

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA PSYCHOLOGIE

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL ŽÁKŮ ZÁKLADNÍ
ŠKOLY

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Denisa Benešová

*Specializace v pedagogice: Učitelství praktického vyučování a odborného
výcviku*

Vedoucí práce: PhDr. Václav Holeček, Ph.D.

Plzeň, 2015

V Plzni, červen 2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

.....
vlastnoruční podpis

Děkuji panu PhDr. Václavu Holečkovi, Ph.D. za odborného vedení při zpracování mé bakalářské práce. Rovněž děkuji paní Mgr. Jitce Mejcharové ředitelce základní školy, ve které mi bylo umožněno dotazníkové šetření a žákům za spolupráci při jejich vyplnění. Také děkuji vedoucí školní jídelny za poskytnutí informací.

ANOTACE

Bakalářská práce se zabývá životním stylem žáků vybrané základní školy v Plzni. Zaměřila jsem se na výživová doporučení. Na základě dotazníkového šetření budou vyhodnoceny stravovací návyky, pitný režim, pohybová aktivita, trávení volného času, zkušenosti s návykovými látkami a zájem žáků o školní stravování. Získané informace byly porovnávány u dívek a chlapců žáků čtvrtých tříd. Výsledky a navržená doporučení mohou informovat ředitele školy.

KLÍČOVÁ SLOVA

Životní styl, stravovací návyky, pitný režim, pohybová aktivita, školní stravování, návykové látky.

NOTE

The topic of my bachelor thesis is The Lifestyle of pupils from one of primary school in Pilsen. I focused nutrition and dietary guidelines.

On basis of my survey results common eating and drinking habits, movement activities, spending free time, experience with addictive substances and interest in eating at the school canteen will be evaluated.

The results were compared at girls and boys from the fourth classes. The suggestions and results can be useful for the headmaster.

KEYWORDS

lifestyle

eating and drinking habits

movement activities

eating at the school canteen

addictive substances

OBSAH

ÚVOD	6
TEORETICKÁ ČÁST	8
1 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VÝŽIVU	9
1.1 BÍLKOVINY	9
1.2 TUKY	9
1.3 VLÁKNINA.....	10
1.4 SACHARIDY	10
1.5 MINERÁLNÍ LÁTKY	11
1.6 PITNÝ REŽIM	11
2 ZÁSADY VÝŽIVY ŽÁKŮ ZŠ	14
2.1 SPOTŘEBNÍ KOŠ	14
2.2 VÝŽIVOVÉ NORMY PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ	15
3 POKYNY K SESTAVOVÁNÍ JÍDELNÍHO LÍSTKU PRO ŽÁKY ZŠ.....	16
3.1 ZELENINA A OVOCE	16
3.2 MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY.....	16
3.3 RYBY.....	16
3.4 MASO.....	16
3.5 LUŠTĚNINY.....	16
4 DROGY.....	18
4.1 ZKUŠENOSTI ŽÁKŮ S DROGAMI	18
4.2 PŘÍZNAKY UŽÍVÁNÍ DROG.....	19
5 ALKOHOL	20
5.1 UŽÍVÁNÍ ALKOHOLU.....	20
5.2 NEGATIVNÍ DŮSLEDKY ALKOHOLISMU	21
6 KOUŘENÍ.....	22
6.1 KOUŘENÍ JAKO ZLOZVYK	22
6.2 ZDRAVOTNÍ RIZIKA KOUŘENÍ	22
6.3 SLOŽENÍ TABÁKU.....	23
6.4 DŮSLEDKY KOUŘENÍ	23
7 STRES	24
8 VOLNÝ ČAS	25
8.1 AKTIVNÍ ODPOČINEK.....	25
VÝZKUMNÁ ČÁST	26
9 CÍLE PRAKTICKÉ ČÁSTI A PŘEDPOKLADY	27
9.1 METODIKA	28
9.2 VÝSLEDKY PRŮZKUMU A JEJICH ANALÝZA	30
9.3 ZÁJEM ŽÁKŮ O ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ A JEHO ÚROVEŇ.....	45
9.4 ALERGENY VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ	46
10 NÁVRHY NA ZLEPŠENÍ ŽIVOTNÍHO STYLU.....	47
11 OVĚŘOVÁNÍ PLATNOSTI ZFORMULOVANÝCH PŘEDPOKLADŮ	50
12 ZÁVĚR.....	52
SEZNAM LITERATURY	53
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	55
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	56
PŘÍLOHY	I

ÚVOD

" Žít zdravě
znamená žít lépe a déle.
Zdraví hledej ve
výživě."
Hippokrates

Zdravý životní styl je velmi obsáhlé téma. V poslední době je mu věnována velká pozornost jak v médiích a tisku, tak i v osobním životě mnohých z nás. Životní styl má vliv nejen na zdravotní stav jedince, ale také na délku a kvalitu jeho života.

Pod pojmem zdravý životní styl rozumíme nejen zdravou výživu, dodržování pitného režimu, ale i pohybovou aktivitu, dostatek spánku a odpočinku, kvalitní trávení volného času, vyvarování se nadměrné konzumace alkoholu a veškerých škodlivých látek.

Bakalářská práce a její výsledky mají zobrazit životní styl žáků ve vybrané ZŠ v Plzni. Chceme představit návyky žáků, jejich pohybovou aktivitu, způsob trávení volného času, dodržování pitného režimu a zkušenosti žáků se škodlivými látkami (kouření).

Dodržování správné výživy je důležité v každém věkovém období zvláště u dětí. Je to náš vklad, který se nám v dalších letech zúročí. Kromě toho, že kvalitní výživa nás zásobuje všemi potřebnými živinami a poskytuje nám energii, má ještě velký vliv na naše zdraví. Správné složení jídelníčku je podstatné pro zdravý růst a vývoj všech jedinců bez rozdílu věku. Chuťové buňky ovlivňují stravovací návyky již ve velmi raném období. Stravování předškolních dětí je závislé na rodičích. Špatné stravovací návyky, jako přeslazení pokrmů i nápojů, příliš ostrá a sladká jídla, tučné pokrmy, či příprava pokrmů z polotovarů dětem a jejich zdraví neprospívá. Nezanedbatelnou úlohu ve výživě dětí má i školní stravování. Kromě toho, že žáky nasytí dle zásad správné výživy, ještě je vychovává ke správným stravovacím návykům. Předkládá jim mnohé pokrmy, se kterými se běžně při domácím stravování nesetkají. Pro některé děti je kvalitní teplý oběd ve škole mnohdy jediným teplým pokrmem za celý den.

Děti předškolního věku s oblibou konzumují ovoce a zeleninu, které jsou nedílnou součástí jejich každodenního života. Pokud jsou ovoce a zelenina dítěti předkládány ve vhodně upravené formě, dítě si je oblíbí a nedělá mu konzumace těchto potravin problém ani v pozdějším věku. U dětí školního věku se již nezvyšuje potřeba energie. Dochází ke změnám především u pohybové aktivity. Ve školce byly děti zvyklé být celý den v pohybu, ať už na vycházkách, či při různých hrách a cvičeních. Ve škole však děti tráví téměř celý den sezením v lavicích, a tím klesá spotřeba energie. Pro některé děti však snížená pohybová aktivita a stejný přísun energie může znamenat rychlý nárůst hmotnosti. Školní docházka s sebou přináší i nové povinnosti, jako časné vstávání, plnění školních úkolů, zvládání učiva a u některých dětí tyto změny vyvolávají stres a nechuť k jídlu. To se následně odráží na pozornosti dětí ve škole. Ve školním období se upevňují stravovací návyky. Je důležité dbát na pestrost, kvalitu potravin a pravidelnost stravování. Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš. To platí i ve výživě.

Naše práce se skládá z teoretické a praktické části. Teoretická část obsahuje základní výživová doporučení a faktory ovlivňující výživu, výživové normy pro školní stravování, negativní důsledky návykových látek a důležitost aktivního odpočinku.

Praktická část a výsledky provedeného výzkumu nás mají seznámit s úrovní životního stylu žáků v jedné vybrané základní škole v Plzni. Výzkum byl zaměřen především na stravovací, pitný režim, pohybovou aktivitu, způsob trávení volného času a spokojenost žáků se svojí váhou a vlastním životním stylem.

TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části bakalářské práce jsme se zaměřili na faktory ovlivňující zdravý životní styl žáků, ale i rizikové faktory přispívající k civilizačním chorobám. Nejdůležitějšími oblastmi v životním stylu jsou zdravá výživa, optimální složení poměru živin, vitamínů a minerálních látek, dodržování pitného režimu, pohyb, odpočinek, minimalizace stresu a vyvarování se všech rizikových faktorů, jako je kouření, alkohol a drogy.

Protože je školní jídelna součástí školy chceme se v naší teoretické části soustředit i na výživové normy pro školní stravování, sestavování jídelního lístku a zájem žáků o školní stravování, neboť si myslíme, že v dnešní uspěchané době je mnohdy školní oběd jediným teplým jídlem žáků za celý den.

Budeme spolupracovat s vedoucí školní jídelny a veškeré poznatky a novinky ve školním stravování rovněž uplatníme v teoretické části bakalářské práce.

1 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VÝŽIVU

Tělo člověka je tvořeno asi z 3.5×10^{13} živých buněk, oddělených od sebe mezibuněčnou hmotou. I když jsou tyto buňky vzhledově často odlišné, probíhá ve všech neustále na tisíce vzájemně na sebe navazujících reakcí k získávání energie. K udržování tohoto složitého, přesně pracujícího systému v každé buňce je nutný neustálý přísun více než padesáti živin.¹

Živiny, které tělo potřebuje v největším množství, jsou bílkoviny (B), tuky (T) a sacharidy (S). Tuků naše strava obsahuje většinou dost, ba naopak často i nadbytek. Tyto tři hlavní živiny dodávají 100 % celkové potřebné energie pro správné fungování lidského organismu.²

1.1 BÍLKOVINY

Bílkoviny jsou živiny pro lidský organismus nepostradatelné. Zdraví však poškozují nejen jejich nedostatek, ale také i velký nadbytek. Potrava bez bílkovin snižuje růst dětí, vede ke zpomalení myšlení tvorbu tkání. Nedostatek bílkovin se projevuje i pomalým vývinem kosterního svalstva. Snižuje se odolnost proti infekcím, vede ke špatnému hojení ran, vzniku psychických poruch (depresí). Děti potřebují větší podíl živočišných bílkovin, čím jsou mladší.³

1.2 TUKY

Nadbytečný příjem tuků a jejich nesprávné složení poškozují zdraví lidí nejvíce. Tuků značně přispívají k nejvýznamnějším zdravotním problémům, jako jsou srdečně cévní onemocnění a degenerace žlučníku a střev. Tak zpomaluje trávení a prodlužuje dobu vyprazdňování žaludku. Tuků jsou však zdrojem esenciálních mastných kyselin, působí jako nosič vůní a vitamínů, dodávají potravě vhodnou strukturu, mají vysokou sytivost. Pro vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K) stačí i malé množství tuků.⁴

Nejlepším zdrojem tuků jsou přirozené nerafinované potraviny jako obiloviny, luštěniny, olejnatá semena a vejce. S tuky je také spojen příjem vitamínu E.⁵

¹ STRATIL, Pavel. ABC zdravé výživy. Vyd. 1. Brno: Autor, 1993. ISBN 80-900-0298-6 Str. 18

² STRATIL, Pavel. ABC zdravé výživy. Vyd. 1. Brno: Autor, 1993. ISBN 80-900-0298-6 Str.19

³ STRATIL, Pavel. ABC zdravé výživy. Vyd. 1. Brno : Autor, 1993. ISBN 80-900-0298-6 Str. 38

⁴ STRATIL, Pavel. ABC zdravé výživy. Vyd. 1. Brno: Autor, 1993. ISBN 80-900-0298-6 Str. 58

⁵ STRATIL, Pavel. ABC zdravé výživy. Vyd. 1. Brno: Autor, 1993. ISBN 80-900-0298-6 Str. 62

Tento vitamín má několik velmi důležitých funkcí pro zdraví. Jednou z nich je antioxidační působení. V těle chrání buněčné membrány a má ochranné působení v prevenci nádorových onemocnění.⁶

Tuky, většinou živočišného původu (máslo, sádlo), které obsahují určité látky pro zdraví nepříznivé, bychom měli co nejvíce omezovat. Místo toho bychom měli používat tuky biologicky hodnotnější, jako např. slunečnicový olej, olivový olej atd. V optimálním množství tuku pro zdraví jedince jsou velké rozdíly podle věku, pohlaví a fyzické zátěže. U dětí je doporučený denní příjem tuků podle věku 30 – 40 %.

1.3 VLÁKNINA

Vláknina by měla být neodmyslitelnou součástí jídelníčku. Je to látka rostlinného původu. Vláknina je velmi prospěšná. Její nedostatek v potravě má mnoho negativních důsledků pro zdraví a přispívá ke vzniku celé řady nemocí degenerativní povahy. Jedná se zejména o diabet, srdečně cévní choroby, dnu, žlučnickové kameny, zácpu, zánět slepého střeva, žilní poruchy a obezitu. Z hlediska dlouholetého zdraví je vláknina nepostradatelnou složkou potravy. Významným zdrojem vlákniny jsou celozrnné obiloviny, luštěniny, brambory, zelenina a ovoce. Potraviny živočišného původu vlákninu neobsahují.⁷

1.4 SACHARIDY

Sacharidy jsou pro člověka nejdůležitějším a nejvhodnějším zdrojem energie. Příznivě ovlivňují složení střevní mikroflóry. Sacharidy je možno rozdělit na stravitelné, které jsou využívány pro získávání energie a tvorbu různých buněk lidského organismu a nestravitelné, které nacházíme ve vláknině rostlinného původu. Z hlediska zdraví je pro člověka optimální, aby bylo 60 - 75 % energetické hodnoty potravy tvořeno sacharidy, a to především polysacharidy (škrobem) provázenými vlákninou. Tyto polysacharidy se vyskytují v obilovinách, bramborech, luštěninách a zelenině.⁸

⁶ STRATIL, Pavel. ABC zdravé výživy. Vyd. 1. Brno: Autor, 1993. ISBN 80-900-0298-6 Str. 63

⁷ STRATIL, Pavel. ABC zdravé výživy. Vyd. 1. Brno: Autor, 1993. ISBN 80-900-0298-6 Str. 119

⁸ STRATIL, Pavel. ABC zdravé výživy. Vyd. 1. Brno: Autor, 1993. ISBN 80-900-0298-6 Str. 105

1.5 MINERÁLNÍ LÁTKY

Minerální látky tvoří přibližně 4 % celkové tělesné hmotnosti člověka, z toho 83 % je obsaženo v kostech. Každý z prvků má svou specifickou úlohu pro určité metabolické funkce. Tyto prvky je možno rozdělit do tří skupin. První skupinu tvoří látky, které je potřeba denně dodávat v množství několik set miligramů (sodík, draslík, vápník, hořčík, fosfor, chlor a síra). Proto jsou obvykle nazývány makroprvky. Do druhé skupiny patří prvky potřebné v množství několika miligramů (železo, měď, zinek, mangan, křemík, lithium) a bývají nazývány prvky stopovými. Do třetí skupiny řadíme prvky potřebné v množství méně než 1 mg na den (kobalt, molybden, jod, fluor, selen, nikl a další).⁹ V tabulce č. 1 uvádíme přehled minerálních látek a jejich denní potřebu.

1.6 PITNÝ REŽIM

Pitný režim je důležitý pro doplnění každodenní ztráty tekutin v těle. Optimálně bychom měli vypít 2 – 3 l tekutin denně.¹⁰ Je důležité přijímat tekutiny průběžně během celého dne.

Také žáci by neměli zapomínat na dodržování pitného režimu. Nedostatek tekutin v těle způsobuje narušení vnitřní rovnováhy, žáci jsou unaveni a špatně se soustředí na vyučování.

MUDr. Kateřina Konopásková z FN v Motole doporučuje: „Co se týká režimu pití, měli bychom pít během dopoledne, po obědě, a poslední dávku tekutin doplnit během večera, ne však bezprostředně před spaním.“

Tabulka č. 1 - kolik tekutin tělo potřebuje

Kolik tekutin tělo potřebuje		
Váha	minimálně	maximálně
50 kg	1,5 litru	3,5 litru
60 kg	1,7 litru	3,8 litru
70 kg	2 litry	4 litry
80 kg	2,2 litru	4,2 litru

11

⁹ STRATIL, Pavel. ABC zdravé výživy. Vyd. 1. Brno: Autor, 1993. ISBN 80-900-0298-6 Str. 201

¹⁰ Novinky.cz: Zdraví [online]. 2015 [cit. 2015-05-29]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/zena/zdravi/>

¹¹ Nedostatečný pitný režim škodí zdraví: nárazové přepití je ale horší [online]. 2015 [cit. 2015-05-29]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/zena/zdravi/>

Do pitného režimu se započítávají i polévky, zelenina a ovoce. Když je v jídelníčku obsaženo ovoce a zelenina, může být příjem nápojů o něco nižší. Dle výživových poradců je nevhodnějším nápojem pramenitá voda a neslazené ovocné čaje. Slazené nápoje jsou nevhodné pro vysoký obsah cukru.

Obsah nezbytných minerálních prvků v těle a jejich denní potřeba**Tabulka č. 2 - Výživové normy pro školní stravování**

Prvek	Obsah v těle	Denní potřeba
Sodík	70 – 105g	2500 – 5000 mg
Draslík	140 – 175 g	2000 – 3500 mg
Vápník	700 – 1400 g	600 – 800 mg
Hořčík	28 – 35 g	300 – 700 mg
Chloridy	78 – 85 g	2000 – 3000 mg
Fosfor	420 – 840 g	600 -900 mg
Síra	140 g	500 – 1000 mg
Železo	M 4000 mg, Ž 2500 mg	2 – 3 mg
Měď	75 mg	10 – 15 mg
Zinek	2300 mg	2,5 – 5 mg
Mangan	10 – 20 mg	0,005 – 0,007 mg
Kobalt	1 – 2 mg	0,005 – 0,007 mg
Molybden	8 – 10 mg	0,2 – 0,5 mg
Jód	10 mg	0,1 – 0,2 mg
Fluor	2600 mg	0,3 – 1 mg
Selen	10 – 15 mg	0,05 – 0,2 mg
Níkl	10 mg	0,05 – 0,1 mg
Chróm	5 – 10 mg	0,05 – 0,2 mg
Křemík	1000 mg	3 – 10 mg
Vanad	0,2 mg	0,01 – 0,03 mg

¹0 5. Tab. STRATIL, Pavel. ABC zdravé výživy Vyd. 1. Brno: Autor, 1993. ISBN 80-900-0298-6 Str. 57

2 ZÁSADY VÝŽIVY ŽÁKŮ ZŠ

Výživa dětí se liší v množství potravin, poměru obsahu výživových látek, četnosti jídel během dne od výživy dospělých. Nejdůležitější je výběr kvalitativních potravin, dodržování pravidelnosti ve stravování a snaha o pestrost při přípravě pokrmů.

2.1 SPOTŘEBNÍ KOŠ

Velkou úlohu ve stravování dětí má školní jídelna. Jak nám bylo sděleno vedoucí školní jídelny, žáci jsou rozděleni do těchto věkových skupin:

3 - 6 let

7 -10 let

10 - 11 let

15 - 18 let

V našem výzkumu jsme se soustředili na skupinu dětí čtvrtých tříd. Při přípravě pokrmů je důležité sledování spotřebního koše, který vyplývá z vyhlášky č.107/ 2005 Sb. O školním stravování. Spotřební koš je závazná zákonná norma. Údaje musí být každý měsíc pečlivě sledovány a vyhodnocovány. Hodnoty spotřebního koše jsou sledovány denně dle věkových skupin a počtu strávníků.¹²

Spotřební koš je sestaven lékaři a odborníky na výživu. Přesně určuje, jaké potraviny a v jakém množství má školní jídelna v průměru za jeden měsíc uvařit.

Aby mohl být spotřební koš naplněn ve všech komoditách, je důležité sestavení jídelního lístku tak, aby byl reálný předpoklad, že všechny hodnoty při sumáři spotřeby budou odpovídat vyhlášce.

¹² Zákon č.107/2005 Sb. ze dne 8 3. 2005, kterým se mění, doplňuje a upravuje školský zákon In: Sbíрка Zákonů 8. 3. 2005

2.2 VÝŽIVOVÉ NORMY PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

Tabulka č. 3 - příloha č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb

Věkové skupiny strávnicků	Hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strávnicka a den				
		Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výrobky	Tuky volné
3-6 let	Přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17
7-10 let	Oběd	64	10	55	19	12
11-14 let	Oběd	70	10	70	17	15
15-18 let	Oběd	75	10	100	9	17
3-6 let	Celodenní stravování	114	20	450	60	25
7-10 let	Celodenní stravování	149	30	250	70	35
11-14 let	Celodenní stravování	159	30	300	85	36
15-18 let	Celodenní stravování	163	20	300	85	35

Tabulka č. 4 - Zákon příloha č.1 107/2005 Sb. ze dne 8 března 2005, kterým se mění, doplňuje a upravuje školský zákon In: Sbírka Zákonů 8. 3. 2005

Věkové skupiny strávnicků	Hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strávnicka a den				
		Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 let	Přesnídávka, oběd, svačina	20	110	110	90	10
7-10 let	Oběd	13	85	65	140	10
11-14 let	Oběd	16	90	80	160	10
15-18 let	Oběd	16	100	90	170	10
3-6 let	Celodenní stravování	40	190	180	150	15
7-10 let	Celodenní stravování	55	215	170	300	30
11-14 let	Celodenní stravování	65	215	210	350	30
15-18 let	Celodenní stravování	50	250	240	300	20

3 POKYNY K SESTAVOVÁNÍ JÍDELNÍHO LÍSTKU PRO ŽÁKY ZŠ

3.1 ZELENINA A OVOCE

Zeleninu a ovoce bychom měli zařazovat do jídelníčku denně. Nejlépe v syrovém stavu. Ovoce a zelenina jsou důležitým zdrojem vitamínů, vlákniny a minerálních látek. Ovoce a zeleninu konzumujeme nejraději sezonní od českých farmářů. Při tepelné úpravě se snažíme o rychlou přípravu, aby nedocházelo ke ztrátě cenných vitamínů a minerálních látek.

3.2 MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

Mléko a mléčné výrobky jsou ve výživě velmi důležité, neboť obsahují vápník. Mléko podáváme nejlépe polotučné a pokud možno neslazené. Při přípravě šlehaných jogurtů a tvarohů se snažíme vybírat mléčné výrobky s co nejnižší tučností. Jogurty mícháme s tvarohem, neboť tvaroh má vyšší obsah vápníku a ten je pro děti obzvláště důležitý. Mléko používáme i při přípravě polévek, omáček, různých kaší, pudinků atd.

3.3 RYBY

Rybí maso je lehce stravitelné, avšak u dětí málo oblíbené. Dnes už je sortiment, co se týče rybího masa, širší, a proto je nutné zařazovat stále nové druhy a vymýšlet receptury, které malé trávníky osloví, nejlépe s vhodnou kombinací příloh, jako jsou špagety, bramborová kaše atd.

3.4 MASO

Masa zařazujeme nejlépe libová. Nejvhodnějšími druhy mas pro výživu dětí je maso krůtí, kuřecí, králičí, hovězí a v omezené míře libové vepřové maso, jako je např. vepřová kýta. Uzeniny obsahují velké množství soli, tuku, cholesterolu a konzervačních látek, proto se snažíme zařazovat je do jídelníčku co nejméně.

3.5 LUŠTĚNINY

Luštěniny jsou všeobecně mezi dětmi neoblíbené, jak nám řekla vedoucí školní jídelny, přestože obsahují vitamíny, zejména skupiny A, B, C a E, dále draslík, vápník a jsou bohaté na vlákninu. V mnoha rodinách se luštěniny vůbec nevaří. Děti nejsou

na tyto potraviny z domova zvyklé a o to více je potom těžší sestavit jídelní lístek tak, aby spotřební koš byl naplněn. Navíc dle nového doporučení pro ŠJ je žádoucí, aby luštěniny byly dětem podávány bez masa, pokud možno pouze s tmavým pečivem. V námi vybrané ZŠ se snaží zařazovat do jídelního lístku luštěniny formou polévek alespoň 1x za týden, neboť žáci, vzhledem k tomu, že mají možnost výběru ze dvou jídel, luštěniny si jako hlavní pokrm sami nevyberou.

Luštěniny nám nabízejí velkou rozmanitost druhů. Mezi luštěniny patří fazole, hrách, čočka, čočka červená, sója, cizrna, boby atd. Luštěniny v mnoha rodinách do jídelníčku nezařazují pro časovou náročnost přípravy a také pro nadýmání. Nejčastěji konzumované luštěniny v ČR jsou hrách, čočka, fazole, bob, cizrna, fazole mungo a sója. Hlavní živiny v luštěninách jsou bílkoviny, tuky, sacharidy. Luštěniny bychom měli podle výživového doporučení zařazovat alespoň jedenkrát za týden.

4 DROGY

Drogy se dají definovat jako omamn e látky, které mění stav člověka r ıznymi zp osoby. Získávají se buď z rostlin nebo chemickou syntézou.  lov ek si mıže vypěstovat návyk buď psychický nebo fyzický a stává se z něho toxikoman.¹³

Drogy provázejí lidstvo po tisíciletí. Jsou všude kolem nás, staly se součastí naeho ıvota. Každa kultura měla svou drogu. Jde o to, s jakým cílem a v jakém dávkování tu kterou látku použijeme. Tataz látka mıže být v ur cıtem pıpade lékem, v ur cıtem drogou.¹⁴

4.1 ZKUŠENOSTI AKU S DROGAMI

Drogy jsou velkým nebezpe ım pro všichni, kterı s nimi pıjdou do styku. Nenı nic neobvyklého, e děti základní školy s nimi mají zkušenosti jı na prvním stupní, ať už vyprávěním svých spoluaku, z medıı anebo nevhodnými pıklady ve své rodině, í blízkém okolí. Často se stává, že drogy nabízejí i dealerı postavajıcı v parcích a před školami. Přestože se škola formou r ıznych besed snaı děti před touto hrozbou ochránit, mnohdy to nesta ı. Je vseobecne známo, že užívanı drog mıže být spuštěno některymi zkušenostmi jako je např. neúplná rodina, nedostatek finančních prostředku, porucha ADHD, stres, neúspěchy ve škole nebo u kamarádů. Avšak problém s drogami mıže postihnout i jedince z bezproblemove a funkční rodiny. Je potřeba s dětmi na toto téma hovořit, snaıt se zodpovídat všichni otázky ohledně drog a informovat je o nástrahách se kterými se mohou setkat. Je důležité pozorovat možné prıznaky užívanı drog a pokud se rodič domnívá, že dítě bere drogy, okamžite danou situaci řeıt a vyhledat odbornou pomoc.

¹³ <http://www.about-drugs.estranky.cz/clanky/co-je-to-vubec-droga-.html>

¹⁴ www.zsvk.cz/web_dwl/vychovne-poradenstvi/co-je-droga.doc

4.2 PŘÍZNAKY UŽÍVÁNÍ DROG

Mezi některé z příznaků užívání drog patří:

- zarudlé oči
- nesoustředěnost
- zhoršení prospěchu ve škole
- zvláštní chování
- neustále se zvyšující potřeba peněz
- agresivita
- ospalost
- lhaní
- krádeže peněz
- lenost
- zanedbávání vzhledu
- strach

Pokud rodiče zjistí příznaky užívání drog u svých dětí, je nutné přistoupit k této skutečnosti v klidu a snažit se společně s dětmi promluvit.

Dávat najevo zájem, starost a obavy. Vysvětlit dětem, jaká rizika drogy pro život představují. Když je situace těžko řešitelná a rodiče si neví rady, mohou se obrátit na pomoc školy, linky bezpečí, pedagogicko - psychologickou poradnu nebo jiné zařízení, které nabízí konzultace a odbornou pomoc.

5 ALCOHOL

S alkoholem se setkáváme v průběhu tisíciletí dějin lidstva na mnohých místech světa. Byl znám již před tisíci lety v Babylónii, Egyptě, ve starém Řecku a Římě. Alkohol byl znám i Indiánům v Americe. Jeho pití bylo dovoleno v uměřené míře. Dnes se o příjmu alkoholu hovoří v termínech průměrné spotřeby alkoholu na osobu za časovou jednotku. Relativně nejméně pijí starší lidé. Na druhé straně vyšší procento lidí holdujících alkoholu nacházíme mezi mladými lidmi.¹⁵

5.1 UŽÍVÁNÍ ALCOHOLU

Užívání alkoholických nápojů mezi mladými lidmi je výrazně rozšířeno a provázeno vysokou spotřebou již od 90. let minulého století. Dvě třetiny českých dětí ochutnaly alkoholické nápoje ještě před dosažením třináctého věku života.

Alkohol je nejrozšířenější droga. Velkým vzorem v přístupu k alkoholu jsou pro své děti jejich rodiče. I když v Čechách je uzákoněno, že alkohol se smí prodávat až od věku 18 let, zkušenost je jiná. Čím dříve děti začnou s pitím alkoholu, tím dříve u nich vznikne závislost. Pokud navíc děti disponují většími peněžními obnosy a množstvím nevyužitého volného času, už je jenom krůček k problému. Velkou úlohu zde hraje zdravý životní styl rodičů, ale i jasná pravidla a důslednost ve výchově. Užívání alkoholu způsobuje nejen zdravotní rizika, ale i agresivitu, záškoláctví, vandalismus, kriminalitu a je příčinou mnoha trestných činů. Alkohol je depresivum, a proto zpomaluje mozkové funkce.

Je prokázáno, že na mladé lidi působí alkohol rychleji, a proto jsou ohroženi mnohem více.

¹⁵ PEŠEK, Roman a NEČESANÁ, Kateřina. Prevence užívání tabáku, alkoholu a jiných drog u dospívajících: vybrané klíčové dokumenty, výsledky aktuálních výzkumů, příčin a vývoj užívání drog, motivace ke změně a léčba: moderní metody pro návrat psychosociálních dovedností zvyšujících sebedůvěru. Písek: Arkáda- sociálně psychologické centrum, 2009. ISBN 978-80-254-5971-3 Str. 24

¹⁵ Pešek, Nečesaná (2009, s. 24)

5.2 NEGATIVNÍ DŮSLEDKY ALKOHOLISMU

Mezi negativní důsledky alkoholismu patří zejména:

- ztráta paměti
- záchvaty a křeče
- deprese
- podráždění žaludku
- vyšší krevní tlak
- poruchy srdečního rytmu
- rakovina
- cirhóza jater
- úrazy (v důsledku opilosti)
- srdeční choroby

Alkoholismus postihne nejen jedince, který holduje alkoholu, ale i jeho rodinu a blízké. Je to jedna z nejrozšířenějších závislostí. Je velmi důležité informovat děti o možných následcích nadměrného pití alkoholu a otevřeně s nimi v rodině na dané téma hovořit.¹⁶

¹⁶ GOODYER, Paula. *Drogy teenager*. 1. české vyd. Praha: Slovanský dům, 2001. 162 s. ISBN 80-864-2144-9. Str. 102

6 KOUŘENÍ

6.1 KOUŘENÍ JAKO ZLOZVYK

Kouření je zlozvyk, který nemá se správným životním stylem nic společného. Také v prostorách ZŠ je zákaz kouření. V mnoha rodinách, kde pravidelně kouří rodiče nebo příbuzní, děti rychle ke kouření získávají náklonnost. Nejdříve se jim kouření jeví jako něco nepříjemného a zapáchajícího, ale později si zvyknou a samy zatouží vyzkoušet si chuť tabáku. Někdy jim ke kouření pomohou spolužáci, kteří již s kouřením mají zkušenosti a ochotně své kamarády proškolí. Děti kouří ze zvědavosti, ze snahy vyhovět a zalíbit se svým spolužákům a kamarádům, z nudy. Zdánlivě nevinné pokusy s kouřením mohou však již u dětí školního věku vyvolat závislost.

6.2 ZDRAVOTNÍ RIZIKA KOUŘENÍ

Kouření s sebou přináší řadu negativ. Nejen že znečišťuje životní prostředí a zapáchá, ale hlavně poškozuje naše zdraví a zdraví ostatních. Je prokázáno, že i nekuřák, který je ve společnosti kuřáků, ohrožuje své zdraví pouze tím, že vdechuje pasivně kouř z cigarety. V cigaretovém dýmu je obsažen oxid uhelnatý, který snižuje okysličení krve a tím také okysličení všech tkání v těle. Podporuje vznik aterosklerózy a tím zvyšuje krevní tlak a riziko infarktu nebo mozkové mrtvice. Nikotin se zase podílí na vzniku srdečních arytmií.¹⁷

Kouření způsobuje řadu nemocí:

- onemocnění dýchacích cest
- rakovinu plic
- žaludeční vředy
- zhoršuje sluch
- vznik roztroušené sklerózy
- onemocnění srdce a cév
- ohrožení kvality zraku

¹⁷ [www.ulekare.cz>Nemoci>Zavislost](http://www.ulekare.cz/Nemoci/Zavislost)

6.3 SLOŽENÍ TABÁKU

Tabák se skládá z těchto dvou látek: nikotinu a dehtu. Nikotin je stimulant, jemuž trvá pouhých sedm sekund, než po vdechnutí dorazí do mozku (to je důvod, proč dostává hodně lidí, kteří kouří poprvé, závratě). Je to vysoce jedovatá a návyková látka.¹⁸ Dehet je jedna z hlavních rakovinotvorných přísad v tabáku. Je to hnědá lepivá látka, která se hromadí v plicích a průdušnicích a vede k jejich ucpávání. Také barví zuby, prsty a jazyk dožluta.¹⁹ Při hoření tabáku vzniká smrtící plyn oxid uhelnatý. Při kouření se dostává do krve a brání jejímu bezchybnému koloběhu.

6.4 DŮSLEDKY KOUŘENÍ

Mezi nejzávadnější důsledky kouření patří:

- sípavý kašel a dýchací problémy
- zbarvení prstů a zubů dožluta
- kouřem zapáchající oblečení a vlasy
- zapáchající dech od kouře

V neposlední řadě je kouření drahý zlozvyk.

V České republice existuje ucelený program primární prevence kuřáctví pro základní školství. Na 1. stupni základní školy najdeme program primární prevence pod názvem „Normální je nekouřit“. Autory většiny nejkvalitnějších edukačních programů pro základní školství jsou odborníci z Lékařské a Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně.

Je to program podpory zdraví a prevence kouření pro mladší školní věk (7-11 let). Navazuje na programy v mateřských školách a pokračuje na II. stupni ZŠ programem „ Kouření a já“ . Všechny díly programu jsou akreditovány MŠMT.

¹⁸ GANERI, Anita. Drogy od extáze k agonii 1. vyd. Praha: Amulet, 2001. ISBN 80-86299-70-8 Str.100

¹⁹ GANERI, Anita. Drogy od extáze k agonii 1. vyd. Praha: Amulet, 2001. ISBN 80-86299-70-8 Str.101

7 STRES

Stres je neuspokojení životních potřeb. V zásadě existují dva druhy stresu. Selye nazval negativní škodlivý, ničivý stres distres, povzbuzující a životně důležitý stres eustres (odvozeno z řeckého eu = dobrý, příznivý, šťastný).

Distres představuje nemoc, deprese, osamělost a funkční neurózy všeho druhu: Eustres zdraví, spokojenost, štěstí, ba dokonce extázi).²⁰

Distres má negativní vliv na zdraví a psychiku. U žáků vede k nesoustředěnosti, nezájmu a má za následek špatné studijní výsledky.

Žáci, kteří trpí psychickými problémy a stresem se špatně začleňují do kolektivu. Někdy se také snaží svým nevhodným chováním na sebe upozornit a tím narušují klidný chod vyučování. Stres u žáků může vyvolat i šikana. Šikana může být fyzická, ale i psychická. Šikanovaní žáci se bojí chodit do školy, jsou smutní, ztrácejí chuť k jídlu, jsou neklidní a usínají s pláčem.

Je důležité, aby rodiče včas rozpoznali nebezpečí šikany a vše ohlásili ve škole třídnímu učiteli, výchovnému poradci, nebo se obrátili na Policii ČR.

Povinností všech rodičů je zajistit dětem ochranu a bezpečí, neboť stres má na děti nepříznivý vliv. Děti, které jsou vystaveny stresu již v raném věku, ať už školní zátěží, přílišnou náročností rodičů, nebo dokonce alkoholismem rodičů si většinou nesou bolestivé vzpomínky celý život.

²⁰ BIRKENBIHL, Vera F., Pozitivní stres. Radostně stresem 1. vyd. Praha: Železný, 1996. ISBN 80-237-2836-9. ISBN 80-237-2836-9 Str.13

8 VOLNÝ ČAS

8.1 AKTIVNÍ ODPOČINEK

Aktivní odpočinek je nejen základem zdravého životního stylu, ale i prevencí před různými nebezpečími, která v dnešním moderním světě na děti čekají. Doba, kdy si děti mohly bezstarostně hrát před domem na hřišti s partou kamarádů a věnovat se fotbalu, nebo jiným sportovním aktivitám, je již dávno pryč. Žijeme v uspěchané době. Rodiče, kteří musí pracovat od rána do večera, aby své děti uživil, nemají mnohdy čas ani sílu vymýšlet pro své ratolesti ještě nějaké zábavné vyžití. Spousta dětí žije v neúplné rodině. Není výjimkou, že děti vychovávají i prarodiče, a to se potom samozřejmě odráží i na způsobu trávení volného času. Tyto děti buď svůj volný čas vyplňují sledováním televize, (často i pořadů nevhodných pro děti) hraním počítačových her anebo nicneděláním. V horším případě s partou kamarádů páchají trestnou činností nebo vyhledávají dobrodružství užíváním alkoholu, drog a násilí.

Je známo, že rodiče dětí, kteří mají vyšší vzdělání a i vyšší finanční příjmy, disponují větším množstvím volného času a je i v jejich zájmu vést své děti k aktivnímu využití volného času. Škola významně motivuje děti při trávení jejich volného času. Utváří návyky pro celoživotní pohybovou, ale i zájmovou činnost. Je důležité, aby děti již od školního věku měly koníčky, které později budou ještě prohlubovat. Zájmová činnost u dětí povzbuzuje sebedůvěru, začlenění mezi své vrstevníky a vytváří správný start do budoucího života.

VÝZKUMNÁ ČÁST

Cílem našeho výzkumu bylo zjistit, jak žáci na 1. stupni ZŠ dodržují zdravý životní styl. Životní styl je obsáhlé téma. Zaměřili jsme se na stravovací návyky, trávení volného času, pitný režim a zkušenosti s návykovými látkami. Výzkum byl zaměřen na žáky 4. tříd a byl prováděn na základní škole v Plzni. Základní škola se nachází na Severním předměstí Plzně v části zvané Košutka, ve vnitrobloku domů stranou od hlavních dopravních tepen. Škola je postavena jako bezbariérová s možností integrace handicapovaných žáků. Jde o plně organizovanou státní školu se všemi postupnými ročníky, zpravidla po 2 až 4 paralelních třídách v ročníku. Svým vybavením patří k nejmodernějším školám v Plzni. Škola se zaměřuje nejen na poskytování kvalitního základního vzdělávání pro všechny žáky, ale dlouhodobě se věnuje podpoře sportu a tělovýchovných aktivit (hokejbal, florbal, aerobik, moderní tanec). Škola nabízí bohatou nabídku zájmové činnosti. Od školního roku 2007/2008 jsou otevřeny třídy s rozšířenou výukou tělesné výchovy (dále jen sportovní třídy) již od prvního ročníku. Na prvním stupni mají žáci sportovních tříd více vyučovacích hodin tělesné výchovy než ostatní třídy. Součástí tělesné výchovy je výuka plavání, bruslařský, lyžařský, cyklistický a turistický kurz a letní sportovní soustředění. Žáci sportovních tříd se účastní řady sportovních soutěží v rámci Asociace školních sportovních klubů a svého sportovního oddílu.

Základní škola rovněž spolupracuje při přípravě mladých florbalistů klubu FBC Plzeň. Řada žáků jsou registrovaní hráči FBC Plzeň. Dalším sportem, který má na ZŠ ideální podmínky, je hokejbal. V naší republice jsou hráčům k dispozici pouze 2 kryté hokejbalové haly. Jednu z nich najdeme i v Plzni. Sportovní hala je v blízkosti základní školy a je aktivně využívána k tréninkům žáků, kteří jsou zařazeni do sportovních tříd. První stupeň základní školy je velmi důležitou etapou nejen ve vzdělávání žáků, ale i při utváření správných stravovacích a pohybových návyků.

Proto se také základní škola účastní evropského projektu Ovoce do škol s finanční podporou Evropské unie. Škola je zapojena do projektu od září 2012. Žáci prvního stupně dostávají v rámci projektu jednou týdně čerstvou zeleninu nebo ovoce zdarma.

Cílem projektu je vytvořit správné stravovací návyky žáků.

9 CÍLE PRAKTICKÉ ČÁSTI A PŘEDPOKLADY

V praktické části jsme si stanovili tyto cíle a zformulovali předpoklady, jejichž pravdivost budeme ve výzkumu ověřovat.

Cíl 1: Zjistit úroveň životosprávy žáků základní školy

Předpoklad: Předpokládáme, že většina žáků čtvrtých tříd bude jíst zdravě a pravidelně.

Cíl 2: Zjistit dodržování pitného režimu

Předpoklad: Předpokládáme, že pitný režim dodržuje většina žáků během celého dne.

Cíl 3: Zjistit způsob trávení volného času

Předpoklad: Předpokládáme, že většina žáků tráví volný čas aktivně, neboť škola, kde bude proveden průzkum, je sportovně zaměřena.

Cíl 4: Zjistit zájem žáků o školní stravování a jeho úroveň

Předpoklad: Předpokládáme, že většina žáků má zájem o školní stravování. Výše uvedené předpoklady se týkají pouze žáků na sledované škole. Předpoklady budeme považovat za potvrzené, pokud budou mít žáci 70 % zájem o školní stravování.

Úmluvy

a) kritérium pro pojem „většina žáků“ je 70 %

9.1 METODIKA

Životní styl žáků je hodně diskutované téma. Způsob jakým tráví děti volný čas, jak se stravují, zda sportují, má zásadní význam pro jejich další život. V dospělosti své zvyky budou jen těžko měnit. Následkem nevhodného životního stylu v pozdějším věku vznikají různé zdravotní a psychické problémy. Proto i ČZF (České zdravotnické fórum) se zabývá problematikou životního stylu žáků základních škol v ČR. Realizaci průzkumu ČZF uskutečnil v období prosinec 2012 – únor 2013. Průzkum se zaměřil na pět prioritních oblastí mezi žáky druhého stupně základních škol v ČR (5. – 9. třída ZŠ).

Zkoumané oblasti - zdravé stravování žáků
- pohybová aktivita žáků
- užívání léků
- způsob trávení volného času
- komunikační návyky žáků

I my chceme prezentovat naše výsledky dotazníkového průzkumu životního stylu žáků prvního stupně základní školy a porovnat je s některými výsledky dotazníkového průzkumu Českého zdravotnického fóra.

Výzkum týkající se životního stylu žáků základní školy jsme uskutečnili na vybrané základní škole v Plzni. Paní ředitelka souhlasila se zadáním dotazníků (viz příloha č. I) a projevila zájem o výsledky šetření.

Dotazníky jsme rozdali do třech čtvrtých tříd, vždy po domluvě s vyučujícími. Vybrali jsme si záměrně čtvrté třídy, aby žáci byli schopni odpovědět samostatně na naše předem připravené otázky. Celkem bylo rozdáno 68 dotazníků a návratnost byla sto procentní. Všichni žáci byli přítomni a nikdo neodmítl spolupráci.

Dotazník obsahuje celkem šestnáct otázek:

Otázka číslo 1 zahrnuje dotaz na třídu, kterou daný žák navštěvuje.

Otázka číslo 2 je zaměřena na pohlaví žáka.

Otázky číslo 3 a 4 se týkají pitného režimu.

Otázky číslo 5 - 9 jsou zaměřeny na životosprávu žáků a jejich stravovací návyky.

Otázky číslo 10 a 11 se týkají trávení volného času a pohybové aktivity.

Otázka číslo 12 je zaměřena na trávení volného času o víkendech.

Otázka číslo 13 zkoumá spokojenost žáků se svojí váhou.

Otázka číslo 14 zjišťuje informovanost a postoje žáků ke kouření.

Otázka číslo 15 se zaměřuje na vlivy, kterými se žáci řídí při svém životním stylu.

Otázka číslo 16 se týká vlastního hodnocení životosprávy.

9.2 VÝSLEDKY PRŮZKUMU A JEJICH ANALÝZA

Výsledky jsme zpracovali a vyjádřili v absolutní a relativní četnosti. Grafy jsou vyjádřeny v procentech.

Analýza položky č. 1 a 2

Tabulka č. 5 - Třída, kterou žáci navštěvují a pohlaví

Třída	Dívky		Chlapci	
	absolutní čet.	relativní čet.	absolutní čet.	relativní čet.
IV. A	10	33%	12	32%
IV. B	9	30%	13	34%
IV. C	11	37%	13	34%
Celkem	30	100%	38	100%

Na základě výsledků zjištěných z otázek 1 a 2 uvádíme zastoupení dívek a chlapců v jednotlivých třídách. Ve IV. A bylo 10 (33 %) dívek a 12 (32 %) chlapců, ve IV. B 9 (30 %) dívek a 13 (34 %) chlapců a třídu IV. C tvořilo 11 (37 %) dívek a 13 (34 %) chlapců.

Analýza položky č. 3

Tabulka č. 6 - Kolik litrů tekutin za den vypijete

Množství tekutin	Dívky		Chlapci	
	absolutní čet.	relativní čet.	absolutní čet.	relativní čet.
1 l	2	7%	1	3%
1,5 l	3	10%	1	3%
2 l	14	47%	19	49%
>2 l	11	36%	17	45%
Celkem	30	100%	38	100%

Za celý den dle tabulky č. 6 vypije 1 l tekutin 2 (7 %) dívek a 1 (3 %) chlapců, 1,5 litrů 3 (10 %) dívek a 1 (3 %) chlapců, 2 l 14 (47 %) dívek a 19 (49 %) chlapců. Méně než 2 l vypije 11 (36 %) dívek a 17 (45 %) chlapců. Z tabulky č. 4 je patrné, že více litrů

tekutin vypijí chlapci, než dívky. Ve školním věku mají vyšší podíl vody ve svém těle chlapci.

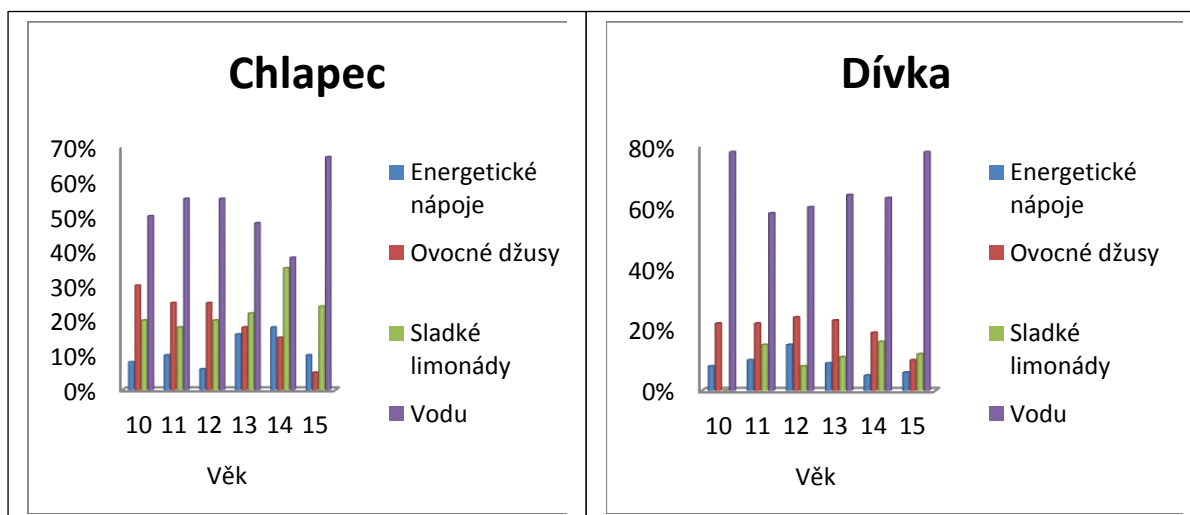
Množství vody v těle ovlivňuje zastoupení svalů. Chlapci více sportují než dívky, více se potí, a proto mají větší spotřebu tekutin za den.

Analýza položky č. 4

Tabulka č. 7 - Nejčastěji používaná tekutina

Tekutina	Dívky		Chlapci	
	absolutní čet.	relativní čet.	absolutní čet.	relativní čet.
Voda	3	10%	1	3%
Nesl. minerálky	4	13%	2	5%
Džusy	6	20%	3	8%
Jiné nápoje	17	57%	32	84%
Celkem	30	100%	38	100%

Co během školního dne nejčastěji piješ?



Graf č. 1: Pitný režim žáků 5. – 9. tříd během dne dle dotazníkového průzkumu ČZF²¹

Tab. č. 7 ukazuje jakou tekutinu žáci nejčastěji pijí. Vodu uvedlo 3 (10 %) dívek a 1 (3 %) chlapců. Neslazené minerálky pije 4 (13 %) dívek a 2 (5 %) chlapců. Džusy zvolilo 6 (20 %) dívek a 3 (8 %) chlapců a poslední slazené, nebo kolové nápoje uvedlo 17 (57 %) dívek a 32 (84 %) chlapců. Z tabulky č. 5 je zřejmé, že stále nejvíce žáků preferuje

²¹ Tisková zpráva. České zdravotnické fórum: Výzkum životního stylu žáků [online]. 2013 [cit. 2015-05-31]. Dostupné z: <http://czf.cz/news/99>

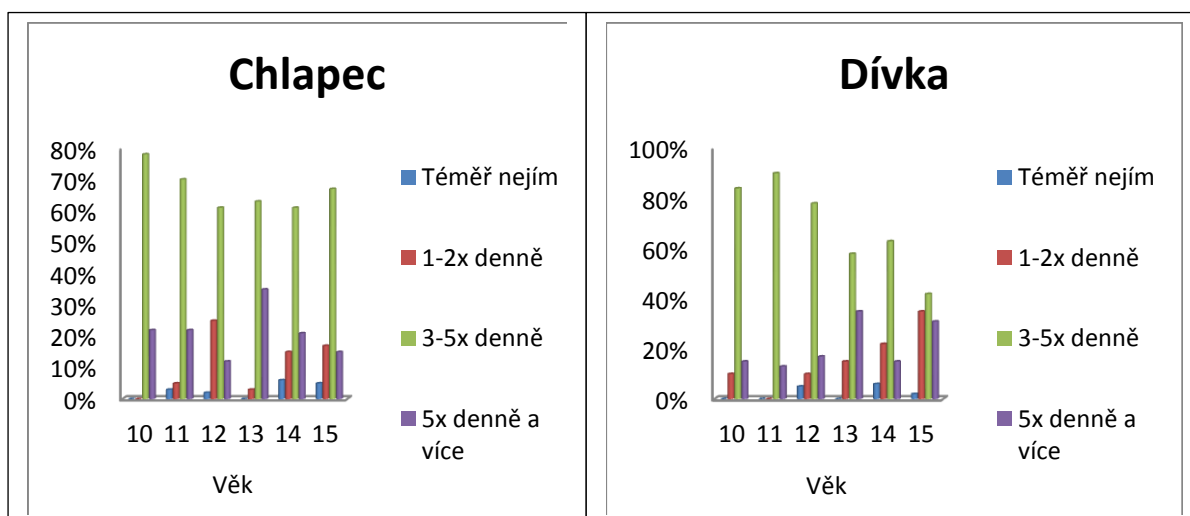
ve svém výběru slazené nebo kolové nápoje. V průzkumu bylo uvedeno, že jen 10 % dívek a 3 % chlapců pijí vodu, což je špatně. Voda je pro lidské tělo nezbytná, obsahuje minerální látky, které jsou důležité pro dlouhodobé užívání. Voda obsahuje sodík, vápník a minerální látky. Sodík má za úkol udržovat rovnováhu vody v buňkách a vápník je nezbytný pro růst kostí a zubů, což hlavně u dětí je hodně důležité. V průzkumu bylo uvedeno, že neslazené minerálky pije 13 % dívek a 5 % chlapců. Neslazené minerální vody jsou pro děti rovněž vhodné. Jako voda pomáhají správnému růstu kostí a zubů. Vodu a minerální vodu by měli pít hlavně ti žáci, kteří nemají dostatečný pohyb a trpí obezitou. V průzkumu uvedlo větší procento žáků, že upřednostňuje džusy a jiné slazené nápoje např. (Colu, Fantu). Je prokázáno, že tyto nápoje obsahují vysoký obsah cukru. Např. Cola obsahuje v jednom litru až 27 kostek cukru. Průzkum ČZF rovněž zjistil stoupající podíl sladkých nápojů u žáků druhého stupně a to hlavně u chlapců. Dívky naopak v pokročilejším věku preferují vodu, neboť lze očekávat, že pití vody je součástí diet, které dívky drží. Přestože sortiment v bufetu základní školy, kde jsme průzkum provedli je výhradně zaměřen na neslazené minerálky a neochucené vody, i zde žáci preferují slazené nápoje. Je vhodné učit děti na neslazené nápoje již od školních let a tím zamezit zdravotním komplikacím v pozdějším věku.

Analýza položky č. 5

Tabulka č. 8 - Četnost stravování

Četnost stravování	Dívky		Chlapci	
	absolutní čet.	relativní čet.	absolutní čet.	relativní čet.
2x denně	1	3%	1	3%
3x denně	9	31%	3	8%
4x denně	7	23%	13	34%
5x denně	12	40%	20	52%
vícekrát	1	3%	1	3%
Celkem	30	100%	38	100%

Kolikrát denně jíš?



Graf č. 2: Počet denních porcí jídla žáků druhého stupně ZŠ dle průzkumu ČZF²²

V tabulce č. 8 je vyjádřena četnost stravování za den. 2 x denně se stravuje 1 (3 %) dívek a 1 (3 %) chlapců. 3 x denně jí 9 (31 %) dívek a 3 (8 %) chlapců, 4 x denně 7 (23 %) dívek a 13 (34 %) chlapců. 5x denně uvedlo 12 (40 %) dívek a 20 (52 %) chlapců. Nejčastěji uvedli žáci odpověď 5x denně, což je velmi pozitivní. Četnost a pravidelnost

²² Tisková zpráva. České zdravotnické fórum: Výzkum životního stylu žáků [online]. 2013 [cit. 2015-05-31]. Dostupné z: <http://czf.cz/news/99>

ve stravování je velmi důležitá. Nejen že vytváří správné stravovací návyky, ale nezatěžuje trávení velkými porcemi podávanými pouze 2 x nebo 3 x denně.

Příjem potravy by měl být v souladu s odpočinkem, pohybovou aktivitou a spánkem. Je správné, že žáci uvedli nejvíce četnost stravování 5x denně. Nejdůležitější pro správné nastartování dne je snídaně. Rovněž zdravá svačina společně s ovocem, či zeleninou a vyvážený oběd, nejlépe ve školní jídelně, je vhodným řešením.

Ani odpolední svačina a večeře by neměla být opomíjena. ČZF ve svém výzkumu uvádí, že pravidelnost jídla s věkem klesá, a to především u dívek.

Analýza položky č.6

Tabulka č. 9 - Konzumace sladkostí u dívek a chlapců

Množství sladkosti	Dívky		Chlapci	
	absolutní čet.	relativní čet.	absolutní čet.	relativní čet.
1 kus	20	67%	12	32%
2 kusy	3	10%	14	36%
3 kusy	1	3%	4	11%
Celý den jím jen sladkosti	1	3%	1	3%
Sladkosti jím jen příležitostně	5	17%	7	18%
Celkem	30	100%	38	100%

Tabulka č. 9 uvádí, kolik sladkostí sní žáci denně.

1 kus uvedlo 20 (67 %) dívek a 12 (32 %) chlapců, 2 kusy 3 (10 %) dívek a 14 (36 %) chlapců. 3 kusy sladkostí sní denně 1 (3 %) dívek a 4 (11 %) chlapců. Celý den jí sladkosti 1 (3 %) dívek a 1 (3 %) chlapců. Poslední odpověď sladkosti jím jen příležitostně uvedlo 5 (17 %) dívek a 7 (18 %) chlapců. Tato skutečnost je zážející. Celodenní požívání sladkostí je výslovně škodlivé. U těchto žáků může vzniknout závislost na sladkém a budou se jen těžko této závislosti zbavovat. Kromě toho, že si nevhodným způsobem stravování poškozuji zdraví, může se u nich projevit i hyperaktivní chování, což vede k nesoustředěnosti ve škole a zlobení. U dětí nejsou zakázány sladkosti, pouze by se měly konzumovat v rozumné míře.

Analýza položky č. 7

Tabulka č. 10 - Nejčastější školní svačina

Školní svačina	Dívky		Chlapci	
	absolutní čet.	relativní čet.	absolutní čet.	relativní čet.
Chléb, pečivo s pomazánkou	21	70%	31	82%
Jogurt, tvaroh, ovoce	5	17%	2	5%
Sladkosti	3	10%	4	11%
Svačinu nemívám	1	3%	1	2%
Celkem	30	100%	38	100%

Dle tabulky č. 10 je nečastější školní svačina žáků čtvrtých tříd chléb nebo pečivo. Chléb nebo pečivo upřednostňuje 21 (70 %) dívek a 31 (82 %) chlapců. Jogurt, tvaroh nebo ovoce má k svačině 5 (17 %) dívek a 2 (5 %) chlapců. Sladkosti k svačině nosí 3 (10 %) dívek a 4 (11 %) chlapců. Svačinu nemívá vůbec 1 (3 %) dívek a 1 (2 %) chlapců. Ať už svačinu nemívají žáci z různých důvodů, zapomněli ji doma nebo ji neměli připravenou, dopoledne ve škole mají hlad. To s sebou přináší nesoustředěnost a ovlivňuje to špatné studijní výsledky. U žáků se sklony k obezitě je to vhodné upřednostňovat spíše nízkotučné jogurty, či tvarohy a také menší porce ovoce, neboť i ovoce obsahuje cukry. K svačině vybírat spíše tmavé pečivo, či celozrnné pečivo. Tmavé pečivo je bohaté na esenciální mastné kyseliny, vitamíny, vlákninu a minerální látky. Bílé pečivo neobsahuje tolik vitamínů a minerálních látek, neboť ve výrobě se používá pouze vnitřní část zrna. Navíc má větší tendenci k ukládání tuku, čímž podporuje vznik obezity. Jako řada škol, tak i škola, kde jsem prováděla průzkum, je zapojena do projektu Ovoce a zelenina do škol. Projekt má přispět ke zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny u dětí. Je důležité, aby si žáci vytvořili správné stravovací návyky a naučili se konzumovat zeleninu a ovoce. Distribuce je bezplatná, a tak se dostane ovoce a zelenina i na děti, které jsou z chudších rodin.

Analýza položky č. 8

Tabulka č. 11 - Nejčastěji vynechávaná jídla

Vynechaná jídla	Dívky		Chlapci	
	absolutní čet.	relativní čet.	absolutní čet.	relativní čet.
Snídaně	1	3%	3	8%
Dopolední svačina	1	3%	1	3%
Oběd	1	3%	1	3%
Odpolední svačina	6	20%	2	5%
Večeře	4	13%	1	3%
Žádné vynechané jídlo	17	57%	30	78%
Celkem	30	100%	38	100%

Dle tabulky č. 11 vynechávají snídani dívky 1 (3 %) a chlapci 3 (8 %), dopolední svačinu 1 (3 %) dívek a 1 (3 %) chlapců. Oběd nemá 1 (3 %) děvčat a 1 (3 %) chlapců, přestože je ve škole školní jídelna. Domníváme se, že je to především z finančních důvodů rodičů. Odpolední svačinu nemívá 6 (21 %) dívek a 2 (5 %) chlapců. Bez večeře je 4 (13 %) dívek a 1 (3 %) chlapců. Žádné jídlo nevynechává 17 (57 %) dívek a 30 (78 %) chlapců. Rozložení jídla do několika chodů a častější stravování je zdravější. Žádné z uvedených jídel nevynechává největší procento žáků, což je povzbudivé zjištění. Nepravidelnost ve stravování s sebou přináší zátěž pro organismus a následné zdravotní komplikace.

Analýza položky č. 9

Tabulka č. 12 - Místo, kde se žáci stravují

Místo	Dívky		Chlapci	
	absolutní čet.	relativní čet.	absolutní čet.	relativní čet.
Školní jídelna	21	70%	32	84%
Doma	9	30%	6	16%
Celkem	30	100%	38	100%



Graf č. 3: Zájem žáků 5. – 9. tříd o školní stravování dle průzkumu ČZF²³

Tabulka č. 12 uvádí, že nejvíce žáků se stravuje ve školní jídelně. Ve školní jídelně se stravuje 21 (70 %) dívek a 32 (84 %) chlapců. Doma upřednostňuje oběd 9 (30 %) dívek a 6 (16 %) chlapců. Školní stravování je pro žáky nejvhodnější. Žáci nejsou vyčlenění z kolektivu a upevňují vazby s kamarády. Ve školní jídelně jsou žáci stravováni dle zásad správné výživy a mají možnost ochutnat mnohá jídla, která z domácí kuchyně neznali. Také se naučí kulturu při stolování. Jako samostatná otázka ČZF byla, zda žáci základních škol druhého stupně chodí do školní jídelny a jak často. Celkové procento obědvajících ve školní jídelně bylo rovněž poměrně vysoké, 69,5 % žáků ZŠ. Důvod odklánění se od jídelen uvádí ČZF fakt, že žákům v nich s věkem víc nechutná. Vedoucí školní jídelny na základní škole, kde jsme dotazníkové šetření prováděli, nám však oponovala, že důvodem může být i ta skutečnost, že žáci druhého stupně mají více peněz od rodičů a než by stáli dlouho ve frontě na oběd, neboť jim vyučování končí většinou

²³ Tisková zpráva. České zdravotnické fórum: Výzkum životního stylu žáků [online]. 2013 [cit. 2015-05-31]. Dostupné z: <http://czf.cz/news/99>

déle, než žákům prvního stupně, raději si koupí oběd ve fast - foodech. Domácí stravování se doporučuje dětem se zdravotními problémy a speciálním jídelníčkem.

Analýza položky č. 10

Tabulka č. 13 - Sportovní činnost žáků

Sport	Dívky		Chlapci	
	absolutní čet.	relativní čet.	absolutní čet.	relativní čet.
Denně	6	20%	12	32%
Ne	0	0%	0	0%
Někdy	24	80%	26	68%
Celkem	30	100%	38	100%

Tabulka č. 13 poukazuje na zájem žáků o sportovní činnost. 6 (20 %) dívek a 12 (32 %) chlapců uvedlo, že sportuje denně. 24 (80 %) dívek a 26 (68 %) chlapců sportuje někdy. Vesměs všichni žáci sportují alespoň občas. Nikdo z žáků čtvrtých tříd neuvedl, že by vůbec nesportoval. Chlapci (32 %) uvedli, že sportují denně. Je patrné, že sportují i mimo školu. Škola nabízí pro žáky sportovní vyžití, má v blízkosti halu a ideální podmínky pro hokejbal. Řada žáků jsou registrovaní hráči FBC Plzeň. Rodiče by se měli snažit zapojit své děti do sportu a vymýšlet jim i pohybové aktivity v jejich volném čase. Je mnoho možností i různých sportovních kroužků pro děti všech věkových skupin.

Analýza položky č. 11

Tabulka č. 14 - Způsob trávení volného času

Způsob trávení volného času	Dívky		Chlapci	
	absolutní čet.	relativní čet.	absolutní čet.	relativní čet.
Učení nebo sportu	21	70%	11	29%
Sledování televize	4	13%	7	18%
U počítače nebo tabletu	6	20%	14	37%
Sport	10	33%	14	37%
Trávení času s kamarády	9	30%	6	16%
Jiné aktivity (malování, jazyky)	6	20%	4	11%



Graf č. 4: Zájem žáků druhého stupně o mimoškolní kroužky dle průzkumu ČZF²⁴

V tabulce č. 14 jsem uvedla způsob trávení volného času žáků. Přípravou do školy tráví čas 21 (70 %) dívek a 11 (29 %) chlapců. Televizi sleduje ve volném čase 4 (13 %) dívek a 7 (18 %) chlapců. Volné chvíle tráví u počítače 6 (20 %) dívek a 14 (37 %) chlapců. Sportem vyplňuje volný čas 10 (33 %) dívek a 14 (37 %) chlapců. Se svými kamarády pobývá 9 (30 %) dívek a 6 (39 %) chlapců. Jiné aktivity, jako malování, výuku jazyků, výtvarné činnosti atd. vyhledává 6 (20 %) dívek a 4 (11 %) chlapců. 21 (70 %) dívek

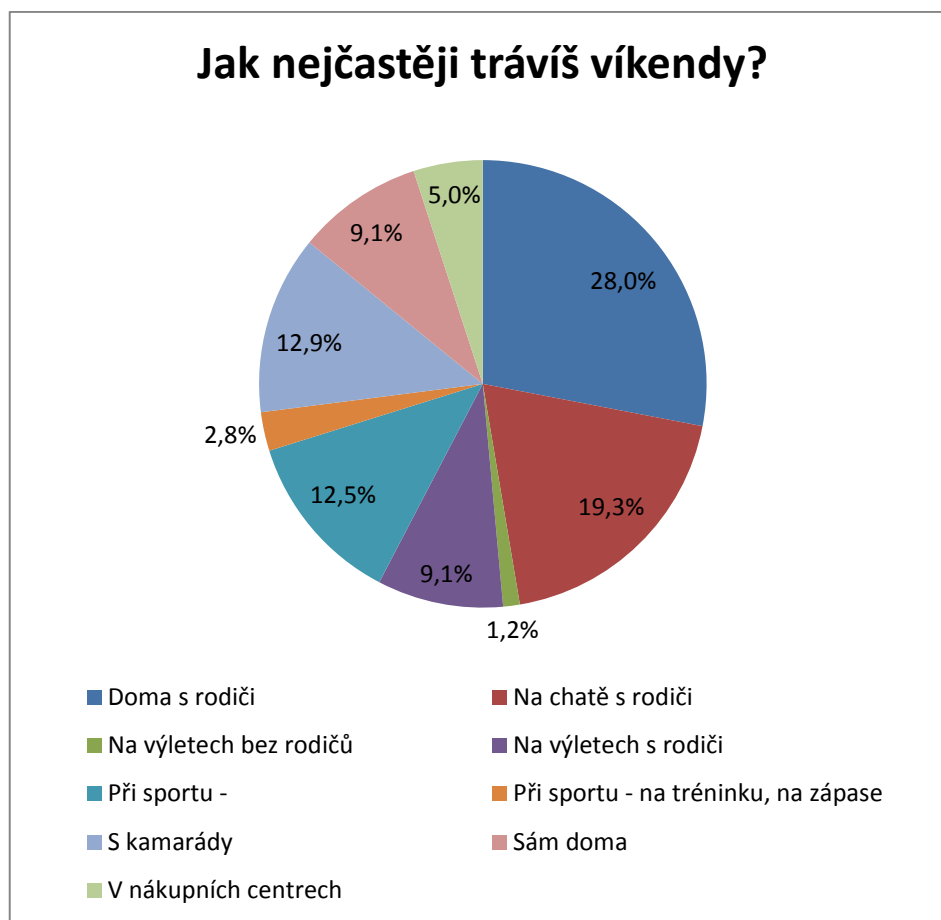
²⁴ Tisková zpráva. České zdravotnické fórum: Výzkum životního stylu žáků [online]. 2013 [cit. 2015-05-31]. Dostupné z: <http://czf.cz/news/99>

uvedlo, že tráví volný čas učením, což je dobře, neboť příprava do školy by neměla být podceňována. Naopak chlapci 11 (29 %) tráví čas učením podstatně méně, a o to více 14 (37 %) tráví čas u počítače. Chlapci by měli přehodnotit způsob trávení volného času a raději více času věnovat učení nebo sportu. Sledování televize ve volném čase by mělo být nahrazeno společenskými hrami. Dítě si rozvíjí motoriku myšlení a utužuje vztah se svými rodiči. Dlouhé vysedávání u počítače není také přínosem pro zdraví žáků. Zhoršuje zrak a vytváří sklony k závislosti na počítačových hrách. ČZF rovněž zkoumal trávení volného času žáků druhého stupně ZŠ. Obecně z grafu ČZF se zájem žáků druhého stupně s jejich rostoucím věkem od mimoškolních kroužků a sportovních činností posouvá směrem pryč. Z průzkumu ČZF vyplývá, že žáci více času tráví u počítače nebo tabletu. Předpokládá se, že starší žáci už ví, zda je kroužek nebo trénink baví a také musí více času věnovat učení.

Analýza položky č.12

Tabulka č. 15 - Jak nejčastěji trávíš víkendy

Trávení víkendu	Dívky		Chlapci	
	absolutní čet.	relativní čet.	absolutní čet.	relativní čet.
Doma s rodiči	10	33%	8	21%
Na chatě, chalupě s rodiči	12	40%	14	37%
S kamarády	9	30%	10	26%
Sám a doma	1	3%	2	5%
Při sportu	8	27%	19	50%
Na výletech s rodiči	11	37%	5	13%



Graf č. 5: Způsob trávení víkendů žáků 5. – 9. tříd dle dotazníkového průzkumu ČZF²⁵

Podle tabulky č. 15 tráví víkendy s rodiči doma 10 (33 %) dívek a 8 (21 %) chlapců. Na chatu, či chalupu jezdí 12 (40 %) dívek a 14 (37 %) chlapců. S kamarády o víkendu je 9 (30 %) dívek a 10 (26 %) chlapců. Sama o sobotě a neděli zůstává 1 (3 %) dívka a 2 (5 %) chlapci. Aktivně sportem víkendy tráví 8 (27 %) dívek a 19 (50 %) chlapců, což je polovina dotazovaných chlapců. Je dobře, že chlapci i dívky tráví víkendy sportem. Nemají čas na hlouposti, utužují své zdraví a získávají nové kamarády. Naučí se vyhrávat, ale i prohrávat a to je důležité pro budoucí život. Na výlety s rodiči chodí 11 (37 %) dívek a 5 (13 %) chlapců. ČZF ve svém průzkumu uvádí, že s věkem získávají žáci od rodičů větší prostor. Z tabulky ČZF vyplývá, že způsobů trávení víkendu znají žáci mnoho. Přesto víkendy, které s rodiči žáci druhého stupně ZŠ tráví, je stále relativně hodně a to je dobře.

²⁵ Tisková zpráva. *České zdravotnické fórum: Výzkum životního stylu žáků* [online]. 2013 [cit. 2015-05-31]. Dostupné z: <http://czf.cz/news/99>

Analýza položky č. 13

Tabulka č. 16 - Spokojenost žáků se svojí váhou

	Dívky		Chlapci	
	absolutní čet.	relativní čet.	absolutní čet.	relativní čet.
Ano	28	93%	34	89%
Ne	2	7%	4	11%

Se svojí váhou je spokojeno 28 (93 %) dívek a 34 (89 %) chlapců. Nespokojeno je o něco více chlapců 4 (11 %) a 2 (7 %) dívek. Žáci čtvrtých tříd jsou většinou spokojeni se svojí váhou, jak vyplývá z odpovědí na otázku č. 13. Svědčí to o zdravém vztahu k vlastnímu tělu. Žáci nemají poruchy příjmu potravy, jako je anorexie - nutková touha po štíhlosti, nebo bulimie - záchvaty přejídání a následné vyvolávání zvracení.

Analýza položky č. 14

Tabulka č. 17 - Názory žáků na kouření

Kouření	Dívky		Chlapci	
	absolutní čet.	relativní čet.	absolutní čet.	relativní čet.
Ano, mám zkušenosti	2	7%	4	11%
Ne, nemám zkušenosti	28	93%	34	89%
Nikdy nebudu kouřit	30	100%	35	92%

Tab. č. 17 znázorňuje zkušenosti žáků s kouřením. 2 (7 %) dívek a 4 (11 %) chlapců odpovědělo, že má zkušenosti s kouřením. 28 (93 %) dívek a 34 (89 %) chlapců s kouřením zkušenosti nemá. Velké procento žáků čtvrtých tříd 30 (100 %) dívek a 35 (92 %) chlapců označilo odpověď, že nikdy nebudou kouřit. Zkušenosti s kouřením uvedli 2 dívky (7 %) a 4 chlapci (11 %), kteří napsali tyto zkušenosti pouze pasivní. 30 dívek (100 %) a 35 chlapců (92 %) odpovědělo, že nikdy nebudou kouřit, neboť ví,

že kouření škodí zdraví a není to levná záležitost. Na škole se provádí semináře prevence proti kouření a všude jsou vyvěšeny cedule „Zákaz kouření“.

Analýza položky č. 15

Tabulka č. 18 - Vlivy životního stylu

Vliv životního stylu	Dívky		Chlapci	
	absolutní čet.	relativní čet.	absolutní čet.	relativní čet.
Škola	4	13%	1	3%
Rodina	24	80%	32	84%
Přátelé	2	7%	5	5%
Celkem	30	100%	38	100%

Tab. č. 18 poukazuje na skutečnost, jak působí na životní styl žáků různé faktory. Nejvíce uváděná byla rodina, označilo jí 24 (80 %) dívek a 32 (84 %) chlapců. Přátelé ovlivňují dívky 2 (7 %) a chlapce 5 (13 %). Škola působí na 4 (13 %) dívek a 1 (3 %) chlapců. Je přirozené, že žáky nejvíce ovlivňuje rodina. Rodina žáky nejen motivuje, ale rodiče jsou vždy vzorem pro své děti a to i v životním stylu.

Analýza položky č. 16

Tabulka č. 19 - Hodnocení vlastního životního stylu

Hodnocení	Dívky		Chlapci	
	absolutní čet.	relativní čet.	absolutní čet.	relativní čet.
Žiju zdravě	9	30%	5	13%
Snažím se, ale dal by se zlepšit	14	47%	30	79%
Špatně, ale chtěl bych ho zlepšit	5	17%	0	0%
Špatně a nechci nic měnit	2	7%	3	8%
Celkem	30	100%	38	100%

Tab. č. 19 ukazuje životní styl žáků a jejich vlastní hodnocení. 9 (30 %) dívek a 5 (13 %) chlapců uvádí, že žije zdravě, 14 (47 %) dívek a 30 (79 %) chlapců si je vědomo toho, že se dá ještě něco zlepšit. 5 (17 %) dívek a 0 (0 %) chlapců si myslí, že jejich životní styl je špatný a je stále co vylepšovat. 2 (7 %) dívek a 3 (8 %) chlapců ví o svém životním stylu, že je špatný, ale nechce nic měnit. Z tabulky č. 17 je patrné, že děvčata 9 (30 %) žijí zdravěji. Chlapci 30 (79 %) se snaží životní styl zlepšit, neboť jsou si vědomi, že je stále co zlepšovat. Buď žáci pochází z rodiny, která ví, že má špatný životní styl, ale nechce nic měnit. Nebo mohou žít v rodině, kde je špatná finanční situace a zlepšit životní styl si nemohou dovolit.

9.3 ZÁJEM ŽÁKŮ O ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ A JEHO ÚROVEŇ

Tabulka č. 20 – Spotřební koš za období 1. 12. 2014 - 21. 12. 2014

Datum : 06.01.2015

Strana: 0

Spotřební koš za období : 01.12.2014-31.12.2014

Skup. potravin MJ	Norma	Skutečnost	Rozdíl	Skut v %
Maso g	467731	410150	-57581	87,69
Ryby g	69680	56960	-12720	81,75
Mléko g	446840	303350	-143490	67,89
Mléčné výrob. g	121820	118583	-3237	97,34
Tuky volné g	94244	78350	-15894	83,14
Cukry volné g	100166	55172	-44994	55,08
Zelenina g	613480	636499	23019	103,75
Ovoce g	506060	713356	207296	140,96
Brambory g	1044630	897751	-146879	85,94
Luštěniny g	69680	53695	-15985	77,06
Maso rostlinné g	0	0	0	-----
Vejce g	0	0	0	-----
Ostatní g	0	0	0	-----

Skupiny strážníků a počty porcí :

26 jen oběd 7-10 let, oběd	3774
27 jen oběd 11-14 let, oběd	2671
28 jen oběd 15-18 let, oběd	523

Celkem: 6968

Benesova
 4. základní škola Plzeň,
 Kralovická 12,
 příspěvková organizace
 ŠKOLNÍ JÍDELNA

Školní stravování hraje v životě dětí významnou roli. Součástí oběda je polévka, hlavní jídlo, nápoj, ovoce, zeleninový salát, či dezert.

Žáci čtvrtých tříd, jak poukazuje tabulka číslo 10, se většinou stravují ve školní jídelně.

Dívky 21 (70 %) a chlapci 32 (84 %) . Jelikož školní jídelna je součástí školy, měli jsme možnost ve své práci vyhodnotit plnění spotřebního koše této jídelny za období

od 1. 12. 2014 do 31. 12. 2014. V příloze č. 1 a 2 přikládáme jídelníček za celý měsíc prosinec.

U všech sledovaných skupin potravin je tolerance 25 %, kromě cukrů a tuků. Cukry a tuky nesmí přesáhnout 100 %. Jedná se o tyto skupiny potravin: maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky, cukry, zeleninu, ovoce, brambory a luštěniny. Předpokládáme, že školní jídelna se řídí vyhláškou č. 107/2005 Sb. a snaží se vhodně sestaveným jídelníčkem splnit spotřební koš.

Dle tabulky č. 18 je patrné, že spotřební koš za prosinec 2014 byl ve školní jídelně dle vyhlášky č. 107/2005 Sb. splněn. Neoblíbené pokrmy z luštěnin dokonce na 85,94 %. Naopak cukry nepřesáhly 55,08 % . Je vhodné nezvykat děti již od školních let na přelazené sladké pokrmy. Nadměrný příjem cukrů je spojován s obezitou a rozvojem srdečně cévních onemocnění. Spotřeba masa 87,69 % a ryb 81,75 % je rovněž v normě. Mléko bylo splněno na 67,89 %, ale mléčné výrobky na 97,34 %. Do budoucna se uvažuje dle hygieny o sloučení mléka s mléčnými výrobky, neboť splnění spotřeby mléka u základních škol, kde nejsou svačinky, ale pouze oběd, je těžko proveditelné. Spotřeba tuků nepřesáhla 100 %, neboť ve zdejší školní jídelně připravují většinu pokrmů v konvenktomatu za minimálního použití tuků. Zeleninu a ovoce by měly mít děti denně, pokud možno v syrovém stavu formou zeleninových salátů. Při teplé úpravě pokrmů ze zeleniny se musí pracovat rychle a nejlépe v páře, aby bylo zachováno co nejvíce vitamínů. Spotřebu brambor není problém splnit, neboť děti mají velice rády brambory a hlavně bramborovou kaši, jak nám řekla vedoucí školní jídelny. Jak jsme předpokládali, školní stravování ve zdejší základní škole je na vysoké úrovni. Spotřební koš byl splněn ve všech skupinách. Výživové normy byly dodrženy a jejich splnění vypovídá o kvalitní práci jídelny.

9.4 ALERGENY VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ

Novinkou ve všech školních jídelnách je sledování alergenů v potravinách, neboť dětí s alergiemi stále přibývá. I tato jídelna má povinnost od 13. 12. 2014 dle vyhlášky 113/2005 Sb. vyznačovat na jídelním lístku alergeny. Celkem se sleduje 14 vybraných alergenů /příloha č. 6/. Je požadováno, aby veškeré alergenní složky, které jsou přítomny v potravině, byly na jídelním lístku zřetelně označeny. Rodiče tak mají možnost začlenit i děti s dietami do školního stravování a nemusí jim denně připravovat oběd do krabičky, nebo řešit oběd jinou formou, jako dvěma svačinami a obědem doma až po vyučování.

10 NÁVRHY NA ZLEPŠENÍ ŽIVOTNÍHO STYLU

Životní styl a životospráva je obsáhlé téma. Je prokázáno, že děti do dvou let věku si vytváří chuťové preference, kterých se pak drží celý život. My jsme se zaměřili na životní styl žáků základní školy, neboť i školní věk je důležitý pro budoucí zdravý vývoj každého z nás. Výzkum probíhal ve třech čtvrtých třídách. Srovnávali jsme pouze chlapce a dívky. Celkový počet dívek byl 30 a chlapců 38. Životní styl žáků jsme zjišťovali pomocí otázek, v kterých jsme se dotazovali na pitný režim, četnost a způsob stravování, sportovní činnost žáků, způsob trávení volného času, spokojenost žáků se svojí váhou a vlastní hodnocení životního stylu.

Pitný režim žáci čtvrtých tříd dodržují. Nejčastěji uvedli chlapci i dívky denní příjem tekutin 2 l. Ovšem nejvíce preferovaný nápoj u obou dotazovaných skupin jsou slazené a kolové nápoje, což samozřejmě není v pořádku. Slazené nápoje přispívají ke vzniku obezity a napomáhají kazivosti zubů. Vhodnější volbou jsou neslazené nápoje a ředěné ovocné džusy.

Četnost stravování 5x denně označilo největší procento dotazovaných žáků 40 % dívek a 82 % chlapců. Je důležité rozložení denního příjmu potravy do několika denních porcí. Také svačinu žáci čtvrtých tříd nosí denně, kromě jedné dotazované dívky a jednoho chlapce. Nejvíce upřednostňuje 70 % dívek a 82 % chlapců chléb, nebo pečivo s pomazánkou, což je správná volba. Chléb, či pečivo s lehkou pomazánkou doplněné zeleninou, nebo ovocem je nejvhodnější volba zdravé školní svačiny. Sladkosti k svačině označilo 10 % dívek a 11 % chlapců. Není v pořádku nosit k svačině pouze sladkosti. Pro rodiče je to jednodušší příprava svačiny, ale pro děti příjem velkého množství cukrů a žádný pozitivní vliv na jejich výživu. Nejhorší variantou je nemít žádnou svačinu, ať už z jakéhokoliv důvodu. Konzumace sladkostí během dne by měla být rovněž v rozumné míře. 1 kus sladkostí denně uvedlo 67 % dívek a 32 % chlapců, což je dost často. 2 kusy sladkostí, nebo 3 kusy je už nevhodné, neboť cukry jsou obsaženy i v jiných pokrmech. Sladkosti jí celý den 3 % dívek a 3 % chlapců. Přestože jsou všichni neustále seznamováni, jak ve škole, tak v médiích o správné výživě a vhodném stravování v některých rodinách zásady zdravé výživy stále nedodržují.

Při otázce na nejčastěji vynechávané jídlo uvedly dívky 20 % odpolední svačinu a chlapci 8 % snídaní. 5 x denně se stravuje 57 % dívek a 78 % chlapců. Je velmi důležité rozložení stravy do několika denních chodů, aby organismus nebyl zatěžován. Chlapci

by si měli přivstat, aby stihli snídani a děvčata, pokud nemají odpoledne hlad sníst alespoň ovoce, nebo kousek zeleniny.

Další otázkou byl dotaz na místo, kde se žáci stravují. Nejčastěji se dívky 70 % a chlapci 84 % stravují ve školní jídelně. Pouze 9 dívek a 6 chlapců uvedlo, že se stravuje doma. Někteří žáci mají maminky v domácnosti a tak obědvají doma. Výživa dětí má svá specifika na spotřebu tuků, cukrů, masa, mléka, zeleniny, ryb, luštěnin, ovoce a ostatních živin. Školní jídelna dbá na výživová doporučení a sestavuje jídelní lístek tak, aby splnila všechna kritéria pro správný vývoj a růst dětí.

Výsledek vyhodnocení otázky č. 10 - sportovní činnosti žáků není povzbudivý. 80 % dívek a 68 % chlapců uvedlo, že sportuje pouze někdy, přestože škola má sportovní třídy a pro sportovní činnost dětí vynikající podmínky. I když nikdo z dotazovaných žáků neuvedl, že by vůbec nesportoval, žáci by se měli pokusit najít vhodnou sportovní činnost, která by jim vyhovovala a bavila je. Také volný čas je dobré vyplnit raději sportem, než sezením u počítače. 70 % dívek označilo, že tráví volný čas učením, což je chvályhodné. Děvčata by však neměla zapomínat ani na pohyb, protože vztah ke sportu si musí žáci vybudovat již v dětství.

Víkendy tráví na prvním místě 50 % chlapců sportem a 40 % dívek s rodiči na chalupě. Ať už děti tráví víkendy na chalupě, výletech s rodiči nebo sportem, důležité je, že svůj volný čas vyplňují aktivně. 1 dívka a 2 chlapci označili, že jsou víkendy sami doma. Nejspíše rodiče chodí do práce a na své děti nemají čas. Tito rodiče by měli pro své děti vybrat třeba vhodný kroužek a snažit se, aby jejich děti byly alespoň se svými vrstevníky a nezůstávaly samy doma. Pokud je to možné, mohli by požádat o pomoc třeba své prarodiče.

Odpověď na spokojenost se svojí váhou byla u 93 % dívek a 89 % chlapců kladná, pouze u 2 dívek a 4 chlapců záporná. Důležité je, že i mizivé procento nespokojených žáků si uvědomuje, že není něco v pořádku a nenechává je své zdraví lhostejnými.

S kouřením nemá většina žáků zkušenosti a ani neuvažuje o tom, že by v budoucnu vůbec kouřili. Žáci jsou seznámeni se škodlivými účinky kouření a i když někteří mají pasivní zkušenosti ze svého okolí, domnívají se, že nikdy kouřit nebudou. Nejvíce působí na životní styl žáků rodina. Rodiče jsou pro děti vzorem v mnoha faktorech a to i v životním stylu. Rodina žáky motivuje, ať už kladně, či záporně.

Na to, že stále není vše úplně v pořádku, ukazuje odpověď na otázku, jak hodnotí žáci vlastní životní styl. Pouze 30 % dívek a 13 % chlapců si myslí, že žije zdravě. Ostatní

označili odpovědi, buď že se snaží, ale jejich životní styl by se dal zlepšit, nebo hodnotí svůj styl špatně.

11 OVĚŘOVÁNÍ PLATNOSTI ZFORMULOVANÝCH PŘEDPOKLADŮ

Cíl č. 1: Zjistit úroveň životosprávy žáků základní školy

- Předpoklad:** Předpokládáme, že většina žáků čtvrtých tříd bude jíst zdravě a pravidelně.

Výzkum nám ukázal, že žáci mají dobré stravovací návyky, až na výjimky.

20 (52 %) chlapců a 12 (40 %) dívek uvedlo, že se stravuje 5x denně. Pravidelný režim stravování rozdělený do několika denních porcí je nezbytný pro zdravý životní styl. Nepravidelnost ve stravování má řadu negativních důsledků, jako je obezita, cukrovka II. typu atd. Dle naší domněnky je pro žáky nejdůležitější snídaně. Správně nastartuje den a žáci potom nejsou při vyučování unaveni a nesoustředěni.

Předpoklad č. 1 se nám potvrdil částečně.

Cíl č. 2: Zjistit dodržování pitného režimu

- Předpoklad:** Předpokládáme, že pitný režim dodržuje většina žáků během celého dne.

36 % dívek a 45 % chlapců uvedlo, že denně vypije méně než 2 l denně.

Voda je důležitou součástí výživy. Nedostatek vody způsobuje problémy, jako jsou bolesti hlavy, únava a pokles soustředěnosti, viz. „Pitný režim“. Optimálně bychom měli podle výživových poradců vypít denně 2 – 3 l tekutin denně. Od května 2015 nabízí škola pro žáky nápojový automat, kde si mohou zájemci zakoupit balené nápoje bez umělých sladidel se sníženým obsahem cukru a rovněž neslazené minerálky. Věříme, že i škola tak přispěje k dodržování pitného režimu.

Předpoklad č. 2 se nám nepotvrdil.

Cíl č. 3: Zjistit způsob trávení volného času

- Předpoklad:** Předpokládáme, že většina žáků tráví volný čas aktivně, neboť škola, kde bude proveden průzkum, je sportovně zaměřena.

70 % dívek označilo na prvním místě trávení volného času učením a 37 % chlapců svůj volný čas vyplňuje sportem. Obě varianty jsou vhodné. 30 % dívek a 16 % chlapců

nejraději tráví volný čas s kamarády. Myslíme si, že volný čas se dá vyplnit jinými aktivitami, jako např. výběrem některého ze zájmových kroužků školy.

Předpoklad č. 3 se nám potvrdil částečně, neboť si myslíme, že volný čas je možné u některých žáků využít lépe a hlavně již od školních let u dětí probudit zájem o nějaký koníček, viz. „Aktivní odpočinek“.

Cíl č. 4: Zjistit zájem žáků o školní stravování a jeho úroveň

4. Předpoklad: Předpokládáme, že většina žáků má zájem o školní stravování.

Z provedeného výzkumu vyplynulo, že ve školní jídelně se stravuje většina žáků. 70 % dívek a 84 % chlapců. Školní jídelna se řídí výživovými normami a vhodným sestavením jídelního lístku splňuje všechny předpoklady zdravé výživy. Výsledky spotřebního koše za sledovaný měsíc vypovídají o vysoké úrovni školního stravování na vybrané základní škole.

Předpoklad č. 4 se nám potvrdil. Je logické, že se všichni žáci ve školní jídelně nestravují. Někteří žáci mají maminky na mateřské dovolené, nebo jsou jejich rodiče nezaměstnaní a obědy připravují pro celou rodinu doma.

12 ZÁVĚR

Životní styl a životospráva žáků je stále více diskutované téma. Děti jsou naše budoucnost a je důležité, aby jim byly správné stravovací návyky a zdravý životní styl vštěpován již od raného dětství.

Vzhledem k provedenému průzkumu na vybrané ZŠ a zjištěným výsledkům navrhuje tato řešení, jak zlepšit životní styl žáků.

Stále pokračovat v přednáškách o zásadách správné výživy a jejím vlivu na naše zdraví. Tyto přednášky jsou vhodné i pro rodiče žáků, neboť jak vyplynulo z našeho průzkumu, většina žáků je motivována hlavně životním stylem rodiny.

Apelovat na ty rodiče, kteří jsou časově vytíženi, aby využili služeb školy s širokou nabídkou hotových svačín dle zásad správné výživy od renomované firmy s denním rozvozem přímo do školy.

Nabízet a propagovat možnosti využití školního stravování, přestože většina žáků v našem průzkumu uvedla, že se stravuje ve školní jídelně. Dle našeho zjištění je školní stravování na vysoké úrovni a splňuje všechny požadavky zdravé výživy.

Ve školních automatech i nadále nabízet široký sortiment neslazených nápojů, neboť je důležité, aby žáci dodržovali pitný režim.

Pokračovat v projektu Ovoce do škol, aby i děti, které nejsou z domova na ovoce a zeleninu zvyklé, mohly ochutnat různé druhy a obohatily si tak svůj jídelníček.

Vzhledem k nadprůměrnému sportovnímu vybavení školy a široké nabídce kroužků doporučujeme snažit se ještě více motivovat rodiče žáků k tomu, aby přihlásili své děti na některý ze sportovních kroužků. Zařadili bychom více hodin tělesné výchovy. Považujeme za vhodné dělat hodiny tělesné výchovy atraktivní i pro méně zdatné žáky a netrvat na výkonu podle tabulek, ale probudit v dětech zájem o pohyb jako takový. Všichni nemají sportovní nadání a přehnané nároky v hodinách tělesné výchovy vedou k velkému počtu omluvených necvičících žáků.

SEZNAM LITERATURY

Birkenbihl, Vera F. *Pozitivní stres. Radostně stresem*. Vyd.1. Praha: Železný, 1996, 13 s. ISBN 80 - 237 - 2836 - 9.

Ganeri, Anita. *Drogy od extáze k agonii*. Vyd.1. Praha: Amulet, 2001, 100 - 101 s. ISBN 80 - 86299 - 70 - 8.

Goodyer, Paula. *Drogy teenager*. 1. české vyd. Slovanský dům, 2001, 102 a 162 s. ISBN 80 - 864 - 2144 - 9.

Pešek, Roman a Kateřina Nečesaná. *Prevence užívání tabáku, alkoholu a jiných drog u dospívajících: vybrané klíčové dokumenty, výsledky aktuálních výzkumů, příčin a vývoj užívání drog, motivace ke změně a léčba: moderní metody pro nácvik psychosociálních dovedností zvyšujících sebedůvěru*. Písek: Arkáda - sociálně psychologické centrum, 2009, 24 s. ISBN 978 - 80 - 254 - 5971 - 3.

Stratil, Pavel. *ABC zdravé výživy*. 1. vyd. Brno: Autor, 1993, ISBN 80 - 900 - 0298 - 6.

Česká republika: Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování* [online]. 2005 [cit. 2015-05-28]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-107-2005-sb-1> Vyhláška č. 107/2005 Sb. o školním stravování

U lékaře: Témata. *U lékaře: závislosti* [online]. 2015 [cit. 2015-05-28]. Dostupné z: <http://www.ulekare.cz/vyhledavani-u-lekare?from=0&search=z%C3%A1vislosti>

Vyhláška č. 113/2005 Sb., o způsobu označování potravin a tabákových výrobků. *Ministerstvo zemědělství: eAGRI* [online]. 2015 [cit. 2015-05-28]. Dostupné z: http://eagri.cz/public/web/mze/legislativa/pravni-predpisy-mze/tematicky-prehled/Legislativa-MZe_uplna-zneni_vyhlaska-2005-113-potraviny.html

Co je droga. *Základní škola Velké Karlovice: Výchovné poradenství* [online]. [cit. 2015-05-28]. Dostupné z: <http://www.zsvk.cz/vychovne-poradenstvi>

www.czf.cz/soubory/vyzkum_zsz/czf/_pruzkum_zaku.pdf

Jídelny.cz. *Jídelny.cz: Informační portál hromadného stravování* [online]. Copyright (c): webdesign: Ambrozy Design, 2015 [cit. 2015-05-28]. Dostupné z: http://www.jidelny.cz/recepty_show.aspx?id=823&receptDne=1

Nedostatečný pitný režim škodí zdraví: *nárazové přepití je ale horší* [online]. 2015 [cit.2015-05-29]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/zena/zdravi/>

Přírodní zdraví.Mgr.Milan Toufar -nezávislý distributor OKG, 01-004626: *Optimální pitný režim* [online]. 2006 [cit. 2015-05-28]. Dostupné z: <http://www.prirodni-zdravi.cz/clanky/pitny-rezim>

Novinky.cz: Zdraví. *Nedostatečný pitný režim škodí zdraví: nárazové přepití je ale horší* [online]. 2015 [cit. 2015-05-29]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/zena/zdravi/>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Policie ČR	Policie České republiky
FBC Plzeň	Plzeňský florbalový klub
ČZF	České zdravotnické fórum
MŠMT	Ministerstvo školství a mládeže tělovýchovy
ŠJ	Školní jídelna
ZŠ	Základní škola
ADHD	Zkratka „ Attention Deficit Hyperactivity Disorder“ (porucha pozornosti s hyperaktivitou)
B	Bílkoviny
T	Tuky
S	Sacharidy
A, D, E, K	Vitaminy
Absolutní čet.	Absolutní četnost
Relativní čet.	Relativní četnost
atd.	A tak dále
č.	Číslo
l	Litr
obr.	Obrázek
s	Strana
tj.	To je
Tab.	Tabulka
X	Krát (násobení)

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

TABULKA Č. 1 - KOLIK TEKUTIN TĚLO POTŘEBUJE.....	11
TABULKA Č. 2 - VÝŽIVOVÉ NORMY PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ	13
TABULKA Č. 3 - PŘÍLOHA Č. 1 K VYHLÁŠCE Č. 107/2005 Sb	15
TABULKA Č. 4 - ZÁKON PŘÍLOHA Č.1 107/2005 Sb. ZE DNE 8 BŘEZNA 2005, KTERÝM SE MĚNÍ, DOPLŇUJE A UPRAVUJE ŠKOLSKÝ ZÁKON IN: SBÍRKA ZÁKONŮ 8. 3. 2005	15
TABULKA Č. 5 - TŘÍDA, KTEROU ŽÁCI NAVŠTĚVUJÍ A POHLAVÍ.....	30
TABULKA Č. 6 - KOLIK LITRŮ TEKUTIN ZA DEN VYPIJETE	30
TABULKA Č. 7 - NEJČASTĚJI POUŽÍVANÁ TEKUTINA.....	31
TABULKA Č. 8 - ČETNOST STRAVOVÁNÍ	33
TABULKA Č. 9 - KONZUMACE SLADKOSTÍ U DÍVEK A CHLAPCŮ	34
TABULKA Č. 10 - NEJČASTĚJŠÍ ŠKOLNÍ SVAČINA	35
TABULKA Č. 11 - NEJČASTĚJI VYNECHÁVANÁ JÍDLA	36
TABULKA Č. 12 - MÍSTO, KDE SE ŽÁCI STRAVUJÍ.....	36
TABULKA Č. 13 - SPORTOVNÍ ČINNOST ŽÁKŮ	38
TABULKA Č. 14 - ZPŮSOB TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU.....	39
TABULKA Č. 15 - JAK NEJČASTĚJI TRÁVÍŠ VÍKENDY	40
TABULKA Č. 16 - SPOKOJENOST ŽÁKŮ SE SVOJÍ VÁHOU	42
TABULKA Č. 17 - NÁZORY ŽÁKŮ NA KOUŘENÍ.....	42
TABULKA Č. 18 - VLIVY ŽIVOTNÍHO STYLU.....	43
TABULKA Č. 19 - HODNOCENÍ VLASTNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU	43
TABULKA Č. 20 – SPOTŘEBNÍ KOŠ ZA OBDOBÍ 1. 12. 2014 - 21. 12. 2014	45
GRAF Č. 1: PITNÝ REŽIM ŽÁKŮ 5. – 9. TŘÍD BĚHEM DNE DLE DOTAZNÍKOVÉHO PRŮZKUMU ČZF	31
GRAF Č. 2: POČET DENNÍCH PORCÍ JÍDLA ŽÁKŮ DRUHÉHO STUPNĚ ZŠ DLE PRŮZKUMU ČZF	33
GRAF Č. 3: ZÁJEM ŽÁKŮ 5. – 9. TŘÍD O ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ DLE PRŮZKUMU ČZF	37
GRAF Č. 4: ZÁJEM ŽÁKŮ DRUHÉHO STUPNĚ O MIMOŠKOLNÍ KROUŽKY DLE PRŮZKUMU ČZF	39
GRAF Č. 5: ZPŮSOB TRÁVENÍ VÍKENDŮ ŽÁKŮ 5. – 9. TŘÍD DLE DOTAZNÍKOVÉHO PRŮZKUMU ČZF	41

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA Č. 1: ŽÁDOST K VYKONÁNÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ NA VYBRANÉ ŠKOLE	II
PŘÍLOHA Č. 2: DOTAZNÍK.....	III
PŘÍLOHA Č. 3: JÍDELNÍČEK.....	VI
PŘÍLOHA Č. 4: JÍDELNÍČEK.....	VII
PŘÍLOHA Č. 5: JÍDELNÍČEK.....	VIII
PŘÍLOHA Č. 6: SEZNAM ALERGENŮ	IX
PŘÍLOHA Č. 7: PLAKÁT „OVOCE A ZELENINA DO ŠKOL“	X

Příloha č. 1: Žádost k vykonání dotazníkového šetření na vybrané škole

4. Základní škola, příspěvková organizace
Vážená paní ředitelka
Mgr. Jitka Mejcharová
Kralovická 1695/12
323 00 Plzeň

V Plni dne 20. 10. 2014

Vážená paní ředitelko,

Jsem studentkou 2. ročníku oboru Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku na Západočeské univerzitě v Plzni, Fakultě pedagogické. Téma mé bakalářské práce je Zdravý životní styl žáků základní školy. Dovoluji si Vás požádat o souhlas k provedení dotazníkového výzkumu na Vaší škole.

Můj dotazník obsahuje 16 otázek, je zaměřen na životní styl žáků základní školy. Cílem je zjistit úroveň životního stylu žáků základní školy. Výzkum bude anonymní. Pokud budete chtít, sdělím Vám po zpracování výsledky své práce. Budu ráda, když mi udělíte souhlas.

S pozdravem

Denisa Benešová
Žlutická 20
Plzeň 32300
Tel: 606600370
E-mail: suzinka.z@seznam.cz

Příloha: dotazník

Vaše vyjádření:

Souhlasím s provedením dotazníkového výzkumu na 4. ZŠ Plzeň.

Mejcharová
**4. základní škola Plzeň,
Kralovická 12,
příspěvková organizace**

Příloha č. 2: Dotazník

Milí žáci,

Žádám Vás o vyplnění dotazníku týkajícího se životního stylu žáků základní školy. Dotazník je anonymní a slouží pouze pro můj výzkum. Jmenuji se Denisa Benešová a studuji druhý ročník bakalářského studia obor Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku na Západočeské univerzitě v Plzni, Fakultě pedagogické.

Téma mé závěrečné práce je "Životní styl žáků základní školy". U každé otázky prosím zakroužkujte jednu odpověď.

Děkuji za spolupráci.

- 1) Třída, kterou navštěvujete (doplňte)

- 2) Pohlaví:
 - a) dívka
 - b) chlapec

- 3) Kolik litrů tekutin za den vypijete?
 - a) 1 l
 - b) 1,5 l
 - c) 2 l
 - d) více než 2 l

- 4) Jaké nápoje nejčastěji pijete?
 - a) vodu
 - b) minerálky neslazené
 - c) džusy
 - d) jiné slazené nebo kolové nápoje

- 5) Kolikrát denně se stravujete?
 - a) 2 x denně
 - b) 3 x denně
 - c) 4 x denně
 - d) 5 x denně
 - e) vícekrát

- 6) Kolik sníš za den sladkostí?
- a) 1 kus
 - b) 2 kusy
 - c) 3 kusy
 - d) celý den jím jen sladkosti
 - e) sladkosti jím jen příležitostně
- 7) Jakou svačinu máš nejčastěji ve škole?
- a) chléb, pečivo
 - b) jogurt, tvaroh nebo ovoce
 - c) sladkosti
 - d) svačinu nemám
- 8) Které jídlo vynecháváš?
- a) snídani
 - b) dopolední svačinu
 - c) oběd
 - d) odpolední svačinu
 - e) večeři
 - f) žádné nevynechávám
- 9) Kde obědváte?
- a) ve školní jídelně
 - b) doma
- 10) Děláš nějaký sport?
- a) ano denně
 - b) ne
 - c) někdy
- 11) Jak trávíte volný čas?
- a) učením (příprava do školy)
 - b) sledováním televize
 - c) trávením času u počítače
 - d) sportem
 - e) trávením času s kamarády
 - f) jinými aktivitami (malováním, cizí jazyky, různé kroužky)

- 12) Kolikrát denně si umýváš ruce?
- a) vždy před jídlem
 - b) 3 x denně
 - c) vůbec si nemyji ruce
- 13) Co si myslíš o alkoholu a drogách?
- a) škodí zdraví
 - b) už jsem si je vyzkoušel(a)
 - c) nikdy je nevyzkouším
 - d) otvírají nám cestu ke kamarádství
- 14) Máš zkušenosti s kouřením?
- a) ano
 - b) ne
 - c) nikdy nebudu kouřit
- 15) Co si myslíte, že nejvíce ovlivňuje váš životní styl?
- a) škola
 - b) rodina
 - c) přátelství
- 16) Jak hodnotíte svůj životní styl?
- a) žiju zdravě
 - b) snažím se, ale dal by se zlepšit
 - c) špatně, ale chtěl bych ho zlepšit
 - d) špatně a nechci nic měnit

Příloha č. 3: Jídelníček

ŠJ 4.ZŠ, Kralovická 12, Plzeň

Jídelníček

od 01.12.2014 do 05.12.2014

Pondělí 1.12.2014

- Oběd 1** Buchtičky se šodó, mléko
Oběd 2 Gnocchi se špenátem a sýrovou omáčkou
Polévka čočková

Úterý 2.12.2014

- Oběd 1** Vepřenky, brambor, obloha
Oběd 2 Hovězí maso na rajčatech, těstoviny, šlehaný tvaroh
Polévka kuřecí s masem a krupicovými noky

Středa 3.12.2014

- Oběd 1** Cizrnová kaše s cibulkou, vejce, zelný salát
Oběd 2 Paprikové file, brambor, kompot
Polévka zeleninová s pohankou

Čtvrtek 4.12.2014

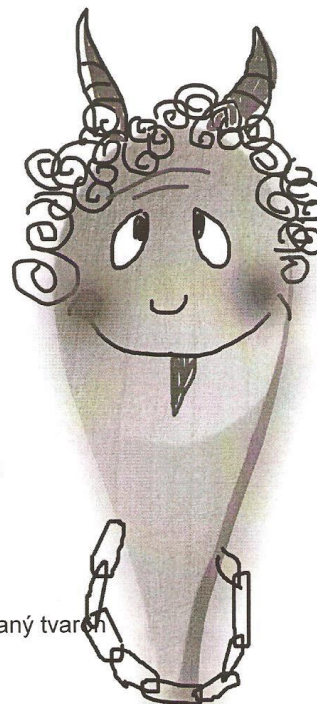
- Oběd 1** Vepřový prejt, brambor, okurkový salát
Oběd 2 Svičková z hovězího masa, houskový knedlík
Polévka rajská s těstovinou

Pátek 5.12.2014

- Oběd 1** Vepřové maso v mrkvi, ovesné zemičky
Oběd 2 Krůtí guláš, těstoviny
Polévka bramborová

Seznam alergenů:

Dobrou chuť!
 Změna jídelního lístku vyhrazena!



Příloha č. 4: Jídelníček

ŠJ 4.ZŠ, Kralovická 12, Plzeň

Jídelníček

od 08.12.2014 do 12.12.2014

Pondělí 8.12.2014

- Oběd 1** Rizoto z rybího file s bulgurem, rajčatový salát s mozzarellou
Oběd 2 Květák na mozeček, brambor, rajčatový salát s mozzarellou
Polévka zeleninová s droždovými noky

Úterý 9.12.2014

- Oběd 1** Holandský řízek, brambor, kompot
Oběd 2 Pražská hovězí pečeně, divoká rýže
Polévka hovězí s masem a strouháním

Středa 10.12.2014

- Oběd 1** Plněné papriky pečené, brambor
Oběd 2 Cikánská hovězí pečeně, jasmínová rýže
Polévka hrstková

Čtvrtek 11.12.2014

- Oběd 1** Masový nákyp, brambor, mrkvový salát s ananasem
Oběd 2 Kuře na paprice, těstoviny
Polévka rajská s kapáním

Pátek 12.12.2014

- Oběd 1** Vepřové maso po selsku, bramborová kaše, červená řepa
Oběd 2 Hovězí maso na slanině, rýže
Polévka s masovými knedlíčky

Seznam alergenů:

Dobrou chuť!
 Změna jídelního lístku vyhrazena!



Příloha č. 5: Jídelníček

ŠJ 4.ZŠ, Kralovická 12, Plzeň

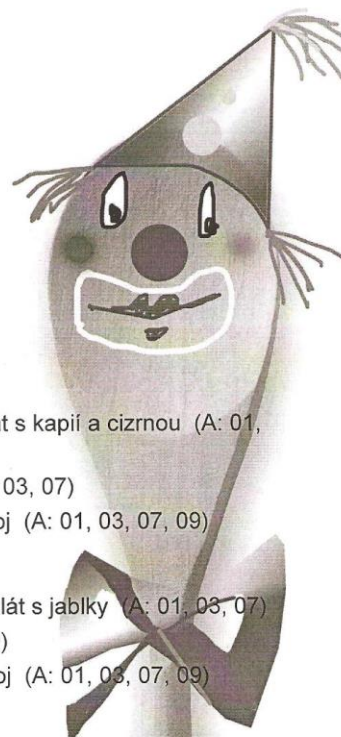
Jídelníček

od 15.12.2014 do 19.12.2014

Pondělí 15.12.2014**Oběd 1** Bramborové knedlíky s cibulkou, zelný salát s kapií a cizrnou (A: 01, 03, 07)**Oběd 2** Rýžový nákyp s jablky a skořicí, mléko (A: 03, 07)**Polévka** kmínová s kapáním čaj, ovocný nápoj (A: 01, 03, 07, 09)**Úterý 16.12.2014****Oběd 1** Karbanátek, bramborová kaše, mrkvový salát s jablky (A: 01, 03, 07)**Oběd 2** Znojemská hovězí pečeně, rýže (A: 01, 09)**Polévka** hrachová s houskou čaj, ovocný nápoj (A: 01, 03, 07, 09)**Středa 17.12.2014****Oběd 1** Fazolový guláš s vepřovým masem, pečivo (A: 01, 03, 07, 09)**Oběd 2** Rybí file zapečené se sýrem, brambor, kompot (A: 04, 07)**Polévka** krupicová s vejcem čaj, ovocný nápoj (A: 01, 03, 09)**Čtvrtek 18.12.2014****Oběd 1** Italský guláš, špagety, přibíňáková tyčinka (A: 01, 07, 09)**Oběd 2** Vepřová pečeně, kysané zelí, houskový knedlík, prib. tyčinka (A: 01, 03, 07)**Polévka** zeleninová s domácím strouháním čaj, ovocný nápoj (A: 01, 03, 09)**Pátek 19.12.2014****Oběd 1** Hovězí maso, rajská omáčka, těstoviny (A: 01, 03)**Oběd 2** Smažený kuřecí řízek, bramborový salát (A: 01, 03, 07, 09, 10)**Polévka** cibulová s bramborem čaj, ovocný nápoj (A: 01, 07, 09)

Seznam alergenů:	01	Obiloviny obsahující lepek	07	Mléko
	03	Vejce	09	Celer
	04	Ryby	10	Hořčice

Dobrou chuť!
Změna jídelního lístku vyhrazena!



Příloha č. 6: Seznam alergenů

SEZNAM ALERGENŮ

- 1** **OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK**
1/1 pšenice, 1/2 žito, 1/3 ječmen, 1/4 oves, 1/5 špalda, 1/6 kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich


- 2** **KORÝŠI**
a výrobky z nich


- 3** **VEJCE**
a výrobky z nich


- 4** **RYBY**
a výrobky z nich


- 5** **PODZEMNICE OLEJNÁ (ARAŠÍDY)**
a výrobky z nich


- 6** **SÓJOVÉ BOBY (SÓJA)**
a výrobky z nich


- 7** **MLÉKO**
a výrobky z něj


- 8** **SKOŘÁPKOVÉ PLODY**
8/1 mandle, 8/2 lískové ořechy, 8/3 vlašské ořechy, 8/4 kešu ořechy, 8/5 pekanové ořechy, 8/6 para ořechy, 8/7 pistácie, 8/8 makadamie a výrobky z nich


- 9** **CELER**
a výrobky z něj


- 10** **HOŘČICE**
a výrobky z ní


- 11** **SEZAMOVÁ SEMENA (SEZAM)**
a výrobky z nich


- 12** **OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČITANY**
v koncentracích vyšších 10 mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO₂


- 13** **VLČÍ BOB (LUPINA)**
a výrobky z něj


- 14** **MĚKKÝŠI**
a výrobky z nich



Příloha č. 7: Plakát „Ovoce a zelenina do škol“



OVOCE A ZELENINA DO ŠKOL

Naše škola se účastní evropského projektu Ovoce a zelenina do škol
s finanční podporou Evropské unie.

www.ovocedoskol.szif.cz



PROJEKT OVOCE A ZELENINA DO ŠKOL JE
SPOLUFINANCOVÁNÝ Z PROSTŘEDKŮ
EVROPSKÉ UNIE



SZIF

Státní zemědělský intervenční fond