Univerzita Pardubice

Fakulta zdravotnických studií

Snídaně jako důležitá součást stravovacího režimu u dětí školního věku

Kateřina Skubýová

Bakalářská práce

2012

Univerzita Pardubice
Fakulta zdravotnických studií
Akademický rok: **2011/2012**

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení:	**Kateřina Skubýová**
Osobní číslo:	**Z09034**
Studijní program:	**B5341 Ošetřovatelství**
Studijní obor:	**Všeobecná sestra**
Název tématu:	**Snídaně jako důležitá součást stravovacího režimu u dětí školního věku**
Zadávající katedra:	**Katedra ošetřovatelství**

Zásady pro vypracování:

1. Studium literatury, sběr informací a popis současné problematiky v oblasti stravování dětí školního věku.
2. Stanovení cílů a výzkumných otázek.
3. Stanovení metodiky a výzkumných plánů.
4. Realizace výzkumu.
5. Analýza a interpretace získaných dat.
6. Shrnutí a kritické shodnocení.

Rozsah grafických prací: **dle doporučení vedoucího**

Rozsah pracovní zprávy: **35 stran**

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

1. FOŘT, P. Stop dětstké obezitě : Co vědět, aby nebylo pozdě. 1. vyd. Praha : Euromedia Group Ikar, 2004. ISBN 80-249-0418-7.
2. FOŘT, P. Moderní výživa pro děti. 2. vyd. Praha : Metramedia, 2000. ISBN 80-238-5498-4.
3. KEJVALOVÁ, L. Výživa dětí od A do Z. 1. vyd. Praha : Vyšehrad, 2010. ISBN 978-80-7021-983-5.
4. LANGMAJER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. Vývojová psychologie. 3. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-195-X.
5. SVAČINA, Š. Klinická dietologie. Havlíčkův Brod. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Eva Hlaváčková, Ph.D.**
Katedra ošetřovatelství

Datum zadání bakalářské práce: **30. listopadu 2010**
Termín odevzdání bakalářské práce: **7. května 2012**

prof. MUDr. Arnošt Pellant, DrSc.
děkan

L.S.

Mgr. Eva Hlaváčková, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 5. března 2012

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše. Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Pardubicích dne 1. května 2012 Skubýová Kateřina

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucí své bakalářské práce Mgr. Evě Hlaváčkové, Ph.D., za její cenné rady, laskavý přístup, chápavé jednání a pomoc při vypracování práce.

Dále bych chtěla poděkovat rodičům a dětem za ochotu a spolupráci při provádění výzkumu.

Anotace

Tato práce je zaměřena na pravidelnost snídaní u dětí školního věku. Teoretická část je rozložena do tří kapitol. První kapitola je věnovaná problematice snídaní. V druhé kapitole jsou popsány základní stavební součásti potravy, které jsou důležité pro zdravou funkci a vývoj člověka. Poslední kapitola teoretické části se zabývá vývojovou psychologií, kde je popsán psychomotorický vývoj jedince mladšího a staršího školního věku.

Výzkumná část se zajímá o aktuální stav stravování po ránu u dětí na základní škole. Zkoumá faktory, které mohou mít vliv na pravidelnost snídání jako je délka cesty do školy, doba vstávání dětí, společné snídání s rodiči atd. Dále se také zabývá pocity dětí a řeší skladbu jídla a pití, které konzumují.

Klíčová slova:

snídaně, děti školního věku, strava, pitný režim

Annotation

This bachelor thesis is aimed at regular breakfast of school-aged children. The theoretical part is divided into three chapters. The first chapter deals with breakfast matters. The second chapter describes basic structural components of food that are important for healthy functioning and development of the human body. The last chapter deals with developmental psychology that describes psychomotor development of a young school-aged and an older school-aged individual. The research part concentrates on current status of elementary school children‘s diet in the morning. It examines factors that can influence regular breakfast, for example, how long it takes the children to get to school, when they get up, whether or not they have breakfast together with their parents, etc. It also deals with children‘s feelings and their food and drink composition.

Keywords:

breakfast, school-aged children, diet, drinking schedule

Obsah:

ÚVOD 10

TEORETICKÁ ČÁST 12

1 SNÍDANĚ 12

1.1 Proč by měly děti snídat 12

1.2 Co vede děti k vynechávání snídaně 13

1.3 Snídaně jako rituál 14

1.4 Dopad snídaně na zdraví 14

1.4.1 Poznávací a vzdělávací aspekty 14

1.4.2 Zdravotní dopady snídaně 15

1.4.3 Psychologické a sociální dopady snídaní 15

1.5 School breakfast program 15

1.6 Snídaňové menu 16

1.7 Pitný režim 16

1.7.1 Varianty nápojů 17

2 VÝŽIVA 19

2.1 Mladší školní věk 19

2.2 Starší školní věk 19

2.3 Skladebné součásti potravy 20

2.3.1 Cukry (sacharidy) 20

2.3.2 Tuky (lipidy) 21

2.3.3 Bílkoviny (proteiny) 21
2.3.4 Potřeba minerálních látek a vitamínů 22
2.3.5 Stravovací návyky dětí 22
2.3.6 Pravidelnost stravování 23
2.3.7 Desatero výživy dětí 24

3 VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE 25

3.1 Školní věk 25

3.2 Období pubescence 26
3.2.1 Fyzické změny v pubescenci 26
3.2.2 Psychické změny v pubescenci 27

VÝZKUMNÁ ČÁST 29

4 METODIKA VÝZKUMU 29

5 PREZENTACE VÝSLEDKŮ 31

6 DISKUZE 44

ZÁVĚR 50

SOUPIS BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ 52

SEZNAM OBRÁZKŮ 55

SEZNAM TABULEK 56

PŘÍLOHY 57

Příloha A – Dotazník 58

Příloha B – Souhlas rodičů 62

Úvod

Snídaně je považována za první důležité jídlo dne. Měla by sloužit jako bohatý zdroj energie, který je využíván během celého dopoledne. Dlouhodobé snídání má pozitivní vliv na lidské zdraví jak fyzické, tak psychické. Z hlediska biologického, pravidelné snídání přispívá k udržení správné hmotnosti a slouží jako prevence obezity, jako ochranný faktor před přejídáním v poledních hodinách, které vede, jak už bylo zmíněno, k obezitě. Z hlediska psychosociálního každodenní snídaně může utužovat vztahy v rodině. Rodina si vytvoří snídaňový rituál, kde členové mají možnost probírat věci stávajícího dne. Rodiče mohou řešit problémy svých dětí, jelikož v průběhu dne některým prostor pro komunikaci schází. Nejdůležitější je pravidelné snídání dětí. Pokud si od útlého věku nevytvoří vhodné stravovací návyky, může to ovlivňovat jejich zdraví v dospělosti a způsobovat zdravotní komplikace.

U dětí školního věku podle výsledků výzkumů často dochází k vynechávání právě snídaní. Děti bývají po ránu často unavené, nesoustředěné a to může mít vliv na prospěch ve škole.

Tuto práci bych chtěla zaměřit na stravování dětí po ránu. Chtěla bych se dozvědět, zda děti pravidelně snídají, zda s přibývajícím věkem dochází k zhoršování stravovacích návyků. Dále bych se chtěla zabývat faktory, které mohou mít vliv na stravování dětí po ránu jako je délka trváni cesty do školy, doba vstávání, snídání společně s rodiči, stravování rodičů po ránu atd. Dále bych se ráda dozvěděla, jaké mají děti pocity, když pravidelně snídají či nikoliv.

Cíle práce

Cíl teoretické části

Cílem teoretické části bylo shrnout nejnovější poznatky týkající se stravování dětí školního věku se zaměřením na snídaně.

Cíle empirické části

1. Zjistit zda děti na prvním stupni ZŠ konzumují pravidelněji snídaně než děti na druhém stupni.
2. Zjistit, zda má vzdálenost domova od školy a doba vstávání dětí vliv na konzumaci snídaně.
3. Zjistit, zda má společné stravování rodičů s dětmi vliv na pravidelnost snídání dětí.
4. Zjistit, zda se cítí snídající děti po ránu lépe než ty, které snídani vynechávají.

TEORETICKÁ ČÁST

1 SNÍDANĚ

Začátek nového dne by měl být nastartován zdravou snídaní. Hlavně v období školní docházky je snídaně velmi důležitá, shoduje se na tom řada odborníků. Její funkcí je hlavně zajištění fyzické a duševní výkonnosti a psychické pohody. V první polovině dne by se mělo zkonzumovat 60 % denního příjmu energie. I přes tento fakt dochází v naší populaci k vynechávání jak snídaní, tak i ostatních jídel.

1.1 Proč by měly děti snídat

Životní režim je nastaven tak, že tělo nejlépe pracuje a je nejaktivnější z rána. Proto tělo po ránu nutně potřebuje dávku energie. Během dne tělo už nepotřebuje tolik energie jako na jeho začátku. V průběhu noci tělo hladoví a dochází vlivem práce nervového systému k vyčerpání zásob glykogenu, který je hlavním zdrojem glukózy, potřebné pro práci CNS. Průměrně se vyčerpá 80 – 90 % zásob. Především tento zdroj děti potřebují pro práci a činnost ve škole. Při vynechávání snídaně tělo spotřebuje zbytky glykogenu do 2 hodin. Poté vzniká poplachová reakce vedoucí až k tělesnému neklidu, zapojení pohybového tukového mechanismu, který se stává zdrojem energie. Vlivem těchto procesů je dítě celkově neklidné, nepozorné, roztěkané. Pokud snídaně obsahuje vyšší počet sacharidů, dochází k pozitivnímu naladění limbického systému v CNS, který podporuje koordinaci a pomáhá udržet pozornost a dobře zvládat stres. V případě vynechávání jídla organismus část energie ukládá, a tím dochází časem k postupnému vybudování zásob pro případ, že by organismus v budoucnu strádal. Člověk bez snídaně má standardně o to větší chuť na oběd, nebo popřípadě až na večeři. V takových případech má tendence se přejídat, pojídat různé laskominy a to platí samozřejmě i u dětí. (Správná výživa školáků, 2011; Starnovská, 2011).

1.2 Co vede děti k vynechávání snídaně

Jak už bylo zmiňováno, noc je pro CNS nejaktivnější období. Dochází k postupnému vyčerpání glykogenu, a proto je tělo nuceno kolem 5. hodiny ranní spustit činnost kortizolu – hormonu nadledvinek. Kortizol v těle potlačuje hlad a bolest. Jeho hladina během dne pomalu klesá až k nejnižším hodnotám, což je večer. Tímto je vysvětleno ranní nechutenství a s tím spojený večerní hlad, který má za úkol dohnat ztráty z rána. S tím samozřejmě souvisí ukládání zásob. Je tedy důležité ranní pocit nechuti překonat a obelstít organismus něčím chutným, ale výživným.

Rodiče často tvrdí, že jejich děti nemají ráno chuť na jídlo a v podstatě nad jídlem spí. Přesvědčit dítě, aby něco snědlo, není lehký úkol. Pokud dítě jídlo odmítá, není zapotřebí jej nutit. Vstávat velmi brzy je pro dítě velký stres. Často děti vstávají na poslední chvíli a některé stresuje jen představa, že do školy musejí jít. V některých rodinách odcházejí rodiče dříve do práce než děti a nikdo si tedy neověří, jestli dítě snídani pozřelo. Pokud vozí rodiče dítě do školy a poté spěchají do práce, na dítě vyvíjejí nátlak, jelikož sami spěchají a dítě je brzdí. Dalším faktem je, že starostlivé maminky dbají na to, aby se dítě nasnídalo. Samozřejmě mají pravdu, ale konzumace stravy hned po probuzení není pro zažívací trakt přirozená.

Ideální řešení problému je posunout dobu vstávání alespoň o 30 minut. Začínat by se mělo malými porcemi, aby si dítě postupně na ranní stravování zvykalo. Platí to však pro ty dětí, které snídani odmítají. Zpočátku stačí jeden jogurt, trocha tvarohu nebo banán. S postupem času by se snídaně měla stát vydatnější. Dítě si na tento režim po čase zvykne a bude pro něj samozřejmostí i v dospělosti. Rodiče by měli dítěti jít příkladem. Je to nejlepší výchovný prostředek. Pokud se rodiče stravují racionálně, pak většinou ani děti neodmítají stejnou stravu jako rodiče. Platí to však i opačně. Pokud rodiče jedí nezdravě, dítě bude zpravidla jinou (zdravou stravu) odmítat či jako jeho rodiče úplně vynechávat. Objevují se však i tvrzení, že pokud dítě brzy ráno vstává a je vystresované a nemá chuť na jídlo, je pro něj lepší, když si jako první jídlo dá přesnídávku. Musí však být správně sestavená a dítě ji má konzumovat s chutí. (Tomešová, 2011; Fořt, 2004; Sedláčková, 2006)

1.3 Snídaně jako rituál

Snídaně je vhodným prostředkem pro setkávání rodiny na začátku dne. Rodiče mají prostor pro rozmluvu se svými dětmi. Mají tak čas, aby si s dětmi pohovořili o uplynulé noci a o organizaci celého dne. Rodiče mohou s dětmi rozebrat jejich trápení a mohou je uklidnit či jim jen naslouchat. Pro dítě takové rozhovory mohou být zásadní. Nemusí se celé dopoledne zabývat svými nepříjemnými pocity. Dítě v tomto ranním rituálu má pocit, že je bráno vážně a že se rodiče o něj zajímají. Ze snídaně se proto může stát příjemný rituál, zvláště v těch rodinách, kde se členové rodiny přes den nevidí. Dětem i rodičům může takový rituál dávat pocit sounáležitosti rodiny či pocit bezpečí. (Kaufmanová, 1998).

1.4 Dopad snídaně na zdraví

Přes dvě desetiletí se řada vědeckých pracovníků zabývala problémem snídaní dětí školního věku jejich klady i zápory a výsledkem byla řada studií a publikací popisujících tuto problematiku. Většina těchto publikací se týká programu školních snídaní, který byl zaveden v USA v 80. letech 20. století. Zajímavostí také je, že řada publikací byla vydána mimo USA. Tyto publikace nabízejí zajímavý pohled na multikulturní zvyky, co se týká snídaní a jejich návyků.

Byly to země jako Velká Británie, Irsko, Wales, Vietnam, Nový Zéland, Peru, Jamajka nebo Švédsko.

1.4.1 Poznávací a vzdělávací aspekty

V průběhu posledních 20-ti let nám výzkumy ukázaly, že program školních snídaní rapidně zvyšuje schopnost dětí se soustředit a lépe pracovat ve škole. Studie nám dále ukázala, že dítě, které přijde do školy nasnídané, vykazuje lepší schopnost soustředit se a reagovat na pokyny učitele, než dítě bez snídaně (soustředěnost, energie, pozornost, paměť). Děti měly lepší výsledky například i v matematice.

1.4.2 Zdravotní dopady snídaně

Po mnoho let učitelé a školní pracovníci dohlíželi na to, aby děti, které přišly do školy bez snídaně, měly alespoň možnost sníst lehkou svačinku v podobě krekrů. Tento zvyk byl založen na tom, že se vycházelo z poznatku, dostatečné energie (glykogenu) uložené v játrech. Děti, jelikož mají malá játra, potřebují jíst častěji než dospělí, aby měly dostatek energie pro soustředění a fyzickou kondici. Když děti vynechají jedno z jídel, je možno na nich pozorovat větší známky únavy, než u dětí, které jedly pravidelně. Bolesti břicha, hlavy a podobně. Průzkumy ukázaly, že snídaně u dětí je velmi důležitá a pomáhá předcházet právě těmto neduhům.

1.4.3 Psychologické a sociální dopady snídaní

Bylo zjištěno, že pravidelné snídaně mají i psychologický dopad na mentální zdraví dětí. U žáků, kteří se podrobili tomuto výzkumu, se prokázala menší míra nedisciplinovanosti, menší míra agrese nebo sklony k násilí a došlo k výraznému zlepšení v chování těchto jednotlivců. Tyto aspekty byly vysledovány učiteli a ostatními školními pracovníky. Jednoduše lze říci, že u dětí, které mají pravidelné snídaně, hodiny probíhaly bez problémů, chování bylo lepší a žáci byli více soustředěni. (Brown, 2008)

1.5 School breakfast program

Tento program vznikl ve Spojených Státech za podpory U.S. Department of Agriculture (USDA) a pomocí poskytování dotací na snídaně se snaží zlepšit výživový stav dětí na zdejších školách. Poskytují snídaně žákům na základních a středních školách. Vysvětlují dětem, proč mají snídat, a pomáhají dětem vybudovat si návyk na dobrý začátek školního dne tím, že se s nimi dělí o své zkušenosti a vysvětlují jim význam nutričních hodnot obsažených v jídle.

V rámci tohoto programu musí snídaně obsahovat minimálně jednu porci mléka nebo mléčného výrobku, ovoce či zeleniny, nebo dvě porce pečiva a masného výrobku, či kombinaci obou. Projekt poskytuje pomoc žákům ze sociálně slabších rodin a vede ke změnám v jídelníčku dětí. Nabídkou vyvážené snídaně zabraňuje konzumaci nekvalitních

potravin a naopak poskytuje ranní jídlo dětem, které by si ho samy nekoupily. (Breakfast Programś Information Booklet, 2008)

1.6 Snídaňové menu

Jak je známo, v České republice, patří mezi nejklasičtější snídani pečivo s máslem, sýrem, marmeládou nebo uzeninou. Velmi oblíbenou snídaní je kombinace nejrůznějšího sladkého pečiva, jako například: koláče, koblihy, buchty a pekárensky vyráběné plněné kapsy. Pokud rodiče dávají přednost výrobkům z cereálií nebo mléčným výrobkům, bývají tyto výrobky často příliš přeslazené nebo velmi tučné. Na rozdíl od zahraničí se v České republice naštěstí neujala kombinace párků, klobás, smažené slaniny s vejci, šunky atd. Naopak ze zahraniční kuchyně se v Čechách stal oblíbeným toustový chléb na různé způsoby, cornflakes s mlékem a různé druhy müsli.

Pro snídani jako pro každé ostatní jídlo dne platí zásady zdravé výživy. Jako u všeho, tedy i u snídaně platí fakt, že snídaně má být pestrá. Vhodná je proto i klasická česká snídaně, ale měla by se držet již zmiňovaných zásad. Zdravou klasickou snídaní je celozrnné pečivo, namazané kvalitním rostlinným tukem, obloženou šunkou nebo tvrdým sýrem. Vhodné jsou i pomazánky na různé způsoby. Samozřejmě ty bez přidaných majonéz. Chybou ani není tzv. sladká snídaně, neměla by se však objevovat příliš často. U mléčných výrobků je lepší volit ty s nižším obsahem tuků, přednost by mělo dostat celozrnné pečivo před bílým, na talíři by se měla objevit porce ovoce a zeleniny. Uzeniny, párky, klobásy, salámy jsou postradatelnou částí snídaňového menu pro dospělé a o to více pro děti. Obsahují velké množství soli a přidaných látek. (Starnovská, 2011)

1.7 Pitný režim

Stejně jako potrava je i pitný režim součástí snídaně. Jak už bylo zmiňováno dříve, dítě by mělo denně vypít minimálně 1,5 – 2 litry tekutin. Proto má být první nápoj dne podán, jakmile dítě vstane a pak v průběhu snídaně. Mezi nejvhodnější nápoje patří méně slazené

čaje (bylinné nebo ovocné), nepříliš sycené minerální nebo stolní vody, naředěné 100% džusy s vodou nebo vodou ředěné ovocné šťávy. Mezi odborníky se vedou debaty o tom, zda mléko a kakao jsou považovány za tekutiny, anebo za výživu. Někteří se domnívají, že mléko je tzv. tekutá výživa, a tak jej do pitného režimu nepočítají. Na druhé straně někteří tvrdí, že mléko sice obsahuje nutričně významné složky a je vlastně i výživou, ale obsahuje téměř 90 % vody, a proto je lze zařadit mezi tekutiny. Nedostatečný přísun tekutin v dopoledních hodinách může být rizikový hlavně z pohledu neodkrytých a častých anatomických vrozených vad močových cest a snadné infekce, tvorby močových a ledvinových kamenů. Některé studie prokazují vliv dobrého pitného režimu na soustředěnost a celkový psychický stav a výkon dětí.

V roce 2002 byla ve FN Praha - Motol v České republice provedena krátká studie o stravovacím režimu dětí, které byly z nějakého důvodu přijímány do nemocnice. Z výsledků vyplynulo, že 11 % dětí ve školním věku nesnídalo nebo ráno přijímalo velmi malé množství tekutin, nebo hůře nulové množství. Vysvětlením je, že dítě v noci spí a tekutiny nepřijímá. Látková výměna v organismu probíhá, ale zpomaleně. Tím potřeba tekutin dále pokračuje. Uvádí se, že mírně zvýšená koncentrace nahromaděných a nezředěných metabolitů se může projevit neklidem, bolestmi hlavy, mírnými poruchami koncentrace nebo paměti. Jsou to příznaky, které mohou ovlivnit působení dítěte ve škole. Z výzkumu jasně vyplývá, že pokud dítě nesnídá a nepřijímá tekutiny, mohou se objevovat komplikace zdravotního rázu.

1.7.1 Varianty nápojů

Je dobře známo, že děti s nadváhou si často vybírají ke konzumaci sladké a kaloricky vydatné nápoje. Což zrovna u dětí s nadváhou není nejvhodnější. Všeobecně by lidé neměli primárně konzumovat tyto druhy nápojů. Často dochází k zaměňování „krabičkových džusů“ se 100 % džusy. Rodiče se mylně domnívají, že tyto výrobky jsou pro děti zdravé. Tzv. fruka jsou pouze aromatizovanou slazenou vodou, takže v podstatě se řádí mezi limonády. Nejvhodnější variantou jsou 100 % džusy, které nejsou nijak doslazovány. Pokud však dítě pravidelně konzumuje dostatek mléka, nemusí rodiče vybírat džusy s příměsí kalcia. Minerální vody se doporučují konzumovat pouze krátkodobě. Výjimku tvoří Magnesia, a to vzhledem k obsahu hořčíku, kterého je ve stravě málo. Do skupiny limonád se zařazuje široký sortiment zboží. V této skupině platí pravidlo, že čím je limonáda levnější, tím je horší pro organismus.

Limonády jsou roztokem cukru, kyseliny citrónové, umělých dochucovadel, barviv v destilované vodě. Často bývají do limonád přidávány také fosforečnany. Použité složky pouze zvyšují chuťovou atraktivitu nápoje, nikoliv však biologickou hodnotu. Dražší limonády obsahují dražší složky a obsahují vyšší podíl ovocné šťávy. Jsou obvykle obohaceny o kofein, karamel, chinin či bylinné extrakty. Tento druh nápoje vyvolává pocity žízně. I tak se často v reklamních spotech uvádí, že údajně „ hasí žízeň“. U čajů se doporučují firemně vyráběné formy. Jelikož čaje zakoupené na trhu nebo připravované doma, bývají velmi často hygienicky závadné. Klasické bylinkové čaje jsou doporučovány ke specifickému použití, především k biologické léčbě. Neměly by se proto užívat často. Módní záležitostí jsou tzv. „ledové čaje“. Nejsou však vhodné, jelikož obsahují, stejně jako limonády, vysoké množství cukru. Nejideálnější formou nápojů je klasická kojenecká či stolní voda. Není obohacována o kysličník uhličitý, a proto by měla tvořit velkou část denního příjmu vody. (Fořt, 2000, Tláskal, 2004)

2 Výživa

Výživa ve školním věku je jedním ze základních faktorů, které ovlivňují růst dítěte. Výrazně se také podílí na duševním rozvoji. V každém období dětského školního věku je jiný nárok na spotřebu energie. Každé období má svoji rychlost růstu a rychlost biologického zrání, a proto se nároky na energetický příjem liší.

2.1 Mladší školní věk

V tomto období jsou stejné výživové nároky u dívek a chlapců. Mezi 6- ti a 10- ti lety dítě průměrně vyroste 5-7 cm ročně, proto jsou jeho energetické nároky v průměru 335KJ/kg/den. Toto období je důležité pro osvojení celoživotních zásad zdravé výživy. Školák nižšího stupně základní školy není zcela odkázán na stravu od rodičů, jak tomu bylo dříve. Dítě dostává možnost výběru stravy, pomocí malého kapesného. Kapesné často slouží k nákupu sladkostí, přeslazených nápojů a jídla z fastfoodu.

2.2 Starší školní věk

Do této doby se spotřeba výživy mezi chlapci a dívkami nijak nelišila, avšak v období puberty se spotřeba jídla u chlapců v porovnání s děvčaty výrazně zvyšuje. Vrchol růstové rychlosti, kdy je roční přírůstek 8-9cm, připadá u každého pohlaví na jinou dobu. U chlapců je to v 15-ti letech a u dívek ve 13- ti letech. Ke konci období školního věku dochází u dívek vlivem velkých výškových přírůstků s vývojem svalové hmoty k vysoké energetické potřebě. Ta je 9,4MJ/den.U dopívajících také vzrůstá potřeba některých látek. Mezi nejdůležitější patří vápník, železo, vitamín D, fosfor a vitamíny A, C, K a $B_{6.}$ (Svačina, 2006)

2.3 Skladebné součásti potravy

Tyto látky označujeme jako živiny. Jsou to sacharidy, tuky, bílkoviny, minerální látky, vitamíny. Sacharidy by měly pokrýt více jak polovinu denního energetického příjmu dítěte. Na bílkoviny připadá okolo 15 % a na tuky asi 30-35%. Potřeba tuků u dětí školního věku je vyšší než u dospělého jedince (proto se light potraviny v tomto životním období nedoporučují). Přesná doporučení jsou shrnuta v Tab. 1 .

Tab. 1 Výživová doporučení

	7 – 10 let	10 – 13 let	13 – 15 let
Energie (kJ)	7100 – 7900	8500 – 9400	9400 – 11200
Bílkoviny (g)	24	34	45
Sacharidy (g)	> 209 – 232	> 250 – 276	> 276 – 329
Vláknina (g)	12 – 15	15 – 18	18 – 20
Tuky (g)	Dívky 56 – 65 Chlapci 62,3 – 72,8	Dívky 67 - 78 Chlapci 74 – 86,6	Dívky 74 – 86,6 Chlapci 88,4 – 103,1

Nevoral, 2003, s. 435

2.3.1 Cukry (sacharidy)

Jsou hlavním zdrojem energie. Po chemické stránce se dělí na monosacharidy (např. hroznový cukr), disacharidy (např. řepný cukr) a polysacharidy (např. škrob). Pro funkci a správné fungování buněk je nutné zajistit přísun energie ve formě glukózy, která je dopravována k buňkám krví. Glukóza je okamžitým zdrojem energie, který se rychle vyčerpává, a proto se do svalů a jater ukládá cukr zásobní, a to glykogen. Při poklesu cukru v krvi se glykogen

uvolňuje a štěpí se na jednoduché cukry, které jsou ihned využitelné. Při nadbytku se nejprve ukládá ve svalech a játrech a přebytečné množství organismus mění na tuk, který se ukládá nejčastěji do podkoží. (Klíma, 2003)

2.3.2 Tuky (lipidy)

Jsou zásobní energetickou látku, která se podílí na stavbě buněčné membrány, obalů nervových vláken a tvoří ochranu proti chladu. Základem tuků jsou mastné kyseliny, z kterých jsou nejvýznamnější pro lidský organismus esenciální mastné kyseliny (hlavně nenasycené mastné kyseliny). Tuky jsou také významné pro vitamíny (A, D, E, K), jelikož tvoří prostředí pro jejich rozpuštění. Jsou velice významné pro správný vývoj organismu, jeho růst, pro funkci kůže a podkoží, pro imunologické a metabolické procesy. Naopak pro organismus mohou být některé formy tuků nebezpečné jako např. tzv. trans-formy mastných kyselin. Tyto tuky vznikají při dlouhodobé tepelné zátěži tuků např. při smažení. Také nedostatečný příjem tuků ve výživě má svá rizika. Uvádí se, že pokud v dlouhodobém měřítku klesne příjem tuků pod 27 %, začnou se objevovat klinické změny související s nedostatkem vitamínu A.

2.3.3 Bílkoviny (proteiny)

Jsou základní stavební kameny pro organismus. Jsou složeny z aminokyselin. Tělo nedokáže esenciální aminokyseliny syntetizovat, a proto je pro organismus důležité, aby tyto látky byly obsaženy ve stravě. Pokud tělo vyčerpá energetické zásoby, mohou se bílkoviny metabolizovat ve zdroj energie. S tím také souvisí ztráta tělesné hmoty. Zdrojem bílkovin v potravě jsou především maso, mléčné výrobky, mléko, vaječný bílek, bílkoviny v luštěninách, obilninách atd. Bílkovinné povahy je i mnoho biologických látek v lidském těle jako například hormony, enzymy, protilátky. Potřeby bílkovin ve školním období jsou dobře známy. Tělo v tomto věku potřebuje vysoce biologicky hodnotnou bílkovinu pro tvorbu svaloviny a ostatní tkáně organismu. Na druhou stranu nadměrný přívod bílkovin dětem nesvědčí. Ze studií ve Francii vyplynulo, že příčinou vzrůstající obezity u dětí je nižší fyzická aktivita, ale i nadbytek příjmu bílkovin. Celkový energetický příjem v průběhu let klesl o 200kcal. Tato studie porovnávala desetileté školáky v roce 1978 a 1995.

2.3.4 Potřeba minerálních látek a vitamínů

Potřeby vitamínů u dětí jsou vyšší, zvláště u chlapců. Jak ukazují studie, tak v období školního věku je příjem vitamínů nedostačující. U starších školních dětí často chybí vitamín A, který může způsobovat až šeroslepost, opoždění růstu či poškození kůže. Také vitamíny skupiny B jsou důležité pro zajištění metabolismu buněk v době růstu. Vitamín C, potřebný pro imunitní systém a tvorbu kolagenu, může být tělem postrádán pří růstovém sprintu. Významným vitamínem je vitamín D, který zajišťuje resorpci vápníku a mineralizaci kostí. Nedostatek těchto vitamínů může být zpočátku doprovázen řadou nespecifických příznaků – podrážděností, nechutenstvím, únavou atd. Při dlouhodobém nedostatku může dojít k celkovému poškození zdravotního stavu nebo až k rozvoji chronických onemocnění. Z minerálních látek dětem často chybí vápník, důležitý pro správný vývoj a růst kostí. Dostatečný příjem vápníku je prevencí osteoporózy v pozdějším věku. S nedostatečným růstem dětí školního věku je spojován také zinek. Ten je důležitý pro správné sexuální zrání. Ve stravě školáků nesmí chybět železo. To je v těle v době dospívání potřeba ve zvýšené míře, hlavně u děvčat. Nedostatek železa se projevuje letargií, bolestmi hlavy, zvýšeným výskytem infekcí, problémy v přijímání školních povinností atd. Na území České republiky se setkáváme s dětmi, které trpí nedostatkem jódu. Běžně se uvádí 6-14 %. Nedostatek jódu se u dětí projevuje větším výskytem strumy. Celková potřeba se s růstovým vývojem zvyšuje. Ve školním období dle WHO je potřeba jódu 120 µg -130 µg a v adolescenci až 200 µg.

(Nevoral, 2003, Klíma, 2003)

2.3.5 Stravovací návyky dětí

Denní strava by měla obsahovat 5-6 porcí denně. Má být velmi pestrá a pro oko lákavá. Jídelníček by měl denně obsahovat minimálně 3 porce zeleniny a 2 porce ovoce. Rodiče by neměli zapomínat na dostatek celozrnných obilnin, polotučných mléčných výrobků, libového masa, ryb, luštěnin a kvalitních rostlinných olejů. Naopak by se měla omezit jídla smažená, přesolená, sladká, vyuzená a příliš tučná.

2.3.6 Pravidelnost stravování

Snídaně:

Má zaujmout 20 až 25 % denního příjmu energie. Měla by být bohatá na zdroje složitých cukrů, bílkovin a samozřejmě na ovoce a zeleninu.

Přesnídávka:

Nejlépe by měla mít 10 až 15 % denního rozpočtu energie. Ideální potravinou na přesnídávku je čerstvé ovoce, zelenina, tmavé pečivo, mléčné výrobky (nejlépe kysané). Pokud dítě ráno nesnídalo, měla by přesnídávka doplnit živiny, které ráno tělo postrádalo.

Oběd:

Má poskytovat 30 až 35 % energie. Je to hlavní jídlo dne, a proto by měl dodat všechny druhy živin. Měl by to být zdroj složitých cukrů, bílkovin, ovoce, zeleniny a kvalitních tuků.

Svačina:

Ideálně má obsahovat 10 až 15 % denního energetického příjmu. Složení odpovídá složení přesnídávek.

Večeře:

Zaujímá 15-20 % denní dávky energie. Není důležité, aby byla teplá. Musí však obsahovat kvalitní bílkoviny (libové maso, ryby, luštěniny, vejce, mléčné výrobky). Dobré je také pečivo nebo příloha, neměla by chybět zelenina. V noci tělo výrazně roste a obnovují se tkáně. Nedostatek živin v noci může způsobit dosažení nižšího vzrůstu nebo špatné hojení ran. Nedostatečné stravování přes den a dohánění zameškaných jídel večer vede k obezitě, zhoršenému spánku či usínání.

6. chod

Je ve fázích rychlého růstu nebo při velkém výdeji energie přijatelný. Nejlépe je přidávat buď druhou svačinu odpoledne, nebo druhou večeři. Tohle jídlo by mělo být lehké, nejlépe složené z ovoce nebo zeleniny, popřípadě mlékem či mléčným výrobkem. (Klíma, 2003)

2.3.7 Desatero výživy dětí

Dětem má být dopřávána pestrá strava, bohatá na ovoce a zeleninu.

Strava musí obsahovat bohaté zdroje obilnin a jejich výrobky.

Je vybírána potrava je vybírána s nízkým obsahem tuku, cholesterolu. Upřednostňují se tuky rostlinné.

Je zajištěna střídmost v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů.

Hotové pokrmy se nedosolují, sůl a solené potraviny jsou konzumovány výjimečně.

Dítě pravidelně konzumuje netučné nebo nízkotučné mléčné výrobky.

Pitný režim se pohybuje minimálně okolo 1,5 až 2 litrů tekutin denně.

Strava obsahuje kvalitní bílkoviny.

Děti se nemají přejídat ani nemají hladovět.

Dítě si má brát vzor z dospělého, proto se rodiče mají řídit zdravým životním stylem.

Dítě má uplatňovat právo na volbu potravin. Rodič by měl učit dítě přemýšlet o jeho výživě a učit jej ovlivňovat ji. Pokud má dítě možnost, ať si vybírá spíše syrové ovoce a zeleninu a straní se uzených, smažených a konzervovaných pokrmů.

(Desatero výživy, 2011)

3 Vývojová psychologie

Školní období vývoje dítěte se rozděluje na mladší a starší školní věk. Hranici tvoří přechod z prvního stupně základní školy na druhý, což odpovídá rozmezí 11-12 let. Z toho vyplývá, že mladší školní věk je klasifikován, jako období od 6 do 11-12 let. Za to starší školní věk je období od 12 do 15-16 let. (Svačina, 2008).

3.1 Školní věk

Různí autoři vývojové psychologie rozdělují toto období odlišně.

Dle J. Kurice se mladší školní věk dělí na dvě podkategorie. První podkategorie je charakterizována jako první dva roky povinné školní docházky. Je vyznačena pozvolnou adaptací jedince na školní požadavky průvodními jevy nestálosti a rozporů. Druhá podkategorie se spadá do 10 až 11 let, tedy před začátkem pubescence. V této etapě se sociální vztahy žáků dostávají na vyšší úroveň, zájmy se více specifikují a dochází k formování důležitých životních postojů.

Z. Matějček upřednostňuje rozlišení mladšího školního věku (6, 7, 8 let), středního školního věku (přibližně mezi 9. a 12. rokem) a staršího školního věku, který se kryje s pubescencí.

Pokládá mladší školní věk za přechodné období mezi hravým dítětem a vyspělým chováním školáka. Děti jsou stále hravé, dokážou se soustředit na jednu věc jen krátkou chvíli, při hrách se chlapci a dívky bez zábran mísí. Tato etapa přináší vyšší rozkolísanost a zranitelnost, vyžaduje se proto vyšší trpělivost ze strany rodičů a pedagogů.

Střední školní věk je stabilnější a vyhraněnější. Většina žáku se již ve školním prostředí adaptovala, centrum zájmu se přesunuje do reality, i když je nadále poznamenané fantazií. Jedinci začínají více pozorovat vztahy mezi okolními lidmi. Stoupá vliv skupiny, jejíž normy se dítě snaží dodržovat. Matějček pokládá za důležité vývojové změny v tomto věku: 1. přisvojení specifického chování vůči malým dětem (mluvení vysokým hlasem, naklánění, usmívání); 2. utváření rodičovských postojů, které mohou v pozdějších letech ovlivnit chování k vlastním dětem; 3. utváření mužské a ženské identity- proto se v této fázi začínají

chlapci a dívky od sebe oddalovat. Přes všechny pokroky však dítě zůstává dítětem a nelze od něj očekávat předčasné vyzrálé chování.

Vývoj pohybových a ostatních funkcí je závislý na tělesném růstu. Růst je plynulý, ke konci lze zpozorovat zrychlení. V průběhu období se zlepšuje hrubá i jemná motorika, pohyby jsou rychlejší, svalová síla je větší, zlepšuje se koordinace těla. Dochází k rozvoji paměti, myšlení a rozrůstá se slovní zásoba. Jedinec začíná mít reálný náhled, odděluje a prohlubuje své zájmy, užívá pohybové a konstrukční hry a rozšiřuje sociální vztahy. Vznikají první kamarádství a sociální skupiny. Dítě je spokojené, přizpůsobivé, respektuje dospělé a při správné výchově nemá výrazné potíže.

3.2 Období pubescence

Je období tělesného a duševního růstu. Je to období přechodné, kdy se z dítěte stává dospělý člověk. Tempo a rychlost změn mají výrazný vliv na funkci a psychiku jedince, a tak dochází k řadě obtíží. Toto období se označuje jako puberta.

Dle nejčastějšího dělení, dělíme pubertu na:

Fázi prepuberty: Začíná prvními známkami pohlavního dospívání a často i urychlením růstu. Tato fáze končí u dívek příchodem menses a u chlapců prvními polucemi. U většiny dívek fáze trvá od 11 do 13 let. U chlapců je hranice posunuta o dva roky.

Fázi vlastní puberty: Nastupuje po skončení prepuberty a končí dosažením reprodukční schopností. Pravidelný ovulační cyklus a schopnost oplodnění nastupuje u dívek za 1-2 roky od prvních menses. Podobně je to i u chlapců, kdy reprodukční schopnost je dosažena po vývoji sekundárních pohlavních znaků. Období vlastní puberty lze obecně vymezit mezi 13-15 lety života. (Langmeier a kol, 1998)

3.2.1 Fyzické změny v pubescenci

Prvními patrnými fyzickými změnami bývá u hochů růst varlat, u dívek růst prsů. Připojuje se k tomu ochlupení v oblasti genitálu a podpaží. Poté přijde fáze prudkého růstu genitálií.

V pozdějších fázích puberty se urychluje růst hrtanu a s tím související prohloubení hlasu-mutaci. U dívek je méně patrná mutace než u chlapců, kde se hlas prohlubuje až o oktávu. V této době chlapcům začínají růst vousy a ochlupení na různých partiích těla a přidružuje se růst obličejových kostí, které zvýrazňují rysy obličeje a dodávají mužnější vzhled. Všechny změny jsou doprovázeny rychlým růstem těla. Rychlý růst však neprobíhá na všech částech stejně. Růst začíná napřed rychlým růstem chodidel, poté bérců a předloktí. Jako poslední dorůstají horní a dolní končetiny celkově. Je to však období přechodné, za to velice nápadné. Jsou vidět výrazné změny mezi délkou trupu a končetin. Tyto změny na čas zhorší koordinaci těla a projevuje se takzvaná neohrabanost. Teprve později na růst končetin navazuje růst trupu, nejprve v dolní polovině a poté v horní. Na konci puberty se rozdíly v proporcích vyrovnávají a dochází též k souhře, ladnosti a obratnosti. Výškové přírůstky se také zmenšují, až dojde k vytvoření konečné délky těla. K pubertě též patří celková změna postavy. U chlapců je typické mohutnění kostry, růst svalstva a rozšiřování ramen. Pro dívky je charakteristické rozšíření pánve a zesílené ukládání tuků v této partii a také v partiích stehen a prsou.

Zmíněné vývojové změny však nenastupují u všech dětí ve stejnou dobu. První zmíněné známky dospívání se u dívek objevují v průměru kolem 11. roku, nejdříve kolem 9. roku života a u pozdě zrajících dívek kolem 13. roku. U chlapců nastupují známky dospívání později jak u dívek, v průměru kolem 12. roku s rozpětím od 10 do 14 let. Tyto interindividuální rozdíly tvoří výchovné problémy ve třídách na základních školách.

3.2.2 Psychické změny v pubescenci

Ve třídách se mísí prepubertální děti s pubertálními, prožívající různé vývojové etapy, i když jsou dle kalendářního systému stejně staré. Nastávají změny ve vztazích mezi dívkami a chlapci, dívky jsou v posledních ročnících na základních školách téměř dospělé, přičemž chlapci jsou vývojem o pár kroků za nimi. Výchova dětí v tomto období je velice náročná, díky směsici jedinců, kteří jsou na různých stupních vývoje. S tím souvisejí rozdílné zájmy, autority, hodnoty, motivace atd.

Toto období charakterizuje psychická labilita, střídání nálad, smích se mísí s pláčem, hněv s láskou. Jedinec zažívá pocity nepochopení, ponížení, studu, úzkostí, křivdy atd. Dříve

vyrovnaný, klidný, poddajný školák začíná odmlouvat, vzdorovat, hlučet, hádat se, být drzý, negativní, neposlušný. Tímto vším se jedinec snaží dosáhnout nezávislosti a samostatnosti. Oslabuje se závislost na rodičích, narušují se vztahy s dospělými, jelikož dítě je příliš kritické s ukvapenými názory, které jsou nekompromisní. Dítě potřebuje porozumění, citové odezvy, přátelství.

Člověk v tomto věku si chce své názory sám utvářet, přehodnocovat, a měnit. Díky své snaze o nezávislost lidé mají potřeby setkávat se s vrstevníky a diskutovat o svých názorech na svět. Vytvářejí tzv. party, které pro ně mají po určitou dobu velký význam. Mohou mít na jedince velmi kladný vliv, ale v případě špatné společnosti velmi negativní. Od začátku puberty člověk chce, aby s ním ostatní jednali jako s dospělým a každé špatné zařazení si bere velmi osobně. Chce se projevovat jako vyspělejší a rád napodobuje starší v řeči, účesu, oblékání a ve všech zevních projevech. Bohužel od dospělých přebírá i jejich zlozvyky jako kouření, povrchnost, pití alkoholických nápojů. S tímto věkem souvisí zájem o sexuální tématiku. Na začátku puberty tento zájem není nijak velký, ale s postupem času se tento zájem prohlubuje. Informace o této tématice si nejčastěji předávají vrstevníci mezi sebou nebo je někdo vyzrálejší poučí. Většina mladistvých ve fázích puberty prožívá první lásky, ať jsou opětované či nikoliv (Langmeier a kol , 1998).

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 METODIKA VÝZKUMU

Jedná se o aplikovaný kvantitativní výzkum, týkající se problematiky snídání dětí školního věku. Prováděla jsem jej nenáhodným výběrem respondentů formou nestandardizovaného dotazníku. Dotazník se skládal z otevřených, polootevřených a uzavřených otázek. Uzavřené otázky byly polytomické výběrové. V dotazníku jsem využila číselnou škálu od 1 do 10, abych zjistila pocity dětí po ránu. Některé položky jsem převzala z dotazníku Mezinárodní studie HBSC 2006, které jsem upravila a zjednodušila pro pochopení žáků 4. ročníků. (Currie, 2006)

Výzkum jsem prováděla v Olomouckém kraji na jedné základní škole. Školu jsem záměrně vybrala a poté oslovila ředitele školy a seznámila jej s výzkumem. Po vyjádření souhlasu ředitele školy s provedením výzkumu jsem kontaktovala třídní učitele a zajistila vhodný čas pro sběr dat. Před zahájením výzkumné části jsem dětem rozdala písemné žádosti o vyjádření souhlasu či nesouhlasu rodičů o zapojení jejich dítěte do výzkumu. Dotazník a kontaktní údaje jsem ponechala u třídních učitelů, kde byly k dispozici rodičům.

Sběr dat probíhal v měsících listopad a prosinec 2011 a probíhal v 1 vyučovací hodině. Před vyplněním byli žáci seznámeni s cílem práce a rovněž jsem jim vysvětlila metodiku postupu při vyplňování dotazníku. Přítomna jsem byla po celou dobu zpracovávání a ochotně jsem zodpověděla nejasnosti a dotazy. Při odevzdávání dotazníku jsem zkontrolovala správnost vyplnění, především u žáků 4. tříd. Délka vyplňování dotazníku se u tříd výrazně lišila. Práce se žáky 4. tříd byla více časově náročná než se žáky 8. tříd. Osloveno bylo celkem 84 žáků, z toho 8 rodičů projevilo nesouhlas s výzkumem, proto žáci nebyli do výzkumu zařazeni.

Všechna data byla zpracována pomocí tabulkového editoru Microsoft Excel 2007. Velkou část otázek jsem vyhodnocovala jako celek, bez ohledu na věk dětí. Naopak u některých otázek jsem vyhodnotila 4. třídu a 8. třídu zvlášť, jelikož z výsledků byly patrné značné rozdíly mezi ročníky

Charakteristika souboru

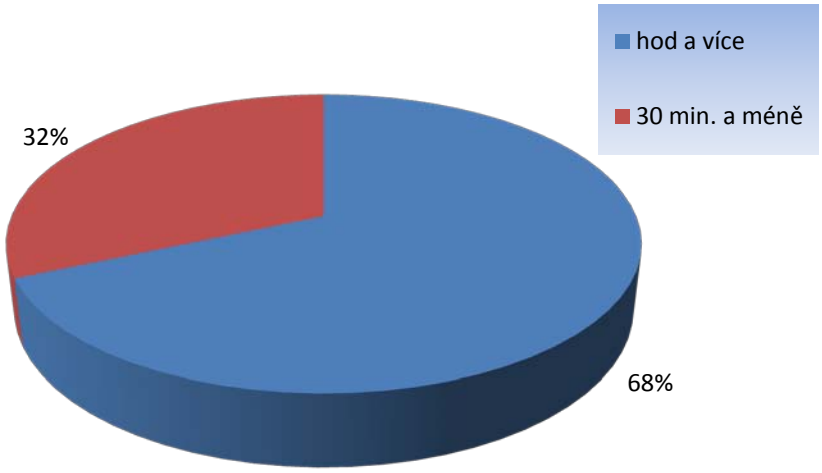
Sledovaný soubor tvořila skupina n=76 žáků z jedné základní školy v Olomouckém kraji. Věkové rozmezí respondentů činilo u žáků 4. tříd 8-9 let a u žáků 8. tříd 13-15 let. Kritériem pro zařazení do skupiny respondentů byl jejich věk a stupeň základní školy. Pohlaví dětí jsem ve výzkumu nezohledňovala. Důvodem ke zvolení těchto dvou ročníků byl předpoklad zhoršení stravovacích návyků ve fázi dospívání. (Langmeier, 1998) Jako protiklad má sloužit vzorek dětí mladšího školního věku, kde předpokládám, že rodiče mají vliv na jejich stravování a děti se stravují vyváženě.

5 PREZENTACE VÝSLEDKŮ

Zpracování a znázornění získaných dat

Otázka č. 3

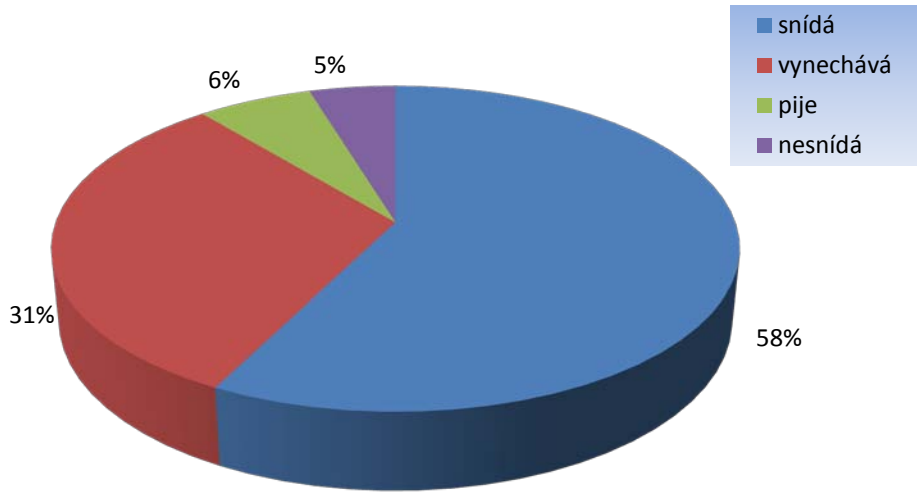
V této otázce žáci odpovídali na otázku, kolik minut uplyne mezi vstáváním a odchodem do školy. Ze souboru n=76 respondentů odpovědělo téměř 2/3, že vstává hodinu a více před odchodem do školy. Zbylá třetina žáků odpověděla, že doba, kterou stráví mezi vstáváním a odchodem do školy je menší než 30 minut. Níže je výsledek zaznamenán na Obr. 1.



Obr. 1 Graf Čas, který uběhne mezi vstáváním a odchodem do školy n=76

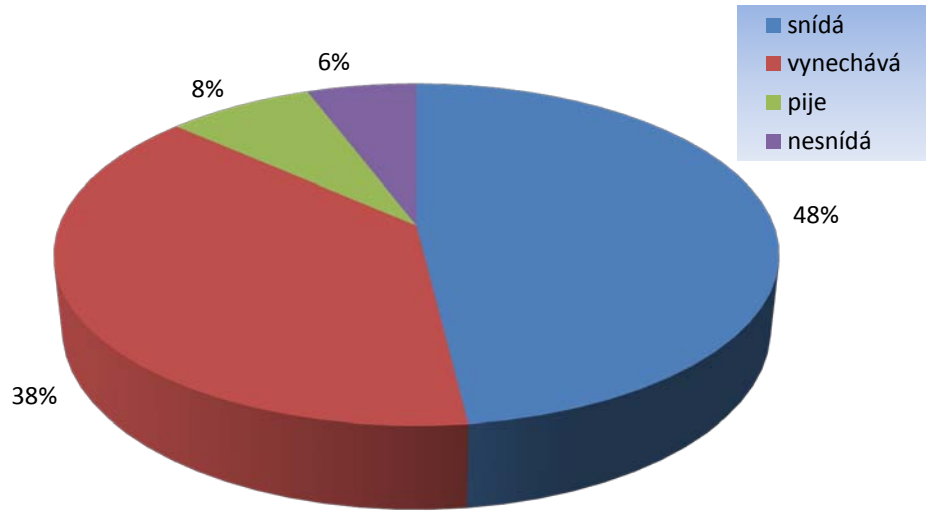
Níže je tato otázka rozvinuta do dvou podskupin. Na grafech na Obr. 2 a Obr. 3 je možno vidět jednotlivé intervaly a procentuální zastoupení žáků podle toho jak pravidelně snídají.

Obr. 2 ukazuje graf dětí, které vstávají 30 minut a méně před odchodem do školy. Zde je vidět, že přibližně 2/3 žáků snídá pravidelně. Přibližně 1/3 snídá nepravidelně a mizivé procento nesnídá vůbec, nebo jen pije nápoje.



Obr. 2 Graf dětí vstávajících 30 minut a méně před odchodem do školy n=24

U dětí vstávajících hodinu a více před odchodem do školy je situace podobná, co se týká dětí, co jen pijí, nebo nesnídají vůbec. Opět se jedná o mizivé procento jak je vidět na Obr. 3. Zde můžeme také zjistit, že přibližně polovina je zastoupena dětmi snídajících pravidelně, více než 1/3 dětmi co snídani vynechávají.

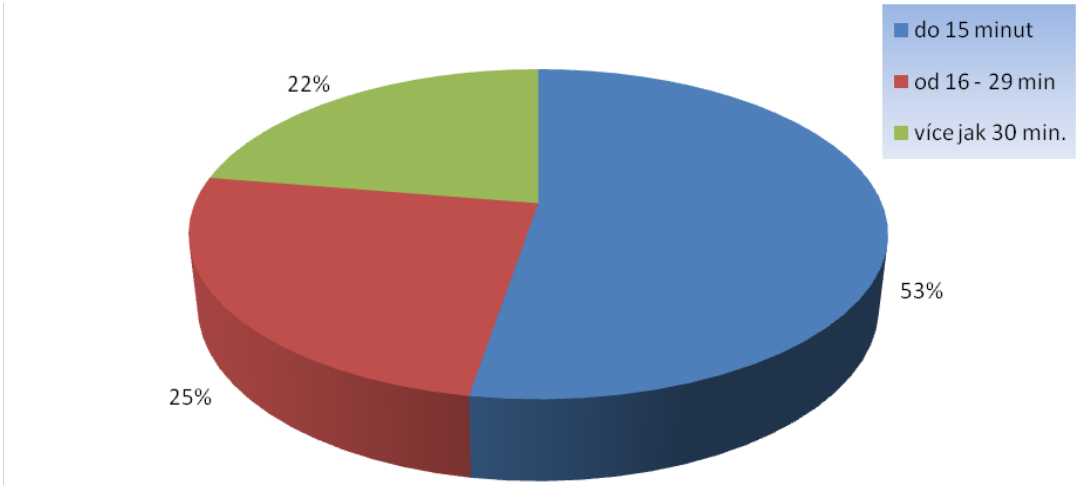


Obr. 3 Graf dětí vstávajících 1 hod a více před odchodem do školy n=52

Otázka č. 4

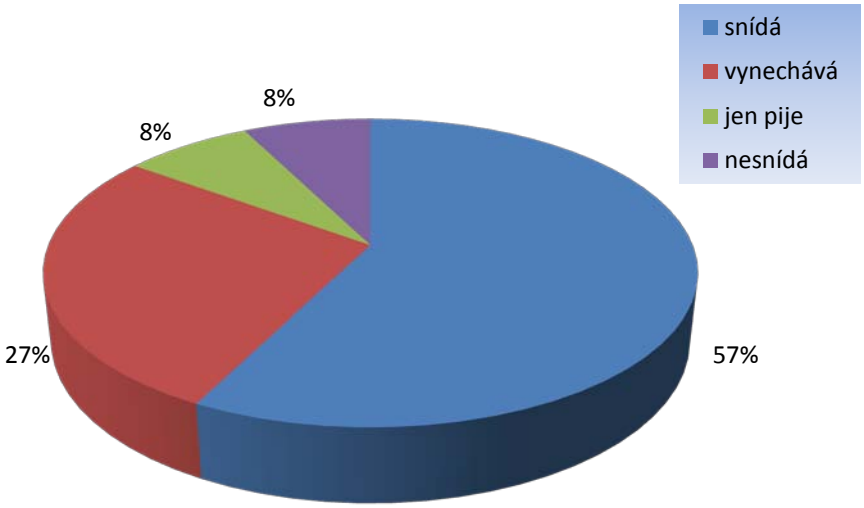
V této otázce žáci uváděli, jak dlouho jim trvá cesta do školy. Výsledky odpovědí na tuto otázku je možno vidět na Obr. 4.

Nejvíce žáků dochází do školy v čase do 15 minut. Jedná se o větší polovinu ze všech dotázaných. Čtvrtina žáků dochází do školy v rozmezí 16 až 29 minut. Poslední skupinu tvoří žáci, kterým cesta do školy trvá více než půl hodiny. Jedná se o necelou čtvrtinu dotázaných.



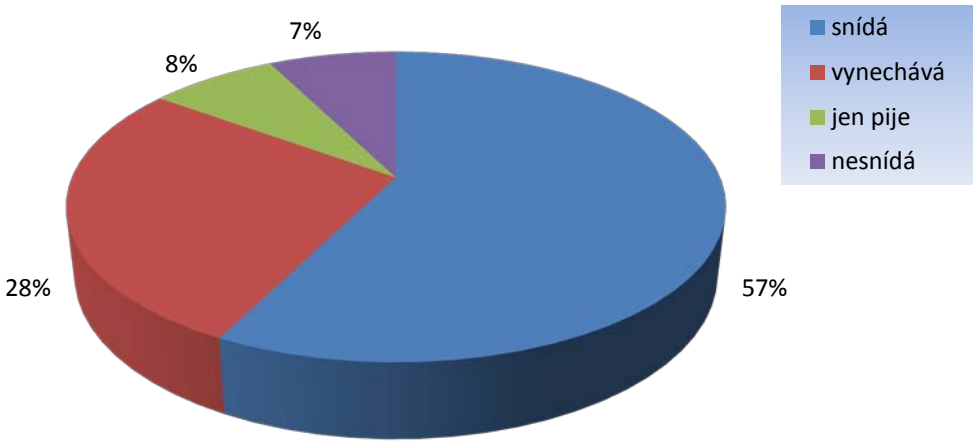
Obr. 4 Graf Délka cesty do školy n=76

Níže je možno vidět jednotlivé intervaly a jejich složení. Graf na Obr. 5 ukazuje procentuální zastoupení žáků docházejících do školy celkově do 15 minut. Více než polovina z nich pravidelně snídá, necelá třetina dětí snídá nepravidelně. Zbylé procento tvoří stejným poměrem děti, co po ránu jen pijí a děti, co po ránu nesnídají vůbec.



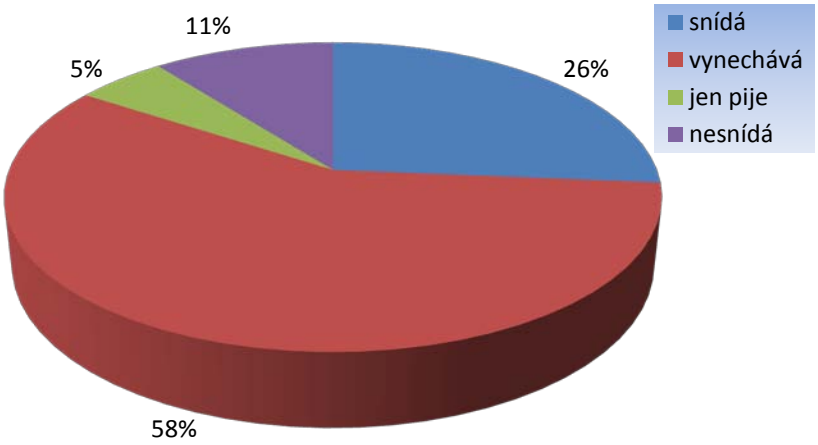
Obr. 5 Graf Doba cesty do školy do 15 minut n=40

Na Obr. 6 je možno vidět téměř identický graf jako na Obr. 5. Liší se opravdu jen v jednotkách procent, proto můžeme říci, že rozdíly mezi těmito skupinami ze statistického hlediska jsou zanedbatelné.



Obr. 6 Graf Doba cesty do školy 16 – 29 minut n=19

Na posledním grafu je patrný vliv trvání cesty do školy na snídaňové návyky. Na Obr. 7 lze vidět, jak se procento dětí snídajících pravidelně snížilo. Děti, co snídají pravidelně, jsou zastoupeny z necelé 1/3. Naopak děti, co snídají nepravidelně jsou zastoupeny z 2/3. Zbylé procento opět zastupují děti, co po ránu jen pijí, nebo nesnídají vůbec.

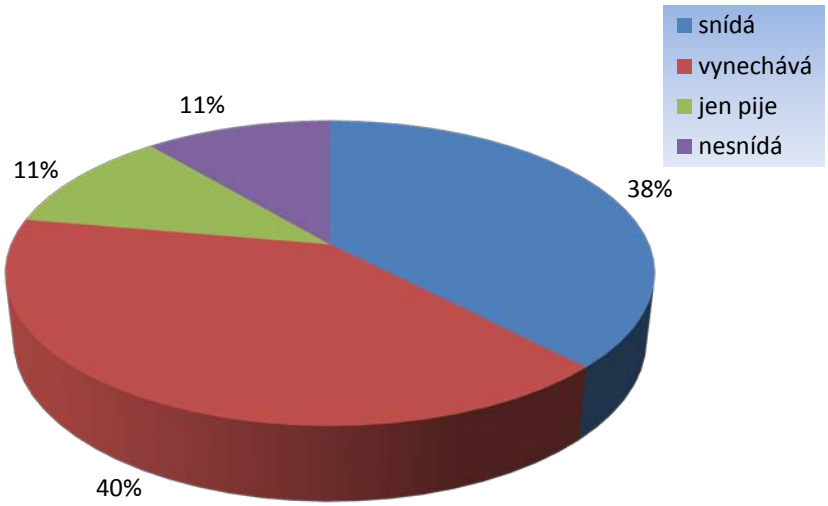


Obr. 7 Graf Doba cesty do školy nad 30 minut n=17

<u>Otázka č. 5</u>

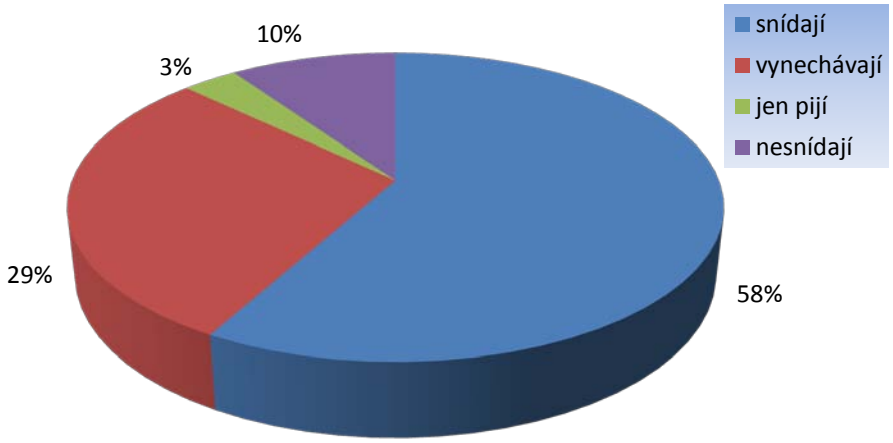
Otázku zda žáci snídají pravidelně každý den, jsem vyhodnotila jak celkově, tak pro každou věkovou kategorii zvlášť.

V případě žáků osmých tříd se vyjádřila více než 1/3 z celkového počtu, že pravidelně snídá, stejné procento se vyjádřilo, že snídá nepravidelně. Desetina z celého počtu žáků jen pije tekutiny, stejný podíl ani nepije a ani nesnídá. Výsledky je možné vidět na Obr. 8.



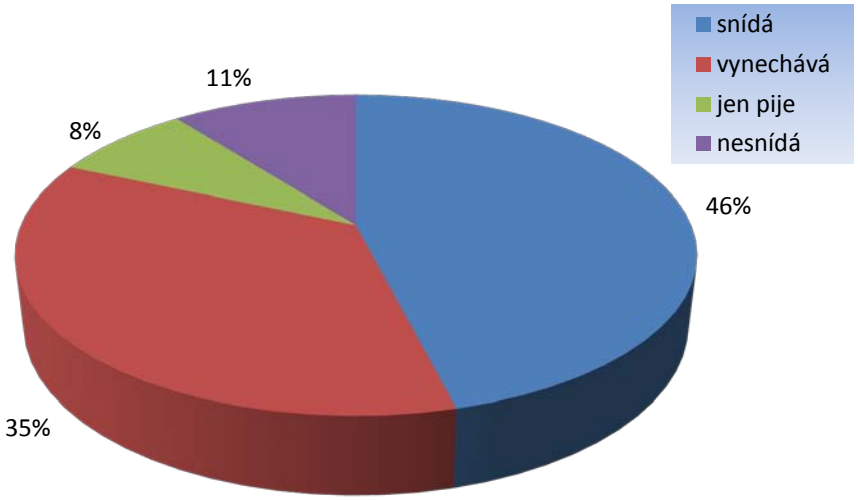
Obr. 8 Graf Pravidelnost snídaní u žáků 8. tříd n=45

Podle odpovědí žáků 4. tříd jsem zjistila, že jejich návyky co se snídaně týká, jsou od žáků 8. tříd zcela odlišné. Více než polovina dotázaných uvedla, že pravidelně snídá a téměř třetina snídá nepravidelně. Zbylé procento žáků jen pije a nesnídá vůbec. Jejich součet je přibližně 1/10 z celkového počtu dotázaných žáků. Resumé odpovědí žáků 4. tříd je možno vidět na Obr. 9.



Obr. 9 Graf Pravidelnost snídaní u žáků 4. tříd n=31

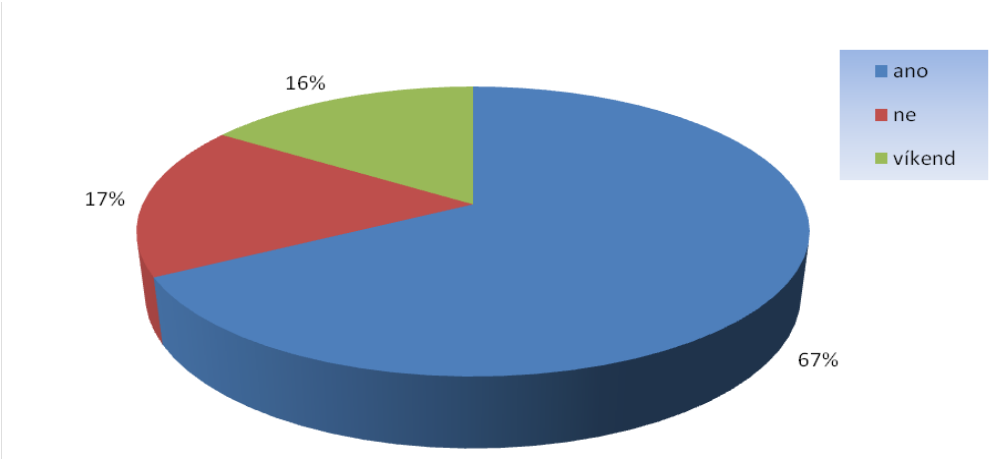
Na Obr. 10 jsou shrnuty výsledky z obou předchozích grafů a výsledky jsou tak vyneseny pro obě třídy (4. a 8.). Rozdílné výsledky se tak zprůměrovaly.



Obr. 10 Graf Pravidelnost snídaní u žáků 4. a 8. tříd n=76

Otázka č. 6

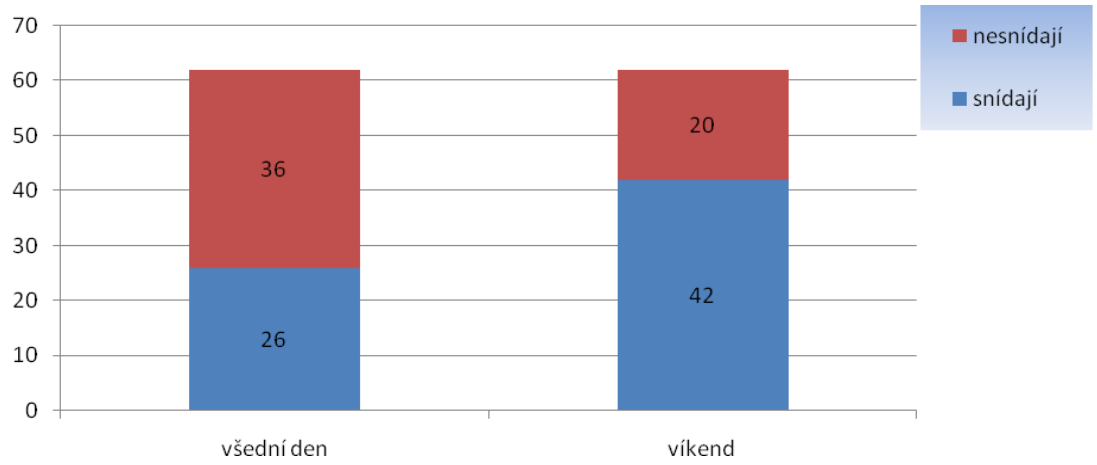
V této otázce byli respondenti dotazováni na pravidelnost snídaní jejich rodičů. Celé 2/3 žáků uvedly, že jejich rodiče snídají každý den. Zbylá třetina rodičů snídá nepravidelně (jen o víkendech), nebo nesnídá vůbec. Složení jednotlivých skupin je možno vidět v grafu na Obr. 11.



Obr. 11 Graf Informace o snídání rodičů n=76

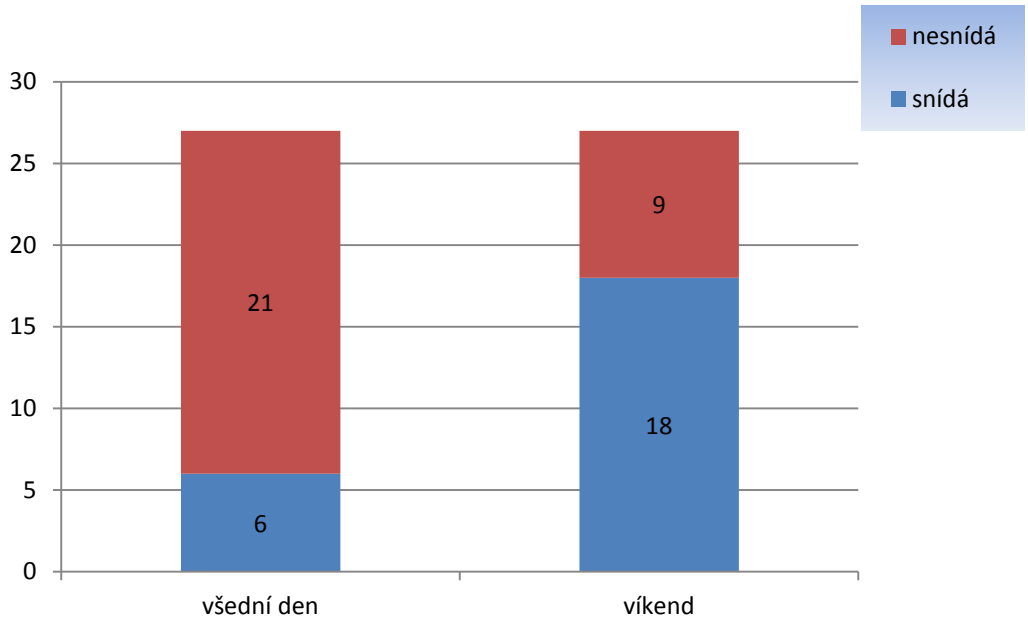
Otázka č. 7

V této otázce bylo vyhodnoceno, zdali rodiče snídají společně s dětmi jak 4. tak 8 tříd. Výsledky byly vyhodnoceny dohromady a do výsledků byly zahrnuty děti, co snídají pravidelně a co snídaně vynechávají. Z níže uvedeného na Obr. 12 vyplývá, že společné ranní stravování o víkendu výrazně stoupá, oproti stravování ve všední dny.

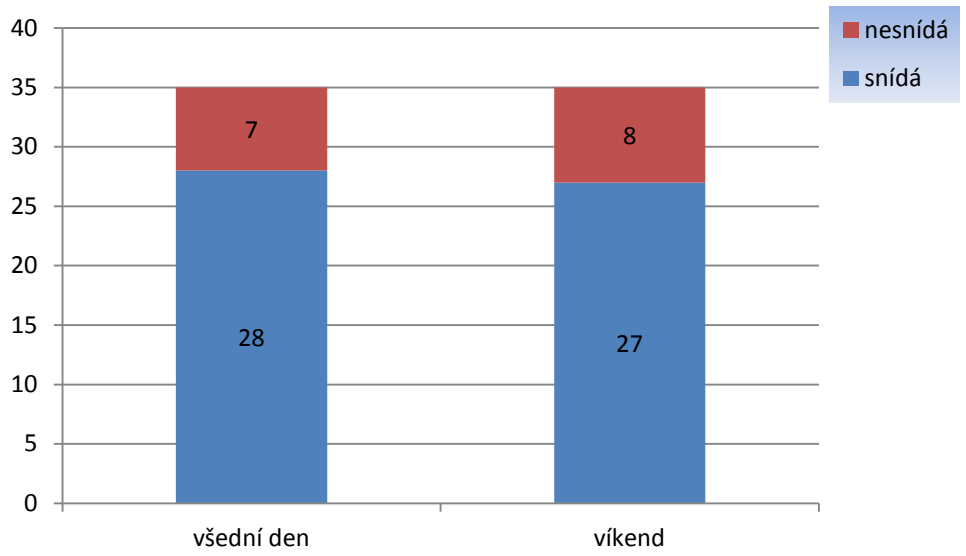


Obr. 12 Graf Snídají děti společně s rodiči? n=62

Níže na Obr. 13 a na Obr. 14 je možno vidět pravidelnost snídaní společně s rodiči, rozděleno do dvou grafů pro 4. a 8. třídu. Na první pohled je patrný rozdíl mezi těmito věkovými kategoriemi. Zatímco děti 8. tříd snídají pravidelně s rodiči jak ve všední den, tak o víkendu, u dětí 4. tříd je velký rozdíl zejména společného snídání s rodiči ve všední dny. Procento, které snídá s rodiči, je podstatně nižší než o víkendech.



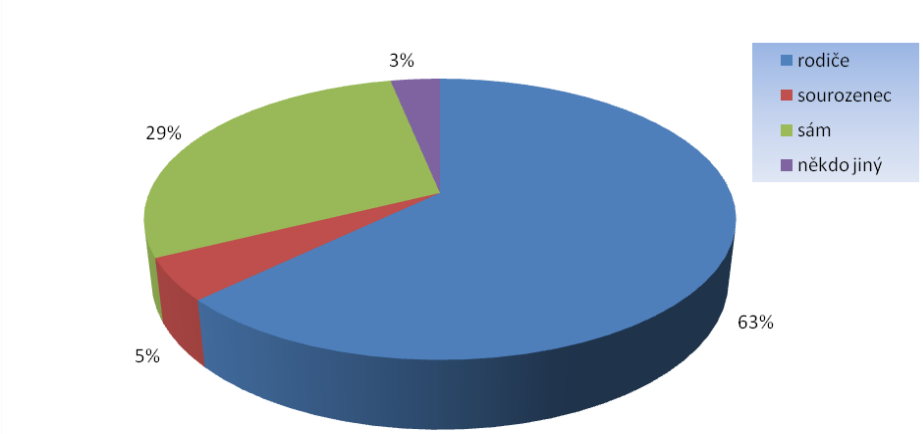
Obr. 13 Graf Snídají děti společně s rodiči? 4. třída n=27



Obr. 14 Graf Snídají děti společně s rodiči? 8. třída n=35

Otázka č. 8

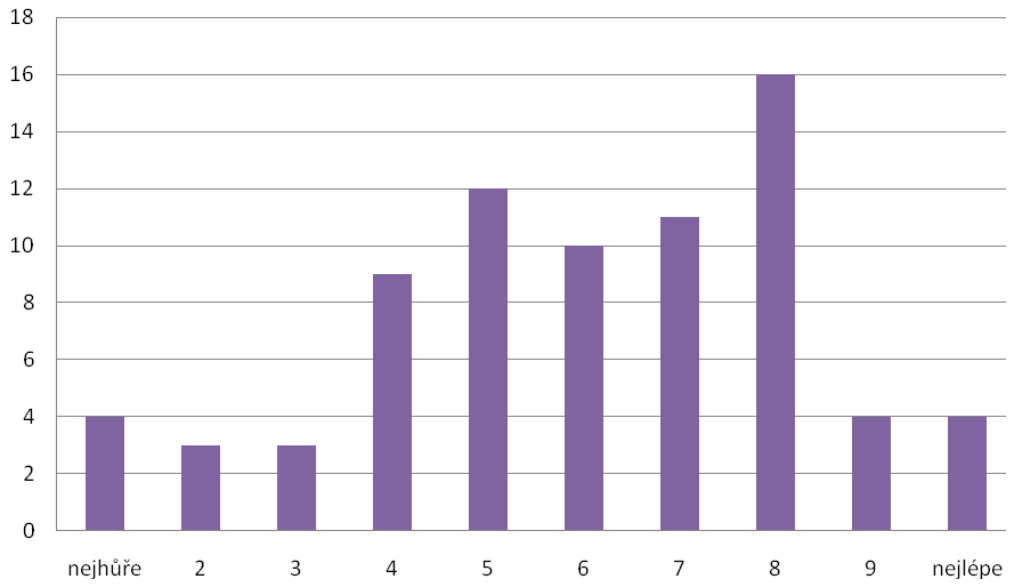
Žáci měli možnost zapisovat, kdo jim snídani chystá. Vyhodnotila jsem pouze odpovědi žáků, kteří uvedli, že snídají pravidelně nebo snídají, ale občas vynechávají. Výsledky jsem vyhodnocovala dohromady. Z výsledků na Obr. 15 je patrné, že nejčastěji dětem snídaně připravují rodiče. U 2/3 respondentů jsou to právě rodiče, kdo chystá snídaní. V 29 % případů si snídani chystá sám dotázaný. Zbylá desetina žáků má snídani nachystanou buď od někoho jiného (babička, přítel), nebo od sourozence.



Obr. 15 Graf Snídani dětem chystají n=62

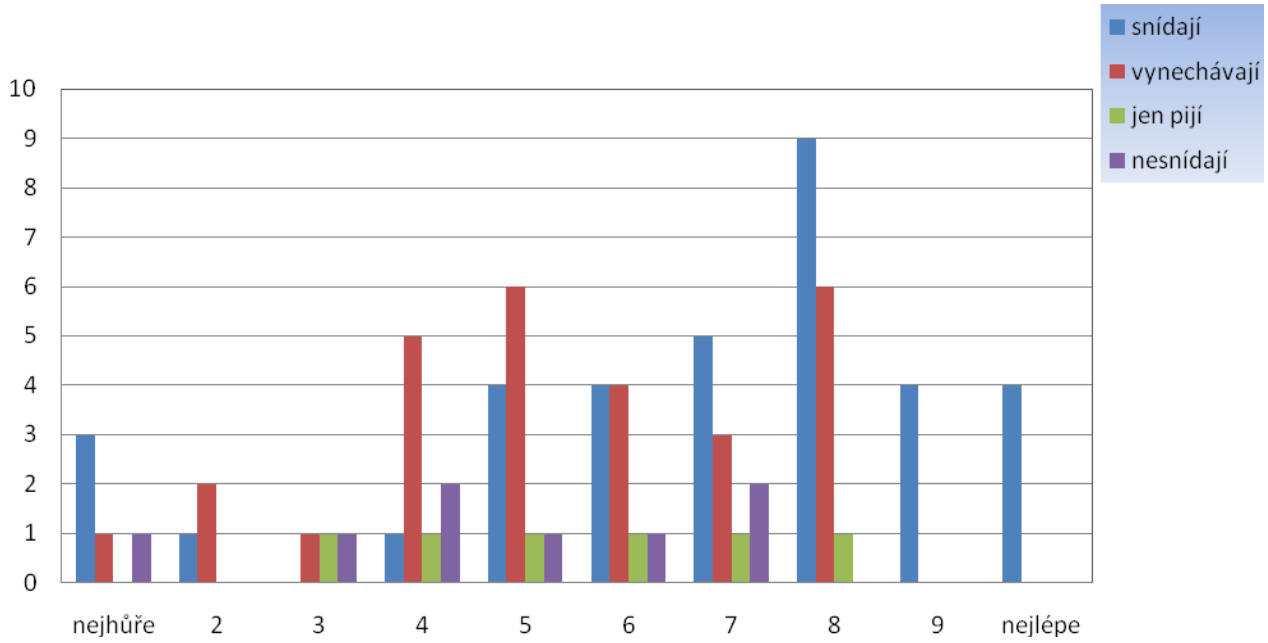
Otázka č. 9

Tato otázka byla založena na subjektivních pocitech dětí po ránu a měla za úkol zjistit možnou příčinu nebo souvislost mezi pocity dětí a tím, jestli pravidelně snídají či nikoli. Děti měly na škále od 1 do 10 vyznačit číslo, které odpovídá tomu, jak se cítí po ránu. 1 znamenalo nejhůře a 10 nejlépe. Na Obr. 16 je možné vidět celkový výsledek všech dětí, bez ohledu na to, jestli snídají pravidelně či nikoli. Nejčastěji udávaná hodnota spokojenosti žáků byla hodnota 8 (v 16 případech).



Obr. 16 Graf Histogram spokojenosti žáků po ránu (sjednocený) n=76

Z histogramu níže na Obr. 17 můžeme vidět, že u dětí, které snídají pravidelně, byla nejčastější udávaná hodnota pocitů číslo 8 (v 9 případech) a u dětí, které nesnídají pravidelně, bylo toto subjektivní hodnocení poněkud nižší, a sice 5 a 8 (v 6 případech).



Obr. 17 Graf Histogram spokojenosti žáků po ránu (rozdělený do skupin) n=76

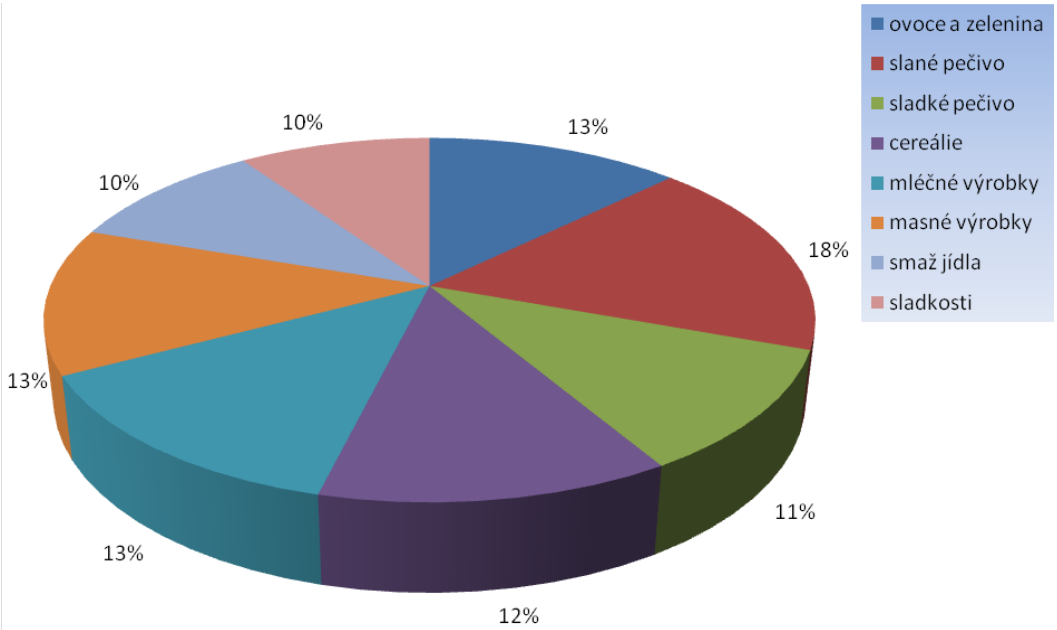
<u>Otázka č. 10</u>

V této otázce jsem se respondentů dotazovala na jejich nejoblíbenější snídani. Celkový počet respondentů tvořil n = 62. Výsledky byly značně rozmanité. Proto jsem odpovědi rozdělila do pěti kategorií. Nejčastěji děti uváděly, že snídají cereálie (35 %). Zařadila jsem sem ovesné vločky, kaše a nejrůznější typy müsli produktů od nejrůznějších firem. Druhou nejpočetnější skupinu tvořil rohlík nejrůznějších druhů se šunkou, salámem nebo sýrem, občas doplněný nějakým druhem zeleniny. Tato skupina představovala 31 % z celkového počtu. Z 16 % byla zastoupena skupina sladkého pečiva, kde nejčastější odpovědí byly koblihy, buchty, různé plněné kapsy a další pekárenské výrobky. Druhou nejméně početnou skupinou byla smažená vejce na všechny způsoby, zastoupena z 10 %. Nejmenší kategorií byly mléčné produkty, které byly nejoblíbenější snídaní pouze u 8 % dětí.

<u>Otázka číslo 11 a 12.</u>

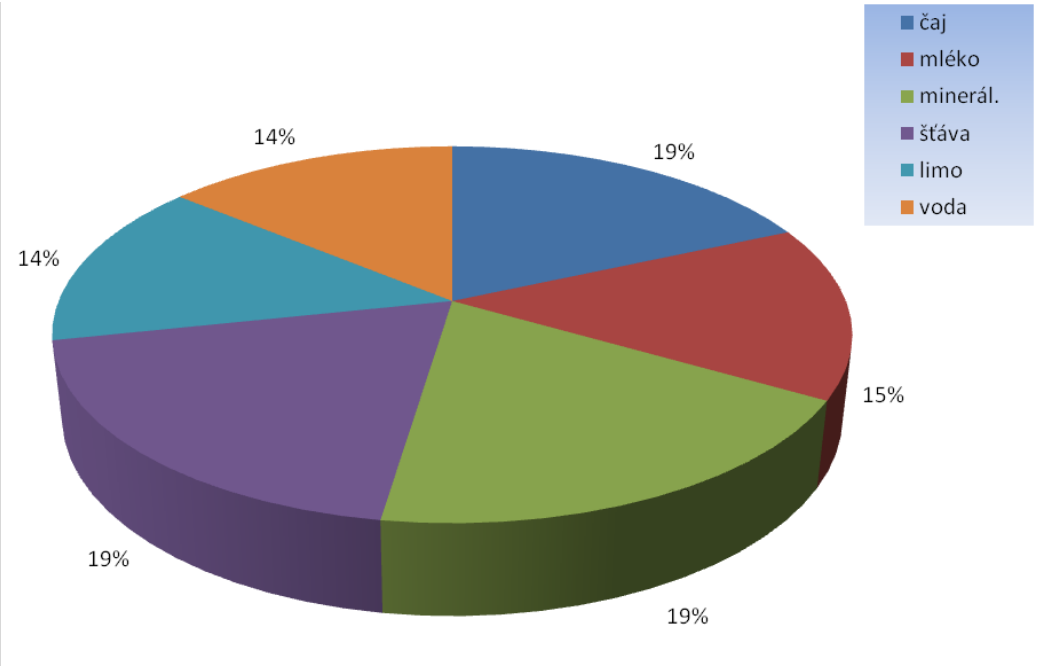
V těchto otázkách děti vyplňovaly složení jejich snídaňového jídelníčku. Výsledky byly vyhodnoceny pro všechny skupiny ve 4. a 8. třídách dohromady.

V otázce č. 11 byly děti dotazovány na složení stravy, kterou pravidelně snídají. V nabízené tabulce dotazníku, bylo dětem nabídnuto 8 základních surovin a u každé suroviny byla uvedena možnost frekvence konzumace té dané suroviny. Například: každý den, jednou v týdnu a podobně (více viz. Příloha). Děti měly za úkol vybrat si, jak často danou surovinu konzumují ke snídani. Přičemž při zpracovávání dat měla nejvyšší váhu surovina označená, že je konzumována každý den, nejnižší váhu surovina označená jako nekonzumovaná vůbec. Jak je možné vidět na Obr. 18 nelze jednoznačně říci, že některá ze surovin hraje dominantní roli ve složení snídaní. Nejvyšší měrou je zastoupeno slané pečivo dosahující téměř 1/5 z celkového počtu nabízených surovin. Ostatní produkty byly zastoupeny přibližně stejnou měrou.



Obr. 18 Graf Složení stravy ke snídani n=62

Princip otázky č. 12 byl stejný s tím rozdílem, že děti měly za úkol uvést nejčastěji konzumovaný nápoj ke snídani. Opět nejvíce významný a nejméně významný produkt byl označen stejně jako u potravin. Zde nám výsledky ukázaly poněkud odlišné rozdělení, než u předchozí otázky. Významnější zastoupení mají nápoje-šťáva, čaj a minerální voda. Všechny shodně se blížily k hranici 20 % každá. Ostatní nápoje konzumované ke snídani byly zastoupeny podobně (kolem 15 %). Jednalo se o vodu, mléko a limonádu.



Obr. 19 Graf Druhy nápojů ke snídani n=62

6 Diskuze

V mé práci jsem se zabývala stravováním dětí školního věku se zaměřením na snídaně. Do výzkumu jsem si vybrala děti ze 4. a 8. tříd základní školy. Jejich věková hranice se proto pohybovala mezi 8-9 lety a 13-15 lety. Jak už bylo zmiňováno, výzkum byl prováděn formou dotazníku, který obsahoval 12 otázek týkajících se návyků dětí po ránu.

Mou hlavní výzkumnou otázkou je: Snídají pravidelněji děti na 1. stupni ZŠ než děti na 2. stupni ZŠ?

Předpokládala jsem, že děti na 2. stupni základní školy budou méně často snídat než žáci na 1. stupni. Z důvodu známého zhoršení stravovacích návyků u žáků v pubescenci. (Chlup, 2009). *Tímto tématem jsem se zabývala v otázce 5.* Z výsledků vyplynulo, že stravovací návyky s přibývajícím věkem školáků se všeobecně zhoršují. Hlavním rozdílem mezi těmito ročníky byla nižší četnost žáků 8. ročníku, kteří snídají pravidelně. Žáci 8. ročníku odpověděly, že pravidelně snídají v 38 %. Zato žáci 4. ročníků podle jejich odpovědí pravidelně snídají v 58 %. Z výsledků tedy vyplývá, že s přibývajícím věkem ubývá dětí, které konzumují snídani pravidelně. Obdobně je to i u dětí, které snídaně vynechávají. 40 % žáků 8. tříd snídaně vynechává. Lépe jsou na tom žáci 4. tříd. 40 % respondentů uvedlo, že snídani vynechává. I zde můžeme vidět, že došlo k nárůstu těch, co vynechávají snídaně. Zato není rozdíl mezi žáky, kteří nesnídají vůbec. Žáci 8. ročníků nesnídají z 11 % a žáci 4. ročníků nesnídají z 10 %. V 8. ročnících jsem zjistila, že po ránu žáci pouze pijí tekutiny z 11 %. Žáci 4. ročníků pijí pouze tekutiny z 3 %. I zde je vidět nárůst u žáků 8. ročníků. Z výsledků tedy vyplývá, že s přibývajícím věkem pravděpodobně dochází ke zhoršení stravovacích návyků po ránu.

Hlavní příčinou zhoršení návyků u žáků 8. tříd může být vývojové období, ve kterém se děti nacházejí. Pubescence je všeobecně známa jako období, kdy děti mají sklony ke zhoršení všeobecných návyků jako je hygiena, stravování, pokusy s drogami, dodržování denního režimu a mnoho dalších. Jako další možnou příčinou může být snížený dohled rodičů na stravování svých potomků. (Langmeier, 1998; Brown, 2008)

Má další výzkumná otázka je: Má společné stravování rodičů s dětmi vliv na pravidelnost snídání dětí? Touto problematikou jsem se zabývala v otázce č. 7.

Děti odpovídaly na otázku, zda s nimi rodiče snídají ve všední dny a o víkendu. U žáků 8. tříd jsem zjistila překvapivý výsledek. V 8. třídách v 80 % případů snídají ve všedním dni rodiče společně s dětmi, zatímco u žáků 4. ročníku je společná snídaně pouze u 22 % dotázaných. Nárůst počtu rodičů snídajících společně se svými potomky o víkendu je značný. U žáků 4. tříd se společné snídání zvýšilo na 67 % a u žáků 8. tříd se naopak společné stravování snížilo na 77 %. Tento pokles však způsobil pouze jeden (3 %). Z výzkumu tedy vyplynulo, že zhoršení stravovacích návyků u dětí v kategorii 13-15 let s největší pravděpodobností neovlivňuje společné snídání s rodiči. Můžeme však předpokládat, že děti, které snídají pravidelně, snídají díky svým rodičům. Pozitivní je, že se žáky 4. tříd rodiče často nesnídají, přesto se děti stravují pravidelněji než jejich starší vrstevníci. Může to být však také způsobeno tím, že s dětmi rodiče sice nesnídají, za to jsou to právě oni, kdo jim snídaně chystá (v 67 % případů). Co se týká problematiky pravidelnosti snídání rodičů, byly výsledky u obou ročníků vyrovnané. Lišily se pouze v jednom nebo ve dvou procentech. Proto jsem výsledky tříd vyhodnotila dohromady. Děti uvedly, že rodiče snídají pravidelně v 67 % případů, nesnídají v 17 % a o víkendu snídají v 16 % případů. Můžeme proto předpokládat, že pravidelnost snídání rodičů může mít vliv na pravidelnost snídání jejich potomků, ať s nimi snídají či nikoliv.

Jako další výzkumnou otázku jsem si zvolila: Má vzdálenost domova od školy a doba vstávání dětí vliv na konzumaci snídaně. Touto problematikou jsem se zabývala v dotazníku otázkami 3 a 4. Výsledky jsem vyhodnotila dohromady.

Z výsledků vyplynulo, že 53 % dětí trvá cesta do školy do 15 minut. Z toho mohu usuzovat, že více jak polovina žáků chodí do školy v místě bydliště. Obdobně na tom budou žáci, kterým cesta do školy trvá od 16-29 minut. Skupina těchto žáků byla zastoupena 25 %. Jako poslední skupinu jsem si zvolila dobu trvání cesty do školy nad 30 minut a více. Zastoupení bylo v 22 % případů. Předpokládám, že žáci, kteří uvedli, že jim cesta do školy trvá déle než 30 minut, dojíždějí do školy místní dopravou z nejbližších obcí. Jelikož město, v kterém jsem výzkum prováděla, má menší rozlohu a tak cesta do školy netrvá déle jak 30 minut z kterékoliv části města.

Žáci, kteří snídají pravidelně každý den, současně také nejčastěji uváděly, že jim cesta do školy trvá 15 minut a 16-29 minut (59 % v obouch skupinách). Za to žáci, kterým cesta do školy trvá nad 30 minut, snídají pouze z 26 %. Obdobně je to u dětí, které snídani občas vynechávají. Opět skupiny 15 minut a 16-29 minut na tom byly takřka stejně. Výsledky se lišily pouze v 1 % (27 %, 28 %). Největší procento žáků, kteří snídani vynechávají, bylo v kategorii nad 30 minut a došlo zde k nárůstu na 58 %. Což je více jak polovina dětí, které mají takto dlouhou cestu do školy. Děti, které pouze pijí, byly zastoupeny ve všech kategoriích podobně: 15 min. - 8 %, 16 - 29 min. - 9 %, nad 30 min. - 5 %. Drobný nárůst dětí, které nesnídají, se nachází ve skupině nad 30 minut. A to o 3 % oproti zbylým skupinám.

Z nasbíraných dat, mohu předpokládat, že délka cesty do školy může mít vliv na vynechávání snídaní. Jelikož z dat jasně vyplývá, že děti, které docházejí do školy nad 30 minut, častěji vynechávají snídaně. Může to být dáno tím, že dětem, kterým cesta do školy trvá delší čas, nezbývá čas na snídani, jelikož vstávají těsně před odchodem a také vstávají dříve než jiné děti. Anebo mohou vstávat včas, ale díky brzkým ranním hodinám na snídani někdy nemají chuť a také někdy zaspí.

Dalším faktorem, který vede k vynechávání snídaní je doba, která uplyne od probuzení po odchod do školy. Předpokládala jsem, že děti, které vstávají hodinu a více před odchodem do školy, budou pravidelněji snídat než ty, které vstávají těsně před odchodem do školy. Jelikož ty, které vstávají později, mají mnohem méně času na konzumaci jídla a vlivem stresu mnohdy mohou mít menší chuť k jídlu. V dotazníku děti měly možnost vybrat si ze 2 možností. A to zda vstávají 30 minut a méně nebo 1 hod a více před odchodem do školy. Z výzkumu vyplynulo, že 68 % dětí vstává hodinu a více před odchodem do školy a zbylých 32 % 30 minut a méně před odchodem.

58 % dětí, které uvedly, že snídají pravidelně, současně uvedlo, že vstává 30 minut a méně před odchodem do školy. 48 % tedy vstává hodinu a více před odchodem z domova. Podobně jsou na tom i děti vynechávající snídaně. Vynechávají snídaně i přesto, že se probouzí hodinu a více před odchodem (38 %). Oproti těm, u kterých jsem předpokládala, že budou snídaně častěji vynechávat (31 %). Děti, které uvedly, že nesnídají anebo pouze pijí, představují v kategoriích malé procento a výrazně se procentuelně v kategoriích od sebe neliší. Mohu tedy říci, že moje hypotéza se v tomto případě nepotvrdila. Děti vynechávají snídaně i přesto,

že na konzumaci mají dostatek času. Je možné, že výrazné procento dětí, které vstává hodinu před odchodem do školy, jsou dojíždějící a na snídani jim zbývá stejná doba jako těm, kteří do školy nedojíždějí. Cesta do školy jim trvá delší dobu, vstávají sice dříve v porovnání s nedojíždějícími žáky, na snídani však mohou mít stejně dlouhý čas nebo naopak ještě kratší. Z důvodu příliš brzkého vstávání.

Problémem ve stravování dětí po ránu by mohlo být složení stravy a nápojů, které děti konzumují ke snídani. I když děti pravidelně snídají, naskytne se otázka, zda je složení snídaní nutričně vyvážené a nápoje ke snídani jsou vhodné k jejich věku. Snídaně by měla tvořit cca 20-25 % z celkového denního příjmu energie a měla by být vhodnou kombinací všech základních živin - bílkovin, tuků a sacharidů. Sacharidy pokrývají přibližně 55 % z celkového denního příjmu energie, tuky asi 30 % a zbývajících přibližně 15 % připadá na bílkoviny. Stejné složení by proto měla obsahovat i snídaně. Není vhodné podávat dětem ke snídani potraviny, které obsahují velké množství jednoduchých sacharidů. Z důvodu příliš vysokého glykemického indexu. (Moravcová, 2012)

Proto jsem chtěla zjistit, zda u mého sledovaného vzorku respondentů je snídaně u snídajících dětí zdravá a vyvážená a zda pijí správný druh tekutin. Tímto cílem jsem se zabývala v otázkách 11 a 12. Z výsledků je patrné, že není druh potraviny, který by převládal. Pozitivní je, že ovoce, zelenina, cereálie a mléčné výrobky patří k nejvýše zastoupeným druhům stravy školáků. Což by odpovídalo výživovým doporučením.

U nápojů je situace podobná. K nejvyšší konzumaci patří čaje, minerálky a šťávy. Tyto typy nápojů patří k lepším variantám nápojového složení snídaně. Nejlepší variantou je čistá kojenecká voda, ta však byla zastoupena z 14 %. Minerální vody, jsou správnou variantou, neměly by se však konzumovat příliš často. Čaje jsou také správná volba nápoje, nedotazovala jsem se však na typ. Doporučují se čaje ovocné. Zelené či černé obsahují větší množství teinu, který pro děti, hlavně ty menší, není nejvhodnější. U šťáv je problematika obdobná. Obsahují konzervanty a sladidla, které všeobecně nejsou příliš vhodné ke konzumaci dětí. (Fořt, 2000)

Výsledky jsem porovnala se studií HBSC 2010 (The Health Behaviour in School-aged Children). Studie HBSC je mezinárodní kolaborativní projekt, který se s čtyřletou periodou

provádí ve spoustě zemí světa. Tento projekt je zaměřen na sledování chování a postojů, které determinují tělesné a psychické zdraví. Projekt se zaměřuje na děti a dospívající. Sběr dat v roce 2010 - Mládež a zdraví 2010 - proběhl na 80 náhodně vybraných základních školách a zúčastnilo se více než 5 000 dětí pátých, sedmých a devátých tříd.

Dle HBSC pije méně než třetina dětí ke snídani slazené nápoje. V mém výzkumu respondenti odpověděli, že jejich snídaně se skládá ze 14 % z limonády. Což je necelá jedna pětina. (Kalman a kol., 2011)

Vzhledem k nevýraznosti rozdílů mezi jednotlivými položkami, nemohu posoudit, zda je strava nutričně vyvážená a nápoje odpovídají věku dětí.

Dále jsem se dětí dotazovala na jejich oblíbenou snídani. Z výsledků vyplynulo, že nejméně oblíbenou snídaní jsou mléčné výrobky, které byly oblíbené pouze u 8 % respondentů. Je otázkou, zda děti mléčné výrobky nemají v oblibě, ale i přesto je konzumují. V otázce č. 11 jsem se dětí dotazovala, jak často mléčné výrobky konzumují v průběhu týdne. Z výsledků vyplynulo, že dětská snídaně se skládá ze 13 % z mléčných výrobků. Což je uspokojivé číslo, jelikož je druhou nejvíce konzumovanou potravinou po slaném pečivu společně s ovocem a zeleninou a masnými výrobky. Co se mléka týká, je také druhou nejvíce konzumovanou tekutinou při snídani. Mnoho odborníků se však domnívá, že mléko by se mělo počítat jako strava, díky svému obsahu živin. (Fořt, 2000) Mohla bych proto předpokládat, že děti mléčné výrobky nemají v oblibě, ale přesto je konzumují celkem často. V dětském jídelníčku by se měly objevovat 1-3 porce mléčných výrobků denně. 1 porce může být: 1 sklenice mléka, 1 jogurt, 30g sýra či 40g tvarohu. (Nevoral, 2003)

Jako poslední výzkumnou otázku jsem si zvolila: Cítí se snídající děti po ránu lépe než ty, které snídani vynechávají? Předpokládala jsem, že děti, které snídají pravidelně, se budou cítit lépe než ty, které snídaně vynechávají. Výsledky jsem vyhodnocovala dohromady. Děti měly za úkol vyznačit na stupnici od 1 do 10 hodnotu, která odpovídá pocitům, které mají po ránu. 1 znamenala nejhůře a 10 nejlépe.

Z celkového vyhodnocení bez ohledu na to, zda snídají, či nikoli, nejčastěji udávaná hodnota pocitů byla 8, kdy 1 znamená nejhůře a 10 znamená nejlépe. Mohla bych proto říci, že se děti všeobecně po ránu cítí dobře. Při podrobnějším prozkoumání výsledků jsem zjistila, že

pravidelně snídající děti nejčastěji udávaly hodnotu jejich pocitů 8. Žáci vynechávající snídaně nejčastěji volili hodnoty 5 a 8. Žáci, kteří nesnídají, nejčastěji udávali hodnoty svých pocitů 4 a 7. Z toho vyplývá, že by mohla existovat spojitost mezi konzumací snídaní a pocity žáků po ránu. Žáci se mohou po ránu cítit více unavení, nesoustředění.

Výsledky mého výzkumu jsem porovnala s HBSC studií provedenou v roce 2010. Z tohoto výzkumu vyplynulo, že doma s rodinou snídá 75 % chlapců a 70,5 % dívek. V porovnání s výsledky mého výzkumu se data od sebe výrazně liší. V mém výzkumu společně s rodinou snídá 42 % respondentů bez rozdílů v pohlaví. V porovnání s výzkumem HBSC je rozdíl kolem 30 %. Dále v HBSC výzkumu zjistili, že každý všední den snídá polovina dětí – 57,6 % chlapců a 49,6 % dívek. V porovnání výsledky mého výzkumu, kdy snídá 46 % žáků 4. a 8. tříd, je rozdíl minimální. Dále mohu porovnat data týkající se zhoršení stravovacích návyků. V HBSC zjistili, že s věkem klesá podíl dětí, které snídají každý den a to u obou pohlaví. V tomto případě se výsledky obou výzkumů shodují. (Kalman a kol., 2011)

Závěr

V této práci jsem se zabývala tématem snídání dětí školního věku. Cílem práce bylo zjistit, jak se děti školního věku stravují v ranních hodinách. Snažila jsem se dozvědět, jaké faktory ovlivňují snídání dětí a jak se děti cítí po ránu. Do výzkumu jsem také zařadila část pitného režimu.

Šetření probíhalo v Olomouckém kraji. Z výzkumu vyplynulo, že s přibývajícím věkem respondentů může docházet ke zhoršení stravovacích návyků. Děti z 8. ročníků základní školy častěji vynechávají snídaně a pijí po ránu pouze tekutiny. Dále se také snížilo procento respondentů, kteří snídají pravidelně každý den v porovnání se žáky 4. ročníků.

V dalších částech výzkumu jsem se zabývala faktory, které mohou mít vliv na vynechávání či úplnou absenci snídaní. Z výzkumu vyplynulo, že délka cesty do školy může mít vliv na to, zda dítě pravidelně snídá či nikoliv. Naopak z výzkumu vyplynulo, že doba, která uplyne od probuzení po odchod do školy, nemusí mít na stravování po ránu vliv.

Jako další faktor jsem zkoumala stravování rodičů. Respondentů jsem se dotazovala, zda snídají společně s rodiči. Z výsledků jsem zjistila, že společné snídání nemusí mít vliv na stravování dětí. Pravděpodobné je však to, že děti, které snídají pravidelně každý den, snídají právě díky společnému stravování. Z výzkumu také vyplynulo, že jsou to nejčastěji rodiče, kdo chystá snídani dětem.

Respondentů jsem se také dotazovala, jak se cítí po ránu. Uvedla jsem jim škálu od 1 do 10. Kde 1 znamenalo, že se cítí nejhůře a 10 naopak nejlépe. Nejčastěji udávanou hodnotou bylo číslo 8. Při podrobnějším prozkoumání jsme zjistila, že může existovat spojitost mezi pocity a tím, zda děti konzumují snídani.

V poslední části výzkumu jsem zjišťovala, z jakých surovin se skládá snídaně dětí. Z výzkumu vyplynulo, že není surovina, která by v jídelníčku převažovala. Výsledky byly u jednotlivých surovin téměř identické. U nápojové skladby snídaně byly výsledky obdobné. Také jsem zjistila, že nejméně oblíbenou snídaní dětí jsou mléčné výrobky. Naopak nejoblíbenějším jídlem dětí jsou překvapivě cereálie.

Z mého výzkumu vyplývá, že dochází ke zhoršení stravovacích návyků u dětí staršího školního věku. Jak jsem se již zmiňovala, pravidelné stravování může ovlivňovat jak psychické, tak fyzické zdraví. Pravidelné snídaně jsou prevencí obezity v dětském věku a prevencí vzniku zdravotních komplikací v dospělosti. Proto by všeobecné a dětské sestry měly veřejnost (hlavně rodiče a děti) edukovat o důležitosti stravovacích návyků u dětí školního věku a také o možných příčinách, které vedou k vynechávání jednotlivých jídel dne, jako je například snídaně. Měly by je informovat i o možných zdravotních komplikacích, které jsou následkem nesprávného stravování dětí.

Bylo by vhodné dále tuto práci rozvíjet. Rozšířila bych výzkum o další faktory, které mohou mít vliv na snídání dětí. Jako je například pohlaví respondentů, jak děti dlouho snídají, více specifikovat jednotlivé kategorie potravin, které děti konzumují ke snídani atd. Bylo by také vhodné tuto práci rozšířit i o další stravovací návyky jako je například svačina. Jelikož problematika svačin je úzce spojená s tím, zda děti snídají či nikoliv.

Soupis bibliografických citací

1. Breakfast Programś Information Booklet. *Breakfast Programś Information Booklet*. [online]. Melbourne, 2008. Dostupný z WWW: http://www.eduweb.vic.gov.au/edulibrary/public/stuman/wellbeing/Breakfast_Program_in_Schools.pdf

2. BROWN, L. et al. *Impact school breakfast on childrens health and learninging: An Analysis Scientific Research.* In: *Impact school breakfast on childrens health and learning* [online]. Sodexo Foundation, 2008 [cit. 2012-04-09]. Dostupný z WWW:http://www.breakfastfirst.org/pdfs/HarvardAssessmentSchoolBreakfast[Sodexo2008].pdf

3. CURRIE, C. et al. *Inequalities in Young People´s Health. Health behaviour in school-aged children international report from the 2005/2006 survey.* No 5. 1. vyd. Copenhagen : WHO, 2008. ISBN 978 92 890 7195 6.

4. Desatero výživy dětí. Výživa dětí [online], [cit. 8. 10. 2011]. Dostupný z WWW: http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/desatero-vyzivy-deti/

5. FOŘT, P. *Moderní výživa pro děti.* 2.vyd. Praha: Metramedia, 2000. ISBN 80-238-5498-4.

6. FOŘT, P. *Stop dětské obezitě: Co vědět, aby nebylo pozdě.* 1.vyd. Praha: Ikar, 2004. ISBN80-249-0418-7.

7. CHLUP, M. *Správné stravování v období dospívání.* Svět potravin [online], 2009. [cit. 10. 4. 2012]. Dostupný z WWW: http://www.svet-potravin.cz/clanek.aspx?id=1700&idreturn=0.

8. KALMAN, M. a kol. Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: Health Behavioral in School- aged Children: WHO Collaborative Project Cross- National Study (HBSC). Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2985-4.

9. KAUFMANN- HUBER, G. *Děti potřebují rituály*. 1.vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-2003-3.

10. KEJVALOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z.* 1.vyd. Praha: Vyšehrad, spol. s.r.o., 2010. ISBN 978-80-7021-993-5.

11. KLÍMA, J. *Pediatrie.* 1.vyd. Praha: Eurolex Bohemia, 2003. ISBN 80-86432-38-6.

12. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3.vyd. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-195-X.

13. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., LANGMEIER, M. *Vývojová psychologie: s úvodem do vývojové neurofyziologie.* 1.vyd. Praha: Nakladatelství H&H, 1998. ISBN 80-86022-37-4.

14. MORAVCOVÁ, A. *Proč je snídaně tak důležitá?.* Výživa dětí [online], [cit. 3.4. 2012] Dostupný z WWW: http://www.vyzivadeti.cz/novinky-aktuality/proc-je-snidane-tak-dulezita/.

15. MÜLLEROVÁ, D. a kol. *Obezita*. 1.vyd. Praha: Mladá fronta dnes. 2009. ISBN 978-80-204-2146-3.

16. NEVORAL, J. a kol. *Výživa v dětském věku.* 1.vyd. Jinočany: Nakladatelství H&H, 2003. ISBN 80-86-022-93-5.

17. SEDLÁČKOVÁ, H. *Snídaně, přesnídávky a svačinky pro školáky*. 1.vyd. Praha: Sešity domácího hospodaření, 1996. ISBN 80-208-0422-6.

18. *Správná výživa školáků.* Víš co jíš. [14.10.2011]. Dostupný z WWW: http://www.viscojis.cz/teens/index.php?option=com_content&view=article&id=159:152&catid=61:vyiva-dti&Itemid=111.

19. STARNOVSKÁ, T. *Zdravá snídaně organismus nastartuje. Fórum zdravé výživy*. [cit. 17. 10. 2011]. Dostupné na WWW: <http://www.fzv.cz/web/fzv-poskytuje/tiskove-materialy/cesky_fenomen/zdrava_snidane>.

20. SVAČINA, Š. *Klinická dietologie.* 1.vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.

21. ŠRÁMKOVÁ, M. *Nepij sladkou limonádu, bude z tebe tlusťoch.* Svět potravin [online], 2010. [cit. 10. 3. 2012] Dostupný z WWW: http://www.svet-potravin.cz/clanek.aspx?id=1932&idreturn=2.

22. TLÁSKAL, P. *Pitný režim školního dítěte.* Výživa a potraviny [online], 2004, č. 3, [cit. 12. 9. 2011], Dostupný z WWW: http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/pitny-rezim-skolniho-ditete.html.

23. TOMEŠOVÁ, J. *Snídaně a svačiny dětí- doporučení vs. skutečnost.* Fórum zdravé výživy. [cit. 10. 9. 2011]. Dostupný z WWW: http://www.fzv.cz/pro-media/tiskove-materialy/starsi-tiskove-materialy/snidane-a-svaciny-deti--doporuceni-vs-skutecnost/195-snidane-a-svaciny-deti--doporuceni-vs-skutecnost.aspx.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 Graf Čas, který uběhne mezi vstáváním a odchodem do školy 31

Obr. 2 Graf dětí vstávajících 30 minut a méně před odchodem do školy 32

Obr. 3 Graf dětí vstávajících 1 hod a více před odchodem do školy 32

Obr. 4 Graf Délka cesty do školy 33

Obr. 5 Graf Doba cesty do školy do 15 minut 34

Obr. 6 Graf Doba cesty do školy 16 – 29 minut 34

Obr. 7 Graf Doba cesty do školy nad 30 minut 35

Obr. 8 Graf Pravidelnost snídaní u žáků 8. Tříd 35

Obr. 9 Graf Pravidelnost snídaní u žáků 4. Tříd 36

Obr. 10 Graf Pravidelnost snídaní u žáků 4. a 8. Tříd 36

Obr. 11 Graf Informace o snídání rodičů 37

Obr. 12 Graf Snídají děti společně s rodiči? 38

Obr. 13 Graf Snídají děti společně s rodiči? 4. Třída 38

Obr. 14 Graf Snídají děti společně s rodiči? 8. Třída 39

Obr. 16 Graf Snídani dětem chystají 39

Obr. 16 Graf Histogram spokojenosti žáků po ránu (sjednocený) 40

Obr. 17 Graf Histogram spokojenosti žáků po ránu (rozdělený do skupin) 41

Obr. 18 Graf Složení stravy ke snídani 42

Obr. 19 Graf Druhy nápojů ke snídani 43

SEZNAM TABULEK

Tab. 1 Výživová doporučení.....20

PŘÍLOHY

Příloha A – Dotazník

Příloha B – Souhlas rodičů

Příloha A – Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Kateřina Skubýová a jsem studentkou 3. ročníku Fakulty zdravotnických studií Univerzity Pardubice. Prosím Vás o vyplnění dotazníku, který poslouží jako zdroj informací pro mou bakalářskou práci. V mé bakalářské práci se zabývám problematikou stravování se zaměřením na snídaně. Dotazník je anonymní a po zpracování bude znehodnocen.

1. Do které třídy v současnosti chodíš ……..

2. Kolik ti je let .....

3. Ve všedním dni vstávám

a. Hodinu a více před odchodem do školy

b. Méně jak 30 minut před odchodem do školy

4. Cesta do školy mi trvá

a. 5 - 15 min.

b. 16 - 29 min.

c. Více jak 30 min.

5. Snídáš pravidelně každý den?

a. Ano – každý den

b. Ano – ale občas vynechám

Z jakého důvodu……
……

c. Ne – nejím, jen vypiju nějaké tekutiny

Jaké

……

……

d. Ne - **Z jakého důvodu**

……
……
……
…….....

6. Snídají tvoji rodiče pravidelně každý den?

a. Ano

b. Ne

c. Snídají jen o víkendech

7. Snídáš společně s rodiči?

Ve všední den	O víkendu
ano	ano
ne	ne

8. Snídaně mi chystá…

a. Jeden z rodičů

b. Sourozenec

c. Sám

d. Někdo jiný - **Kdo?**.....

9. Po ránu se cítím…

Vidíš stupnici od 1 do 10. Jednička znamená: velmi špatně - nejhůře jak to jen jde a desítka znamená: velmi dobře - skvěle. Ke kterému číslu bys ses zařadil/a ?

1…2…3…4…5…6…7…8…9…10

10. Má oblíbená snídaně je

……
……
……
……
……
……

11. Ke snídani jím nejčastěji

Platí pro otázky 11 a 12. Pokud tě napadá něco, co se nedá zařadit do kategorie, napiš to na volné řádky.

	(1) nikdy	(2) méně často než 1x za týden	(3) jednou týdně	(4) 2 - 4 dny v týdnu	(5) 5 - 6 dnů v týdnu	(6) každý den
1. Ovoce a zelenina						
2. Pečivo (chléb, rohlíky, housky, bagety …)						
3. Sladké pečivo (buchty, koláče, koblihy,)						
4. Cereálie (müsli, vločky, lupínky)						
5. Mléčné výrobky (jogurty, tvarohy, sýry, …)						
6. Masné výrobky (salámy, párky, klobásy, šunky)						
7. Smažená jídla (vejce, topinky)						
8. Sladkosti (sladké tyčinky, sušenky, čokoláda)						

12. K snídani piju nejčastěji

	(1) nikdy	(2) méně často než 1x za týden	(3) jednou týdně	(4) 2 - 4 dny v týdnu	(5) 5 - 6 dnů v týdnu	(6) každý den
1. Čaj						
2. Mléko, kakao						
3. Minerální vody						
4. Šťávy a džusy						
5. Limonády, slazené nápoje (Cola, Fanta,…)						
6. Voda						

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku Kateřina Skubýová

Příloha B – Souhlas rodičů

Dobrý den,

jmenuji se Kateřina Skubýová a jsem studentkou 3. ročníku Fakulty zdravotnických studií Univerzity Pardubice. Ráda bych prováděla výzkum, který poslouží jako zdroj informací pro mou bakalářskou práci. Mým tématem je problematika stravování dětí školního věku se zaměřením na snídaně. Dotazník pro mou práci je anonymní a po zpracování bude znehodnocen. Prosím Vás tímto o vyjádření souhlasu eventuelně o nesouhlasu s tím, že mi Vaše dítě poskytne informace o jeho stravovacích návycích. Dotazník, který budu dětem dávat je k nahlédnutí u třídního učitele. Máte-li nějaké dotazy či připomínky, kontaktujte mne na emailové adrese: katka.skubyova@seznam.cz

Souhlasím/ Nesouhlasím *(nehodící se škrkněte)* s tím, že moje dcera/syn

…….. …….

se bude účastnit výzkumu, zabývajícím se stravovacími návyky dětí.