ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA PSYCHOLOGIE

VÝŽIVA U AKTIVNĚ SPORTUJÍCÍCH DĚTÍ NA 2. STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Martina Štychová

Učitelství pro ZŠ, obor Vy-Ge

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Michal Svoboda, Ph.D.

Plzeň, 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předloženou diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací

Plzeň, 14. dubna 2018

……

vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala panu PhDr. Mgr. Michalovi Svobodovi, Ph.D. za pomoc při vypracování této diplomové práce, za poskytnutí cenných rad a připomínek.

Dále bych chtěla poděkovat všem svým nejbližším za trpělivost a oporu.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁLNÍ ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE.

Obsah

SEZNAM ZKRATEK 6
ÚVOD 7
1 RACIONÁLNÍ STRAVA NESPORTUJÍCÍCH DĚTÍ 8
1.1 STRAVOVACÍ NÁVYKY U DĚTÍ 10
1.2 DESATERO VÝŽIVY DĚTÍ 12
2 SRAVA MALÝCH SPORTOVCŮ 14
2.1 SPECIÁLNÍ STRAVOVACÍ REŽIM MALÉHO SPORTOVCE 18
2.1.1 STRAVA PŘED TRÉNINKEM 18
2.1.2 STRAVA PO TRÉNINKU 18
2.2 JÍDELNÍČEK MALÉHO SPORTOVCE 18
3 VHODNÉ VÝROBKY PRO SPORTUJÍCÍ DĚTI V OBCHODNÍCH ŘETĚZCÍCH 20
3.1 VÝROBKY ŽIVOČIŠ NÉHO PŮVODU 20
3.1.1 MASNÉ VÝROBKY 20
3.1.2 MLÉČNÉ VÝROBKY 21
3.2 VÝROBKY ROSTLINNÉHO PŮVODU 27
3.2.1 PEČIVA 27
3.2.2 TUKY 30
3.3 DALŠÍ SKUPINA VÝROBKŮ 31
3.3.1 SLADIDLA 31
3.3.2 NÁPOJE 32
3.3.3 CUKROVINKY 36
3.3.4 OŘECHY A SEMÍNKA 39
4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ ZAMĚŘENÉ NA VÝŽIVU U AKTIVNĚ SPORTUJÍCÍCH DĚTÍ NA 2. STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL 41
4.1 POSTUP KVANTITATIVNĚ ORIENTOVANÉHO VÝZKUMU 41
4.2 ZPRACOVÁNÍ VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKU 43
4.3 ZÁVĚR VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ 58
DISKUZE 63
ZÁVĚR 64
RESUMÉ 66
SUMMARY 67
SEZNAM LITERATURY 68
SEZNAM GRAFŮ, TABULEK A GRAFŮ 70
PŘÍLOHY 72

Seznam zkratek

ZŠ – Základní škola

ÚVOD

Pro svou diplomovou práci jsem si zvolila téma „Výživa u aktivně sportujících dětí na 2. stupni základních škol“. Právě výživa, je jedním z nejvýznamnějších faktorů, které ovlivňují vývoj a růst dítěte od narození až do dospělosti. Za hlavní faktor správného tělesného a duševního vývoje jedince považujeme kvalitní potravu a v ní obsažené živiny. Zahájení povinné školní docházky je důležitým mezním faktorem též v otázce výživy dítěte. To si zde zásadně osvojuje základní stravovací návyky a postoje k určitým druhům jídel. V průběhu základní školy mohou ovlivnit znalosti a praktické dovedností v oblasti zdravé výživy právě učitelé a trenéři. Jejich kvalitní výživové návyky si jedinec přenese do dalšího období svého vývoje.

Cílem mé diplomové práce je zpracovat racionální stravu nesportujících dětí, jaké jsou jejich stravovací návyky a desatero výživy. Dále se zaměřím na stravu malých sportovců, na jejich stravovací režim. Zjistím, jaké jsou vhodné výrobky pro sportující děti v obchodních řetězcích. Výzkumný vzorek si klade za cíl zjistit, jaké jsou stravovací návyky – rozdělení stravy, pitný režim, četnost porcí konzumovaného ovoce, zeleniny, mléčných výrobků (sýry, jogurty, tvarohy), mas (kuřecí/krůtí, vepřové, hovězí), ryb, suchého salámu, šunky, pečiva (bílé, celozrnné), brambor, knedlíků, těstovin, rýže, luštěnin, ořechů a semínek, čokolád, sušenek/tyčinek u žáků na 2. stupni základních škol. Zjistit jaké jsou rozdíly ve stravě u pravidelně sportujících žáků (na sportující ZŠ a sportovním gymnáziu) a u žáků, kteří neprovádí pravidelnou sportovní aktivitu (na běžné ZŠ a běžném gymnáziu).

Diplomová práce je rozdělena na dvě části: teoretická část a praktická část neboli výzkumná část. První (teoretická) část diplomové práce zavede čtenáře do problematiky výživy dětí, které se věnují a nevěnují pravidelnému sportování. Pokusím se porovnat výživu nesportujících a sportujících dětí. Práce se věnuje zásadám zdravé výživy dětí a doporučením, co by rodiče, popřípadě děti, mohli dostupného a zdravého koupit v obchodních řetězcích, v supermarketech a hypermarketech. Ve druhé (praktické) části práce je poté pomocí dotazníkového šetření zkoumána četnost konzumace jednotlivých potravinových výrobků během minulého týdne. Dotazníkové šetření je provedeno na několika vybraných základních školách a gymnáziích v Plzeňském kraji.

1 RACIONÁLNÍ STRAVA NESPORTUJÍCÍCH DĚTÍ

Obsahuje optimální množství a poměr základních živin, minerálních látek a vitamínů a odpovídá současným vědeckým poznatkům a cílům společnosti. Pro člověka je přirozená strava smíšená, která odpovídá jeho fyziologickým potřebám. Množství a složení stravy je ovlivněno pohlavím, tělesným zatížením, věkem, zdravotním stavem a prostředím.

Stravou organismu vždy dodáváme základní stavební látky pro vybudování silného a zdravého organismu. Dá se také říci, že jídlo představuje okamžitou informaci. Dokáže vyvolat pocity štěstí, spokojenosti a síly, stejně jako únavu a podrážděnost. Zjednodušeně platí, že jíst zdravé jídlo znamená mít zdravé dítě a uchování zdraví dítěte je zásadní cíl všech rodičů. Naši snahu však denně napadá mocný potravinářský průmysl, jeho reklamy, nesmyslně se zvětšující porce, používání více než tisíce chemikálií a potravinových doplňků, nejasné označování potravin a často i nevyhovující kvalita běžného školního stravování.

Slimáková poukazuje na tzv. „zdravý talíř“, jde o jednoduchou a funkční pomůcku zdravé výživy. Tzv. „zdravý talíř“ vychází z amerického My Plate, dle doporučení Harvadru a PCRM. Složení talíře odpovídá moderním vědeckým poznatkům, ukazuje nejlepší cestu k udržení zdravého těla i hmotnosti u dětí, tvoří základ zdravotní prevence a podpory účinné léčby. Klade důraz na důležitost konzumace zeleniny, ovoce, tekutin, polysacharidů, bílkovin, olejů a tuků. (Slimáková, 2012)

Obrázek č. 1: Zdravý talíř

Zdroj: Vlastní zpracování dle Slimákové

Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sní děti, tím lepší zdravotní prospěšnost.

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Čím pestřejší bude konzumace ovoce u dětí, tím bude lepší zdravotní prospěšnost. Nejzdravější a nejvýživnějším je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Jsou to například jáhly, kroupy, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat pojídání výrobků z nehodnotné bílé mouky, jako je například bílé pečivo, krekry, sušenky a jiné. Výrobky z bílé mouky jsou ochuzené o nejcennější látky, jako jsou vláknina, minerální látky, vitaminy, bílkoviny, tuky. Najdeme v nich pouze škrobové zrno, které dětský organismus nepotřebuje.

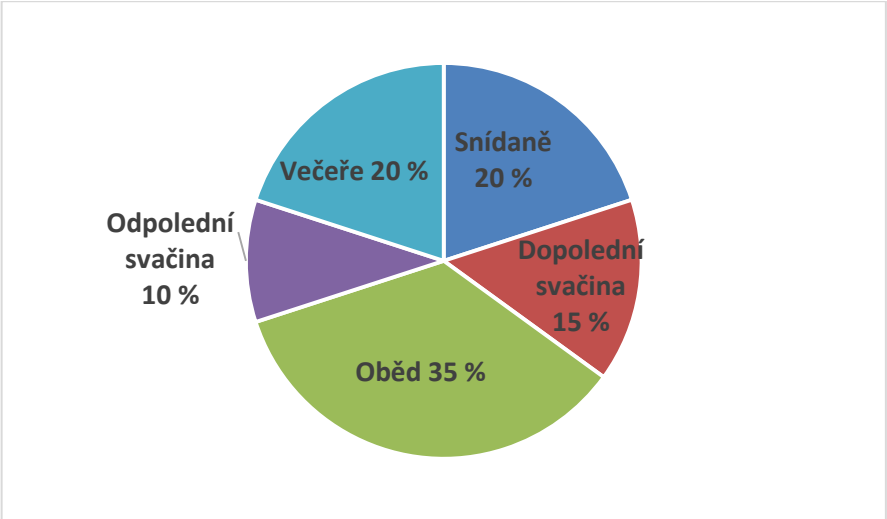
Bílkoviny získáme nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Děti tedy mohou konzumovat živočišné a rostlinné bílkoviny nebo je mohou kombinovat. Většině z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Suchánek zmiňuje, že bílkoviny jsou pro tělo hlavní stavební látkou a jsou základem svalů a enzymů, jsou potřebné pro přenos dalších látek v těle a účastní se imunitních reakcí. U dětí, které rostou a jejich tělo se teprve vyvíjí, je proto správný příjem bílkovin nezbytný. Při výpočtu bílkovin vycházíme z přepočtu „gramů bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti“. Pro aktivně nesportující děti se doporučení pohybuje mezi 0,8 - 1 g/kg hmotnosti. (Suchánek, 2017)

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v super zdravých potravinách, jako jsou ořechy, avokádo, či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Děti by měly omezit další průmyslově upravené tuky a oleje.

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Vodu lze dochutit bylinkami (lístky máty, bazalky, tymiánu, rozmarýnu), ovocem (plátky citronu, limetky, jahod, malin, hrušek, pomeranče), zeleninou (plátky salátové okurky). Existuje tedy nespočet kombinací surovin. Slazené nápoje a čaje s umělými sladidly v chemické podobě raději zcela vynecháme.

Důležitá je také **energetická bilance**. Energeticky je celková spotřeba nejvyšší (relativně k hmotnosti) v prvním půlroce života. Zvýšená je i v dalších obdobích růstového zrychlení (předškolní věk, období dospívání). Rychlost růstu a míra fyzické aktivity ovlivňují výkyvy v chuti k jídlu a množství přijaté potravy.

Graf č. 1: Rozložení energie u dětí v průběhu dne



Zdroj: Vlastní zpracování dle dat: Výživa a zdraví – Skripta pro učitele, 2013

1.1 STRAVOVACÍ NÁVYKY U DĚTÍ

Guo se zmiňuje, že dětství a adolescence je období, kdy je nutričně kvalitní strava důležitá pro vznik zdravých stravovacích návyků, které ovlivňují morbiditu a mortalitu dospělých. Grosso podotýká, pokud dítě má nedostatek znalostí ohledně výživy a zdraví, může způsobit vznik špatných stravovacích návyků, které mají tendenci přetrvávat z dětství až do dospělosti. (Guo, 2002) Shiu uvádí, že zdravá výživa je klíčovým prvkem (nebo zásadou) mnoha chronických chorob. Osvojení si zdravých stravovacích návyků je důležité hlavně v dětství, kdy je kritické období růstu a vývoje. (Shiu, 2012)

Dle Skinnera jsou stravovací návyky vytvářeny v brzkém věku, kdy mnohé z nich vznikají dokonce v období věku 5 let a je obtížné je změnit po překročení věku v rozmezí od 11 do 18 let. (Skinner, 2002) Dle Shiu by se tudíž neměla podceňovat důležitost osvojení zdravých stravovacích návyků ve formativním věku. (Shiu, 2012)

Zaborskis píše o dokazovaném přímém vztahu mezi stravovacími návyky a finančním příjmem, cenami potravin, vzděláním, zaměstnaností, reklamou, mass medii a dalšími determinanty. Stravovací návyky u dětí jsou pod vlivem vícero faktorů. Stravovací návyky dítěte se vyvíjí v rámci rodiny, což zahrnuje společná rodinná jídla, znalost rodičů co se výživy týče, styl výchovy a další. Taky zde hraje významnou roli školní prostředí a vliv národních doporučených výživových standardů ohledně zdravé výživy u dětí. (Zaborskis, 2012)

Dle Williamsa je důležité pro zdraví dětí a adolescentů **pravidelné snídání**. Pravidelné snídání je spojené se zdravými stravovacími návyky, které jsou charakterizované požitím

doporučeného množství živin. (Williams, 2007) Najdou se děti, které nesnídají. Dle dánské studie z let 1996 – 2006 od Johansena a Rasmussena, ze které vyplývá alarmující zjištění, že v období zkoumaných deseti let došlo k nárůstu absence snídaní u dívek z 32 % na 42 % a u chlapců to bylo obdobné, z 19 % na 31 %. Rampersaud ve své publikaci uvádí, že jsou zejména starší dívky a děti z rodin s nízkým socioekonomickým postavením ve zvýšeném riziku nepravidelných snídaňových návyků. (Johansen a Rasmussen, 2006)

Podle Suchánka je **dopolední svačina** důležitá, jelikož děti potřebují mít ve škole dost energie, aby se mohly soustředit na učení nebo na písemnou práci. Děti mohou pomoci svým rodičům s přípravou svačiny, budou si jí více vážit a bude jim lépe chutnat. Neměli bychom zapomínat na správný pitný režim, například vhodná je voda se šťávou nebo s citronem. Z výzkumného dotazníkového šetření obdobnou problematiku zpracovával program Zdravá 5 ve spolupráci s učiteli vybraných škol a vzešlo překvapivé zjištění, že přibližně 30 – 40 % žáků ne vždycky svačinu má. Dříve byl trend u dětí, že si svačinu kupovaly. Dnes rodiče nebo samotné děti si svačinu připravují doma. Ve školách neustále funguje trend výměny svačiny se svým spolužákem ze školy. (Suchánek, 2017)

Dle Marinova a Pastuchy je doporučováno konzumovat **obědy** u dětí jednoznačně ve školní jídelně. Školní jídelna zaručuje racionální stravu, a to jak skladbou a obsahem, tak i vhodným načasováním. Oběd bývá často u školáků jediným vyváženým jídlem v průběhu dne. Domácí stravování může jen stěží zaručit náročné normy kladené na racionální skladbu poledního jídla ve smyslu adekvátního poměru všech potřebných živin a dodržení správného časového intervalu. Dalším bonusem školního stravování je zařazování všech druhů potravin, nejen těch tzv. dětmi oblíbených. Děti se tak naučí jíst i luštěniny, ryby a další méně atraktivní potraviny. (Marinov, Pastucha, 2012)

Marinov a Pastucha ve své publikaci píše, že odpoledne má v jídelníčku školáka své nezastupitelné místo **odpoledního svačina**, která má především krýt energetickou potřebu při aktivním pohybu. Odpolední pohybová činnost, které se mají děti především věnovat, má vyvážit dopolední, psychicky náročnou, ale fyzicky nenáročnou školní činnost. Odpolední svačina by měla být bohatá na polysacharidy, bílkoviny a mléčné tuky, kterými na nás ze všech stran útočí reklamní kampaně profesionálních výrobců potravin. (Marinov, Pastucha, 2012)

Marinov a Pastucha v knize uvádí, že posledním jídlem dne je **večeře**. Nemělo by jít jen o jídlo samotné, ale o jídlo ve spojení s komunikací všech členů rodiny, a to bez rušení televizí. Každý člen rodiny by měl mít u jídla možnost sdělit své denní úspěchy anebo neúspěchy, postřehy či zážitky. Velmi důležitá je příjemná a vstřícná atmosféra při večeři. Samotný obsah

porce na talíři by měl být v duchu převažujícího středomořského typu stravy s obsahem esenciálních mastných kyselin se zařazováním ryb alespoň dvakrát týdně, kvalitních rostlinných olejů (olivový, řepkový), výrobků z nich vyrobených (kvalitní margaríny) a dostatek pestrých zeleninových jídel – jak zeleniny v syrovém stavu, tak tepelně upravené. Je výhodné aktivně zapojit děti do přípravy různých zeleninových salátů, při které se fantazii meze nekladou. Příkladem může být buď pestrý barevný zeleninový salát s kousky teplého kuřete, připraveného na bylinkách a kapce olivového oleje a v troubě rozpečeným plátkem žitého chleba se sýrem, anebo těstoviny s tuňákem a kukuřicí s rajčatovým salátem a mozzarellou. (Marinov, Pastucha 2012)

1.2 DESATERO VÝŽIVY DĚTÍ

Desatero výživy dětí je doporučení a shrnutí výše zmíněných zásad. Rodiče by měli dítě nechat aktivně vybírat potraviny a ovlivňovat jeho výběr směrem ke zdravému životnímu stylu. Následující desatero je publikováno na internetové stránce vyzivadeti.cz.

- Dětem by měla být podávána pestrá a rozmanitá strava, bohatá na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
- Děti by se neměly přejídat ani hladovět. Jídlo by měly mít pravidelně 5 – 6x denně. Velikost jídla by měla být uzpůsobena s ohledem na jejich růst, hmotnost a pohybovou aktivitu.
- Kvalitní zdroje bílkovin (drůbež, rybí maso, luštěniny a cereálie) by měly být základem stravy dětí.
- Mléčné výrobky (upřednostňovat výrobky polotučné) by se dětem měly podávat několikrát denně.
- Rostlinné tuky a oleje jsou vhodnější než živočišné.
- Cukry, sladkosti a slazené nápoje by měly jíst děti velmi střídmě. Doplňovat sacharidy je vhodné hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny.
- Hotové pokrmy se už dětem nemají dosolovat. Sůl a solené potraviny se podávají dětem jen výjimečně.
- Správný pitný režim dítěte obsahuje alespoň 1,5 – 2,5 litru tekutiny denně.
- Rodič by měl jít svým zdravým životním stylem dítěti příkladem a aktivně se zajímat o stravování dítěte mimo domov.

- Zdravotní stav (hladina cholesterolu, krevní tlak, nadváha) dítěte by měl být pravidelně konzultován s jeho lékařem (Vyzivadeti, 2014)

2 STRAVA MALÝCH SPORTOVCŮ

Podle Suchánka by měl mít malý sportovec dostatečné zastoupení živin, vhodný energetický příjem energie odpovídající následnému výdeji je pro správný růst a vývoj dětí naprosto nezbytný. Pokud je dítě aktivním sportovce, je třeba být ve složení stravy ještě pečlivější.

Děti, které se aktivně věnují sportu, mají vyšší **potřebu energie** než děti, které tráví volný čas většinou pasivně. U dívek, ale stále častěji i u chlapců, kteří se věnují sportům, jako jsou gymnastika, aerobik, ale i některé bojové sporty s váhovými kategoriemi, se setkáváme se snahou zlepšit výsledky při sportovním výkonu prostřednictvím radikálního omezení energetického příjmu. Se sníženým příjmem energie se však pojí velmi často nedostatek nezbytných **živin** ve stravě a následné potíže s tím spojené – únava, častá nemocnost nebo úrazy a jiné. V důsledku nevyvážené stravy tělo strádá a sportovní výkon se naopak snižuje. Na druhou stranu existují i příklady a výsledky, které ukazují, že strava, která odpovídá všem základním doporučením, nemusí pokrývat potřebné množství některých živin, a proto je nutné jejich konzumaci navýšit. Jedná se nejčastěji o nedostatek bílkovin a vápníku, případně hořčíku.

U sportujících dětí dochází k rychlejšímu „opotřebování“ oproti nesportovcům. Sportující děti mají tedy i vyšší potřebu **bílkovin**. Bylo dokázáno, že 2 – 8 % z celkové vydané energie při sportu pokrývají bílkoviny a ty je třeba tělu vrátit. Pokud tedy chceme zabránit následnému pomalému, ale dlouhodobému poklesu aktivní svalové hmoty, musíme množství bílkovin navýšit jak před zátěží, tak i po ní a počítat s celkovou vyšší potřebou bílkovin celodenně. Při výpočtu bílkovin u sportujících dětí bychom měli vycházet z přepočtu „gramů bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti“. Doporučení pro aktivně sportující děti se pohybuje mezi 1,2 - 1,7 g/kg tělesné hmotnosti. (Suchánek, 2017)

Sacharidy by v jídelníčku sportujících dětí měly tvořit přibližně 55 – 60 % energetického příjmu, přičemž převážnou část je třeba pokrýt složenými sacharidy, jako je například ovoce, zelenina, rýže, brambory, těstoviny a u starších dětí celozrnné pečivo. Cukry jsou rychlými zdroji energie a je výborné je konzumovat před sportem. Platí ale pravidlo, že i u sportujících dětí se sladkosti musí konzumovat rozumně, což platí i pro slazené nápoje a limonády. Z celkového podílu energie za celý den by cukry u sportujících dětí měly tvořit maximálně 15 % v den sportu a 10 % v den odpočinku.

Vhodné **tuky** jsou pro sportující děti důležité. Množství tuků by u sportujících dětí nemělo přesáhnout 30 % denního energetického příjmu. Tuky jsou velkým zdrojem energie v malém objemu. 2/3 energetického příjmu by měly pokrýt tuky rostlinné (rostlinné tuky, tuky

obsažené v ořeších, semínkách), zbývající 1/3 pak tuky živočišné (máslo, sádlo, tuky obsažené v mléčných výrobcích, mase, uzeninách a vejcích). (Suchánek, 2017) Za vhodné živočišné tuky považujeme zejména rybí tuk, který je zdrojem vitamínů rozpustných v tucích. Z tuků mořských ryb získává organismus mladého sportovce omega 3 mastné kyseliny. Pro sportovce je též důležitý mléčný tuk, který je obsažen v polotučných mléčných výrobcích.

Vitaminy a minerální látky u malých sportovců se nemusí nijak zásadně odlišovat od nesportujících dětí. Mezi důležité minerální látky patří vápník. Ten je nezbytný pro správný růst, vývoj kostí a zubů. V dětství a v období puberty spolu s intenzivním sportováním může docházet k nedostatku vápníku. Nedostatek vápníku v těle výrazně zvyšuje riziko zlomenin. Pro správnou tvorbu kostí je důležitý vyvážený poměr mezi fosforem a vápníkem, který by měl být v poměru 1:2 ve prospěch vápníku. Dále je vhodné sledovat i množství hořčíku, jako prevenci nočních po tréninkových křečí. U sportujících dívek je třeba sledovat příjem železa. Železo je součástí hemoglobinu (krevního barviva) a myoglobinu (svalového barviva). Jedna z jeho funkcí je také přenášení kyslíku z plic do tkání. Nedostatek železa může způsobit špatné okysličení svalových tkání, což bývá příčinou snížení sportovního výkonu. Nedostatek železa hrozí zejména dívkám v souvislosti se zvýšenými ztrátami železa krví při menstruaci. Dále se může vyskytovat u dětí, které ve svém jídelníčku vynechávají některé potraviny zejména maso.

Pitný režim je pro malé sportovce velice důležitý. Sportovci přichází o vodu z těla zejména v podobě potu, dýchání, ale také při močení a stolici. Tyto ztráty tekutin kladou větší nárok na práci oběhového systému s termoregulací. Pokud jedinec při sportovní aktivitě nedostatečně doplňuje tekutiny, může dojít k jeho bolestem hlavy, větší únavě, ale i k potížím s ledvinami. Jako objektivní posouzení ztrát tekutin a následné doplnění potřebného množství je vhodné sledovat úbytek hmotnosti při sportu. Zásadou je, že každý kilogram ztracený v průběhu cvičení lze doplnit jedním litrem vody. Bylo zjištěno, že nejrychleji dokáže tělo využít vodu s malým množstvím rozpuštěného cukru (2,5 - 5 %). (Suchánek, 2017) Pro sportující děti stačí voda se šťávou. Sportovcům též usnadní doplňování minerálních látek a energie iontové nápoje, ale v případě dětí nejsou nutné. Těm postačí navíc porce ovoce, k doplnění minerálních látek a náležité energie.

Dle Suchánka se u sportujících dospělých můžeme často setkat s tím, že pro zvýšení kondice, sportovního výkonu a regenerace organismu po sportovní aktivitě užívají nejrůznější **doplňky stravy**. Nejčastěji se jedná o sloučeniny aminokyselin (bílkoviny), sacharidy, minerální látky či přípravky podporující kloubní ochranu. Některé doplňky mohou být vhodné u dospívající mládeže, přibližně od 15 let v případě růstového skoku. U aktivně sportujících

dětí je ale situace odlišná a jejich strava by měla být co nejpřirozenější. Podobné doplňky stravy určené pro dospělé sportovce, by se u dětí do 15 let neměly objevit. Potřebné živiny by měly být pokryty z celkově pestrého a bohatého jídelníčku. V úvahu přicházejí pouze v případě vrcholově sportujících dětí a dospívajících. Pak je zapotřebí, aby se rodiče o doporučení konkrétního přípravku obrátili na praktického dětského lékaře nebo lékaře ve sportovním klubu, který dítě navštěvuje.

Perič se ve své knize zmiňuje o **energetické bilanci**, která uspokojuje energetické potřeby s vhodným rozložením makroživin ve stravě. Energetická bilance je důležitá nejen k vyrovnání ztrát, ke kterým došlo vlivem tréninku, ale také je důležitá k zajištění růstu a vývoje mladého organismu, rychlejší regeneraci a správné funkčnosti fyziologických funkcí. V praxi je nejúčelnější subjektivní posouzení, zda dítě prospívá, především kontrolou jeho hmotnosti. Pomocným nástrojem mohou být lékařské tabulky k hodnocení tělesné výšky a hmotnosti u dětí. Zajímavé výstupy mohou poskytnout i metody stanovení tělesné kompozice a jejich srovnání s populačními normami, například porovnání BMI Indexu. Subjektivně pozorujeme energičnost, chuť k pohybovým aktivitám a nálady. Teprve v okamžiku, kdy selhává přirozená schopnost kontroly nad adekvátním příjmem, je zapotřebí přistoupit k objektivizačním metodám posouzení rovnováhy mezi energetickým příjmem a výdejem, a to nejčastěji již zmiňovanými tabulkovými přepočty. Dle Krčové z internetového zdroje by denní energetická potřeba aktivně sportujícího dítěte měla převyšovat energetickou potřebu jeho vrstevníků, kteří aktivně nesportují. Závisí na pravidelnosti, intenzitě a charakteru pohybové aktivity. Jedná se tedy o velmi individuální záležitost. Známkou optimální (nejen sportovní) výživy je správný růst a vývoj dítěte, dobrý zdravotní stav, přiměřená tělesná hmotnost a zajisté i kvalitně podaný sportovní výkon. Pokud dítě prospívá, má dostatek energie na trénink a netrpí únavou, tak není nutné počítat každou kalorii (jako to má většina dospělých ve zvyku). (kulturistika.ronnie.cz)

Tabulka č. 1: Odhadovaný energetický výdej u chlapců a dívek s ohledem na věk

Věk	Chlapci (kcal)	Dívky (kcal)
9 – 11	2280	2025
12 – 14	2640	2150
15 – 17	2880	2150

Zdroj: Sportovní příprava dětí, Perič a kol., 2012

Tabulka č. 2: Referenční hodnoty pro příjem živin podle věku a pohlaví

	Dívky		**Chlapci**	
	11 – 14 let	15 – 18 let	11 – 14 let	15 – 18 let
Energie (kJ, kcal)	9 200 kJ (2 200 kcal)	9 600 kJ (2 300 kcal)	10 000 kJ (2 400 kcal)	11 500 kJ (2 700 kcal)
Bílkoviny (g)	50	65	55	70
Tuky (g)	70	75	75	80
Sacharidy (g)	330	340	360	400

Zdroj: Společnost pro výživu, 2000 (kulturistika.ronnie.cz)

Tabulka č. 3: Příklad jídelníčku mladého fotbalisty s tréninkem 1,5 hodin s celkovým energetickým výdejem okolo 2500 kcal

Snídaně	Celozrnný chléb se slunečnicovými semínky (80g), čerstvé máslo (15g), drůbeží šunka (60g), rajče (40g)
Svačina I	Tvaroh s jogurtem ananas a kokos (Madeta) (150g), jablka (150g), ořechy vlašské (30g)
Oběd	Krůtí prsa zapékané se sýrem (150 g), rýže Basmati (100 g), salát zeleninový – mrkvový (100g)
Svačina II před tréninkem	Be-be müsli (25g)
Svačina III po tréninku	Rohlík grahamový (50g), džem – průměr (20g), džus jablečný (2dl)
Večeře	Sleď (filety) (150g), brambory (200 g), olej olivový (15ml)

Zdroj: Sportovní příprava dětí, Perič a kol., 2012

Dle internetových skript pro učitele se pro sportující děti doporučuje přidat druhou svačinu nebo večeři, jejíž energetická hodnota by neměla přesáhnout 5% denní dávky energie. Pokud se jedná o intenzivní sport (sportovní oddíly, příprava na vrcholový sport), mění se jak výživové dávky, tak celková potřeba živin a to ve vazbě na druh sportu i na aktuální aktivitu

(trénink, soutěž a podobně). V tom případě je třeba se poradit s odborníkem na sportovní výživu (např. v oddíle nebo sportovním centru).

2.1 SPECIÁLNÍ STRAVOVACÍ REŽIM MALÉHO SPORTOVCE

2.1.1 STRAVA PŘED TRÉNINKEM

Dle Krčové by měla strava být před tréninkem lehce stravitelná, neobsahovat příliš tuků. Měla by obsahovat kvalitní zdroje komplexních sacharidů a strava by neměla mít několik chodů (polévka, hlavní jídlo, zákusek). Není ideální si dát před tréninkem těžké jídlo, jako je například svíčková omáčka s knedlíkem a hovězím masem nebo navštívit s kamarády rychlé občerstvení McDonalď s, KFC, které je velice u dětí populární. Běžné jídlo (oběd) by si děti měly dát cca 3 hodiny před tréninkem. Menší jídlo (svačinu) by si děti měly dát cca 1 – 2 hod před tréninkem. Menší jídlo může být například pečivo se šunkou nebo sýrem, ovesná nebo rýžová kaše, jogurt a ovoce, zdravá buchta (ovesná, jáhelník, a jiné). Před tréninkem by dítě nesmělo zapomínat na pitný režim.

2.1.2 STRAVA PO TRÉNINKU

Dle Krčové strava po tréninku hraje zásadní roli v obnovení energetických zdrojů a v kvalitě regenerace. Je nesmírně důležité zásobovat tělo kvalitními živinami. Místo zde mají rychlé sacharidy – ovoce (banán, hruška, švestky, jahody) a rychlé bílkoviny. Do jídla by se dítě nemělo hned po tréninku nutit. Velice vhodné je, aby se dítě nejpozději do hodiny od ukončení tréninku najedlo. Vhodným jídlem je například jogurt nebo kefír, pečivo se šunkou a sýrem a také ovoce, které může být konzumováno ihned po tréninku. Po té by mělo následovat hlavní jídlo, jako je například libový plátek masa s bramborem či rýží se zeleninou, ryba s přílohou a zeleninou, pečivo (celozrnné, žitné) se šunkou a zeleninou. Dítě nesmí zapomenout také na doplnění dostatku tekutin, které ztratilo během svého tréninku. (kulturistika.ronnie.cz – Výživa dospívajících sportovců a dětí, 2017)

2.2 JÍDELNÍČEK MALÉHO SPORTOVCE

Strava sama o sobě sportovní výkon nezajistí, ale je základem zdraví a bez zdraví se sportovat nedá. Strava musí obsahovat všechny potřebné živiny a vždy ještě něco navíc. Uvádím příklady vhodných jídelníčků pro malé aktivní sportovce.

Tabulka č. 4: Jídelníček malého sportovce, když má odpoledne trénink

Snídaně	Ovocný čaj, 1 kus bílého jogurtu s ovocem, 1 kus celozrnného pečiva
Dopolední svačina	Obložená bageta s máslem, 2 plátky šunky nejvyšší jakosti, 2 plátky 30% eidamu, list hlávkového salátu, ½ papriky
Oběd	150ml rajské polévky s těstovinou, 120g hovězího po zahradnicku, 500g krupicových noků **Trénink**
Odpolední svačina	1 kus celozrnného pečiva, 50g pomazánka – tvarohová s mrkví
I. Večeře	300g těstovinového salátu s tuňákem
II. Večeře	3 kusy ředkviček

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 5: Jídelníček malého sportovce ve dni volna

Snídaně	Ovocný čaj, 1 kus bílý jogurt s ovocem, 1 kus celozrnné pečivo
Dopolední svačina	Obložená bageta s máslem, 2 plátky šunky nejvyšší jakosti, 2 plátky 30% eidamu, list hlávkového salátu, ½ papriky)
Oběd	250ml kuřecího vývaru s nudlemi, 130g koprové omáčky s hovězím masem, 3 kusy houskových knedlíků
Odpolední svačina	2 kusy celozrnného pečiva, 50g budapešťská pomazánka, 1 kus rajčete
I. Večeře	300g těstovinového salátu s tuňákem
II. Večeře	1 ½ kedlubny

Zdroj: Vlastní zpracování

3 VHODNÉ VÝROBKY PRO SPORTUJÍCÍ DĚTI V OCHODNÍCH ŘETĚZCÍCH

V následující kapitole se budu zabývat vhodnými a zdravými výrobky, které by měli rodiče i děti kupovat. Je totiž velmi důležité dávat mladému dětskému tělu, které aktivně sportuje vhodné výrobky se správnými živinami. Zaměřím se především na výrobky z velkých obchodních řetězců v České republice jako je například Albert, Billa, Lidl, Penny, Tesco, a jiné. Ne všechny zmiňované výrobky v následující kapitole nemusíme najít ve všech zmiňovaných obchodních řetězcích.

Je velice obtížné předejít lákavým nabídkám nevhodných výrobků pro děti, které nám nabízí v reklamě například v televizi nebo v letáku, které dostávají rodiny v domácnostech. Nevhodné výrobky jsou většinou v obchodech zlevněné a navádí rodiče a děti, aby si je koupily. Pořád se najdou rodiče, kterým je jedno co jejich děti jedí a nesledují složení jednotlivých výrobků. Na druhou stranu přicházejí pozitivní zjištění, že přibývá rodičů, kteří se zajímají o zdravou stravu svých dětí a následně i vštěpují svým ratolestem své informace. Rodiče by si měli uvědomit, že jsou vzorem pro své děti a měli by umět k tomu tak přistupovat.

3.1 VÝROBKY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU

Do výrobků živočišného původu lze zařadit masné výrobky – dušená šunka, dále pak mléčné výrobky – sýry, jogurty, tvarohy a mléka.

3.1.1 MASNÉ VÝROBKY

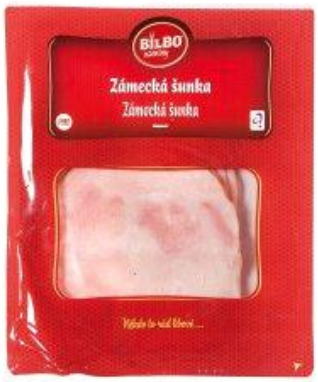
Dušená šunka

Dle Hlavaté je při výběru šunky důležité sledovat obsah masa. Čím vyšší obsah masa je v šunce, tím je šunka kvalitnější. Dále je důležité sledovat i obsah soli, ten by měl být u dětí do dvou gramů na sto gramů výrobku. Nejvhodnější šunka je z vepřového nebo kuřecího masa. Správná dušená šunka má být z kýty. Mělo by se jednat o šunky s označením nejvyšší kvality anebo výběrové. Není úplně nutné pro děti vyhledávat pouze šunky s označením pro děti, mohou konzumovat i šunky, které jsou určené pro dospělé.

Obrázek č. 2: LE & CO Veselá šunka vepřová

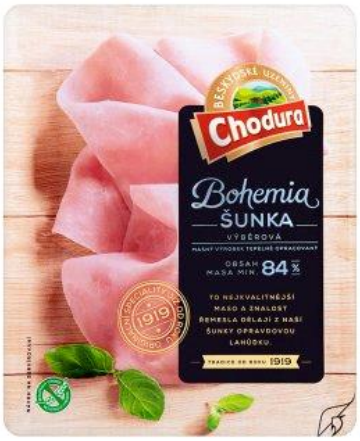
Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek č. 3: BILBO Zámecká šunka



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek č. 4: Chodura Bohemia šunka 84%



Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek č. 5: Vocílka Česká šunka 92%

Zdroj: Vlastní zpracování

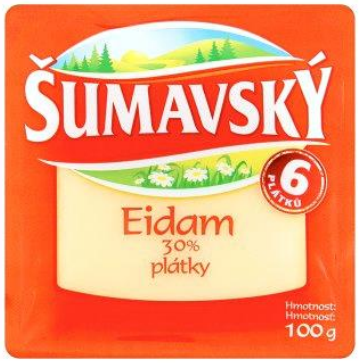
3.1.2 MLÉČNÉ VÝROBKY

Jak už jsme si určitě všichni všimli, v obchodech si můžeme vybrat nespočetné množství jednotlivých druhů mléčných výrobků, ale pouze určitá část výrobků je vhodná pro děti. Neměli bychom tedy v první řadě hned tzv. „šáhnout“ po prvním, například zlevněném mléčném výrobku. Je pravda, že kvalitní mléčné výrobky nejsou mnohdy levnou záležitostí a ne každá rodina s dětmi si může dovolit pravidelně je kupovat. Zkoumala jsem másla a margarín, sýry (tvrdé, termizované, čerstvé), jogurty (bílé, slazené), tvarohy, mléka. Vybrala jsem pouze některé příklady pro děti.

Tvrdé sýry

Dle Hlavaté jsou z hlediska kvality nejhodnotnější tvrdé sýry. Tvrdé sýry mají vyšší obsah sušiny a najdeme zde vyšší obsah vápníku. Ve 100g tvrdého sýra se v průměru nachází 780mg vápníku, což je pro děti velice vhodné. Pro sportující děti jsou tedy tvrdé sýry doporučovány. Ve výrobcích je nutné sledovat i obsah soli. Uvádím jen některé vhodné příklady pro děti.

Obrázek č. 6: Šumavský Eidam 30% plátky

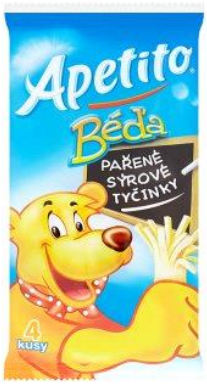


Zdroj: Vlastní zpracování dle Hlavaté

Obrázek č. 7: Mini Babybel

Zdroj: Vlastní zpracování dle Hlavaté

Obrázek č. 8: Apetito Béďa pařené sýrové tyčinky



Zdroj: Vlastní zpracování dle Hlavaté

Termizované a čerstvé sýry

Dle Hlavaté mají tyto sýry velmi nízký obsah soli a bývají vyrobeny z tvarohu. Tyto sýry jsou velice užitečné, mohou se zamíchat například do těstovin, udělat z nich pomazánku nebo do nich přidat ovoce, trochu medu a podávat na sladko.

Obrázek č. 9: Lučina čistá chuť přírody

Zdroj: Vlastní zpracování dle

Obrázek č. 10: Cottage Cheese čerstvý sýr přírodní Meggle

Zdroj: Vlastní zpracování dle

Bílé jogurty

Pro děti jsou vhodné bílé jogurty, které obsahují velké množství bakterií mléčného kvašení tzv. probiotika, které jsou pro tělo dětí zdraví prospěšné. Vhodné bílé jogurty by měly obsahovat od 3 do 5 % tuku bez přidaných přísad. Pro zpestření bílého jogurtu je možné nakrájené čerstvé ovoce nebo přidání ovesných vloček.

Obrázek č. 11: Bio jogurt Olmíci

Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek č. 12: Bio selský jogurt, bílý

Zdroj: Vlastní zpracování dle

Obrázek č. 13: Hollandia Selský jogurt

Zdroj: detemzdrave.cz

Obrázek č. 14: Bio Via Natur bílý, Olma

Zdroj: detemzdrave.cz

Obrázek č. 15: Kunín jogurt na pití bílý

Zdroj: Vlastní zpracování dle Vím co jím.cz

Obrázek č. 16: Moravia podmáslí kysané

Zdroj: Vlastní zpracování dle Vím co jím.cz

Slazené jogurty

Dětem chutnají více sladké jogurty, ale ne všechny jsou pro ně vhodné. Mezi vhodné jogurty řadíme ovocné, s cereáliemi a chia semínky. Jogurty by neměly být nízkotučné, neměly by obsahovat umělá barviva a glukózo-fruktózový sirup.

Obrázek č. 17: Revital – sušená jablka a cereálie

Zdroj: Vlastní zpracování

Tvarohy

Děti mohou jíst jak sladké tak bílé tvarohy. Tvaroh má velkou výhodu, dá se využít v kuchyni na spoustu způsobů. Bílé tvarohy jdou využít i na slano, například smíchat s bylinkami, česnekem. Bílé tvarohy lze smíchat s jogurtem, ochutit čerstvým ovoce, trochou medu nebo přidat ovesné vločky. Děti by neměly konzumovat nízkotučné a příliš tučné tvarohy, neměly by obsahovat glukózo – fruktózový cukr a příliš vysokou energetickou hodnotu.

Obrázek č. 18: Milko Bio Ovocný tvaroh s jogurtem brusinkový

Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek č. 19: Danone Activia tvarohová vanilka

Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek č. 20: Jihočeský tvaroh s jogurtem jahoda

Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek č. 21: Jihočeský tvaroh polotučný

Zdroj: Vlastní zpracování

Mléka

V dnešní době můžeme svým ratolestem v obchodě vybrat z několika druhů mlék (kravské, sokové, mandlové, kokosové, rýžové, a jiné). Dětem bychom měli v obchodech kupovat polotučné a plnotučné mléko. Velice vhodným produktem jsou také zakysaná mléka, která by pro děti měla být spíše neochucená. Odtučněná mléka nejsou vhodná pro děti. Výrobky od značky Alpro jsou oproti normálním značkám trochu dražší, ale za zkoušku některých těchto vybraných produktů to stojí.

Obrázek č. 22: Alpro Mandlový Nápoj original 1l

Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek č. 23: Alpro Kokosový Nápoj original 1l

Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek č. 24: *Kefírové mléko Mlékárna Kunín a.s.*

Zdroj: Vlastní zpracování

3.2 VÝROBKY ROSTLINNÉHO PŮVODU

Mezi výrobky rostlinného původu lze zařadit pečiva – chleby, housky, rohlíky, bagety, dále sem patří tuky – másla, margaríny a oleje.

3.2.1 PEČIVA

Dle Pospíšilové, bychom si měli u pečiva všímat složení na obale pečiva, nebo je složení vypsané v šanonu přímo u pečiva. Je důležité hledat údaje o soli, pro děti je doporučován maximální obsah soli do dvou gramů na sto gramů výrobku. Pro děti bychom měli kupovat celozrnné pečivo. Je-li pečivo celozrnné, znamená to, že 80% použité mouky je celozrnná. Z hlediska obsahu vlákniny, vitamínu a minerálních látek je vhodné také pečivo grahamové a žitné. Zaměřím se na chléb (čerstvý, dlouhotrvající), housky, rohlíky a bagety.

Chleby

V obchodě si můžeme vybrat z nabídky čerstvých chlebů nebo vakuově balených, které vydrží delší dobu. Vhodný chléb by měl být složen z žitné mouky, ječné mouky, pšeničné mouky nebo pouze ze semínek. Některé chleby obsahují lněná semínka, slunečnicová semínka, ovesné vločky, a jiné. Pokud si koupíme v obchodě čistozrnný chlebík, nemusíme toto pečivo mazat tučnými pomazánkami, máslem nebo margarínem, jelikož semínka mají v sobě velmi vhodné zdroje tuku. Uvádím jen některé příklady výrobků, které můžeme najít v obchodech.

Obrázek č. 25: Chléb tmavý slunečnicový 450g

Zdroj: vitalia.cz – Test celozrnného pečiva

Obrázek č. 26: Celozrnný bochník

Zdroj: vitalia.cz – Test celozrnného pečiva

Obrázek č. 27: Čistozrnný chlebík

Zdroj: vitalia.cz – Test celozrnného pečiva

Obrázek č. 28: Žitný chléb

Zdroj: vitalia.cz – Test celozrnného pečiva

Obrázek č. 29: Chléb celozrnný s dýní

Zdroj: vitalia.c – Test celozrnného pečiva

Obrázek č. 30: Penam Fit Žitno - slunečnicový

Zdroj: Vlastní zrapcování

Obrázek č. 31: Penam Fit Celozrnný žitný chléb 250g

Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek č. 32: Cerea Cereální chléb Krájený 500g

Zdroj: Vlastní zpracování

Housky a rohlíky

Výrobky vybíráme, pokud možno z cereálního pečiva. Obsahují velké množství semínek, jako jsou například slunečnice, kukuřice, sezam, ovesné vločky a pohankové vločky. Uvádím jen některé příklady, které můžeme najít v obchodě.

Obrázek č. 33: Kostka slunečnicová sypaná 70g

Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek č. 34: Kaiserka Fit Line tmavá 55g

Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek č. 35: Rohlík cereální

Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek č. 36: Bandur celozrnný

Zdroj: Vlastní zpracování

3.2.2 TUKY

Másla a margaríny

Odbornice na výživu Dostálová doporučuje pro děti máslo střídat s rostlinným tukem, tedy margarínem. Neměli bychom se zaměřovat pouze na máslo, protože hodně mléčného tuku konzumujeme prostřednictvím mléčných výrobků, hlavně sýrů a s nimi přijímáme velké množství na zdraví negativně působících nasycených mastných kyselin. Pokud dítě ve školním věku má problémy s tukovým metabolismem, riziko zvýšeného krevního tlaku, kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky a podobně, pak je vhodnější konzumovat margarín.

Obrázek č. 37: Madeta Jihočeské máslo KLASA

Zdroj: akcniceny.cz

Obrázek č. 38: Tatra Farmářské máslo 84% KLASA

Zdroj: akcniceny.cz

Obrázek č. 39: Flora

Zdroj: Vlastní zpracování dle Suchánka

Obrázek č. 40: Rama classic

Zdroj: Vlastní zpracování dle Suchánka

Oleje

Pro děti jsou vhodné oleje (olivový, kokosový). Tyto produkty jsou zdravé a vhodné na smažení (tepelná úprava pokrmů). Olivový olej je vhodný přidávat také do studených salátů, kdy pokrm výborně dochutí. Správný olivový olej by měl být za studena lisovaný. V obchodech

můžeme najít velké množství jednotlivých druhů těchto výrobků. Většina domácností využívá slunečnicový olej, který se při tepelném zpracování přepaluje. Můžeme jej nahradit vhodnějšími a zdravějšími produkty pro naše děti. Produkty stojí sice trochu více peněz, ale pro děti je to nejlepší volba. Musíme si ale uvědomit, že bychom to s těmito výrobky neměli přehánět. Uvádím pouze příklady, které jsou vhodné pro děti.

Obrázek č. 41: Blanxueta Extra panenský Olivový olej

:

Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek č. 42: Coco24 Kokosový olej

Zdroj: Vlastní zpracování

3.3 DALŠÍ SKUPINA VÝROBKŮ

Do skupiny dalších výrobků patří sladidla, nápoje – neslazené vody, čaje, ovocné a zeleninové šťávy, dále sem patří cukrovinky – sušenky, tyčinky, čokolády, dále oříšky a semínka.

3.3.1 SLADIDLA

Pokud chceme svým dětem vhodně osladit život, měli bychom vybírat vhodné výrobky, jelikož je třeba rozlišovat „sladidlo“ a „sladidlo“. Měli bychom si všímat na obalu výrobku, zda pochází z ekologického zemědělství a nejlépe, aby byl v bio kvalitě. Optimální množství těchto produktů například do čaje je 1 čajová lžička na den.

Obrázek č. 43: Přírodní třtinový cukr

Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek č. 44: Med lesní Medokomerc

Zdroj: Vlastní zpracování dle rehabilitace.info

Obrázek č. 45: Javorový sirup

Zdroj: Vlastní zpracování dle rehabilitace.info

Obrázek č. 46: Kandisin Stevia sypká 75g

Zdroj: Vlastní zpracování dle rehabilitace.info

Obrázek č. 47: Agávový sirup Country Life

Zdroj: Vlastní zpracování dle tn.nova.cz

3.3.2 NÁPOJE

V následující kapitole se zaměřím na neslazenou vodu (balenou), ovocné čaje, šťávy (ovocné, zeleninové), ovocné džusy. Uvádím pouze příklady, které by mohli děti pít.

Neslazené vody

Pro děti jsou vhodné spíše neperlivé vody (bez bublinek). Pokud je kohoutková voda nezávadná, je i její konzumace vhodná pro děti. Spousta dětí ale nemá rádo neslazenou vodu, proto vodu můžeme vylepšit například šťávou z citronu, limetkou, pomerančem, popřípadě lístky máty. Z obyčejné vody tyto zmíněné přidané suroviny udělají chutný, osvěžující a zdravý nápoj.

Obrázek č. 48: SAN TERRA AGUA BELLA VODA PRAMENITÁ VODA neperlivá

Zdroj: stream.cz – A dost!

Obrázek č. 49: Toma natura NEPERLIVÁ

Zdroj: stream.cz – A dost!

Čaje

Pro děti jsou vhodné spíše ovocné čaje a některé bylinkové čaje. Nevhodné jsou zelené čaje, které obsahují kofein. Pokud chceme svému dítěti dopřát kvalitní ovocný čaj po ránu, měli bychom být tedy obezřetní. Na obalu je důležité sledovat složení ovocného čaje, ne název nebo obrázek. Správný ovocný čaj by měl obsahovat sušené ovoce a část sušených rostlin, kde podíl sušeného ovoce je vyšší než 50 % hmotnosti. Většina méně kvalitních čajů obsahují větší složku aromat než podíl ovoce.

Obrázek č. 50: Belin Malinový čaj 50% 40g

Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek č. 51: Belin Jahodový čaj 50% 40g

Zdroj: Vlastní zpracování

Ovocné šťávy

Při výběru ovocných šťáv bychom měli být opatrní. Když vybíráme šťávy, nejprve se podívejme na ovocnou složku výrobku. Ta by měla být co nejvyšší. Sirupy by neměly správně obsahovat cukry a glukózo-fruktózový sirup. Vždy se tedy vyplatí sledovat etikety. Výrobce většinou udává, v jakém poměru by se šťáva měla ředit s vodou, ale většinou jde o zbytečně sladký nápoj, tak bych doporučila přidat více vody. Vybraný výrobek obsazuje jablečnou šťávu a následně je pasterizován. Neobsahuje žádné přídavné látky ani cukry. Velice populární jsou ovocné šťávy UGO. Děti si mohou vybrat z nabídky 1) výběr – pomeranč, limetka, citron, zázvor; 2) výběr – grep, pomeranč, jablko; 3) výběr – hruška, jablko, limeta.

Obrázek č. 52: Grünhof, ovocný sirup, jahoda

Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek č. 53: Fruiss Sirop, Fraise, Des Bois

Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek č. 54: UGO šťávy

Zdroj: Vlastní zpracování

Zeleninové šťávy

Dle Janovské jsou šťávy ze zeleniny vhodné nápoje pro děti, nikoliv však mezi dětmi příliš oblíbené. Výjimkou je šťáva z mrkve a melounů, kterou mají děti rády pro její sladkou chuť. Šťávy ze zeleniny jsou nabity vitaminy, minerály a dalšími pro zdraví prospěšnými látkami. Na naše tělo působí zásadotvorně. (Janovská, 2017) Je vhodné číst složení na obalu těchto šťáv. Velice populární a oblíbené pro děti jsou UGO šťávy se zeleninou a ovocem. Dítě si může vybrat například 1) výběr – řepa, mrkev, jablko, celer; 2) výběr – ananas, mrkev, jablko; 3) výběr - okurka, hruška, pomeranč.

Obrázek č. 55: UGO šťávy

Zdroj: Vlastní zpracování

Ovocné džusy

Pokud vaše dítě po ránu nemá rádo pít čaj, dejte mu například sklenici ovocného džusu. Správný ovocný džus by měl mít na etiketě napsáno, že obsahuje 100% ovocné složky. Pravý džus by měl být složen pouze z ovoce. Neměl by obsahovat přidaný cukr ani konzervanty.

Obrázek č. 56: Happy Day 100% Orange

Zdroj: vitalia.cz – dtest

Obrázek č. 57: Pfanner PREMIUM SINCE 1856 100% APFEL MELA

Zdroj: stream.cz – A dost!

3.3.3. CUKROVINKY

Sladkosti by měli rozhodně patřit do jídelníčku malého sportovce. Už z důvodu zajištění dostatečného příjmu energie. Je třeba, ale rozlišovat „sladkosti“ a „sladkosti“. Záleží na nás dospělých, po kterých sladkostech naše dítě sáhne. Měli bychom si uvědomit, že vhodný příklad nás dospělých provede dítě díky správným návykům až do dospělosti. Množství sladkostí, které dětem dáváme, musíme velice obezřetně hlídat, aby nedošlo k její nadměrné konzumaci a tím ke vzniku počáteční obezity.

Sušenky

Dle Hlavaté bychom si u sušenek měli všímat 4 kritérií. Sušenka by měla být ideálně bez náplně nebo polevy. Náplně a polevy mohou často obsahovat nasycené mastné kyseliny (z palmového, z kokosového oleje, …). Sušenka by měla být co nejméně sladká (obsah cukrů). Vhodné složení sušenky by mělo být, když na etiketě bude například 78g sacharidů a z toho 13g cukrů (ten by měl být co nejnižší). Z údajů na etiketě je vidět, že sušenka je přirozeně sladká ze základních surovin a možná i mírně doslazená. U sušenky nás také zajímá obsah vlákniny.

Množství vlákniny by měl být na obalu, když si spočteme jednoduchý vzoreček: 5g vlákniny + věk dítěte (např. 12 let) = 17g. Dítě by tedy nemělo sníst za den více než 17g vlákniny. Je také důležité hlídat si obsah soli v sušence. Důležité je množství sušenek, které dítě konzumuje. Měla by nás u sušenek zajímat doporučovaná porce výrobce. 1 porce by zpravidla neměla přesahovat více než 20g. Většina vhodných sušenek obsahují ovesné vločky a celozrnné složky.

Obrázek č. 58: Mysli ovesné sušenky oříškové Emco

Zdroj: Vlastní zpracování dle Hlavaté

Obrázek č. 59: Biskiti ovesné sušenky

Zdroj: Vlastní zpracování dle Hlavaté

Tyčinky

Pro děti jsou vhodné ovesné tyčinky s ořechy nebo obilovinami, které neobsahují polevu nebo nemají přidaný cukr. U ovesných tyčinek by měla být nejvíce zastoupena složka ovesných vloček. Je důležité, aby v tyčince nebyl glukózo - fruktózový sirup. Zároveň však není moc dobré, dávat dětem každý den tyčinky, mohly by si na ně zvyknout.

Obrázek č. 60: Corny Big Nuts

Zdroj: Vlastní zpracování dle Hlavaté

Obrázek č. 61: Nutty Flapjack

Zdroj: Vlastní zpracování dle Hlavaté

Obrázek č. 62: FitKid Vanilla

Zdroj: vimcojim.cz

Čokolády

Obecně jsou velice vhodné čokolády s vysokým podílem kakaových bobů. Na etiketě bychom si měli všímat, kolik čokoláda obsahuje kakaové sušiny. Vhodná hořká čokoláda musí obsahovat minimálně 35% kakaové sušiny, 14% kakaové sušiny bez tuku a musí obsahovat nejméně 18% kakaového másla. V případě mléčné čokolády by měla čokoláda obsahovat minimálně 25% kakaové sušiny, 2,5% kakaové sušiny bez tuku, dále musí obsahovat alespoň 25% tuku celkově, z toho 3,5% tuku mléčného, mléčné sušiny pak musí mít nejméně 20%. Dítě by nemělo zkonzumovat více než 1 řadu tabulky čokolády za den a nemělo by už konzumovat po zbytek dne žádné sladkosti. Dětem se nedoporučuje bílá čokoláda, jelikož obsahuje čokoládové máslo bez pražených bobů a mléka. Bílá čokoláda totiž má nejméně 20% kakaového másla, 3,5% mléčného tuku a 14% mléčné sušiny. (svet-potravin.cz) Uvádím pouze vybrané příklady hořkých čokolád a mléčných čokolád.

Hořké čokolády

Obrázek č. 63: Ritter SPORT Fine Extra Dark Chocolate 71 % Cocoa with fine cocoa from Ecuador

Zdroj: svet-potravin.cz

Obrázek č. 64: Amazonas 60 % čokoláda J.D. Gross

Zdroj: tn.nova.cz – Test hořkých čokolád

Obrázek č. 65: Figaro Sladká Vášeň 70 % KAKAA

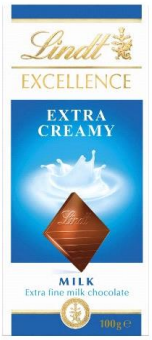
Zdroj: svet-potravin.cz

Mléčné čokolády

Obrázek č. 66: Milk Chocolate Bellarom

Zdroj: Vlastní zpracování dle tn. nova.cz

Obrázek č. 67: Lindt Excellence – Extra Creamy



Zdroj: Vlastní zpracování dle tn.nova.cz

3.3.4 OŘECHY A SEMÍNKA

V obchodech se můžeme setkat s velkou řadou druhů ořechů (lískové, vlašské, mandle, arašídy, kešu a jiné) a semínek (slunečnicová, chia, dýňová a jiné). Snažíme se v ochodech vybírat ořechy a semínka, které nemají v sobě přidanou sůl, nejsou pražené a nejsou v nekvalitním obalu, kde by se mohly tvořit plísně. Co se týče dávkování ořechů a semínek pro děti, musíme dávat pozor na množství konzumovaných výrobků. Jedna hrst ořechů (to je přibližně 5g) bohatě stačí na jeden den. Uvádím pouze příklady některých výrobků, které najdete v obchodech.

Obrázek č. 68: Směs ořechů

Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek č. 69: Kešu natural Albert

Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek č. 70: Slunečnicová semínka

Zdroj: Vlastní zpracování

Obrázek č.71: Menu gold chia

Zdroj: Vlastní zpracování

4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ ZAMĚŘENÉ NA VÝŽIVU U AKTIVNĚ SPORTUJÍCÍCH DĚTÍ NA 2. STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL

Praktická část mé diplomové práce má výzkumný charakter. Gavora definuje výzkum jako systematický způsob řešení problému, kterým se rozšiřují hranice vědomostí lidstva. Pro stanovenou práci jsem zvolila výzkum kvantitativní, který pracuje s číselnými údaji. Zjišťuje množství, rozsah nebo frekvenci výskytu jevů. (Gavora, 2010) Výzkumnou sondu jsem prováděla na vybraných školách v Plzeňském kraji v 6 a 7. třídách, respektive v primách a sekundách. Cílem mého výzkumu je zjistit, jaké jsou výživové zvyklosti těchto žáků, kteří provádí nebo neprovádí pravidelnou pohybovou sportovní aktivitu – jaké je množství spotřeby určitých potravin, četnost spotřeby, preference určitých druhů potravin, typ pohybové aktivity, četnost pohybové aktivity a porovnání výsledků mezi běžnou ZŠ a sportovní ZŠ, běžným gymnáziem a sportovním gymnáziem.

4.1 POSTUP KVANTITATIVNĚ ORIENTOVANÉHO VÝZKUMU

Na úvod je dobré při tvorbě výzkumného šetření nejprve stanovit hlavní výzkumný problém. Pro stanovený výzkum jsem si zvolila deskriptivní výzkumný problém, který zjišťuje a popisuje situaci, stav nebo výskyt určitého jevu (P. Gavora, 2010) Výzkumný problém jsem si tedy stanovila ve znění: „Jaká je výživa u aktivně sportujících dětí na 2. stupni základních škol?“ V tomto výzkumu se setkáme se dvěma druhy proměnných – s měřitelnými a kategoriálními. Proměnné v mém výzkumu jsou výživové návyky, pohybová aktivita. Mezi základní znaky výživových návyků patří četnost konzumování potravin, množství spotřeby a preference určitých druhů potravin. Mezi základní znaky pohybové aktivity patří typ a četnost pohybových aktivit. Kategoriální proměnné jsou jednotlivé druhy škol. Podrobnější pojednávání o výživových návycích a pohybové aktivitě je popsáno v teoretické části.

Dále je nutné formulovat výzkumné otázky, které vycházejí z obecného cíle výzkumu, a ten převádí do konkrétnější podoby. Ke zjištění cíle jsem si stanovila tyto výzkumné otázky a podotázky:

1. Prováděli žáci sportovní pohybovou aktivitu v předchozím týdnu?
    a. Liší se sportovní pohybová aktivita u žáků, kteří provádějí pravidelně sportovní pohybovou aktivitu a u žáků, kteří vůbec neprovádí sportovní pohybovou aktivitu?
2. Jak si rozdělovali žáci denní stravu v předchozím týdnu?

a. Liší se rozdělení stravy u žáků, kteří provádějí pravidelně sportovní pohybovou aktivitu a u žáků, kteří vůbec neprovádí sportovní pohybovou aktivitu?

3. Jak si rozdělovali žáci pitný režim v předchozím týdnu?
   a. Liší se konzumovaná tekutina u žáků, kteří provádějí pravidelnou sportovní pohybovou aktivitu a u žáků, kteří vůbec neprovádí sportovní pohybovou aktivitu?
4. Kolik porcí žáci zkonzumovali zvolených potravin?
   a. Liší se konzumace porcí zvolených potravin u žáků, kteří provádějí sportovní pohybovou aktivitu a u žáků, kteří vůbec neprovádí sportovní pohybovou aktivitu?

Posledním krokem výzkumného šetření je určit základní vzorek výzkumu a zvolit metodu výzkumu. Výzkum je tvořen jen z vybraného vzorku žáků, kteří navštěvují 2. stupeň základních škol. Výzkumný vzorek tvoří žáci 6 a 7. tříd vybraných škol v Plzeňském kraji. Jedná se o 60 žáků z běžné ZŠ, 60 žáků ze sportovní ZŠ, 60 žáků z běžného gymnázia a 60 žáků ze sportovního gymnázia. Zkoumaný vzorek tvoří 126 dívek a 114 chlapců. Počet žáků 12letých je 119 žáků, 13letých je 110 žáků a 14letých je 11 žáků. Celkem 120 žáků provádí pravidelně sportovní pohybovou aktivitu a 120 žáků nesportuje pravidelně. Rozdala jsem celkem 250 dotazníků, využito je 240 vzorků a zbylých 10 vzorků nikoliv, jelikož u respondentů nejsou všechny otázky vyplněny. Celkový zkoumaný vzorek respondentů je 240 žáků. Pro velké množství respondentů jsem zvolila metodu dotazníku. Dle Gavory je nejfrekventovanější metodou ke zjišťování údajů. Je určen především pro hromadné získávání informací. (Gavora, 2010) Dotazník (viz. příloha) obsahuje 44 otázek a je rozdělen na 4 části. První část dotazníku obsahuje oslovení respondentů, žádost o co nejpřesnější vyplnění dotazníku a ujištění, že dotazník je anonymní. V druhé části jsem se zaměřila na faktografické údaje, jako je pohlaví žáka a věk. Ve třetí části se nachází uzavřené otázky, které zjišťují typ a četnost pohybových aktivit, denní stravování a pitný režim. Ve čtvrté části se nacházejí škálované otázky, které zjišťují četnost spotřeby konzumovaných potravin, množství a preferenci určitých potravin. Ve třídách jsem byla osobně v době vyplňování dotazníků žákům k dispozici, abych se ujistila, že rozumí všem kladenými otázkám. A poslední část tvoří poděkování za vyplnění dotazníků a ujištění o anonymitě.

4.2 ZPRACOVNÁNÍ VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKU

Otázky v dotazníku jsou rozdělené do 3 částí. V první části se nacházejí údaje, které zjišťují informace o respondentech. Ve druhé části jsou otázky, které přímo zjišťují, jaké byly respondentovy pohybové aktivity v minulém týdnu. Ve třetí části se nachází otázky, které přímo zjišťují, jaké byly respondentovy výživové návyky v celém předchozím týdnu. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 240 respondentů z vybrané běžné ZŠ, sportovní ZŠ, běžného gymnázia a sportovního gymnázia v Plzeňském kraji. Jednotlivé výsledky jsou zpracovány do tabulek nebo grafů, které znázorňují odpovědi respondentů. Pro vyhodnocení výsledků jsou stanoveny procentuální intervaly četností žáků 0 – 20%, 21 – 40%, 41 – 60%, 61 – 80%, 81 – 100%.

Tabulka č. 6: Konzumace stravy 5x – 6x denně

	Každý den		6x - 4x za týden		3x - 1x za týden		Vůbec	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Běžná ZŠ	32	53%	17	29%	6	10%	5	8%
Sportovní ZŠ	38	63%	12	20%	8	13%	2	4%
Běžné gymnázium	42	70%	4	7%	10	17%	4	6%
Sportovní gymnázium	39	65%	21	35%	0	0%	0	0%

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 7: Konzumace snídaně

	Každý den		6x - 4x za týden		3x - 1x za týden		Vůbec	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost
Běžná ZŠ	27	44%	25	42%	7	12%	1	2%
Sportovní ZŠ	31	52%	19	32%	4	7%	6	9%
Běžné gymnázium	33	55%	20	33%	6	10%	1	2%
Sportovní gymnázium	42	70%	10	17%	8	13%	0	0%

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 8: Konzumace dopolední svačiny

	Každý den		6x - 4x za týden		3x - 1x za týden		Vůbec	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Běžná ZŠ	29	48%	16	27%	9	15%	6	10%
Sportovní ZŠ	32	53%	23	38%	5	9%	0	0%
Běžné gymnázium	16	27%	25	42%	8	13%	11	18%
Sportovní gymnázium	35	58%	19	32%	4	7%	2	3%

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 9: Konzumace teplého oběda

	Každý den		6x - 4x za týden		3x - 1x za týden		Vůbec	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Běžná ZŠ	49	82%	11	18%	0	0%	0	0%
Sportovní ZŠ	51	85%	9	15%	0	0%	0	0%
Běžné gymnázium	53	88%	7	12%	0	0%	0	0%
Sportovní gymnázium	50	83%	10	17%	0	0%	0	0%

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 10: Konzumace odpolední svačiny

	Každý den		6x - 4x za týden		3x - 1x za týden		Vůbec	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Běžná ZŠ	25	42%	19	32%	6	10%	10	16%
Sportovní ZŠ	35	58%	13	22%	8	13%	4	7%
Běžné gymnázium	21	35%	29	48%	10	17%	0	0%
Sportovní gymnázium	37	62%	18	30%	5	8%	0	0%

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 11: Konzumace teplé večeře

	Každý den		6x - 4x za týden		3x - 1x za týden		Vůbec	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Běžná ZŠ	18	30%	26	44%	10	17%	6	9%
Sportovní ZŠ	22	37%	27	45%	11	18%	0	0%
Běžné gymnázium	20	34%	35	58%	5	8%	0	0%
Sportovní gymnázium	19	32%	33	55%	8	13%	0	0%

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 12: Pitný režim s více než 1,5 l tekutin (nápojů)

	Každý den		6x - 4x za týden		3x - 1x za týden		Vůbec	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Běžná ZŠ	17	29%	21	35%	14	23%	8	13%
Sportovní ZŠ	31	52%	16	26%	10	17%	3	5%
Běžné gymnázium	30	50%	12	21%	14	23%	4	6%
Sportovní gymnázium	37	62%	20	33%	3	5%	0	0%

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 13: Konzumace slazené limonády (coca cola, ledový čaj, energetický nápoj, ...)

	Každý den		6x - 4x za týden		3x - 1x za týden		Vůbec	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Běžná ZŠ	32	54%	15	25%	13	21%	0	0%
Sportovní ZŠ	21	35%	17	29%	14	23%	8	13%
Běžné gymnázium	13	22%	28	47%	4	6%	15	25%
Sportovní gymnázium	12	19%	13	22%	23	38%	12	21%

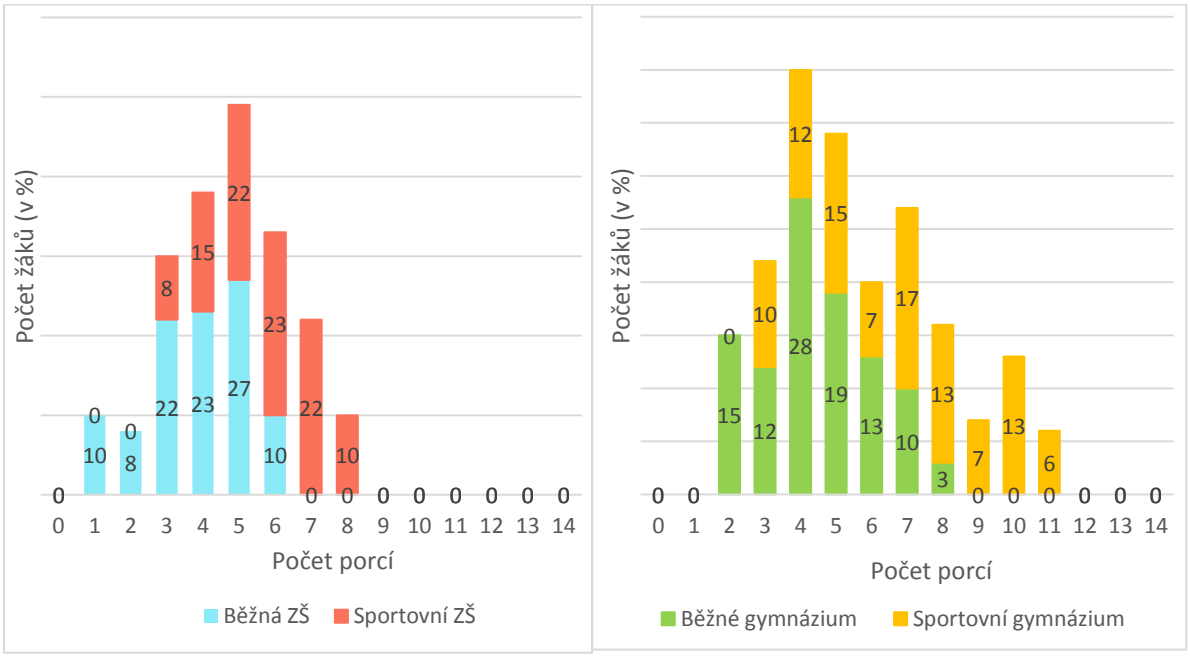
Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 14: Neslazená voda

	Každý den		6x - 4x za týden		3x - 1x za týden		Vůbec	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Běžná ZŠ	8	13%	12	20%	26	43%	14	24%
Sportovní ZŠ	17	28%	22	38%	17	28%	4	6%
Běžné gymnázium	9	16%	31	51%	12	20%	8	13%
Sportovní gymnázium	19	31%	32	54%	2	4%	7	11%

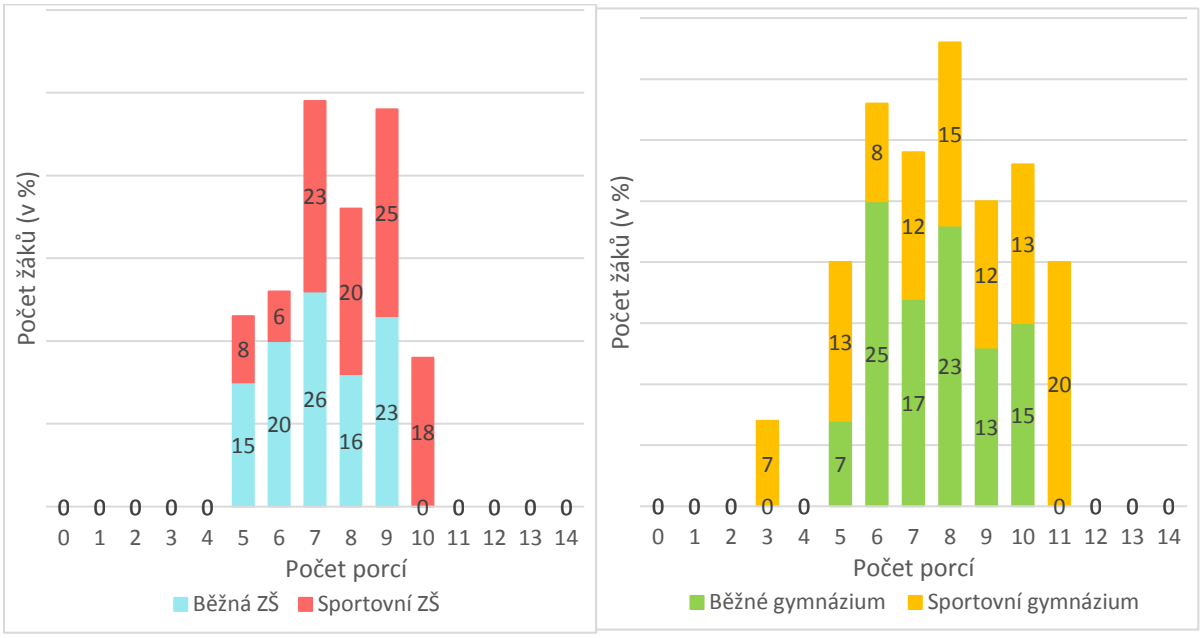
Zdroj: Vlastní zpracování

Grafy č. 2, 3: Konzumace ovoce (v porcích, 1 porce = např. 1 kus jablka nebo hrušky, 1 kus pomeranče, 1 kus 100 g banánu, miska 100g jahod, sklenice 100ml neředěné ovocné šťávy) (relativní četnost)



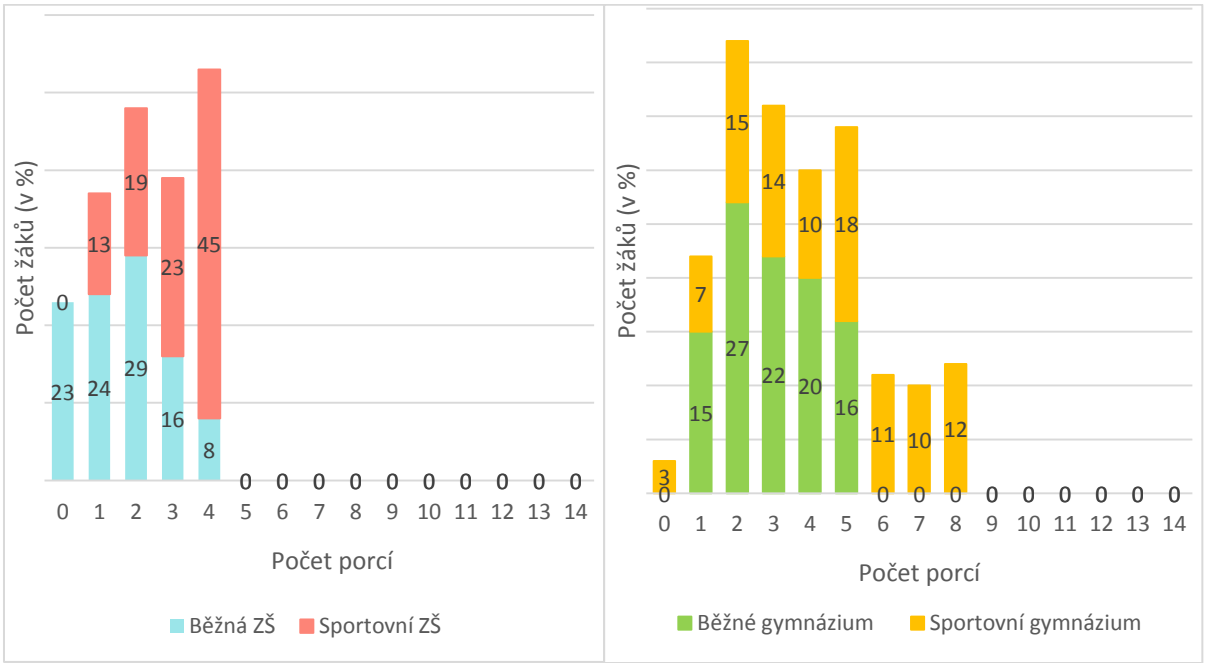
Zdroj: Vlastní zpracování

Grafy č. 4, 5: Konzumace zeleniny (v porcích, 1 porce = např. velká paprika, mrkev či 2 rajčata, 12g čínského zelí či salátu, sklenice 100ml neředěné zeleninové šťávy) (relativní četnost)



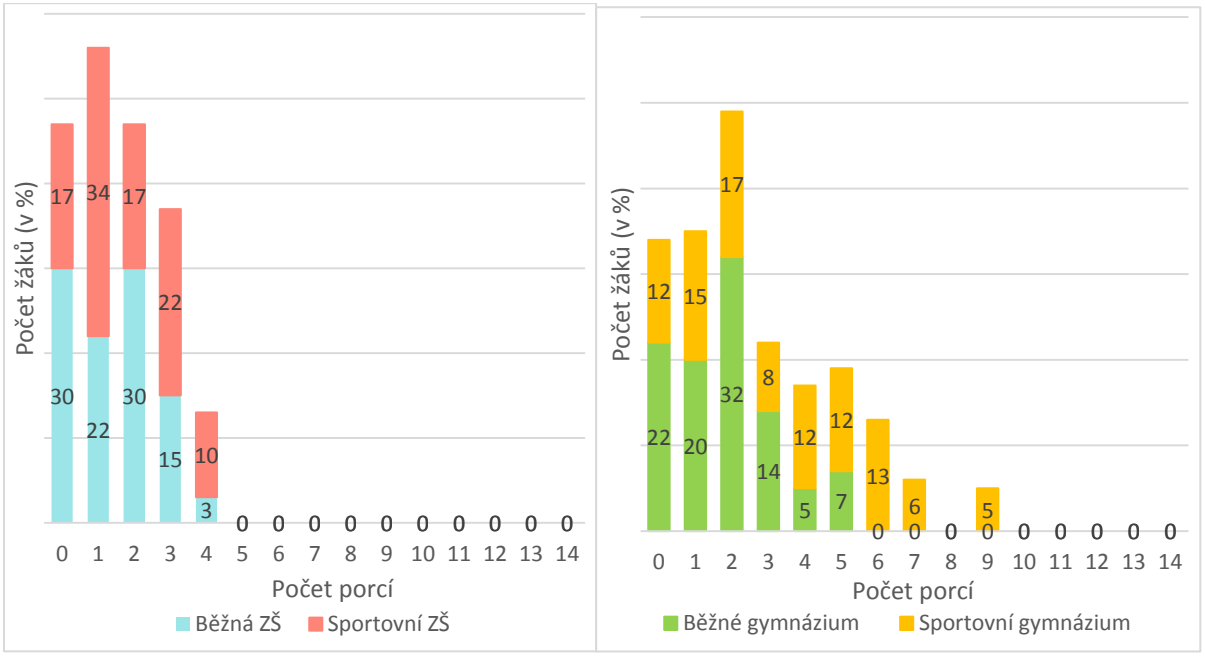
Zdroj: Vlastní zpracování

Grafy č. 6, 7: Konzumace sýrů (v porcích, 1 porce = 30 – 40g) (relativní četnost)



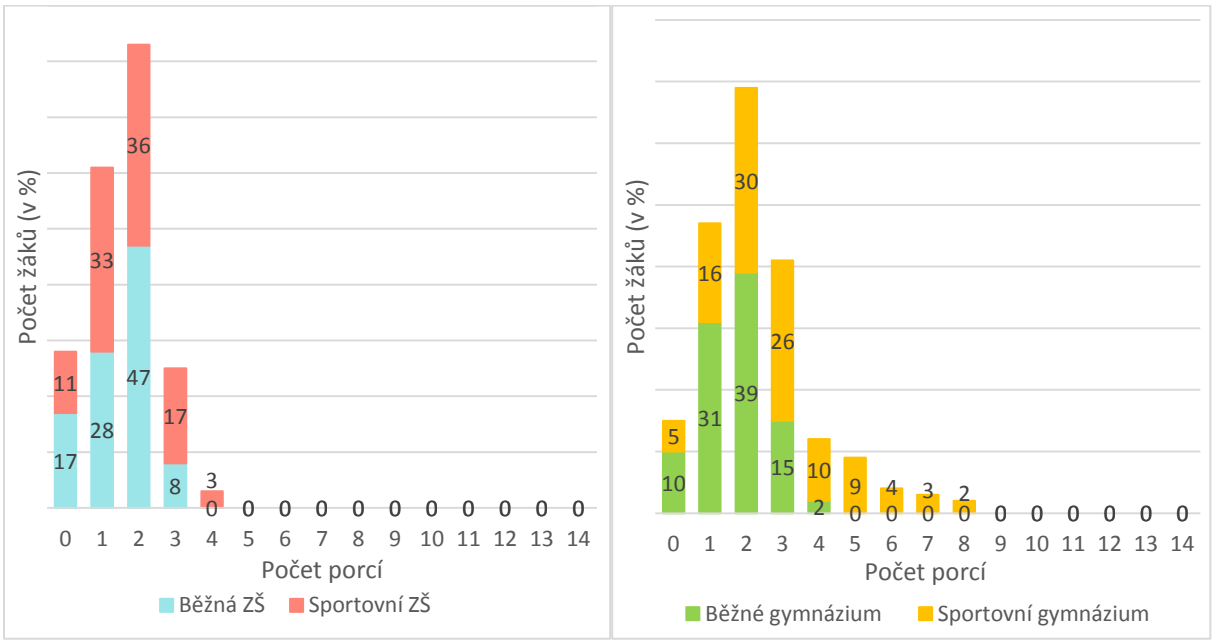
Zdroj: Vlastní zpracování

Grafy č. 8, 9: Konzumace mléka (v porcích, 1 porce = 1 sklenice 200ml) (relativní četnost)



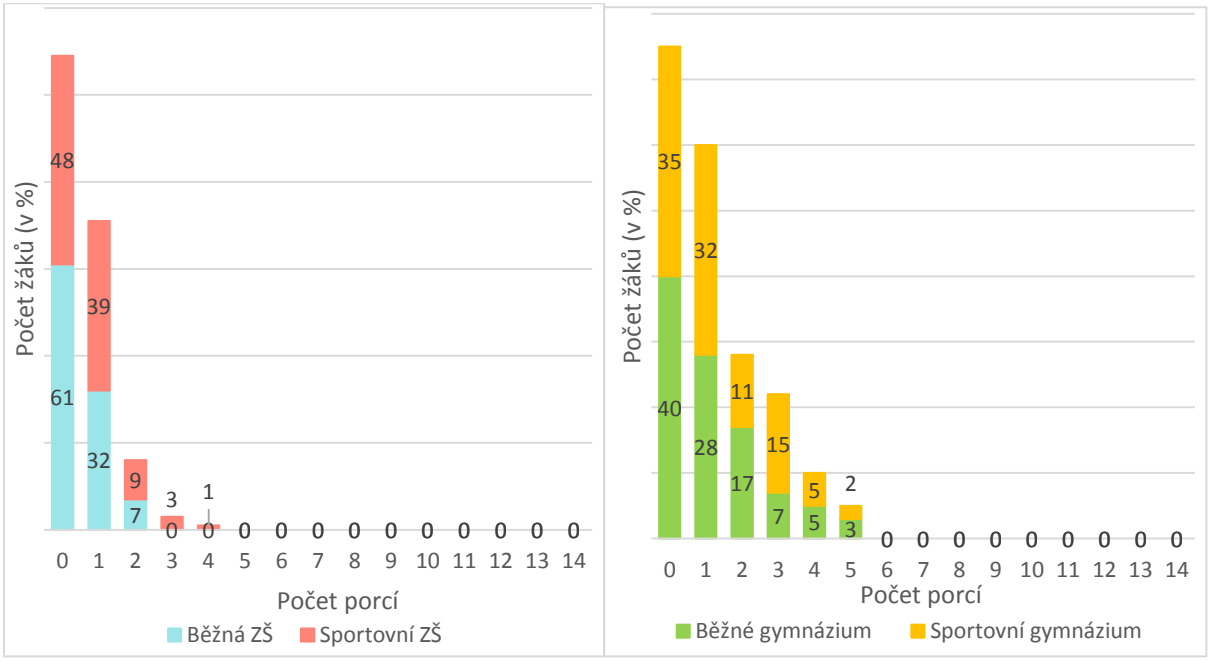
Zdroj: Vlastní zpracování

Grafy č. 10, 11: Konzumace jogurtů (v porcích, 1 porce = 1 kelímek 200g) (relativní četnost)



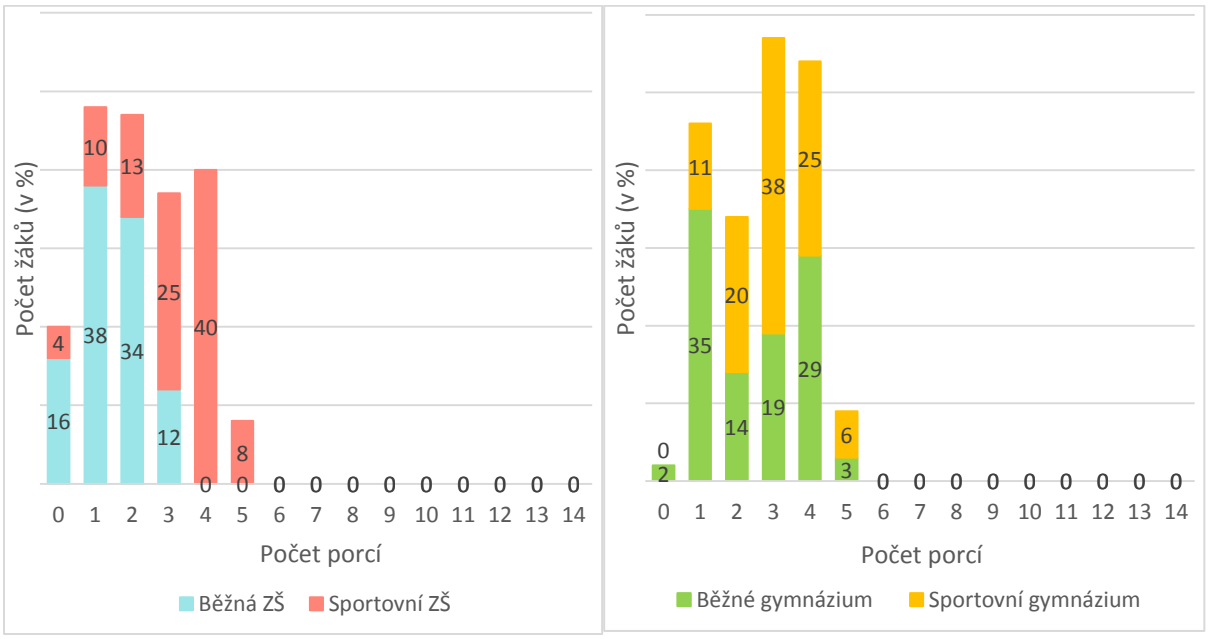
Zdroj: Vlastní zpracování

Grafy č. 12, 13: Konzumace tvarohu (v porcích, 1 porce = 40g) (relativní četnost)



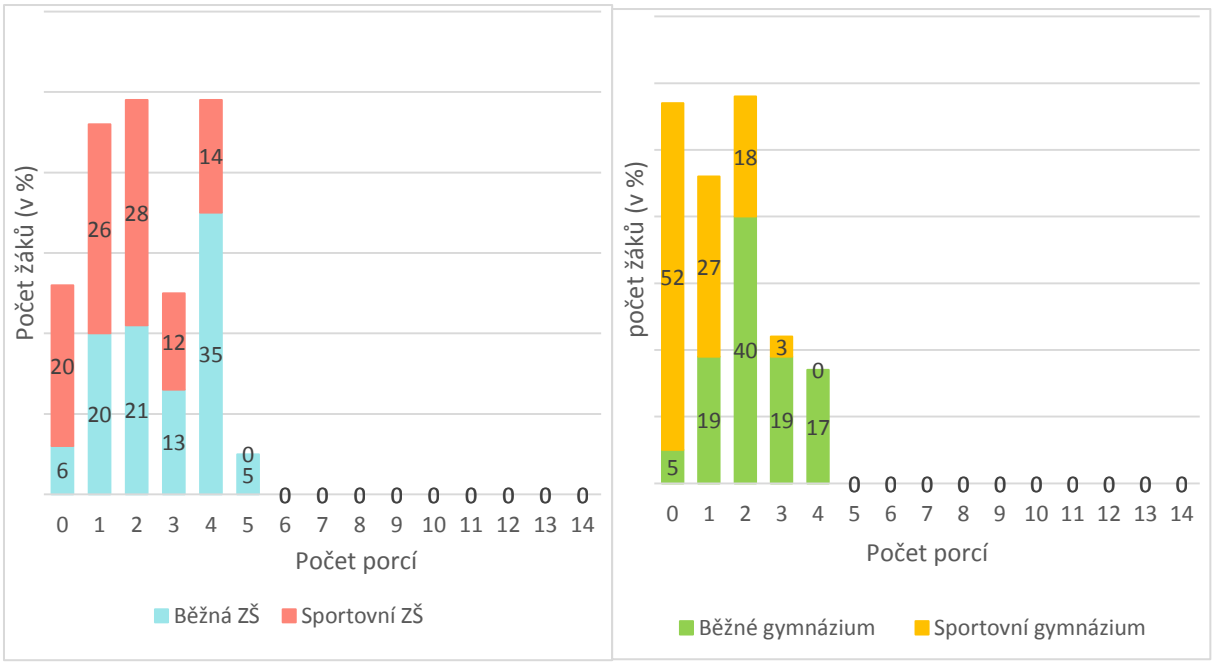
Zdroj: Vlastní zpracování

Grafy č. 14, 15: Konzumace kuřecího/krůtího masa (v porcích, 1 porce = 100g drůbežího masa) (relativní četnost)



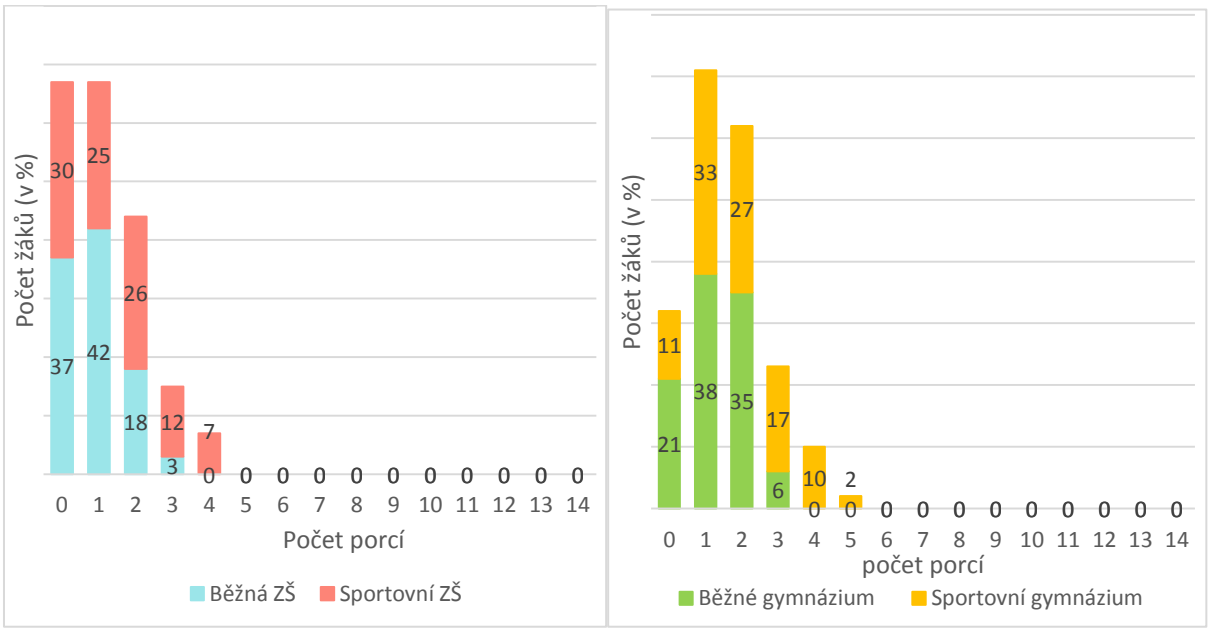
Zdroj: Vlastní zpracování

Grafy č. 16, 17: Konzumace vepřového masa (v porcích, 1 porce = 100g) (relativní četnost)



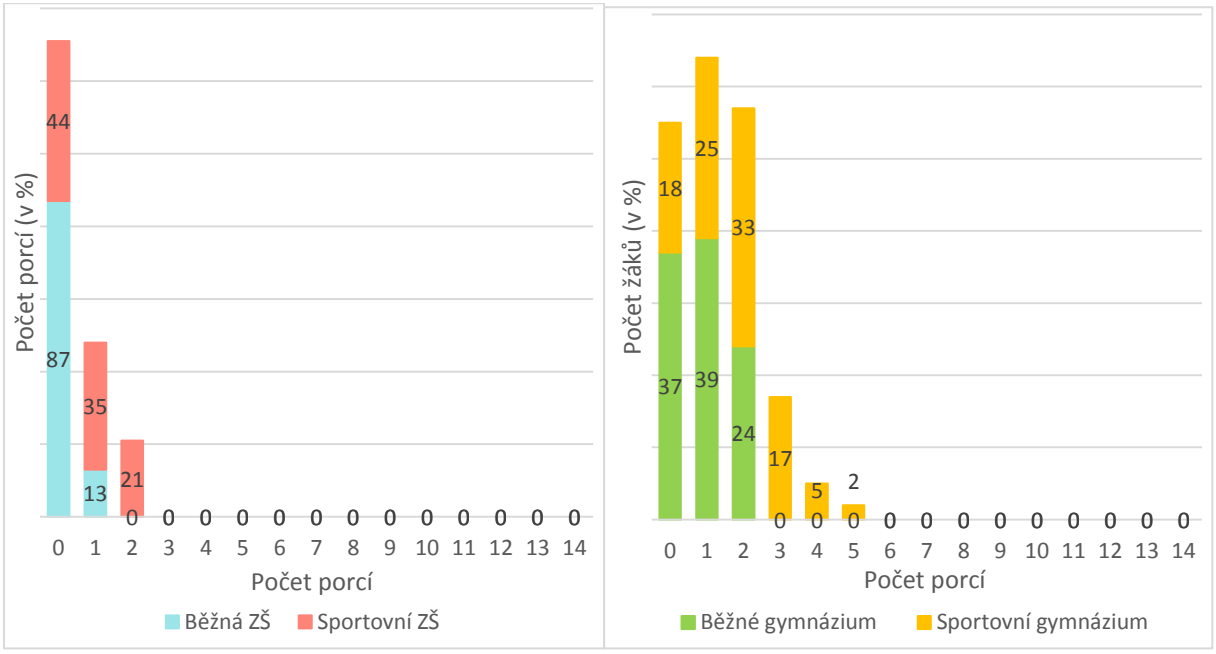
Zdroj: Vlastní zpracování

Grafy č. 18, 19: Konzumace hovězího masa (v porcích, 1 porce = 80g červeného masa) (relativní četnost)



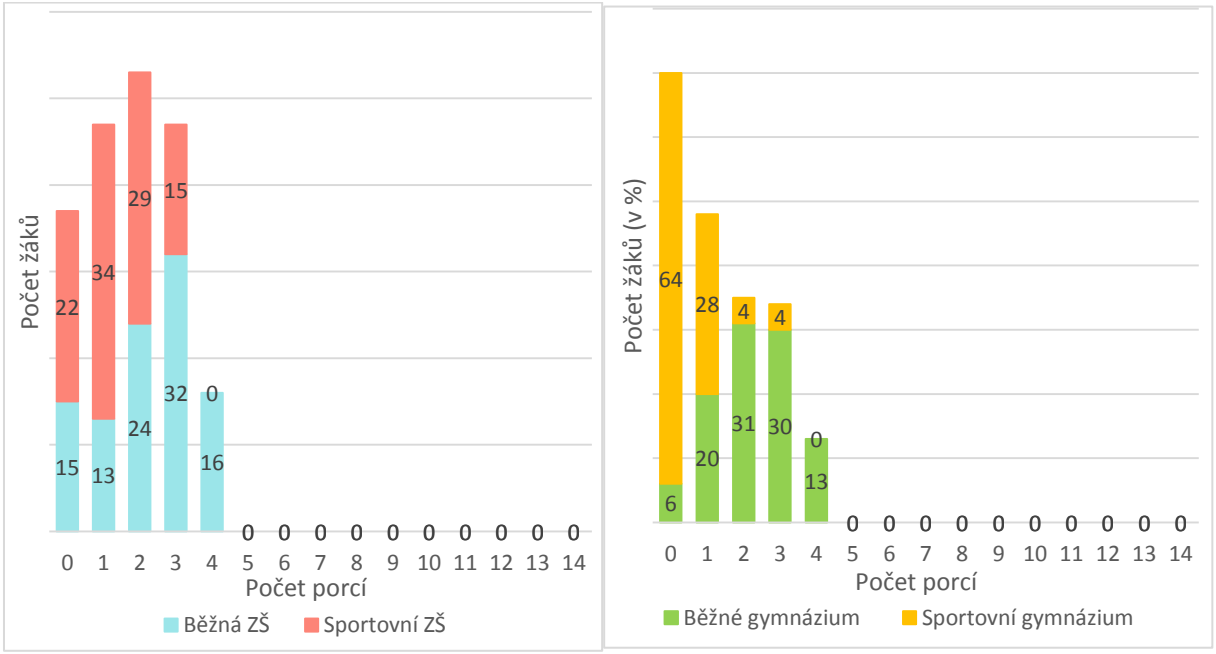
Zdroj: Vlastní zpracování

Grafy č. 20, 21: Konzumace ryb (v porcích, 1 porce = 100 g rybího masa) (relativní četnost)



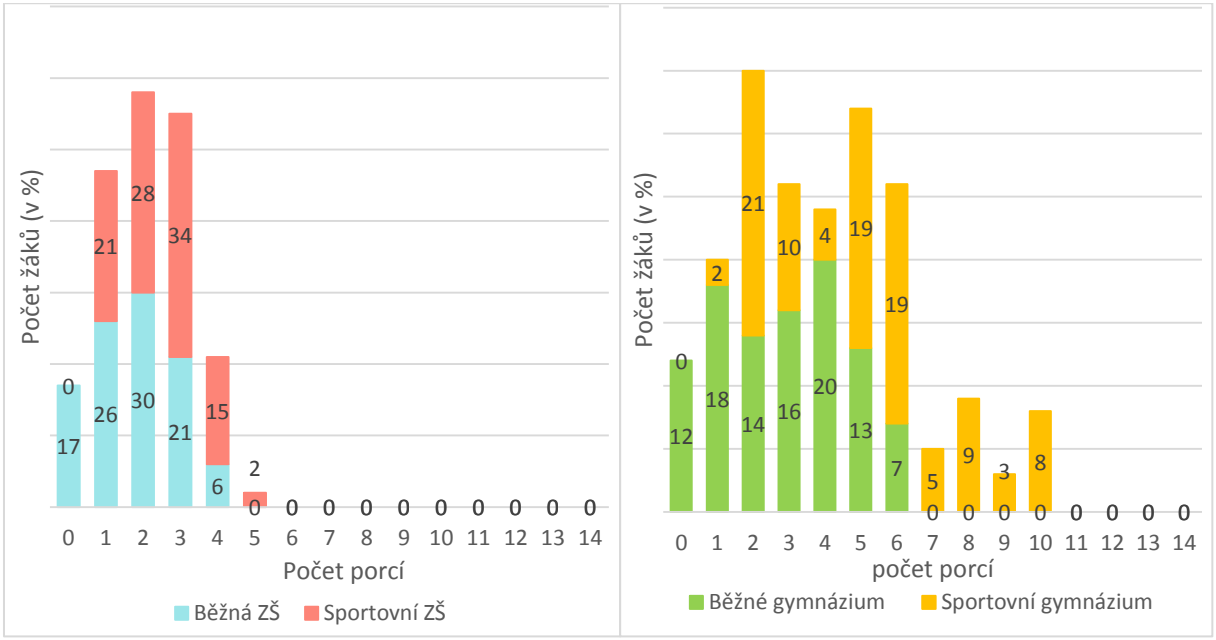
Zdroj: Vlastní zpracování

Grafy č. 22, 23: Konzumace suchého salámu (v porcích, 1 porce = 10g) (relativní četnost)



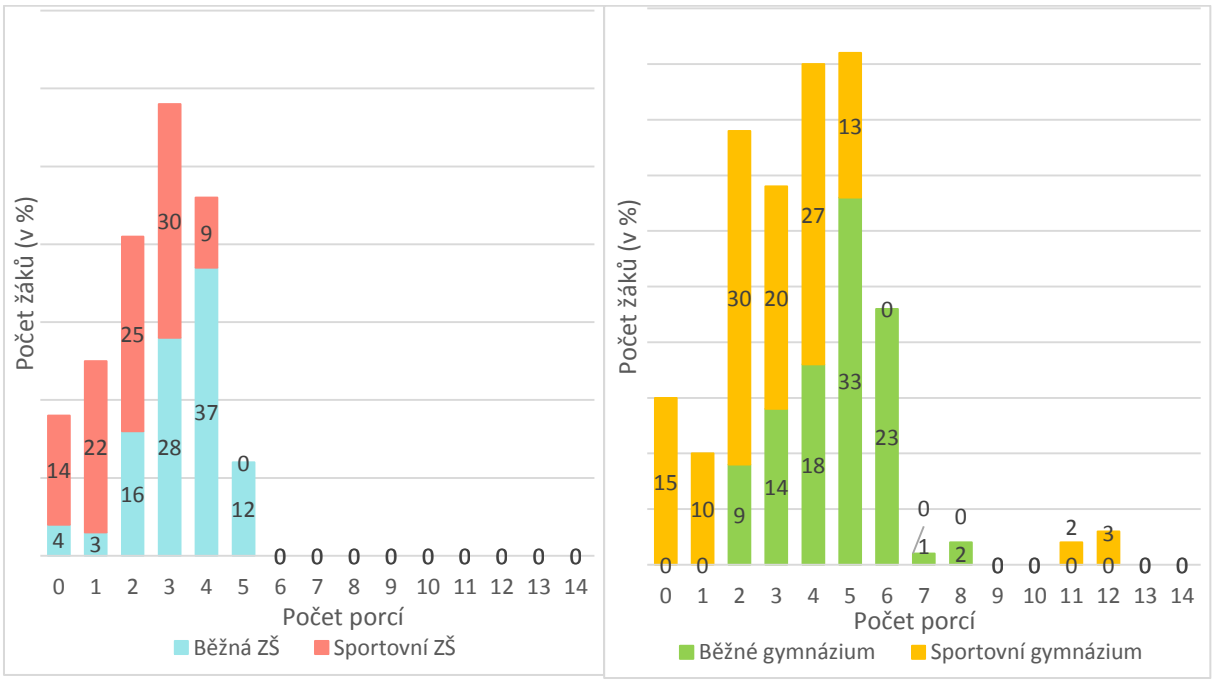
Zdroj: Vlastní zpracování

Grafy č. 24, 25: Konzumace šunky (v porcích, 1 porce = 10g) (relativní četnost)



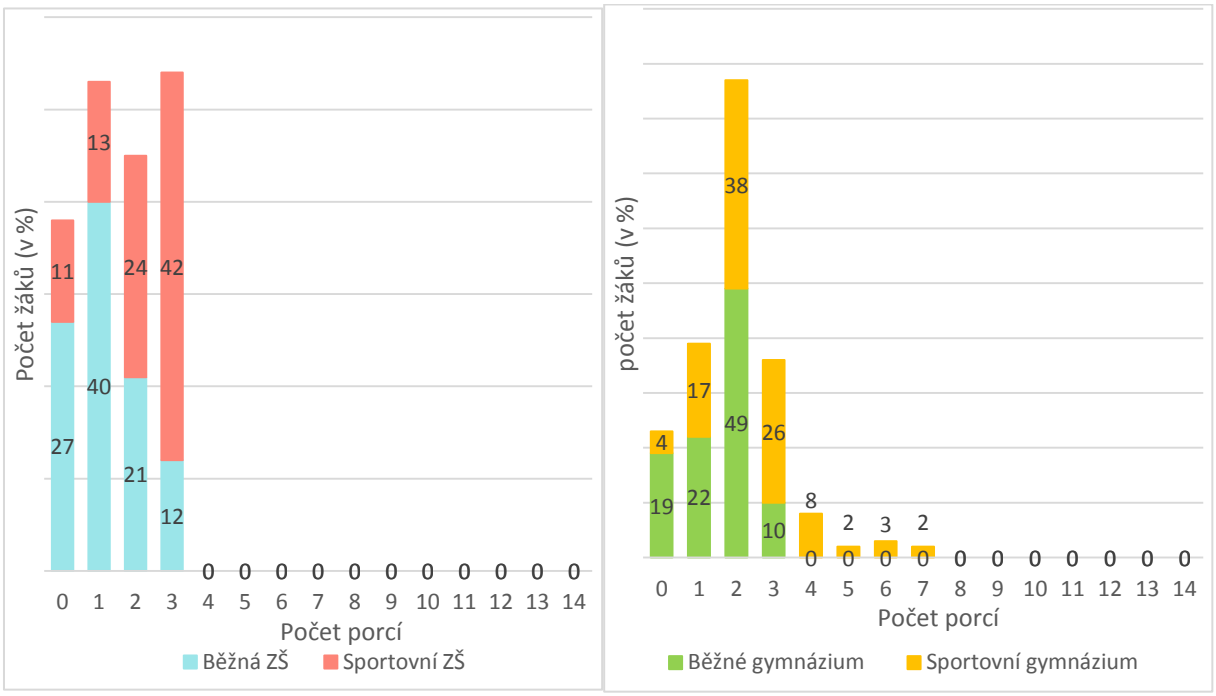
Zdroj: Vlastní zpracován

Grafy č. 26, 27: Konzumace bílého pečiva (v porcích, 1 porce = např. 1 krajíc 50g chleba, 1 rohlík či houska) (relativní četnost)



Zdroj: Vlastní zpracování

Grafy č. 28, 29: Konzumace celozrnného pečiva (v porcích, 1 porce = např. 1 krajíc 60g chleba, 1 rohlík či houska) (relativní četnost)



Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 15: Konzumace brambor (v porcích, 1 porce = 250g) (a. č. = absolutní četnost, r. č. = relativní četnost)

	Porce				
	0	**1**	**2**	**3**	**4**
	a. č./r. č.				
Běžná ZŠ	0/0%	7/12%	22/37%	25/41%	6/10%
Sportovní ZŠ	10/17%	9/15%	17/29%	22/36%	2/3%
Běžné gymnázium	4/7%	12/20%	18/30%	23/38%	3/5%
Sportovní gymnázium	12/20%	21/35%	16/27%	11/18%	0/0%

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 16: Konzumace knedlíků (v porcích, 1 porce = např. 2 houskové knedlíky či 3 bramborové knedlíky) (a. č. = absolutní četnost, r. č. = relativní četnost)

	Porce			
	0	1	2	3
	a. č./r. č.			
Běžná ZŠ	8/14%	22/36%	29/48%	1/2%
Sportovní ZŠ	18/30%	13/21%	27/45%	2/4%
Běžné gymnázium	19/31%	17/29%	24/40%	0/0%
Sportovní gymnázium	21/35%	23/38%	16/27%	0/0%

Zdroj. Vlastní zpracování

Tabulka č. 17: Konzumace těstovin (v porcích, 1 porce = 125g – 200g vařených těstovin) (a. č. = absolutní četnost, r. č. = relativní četnost)

	Porce					
	0	1	2	3	4	5
	a. č./r. č.					
Běžná ZŠ	15/25%	24/39%	14/24%	7/12%	0/0%	0/0%
Sportovní ZŠ	7/11%	14/24%	25/41%	14/24%	0/0%	0/0%
Běžné gymnázium	14/23%	27/45%	13/22%	6/10%	0/0%	0/0%
Sportovní gymnázium	5/8%	12/20%	18/30%	21/34%	3/6%	1/2%

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 18: Konzumace rýže (v porcích, 1 porce = 1 kopeček vařené rýže) (a. č. = absolutní četnost, r. č. = relativní četnost)

	Porce				
	0	1	2	3	4
	a. č./r. č.				
Běžná ZŠ	24/40%	23/39%	13/21%	0/0%	0/0%
Sportovní ZŠ	9/15%	33/54%	11/19%	6/10%	1/2%
Běžné gymnázium	18/31%	27/45%	5/8%	10/16%	0/0%
Sportovní gymnázium	7/12%	20/33%	21/35%	10/17%	2/3%

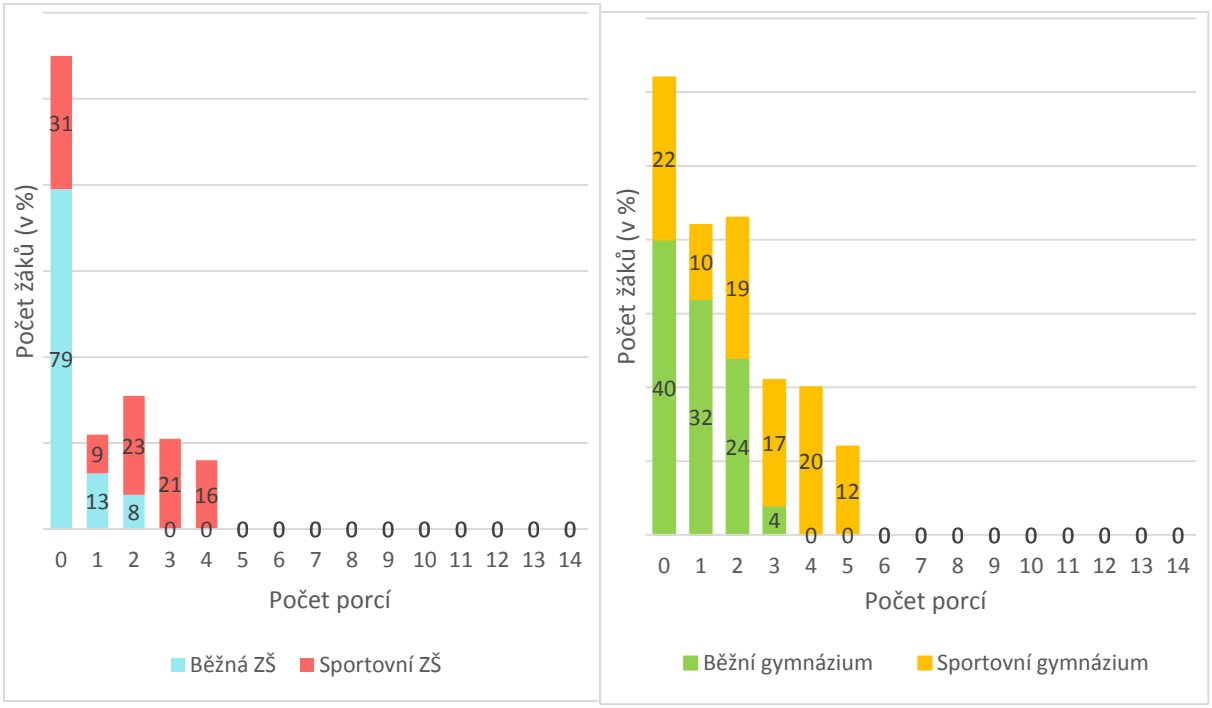
Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 19: Konzumace luštěnin (v porcích, 1 porce = 300g vařených luštěnin) (a. č. = absolutní četnost, r. č. = relativní četnost)

	Porce							
	0	1	2	3	4	5	6	7
	a. č./r. č.							
Běžná ZŠ	35/58%	18/30%	7/12%	0/0%	0/0%	0/0%	0/0%	0/0%
Sportovní ZŠ	12/19%	18/30%	13/22%	16/27%	1/2%	0/0%	0/0%	0/0%
Běžné gymnázium	14/22%	17/29%	22/37%	7/12%	0/0%	0/0%	0/0%	0/0%
Sportovní gymnázium	6/8%	17/29%	15/25%	16/27%	0/0%	3/5%	1/2%	2/4%

Zdroj: Vlastní zpracování

Grafy č. 30, 31: Konzumace ořechů a semínek (v porcích, 1 porce = 1 hrst 5g) (relativní četnost)



Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 20: Konzumace bílé čokolády (v porcích, 1 porce = 50g) (a. č. = absolutní četnost, r. č. = relativní četnost)

	Porce						
	0	1	2	3	4	5	6
	a. č./r. č.						
Běžná ZŠ	25/42%	21/35%	10/18%	3/5%	0/0%	0/0%	0/0%
Sportovní ZŠ	31/52%	15/25%	14/23%	0/0%	0/0%	0/0%	0/0%
Běžné gymnázium	25/41%	17/29%	11/19%	5/9%	1/2%	0/0%	0/0%
Sportovní gymnázium	23/38%	16/27%	13/22%	2/3%	3/5%	2/3%	1/2%

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 21: Konzumace mléčné čokolády (v porcích, 1 porce = 50g) (a. č. = absolutní četnost, r. č. = relativní četnost)

	Porce							
	0	1	2	3	4	5	6	7
	a. č./r. č.							
Běžná ZŠ	2/3%	5/8%	6/10%	8/13	9/15%	6/10%	8/13%	16/27%
Sportovní ZŠ	0/0%	10/16%	13/22%	17/29	10/16%	10/17%	0/0%	0/0%
Běžné gymnázium	0/0%	7/11%	12/21%	8/13%	18/30%	9/15%	6/10%	0/0%
Sportovní gymnázium	12/19%	5/9%	8/14%	14/24%	16/26%	3/5%	2/3%	0/0%

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 22: Konzumace hořké čokolády (v porcích, 1 porce = 50g) (a. č. = absolutní četnost, r. č. = relativní četnost)

	Porce						
	0	1	2	3	4	5	6
	a. č./r. č.						
Běžná ZŠ	34/56%	11/18%	8/14%	7/12%	0/0%	0/0%	0/0%
Sportovní ZŠ	23/37%	15/25%	10/17%	8/14%	4/7%	0/0%	0/0%
Běžné gymnázium	10/17%	7/12%	13/22%	18/30%	12/19%	0/0%	0/0%
Sportovní gymnázium	7/12%	5/8%	7/11%	9/15%	10/16%	17/29%	5/9%

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka č. 23: Konzumace sušenek/tyčinek (v porcích, 1 porce = 50g) (a. č. = absolutní četnost, r. č. = relativní četnost)

	Porce						
	0	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
	a. č./r. č.						
Běžná ZŠ	4/7%	6/10%	20/33%	17/28%	13/22%	0/0%	0/0%
Sportovní ZŠ	3/5%	12/20%	11/19%	14/23%	11/18%	9/15%	0/0%
Běžné gymnázium	2/4%	13/22%	15/24%	7/11%	11/18%	10/17%	2/4%
Sportovní gymnázium	0/0%	5/8%	8/13%	9/15%	17/28%	11/18%	10/16%

Zdroj: Vlastní zpracování

4.3 ZÁVĚR VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

V této části vyhodnotím odpovědi na otázky z dotazníků, které slouží ke zjištění výživových návyků během minulého týdne. Pro vyhodnocení výsledků jsou stanoveny procentuální intervaly četností žáků 0 – 20%, 21 – 40%, 41 – 60%, 61 – 80%, 81 – 100%.

Otázka dotazníku zní: *Konzumuješ stravu 5x – 6x denně?* Za velice pozitivní zjištění beru, že se snaží žáci skoro každý den jíst 5x – 6x denně. Byl zaznamenán rozdíl mezi žáky, kteří sportují a nesportují.

Otázka dotazníku zní: *Snídal/a jsi?* Za pozitivní zjištění beru, že celkem žáci, kteří aktivně sportují v intervalu 61 – 81% žáků, každý den snídají. Jen velice malý počet žáků v intervalu 0 – 20%, snídá 3x – 1x týdně.

Otázka dotazníku zní: *Konzumoval/a jsi dopolední svačinu?* Žáci v intervalu 41 – 60% z běžné ZŠ, sportovní ZŠ a sportovního gymnázia každý den dopoledne svačí. Malý počet žáků v intervalu 0 – 20% vůbec dopolední svačinu nekonzumovalo. Za velice pozitivní zjištění beru, že žáci v intervalu 81 – 100%, kteří pravidelně sportují, každý den dopoledne svačí.

Otázka dotazníku zní: *Konzumoval/a jsi teplý oběd?* Za velice pozitivní zjištění beru, že žáci v intervalu 81 – 100% každý den konzumují teplý oběd.

Otázka dotazníku zní: *Konzumoval/a jsi odpolední svačinu?* Většina žáků v intervalu 61 – 80%, kteří pravidelně sportují, buď každý den nebo 6x – 4x za týden odpoledne svačí. Žáci v intervalu 0 – 20% vůbec nekonzumovali odpolední svačinu.

Otázka dotazníku zní: *Konzumoval/a jsi teplou večeři?* Za pozitivní zjištění beru, že žáci v intervalu 41 – 60% konzumují 6x – 4x za týden teplé večeře. Malý počet žáků v intervalu 0 – 20% vůbec nekonzumují teplou večeři.

Otázka dotazníku zní: *Vypil/a jsi 1,5 l a více tekutin (nápojů)?* Tato otázka přináší pozitivní zjištění, u žáků v intervalu 81 – 100%, kteří pravidelně sportují, vypijí 1,5 l a více tekutin. Žáci v intervalu 41 – 60%, kteří neprovádí pravidelnou sportovní aktivitu, nepijí dostatečné množství tekutin.

Otázka dotazníku zní: *Pil/a jsi slazenou limonádu? (coca cola, ledový čaj, energetický nápoj, ...)* Výsledky poukazují celkem u sportujících žáků v intervalu 41 – 60%, že pijí méně slazené limonády. Slazené limonády konzumují celkem žáci, kteří neprování pravidelnou sportovní aktivitu v intervalu 81 – 100%.

Otázka dotazníku zní: *Pil/a jsi neslazenou vodu?* Zjištěné výsledky znázorňují, že neslazenou vodu pije více žáků, kteří pravidelně sportují. Žáci ze sportovní ZŠ a sportovního

gymnázia pijí více než 4x za týden neslazenou vodu, než je tomu na běžné ZŠ a na běžném gymnáziu.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí ovoce jsi zkonzumoval/a?* (*1 porce = 1 ks jablka, 1 ks pomeranče, 1 ks banánu, 1 sklenice 100% džusu, ovocné šťávy)* Žáci, kteří pravidelně sportují, konzumují více porcí ovoce, než je tomu u žáků, kteří pravidelně nesportují. Žáci, kteří navštěvují sportovní gymnázium, zkonzumují celkem žáci v intervalu 61 – 80% 5 – 11 porcí za týden, než je tomu u žáků, kteří navštěvují sportovní ZŠ.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí zeleniny jsi zkonzumoval/a*? (*1 porce = 1 kus papriky, 1 kus mrkve, 150 g vařené zeleniny, brambor, 1 sklenice zeleninové šťávy, ...)* Z výsledků vzešlo, že větší počet porcí konzumují žáci ze sportovní ZŠ a sportovního gymnázia, kteří provádějí pravidelnou sportovní aktivitu, než je tomu u žáků z běžné ZŠ a běžného gymnázia, kteří neprovádí pravidelnou sportovní aktivitu.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí sýrů jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 30g)* Konzumace sýrů je u žáků, kteří provádějí sportovní pohybovou aktivitu častější, než je tomu u žáků, kteří neprovádí pravidelnou pohybovou aktivitu.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí mléka jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 200 ml)* Z výsledků vyplývá, že žáci, kteří navštěvují sportovní ZŠ a sportovní gymnázium konzumují více porcí mléka za týden, než je tomu u žáků, kteří neprovádí žádnou sportovní aktivitu.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí jogurtu jsi zkonzumoval/a?* (*1porce = 1 kelímek 200 g)* Tato otázka přinesla zajímavé zjištění, jelikož žáci, kteří provádějí pravidelnou sportovní aktivitu, konzumují více porcí jogurtů, než je tomu u žáků, kteří neprovádí žádnou pravidelnou aktivitu.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí tvarohu jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 40 g)* Vyplynulo zajímavé zjištění, že žáci v intervalu 21 – 40% a 41 – 60% nekonzumují žádnou porci tvarohu, bez ohledu na to, zda žáci pravidelně sportují nebo nesportují.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí kuřecího/krůtího masa jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 100g drůbežího masa)* Tato otázka přináší velmi zajímavé zjištění, jelikož žáci v intervalu 61 – 80%, kteří pravidelně sportují, konzumují 3 – 5 porcí kuřecího/krůtího masa, než je to u žáků, kteří pravidelně nesportují.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí vepřového masa jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 100g)* Výsledky ukazují, že nejvíce vepřového masa upřednostňují žáci v intervalu 41 – 60% a 21 – 40% a konzumují 3 – 5 porcí, kteří pravidelně nesportují, navštěvují běžnou ZŠ a běžné

gymnázium. Žáci v intervalu 41 – 60%, kteří navštěvují sportovní gymnázium, vůbec nekonzumovalo vepřové maso.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí hovězího masa jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 80g)* Výsledky ukázaly, že hovězí maso upřednostňují žáci, ze sportovní ZŠ a sportovního gymnázia než je tomu u žáků z běžné ZŠ a běžného gymnázia.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí ryb jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 100 g rybího masa)* Tato otázka přináší znepokojující výsledky, jelikož žáci v intervalu 81 – 100% na běžné ZŠ vůbec nekonzumují žádnou porci ryb. Větší konzumace ryb je zaznamenána u žáků v intervalu 41 – 60% s 1 – 2 porcemi na sportovní ZŠ a na sportovním gymnáziu je nejvíce u žáků v intervalu 21 – 40% s 2 porcemi.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí suchého salámu jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 10 g)* Z dotazníků je zjištěno, že žáci v intervalu 61 – 80%, kteří pravidelně sportují, nekonzumují tolik suchý salám. Větší konzumace je u žáků, kteří neprovádí pravidelnou sportovní aktivitu.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí šunky jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 10g)* Z výsledků vyplynulo zajímavé zjištění, jelikož největší konzumace porcí šunky v týdnu je u žáků v intervalu 21 – 40% s 2 porcemi, kteří pravidelně sportují, navštěvují sportovní ZŠ a sportovní gymnázium.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí bílého pečiva jsi zkonzumoval/a? (1 porce = např. 1 krajíc 50 g chleba, 1 rohlík či houska)* Žáci, kteří pravidelně nesportují z běžné ZŠ a běžného gymnázia více upřednostňují konzumaci bílého pečiva. Vyšlo i několik menších výjimek u sportujících žáků ze sportovního gymnázia, kteří konzumují 11 – 12 porcí za týden.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí celozrnného pečiva jsi zkonzumoval/a? (1 porce = např. 1 krajíc 60 g chleba, 1 rohlík či houska)* Žáci, kteří pravidelně sportují, navštěvují sportovní ZŠ a sportovní gymnázium častěji upřednostňují konzumaci celozrnného pečiva.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí brambor jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 250 g)* Z výzkumu vyplývá, že někteří žáci nekonzumují vůbec brambory. Není velký rozdíl mezi porcemi u žáků, kteří provádějí pravidelnou sportovní aktivitu a u žáků, kteří pravidelně nesportují.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí knedlíků jsi zkonzumoval/a? (1 porce = např. 2 houskové knedlíky či 3 bramborové knedlíky)* Nejméně preferovaná konzumace knedlíků je u žáků, kteří provádí pravidelnou sportovní aktivitu ve sportovní ZŠ a sportovním gymnáziu. Sportující žáci v intervalu 21 – 40% vůbec nekonzumují knedlíky. Nejvíce preferovaná

konzumace knedlíků je u žáků, kteří neprovádí pravidelnou sportovní aktivitu v běžné ZŠ a v běžném gymnáziu, zkonzumují v rozmezí 3 – 4 porce celkem v intervalu 41 – 60%.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí těstovin jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 125 g – 200 g vařených těstovin)* Žáci, kteří pravidelně sportují, navštěvují sportovní gymnázium, častěji upřednostňují konzumaci těstovin. Žáci v intervalu 21 – 40%, kteří neprovádí pravidelnou sportovní aktivitu na běžné ZŠ a z běžného gymnázia vůbec nekonzumují žádné těstoviny.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí rýže jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 1 kopeček vařené rýže)* Vyšlo zajímavé zjištění od žáků, kteří pravidelně nesportují, běžná ZŠ a běžné gymnázium. Nesportující žáci v intervalu 21 – 40% vůbec nekonzumují žádnou rýži. Větší konzumace rýže je zaznamenána u žáků v intervalech 21 – 40% a 41 – 60%, kteří pravidelně sportují na sportovní ZŠ a sportovním gymnáziu.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí luštěnin jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 300 g vařených luštěnin)* Výsledky prozradily, že nejméně oblíbené luštěniny vůbec nekonzumovali žáci v intervalu 41 – 60% z běžné ZŠ. Větší oblibu mají luštěniny u žáků, kteří provádějí pravidelnou sportovní aktivitu na sportovní ZŠ a sportovním gymnáziu. Pár sportujících žáků konzumuje i 7 porcí za týden.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí oříšků a semínek jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 1 hrst, 5g)* Žalostný výsledek je už žáků s intervalem 61 – 80%, kteří pravidelně nesportují, na běžné ZŠ vůbec nekonzumují oříšky a semínka. Nejvíce oříšků a semínek konzumují žáci, kteří pravidelně sportují na sportovní ZŠ v intervalu 21 – 40%, zkonzumují celkem 3 – 4 porcí a na sportovním gymnáziu v intervalu 21 – 40% zkonzumují celkem 4 – 5 porcí za týden.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí bílé čokolády jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 50g)* Všichni žáci v intervalu 41 – 60% vůbec nekonzumují bílou čokoládu v týdnu. Pár výjimek ze sportovního gymnázia konzumuje i 5 – 6 porcí.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí mléčné čokolády jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 50g)* Výsledky nám prozrazují, že největší konzumaci mléčné čokolády mají žáci, kteří pravidelně nesportují z běžné ZŠ. Všichni žáci ze sportovní ZŠ a běžného gymnázia konzumuje alespoň 1 porci mléčné čokolády v týdnu.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí hořké čokolády jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 50g)* Z výsledků vyplývá, že žáci v intervalu 41 – 60% vůbec nekonzumují hořkou čokoládu z běžné ZŠ, kteří neprovádí žádnou pravidelnou sportovní aktivitu. Nejvíce hořké čokolády více upřednostňují žáci v intervalu 21 – 40% s 5 - 6 porcemi, kteří navštěvují sportovní gymnázium.

Otázka dotazníku zní: *Kolik porcí sušenek/tyčinek jsi zkonzumoval/a?* (*1 porce = 50g)*
Výsledky poukazují, že žáci, kteří navštěvují sportovní gymnázium a provádí pravidelnou sportovní aktivitu, častěji zkonzumují sušenky/tyčinky. Nejméně sušenek/tyčinek zkonzumují žáci z běžné ZŠ, kteří neprovádí žádnou pravidelnou sportovní aktivitu.

DISKUZE

Výsledky výzkumného šetření ukazují, že stravovací zvyklosti jsou velmi individuální záležitostí a nelze z nich vyvodit jednoznačné závěry. Každé dítě je jiné, má jiné potřeby a s tím souvisí i odlišnost výsledků výzkumu. Výzkumné šetření bylo prováděno metodou dotazníku, a proto musíme brát v úvahu to, že měření nemuselo být naprosto přesné. Jakýkoliv výzkum totiž podléhá vnějším podmínkám a výsledky tím mohou být ovlivněny. V mém případě to mohla být např. aktuální psychická pohoda žáka, chuť vyplňovat dotazník, strach, že dotazník nebude anonymní, popřípadě, že se výsledky dostanou k učiteli nebo k trenérovi, kteří budou vyvozovat z výsledků přísné důsledky.

Výsledky výzkumu hodnotím vcelku kladně. Za významnější výsledek své práce považuji zjištění, že více než 63% pravidelně sportujících dotazovaných žáků si každý den ve zkoumaném týdnu stravu rozděluje 5x – 6x denně. Pro porovnání výsledků jsem zvolila výzkum Jany Kiršové z fakulty Sportovních studií Masarykovy Univerzity v Brně, která také zkoumala výživu sportujících dětí. V tomto výzkumu bylo zjištěno, že si 48% žáků rozděluje stravu 5x – 6x denně. Za pozitivní výsledek své práce považuji i zjištění, že dotazovaných 66% pravidelně sportujících žáků upřednostňuje spíše pít neslazenou vodu. Z výzkumu Jany Kiršové vzešlo, že 38% sportujících žáků upřednostňují pít neslazenou vodu. Proto výsledek mých poznatků považuji za velmi pozitivní. Domnívám se, že velký vliv na pravidelnou stravu a pití neslazené vody mají rodiče, kteří dítě do jisté míry ohlídají, aby po dlouhé přestávce doplnilo energii. Nejčastějším důvodem, proč děti nejí stravu 5x – 6x denně je zřejmě nechuť k jídlu anebo nedostatek času během dne.

ZÁVĚR

Žáci školou povinní, ať už se jedná o pravidelně sportující nebo nesportující, by měli dodržovat několik jednoduchých pravidel zdravé výživy, které jsou uvedeny v následujících bodech.

Několik pravidel zdravé výživy:

- konzumace rozmanitých a čerstvých potravin
- snažit se konzumovat dostatek porcí ovoce a zeleniny
- nevyhýbat se mléčným výrobkům (sýry, jogurty – spíše nesladké, mléka)
- nevynechávat masa (více upřednostňovat kuřecí/krůtí a hovězí, než vepřové maso)
- nebát se konzumace ryb
- omezit na minimum mastné salámy, uzeniny a nahradit jej dušenou vepřovo/krůtí/kuřecí šunkou
- preferovat více celozrnné pečivo než bílé pečivo
- více upřednostňovat luštěniny, těstoviny, rýži a brambory než knedlíky
- připravovat a konzumovat jídlo s kvalitními oleji (másla, za studena lisované olivové oleje, margaríny)
- nezapomínat na pitný režim – upřednostňovat neslazenou vodu, ovocné 100% džusy, ovocné šťávy s vysokým obsahem ovoce, čisté zeleninové šťávy, pít nejméně 1,5 l tekutin denně
- upřednostňovat spíše hořkou čokoládu než mléčnou čokoládu
- omezovat sladkosti a příliš slané a mastné potraviny – bonbony, čokolády, brambůrky
- vhodná úprava potravin – dušené a vařené, ne smažené
- vyhýbat se fastfoodům
- jíst 5x – 6x denně – snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře

Díky diplomové práci jsem měla možnost lépe proniknout jako vrcholový atletický sportovec do oblasti výživy a problematiky stravování žáků na 2. stupni základních škol. Přesvědčila jsem se o tom, že výživa a stravování je velmi individuální. Domnívám se, že největší vliv na děti v tomto věku má především rodina a prostředí, ve kterém se děti pohybují.

Proto by se měli zejména rodiče zajímat o správnou a vyváženou stravu svých dětí. Jde přece o zdraví jejich dětí.

V dnešní době mají děti, které se věnují určitému sportu velice širokou nabídku potravinových výrobků, které mohou během celého dne konzumovat. Pro současné děti školou povinné existuje celá řada možností, jak se vhodně stravovat doma, ve škole, na tréninku nebo při konání soutěží. Bohužel se ale dost často stává, že rodiče dají svým dětem peníze a nechávají jim volnou volbu, co si za peníze koupí tzv. „dobrého“. Sama jsem toho svědkem, když jezdím jako pomáhající vrcholová atletka a trenérka na atletické soustředění s dětmi a vidím, jak se stravují. Některé děti nejedí maso a nejraději by jedly jenom sladké pokrmy, jako jsou například oblíbené palačinky nebo lívance. Další děti konzumují před hlavním jídlem sladkosti, čímž ztrácí chuť k obědu. Tyto zmíněné špatné návyky většinou začínají u rodičů. Ti by měli dávat svým dětem správný příklad stravovacích návyků a o těch by se měli průběžně vzdělávat. Vybrané téma diplomové práce bylo velice obtížné na zpracování, z důvodu absence monografie k dané problematice.

Myslím si, že tato diplomová práce může sloužit jako cenný zdroj informací pro čtenáře, kteří se zajímají o stravování dětí na ZŠ, ale také pro rodiče, učitele a trenéry, kteří chtějí pozitivně ovlivnit způsob výživy svých dětí, žáků a svěřenců. Na tuto diplomovou práci by mohla navázat disertační práce, která by zjišťovala u dětí, jak konkrétní strava ovlivňuje výkon mladého sportovce např. za 4 měsíce.

RESUMÉ

Tato diplomová práce se zabývá výživou u aktivně sportujících dětí na 2. stupni základních škol. Nejprve jsem definovala stravu nesportujících a sportujících dětí – jaká je jejich energetická potřeba, optimální příjem živin, vitamínů, minerálních látek, důležitost pitného režimu. V další části jsem se zabývala ideálními a dostupnými produkty v našich obchodních řetězcích, které jsou vhodné pro děti provozující sportovní pohybovou aktivitu. Nastínila jsem pár konkrétních příkladů vhodných potravin, které mohou být prospěšné rodičům při výběru a nákupu pro své ratolesti, ale i pro samotné kupující děti. Praktická část má výzkumný charakter. Výzkumná sonda si klade za cíl zjistit, jaké jsou výživové zvyklosti u aktivně sportujících dětí na 2. stupni základních škol. Zajímala mě četnost konzumace jednotlivých potravinových výrobků během uplynulého týdne, preference sportovních pohybových aktivit, určitých druhů potravin a pitný režim u aktivně a neaktivně sportujících žáků na jednotlivých vybraných typech škol.

SUMMARY

This thesis deals with nutrition of actively sporting children in elementary schools, aged 11-15. First I defined nutrition of children who do sports and children who don't - in terms of their energy needs, optimal intake of nutrients, vitamins, mineral substances and importance of drinking regime. In the following part of my thesis I focused on suitable and available products in our chain stores, which are appropriate for actively sporting children. I suggested a few specific examples of suitable comestibles which can be helpful for parents when buying groceries for their children, but also for the kids shopping for themselves. The practical part is in the form of research. The survey's target is identifying nutrition habits of actively sporting children, aged 11-15. I focused mainly on the frequency of consumption of particular products during the previous week, preferences of sport activities, certain kinds of groceries and drinking regime of children doing sports actively and also those doing sports just for fun in selected types of schools.

SEZNAM LITERATURY

CLARK, Nancy. *Sportovní výživa*. 3 doplňující vydání. Praha:Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4655-5.

ČÁBALOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: příručka učitele: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. 1. vydání. Plzeň: Fraus, 2012. ISBN 978-80-7238-175-3.

DOBRÝ, Lubomír. *Zdravotní benefity pohybových aktivit – Monitorování, intervence, evaluace.* 1 vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.

FOŘT, Petr. *Sport a správní výživa*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group, k.s. 2002. ISBN 80-249-0124-2.

FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?* 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. 2007. ISBN 978-80-247-1459-2.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkum.* 2. rozšíř. vyd. Brno: Paido, 2010. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.

GUO, SS., WU, W,. CHUMLEA, WC., et al. (2002). Predicting overweight and obesity in adulthood from body mass index values in childhoof and adolescence. *The American Journal of Clinical Nutrition,* 76 (1), 653-658.

GROSSO, G., MISTRETTA, A., TURCONI, G, CENA, H., ROGGI, C., & GALVANO, F. 2013. Nutrition knowledge and other determinants of food intake and lifestyle habits in children and young adolescents living in a rural of Sicily, South Italy. *Public Health Nutrition*, 16 (10), 1827-36.

HENDL, Jan. *Přehled statistických metod: analýza a metaanalýza dat.* 3. přeprac. vyd. Praha: Portál, 2009. 695 s. ISBN 978-80-7367-482-3.

CHRPOVÁ, Diana. *S výživou zdravě po celý rok*. 1. vydání. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2512-3.

JOHANSEN, A., RASMUSSEN, S., & MADSEN, M. (2006). Health behaviour among adolescents in Denmark: influence of school class and individual risk factors. *Scandinavian Journal of Public Health,* 34 (1), 32-40.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2. přepracované vydání. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.

MACHOVÁ, Jitka. *Výchova ke zdraví*. 1. vydání. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

MARINOV, Zlatko, PASTUCHA, Dalibor a kol. *Praktická dětská obezitologie: Jídelníček školáka - obecná doporučení i konkrétní rady*. 1 vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012. ISBN 978-80-247-4210-6.

RAMPERSAUD, GC., PEREIRA, MA., GIRARD, BL, et al. (2005) Breakfast habits, status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105 (1), 743-60.

RASMUSSEN, M., & Due, P. (2003). The Schoolchildren Survey 2002 (in Danish). Copenhagen: University of Copenhagen, Institute of Public Health.

SHIU, LK., LOKE, WM., VIJAYA, K., & SANDHU, NK. (2012). Nurturing healthy dietary habits among children and youth in Singapore. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 21 (1), 144-50.

SKINNER, JD., CARRUTH, BR., WENDY, B., & ZIEGLER, PJ. (2002). Children´s food preferences: a longitudinal analysis. *Journal of the American Dietetic Association,* 102 (1), 1638-47.

SVAČINA, Štěpán a kol., *Klinická dietologie* [online]. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 386 s. ISBN 978-80-247-2256-6.

VÁVROVÁ, Helena. *Dítě s diabetes mellitus v ambulanci praktického dětského lékaře.* 1. vyd. Semily: Geum, 2002. 127 s. ISBN 80-86256-26-X.

VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu.* Praha: Grada, 2008, 160 s. ISBN 978-80-247-2247-4.

ZABORSKIS, A., LAGUNAITE, R., BUSHA, R., & LUBIENE, J. (2012). Trend in eating habits among Lithuanian school-aged children in context of social inequality: three cross-sectional surveys 2002, 2006 and 2010. BMC Public Health, 12 (1), 52.

WILLIAMS, P. (2007). Breakfast and the diets of Australian children and adolescents: an analysis of data from the 1995 national nutrition survey. International Journal of Food Sciences and Nutrition, 58(1), 201-16.

Elektronické zdroje:

JANOVSKÁ, Evžena. 5 nápojů, které by děti rozhodně měly pít. 2017 [online]. [cit. 2018-05-01]. Dostupné na: http://eurodenik.cz/zdravi/5-napoju-ktere-by-deti-rozhodne-mely-pit

SLIMÁKOVÁ, Margit. Pediatrie pro praxi: *Jaké vitaminy dětem doporučit a kdy* [online]. Praha, 2014 (5) [cit. 2018-01-02]. Dostupné z: http://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2014/05/13.pdf

SUCHÁNEK, Pavel. *Stravování malých sportovců*. [online]. 2017 [cit. 2017-11-02]. Dostupné z: http://www.stobklub.cz/clanek/stravovani-malych-sportovcu/

KRČOVÁ, Daniela. Internetový magazín Ronnie.cz: Výživa dospívajících sportovců a dětí. [online]. Praha, 2017. [cit. 2018-10-04]. Dostupné z: http://kulturistika.ronnie.cz/c-27007-vyziva-dospivajicich-sportovcu-a-deti.html

Jídelníček pro sportovce. 2014. Dostupné na: www.bezhladoveni.cz/konzultace/jidelnicek-pro-sportovce/

SEZNAM GRAFŮ, TABULEK A OBRÁZKŮ

GRAFY

Graf. č. 1: Rozložení energie u dětí v průběhu dne 10
Grafy č. 2, 3: Konzumace ovoce 46
Grafy č. 4, 5: Konzumace zeleniny 47
Grafy č. 6, 7: Konzumace sýrů 47
Grafy č. 8, 9: Konzumace mléka 48
Grafy č. 10, 11: Konzumace jogurtů 48
Grafy č. 12, 13:Konzumace tvarohu 49
Grafy č. 14, 15: Konzumace kuřecího/krůtího masa 49
Grafy č. 16, 17: Konzumace vepřového masa 50
Grafy č. 18, 19: Konzumace hovězího masa 50
Grafy č. 20, 21: Konzumace ryb 51
Grafy č. 22, 23: Konzumace suchého salámu 51
Grafy č. 24, 25: Konzumace šunky 52
Grafy č. 26, 27: Konzumace bílého pečiva 52
Grafy č. 28, 29: Konzumace celozrnného pečiva 53
Grafy č. 30, 31: Konzumace ořechů a semínek 55

TABULKY

Tabulka č. 1: Odhadovaný energetický výdej u chlapců a dívek s ohledem na věk 16
Tabulka č. 2: Referenční hodnoty pro příjem živin podle věku a pohlaví 17
Tabulka č. 3: Příklad jídelníčku mladého fotbalisty s tréninkem 1,5 hodin s celkovým energetickým výdejem okolo 2500 kcal 17
Tabulka č. 4: Jídelníček malého sportovce, když má odpoledne trénink 19
Tabulka č. 5: Jídelníček malého sportovce ve dni volna 19
Tabulka č. 6: Konzumace stravy 5x – 6x denně 43
Tabulka č. 7: Konzumace snídaně 43
Tabulka č. 8: Konzumace dopolední svačiny 44
Tabulka č. 9: Konzumace teplého oběda 44
Tabulka č. 10: Konzumace odpolední svačiny 44

Tabulka č. 11: Konzumace teplé večeře 45
Tabulka č. 12: Pitný režim s více než 1,5 l tekutin (nápojů) 45
Tabulka č. 13: Konzumace slazené limonády 45
Tabulka č. 14: Neslazená voda 46
Tabulka č. 15: Konzumace brambor 53
Tabulka č. 16: Konzumace knedlíků 54
Tabulka č. 17: Konzumace těstovin 54
Tabulka č. 18: Konzumace rýže 54
Tabulka č. 19: Luštěnin 55
Tabulka č. 20: Konzumace bílé čokolády 56
Tabulka č. 21: Konzumace mléčné čokolády 56
Tabulka č. 22: Konzumace hořké čokolády 56
Tabulka č. 23: Konzumace sušenek/tyčinek 57

OBRÁZKY

Obrázek č. 1: Zdravý talíř 9
Obrázek č. 2: LE & CO Veselá šunka vepřová 21
Obrázek č. 3: BILBO Zámecká šunka 21
Obrázek č. 4: Chodura Bohemia šunka 84% 21
Obrázek č. 5: Vocílka Česká šunka 92% 21
Obrázek č. 6: Šumavský Eidam 30% plátky 22
Obrázek č. 7: Mini Babybel 22
Obrázek č. 8: Apetito Béďa pařené sýrové tyčinky 22
Obrázek č. 9: Lučina čistá chuť přírody 23
Obrázek č. 10: Cottage Cheese čerstvý sýr přírodní Meggle 23
Obrázek č. 11: Bio jogurt Olmíci 23
Obrázek č. 12: Bio selský jogurt, bílý 23
Obrázek č. 13: Hollandia Selský jogurt 24
Obrázek č. 14: Bio Via Natur bílý, Olma 24
Obrázek č. 15: Kunín jogurt na pití bílý 24
Obrázek č. 16: Moravia podmáslí kysané 24
Obrázek č. 17: Revital – sušená jablka a cereálie 24
Obrázek č. 18: Milko Bio Ovocný tvaroh s jogurtem brusinkový 25
Obrázek č. 19: Danone Activia tvarohová vanilka 25
Obrázek č. 20: Jihočeský tvaroh s jogurtem jahoda 25
Obrázek č. 21: Jihočeský tvaroh polotučný 25
Obrázek č. 22: Alpro Mandlový Nápoj original 1l 26
Obrázek č. 23: Alpro Kokosový Nápoj original 1l 26
Obrázek č. 24: Kefírové mléko Mlékárna Kunín a.s. 26
Obrázek č. 25: Chléb tmavý slunečnicový 450g 27

Obrázek č. 26: Celozrnný bochník 27
Obrázek č. 27: Čistozrnný chlebík 28
Obrázek č. 28: Žitný chléb 28
Obrázek č. 29: Chléb celozrnný s dýní 28
Obrázek č. 30: Penam Fit Žitno - slunečnicový 28
Obrázek č. 31: Penam Fit Celozrnný žitný chléb 250g 28
Obrázek č. 32: Cerea Cereální chléb Krájený 500g 28
Obrázek č. 33: Kostka slunečnicová sypaná 70g ....., ... 29
Obrázek č. 34: Kaiserka Fit Line tmavá 55g 29
Obrázek č. 35: Rohlík cereální 29
Obrázek č. 36: Bandur celozrnný 29
Obrázek č. 37: Madeta Jihočeské máslo KLASA 30
Obrázek č. 38: Tatra Farmářské máslo 84% KLASA 30
Obrázek č. 39: Flora 30
Obrázek č. 40: Rama classic 30
Obrázek č. 41: Blanxueta Extra panenský Olivový olej 31
Obrázek č. 42: Coco24 Kokosový olej 31
Obrázek č. 43: Přírodní třtinový cukr 32
Obrázek č. 44: Med lesní Medokomerc 32
Obrázek č. 45: Javorový sirup 32
Obrázek č. 46: Kandisin Stevia sypká 75g 32
Obrázek č. 47: Agávový sirup Country Life 33
Obrázek č. 48: SAN TERRA AGUA BELLA VODA PRAMENITÁ VODA neperlivá 33
Obrázek č. 49: Toma natura NEPERLIVÁ 33
Obrázek č. 50: Belin Malinový čaj 50% 40g 34
Obrázek č. 51: Belin Jahodový čaj 50% 40g 34
Obrázek č. 52: Grünhof, ovocný sirup, jahoda 35
Obrázek č. 53: Fruiss Sirop, Fraise, Des Bois 35
Obrázek č. 54: UGO šťávy 35
Obrázek č. 55: UGO šťávy 36
Obrázek č. 56: Happy Day 100% Orange 36
Obrázek č. 57: Pfanner PREMIUM SINCE 1856 100% APFEL MELA 36
Obrázek č. 58: Mysli ovesné sušenky oříškové Emco 37
Obrázek č. 59: Biskiti ovesné sušenky 37
Obrázek č. 60: Corny Big Nuts 38
Obrázek č. 61: Nutty Flapjack 38
Obrázek č. 62: FitKid Vanilla 38
Obrázek č. 63: Ritter SPORT Fine Extra Dark 39
Obrázek č. 64: Amazonas 60 % čokoláda Chocolate 71 % Cocoa with fine cocoa from J.D. Gross Ecuador 39
Obrázek č. 65: Figaro Sladká Vášeň 70 % KAKAA 39
Obrázek č. 66: Milk Chocolate Bellarom 39

Obrázek č. 67: Lindt Excellence – Extra Creamy ……..… 39
Obrázek č. 68: Směs ořechů ……...…….……..… 40
Obrázek č. 69: Kešu natural Albert …… …… 40
Obrázek č. 70: Slunečnicová semínka …….……...……...…..… 40
Obrázek č. 71: Menu gold chia …….…….……..… 40

PŘÍLOHA

Dotazník

Dobrý den,

prosím o vyplnění anonymního dotazníku pro mou diplomovou práci. Jmenuji se Bc. Martina Štychová, jsem studentkou ZČU v Plzni a studuji učitelství pro ZŠ s oborovou kombinací Vy – Ge. Dotazník je anonymní. Vyplň prosím celý dotazník a křížkem označ svou odpověď na každou otázku.

Věk: ……

Pohlaví: ***a) dívka*** ***b) chlapec***

Provádíš pravidelnou sportovní pohybovou aktivitu? a) ano b) ne

Navštěvuješ pravidelně nějaký sportovní kroužek nebo oddíl? a) ano b) ne

	a) Každý den	*b) 6x – 4x za týden*	*c) 3x – 1x za týden*	*d) Vůbec*
Konzumuješ stravu 5x – 6x denně?				
Snídal/a jsi?				
Konzumoval/a jsi dopolední svačinu?				
Konzumoval/a jsi teplý oběd?				
Konzumoval/a jsi odpolední svačinu?				
Konzumoval/a jsi teplou večeři?				
Vypil/a jsi 1,5 l a více tekutin (nápojů)?				
Pil/a jsi slazenou limonádu (coca cola, ledový čaj, ...)?				
Pil/a jsi neslazenou vodu?				

Kolik porcí ovoce jsi zkonzumoval/a? 1 porce = 1 ks jablka, 1 ks pomeranče, 1 ks banánu, 1 sklenice 100% džusu, ovocné šťávy

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí zeleniny jsi zkonzumoval/a? 1 porce = 1 kus papriky, 1 kus mrkve, 150 g vařené zeleniny, brambor, 1 sklenice zeleninové šťávy, ...

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí sýrů jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 30g)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí mléka (polotučného, plnotučného) jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 200 ml)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí jogurtu jsi zkonzumoval/a? (1porce = 1 kelímek 200 g)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí tvarohu jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 40 g)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí kuřecího/krůtího masa jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 100g drůbežího masa)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí vepřového masa jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 100g)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí hovězího masa jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 80g)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí ryb jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 100 g rybího masa)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí suchého salámu jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 10 g)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí šunky jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 10g)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí bílého pečiva jsi zkonzumoval/a? (1 porce = např. 1 krajíc 50 g chleba, 1 rohlík či houska)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí celozrnného pečiva jsi zkonzumoval/a? (1 porce = např. 1 krajíc 60 g chleba, 1 rohlík či houska)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí brambor jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 250 g)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí knedlíků jsi zkonzumoval/a? (1 porce = např. 2 houskové knedlíky či 3 bramborové knedlíky)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí těstovin jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 125 g – 200 g vařených těstovin)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí rýže jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 1 kopeček vařené rýže)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí luštěnin jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 300 g vařených luštěnin)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí oříšků a semínek jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 1 hrst 5g)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí bílé čokolády jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 50 g)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí mléčné čokolády jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 50 g)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí hořké čokolády jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 50 g)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Kolik porcí sušenek/tyčinek jsi zkonzumoval/a? (1 porce = 50 g)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Děkuji za vyplnění dotazníku!