

UNIVERZITA PARDUBICE

Fakulta filozofická

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2023

Ester Fričková

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická

Stravovací návyky žáků 2. stupně ZŠ
Bakalářská práce

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2021/2022

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Ester Fričková**
Osobní číslo: **H20127**
Studijní program: **B0288A250002 Humanitní studia**
Specializace: **Humanitní studia – Specializace v pedagogických vědách**
Téma práce: **Stravovací návyky žáků 2. stupně základních škol**
Zadávací katedra: **Katedra věd o výchově**

Zásady pro vypracování

Cílem práce bude představit problematiku stravovacích návyků žáků 2. stupně základní školy. V teoretické části budou vymezeny zásady zdravého stravování s ohledem na vývojové období vybrané skupiny. Přiblíženy budou některé moderní poznatky o zdravém stravování a o alternativních možnostech stravování (např. vegetariánství, veganství, ...). Pozornost bude kladena také na pitný režim. Praktická část bude zaměřena na žáky 2. stupně základních škol s cílem zjistit, jaké jsou jejich stravovací návyky a kde je získali. Výzkum bude proveden pomocí kvantitativního šetření pomocí výzkumného nástroje dotazník vlastní konstrukce.

Rozsah pracovní zprávy:

Rozsah grafických prací:

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

Seznam doporučené literatury:

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adoslescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.

KLIMEŠOVÁ, Iva a Jiří STELZER. *Fyziologie úživoj*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3280-9.

PAMPLONA ROGER, Jorge D. *Vychutnej život!: kniha o zdravé úživě*. [1. vyd.]. Praha: Advent-Orion, 1998. Život a zdraví. ISBN 80-7172-144-1.

SHARMA, Sangita. *Klinická úživá a dietologie: v kostce*. Přeložil Hana POSPÍŠILOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2018. Sestra. ISBN 978-80-271-0228-0.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Lucie Hájková

Katedra věd o výchově

Datum zadání bakalářské práce: **2. května 2022**

Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2023**

doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D. v.r.
děkan

Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D. v.r.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 1. května 2022

Prohlašuji:

Práci s názvem Stravovací návyky žáků 2. stupně ZŠ 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 č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, 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.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 28. 3. 2023

Ester Fričková v.r.

PODĚKOVÁNÍ

Velmi bych chtěla poděkovat paní Mgr. Lucii Hájkové za vedení mé bakalářské práce a také za odborné rady a čas, který mi věnovala během konzultací. Dále bych chtěla poděkovat své rodině, jež mi po celou dobu psaní bakalářské práce byla velkou oporou. V neposlední řadě chci poděkovat všem respondentům, neboť bez nich by výzkum nemohl být zrealizován.

ANOTACE

Bakalářská práce je zaměřena na žáky 2. stupně základní školy s cílem zjistit, jaké jsou jejich stravovací návyky. Teoretická část se zabývá zásadami zdravého stravování a výživou pubescentů. Pozornost je kladena na to, jaký vliv má škola na utváření stravovacích návyků, a charakterizovány jsou některé formy alternativního stravování. V praktické části je představeno, jaké stravovací návyky mají žáci 2. stupně základní školy, kde se o správných stravovacích návycích dozvěděli a jakých chyb se při stravování nejčastěji dopouštějí.

KLÍČOVÁ SLOVA

pubescent, výživa, stravovací návyky, alternativní strava, školní stravování

TITLE

Eating habits of second level pupils of basic schools

ANNOTATION

The aim of this dissertation is to find out what are the eating habits of 6th to 9th graders of primary school. The teoretical part focuses on the principals of healthy eating and nutrition of pubescents. The attention is paid to schools' influence in contributing to creating healthy eating habits, included are some of the alternative ways of achieving this goal. The practical part introduces the current eating habits of this age group where have they learnt about them and what are the most common mistakes.

KEYWORDS

pubescent, nutrition, eating habits, alternative diet, school meals

OBSAH

TEORETICKÁ ČÁST

1	Charakteristika pubescentů	11
2	Stravovací návyky.....	12
2.1	Vliv školy na utváření stravovacích návyků	12
2.1.1	Výživa v Rámcovém vzdělávacím programu pro školní vzdělávání	12
2.1.2	Školní projekty.....	12
2.1.3	Školní stravování	14
2.1.4	Automaty či kantýny ve školách.....	14
2.2	Studie HBCS	14
3	Zásady zdravého stravování pubescentů.....	15
3.1	Stravovací režim pubescentů.....	16
3.1.1	Snídaně.....	16
3.1.2	Svačina.....	16
3.1.3	Oběd.....	17
3.1.4	Večeře	17
3.2	Potravinová pyramida	17
4	Výživa.....	18
4.1	Výživa pubescentů	19
4.2	Složky výživy.....	19
4.2.1	Bílkoviny	19
4.2.2	Tuky	20
4.2.3	Sacharidy	21
4.2.4	Vláknina.....	21
4.2.5	Vitamíny	21
4.2.6	Minerální látky.....	22
4.2.7	Voda a pitný režim.....	22
5	Alternativní směry stravování.....	23
5.1	Vegetariánství	24
5.2	Veganství.....	25
5.3	Raw strava.....	25

5.4	Makrobiotická strava.....	26
5.5	Paleo strava	26
5.6	Nízkosacharidová dieta	26
6	Důsledky nesprávné výživy	27
6.1	Obezita u pubescentů	27
6.2	Podvýživa u pubescentů.....	28
7	Metodologie výzkumného šetření.....	28
7.1	Cíl a výzkumné otázky výzkumného šetření	28
7.2	Formulace hypotéz	29
7.3	Metoda sběru dat	29
7.4	Výzkumný soubor	29
7.5	Předvýzkum.....	30
7.6	Vyhodnocení dat a interpretace výsledků	30
7.7	Statistické ověření hypotéz	48
7.8	Závěr výzkumného šetření	53
	Závěr	55
	Použitá literatura	57
	Seznam obrázků.....	63
	Seznam grafů a tabulek.....	63
	Přílohy.....	66

ÚVOD

Bakalářská práce se zabývá stravovacími návyky žáků 2. stupně základních škol. Uvedené téma jsem si zvolila z důvodu upozornění na včasné osvojování si správných stravovacích návyků a jezení pestré a vyvážené stravy, neboť správné stravovací návyky jsou jedním z faktorů, které ovlivňují naše zdraví.

Práce je členěna na teoretickou a praktickou část. První kapitola teoretické části charakterizuje cílovou skupinu, na níž je práce zaměřena. Stravovací návyky dítěte jsou utvářeny primárně v rodině, avšak školní prostředí a školní výchova se na stravovacích návycích jedince podílí také, a proto je další kapitola věnována právě stravovacím návykům a vlivu školy na utváření těchto návyků. Zmínka je i o studii HBSC z roku 2018, jež zkoumala stravovací návyky žáků. V následující kapitole je pozornost věnována zásadám zdravé výživy a stravovacímu režimu s ohledem na zvolenou cílovou skupinu. Čtvrtá kapitola se zabývá výživou a jednotlivými složkami výživy, jako jsou bílkoviny, tuky, sacharidy, vláknina, minerály a voda. Předposlední kapitola teoretické části seznamuje s alternativními formami stravování, jako je např. vegetariánství, veganství či raw strava, dále upozorňuje na jejich možná rizika, ale i výhody. Špatné stravovací návyky a nevhodně zvolená strava má negativní vliv na zdraví, tudíž se poslední kapitola zaměřuje na to, jaké důsledky může mít nevhodná a nezdravá strava.

Cílem praktické části je zjistit, jaké jsou stravovací návyky žáků 2. stupně základních škol, přičemž dílčími výzkumnými cíli je zjistit, od koho se pubescenti o správných stravovacích návycích dozvěděli, jakých chyb se při stravování nejčastěji dopouštějí, jaký je jejich pitný režim a také to, zda využívají možnost školního stravování. Pro dosažení stanovených cílů jsem použila kvantitativní výzkumné šetření, které bylo provedeno za pomoci výzkumného nástroje dotazník.

1 Charakteristika pubescentů

Žáci 2. stupně základní školy z hlediska vývojové psychologie spadají do období staršího školního věku, který je označován termínem pubescence. Období staršího školního věku začíná mezi 11.-12. rokem a končí přechodem do adolescence kolem 15. roku (Vágnerová, Lisá, 2021, s. 267-268).

Langmeier a Krejčířová (2006, s. 143) rozdělují období pubescence do dvou fází. První fází je fáze prepuberty, která u dívek trvá v období od 11 do 13 let, u chlapců se s ní setkáme o 1-2 roky později. Druhou fází je fáze vlastní puberty, která je charakteristická pro jedince v rozmezí 13-15 let a nastupuje po dokončení fáze prepuberty.

V tomto vývojovém období jedinec prochází tělesnými, sociálními a psychickými změnami (Langmaier, Krejčířová, 1998, s. 87). V porovnání s předešlými lety se vývoj a růst v období dospívání velmi urychlil. Příčin tohoto urychlení, které je označováno termínem sekulární akcelerace, se uvádí mnoho – lepší životní podmínky, kvalitnější výživa, hygiena atd. (Langmaier, Krejčířová, 2006, s.144-146).

Jedinec v období pubescence pohlavně dozrává, mění se jeho způsob myšlení, je emočně velmi nestabilní, sám svým pocitům a náhlým změnám nálad často nerozumí. Snaží se najít si svou novou identitu a postavení ve společnosti. Vliv na něho již nemá primárně rodina, ale vrstevníci, s kterými navazuje intenzivnější vztahy, prožívá první lásku a také minimalizuje emoční vázanost na rodiče. Pubescenti začínají jinak vnímat své tělo a více se zaměřují na svůj vzhled. Často trpí pocitem nespokojenosti se svou postavou, chtějí se podobat svým vzorům (modelkám, sportovcům, ...), přejí si být více štíhlí, více svalnatí, nebo naopak si připadají až moc hubení atd. (Vágnerová, 2000, s 209-251).

Pubescenti rádi zkouší nové věci a moderní trendy. Moderní trendy se týkají také oblasti stravování, kde je nyní velmi moderní stravovat se alternativně. Především dívky často zkouší různé diety či přecházejí na alternativní výživu (veganství, vegetariánství, ...), přičemž jim chybí dostatečné znalosti, čímž může docházet ke zdravotním potížím (Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová, 2012, s. 228).

2 Stravovací návyky

Nevhodné stravovací návyky se podílejí na vzniku závažných onemocnění, proto je velmi důležité, aby si jedinec již od dětství osvojoval, jak se má správně stravovat. Mnoho pubescentů se nestravuje dle zásad zdravého stravování. Mezi jejich nesprávné návyky nejčastěji patří nepravidelnost stravy, častá absence snídaně, nedostatečný pitný režim, velká konzumace nezdravých tučných a sladkých pokrmů nebo nedostatečný příjem živin (Tláskal, 2004).

Primární vliv na utváření stravovacích návyků má rodina. Velký vliv zde hrají zvyky a tradice rodiny či její ekonomická situace. S nástupem do mateřské a základní školy má na stravovací návyky dítěte vliv školní výchova, školní prostředí a jeho vrstevníci. V dnešní době jsou návyky dítěte také velmi ovlivňovány marketingem a reklamou (Fialová, 2012. s. 14).

2.1 Vliv školy na utváření stravovacích návyků

Škola je jedním z činitelů, který se podílí na utváření stravovacích návyků pubescentů (Fialová, 2012. s. 14).

2.1.1 Výživa v Rámcovém vzdělávacím programu pro školní vzdělávání

Výživa je jedním z témat Rámcově vzdělávacího programu pro školní vzdělávání. S problematikou výživy se žáci setkají již na 1. stupni ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět, v okruhu Člověk a jeho zdraví. Žáci zjišťují, že se člověk mění a vyvíjí od narození až do dospělosti, a i se učí, co je pro něj z hlediska denního režimu, výživy a hygieny vhodné a nevhodné (RVP ZS, 2021, s. 45).

Na 2. stupni je oblast Člověk a zdraví uskutečňována v předmětech výchova ke zdraví a tělesná výchova. „*Cílem výchovy ke zdraví je pomoci žákům utvářet a postupně rozvíjet klíčové kompetence, které mají význam pro zdravý život, a to ve všech jeho dimenzích – tělesné, duševní a sociální*“ (Machová, Kubátová, 2015, s. 9). Žáci si ukotvují stravovací, hygienické a zdravotně preventivní návyky (Machová, Kubátová, 2015, s. 9).

2.1.2 Školní projekty

Správné stravovací návyky žáků může škola také podněcovat zapojením se do různých školních projektů, jejichž cílem je podpora zdravé stravy a správného stravování. Jedná se např. o projekty Zdravá pětka, Hravě žij zdravě, Školní projekt „Ovoce, zelenina a mléko do škol“ či projekt Víš, co jíš? (Březková, 2013).

2.1.2.1 Školní projekt „Ovoce, zelenina a mléko do škol“

Základní školy se mohou zapojit do školního projektu „Ovoce, zelenina a mléko do škol“, jež se skládá z programů Ovoce a zelenina do škol a Mléko do škol. Cílem projektu je snaha zvýšit konzumaci ovoce a zeleniny, zvýšit spotřebu mléka a mléčných výrobků a také podpořit správné stravovací návyky dětí. Pokud je škola do tohoto projektu zapojena, žáci pravidelně a zdarma dostávají ovoce, zeleninu, mléko a neochucené mléčné výrobky. Projekt je hrazen ze státního rozpočtu a finanční podpory EU (Státní zemědělský intervenční fond).

Projekt Ovoce a zelenina do škol byl spuštěn již v roce 2009 a každým rokem zájem škol o účast v projektu stoupá. Ve školním roce 2022/2023 se do projektu zapojilo 4001 škol. Projekt mléko do škol byl zahájen v roce 2017, avšak programy na podporu konzumace mléka ve školách existovaly již dříve. Pro letošní školní rok 2022/2023 je do projektu zapojeno 3735 škol (Státní zemědělský intervenční fond, 2022).

Cílovou skupinou projektu byli vždy jak žáci 1. stupně, tak i žáci 2. stupně, avšak školní rok 2022/2023 přinesl změnu a projekt je určen už pouze pro žáky 1. stupně, a to z důvodu snížení finančních prostředků ze státního rozpočtu (Státní zemědělský intervenční fond, 2022).

2.1.2.2 Víš, co jíš?

Víš, co jíš? je edukační internetová stránka, která byla vytvořena „*ve spolupráci Informačního centra bezpečnosti potravin Ministerstva zemědělství, Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, 3. lékařské fakulty UK, Ministerstva zdravotnictví, Ústavu zemědělské ekonomiky a informací a Společnosti pro výživu*“ (Víš, co jíš? 2014) jako opora pro výukový program Výživa ve výchově ke zdraví. Výukový program je určen pro žáky 2. stupně základních škol a pedagogy. Jeho cílem je zatraktivnit výuku v oblasti výživy a bezpečnosti potravin (Víš, co jíš? 2014).

Program je rozdělen do šesti okruhů: „*Živiny a voda, Výživová doporučení, Výživa a nemoci, Nákazy z potravy a jejich prevence, Otravy z jídla, Potraviny a bezpečnost*“ (Víš, co jíš?). K tomuto výukovému programu také pro žáky 2. stupně ZŠ vznikly znalostní testy a pracovní sešity, v nichž si získané znalosti mohou procvičovat (Víš, co jíš? 2014).

2.1.3 Školní stravování

Dle školského zákona č. 561/2004 Sb. (§ 122) mají pubescenti po dobu jejich pobytu ve škole nárok na školní stravování. Školní stravování se musí řídit právními předpisy. Nejdůležitějšími právními předpisy jsou Školský zákon č. 561/2004 Sb. (§ 122), Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, u které proběhla novela a od září 2021 se změnila na vyhlášku č. 272/2021 Sb. a Vyhláška č. 282/2016 Sb., o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních, nazývána také jako „pamlsková“ vyhláška (novelizována vyhláškou č. 160/2018 Sb.) (MŠMT).

Školní stravování má pro pubescenty výhodu v tom, že jim zajišťuje alespoň jedno teplé jídlo denně. Vyhláška o školním stravování stanovuje výživové normy školního stravování tzv. spotřební koš, který musí školy dodržovat, a to tak, aby strava odpovídala zásadám správné výživy. Školní stravování může být výhodnější i po finanční stránce, jelikož školní obědy jsou spolufinancovány státem. Rodiče dětí s nedostatečným finančním příjmem se mohou přihlásit do projektů, které poskytují dětem obědy zdarma. Jedná se např. o projekt Obědy pro děti nebo projekt Obědy do škol (NZIP.cz, 2023).

2.1.4 Automaty či kantýny ve školách

Na mnoha základních školách se setkáme s potravinovými automaty či kantýnami, které pubescentům nabízejí široký sortiment potravin. Dříve automaty nabízely především nutričně chudé a kaloricky bohaté potraviny a slazené nápoje. Avšak jelikož je u pubescentů potřeba omezit konzumaci těchto nezdravých potravin a naopak podpořit konzumaci pestré a hodnotné stravy, byla v roce 2016 MŠMT vydána tzv. „pamlsková“ vyhláška, která vymezuje požadavky na potraviny a nápoje, které mohou být na základních školách prodávány (Tláskal in Boženský, 2019, s. 48-49).

V roce 2018 došlo k novele této vyhlášky. Díky novelizaci se ve školách rozšířil nabízený sortiment, jelikož došlo ke zmírnění požadavků na obsah soli a tuku v potravinách, a nepatrně se zvýšil i limit cukru obsažený v nápojích (Vyhláška č. 282/2016 Sb., Vyhláška č. 160/2018 Sb.).

2.2 Studie HBSC

„HBSC studie (*The Health Behavior in School-aged Children*) je mezinárodní výzkumná studie kolaborativního charakteru věnující se životnímu způsobu u dětí“ (HBSC). Studie je realizována pod záštitou WHO a je do ní zapojeno 48 zemí Evropy a Severní

Ameriky. Česká republika se prvně výzkumu účastnila roku 1994 a od té doby je realizovaná v čtyřletých cyklech. Poslední sběr dat proběhl v roce 2022, avšak výsledky výzkumu stále nebyly vyhodnoceny (HBCS, 2019).

Studie z roku 2018 informuje o stravovacích návycích žáků ZŠ, konkrétněji dětí ve věku 11, 13 a 15 let. Do studie bylo zapojeno 13 000 školáků z celkem 230 základních škol. Ze studie vyplývá, že 49 % žáků má za první jídlo dne snídani, avšak s přibývajícím věkem se počet žáků, kteří ráno snídají, snižuje. Konzumace ovoce a zeleniny se v porovnání se studií z roku 2014 zvýšila, avšak dle zásad zdravého stravování je stále nedostačující, jelikož denní konzumace zeleniny se vyskytuje pouze u 37 % žáků a minimálně jeden kousek ovoce se objevuje u necelé poloviny žáků. Co se týče pitného režimu, tak 73 % žáků pije převážně čistou vodu, avšak velmi oblíbené začalo být pití energetických drinků. Bylo zjištěno, že každý den pije energetické drinky dokonce 3,3 % žáků, a to především chlapců. Časté pití těchto drinků má velmi negativní vliv na zdraví, zvyšují krevní tlak, vedou k obezitě či diabetu II. typu (zdravagenerace.cz, 2023).

3 Zásady zdravého stravování pubescentů

Nevhodné stravovací návyky mohou mít negativní dopad na zdraví, proto je velmi důležité, aby pubescenti věnovali pozornost zásadám zdravého stravování.

Důležitá je pestrost stravy, která zajistí potřebný přísun základních složek potravy. Není vhodné, aby pubescenti každý den konzumovali totožné potraviny, jelikož by tělu dodávali stále stejný přísun živin a některé živiny by mohli postrádat. Určité potraviny obsahují stopové prvky mutagenu či karcinogenu, které při minimálním množství nejsou zdravotně nebezpečné, ale při pravidelné konzumaci mohou být příčinou vzniku rakoviny (Zlatohlávek a kol., 2019, s. 63).

Pubescenti by dále měli mít na paměti pravidelnost stravy. Pubescentům je doporučováno konzumovat pět až šest jídel denně (snídane, svačina, oběd, svačina, večeře), a to s časovým rozstupem tří hodin. Dospívajícím chlapcům je doporučována i druhá večeře (Svačina, Müllerová, Bretšnajdrvá, 2012, s. 228). Pravidelnost stravy zajistí to, že budou mít stálý přísun energie a nedojde k hladovění. Pokud by k pravidelnosti nedocházelo, tělo by si ukládalo zásoby „na horší časy“ a v takové situaci se většinou sáhne po nějaké kalorické a nezdravé „rychlovce“ a stále přetrvává pocit hladu. Součástí zdravého a vyváženého jídelníčku pubescenta by mělo být dostatečné množství ovoce a zeleniny, které by měli konzumovat ve třech až pěti denních porcích. Dvakrát týdně by měly být do jídelníčku

zakomponovány ryby a alespoň jednou týdně luštěniny. Potřebná je také konzumace mléka a mléčných výrobků, jelikož jsou velkým zdrojem vápníků. Omezit by se měla spotřeba cukru, soli a vyhýbat se velké konzumaci průmyslově zpracovaných potravin (Piřha, Boháčová in Kohout, 2021, s. 309-314).

Pitný režim by neměl být také opomíjen. Nejzdravější je pít čistou vodu, vyhnout by se mělo slazeným limonádám a energetickým nápojům.

Důležité je, aby na jídlo byl vždy vyhrazen dostatek času, abychom se mohli v klidu najíst a jídlo si vychutnat. Jídlo by do sebe nemělo být „rychle naházeno“, ale důkladně v ústech rozmělněno a až poté spolknuto (Vránová, 2013, s. 11).

3.1 Stravovací režim pubescentů

Pubescenti by měli jíst pětkrát až šestkrát denně. „*Optimální rozložení stravy během dne by mělo být z hlediska hrazení celodenního příjmu energie následující: Snídaně by měla pokrývat 20 %, přesnídávka 15 %, oběd 30 %, svačina 15 % a večeře 20 % celkové energie. U dospívajících chlapců se doporučuje i druhá večeře kolem 21. až 22. hodiny, která by měla být lehká*“ (Svačina, Müllerová, Bretšnajdrová, 2012, s. 228).

3.1.1 Snídaně

Snídaně by měla být první jídlo dne, které by si pubescenti měli v klidu sníst, není však podstatné, zda se nasnídají ihned po probuzení, nebo až o hodinu a půl déle. Ideální snídaně pubescenta by měla obsahovat dostatek bílkovin, zdravých tuků i sacharidů. Důležité je také ráno doplnit tekutiny. Vyvážená snídaně zasytí a dodá energii na celé dopoledne. Pokud snídaně nebude vyvážená, objeví se po chvíli pocit hladu a chuť na nějaké cukrovinky. Snídaně je u pubescentů velmi důležitá pro jejich kognitivní výkon a také k osvojování správných stravovacích návyků. U lidí, kteří ráno nesnídají, byl zjištěn častější výskyt obezity (Caha, 2021, s. 165-167; Vídeňská, 2021).

3.1.2 Svačina

Svačina je jídlo mezi snídaní a obědem a obědem a večeří, které nás má v tomto mezidobí zasytit, čímž předchází přejídání se. Svačina mezi snídaní a obědem by měla být menší než svačina mezi obědem a večeří, jelikož pauza mezi jídlem není tak dlouhá. Díky svačinám má tělo stálý přísun energie a potřebných mikro a makroživin. Svačina by měla být plnohodnotná a obsahovat všechny tři makroživiny. Nezbytné je, aby obsahovala dostatek bílkovin a vlákniny, díky čemuž budou pubescenti nasyceni na dlouhou dobu. Svačina ve

formě sušenek, čokolád či sladkých zákusků není vhodná, jelikož obsahuje velké množství jednoduchých cukrů, zvyšuje hladinu cukru v krvi a nenasytí na dostatečně dlouhou dobu. Plnohodnotná svačina by se měla skládat z ovoce či zeleniny, mléčných výrobků a složených sacharidů (Caha, 2021, s. 169-172; Laštovičková, 2019).

Pubescenti si mohou do školy přinést svačinu připravenou z domu nebo si ji zakoupit ve školních automatech či kantýnách. Caha (2021, s. 170) uvádí jako příklad vhodné svačiny „*jogurt s trochou müsli, ovocem a ořechy, tvrdý méně tučný sýr, kvalitní šunka a 2 rajčata nebo kus papriky.*“

3.1.3 Oběd

Oběd je prostřední jídlo dne, které se zpravidla skládá z polévky a hlavního jídla. Měl by obsahovat všechny tři základní živiny a také porci zeleniny (Laštovičková, 2018).

Rodiče přes všední den často nemají přehled o tom, co jejich děti obědvají. Často se stává, že pubescentům dají peníze, za které si mají koupit nutričně vyvážený oběd, ale pubescenti peníze utratí za jídlo ve fastfoodech či jiné nezdravé pochutiny.

3.1.4 Večeře

Večeře je posledním jídlem dne, které by pubescenti měli zkonsumovat cca 3 hodiny před spaním. Pokud večeří v dřívějších hodinách, ale spát chodí později, mohou si dopřát pozdnější večeři, ta by však už měla být malá a lehká. Večeře by opět měla obsahovat jak bílkoviny, sacharidy, tak i tuky a dostatek zeleniny. Zda bude večeře teplá či studená, záleží čistě na osobních preferencích. Druhá večeře by už neměla obsahovat sacharidy, ale spíše jen bílkoviny (mléčné výrobky – sýr, tvaroh, jogurt). Navíc v mléčných výrobcích je obsažena aminokyselina tryptofan, která má vliv na kvalitní spánek (Laštovičková, 2018).

3.2 Potravinová pyramida

V roce 2005 Ministerstvo zdravotnictví České republiky vytvořilo potravinovou pyramidu, která má sloužit jako pomocník při sestavování celodenního jídelníčku, a to tak, aby byly dodrženy odborná výživová doporučení. V roce 2013 Fórum zdravé výživy provedlo její obnovu (viz obr. 1). Dnes existuje několik variant. Pyramida se skládá ze čtyř pater. Dole jsou uvedeny potraviny, které by měly být konzumovány nejvíce, a nahoře se nachází potraviny, které bychom měli jíst minimálně. Suroviny jsou také řazeny dle vhodnosti zleva doprava (Březková, Mužíková, Matějová, 2014, s. 79-80).



Obrázek č. 1 Potravinová pyramida

(zdroj: Fórum zdravé výživy)

4 Výživa

„Výživa je jedním z významných faktorů, které ovlivňují růst a vývoj dítěte od narození až do dospělosti. Výživa je hybným činitelem všech metabolických procesů organismu a při nedostatku, ale i nadbytku může dojít k poruše těchto procesů, k postižení růstu, vývoje zdravotního stavu dítěte i dospělého člověka“ (Nevoral a kol, 2003, s.125).

Výživa je zajištění přísunu živin, které jsou potřebné pro životní aktivity, růst, výstavbu tkání a orgánů, zdraví, rozmnožování (Pánek, 2002, s. 14). Machová a Kubátová (2009, s. 18) uvádí, že výživa zajišťuje organismu energii, kterou potřebuje ke své správné činnosti. Důležité je, abychom měli vyvážený příjem a výdej energie, neboť kdyby byl příjem vyšší než výdej, docházelo by k ukládání tuku v těle.

Výživa má vliv na jedince už před jeho narozením. Již vývoj plodu v děloze je ovlivňován složením stravy matky, proto je velmi důležité, aby strava ženy v období těhotenství byla pestrá a vyvážená, neboť při nedostatku potřebných látek by mohlo dojít k vážným poruchám v nitroděložním vývoji (Středa, Marádová, Zima, 2010, s. 24).

Důležité je dbát na správnou výživu dítěte ihned po narození, neboť jeho výživa má velký vliv na další vývoj a růst. Negativní dopady z nevhodné výživy v dětství se nemusejí objevit hned, ale mohou se začít projevovat až v dospělosti či ve stáří (Středa, Marádová, Zima, 2010, s. 24-25).

4.1 Výživa pubescentů

Jelikož v období pubescence jedinec stále roste a vyvíjí se, je velmi důležité dbát na kvalitu a pestrost stravy. Strava musí obsahovat dostatečný přísun základních živin, které jsou nezbytné pro správný růst a vývoj. Energetická potřeba pubescentů se pohybuje pro chlapce v rozmezí 1 900-2 600 kcal a pro dívky 1 700-2 2000 kcal za den, avšak záleží na fyzické aktivitě. Jestliže fyzická aktivita bude vysoká, bude potřeba energetického příjmu vyšší. Z celkového energetického příjmu by měly bílkoviny tvořit 10 %, tuky 30-35 % (přičemž snížit by se měla konzumace nasycených mastných kyselin, a to na max. 10 % energetického příjmu, naopak zvýšit by se měla konzumace esenciálních mastných kyselin, omega 6, omega 3) a sacharidy 55-60 %. Pubescenti konzumují potraviny bohaté na jednoduché cukry, které se při velké konzumaci a malé fyzické aktivitě ukládají v podobě tuku, což může vést k obezitě či jiným zdravotním potížím. Ideálním zdrojem sacharidů jsou především potraviny bohaté na vlákninu a škrob. Pubescenti oproti dospělým potřebují větší dávku minerálních látek, a to zejména vápníku, železa, jódu, zinku, hořčíku či fosforu. Z vitamínů je důležitý dostatek vitamínů B, C, D. Bylo zjištěno, že pubescenti nedodrží dostatečný pitný režim, který může vést k dehydrataci, jež má za následek sníženou koncentraci. Doporučený příjem tekutin v tomto období je 40-50 ml/kg, nicméně záleží na fyzické aktivitě a teplotě prostředí (Tláskal in Boženský, 2019, s. 42-47).

4.2 Složky výživy

Strava se skládá z makroživin neboli hlavních živin a mikroživin. Makroživiny tvoří bílkoviny, tuky a sacharidy. Do mikroživin spadají vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Nesmíme opomenout vodu, která je přijímána jako součást potravy nebo formou drinku. Makroživiny jsou velmi důležitým zdrojem energie, přičemž nejvíce energie poskytují tuky, a to dokonce oproti bílkovinám a sacharidům více jak o polovinu (Tláskal a kol., 2016, s. 7).

4.2.1 Bílkoviny

„Bílkoviny jsou důležitou stavební látkou organismu. Jsou hlavní stavení součástí buněk, krve, hormonů, enzymů a protilátek“ (Machová, Kubátová, 2009, s. 18).

Bílkoviny, které jsou přijaty potravou, se v těle v procesu trávení rozkládají na aminokyseliny. Aminokyseliny dělíme do dvou kategorií, a to na aminokyseliny esenciální (nezbytné) a neesenciální (postradatelné). Esenciální aminokyseliny získáváme pouze potravou, jelikož si je organismus sám nevytváří, oproti tomu aminokyseliny neesenciální si organismus dokáže vytvořit sám. Ve stravě by měly být obsaženy jak bílkoviny živočišného,

tak i rostlinného původu, a to ve vyváženém poměru. Vysoký obsah bílkovin najdeme např. v masu, mléku, vejcích, tvarohu či luštěninách (Machová, Kubátová. 2009, s.18-19; Tláškal a kol, 2016, s. 7-8).

Pro pubescenty je velmi důležitý dostatečný příjem bílkovin, protože se jejich organismus stále vyvíjí a roste. Nedostatek bílkovin způsobuje ochabnutí svalů, zastavení růstu či nižší imunitu (Sharma a kol., 2018, s. 39). Pro optimální vývoj pubescenta se uvádí příjem 0,9 g bílkovin/kg hmotnosti za den (Tláškal in Boženský, 2019, s. 43).

4.2.2 Tuky

Základním stavebním kamenem tuků jsou mastné kyseliny. Dle mastných kyselin určíme, zda se jedná o tuky prospěšné našemu zdraví či o tuky, které jsou pro naše zdraví škodlivé. Nenasycené mastné kyseliny působí na naše zdraví pozitivně. Najdeme je především v řepkovém či olivovém oleji, v ořechách či avokádu. Důležitá je konzumace potravin bohatá na omega 6 a omega 3, jelikož si je organismus sám vytvořit nedokáže. Omega 6 najdeme především v rostlinných olejích a margarínu (Tláškal a kol., 2016, s. 9-12). Omega 3 je bohatě zastoupen v rybách, a to zejména v rybách mořských (např. v tuňáku, makrele či sardinkách), nebo je možné užívat ho ve formě doplňků stravy (Dostálová in Kohout, 2010, s. 20-21). Působí protizánětlivě, snižují hladinu cholesterolu a pomáhají předcházet kardiovaskulárním onemocněním (Fořt, Mach, 2014, s. 121-122).

Nasycené mastné kyseliny a trans nenasycené mastné kyseliny by pubescenti měli omezit, jelikož působí na zdraví negativně. Zvyšují hladinu cholesterolu v krvi a přispívají ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění (Fořt, Mach, 2014, s. 165-166). Setkáme se s nimi především v trvanlivém pečivu či v cukrářských výrobcích. Např. v Rakousku, Maďarsku, Švýcarsku či Dánsku bylo dokonce množství transkyselin v potravinách omezeno legislativou, nicméně v ČR k tomuto omezení ze strany státu nedošlo, ale výrobci jejich obsah v potravinách v posledních letech snižují (Dostálová in Kohout, 2010, s. 21).

Tuky jsou pro pubescenty nezbytné pro správný růst a vývoj. Plní několik důležitých funkcí. Chrání vnitřní orgány, ovlivňují imunitní systém, vstřebávají vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E, K,) a dodávají tělu esenciální mastné kyseliny, jenž zlepšují pozornost a psychomotorický vývoj pubescenta (Tláškal a kol., 2016, s. 9; Hořejší, 2011).

Nadbytek tuků ve stravě pubescentů má za následek obezitu, vysoký krevní tlak či vznik nádorových onemocnění. Nedostatek tuků způsobuje podvýživu. Pubescenti s nízkým

příjmem tuků mohou trpět poruchami růstu a špatným vývojem nervové soustavy (Fořt, Mach, 2014, s. 117, 124-125; Marádová, 2015, s. 39-40).

4.2.3 Sacharidy

Dle chemického složení je dělíme na monosacharidy, oligosacharidy a polysacharidy (Caha, 2021, s. 54). Monosacharidy a disacharidy (disacharidy spadají do oligosacharidů) bývají označovány jako jednoduché cukry. Typické jsou svou sladkou chutí. Najdeme je v ovoci, medu, sladkostech či sladkých drinkách. Z výživového hlediska neobsahují žádné cenné složky (Tláškal a kol., 2016, s. 12-14). Pubescenti by jejich příjem měli omezit, jelikož jejich nadbytek se v těle ukládá do tukové tkáně a zvyšuje riziko dětské obezity. Cukry mají také negativní vliv na zubní sklovinu. Na druhou stranu jsou pro pubescenty velmi důležité pro správnou funkci mnoha orgánů, a to především mozku. Konzumace sladkých pokrmů a slazených nápojů snižuje únavu, podporuje paměť a pozornost a také slouží jako rychlý zdroj energie (Fořt, Mach, 2014, s. 38-39). Příjem cukrů u pubescentů by neměl přesáhnout 5 % z celkového energetického příjmu (Tláškal in Boženský, 2019, s.44).

Sacharidy by se měly přijímat především ve formě složených sacharidů, jelikož jejich proces trávení je pomalejší než u cukrů, čímž nás nasytí a poskytnou energii na delší dobu. Velkým zdrojem složených sacharidů jsou obiloviny, luštěniny, zelenina či ovoce (Vránová, 2013, s. 16; Kunová, 2011, s. 28-29).

4.2.4 Vlákna

Vlákninou rozumíme směs nevyužitých či špatně využitelných polysacharidů. „*Jsou to složky potravy rostlinného původu, které nejsou štěpitelné trávicími enzymy člověka ve střevech a které se v tenkém střevě nevstřebávají, proto jsou nestravitelné a nevyužitelné jako přímý zdroj energie pro člověka*“ (Kohout in Kohout, 2010, s. 8). Nicméně působí v prevenci neinfekčních onemocnění, má pozitivní vliv na snižování hladiny cholesterolu v krvi, na resorpci tuků či vyvolává pocit nasycení, čímž předchází přejídání se. Hlavním zdrojem vlákniny jsou obiloviny, luštěniny, ovesné vločky či ovoce a zelenina. Příjem vlákniny lze zvýšit používáním koncentrátů vlákniny, které lze běžně koupit v obchodech. Nicméně koncentráty snižují vstřebatelnost určitých vitamínů i minerálů, proto je vhodnější ji získávat z přírodních zdrojů (Marádová, 2015, s. 55-56).

4.2.5 Vitamíny

„*Vitamíny jsou biologicky účinné látky (označované též jako biokatalyzátory), které organismus nezbytně potřebuje.*“ (Marádová, 2015, s. 78) Vitamíny jsou pro pubescenty

velmi důležité, jelikož plní několik důležitých funkcí. Slouží k ochraně organismu, podílí se na metabolických procesech či ovlivňují obnovu tkání a buněk. Nedostatek, ale i nadbytek vitamínů v organismu může vyvolat různé zdravotní potíže. Z důvodu nedostatku vitamínů se pubescenti mohou cítit více unaveni, mohou jim začít více padat vlasy či se zhoršit stav pleti. Na obsah vitamínů v potravě má vliv forma zpracování a skladování surovin, jelikož při dlouhém skladování a technologickém upravování se ztrácí jejich hodnota. Vitamíny dělíme do dvou skupin, a to vitamíny rozpustné v tucích (vitamín A, D, E, K) a vitamíny rozpustné ve vodě (vitamíny skupiny B, vitamín C) (Kunová, 2011, s. 41-42; Marádová, 2015, s. 78-79).

4.2.6 Minerální látky

„Termín minerální látky zahrnuje 2 skupiny látek, a to minerální látky a stopové prvky. Minerální látky jsou stavebními kameny tisíce enzymů a chemických sloučenin. Do skupiny minerálních látek se řadí vápník, fosfor, hořčík, sodík, draslík, chlor, síra a do stopových prvků železo, zinek, jod, selen, měď, mangan, fluor, chrom, křemík a molybden.“ (Tláškal a kol., 2016, s. 17)

Minerální látky si organismus sám vytvořit nedokáže, tudíž je nutné konzumovat pestrou stravu, která je na minerální látky bohatá, avšak do těla je nedostáváme pouze skrz konzumované jídlo a pití, nýbrž také vdechováním a kůží. Důležitý je tedy jejich optimální příjem, a to zejména v období růstu jedince. Pro pubescenty je velmi důležitý dostatečný příjem vápníku, jež zajistí správný růst kostí. Z nedostatku vápníku může u pubescentů vznikat křivice, nedostatek draslíku se u nich projevuje oslabením svalů a z nedostatku manganu může docházet k opožděnému růstu (Marádová, 2015, s. 61-72).

U pubescentů, a to především u dívek, u kterých začíná menstruace, se často setkáváme s nedostatečným příjmem železa, což má za následek vyšší únavu a zhoršení pozornosti jak ve škole, tak i domácím prostředí (Tláškal in Boženský, 2019, s. 44-45).

4.2.7 Voda a pitný režim

V lidském těle dospělého člověka tvoří voda 50-60 % tělesné hmotnosti, přičemž u dětí je obsah vody v těle vyšší. U chlapců školního věku je tělesná hmotnost tvořena 64 % vody u dívek je to o něco méně, a to kolem 53 %. Pubescenti jsou neustále dehydratováni, jelikož jsou ve fázi růstu, při kterém organismus zpracovává velké množství vody. Voda v našem organismu je důležitá pro metabolické procesy, reguluje tělesnou teplotu, udržuje vlhké sliznice. Pokud je příjem tekutin doplňován především sycenými nápoji s přidanými

cukry, může docházet k neefektivnímu růstu a vývoji pubescenta (Batmanghelidj, 2015, s. 42-43; Sharma a kol, 2018, s. 79-80).

Vodu získáváme potravou, a to jak z pití, tak i z jídla, dokonce část vody si tělo vyrobí samo v průběhu metabolických procesů. Ke ztrátě vody dochází močením, stolicí, plícemi a kůží. Kůží je voda odváděna skrze pocení a ke ztrátě vody plícemi dochází při dýchání. Je důležité, aby byl příjem a výdej vody vyvážen, jinak by mohlo dojít k dehydrataci, která je hybnou pohnutkou pro další zdravotní potíže, jako je např. migréna, zácpa, astma, poruchy spánku či pocit únavy a podrážděnosti (Sharma a kol, 2018, s. 79-80; Tláškal a kol., 2016, s. 19-21; Batmanghelidj, 2015, s.44-52). Nadbytečný příjem tekutin je také nežádoucí, jelikož může docházet k velké zátěži pro srdce a ledviny (Tesařová, 2019).

To, kolik tekutin by pubescent měl za den přijmout, je ovlivněno jeho věkem a hmotností, nicméně důležitou roli hrají další faktory, jako je pohlaví, fyzická zátěž a teplota prostředí. Tláškal a kol. (2016, s. 20) udává, že děti od 7 do 15 let by měly přijmout 80-40 ml/kg/den.

Nejlepší je pití čisté vody. Vhodné je také pití neslazených čajů (zelený čaj – má velký antioxidační účinek, bylinné čaje – mají léčivé účinky, nicméně pokud se léčíme s nějakým onemocněním, nutná konzultace s lékařem). Vhodné jsou také ovocné a zeleninové šťávy bez přidaného cukru. Vyhnout bychom se měli limonádám s vysokým obsahem jednoduchých cukrů (Informační centrum bezpečnosti potravin, 2013).

Jelikož v noci nemáme žádný příjem tekutin, měli bychom se po probuzení jít hned napít čisté vody, abychom tekutiny do organismu opět doplnili. Pít bychom měli průběžně během celého dne, a i v momentě, kdy necítíme pocit žízně, abychom předešli dehydrataci. Pít bychom měli třicet minut před jídlem, v průběhu jídla a po jídle, aby došlo k správnému procesu trávení (Batmanghelidj, 2015, s.192).

5 Alternativní směry stravování

V odborné literatuře se setkáváme s rozdílným významem termínu alternativní výživa. „Pro některé autory je synonymem zdraví prospěšné výživy zbavené všech škodlivých látek, které do potravního řetězce vnáší civilizace. Jiní její chápou jako odlišný, spíše dietní způsob stravování spojený se slibem dosažení ideální hmotnosti, větší vitality, hezčí pleti.“ (Marádová, 2015, s. 198)

Pubescenti přecházejí na alternativní výživu z důvodů zdravotních, etických, ekologických či je láka zkusit něco nového a moderního. Tyto stravovací směry nejsou založeny na vědeckých poznacích, spíše vycházejí z jistého filozofického přesvědčení. Alternativní strava je pro pubescenty však velmi nevhodná, jelikož jsou v období růstu, kdy je velmi potřebné, aby jejich strava byla vyvážená a pestrá (Středa, Marádová, Zima, 2010, s. 29; Pánek a kol. 2002, s.137).

Někdy se stává, že rodiče, kteří se alternativně stravují, k tomuto stylu výživy vedou i své děti a neuvědomují si, že to na dítě může mít negativní vliv, a to jak po stránce zdravotní, tak i psychické. Alternativní strava by měla být vždy prodiskutována s dětským lékařem a je důležité dbát na to, aby nedocházelo k prudkému úbytku váhy (Zlatohlávek a kol, 2019, s. 409-412).

U některých alternativních směrů hrozí absence jistých mikroživin a málo makroživin, avšak některé směry jsou po nutriční stránce celkem vyhovující. Výhodami alternativního stravování je snížení hmotnosti, nižší výskyt neinfekčních onemocnění, větší konzumace ovoce, zeleniny a často také vyšší příjem vlákniny. Alternativní strava má oproti dietě výhodu v tom, že nemáme pocit, že se musíme nějak omezovat, je pro nás samozřejmost, že se stravujeme tak, jak se stravujeme, ale když držíme dietu, cítíme, že se musíme v jídle neustále omezovat (Kloučková, 2016).

5.1 Vegetariánství

Vegetariánství je nejstarší a nejrozšířenější forma alternativního stravování, avšak je to i jakýsi životní styl (Tláškal a kol., 2016, s. 66).

Vegetariáni se vyznačují tím, že omezují či odmítají konzumaci živočišných produktů. Existuje několik forem vegetariánů. Středa, Marádová a Zima (2010, s. 29) uvádí tyto formy:

- veganská strava – neobsahuje žádné živočišné produkty
- lakto-ovo-vegetariánská strava - zahrnuje konzumaci mléka, mléčných výrobků a vajec
- frutariánská strava – strava se skládá z ovoce a ořechů
- vitariánská strava – jedná se o syrovou stravu

Kunová (2011, s. 69-71) krom těchto forem zmiňuje další formy vegetariánství, jako jsou: semivegetariánství a laktovegetariánství. Semivegetariáni konzumují vše kromě uzenin a

tmavého masa a laktovegetariáni konzumují pouze potraviny rostlinného původu, mléko a mléčné výrobky.

Vegetariánství je pro pubescenty nevyhovující z důvodu, že jim hrozí absence plnohodnotných bílkovin, důležitých minerálů a vitamínů, to zejména vápníku, zinku, železa a vitamínů B12. Na druhou stranu díky tomuto stylu stravování mají větší příjem vlákniny, ovoce, zeleniny a nižší příjem nezdravých tuků a cukrů (Pánek a kol., 2002, s. 138-139; Tláškal, 2016, s. 66-67).

5.2 Veganství

Veganství není pouze o tom, že nekonzumují žádné živočišné produkty. Vegani se snaží eliminovat jakékoli zneužívání zvířat pro lidské potřeby, tedy pro potřeby obživy, oblečení či účely jiné (Hardyn, 2021).

Jelikož vegani konzumují pouze potraviny rostlinného původu, postrádají potřebné živiny, které je potřeba doplňovat skrze doplňky stravy, jinak by jim hrozily zdravotní problémy. Vegani mají především nedostatek vitamínu B12, jelikož se vyskytuje pouze v potravinách živočišného původu, dále pak mají problém s dostatkem vápníku, zinku, železa, jódu a omega 3 (Hardyn, 2021).

Vitamín B12 je u pubescentů velmi důležitý pro správný vývoj centrální nervové soustavy. Vápník slouží k správnému růstu kostí a nedostatek železa způsobuje anemii (Marádová, 2015, s. 62-66 a 88-89).

5.3 Raw strava

Raw strava neboli živá strava je extrémnější forma veganství, kde je hlavním principem konzumace syrových potravin či potravin upravených pouze do 42°C. Mezi konzumované potraviny patří syrové ovoce a zelenina, oříšky, semínka, namočené luštěniny, obiloviny či mořské řasy. Někteří jedinci konzumují navíc vejce, mléko, ryby, avšak vše pouze v syrové formě. Suroviny je dovoleno pouze mixovat, míchat, sušit nebo odšťavňovat. Tento typ stravy pro pubescenty není přínosný, hrozí velká absence důležitých živin, což může vést k mnoha zdravotním problémům, např.: osteoporóze, anemii atd., některé suroviny jsou dokonce v syrovém stavu až jedovaté. Výhodou této stravy je snížení hmotnosti a snížení rizika onkologických a kardiovaskulárních onemocnění (Růžičková, Kohout in Kohout, 2021, s. 318-319; Tláškal a kol. 71-72).

5.4 Makrobiotická strava

Makrobiotika nespočívá pouze ve specifické stravě, nýbrž se jedná o životní styl, který vychází z buddhistického učení, jehož principem je vyrovnávání protikladných sil jin a jang (Růžičková, Kohout in Kohout, 2021, s. 317). „*Hlavní skupinu tvoří potraviny s vyrovnanou energií, kam patří luštěniny, obiloviny, lokální a sezónní zelenina, mořské řasy, fermentované sýrové výrobky*“ (Růžičková, Kohout in Kohout, 2021, s. 317). Ostatní suroviny mají vlastnosti jin i jang, avšak jedna je vždy nadřazená. „*Potraviny s jangovými vlastnostmi jsou kompaktní, hutné, těžké, horké, zatímco jinové potraviny jsou lehké, chladné*“ (Růžičková, Kohout in Kohout 2021, s. 317).

V jídelníčku makrobiotiků jen ztěžka najdeme mléko, mléčné výrobky, vejce, maso, brambory a sladkosti. Obecně je doporučováno jíst pětkrát denně, nicméně makrobiotici jedí pouze dvakrát až třikrát denně a každé jejich sousto je před spolknutím minimálně padesátkrát rozžvýkáno. Opět je tento výživový směr pro pubescenty zcela nevyhovující, jelikož je strava striktně omezována a je zde velké riziko podvýživy, a navíc vyznavači makrobiotiky odmítají léky, což je životu ohrožující (Růžičková, Kohout in Kohout, 2021, s. 317-318; Marádová, 2015, s. 199).

5.5 Paleo strava

Paleo strava je strava, jež se má podobat stravovacím zvyklostem lidí žijícím v období paleolitu. Tedy době, kdy hlavním zdrojem potravy byl lov a sběr plodů a nebyla žádná zemědělská výroba. Vyznavači tohoto směru tvrdí, že lidský organismus není přizpůsoben na produkty zemědělství, tudíž se jídelníček skládá především z masa, ryb, ovoce, zeleniny, semen, olejů a vajec. Suroviny jako obiloviny, mléko, luštěniny či mléčné výrobky a pečivo v jejich jídelníčku nenalezneme. Hlavním zdrojem energie nejsou sacharidy, ale tuky. Sacharidy jsou ve stravě zastoupeny velmi málo. Jedinci mají také nedostatek vápníku, vlákniny či vitamínů skupiny B. Avšak díky velké konzumaci ryb a masa mají hojné množství bílkovin a omega 3, avšak častá konzumace tučného masa je pro zdraví pubescenta nepříznivá (Růžičková, Kohout in Kohout, 2021, s. 319; Marádová, 2015, s. 199).

5.6 Nízkosacharidová dieta

Nízkosacharidová dieta je velmi oblíbená pro svou jednoduchost v redukci hmotnosti. Dieta spočívá v omezení konzumace sacharidů, a to na 130 g sacharidů za den. Více známá je však v dnešní době ketogenní dieta (keto dieta), která se od nízkosacharidové diety liší v tom, že příjem sacharidů činí pod 50 g sacharidů za den. Jídelníček se tedy skládá především

z tuků a bílkovin, přičemž vysoká konzumace tuků zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění a vysoký příjem bílkovin je pro tělo také nevyhovující, jelikož jejich nadměrný příjem může vyvolat trávicí obtíže, jako je nadýmání či křeče a také mohou podněcovat vznik rakoviny. U těchto diet hrozí nedostatek energie, absence minerálů a vitamínů či nedostatek vlákniny, což způsobuje zácpu. Benefitem je rychlé hubnutí a snížení rizika diabetu 1. a 2. typu. Ketogenní dieta se využívá zejména u dětí při léčbě epilepsie (Tláškal a kol, 2016, s. 69; Růžičková, Kohout in Kohout, 2021, s. 319-320; Hlavatá, 2022).

6 Důsledky nesprávné výživy

Špatné stravovací návyky a nesprávná a nevyvážená strava pubescenta může být jedním z rizikových faktorů zapříčiňující neinfekční nemoci, mezi které patří obezita, cukrovka, osteoporóza, kardiovaskulární nemoci či nádorová onemocnění. U pubescentů, zejména u dívek je oblíbené držet různé diety, čímž může docházet k podvýživě. (Machová, Kubátová, 2015, s. 205).

6.1 Obezita u pubescentů

„Obezita je charakterizována nadměrným množstvím tukové tkáně organismu“ (Tláškal a kol., 2016, s. 81). S obezitou se nesetkáme pouze u dospělých jedinců, ale také i u pubescentů. V posledních letech v celé společnosti počet obézních lidí velmi stoupá, proto je obezita považována za globální zdravotní problém (Machová, Kubátová, 2015, s. 239).

Dle české studie HBSC 2018 má problém s hmotností 30 000 českých dětí ve věku 11-15 let, přičemž obezitou trpí 8,9 % chlapců a 3,3 % dívek (zdravagenerace.cz, 2019).

Hlavní příčinou obezity u pubescentů je nadbytečný energetický příjem a nedostatek pohybu. Velkou roli zde hrají špatné stravovací návyky. Obezita však může být i dědičná nebo může být důsledkem určitých onemocnění. Již v dětském věku má obezita na zdravotní stav jedince negativní vliv (Machová, Kubátová, 2015, s. 238-240). „Nadměrná hmotnost působí jako velká zátěž na rostoucí kostru, zejména páteř a dolní končetiny. Způsobuje kulatá záda, velkou bederní lordózu, skoliotické vybočení páteře do strany, vbočená kolena a plochou nohu.“ (Machová, Kubátová, 2015, s. 240). Obezita má také vliv na psychiku pubescenta. Kvůli jeho nadměrné hmotnosti se stává, že je terčem posměchu či šikany a stahuje se do ústraní. Většina obézních dětí trpí obezitou i v dospělosti. Obézními dětmi jsou převážně ty děti, jejichž rodiče jsou také obézní, jelikož se od nich učí nesprávným návykům (Nevoral a kol., 2003, s. 390).

6.2 Podvýživa u pubescentů

Podvýživa je takový stav, při kterém má organismus velký deficit energie, makroživin a mikroživin. U pubescentů se s podvýživou nejčastěji setkáme v důsledku poruch příjmu potravy, držení diet či alternativní stravy. Následkem podvýživy je opožděný proces dospívání, zástava růstu či psychické problémy (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003, s. 228-229; Zlatohlávek a kol. 2019, s. 325).

PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část bakalářské práce je provedena na základě kvantitativního výzkumného šetření za pomoci výzkumného nástroje dotazník. Pro kvantitativní výzkumné šetření je typická práce s číselnými údaji, které lze matematicky či statisticky zpracovat. Výzkumník si většinou drží velký odstup od zkoumaných jevů a často se se zkoumanými osobami ani osobně nesetká (Gavora, 2000, s. 31-32). Výzkumné šetření má několik etap, které po sobě následují či se překrývají, a proto je nezbytné si výzkum dopředu promyslet a dobře časově rozplánovat (Gavora, 2000, s. 13).

7 Metodologie výzkumného šetření

7.1 Cíl a výzkumné otázky výzkumného šetření

Hlavním cílem výzkumného šetření je zjistit, jaké jsou stravovací návyky žáků 2. stupně základních škol. Dílčími výzkumnými cíli je zjistit, kde se pubescenti dozvěděli o správných stravovacích návycích, jakých chyb se při stravování nejčastěji dopouštějí, jaký je jejich pitný režim a zda využívají možnost školního stravování.

Na základě stanoveného hlavního výzkumného cíle byla formulována jedna výzkumná otázka.

- HVO1: Jaké jsou stravovací návyky žáků 2. stupně ZŠ?

Na základě stanovených dílčích výzkumných cílů byly formulovány čtyři dílčí výzkumné otázky.

- DVO1: Kde se pubescenti dozvěděli o správných stravovacích návycích?
- DVO2: Jakých chyb se pubescenti ve stravování nejčastěji dopouštějí?
- DVO3: Jaký je pitný režim pubescentů?

- DVO4: Využívají pubescenti možnost školního stravování?

7.2 Formulace hypotéz

Ve výzkumném šetření jsem formulovala 4 hypotézy, které po vyhodnocení dat z dotazníkového šetření budou potvrzeny či vyvráceny. Při formulaci hypotéz jsem vycházela z poznatků, které jsem získala při zpracovávání bakalářské práce a také z osobních zkušeností.

Ve výzkumu jsem si stanovila tyto hypotézy:

- H1: Chlapci se stravují vícekrát za den než dívky.
- H2: U mladších žáků je větší preference pití čisté vody než u starších žáků.
- H3: Rodiče připravují svačinu do školy častěji mladším žákům než starším žákům.
- H4: Žáci, kteří nevyužívají možnost školního stravování, konzumují během dne méně teplých jídel než žáci, kteří možnost školního stravování využívají.

7.3 Metoda sběru dat

Pro sběr dat jsem zvolila výzkumný nástroj dotazník, který je pro kvantitativní výzkum typický. Dotazník „*je způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí*“ (Garova, 2000, s. 99). Dotazník má velkou výhodu v tom, že za krátkou dobu dokáže poskytnout mnoho informací od velkého množství respondentů. Za respondenta je označována osoba, která dotazník vyplňuje. Dotazník by měl být pro respondenty srozumitelný. Měl by obsahovat jednoduché a jasné otázky. Otázky by neměly vzbuzovat zaujatost a obsahovat záporné výrazy, respondent by mohl zápor přehlédnout či špatně pochopit (Gavora, 2000, s. 99-101).

Dotazník jsem vytvořila přes Google Forms a 22. 2. 2023 ho rozeslala žákům 2. stupně ZŠ, které osobně znám, a poté jsem dotazník poslala ředitelům základních škol s prosbou o šíření dotazníku mezi žáky. Sběr dat pokračoval až do 6. 3. 2023.

7.4 Výzkumný soubor

Vzhledem ke zkoumanému problému byl výběr respondentů jednoznačný. Respondenty byli žáci 2. stupně základních škol, přičemž výzkumu se zúčastnilo celkem 236 žáků.

7.5 Předvýzkum

Cílem předvýzkumu je ověření toho, zda je výzkumný nástroj pro respondenty pochopitelný a zda se získaná data dají správně vyhodnotit (Gavora, 2000, s.69). Předvýzkum jsem provedla na žákyních 6. a 9. třídy, které mi potvrdily, že je vše srozumitelně napsané.

7.6 Vyhodnocení dat a interpretace výsledků

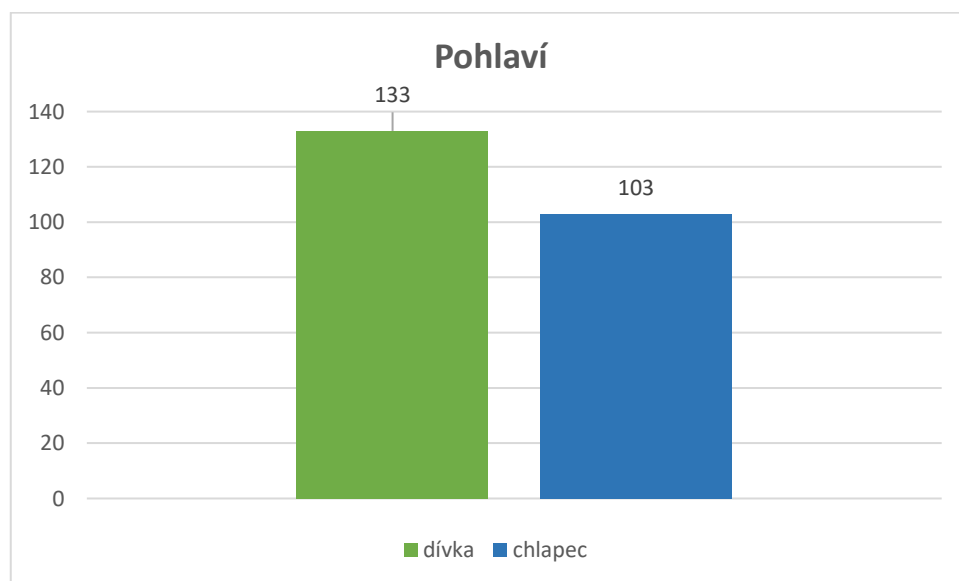
Získaná data z dotazníku jsem pro lepší orientaci převedla do záznamového archu v MS Excel. Ke každé otázce jsem vytvořila tabulky s absolutní a relativní četností, z nichž jsem posléze tvořila sloupcové grafy.

Grafické znázornění výsledků

Otázka č. 1: Pohlaví

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Dívka	133	56,36 %
Chlapec	103	43,64 %

Tabulka č. 1 Pohlaví respondentů



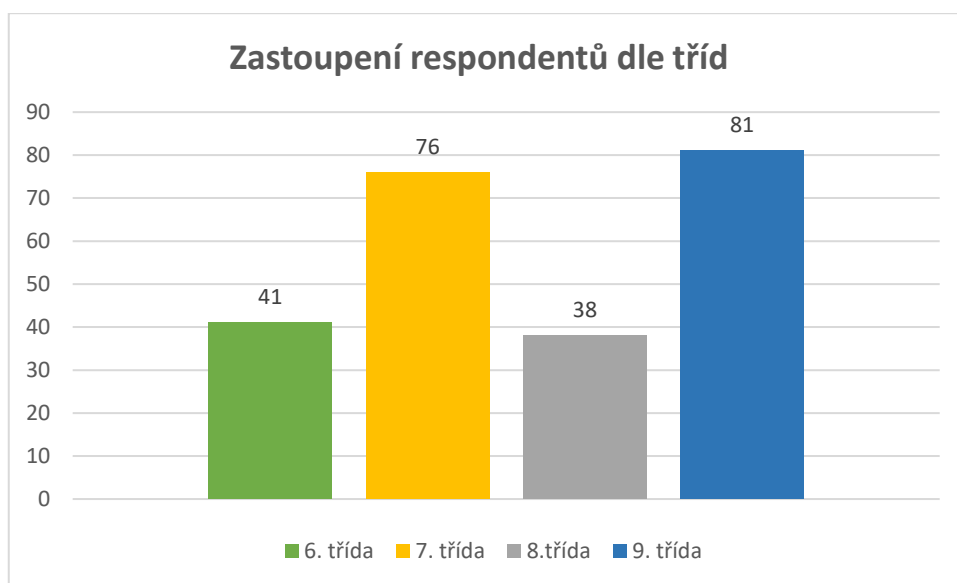
Graf č. 1 Pohlaví respondentů

Graf znázorňuje, že z celkového počtu 236 respondentů se výzkumného šetření zúčastnilo 133 (56,36 %) dívek a 103 (43,64 %) chlapců.

Otázka č. 2: Do jaké třídy chodíš?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
6. třída	41	17,37 %
7. třída	76	32,20 %
8. třída	38	16,10 %
9. třída	81	34,32 %

Tabulka č. 2 Zastoupení respondentů dle tříd



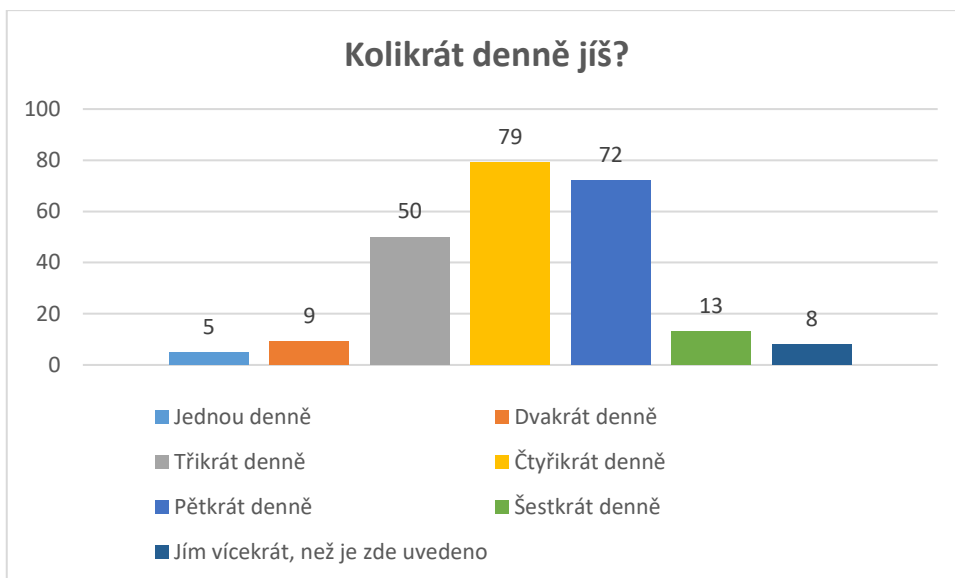
Graf č.2 Zastoupení respondentů dle tříd

Výzkumný soubor se skládal z žáků 6. - 9. tříd. Největší zastoupení měli žáci devátých tříd, jednalo se o 81 (34,32 %) respondentů. Nejméně odpovědělo žáků z 8. tříd, jejichž počet byl 38 (16,10 %), avšak rozdíl v účasti žáků 8. tříd v porovnání s žáky 6. tříd byl nepatrný, a to pouze 1,27 %.

Otázka č. 3: Kolikrát denně jíš?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Jednou denně	5	2,12 %
Dvakrát denně	9	3,81 %
Třikrát denně	50	21,19 %
Čtyřikrát denně	79	33,47 %
Pětkrát denně	72	30,51 %
Šestkrát denně	13	5,51 %
Jím vícekrát, než je zde uvedeno	8	3,39 %

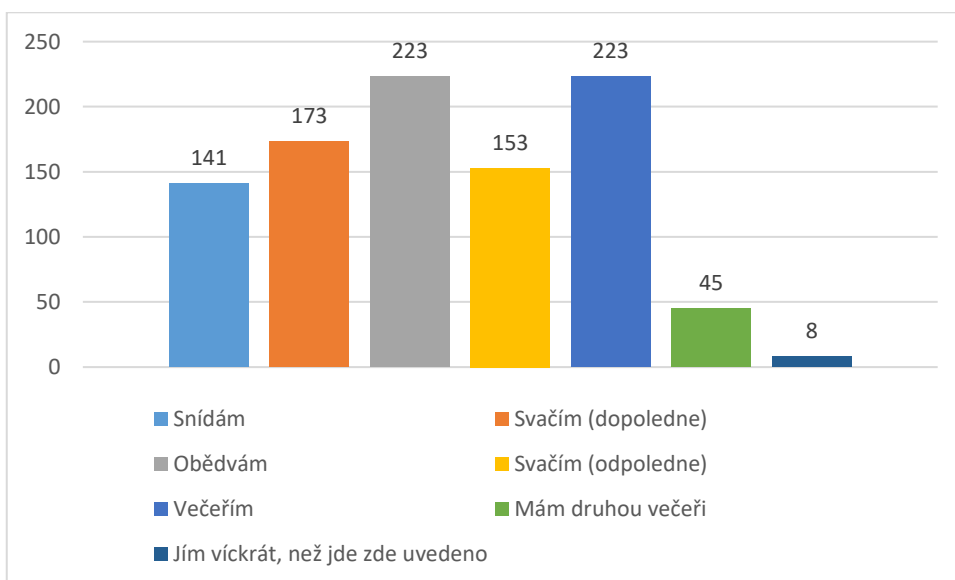
Tabulka č. 3 Četnost konzumovaných jídel během dne



Graf č. 3 Četnost konzumovaných jídel během dne

Respondenti se nejčastěji stravují čtyřikrát a pětkrát denně. Odpověď, že se stravují čtyřikrát denně, uvedlo 79 (33,47 %) respondentů a odpověď, že se stravují pětkrát denně, zvolilo 72 (30,51 %) respondentů. Velmi překvapující je, že 5 (2,12 %) respondentů uvedlo, že se stravuje pouze jednou denně.

Otázka č. 4: Zaškrtni všechny varianty, kdy jíš.



Graf č. 4 Denní režim

V této otázce měli respondenti možnost zvolit několik odpovědí. Ráno snídá 141 (59,74 %) respondentů. Dopolední svačinu má 173 (73,31 %) respondentů a konzumaci

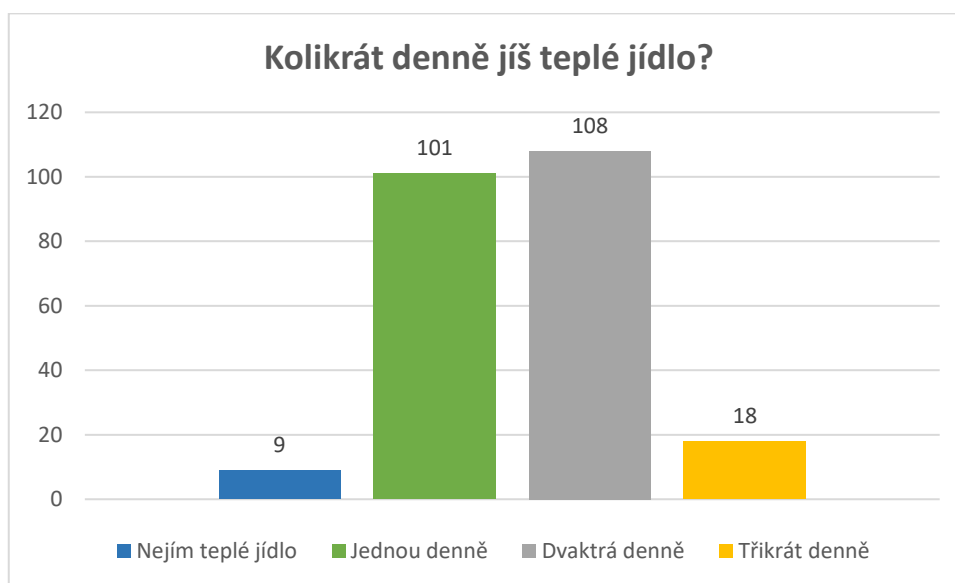
odpolední svačiny uvedlo 153 (64,83 %) respondentů. 223 (94,50 %) respondentů během dne obědvá a večeří. 45 (19,07 %) respondentů má i druhou večeři.

Na základě získaných dat bylo zjištěno, že ráno nesnídá 95 (40,25 %) respondentů. 74 (31,4 %) respondentů má za první jídlo dne svačinu a prvním jídlem dne u 16 (6,78 %) respondentů je oběd. Dokonce 3 (1,27 %) respondenti uvedli, že jejich jediné jídlo dne je večeře. U 2 (0,85 %) respondentů se nedalo určit, kdy prvně během dne jí, jelikož zaškrtnli pouze variantu *Jím víckrát, než je zde uvedeno*.

Otázka č.5: Kolikrát denně jíš teplé jídlo?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nejím teplé jídlo	9	3,81 %
Jednou denně	101	42,80 %
Dvakrát denně	108	45,76 %
Třikrát denně	18	7,63 %

Tabulka č. 4 Četnost konzumovaných teplých jídel



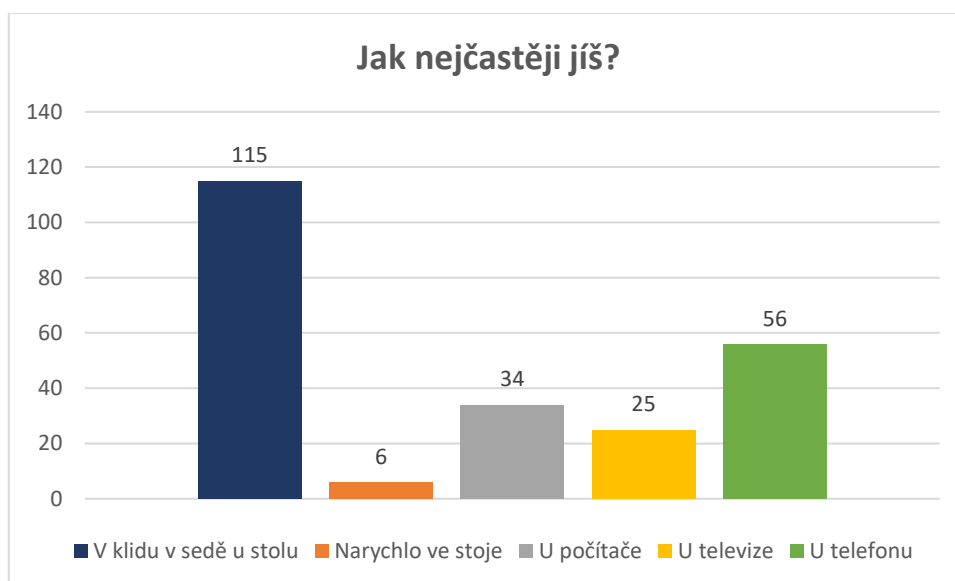
Graf č. 5 Četnost konzumovaných teplých jídel

Z grafu můžeme vyčíst, že většina respondentů má během dne alespoň jedno teplé jídlo, přičemž nejvíce respondentů 108 (45,76 %) konzumuje dvě teplá jídla za den. Pouze 9 (3,81 %) respondentů teplé jídlo nemá.

Otázka č. 6: Jak nejčastěji jíš?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
V klidu v sedě u stolu	115	48,73 %
Narychlo ve stoje	6	2,54 %
U počítače	34	14,41 %
U televize	25	10,59 %
U telefonu	56	23,73 %

Tabulka č.5 Činnosti u jídla



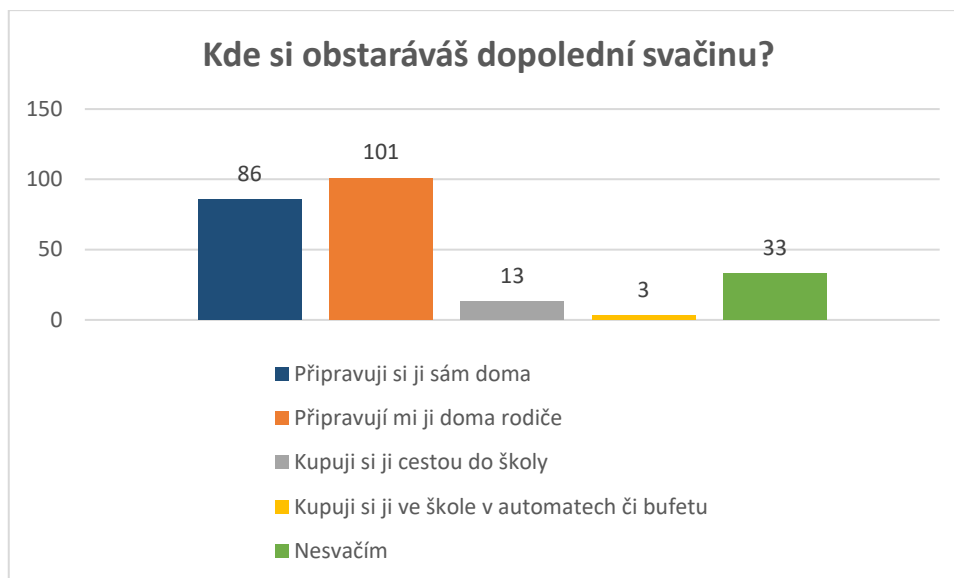
Graf č. 6 Činnosti u jídla

Graf č. 6 znázorňuje, že 115 (48,73 %) respondentů při jídle sedí v klidu u stolu. 6 (2,54 %) respondentů se stravuje v rychlosti. Ostatní se stravují u elektronických zařízení, jako je PC, televize či telefon. 56 (23,73 %) respondentů je při jídle na telefonu. 34 (14,41 %) respondentů jí u počítače a 25 (10,59 %) uvádí, že při jídle kouká na televizi.

Otázka č. 7: Kde si obstaráváš dopolední svačinu?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Připravuji si ji sám doma	86	36,44 %
Připravují mi ji doma rodiče	101	42,80 %
Kupuji si ji cestou do školy	13	5,51 %
Kupuji si ji ve škole v automatech či bufetu	3	1,27 %
Nesvačím	33	13,98 %

Tabulka č. 6 Obstarávání dopolední svačiny



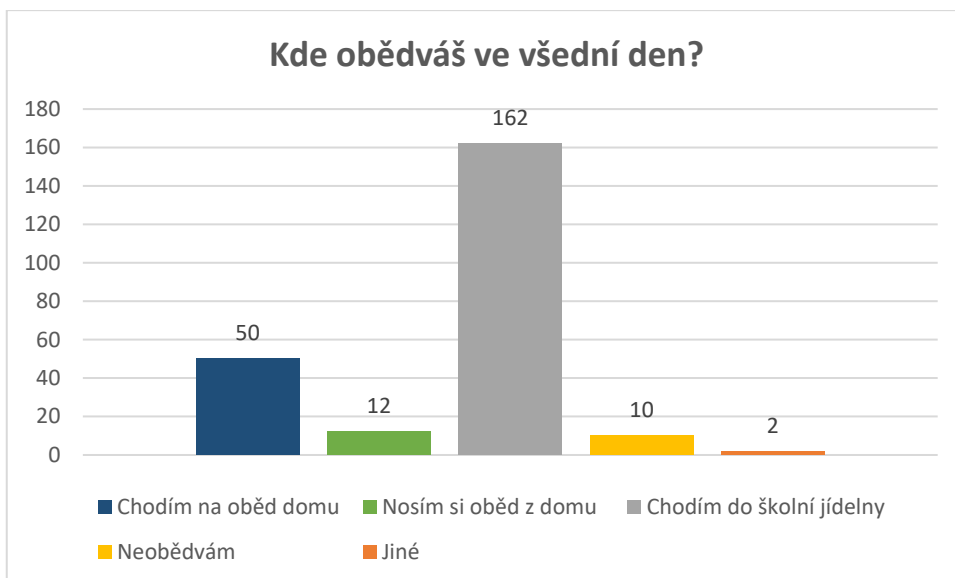
Graf č. 7 Obstarávání dopolední svačiny

101 (42,80 %) respondentů uvedlo, že jim svačinu do školy připravují doma rodiče a 86 (36,44 %) si ji připravuje doma samo. 3 (1,27 %) respondenti si svačinu kupují až ve škole v automatu či bufetu a 13 (5,51 %) respondentů si ji obstarává ráno cestou do školy.

Otázka č. 8: Kde obědváš ve všední den?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Chodím na oběd domu	50	21,19 %
Nosím si oběd z domu	12	5,08 %
Chodím do školní jídelny	162	68,64 %
Neobědvám	10	4,24 %
Jiné	2	0,85 %

Tabulka č. 7 Obstarávání si obědu



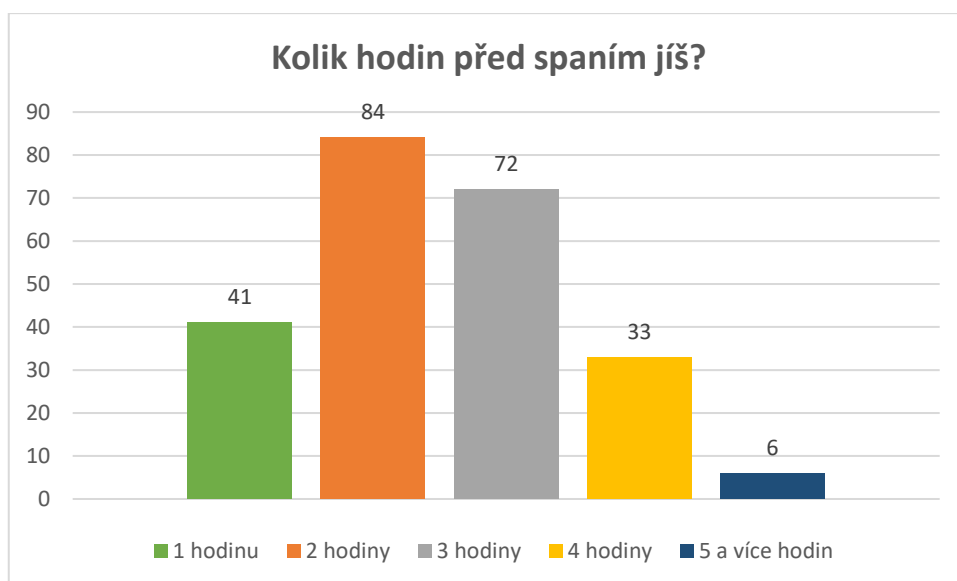
Graf č. 8 Obstarávání si obědu

Většina, konkrétně 162 (68,64 %) respondentů, uvedla, že chodí na oběd do školní jídelny. 62 (26, 27 %) jich jí oběd z domu, z čehož 50 (21, 19 %) jich chodí na oběd domů a 12 (5,08 %) respondentů si nosí oběd do školy z domova.

Otázka č. 9: Kolik hodin před spaním jíš?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
1 hodinu	41	17,37 %
2 hodiny	84	35,59 %
3 hodiny	72	30,51 %
4 hodiny	33	13,98 %
5 a více hodin	6	2,54 %

Tabulka č. 8 Časový rozestup mezi spankem a jídlem



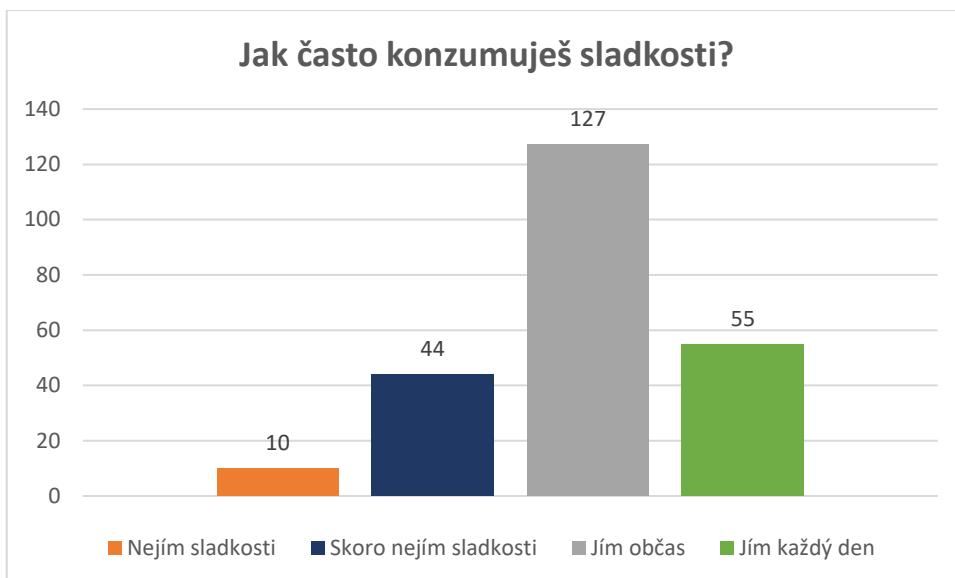
Graf č. 9 Časový rozestup mezi jídlem a spánkem

Následující graf znázorňuje, že respondenti nejčastěji konzumují jídlo 2 a 3 hodiny před spaním. 2 hodiny před spaním uvedlo 84 (35,59 %) respondentů a 3 hodiny byly zvoleny 72 (30,51 %) respondenty. 6 (2,54 %) respondentů má poslední jídlo 5 a více hodin před spaním.

Otázka č. 10: Jak často konzumuješ sladkosti (mléčná čokoláda, sušenky, bonbony)

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nejím sladkosti	10	4,24 %
Skoro nejím sladkosti	44	18,64 %
Jím občas	127	53,81 %
Jím každý den	55	23,31 %

Tabulka č. 9 Konzumace sladkostí



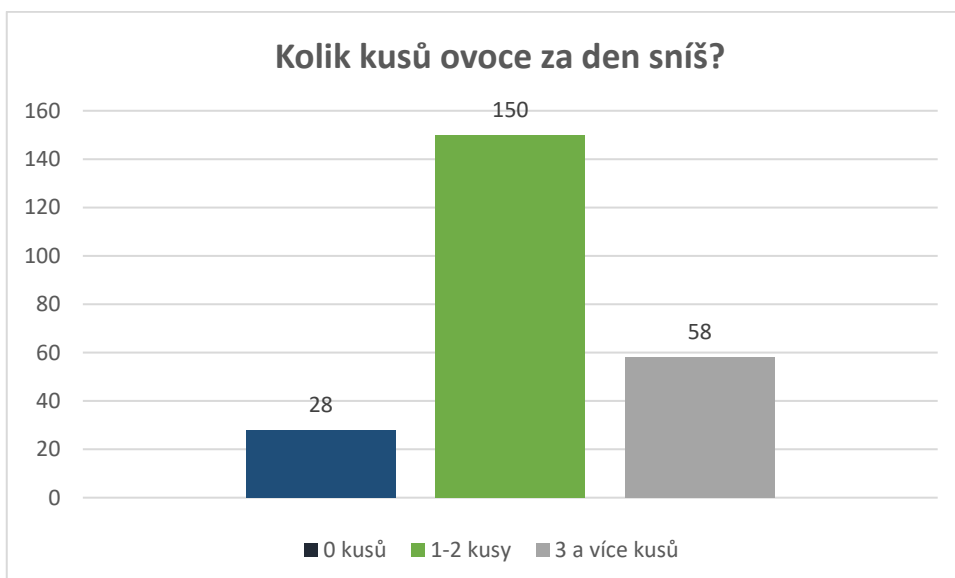
Graf č. 10 Konzumace sladkostí

Každodenní konzumace sladkostí se vyskytovala u 55 (23,31 %) respondentů a naopak 10 (4,24 %) uvedlo, že se v jejich jídelníčku neobjevují vůbec. Nejvíce respondentů, konkrétně 127 (53,81 %), jí sladkosti pouze občas.

Otázka č. 11: Kolik kusů ovoce za den sníš?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
0 kusů	28	11,86 %
1-2 kusy	150	63,56 %
3 a více kusů	58	24,58 %

Tabulka č. 10 Konzumace ovoce



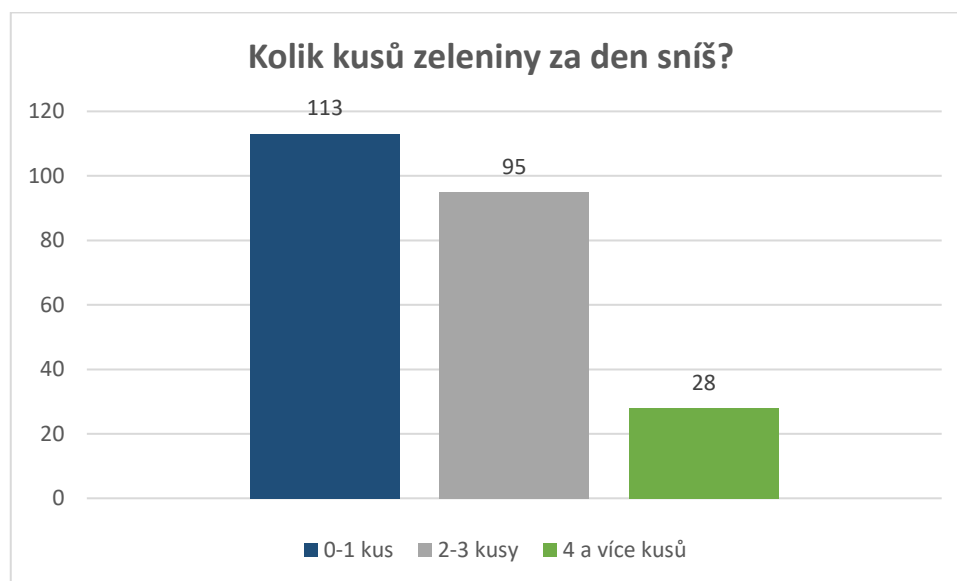
Graf č. 11 Konzumace ovoce

Graf znázorňuje, že respondenti nejčastěji jí 1-2 kusy ovoce. Tuto variantu zvolilo 150 (63,56 %) respondentů. U 58 (24,58 %) respondentů se ovoce v jídelníčku nachází minimálně třikrát a u 28 (11,86 %) respondentů ovoce v jídelníčku nenajdeme.

Otázka č. 12: Kolik kusů zeleniny za den sníš?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
0-1 kus	113	47,88 %
2-3 kusy	95	40,25 %
4 a více kusů	28	11,86 %

Tabulka č.11 Konzumace zeleniny



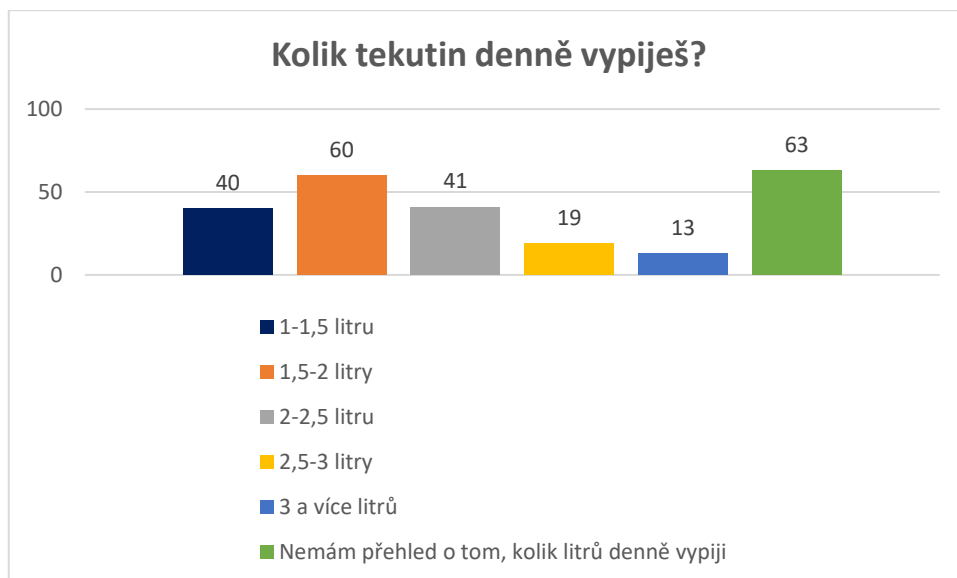
Graf č. 12 Konzumace zeleniny

V jídelníčku respondentů se u 113 (47,88 %) setkáme s konzumací maximálně jednoho kusu zeleniny. 95 (40,25 %) respondentů uvedlo, že sní denně 2-3 kusy a u 28 (11,86 %) respondentů se zelenina vyskytuje více jak ve 4 kusech.

Otázka č. 13: Kolik tekutin denně vypiješ?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
1-1,5 litru	40	16,95 %
1,5-2 litry	60	25,42 %
2-2,5 litru	41	17,37 %
2,5-3 litry	19	8,05 %
3 a více litrů	13	5,51 %
Nemám přehled o tom, kolik litrů denně vypiji	63	26,69 %

Tabulka č.12 Pitný režim



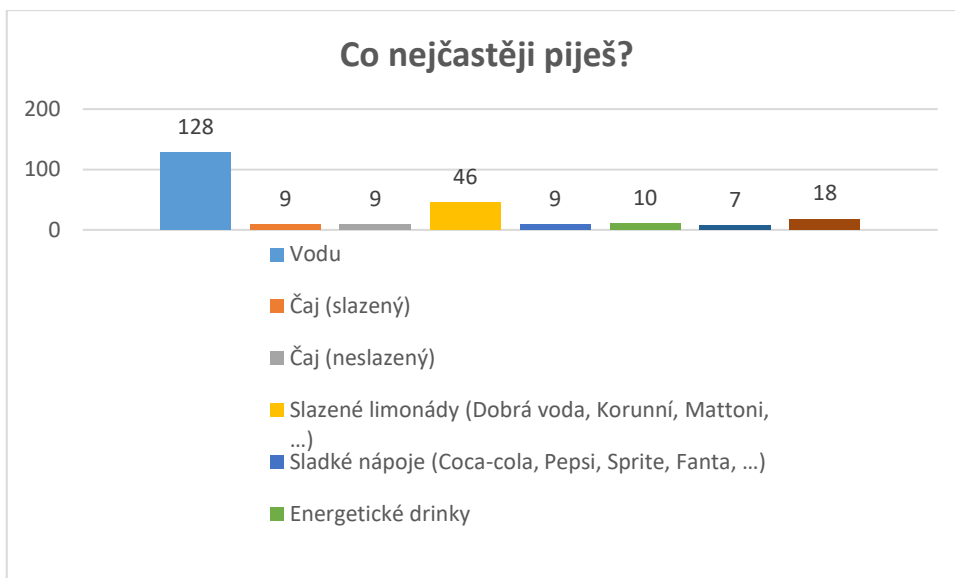
Graf č. 13 Pitný režim

Tato otázka měla za úkol zjistit, zda respondenti mají přehled o tom, kolik tekutin denně vypijí. 63 (26,69 %) jich odpovědělo, že přehled o příjmu tekutin nemá. Zbýlých 173 (73,31 %) si příjem tekutin uvědomuje. Z respondentů, kteří mají přehled o příjmu tekutin, jich nejvíce, konkrétně 60 (25,42 %), odpovědělo, že denně vypijí 1,5-2 litry tekutin.

Otázka č. 14: Co nejčastěji piješ?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Vodu	128	54,24 %
Čaj (slazený)	9	3,81 %
Čaj (neslazený)	9	3,81 %
Slazené limonády (Dobrá voda, Korunní, Mattoni, ...)	46	19,49 %
Sladké nápoje (Coca-cola, Pepsi, Sprite, Fanta, ...)	9	3,81 %
Energetické drinky	10	4,24 %
Džus	7	2,97 %
Jiné	18	7,63 %

Tabulka č.13 Obliba tekutin



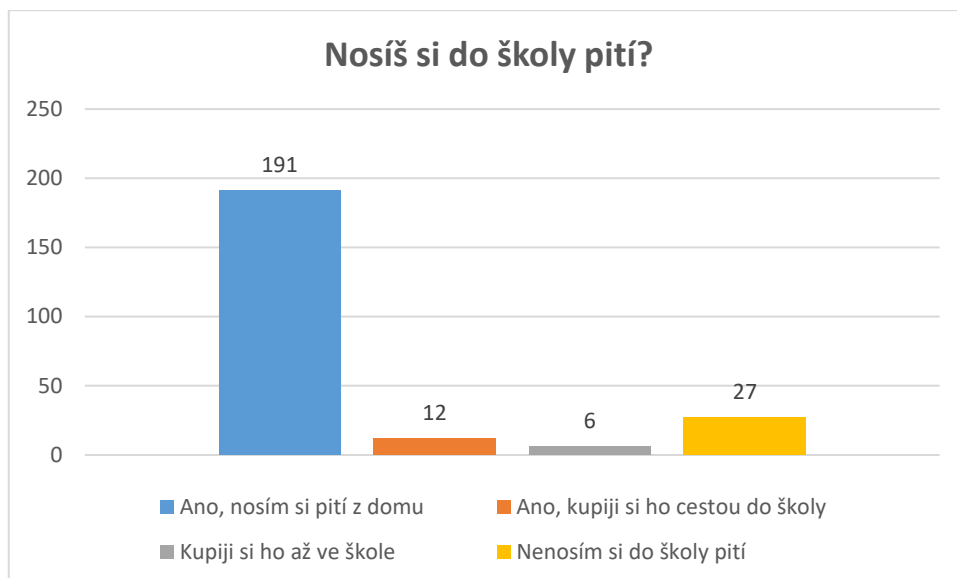
Graf č. 14 Obliba tekutin

Graf č. 14 uvádí, že respondenti nejvíce preferují pití čisté vody. Tuto variantu zvolila více jak polovina, a to 128 (54,24 %) respondentů. Druhé v pořadí je pití slazených limonád, což uvedlo 46 (19,49 %) respondentů. Preference pití slazeného i neslazeného čaje a sladkých nápojů, jako je Coca-cola či Fanta, je zastoupena ve stejném poměru, a to 9 (3,81 %). Nepatrně více oblíbené než čaj a sladké nápoje jsou energetické drinky, které převládají u 10 (4,24 %) respondentů.

Otázka č. 15: Nosíš si do školy pití?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, nosím si pití z domu	191	80,93 %
Ano, kupuji si ho cestou do školy	12	5,08 %
Kupuji si ho až ve škole	6	2,54 %
Nenosím si do školy pití	27	11,44 %

Tabulka č.14 Obstarávání pití



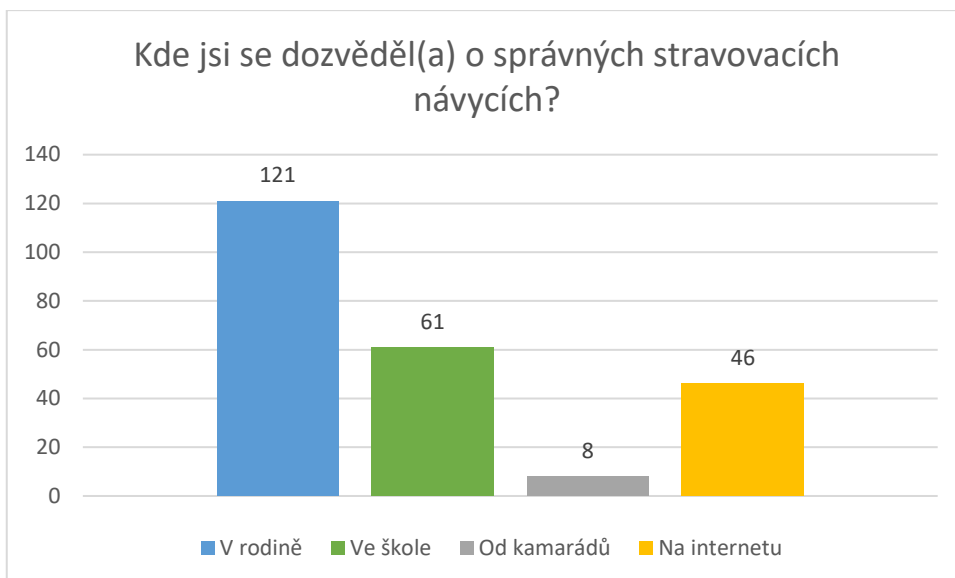
Graf č. 15 Obstarávání pití

Z grafu č. 15 lze vyčíst, že většina, tedy 191 (80,93 %) respondentů si do školy nosí pití z domu. 27 (11,44 %) respondentů si pití do školy nenesí vůbec a zbylých 18 (7,60 %) si pití kupuje samo buď až ve škole (6; 2,54 %), nebo si ho obstarává cestou do školy (12; 5,08 %).

Otázka č. 16: Kde jsi se dozvěděl(a) o správných stravovacích návycích?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
V rodině	121	51,27 %
Ve škole	61	25,85 %
Od kamarádů	8	3,39 %
Na internetu	46	19,49 %

Tabulka č. 15 Získání znalostí o stravovacích návycích



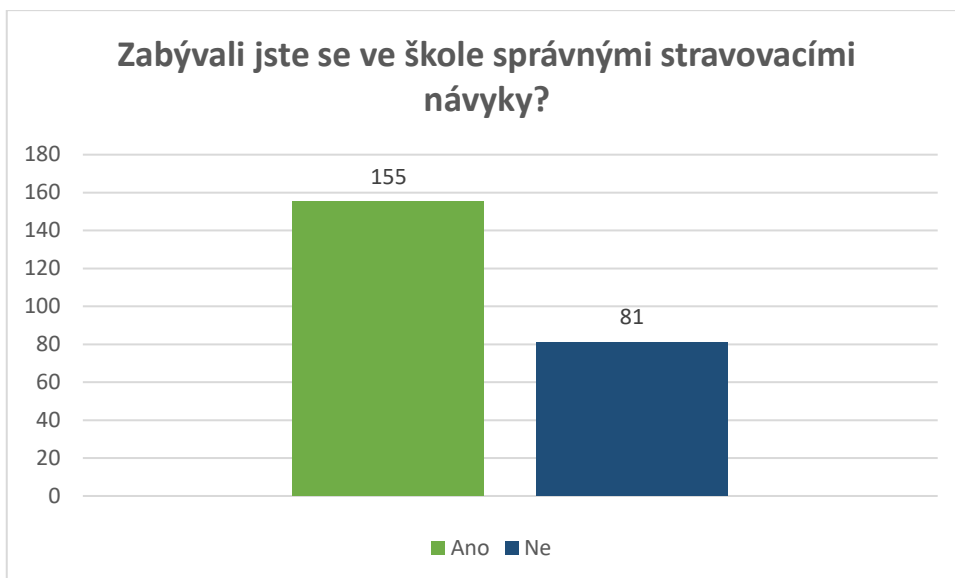
Graf č.16 Získání znalostí o stravovacích návycích

Cílem této otázky bylo zjistit, kde respondenti nabyli znalosti o správných stravovacích návycích. 121 (51,27 %) respondentů získalo znalosti od rodiny. Hojně byla také zastoupena odpověď, že poznatky byly získány ve škole (61;25,85 %). U 46 (19,49 %) respondentů byl hlavním zdrojem informací internet a 8 (3,39 %) získalo vědomosti díky svým kamarádům.

Otázka č. 17: Zabývali jste se ve škole správnými stravovacími návyky?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	155	65,68 %
Ne	81	34,32 %

Tabulka č. 16 Téma stravovacích návyků ve škole



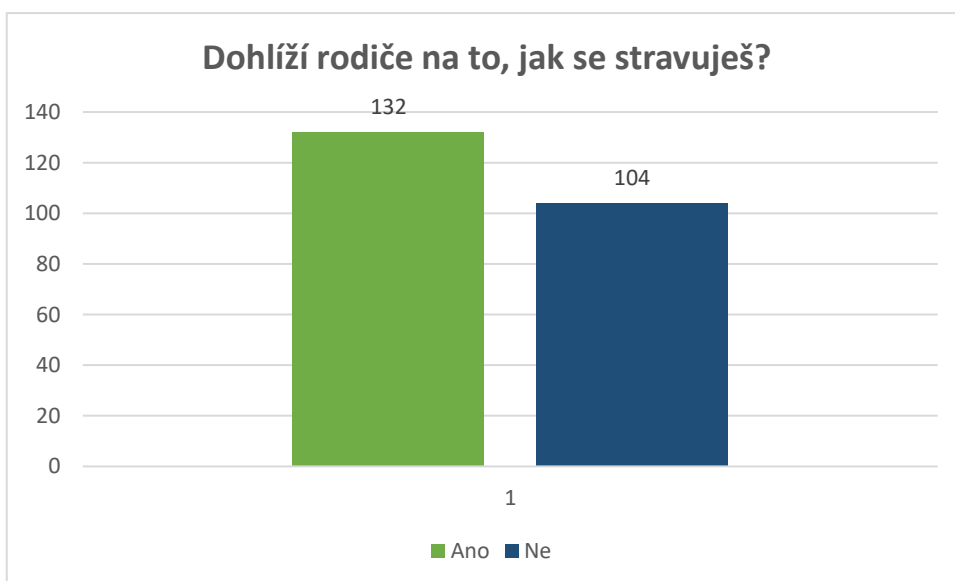
Graf č.17 Téma stravovacích návyků ve škole

Více jak polovina, a to přesně 155 (65,68 %) respondentů, se ve škole zabývalo stravovacími návyky. 81 (34,32 %) respondentů uvedlo, že se touto tematikou ve škole nezabývali.

Otázka č. 18: Dohlíží rodiče na to, jak se stravuješ?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	132	55,93 %
Ne	104	44,07 %

Tabulka č.17 Dohled rodičů nad stravováním žáků



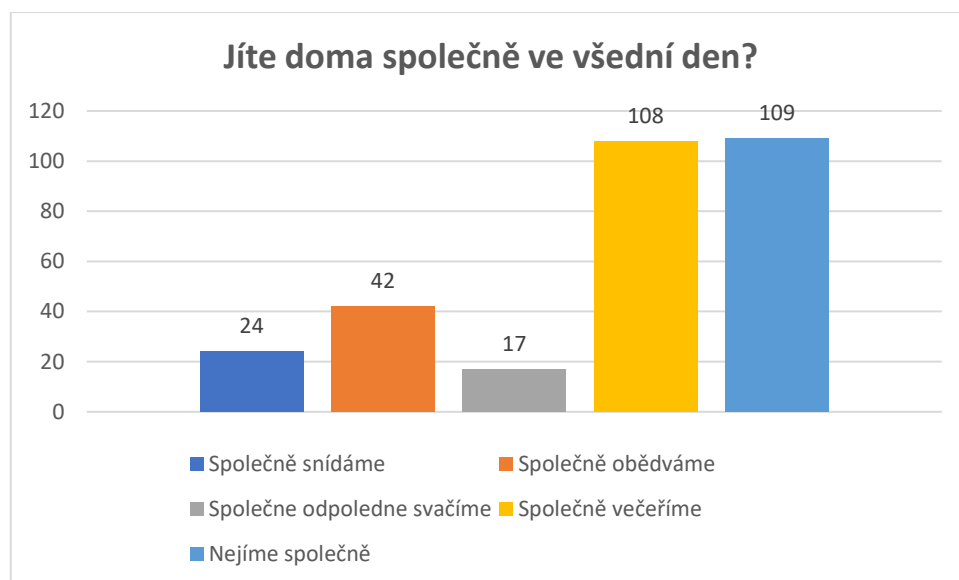
Graf č. 18 Dohled rodičů nad stravováním žáků

Úkolem této otázky bylo zjistit, zda rodiče dohlíží na to, jak se respondenti stravují. 132 (55,93 %) jich uvedlo, že rodiče mají přehled o tom, co jedí. U 104 (44,07 %) respondentů dohled nad stravováním ze strany rodičů není.

Otázka č. 19: Jíte doma společně ve všední den?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Společně snídáme	24	10,17 %
Společně obědváme	42	17,80 %
Společně odpoledne svačíme	17	7,21 %
Společně večeříme	108	45,76 %
Nejíme společně	109	46,19 %

Tabulka č. 18 Společné stravování ve všední den



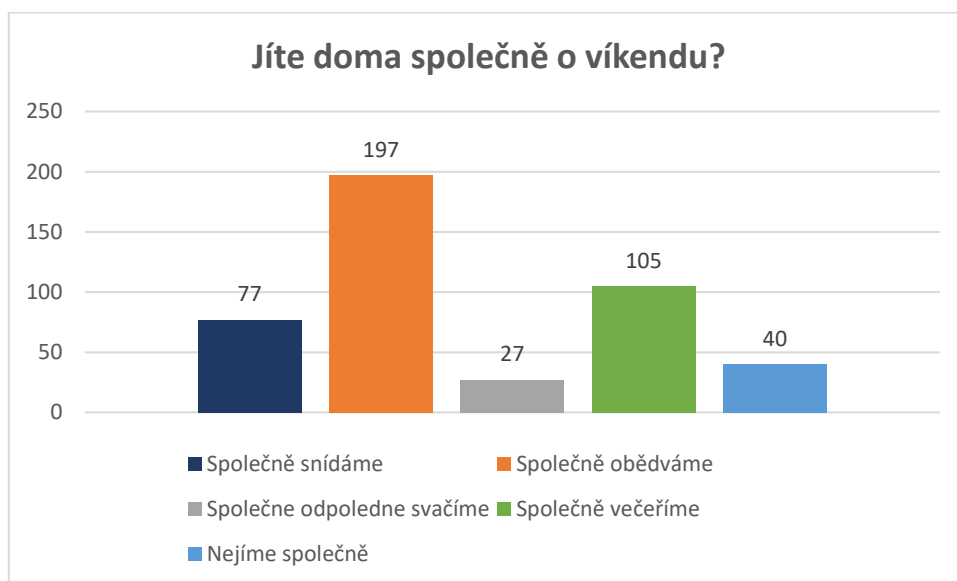
Graf č. 19 Společné stravování ve všední den

U této otázky respondenti mohli zaškrtnout více odpovědí. Graf znázorňuje, že 108 (45,76 %) respondentů doma společně s ostatními členy rodiny večeří. 42 (17,80 %) respondentů společně s rodinou obědvá a 24 (10,17 %) respondentů doma společně snídá. Velká část respondentů (109; 46,19 %) doma společně s rodinou ve všední den vůbec nejí.

Otázka č. 20: Jíte doma společně o víkendu?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Společně snídáme	77	32,63 %
Společně obědváme	197	83,47 %
Společně odpoledne svačíme	27	11,44 %
Společně večeříme	105	44,49 %
Nejíme společně	40	16,95 %

Tabulka č. 19 Společné stravování o víkendu



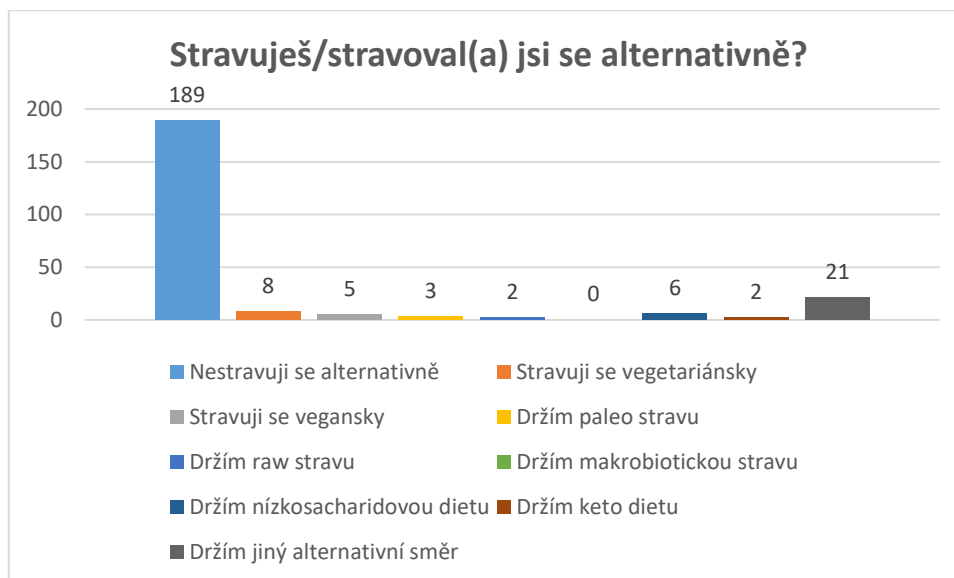
Graf č. 20 Společné stravování o víkendu

Zde měli respondenti opět možnost zvolit více odpovědí. 77 (32,63 %) respondentů uvedlo, že doma o víkendu společně snídají. 197 (83,47 %) jich doma společně obědvá a 105 (44,49 %) respondentů společně večeří. Nicméně 40 (16,95 %) respondentů doma společně s ostatními členy rodiny nejí.

Otázka č. 21: Stravuješ / stravoval(a) jsi se alternativně?

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nestravuji se alternativně	189	80,08 %
Stravuji se vegetariánsky	8	3,39 %
Stravuji se vegansky	5	2,12 %
Držím paleo stravu	3	1,27 %
Držím raw stravu	2	0,85 %
Držím makrobiotickou stravu	0	0 %
Držím nízkosacharidovou dietu	6	2,54 %
Držím keto dietu	2	0,85 %
Držím jiný alternativní směr	21	8,90 %

Tabulka č. 20 Alternativní stravování



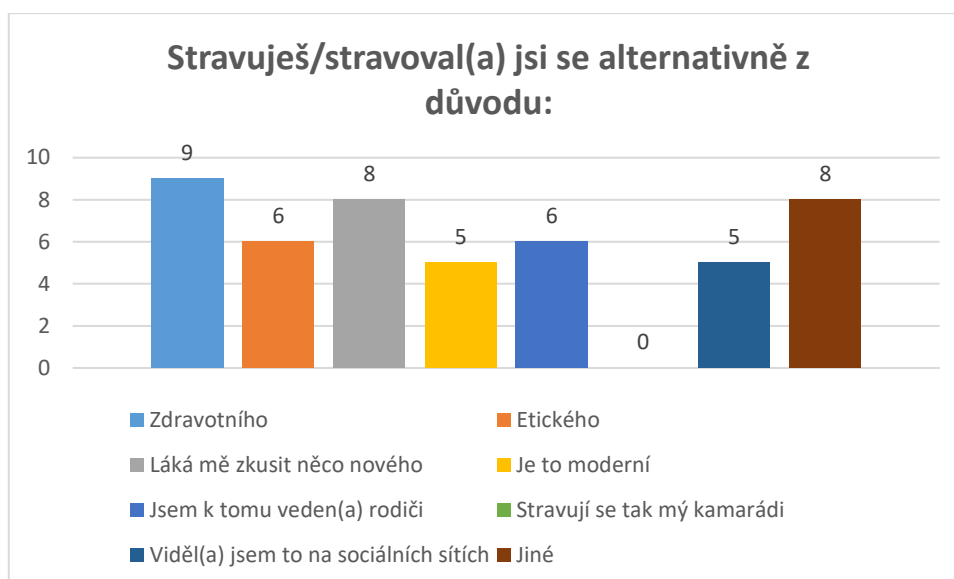
Graf č.21 Alternativní stravování

Z uvedených dat je zřejmé, že velká většina (189; 80,08 %) respondentů se alternativně nestravuje a ani se alternativním způsobem nikdy nestravovala. S alternativním stravováním má osobní zkušenost 47 (19,92 %) respondentů, přičemž z jmenovaných směrů má největší zastoupení vegetariánská strava (8; 3,39 %), nízkosacharidová dieta (6; 2,54 %) a veganská strava (5, 2,12 %). Makrobiotická strava se nevyskytuje u žádného respondenta.

Otázka č. 22: Stravuješ/stravoval(a) jsi se alternativně z důvodu:

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Zdravotního	9	19,15 %
Etického	6	12,77 %
Láká mě zkusit něco nového	8	17,02 %
Je to moderní	5	10,64 %
Jsem k tomu veden(a) rodiči	6	12,77 %
Stravují se tak mů kamarádi	0	0
Viděl(a) jsem to na sociálních sítích	5	10,64 %
Jiné	8	17,02 %

Tabulka č. 21 Důvod alternativního stravování



Graf č. 22 Důvod alternativního stravování

Tato otázka byla určena pouze pro respondenty, kteří v předešlé otázce uvedli, že se stravují či stravovali alternativním způsobem. Respondenti se převážně stravují/stravovali alternativně z důvodu zdravotního (9; 19,15 %). Jiné láká zkusit něco nového (8; 17,02 %). 6 (12,77 %) respondentů jako důvod uvedlo to, že jsou k tomuto stylu výživy vedeny rodiči či alternativní stravu drží z etických důvodů.

7.7 Statistické ověření hypotéz

Na začátku výzkumného šetření jsem si stanovila 4 hypotézy, které nyní ověřím metodou chí-kvadrát testu nezávislosti s hladinou významnosti 5 %. Ke každé hypotéze jsem také formulovala nulovou a alternativní hypotézu, které po vyhodnocení buď potvrdím, či vyvrátím.

Vzorce:

$$T\check{C} = \frac{\text{součet řádků empirických četností} * \text{součet sloupců}}{\text{počet prvků}}$$

$$TK = \frac{(\text{empirická četnost} - \text{teoretická četnost})^2}{\text{teoretická četnost}}$$

$$KH = \chi^2_{1-\alpha}(r - 1) * (s - 1)$$

Hypotéza č. 1: Chlapci se stravují vícekrát za den než dívky.

H10: Pohlaví nemá vliv na počet konzumovaných jídel během dne.

H11: Pohlaví má vliv na počet konzumovaných jídel během dne.

Empirické četnosti	Jednou denně	Dvakrát denně	Třikrát denně	Čtyřikrát denně	Pětkrát denně	Šestkrát denně	Více jak šestkrát	Celkem
Dívka	5	8	35	49	30	2	4	133
Chlapec	0	1	15	30	42	11	4	103
Celkem	5	9	50	79	72	13	8	236

Tabulka č. 22 Empirické četnosti H1

Teoretické četnosti	Jednou denně	Dvakrát denně	Třikrát denně	Čtyřikrát denně	Pětkrát denně	Šestkrát denně	Více jak šestkrát	Celkem
Dívka	2,82	5,07	28,18	44,52	40,58	7,33	4,51	133
Chlapec	2,18	3,93	21,82	34,48	31,42	5,67	3,49	103
Celkem	5	9	50	79	72	13	8	236

Tabulka č. 23 Teoretické četnosti H1

Testové kritérium	Jednou denně	Dvakrát denně	Třikrát denně	Čtyřikrát denně	Pětkrát denně	Šestkrát denně	Více jak šestkrát	Celkem
Dívka	1,68525	3,5149	1,65055	0,45082	2,75841	3,8757	0,05767	13,9933
Chlapec	2,18	2,18445	2,13164	0,58209	3,56258	5,01039	0,07453	15,72568
Celkem	3,86525	5,69935	3,78219	1,03291	6,32099	8,88609	0,1322	29,71898

Tabulka č. 24 Testové kritérium H1

TK = 29,71898

KH = 12,592

Testové kritérium je větší než kritická hodnota, a proto zamítneme nulovou hypotézu a přijmeme alternativní hypotézu, která říká, že pohlaví má vliv na počet konzumovaných jídel během dne. Můžeme konstatovat, že chlapci se stravují vícekrát za den než dívky.

H2: U mladších žáků je větší preference pití čisté vody než u starších žáků.

H₂₀: Věk nemá vliv na preferenci druhu tekutin.

H₂₁: Věk má vliv na preferenci druhu tekutin.

Empirické četnosti	Ano	Ne	Celkem
Mladší žáci	63	54	117
Starší žáci	65	54	119
Celkem	128	108	236

Tabulka č. 25 Empirické četnosti H2

Do skupiny mladších žáků jsou zařazeny žáci 6. a 7. třídy. Do skupiny starších žáků spadají žáci 8. a 9. třídy.

Teoretické četnosti	Ano	Ne	Celkem
Mladší žáci	63,46	53,54	117
Starší žáci	64,54	54,46	119
Celkem	128	108	236

Tabulka č. 26 Teoretické četnosti H2

Testové kritérium	Ano	Ne	Celkem
Mladší žáci	0,00333	0,00395	0,00728
Starší žáci	0,00328	0,00389	0,00717
Celkem	0,00661	0,00784	0,01445

Tabulka č. 27 Testové kritérium H2

TK = 0,01445

KH = 3,841

Testové kritérium je menší než kritická hodnota, tudíž přijmeme nulovou hypotézu a alternativní hypotézu zamítneme. Výsledkem tedy je, že věk nemá vliv na preferenci druhu tekutin.

Hypotéza č. 3: Rodiče připravují svačinu do školy častěji mladším žákům než starším žákům.

H3₀: Věk žáka nemá vliv na postoj rodičů k přípravě svačiny pro žáka.

H3₁: Věk žáka má vliv na postoj rodičů k přípravě svačiny pro žáka.

Empirické četnosti	Rodiče připravují svačinu	Rodiče nepřipravují svačinu	Celkem
Mladší žáci	59	58	117
Starší žáci	42	77	119
Celkem	101	135	236

Tabulka č. 28 Empirické četnosti H3

Teoretické četnosti	Rodiče připravují svačinu	Rodiče nepřipravují svačinu	Celkem
Mladší žáci	50,07	66,93	117
Starší žáci	50,93	68,07	119
Celkem	101	135	236

Tabulka č. 29 Teoretické četnosti H3

Testové kritérium	Rodiče připravují svačinu	Rodiče nepřipravují svačinu	Celkem
Mladší žáci	1,59267	1,19147	2,78414
Starší žáci	1,56577	1,17151	2,73728
Celkem	3,15844	2,36298	5,52142

Tabulka č. 30 Testové kritérium H3

TK = 5,52142

KH = 3,841

Testové kritérium je větší než kritická hodnota, což znamená, že zamítneme nulovou hypotézu a přijmeme hypotézu alternativní. Hypotézu č. 3: „Rodiče připravují svačinu do školy častěji mladším žákům než starším žákům“ tedy přijímáme a potvrzujeme, že věk žáka má vliv na postoj rodičů k přípravě svačiny pro žáka.

Hypotéza č. 4: Žáci, kteří nevyužívají možnost školního stravování, konzumují během dne méně teplých jídel než žáci, kteří možnost školního stravování využívají.

H₄₀: Školní stravování má vliv na počet konzumovaných teplých jídel během dne.

H₄₁: Školní stravování nemá vliv na počet konzumovaných teplých jídel během dne.

Empirické četnosti	Nejí teplé jídlo	Jedno teplé jídlo denně	Dvě teplá jídla denně	Tři teplá jídla denně	Celkem
Využívá školní stravování	3	66	82	11	162
Nevyužívá školní stravování	6	35	26	7	74
Celkem	9	101	108	18	236

Tabulka č. 31 Empirické četnosti H₄

Teoretické četnosti	Nejí teplé jídlo	Jedno teplé jídlo denně	Dvě teplá jídla denně	Tři teplá jídla denně	Celkem
Využívá školní stravování	6,18	69,33	74,14	12,36	162
Nevyužívá školní stravování	2,82	31,67	33,86	5,64	74
Celkem	9	101	108	18	236

Tabulka č. 32 Teoretické četnosti H₄

Testové kritérium	Nejí teplé jídlo	Jedno teplé jídlo denně	Dvě teplá jídla denně	Tři teplá jídla denně	Celkem
Využívá školní stravování	1,63631	0,15994	0,83328	0,14964	2,77917
Nevyužívá školní stravování	3,58596	0,35014	1,82456	0,32794	6,0886
Celkem	5,22227	0,51008	2,65784	0,47758	8,86777

Tabulka č. 33 Testové kritérium H₄

$$TK = 8,86777$$

$$KH = 7,815$$

Testové kritérium je větší než kritická hodnota, proto zamítneme nulovou hypotézu a přijmeme hypotézu alternativní. Hypotéza, že žáci, kteří nevyužívají možnost školního stravování, konzumují během dne méně teplých jídel než žáci, kteří možnost školního stravování využívají, se zamítá, jelikož školní stravování nemá vliv na počet konzumovaných teplých jídel během dne.

7.8 Závěr výzkumného šetření

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jaké jsou stravovací návyky žáků 2. stupně základních škol. Na základě výzkumné otázky byly poté formulovány čtyři dílčí výzkumné otázky. Ze získaných dat bylo zjištěno následující.

Rodiče by své děti měli vést k správným stravovacím návykům, avšak necelá polovina (48, 73 %) pubescentů uvedla, že se o správných stravovacích návycích dozvěděla odjinud než právě od rodiny. Čtvrtina pubescentů získala první informace o správném stravování až ve škole a pro jiné byl zdrojem informací internet či kamarádi.

Mnoho pubescentů nejí dle zásad zdravého stravování. Pubescenti by měli jíst 5-6 jídel denně, avšak většina pubescentů se stravuje pouze čtyřikrát za den. Problémem je také absence snídaně, která se vyskytuje u 95 (40,25 %) pubescentů. Zvýšit by se měla konzumace zeleniny, neboť 88,14 % pubescentů konzumuje maximálně jeden kousek zeleniny denně. Překvapením bylo, že každodenní konzumace sladkostí se vyskytuje u 23,31 % pubescentů, očekávala jsem, že pubescenti budou jíst sladkosti ve větší míře. Více jak polovina (51,27 %) pubescentů si jídlo nevychutnává v klidu u stolu. Převážně jedí s telefonem v ruce, u počítače nebo při jídle koukají na televizi. Dalším problémem je, že nedodržují časový rozestup mezi konzumací jídla a spánkem. Tento interval nedodržuje dokonce 164 (69,49 %) pubescentů. Jejich interval mezi jídlem a spánkem je buď delší, nebo kratší oproti doporučení.

Většina (54,24 %) pubescentů preferuje pití čisté vody. Domnívala jsem se, že preference druhu tekutin se liší věkem a pití čisté vody spíše preferují mladší žáci, tedy žáci 6. a 7. třídy, nežli starší žáci (z 8. a 9. třídy). Avšak po vyhodnocení hypotézy *H2: „U mladších žáků je větší preference pití čisté vody, než u starších žáků“* jsem došla k závěru, že věk nemá vliv na preferenci druhu tekutin. Důležité je mít dostatečný příjem tekutin, nicméně 26,69 % pubescentů nemá o svém pitném režimu žádný přehled, a dokonce 11,44 % pubescentů si s sebou do školy pití nebere. Překvapujícím zjištěním bylo, že u 4,24 % pubescentů jsou energetické drinky hlavním zdrojem tekutin.

Více jak polovina (55,93 %) rodičů dohlíží na to, jak se jejich děti stravují. Nicméně 46,19 % pubescentů uvedlo, že se doma ve všední den společně nestravují. Lepší situace je o víkendu, kdy tráví společný čas s rodinou alespoň u jednoho jídla 83,05 % pubescentů.

Někteří rodiče (101; 42,80 %) svým dětem do školy připravují svačinu. Očekávala jsem se, že rodiče připravují svačinu častěji mladším žákům než starším žákům, neboť starší žáci by měli být více soběstační. Toto mé očekávání se potvrdilo.

Pubescenti mají možnost školního stravování, přičemž onu možnost využívá 68,64 % pubescentů. Ti, co na oběd do školní jídelny nechodí, chodí na oběd domů, nebo si ho nosí z domova do školy. Někteří (10; 4,24 %) dokonce vůbec neobědvají. Předpokládala jsem, že žáci, kteří nevyužívají možnost školního stravování, konzumují během dne méně teplých jídel než žáci, kteří možnost školního stravování využívají. Tento můj předpoklad se však nepotvrdil, jelikož po vyhodnocení hypotézy H4 jsem dospěla k výsledku, že školní stravování nemá vliv na počet konzumovaných teplých jídel během dne.

Potvrzen byl předpoklad, že chlapci se stravují vícekrát za den než dívky. Tuto skutečnost jsem očekávala z toho důvodu, že chlapci potřebují vyšší energetický příjem.

Zajímalo mě, zda se pubescenti stravují či někdy stravovali alternativně. Ze získaných dat bylo zjištěno, že s alternativní stravou má zkušenost 19,92 % pubescentů, zejména s vegetariánstvím, nízkosacharidovou dietou a veganstvím. Nejčastějším důvodem, proč drží alternativní stravu, je hledisko zdravotní, nicméně častým důvodem je také to, že chtějí pouze vyzkoušet něco nového.

Závěr

Bakalářská práce se věnovala stravovacím návykům žáků 2. stupně základních škol. Práce byla rozdělena na dvě části, a to na část teoretickou a praktickou. První kapitola teoretické části představila charakteristické znaky pubescentů, jelikož právě na onu skupinu byla celá práce zaměřena. Druhá kapitola byla věnována stravovacím návykům a tomu, jaký vliv má škola na utváření stravovacích návyků žáků, a také byla představena studie HBSC, která zkoumala stravovací návyky školáků. Ve třetí kapitole byly popsány zásady zdravého stravování a stravovací režim pubescentů. Zmíněna byla potravinová pyramida, která slouží jako pomocník při sestavování vyváženého jídelníčku. Čtvrtá kapitola se zabývala výživou, složkami výživy a pitným režimem. Předposlední kapitola pojednávala o alternativních stravovacích směrech a jejich vlivu na zdraví pubescenta. Poslední kapitola zdůraznila některá rizika, která s sebou špatné stravovací návyky a špatná výživa přináší.

Praktická část bakalářské práce byla provedena prostřednictvím kvantitativního výzkumného šetření za pomoci výzkumného nástroje dotazník vlastní konstrukce. Výzkumného šetření se zúčastnilo 236 respondentů z 6.-9. tříd základních škol. Hlavním výzkumným cílem bylo zjistit, jaké jsou stravovací návyky žáků 2. stupně ZŠ.

Žáci 2. stupně ZŠ se stravují převážně 4 - 5krát denně, přičemž chlapci se stravují častěji než dívky. Většina si nosí do školy svačinu, kterou si připravují sami doma, nebo si ji kupují cestou do školy či ve škole, jiným svačinu připravují rodiče. Potvrzeno bylo, že rodiče svačinu připravují spíše mladším žákům, nicméně většina rodičů dohlíží na to, jak se žáci stravují. 162 (68, 64 %) žáků využívá možnost školního stravování, avšak školní stravování nemá vliv na počet konzumovaných teplých jídel během dne. Většina žáků má denně jedno až dvě teplá jídla.

Všichni žáci se tematikou stravovacích návyků zabývali ve školním či domácím prostředí, avšak i přesto se řada z nich nestravuje dle zásad správného stravování. Mezi jejich nejčastější chyby ve stravování lze zařadit absenci snídaně, malou konzumaci ovoce a zeleniny, pití slazených limonád či energetických drinků nebo nedodržený interval mezi jídlem a spánkem. Chybou je také to, že většina žáků se při jídle věnuje i jiným činnostem než pouze konzumaci jídla, jídlo by si však měli sníst v klidu a nerozptylovat se něčím jiným.

Zpracování této práce pro mě bylo velkým přínosem, jelikož jsem se obohatila o nové poznatky z oblasti výživy a stravování pubescentů. Bakalářská práce je přínosem zejména pro

žáky 2. stupně ZŠ, ale také pro rodiče žáků, jelikož obsahuje doporučení, jak se správně stravovat, čemu se vyvarovat a případně, jaká rizika s sebou špatná strava přináší.

Použitá literatura

BATMANGHELIDJ, F. *Voda: zdravá, léčivá, životadárná*. Přeložil Martina REGNEROVÁ. Praha: Maitrea, 2015. ISBN 978-80-7500-144-3.

CAHA, Jan. *Sám sobě výživovým poradcem*. V Brně: CPress, 2021. ISBN 978-80-264-3618-8.

DOSTÁLOVÁ, Jana. Tuky. In: KOHOUT, Pavel. *Potraviny – součást zdravého životního stylu*. Olomouc: Solen, 2010. ISBN 978-80-87327-39-5.

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

FOŘT, Petr a Ivan MACH. *Nevíte, co jíte: jak vás klame potravinářský průmysl*. Brno: BizBooks, 2014. ISBN 978-80-265-0274-6.

FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. UNIVERZITA KARLOVA. FILOZOFICKÁ FAKULTA. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0548-1.

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

KOHOUT, Pavel. Sacharidy a vláknina. In: KOHOUT, Pavel. *Potraviny – součást zdravého životního stylu*. Olomouc: Solen, 2010. ISBN 978-80-87327-39-5.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-3433-0.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 3. vyd., přepr. a dopl. Praha: Grada, 1998. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-195-X.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5351-5.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

- MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Vydání čtvrté. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2015. ISBN 978-80-87411-65-0.
- NEVORAL, Jiří. *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H & H, 2003. ISBN 80-86022-93-5.
- PÁNEK, Jan. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5.
- PÍTHA, Jan, Věra BOHÁČOVÁ. Strava v rámci běžné životosprávy – pohled do běžné populace. In: KOHOUT, Pavel. *Klinická výživa*. Praha: Galén, 2021. ISBN 978-80-7492-555-9.
- RŮŽIČKOVÁ, Lucie, Pavel KOHOUT. Alternativní a výživové trendy. In: KOHOUT, Pavel. *Klinická výživa*. Praha: Galén, 2021. ISBN 978-80-7492-555-9.
- SHARMA, Sangita. *Klinická výživa a dietologie: v kostce*. Přeložil Hana POSPÍŠILOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2018. Sestra. ISBN 978-80-271-0228-0.
- STŘEDA, Leoš, Eva MARÁDOVÁ a Tomáš ZIMA. *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-480-8.
- SVÁČINA, Štěpán, Dana MÜLLEROVÁ a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty*. Praha: Triton, 2012. Lékařské repetitorium, sv. č. 8. ISBN 978-80-7387-347-9.
- TLÁSKAL, Petr, Jarmila BLATTNÁ, Pavel DLOUHÝ, Jana DOSTÁLOVÁ, Ctibor PERLÍN, Jan PIVOŇKA, Václava KUNOVÁ a Olga ŠTIKOVÁ. *Výživa a potraviny pro zdraví*. Praha: Společnost pro výživu, z.s, 2016. ISBN 978-80-906659-0-3.
- TLÁSKAL, Petr. Výživa dětí ve školním věku. In: BOŽENSKÝ, Jan. *Výživa dětí v praxi: od početí k dospělosti*. Olomouc: Solen, Medical education, 2019. Meduca. ISBN 978-80-7471-284-5.
- VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- VRÁNOVÁ, Dagmar. *Chronická onemocnění a doporučená výživová opatření*. Olomouc: ANAG, 2013. ISBN 978-80-7263-788-1.

ZLATOHLÁVEK, Lukáš. *Klinická dietologie a výživa*. Druhé rozšířené vydání. Praha: Current media, 2019. Medicus. ISBN 978-80-88129-44-8.

Internetové zdroje:

BŘEZKOVÁ, Veronika, Leona MUŽÍKOVÁ a Halina MATĚJOVÁ. Výživová doporučení pro laiky. In: *Společnost pro výživu* [online]. 2014 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2015/09/001211.pdf>.

BŘEZKOVÁ, Veronika. Přehled projektů o výživě určených pro školy. In: *Společnost pro výživu* [online]. 2013 [cit. 2023-03-10]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/prehled-projektu-o-vyzive-urcenyh-pro-skoly/>.

FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY. Česká potravinová pyramida. In: *Fórum zdravé výživy* [online]. [cit. 2023-01-02]. Dostupné z: https://www.fzv.cz/wp-content/uploads/2014/01/FZV_pyramida.pdf.

HARDYN, Michal. Co jí vegan? Co je veganství? Rozdíl od vegetariána?. In: *Vegan.cz* [online]. 2021 [cit. 2023-10-28]. Dostupné z: <https://www.vegan.cz/zivotni-styl/kdo-je-vegan/>.

HBCS studie [online]. 2019 [cit. 2023-03-03]. Dostupné z: <https://hbsc.cz/ostudii/>.

HLAVATÁ, Karolína. Jaký je rozdíl mezi nízkosacharidovou a ketogenní dietou?. In: *Vím, co jím* [online]. 2022 [cit. 2023-01-23]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Jaky-je-rozdil-mezi-nizkosacharidovou-a-ketogenni-dietou__s10010x20163.html.

HOŘEJŠÍ, Jaroslav. Za správný podíl správných tuků v dětské stravě odpovídáme všichni. In: *Medical Tribune* [online]. 2011 [cit. 2023-01-15]. Dostupné z: <https://www.tribune.cz/archiv/za-spravny-podil-spravnych-tuku-v-detske-strave-odpovidame-vsichni/>.

KLOUČKOVÁ, Eva. Alternativy ve stravování ano, ale s rozumem. In: *Vím, co jím*. [online]. 2016 [cit. 2022-11-05]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Alternativy-ve-stravovani-ano,-ale-srozumem__s10010x10043.html?fbclid=IwAR3deG78-wSysz2RE8FjpoNIXA_X7MIN9KgtA0WiDh2048UmdvQiongIPNU.

KOŠUTOVÁ, Kateřina. Bílkoviny dodávají tělu energii, jejich nadměrný příjem spíše škodí. In: *Vitalia.cz* [online]. 2022 [cit. 2023-01-30]. Dostupné z:

<https://www.vitalia.cz/clanky/bilkoviny-v-potravinach-doporuceny-prijem-proteinu/>.

LAŠTOVIČKOVÁ, Jitka. Hlavní jídlo dne nešid'te. Co si k zdravému obědu vybrat? In: *Vím, co jím* [online]. 2018 [cit. 2023-11-06]. Dostupné z:

https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Hlavni-jidlo-dne-nesidte.-Co-si-k-zdravemu-obedu-vybrat__s10010x11018.html.

LAŠTOVIČKOVÁ, Jitka. Skvělá svačina dodá energii. Jak ji správně poskládat? In: *Vím, co jím* [online]. 2019 [cit. 2022-11-14]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Skvela-svacina-doda-energiei.-Jak-ji-spravne-poskladat__s10010x19393.html.

LAŠTOVIČKOVÁ, Jitka. Večeře předchází nočnímu přejedení. Jaká by měla být? In: *Vím, co jím*. [online]. 2018 [cit. 2022-11-15]. Dostupné z:

https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Vecere-predchazi-nocnimu-prejedeni.-Jaka-by-mela-byt__s10010x10963.html.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Právní předpisy ke školnímu stravování. *Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy* [online]. [cit. 2023-01-29]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/pravni-predpisy-ke-skolnimu-stravovani>.

MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ. *Víš, co jíš?* [online]. © 2014 [cit. 2023-02-11]. Dostupné z: <http://www.viscojis.cz/teens/>.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2021. [online]. Praha: MŠMT. [cit. 2023-22-01]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/54860/>.

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. Školní stravování. In: *NZIP.cz* [online]. 2023 [cit. 2023-03-10]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/345-skolni-stravovani>.

STÁTNÍ ZEMĚDĚLSKÝ INTERVENČNÍ FOND. Informace pro subjekty zapojené ve školním projektu: změny nastavení ve školním roce 2022/2023. In: *Státní zemědělský intervenční fond* [online]. 2022 [cit. 2023-02-03]. Dostupné z:

https://www.szif.cz/cs/CmDocument?rid=%2Fapa_anon%2Fcs%2Fzpravy%2Fkomodity%2Frv%2F04%2F07%2F1662723479741.pdf.

STÁTNI ZEMĚDĚLSKÝ INTERVENČNÍ FOND. Mléko do škol. In: *Státní zemědělský intervenční fond* [online]. 2022 [cit. 2023-02-05]. Dostupné z: <https://www.szif.cz/irj/portal/szif/mleko-do-skol>.

STÁTNI ZEMĚDĚLSKÝ INTERVENČNÍ FOND. Ovoce a zelenina do škol. In: *Státní zemědělský intervenční fond* [online]. 2022 [cit. 2023-02-03]. Dostupné z: <https://www.szif.cz/cs/ovoce-do-skol>.

STÁTNI ZEMĚDĚLSKÝ INTERVENČNÍ FOND. Oznámení o výši ročního limitu na produkty na žáka ve školním roce 2022/2023 mléko do škol. In: *Státní zemědělský intervenční fond* [online]. 2022 [cit. 2023-02-05]. Dostupné z: https://www.szif.cz/cs/CmDocument?rid=%2Fapa_anon%2Fcs%2Fzpravy%2Fkomodity%2Fzv%2F01%2F11%2F1666769437340.pdf.

STÁTNI ZEMĚDĚLSKÝ INTERVENČNÍ FOND. Oznámení o výši ročního limitu na produkty na žáka ve školním roce 2022/2023 ovoce a zelenina do škol. In: *Státní zemědělský intervenční fond* [online]. [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: https://www.szif.cz/cs/CmDocument?rid=%2Fapa_anon%2Fcs%2Fzpravy%2Fkomodity%2Frv%2F04%2F07%2F1666769389106.pdf.

TESAŘOVÁ, Markéta. Pitný režim není nesmysl. *Vitalia.cz* [online]. 2019 [cit. 2023-01-30]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/pitny-rezim-neni-nesmysl/>.

TLÁSKAL, Petr. S jakými důsledky nesprávné výživy se setkává dětský lékař. In: *Společnost pro výživu* [online]. 2004 [cit. 2022-11-09]. Dostupné z: https://www.vyzivaspol.cz/s-jakymi-dusledky-nespravne-vyzivy-se-setkava-detsky-lekar/?fbclid=IwAR1OvckzJmWZz2oMhsYl2toKFrIeOi7sNevfs_xYR-vua2POghF6rzR-4Yw.

VÍDEŇSKÁ, Alena. Skřivan versus sova. Zdali jsou snídaně nutné radí specialistka na výživu. In: *Vím, co jím* [online]. 2021 [cit. 2022-11-14]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Skrivan-versus-sova.-Zda-li-jsou-snidane-nutne-radi-specialistka-na-vyzivu__s10010x19992.html.

Vyhláška č. 107/2005 Sb., Vyhláška o školním stravování [online]. 2005 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-107>.

Vyhláška č. 160/2018 Sb., Vyhláška, kterou se mění vyhláška č. 282/2016 Sb., o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách

a školských zařízeních [online]. 2018 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z:
<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2018-160>.

Vyhláška č. 282/2016 Sb., Vyhláška o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních [online]. 2016 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-282>.

Zákon č. 561/2004 Sb., Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) [online]. 2004 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z:
<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>.

ZDRAVÁ GENERACE. České děti jedí více ovoce a zeleniny. Ze svých jídelníčků vypouštějí sladkosti. In: *Zdravá generace* [online]. 2023 [cit. 2023-03-03]. Dostupné z:
<https://zdravagenerace.cz/reporty/vyziva/>.

ZDRAVÁ GENERACE. České děti přibírají. Pětina z nich má problém s hmotností. In: *Zdravá generace* [online]. 2019 [cit. 2023-02-02]. Dostupné z:
<https://zdravagenerace.cz/reporty/obezita/>.

ZDRAVÁ GENERACE. Školáci pijí méně limonád. Ale objevili energetické nápoje. In: *Zdravá generace* [online]. 2023 [cit. 2023-03-03]. Dostupné z:
<https://zdravagenerace.cz/reporty/energeticke-napoje/>.

Seznam obrázků

Obrázek č. 1 Potravinová pyramida.....	18
--	----

Seznam grafů a tabulek

Graf č. 1 Pohlaví respondentů.....	30
Graf č. 2 Zastoupení respondentů dle tříd.....	31
Graf č. 3 Četnost konzumovaných jídel během dne	32
Graf č. 4 Denní režim	32
Graf č. 5 Četnost konzumovaných teplých jídel.....	33
Graf č. 6 Činnosti u jídla.....	34
Graf č. 7 Obstarávání dopolední svačiny	35
Graf č. 8 Obstarávání si obědu.....	36
Graf č. 9 Časový rozestup mezi jídlem a spánkem.....	37
Graf č. 10 Konzumace sladkostí	38
Graf č. 11 Konzumace ovoce.....	38
Graf č. 12 Konzumace zeleniny.....	39
Graf č. 13 Pitný režim.....	40
Graf č. 14 Obliba tekutin	41
Graf č. 15 Obstarávání pití.....	42
Graf č. 16 Získání znalostí o stravovacích návycích	43
Graf č. 17 Téma stravovacích návyků ve škole	44
Graf č. 18 Dohled rodičů nad stravováním žáků	44
Graf č. 19 Společné stravování ve všední den	45
Graf č. 20 Společné stravování o víkendu	46
Graf č. 21 Alternativní stravování	47
Graf č. 22 Důvod alternativního stravování.....	48

Tabulka č. 1 Pohlaví respondentů.....	30
Tabulka č. 2 Zastoupení respondentů dle tříd.....	31
Tabulka č. 3 Četnost konzumovaných jídel během dne	31
Tabulka č. 4 Četnost konzumovaných teplých jídel.....	33
Tabulka č. 5 Činnosti u jídla.....	34
Tabulka č. 6 Obstarávání dopolední svačiny	34
Tabulka č. 7 Obstarávání si obědu.....	35
Tabulka č. 8 Časový rozestup mezi spánkem a jídlem.....	36
Tabulka č. 9 Konzumace sladkostí	37
Tabulka č.10 Konzumace ovoce	38
Tabulka č.11 Konzumace zeleniny	39
Tabulka č.12 Pitný režim	39
Tabulka č.13 Obliba tekutin.....	40
Tabulka č.14 Obstarávání pití.....	41
Tabulka č. 15 Získání znalostí o stravovacích návycích	42
Tabulka č. 16 Téma stravovacích návyků ve škole	43
Tabulka č.17 Dohled rodičů nad stravováním žáků	44
Tabulka č. 18 Společné stravování ve všední den	45
Tabulka č. 19 Společné stravování o víkendu	46
Tabulka č. 20 Alternativní stravování.....	46
Tabulka č. 21 Důvod alternativního stravování.....	47
Tabulka č. 22 Empirické četnosti H1.....	49
Tabulka č. 23 Teoretické četnosti H1	49
Tabulka č. 24 Testové kritérium H1	49
Tabulka č. 25 Empirické četnosti H2.....	50
Tabulka č. 26 Teoretické četnosti H2	50
Tabulka č. 27 Testové kritérium H2	50
Tabulka č. 28 Empirické četnosti H3.....	51
Tabulka č. 29 Teoretické četnosti H3	51
Tabulka č. 30 Testové kritérium H3	51
Tabulka č. 31 Empirické četnostiH4.....	52
Tabulka č. 32 Teoretické četnosti H4	52

Tabulka č. 33 Testové kritérium H4	52
--	----

Přílohy

Příloha 1: Dotazník

Vážení žáci,

prosím Vás o vyplnění mého dotazníku. Jmenuji se Ester Fričková a jsem studentkou Univerzity Pardubice oboru Humanitní studia – Specializace v pedagogických vědách. Cílem mého dotazníku je zjistit, jaké jsou stravovací návyky žáků 2. stupně základních škol. Dotazník Vám nezabere více jak pár minut. Vaše odpovědi budou anonymní a budou sloužit pouze pro účely mého výzkumu. Předem děkuji za ochotu a spolupráci.

1. Pohlaví:

- a) Dívka
- b) Chlapec

2. Do jaké třídy chodíš?

- a) Do 6. třídy
- b) Do 7. třídy
- c) Do 8. třídy
- d) Do 9. třídy

3. Kolikrát denně jíš?

- a) Jednou denně
- b) Dvakrát denně
- c) Třikrát denně
- d) Čtyřikrát denně
- e) Pětkrát denně
- f) Šestkrát denně
- g) Jím vícekrát, než je zde uvedeno

4. Zaškrtni všechny varianty, kdy jíš.

- a) Snídám
- b) Svačím (dopoledne)
- c) Obědvám
- d) Svačím (odpoledne)
- e) Večeřím
- f) Mám druhou večeři
- g) Jím vícekrát, než je zde uvedeno

5. Kolikrát denně jíš teplé jídlo?

- a) Nejím teplé jídlo
- b) Jednou denně
- c) Dvakrát denně
- d) Třikrát denně

6. Jak nejčastěji jíš?

- a) V klidu v sedě u stolu
- b) Narychlo ve stoje
- c) U počítače
- d) U televize
- e) U telefonu

7. Kde si obstaráváš dopolední svačinu?

- a) Připravuji si ji sám doma
- b) Připravují mi ji rodiče doma
- c) Kupuji si ji cestou do školy
- d) Kupuji si ji ve škole v automatech či bufetu
- e) Nesvačím

8. Kde obědváš ve všední den?

- a) Chodím na oběd domu
- b) Nosím si oběd z domu
- c) Chodím do školní jídelny
- d) Neobědvám
- e) Jiné

9. Kolik hodin před spaním jíš?

- a) 1 hodinu
- b) 2 hodiny
- c) 3 hodiny
- d) 4 hodiny
- e) 5 a více hodin

10. Jak často konzumuješ sladkosti? (mléčná čokoláda, sušenky, bonbony, ...)

- a) Nejím sladkosti
- b) Skoro nejím sladkosti
- c) Jím občas
- d) Jím každý den

11. Kolik kusů ovoce za den sníš?

- a) 0 kusů
- b) 1-2 kusy
- c) 3 a více kusů

12. Kolik kusů zeleniny za den sníš?

- a) 0-1 kus
- b) 2-3 kusy
- c) 4 a více kusů

13. Kolik tekutin denně vypiješ?

- a) 1-1.5 litru
- b) 1.5–2 litry
- c) 2-2.5 litru
- d) 2.5-3 litry
- e) 3 a více litrů
- f) Nemám přehled o tom, kolik tekutin denně vypiji

14. Co nejčastěji piješ?

- a) Vodu
- b) Čaj (slazený)
- c) Čaj (neslazený)
- d) Slazené limonády (Dobrý voda, Korunní, Mattoni, ...)
- e) Sladké nápoje (Coca-cola, Pepsi, Sprite, Fanta, ...)
- f) Energetické drinky
- g) Džus
- h) Jiné

15. Nosíš si do školy pití?

- a) Ano, nosím si pití z domu
- b) Ano, kupuji si ho cestou do školy
- c) Kupuji si ho až ve škole
- d) Nenosím si do školy pití

16. Kde ses dozvěděl(a) o správných stravovacích návycích?

- a) V rodině
- b) Ve škole
- c) Od kamarádů
- d) Z internetu

17. Zabývali jste se ve škole správnými stravovacími návyky?

Ano /ne

18. Dohlíží rodiče na to, jak se stravuješ?

Ano/ne

19. Jíte doma společně ve všední den?

- a) Společně snídáme
- b) Společně obědváme
- c) Společně odpoledne svačíme
- d) Společně večeříme
- e) Nejíme společně

20. Jíte doma společně o víkendu?

- a) Společně snídáme
- b) Společně obědváme
- c) Společně odpoledne svačíme
- d) Společně večeříme
- e) Společně nejíme

21. Stravuješ /stravoval(a) ses alternativně?

- a) Nestravuji se alternativně
- b) Stravuji se vegetariánsky
- c) Stravuji se vegansky
- d) Držím paleo stravu
- e) Držím raw stravu
- f) Držím makrobiotickou stravu
- g) Držím nízkosacharidovou dietu
- h) Držím keto dietu
- i) Držím jiný alternativní směr

22. Stravuješ / stravoval(a) ses alternativně z důvodu:

- a) Zdravotního
- b) Etického (nelíbí se mi zabíjení zvířat pro lidské potřeby)
- c) Láká mě zkusit něco nového
- d) Je to moderní
- e) Jsem k tomu veden(a) rodiči
- f) Stravují se tak mý kamarádi
- g) Viděl(a) jsem to na sociálních sítích
- h) Jiné