

STRAVOVACÍ NÁVYKY ŽÁKŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL V OLOMOUCKÉM KRAJI

The Eating Habits of Students at the Primary School in the Olomouc Region

Petr Zemánek¹, Miroslav Kopecký²,
Kateřina Kikalová¹, Jitka Tomanová¹,
Jiří Charamza², Milada Bezděková¹

¹Katedra antropologie a zdravotvědy, Pedagogická fakulta,
Univerzita Palackého v Olomouci, Česká republika

²Ústav pro studium odborných předmětů a praktických
dovedností, Fakulta zdravotnických věd,
Univerzita Palackého v Olomouci, Česká republika

Abstract

The proper nutrition and strengthening the good habits in children are more important than at any other stage of human life. They help to prevent acute and chronic diseases and positively encourage not only physical, but also mental development of the individual. The aim of the study is to provide basic information about some of the pre-selected characteristics of food and eating habits in children at primary schools in the Olomouc Region, specifically the frequency of consumption of individual daily meals, frequency of consumption of selected foods and beverages and drinking regime. In terms of methodology used a combination of research methods. The data we used the method of questioning. Another method was a statistical analysis, which consisted of three parts: descriptive statistics, comparison of the two parts of the research collection and analysis of variance. Participated in this research a total of 2,630 respondents from 11 primary schools in the Olomouc Region. Finally, the observed data are compared with the study Health Behaviour in School-aged Children. It can be said that nutrition is one of the components of lifestyle, which significantly affects the healthy growth and development of the young organism. Developing children's body needs a varied and adequate food. Each child has their own individual needs and tastes. It's hard to keep families healthy eating habits, because the preparation takes a lot of effort and return to a healthy and balanced diet requires a change in habits, which for many people is very difficult.

Key words: eating habits, primary school, questioning, Olomouc Region, lifestyle

Úvod

Stravovací návyky a životní styl jsou témata, o kterých se mluví stále častěji a lidé jim věnují zvýšenou pozornost. Lze předpokládat, že každý jedinec ví, že by se měl pohybovat, zdravě jíst, dodržovat pitný režim či přijímat stravu v pravidelných denních intervalech. V dětském věku je správná výživa a upevňování si správných návyků důležitější než v kterékoli další fázi lidského života. Je velmi důležitá vzhledem k růstu dětí, protože v tomto období tělesného vývoje může nedostatek některých nutrientů napáchat hodně škod od únavy až po řadu dalších onemocnění. Naopak správná výživa působí jako prevence akutních i chronických onemocnění a podněcuje pozitivně nejen tělesný, ale i duševní rozvoj. Vhodnou stravou lze i zvýšit odolnost proti infekcím a zvednout pracovní výkonnost. Je však zapotřebí zajistit dítěti stravu optimální přívod energie a živin, přiměřeně k věku, zdravotnímu stavu a životnímu stylu.

Postoje a návyky správného stravování se vytvářejí a udržují daleko lépe u mladších dětí než v pozdějším věku, proto bychom měli dbát na vytvoření dobrých stravovacích návyků u našich dětí, kterých by se mohly držet po celý život. Rozhodující vliv na výživu, a tím i zdraví dětí má stravování v rodině (Dias & Agante, 2011; Krejčí & Baumeltovej, 2001).

Rozložení množství energetického příjmu by mělo být během dne následující: snídaně má krýt 15–20 % z denního příjmu, dopolední svačina 10–15 %, oběd 30–35 %, odpolední svačina 10–15 % a večeře 20–25 % (Čitozi et al., 2013; Fismen et al., 2014; Horan & Momčilová, 2001; Tosell et al., 2010).

Jídelníček dětí je specifický a rozdílný s jídelníčkem dospělých. Nestačí, aby děti jedly menší porce toho, co jedí dospělí. Obsah výživy by měl pokrýt nároky dané intenzivním růstem a fyzickou aktivitou. Růst i vývoj dítěte ovlivňuje kvalita a množství výživy. Mělo by se myslet na to, že dětský organismus si nedokáže vytvářet zásobu energie a pak z ní v průběhu dne čerpat jako je to u dospělých. Výživové požadavky dětí jsou individuálně velmi rozdílné. Na jedné straně jsou vymezeny genetickými faktory a na straně druhé vlivy životního prostředí. Plné zabezpečení výživových požadavků je základem zdraví dítěte a jeho optimálního růstu a vývoje. Výživa dítěte má aspekt jak kvantitativní, tak kvalitativní. Rychle rostoucímu a vyvíjejícímu se organismu dítěte je třeba poskytnout dostatečné množství energie, živin, minerálů a vitamínů (Stožický & Pizingerová, 2006; Tosell et al., 2010).

Při definování doporučené stravy pro děti je nutno uvádět nejen jednotlivá jídla, potraviny a nápoje, které jsou žádoucí a hodné doporučení, ale také ty, které je nutné buď omezovat, nebo zcela vylučovat. Často právě časté požívání nevhodných jídel je jednou z nejdůležitějších příčin vzniku a rozvoje obezity v období růstu (Čitozi et al., 2013; Pařízková, 2010).

Součástí stravovacích návyků je rovněž problematika pitného režimu. Voda je pro lidský organismus nezbytná, a to z mnoha důvodů. Proto je její příjem a výdej organismem dítěte přesně regulován. Potřeba vody je ovlivněna řadou faktorů. K nejdůležitějším patří její ztráty dechem a potem, močí a stolicí. Obsah vody s věkem v těle klesá, ale množství látek v ní rozpuštěných s věkem stoupá (Fismen et al., 2014; Stožický & Pizingerová, 2006).

Důležitou podmínkou je rovnoměrný přísun tekutin během dne. Děti potřebují pít dle libosti nejen v průběhu celého dne, ale také v průběhu jídla. K zajištění pitného režimu dětí předškolního a školního věku je nutná spolupráce rodičů a školy. Z hlediska složení pitného režimu by ale neměl převažovat jen jeden typ nápoje, důležité je zachovat jejich pestrost. Naopak bychom neměli podávat dětem slazené limonády, neředěné ovocné džusy, bylinkové čaje, minerální vody, syčené perlivé nápoje, silný černý čaj a kávu, alkohol (Dias & Agante, 2011; Pařízková & Lisá, 2010; Tosell et al., 2010).

Cíl

Cílem této studie je přinést základní informace o některých předem vybraných charakteristikách stravování a stravovacích návyků u dětí na základních školách v Olomouckém kraji.

Metodika

Jak již bylo uvedeno je problematika stravovacích návyků poměrně obsáhlá. V tomto příspěvku se budeme zabývat pouze: frekvence konzumací jednotlivých denních jídel (snídaně, přesnídávka, oběd, svačina a večeře), frekvence konzumace vybraných potravin a nápojů (ovoce, zelenina, mléčné výrobky, celozrnné pečivo, sladkosti, kola a sladké nápoje, rychlého občerstvení, ryb, slané pečivo, sladkého pečiva a masa) a dodržování pitného režimu.

Z metodologického hlediska byla použita kombinace několika výzkumných metod kvantitativního charakteru. Ke sběru dat byla použita metoda dotazování za použití výzkumného nástro-

je ankety. Ve výzkumné anketě byly použity otázky uzavřené s možností výběru jedné odpovědi. Respondenti vyplňovali anketu samostatně, avšak vždy pod dohledem výzkumníka, který případné dotazy a nesrovnalosti neprodleně vysvětlil či doplnil. Další užitou metodou byla statistická analýza, která se skládala ze tří částí. První částí byla deskriptivní statistika za pomoci využití nástroje Microsoft Excel, verze 2003. Druhou bylo statistické porovnání dvou částí výzkumného souboru (konkrétně dle pohlaví, školní třídy, stupně školy a základní školy) za pomoci neparametrickou statistického testu Kruskal-Wallis s hladinou významnosti $\alpha = 0,05$ za pomoci statistického programového software IBM SPSS, verze 13.0. společností SPSS CR, s. r. o. Jelikož získaná data vykazovala možnost provedení analýzy rozptylu (nezávislost pozorovaných hodnot, relativní normalita hodnot jednotlivých náhodných výběrů a relativně stejný rozptyl hodnot ve všech srovnávaných skupinách) byla tedy provedena za pomoci modulu ANOVA některých částí souboru obsahující 3 a více skupin (konkrétně dle školní třídy a základní školy) s hladinou významnosti $\alpha = 0,05$ opět za pomoci statistického programového software IBM SPSS.

Základní premisou (H_0) druhé a třetí části statistického zpracování je, že mezi testovanými skupinami nejsou rozdíly (Kruskal-Wallis), respektive že existuje rovnost středních hodnot ve všech sledovaných skupinách (ANOVA). V případě, že vypočtená p-hodnota je menší než hladina významnosti $\alpha = 0,05$ (případně 0,01), zamítáme základní premisu (přijímáme H_A) a stanovujeme konstatování, že mezi testovanými skupinami existují rozdíly (Kruskal-Wallis), respektive že není rovnost středních hodnot ve všech sledovaných skupinách (ANOVA).

Výsledky

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 2 630 respondentů, z toho bylo 1 331 chlapců (50,6 %) a 1 299 dívek (49,4 %) z 11 základních škol v Olomouckém kraji. Zastoupení jednotlivých školních tříd je následující: 1. třída 179 (6,8 %), 2. třída 313 (11,9 %), 3. třída 363 (13,8 %), 4. třída 312 (11,9 %), 5. třída 288 (11,0 %), 6. třída 351 (13,3 %), 7. třída 319 (12,1 %), 8. třída 339 (12,9 %) a 9. třída 166 (6,3 %), tzn. 1. stupeň 1 455

(55,3 %) a 2. stupeň 1 175 (44,7 %). Základní školy se podílely na distribuci respondentů tímto způsobem: ZŠ Olomouc Mozarova 373 (14,2 %), Fakultní ZŠ Olomouc Tererova 180 (6,8 %), ZŠ Plumlov 242 (9,2 %), ZŠ Senice na Hané 150 (5,7 %), ZŠ Náměšť na Hané 140 (5,3 %), ZŠ Litovel Vítězná 347 (13,2 %), ZŠ Mohelnice Vodní 297 (11,3 %), ZŠ Šumperk Vrchlického 171 (6,5 %), ZŠ Zábřeh Severovýchod 298 (11,3 %), ZŠ Mikulovice 190 (7,2 %) a ZŠ Mohelnice Mlýnská 242 (9,2 %).

Cílem první otázky (Tabulky 1 a 2) s názvem: „V následující tabulce (dotazníkové) křížkem označ, jak často v běžném týdnu včetně víkendu jíš jednotlivé denní chody: snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina a večeře“ bylo zjistit frekvenci (volba odpovědi: každý den, několikrát ve školním týdnu, pouze o víkendu vůbec) konzumace jednotlivých denních jídel. K dané dotazníkové otázce byly doplněny tři doplňující položky: 1. Svačiny obvykle ve školním týdnu: nosím z domova, dostávám ve škole, kupuji v obchodě/ve školním bufetu a nesvačím; 2. Během školního týdne většinou obědvám: ve školní jídelně, doma, jídlo si kupuji v prodejnách rychlého občerstvení a neobědvám; 3. Pokud se stravuji doma, tak nejčastěji sedím u stolu v kuchyni nebo v jídelně: s rodiči a sourozenci, jím sám, sedím sám a mám puštěnou TV a jím sám ve svém pokoji.

Z tabulky je patrné, že dominuje každodenní konzumace oběda a večeře. Celkem 2/3 respondentů konzumují každý den snídani a přesnídávku. Nejvíce nekonzumovaným denním jídellem je odpolední svačina a nejméně nekonzumovaným jídellem je oběd.

Základní premisa (mezi sledovanými skupinami nejsou statisticky významné rozdíly) se potvrdila v případě konzumace přesnídávky (základní škola), oběda (pohlaví, stupeň školy a základní škola), svačiny, (pohlaví) a večeře (pohlaví) a také ve výběru místnosti konzumace oběda (pohlaví). Z hlediska analýzy rozptylu se základní premisa (existuje rovnost středních hodnot ve všech sledovaných skupinách) potvrdila v případě konzumace přesnídávky (základní škola) a oběda (základní škola).

Tabulka 1. Procentuální vyhodnocení frekvence konzumace denních jídel ($n = 2630$)

Denní jídlo	Frekvence konzumace			
	Každý den	Několikrát ve školním týdnu	Pouze o víkendu	Vůbec
Snídaně	64,9	15,0	15,1	5,0
Přesnídávka (dopolední svačina)	62,2	28,9	2,8	6,1
Oběd	96,5	3,0	0,4	0,1
Svačina	47,3	27,1	7,8	17,8
Večeře	91,9	6,3	1,0	0,8
1. Nošení svačín	Z domova	Dostávám ve škole	Kupuji si je	Nesvačím
	88,8	4,8	3,5	3,0
2. Místnost oběda	Školní jídelna	Domov	Kupuji si ho	Neobědvám
	79,9	19,3	0,5	0,3
3. Domácí stravování	S rodinou	Samostatně	Sám/a u TV	Sám v pokoji
	67,4	14,2	11,6	6,7

Tabulka 2. Vzájemné srovnání frekvence konzumace denních jídel podle uvedených skupin ($n = 2630$)

Denní jídlo	p-hodnota (Kruskal-Wallis)				p-hodnota (ANOVA)	
	Pohlaví	Školní třída	Stupeň školy	Základní škola	Školní třída	Základní škola
Snídaně	0,035*	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**
Přesnídávka (dopolední svačina)	0,000**	0,000**	0,000**	0,070	0,000**	0,229
Oběd	0,738	0,008*	0,291	0,316	0,007**	0,175
Svačina	0,058	0,000**	0,000**	0,000**	0,001*	0,001*
Večeře	0,654	0,000**	0,000**	0,000**	0,003*	0,000**
1. Nošení svačín	0,049*	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**
2. Místnost oběda	0,633	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**
3. Domácí stravování	0,001*	0,000**	0,000**	0,001*	0,000**	0,002*

Poznámka: * – signifikace na hladině významnosti $\alpha = 0,05$, ** – signifikace na hladině významnosti $\alpha = 0,01$

Cílem druhé otázky (Tabulky 3 a 4) s názvem: „V následující tabulce (dotazníkové) křížkem označ, jak často v běžném celém týdnu včetně víkendu jíš nebo piješ uvedené potraviny nebo nápoje: ovoce, zelenina, mléčné výrobky, celozrnné pečivo, sladkosti, kola a sladké nápoje, rychlé občerstvení, ryby, slané pečivo (chipsy, popcorn), sladké pečivo (koláče, koblíhy) a maso“ bylo zjistit frekvenci (volba odpovědi: každý den, několikrát týdně, alespoň 1 × týdně, alespoň 1 × měsíčně a nemám rád/nejí,) konzumace jednotlivých potravin nebo nápojů. S dotazníkovou otázkou se rovněž pojila jedna doplňující otázka: „Držel/a jsi někdy redukční dietu?“ s výběrem odpovědi: ano, ne a nevím, co to je.

Z tabulky je patrné, že téměř polovina respondentů konzumuje každý den maso a masné výrobky. Minimálně třetina dotazovaných konzumuje každý den ovoce a mléčné výrobky. Nejvíce nekonzumovanými potravinami jsou produkty rychlého občerstvení a ryby.

Základní premisa (mezi sledovanými skupinami nejsou statisticky významné rozdíly) se potvrdila v případě konzumace mléčných výrobků (pohlaví), celozrnného pečiva (stupeň školy a základní škola), sladkostí (pohlaví, školní třída a stupeň školy), koly a sladkých nápojů (školní třída a základní škola), ryb (školní třída a stupeň školy) a slaného pečiva (školní třída). Z hlediska analýzy rozptylu se základní premisa (existuje rovnost středních hodnot ve všech sledovaných skupinách) potvrdila v případě konzumace mléčných výrobků (školní třída), celozrnného pečiva (základní škola), sladkostí (školní třída), koly a sladkých nápojů (základní škola), ryb (školní třída) a slaného pečiva (školní třída).

Cílem poslední otázky (Tabulky 5 a 6) s názvem: „Kolik tekutin denně vypiješ?“ bylo zjistit množství (volba odpovědi:

do 0,5 l, 0,5 až 1 l, 1 až 2 l a 2 l a více) vypití tekutin za jeden den. S dotazníkovou otázkou se rovněž pojila jedna doplňující otázka: „Piješ alkohol?“ s výběrem odpovědi: ne, občas a denně.

Z tabulky je patrné, že téměř polovina respondentů pije každý den doporučené množství tekutin, tzn. 1–2 litry. Necelá pětina dotazovaných má zkušenosti s konzumací alkoholu.

Základní premisa (mezi sledovanými skupinami nejsou statisticky významné rozdíly) se potvrdila v případě konzumace alkoholu (pohlaví). Z hlediska analýzy rozptylu se základní premisa (existuje rovnost středních hodnot ve všech sledovaných skupinách) nepotvrdila v žádné studované distribuci.

Diskuze

Snídaně je první denní pokrm, proto jí musíme věnovat zvláště u dětí náležitou pozornost. Studie Health Behaviour in School-aged Children (dále je HBSC) neboli Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků (Kalman et al., 2011) uvádí výskyt pravidelné snídaně během školního týdne v rozmezí od 42 % (15leté dívky) do 69 % (11letí chlapci). Tato fakta korespondují s uvedenými údaji v této studii – pravidelná konzumace snídaně se pohybuje od 49 % (9. třída) po 77 % (1. třída). Školní děti bychom měli vždy vybavit dopolední přesnídávkou a musíme dbát i na to, aby ve škole netrpěly žizní. Množství a skladba dopolední přesnídávky pro školáky je dosti individuální a řídí se věkem, pohlavím a předpokládanou činností dítěte. Pravidelná konzumace dopolední svačiny koresponduje se snídaní a pohybuje se v rozmezí 46 % (9. třída) do 79 % (1. třída). Z hlediska distribuce svačiny dominuje přinášení vlastních svačin z domova – údaje se pohybují od 80 % (9. třída) po 92 % (1. třída).

Tabulka 3. Procentuální vyhodnocení frekvence konzumace uvedených potravin a nápojů ($n = 2\ 630$)

Potravina/nápoj	Frekvence konzumace				
	Každý den	Několikrát týdně	cca 1 × týdně	cca 1 × měsíčně	Nekonzumují
Ovoce	39,5	42,2	15,1	2,2	1,0
Zelenina	31,3	43,2	18,2	4,7	2,7
Mléčné výrobky	43,0	38,2	14,2	2,7	1,9
Celozrnné pečivo	29,4	29,8	21,0	11,3	8,6
Sladkosti	27,4	34,8	28,3	7,1	2,3
Kola a sladké nápoje	14,4	20,6	30,6	25,1	9,3
Rychlé občerstvení	7,3	9,1	18,2	43,0	22,4
Ryby	3,8	9,6	24,4	42,5	19,6
Slané pečivo (chipsy, popcorn)	7,9	14,8	31,6	38,0	7,6
Sladké pečivo (koláče, koblíhy)	10,1	24,9	36,2	23,0	5,8
Maso	47,1	42,1	8,2	1,3	1,3
Držení redukční diety	Ano	Ne	Nevím, co to je		
	10,4	50,3	39,4		

Tabulka 4. Vzájemné srovnání frekvence konzumace uvedených potravin a nápojů podle uvedených skupin ($n = 2\ 630$)

Denní jídlo	p-hodnota (Kruskal-Wallis)				p-hodnota (ANOVA)	
	Pohlaví	Školní třída	Stupeň školy	Základní škola	Školní třída	Základní škola
Ovoce	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**
Zelenina	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,002*
Mléčné výrobky	0,659	0,005*	0,001*	0,002*	0,062	0,010*
Celozrnné pečivo	0,002*	0,000**	0,491	0,064	0,000**	0,182
Sladkosti	0,974	0,133	0,056	0,007*	0,406	0,036*
Kola a sladké nápoje	0,000**	0,171	0,012*	0,771	0,110	0,666
Rychlé občerstvení	0,000**	0,000**	0,000**	0,008*	0,000**	0,005*
Ryby	0,002*	0,431	0,442	0,001*	0,737	0,010*
Slané pečivo (chipsy, popcorn)	0,000**	0,465	0,043*	0,000**	0,723	0,000**
Sladké pečivo (koláče, koblíhy)	0,000**	0,001*	0,003*	0,028*	0,008*	0,033*
Maso	0,000**	0,000**	0,000**	0,018*	0,000**	0,018*
Držení redukční diety	0,012*	0,000**	0,680	0,000**	0,000**	0,000**

Poznámka: * – signifikace na hladině významnosti $\alpha = 0,05$, ** – signifikace na hladině významnosti $\alpha = 0,01$

Tabulka 5. Procentuální vyhodnocení pitného režimu ($n = 2\ 630$)

Tekutina	Frekvence konzumace			
	Do 0,5 l	0,5 až 1 l	1 až 2 l	2 l a více
Denní množství tekutin	9,0	34,5	44,7	11,9
Konzumace alkoholu	Ne	Občas	Denně	
	84,0	15,8	0,3	

Tabulka 6. Vzájemné srovnání konzumace tekutin podle uvedených skupin ($n = 2\ 630$)

Tekutina	p-hodnota (Kruskal-Wallis)				p-hodnota (ANOVA)	
	Pohlaví	Školní třída	Stupeň školy	Základní škola	Školní třída	Základní škola
Denní množství tekutin	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**
Konzumace alkoholu	0,064	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**	0,000**

Poznámka: ** – signifikace na hladině významnosti $\alpha = 0,01$

Tabulka 7. Každodenní konzumace jednotlivých potravin a nápojů ve srovnání se studií HBSC

Potravina/nápoj	Výzkum ($n = 2630$)	HBSC ($n = 4425$)
Ovoce	19 % (9. třída) až 51 % (4. třída)	29 % (15letí kluci) až 55 % (11leté dívky)
Zelenina	13 % (9. třída) až 40 % (4. třída)	21 % (15letí kluci) až 43 % (11leté dívky)
Mléčné výrobky	35 % (7. třída) až 49 % (4. třída)	nezkoumáno
Celozrnné pečivo	19 % (1. třída) až 41 % (4. třída)	nezkoumáno
Sladkosti	21 % (7. třída) až 33 % (3. třída)	22 % (11leté dívky) až 33 % (13leté dívky)
Kola a sladké nápoje	12 % (2. třída) až 17 % (1. a 9. třída)	16 % (11leté dívky) až 28 % (15letí chlapci)
Rychlé občerstvení	3 % (1. třída) až 11 % (4. třída)	nezkoumáno
Ryby	1 % (1. třída) až 7 % (4. třída)	nezkoumáno
Slané pečivo (chipsy, popcorn)	4 % (7. třída) až 10 % (3. třída)	nezkoumáno
Sladké pečivo (koláče, koblihy)	6 % (7. třída) až 14 % (3. třída)	nezkoumáno
Maso	38 % (8. třída) až 56 % (2. třída)	nezkoumáno

Oběd včetně polévky by měl představovat u dětí asi 30 % z celkové denní potřeby živin a energie. Musí obsahovat dostatek hodnotných bílkovin, tuků a esenciálních mastných kyselin, sytících sacharidů, dostatek vlákniny a dalších životně důležitých látek jako jsou vitaminy, minerály a enzymy (Horan & Momčilová, 2001). Bylo zjištěno, že pravidelná konzumace oběda se pohybuje v rozmezí 92 % (9. třída) po 99 % (4. třída) a jedná se o nejméně frekventované vynechávané denní jídlo. Většina školních dětí využívá možnosti školního stravování a rodiče by měli být informováni o skladbě školních obědů a dbát na zajištění a doplnění těch složek potravy, které školní stravování nemůže zajistit. (Krejčí & Baumtelová, 1999). Tento fakt takřka koresponduje s uvedenými údaji této studie – konzumace oběda ve školní jídelně se pohybuje v rozmezí od 66 % (9. třída) po 87 % (1. třída).

Odpoledne je mezi obědem a večeří poměrně dlouhá pauza a děti mají při odpoledních činnostech často poměrně velký energetický výdej. Opět se vyplatí zásada, že je lepší věnovat dětem raději čas na přípravu jídla, než dát dětem peníze, aby si samy „něco“ koupily (Horan & Momčilová, 2001). Pravidelná konzumace odpolední svačiny se pohybuje v rozmezí 37 % (8. třída) do 55 % (3. třída), ale na druhé straně je tento chod nejčastěji vynechávaným denním jídlem – od 14 % (2. třída) do 21 % (5. třída). Frekvence konzumace večeře kopíruje ve výsledcích konzumaci oběda – údaje se pohybují od 85 % (9. třída) po 94 % (2. a 4. třída). V souvislosti s konzumací denních jídel byla zjišťována domácí atmosféra při požívání jednotlivých chodů, při kterých převažovala odpověď „s rodiči a sourozenci“ pohybující se v rozmezí od 40 % (9. třída) po 86 % (1. třída).

V následující tabulce (7) je zaznamenána pravidelná konzumace jednotlivých potravin a nápojů. U některých položek je srovnání se studií HBSC (Kalman et al, 2011).

V návaznosti na frekvenci jednotlivých denních jídel a skladbě potravin byla položena doplňující dotazníková položka ohledně držení redukční diety, na kterou polovina respondentů uvedla, že ji nikdy nedržela, 10 % ji drželo a 40 % tento pojem nezná.

Voda tvoří největší část lidského těla, 50–75 %, v nepřímé závislosti na zastoupení tělesného tuku. S věkem její zastoupení klesá. U dospělých tvoří denní obrát vody 4 % tělesné hmotnosti, u dětí do 1 roku 15 % tělesné hmotnosti. Pitný režim je veledůležitý pro lidské tělo, proto je potřeba tuto činnost neustále opakovat. Každý člověk by měl tekutiny doplňovat rovnoměrně po celý den, bez ohledu na to, jestli má pocit žízně či nikoliv (Müllerová, 2003). Bylo zjištěno, že zhruba 45 % respondentů vypije denně 1–2 litry (rozmezí od 31 % v 1. třídě po 53 % v 5. třídě) a řádově 35 % vypije 0,5–1 litr tekutin (rozmezí od 25 % v 7. třídě po 53 % v 1. třídě). Nekonzumaci alkoholu potvrdilo průměrně 84 % respondentů (rozmezí od 54 % v 9. třídě po 98 % v 1. třídě).

Závěr

Bylo zjištěno, že děti jedí potravu minimálně 4× denně. Každodenní frekvence konzumace jednotlivých denních jídel je následující: snídaně (65 %), přesnídávka (62 %), oběd (97 %), svačina (47 %) a večeře (92 %). Děti se též vyjadřovaly k pravidelnému dennímu vynechávání jednotlivých denních jídel s uvedenými výsledky: snídaně (5 %), přesnídávka (6 %), oběd (0 %), svačina (18 %) a večeře (1 %).

Co se týče dotazování se na skladbu potravin a nápojů, byla zjištěna následující každodenní frekvence konzumace: ovoce (40 %), zelenina (31 %), mléčné výrobky (43 %), celozrnné pečivo (29 %), sladkosti (27 %), sladké nápoje (14 %), rychlé občerstvení (7 %), ryby (4 %), slané pečivo (8 %), sladké pečivo (10 %) a maso (47 %). Z hlediska naprostě nekonzumace uvedených potravin a nápojů odpovídali respondenti následovně: ovoce (1 %), zelenina (3 %), mléčné výrobky (2 %), celozrnné pečivo (9 %), sladkosti (2 %), sladké nápoje (914 %), rychlé občerstvení (22 %), ryby (20 %), slané pečivo (8 %), sladké pečivo (6 %) a maso (1 %).

Nedílnou součástí stravovacích návyků je dodržování pitného režimu, u kterého bylo zjištěno následující každodenní množství tekutin: do 0,5 l (9 %), 0,5 až 1 l (34 %), 1 až 2 l (45 %) a 2 l a více (12 %).

Závěrem lze konstatovat, že je těžké v rodinách udržovat

zdravé stravovací návyky, protože příprava pokrmů stojí spoustu úsilí a konzumace zdravé a vyvážené stravy vyžaduje změnu zvyklostí, která je pro mnoho rodičů velmi obtížná.

Poděkování

Příspěvek byl podpořen Výzkumným grantem OPPS 2007–2013 Česká republika – Polská republika s názvem Epidemiologie obezity-společný problém: předávání znalostí, vzdělání, prevence, reg. Č.: PL.3.22/2.3.00/11.02576

Souhrn

V dětském věku je správná výživa a upevňování si správných návyků důležitější než v kterékoli další fázi lidského života. Správná výživa působí jako prevence akutních i chronických onemocnění a podněcuje pozitivně nejen tělesný, ale i duševní rozvoj jedince. Cílem studie je přinést základní informace o některých předem vybraných charakteristikách stravování a stravovacích návyků u dětí na základních školách v Olomouckém kraji, konkrétně frekvence konzumací jednotlivých denních jídel, frekvence konzumace vybraných potravin a nápojů a dodržování pitného režimu. Z hlediska metodologie byla použita kombinace několika výzkumných metod. Ke sběru dat byla použita metoda dotazování. Další metodou byla statistická analýza, která se skládala ze tří částí: deskriptivní statistika, porovnání dvou částí výzkumného souboru a analýza rozptylu. Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 2 630 respondentů z 11 základních škol v Olomouckém kraji. Závěrem byla zjištěná data porovnána se studií Health Behaviour in School-aged Children. Lze konstatovat, že je výživa jednou ze složek životního stylu, která významnou měrou ovlivňuje zdravý růst a vývoj mladého organismu. Vyvíjející se dětský organismus potřebuje pestrou a plnohodnotnou stravu. Každé dítě má své individuální potřeby a chutě. Je těžké v rodinách udržovat zdravé stravovací návyky, protože příprava stojí spoustu úsilí a návrat ke zdravé a vyvážené stravě vyžaduje změnu zvyklostí, která je pro mnoho lidí velmi obtížná.

Klíčová slova: *stravovací návyky, základní škola, dotazování, Olomoucký kraj, životní styl*

Literatura

- Çitozi, R., Bozo, D., & Pano, G. (2013). An assessment of the perception of physical activity, eating habits, self-efficacy and the knowledge about healthy food in Albanian adolescents. *Journal of Human Sport & Exercise*, 8(2), 192–203.
- Dias, M., & Agante, L. (2011). Can advergames boost children's healthier eating habits? A comparison between healthy and non-healthy food. *Journal of Consumer Behaviour*, 10, 152–160.
- Fismen, A-S., Smith, O. R. F., Torsheim, T. & Samdal, O. (2014). A school based study of time trends in food habits and their relation to socioeconomic status among Norwegian adolescents, 2001-2009. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11; 115.
- Horan, P., & Momčilová, P. (2001). *Vaříme dětem chutně a zdravě*. Jihlava: Medica publishing.
- Kalman, M. & al. (2011). *Národní zpráva O zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu „Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National Study (HBSC)“*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Krejčí, M., & Baumtelová, M. (1999). *Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku*. České Budějovice: Inca.
- Krejčí, M., & Baumtelová, M. (2001). *Týdny zdraví ve škole*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.

- Müllerová, D. (2003). *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. Praha: Triton.
- Pařízková, J., Lisá, L. & al. (2010). *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Praha: Galén.
- Stožický, F. & Pizingerová, K. (2006). *Základy dětského lékařství*. Praha: Karolinum.
- Tosell, S., Argnani, L., Canducci, E., Ricci, E. & Gualdi-Russo, E. (2010). Food habits and nutritional status of adolescents in Emilia-Romagna, Italy. *Nutr Hosp*, 25(4), 613–621.

- Zemánek, P., Kopecký, M., Kikalová, K., Tomanová, J., Charamza, J., & Bezděková, M. (2014). Stravovací návyky žáků základních škol v Olomouckém kraji. *Česká antropologie*, 64(supplementum), 32–36.