za nezbytnou. Viz tabulka č. 13.

Školní jídelna – konzumace polévky a spokojenost s nabídkou nápojů

Každodenně se ve školní jídelně stravuje 70% dotazovaných žáků a dalších 16% žáků jen občas. Viz tabulka č. 14.

Polévku ve školní jídelně konzumuje alespoň občas 48% dětí. Pouze 2% žáků si ji dává každý den, dalších 14% odpovědělo, že většinou a 32% jen občas. Polévka se přitom dá považovat za vhodnou možnost, jak doplnit tekutiny. Pro hydrataci organismu je lepší zvolit vývar (drůbeží, hovězí, zeleninový apod.) než krémové polévky. Rozhodně by bylo dobré častěji zařadit polévku do jídelníčku. Konzumace polévky se s ohledem na ročník velmi neliší. Viz tabulka č. 15.

Co se týče spokojenosti s nabídkou nápojů, tak 11% dětí není spokojeno. Na druhou stranu 34% žáků je celkově spokojeno a 41% je spokojeno, ale ne vždy. Dívky jsou spokojenější než chlapci. Sortiment nápojů ve školní jídelně není velmi rozmanitý. Nespokojenost u žáků je tedy zcela pochopitelná. Na konci školního roku 2016/2017 autorka zaznamenala na vybrané základní škole výběr ze tří nápojů, z toho jeden byl skoro vždy voda. V zimě 2018 je již výběr menší. Výběr je většinou ze dvou druhů, někdy je však k dispozici pouze jeden nápoj. Na jídelním lístku je velmi častý výskyt džusu nebo sirupu. Není zcela jasné, proč škola každodenně nenabízí vodu, která by byla rozhodně vhodnější variantou. Viz tabulka č. 16.

Množství vypitých tekutin během dopoledne ve škole

Během dopoledne ve škole vypije dohromady 5% dětí méně než půl litru tekutin. Jak již bylo zmíněno, potřeba tekutin je velmi individuální, takovéto množství je však zcela nedostatečné. Dítě by mělo během dopoledne ve škole vypít půl litru a více, toto množství splňuje 84% žáků. 8% dětí dokonce uvádí, že za dopoledne vypije více než 1 litr. Pokud má takové dítě dostatečný přísun vody z potravin, mohlo by mít až příliš nadbytečný příjem vody. Tato situace také není příliš vhodná. Celkově pijí dívky ve škole o trochu méně než chlapci. Viz tabulka č. 17.

Množství vypitých tekutin během celého dne se školní docházkou

V průběhu celého dne se školní docházkou vypije 32% dětí 1 litr tekutin, toto množství je naprosté minimum při dostatečném přísunu vody z potravin. 32% dětí vypije 2 litry tekutin a 17% dětí dokonce více. 81% dětí má tedy zřejmě dostatečný pitný režim. Naopak 19% dětí má velmi nízký přívod tekutin. Vypít za celý den méně než 1 litr, není pro tělo vůbec zdravé. Dětem hrozí výše zmíněné problémy spojené s dehydratací. Je zřejmě zapotřebí, aby na ně dohlédli rodiče a snažili se neustále připomínat pitný režim. Z dotazníku dále vyplynulo, že chlapci pijí v porovnání s dívkami více. Viz tabulka č. 18.

Konzumace energetických nápoje, kávy s kofeinem a bez kofeinu a nápojů s kávovou příchutí

Spotřeba energetických nápojů je relativně příznivá. V dotazníku uvádí 75% dětí, že tyto nápoje nekonzumuje vůbec. Oproti tomu 6% žáků tento druh nápojů pije několikrát měsíčně nebo dokonce častěji. Energetické nápoje nejsou pro děti vůbec vhodné a bylo by dobré zapracovat na ještě větším snížení jejich spotřeby. Z odpovědí dále vyplynulo, že chlapci pijí tzv. „energetáky“ častěji než dívky. Tento jev se dal do jisté míry předpokládat a bylo možné takový výsledek odvodit již na základě osobních zkušeností. Viz tabulka č. 19.

Konzumace kávy s kofeinem má dokonce lepší statistiku než energetické nápoje. Kávu nepije vůbec až 83% dětí. Oproti energetickým nápojům se ani jednou nevyskytla možnost „ano, každý den“, a dokonce ani „ano, několikrát za týden“. Mezi chlapci a dívkami nejsou ve spotřebě kávy značné rozdíly. Viz tabulka č. 20.

Frekvence konzumace kávy bez kofeinu a nápojů s kávovou příchutí je vyšší než u předchozích kofeinových nápojů. Sice již neobsahují obávaný kofein, ale i tak není konzumace vhodná. Například díky návyku na příchut' kávy se v budoucnu může zvýšit konzumace kávy s kofeinem. Přesto tyto nápoje pije častěji než několikrát za měsíc 13% dětí. Vůbec kávu bez kofeinu nepije 63% dětí, což je o 20% méně než u varianty s kofeinem. Opět je konzumace mezi pohlavími vyrovnaná. Viz tabulka č. 21.

Jako pozitivum lze brát, že i přesto, že děti tyto nápoje konzumují, neberou si je v 98% případů s sebou do školy. Nicméně se ve výsledcích objevil jeden chlapec z 6. třídy, který si občasné nosí energetické či kávové nápoje do školy. Viz tabulka č. 22.

Na otázku „Víte rodiče, že piješ kávu (i bez kofeinu) nebo energetické nápoje?“ odpovědělo 19% dětí, že jim rodiče tyto nápoje kupují sami. Každé páté dítě má tedy k dispozici tyto nápoje přímo od rodiče. Tento postoj rodičů by se měl rozhodně změnit. Konzumace kávy a energetických nápojů v takto mladém věku by měla být spíše zakazována, než podporována. Častěji rodiče kupují tyto nápoje dívkám než chlapcům. Viz tabulka č. 23.

Peníze na nákup nápojů

Peníze od rodičů přímo určené na nákup nápojů dostává 52% dětí a dalších 21% dětí dostává pouze kapesné, ze kterého si však může kupovat nápoje. Děti mají tedy možnost nakupovat nápoje podle svých vlastních preferencí. 27% dětí nedostává žádné peníze. Tyto děti jsou tak ve výběru omezeny. Konzumují pouze nápoje koupené rodičem, nebo nápoje schválené při společném nákupu. Viz tabulka č. 24.

Polovina dětí uvedla, že jejich rodiče mají přehled o tom, jaké nápoje si kupují. Nejde však posoudit zda také všechno, co si dítě koupí, rodič schvaluje. Naopak 4% dětí rodičům nesdělují, co si kupuje. Tady by se mohlo v některých případech jednat například o utajování nevhodných nápojů. Zajímavé je, že 24% dětí si nápoje nekupuje vůbec. Zřejmě jde o děti, které nedostávají buďto peníze vůbec, nebo nemají potřebu pít něco jiného než, co rodiče koupí. Viz tabulka č. 25.

Množství vypitých tekutin během celého dne o víkendu

Během celého dne o víkendu vypije 8% dětí 1 litr, 44% dětí 2 litry tekutin a 27% vypije dokonce víc. Dohromady se dá považovat, při dostatečné konzumaci vody z potravin, že dostatečný pitný režim má 79% dotazovaných dětí. V porovnání se všedním dnem má o 2% méně dětí dostatečnou spotřebu tekutin. Stále je však 79% velmi malé číslo, je zapotřebí na děti opravdu dohlížet a připomínat jim, aby se napily. Situace mezi pohlavími je přitom opačná, ve dnech volna pijí dívky více než chlapci. Viz tabulka č. 26.

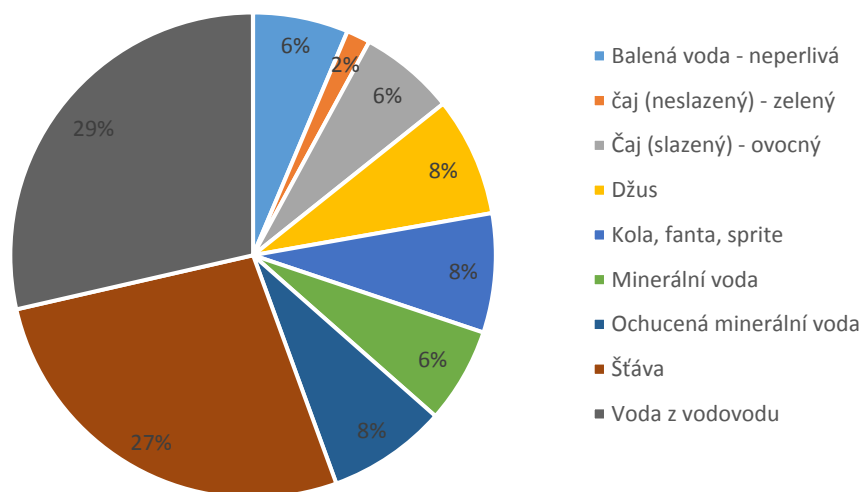
Pravidelnost doplňování tekutin doma

Pravidelně každou chvíli doma pije skoro polovina dětí. Tento způsob doplňování tekutin doma je opět více populární u dívek, stejně jako tomu bylo ve škole. Občasné pití velkého množství tekutin a nepravidelné pití až v případě žízně se častěji objevuje u chlapců. Výsledky jsou až na menší odchylky stejné jako u pravidelnosti doplňování tekutin ve škole. Viz tabulka č. 27.

Nejčastěji doma konzumované nápoje

Celkem 35% dětí preferuje doma konzumaci vody. Vodu z vodovodu pije 29% dětí, zatímco 6% dětí upřednostňuje balenou neperlivou vodu. Dalším nejčastějším nápojem je šťáva. Šťáva je očividně populární nápoj jak do školy, tak na doma. Opět záleží na správné koncentraci sirupu ve vodě, aby výsledný nápoj nebyl příliš sladký. Doma se oproti škole však začínají vyskytovat nápoje typu kola, fanta a sprite. Dokonce 8% dětí uvedlo, že jde o jejich nejčastěji doma konzumovaný nápoj. Tyto nápoje jsou přitom plné cukru a kola obsahuje navíc ještě kofein, rozhodně tedy není vhodné, aby měly tak velké zastoupení v pitném režimu. Nejlepším řešením by zřejmě bylo nekupovat takové nápoje domů vůbec. Viz tabulka č. 28.

Graf č. 3 – Nejčastěji doma konzumované nápoje



Připomínání pitného režimu rodiči

Dohromady dětem připomíná pitný režim 60% rodičů. Pitný režim je připomínán 2/3 dívek, ale pouze polovině chlapců. Naopak 16% dětí uvádí, že jim rodiče pitný režim nepřipomínají vůbec. Dalším 24% dětí údajně také není připomínán, avšak z důvodu, že si myslí, že pije dostatečně. Rodič by určitě měl připomínat dítěti, aby se napilo, nicméně pokud si myslí, že je dostatečně hydratované, není k tomu žádný důvod. Navíc pokud dítě pije dostatečně samo i bez připomínání, je to velké pozitivum. Viz tabulka č. 29.

Na otázku, zda je rodiče učili o pitném režimu, odpovědělo 3% dětí „ne, neučili mě to“. Tato hodnota je relativně nízká, a proto není důvod ke znepokojení. Častěji takto odpovídali chlapci. Může být možné, že si tento okamžik pouze nevybavují. Na druhou stranu pokud opravdu rodiče neučili děti o zdravé výživě a pitném režimu, je to chyba. Rodiče by měli své dítě vzdělávat a nespoléhat se jen na návyky, které získá ve škole nebo jiné instituci. Viz tabulka č. 30.

Celkem 10% dětí se domnívá, že nepije dostatečně. Pokud si je toho dítě samo vědomé, je snazší pracovat na zlepšení. Není překvapující, že 17% dětí neví, zda pije dostatečně. Je možné, že nemají přehled o své denní spotřebě tekutin nebo naopak neví, kolik by měly za den vypít. V tomto věku je zcela jasné, že se dítě samo nevzdělává o správném pitném režimu nebo nekontroluje, kolik přesně za den vypilo. Viz tabulka č. 31.

Konzumace ovoce a zeleniny

Konzumace ovoce a zeleniny, obzvlášť s vyšším množstvím obsažené vody, je vhodnou variantou pro doplňování tekutin. Obecné doporučení je sníst 2 kusy ovoce a 3 kusy zeleniny denně. Co se týče ovoce, jsou výsledky relativně pozitivní. 2 a více kusů sní za den 88% dětí. Ovoce je celkově mezi dětmi oblíbenější, pravděpodobně za to může jeho sladká chuť. Viz tabulka č. 32. Denní spotřebu zeleniny splňuje pouze 37% dětí. Viz tabulka č. 33. Je překvapivé, že se konzumace ovoce a zeleniny častěji objevuje u chlapců než u dívek.

Pocit žízně

Na otázku, zda děti někdy pocítují žízeň, odpovědělo 73% žáků, že ano, někteří z nich však jen výjimečně. Největší procento dětí trpí občasnou žízní. Viz tabulka č. 34.

Nejčastěji mívají děti pocit žízně během svého pobytu ve škole. Tato situace se týká 45% dotazovaných žáků s převahou děvčat. To by znamenalo, že děti pijí ve škole nedostatečně a je zapotřebí zajistit dětem větší množství tekutin. Pocit žízně totiž bývá jedním z prvních příznaků dehydratace. Viz tabulka č. 35.

Bolest hlavy ve škole

Bolest hlavy ve škole trápí celkem 71% žáků. 36% dětí však uvádí pouze výjimečnou bolest hlavy, a jedná se spíše o dívky. Zatímco u chlapců je frekvence vyšší. Téměř polovina chlapců uvádí občasně bolesti. Dokonce více je více chlapců než dívek, kteří uvádí každodenní bolesti hlavy. Bolest hlavy ve školním prostředí by mohla způsobovat nedostatečné soustředění a zhoršení školních výsledků. Avšak mohou zde hrát roli i jiné faktory, než pouze příjem tekutin. Viz tabulka č. 36.

Bolest hlavy doma

Doma se u dětí vyskytují maximálně výjimečné a občasně bolesti hlavy, které se však stále vyskytují u 59% dětí. Je tedy zřejmé, že doma se bolest hlavy v porovnání se školou vyskytuje méně. Mohlo by to být tím, že děti doma vypijí více tekutin než ve škole. A tím pádem je problémů méně. Stále je však nutné přemýšlet nad faktory, které nemusí souviset s pitným režimem. Viz tabulka č. 37.

Problémy se suchými rty, suchou kůží nebo suchem v ústech

Problém se suchými rty, kůží či suchem v ústech má 73% dětí. Většinou se jedná pouze o výjimečné případy. Na druhou stranu 6% dětí uvádí, že mají problémy pořád. Zmíněné problémy by se již daly považovat za rozvinutější dehydrataci, a proto je nutné zvýšit příjem tekutin, aby odezněly. Viz tabulka č. 38.

Po napití tyto příznaky okamžitě odezní u 21% dětí. Naopak u 14% dětí příznaky nezmizí ani po napití. Záleží však na množství dodané tekutiny a na její vhodnosti, aby byly dostatečně doplněny ztráty. Malý doušek je naprosto nedostačující a stejně tak slazené nápoje či nápoje s kofeinem. Ideální je čistá neperlivá voda. Viz tabulka č. 39.

11.2 Výsledky inspekce školy a jejího okolí

Základní škola Litvínovská 600 se nachází na sídlišti na Praze 9. Nejbližší obchodní jednotka Norma, kde se dají zakoupit nápoje, se nachází 350 metrů od školy. Další nákupní možnost je 500 metrů od školy ve večerce a třetí nejbližší je obchodní centrum Billa ve vzdálenosti 600 metrů. Děti mají celkem dobrou dostupnost obchodů s velkým sortimentem.

Obrázek č. 2 – Mapa nákupních možností



Při inspekci prostor školy bylo zjištěno, že škola nedisponuje žádným bufetem, ale v šatnách se nachází jeden automat, který je však k dispozici pouze žákům, kteří mají dobitou speciální kartu určenou k placení. Sortiment automatu, co se týče nápojů, jsou především ochucená a neochucená mléka, jablečná šťáva a jedno místo obsazuje 330 ml lahev s neperlivou vodou, která je umístěna na málo viditelném místě, úplně nahoře v rohu. Automat není primárně určen pro nákup nápojů. Z tohoto důvodu by bylo vhodné zřídit další s větším sortimentem, který bude stále splňovat parametry „pamlskové“ vyhlášky. Další možností by bylo umístit do prostor školy například barely s nápoji, aby se zvýšila dostupnost nápojů pro žáky i během dopoledne o přestávkách

Ve školní jídelně je většinu dní na výběr pouze ze dvou nápojů, bývá to především džus a šťáva nebo sirup. Není jasné, proč nemá škola v nabídce každý den obyčejnou vodu. Škola by zařazení pitné vody do nabídky měla zvážit. Několikrát týdně je dětem, jako doplněk k hlavnímu jídlu, podáváno ovoce a různé malé zeleninové saláty. Tyto doplňky jsou vhodné pro doplňování tekutin.

Obrázek č. 3 – Příklad jídelníčku na základní škole Litvínovská 600

Jídelníček

Pondělí	Rajčatová s rýží Losos na másle, bramborová kaše, rajče Květákové placičky, brambory, rajče Ovoce, džus
Úterý	Slepičí vývar s nudlemi Krůtí medajlonky, rýže Vepřová pečeně na kmíně, těstoviny Želtný salát s červenou řepou a křenem, čaj sirup
Středa	Bramboračka s houbami Cizrna po Valašsku Rýžový nákyp se švestkami Ochucené mléko, džus
Čtvrtek	Hovězí vývar s játrovou rýží Hovězí špalíčky, špenát, bramborové knedlíky Nevaří se Ovoce, mléko, sirup
Pátek	Hrstková Kuřecí v mrkvi, brambory Koprová omáčka s vejcem, brambory Džus

12 Diskuze

Hypotéza 1

První pracovní hypotéza vytvořená na základě osobních zkušeností a obecného povědomí je, že 75 % dětí mladšího školního věku bude mít během dopoledne ve škole zajištěný dostatečný příjem tekutin. Tato hypotéza se potvrdila.

Otázkou je, co znamená pojem „dostatečný pitný režim“. Tento pojem je velmi subjektivní a závisí na mnoha faktorech. Ve studii Pitný režim školních dětí je uvedeno, že pokud dítě během rána a dopoledne nepřijme minimálně 400 ml tekutin, zvyšuje se nebezpečí rozvoje dehydratace. To by však znamenalo, že dítě, které například vypije ráno k snídani 250 ml tekutin, má vypít ve škole pouze 150 ml. Toto množství je opravdu malé a snad ho také splňují všechny děti.

U vybrané věkové skupiny je předpokládaný denní příjem 2 litry tekutin a více. Polovina z tohoto množství musí být získána z nápojů. To znamená, že děti musí vypít během dne 1 litr tekutin. Z tohoto množství mají děti vypít ve škole polovinu, to odpovídá přibližně 500 ml. S tímto údajem je také pracováno při ověřování hypotézy. Půl litru a více tekutin vypije ve škole 84% dětí. Jedná se tedy o relativně vysoké procento.

Během vyplňování dotazníku však mohly nastat nepřesnosti, protože děti nemusely mít správný odhad na množství tekutin. Každý žák má jinou velikost lahve do školy a nemusí přesně vědět, jaký má objem. Dále také mohlo dojít ke špatnému tipování nebo pouze náhodnému zakřížkování odpovědi, tudíž by výsledky nebyly relevantní. Poté by se procento dětí, které mají dostatečný pitný, mohlo snížit, ale naopak i zvýšit.

Další neznámou je 11% dětí, které v dotazníku uvedly, že neví, jaké množství tekutin během dopoledne ve škole vypijí. Tato skupina dětí by teoreticky mohla mít splněné doporučené minimum. Celkové procento dětí, které má dostatečný pitný režim, by tak dosáhlo 95%.

Hypotéza 2

Druhá hypotéza formulovaná na základě empirických zkušeností, že 80% dětí si nosí do školy doma připravený nápoj, kterým bude nejčastěji voda se sirupem, se potvrdila.

86% dětí si nosí pití z domova každý den. Ostatních 14% dětí uvádí, že si nosí nápoj z domova do školy pouze někdy. Je tedy patrné, že se dotazníkového šetření nezúčastnilo žádné dítě, které by si pití z domova nenosilo vůbec. Z celkového množství dotazovaných žáků má 40% dětí do školy vodu se šťávou a jedná se tak o nejčastěji nošený nápoj.

Ve studii Pitný režim školních dětí, obsadila první místo se 47% voda a šťáva je až na druhém místě s 39%. Ve výsledcích této bakalářské práce je pořadí opačné. Oba výzkumy však ukázaly, že šťávu si do školy nosí každé 2,5 dítě.

Děti, které se zúčastnily dotazníkového šetření, mají zřejmě menší oblibu vody nebo jim raději rodiče chystají do školy šťávu. Rodiče jsou tedy velmi důležitým faktorem, zejména protože zřejmě chystají dětem do školy svačinu a k tomu i nápoj. Volba nápoje by tedy připadla na rodiče a jeho uvážení. Voda se šťávou se může jevit, jako vhodný nápoj pro dítě, které nemá rádo vodu. Navíc je příprava snadná, rychlá a sortiment různých příchutí je veliký. Dítě tak může střídat různě ochucené varianty.

Pokud však má dítě do školy rozmanité druhy nápojů, nedá se s jistotou určit, zda opravdu vybralo ten nejčastěji nošený, a ne pouze ten na který si zrovna vzpomnělo.

Je také možné, že nápoj, který si dítě nejčastěji nosí do školy, nebyl ve výběru odpovědí. Dítě tedy mohlo zakřížkovat možnost, která mu připadala nejbližší. To však nemuselo být úplně přesné a výsledky mohou být zkreslené.

Hypotéza 3

Třetí pracovní hypotéza, vycházející z výsledků dílčí studie Pitný režim školních dětí Společnosti pro výživu, která předpokládá, že tři čtvrtiny dětí školního věku doma ráno, ještě před odchodem do školy, vypije v rámci snídaně minimálně 1 hrnek/sklenici nápoje (200 – 250 ml), se potvrdila.

Dokonce 84% dětí vypije k snídani 1 hrnek a více tekutin.

Tato skutečnost může být způsobena například tím, že rodiče ráno připravují dětem snídani a k tomu nápoj. Vliv rodičů je tedy podstatný. Rodiče, kteří odcházejí z domova dřív a nechystají dítěti snídani, mohou způsobit, že dítě si ji samo nepřipraví a může odcházet do školy hladové a z noci dehydratované. Je však také možné, že děti sami mají tendenci ráno pít. Ta může být způsobena například žízní po celé noci bez tekutin nebo již zavedenými zvyklostmi. Dítě je např. každý den ráno zvyklé vypít hrnek tekutin a nemá s tím problém. Tato rutina by měla být běžná pro všechny děti.

Dalším faktorem může být ranní stres. Děti, které nemají problém se vstáváním a vstanou dřív, mají více času a mohou se v klidu nasnídat a vypít potřebné množství tekutin. Na druhou stranu děti, které spí delší dobu nebo zaspávají, jsou ráno více ve stresu z nestíhání a nemusí snídat a pít vůbec. Situace se může lišit ve všední dny a o víkendech. O víkendu dítě většinou nikam nespěchá, má dostatek času a příjem tekutin může být vyšší. Záleží však opět na tom, zda je dítě zvyklé po ránu pít, pokud zvyklé není, situace může být o víkendu stejná jako ve všední den.

Otázkou je, zda děti při vyplňování dotazníku dokázaly odhadnout, jestli hrnek (sklenice), ze kterého ráno pijí, má opravdu objem 200 – 250 ml. Pokud např. dítě dostane k snídani půllitrový hrnek a vypije polovinu, označí odpověď „půl hrnku“, reálně má splněný příjem tekutin, ovšem v dotazníku se tato skutečnost neprojeví. Může nastat i opačná situace.

Hypotéza 4

Posledním předpokladem na základě věkových zvláštností dětí, vlivu reklamy a pozměněného životního stylu dětí a mladistvých byla obliba energetických nápojů, které konzumuje alespoň několikrát za měsíc, kdykoliv v průběhu dne, každé páté dítě. Tato hypotéza se nepotvrdila.

Energetické nápoje konzumují několikrát za měsíc 3% dětí, několikrát za týden 2% a každý den pouze 1%. To znamená, že výše zmíněné nápoje konzumuje několikrát do měsíce každé 17. dítě.

Tyto výsledky jsou velice pozitivní. Věková skupina dětí od 10 do 12 let zřejmě tolik neinklinuje ke konzumaci energetických nápojů. Spotřeba těchto nápojů bude zřejmě vyšší až u dětí v pubertě a adolescenci.

Je možné, že se na výsledku podílí finance. Ne všechny děti dostávají od rodičů peníze, konzumují tedy pouze nápoje, které koupí rodiče. Pokud se energetické nápoje neobjevují na nákupním seznamu, nemá k nim dítě přístup. Není tedy jisté, zda by se výsledky nezměnily, pokud by všechny děti měly možnost nákupu nápojů, podle vlastní libosti. Frekvence konzumace energetických nápojů by se tedy mohla zvýšit.

Další možností může být typická chuť energetických nápojů. Dětem například nemusejí energetické nápoje vůbec chutnat. Potřeba v noci nespát je u této věkové kategorie také pravděpodobně nižší, než u starších ročníků.

Nakonec je také možné, že děti na vybrané základní škole mají jiné preference nápojů a výsledky mohou být na jiné základní škole odlišné. Je samozřejmé, že vzhledem k malému vzorku sledované skupiny, nelze tyto výsledky nijak zobecňovat.

13 Závěr

Bakalářská práce se zabývá pitným režimem u dětí od 10 do 12 let. Cílem bylo zjistit, kolik tekutin děti během školy vypijí a jaké jsou současné preference nápojů.

Šetření proběhlo na vybrané škole v Praze a soubor tvořilo 63 žáků 4. až 6. třídy. Pro výzkum byl autorkou vytvořen dotazník se 44 uzavřenými otázkami, který žáci vyplnili zcela dobrovolně a anonymně. Dále autorka provedla inspekci školy a jejího okolí za účelem zjištění dostupnosti nápojů.

Odpovědi žáků celkově naznačují nedostatečný pitný režim během dopoledne ve škole. Na druhou stranu však ukazují relativně vhodné zastoupení nápojů v pitném režimu. Během dopoledne ve škole totiž vypije 1 litr a více tekutin pouze 36% dětí, avšak 30% dětí uvádí jak nejčastěji nošený nápoj do školy vodu. Doma je procentuální zastoupení vody ještě vyšší, 35% dětí konzumuje neperlivou vodu, nicméně se více objevují nevhodné slazené a sycené nápoje. Více jak polovině dětem navíc doma rodiče musí připomínat pitný režim.

Pokud jde o zdroje nápojů ve škole, není jich mnoho, dostupná je voda z vodovodu, automat s nápoji je k dispozici pouze vybraným studentům a nápoje ve školní jídelně samozřejmě pouze strážníkům během oběda.

Konzumace nápojů během vyučovací hodiny by neměla být nijak omezována, podle výsledků tomu tak však není, pouze necelá polovina dětí uvedla, že mohou pít naprosto neomezeně. Podle odpovědí, ne všichni učitelé dovolují konzumaci nápojů během vyučování a někteří snad i pití zakazují.

Na základě výsledků dotazníkového šetření a zdrojů zabývajících se tématem pitného režimu, lze formulovat preventivní doporučení pro dodržování správného pitného režimu.

V zájmu prevence zdravého životního stylu je důležité děti podporovat v kvalitním pitném režimu, a to jak na úrovni rodiny, tak i školy. V rámci rodiny je podstatné začít již v útlém věku a podávat dětem pouze vhodné tekutiny a vyhýbat se slazeným nápojům. Bylo by ideální, aby si dítě zvyklo na chuť obyčejné pitné vody, která mu ze začátku nemusí chutnat.

Pokud jde o školu, zdravá výživa a správný pitný režim, by měly být součástí osnov již od začátku školní docházky. Dále učitelé by měli děti v pití

podporovat a ne jim v hodinách zakazovat konzumaci nápojů. Bylo by vhodné, aby měly děti v rámci školy dostupné nápoje. Například možnost nakupování nápojů v automatu, nebo dostupné barely s vodou či jinými nápoji i mimo dobu oběda. Pokud si dítě zapomene například lahev s pitím doma, mělo by mít možnost doplňovat tekutiny během docházky.

Tuto bakalářskou práci by bylo možné rozšířit o výzkum, jehož prioritou by bylo zjistit důvody nedostatečného příjmu tekutin a zaměřit se, jak jednotlivým případům efektivně předcházet.

14 Souhrn

Bakalářská práce na téma Pitný režim dětí ve škole, mapuje aktuální situaci pitného režimu u dětí 10 až 12 let na základní škole na pražském sídlišti. Zejména množství a typ konzumovaných nápojů. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

V teoretické části jsou uvedeny základní informace o dětech mladšího školního věku, vodě a lidském organismu, pitném režimu a zdravotních problémech při jeho nedodržování a nakonec možnosti prevence.

V praktické části bakalářské práce jsou zobrazeny výsledky dotazníkového šetření a inspekce školy a jejího okolí. Dotazník vyplnilo celkem 63 žáků ze 4. až 6. třídy základní školy Litvínovská 600. Žáci odpovídali např. na otázky o množství přijímaných tekutin, druzích konzumovaných nápojů a problémech souvisejících s nedostatečným pitným režimem. Výsledky ukazují i rozdíly mezi pitným režimem ve škole a doma a také v některých případech mezi pohlavím a ročníkem.

Z výsledků je zřejmý nedostatečný pitný režim během školní docházky. Většina dětí však konzumuje vhodné nápoje.

Klíčová slova: příjem vody v dětství, pitný režim, škola, riziko nedostatečného příjmu, hydratace

15 Summary

The bachelor thesis entitled Child drinking regime in school shows the current drinking situation for children 10 to 12 years age at primary school in Prague. Especially the quantity and type of consumed beverages. The thesis is divided into teoretical and practical part.

In teoretical part are informations about children of younger school age, drinking regime and health problems and finally, the possibilities of prevention.

In the practical part of the bachelor thesis provides results of a survey and inspection of school and its surroundings.

The survey filled 63 children from the 4th to the 6th grade of the elementary school. They answered for example questions about the amount of consumed fluids, types of beverages and the problems associated with inadequate drinking. Results also shows differences between drinking regime at school and at home and between the sexes and grades.

The results shows inadequate drinking regime during school. Most children, however, consume suitable liquids.

Key words: water intake in childhood, drinking regime, school, risk of dehydration, hydration

16 Seznam použité literatury

1. DOLEŽEL, Zdeněk. Pitný režim u dětí. *Pediatric pro praxi* [online]. 2007 [cit. 2018-04-02]. Dostupné z:
<https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2007/03/02.pdf>
2. FOŘT, Petr. Zdravá výživa nejen pro ženy. 1. vydání. Praha: Pragma, 1999. ISBN 80-7205-722-7
3. GREGORA, Martin. Výživa malých dětí. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a. s., 2004. ISBN 80-247-9022-X
4. JELIGOVÁ, Hana. Pitný režim: proč, kolik a co vlastně pít?. *Interní medicína pro praxi* [online]. 2010 [cit. 2018-04-02]. Dostupné z:
<https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2010/07/13.pdf>
5. KAŇKOVÁ, Kateřina. Patologická fyziologie pro bakalářské studijní programy. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2003. ISBN 80-210-3112-3
6. KEJVALOVÁ, Lenka. Výživa dětí od A do Z. 2. vydání. Praha: Vyšehrad, spol. s.r.o., 2012. ISBN 978-80-7429-256-9
7. KONOPKA, Peter. Sportovní výživa. 1. vydání. České Budějovice: Kopp, 2004. ISBN 80-7232-228-1
8. KOŽÍŠEK, František. Pitný režim, 1. vydání, Praha: Státní zdravotní ústav, 2006.
9. LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie, 3. vydání. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-195-X
10. MAREŠ, Jan a kol. Úvod do preklinické medicíny: Normální fyziologie, 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 3. lékařská fakulta, 2013. ISBN 978-80-87878-02-6
11. PTÁČEK, Radek. Vývojová psychologie pro sociální práci. Kuželová Hana. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2013. ISBN 978-80-7421-060-0
12. ROKYTA, Richard a kol. Fyziologie: pro bakalářská studia v medicíně, přírodovědných a tělovýchovných oborech, 1. vydání. Praha: ISV nakladatelství, 2000. ISBN 80-85866-45-5
13. PROVAZNÍK, Kamil, KOMÁREK, Lumír. Manuál prevence v lékařské praxi: souborné vydání, 1. vydání. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-942-4

14. SVAČINA, Štěpán a kol. *Klinická dietologie*, 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2256-6
15. ZOTHOVÁ, Jiřina. *Hygiena dětí a dorostu*, 1. vydání. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1995. ISBN 80-7013-192-6
16. Kofein. *Bezpečnost potravin A - Z* [online]. [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: <http://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/76559.aspx>
17. Vyhláška č. 282/2016. *MŠMT* [online]. 2016 [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/file/39035_1_1/download/
18. Get the Facts: Drinking Water and Intake. *CDC* [online]. [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: <https://www.cdc.gov/nutrition/data-statistics/plain-water-the-healthier-choice.html>
19. Hydration for children. *British nutrition foundation* [online]. [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: <https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/hydration/hydration-for-children.html>
20. Jak by měl vypadat správný pitný režim. *Medlicker* [online]. 2014 [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: <https://cs.medlicker.com/329-jak-by-mel-vypadat-spravny-pitny-rezim>
21. Léto a pitný režim. *MZČR* [online]. 2010 [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: https://www.mzcr.cz/obsah/leto-a-pitny-rezim_1987_5.html
22. Pitný režim a děti. *Výživa dětí* [online]. 2013 [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/tema-mesice/pitny-rezim-a-deti/>
23. Vývojová psychologie. *Pedagogická fakulta MU* [online]. [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/wsedu/esf_mat/opatreni_3.2/studijni_materialy/vyvpsych.doc
24. Measuring and managing fluid balance. *Nursing times* [online]. 2011 [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: <https://www.nursingtimes.net/Journals/1/Files/2011/8/1/Fluid%20balanceCorr.pdf.pdf>
25. Increasing Access to Drinking Water in Schools. *CDC* [online]. 2014 [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: https://www.cdc.gov/healthyschools/npao/pdf/water_access_in_schools_508.pdf

26. Water intake and hydration physiology during childhood. *The Hydration for Health initiative* [online]. [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: <https://www.h4hinitiative.com/hydration-science/hydration-lab/water-intake-and-hydration-physiology-during-childhood>
27. MUŽÍK, Vladislav. Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-156-0
28. ZEMÁNEK, Josef. Když se řekne „pitný režim“. *Výživa dětí* [online]. [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/kdyz-se-rekne-pitny-rezim/>
29. Doporučení ohledně pitného režimu jsou přezíték. *Vitalia* [online]. 9. 10. 2013 [cit. 2018-04-28]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/doporuceni-ohledne-pitneho-rezimu-jsou-prezitek/>
30. Nápoj. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2018-04-30]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/N%C3%A1poj>
31. Pitný režim. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2018-04-30]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Pitn%C3%BD_re%C5%BEim
32. Pitný režim školních dětí. *Společnost pro výživu* [online]. 2. 12. 2016 [cit. 2018-04-30]. Dostupné z: <http://www.vyzivapol.cz/wp-content/uploads/2016/12/Vrabelova.pdf>

17 Přílohy

Dotazník



Pitný režim dětí ve škole - dotazník

Dobrý den,

jsem studentkou 3. lékařské fakulty obor Veřejné zdravotnictví a provádím výzkum, který se zabývá pitným režimem dětí ve škole. Výzkum je součástí mé bakalářské práce. Byla bych vám vděčná, kdybyste mi pomohli dovést tuto nejdůležitější část práce do konce tím, že odpovíte na níže uvedené otázky.

Dotazník je naprosto anonymní, odpovědi budou sloužit pouze k účelům práce. Prosím vás o co největší upřímnost při jeho vyplňování. Žádnou odpověď prosím nevynechávejte. Děkuji Vám za spolupráci!

1. Věk:

- 10 11 12

2. Pohlaví:

- chlapec dívka

3. Třída:

4. 5. 6.
-

4. Snídáš?

- Ano, každý den
 Ano, občas
 Ne, nesnídám

5. Který z těchto nápojů máš nejčastěji k snídani?

- Džus
 Čaj (slazený)
 černý zelený ovocný bylinkový
 Čaj (neslazený)
 černý zelený ovocný bylinkový
 Voda z vodovodu
 Balená voda – neperlivá
 Minerální voda
 Ochucená minerální voda
 Šťáva
 Mléko

- Kakao
 - Jiné
 - Žádný – ráno nepiju
6. Jaké množství nápojů vypiješ ke snídani?
- 1 Hrnek/sklenici
 - 0,5 hrnku
 - ¼ Hrnku
 - 2 hrnky
 - Ke snídani vůbec nepiju
7. Nosíš si do školy pití z domova?
- Ano každý den
 - Ano, ale jen někdy
 - Ne, kupuji si cestou do školy
 - Ne, kupuji si ve škole
 - Ne, piju ve škole kohoutkovou vodu
8. Máš možnost koupit si pití po cestě do školy?
- Ano
 - Ne
9. Svačíš ve škole?
- Ano, každý den
 - Ano, většinou
 - Ano, ale jen výjimečně
 - Ne, ve škole nesvačím
10. Který z těchto nápojů míváš ke svačině?
- Voda z vodovodu
 - Balená voda – neperlivá
 - Minerální voda
 - Ochucená minerální voda
 - Čaj (slazený)
 - černý
 - zelený
 - ovocný
 - bylinkový
 - Čaj (neslazený)
 - mléko
 - černý
 - zelený
 - ovocný
 - bylinkový
 - Šťáva
 - Džus
 - Kola, fanta, sprite
 - Kávové nápoje
 - Energetické nápoje
11. Máš dovoleno od učitelů pít během vyučovací hodiny?
- Ano, můžu pít, kdy chci
 - Ano, ale pouze od některých
 - Ne, v hodinách nesmíme pít

12. Připomínají ti učitelé, aby ses napil?
- Ano, připomínají
 - Ano, ale jen někteří
 - Ne, učitelé pitný režim nepřipomínají
13. Máte ve škole nějaký předmět, kde se učíte o pitném režimu?
- Ano, máme ho tento rok
 - Ano, měli jsme ho v nižším ročníku
 - Ano, budeme ho mít
 - Ne, nemáme
 - Nevím
14. Piješ ve škole pravidelně?
- Ano, každou chvíli se trochu napiju
 - Ano, jednou za čas vypiju větší množství
 - Piji nepravidelně, když mám žízeň
 - Ve škole nepiji vůbec
15. Co děláš, když si zapomeneš vzít do školy pití?
- Koupím si nápoj ve škole
 - Piju vodu z vodovodu
 - Napiju se od kamaráda
 - Nepiju vůbec
 - Nevím, pití jsem si ještě nezapomněl
16. Máš možnost si během přestávky ve škole koupit pití?
- Ano, ve školním bufetu
 - Ano, v automatu
 - Ano, máme bufet i automat
 - Ne, nemám možnost
17. Chtěl bys mít možnost kupovat si ve škole nápoje?
- Ano, rozhodně
 - Ano, nejspíš
 - Nevím
 - Ne
18. Chodíš na obědy do školní jídelny?
- Ano, každý den
 - Ano, občas
 - Ne, nechodím
19. Dáváš si k obědu polévku?
- Ano, každý den
 - Ano, většinou
 - Ano, občas
 - Ne, polévku si nedávám
 - Nechodím na obědy

20. Jsi spokojený s nabídkou nápojů ve školní jídelně?
- Ano, jsem spokojený
 - Ano, ale ne vždy
 - Ne, nejsem
 - Do školní jídelny nechodím
21. Kolik tekutin vypiješ během dopoledne ve škole?
- Půl litru (malá lahev)
 - Litr (2 malé lahve)
 - Méně
 - Více
 - Nevím
22. Kolik tekutin vypiješ během celého dne se školní docházkou?
- Půl litru (malá lahev)
 - Litr (2 malé lahve)
 - 2 litry
 - Méně
 - Více
 - Nevím
23. Piješ energetické nápoje?
- Ano, každý den
 - Ano, několikrát za týden
 - Ano, několikrát za měsíc
 - Ano, ale méně často
 - Ne, vůbec
24. Piješ kávu (s kofeinem)?
- Ano, každý den
 - Ano, několikrát za týden
 - Ano, několikrát za měsíc
 - Ano, ale méně často
 - Ne, vůbec
25. Piješ kávu bez kofeinu, nebo jiný nápoj s kávovou příchutí?
- Ano, každý den
 - Ano, několikrát za týden
 - Ano, několikrát za měsíc
 - Ano, ale méně často
 - Ne, vůbec
26. Nosíš si energetické nápoje nebo kávu do školy?
- Ano, každý den
 - Ano, občas
 - Ano, výjimečně
 - Ne, nenesím

27. Ví rodiče, že piješ kávu (i bez kofeinu) nebo energetické nápoje?
- Ano, ale nejsou u toho
 - Ano, kupují mi to sami
 - Ne
 - Nevím
 - Nepiju ani jedno
28. Dostáváš od rodičů peníze na nákup nápojů?
- Ano, pravidelně
 - Ano, občas
 - Ne, dostávám kapesné a z toho si platím nápoje
 - Ne, nedostávám peníze
29. Mají rodiče přehled, o tom jaké nápoje si kupuješ?
- Ano, vědí o tom, co si kupuju
 - Ano, nápoje nakupuju jenom s rodiči
 - Většinou
 - Ne, neříkám jim, co si kupuju
 - Nevím
 - Nápoje si nekupuju
30. Kolik tekutin vypiješ během celého dne o víkendu?
- Půl litru (malá lahev)
 - Litr (2 malé lahve)
 - 2 litry
 - Méně
 - Více
 - Nevím
31. Piješ ve svém volnu (doma) pravidelně?
- Ano, každou chvíli se trochu napiju
 - Ano, piju občas velké množství
 - Piji nepravidelně, když mám žízeň
 - Doma nepiji vůbec
32. Který z těchto nápojů piješ nejčastěji doma?
- Voda z vodovodu
 - Balená voda – neperlivá
 - Minerální voda
 - Ochucená minerální voda
 - Čaj (slazený)
 - černý
 - zelený
 - ovocný
 - bylinkový
 - Čaj (neslazený)
 - černý
 - zelený
 - ovocný
 - bylinkový
 - mléko
 - Šťáva
 - Džus

- Kola, fanta, sprite
 - Kávové nápoje
 - Energetické nápoje
33. Musejí ti rodiče připomínat, aby ses napil?
- Ano, neustále
 - Ano, občas
 - Ne, piju sám dostatečně
 - Nepřipomínají mi to
34. Učili tě rodiče, kolik máš vypít tekutin a které nápoje jsou vhodné (zdravé)?
- Ano, učili mě to
 - Asi ano
 - Nevím, nevzpomínám si
 - Ne, neučili mě to
35. Myslíš si, že piješ dostatečně?
- Ano
 - Ne
 - Nevím
36. Kolik kusů ovoce sníš za den?
- 1
 - 2
 - 3
 - Více
 - Žádné
37. Kolik kusů zeleniny sníš za den?
- 1
 - 2
 - 3
 - Více
 - Žádné
38. Míváš někdy pocit žízně?
- Ano, skoro pořád
 - Ano, občas
 - Ano, ale výjimečně
 - Ne, nemívám pocit žízně
39. Kdy nejčastěji míváš pocit žízně?
- Ve škole
 - Doma, ve všední den
 - Doma, o víkendu
 - Nemívám pocit žízně

40. Bolí tě někdy ve škole hlava?
- Ano, každý den
 - Ano, občas
 - Ano, ale výjimečně
 - Ne, hlava mě nebolí
41. Bolí tě někdy doma hlava?
- Ano, každý den
 - Ano, občas
 - Ano, ale výjimečně
 - Ne, hlava mě nebolí
42. Máš někdy suché rty, suchou kůži nebo sucho v ústech?
- Ano, pořád
 - Ano, občas
 - Ano, výjimečně
 - Ne, nemám žádný z těchto problémů
43. Zmizí bolest hlavy a sucho v ústech potom co se napiješ?
- Ano, okamžitě
 - Ano, ale chvíli to trvá
 - Ne, nezmizí ani po napití
 - Nezkoušel/a jsem se napít
 - Nebolí mě hlava, ani nemám sucho v ústech
44. Když si můžeš vybrat, čemu dáš přednost?
- Sušenky
 - Oříšky
 - Sladká limonáda
 - Ovoce
 - Zelenina
 - Mléko
 - Jogurt
 - Čokoláda
 - Bonbóny

Děkuji ti za vyplnění!

Tabulky

Tabulka č. 2 – Snídaně

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
ano, každý den	32%	27%	59%
ano, občas	21%	10%	30%
ne, nesnídám	8%	3%	11%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 3 – Množství tekutin k snídani

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
0,5 hrnku	6%	2%	8%
1 hrnek	48%	30%	78%
1/4 hrnku	3%	2%	5%
2 hrnky	3%	3%	6%
ke snídani vůbec nepiji	0%	3%	3%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 4 – Druhy nápojů k snídani

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Balená voda neperlivá	2%	0%	2%
čaj neslazený bylinkový	2%	0%	2%
čaj neslazený černý	0%	2%	2%
čaj neslazený ovocný	3%	0%	3%
čaj neslazený zelený	0%	2%	2%
čaj slazený bylinkový	0%	2%	2%
čaj slazený černý	3%	2%	5%
čaj slazený ovocný	19%	10%	29%
čaj slazený zelený	0%	2%	2%
Džus	8%	2%	10%
kakao	6%	5%	11%
minerální voda	5%	0%	5%
mléko	0%	6%	6%
ráno nepiju	0%	2%	2%
šťáva	8%	2%	10%
voda z vodovodu	5%	6%	11%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 5 – Pití donesené z domova

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Ano, jen někdy	5%	10%	14%
Ano, každý den	56%	30%	86%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 6 – Nákup pití po cestě do školy

Odpověď	5. třída	6. třída	4. třída	Celkový součet
Ne	11%	13%	24%	48%
Ano	17%	24%	11%	52%
Celkový součet	29%	37%	35%	100%

Tabulka č. 7 – Svačina

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Ano, ale jen výjimečně	3%	2%	5%
Ano, každý den	41%	30%	71%
Ano, většinou	14%	6%	20%
Ne, ve škole nesvačím	2%	2%	4%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 8 – Nápoje ke svačině

Odpověď	5. třída	6. třída	4. třída	Celkový součet
Balená voda neperlivá	0%	2%	2%	3%
čaj neslazený černý	0%	2%	0%	2%
čaj neslazený ovocný	0%	2%	0%	2%
čaj slazený černý	0%	0%	2%	2%
džus	0%	3%	2%	5%
minerální voda	0%	6%	2%	8%
ochucená minerální voda	6%	2%	5%	13%
Šťáva	14%	10%	16%	40%
Voda z vodovodu	8%	11%	8%	27%
Celkový součet	29%	37%	35%	100%

Tabulka č. 9 – Pití během vyučování

Odpověď	5. třída	6. třída	4. třída	Celkový součet
Ano, ale pouze od některých	19%	16%	19%	54%
Ano, můžu pít, kdy chci	5%	19%	16%	40%
Ne, v hodinách nesmíme pít	5%	2%	0%	6%
Celkový součet	29%	37%	35%	100%

Tabulka č. 10 – Připomínání pitného režimu učitelé

Odpověď	5. třída	6. třída	4. třída	Celkový součet
Ano, ale jen někteří	19%	11%	6%	37%
Ano, připomínají	6%	8%	3%	17%
Ne, učitelé pitný režim nepřipomínají	3%	17%	25%	46%
Celkový součet	29%	37%	35%	100%

Tabulka č. 11 – Pravidelné doplňování tekutin ve škole

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Ano, jednou za čas vypiju větší množství	14%	8%	22%
Ano, každou chvíli se trochu napiju	32%	13%	45%
Piji nepravidelně, když mám žízeň	14%	19%	33%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 12 – Možnosti nákupu nápojů ve škole

Odpověď	5. třída	6. třída	4. třída	Celkový součet
Ano, v automatu	22%	17%	14%	54%
Ne, nemám možnost	6%	19%	21%	46%
Celkový součet	29%	37%	35%	100%

Tabulka č. 13 – Chtěly by mít děti možnost kupovat si ve škole nápoje?

Odpověď	5. třída	6. třída	4. třída	Celkový součet
Ne	2%	0%	8%	10%
Ano, nejspíš	5%	13%	6%	24%
Ano, rozhodně	16%	21%	21%	57%
Nevím	6%	3%	0%	9%
Celkový součet	29%	37%	35%	100%

Tabulka č. 14 – Docházka na obědy ve školní jídelně

Odpověď	5. třída	6. třída	4. třída	Celkový součet
Ano, každý den	22%	21%	27%	70%
Ano, občas	3%	6%	6%	16%
Ne, nechodím	3%	10%	2%	14%
Celkový součet	29%	37%	35%	100%

Tabulka č. 15 – Konzumace polévky

Odpověď	5. třída	6. třída	4. třída	Celkový součet
Ano, každý den	0%	2%	0%	2%
Ano, občas	11%	13%	8%	32%
Ano, většinou	3%	2%	10%	14%
Ne, polévku si nedávám	11%	11%	16%	38%
Nechodím na obědy	3%	10%	2%	14%
Celkový součet	29%	37%	35%	100%

Tabulka č. 16 – Spokojenost s nabídkou nápojů

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Ano, ale ne vždy	27%	14%	41%
Ano, jsem spokojený	19%	15%	34%
Do školní jídelny nechodím	9%	5%	14%
Ne, nejsem	5%	6%	11%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 17 – Množství vypitých tekutin během dopoledne ve škole

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Litr (2 malé lahve)	16%	13%	28%
Méně	3%	2%	5%
Nevím	6%	5%	11%
Půl litru (malá lahev)	30%	17%	48%
Více	5%	3%	8%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 18 – Množství vypitých tekutin během celého dne se školní docházkou

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
2 litry	19%	13%	32%
Litr (2 malé lahve)	19%	13%	32%
Méně	1%	0%	1%
Nevím	10%	6%	16%
Půl litru (malá lahev)	2%	0%	2%
Více	9%	8%	17%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 19 – Konzumace energetických nápojů

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Ano, ale méně často	9%	10%	19%
Ano, každý den	0%	1%	1%
Ano, několikrát za měsíc	1%	2%	3%
Ano, několikrát za týden	2%	0%	2%
Ne, vůbec	48%	27%	75%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 20 – Konzumace kávy s kofeinem

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Ano, ale méně často	8%	6%	14%
Ano, několikrát za měsíc	1%	2%	3%
Ne, vůbec	51%	32%	83%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 21 – Konzumace kávy bez kofeinu a nápojů s kávovou příchutí

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Ano, ale méně často	15%	10%	25%
Ano, každý den	3%	2%	5%
Ano, několikrát za měsíc	3%	3%	6%
Ano, několikrát za týden	2%	0%	2%
Ne, vůbec	37%	25%	62%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 22 – Energetické nápoje přinesené do školy

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Ano, občas	0%	2%	2%
Ne, nenosím	60%	38%	98%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 23 – Vědí rodiče o konzumaci kávy (i bez kofeinu) nebo energetických nápojů?

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Ne	0%	1%	1%
Ano, ale nejsou u toho	8%	5%	13%
Ano, kupují mi to sami	13%	6%	19%
Nepiju ani jedno	33%	25%	59%
Nevím	6%	2%	8%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 24 – Peníze na nákup nápojů

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Ano, občas	16%	8%	24%
Ano, pravidelně	14%	14%	28%
Ne, dostávám kapesné, z toho si platím nápoje	13%	8%	21%
Ne, nedostávám peníze	17%	10%	27%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 25 – Přehled rodičů o konzumaci nápojů

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Ano, nápoje nakupuji jenom s rodiči	2%	0%	2%
Ano, vědí o tom, co si kupuju	33%	17%	50%
Nápoje si nekupuju	14%	10%	24%
Ne, neříkám jim, co si kupuju	2%	2%	4%
Nevím	6%	3%	9%
Většinou	3%	8%	11%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 26 – Množství vypitých tekutin během dne o víkendu

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
2 litry	27%	17%	44%
Litr (2 malé lahve)	3%	5%	8%
Méně	3%	0%	3%
Nevím	8%	5%	13%
Půl litru (malá lahev)	2%	3%	5%
Více	17%	10%	27%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 27 – Pravidelnost doplňování tekutin doma

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Ano, každou chvíli se trochu napiju	33%	13%	46%
Ano, piju občas velké množství	11%	11%	22%
Piji nepravidelně, když mám žízeň	16%	16%	32%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 28 – Nejčastěji doma konzumované nápoje

Odpověď	5. třída	6. třída	4. třída	Celkový součet
Balená voda - neperlivá	0%	2%	4%	6%
čaj (neslazený) - zelený	0%	0%	2%	2%
Čaj (slazený) - ovocný	1%	3%	2%	6%
Džus	0%	5%	3%	8%
Kola, fanta, sprite	2%	3%	3%	8%
Minerální voda	2%	4%	0%	6%
Ochucená minerální voda	2%	2%	4%	8%
Šťáva	14%	5%	8%	27%
Voda z vodovodu	8%	13%	8%	29%
Celkový součet	29%	37%	35%	100%

Tabulka č. 29 – Připomínání pitného režimu rodiči

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Ano, neustále	8%	6%	14%
Ano, občas	33%	13%	46%
Ne, piju sám dostatečně	14%	10%	24%
Nepřipomínají mi to	5%	11%	16%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 30 – Nauka o pitném režimu od rodičů

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Ano, učili mě to	38%	27%	65%
Asi ano	16%	6%	22%
Ne, neučili mě to	1%	2%	3%
Nevím, nevzpomínám si	5%	5%	10%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 31 – Dostatečný pitný režim

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Ne	6%	4%	10%
Ano	43%	30%	73%
Nevím	11%	6%	17%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 32 – Konzumace ovoce

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
1	8%	2%	10%
2	20%	8%	28%
3	16%	16%	32%
Více	14%	14%	28%
Žádné	2%	0%	2%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 33 – Konzumace zeleniny

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
1	15%	10%	25%
2	21%	11%	32%
3	8%	5%	13%
Více	13%	11%	24%
Žádné	3%	3%	6%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 34 – Pocit žízně

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Ano, ale jen výjimečně	8%	6%	14%
Ano, občas	24%	16%	40%
Ano, skoro pořád	8%	11%	19%
Ne, nemívám pocit žízně	21%	6%	27%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 35 – Pocit žízně - kdy

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Doma, o víkendu	5%	10%	14%
Doma, ve všední den	8%	6%	14%
Nemívám pocit žízně	19%	8%	27%
Ve škole	29%	16%	45%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 36 – Bolest hlavy ve škole

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Ano, ale výjimečně	28%	8%	36%
Ano, každý den	3%	3%	6%
Ano, občas	10%	19%	29%
Ne, hlava mě nebolí	19%	10%	29%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 37 – Bolest hlavy doma

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Ano, ale výjimečně	27%	8%	35%
Ano, občas	11%	13%	24%
Ne, hlava mě nebolí	22%	19%	41%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 38 – Problémy se suchými rty, suchou kůží nebo suchem v ústech

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Ano, občas	12%	10%	22%
Ano, pořád	3%	3%	6%
Ano, výjimečně	29%	16%	45%
Ne, nemám žádný z těchto problémů	16%	11%	27%
Celkový součet	60%	40%	100%

Tabulka č. 39 – Vymizení problémů po napití

Odpověď	Dívka	Chlapec	Celkový součet
Ano, ale chvíli to trvá	27%	21%	48%
Ano, okamžitě	16%	5%	21%
Ne, nezmizí ani po napití	10%	5%	14%
Nebolí mě hlava, ani nemám sucho v ústech	8%	8%	16%
Nezkoušel/a jsem se napít	0%	1%	1%
Celkový součet	60%	40%	100%