

Masarykova univerzita

Pedagogická fakulta

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A VÝCHOVY KE ZDRAVÍ



Názory učitelů 1. stupně ZŠ na výživový režim žáků

Diplomová práce

Prezenční studium

Brno 2016

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Mgr. Leona Mužíková, Ph.D.

Vypracovala:

Eva Kalinová

Bibliografický záznam

KALINOVÁ, E., *Názory učitelů I. stupně ZŠ na výživový režim žáků*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, 2016. 90 s. Vedoucí práce PhDr. Mgr. Leona Mužíková, Ph.D.

Anotace

Diplomová práce se zabývá výživovým režimem žáků na 1. stupni základních škol. Teoretická část je zaměřena na výživovou gramotnost a správné výživové chování, které vede ke zkvalitnění životního stylu, a tím i lidského zdraví. Dále se dotýká vzdělávání žáků v oblasti výživy, stravovacího režimu žáků 1. stupně ve školách a vybraných projektů ve školách zabývajících se výživou, z nichž nejvíce nás zajímá Pohyb a výživa. Cílem praktické části jsou zjištění, jaký mají učitelé 1. stupně názor na jednotlivé součásti výživového režimu v programu Pohyb a výživa, celkový názor učitelů na výživový režim žáků a přínos uvedeného programu z hlediska výživy posuzovaný dle typů škol. Získaná data svědčí o účinnosti programu a na základě poznatků byla zhotovena doporučení.

Klíčová slova

Zdraví, výživa, výživová gramotnost, výživový režim, výživová doporučení, vzdělávání, 1. stupeň základní školy, projekty zaměřené na výživu.

Annotation

This diploma thesis examine nutrition regime of primary school pupils. The theoretical part is focused on acquaintance with nutrition and good eating habits, which result in improvement of a life style and thus a human health. The theoretical part further mentions pupils' education concerning nutrition, a nutrition regimen of primary school pupils, and selected projects relating to nutrition at school with emphasis on a project called The Movement and Nutrition. The purpose of the practical part is to ascertain elementary teachers' opinions on separate parts of nutrition regimen in The Movement and Nutrition project, pupils' nutritive regiment and benefits of the project in terms of nutrition considered into type of schools. The data evaluation proves high-efficiency of the project and based on the survey some recommendations were suggested.

Key words

Health, nutrition, acquaintance with nutrition, nutrition regime, recommendations concerning nutrition, education, elementary school, projects relating to nutrition.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci *Názory učitelů 1. stupně ZŠ na výživový režim žáků* vypracovala samostatně pod vedením PhDr. Mgr. Leony Mužikové, Ph.D., s využitím pouze citovaných pramenů, dalších informací a zdrojů v souladu s Disciplinárním řádem pro studenty Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity a se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů.

V Brně dne 20. 3. 2016

.....

Eva Kalinová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala paní PhDr. Mgr. Leoně Mužikové, Ph.D., za její ochotný přístup, pomoc, cenné rady a připomínky, které dopomohly vzniku této diplomové práce.

Dále můj dík patří mým blízkým za trpělivost a podporu.

Obsah

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY	9
1.1 Zdraví a jeho determinanty	9
2 OD ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOSTI PO VÝŽIVOVÝ REŽIM	14
2.1 Vznik a definování pojmu zdravotní gramotnost.....	14
2.2 Výživová a pohybová gramotnost.....	14
2.3 Výživový režim a správné výživové chování	16
2.4 Obrazová výživová doporučení.....	20
3 OBLAST VÝŽIVY V RÁMCOVÉM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ.....	25
3.1 Člověk a jeho svět	26
3.2 Člověk a svět práce	27
3.3 Návrh koncepce učiva o výživě pro 1. stupeň ZŠ.....	27
4 STRAVOVACÍ REŽIM ŽÁKŮ VE ŠKOLE.....	30
4.1 Dopolední svačina – přesnídávka.....	31
4.2 Oběd.....	32
4.3 Odpolední svačina.....	33
4.4 Projekty ve školách týkající se výživy	34
5 EDUKAČNÍ PROGRAM POHYB A VÝŽIVA.....	36
5.1 Charakteristika	36
5.2 Přehled základních materiálů	37
5.3 Typy zúčastněných škol	38
6 DALŠÍ PRÁCE ZABÝVAJÍCÍ SE OBDOBNOU TEMATIKOU.....	39
PRAKTICKÁ ČÁST	41
7 PRŮBĚŽNÁ EVALUACE OBLASTI VÝŽIVY V PROGRAMU POHYB A VÝŽIVA	41
7.1 Cíl a metodika evaluace	41

7.2	Evaluační jednotlivých položek v dotazníku.....	43
7.3	Evaluační celkového přínosu oblasti výživy v programu Pohyb a výživa.....	64
7.4	Evaluační přínosu oblasti výživy v programu Pohyb a výživa dle typů škol....	65
ZÁVĚR		81
POUŽITÉ ZDROJE		85
PŘÍLOHA – DOTAZNÍK		89

ÚVOD

Výživa je důležitou součástí lidského života, bez ní by život nebyl možný. Správné výživové chování je otázkou životního stylu, faktorem ovlivňující naše zdraví. Lidské zdraví je pro nás skutečnou hodnotou, a proto bychom neměli být ke svému zdraví lhostejní.

Správné výživové návyky by si měl osvojit každý člověk v průběhu života. Největší podíl na jejich utváření nese rodina. V období mladšího školního věku, senzitivním období pro utváření hodnot a postojů, hraje nezastupitelnou roli školní prostředí.

Zájem o problematiku výživy byl hlavním podnětem pro vznik této práce, edukační program *Pohyb a výživa šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ*, hlavní inspirací. Kde jinde začít, než právě u dětí, vidinou lepších zítřků pro naši společnost?

Teoretická část práce (kapitoly 1 – 6) definuje zdraví a jeho determinanty, zdravotní gramotnost, ze které vyplývá gramotnost výživová. Dále se zabývá výživovým režimem, správnými výživovými návyky a výživovými doporučeními. Vzdělávání žáků na 1. stupni v oblasti výživy a poznatky o stravovacím režimu žáků ve škole doplněné o projekty ve školách týkající se výživy, tvoří podstatnou část práce. Edukační program *Pohyb a výživa*, který stručnou charakteristikou zasahuje do teoretické části práce, se stal východiskem pro praktickou část (kapitola 7). Cílem je zjistit, jaký mají učitelé 1. stupně základních škol názor na jednotlivé součásti výživového režimu v programu *Pohyb a výživa*, přínos tohoto programu a celkový názor učitelů na výživový režim žáků. Dílčím úkolem je porovnat přínos a dílčí priority programu dle typů škol. Neopomenutelnou součástí praktické části jsou doporučení vytvořená především pro učitele 1. stupně základní škol, ale mohou být inspirací i pro rodiče a všechny, kterým záleží na zlepšení výživového režimu a výživové gramotnosti dětí.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ÚVOD DO PROBLEMATIKY

V první kapitole se budeme zabývat úvodem do dané problematiky. Velmi důležité je vyložit a pochopit pojem zdraví, jelikož je neodmyslitelnou součástí lidského bytí. Je jakýmsi stavebním kamenem, na který budu vrstvit další informace. Jen velice stručně se dotkneme tématu determinant zdraví. Přiblížíme si činnost Světové zdravotnické organizace a programů, které probíhají v České republice za účelem zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva. Tím se dostaneme k hodnocení zdravotního stavu z hlediska výživy a výživového režimu, který je nezbytným východiskem pro tuto práci.

1.1 Zdraví a jeho determinanty

„Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím.“

Halfdan Mahler

Úvodní citovaná věta vypovídá o hodnotě zdraví, vyplývá z ní, že zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám lidského života. Proč je tomu tak? Jsme-li zdraví, jsme schopni realizovat svá přání, touhy, můžeme pracovat, ... vést smysluplný život.

Definovat zdraví, není zcela jednoduché. Psychologický slovník manželů Hartlových (2004, s. 701) vykládá pojem **zdraví** „(well-being, health) negativně, jako nepřítomnost, tělesné či duševní poruchy či nemoci; souhrn vlastností organismu, které jsou sto vyrovnat se s měnícími se vlivy vnějšího prostředí, včetně pracovního a interpersonálního aniž jsou narušeny fyziologicky důležité funkce...“

Nejpoužívanější a nejzdařilejší definici pro pojem zdraví vytvořila Světová zdravotnická organizace v roce 1948, která jej vykládá jako: „...stav naprostého tělesného, duševního a sociálního blaha, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady. Definice zdraví pro období dospívání zahrnuje ještě nepřítomnost rizikového chování a úspěšný přechod do dospělosti.“ (Machová, 2009, s. 12)

Z definic vyplývá, že zdraví není pouze nepřítomnost nemoci, ale zahrnuje tři základní aspekty zdraví a to **stránku duševní, tělesnou a sociální**. Pod duševním neboli psychickým zdravím si můžeme představit emocionální stabilitu, funkčnost a pohodu. Tělesné neboli fyzické zdraví vypovídá o tělesné pohodě, normalitě a fyzické kondici. Pod sociálním zdravím si můžeme představit pohodu v rodině, práci, ve společnosti, sociální vztahy a sociální komunikaci. Všechny tyto aspekty jsou součástí našeho zdraví, a pokud nám některá z částí chybí či je neúplná, podepisuje se to na kvalitě našeho zdraví.

Je velice důležité definovat pojem zdraví a pochopit jej, jelikož zdraví je základním stavebním kamenem osobnosti, společnosti a v neposlední řadě i této práce.

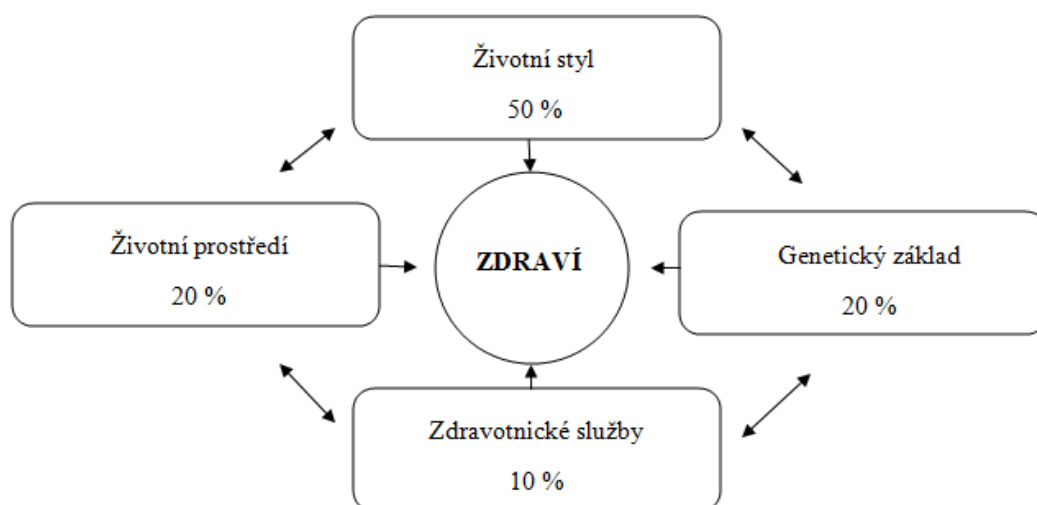
Na zdraví působí at' záporně či kladně nejrůznější faktory, kterým říkáme **determinanty zdraví**. Tyto determinanty můžeme rozdělit do dvou skupin a to na vnitřní a zevní.

Vnitřní neboli dědičné (genetické) získáváme již od počátku ontogenetického vývoje splynutím pohlavních buněk rodičů. Do tohoto genetického základu se promítají vlivy přírodního a společenského prostředí. (Machová, 2009, s. 13)

Zevní faktory, které ovlivňují zdraví, se dále člení do tří skupin:

- životní styl
- kvalita životního a pracovního prostředí
- zdravotnické služby (jejich kvalita a úroveň). (Machová, 2009, s. 13)

Ve své publikaci Machová (2009, s. 13) uvádí: „*Vzájemné vztahy mezi zevními i vnitřními determinantami zdraví můžeme vyjádřit schématem, které zároveň ukazuje, jak velký relativní vliv mají. Schéma ukazuje, že zdraví záleží více na determinantách z oblasti životního stylu, životního prostředí a genetického základu než na samotných zdravotnických službách.*“ (viz obr. 1)



Obr. 1 *Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinantami zdraví* (Machová, 2009, s. 13)

Životní styl je zevním faktorem, který ovlivňuje naše zdraví a to velkou mírou. Machová (2009, s. 16) uvádí: „*Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nám nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují.*“ Jde tedy o způsob života, může to být životní úroveň, způsob práce, úroveň vzdělání, postoj k vlastnímu zdraví a péče o něj, osobní hygiena, sexuální chování a v neposlední řadě způsob stravování a pohybová aktivita.

Z uvedeného výčtu jsou pro tuto práci stěžejní poslední dvě zmiňované položky a to stravování a pohybová aktivita.

Mezinárodní organizací zaštiťující spolupráci v oblasti zdravotnictví je **Světová zdravotnická organizace (World Health Organization – dále jen WHO)**. Funguje od roku 1948 jako jedna ze specializovaných organizací v rámci OSN se sídlem v Ženevě. „*Posláním WHO je řízení a koordinace mezinárodní spolupráce v péči o zdraví na celém světě, podporuje lékařské výzkumné programy.*“ (Machová, 2009, s. 11) Cílem činnosti této organizace je „*dosažení co nejlepšího zdraví pro všechny, usiluje o celkové zlepšení kvality lidského života. Vyhlašuje a organizuje jednotlivé programy na prevenci a podporu zdraví, které mají aktivizovat veřejnost ke spoluúčasti na péči o své zdraví.*“ (Machová, 2009, s. 11)

Mezi tyto programy můžeme zařadit i **Zdraví 21** neboli **Zdraví pro všechny v 21. století**. Jedná se o dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva v jednotlivých členských státech. V České republice byl vládou přijat v roce 2002. Na tento dlouhodobý program navazuje **Zdraví 2020** – v České republice rozpracován do **Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí**. Cílem je především najít účinný a dlouhodobý mechanismus ke zlepšení zdravotního stavu populace, kdy východiskem by měla být znalost současného stavu veřejného zdraví. Podkladem pro realizaci tohoto dokumentu byla publikace **Zpráva o zdraví obyvatel ČR 2014** vydána Ministerstvem zdravotnictví ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem. Jedná se o hodnocení úspěšného rozvoje společnosti především podle hrubého národního produktu, ale velmi podstatným kritériem je také zdravotní stav obyvatelstva. Zpráva obsahuje údaje o důležitých determinantách zdraví, které může člověk ovlivnit, čímžlepší svůj zdravotní stav a tím také přinese prospěch společnosti. Tyto informace dopomohou k identifikaci zdravotních problémů, jejich řešení a stanoví cíle zdravotní politiky. (Antošová, Kodl, 2014, s. 5)

Pro naše potřeby se budeme zabývat hodnocením zdravotního stavu obyvatelstva z hlediska výživy.

Ze souhrnných informací ze **Zprávy o zdraví obyvatel ČR 2014** vyplývá, že obyvatelé České republiky trpí obezitou a to následkem nadměrného příjmu potravy bohaté na energetické zdroje a nízkou fyzickou aktivitou. Více než polovina dospělé populace trpí nadváhou, konkrétně 57 %. Narůstá také podíl dětí s vyšší hmotností a to hlavně chlapců. V rámci Evropy zaujímáme v počtu obézních přední místa. Od roku 1996 se počet dětí a mladistvých s diagnostikovanou obezitou ztrojnásobil.

Základním problémem ve výživě není pro obyvatele České republiky nedostatek potravin, ale nevyváženost a skladba stravy. Převažuje nadměrný energetický příjem, což je nadbytek tuků a jednoduchých cukrů v potravinách. Dále také nedostatek ovoce a zeleniny, vysoká konzumace soli, nepravidelný režim. Když k tomuto výčtu přidáme i nedostatečnou pohybovou aktivitu, nemůžeme se divit nepříliš kladným výsledkům.

Závažným problémem jsou nesprávné výživové zvyklosti dětí a mládeže. Více než 30 % jedenáctiletých dětí ráno nesnídá. U patnáctiletých je bez snídaně již 55 %

školních dětí (54 % chlapců, 58 % dívek). Také 37,5 % dětí pravidelně navštěvuje školní bufet ke koupi sladkostí, 19 % ke koupi smažených pochutin a sušenek. Spotřeba ovoce a zeleniny je nízká. Více než polovina dětí nejedla ovoce či zeleninu ani jedenkrát denně. Žádoucí by podle doporučení WHO byla konzumace 2 porcí ovoce a 3 porcí zeleniny dennodenně. (Antošová, Kodl, 2014, s. 137, 138)

Jak již bylo řečeno, výklad pojmů týkajících se zdraví a zpráva o hodnocení zdravotního stavu obyvatelstva České republiky v oblasti výživy, jsou nezbytným východiskem pro tuto práci, zasadí informace do kontextu, pomohou pochopit souvislosti.

V dalších kapitolách se budeme věnovat především stránce výživové, nepatrně se dotkneme i pohybového režimu. Vždyť právě vyvážením výživového a pohybového režimu podloženého výživovou a pohybovou gramotností (viz další kapitola) můžeme dosáhnout zdravého životního stylu. Když tyto dvě složky, které můžeme ovlivňovat, začleníme do našeho každodenního života a vytvoříme si pravidelný režim, povede to k obohacení našeho zdraví a tím i spokojenějšímu životu.

2 OD ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOSTI PO VÝŽIVOVÝ REŽIM

2.1 Vznik a definování pojmu zdravotní gramotnost

Pojem gramotnost je velice známý a hojně užívaný termín, blíže nespecifikovaný znamená „*dovednost číst a psát....*“ (Průcha, 2003, s. 70). Obvykle se nachází v různých spojeních jako je funkční, finanční, počítačová, jazyková,... vždy se jedná o určitou dovednost v oboru, který je dán předcházejícím přídavným jménem.

S ohledem na důležitost zdraví a nutnost přivést občany k péči o své zdraví, se začal využívat pojem **zdravotní gramotnost**. Poprvé byl termín použit v roce 1974 Simondsem v souvislosti s požadavkem o doplnění osnov a snaze vzdělávat žáky ke gramotnosti v oblasti zdraví, stejně jako jsou vzdělávání ke gramotnosti z historie. (Holčík, J., 2010, s. 152) Od té doby se postupně stávala předmětem výzkumů a projektů, v literatuře můžeme najít mnoho definic. Pro naše účely nejlépe poslouží definice, která je uvedena v materiálech WHO (1998, s. 10): „*Health literacy represents the cognitive and social skills which determine the motivation and ability of individuals to gain access to, understand and use information in ways which promote and maintain good health.*“ V překladu to znamená, že zdravotní gramotnost reprezentuje kognitivní a sociální dovednosti, které determinují motivaci a schopnost jedinců získat přístup, rozumět a používat informace, které podporují udržení dobrého zdraví.

Můžeme říct, že být zdravotně gramotný znamená schopnost správně se rozhodovat vzhledem ke svému zdraví a osvojit si jednání v běžném životě, které pozitivně ovlivňuje kvalitu našeho zdraví.

2.2 Výživová a pohybová gramotnost

Kvalitu našeho zdraví ovlivňují návyky v oblasti výživy a pohybu. Mužíková v materiálech Pohyb a výživa (2014) vymezuje: „*Výživově gramotný člověk má dostatečné vědomosti a dovednosti, které uplatňuje ve svém výživovém (stravovacím) režimu. Na základě výživových doporučení dokáže sestavit i zhodnotit stravu přiměřenou věku a fyziologickým potřebám člověka.*“ Zoellner a kolektiv (2009)

definují výživovou gramotnost jako „*míru schopnosti získávat, zpracovávat a pochopit základní informace o výživě.*“ Obě definice se ve svém výkladu shodují.

Obdobně je tomu i u pohybové gramotnosti. Podle materiálů Pohyb a výživa (2014, s. 19) se „*pohybově gramotný člověk bezpečně orientuje v přínosech pravidelného pohybu a svou pohybovou gramotnost celoživotně využívá k aktivnímu způsobu života.*“

Zdravotní gramotnost, která byla definována výše, má různé modely. Jedná se o myšlenkové konstrukce, díky kterým si můžeme lépe uvědomit jednotlivé úrovně této gramotnosti. Dovolím si aplikovat Nutbeanův model z roku 2000, jež uvádí 3 úrovně zdravotní gramotnosti, na gramotnost výživovou. Obě dvě totiž spolu velmi úzce souvisí a zdravotní gramotnost je nadřazená gramotnosti výživové.

První úroveň je funkční „výživová“ gramotnost, ta přináší výsledek tradiční výchovy ke zdraví založené na sdělování informací o zdravotních rizicích. Cílem je zaměřit se na informovanost a dodržovat předepsaná opatření. Obecně má funkční výživová gramotnost za následek individuální užitek. Příkladem může být informační letáček týkající se výživy. Druhou úroveň, pokročilejší, je interaktivní „výživová“ gramotnost, která je zaměřena na rozvoj osobních schopností v podpůrném prostředí. Jedinec se nad problematikou výživy zamýšlí a konzultuje ji s odborníkem, který by v průběhu konzultace měl poukazovat na možnost volby. Třetí a poslední úroveň je kritická „výživová“ gramotnost. Ta rozvíjí schopnosti, jež se netýkají pouze individuality jedince, ale podporuje i sociální prostředí. Jedinec je schopný analyzovat a kriticky hodnotit informace v oblasti výživy. Jedná se o nejvyšší úroveň.

Nejdůležitější je informovanost a přístup k informacím. Dětem na prvním stupni by měly být informace týkající se výživy podávány pravdivě. Také by měly být vedeny ke kritickému myšlení, aby dokázaly zhodnotit a zaujmout postoj, čímž se stanou výživově gramotnými.

2.3 Výživový režim a správné výživové chování

Pojem výživový režim „označuje pravidelnost v příjmu potravy a tekutin, které jsou součástí denního režimu člověka.“ (Pohyb a výživa, 2014, s. 13) Je ovlivňován řadou faktorů nejrůznějšího původu, nejčastěji stravovací návyky v rodině.

Nepravidelný režim, nevyrovnaný příjem a výdej energie způsobují nárůst obezity a dalších zdravotních problémů. Nadváha je jedním z největších problémů u nás v oblasti výživy, což bylo zaznamenáno ve Zprávě o zdraví obyvatelstva z roku 2014.

Podle WHO je v České republice největším problémem vysoká konzumace soli, nedostatečně pestrá strava, nedostatek fyzické aktivity a nadměrná konzumace alkoholu.

Různé organizace v čele s odborníky zabývajícími se zdravím, se snaží reagovat na aktuální potřeby obyvatelstva a připravují výživová doporučení, která mají pomoci široké veřejnosti se správnými výživovými návyky.

V roce 1994 byla Radou výživy Ministerstva zdravotnictví České republiky vypracována doporučení „*Jezte zdravě, žijte zdravě.*“ V roce 2004 vypracovala Společnost pro výživu „*Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR.*“ Roku 2005 následovalo vydání Výživových doporučení pro obyvatelstvo ČR Ministerstvem zdravotnictví České republiky. Malý letáček, který obsahuje potravinou pyramidu, definuje porci, dále obsahuje návod pro výpočet BMI, pohybová doporučení a v neposlední řadě „*10 kroků k pevnému zdraví.*“ (Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR, 2005, s. 6)

1. *Jezte vyváženou pestrou stravu založenou více na potravinách rostlinného původu.*
2. *Udržujte svou hmotnost a obvod pasu v doporučeném rozmezí (v dospělosti BMI 18,5 - 25; obvod pasu u mužů ne více než 94 cm, u žen ne více než 80 cm). Pravidelně se věnujte pohybové aktivitě (ochranný účinek na zdraví má například 30 minut, lépe však 1 hodina, nepřetržité rychlé chůze denně).*
3. *Jezte různé druhy ovoce a zeleniny, alespoň 400 g denně, přednostně čerstvé a místního původu.*

4. *Kontrolujte příjem tuků, snižte spotřebu potravin s jejich vysokým obsahem (např. uzenin, tučných sýrů, čokolád, chipsů). Dávejte přednost rostlinným olejům před živočišnými tuky. Denně konzumujte mléko nebo mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku.*
5. *Několikrát denně jezte chléb, pečivo, těstoviny, rýži nebo další výrobky z obilovin (zejména celozrnné) a brambory.*
6. *Nahrazujte tučné maso a mastné výrobky rybami, luštěninami a netučnou drůbeží.*
7. *Pokud pijete alkoholické nápoje, vyvarujte se jejich každodenní konzumaci a nepřekračujte denní dávku 20 g alkoholu (tj. 0,5 l piva nebo 2 dcl vína nebo 5 cl 40% destilátu).*
8. *Omezujte příjem kuchyňské soli, celkový denní příjem soli nemá být vyšší než 5 g (1 čajová lžička), a to včetně soli skryté v potravinách. Používejte sůl obohacenou jódem.*
9. *Vybírejte potraviny s nízkým obsahem cukru, omezujte sladkosti. Sladké nápoje nahrazujte dostatečným množstvím nesladkých nápojů, např. vody.*
10. *Podporujte plné kojení do ukončeného 6. měsíce věku, poté kojení s příkrmem do 2 let věku dítěte i déle.*

Všech těchto deset kroků se zabývá správnými výživovými návyky. Jsou určeny pro zdravé osoby jako prevence před civilizačními chorobami.

Společnost pro výživu ve spolupráci s Fórem zdravé výživy vytvořili v roce 2006 výživová doporučení s názvem „Zdravá 13 – stručná výživová doporučení pro širokou veřejnost.“¹

1. *Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m² a obvodem pasu pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen.*
2. *Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.*
3. *Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 4-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.*

¹ <http://www.vyzivaspol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni-pro-sirokej-verejnost/> [cit. 7. 2. 2016]

4. Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 500 g (zeleniny 2x více než ovoce), rozdělené do více porcí; občas konzumujte menší množství ořechů.
5. Jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné, těstoviny, rýži) nebo brambory nejvýše 4x denně, nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1 x týdně).
6. Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.
7. Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné a nízkotučné.
8. Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku jak ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky), tak jako pomazánky na chléb a pečivo a při přípravě pokrmů. Pokud je to možné nahrazujte tuky živočišné rostlinnými oleji a tuky.
9. Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny.
10. Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry), nepřisolujte hotové pokrmy.
11. Předcházejte nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování.
12. Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené).
13. Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny).

Tyto dva výčty výživových doporučení jsou ve své podstatě velmi podobné, téměř totožné. Pro potřeby programu Pohyb a výživa (2014, s. 67), (viz kapitola 5) Mužíková stanovuje současná výživová doporučení a snaží se je srozumitelně vysvětlit. Vycházejí z 6 P – pravidelnost, pestrost, přiměřenost, příprava, pravdivost a pitný režim.

Pravidelnost – člověk má svůj určitý biorytmus a do něj spadá i pravidelnost ve výživě. Jedná se o režim, který by měl zahrnovat snídani, svačinu, oběd, svačinu a večeři, tedy jídlo 5krát denně v pravidelných časových intervalech (doporučují se maximálně 3hodinové rozestupy). Nezbytnou součástí každého jídla má být i nápoj. Pravidelností předcházíme hladovění, které je varovným signálem pro nedostatek energie v těle.

Pestrost – synonymy pro slovo pestrý může být různorodý, rozmanitý. V praxi to vypadá tak, že vybíráme různé druhy a barvy zeleniny a ovoce, volíme z různých příloh,... prostě a jednoduše, nejíme jednotvárně. Trh dnes nabízí širokou škálu potravin, záleží jen na vhodném výběru. Pestrost je ukazatelem kvality. „*Při dostatečně pestré stravě nám nehrozí nedostatek vitaminů a minerálních látek a je zcela zbytečné užívat jakékoli vitaminové nebo jiné doplňky stravy.*“ (Pohyb a výživa, 2014, s. 70)

Přiměřenost – se týká množství jídla. Ne nadarmo nám naše babičky říkaly: „jez do polosyta“. Pro náš organismus je vhodné jíst v pravidelných časových intervalech přiměřené porce jídla. Co to ale znamená přiměřeně? Mužiková v materiálech Pohyb a výživa (2014, s. 80) přirovnává velikost porce k vlastní ruce, tedy jedna porce se rovná sevřené pěsti nebo dlani. Např. přiměřená svačina může vypadat následovně: krajíc chleba se sýrem o velikosti dlaně, jablko o velikosti pěsti. Dle mého názoru je to jednoduché přirovnání, které jsou schopné si ohlídat i děti.

Příprava – souvisí především s hygienou a to nejen osobní, ale i se zacházením s potravinami, jejich uskladněním a úpravou. Světová zdravotnická organizace (2006) vytvořila dokument s názvem „*Five keys to safer food*“ tedy Pět klíčů k bezpečnému stravování, mezi něž zahrnuje udržování čistoty, oddělování syrových a vařených potravin, důkladný var potravin, uchovávání jídla v bezpečných teplotách, používání nezávadné vody a surovin.

Pravdivost – jde především o množství informací týkajících se potravin, které se nachází všude kolem nás ve velké míře. Reklama nás ovlivňuje na každém kroku, ale je pravdivá? V našem případě pravdivost spočívá v informacích o složení, původu, výrobci, množství či trvanlivosti potravin, které se dočteme na obalových materiálech.

Pravdivost také zahrnuje informace o tucích, bílkovinách a sacharidech, vitamínech a minerálních látkách.

Pitný režim – lidské tělo se skládá z více než 50 % vody, proto je nutné dodržovat pravidelný a dostatečný příjem tekutin v průběhu dne. Musíme dbát na vhodnost nápojů. Sladké nápoje nejsou pro naše tělo hodnotné. Základ pitného režimu tvoří čistá voda. Neexistuje přesné doporučení, kolik by měl člověk vypít denně. Jedná se o zcela individuální potřebu, nicméně platí rovnováha: „*tekutiny, které v průběhu dne ztratíme, musíme doplnit,*“ aby nedocházelo k dehydrataci. (Pohyb a výživa, 2014, s. 101)

Dnešní společnost je zahlcena nejrozličnějšími výživovými doporučeními většinou ovšem psané v odborném jazyce, kterému laik těžce porozumí. Výživová doporučení, která sestavila Mužíková v programu Pohyb a výživa jsou komplexní a široké veřejnosti přístupná.

2.4 Obrazová výživová doporučení

Pro lepší názornost si mnoho zemí vytvořilo grafická znázornění výživových doporučení. V praxi jsou obrazové materiály lépe využitelné a pomáhají strávnickům, kteří se zajímají o skladbu svého jídelníčku, zajišťovat pestrý a plnohodnotný přísun potravin. Obrazová výživová doporučení jsou znázorňována v různých zemích v odlišných podobách. Například ve Velké Británii talířem (obr. 2), ve Španělsku kolem (obr. 3), v Maďarsku domem (obr. 4), ve Francii schody (obr. 5). Ve velké části Evropy, ale i v Americe se setkáme s potravinovou pyramidou.

Obr. 2 Talíř zdravé výživy (Velká Británie)²

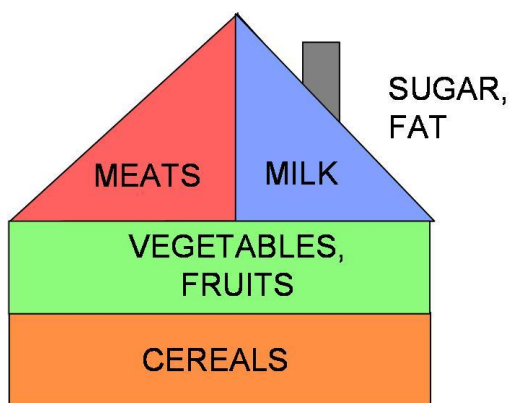


² <http://www.eufic.org/article/cs/page/RARCHIVE/expid/food-based-dietary-guidelines-in-europe/> [cit. 20. 1. 2016]



Obr. 3 Španělské kolo³

Můžeme si povšimnout, že v obou případech jsou velikosti dílů poměrné, skladba a množství potravin odpovídá doporučením. Španělský potravinový kruh nezapomíná na důležitost pohybu.



Obr. 4 Maďarský dům⁴

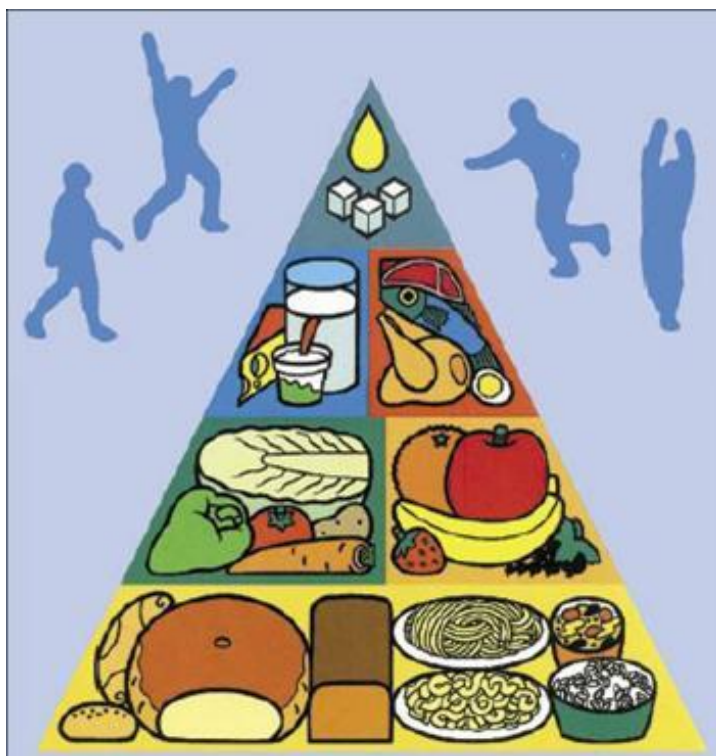


Obr. 5 Francouzské schody⁵

3, 4, 5 <http://www.eufic.org/article/cs/page/RARCHIVE/expid/food-based-dietary-guidelines-in-europe/> [cit. 20. 1. 2016]

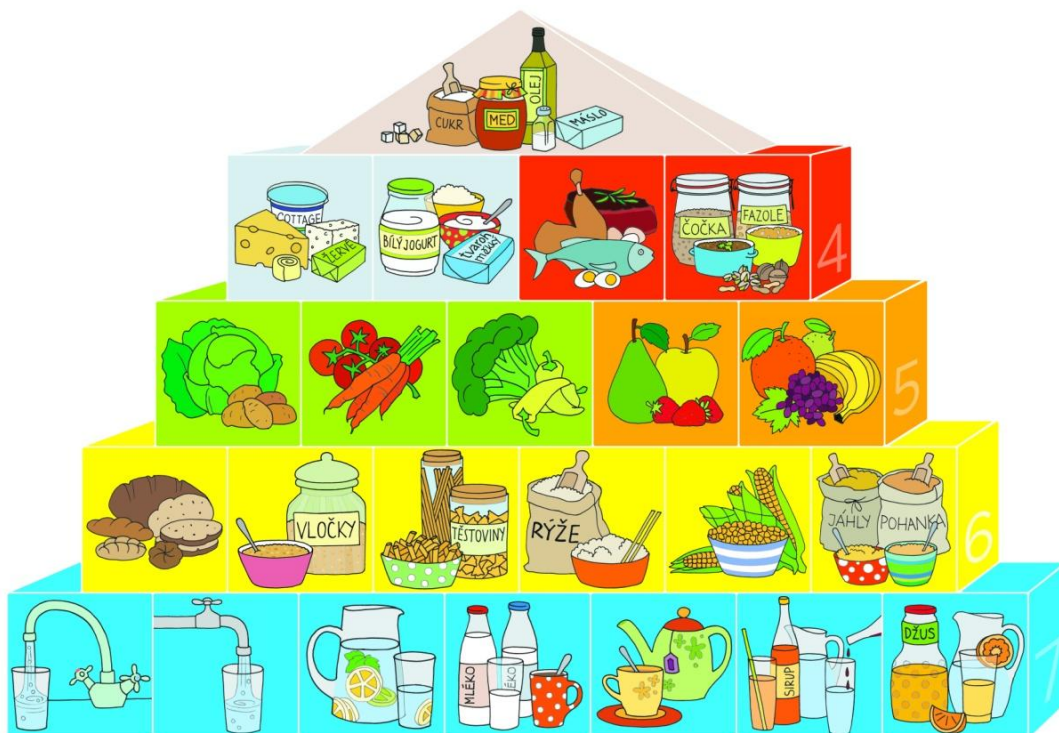
V porovnání s ostatními je maďarský model poněkud chudý, nicméně barevné odlišení znázorňuje různé skupiny potravin, které odpovídají výživovým doporučením. Francouzské schody se zdají být ze všech zobrazených výživových doporučení nejpropracovanější. Pamatují na vše. Potraviny, které je třeba konzumovat v menším množství, jsou umístěny ve spodní části schodů, naopak skupiny potravin, které bychom měli zařazovat do každého chodu, jsou umístěny v horní části. Nezapomíná ani na pitný režim, pod lupou najdeme potraviny, které nejsou pro organismus vhodné, ale v minimálním množství, je můžeme přijímat, proto zřejmě to spojení s lupou. Rodina, která kráčí uprostřed obrázku po schodech, znázorňuje nezbytný pohyb.

Oficiální potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví České republiky se stala součástí letáčku, o kterém už jsme se zmiňovali výše „*Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR*“ z roku 2005. Skládá se ze 4 pater a také nezapomíná na důležitost pohybu. (Obr. 6)



Obr. 6 Česká potravinová pyramida (Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR - MZ ČR, 2005, s. 2)

Pro potřeby programu Pohyb a výživa byla tato pyramida upravena do formy pro děti. (Obr. 7)



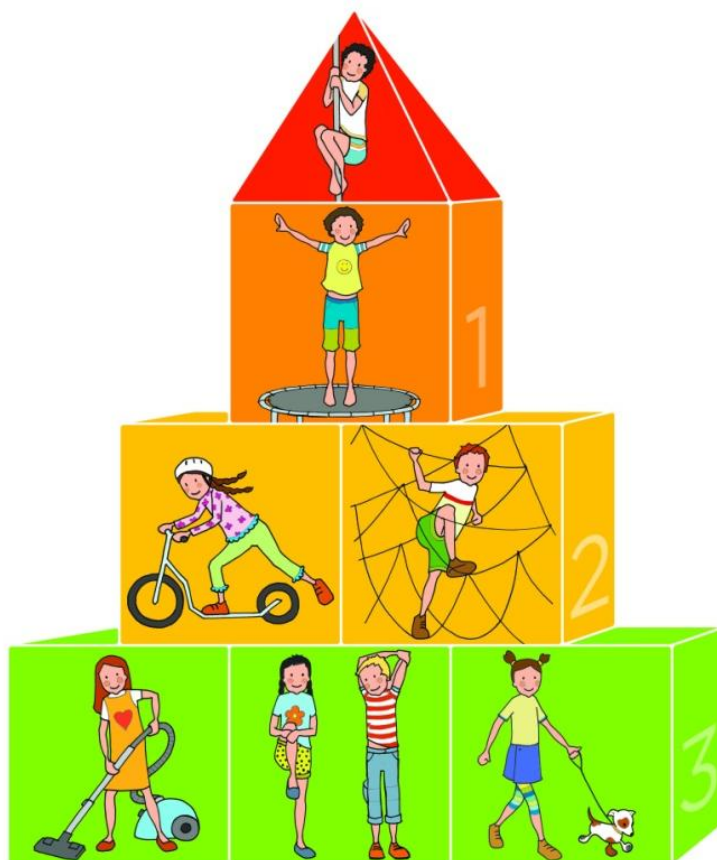
Obr. 7 Pyramida výživy pro děti (Pohyb a výživa, 2014, s. 72)

Pyramida nám ukazuje jaké množství jednotlivých potravinových skupin je denně doporučeno ke konzumaci. Znárodnuje tedy přiměřený příjem všech živin. Spodní patro pyramidy tvoří pitný režim a zdůrazňuje jeho důležitost. Ve druhém patře nacházíme pečivo, obiloviny, těstoviny,... které jsou pro tělo důležité po energetické stránce. Třetí patro obsahuje zeleninu a ovoce. Čtvrté patro znázorňují potraviny bohaté na bílkoviny a vrchol pyramidy tvoří dochucovadla, která bychom měli používat s mírou. Na pravé straně kostek se nachází číslice, jež udávají doporučený počet porcí za den. „Pro dobře složenou stravu platí, že hlavní jídla (snídaně, oběd a večeře) jsou složena ze všech pater pyramidy.“ (Pohyb a výživa, 2014, s. 72)

Pokud bychom tedy dodržovali doporučení daná touto pyramidou, zajistíme svému tělu pravidelný a pestrý výživový i pitný režim. S velikostí porcí měřené pomocí dlaně či pěsti, dodržujeme již i přiměřenost. Stačí pak jen nakupovat kvalitní potraviny,

dbát na vhodnou přípravu a dodržovat všech 6 P definovaných pro správné výživové chování.

Vedle vzniku Výživové pyramidy pro děti vznikla i Pyramida pohybu pro děti. (Obr. 8) Obě pyramidy by spolu měly jít ruku v ruce. Spodní patro znázorňuje pohyb, u kterého se nezdýcháme, druhé patro zobrazuje pohyb o něco náročnější. Oranžové patro a vrchol pyramidy vykreslují sportovní zátěž. Z pyramidy pohybu můžeme vyčíst druhy pohybové aktivity, intenzitu zatížení, četnost a dobu trvání pohybu. (Pohyb a výživa, 2014, s. 2005)



Obr. 8 Pohybová pyramida pro děti (Pohyb a výživa, 2014, s. 24)

3 OBLAST VÝŽIVY V RÁMCOVÉM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Rámcový vzdělávací program pro školní vzdělávání (dále jen RVP ZV) je platný kurikulární dokument zaveden k 1. září 2007. Informace, které jsou obsaženy v této kapitole, vychází z jeho upravené verze platné od 1. září 2013. RVP ZV definuje klíčové kompetence, vzdělávací cíle a vzdělávací obsahy jednotlivých vyučovacích oblastí. Z tohoto kurikulárního dokumentu státní úrovně si škola vytváří a prezentuje vlastní program, školní vzdělávací program (ŠVP), který je sestaven dle možností školy a je určený jejím potřebám.

Vzdělávací obsah v RVP ZV je rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Pro každou oblast jsou definovány očekávané výstupy a učivo, které je seskupeno do tematických celků. Vzdělávací obsah základního vzdělávání by měl u žáků utvářet a postupně rozvíjet klíčové kompetence a současně naplnit cíle definovány v RVP ZV (2013, s. 9):

- *umožnit žákům osvojit si strategie učení a motivovat je pro celoživotní učení*
- *podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů*
- *vést žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci*
- *rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých*
- *připravovat žáky k tomu, aby se projevovali jako svébytné, svobodné a zodpovědné osobnosti, uplatňovali svá práva a naplňovali své povinnosti*
- *vytvářet u žáků potřebu projevovat pozitivní city v chování, jednání a v prožívání životních situací; rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, prostředí i k přírodě*
- ***učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný***
- *vést žáky k toleranci a ohleduplnosti k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám, učit je žít společně s ostatními lidmi*
- *pomáhat žákům poznávat a rozvíjet vlastní schopnosti v souladu s reálnými možnostmi a uplatňovat je spolu s osvojenými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování o vlastní životní a profesní orientaci*

Všechny vzdělávací cíle jsou velmi důležité a měly by vést k tomu, aby žáci byli kompetentní jednat v životních situacích. Pro nás je ovšem důležitý zvyrazněný cíl týkající se zdraví, jelikož se v následujících kapitolách budeme zabývat jeho zakomponováním do kurikulárního schématu z hlediska výživy.

Vzdělávací obsah týkající se výživy není samostatným předmětem a není v RVP ZV dostatečně podrobně vymezen. Učivo o výživě pro žáky mladšího školního věku můžeme najít ve vzdělávacích oblastech Člověk a jeho svět, Člověk a svět práce.

3.1 Člověk a jeho svět

Tato vzdělávací oblast je koncipována pouze pro první stupeň a skládá se z pěti tematických celků – *Místo, kde žijeme, Lidé kolem nás, Lidé a čas, Rozmanitost přírody a Člověk a jeho zdraví*. Právě v tomto tematickém celku se žáci seznamují s vývojem člověka, denním režimem, hygienou, výživou, mezilidskými vztahy,... RVP ZV stanovuje očekávané výstupy pro 1. období (1. – 3. třída) a 2. období (4. – 5. třída). Očekávaným výstupem pro 1. období v souvislosti se zdravím a výživou je, že žák „*uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví.*“ Z očekávaných výstupů pro 2. období se vztahuje k našemu tématu: žák „*využívá poznatků o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav a podpoře vlastního zdravého způsobu života*“ a „*uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou.*“ Z těchto očekávaných výstupů je zjevné, že cílem tematického celku je seznámit žáky s podstatou zdraví, ale i poznání příčin jeho ohrožení, předcházení úrazům či nemocem – preventivní jednání. Část učiva z tematického okruhu Člověk a jeho zdraví, která se zabývá péčí o zdraví a zahrnuje pojmy jako zdravý životní styl, denní režim, správná výživa, výběr a způsoby uchovávání potravin, vhodná skladba stravy, pitný režim. (RVP ZV, 2013, s. 44) Tedy vše, co jsme si zmiňovali výše ke správným výživovým návykům. Je také vhodné zmínit, že prvotní RVP ZV nevěnoval výživové stránce tolik pozornosti jako současný, který prošel revizí v roce 2013.

3.2 Člověk a svět práce

Vzdělávací oblast Člověk a svět práce je koncipována pro oba stupně základního vzdělávání a zahrnuje základní uživatelské dovednosti v lidské činnosti. Zaměřuje se na praktické dovednosti. Vzdělávací obsah na 1. stupni je rozdělen do čtyř tematických okruhů: *Práce s drobným materiálem, Konstrukční činnosti, Pěstitelské práce a Příprava pokrmů*. Z tohoto tematického okruhu jsou definovány očekávané výstupy pro 1. období – žák „*připraví tabuli pro jednoduché stolování*“ a „*chová se vhodně při stolování*“. Pro 2. období – „*orientuje se v základním vybavení kuchyně,*“ „*připraví samostatně jednoduchý pokrm,*“ „*dodržuje pravidla správného stolování a společenského chování,*“ „*udržuje pořádek a čistotu pracovních ploch, dodržuje základy hygieny a bezpečnosti práce, poskytne první pomoc při úrazu v kuchyni.*“ Doporučeným učivem by mělo být základní vybavení kuchyně, skladování potravin, úprava stolu a stolování, technika v kuchyni. (RVP ZV, 2013, s. 89)

Jak je patrné z předchozího textu, záleží na jednotlivých školách a především učitelích na 1. stupni, jak se k tématu výživy postaví, jak je zakomponují do svých ŠVP a tematických plánů. Vymezení učiva v RVP ZV je pro všechny školy závazné, nicméně dle mého názoru jsou znalosti, které se mají žáci dozvědět v oblasti výživy pouze povrchové a nejsou dostatečně vymezeny. Ani učebnice a metodické materiály týkající se výživy nejsou kvalitní oporou pro učitele. (Pohyb a výživa, 2014, s. 107)

3.3 Návrh koncepce učiva o výživě pro 1. stupeň ZŠ

V materiálech k edukačnímu programu Pohyb a výživa (2014, s. 107 – 111) se Mužíková zabývá bližší specifikací cílů a rozvržením učiva výživy do jednotlivých ročníků tak, aby žáci na konci 2. vzdělávacího období odcházeli se správnými výživovými návyky, což vede k jejich výživové gramotnosti. Dílčí očekávané výstupy vychází z 6 P, tedy pravidelnosti, pestrosti, přiměřenosti, přípravy, pravdivosti a pitného režimu. Ke každé z šesti priorit jsou navrženy očekávané výstupy pro 1. i 2. vzdělávací období. Pro názornější představu můžeme uvést očekávané výstupy pro 1. období k pravidelnosti – „*žák chápe význam pravidelného výživového režimu, žák ví, kolikrát denně má jíst (již od 1. ročníku), žák posoudí svůj osobní stravovací režim a navrhne*

možné změny, ...“ (Pohyb a výživa, 2014, s. 107) K těmto a dalším výstupům navrhuje Mužíková rozdělení učiva do každého z ročníků, které můžete vidět na následujících stránkách (obr. 9).

Ročník	Učivo
1.	- Pravidelný denní režim – 5 denních jídel – snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře, ke každému jídlu kousek ovoce nebo zeleniny, školní svačina - Pestrost ve výživě, Pyramida výživy pro děti – co vyjadřuje, potravinové skupiny - Ovoce a zelenina – 5 porcí ovoce a zeleniny, ovoce a zelenina v barvě duhy - Základní hygiena (mytí rukou, ovoce a zeleniny) - Voda – základ pitného režimu
2.	- Pravidelný denní režim – 5 denních jídel, časové rozložení jednotlivých jídel - Pestrost ve výživě, Pyramida výživy pro děti – co vyjadřuje, přiřazování potravin do potravinových skupin, počet a velikost porcí, skladba snídaně a školní svačiny - Ovoce a zelenina – 5 porcí, ovoce a zelenina různých barev - Skladování potravin a nápojů, datum spotřeby (spotřebujte do data), nezávadnost potravin, dodržování hygieny při přípravě i konzumaci pokrmů a nápojů - Reklama, potraviny z tzv. zákeřných kostek - Pitný režim – voda a vhodné nápoje, doporučené množství tekutin, význam vody pro zdraví, potraviny s obsahem vody
3.	- Pravidelný denní režim – 5 denních jídel, časové rozložení jednotlivých jídel, intervaly mezi jídly (pojídání – hladovění) - Pestrost ve výživě – Pyramida výživy pro děti, význam potravinových skupin, skladba jednotlivých denních jídel, původ potravin (místní, dovozové) - Ovoce a zelenina – 5 porcí, ovoce a zelenina různých barev - Přiměřenost – nápoje a potraviny z tzv. zákeřných kostek – co mohou způsobovat, reklama - Skladování potravin a nápojů, datum použitelnosti (spotřebujte do data), nezávadnost potravin, dodržování hygieny při přípravě i konzumaci pokrmů a nápojů, potraviny, které mohou být zdrojem nákazy - Pitný režim – voda a vhodné nápoje, doporučené množství tekutin, potraviny s obsahem vody, význam vody pro zdraví, nedostatek tekutin, kdy zvýšit příjem tekutin

Ročník	Učivo
4. a 5.	- Pravidelný denní režim, metabolismus člověka, význam pravidelné konzumace ovoce a zeleniny, mléka, ryb a luštěnin - Pestrost ve výživě – Pyramida výživy pro děti, skladba jednotlivých denních jídel, význam potravinových skupin z hlediska obsahu živin - Ovoce a zelenina – 5 porcí denně, význam ve výživě, druhová rozmanitost, vhodná příprava a technologická úprava - Přiměřenost – nápoje a potraviny z tzv. zákeřných kostek a jejich vliv na zdraví člověka, příjem a výdej energie, přiměřená tělesná hmotnost, zdraví zubů - Hygienická pravidla při zacházení s potravinami a nápoji (výběr a nákup, skladování potravin a nápojů, data použitelnosti a minimální trvanlivosti, nezávadnost potravin, potraviny jako možné zdroje nákazy), technologická úprava pokrmů, příprava jednoduchých pokrmů - Význam potravinových skupin Pyramidy výživy pro děti, složky výživy, živiny – sacharidy, bílkoviny, tuky, vitaminy, minerální látky a jejich působení v lidském těle - Reklama a výživová doporučení - Pitný režim – voda a její význam v lidském těle, rovnováha v příjmu a výdeji tekutin, doporučené množství tekutin, vhodné nápoje a jejich příprava

Obr. 9 Návrh rozdělení učiva o výživě pro 1. až 3. ročník a 4. a 5. ročník dle materiálů Pohyb a výživa (Pohyb a výživa, 2014, s. 109 - 111)

Jedná se o velmi přehlednou strukturu učiva odpovídající požadavkům RVP ZV, ale především odpovídá základním znalostem o správném výživovém chování. Učivo je řazeno cyklicky, což znamená, že je náročností přiměřené dané věkové skupině žáků a ve vyšších ročnících se navazuje na stávající znalosti učivem složitějším. Žáci tak mají možnost nahlédnout hlouběji do této problematiky.

Toto přehledné rozdělení učiva je velmi vhodným materiálem pro učitele 1. stupně základních škol. Uchopit učivo výživy odborně i metodicky správně je hlavně díky nedostatku podkladů pro učitele tvrdým oříškem. Věřím, že nyní by se to mohlo změnit. Záleží především na vhodných podmínkách, které učitel dokáže během výuky zajistit a dostatku podnětů, které povedou k prožitku během vyučování, což může pozitivně ovlivnit postoje dětí k výživě.

4 STRAVOVACÍ REŽIM ŽÁKŮ VE ŠKOLE

Doba, kdy dítě vstupuje do školy a stává se žákem, je důležitým mezníkem v jeho životě. Jsou na něj kladeny nové požadavky, přizpůsobuje se novému režimu a to i výživovému. Řada dětí se setkává poprvé se školním stravováním. Do té doby jsou jejich stravovací návyky ovlivňovány především rodinou, což je nejdůležitější výchovný vzor. Podíl na výživovém režimu dítěte nese i mateřská škola. Vstupem do školy se na rozdíl od předškolního vzdělávání výrazně narušuje dodržování intervalů mezi jídly, snižuje se pestrost, vhodnost pokrmů a nápojů. (Pohyb a výživa, 2014, s. 114)

Podle Kotulána (2012, s. 167) „Školní stravování je považováno za jeden z důležitých úkolů péče o mládež.“ Má zajistit zdravou výživu dětí a mládeže a také přispět ve výchově dětí k zdravému stravování, hygienicky a společensky vhodným návykům při jídle.

Česká republika má systém školního stravování rozvinutý na vysoké úrovni. Je z velké části finančně dotován ze státního rozpočtu a je ukotven v legislativě, konkrétně ve školském zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním a vyšším odborném a jiném vzdělávání. Zde je vymezena činnost zařízení školního stravování. Podrobněji se vymezuje ve vyhlášce 107/2005 Sb. o školním stravování. Školní jídelny musí naplňovat tzv. spotřební koš, což jsou limity, které se musí dodržovat při tvorbě jídelníčku, určující měsíční spotřebu vybraných potravin na žáka a den v gramech. (Fialová, 2012, str. 81) A také finanční limity na nákup potravin. Oboje najdeme jako přílohy č. 1 a 2 k vyhlášce 107/2005 Sb. o školním stravování. Dodržování naplnění spotřebního koše je kontrolováno inspekcí. Za tvorbu jídelníčku zodpovídá vedoucí školního stravování stejně tak i za kvalitu pokrmu.

Na stravovací režim žáků pamatuje i RVP ZV (10. kapitola), kde jsou vymezeny „materiální, personální, hygienické, organizační a jiné podmínky,“ které by škola měla zajistit a neustále pracovat na jejich zkvalitňování. Jedním z bodů je i zajištění optimálního stravovacího a pitného režimu žáků a prostor, které jsou tomuto účelu vybaveny. (RVP ZV, 2013, s. 132)

Je důležité si uvědomit, že dítě ve škole tráví velkou část dne. Kolem 50 % denního příjmu energie by měl u žáků probíhat ve škole – dopolední svačina, oběd, v některých případech i odpolední svačina. Požadavek na zajištění kvalitního výživového režimu pro žáky ale neznamena, že odpovědnost za veškerý denní příjem nese škola. Nejvhodnějším řešením je spolupráce rodičů a školy. Učitelé a vychovatelé by měli napomáhat k utváření optimálního výživového režimu a být žákům vzorem. Vždyť výživový režim může ovlivnit chování dítěte a jeho školní výsledky. (Pohyb a výživa, 2014, str. 114)

Denní výživový režim nejen dítěte, ale každého z nás by měl začínat snídaní, která by měla následovat nejpozději hodinu po probuzení. Vhodnou snídaní doplníme zásoby energie, jež byly přes noc vyčerpány. Ovesná kaše s ovocem, pečivo s pomazánkou a kouskem zeleniny,... jsou příklady dobré snídane. Nesmíme zapomenout na nápoj. „*Dítě připravené na výuku by mělo být nasnídané.*“ V opačném případě je dítě v průběhu vyučování unavené, nesoustředěné a roztěkané. (Pohyb a výživa, 2014, s. 69) Vhodná snídaně nám pomůže se startem do nového dne.

4.1 Dopolední svačina – přesnídávka

Zhruba v rozmezí od 9:30 do 10:00 v době velké přestávky po druhé vyučovací hodině by žáci měli posvačit. Dopolední svačina je důležitou součástí výživového režimu dětí školního věku o to víc, pokud dítě dostatečně nesnídalo. Svačina by dle Kotulána (2012, s. 168) měla pokrýt 10 % denního příjmu energie. Mužik (2007, s. 55) uvádí jako příklad vhodné sladké svačinky: „*ovocný jogurt, kousek bábovky, broskev, ovocný čaj*“ a jako slanou možnost: „*celozrnnou housku s pomazánkovým máslem a šunkou, jablko a ovocný čaj.*“ Tekutiny nesmí chybět.

Nejčastější a nejvhodnější variantou u žáků na prvním stupni bývá svačina připravená z domova rodiči. Žáci si nosí plastové krabičky často s atraktivním motivem. V případě, že se v rodině dodržují správné stravovací návyky, je obsah svačínové krabičky v pořádku. Nicméně velmi často se objevují nevhodné svačiny složené ze

sladkostí a sladkých nápojů. Poté záleží na učiteli, jak se k dané problematice postaví a o vhodnosti svačin promluví s rodiči. (Pohyb a výživa, 2014, s. 115)

Vhodnou a v poslední době neustále rozšiřující se alternativou je příprava svačin školní jídelnou. Velký význam školou připravovaných svačin spočívá v pestrosti nabízených pokrmů. Nejčastěji se jedná o různé druhy pomazánek s pečivem, občas pro zpestření jogurty, pudinky,... Ke každé svačince se přidává porce zeleniny nebo ovoce a samozřejmě nápoj. Cena svačin není vysoká, přibližně se pohybuje kolem 12 Kč. Navíc naprostá většina dětí je zvyklá na dopolední svačinky v mateřské škole, takže jen pokračuje v navykklém způsobu. (Pohyb a výživa, 2014, s. 116)

Škola většinou mívá k dispozici bufety a automaty, které jsou méně vhodnou variantou dopolední svačinky pro žáky a to především díky jednotvárnosti výběru. Bufety a automaty často obsahují pro děti atraktivní potraviny, jako jsou sladkosti, brambůrky, sladké nápoje, párky v rohlíku,... Rodiče, kteří dávají svým dětem peníze, aby si koupily svačinu, se vystavují riziku, že jejich dítě sáhne po nevhodných potravinách.

Ať je svačina připravena doma, ve školní jídelně nebo si ji obstarají žáci samostatně, neměla by být každý den jednotvárná a měla by se skládat ze všech pater výživové pyramidy, tudíž nutričně vyvážená. Nesmíme zapomenout dbát na hygienické návyky a před jídlem si umýt ruce. Svačina by měla probíhat v klidu na místě a učitel by měl dopřát žákům dostatek času.

4.2 Oběd

Nejpozději 3 hodiny od dopolední svačiny by měl nastat čas oběda. U dětí na prvním stupni obvykle mezi 12 – 13 hodinou. Nejlepší variantou je navštěvovat školní jídelnu vzhledem k tomu, že rozvrh hodin by měl být upraven tak, aby žáci obědvali ve fyziologicky vhodné době. Oběd je nejdůležitějším jídlem z hlediska energetické spotřeby, pokrývá až 35 % denního příjmu. (Kotulán, 2012, s. 168) Zajistíme tak dítěti pravidelnou, pestrou stravu, která odpovídá vhodnému poměru všech živin.

Školní oběd se skládá z polévky, hlavního pokrmu vhodně doplněného o salát nebo dezert a nesmíme zapomenout na nápoj. Podle Mužíkové v materiálech Pohyb a výživa (2014, s. 118) by „*součástí každého oběda by měla být vždy minimálně jedna porce zeleniny.*“

Školní jídelny a obědy musí naplňovat platnou legislativu (viz výše) a již zmiňovaný spotřební koš. Jídelní lístek sestavuje vedoucí stravování po týdnech zpravidla až na měsíc dopředu. V mnoha školních jídelnách je nabídka z více hlavních jídel, což je z řad rodičů a dětí žádané, nicméně z hlediska výživového ne úplně funkční. Původním záměrem bylo, že žáci budou mít na výběr ze dvou podobných jídel a z těchto jídel si vyberou pro ně přijatelnější variantu. Pro příklad uvedeme sladký nebo bezmasý slaný pokrm, špenát nebo kapustu,... V praxi je ale situace taková, že dítě si zvolí 2x týdně např. sladký pokrm místo rybího masa. Školní jídelny mohou vyhodnocovat spotřební koše zvlášť pro první i druhou variantu menu, takže legislativně je vše v pořádku. (Pohyb a výživa, 2014, s. 121) Na tomto místě by byl vhodný zásah rodičů, aby pomohli dítěti s výběrem obědů a na jeho základě pak také připravovali jídlo doma.

Oběd ve školní jídelně by měla doprovázet poklidná atmosféra bez zákazů a příkazů, což může vyvolat nechut' či dokonce odpor k některému z jídel. Každý z nás si s sebou do dospělosti odnáší jídlo, které mu školní jídelna znechutila. Úkolem učitelů, vychovatelů a vedoucích stravování je toto pokud možno eliminovat. Nenutit žáky do jídla, pouze je vhodně motivovat k ochutnávce. Pomůže i pěkně vypadající talíř a příjemná vůně, která se bude linout po chodbách školy. (Pohyb a výživa, 2014, s. 119)

4.3 Odpolední svačina

V současné době, kdy děti tráví odpoledne ve školních družinách či zájmových kroužcích, je důležité, aby měly připravenou i odpolední svačinu z domova. Odpolední svačina by se měla podávat nejpozději 3 hodiny od oběda. Energeticky zajišťuje opět 10 % z celkového výdeje energie. Vhodnou svačinkou může být ořechová tyčinka, suché pečivo, buchta, ovoce, zelenina ... jednoduše řečeno trvanlivé potraviny, které

bez újmy přecháží ve školní aktovce dítěte až do odpoledních hodin. Opět by měl být součástí svačiny nápoj. „*Pokud existují vhodné podmínky, byla by jednou z nejlepších možností příprava dopolední svačiny školní jídelnou.*“ (Pohyb a výživa, 2014, s. 122)

4.4 Projekty ve školách týkající se výživy

V České republice probíhá na základních školách mnoho programů a projektů, které se zaměřují na kvalitu výživy, zlepšení výživové gramotnosti žáků či jejich výživového režimu. Jako příklady můžeme uvést **Školu zdravé pětky**⁶, kde se žáci interaktivní cestou v dvouhodinových blocích seznámí se zásadami zdravé výživy. **Škola plná zdraví**⁷, jejímž cílem je zvýšit kvantitu i kvalitu konzumování zeleniny. **Zdravá školní svačina aneb uzdravme svůj školní automat**⁸, jenž si vzal za cíl upravit sortiment nabízený ve školních bufetech a automatech. Obdobně se snaží o zkvalitnění nabídky potravin ve školních automatech projekt **Happysnack**⁹, který také podporuje formou distribuce projekty Mléko pro evropské školy a Ovoce do škol, přidává k nim ještě Výrobky zdravé výživy. Garantem projektu je poradenské centrum Výživa dětí a zaručuje se za vhodný sortiment určený ke svačině pro žáky. **Zdravá školní jídelna**¹⁰ a další projekty, které ovšem nejsou tak rozšířené.

Všechny zmiňované projekty se nějakým způsobem podepisují na zlepšení kvality výživy a utváření výživové gramotnosti žáků, učitelů, vychovatelů, rodičů. Nicméně přímo nezasahují do výživového režimu žáka. Pro naše potřeby nyní blíže popíšu ty nejrozšířenější projekty, se kterými se žáci mohou nejčastěji setkat a mají dlouholetou tradici.

Projekt **Ovoce a zelenina do škol** je již šestým rokem fungujícím projektem na českých školách. Jedná se o projekt Evropské unie, který minimálně jednou měsíčně dodává žákům na 1. stupni zdarma ovoce nebo zeleninu, ovocné nebo zeleninové šťávy.

⁶ <http://www.zdrava5.cz/co-je-z5#o-projektu> [cit. 10. 2. 2016]

⁷ <http://www.skolaplnozdravi.cz/o-projektu> [cit. 10. 2. 2016]

⁸ *Zdravá školní svačina, aneb, Uzdravme svůj školní automat i bufet*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav ve spolupráci se Společností pro výživu, 2014, 42 s. ISBN 978-80-7071-334-1.

⁹ <http://www.happysnack.cz/> [cit. 10. 2. 2016]

¹⁰ <http://www.zdravaskolnijidelna.cz/o-projektu> [cit. 10. 2. 2016]

Cílem je především zvýšit zájem o konzumaci ovoce a zeleniny. „*Balení, porcování, sortiment i četnost dodávek se liší dle společnosti, která projekt zajišťuje.*“ (Pohyb a výživa, 2014, s. 123) Zájem o tento projekt neustále stoupá. Ve školním roce 2009/2010, kdy byl projekt v České republice zahájen, se ho zúčastnilo 2 883 škol. V loňském školním roce se počet zúčastněných škol zvýšil na 3 741.¹¹

Mléko do škol zahrnuje programy Mléko pro evropské školy, Mléko v evropských školách, Školní mléko nebo již zmiňovaný automat Happysnack. Cílem je podpořit konzumaci mléka a mléčných výrobků. Žáci mají nárok na jeden dotovaný mléčný výrobek denně, jeho cena je téměř poloviční ve srovnání s cenou obchodní. V nabídce jsou přírodní i ochucené varianty mléka. Škola buď zajistí prodej, nebo vše probíhá pomocí školního automatu Happysnack. (Pohyb a výživa, 2014, s. 123)

Ať jsou projekty týkající se výživy dětí mladšího školního věku účinné či méně účinné, rozšířené či méně rozšířené, jsou důkazem toho, že nám zdraví a zdravý životní styl nejsou lhostejné. Zaměřují se na vzdělávání v oblasti výživy, která může ovlivnit postoje dětí do budoucna. Zaměřují se na zkvalitnění konzumovaných potravin, správné výživové návyky, což povede i ke zvýšení kvality života.

¹¹ <http://www.ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=140> [cit. 9. 2. 2016]

5 EDUKAČNÍ PROGRAM POHYB A VÝŽIVA

Veškeré doposud zmíněné informace byly směřovány k edukačnímu programu Pohyb a výživa a jeho pokusnému ověřování.

5.1 Charakteristika

Edukační program Pohyb a výživa se zaměřuje na žáky mladšího školního věku, snaží se o vytvoření podnětného školského prostředí z hlediska pohybového a výživového režimu žáků. Tento program začal vznikat v roce 2013, samotné pokusné ověřování probíhalo ve školním roce 2014/2015. Zúčastnilo se ho 33 pilotních škol z celé České republiky, na kterých se ověřovaly metody, obsah, formy a organizace vyučování, které by vedly ke zlepšení pohybového i výživového režimu žáků. Na základě pozitivních i negativních poznatků byla navržena doporučení pro zlepšení rámcového vzdělávacího programu, pro tvorbu metodických materiálů zaměřené na pohybové a výživové vzdělávání žáků, což by celkově mělo vést ke zvýšení pohybové a výživové gramotnosti populace.¹²

Východiskem k tomuto programu byl fakt, že žáci nemají odpovídající výživový ani pohybový režim. Dochází k nárůstu dětské obezity a jiných zdravotních oslabení v důsledku nevyváženého příjmu a výdeje energie. Cesta k nápravě je přitom naprosto přirozená. Program děti seznamuje se šesti prioritami (6 P, VI P), které jsme již výše zmiňovali v souvislosti se správným výživovým chováním. Jedná se o pravidelnost, pestrost, přiměřenost, přípravu, pravdivost a pitný režim. Těchto 6 P program aplikuje jak v pohybovém, tak i ve výživovém režimu. Žáci, kteří budou dodržovat těchto šest priorit, se stanou „VIP školáky“ a taktéž i školy. Což je dle mého názoru pěkná motivace.¹³

Pokusné ověřování vyhlásilo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Nositelem projektu je Národní ústav pro vzdělávání. O celkovou koncepci edukačního programu a celkovou koordinaci příprav se postarali manželé Mužíkovi, působící na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity. (Pohyb a výživa, 2014, s. 2, 4)

12, 13 <http://pav.rvp.cz/o-pokusnem-overovani-projektu-pohyb-a-vyziva-2> [cit. 10. 2. 2016]

5.2 Přehled základních materiálů

Veškeré materiály, které k edukačnímu programu Pohyb a výživa byly vytvořeny, jsou dostupné na internetových stránkách <http://pav.rvp.cz/>.

Metodický materiál pro učitele, vychovatele, rodiče,... plný zajímavých a důležitých informací s názvem **Pohyb a výživa šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ**, obsahuje základní metodický text určený k pokusnému ověřování. Seznámí nás s východisky, záměry programu, vysvětlí proč pohyb a výživa jsou důležité pro naše zdraví. Samostatně pak představí pohybový režim a gramotnost a výživový režim a gramotnost. Všechny texty jsou psány srozumitelně i pro laickou veřejnost. Často se v textu objevují konkrétní příklady a nápady, které jsou využitelné přímo do praxe. Jako příklad můžeme uvést ukázkovou hodinu tělesné výchovy, vhodně sestavené pokrmy, básničky, pohádky,... Vše je velmi pěkně graficky upraveno, použité barvy oku lahodí.

Dalšími základními materiály jsou **pracovní sešity pro školáky 1. – 5. třídy**, s konkrétním názvem Pracovní sešit pro VIP školáky Výživa i pohyb. První tři ročníky mají svůj pracovní sešit, pro 4. a 5. ročník je pracovní sešit spojený. Tyto pracovní sešity se zabývají spíše výživou. Opět jsou velmi pěkně graficky upravené. Obsahují úkoly, které mají žáci splnit. Jejich zadání vždy najdeme v dolní části stránky i s poučkou a doplňujícími otázkami. Učivo je sestaveno na principu cyklického osnování, což znamená, že odpovídá přiměřenou náročností požadavkům znalostí v jednotlivých ročnících.

Mezi další materiály patří **Pyramida výživy a Pyramida pohybu pro děti**, které jsem již výše zmiňovala (obr. 9 a 10). Je nutné doplnit informaci o **Zákeřné kostce**, jenž obsahuje potraviny, které by se v naší stravě měly vyskytovat jen velmi zřídka. Např. limonády, sladkosti, uzeniny,...tedy potraviny, které obsahují mnoho soli, sladila, barviva. Tyto potraviny sice mají vysokou energetickou hodnotu, ale nízkou výživovou a proto do Pyramidy výživy pro děti nepatří. (Pohyb a výživa, 2014, s. 83)

K výčtu základních materiálů je nutné přidat informační letáčky pro rodiče, informační letáčky pro veřejnost a jednotlivé motivační plakáty.

5.3 Typy zúčastněných škol

Jak jsem zmiňovala výše, snahou projektu mimo jiné je vytvoření podnětného školního prostředí pro pohybový a výživový režim žáků. Uplatnění programu se ověřovalo na různých typech základních škol – malotřídní, školy jen s prvním stupněm a plně organizované školy. Vzhledem k tomu, že v praktické části bychom se měli dozvědět, zda typy škol nějak ovlivnily výsledky programu, považuji za nezbytné je alespoň základně legislativně vymezit.

Celkem se projektu zúčastnilo 33 škol v zastoupení celkem vyrovnaném. 13 škol velkých – plně organizovaných, 9 škol pouze s prvním stupněm a 11 malotřídních škol.

Legislativně se o zřízení různých typů škol píše v § 46 školského zákona č. 561/2004 Sb. „*Základní vzdělávání v základní škole má 9 ročníků a člení se na první stupeň a druhý stupeň. První stupeň je tvořen prvním až pátým ročníkem a druhý stupeň šestým až devátým ročníkem. V místech, kde nejsou podmínky pro zřízení všech 9. ročníků, lze zřídit základní školu, která nemá všechny ročníky.*“

Blíže o zřízení malotřídní školy se popisuje v § 5 vyhlášky č. 48/2005 Sb. „*Na prvním stupni školy lze do jedné třídy zařadit žáky z více než jednoho ročníku prvního stupně. Na druhém stupni školy nelze do jedné třídy zařadit žáky z více než jednoho ročníku druhého stupně. Do jedné třídy nelze zařadit žáky prvního a druhého stupně.*“ Minimální počty žáků ve třídách uvádí § 4 vyhlášky č. 48/2005 Sb.

Pro naše potřeby je tedy důležitá informace, že plně organizované školy jsou velké školy s 1. i 2. stupněm, většinou školy městské. Menší školy, neúplně organizované, zahrnují pouze 1. stupeň, avšak každý ročník má svou vlastní třídu. Na rozdíl od škol malotřídních, které zahrnují také pouze 1. stupeň, ale některé ročníky jsou spojené do jedné třídy.

6 DALŠÍ PRÁCE ZABÝVAJÍCÍ SE OBDOBNOU TEMATIKOU

V této kapitole se zmíníme o dalších podobných výzkumech, projektech a pracích, které se týkají učitelů a jejich názorů na výživový režim žáků.

Existuje spousta článků, které se alespoň částečně dotýkají našeho tématu, a to především zdravého stravování. Toto téma je momentálně velkým trendem. Nicméně není mnoho prací, které by se současně zaměřovaly na problematiku výživy na 1. stupni a názory učitelů na tuto problematiku. Následující práce se tématu alespoň přibližují.

Střelec a Krátká (2006) se zabývali *Názory učitelů na způsoby ovlivňování zdraví svých žáků*. Tato výzkumná sonda se zabývala především duševním a sociálním zdravím. Z výsledků vyplývá, že třídní učitel se nejvíce může podílet na utváření klimatu ve třídě (průměrná hodnota 4,5 na 5 bodové škále) a to na prvním stupni. Z výzkumu také vyplynulo, že učitelé jsou vzorem pro žáky, co se týče jejich vlastního životního stylu (průměrná hodnota 3,86 na 5 bodové škále). Další výsledky jsou sice zajímavé, ale vzhledem k našemu tématu nepotřebné. (Střelec, Krátká, 2006, s. 1 – 9)

Slimáková (2011) se ve své studii *Jak učit děti zdravé výživě* zaměřila na názory studentů, učitelů a rodičů na téma výuky o zdravé výživě. Studie se zúčastnilo 10 základních škol, účastníky byli žáci prvního stupně základních škol, jejich rodiče a učitelé. Všichni zúčastnění velmi podporují zařazení výuky o zdravé výživě do školních osnov, nejlépe do všech stupňů škol. Studie prokázala, že jako vhodné opatření by mohlo být odstranění sladkostí ze školních automatů, anebo také zapojení profesionálních výživových poradců do výuky na ZŠ. Slimáková přidává k výzkumu i poznámky rodičů žádajících „aby škola podporovala snahu o zdravou výživu, a to v podobě zdravějších jídel ve školních jídelnách.“ Rodiče si stěžovali na používání sladkostí jako odměn nebo také „zdůrazňovali potřebu výuky praktických zkušeností, jako je vaření, nakupování a zahradničení.“¹⁴

Studie Slimákové (2011) dle mého názoru nejvíce odpovídá našim požadavkům především i díky tomu, že si vytvořila vlastní pracovní sešit nazvaný *Jídlověda*, který v deseti kapitolách představuje informace o zdravé stravě, živinách a zdravém životním

¹⁴ <http://www.margit.cz/clanky-jak-ucit-deti/> [cit. 10. 2. 2016]

stylu. I přes její snahu doplnit výzkum edukační složkou, je její didaktické zpracování na nízké úrovni.

Koptíková (2015) se věnuje analýze a evaluaci současného procesu výchovy a vzdělávání ve výživě na druhém stupni základních škol. Což sice věkově nezapadá do našeho záměru, nicméně vzhledem k nedostatku prací a zajímavému obsahu stojí za zmínění. Studie se nazývá *Hodnocení edukace ve výživě* a je založena na výpovědi pedagogů. Z výsledků vyplývá, že učivo o zdravé výživě je nejčastěji žákům předáváno v předmětech výchovy ke zdraví a biologie. Mezi nejčastěji konzumované nezdravé potraviny patří slané pochutiny, dále sladké nápoje, sladkosti, energetické nápoje a jiné. Učitelé postřehli, že žáci si nenosí z domu svačiny. Mezi nejčastěji zaváděná témata o výživě patří skladba jídelníčku, výběr potravin, zásady správného stravování, složení stravy, stravovací režim. (Koptíková, 2015, s. 110 – 115)

Problematika zdravé výživy je propagována všude kolem nás, vždyť potraviny a s tím spojený správný životní styl si zaslouží naši pozornost. Nesmíme ale zapomenout, že správný životní styl jde ruku v ruce s pohybem. A kde jinde začít, než právě u dětí...?

PRAKTICKÁ ČÁST

7 PRŮBĚŽNÁ EVALUACE OBLASTI VÝŽIVY V PROGRAMU POHYB A VÝŽIVA

7.1 Cíl a metodika evaluace

Cílem práce je zjistit, jaký mají učitelé prvního stupně základních škol názor na jednotlivé součásti **výživového režimu** v programu Pohyb a výživa. Dále zjistit, jak učitelé hodnotí přínos uvedeného programu z hlediska výživy a celkový názor učitelů na výživový režim žáků. Dílčím cílem je porovnat přínos a dílčí priority programu Pohyb a výživa podle typů základních škol (malotřídní, školy jen s prvním stupněm, školy plně organizované). Z uvedeného cíle plynou následující **výzkumné otázky**:

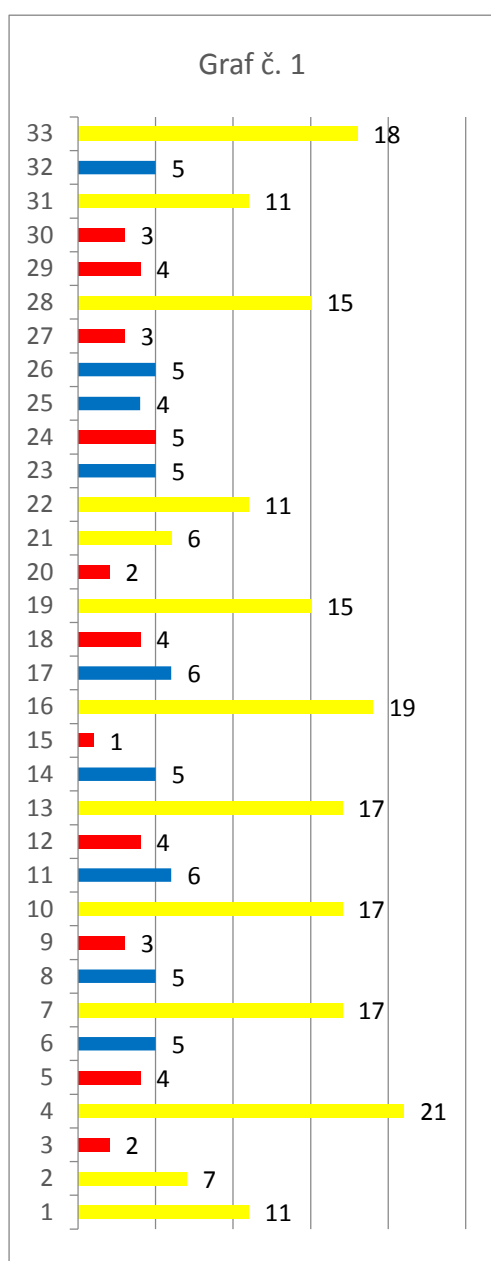
- Jak třídní učitelé hodnotí aplikaci výživové části programu v jejich třídách?
- Jak učitelé hodnotí celkový přínos výživové části programu?
- Jsou pozorovatelné rozdíly v přínosu výživové části programu mezi jednotlivými typy zúčastněných škol?

Pokusné ověřování edukačního programu Pohyb a výživa obsahovalo mnoho evaluačních metod. K metodám zaměřeným na třídní učitele patřily pololetní dotazníky. Učitelé hodnotili jak celkový přínos tohoto programu, tak i jednotlivé složky správného výživového a pohybového chování svých žáků. Získané pololetní a následně i závěrečné výsledky jsou východiskem pro stanovení závěrů a doporučení pro pedagogickou praxi učitelů na 1. stupni základních škol.

Výzkum byl tedy prováděn pomocí dotazníkového šetření, při němž byly získány kvantitativní údaje. Dotazník obsahoval celkově 50 otázek, ale vzhledem k zaměření této práce budu pracovat pouze s 20 otázkami, které se týkají oblasti výživy a jednou otázkou, kde učitelé hodnotili celkový přínos výživové oblasti v programu.¹⁵

¹⁵ Zachováno původní číslování z dotazníku.

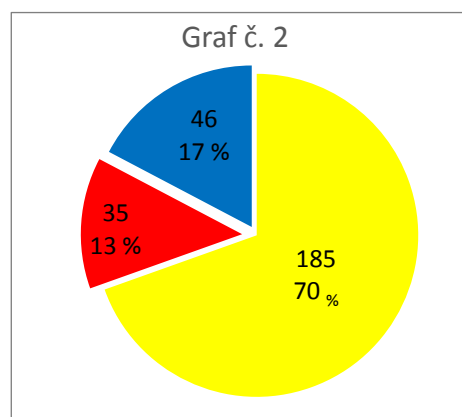
Sběr dat probíhal v pololetí školního roku 2014/2015 na 33 pilotních školách z České republiky, kde probíhalo pokusné ověřování programu Pohyb a výživa. Do programu se zapojilo 13 škol plně organizovaných, 9 pouze s 1. stupněm a 11 škol malotřídních. Celkově na dotazník odpovídalo 266 učitelů 1. stupně základních škol.



Učitelé hodnotili jednotlivé položky dotazníku posuzovací škálou s hodnotami 1 až 4 a doplňující hodnotou 0. Hodnota 1 znamená

Graf č. 1 znázorňuje počty hodnotících učitelů 1. stupně na jednotlivých školách. Barevné odlišení odpovídá typům škol – plně organizované (žlutá), školy pouze s prvním stupněm (modrá) a školy malotřídní (červená). I přes celkem vyrovnané zastoupení různých typů škol, počet učitelů na velkých školách rapidně převýšil školy zbývající, což je patrné z doplňujícího grafického znázornění č. 2. To zaznamenává konkrétní počty zúčastněných učitelů dle jednotlivých typů škol.

Z grafu vyplývá, že 185 učitelů, kteří hodnotili pololetní dotazníky programu Pohyb a výživa, pracuje v plně organizovaných školách. Zastoupení odpovídá 70 %. Školy s jen prvním stupněm byly zastoupeny 46 učiteli, což odpovídá 17 % a z malotřídních škol na dotazník odpovídalo 35 učitelů, což je 13 % z celkového počtu učitelů.



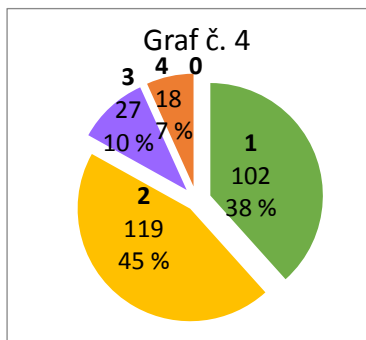
zcela souhlasím, hodnota 2 *spíše souhlasím*, hodnota 3 *spíše nesouhlasím* a hodnota 4 *zcela nesouhlasím*. Doplnující hodnota 0 znamená možnost *nemohu posoudit*.

Ze získaných odpovědí byla zpracována data v programu Microsoft Excel 2007, dále sestaveny absolutní a relativní četnosti. Tato data jsou interpretována v následujících kapitolách. Významnost rozdílů mezi sledovanými proměnnými byla posuzována z věcného hlediska.

7.2 Evaluace jednotlivých položek v dotazníku

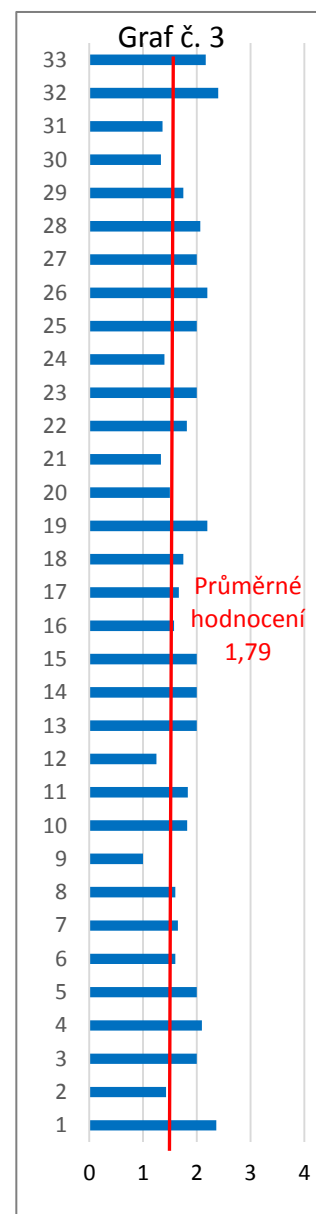
Položka 30. Program PaV zvýšil moji osobní výživovou gramotnost (tj. gramotnost učitele).

Edukační program Pohyb a výživa byl primárně zaměřen na žáky prvního stupně. Úkolem učitelů bylo tento program žákům zprostředkovávat a předávat jim pravdivé informace. Z čehož vyplývá, že učitel musí být výživově gramotný. Z výsledků plyne, že 38 % (102) učitelů souhlasí s tím, že program Pohyb a výživa zvýšil jejich výživovou gramotnost, 45 % (119) odpovědělo, že spíše s výrokem souhlasí, 10 % (27) učitelů s výrokem spíše nesouhlasí a u 7 % (18) učitelů neměl program na jejich výživovou gramotnost vliv. (Viz **graf č. 4**). Odpověď *nemohu posoudit* žádný z učitelů nevyužil. **Graf č. 3** znázorňuje průměrná hodnocení otázky na jednotlivých zúčastněných školách, kdy



získané hodnoty celkově odpovídají aritmetickému průměru 1,79. Z čehož lze usoudit, že program Pohyb a výživa měl na výživovou gramotnost učitelů pozitivní vliv.

Min	Max	Modus	Medián	Průměr
1	4	2	2	1,79



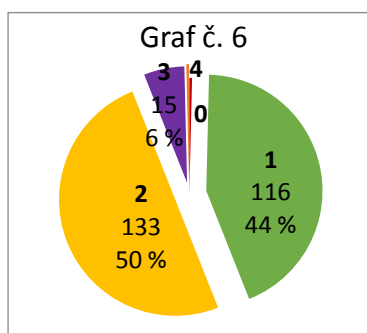
„Výživově gramotný člověk má dostatečné vědomosti a dovednosti, které uplatňuje ve svém výživovém (stravovacím) režimu. Na základě výživových doporučení dokáže sestavit i zhodnotit stravu přiměřenou věku a fyziologickým potřebám člověka.“ (Pohyb a výživa, 2014, s. 65)

Doporučení: Začátkem pro zlepšení osobní výživové gramotnosti může být studium materiálů *Pohyb a výživa šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ*, kde najdeme důležité informace podané jednoduchým jazykem, který ocení i laická veřejnost.

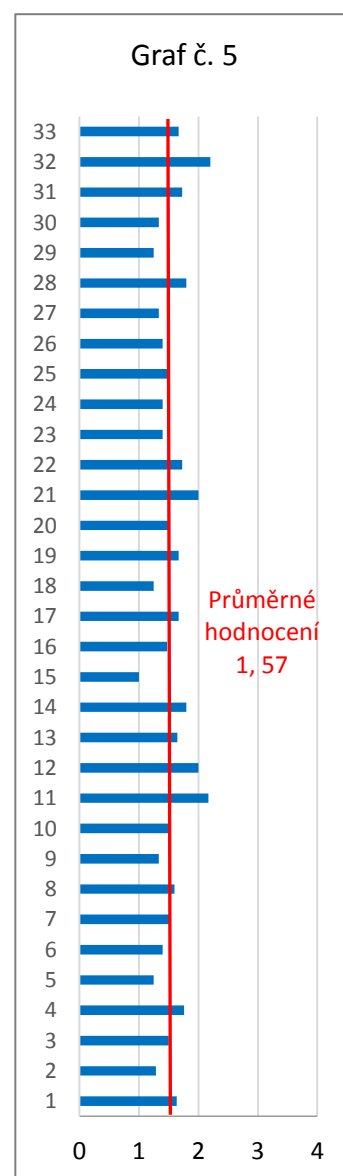
Položka 31. Navržené učivo o výživě (příslušnou část) se daří zavádět do vzdělávání žáků mé třídy.

Ze zjištěných výsledků vyplývá, že školám se převážně dařilo zakomponovat učivo o výživě do vyučovacích hodin. Z výsledků lze upozorovat, že nejčtenější odpovědi byly *spíše souhlasím* a *souhlasím*. Konkrétně *spíše souhlasím* odpovědělo 50 % (133) učitelů a *souhlasím* 44 % (116) učitelů. Možnost *spíše nesouhlasím* si vybralo 6 % (15) učitelů. Pouze jednomu z učitelů se nedařilo navržené učivo zařazovat do výuky a jeden učitel zvolil možnost *nemohu posoudit*. Tito učitelé netvoří ani jedno celé procento, proto se na grafu nevyskytuje zápis o hodnotách. (Viz **graf č. 6**)

Z **grafu č. 5** lze vyčíst, jak se jednotlivým školám dařilo zařazovat učivo o výživě do výuky. Průměrné hodnocení dosahuje hodnoty 1,57. Z čehož můžeme usoudit, že učitelé byli úspěšní.



Min	Max	Modus	Medián	Průměr
0	4	2	2	1,57

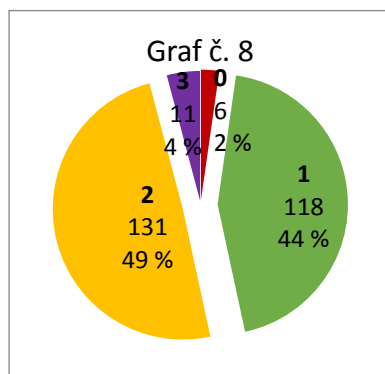


Doporučení: Minimální časová dotace pro ročník je 10 hodin. Dále můžeme využít i časovou dotaci určenou pro vzdělávací oblast Člověk a svět práce, pod kterou učivo o výživě částečně spadá. Dobrým pomocníkem jsou veškeré materiály, které byly k programu Pohyb a výživa vytvořeny. Vzhledem k tomu, že správný životní styl je otázkou osobních hodnot, lze učivo o výživě vlastně zařadit do všech předmětů, které se na prvním stupni vyučují. Důležité je, aby byl učitel pro žáky dobrým vzorem.

Položka 32. V mé třídě byly vytvořeny podmínky pro vhodný výživový režim žáků.

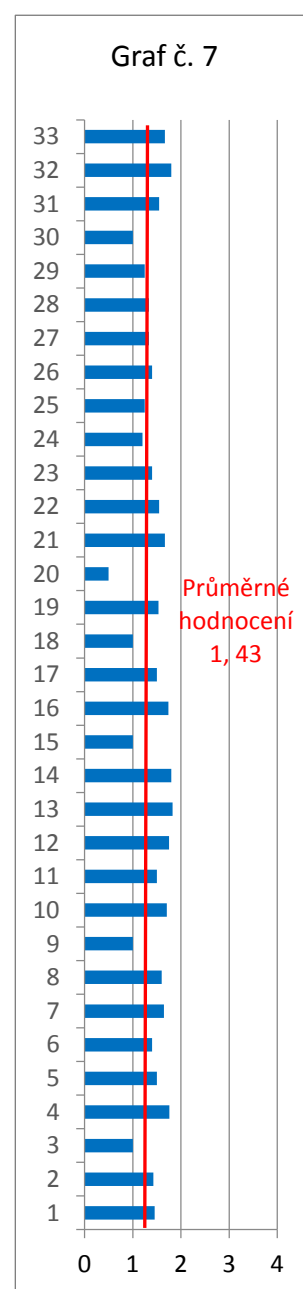
Ze zjištěných výsledků vyplývá, že učitelům se převážně dařilo vytvořit podmínky pro vhodný výživový režim žáků, bohužel kvantitativní metoda hodnocení dotazníků nám nenapoví, jaké prostředky učitelé k zajištění vhodných podmínek využili. Téměř polovina učitelů se přiklonila k možnosti *spíše ano*, konkrétně 49 % (131) učitelů. 44 % (118) učitelů se domnívá, že v jejich třídě byly vytvořeny podmínky pro vhodný výživový režim žáků, možnost *spíše ne* použilo k hodnocení 4 % (11) učitelů, 2 % (6) učitelů zvolilo odpověď *nemohu se vyjádřit*. Za pozitivní můžeme pokládat fakt, že žádný z učitelů si nemyslí, že by u něj ve třídě nebyly vytvořeny podmínky pro vhodný výživový režim žáků. (Viz **graf č. 8**)

Graf č. 7 znázorňuje průměrná hodnocení této položky v dotazníku na jednotlivých školách, kdy celkový



průměr položky odpovídá hodnotě 1,43. Což opět svědčí o úspěchu učitelů, kteří vytvořili vhodné podmínky pro výživový režim žáků.

Min	Max	Modus	Medián	Průměr
0	3	2	2	1,43

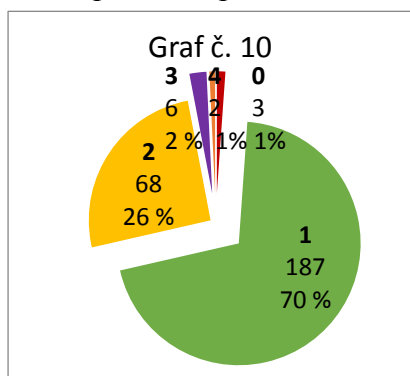


Doporučení: Je nutné vést žáky ke správnému výživovému chování, k němuž patří i dodržování režimu tedy pravidelnosti. Motivovat žáky k tomu, aby zahajovali výuku nasnídaní, poprosit o spolupráci rodiče a když nepomůže ani to, umožnit jim snídani ve škole. Dodržovat svačtinové přestávky a uzpůsobit rozvrh hodin pro obědové přestávky, aby odpovídal časovému intervalu mezi jednotlivými jídly. Zajistit pohodu a klid v průběhu jídla, to vše je v moci učitelů. Jednoduše řečeno, udělat z jednotlivých jídel rituál, který bude provázen správnými hygienickými návyky a příjemnou atmosférou.

Položka 33. V mé třídě byly vytvořeny podmínky pro vhodný pitný režim žáků.

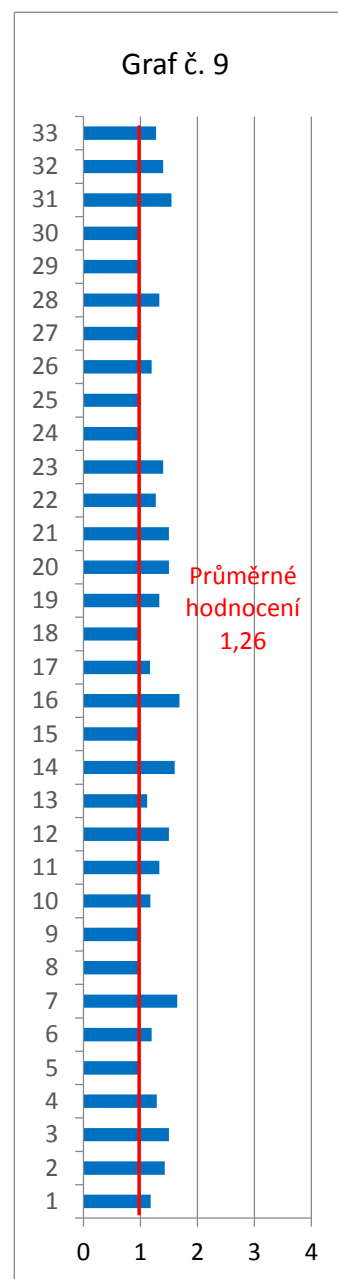
Ze zjištěných výsledků vyplývá, že naprostá většina učitelů vytvořila ve třídě podmínky pro vhodný pitný režim žáků, konkrétně 70 % (187) učitelů. Možnost *spíše souhlasím* vybralo 26 % (68) učitelů, *spíše nesouhlasím* 2 % (6) učitelů. 1 % (2) učitelů nevytvořilo ve své třídě podmínky pro vhodný pitný režim žáků a taktéž 1 % (3) učitelů zvolilo možnost *nemohu posoudit*. (Viz **graf č. 10**)

Z **Grafu č. 9** lze vyčíst průměrná hodnocení na jednotlivých školách. Vzhledem k celkovému průměru 1,26 můžeme říci, že učitelům se dařilo vytvořit podmínky pro vhodný pitný režim žáků ve svých třídách velmi dobře. Tato položka patří mezi nejlépe hodnocené, z čehož



Min	Max	Modus	Medián	Průměr
0	4	1	1	1,26

vyplývá, že i nejlépe provedené. Bohužel obdobně jako v předchozí otázce, z výsledků nelze zjistit, jaká opatření učitelé zavedli.

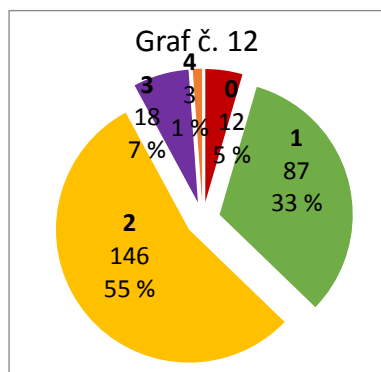


Doporučení: Je důležité dbát na pravidelný a dostatečný přísun vhodných tekutin během vyučování. Nejvhodnější je pitná voda z vodovodního kohoutku. Pro zvýšení atraktivity můžeme ve třídě pro žáky připravit džbán s vodou doplněný o citrusy či bylinky. Žáci si pak se svým hrníčkem mohou kdykoli během dne dolít (pozor na dodržování hygieny). Dále mezi vhodné nápoje můžeme zařadit slabý čaj či zředěné džusy. Naopak sladké, energetické, kolové nápoje jsou pro děti naprosto nevhodné. (Pohyb a výživa, 2014, s. 122) Každé z jídel by mělo být doplněno nápojem, také po námaze bychom měli dohlédnout na to, aby žáci doplnili tekutiny. V průběhu hodiny je možné využít signál, kdy se všichni společně napijí.

Položka 34. Pod vlivem programu PaV se u žáků mé třídy zlepšila konzumace ovoce a zeleniny.

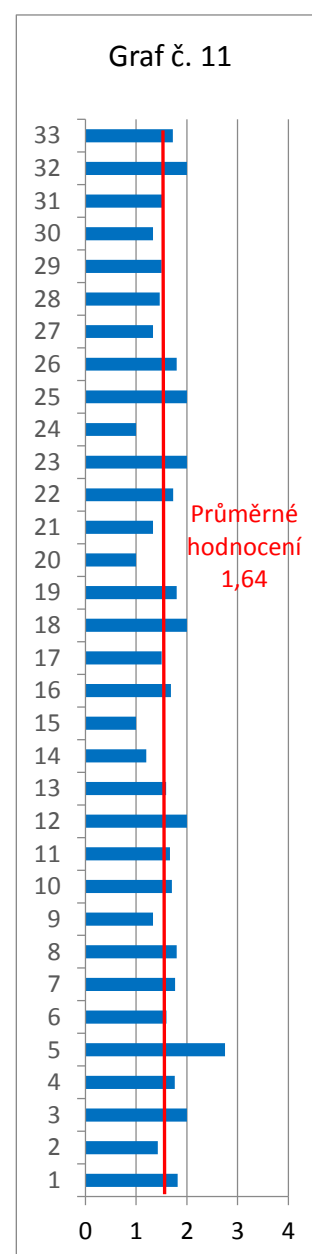
Z výsledků znázorněných v **grafu č. 12** vyplývá, že pod vlivem programu Pohyb a výživa se opravdu u žáků zlepšila konzumace ovoce a zeleniny. 33% (87) učitelů s výrokem *zcela souhlasí* a 55 % (146) učitelů s výrokem *spíše souhlasí*. Hodnocení *spíše nesouhlasím* zvolilo 7 % (18) učitelů a 1 % (3) učitelů se domnívá, že se pod vlivem programu Pohyb a výživa konzumace ovoce a zeleniny nezlepšila. 5 % (12) učitelů se k položce nevyjádřilo.

Graf č. 11 znázorňuje průměrná hodnocení této položky na jednotlivých školách. Tyto získané hodnoty



odpovídají celkovému průměru 1,64. Vypovídá o tom, že učitelé zaznamenali u žáků zlepšení v konzumaci ovoce a zeleniny.

Min	Max	Modus	Medián	Průměr
0	4	2	2	1,64

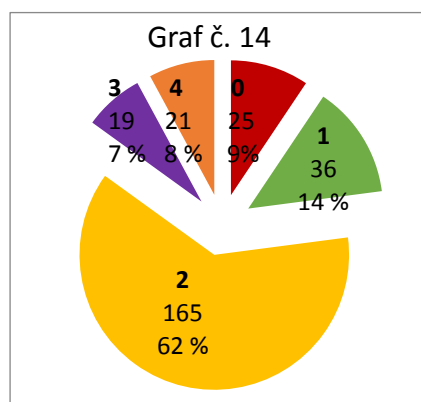


Doporučení: Doporučená denní dávka ovoce a zeleniny je 5 porcí. (Pohyb a výživa, 2014, s. 73) Učitel by měl žáky podnítit k jejímu dodržování a sám by měl jít vzorem. Požádat o spolupráci rodiče, aby dětem přichystali vhodnou svačinu. Mladší děti můžeme motivovat pohádkami, básničkami, které se vztahují k tématu a následně navodit diskusi, interpretovat je. Příkladem může být básnička Zuzany Pospíšilové – *Ovoce a zelenina*. (Pohyb a výživa, 2014, s. 112) Jako učitelé můžeme připravit různé ochutnávky nebo si žáci mohou do školy donést své oblíbené kusy ovoce a zeleniny.

Položka 35. Žáci mé třídy zahajují výuku nasnídaní.

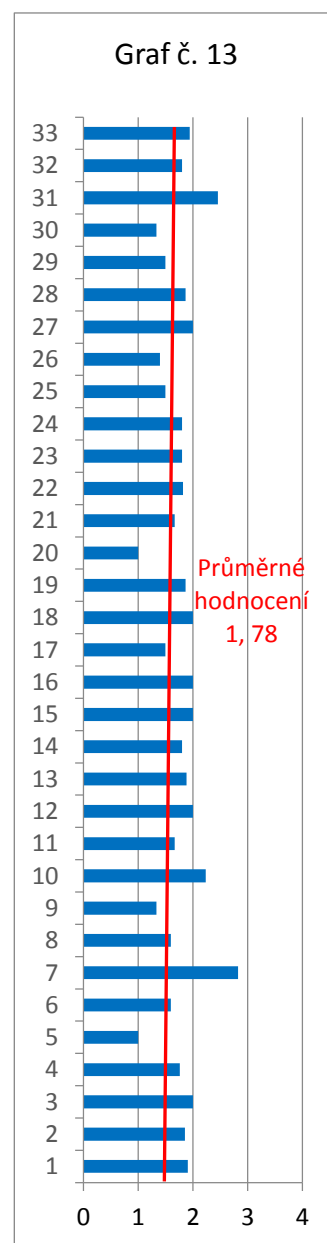
Snídaně je startem do nového dne a žáci by měli zahajovat výuku nasnídaní. Z odpovědí vyplývá, že pouhých 14 % (36) učitelů odpovědělo, že jejich žáci snídají. Většina z učitelů zvolila možnost *spíše souhlasím*, přesně 62 % (165), 7 % (19) učitelů zvolilo možnost *spíše nesouhlasím* a 8% (21) učitelů se domnívá, že žáci jejich třídy ráno před výukou nesnídají. 9% (25) učitelů využilo odpověď *nemohu posoudit*. (Viz graf č. 14)

Z grafu č. 13 lze vyčíst průměrná hodnocení otázky na jednotlivých školách, která v tomto případě mohou být trochu zavádějící s ohledem na četnost výskytu nulové odpovědi. Průměrné hodnocení položky dosahuje hodnoty 1,78.



Min	Max	Modus	Medián	Průměr
0	4	2	2	1,78

Doporučení:
Zde je na místě požádat o spolupráci rodiče. Pokud dítěti nedělá dobře brzy ráno snídat, je možnost připravit dítěti snídani s sebou a



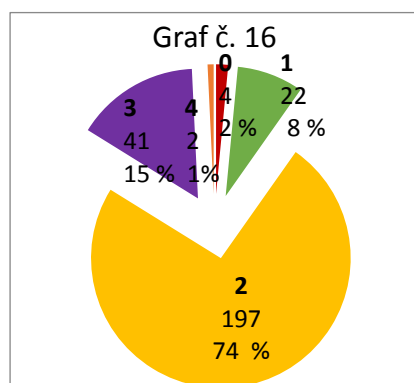
nasnídat se ve školní družině před vyučováním nebo žákům vyčlenit určitý čas než začne výuka.

Položka 36. Žáci mé třídy nosí do školy svačiny odpovídající zásadám správné výživy.

Z hodnocení učitelů vyplývá, že svačiny žáků spíše odpovídají zásadám správné výživy, 74 % (197) učitelů takhle odpovědělo. Pouze 8 % (22) učitelů hodnotí svačiny svých žáků jako odpovídající zásadám správné výživy. 15 % (41) učitelů vybralo variantu 3 tedy *spíše ne* a pouze 1 % (4) učitelů hodnotí svačiny svých žáků za nevhodné. 2% (4) učitelů zvolilo možnost *nemohu se vyjádřit*. (Viz graf č. 16)

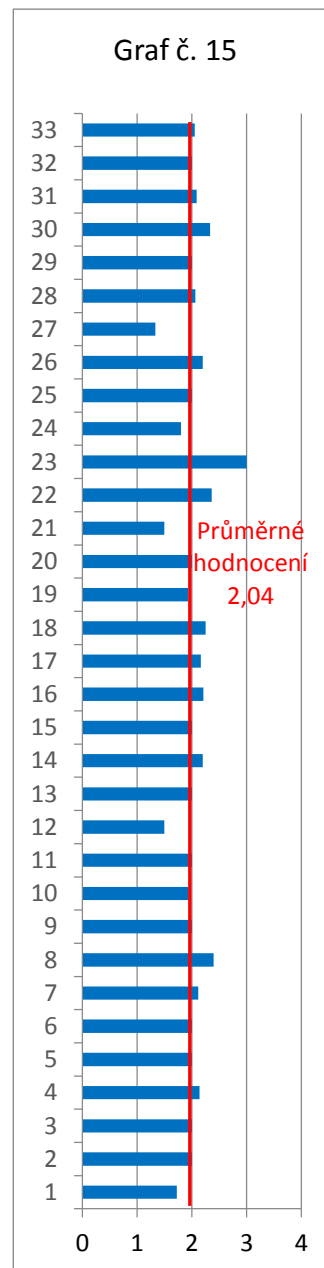
Graf č. 15 znázorňuje průměrná hodnocení otázky na jednotlivých školách. Celkové průměrné hodnocení dosahuje hodnoty 2,04, což odpovídá převažující možnosti *spíše souhlasím*, ale výsledek není zcela uspokojivý.

Doporučení: Opět spolupráce s rodiči, jelikož žáci na 1. stupni nosí převážně svačiny připravené z domova. Pracovat s potravinovou pyramidou pro děti. Vylepit si ji na dobře viditelném místě ve třídě a kontrolovat složení



svačin. Některé školy nabízí svačiny připravované školní

jídelnou, což je také vhodná varianta vzhledem k pestrosti nabízených pokrmů a vhodnosti složení. Naopak nevhodné jsou sladkosti, tyčinky, brambůrky apod., které se velmi často vyskytují ve školních bufetech.

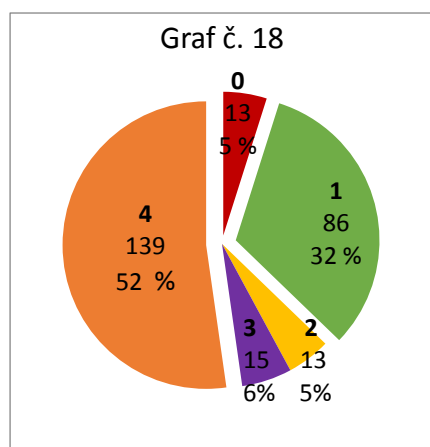


Min	Max	Modus	Medián	Průměr
0	4	2	2	2,04

Položka 37. Žáci mé třídy mají možnost konzumovat svačiny připravované školní jídelnou.

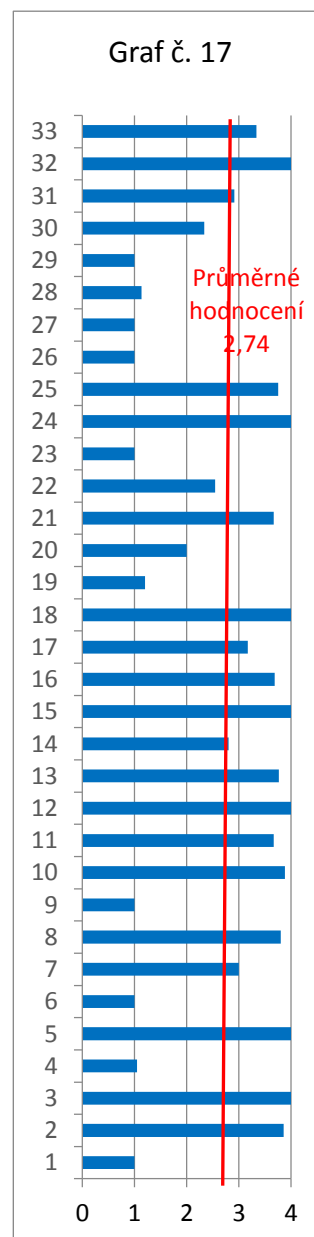
Ze zjištěných výsledků znázorněných v **grafu č. 18** vyplývá, že více jak polovina zúčastněných škol nepřipravuje svačiny ve školní jídelně, konkrétně tak odpovědělo 52 % (139) učitelů. Naopak 32 % (86) učitelů odpovědělo, že žáci mají možnost konzumovat svačiny připravované školní jídelnou. Zbylé možnosti jsou velmi vyrovnané, 5 % (13) učitelů odpovědělo *spíše ano*, stejný počet učitelů zvolil možnost *nemohu se vyjádřit* a 6 % (15) učitelů zvolilo možnost *spíše ne*.

Z grafického znázornění **č. 17** lze vyčíst průměrná hodnocení otázky na jednotlivých školách. Celkový průměr položky odpovídá hodnotě 2,74, což znamená, že žáci



Min	Max	Modus	Medián	Průměr
0	4	4	4	2,74

většiny zúčastněných škol nemají možnost konzumovat svačiny připravené školní jídelnou. Tato položka v dotazníku patří mezi nejhůře hodnocené.

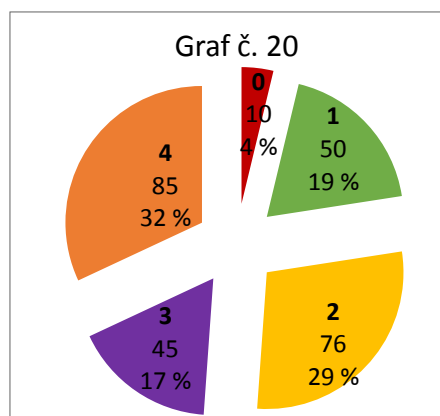


Doporučení: Na některých školách může být příprava svačin školní jídelnou velkým organizačním problémem. Přesto však stojí za zvážení, zda přínos z kvalitní a pestré stravy, kterou školní jídelna musí zajišťovat, není mnohem větší. Doporučením je snažit se najít řešení, než možnost přípravy svačin ve školních jídelnách úplně zavrhneme.

Položka 38. Při výživovém vzdělávání žáků mé třídy se snažím spolupracovat se školní jídelnou.

Z celkových výsledků vyplývá, že pouze 19 % (50) učitelů se snažilo spolupracovat se školní jídelnou při výživovém vzdělávání žáků, 29 % (76) učitelů se *spíše* snažilo, 17 % (45) učitelů se *spíše* nesnažilo a 32 % (85) učitelů se nesnažilo spolupracovat se školní jídelnou při výživovém vzdělávání svých žáků. Odpověď *nemohu posoudit* zvolilo 10 učitelů, což odpovídá 4 %. (Viz graf č. 20)

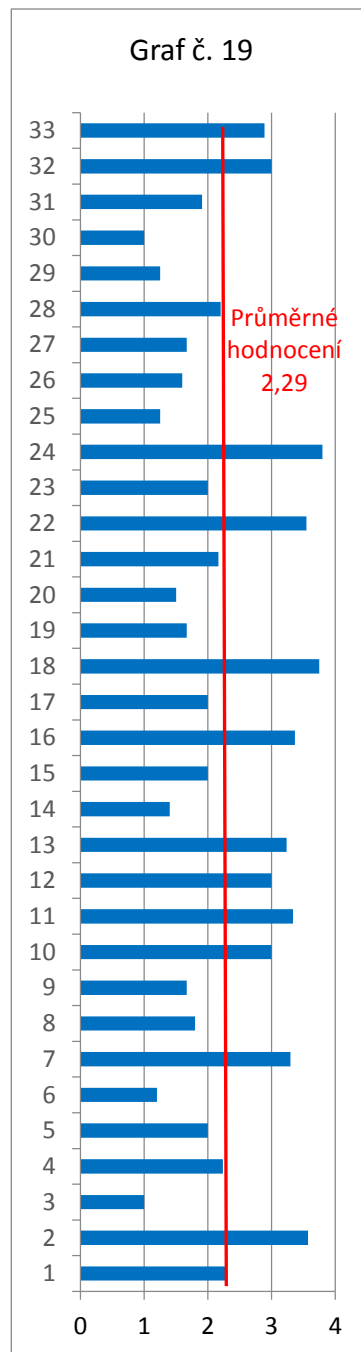
Graf č. 19 znázorňuje průměrná hodnocení položky na jednotlivých školách, kdy celkový průměr dosahuje hodnoty 2,29, což vypovídá o tom, že učitelé se příliš nesnažili spolupracovat se školní jídelnou při výživovém vzdělávání žáků.



Min	Max	Modus	Medián	Průměr
0	4	4	2	2,29

Doporučení: Učitel by mohl s žáky hodnotit jídelníček dle potravinové pyramidy pro děti. Dále by žáci mohli sestavit oběd, který by si ve školní jídelně přáli, ovšem odpovídající výživovým doporučením.

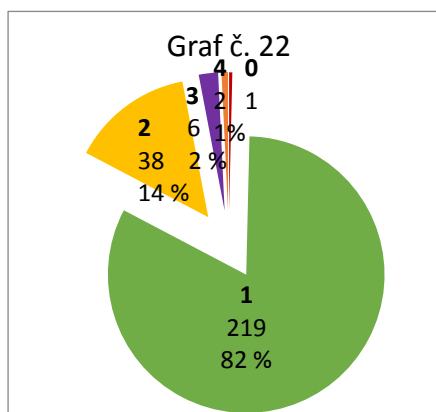
V kompetenci učitele je předat žáky sestavený oběd vedoucímu stravování a poradit se s ním o zařazení do jídelníčku. Tímto by mohla vzniknout tradice, že každý měsíc ke stejnému datu bude podáván oběd sestavený žáky.



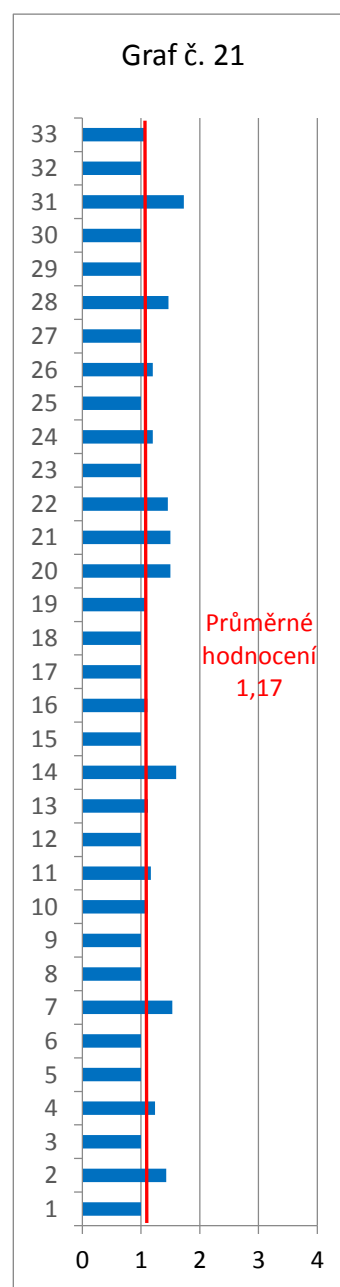
Položka 39. Většina žáků mé třídy obědvá ve školní jídelně.

Z celkového hodnocení učitelů vyplývá, že naprostá většina žáků ze zapojených škol do programu Pohyb a výživa obědvá ve školní jídelně, konkrétně 82 % (219) učitelů zvolilo možnost *zcela souhlasím*. 14 % (38) učitelů zvolilo odpověď *spíše souhlasím* a 2 % (6) učitelů odpovědělo *spíše nesouhlasím*. Zbývajících 1 % učitelů se domnívá, že většina žáků z jejich tříd nevyužívá možností obědů ve školní jídelně a 1 učitel se k této položce nevyjádřil. (Viz graf č. 22)

Graf č. 21 znázorňuje průměrná hodnocení položky na jednotlivých školách. Tato položka s celkovým průměrem 1,17 je nejlépe hodnocenou



Min	Max	Modus	Medián	Průměr
0	4	1	1	1,17

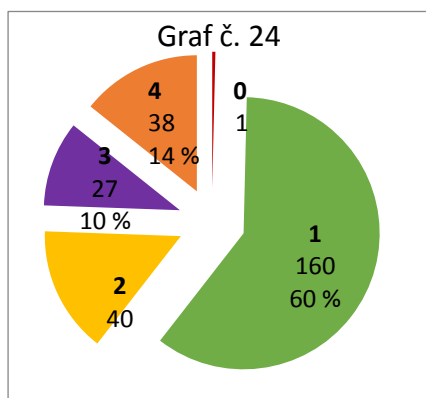


Doporučení: Záleží na zvážení rodičů. Školní jídelna nabízí kvalitní pestrou stravu, díky rozvrhu hodin i jistý denní výživový režim. Pokud jde dítě ze školy domů, kde se naobědvá, je vše v pořádku. Pokud je ale oběd dítěte nahrazen svačinou a odsunut na pozdější čas či večeri, je vhodné dítě zapsat ke školnímu stravování.

40. Žáci mé třídy nemají volný přístup k automatům nebo bufetům s nevhodným sortimentem.

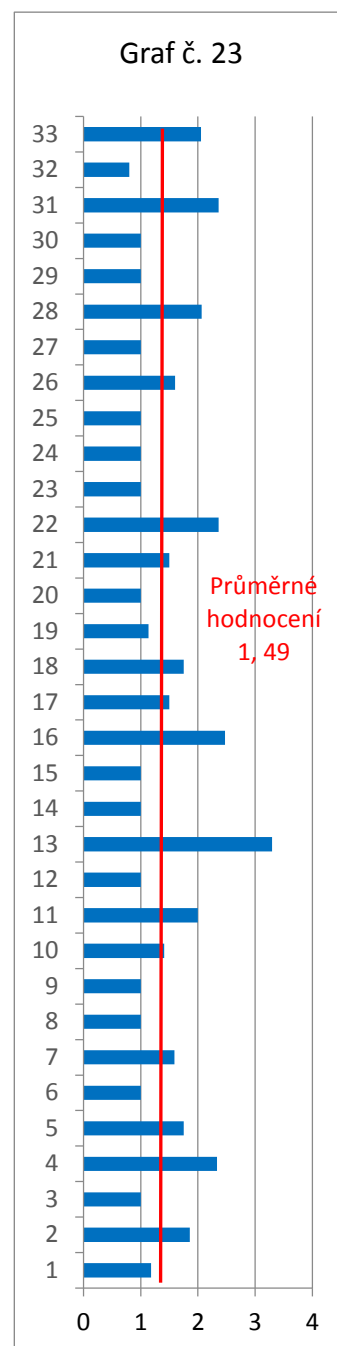
Ze zjištěných výsledků vyplývá, že více jak polovina učitelů odpověděla, že žáci nemají volný přístup k automatům nebo bufetům s nevhodným sortimentem. Konkrétně takto odpovědělo 60 % (160) učitelů. 15 % (40) učitelů odpovědělo, že žáci *spíše* nemají volný přístup k automatům nebo bufetům s nevhodným sortimentem, 10 % (27) učitelů se domnívá, že žáci *spíše* mají přístup a 14 % (38) odpovědělo, že žáci mají volný přístup. Jeden z učitelů zvolil odpověď *nemohu se vyjádřit*, což neodpovídá ani jednomu procentu. (Viz **graf č. 24**)

Celkové hodnocení otázky, které odpovídá průměru 1,49, můžeme označit jako pozitivní, což je patrné z **grafu č. 23**, které znázorňuje průměrná hodnocení položky na jednotlivých školách zúčastněných



Min	Max	Modus	Medián	Průměr
0	4	1	1	1,49

v programu Pohyb a výživa. U více než poloviny škol žáci nemají volný přístup k nevhodnému sortimentu ze školních bufetů a automatů.



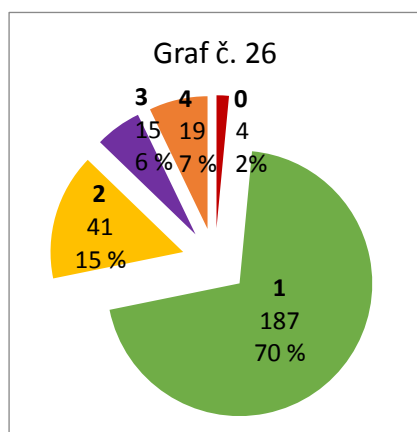
Doporučení: Nahradit stávající nevhodný sortiment potravinami, které jsou pro žáky vhodné. Např. ořechové tyčinky, mléčné výrobky, ovoce. Dalším řešením může být zrušení automatu. Pokud je takový radikální zákrok nemožný, můžeme s žáky v průběhu hodiny „uzdravit školní automat“ – nakreslit sortiment, který by byl vhodný

zařadit do školního automatu a porovnat jej s nabízeným. Změnou nabízených potravin ve školních automatech se zabývá i několik projektů zmíněných v kapitole 4.4.

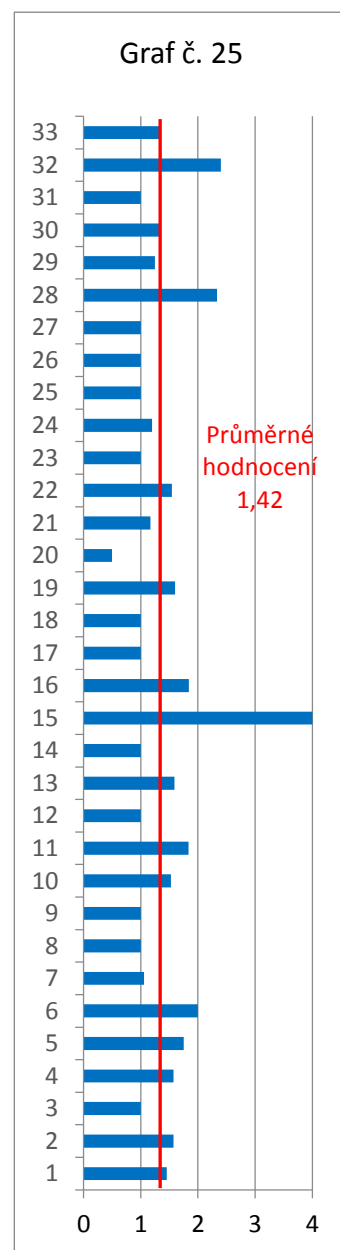
Položka 41. V mé třídě byl během pololetí realizován alespoň jeden Den zdraví s výživovou složkou.

Z výsledků plyne, že 70% (187) učitelů ve třídě realizovalo alespoň jeden Den zdraví obsahující výživovou složku v průběhu pololetí. 15 % (41) učitelů odpovědělo *spíše ano*, 6 % (15) učitelů zvolilo možnost *spíše ne*. Pouhých 7 % (19) dotazovaných učitelů během pololetí nerealizovalo ani jeden Den zdraví zaměřený na výživu a 2 % (4) učitelů zvolilo odpověď *nemohu posoudit*. (Viz graf č. 26)

Graf č. 25 znázorňuje průměrná hodnocení otázky na jednotlivých školách. Celkový průměr odpovídá hodnotě 1,42, z čehož vyplývá, že většina učitelů ze zúčastněných škol v programu Pohyb a výživa realizovala alespoň jeden Den zdraví s výživovou složkou.



Min	Max	Modus	Medián	Průměr
0	4	1	1	1,42

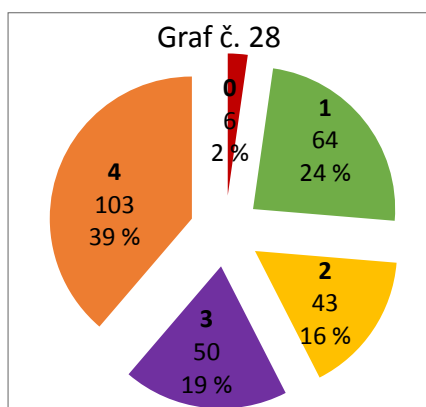


Doporučení: Tematicky zaměřené dny na zdraví zdůrazňují výchovu ke zdravému životnímu stylu, mohly by být pořádány vícekrát do roka. Příkladem může být Den zdravé svačiny, Den ovoce a zeleniny, Pomazánkový den apod. Na organizaci těchto dnů by se mohli podílet i rodiče a místní instituce. (Pohyb a výživa, 2014, s. 132)

Položka 42. V mé třídě byl během pololetí realizován alespoň jeden Týden zdraví s výživovou složkou.

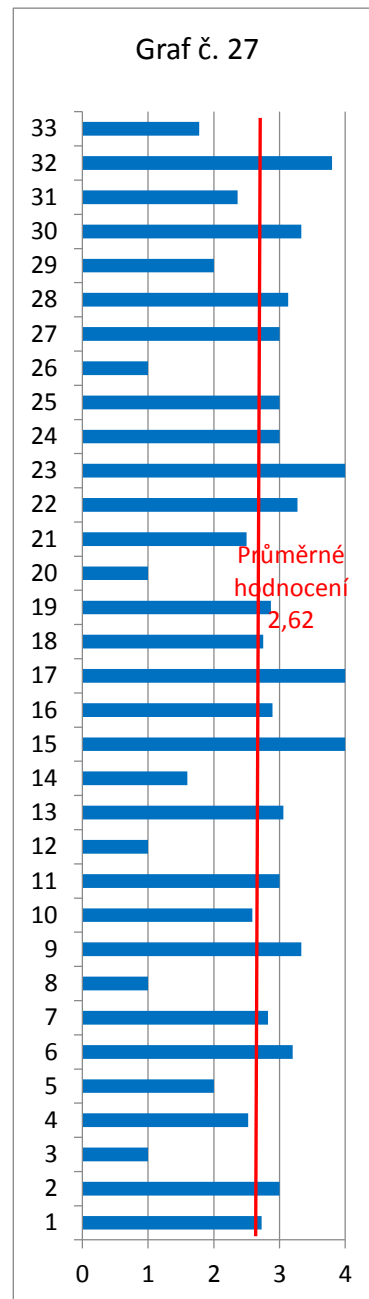
Z výsledků vyplývá, že pouze 24 % (64) dotazovaných učitelů realizovalo během pololetí alespoň jeden Týden zdraví s výživovou složkou. 16 % (43) učitelů zvolilo možnost *spíše ano* a 19 % (16) učitelů zvolilo možnost *spíše ne*. Nejvíce učitelů (39 %, 103) odpovědělo, že v průběhu pololetí u nich na škole nebyl realizován Týden zdraví s výživovou složkou. 2 % (6) učitelů zvolilo možnost *nemohu posoudit*. (Viz graf č. 28)

Graf č. 27 znázorňuje průměrná hodnocení položky učitelů na jednotlivých zúčastněných školách v programu Pohyb a výživa. Rozpětí hodnot je opravdu veliké, celkový průměr dosahuje 2,62, čímž se 42. položka v dotazníku řadí mezi nejhůře hodnocené.



Min	Max	Modus	Medián	Průměr
0	4	4	3	2,62

Vypovídá o nedostatku realizovaných Týdnů zdraví na jednotlivých školách.

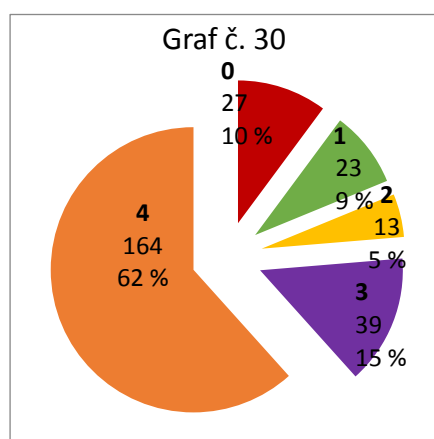


Doporučení: Obdobně jako u předchozí otázky, tematicky zaměřený týden na zdraví zdůrazňuje výchovu ke zdravému životnímu stylu. Měl by být organizován 2x ročně a to v rámci povinné výuky, ale může zasahovat i do volného času žáků. Aktivně se mohou zapojit i rodiče. V průběhu Týdne zdraví se zaměřujeme na zvýšenou pohybovou aktivitu žáků a na úpravu jídelníčku. (Pohyb a výživa, 2014, s. 131)

Položka 43. Žáci mé třídy mají možnost navštěvovat výživově zaměřené zájmové kroužky pořádané školou.

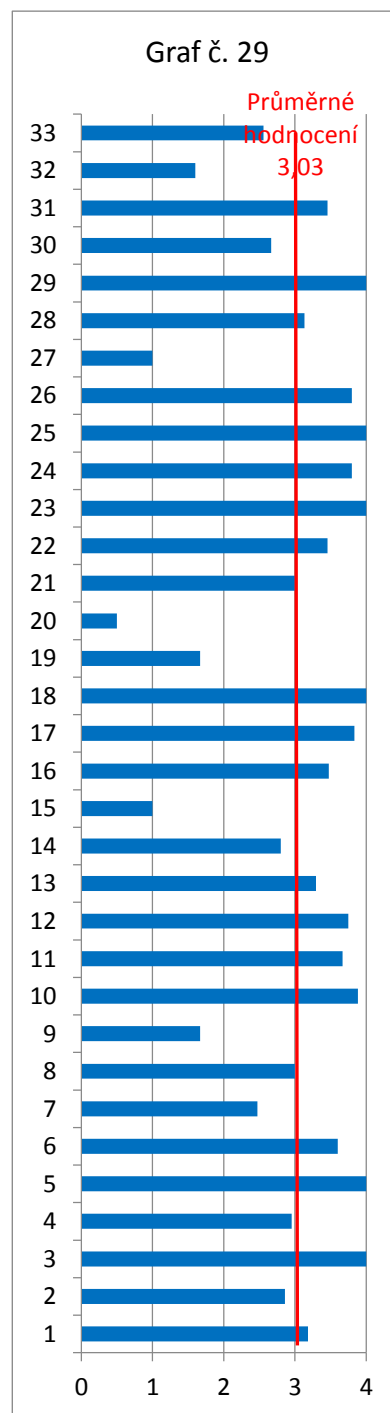
Z výsledků vyplývá, že žáci na školách zapojených do programu Pohyb a výživa převážně nemají možnost navštěvovat výživově zaměřené zájmové kroužky. Odpovědělo tak 62 % (164) učitelů. Možnost *spíše ne* zvolilo 15 % (39) učitelů, možnost *spíše ano* zvolilo 5 % (13) učitelů. Pouhých 9 % (23) učitelů odpovědělo, že žáci mají možnost navštěvovat školou pořádané kroužky zaměřené na výživu. 10 % (27) učitelů zvolilo možnost *nemohu se vyjádřit*. (Viz graf č. 30)

Graf č. 29 znázorňuje průměrná hodnocení této položky učiteli na jednotlivých pilotních školách. Celkovým průměrem je hodnota 3,03, čímž je nejhůře hodnocenou otázkou z celého dotazníku a vypovídá o nedostatku zájmových kroužků zaměřených na výživu.



Min	Max	Modus	Medián	Průměr
0	4	4	4	3,03

Doporučení:
Zařadit do nabídky zájmových kroužků takové, které se zabývají problematikou výživy, např. kroužek vaření,

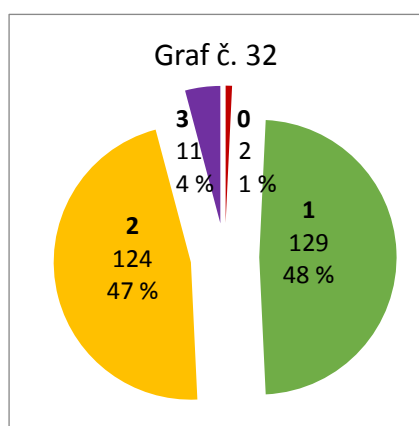


přípravy pokrmů, kroužek zdravé výživy. Jakýkoli z kroužků zabývajících se problematikou výživy bude pro děti přínosem pro jejich výživovou gramotnost a povede ke správnému výživovému chování. (Pohyb a výživa, 2014, s. 139)

Položka 44. Sleduji, průběžně s žáky diskutuji a hodnotím jejich výživový režim.

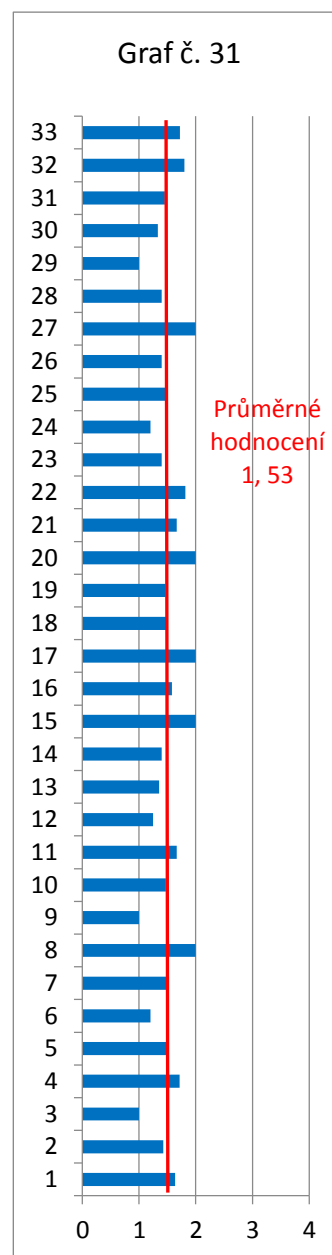
Z odpovědí učitelů pilotních škol vyplývá, že téměř polovina 48 % (129) z nich sleduje a hodnotí výživový režim svých žáků a téměř druhá polovina z nich (47 %, 124) se přiklání k možnosti *spíše sleduji, diskutuji a hodnotím výživový režim žáků*. Odpověď *spíše ne* zvolila 4 % (11) učitelů a 1 % (2) učitelů se k položce nevyjádřilo. Možnost *zcela nesouhlasím* nevybral žádný z učitelů. (Viz graf č. 32)

Grafické znázornění č. 31 zobrazuje průměrná hodnocení položky na jednotlivých školách. Celkový průměr dosahuje hodnoty 1,53, což vypovídá o tom, že



Min	Max	Modus	Medián	Průměr
0	3	1	2	1,53

učitelé se snaží sledovat, hodnotit a diskutovat s žáky o jejich výživovém režimu.

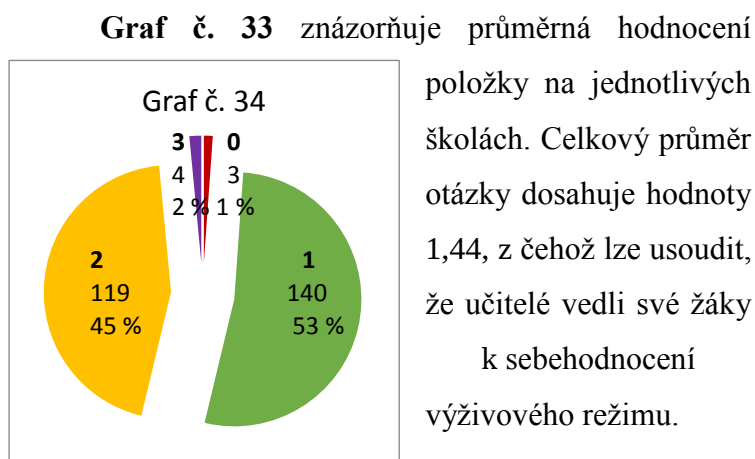


Doporučení: Žáci potřebují získávat zpětnou vazbu, všimnout si a poukazovat na správné, ale i špatné výživové chování, což povede k získání správných návyků. S dětmi můžeme zavést tradici, že při vstupu do třídy umístí kolíček se svým jménem k barvám semaforu (zelená – nasnídal jsem se, žlutá – snídal jsem jen málo, červená – nesnídal jsem). Tento způsob nám může pomoci poznat příčinu, proč jsou některé děti nesoustředěné, unavené a vhodně zakročit. Dále můžeme kontrolovat svačinky, zda jejich skladba odpovídá jednotlivým patrům potravinové

pyramidy. Učitelé by měli ocenit jakýkoli pokrok a snahu svých žáků o správné výživové chování.

Položka 45. Vedu své žáky k sebehodnocení výživového režimu.

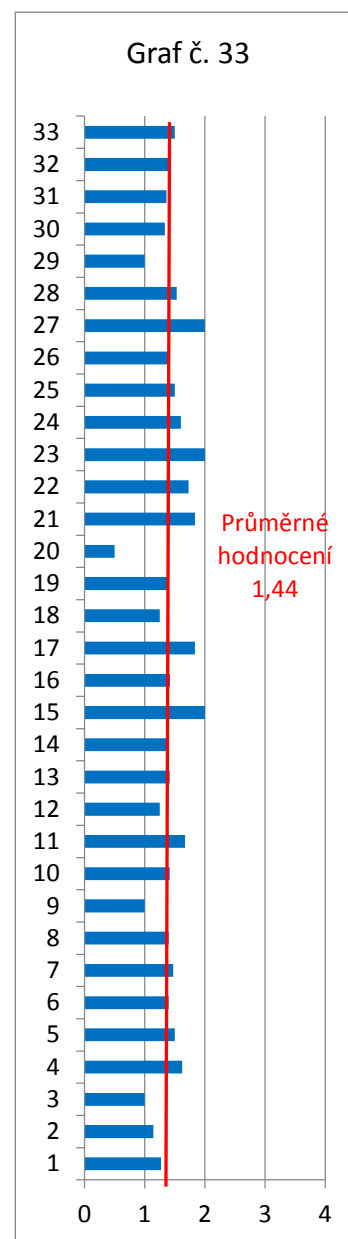
Z výsledků vyplývá, že více jak polovina zapojených učitelů do programu Pohyb a výživa se snaží vést své žáky k sebehodnocení výživového režimu, konkrétně 53 % (140) učitelů. 45 % (119) učitelů *spíše* vede žáky k sebehodnocení, 2 % (4) učitelů *spíše* nevede žáky k sebehodnocení výživového režimu a 1% (3) učitelů zvolilo možnost *nemohu se vyjádřit*. Možnost *spíše ne* žádný z učitelů nevyužil, což je patrné z grafického znázornění č. 34.



Min	Max	Modus	Medián	Průměr
0	3	1	1	1,44

Doporučení: Pokud je dítě schopné sebereflexe, je schopné i změn ve svých výživových návycích.

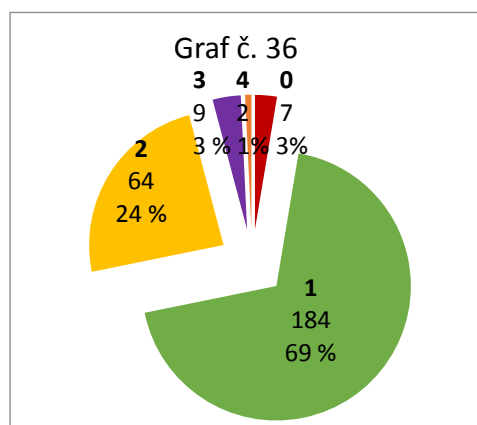
Sebehodnocení výživového režimu může sloužit jako motivační prvek a vede ke zvýšení výživové gramotnosti. Příkladem může být týdenní tabulka, u každého dne bude 5 prázdných koleček (5 porcí ovoce a zeleniny). Žáci každý den zakreslí, kolik porcí snědli. Další příklady sebehodnocení výživového režimu dětí můžeme najít v materiálech Pohyb a výživa.



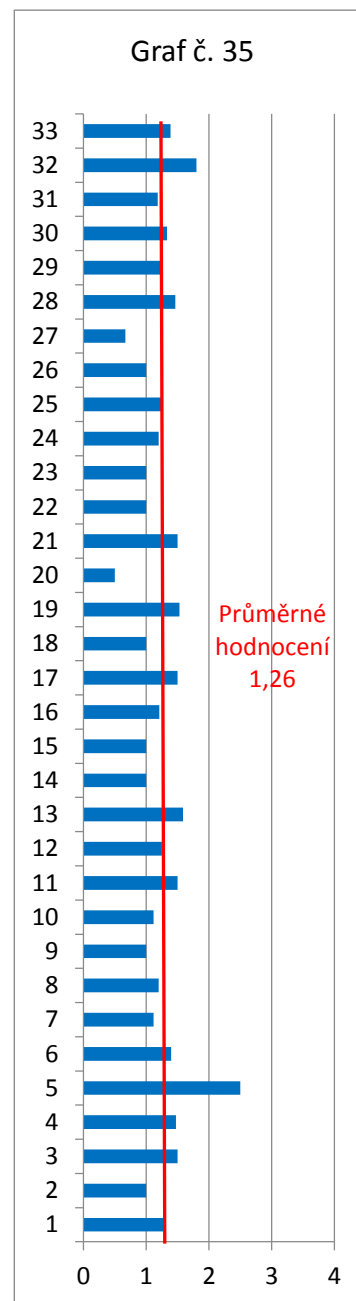
Položka 46. Při práci s dětmi využívám pracovní sešity Výživa i pohyb a pracuji s Pyramidou výživy pro děti.

Z výsledků plyne, že 69 % (184) učitelů využívá pracovní sešit a pracuje s Pyramidou výživy pro děti. 24 % (64) učitelů zvolilo možnost *spíše ano*, 3 % (9) učitelů zvolilo možnost *spíše ne* a pouhé 1 % (2) učitelů nevyužívá při práci s dětmi pracovních sešitů Výživa i pohyb a Pyramidu výživy pro děti. 3 % (7) učitelů zvolilo možnost *nemohu posoudit*. (Viz graf č. 36)

Grafické znázornění č. 35 zaznamenává průměrná hodnocení položky na jednotlivých školách. Celkový průměr dosahuje hodnoty 1,26, čímž se položka zařadila mezi nejlépe hodnocené a vypovídá o tom, že učitelé při práci s dětmi využívají pracovních sešitů Výživa i pohyb a Pyramidu výživy pro děti.



Min	Max	Modus	Medián	Průměr
0	4	1	1	1,26

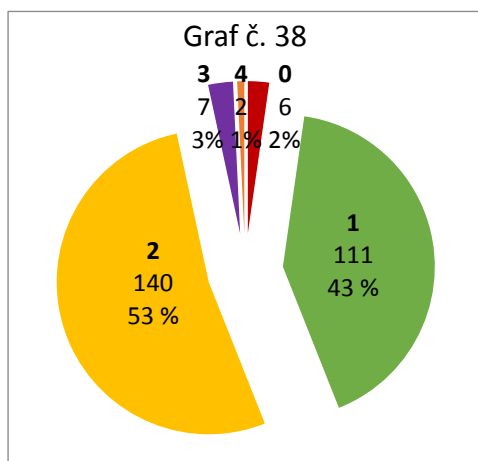


Doporučení: Pracovat s materiály, které byly pro potřeby programu Pohyb a výživa vytvořeny. Jsou dostupné na <http://pav.rvp.cz/>. Teoretická i didaktická opora, kterou nám materiály poskytují, je na velmi vysoké úrovni. Přehledem a základní charakteristikou jsme se zabývali v kapitole 5.2.

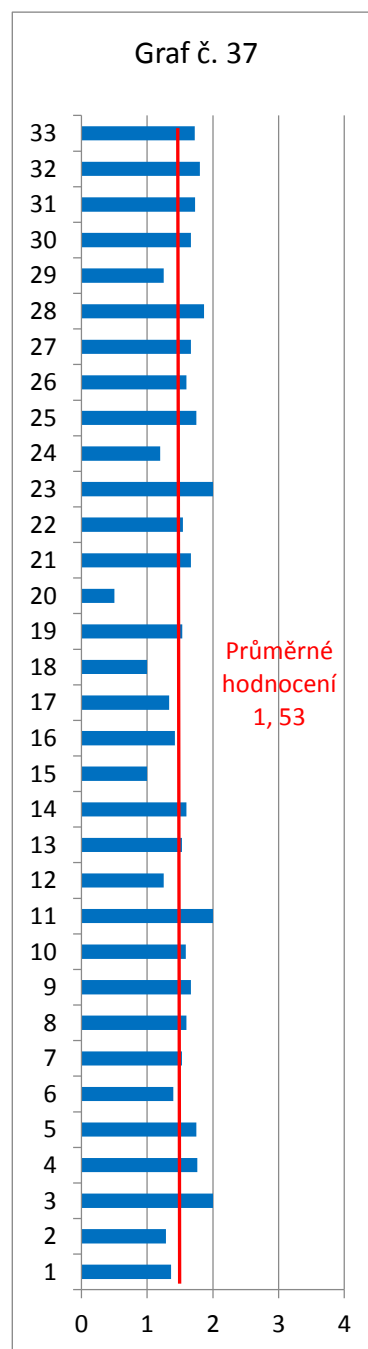
Položka 47. Program PaV zlepšil v mé třídě výživovou gramotnost žáků.

Z výsledků vyplývá, že učitelé nejčastěji tuto položku hodnotili možností *spíše souhlasím*. Tuto odpověď zvolilo 53 % (140) učitelů. 43 % (111) učitelů souhlasí s výrokem, že program Pohyb a výživa zvýšil výživovou gramotnost žáků. 3 % (7) učitelů *spíše nesouhlasí* a 1 % (2) učitelů se domnívá, že program Pohyb a výživa nezlepšil výživovou gramotnost žáků. 2 % (6) učitelů zvolilo možnost *nemohu se vyjádřit*. (Viz graf č. 38)

Graf č. 37 znázorňuje průměrná hodnocení položky na jednotlivých školách, která jsou celkem vyrovnaná. Celkovým průměrem je hodnota 1,53, z čehož lze usoudit, že program Pohyb a výživa měl pozitivní vliv na výživovou gramotnost žáků.



Min	Max	Modus	Medián	Průměr
0	4	2	2	1,53

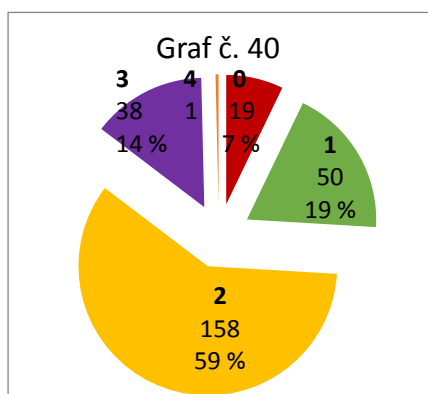


Doporučení: Navržené a rozpracované učivo v materiálech k programu Pohyb a výživa je zpracováno tak, aby seznámilo žáky se správnými výživovými návyky. Pokud se budeme materiálů držet a snažit se, aby žáci zapojili teoretické poznatky do jejich života, povede to ke zvýšení jejich výživové gramotnosti.

Položka 48. Program PaV zlepšil v mé třídě výživový režim žáků.

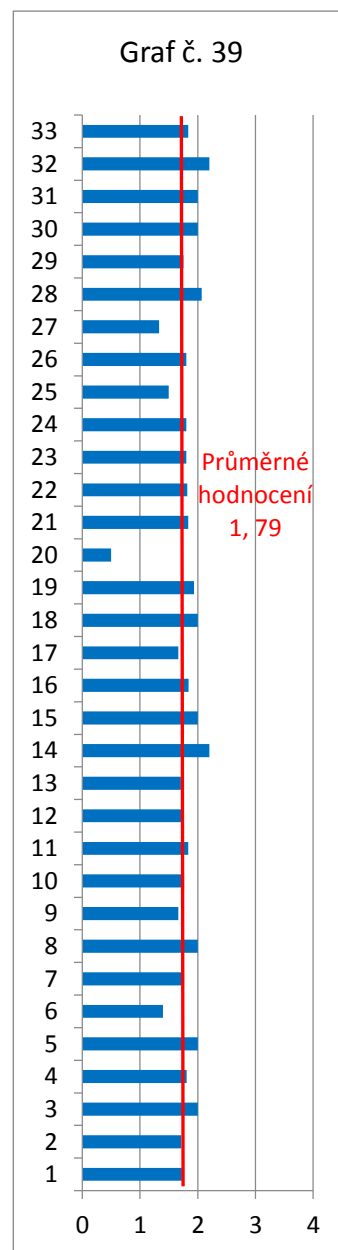
Získané výsledky vypovídají o tom, že převážná část učitelů zvolila možnost *spíše souhlasím*, přesně 59 % (158) učitelů. 19 % (50) učitelů si myslí, že program Pohyb a výživa zlepšil výživový režim žáků, 14 % (38) učitelů odpovědělo *spíše nezlepšil* a pouze 1 učitel, který netvoří ani jedno procento si myslí, že program Pohyb a výživa nezlepšil výživový režim žáků. 7% (19) učitelů zvolilo možnost *nemohu se vyjádřit*. (Viz graf č. 40)

Graf č. 39 znázorňuje průměrná hodnocení položky na jednotlivých zúčastněných školách. Výsledky jsou poměrně vyrovnané, celkový průměr dosahuje hodnoty 1,79. Z výsledků je patrné, že učitelé byli nejistí při hodnocení této položky. Připisují to především tomu,



že učitelé nemají možnost sledovat výživový režim, který je nastavený v rodinném prostředí.

Min	Max	Modus	Medián	Průměr
0	4	2	2	1,79



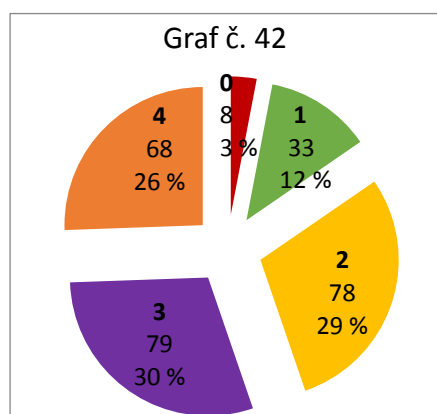
Doporučení: Obdobně jako u předchozí otázky, materiály vytvořené pro účely edukačního programu Pohyb a výživa jsou zpracovány tak, aby zlepšily výživové návyky žáků, mezi něž patří i výživový režim. Jako učitelé prvního stupně máme na své svěřence velký vliv, můžeme ovlivnit výživový režim žáků ve škole a motivovat je, aby jej dodržovali i mimo školu. V tom nám ale musí pomoci rodiče. Příkladem pro hodnocení výživového režimu může být časová osa, na kterou žáci zaznamenají jejich

denní stravování. Následně s žáky můžeme diskutovat nad správností jejich výživového režimu.

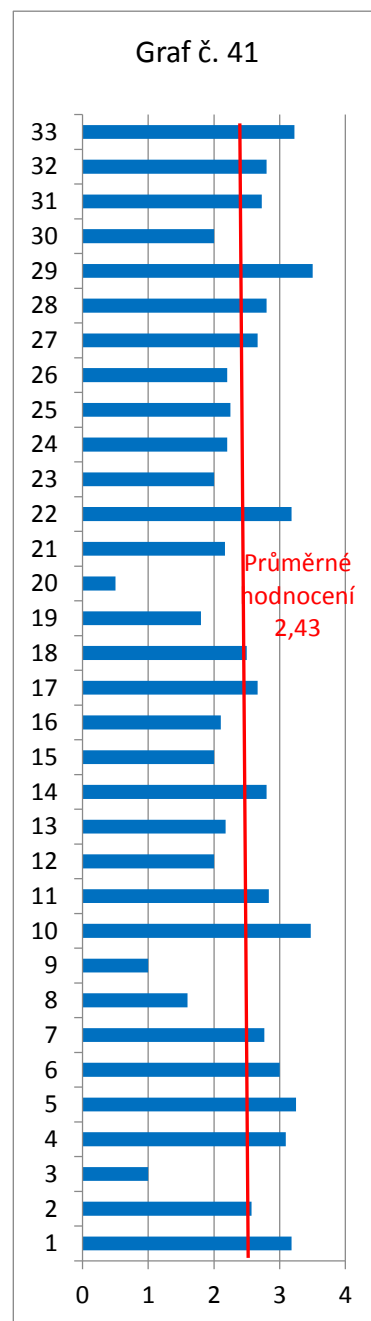
Položka 49. Konzultuji průběžně své možnosti a záměry s lektorkou pro oblast výživy.

V rámci pokusného ověřování edukačního programu Pohyb a výživa, měli učitelé možnost konzultací s lektorem pro oblast výživy. Z hodnocení učitelů vzešly u jednotlivých možností velmi vyrovnané hodnoty. Nejčastěji zvolenou odpovědí bylo, že učitelé *spíše nekonzultují* své možnosti a záměry s lektorkou pro oblast výživy, přesně 30 % (79). Pouze o jedno procento zaostávala možnost *spíše konzultuji* (29 %, 78 učitelů). 26 % (68) učitelů své možnosti a záměry vůbec nekonzultuje a naopak pouhých 12 % (33) učitelů své záměry a možnosti konzultuje s lektorkou pro oblast výživy. 3% (8) učitelů zvolilo možnost *nemohu posoudit*. (Viz graf č. 42)

Graf č. 41 znázorňuje průměrná hodnocení na jednotlivých školách zúčastněných v programu Pohyb a výživa. Celkový průměr dosahuje hodnoty 2,43, z čehož



lze usoudit, že učitelé příliš nevyužívali možnosti konzultovat své záměry s lektorkou pro oblast výživy.



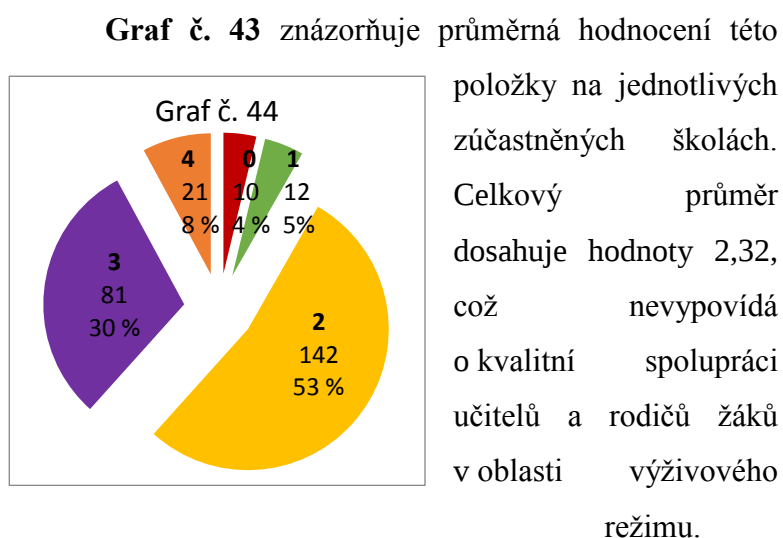
Min	Max	Modus	Medián	Průměr
0	4	3	3	2,43

Doporučení: Jediným možným doporučením je využívat možnosti

konzultací s odborníky. Jejich seznam i s kontakty se nachází na webových stránkách programu Pohyb a výživa.

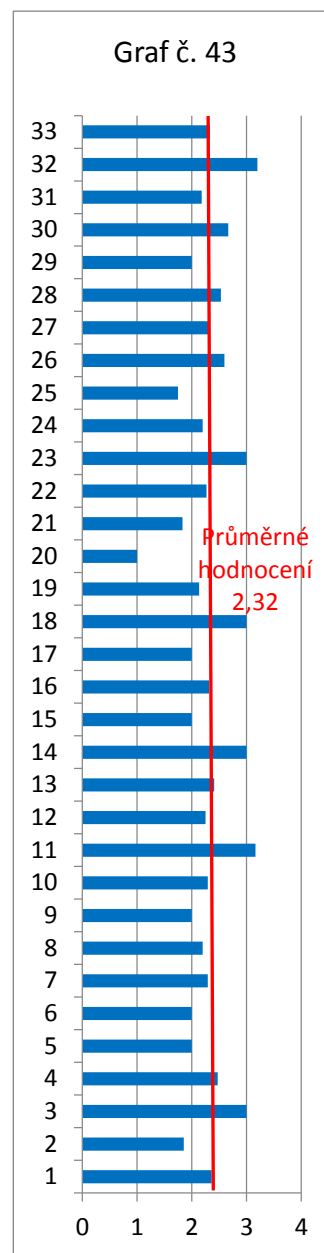
Položka 50. V oblasti výživového režimu se mi daří spolupráce s rodiči žáků.

Z výsledků vyplývá, že 53 % (142) učitelů se *spíše* dařilo spolupracovat s rodiči v oblasti výživového režimu. 30 % (81) učitelů se *spíše* nedařilo s rodiči spolupracovat. 8 % (21) učitelů se spolupráce s rodiči nedařila vůbec a naopak pouhým 5 % (12) učitelů se dařilo navázat spolupráci s rodiči v oblasti výživového režimu. 4% (10) učitelů zvolilo možnost *nemohu se vyjádřit*. (Viz graf č. 44)



Doporučení: Společným cílem učitelů i rodičů je výchova a vzdělávání dětí, proto by jejich spolupráce měla jít ruku v ruce, a to nejen v oblasti výživy. Před začátkem

školního roku by učitel měl s rodiči promluvit o vhodných snídaních i svačinách, které mohou ovlivnit výkon ve škole. Rodiče by se měli aktivně zapojovat, komunikovat s učitelem a spolupracovat, aby jejich děti dodržovaly správné výživové chování a staly se výživově gramotnými.

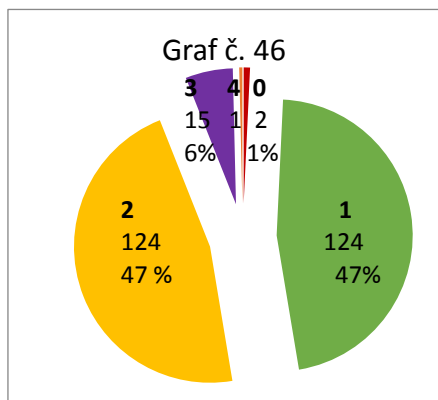


7.3 Evaluace celkového přínosu oblasti výživy v programu Pohyb a výživa

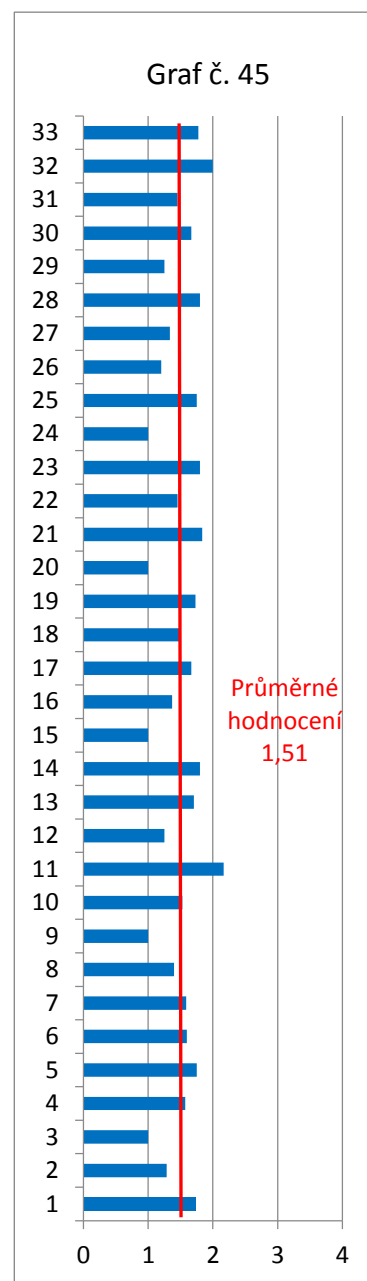
Položka 4. Považuji OBLAST VÝŽIVY v programu PaV za velmi přínosnou.

Učitelé jednotlivých škol hodnotili přínos oblasti výživy v programu Pohyb a výživa. Z výsledků vyplývá, že učitelé považují oblast výživy v programu za velmi přínosnou, jelikož 47 % (124) učitelů zvolilo možnost *souhlasím* a stejně tak 47 % (124) učitelů zvolilo možnost *spíše souhlasím*. S výrokem *spíše nesouhlasí* 6 % (15) učitelů a 1 učitel považuje oblast výživy v programu za nepřínosnou, což netvoří ani jedno procento. 1 % učitelů zvolilo odpověď *nemohu posoudit*. (Viz graf č. 46)

Grafické znázornění č. 45 zaznamenává průměrná hodnocení položky na jednotlivých školách, kdy celkový průměr dosahuje hodnoty 1,51. Z čehož lze usoudit, že učitelé považují oblast výživy v programu Pohyb a výživa za velmi přínosnou.



Min	Max	Modus	Medián	Průměr
0	4	1	2	1,51



Z předcházejících listů, které hodnotily jednotlivé položky v dotazníku a tudíž jednotlivé součásti projektu Pohyb a výživa, si lze povšimnout, že hodnocení učitelů jsou z velké části pozitivní, což nyní potvrdilo tohle celkové hodnocení. Na základě výsledků lze tedy usoudit, že oblast výživy je v programu Pohyb a výživa velkým přínosem.

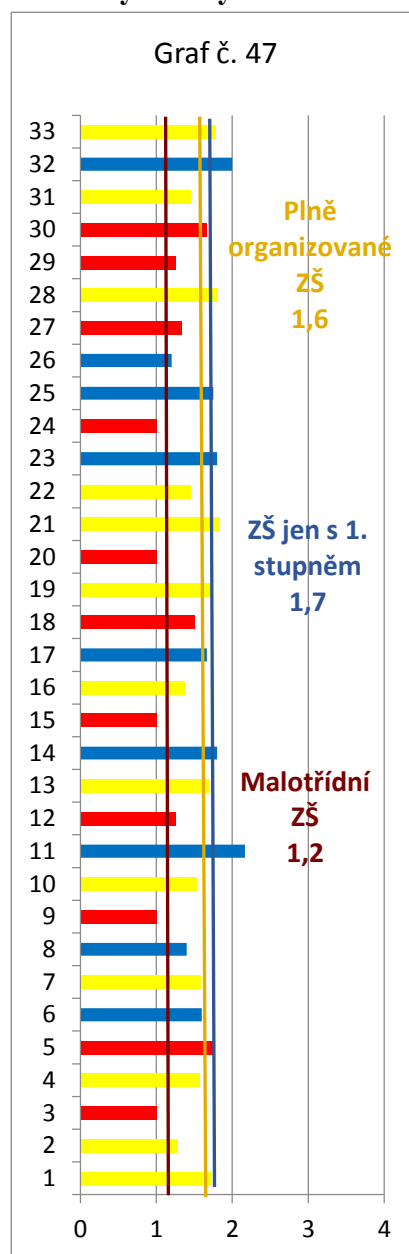
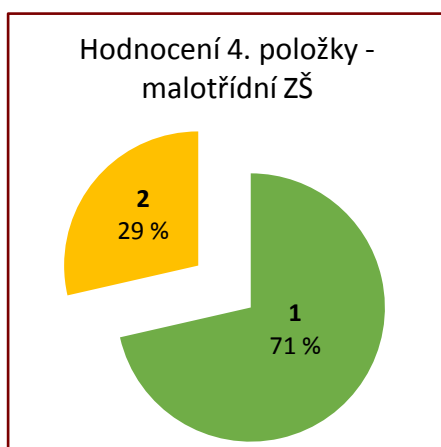
7.4 Evaluace přínosu oblasti výživy v programu Pohyb a výživa dle typů škol

Pokusného ověřování edukačního programu Pohyb a výživa se zúčastnilo 33 pilotních škol. Mým úkolem je srovnat, zda se lišil přínos programu zaměřený na oblast výživy na různých typech škol. K tomuto účelu poslouží několik položek z dotazníku, u kterých je předpokladem, že rozdílnost mezi jednotlivými typy zúčastněných škol nejlépe demonstrují.

Položka 4. Považuji OBLAST VÝŽIVY v programu Pohyb a výživa za velmi přínosnou.

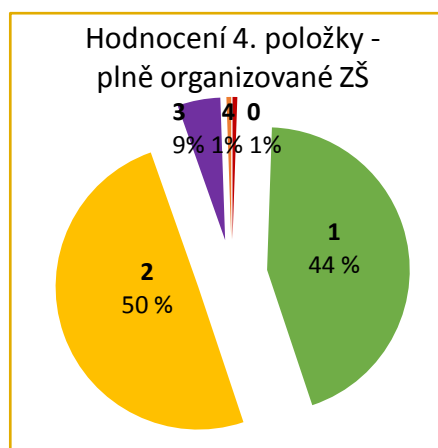
Graf č. 47 znázorňuje průměrná hodnocení přínosu oblasti výživy v programu Pohyb a výživa na jednotlivých školách barevně odlišených dle typů škol (žlutá – plně organizované školy, modrá – školy jen s 1. stupněm, červená – školy malotřídní).

Nejlépe hodnotí přínos oblasti výživy učitelé z 11 malotřídních škol. Průměr dosahuje hodnoty 1,2. Z výsledků vyplývá, že 71 % učitelů *souhlasí*, že oblast výživy je v programu Pohyb a výživa velmi přínosná a 29 % učitelů s tímto výrokem *spíše souhlasí*. Zbylé možnosti nebyly využity. (Viz Hodnocení 4. položky – malotřídní ZŠ).

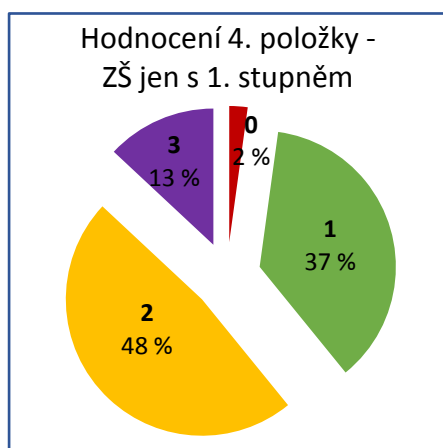


Z hodnocení učitelů plně organizovaných škol vyplynul celkový průměr 1,6, čímž se tyto školy zařadily na druhou pozici v našem pomyslném žebříčku hodnocení přínosu oblasti výživy v programu Pohyb a výživa. Programu se zúčastnilo 13 plně organizovaných škol.

Polovina učitelů plně organizovaných škol, tedy 50 %, považuje oblast výživy v programu Pohyb a výživa za *spíše přínosnou*. 44 % ji považuje za přínosnou. 9 % učitelů si myslí, že *spíše nebyla* přínosem a 1% učitelů se domnívá, že oblast výživy v programu Pohyb a výživa nebyla přínosná. 1 % učitelů z plně organizovaných škol zvolilo možnost *nemohu se vyjádřit*. (Viz Hodnocení 4. položky – plně organizované školy).



O jednu desetinu v průměru hodnocení přínosu oblasti výživy zaostávají za školami plně organizovanými školy jen s 1. stupněm, kterých se zúčastnilo 9. Průměr tedy odpovídá hodnotě 1,7.



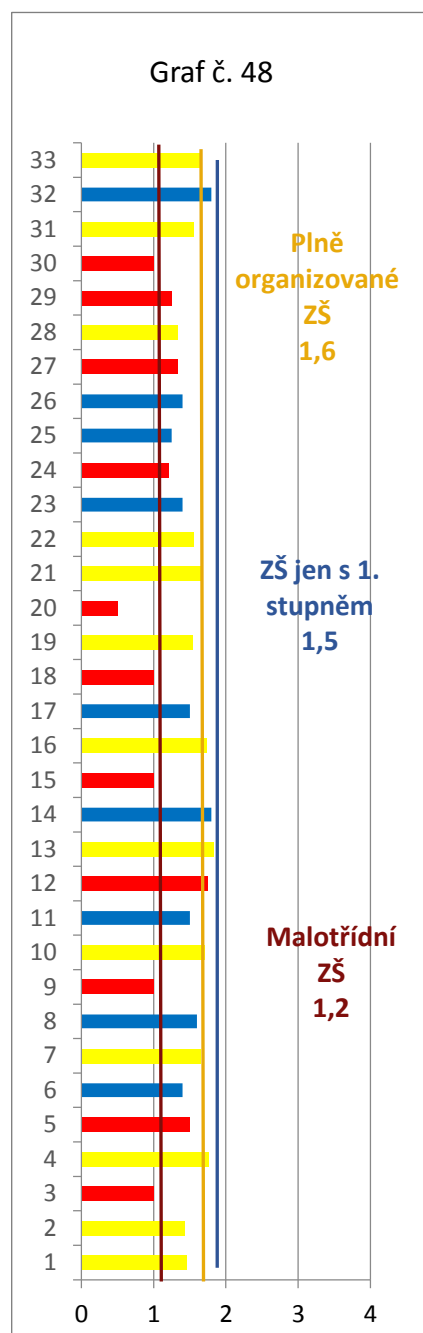
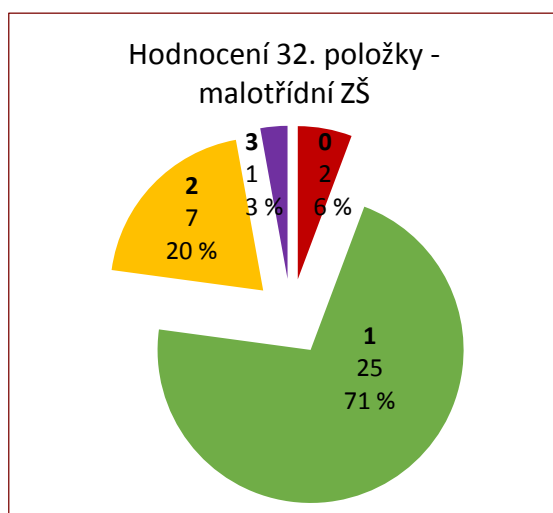
Z výsledků vyplývá, že 48 % učitelů škol jen s 1. stupněm považuje oblast výživy v programu Pohyb a výživa za *spíše přínosnou*. 37 % ji považuje za přínosnou. 13 % učitelů si myslí, že oblast výživy v programu přínosem *spíše nebyla*. 2 % učitelů zvolilo možnost *nemohu se vyjádřit*. (Viz Hodnocení 4. položky – ZŠ jen s 1. stupněm).

Z výsledků můžeme usoudit, že oblast výživy v programu Pohyb a výživa je považována učiteli za velmi přínosnou. Nejlépe přínos hodnotí učitelé malotřídních škol. Plně organizované školy a školy jen s prvním stupněm mají výsledky srovnatelné.

Položka 32. V mé třídě byly vytvořeny podmínky pro vhodný výživový režim žáků.

Graf č. 48 znázorňuje průměrná hodnocení ve třídě vytvořených podmínek pro vhodný výživový režim žáků na jednotlivých školách členěných dle typů (žlutá – plně organizované školy, modrá – školy jen s 1. stupněm, červená – školy malotřídní).

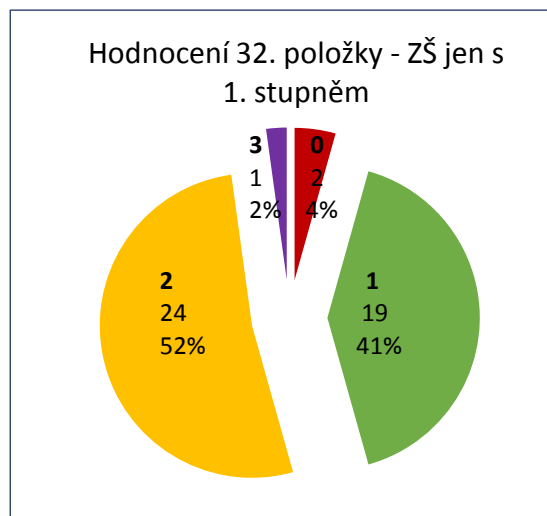
Nejlépe se podařilo vytvořit podmínky pro vhodný výživový režim žáků učitelům z 11 zúčastněných malotřídních škol. Průměr dosahuje hodnoty 1,2. Ze zjištěných výsledků vyplývá, že 71 % učitelů z malotřídních škol se dařilo vytvořit vhodné podmínky pro výživový režim žáků, 20 % učitelů se *spíše* dařilo a 3 % učitelů se *spíše* nedařilo. 6 % učitelů zvolilo možnost *nemohu posoudit*. Žádný z učitelů nezvolil zápornou možnost. (Viz Hodnocení 32. položky – malotřídní ZŠ).



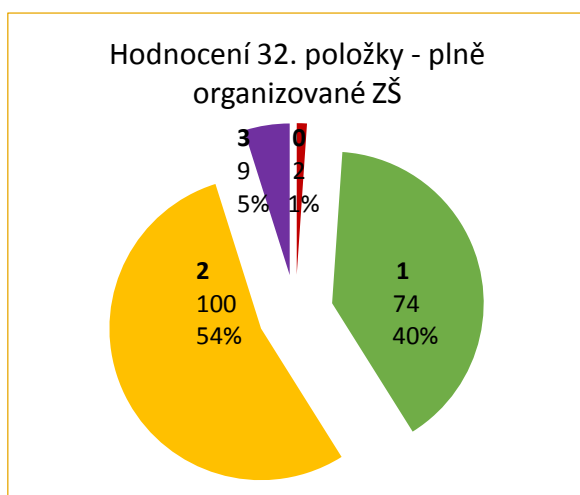
Z hodnocení učitelů základních škol jen s 1. stupněm vyšla průměrná hodnota 1,5. Z výsledků vyplývá, že 41 % učitelů ze středně velkých škol se dařilo vytvořit

podmínky pro vhodný výživový režim žáků, 52 % učitelů se *spíše* dařilo. 2 % učitelů se *spíše* nedařilo a 4 % učitelů zvolilo za odpověď možnost *nemohu se vyjádřit*. Zápornou možnost žádný z učitelů nevyužil. (Viz Hodnocení 32. položky – ZŠ jen s 1. stupněm).

O jednu desetinu v průměrném hodnocení vytvoření vhodných podmínek pro výživový režim žáků za školami jen s prvním stupněm zaostávají školy plně organizované, s dosaženým průměrným hodnocením 1,6.



Z výsledků vyplývá, že 40 % učitelů plně organizovaných škol se dařilo vytvořit



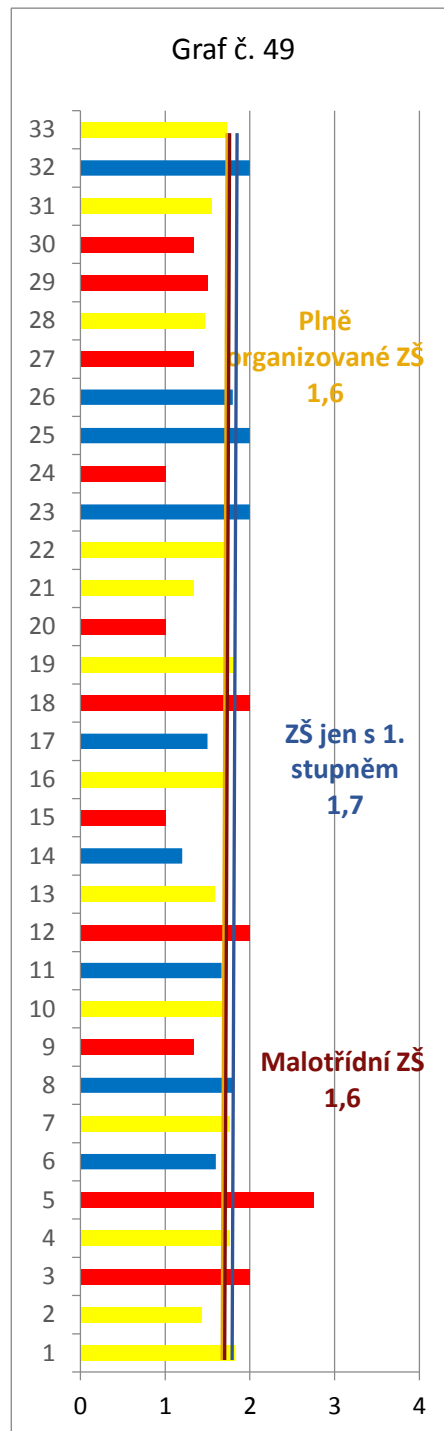
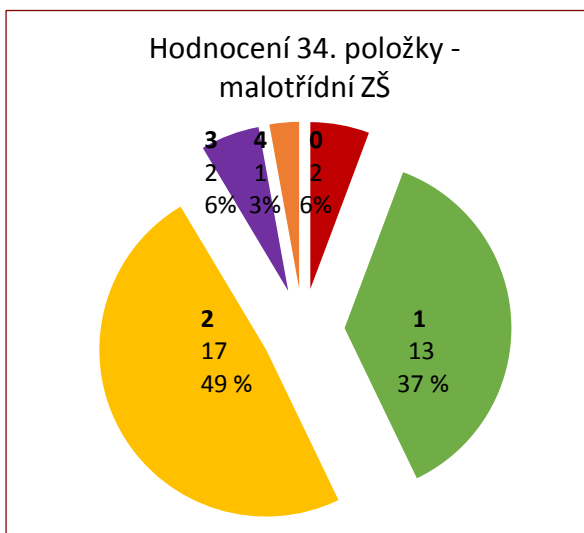
ve třídě vhodné podmínky pro výživový režim žáků, 54 % učitelů se *spíše* dařilo tyto podmínky vytvořit a 5 % učitelů se *spíše* nedařilo. 1 % učitelů zvolilo možnost *nemohu se vyjádřit* a žádný z učitelů nezvolil zápornou možnost hodnocení. (Viz Hodnocení 32. položky – plně organizované školy).

Z výsledků tedy můžeme usoudit, že učitelům se na jednotlivých školách dařilo vytvořit ve třídách vhodné podmínky pro výživový režim žáků. Nejlépe se dařilo školám malotřídním, dále školám jen s 1. stupněm a s těsným rozdílem školám plně organizovaným.

Položka 34. Pod vlivem programu PaV se u žáků mé třídy zlepšila konzumace ovoce a zeleniny.

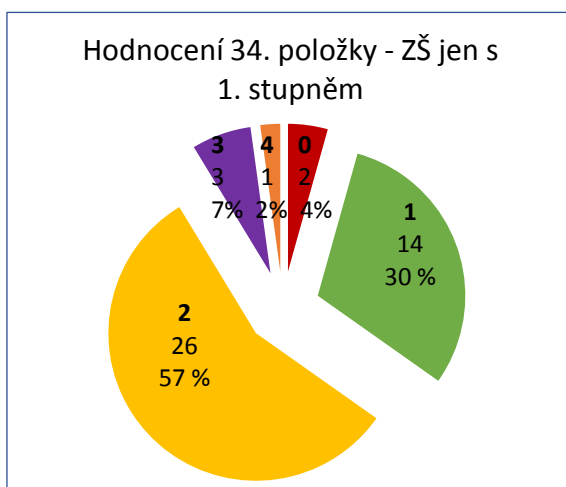
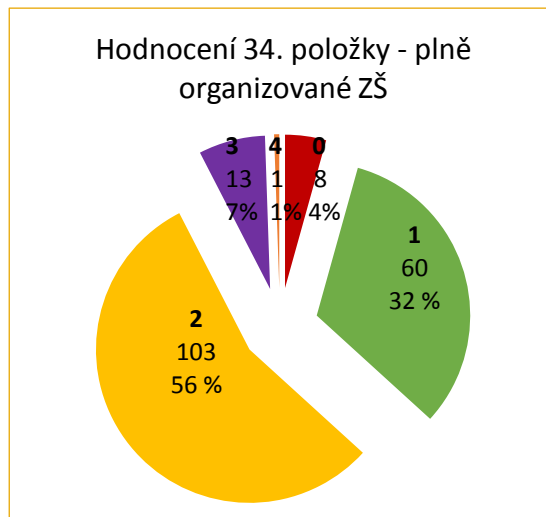
Graf č. 49 znázorňuje jak se na jednotlivých typech škol zúčastněných v pokusném ověřování programu Pohyb a výživa zlepšila konzumace ovoce a zeleniny pod vlivem tohoto programu.

Hodnocení učitelů z malotřídních škol dosáhlo celkového průměru 1,6. 37 % učitelů si myslí, že pod vlivem programu Pohyb a výživa se u žáků zlepšila konzumace ovoce a zeleniny, 49 % učitelů z malotřídních škol si myslí, že se *spíše* zlepšila konzumace ovoce a zeleniny a 6 % učitelů si myslí, že se *spíše* nezlepšila konzumace ovoce a zeleniny pod vlivem programu. 3% učitelů zvolilo zápornou možnost a 6 % učitelů zvolilo možnost *nemohu se vyjádřit*. (Viz Hodnocení 34. položky – malotřídní ZŠ).



Stejného celkového průměru ve vyhodnocování této položky, tedy 1,6, dosáhly také školy plně organizované.

Z výsledků vyplývá, že 32 % učitelů plně organizovaných škol se domnívá, že pod vlivem programu Pohyb a výživa se u žáků zlepšila konzumace ovoce a zeleniny. 56 % učitelů zvolilo možnost *spíše souhlasím*, 7 % učitelů *spíše nesouhlasím*. 1 % učitelů se domnívá, že se pod vlivem programu u žáků konzumace ovoce a zeleniny nezlepšila a 4 % učitelů zvolila možnost *nemohu posoudit*. (Viz Hodnocení 34. položky – plně organizované školy).



Zprůměrované hodnocení učitelů základních škol jen s prvním stupněm dosahuje hodnoty 1,7. 30 % učitelů tohoto typu škol zúčastněných v programu se domnívá, že se pod vlivem programu Pohyb a výživa zlepšila u žáků konzumace ovoce a zeleniny. 57 % učitelů zvolilo možnost *spíše souhlasím*, 7 % *spíše nesouhlasím*. 2 % učitelů si

myslí, že se pod vlivem programu Pohyb a výživa u žáků konzumace ovoce a zeleniny nezlepšila a 4 % učitelů zvolilo možnost *nemohu posoudit*. (Viz Hodnocení 34. položky – ZŠ jen s 1. stupněm).

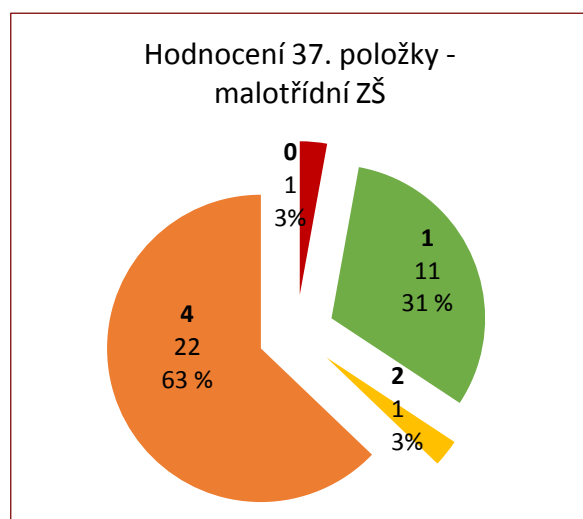
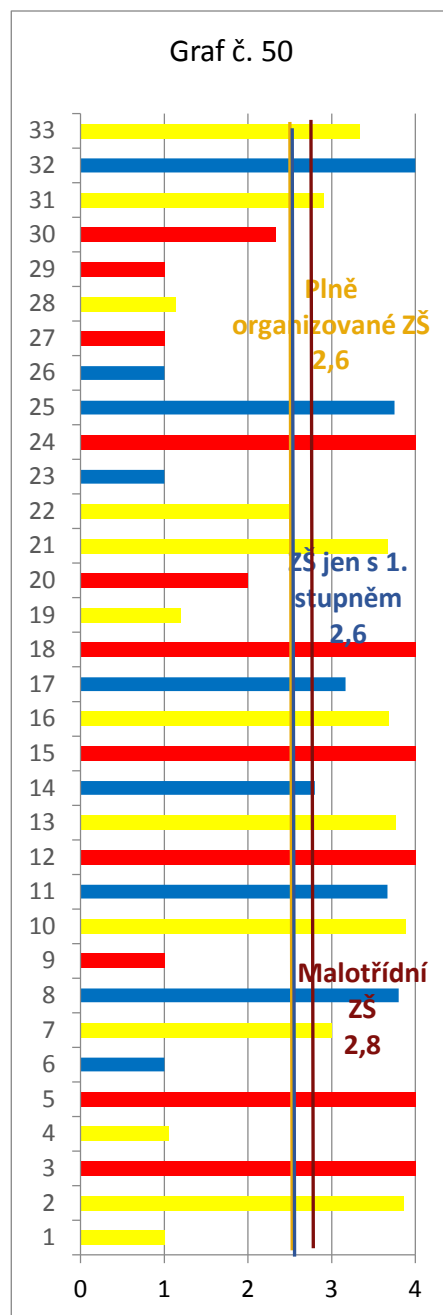
Z výsledků vyplývá, že názory učitelů se u této položky téměř ztotožňují. Učitelé se domnívají, že pod vlivem programu Pohyb a výživa se u žáků spíše zlepšila konzumace ovoce a zeleniny. Učitelé malotřídních škol a škol plně organizovaných tuto položku hodnotili lépe ovšem s minimálním rozdílem oproti školám jen s 1. stupněm.

Položka 37. Žáci mé třídy mají možnost konzumovat svačiny připravované školní jídelnou.

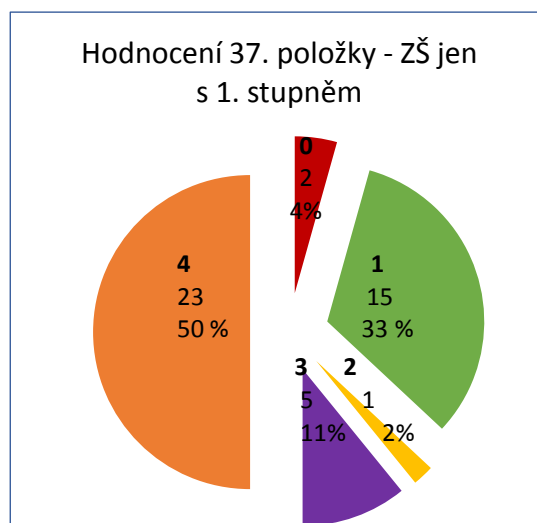
Graf č. 50 znázorňuje průměrná hodnocení učitelů na jednotlivých typech škol, zda žáci mají možnost konzumovat svačiny připravované školní jídelnou.

Ze zjištěných výsledků vyplývá, že žáci malotřídních škol převážně nemají možnost konzumovat svačiny připravené školní jídelnou, konkrétně 63 % učitelů takhle odpovědělo. Naopak 31 % učitelů malotřídních škol odpovědělo, že žáci mají možnost konzumace svačin připravených školní jídelnou a 3 % učitelů zvolilo možnost *spíše ano*. Stejný počet učitelů, tedy 3 %, zvolilo možnost *nemohu se vyjádřit*. Možnost *spíše nesouhlasím* nevyužil žádný z učitelů. (Viz Hodnocení 37. položky – malotřídní školy).

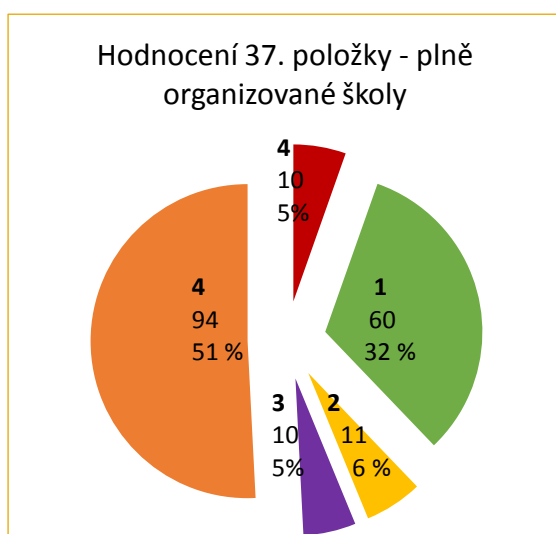
Celkový průměr dosahuje hodnoty 2,8, čímž dosahuje nejhoršího hodnocení mezi jednotlivými typy škol.



Štědně velké školy, tedy školy jen s 1. stupněm, v celkovém hodnocení dosáhly průměru 2,6. Polovina učitelů odpověděla, že žáci nemají možnost konzumovat svačiny připravené školní jídelnou, naopak 33 % učitelů odpovědělo, že žáci mají možnost konzumace svačin připravených školní jídelnou. 11 % učitelů zvolilo možnost *spíše nesouhlasím* a 1% učitelů zvolilo možnost *spíše souhlasím*. 4 % učitelů se k otázce nemohly vyjádřit. (Viz Hodnocení 37. položky – ZŠ jen s 1. stupněm).



Školy plně organizované v celkovém hodnocení dosáhly stejného průměru jako školy jen s 1. stupněm, tedy 2,6. Z výsledků vyplývá, že 51 % učitelů se domnívá, že



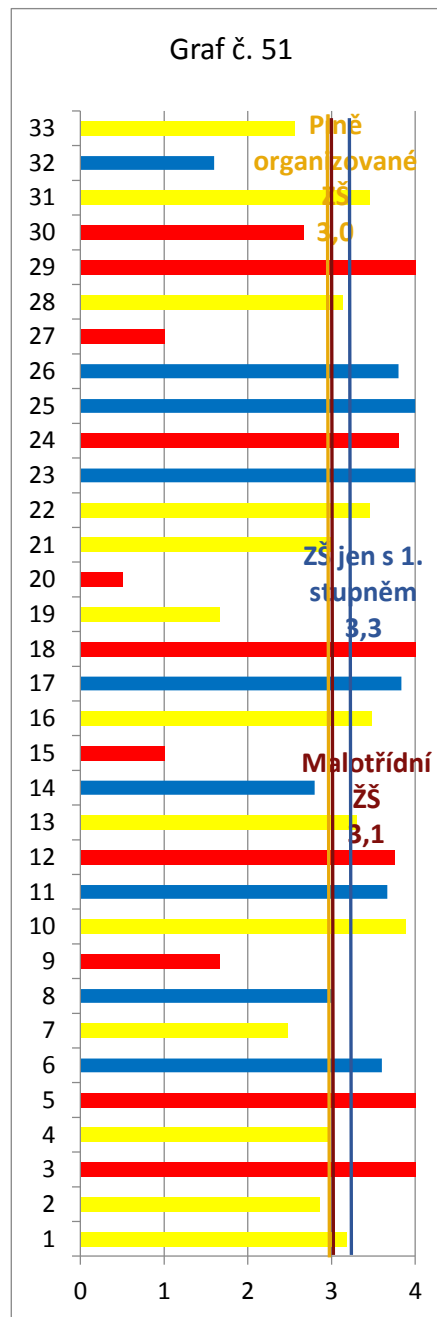
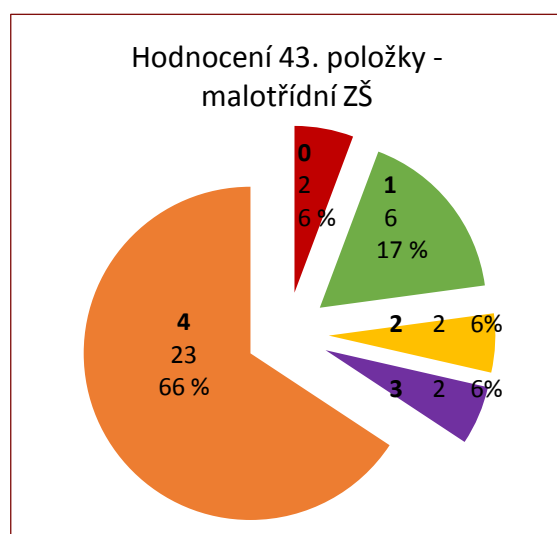
žáci nemají možnost konzumovat svačiny chystané školní jídelnou. Naopak 32 % odpovědělo, že žáci mají možnost konzumovat svačiny připravované ve školní jídelně. 5 % učitelů plně organizovaných škol zvolilo možnost *spíše nesouhlasím*, 6 % učitelů zvolilo možnost *spíše souhlasím*. 5% učitelů se k otázce nemohlo vyjádřit. (Viz Hodnocení 37. položky – plně organizované školy).

Z výsledků jasně vyplývá, že žáci na většině škol nemají možnost konzumace svačin připravovaných školní jídelnou. Nejhuře v tomto případy byly hodnoceny školy malotřídní. Školy plně organizované a školy jen s 1. stupněm se průměrově shodovaly, podobné si byly i procentuelním rozložením hodnocení. Tato otázka patřila celkově mezi nejhuře hodnocené.

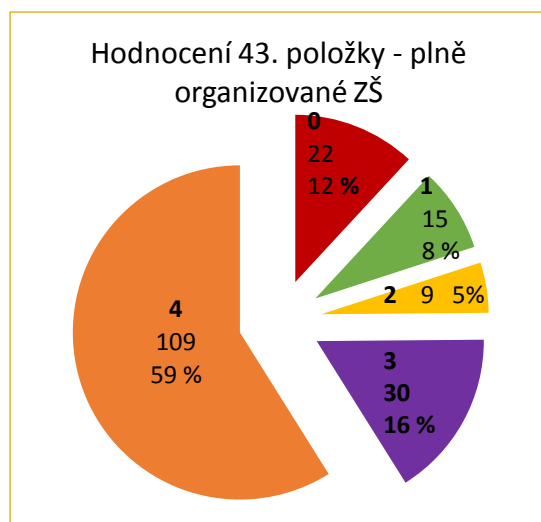
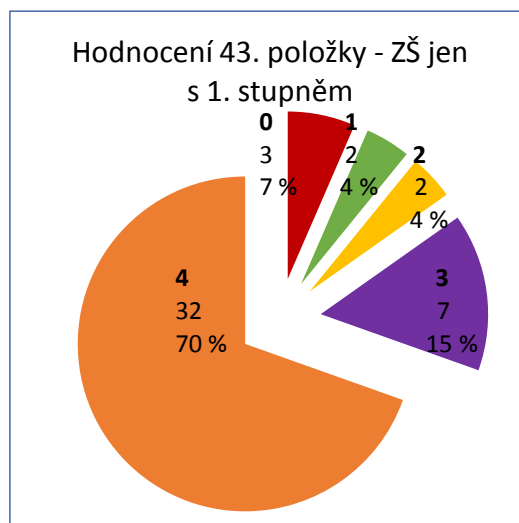
Položka 43. Žáci mé třídy mají možnost navštěvovat výživově zaměřené zájmové kroužky pořádané školou.

Graf č. 51 znázorňuje průměrná hodnocení učitelů na otázku, zda žáci mají možnost navštěvovat zájmové kroužky zaměřené na výživu, barevně odlišené dle typů škol.

Z výsledků vyplývá, že naprostá většina učitelů malotřídních škol, konkrétně 66 %, zvolilo odpověď, že žáci nemají možnost navštěvovat zájmové kroužky zaměřené na výživu. Naopak 17 % učitelů odpovědělo, že žáci mají možnost navštěvovat kroužky zaměřené na výživu. 6 % učitelů zvolilo možnost *spíše souhlasím* a stejný počet učitelů zvolil možnost *spíše nesouhlasím*. Taktéž 6 % učitelů zvolilo možnost *nemohu se vyjádřit*. (Viz Hodnocení 43. položky – malotřídní ZŠ). Průměrné hodnocení této položky učiteli malotřídních škol dosahuje hodnoty 3,1, čímž patří mezi nejhůře hodnocené položky.



Průměrné hodnocení u škol jen s 1. stupněm dosahuje hodnoty 3,3. Z výsledků vyplývá, že naprostá většina učitelů zvolila možnost, že žáci nemají příležitost navštěvovat zájmové kroužky s tematikou výživy. Přesně 70 % učitelů zvolilo tuto možnost. Naopak pouhá 2 % učitelů ze škol jen s 1. stupněm odpověděla, že žáci mají možnost navštěvovat zájmové kroužky s výživovou tematikou. 4 % učitelů zvolilo možnost *spíše ano*, 15 % učitelů odpovědělo *spíše ne*. 7 % učitelů zvolilo možnost *nemohu se vyjádřit*. (Viz Hodnocení 43. položky - ZŠ jen s 1. stupněm).



Nejlepšího průměrného hodnocení v této položce dosáhly školy plně organizované s celkovým průměrem 3,0. Stejně jako u předchozích škol, naprostá většina učitelů (59 %) zvolila možnost, že žáci nemají příležitost navštěvovat zájmové kroužky zaměřené na výživu. Naopak 8 % učitelů odpovědělo, že žáci mají možnost navštěvovat kroužky s tematikou výživy. 5% učitelů zvolilo možnost *spíše ano*, 16 % učitelů zvolilo možnost *spíše ne*. 12 % učitelů využilo odpovědi *nemohu se vyjádřit*. (Viz Hodnocení 43. položky – plně organizované školy).

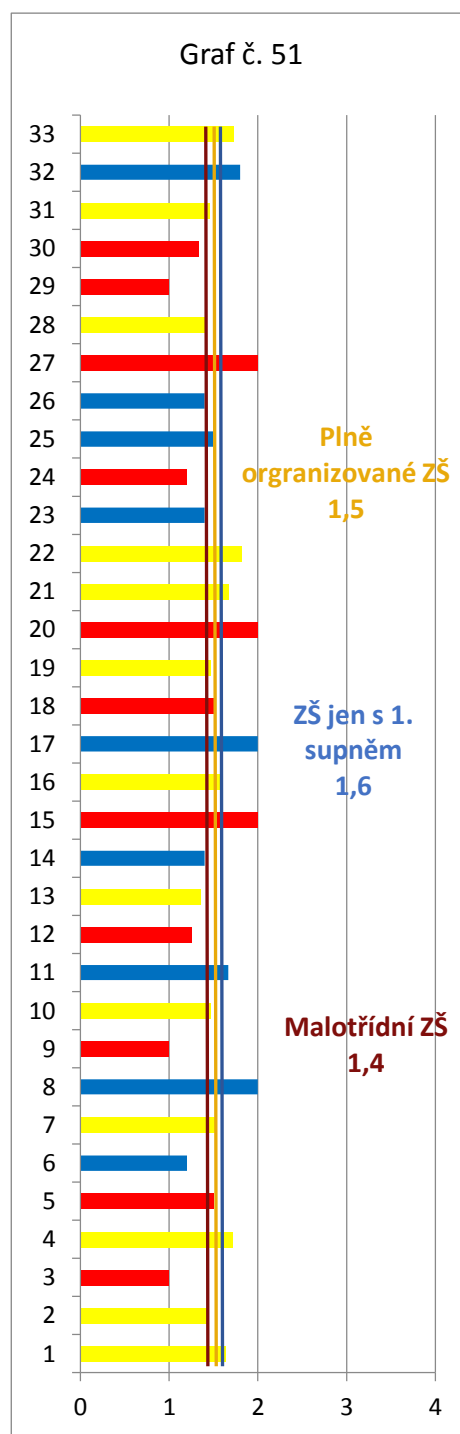
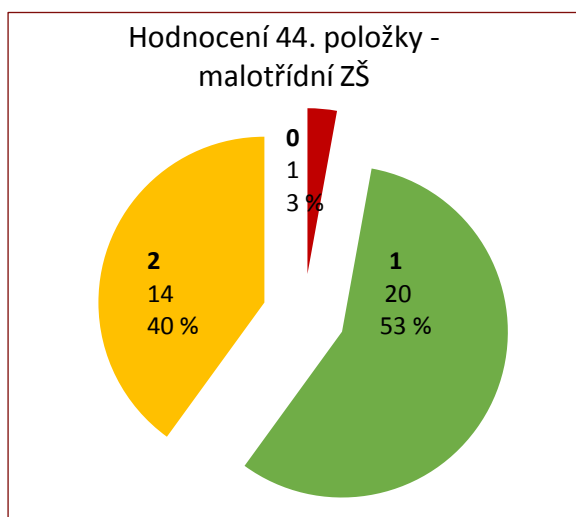
Otázka týkající se zájmových kroužků zaměřených na výživu byla nejhůře hodnocenou celkově a vypovídá o tom, že žáci nemají možnost navštěvovat zájmové kroužky s tematikou výživy. Rozdíl mezi jednotlivými typy škol byl nepatrný. Nejlepšího průměrného hodnocení dosáhly školy plně organizované, následovaly školy malotřídní a na posledním místě našeho pomyslného žebříčku se umístily školy jen s 1. stupněm.

Položka 44. Sleduji, průběžně s žáky diskutuji a hodnotím jejich výživový režim.

Graf č. 51 znázorňuje průměrná hodnocení učitelů na jednotlivých typech škol na otázku, zda učitelé s žáky diskutují a hodnotí jejich výživový režim.

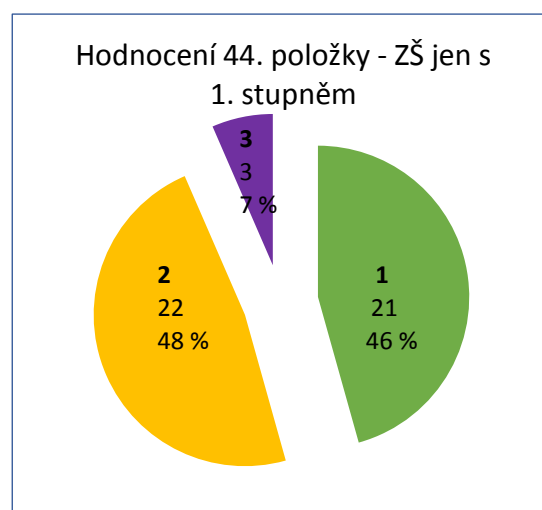
Z výsledků vyplývá, že učitelé malotřídních škol sledují, diskutují a hodnotí jejich výživový režim, což dokazuje i průměrné hodnocení, které dosahuje hodnoty 1,4.

53 % učitelů z malotřídních škol zvolilo možnost *zcela souhlasím* a 40 % učitelů zvolilo možnost *spíše souhlasím*. 3 % učitelů vybrala možnost *nemohu se vyjádřit*. Žádný z učitelů malotřídních škol nezvolil záporně znějící odpovědi. (Viz Hodnocení 44. položky – malotřídní ZŠ).

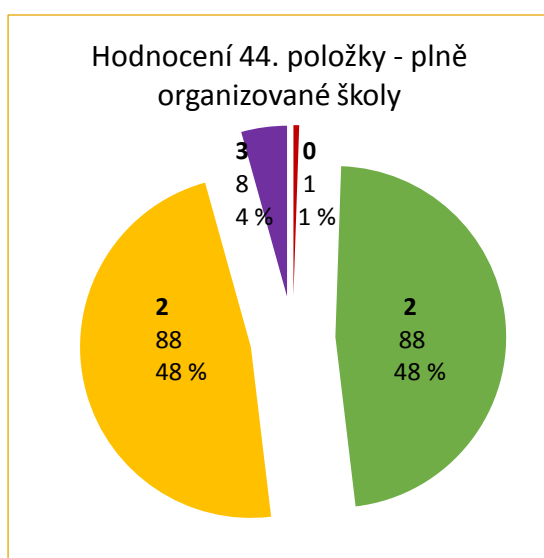


Školy jen s 1. stupněm dosáhly v této otázce nejhoršího průměrného hodnocení, konkrétně 1,6. Z výsledků ovšem vyplývá, že učitelé středně velkých škol žáky sledují,

diskutují a hodnotí jejich výživový režim. Přesně 46 % učitelů tak odpovědělo a 48 % učitelů zvolilo možnost *spíše souhlasím*. 7 % učitelů zvolilo možnost *spíše nesouhlasím*. Zbylé možnosti *nesouhlasím* a *nemohu posoudit* nebyly na tuto otázku učiteli škol jen s 1. stupněm využity. (Viz Hodnocení 44. položky – ZŠ jen s 1. stupněm).



Odpovědi učitelů plně organizovaných škol dosahují celkového průměru 1,5, což



vypovídá o tom, že učitelé velkých škol sledují, diskutují a hodnotí výživový režim žáků. Tento výrok je podpořen grafickým znázorněním, které vypovídá o tom, že 48 % učitelů *zcela souhlasí* a stejný počet učitelů plně organizovaných škol *spíše souhlasí*. 4% učitelů zvolilo možnost *spíše nesouhlasím* a 1 % učitelů využilo možnosti *nemohu se vyjádřit*. (Viz Hodnocení 44. položky – plně organizované školy)

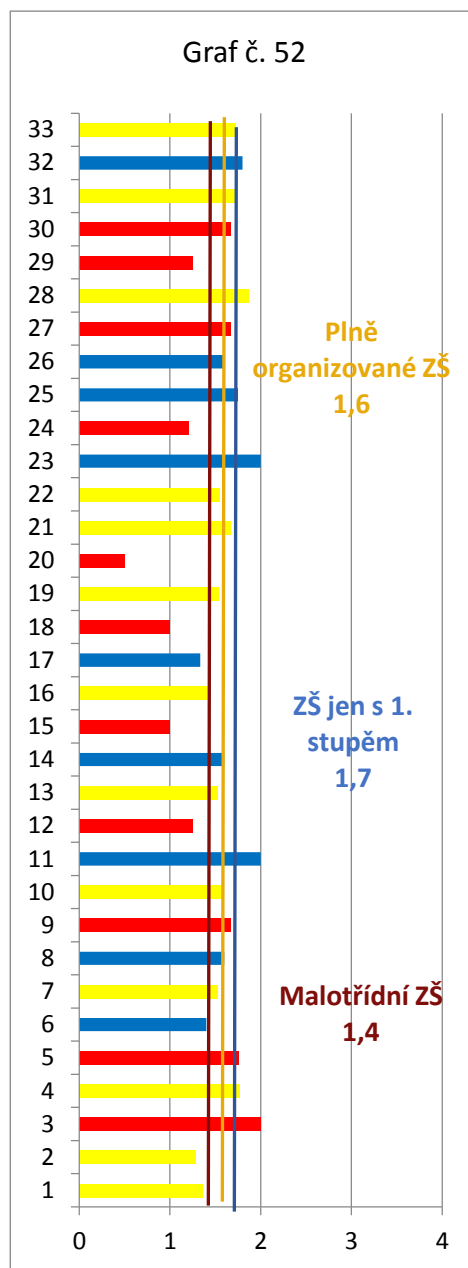
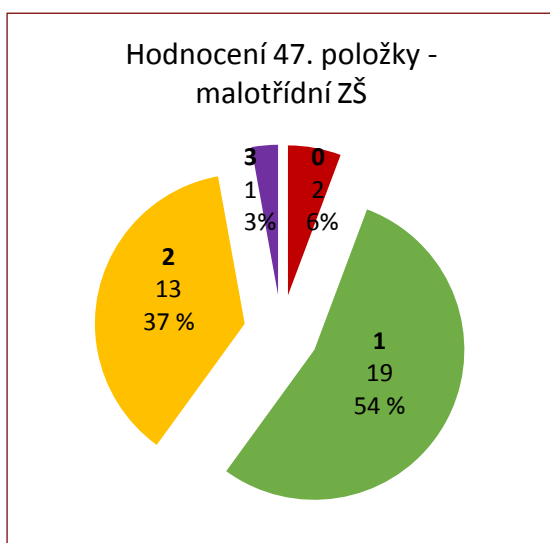
Z celkových výsledků lze usoudit, že učitelé na jednotlivých typech škol se svými žáky diskutují a hodnotí jejich výživový režim. Jednotlivé rozdíly v průměrných výsledcích jsou opravdu nepatrné, liší se pouze 1 desetinou. Nejlépe tuto položku hodnotili učitelé malotřídních škol, dále učitelé plně organizovaných škol a dále pak učitelé škol jen s 1. stupněm.

Položka 47. Program PaV zlepšil v mé třídě výživovou gramotnost žáků.

Graf č. 52 znázorňuje průměrná hodnocení učitelů jednotlivých typů škol na otázku, zda program Pohyb a výživa zlepšil výživovou gramotnost žáků.

Z výsledků vyplývá, že více než polovina učitelů z malotřídních škol se domnívá, že program Pohyb a výživa zlepšil výživovou gramotnost žáků, konkrétně 54 %. 37 % zvolilo možnost *spíše souhlasím* a 3 % učitelů zvolilo možnost *spíše nesouhlasím*. 6 % učitelů využilo možnosti *nemohu posoudit*. Žádný z učitelů malotřídních škol nezvolil zápornou možnost.

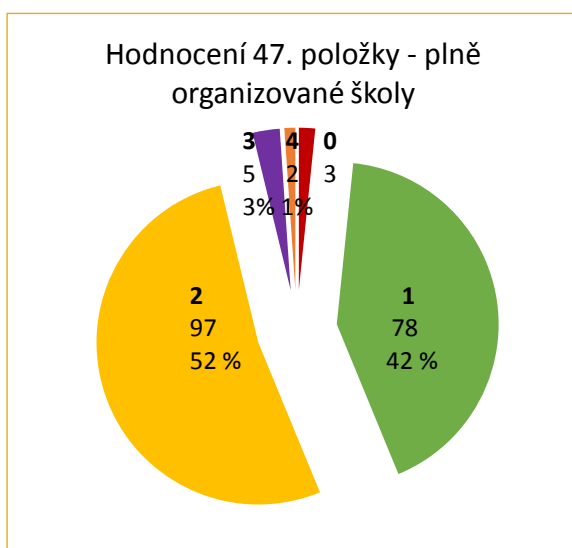
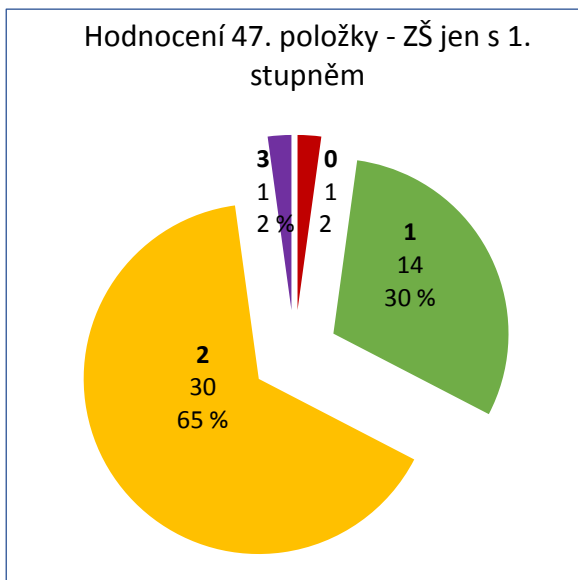
Průměrné hodnocení učiteli malotřídních škol dosahuje hodnoty 1,4, což vypovídá o tom, že žákům malotřídních škol se pod vlivem programu Pohyb a výživa zvýšila výživová gramotnost. (Viz Hodnocení 47. položky – malotřídní ZŠ).



Školy jen s prvním stupněm dosáhly v průměrném hodnocení hodnoty 1,7 a tím se opět zařadily na pomyslné poslední místo v našem hodnotícím žebříčku. Z výsledků ovšem vyplývá, že

učitelé středně velkých škol se domnívají, že vlivem programu Pohyb a výživa se zlepšila výživová gramotnost žáků.

Nadpoloviční většina učitelů středně velkých škol zvolila možnost *spíše souhlasím*, přesně 65 %. 30 % učitelů se domnívá, že pod vlivem programu se zvýšila výživová gramotnost žáků. 2 % učitelů zvolilo možnost *spíše ne* a stejně tak 2 % učitelů zvolila možnost *nemohu posoudit*. Záporné hodnocení žádný z učitelů škol jen s 1. stupněm nevyužil. (Viz Hodnocení 47. položky – ZŠ jen s 1. stupněm).



Plně organizované školy dosáhly v průměrném celkovém hodnocení hodnoty 1,6. 42 % učitelů se domnívá, že program Pohyb a výživa zvýšil výživovou gramotnost žáků, 52 % s tímto výrokem *spíše souhlasí*, 3 % učitelů *spíše nesouhlasí*. 1 % učitelů se domnívá, že program Pohyb a výživa neměl vliv na výživovou gramotnost žáků a 2 % učitelů zvolilo možnost

nemohu posoudit. (Viz Hodnocení 47. položky – plně organizované školy).

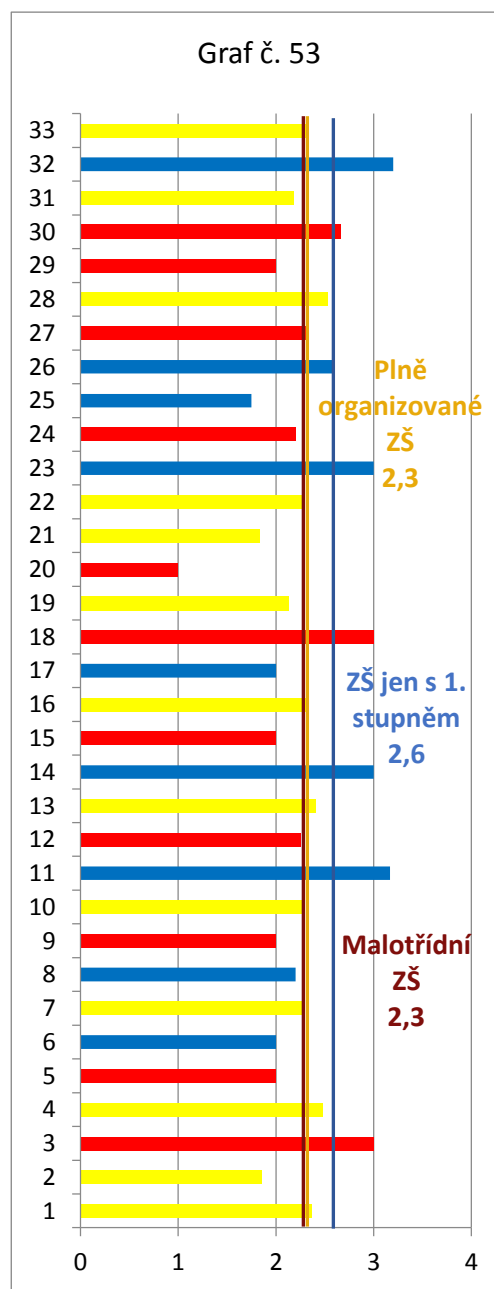
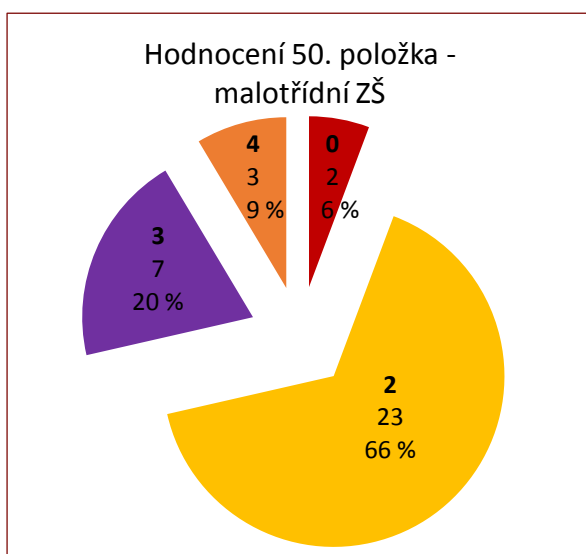
Celkově tedy můžeme říct, že výživová oblast programu Pohyb a výživa byl pro žáky přínosem, jelikož pod jeho vlivem se na jednotlivých typech škol zvýšila výživová gramotnost žáků. Nejlépe vyšli z hodnocení učitelé malotřídních škol, dále učitelé plně organizovaných škol a pouze o jednu desetinu skončily na posledním místě školy jen s 1. stupněm.

Položka 50. V oblasti výživového režimu se mi daří spolupráce s rodiči žáků.

Graf č. 53 znázorňuje průměrná hodnocení učitelů jednotlivých typů škol, zda se jim dařila spolupráce s rodiči v oblasti výživového režimu žáků.

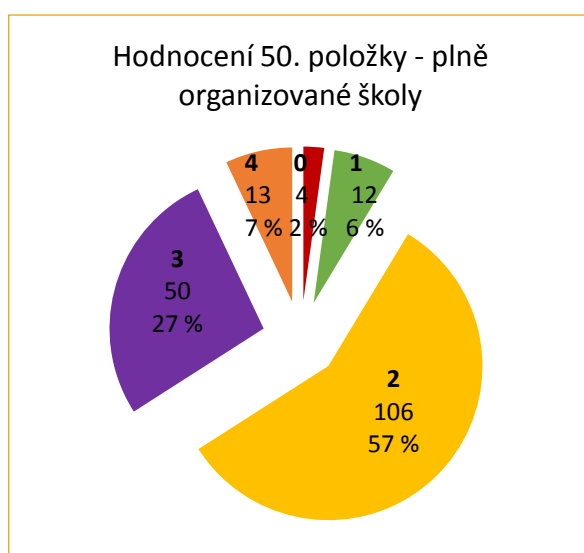
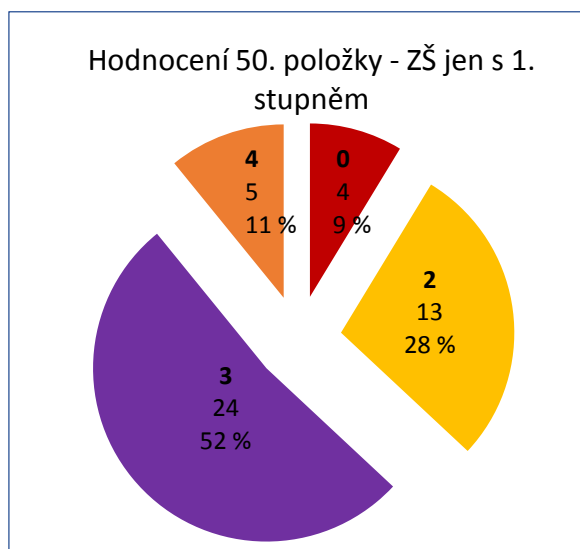
Z celkového hodnocení vyplývá, že učitelům malotřídních škol se spolupráce s rodiči *spíše* dařila. Odpovědělo tak 66 % učitelů. 20 % učitelů malotřídních škol se domnívá, že se jim spolupráce s rodiči ohledně výživového režimu žáků *spíše nedařila*. 9 % učitelů si myslí, že se jim spolupracovat s rodiči nedařilo a 6 % učitelů zvolilo možnost *nemohu posoudit*. Ani jeden z učitelů nezvolil možnost *zcela souhlasím*. (Viz Hodnocení 50. položky – malotřídní ZŠ).

Průměrné hodnocení této položky učiteli malotřídních škol odpovídá hodnotě 2,3.



Školy jen s 1. stupněm se s průměrnou hodnotou 2,6 opět zařadily na pomyslnou třetí příčku v hodnocení jednotlivých typů škol. Hodnocení je patrné z následujícího grafické znázornění Hodnocení 50. položky –

školy jen s 1. stupněm. Z výsledků vyplývá, že učitelům škol jen s 1. stupněm se *spíše nedařilo* spolupracovat s rodiči v oblasti výživového režimu. Myslí si to 52 % učitelů. 28 % se domnívá, že se jim *spíše dařilo*. 11 % učitelů se domnívá, že se jim nedařilo spolupracovat s rodiči v oblasti výživového režimu. 9 % učitelů zvolilo možnost *nemohu posoudit*. Kladné hodnocení nevyužil žádný z učitelů středně velkých škol.



Stejného průměrného hodnocení jako školy malotřídní dosáhly i školy plně organizované, tedy 2,3.

57 % učitelů plně organizovaných škol se domnívá, že se jim spolupráce s rodiči *spíše dařila*, naopak 27 % učitelů, že *spíše nedařila*. 6 % učitelů si myslí, že se jim spolupráce v oblasti výživového režimu žáků dařila, pravý opak si myslí 7 %

učitelů plně organizovaných škol. 2 % učitelů zvolilo možnost *nemohu posoudit*. (Viz Hodnocení 50. položky – plně organizované školy).

Celkově tedy můžeme, na základě daných výsledků, usoudit, že na jednotlivých typech škol se spolupráce mezi rodiči a učiteli v oblasti výživového režimu žáků *spíše nedařila*. Lepších výsledků dosáhly školy malotřídní a plně organizované, horšího školy jen s 1. stupněm.

ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo zjistit, jaký mají učitelé prvního stupně základních škol názor na jednotlivé součásti **výživového režimu** v programu Pohyb a výživa. Dále zjistit, jak učitelé hodnotí přínos uvedeného programu z hlediska výživy a celkový názor učitelů na výživový režim žáků. Dílčím cílem bylo porovnat přínos a dílčí priority programu Pohyb a výživa podle typů základních škol (malotřídní, školy jen s prvním stupněm, školy plně organizované). Z uvedeného cíle vyplynuly tři **výzkumné otázky**:

- Jak třídní učitelé hodnotí aplikaci výživové části programu v jejich třídách?
- Jak učitelé hodnotí celkový přínos výživové části programu?
- Jsou pozorovatelné rozdíly v přínosu výživové části programu mezi jednotlivými typy zúčastněných škol?

Stanovený cíl práce se dle mého názoru podařilo prováděným výzkumem naplnit, což vyplývá i z následujících odpovědí na výzkumné otázky. Za drobný nedostatek považují kvantitativní hodnocení jednotlivých položek dotazníku, které sice splnilo účel pro zjištění názoru učitelů, mnohdy by nás ale zajímalo, jakým způsobem učitelé s programem pracovali a jak se jim dařilo jednotlivé priority výživové oblasti programu naplňovat.

Jak třídní učitelé hodnotí aplikaci výživové části programu v jejich třídách?

Učitelé hodnotí aplikaci výživové části programu v jejich třídách z velké většiny pozitivně. Na pilotních školách se **velmi dařilo**¹⁶ vytvořit ve třídě vhodný pitný režim žáků, pracovat s pracovními sešity Výživa i pohyb a Pyramidou výživy pro děti, vést žáky k sebehodnocení výživového režimu, vytvořit pro žáky vhodný výživový režim ve třídě, uspořádat alespoň 1 Den zdraví během pololetí s výživovou složkou. Naopak dle vyhodnocení se **úplně nedařilo**¹⁷ zrealizovat zájmové kroužky zaměřené na výživu, zrealizovat alespoň 1 Týden zdraví s výživovou složkou za pololetí, možnost odebírat svačinky připravované školní jídelnou. Učitelům se také příliš nedařilo konzultovat své záměry a možnosti s lektorkou pro oblast výživy a spolupráce s rodiči v oblasti výživového režimu žáků.

¹⁶ Nejlépe hodnocené položky (do průměru 1,5).

¹⁷ Nejhorše hodnocené položky (průměr nad 2,3).

Doporučení:¹⁸ Zařadit zájmové kroužky zabývající se výživou, které podpoří správné výživové chování. Např. kroužek vaření, přípravy pokrmů, kroužek zdravé výživy.

Zorganizovat 2x ročně Týden zdraví, který podpoří výchovu ke zdravému životnímu stylu. Součástí týdne zdraví je zaměření na zvýšenou pohybovou aktivitu a úpravu jídelníčku.

Zvážit možnost a hledat řešení pro přípravu svačin ve školní jídelně, než ji úplně zavrhneme kvůli organizačním problémům.

Před začátkem školního roku promluvit s rodiči o vhodných snídaních i svačinách, které mohou ovlivnit výkon ve škole. Rodiče by se měli aktivně zapojovat, komunikovat s učitelem a spolupracovat.

Jak učitelé hodnotí celkový přínos výživové části programu?

Učitelé hodnotí celkový přínos výživové části v programu Pohyb a výživa za **velmi přínosný**. Tato odpověď je podložena výsledky, kdy 124 učitelů (47 %) s tímto výrokem *zcela souhlasilo*, stejný počet učitelů *spíše souhlasil*. Program zvýšil výživovou gramotnost učitelů i žáků.

Dle názoru učitelů pokusné ověřování edukačního programu Pohyb a výživa přineslo zlepšení ve výživovém režimu žáků. Ve třídách byly vytvořeny vhodné podmínky pro výživový režim žáků. Učitelé s žáky diskutují a hodnotí jejich výživový režim a vedou je k sebehodnocení výživového režimu. Žáci převážně zahajují výuku nasídnání (62 % učitelů odpovědělo *spíše souhlasím*), svačiny žáků spíše odpovídají zásadám správné výživy (74 % učitelů zvolilo možnost *spíše souhlasím*). 32 % učitelů odpovědělo, že žáci mají možnost konzumovat svačiny připravené školní jídelnou, naopak 52 % učitelů odpovědělo, že žáci možnost konzumace svačin připravovaných ve školní jídelně nemají. Naprostá většina žáků využívá možnosti školní obědů (82 % učitelů zvolilo možnost *zcela souhlasím*). Návrhem pro další průzkum by mohlo být zmapování mimoškolního výživového režimu žáků na první stupni základních škol.

¹⁸ Více informací k doporučením se nachází u evaluace jednotlivých položek v dotazníku. (Kapitola 7.2)

Jsou pozorovatelné rozdíly v přínosu výživové části programu mezi jednotlivými typy škol?

Ano, mezi jednotlivými typy škol jsou u vybraných otázek pozorovatelné rozdíly v přínosu výživové části programu, nicméně tyto rozdíly, co se týká průměrného hodnocení, jsou minimální.

Pokusného ověřování programu Pohyb a výživa se zúčastnilo 33 škol – 13 škol plně organizovaných, 9 pouze s 1. stupněm a 11 škol malotřídních. Celkem na dotazník odpovídalo 266 učitelů – 185 ze škol plně organizovaných, 46 učitelů ze škol pouze s 1. stupněm a 35 učitelů ze škol malotřídních.

V největším počtu případů se nejlepší hodnocení podařilo zaznamenat u škol malotřídních (položky č. 4, 32, 44, 47), některé výsledky byly totožné se školami plně organizovanými. Naopak v naprosté většině případů se nejhorší průměrné hodnocení podařilo zaznamenat u škol jen s 1. stupněm (položky č. 4, 34, 43, 44, 50). Názory učitelů byly v mnoha ohledech velmi podobné. Z výsledků tedy vyplývá, že nejlépe hodnotí přínos a aplikaci výživové části programu učitelé škol malotřídních, dále učitelé škol plně organizovaných a nejhůře je hodnocen učiteli škol jen s 1. stupněm.

Doporučení: Vzhledem k zaznamenanému úspěchu výživové oblasti v pokusném ověřování edukačního programu Pohyb a výživa, by bylo vhodné jej rozšířit do všech škol, začlenit učivo o výživě do RVP ZV, informovat širokou veřejnost a podnitit ji ke spolupráci. Dále by se mohl program rozšířit i pro předškolní vzdělávání a 2. stupeň základních škol.

Resumé

Diplomová práce *Názory učitelů 1. stupně na výživový režim žáků* pojednává o problematice správného výživového chování žáků mladšího školního věku.

Teoretická část je zaměřena na výživovou gramotnost a správné výživové chování, které vede ke zkvalitnění životního stylu, a tím i lidského zdraví. Dále se dotýká vzdělávání žáků v oblasti výživy, stravovacího režimu žáků 1. stupně ve školách a vybraných projektů ve školách zabývajících se výživou, z nichž nejvíce nás zajímá Pohyb a výživa.

Praktická část prostřednictvím dotazníkového šetření přinesla poznatky o velkém přínosu výživové oblasti programu Pohyb a výživa, jednotlivé priority výživové oblasti se na školách převážně dařilo aplikovat a pod vlivem programu došlo ke zlepšení výživového režimu žáků. Na základě výsledků byla sestavena doporučení.

Resume

The diploma thesis *The Opinion of Primary School Teachers on Nutrition Regime of Pupils* is focused on good eating habits of primary school pupils.

The theoretical part is focused on acquaintance with nutrition and good eating habits, which result in improvement of a life style and thus a human health. The theoretical part further mentions pupils' education concerning nutrition, a nutrition regimen of primary school pupils, and selected projects relating to nutrition at school with emphasis on a project called The Movement and Nutrition.

The practical part has brought findings about great benefits of the part of The Movement and Nutrition focused on nutrition. Individual priorities of the area of nutrition were applied successfully and improvements of nutritious regimen of pupils were achieved under the influence of the program. Based on the survey some recommendations were suggested.

POUŽITÉ ZDROJE

1. ANTOŠOVÁ, D., KODL, M. *Zpráva o zdraví obyvatel České republiky: národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí* [online]. 1. vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2014, 155 s. [cit. 7. 2. 2016]. ISBN 978-80-85047-49-3. Dostupné na: http://www.mzcr.cz/verejne/dokumenty/zprava-o-zdravi-obyvatel-ceske-republiky2014-9420_3016_5.html
2. FIALOVÁ, J. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice*. Vyd. 1. Brno: Barrister & Principal, 2012, 136 s. ISBN 978-80-87474-55-6.
3. *Five Keys to Safer Food Manual* [online]. Geneva: World Health Organization, 2006, 30 p. [cit. 7. 2. 2016]. ISBN 978-92-4-159463-9. Dostupné na: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43546/1/9789241594639_eng.pdf?ua=1
4. FOLTÝNOVÁ, K., *Výživová gramotnost dětí mladšího školního věku a možnosti jejího ovlivňování*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Lékařská fakulta, 2014. 103 s. Vedoucí práce PhDr. Mgr. Leona Mužíková, Ph.D.
5. *Happy snack* [online]. 2011. [cit. 9. 2. 2016]. Dostupné na: <http://www.happysnack.cz/skolni-automat/nabidka-v-automatu/>
6. HARTL, P., HARTLOVÁ H. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 774 s. ISBN 80-717-8303-X.
7. HOLČÍK, J. *Systém péče o zdraví a zdravotní gramotnost: k teoretickým základům cesty ke zdraví*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci se MSD, 2010, 293 s. ISBN 978-80-210-5239-0.
8. KOPTÍKOVÁ, J. *Aktuální vhled do výuky o správné výživě na druhém stupni základních škol*. In FIALOVÁ, L., KAŠPAR, L., KRÁLOVÁ, K. Aktualizované poznatky ke vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Sborník příspěvků z konference. 1. vyd. UK Praha, 2015. s. 110 – 115, 202 s. ISBN 978-80-87647-23-3.
9. KOTULÁN, J. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2012, 258 s. ISBN 978-80-210-5763-0.

10. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ D. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
11. MŠMT ČR. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání: úplné znění upraveného RVP ZV (verze platná od 1. 9. 2013)* [online]. Praha, 2013 [cit. 20. 1. 2016]. Dostupné na: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>
12. MŠMT ČR. *Vyhláška č. 107/2005 sb. o školním stravování* [online]. Praha, 2005. [cit. dne 8. 2. 2016]. Dostupné na: <http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-107-2005-sb-1?highlightWords=vyhl%C3%A1%C5%A1ka+%C5%A1koln%C3%ADm+stravov%C3%A1n%C3%AD>
13. MUŽÍK, V., *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007, 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0.
14. Mužíková, L., Březková, V., Matějová, H. Výživová doporučení pro laiky. *Výživa a potraviny*, 2014, roč. 69, č. 5, str. 77-80.
15. *Na skupinách potravin založená výživová doporučení v Evropě* [online]. 10/2009. [cit. 20. 1. 2016]. Dostupný na: <http://www.eufic.org/article/cs/page/RARCHIVE/expid/food-based-dietary-guidelines-in-europe/>
16. NUTBEAM, D. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15, 2000, č. 3.
17. *Ovoce do škol* [online]. [cit. 9. 2. 2016]. Dostupné na: <http://www.ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=140>
18. *POHYB a VÝŽIVA* [online]. [cit. 10. 2. 2016]. Dostupné na: <http://pav.rvp.cz/>
19. *POHYB a VÝŽIVA edukační program MŠMT pro 1. stupeň ZŠ – Výsledky pokusného ověřování edukačního programu* [online]. 2015. [cit. 10. 2. 2016]. Dostupné na: http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Vysledky/Pohyb_a_vyziva_VYSLEDKY.pdf

20. *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014. 168 stran. ISBN 978-80-7481-069-5.
21. PRŮCHA, J., MAREŠ J., WALTEROVÁ, E. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 80-717-8772-8.
22. SLIMÁKOVÁ, M. *Jak učit děti o výživě* [online]. 2011. [cit. 10. 2. 2016]. Dostupné na: <http://www.margit.cz/clanky-jak-ucit-deti/>
23. STŘELEČ, S., KRÁTKÁ, J. *Názory třídních učitelů na způsoby ovlivňování zdraví svých žáků*. In ŘEHULKA, E. ET AL. *Škola a zdraví pro 21. století*. Elektronický sborník z konference. 1. vyd. PdF MU Brno: MSD ve spolupráci s Pedagogickou fakultou MU Brno, 2007. s. 1-9, 9 s. ISBN 978-80-210-4374-9.
24. *Světová zdravotnická organizace* [online]. 2011. [cit. 2. 2. 2016]. Dostupné na: <http://www.who.cz/zakinfo.html>
25. *Škola plná zdraví* [online]. [cit. 10. 2. 2016]. Dostupné na: <http://www.skolaplnozdravi.cz/o-projektu>
26. UHRÍNOVÁ, I. *Organizace a řízení malotřídní školy*. Diplomová práce. Brno. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra primární pedagogiky, 2011. 88 s. Vedoucí práce Mgr. Karla Černá.
27. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky* [online]. 2012. [cit. 7. 2. 2016]. Dostupné na: <http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>
28. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR*. 1. vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2005, 6 s.
29. World Health Organisation. *Health Promotion Glossary* [online]. Geneva, 1998 [cit. 20. 1. 2016]. Dostupné na: <http://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf?ua=1>
30. *Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)* [online]. [cit. 10. 2. 2016]. Dostupné na: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>

31. *Zdravá pětka* [online]. [cit. 10. 2. 2016]. Dostupné na: <http://www.zdrava5.cz/co-je-z5#o-projektu>
32. *Zdravá školní jídelna* [online]. 2015. [cit. 10. 2. 2016]. Dostupné na: <http://www.zdravaskolnijidelna.cz/o-projektu>
33. *Zdravá školní svačina, aneb, Uzdavme svůj školní automat i bufet*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav ve spolupráci se Společností pro výživu, 2014, 42 s. ISBN 978-80-7071-334-1.
34. *Zdravá třináctka – stručná výživová doporučení pro širokou veřejnost* [online]. 2006. [cit. 7. 2. 2016]. Dostupné na: <http://www.vyzivaspol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni-pro-siroke-verejnost/>
35. *Zdraví 2020: národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí* [online]. 1. vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem, 2014, 36, 75s. [cit. 7. 2. 2016]. ISBN 978-80-85047-47-9. Dostupné na: http://www.mzcr.cz/verejne/dokumenty/zdravi-2020-narodni-strategie-ochrany-a-podpory-zdravi-a-prevence-nemoci_8690_3016_5.html
36. ZOELLNER, J., et. al. Nutrition Literacy Status and Preferred Nutrition Communication Channels Among Adults in the Lower Mississippi Delta. *Preventing Chronic Disease: Public Health Research, Practice, and Policy*. [online]. October 2009, vol. 6, no. 4. [cit. 21. 1. 2016]. Dostupné na: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2774642/pdf/PCD64A128.pdf>

PŘÍLOHA – DOTAZNÍK

MŠMT a NÚV

Pokusné ověřování edukačního programu Pohyb a výživa (PaV)

Dotazník pro učitele pilotních tříd

1. pololetí školního roku 2014/2015 – oblast výživy

Vážené kolegyně a kolegové,

MŠMT žádá o zhodnocení pokusného ověřování programu Pohyb a výživa za **1. pololetí školního roku 2014/2015**. Nebojte se upřímných a pravdivých odpovědí na níže položené otázky. Výsledky budou zprůměrovány a prezentovány v souhrnné podobě.

Tento dotazník nahrazuje běžný měsíční záznam v elektronickém deníku učitele za únor 2015.

Označte právě jednu z nabízených odpovědí. Nemůžete-li se k některým položkám vyjádřit, protože nejste třídním učitelem (učitelkou) v pilotní třídě, označte odpověď „nemohu posoudit“. Vyžaduje-li některý výrok dichotomickou odpověď (ano – ne), použijte označení „zcela souhlasím“, nebo „zcela nesouhlasím“, případně „nemohu posoudit“.

1. Jsem třídním učitelem/učitelkou pilotní třídy:

v 1. ročníku ☐ ve 2. ročníku ☐ ve 3. ročníku ☐ ve 4. ročníku ☐ v 5. ročníku ☐ v malotřídce ☐

Nejsem třídním učitelem/učitelkou na 1. stupni ZŠ ☐

2. Považuji program PaV za velmi přínosný pro výchovu a vzdělávání žáků.

Zcela souhlasím ☐ Spíše souhlasím ☐ Spíše nesouhlasím ☐ Zcela nesouhlasím ☐ Nemohu posoudit ☐

Obdobně použijte výše uvedenou škálu „zcela souhlasím ... nemohu posoudit“ u všech dalších položek:

3. Považuji OBLAST POHYBU v programu PaV za velmi přínosnou.

4. Považuji OBLAST VÝŽIVY v programu PaV za velmi přínosnou.

5. Pokouším se motivačně uplatnit označení VIP školák.

Oblast výživy¹⁹

30. Program PaV zvýšil moji osobní výživovou gramotnost (tj. gramotnost učitele).

¹⁹ Položky 6-29 se vztahovaly k pohybu

31. Navržené učivo o výživě (příslušnou část) se daří zavádět do vzdělávání žáků mé třídy.
32. V mé třídě byly vytvořeny podmínky pro vhodný výživový režim žáků.
33. V mé třídě byly vytvořeny podmínky pro vhodný pitný režim žáků.
34. Pod vlivem programu PaV se u žáků mé třídy zlepšila konzumace ovoce a zeleniny.
35. Žáci mé třídy zahajují výuku nasnídání.
36. Žáci mé třídy nosí do školy svačiny odpovídající zásadám správné výživy.
37. Žáci mé třídy mají možnost konzumovat svačiny připravované školní jídelnou.
38. Při výživovém vzdělávání žáků mé třídy se snažím spolupracovat se školní jídelnou.
39. Většina žáků mé třídy obědvá ve školní jídelně.
40. Žáci mé třídy nemají volný přístup k automatům nebo bufetům s nevhodným sortimentem.
41. V mé třídě byl během pololetí realizován alespoň jeden Den zdraví s výživovou složkou.
42. V mé třídě byl během pololetí realizován alespoň jeden Týden zdraví s výživovou složkou.
43. Žáci mé třídy mají možnost navštěvovat výživově zaměřené zájmové kroužky pořádané školou.
44. Sleduji, průběžně s žáky diskutuji a hodnotím jejich výživový režim.
45. Vedu své žáky k sebehodnocení výživového režimu.
46. Při práci s dětmi využívám pracovní sešity Výživa i pohyb a pracuji s Pyramidou výživy pro děti.
47. Program PaV zlepšil v mé třídě výživovou gramotnost žáků.
48. Program PaV zlepšil v mé třídě výživový režim žáků.
49. Konzultuji průběžně své možnosti a záměry s lektorkou pro oblast výživy.
50. V oblasti výživového režimu se mi daří spolupráce s rodiči žáků.

Děkujeme za vyplnění dotazníku.