

MASARYKOVA UNIVERZITA

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví



**Názory učitelů 1. – 5. ročníků ZŠ
na výživový režim žáků**

Diplomová práce

Brno 2016

Vedoucí práce:

doc. PaedDr. Vladislav Mužík, CSc.

Autor práce:

Eliška Nábělková

Jméno a příjmení autora: Eliška Nábělková
Název diplomové práce: Názory učitelů 1. – 5. ročníků ZŠ na výživový režim žáků
Název práce v angličtině: Teacher's opinions on the nutritional regimen of 1. – 5. grade elementary school students
Katedra: tělesné výchovy a výchovy ke zdraví
Vedoucí diplomové práce: doc. PaedDr. Vladislav Mužík, CSc.
Rok obhajoby: 2017

Anotace

Diplomová práce se zaměřuje na výživový režim žáků 1. – 5. ročníků základních škol. Teoretická část představuje základní výživové pojmy a doporučení, která jsou pro správný výživový režim stěžejní. Dále se zabývá výživou žáků na prvním stupni ZŠ a zařazením tématu výživy do jejich výuky. Součástí práce je také stručný přehled projektů v českých školách, které se na výživu zaměřují. Zvláštní pozornost je věnována projektu Pohyb a výživa. Praktická část předkládá výsledky dotazníků zaměřených na názory učitelů 1. – 5. ročníků ZŠ na výživový režim žáků. Cílem této části je zjištění, jaké mají učitelé názory na oblast výživy programu Pohyb a výživa, jaké jsou rozdíly v těchto názorech mezi učiteli jednotlivých ročníků a co konkrétně učitelé navrhnou pro úpravu tohoto programu. Získané výsledky poukazují na úspěšnost výživové části programu Pohyb a výživa a převážně kladné ohlasy učitelů všech ročníků.

Annotation

The diploma thesis focuses on a nutrition cycle of students from first up to fifth grade of elementary school. The theoretical part is introducing basic nutrition terms and essential recommendations for a correct nutrition cycle. It also works with the nutrition of students from 1st to 5th grade of elementary school and concerns with incorporation of healthy nutritional habits into their lessons. Part of the thesis is also a simple overview of project which focuses on nutrition theme. Special effort is put into a project called "Pohyb a výživa". The practical part presents the results of questionnaires aimed at views of teachers of said children on these matters 1 to 5 grades for pupils nutritional cycle. The aim of this section is to determine what views teachers have on areas of the nutrition program, exercise and nutrition, the differences in these views among teachers of individual years and specifically how the teachers propose to adjust the program. Gained results show the success of the nutrition program of exercise and nutrition and mostly positive views of teachers of all classes.

Klíčová slova

výživa, výživový režim, výživová gramotnost, pitný režim, mladší školní věk, Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání

Keywords

nutrition, nutritional regimen, nutritional literacy, drinking regime, elementary school age, Framework Educational Programme for Basic Education

Prohlášení

*„Prohlašuji, že jsem diplomovou práci *Názory učitelů 1. - 5. ročníků ZŠ na výživový režim žáků* vypracovala samostatně, 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 28. 11. 2016

.....

Eliška Nábělková

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala svému vedoucímu diplomové práce panu doc. PaedDr. Vladislavu Mužíkovi, CSc. nejen za odbornou pomoc, metodické vedení a poskytnutí cenných rad při zpracování mé diplomové práce, ale také za obrovskou trpělivost a vstřícnost.

OBSAH

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 VÝŽIVA.....	10
1.1 Složky výživy.....	10
1.1.1 Sacharidy.....	11
1.1.1.1 Vláknina.....	11
1.1.2 Tuky.....	12
1.1.3 Bílkoviny.....	14
1.1.4 Vitaminy.....	15
1.1.5 Minerální látky.....	17
1.1.6 Voda.....	19
1.2 Základy správné výživy.....	20
1.2.1 Výživová gramotnost a výživový režim.....	20
1.2.2 Výživová doporučení.....	21
1.2.3 Graficky ztvárněná výživová doporučení.....	24
1.2.4 Pitný režim.....	26
1.2.4.1 Pitný režim žáků.....	27
1.2.4.2 Dehydratace.....	28
1.3 Výživa žáků mladšího školního věku.....	29
1.3.1 Faktory ovlivňující výživu žáků.....	29
1.3.2 Výživový režim žáků.....	31
2 KURIKULÁRNÍ DOKUMENTY.....	33
2.1.1 Výživa ve vzdělávacím obsahu RVP ZV.....	33
2.1.1.1 Člověk a jeho svět.....	33
2.1.1.2 Člověk a svět práce.....	34
3 PROJEKTY VE ŠKOLÁCH PODPORUJÍCÍ SPRÁVNOU VÝŽIVU ŽÁKŮ.....	35
3.1 Edukační program Pohyb a výživa.....	37
3.1.1 Základní metodické a výukové materiály.....	37
4 PRÁCE ZABÝVAJÍCÍ SE OBDOBNÝM TÉMATEM.....	39
PRAKTICKÁ ČÁST.....	41
5 PRŮBĚŽNÁ EVALUACE VÝŽIVOVÉ ČÁSTI PROGRAMU POHYB A VÝŽIVA.....	41

5.1	Cíl a metodika evaluace.....	41
5.2	Evaluace jednotlivých dotazníkových položek	43
5.3	Evaluace položek zaměřených na celkové hodnocení programu Pohyb a výživa.....	73
5.4	Celkové porovnání všech odpovědí učitelů jednotlivých ročníků	77
5.5	Návrhy a připomínky učitelů k úpravě programu Pohyb a výživa.....	78
	ZÁVĚR.....	79
	POUŽITÁ LITERATURA A INTERNETOVÉ ZDROJE	82
	SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	86
	PŘÍLOHA – DOTAZNÍK	87

ÚVOD

Pro lidský organismus hraje výživa nezastupitelnou roli. Bez výživy by nebyl schopen života. Správná výživa je také prevencí před mnohými civilizačními nemocemi, jako je například obezita, diabetes, ateroskleróza, hypertenze a mnoho dalších. Proto bychom k ní neměli být lhostejní. Správnou výživou můžeme přispět ke kvalitnějšímu a déletrvajícimu životu.

Cílem diplomové práce je zjistit, jaký mají učitelé 1. až 5. ročníků základních škol názor na oblast výživy programu Pohyb a výživa a jaké jsou rozdíly v těchto názorech mezi učiteli jednotlivých ročníků. Dále má za úkol zjistit, jaké konkrétní připomínky a podněty učitelé navrhují pro úpravu tohoto programu.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část přináší základní poznatky o výživě. Konkrétně se zabývá stručnou charakteristikou hlavních složek výživy, základy správné výživy, v rámci kterých definuje pojmy výživová gramotnost a výživový režim, představuje přehled současných výživových doporučení a zabývá se problematikou správného pitného režimu. Dále se zaměřuje na výživu žáků mladšího školního věku, popisuje jejich výživový režim a faktory, které výživu žáků ovlivňují. Teoretická část se dále zabývá zasazením tématu výživy do vzdělávacího obsahu RVP ZV a představuje některé projekty na základních školách podporující správnou výživu žáků. Zde je jedna podkapitola věnována bližšímu seznámení s edukačním programem Pohyb a výživa, jehož dílčí výsledky pokusného ověřování se staly podkladem pro praktickou část této diplomové práce. Závěrečná kapitola této části je věnována přehledu prací, které se zabývají obdobnou tematikou.

Praktická část má za úkol odpovědět na stanovené výzkumné otázky. Zabývá se tedy popisem výzkumu a evaluací jednotlivých položek dotazníku. Výzkum se zaměřuje jak na celkový přínos programu Pohyb a výživa, tak na jeho dílčí části. Součástí praktické části jsou také připomínky a návrhy učitelů pro úpravu programu Pohyb a výživa.

Diplomová práce předkládá částečné výsledky Pokusného ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ (program

Pohyb a výživa), č.. j. MSMT-5488/2013-210. Konkrétně jsou tyto výsledky zaměřeny na názory učitelů pilotních škol na oblast výživy v programu Pohyb a výživa.

TEORETICKÁ ČÁST

1 VÝŽIVA

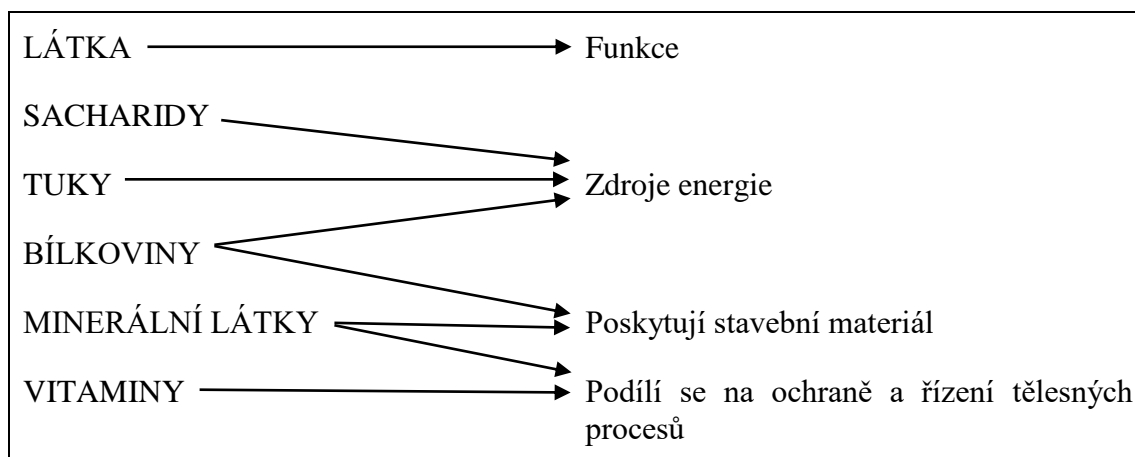
Výživa má pro lidský organismus nezastupitelnou roli především díky získávání energie potřebné pro život a látek potřebných pro stavbu a ochranu organismu. Je také důležitá jako prevence mnohých onemocnění a pro udržení těla v kondici (v souladu s tělesnou aktivitou). Proto je nezbytné, abychom výživě věnovali pozornost.

1.1 Složky výživy

První složku stravy představují tzv. makroživiny (sacharidy, tuky, bílkoviny), z nichž člověk získává energii ve formě chemické energie, která je zdrojem rychle využitelné energie. Nadbytečně přijatá energie se ukládá do tukových zásob, proto bychom měli usilovat o to, aby byl náš energetický příjem a energetický výdej vyvážený. Do energetického výdeje je započítáván bazální metabolismus (energie potřebná pro zachování základních životních funkcí a produkce tepla), energie potřebná k fyzické aktivitě a termický vliv stravy (energie potřebná pro trávení a ukládání přijaté potravy). (Mandelová, 2007, s. 4-7)

Druhou složkou stravy jsou tzv. mikroživiny, mezi které řadíme vitaminy, minerální látky a stopové prvky. V rámci příjmu tekutin hraje nepostradatelnou roli voda, kterou přijímáme v podobě vypitých tekutin nebo jako součást potravy. (Blatná, 2005, s. 6)

Hlavní složky potravy a jejich funkce v organismu:



(Fraňková, 2000, s. 42)

1.1.1 Sacharidy

Sacharidy, označovány též jako cukry (zastarale uhlohydráty, uhlovodany či glycidy), jsou jedním ze tří základních zdrojů energie pro organismus. Protože je jejich trávení jednodušší než u ostatních živin, představují nejrychlejší zdroj energie. Fyziologická energetická hodnota jednoho gramu sacharidů je 17 kJ (tj. 4 kcal). Zásoby sacharidů ve formě glukózy v krvi a ve formě glykogenu ve svalech a játrech jsou malé, proto je musíme tělu denně dodávat potravou. Z celkového energetického příjmu by sacharidy měly podle výživových doporučení zaujímat přibližně 55 %. Pokud však příjem sacharidů převyšuje jejich spotřebu, uloží se v těle v podobě tuku jako energetická zásoba. (Mužík, 2007, s. 21; Klimešová, 2013, s. 70)

Základ sacharidů tvoří cukerné jednotky. Podle množství těchto jednotek (délky chemického řetězce) dělíme sacharidy na monosacharidy, oligosacharidy a polysacharidy. K polysacharidům bývají přiřazovány ještě složené neboli komplexní sacharidy, jejichž součástí jsou i jiné sloučeniny. Většinu energetického příjmu ve formě sacharidů by měly tvořit sacharidy s dlouhými řetězci. (Blatná, 2005, s. 10-11)

Charakteristika jednotlivých skupin sacharidů:

SACHARIDY	CUKERNÉ JEDNOTKY	ZÁSTUPCI	POTRAVINOVÉ ZDROJE (příklad)
Monosacharidy	1	glukóza, fruktóza, galaktóza ...	hrozny, med, ovoce
Oligosacharidy	2-10	sacharóza, laktóza, maltóza, rafinóza, stachyóza ...	řepný cukr, mléko, javorový sirup
Polysacharidy	> 10	škrob, celulóza, glykogen, pektin, inulin ...	obiloviny, luštěniny, zelenina

(Mužík, 2007, s. 21-22; Blatná, 2005, s. 11)

1.1.1.1 Vlákna

Sacharidy, které nejsou štěpeny trávicími enzymy, přiřazujeme k vláknině. Ta je součástí buněčných membrán rostlin a bývá také označována jako neškrobové polysacharidy a lignin. Jako zdroj energie hraje vláknina pro organismus zanedbatelnou

roli, zaujímá především funkci ochrannou. Podle Mužíka (2007, s. 22) je vláknina tělu prospěšná z následujících důvodů:

- Preventivně působí proti zácpě.
- Dodává energii bakteriím tlustého střeva.
- Potlačuje pocit hladu.
- Snižuje vstřebávání tuků a cholesterolu.

Mezi potraviny s největším zdrojem vlákniny patří luštěniny, obiloviny, zelenina, ovoce a celozrnné pečivo. Tepelné zpracování napomáhá lepšímu průchodu v trávicím ústrojí. Doporučená denní dávka vlákniny je 30 g, této hodnotě se však většina obyvatel České republiky ani nepřibližuje. Nízký příjem přispívá k mnohým neinfekčním chorobám, například rakovině tlustého střeva, srdečním a cévním chorobám, cukrovce, obezitě, onemocněním trávicího traktu a mnoha dalším. (Mužík, 2007, s. 22; Blatná, 2005, s. 12)

Podle rozpustnosti ve vodě dělíme vlákninu na rozpustnou a nerozpustnou. Vláknina rozpustná ve vodě na sebe váže v trávicím ústrojí vodu, tím zvětší svůj objem a vyvolá tak pocit plnosti. Dále na sebe váže cholesterol přítomný ve střevech a přispívá k jeho vyloučení stolicí ven z těla. Jednou z prospěšných vlastností vlákniny ve vodě nerozpustné je napomáhání pohybu střev. Tyto pohyby usnadňují vyprazdňování a přispívají ke zvětšení objemu stolice. Významnou roli pro organismus tedy mají oba druhy vlákniny. (Klimešová, 2013, s. 79-80)

1.1.2 Tuky

Dalším nezastupitelným zdrojem energie jsou tuky neboli lipidy. Ty představují nejbohatší zdroj energetického příjmu. Fyziologická energetická hodnota jednoho gramu je asi 37 kJ (tj. cca 9 kcal). Tedy přibližně dvakrát větší než mají sacharidy a bílkoviny. Tuky by dle doporučení měly zaujímat asi 30 % z celkově přijaté energie. Většina lidí však tuto hodnotu překračuje.

Mandelová (2007, s. 13) uvádí hlavní význam tuků v lidské stravě:

- Slouží jako nejvydatnější zdroj energie.
- Jsou součástí stavebního materiálu biologických membrán.

- Rozpouštějí vitaminy A, D, E a K, a tím napomáhají jejich vstřebávání.
- Omezují množství stravy bohaté na energii.
- Dodávají stravě jemnou a příjemnou chuť.
- Brání orgány proti mechanickému poškození a izolují.

Podle původu dělíme tuky na rostlinné a živočišné. Ty mají stejné chemické složení, ale různé fyzikální vlastnosti. Rostlinné oleje jsou při pokojové teplotě kapalného skupenství a řadíme mezi ně například olej slunečnicový, řepkový, olivový a arašídový. Tuky živočišného původu jsou skupenství tuhého, a to například máslo, vepřové sádlo a hovězí lůj. (Mužík, 2007, s. 24; Klimešová, 2013, s. 100)

Druhým kritériem, podle kterého se tuky dělí na nasycené mastné kyseliny a nenasycené mastné kyseliny, je typ chemických vazeb spojující uhlíky v mastných kyselinách (dále jen MK).

- Nasycené MK (s jednoduchými vazbami) – jejich působení v organismu je různé podle počtu uhlíků v řetězci. Nasycené MK s krátkým a středně dlouhým uhlíkovým řetězcem neovlivňují množství cholesterolu v těle. Tyto MK jsou například v mléčném tuku. Nasycené MK, které mají dlouhý uhlíkový řetězec, jsou obsaženy v živočišných tucích a v některých rostlinných tucích (např. palmový a kokosový olej). Tyto tuky bychom se ve svém jídelníčku měli snažit omezovat. Nasycené MK jsou převážně energetickým zdrojem. Tělo si je však dokáže samo vyrábět ze sacharidů, proto se nemusíme bát, že bychom jich přijímali nedostatek.
- Nenasycené MK (s dvojnými vazbami) – mají kladný dopad na organismus, proto se doporučuje jejich konzumaci zvýšit. Nenasycené MK se dále dělí na kyseliny **mononeové** (obsahující jednu dvojnou vazbu), jejichž potravinovými zdroji jsou olivový, řepkový a sójový olej a kyseliny **polyenové** (obsahující více dvojných vazeb), mezi kterými dále vymezujeme kyseliny n-6 (omega 6 MK) s hlavním představitelem kyselinou linolovou a kyseliny n-3 (omega 3 MK) s představitelem kyselinou linolenovou. Potravinovým zdrojem n-6 je například slunečnicový olej, kukuřičný olej, ořechy, semena a většina margarínů. Zdroji pro n-3 jsou především řepkový a sójový olej a rybí tuk. Polynenasycené MK jsou pro tělo důležité, ale nedokáže si je samo vyrobit. Proto je musíme přijímat

prostřednictvím potravy. Jejich nedostatek může být příčinou mnohých onemocnění. (Blatná, 2005, s. 8; Mužík, 2007, s. 24)

Posledním kritériem, podle kterého se tuky běžně dělí, je jejich viditelnost. V tomto případě jde o tuky zjevné a tuky skryté. Zjevné tuky jsou ty, které sami do pokrmů přidáváme, např. máslo, olej, margarín atd. V potravinách ale také musíme počítat s tuky skrytými. Tedy takovými, které na první pohled nevidíme. Ty jsou hojně obsaženy například v uzeninách, mléčných výrobcích, sýrech a ve sladkostech, jako jsou dezerty, čokolády, sušenky a mnoho dalších.

Velkým strašákem ve výživě jsou trans nenasycené mastné kyseliny. Ty jsou přirozenou součástí mléčného a zásobního tuku přežvýkavců. Vytváří se také ztužováním tuků, méně pak při smažení a jiných vysoko-tepelných úpravách. Tyto trans MK mají negativní vliv na kardiovaskulární onemocnění. (Blatná, 2005, s. 9)

Ve spojení s tuky se také často hovoří o cholesterolu. Ten se ale mezi tuky neřadí, protože má jinou chemickou strukturu. Je pouze jejich doprovodnou složkou. Tvoří nezbytnou část buněčných membrán a je důležitý pro tvorbu vitamínu D, pohlavních hormonů a žlučové kyseliny. Převážně si cholesterol tělo vytváří samo. Sledování cholesterolu ve stravě se doporučuje jen lidem s jeho zvýšenými hodnotami. (Mužík, 2007, s. 25)

1.1.3 Bílkoviny

Poslední z trojice základních živin, z nichž jsou hrazeny energetické nároky organismu, jsou bílkoviny neboli proteiny. Jsou součástí každé živé hmoty, proto musí být stále obnovovány. Tvorba vlastních proteinů závisí na jejich příjmu prostřednictvím potravin. Přestože jsou pro tělo nezbytné, jejich denní příjem by měl zaujímat jen 15 % z celkového energetického příjmu. Fyziologická energetická hodnota jednoho gramu bílkovin je stejná jako u sacharidů, tedy 17 kJ (tj. 4 kcal). (Mužík, 2007, s. 25)

Základní stavební jednotkou bílkovin jsou aminokyseliny. Těch je v bílkovinách vázáno 20 (viz tabulka níže). Aminokyseliny dělíme do tří skupin: esenciální, semiesenciální a neesenciální. Esenciální aminokyseliny jsou nezbytné, ale tělo si je neumí samo vyrobit. Proto je nutné, abychom je přijímali potravou. Semiesenciální

aminokyseliny jsou pro organismus potřebné jen v některých situacích – v určitém věku, nebo během různých onemocnění. Například aminokyselina histidin je esenciální jen pro děti. Neesenciální aminokyseliny jsou pro tělo také důležité, ale není nutné je přijímat v potravě, protože si je umí samo vytvořit z esenciálních aminokyselin. (Klimešová, 2013, s. 90; Mandelová, 2007, s. 17)

Dělení aminokyselin:

ESENCIÁLNÍ	valin, leucin, isoleucin, lysin, metionin, fenylalanin, theronin, tryptofan
SEMIESENCIÁLNÍ	arginin, histidin
NEESENCIÁLNÍ	alanin, asparagin, kyselina asparagová, cystein, glutamin, kyselina glutamová, glycin, tyroxin, prolin, serin

(Mandelová, 2013, s. 17)

Bílkoviny dělíme stejně jako tuky dle jejich původu, a to na živočišné a rostlinné. Tyto dvě skupiny bílkovin by se měly konzumovat v poměru 1:1. Živočišné bílkoviny jsou pro organismus cennější, protože zpravidla obsahují všechny aminokyseliny v potřebném množství pro tělo. Tyto bílkoviny označujeme jako plnohodnotné (např. vejce, maso, mléko atd.). Rostlinné bílkoviny se označují jako neplnohodnotné, protože neobsahují dostatek všech aminokyselin. Například u obilovin je limitující aminokyselinou lysin a u luštěnin je limitující aminokyselinou metionin. (Mužík, 2007, s. 26; Blatná, 2005, s. 6)

1.1.4 Vitaminy

Vitaminy řadíme do skupiny mikroživin. Jsou to pro život nepostradatelné organické sloučeniny, které si tělo samo (až na malé výjimky) nedokáže vytvořit. Proto mu je musíme dodávat zvenčí. Vitaminy jsou v malém množství obsaženy v každé potravě. Protože má každý vitamin svou specifickou funkci, nemůže ho nahradit žádná jiná látka. Aby v našem jídelníčku bylo obsaženo celé spektrum potřebných vitaminů, měli bychom usilovat o to, aby byla naše strava pestrá. (Blatná, 2005, s. 13)

Podle Blattné (2005, s. 13) mají vitaminy následující funkce:

- Jsou důležité pro zachování některých tělesných funkcí.
- Účastní se na biochemických reakcích, které v organismu přeměňují makroživiny na energii.
- Podílí se na vytváření nových tkání.
- Chrání organismus před poškozením (např. antioxidační působení některých vitaminů).

Vitaminy dělíme do dvou skupin podle toho, jestli jsou rozpustné v tucích, nebo ve vodě. Pouze v tucích se rozpouští vitaminy A, D, E a K. Tělo si je umí uchovat do zásob. Mezi vitaminy rozpustné ve vodě řadíme vitamin C a celé spektrum vitaminů B (tzv. B-komplex). Vitaminy této skupiny si tělo uchovat do zásob neumí. (Mužík, 2007, s. 27)

Tabulka hlavních zdrojů, funkcí a projevů nedostatku jednotlivých vitaminů:

VITAMIN	ZDROJ	FUNKCE	NEDOSTATEK
A (retinol)	mléko, vnitřnosti, oranžová a zelená zelenina, vejce	podporuje imunitní systém a dobré vidění, je potřebný pro správnou činnost sliznic a kůže	noční slepota (šeroslepost)
D (kalciferol)	vaječný žloutek, rybí tuk, játra, mléko	má vliv na pevnost kostí, protože se podílí na vstřebávání vápníku	křivice u dětí, osteomalacie u dospělých
E (tokoferol)	rostlinné oleje, ořechy, obilné klíčky, zelená listová zelenina	působí jako antioxidant (chrání buňku), posiluje imunitní systém	neurologické potíže, anemie
K	játra, zelí, špenát, brokolice, kapusta	účastní se na srážení krve	krvácivost
C (kyselina askorbová)	červená paprika, černý rybíz, citrusy (obecně ovoce a zelenina)	působí jako antioxidant, usnadňuje vstřebávání železa, je nutný k produkci kolagenu	kurděje, křehké dásně, vypadávání zubů
B1	neloupaná zrna obilovin, luštěniny,	je nutný pro správnou funkci nervového	beri-beri

(thiamin)	maso, těstoviny	systemu, účastní se na získávání energie z cukrů	
B2 (riboflavin)	kvasnice, játra, maso, vejce, mléko, luštěniny	nepostradatelný pro získávání energie	zánět rtů, ústních koutků a jazyka, fotofobie
B3 (niacin)	játra, maso, kvasnice, vejce	nepostradatelný pro získávání energie	pelagra, zažívací poruchy, váhové úbytky, deprese
B6 (pyridoxin)	játra, ryby, banány, maso, vejce, zelená listová zelenina	nezbytný pro tvorbu erytrocytů, účastní se na získávání energie z bílkovin a správné funkci mozku a nervového systému	zánět periferních nervů
B12 (kobalamin)	pouze živočišné zdroje – maso, ryby, vejce	napomáhá správné funkci nervové soustavy, podílí se na tvorbě erytrocytů, účastní se látkové výměny tuků a bílkovin	megaloblastická anemie, zhoubná anemie
B9 (kyselina listová)	zelená listová zelenina, citrusové plody, kvasnice	podílí se na tvorbě erytrocytů, napomáhá tvorbě DNA	megaloblastická anemie
H (biotin)	játra, vejce, obiloviny	nepostradatelný pro získávání energie	únava, slabost
B5 (kyselina pantothenová)	maso, vejce, obiloviny, luštěniny	nepostradatelná pro získávání energie	(téměř se nevyskytuje)

(Mužík, 2007, s. 29; Murray, 2002, s. 601-628)

1.1.5 Minerální látky

Minerální látky jsou anorganické látky pro lidské tělo nepostradatelné. Důležité jsou například jako součást zubů, kostí, vlasů, nehtů a kůže, pro tvorbu hemoglobinu a myoglobinu, pro správnou funkci štítné žlázy, udržení acidobazické rovnováhy a acidobazického tlaku. Největší zastoupení v lidském těle má vápník. (Blatná, 2005, s. 16)

Dělení minerálních látek se u různých autorů často liší. Podle Společnosti pro výživu¹ se tyto látky dělí do tří skupin podle optimálního množství příjmu pro organismus.

- V největším množství (> 100 mg) je potřebné přijímat vápník, hořčík, fosfor, draslík, sodík a chlor.
- V menším množství (< 100 mg) organismus vyžaduje železo, zinek, měď, mangan, jód, molybden, selen, fluor, chrom a kobalt.
- V nejmenším množství (v mikrogramech) by se měl přijímat křemík, vanad, nikl, cín, bór, kadmium, arzen a hliník.

Tabulka hlavních zdrojů, funkcí a projevů nedostatku vybraných minerálních látek:

MINERÁL	ZDROJ	FUNKCE	NEDOSTATEK
Vápník (Ca)	mléko, mléčné výrobky, brokolice, květák, zelí, sója, fazole	je nepostradatelný pro stavbu kostí a zubů	u dětí křivice, u dospělých osteomalacie
Hořčík (Mg)	zelená listová zelenina, čokoláda, obilniny, kiwi, fazole, brambory, banány	podílí se na správné funkci svalů a nervů	druhotně při nedostatečném vstřebávání, průjmu a alkoholismu
Fosfor (P)	mléko, mléčné výrobky, maso, mák	účastní se tvorby kostí a zubů, je nezbytný pro funkci všech buněk v těle	u dětí křivice, u dospělých osteomalacie
Draslík (K)	brokolice, brambory, citrusové plody, luštěniny, sušené ovoce, banány	spolupodílí se na správné funkci svalů, nervového systému a vyrovnávání osmotického tlaku	svalová slabost, duševní pomatenost
Sodík (Na)	kuchyňská sůl	působí na osmolalitu, acidobazickou rovnováhu, kontrakci svalů a produkci adrenalinu	vysoký krevní tlak, migrény
Chlor (Cl)	kuchyňská sůl	vyrovnává tekutiny v těle, působí na žaludeční šťávy	druhotně při zvracení nebo onemocnění ledvin

¹ Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/mineralni-latky/> [cit. 5. 1. 2016]

Železo (Fe)	červené maso, drůbeží maso, ryby, mořské plody	účastní se společně s erytrocyty na přenášení kyslíku	anemie (bledost, slabost, malátnost, zadýchávání se)
Zinek (Zn)	maso, ořechy, mořské plody, mléko, obilniny	je potřebný pro růst a pohlavní zrání, podporuje hojení ran a imunitní systém	zhoršené hojení ran, zhoršený čich a chuť, poruchy růstu

(Mužík, 2007, s. 30-31; Blatná, 2005, s. 17; Murray, 2002, s. 635-636)

1.1.6 Voda

Posledním nutrientem, který se v literatuře uvádí, je voda. Ta je pro tělo nezbytně důležitá, jelikož podle výzkumů tvoří asi 60 % tělesné hmotnosti u dospělých jedinců a u dětí až 75-80 % hmotnosti. Voda se v těle vyskytuje buď jakou součást jednotlivých buněk (intracelulární), nebo také v mimobuněčném prostoru (extracelulární). V menším množství je také obsažena ve střevní vodě, mozkomíšním moku, v kloubech atd. (Mužík, 2007, s. 33)

Podle Klimešové (2013, s. 31) jsou funkce vody v těle následující:

- Voda je základní rozpouštědlo a nosič látek a živin mezi buňkami a tkáněmi.
- Podílí se na přenosu nervových vzruchů, svalové kontrakci a vylučování odpadních látek z těla.
- Napomáhá udržení stálé tělesné teploty.

Podrobnějšími informacemi o pitném režimu a jeho doporučeních se bude níže zabývat samostatná kapitola.

1.2 Základy správné výživy

S nejrůznějšími články, které mají v titulku slova *správná výživa*, a píše se v nich o tom, co bychom jíst měli a co bychom naopak měli ze svého jídelníčku vyřadit, se v poslední době doslova roztrhl pytel. Co ale tato slova doopravdy znamenají? Mužik ve své publikaci *Výživa a pohyb* (2007, s. 10) uvádí, že je to „...*taková výživa, která tělu zajistí pravidelný a dostatečný přísun energie a všech živin, které jsou důležité pro zdravý růst a vývoj organismu, a tím slouží k udržení dobré kondice po celý život.*“ Zmiňovaný přísun energie by měl být v rovnováze s energií vydanou.

Jídelníček by měl být pestrý, pravidelný a pokrmy by měly být připraveny v souladu s hygienickými normami. Naším hlavním cílem na cestě správné výživy by mělo být nalezení správného poměru mezi tím, co je pro naše tělo doopravdy potřebné, a tím, co doopravdy sníme.

správná výživa = příjem potravy + pohybová aktivita

přijatá energie = vydaná energie

(Mužik, 2007, s. 10)

1.2.1 Výživová gramotnost a výživový režim

Pojem gramotnost jistě všichni dobře znají především v souvislosti s dovedností číst či psát. Co ale toto slovo znamená ve spojení s výživou? V České republice je pojem **výživová gramotnost** popsán v dokumentech MŠMT (Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy) o pokusném ověřování účinnosti programu *Pohyb a výživa*² následovně: „*výživová gramotnost sleduje analogii s charakteristikou obecné gramotnosti. Tuto analogii lze chápat tak, že výživově gramotný člověk nedisponuje pouze mechanicky osvojenými dílčími dovednostmi a vědomostmi, ale umí je efektivně využívat k individuálně preferovanému účelu.*“ Kolektiv autorů materiálu *Pohyb a výživa* šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ (2014, s. 65) uvedl definici pro veřejnost snadněji uchopitelnou, ale významově obdobnou: „*Výživově gramotný člověk má dostatečné vědomosti a dovednosti, které uplatňuje ve svém výživovém režimu. Na základě výživových doporučení dokáže sestavit i zhodnotit stravu přiměřenou věku*

² Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/28240/download/> [cit. 15. 9. 2016]

a fyziologickým potřebám člověka.“ Výživová gramotnost by měla být výsledkem výživového vzdělávání již od období mladšího školního věku dětí.

Pojem stravovací a pitný režim souborně označujeme pojmem **výživový režim**. Ten pohle Mužíkové (2014, s. 13) „...označuje pravidelnost v příjmu potravy a tekutin, které jsou součástí denního režimu člověka.“ Základem úspěchu pro vytvoření správného výživového režimu v dětském věku je zajistit příznivé prostředí jak ve škole, tak i mimo ni. (Pohyb a výživa, 2014, s. 13) Neměli bychom však zapomínat na to, že základem zdravého životního stylu není jen správný výživový režim, ale také režim pohybový, který jde s výživou ruku v ruce.

1.2.2 Výživová doporučení

Dnešní svět je doslova přesycen informacemi a radami o správné výživě. Některé z nich jsou psané příliš odborným jazykem, a tudíž pro širokou veřejnost nesrozumitelné, jiné zase nedůvěryhodné a komerční. Myslím si, že v dnešní době je výživa velmi populární a diskutované téma. Neustále je prováděna spousta výzkumů či experimentů a nezdědka se stává, že potravinu označená jako nedoporučovaná je za dva roky prohlášena za potravinu pro organismus velmi prospěšnou.

Společnost pro výživu ve spolupráci s Fórem zdravé výživy vypracovala a v roce 2006 zveřejnila seznam výživových doporučení pro zdravé osoby přispívající k prevenci před civilizačními chorobami, na které má strava významný vliv. Seznam těchto doporučení nese název „*Zdravá třináctka – stručná výživová doporučení pro širokou veřejnost*“³

- 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.*
- 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.*

³ Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni-pro-siropkou-verejnost/> [cit. 19. 8. 2016]

5. Jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné, těstoviny, rýži) nebo brambory nejvýše 4x denně, nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1x 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, 0,5l piva, 50 ml lihoviny).

Pro lepší srozumitelnost všech dosavadních výživových doporučení popsala Mužíková v materiálu Pohyb a výživa (2014, s. 67) šest základních pojmů, které jsou v oblasti správné výživy stěžejní. Nazvala je **Šest P**. Pravidelnost, pestrost, přiměřenost, příprava, pravdivost a pitný režim.

Pravidelnost znamená, že se má jíst pravidelně, nejlépe pětikrát denně. Tato jídla by měla být zastoupena snídaní, svačinou, obědem, svačinou a večeří. Při každém z těchto jídel bychom měli dodržovat také pitný režim. Když je tělo zvyklé na pravidelný příjem potravy, nemá zapotřebí ukládat si energii do tukových zásob. Mezi jednotlivými jídly by měla být pauza 2-3 hodiny a mezi posledním jídlem dne a spánkem by měla být alespoň 2hodinová pauza. (Pohyb a výživa, 2014, s. 67)

Díky **pestrosti** stravy docílíme toho, že tělu dodáme všechny potřebné živiny a zároveň předcházíme situaci, kdy by tělo získávalo některé živiny v nadměrném množství. Také není zapotřebí doplňovat vitaminy a jiné tělu prospěšné látky v potravinových doplňcích, které jsou často (bez doporučení lékařem) organismu spíše na obtíž než k užitku. (Pohyb a výživa, 2014, s. 70)

Přiměřenost znamená, že bychom měli dbát na to, abychom konzumovali přiměřeně velké porce, a tedy přiměřené množství živin. Pro lepší názornost přirovnává Mužíková velikost porce k velikosti vlastní dlaně či pěsti. (Pohyb a výživa, 2014, s. 80) Myslím si, že toto přirovnání mnoha lidem usnadní stravování, jelikož všechna dosavadní doporučení v podobě množství surovin v gramech jsou pro mnohé strávníky zdoluhavé a špatně odhadnutelné. Pro lepší představu příkládám obrázek s příkladem velikosti porcí podle vlastní ruky.



Obrázek 1 „Krajíc chleba velikosti rozevřené dlaně a ovoce velikosti sevřené pěsti strávníka“ (Pohyb a výživa, 2014, s. 82)

Příprava jako doporučení správné výživy souvisí především s hygienou. A to jak hygienou osobní, tak hygienickými zásadami při skladování potravin a během jejich úpravy. (Pohyb a výživa, 2014, s. 86)

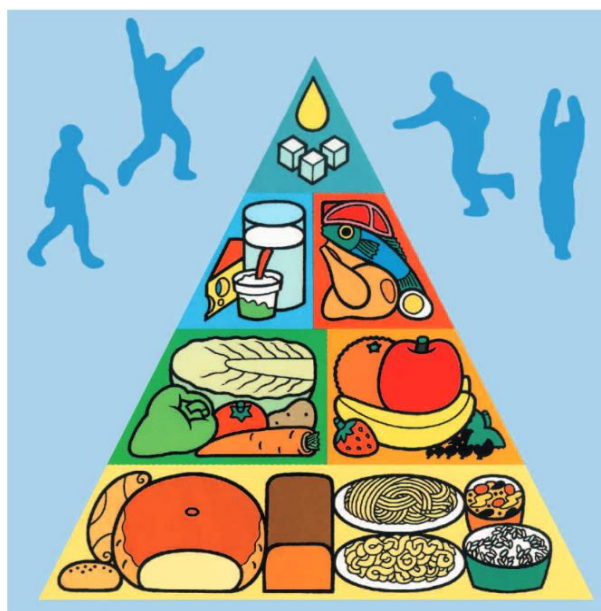
Pravdivost se týká pravdivých informací o výživě. Jak jsem již výše uvedla, obklopuje nás spousta informací o výživě, ale ne všem můžeme plně důvěřovat. Proto bychom vždy měli dát pozor, aby vyhledané informace pocházely z důvěryhodného zdroje. Například různá oficiální doporučení podložena vědeckými studiemi atp.

Posledním z 6 P je **pitný režim**. Je to „*pravidelný a současně dostatečný přívod vhodných tekutin v průběhu dne.*“ (Pohyb a výživa, 2014, s. 100) Podrobněji je tomuto tématu věnovaná celá kapitola níže.

1.2.3 Graficky ztvárněná výživová doporučení

Existují různá výživová doporučení, která jsou ztvárněna graficky. Díky jejich názornosti a přehlednosti je může v každodenním životě využívat široké pole strážníků.

Nejznámějším grafickým formátem výživových doporučení je **potravinová pyramida**, kterou si pro své potřeby vytvořilo mnoho zemí. Oficiální potravinovou pyramidu pro Českou republiku vydalo Ministerstvo zdravotnictví v roce 2005 (viz obrázek 2). Pyramida je rozdělena na 4 patra a 6 potravinových skupin. Ve spodní části se nacházejí potraviny, které bychom měli konzumovat nejčastěji. S narůstající výškou umístění potravin bychom jejich konzumaci měli omezit. Pyramida také upozorňuje na důležitost pohybu.

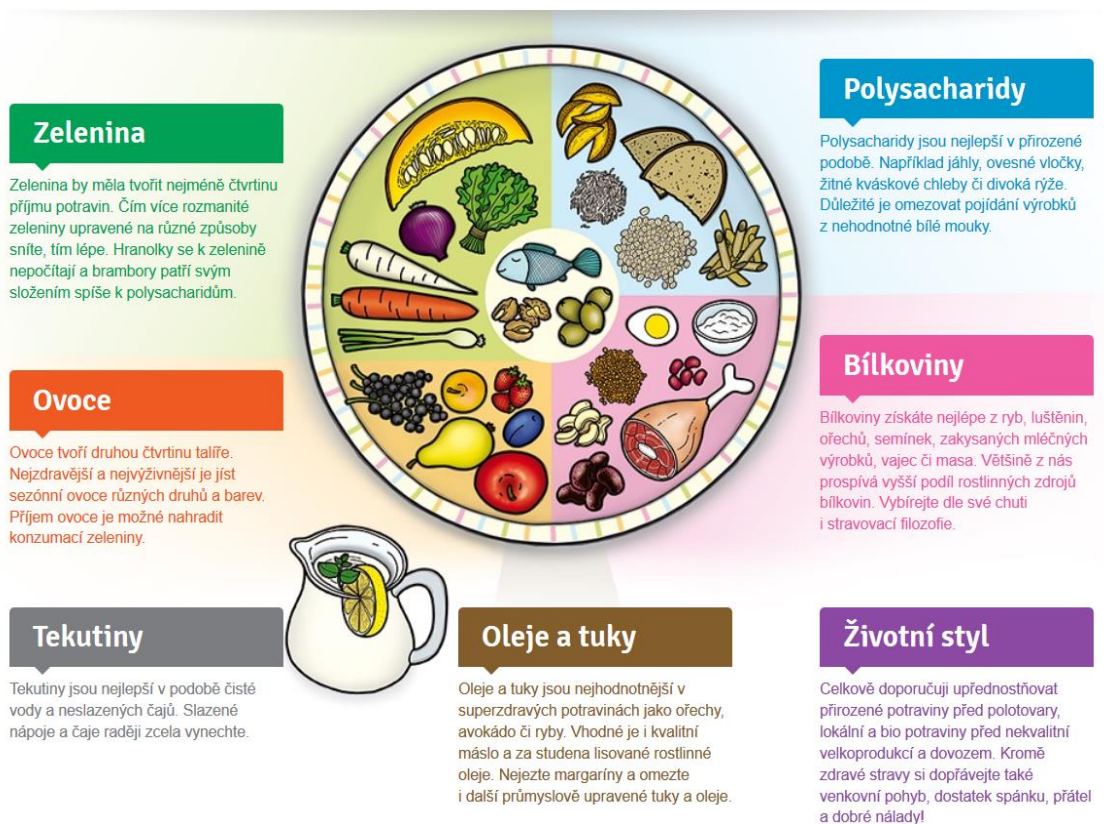


Obrázek 2 Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví (2015, s. 2)

Kromě potravinové pyramidy se v ČR můžeme setkat i s jinými graficky ztvárněnými doporučeními. Ta však nejsou oficiálně schválena institucemi, jako je Ministerstvo zdravotnictví ČR nebo Státní zdravotní ústav. Často jsou přikloněny k některému z alternativních výživových směrů (např. vyloučení mléka či pečiva z bílé mouky, upřednostňování bílkovin z rostlinných zdrojů atd.).

Mezi tato obrazová výživová doporučení patří například **zdravý talíř**. Autorkou českého zdravého talíře (viz obrázek 3) je Margit Slimáková. Tento talíř je upravenou

variantou výživové pyramidy a má ukázat cestu k udržení zdravého těla i hmotnosti a vytvořit základ zdravotní prevence.

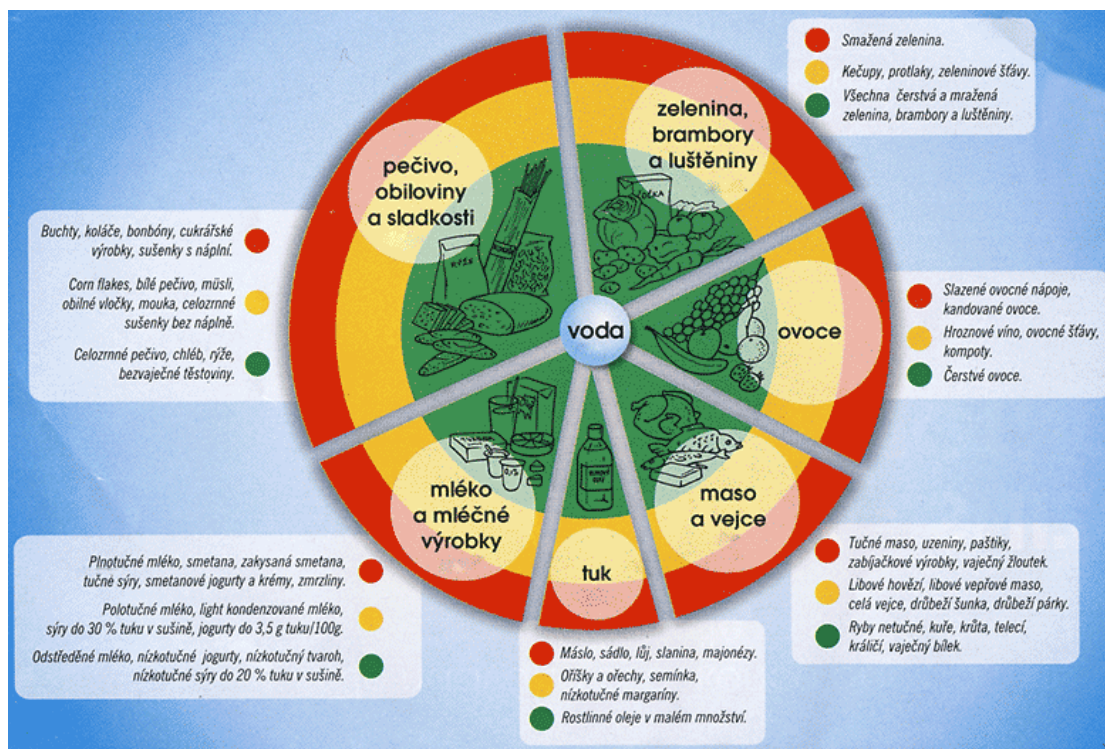


Obrázek 3 Zdravý talíř⁴

Můžeme se také setkat s graficky ztvárněným **semaforovým systémem** (viz obrázek 4). Potraviny jsou rozděleny do 6 skupin. Výšeče jednotlivých skupin zaujímají rozličnou plochu kruhu, a to podle toho, kolik jídla z dané skupiny bychom měli denně sníst. Každá z 6 skupin se dále dělí na 3 skupiny označené barvami. Zelená barva značí „volno“. Jsou to potraviny, které bychom měli konzumovat nejčastěji. Žlutá barva značí „pozor“. Tyto potraviny bychom měli konzumovat jen zřídka. A červená barva značí „stop“. Jsou to potraviny, které bychom ze svého jídelníčku měli raději vyřadit.⁵ Tento systém je sice pro veřejnost velmi přehledný, ale také zastaralý. Proto nejsou všechny uvedené informace zcela v souladu s neaktuálnějšími poznatky o správné výživě.

⁴ Dostupné z: <http://www.healthyplate.eu/cz/> [cit. 1. 9. 2016]

⁵ Dostupné z: <https://www.mojemedicina.cz/pro-pacienty/diagnozy/obezita/hubnuti/vyzi-vove-poznatky/> [cit. 1. 9. 2016]



Obrázek 4 Semaforový systém⁶

Kromě výše uvedených graficky ztvárněných výživových doporučení existují v různých zemích také jiná ztvárnění. Jako příklad můžeme uvést výživové kolo v Nizozemsku, kruh ve Švédsku, dům v Maďarsku, kompas v Dánsku či schody ve Francii.⁷

1.2.4 Pitný režim

Podle Mužíka (2007, s. 33) je pitný režim „pravidelný a zároveň dostatečný příjem vhodných tekutin v průběhu určité periody (nejčastěji dne).“

V kapitole o vodě jsme si řekli, proč je voda pro lidský organismus nepostradatelná. Jelikož se z těla různými způsoby (močí, stolicí, dýcháním, pocením) vylučuje, je nutné, abychom ji dostatečně a pravidelně přijímali. Za normálních podmínek dochází denně ke ztrátě přibližně 2-2,5 litrů. Toto množství bychom měli denně doplnit, proto je doporučený denní příjem tekutin asi 2 litry. Přijímat vodu můžeme buď v její základní podobě (tekutiny), nebo jako přirozenou součást stravy

⁶ Dostupné z: <https://www.mojemedicina.cz/pro-pacienty/diagnozy/obezita/hubnuti/vyživove-poznatky/> [cit. 1. 9. 2016]

⁷ Dostupné z: <http://www.eufic.org/article/cs/page/RARCHIVE/expid/food-based-dietary-guidelines-in-europe/> [cit. 23. 8. 2016]

(ovoce, zelenina, polévky atd.). Podíl vody většiny potravin je 40-95 %. K větším ztrátám, a tudíž k většímu vyžadovanému příjmu tekutin dochází například při vyšších teplotách okolního prostředí, nebo při tělesné zátěži – těžká práce, sportovní aktivity ... (tělo se více potí). (Hrnčířová, 2012, s. 9; Klimešová, 2013, s. 31, Fujáková; 2013, s. 45)

1.2.4.1 Pitný režim žáků

Organismus vlivem procesu látkové výměny vodu nepřetržitě ztrácí, a proto je zapotřebí ji neustále doplňovat. Součástí tohoto cyklu je žízeň, která nastane v případě, když je příjem tekutin nedostatečný. Pocit žízně vyvolá hypotalamus při nadměrném zahuštění tělesných tekutin. U dětí ale není v některých případech pocit žízně dostatečný, aby cíleně vyhledaly nápoj. To může mít za následek dlouhodobě nízký příjem tekutin a z toho vyplývající zdravotní potíže. Důležité je také zmínit, že jakmile organismus žízeň pociťuje, je to známka mírné dehydratace. Proto bychom měli pít pravidelně v průběhu celého dne, i když pocit žízně ještě nemáme.

Jak už bylo výše zmíněno, organismus vodu neustále ztrácí. A to i přes noc během spánku. Proto je nutné tekutiny každé ráno doplnit. Uvádí se, že mnoho žáků ráno nesnídá a nepřijímá žádné nebo jen minimální množství tekutin. To může mít za následek bolesti hlavy, neklid, ztrátu koncentrace nebo poruchy paměti. Všechny tyto příznaky mohou mít špatný vliv nejen na zdravotní stav žáků, ale také na jejich studijní výsledky. Snídaně a příjem tekutin by proto měly být základem každého dne.

Potřebné množství denního příjmu tekutin u dětí je udáváno podle mnoha schémat. Například v závislosti na hmotnosti by 20kg dítě mělo denně vypít asi 1500 ml tekutin, 30kg dítě 1700 ml tekutin a 45kg dítě 2000 ml tekutin. Množství denního příjmu se dále navyšuje s rostoucím věkem a hmotností. Nezbytné je také zohlednit okolnosti, jako je zdravotní stav, okolní prostředí či fyzická námaha. (Tláskal, 2014)

Při zajištění vhodného pitného režimu žáků je však důležitá nejen otázka množství, ale především charakter přijímaných tekutin. Vhodným nápojem pro děti je obyčejná pitná voda, některé minerální vody (bez oxidu uhličitého), ovocné a zelené čaje nebo přírodní vodou ředěné šťávy z ovoce či zeleniny. Často se v různých publikacích setkáváme s názorem, že bychom mléko neměli započítávat do pitného

režimu. Je to proto, že obsahuje důležité nutriční složky, díky kterým je výživou, která zasytí. To ale nic nemění na tom, že mléko obsahuje až 90 % vody, a tudíž je také tekutinou. (Mužík, 2007, s. 37; Tláškal, 2014)

Naopak mezi nápoje, kterým by se děti měly zcela vyhnout, patří alkoholické nápoje a nápoje obsahující kofein. (Tláškal, 2014)

1.2.4.2 Dehydratace

Mužík (2007, s. 35) ve své publikaci definuje pojem dehydratace jako „*ztráta a nedostatek vody v organismu*“. Stav dehydratace může mít na lidský organismus různé dopady. Ty jsou podmíněny množstvím ztracených tekutin, aktuálním zdravotním stavem a podmínkami okolního prostředí. (Mužík, 2007, s. 35)

Stupně dehydratace podle procentuálního množství ztráty tekutin z těla:

MNOŽSTVÍ ZTRÁTY VODY Z CELKOVÉ TĚLESNÉ HMOTNOSTI	PROJEVY
1–2 %	žízeň, bolest hlavy, únava, slabost, nepozornost, zpomalené myšlení, slabý postřeh, zhoršené polykání, ztráta chuti k jídlu
3–4 %	zhoršený fyzický výkon, sucho v ústech, suché sliznice, zarudlá a povadlá kůže, netrpělivost, apatie
5–6 %	špatná koncentrace, silná bolest hlavy, podrážděnost, bolestivé močení, spavost, nízký krevní tlak, vysoký ale špatně hmatatelný pulz, špatná termoregulace, zrychlené dýchání
7–10 %	svalové křeče, chladná a namodralá kůže, závratě, ztráta rovnováhy, delirium, úplné vyčerpání až selhání organismu

(Mužík, 2007, s. 35-36)

1.3 Výživa žáků mladšího školního věku

Výživa má v životě dětí stěžejní význam pro správný růst a vývoj a působí jako prevence některých onemocnění. Ve výživě dětí mladšího školního věku by měl být kladen důraz především na to, aby byl jídelníček **vyvážený, pestrý a pravidelný**. Pestrosti a vyváženosti nejsnadněji docílíme za pomoci výživové pyramidy. Všechna hlavní jídla by měla být složena ze všech pater pyramidy. Většinou není třeba kalorie složitě počítat. Děti dosáhnou dostatečného příjmu energie, jestliže jejich denní jídelníček bude obsahovat zeleninu, ovoce, obiloviny, mléko a mléčné výrobky, maso, luštěniny a vejce. Pravidelnost spočívá v rozdělení stravy na tři jídla hlavní proložená dvěma svačinami. Nezastupitelnou roli v tomto ohledu mají rodiče, kteří by měli kontrolovat kvalitu i kvantitu stravy svých dětí. (Mužík, 2007, s. 52-53)

Podle Mužíka (2007, s. 52) je hlavní vliv správných stravovacích návyků na děti školního věku následující:

- Rovnoměrný růst a dosažení plně funkčního organismu
- Lepší zdravotní stav (fyzický i psychický)
- Eliminace výskytu zdravotních potíží v dětství souvisejících s výživou (nedostatečný růst a vývoj, chudokrevnost, nadváha či obezita, zubní kazy)
- Udržení zdraví do dospělosti vlivem snížení rizik některých chronických onemocnění (např. vysoký krevní tlak, cukrovka, onemocnění srdce, onemocnění cév, osteoporóza, některé druhy nádorů) – tato onemocnění bývají také označována jako tzv. civilizační choroby

Nepostradatelnou součástí výživy je také dodržování správného pitného režimu (viz výše kapitola *Pitný režim žáků*)

1.3.1 Faktory ovlivňující výživu žáků

Výživové zvyklosti žáků jsou ovlivněny mnoha faktory. Tyto faktory můžeme rozdělit na vnitřní (např. genetika) a vnější. Hlavním vnějším faktorem jsou rodiče (či pěstouni), kteří jako první mohou ovlivnit, co a jak často bude jejich dítě jíst.

Evropská rada pro informace o potravinách⁸ (dále jen EUFIC) v jednom ze svých článků uvedla, že je důležité si uvědomit, že stravovací návyky pěstované u dětí již v raném věku ovlivňují jejich stravování po celý život. I když děti přirozeně upřednostňují některé potraviny (především sladké) a jiné naopak odmítají (např. hořké), stále jsou rodiče těmi, kdo mohou snadno ovlivnit jídelníček svých dětí. Častými výchovnými postupy rodičů v tomto směru bývají nejrůznější příkazy, zákazy, pochvaly či odměny. Ale jelikož jsou to právě oni (případně starší sourozenci), kdo jsou pro děti hlavním vzorem, ovlivňují je především osobním příkladem.

EUFIC⁹ uvedla několik následujících bodů, jak by mohli rodiče pozitivně ovlivnit stravování svých dětí:

- Být pozitivním vzorem a konzumovat širokou škálu různých druhů ovoce a zeleniny.
- Zajistit pro děti pestrý výběr nutričně bohatých jídel, jako je ovoce a zelenina, jakmile začnou pevnou stravu přijímat.
- Naplánovat dobu jídel a stolovat společně jako rodina.
- Nabízet opakovaně (5-10 krát) nová jídla, která jsou výživná, i když zpočátku pro děti neatraktivní.
- Umožnit dětem samostatné rozhodování, kdy mají hlad a kdy jsou nasycené.
- Pochválit děti a/nebo jim nabídnout nepotravní odměnu, když jedí ovoce a zeleninu nebo když ochutnají nové jídlo.
- Používat omezování jen umírněně a poučit děti, že každé jídlo může být zdravé v přiměřeném množství.
- Povzbuzovat děti, aby jedly ovoce a zeleninu, ale nenutit je.
- Upravit ovoce a zeleninu vizuálně přitažlivé.

Kromě rodiny jsou i další vnější faktory, které mohou výživu žáků ovlivnit. Radíme mezi ně například prostředí, ve kterém dítě žije, a s ním spojené možnosti ochutnání jednotlivých potravin, ekonomickou situaci rodiny a v neposlední řadě média, která nás zásobují ne vždy pravdivými informacemi. (Mužik, 2007, s. 11; Kudlová, Mydlinová 2005, s. 20)

⁸ Dostupné z: <http://www.eufic.org/article/cs/health-lifestyle/healthy-eating/artid/Parental-influence-children-food-preferences-and-energy-intake/> [cit. 19. 8. 2016]

⁹ Dostupné z: <http://www.eufic.org/article/cs/health-lifestyle/healthy-eating/artid/Parental-influence-children-food-preferences-and-energy-intake/> [cit. 19. 8. 2016]

1.3.2 Výživový režim žáků

Jak již bylo výše zmíněno, výživa a výživový režim žáků je ovlivněn mnoha faktory. Během života dětí dochází k zásadním změnám, které mají na tento režim vliv. Například po nástupu dítěte do mateřské školy se na vytváření výživového režimu podílí nejen působení rodičů, ale také mateřská škola, ve které se dbá na pestrou a pravidelnou stravu od snídaně až po odpolední svačinku. Mnohdy však změna k horšímu přichází s nástupem dětí na základní školu. Výzkumy potvrzují, že vysoké procento žáků ráno nesnídá a z vlastní zkušenosti můžu říct, že většina dopoledních svačinek dětí ve škole nemá se správnou výživou nic společného. Nežádá se stává, že má svačina dětí podobu pytlíku brambůrků nebo tabulky čokolády a příjem tekutin podobu sladkých, pro děti nevhodných nápojů, jako je například Coca-Cola. Některé děti zůstávají ve škole i po dobu odpolední svačiny, kterou mnohdy vynechají. Nedá se tak mluvit o pestrosti ani pravidelnosti v jejich stravování.

Jak by měl výživový režim žáků vypadat? Pro vytvoření podnětného prostředí optimálního stravovacího a pitného režimu je nutná spolupráce rodiny, učitelů, vychovatelů a ostatních zaměstnanců školy.

Snídaně je jedním z nejdůležitějších jídel dne. Obvykle je připravovaná doma rodiči. Měla by být vydatná a konzumovaná v klidu u stolu. Snídaní žáci získají potřebnou energii pro učení a soustředění se ve škole a předcházejí tak únavě, bolestem hlavy či jiným zdravotním potížím. Pokud rodiče vozí děti do školy brzy před začátkem vyučování, mělo by jim být umožněno posnídat ve škole (doma připravenou stravu). Vždy by ale mělo platit, že je snídaně konzumovaná do hodiny po probuzení. Stejně jako další čtyři jídla dne by i snídaně měla být složená ze všech pater výživové pyramidy pro děti.

Kvůli růstu by **dopolední svačinu** měly mít děti energeticky vydatnější než dospělí. (Pohyb a výživa, 2014, s. 69) Svačina může být připravovaná rodiči nebo školní jídelnou. První zmíněná varianta je sice na školách běžnější, ale i v tomto případě může mít vliv na svačinu učitel. Ten by měl jít žákům dobrým příkladem, vést je ke správnému výživovému chování a spolupracovat v tomto směru s rodiči. Doba svačiny je na většině škol po 2. vyučovací hodině (kolem 10:00 hod.). V materiálu Pohyb

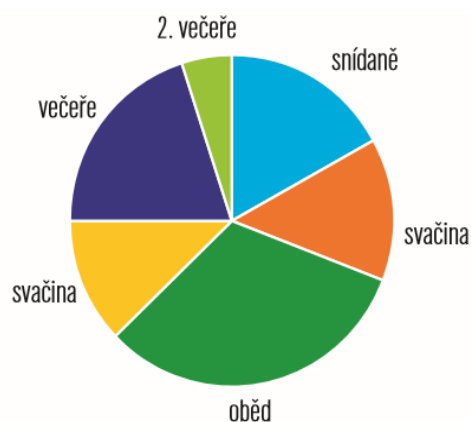
a výživa (2014, s. 67) je jako příklad vhodné svačiny uveden obložený krajíc chleba se sýrem a zeleninou, nebo jogurt s ovocem a pečivo.

Oběd připravovaný školní jídelnou využívá většina žáků na základních školách. Toto polední menu je složeno z polévky, hlavního chodu a nápoje. Díky vyhláškám o školním stravování by měly být obědy chutné, pestré, vyvážené, připravované z kvalitních surovin a musí zohledňovat bezpečnost a ochranu zdraví strávníků. Další výhodou školního stravování jsou finanční dotace státu, které jsou ve výši asi dvou třetin ceny obědů. (Pohyb a výživa, 2014, s. 116; Lukašiková, 2015, s. 8)

Odpolední svačina by měla být podávána nejdéle s tříhodinovou pauzou po obědě. To znamená, že žáci navštěvující odpolední školní družinu by měli svačit právě tam. Jelikož si svačinky děti většinou nosí z domu a mají je celý den v aktovkách, neměla by být součástí tohoto pokrmu žádná surovina, která se skladuje v lednici. Vhodné jsou například pečárenské výrobky, trvanlivé mléčné nápoje, ovoce nebo zelenina. (Pohyb a výživa, 2014, s. 122)

Večeře by měla být zkonsumovaná přibližně dvě hodiny před usnutím. Jídlo by mělo být lehké a snadno stravitelné. Příkladem vhodné večeře je například obložený talíř s celozrnným pečivem, hustá polévka nebo pokrmy z těstovin, rýže či brambor. (Pohyb a výživa, 2014, s. 69)

Je důležité stravovat se vždy v klidu a nevěnovat se při tom jiným činnostem, jako je dívání se na film, čtení novin atd. Mezi jednotlivými jídly by neměl být delší časový úsek než 3 hodiny. V uvedeném grafu (viz obrázek 5) je znázorněn energetický podíl jednotlivých jídel v průběhu dne. Druhá večeře není pro děti nezbytná. Vhodná je spíše při vysoké pohybové aktivitě nebo ve fázi rychlého růstu. (Pohyb a výživa, 2014, s. 67)



Obrázek 5 Rozdělení energie v průběhu dne dětí školního věku (Pohyb a výživa, 2014, s. 67)

Ke správnému výživovému režimu patří také dodržování pitného režimu, kterému je věnovaná samostatná kapitola.

2 KURIKULÁRNÍ DOKUMENTY

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV) je společně s ostatními rámcovými vzdělávacími programy a Národním programem vzdělávání jedním ze základních kurikulárních dokumentů na státní úrovni. Tyto dokumenty jsou vytvořeny v souladu s tzv. Bílou knihou (Národní program rozvoje vzdělávání v České republice). RVP ZV byl na školách poprvé zaveden v roce 2007 a následně prošel mnoha změnami. Jeho nejaktuálnější přepracování je z roku 2013. V tomto dokumentu jsou vymezeny závazné rámce základního vzdělávání. Na základě RVP ZV si školy tvoří vlastní školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP), podle kterých se pak vyučuje na konkrétních školách. Zpracování ŠVP je ze zákona pro všechny školy povinné. (Vymezení rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání v systému kurikulárních dokumentů, 2013 [online])

2.1.1 Výživa ve vzdělávacím obsahu RVP ZV

Obsah vzdělávání je v RVP ZV rozčleněn na devět hlavních vzdělávacích oblastí – Jazyk a jazyková komunikace, Matematika a její aplikace, Informační a komunikační technologie, Člověk a jeho svět, Člověk a společnost, Člověk a příroda, Umění a kultura, Člověk a zdraví a Člověk a svět práce. Každou z těchto vzdělávacích oblastí tvoří jeden vzdělávací obor nebo více vzdělávacích oborů. (Rámcový vzdělávací program, 2013)

Témata o výživě se ve vzdělávacím obsahu pro 1. stupeň ŽŠ vyskytují ve dvou vzdělávacích oblastech – Člověk a jeho svět a Člověk a svět práce. V oblasti Člověk a jeho svět je na toto téma zaměřen tematický okruh Člověk a jeho zdraví. Ve vzdělávací oblasti Člověk a svět práce je tomuto tématu věnován tematický okruh pojmenovaný Příprava pokrmů. (Rámcový vzdělávací program, 2013)

2.1.1.1 Člověk a jeho svět

Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět je jediná oblast, která je zaměřena pouze na první stupeň základního vzdělávání. Vzdělávací obsah této oblasti je velmi rozsáhlý. Týká se především člověka, rodiny, společnosti, vlasti, přírody, techniky, kultury, zdraví a bezpečí. Tématem výživy se zabývá jeden z pěti tematických okruhů, a to *Člověk a jeho zdraví*. Cílem tohoto okruhu je, aby si žáci uvědomili, že zdraví je nezbytnou součástí lidského života. Toho by měli docílit především prostřednictvím

hraní určitých rolí a řešením modelových situací. V učivu péče o zdraví jsou zahrnuta témata zabývající se výživou a tématy s ní související. Těmito tématy jsou: zdravý životní styl, denní režim, správná výživa, výběr a způsoby uchování potravin, vhodná skladba stravy a pitný režim. (Rámcový vzdělávací program, 2013)

Bohužel ve školní praxi není neobvyklé, že vyučující zmíní všechna tato obsáhlá témata během jedné vyučovací hodiny a pokládá tak téma výživy za uzavřené.

2.1.1.2 Člověk a svět práce

Úkolem vzdělávací oblasti Člověk a svět práce je přijít do přímého kontaktu s lidskou činností a technikou v nejrůznějších souvislostech a přispět tak k utváření životního a profesního zaměření žáků. Tato vzdělávací oblast je součástí výuky na prvním i druhém stupni základních škol. Výživou se zabývá jeden ze čtyř tematických okruhů s názvem *Příprava pokrmů*. Obsahem učiva v prvním období (1. – 3. ročník) na prvním stupni ZŠ je příprava tabule pro jednoduché stolování a vhodné chování při stolování. Ve druhém období (4. – 5. ročník) prvního stupně ZŠ se žáci učí orientovat v základním kuchyňském vybavení, připravovat jednoduché pokrmy, pravidla správného stolování a společenského chování a základům hygieny a bezpečnosti práce. Na druhém stupni se toto učivo dále prohlubuje a rozvíjí. (Rámcový vzdělávací program, 2013)

Výživa jako samostatný předmět není do školní docházky základních škol zařazen a v RVP ZV je dle mého názoru toto téma zahrnuto nedostatečně. Záleží na škole a každém vyučujícím, jakou váhu ve výuce tématu o zdraví a výživě přidělí, jak ho zahrne do ŠVP a tematického plánu a kolik času je ochoten tomuto tématu ve výuce věnovat. Proto je běžné, že získané informace v tomto směru jsou na jednotlivých základních školách velmi rozličné.

Bohužel ani učebnice, pracovní listy a metodické materiály nenabádají učitele ke kvalitní výuce o zdraví a výživě člověka. Podle mého názoru je toto učivo zahrnuto do výuky jen okrajově a ne příliš poutavě, jak by si určitě zasloužilo.

3 PROJEKTY VE ŠKOLÁCH PODPORUJÍCÍ SPRÁVNOU VÝŽIVU ŽÁKŮ

Kromě učiva o výživě zařazeného do výuky na základě výše zmíněných kutikulárních dokumentů se žáci mohou s tímto tématem setkat i díky nejrůznějším programům a projektům, které jsou ve školách realizovány. Jako příklad projektů podporujících zdravý životní styl žáků a jejich výživovou gramotnost můžeme uvést následující.

Projekt **Zdravá pětka**¹⁰ nabízí základním i mateřským školám dvouhodinové výukové programy zaměřené na zdravý životní styl. Pozornost je věnována především správné výživě – pravidelnému stravování 5x denně a dostatečnému příjmu ovoce a zeleniny.

Škola plná zdraví¹¹ je projekt, který má za cíl hravou a nenásilnou formou zvýšit oblibu zeleniny žáků v českých i slovenských školách. Tento projekt vznikl na základě spolupráce společnosti Bonduelle a Společnosti pro výživu.

Cílem projektu **Zdravá školní jídelna**¹² je radit školám v oblasti správné výživy v souladu s nejnovějšími poznatky. Nabízí také spoustu receptů či příruček. Projekt je podporován Ministerstvem zdravotnictví ČR a iniciativou Vím co jím. Školní jídelny, které se zapojí do tohoto projektu, mohou získat certifikát Zdravá školní jídelna

Ovoce a zelenina do škol¹³ je projekt Evropské Unie, který se do českých škol dostal poprvé v roce 2009. Je určen pro žáky prvního stupně ZŠ a jeho hlavním cílem je dlouhodobě zvýšit konzumaci ovoce a zeleniny žáků, vytvořit optimální stravovací návyky, a tím přispět k prevenci dětské obezity. Školy, které jsou zařazeny do tohoto projektu, dostávají přibližně jednou za měsíc svačinku v podobě ovoce nebo zeleniny pro své žáky.

Mléko do škol¹⁴ je evropský program podporující konzumaci mléčných výrobků a vytváření správných stravovacích návyků žáků mateřských, základních i středních

¹⁰ Dostupné z: <http://www.zdrava5.cz/co-je-z5#o-projektu> [cit. 29. 8. 2016]

¹¹ Dostupné z: <https://www.skolaplnozdravi.cz/o-projektu> [cit. 29. 8. 2016]

¹² Dostupné z: <http://www.zdravaskolnijidelna.cz/o-projektu> [cit. 29. 8. 2016]

¹³ Dostupné z: <http://www.ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=140> [cit. 29. 8. 2016]

¹⁴ Dostupné z: http://ec.europa.eu/agriculture/drinkitup/the_school_milk_programme_cs.htm [cit. 29. 8. 2016]

škol. Žáci mají nárok na jeden dotovaný mléčný výrobek každý vyučovací den. V nabídce je například čerstvé mléko, ochucená mléka, sýry, kysané mléčné výrobky, mléčné výrobky v kombinaci s ovocem a ovocnými šťávami a jiné.

Happysnack¹⁵ je sdružením dvou výše zmíněných projektů (Ovoce a zelenina do škol a Mléko do škol). Je to projekt, který do základních a středních škol přináší chladicí výdejní automaty se zdravými svačinkami. Tyto automaty žákům nabízí široký výběr mléčných, ovocných a cereálních produktů a balenou neperlivou vodu. Fungují na principu kreditních karet, které rodiče žákům mohou průběžně dobíjet. Karty jsou on-line propojeny se systémem, pomocí kterého mohou rodiče kontrolovat, co si jejich děti kupují. Vhodnost nabídky produktů pro žáky školního věku garantuje Poradenské centrum Výživa dětí.

Zdravá školní svačina, aneb, Uzdravme svůj školní automat i bufet¹⁶ je materiál, který má sloužit jako metodika pro správný výběr potravin a nápojů nabízených ve školních bufetech, automatech či jídelnách. Tento materiál byl vytvořen Státním zdravotním ústavem ve spolupráci se Společností pro výživu.

Do výše zmíněných projektů se může zapojit kterákoliv základní škola v České republice. Samozřejmě se můžeme setkat i se spoustou jiných projektů, ať už celorepublikových, nebo místních, které si jednotlivé školy vytvoří podle vlastních potřeb a možností. Ať už jsou tyto projekty jakékoliv, jedno mají společné. Snaží se ovlivnit postoj žáků ke zdravému životnímu stylu a prohloubit jejich vědomosti o správných výživových zvyklostech. Snaží se jim vštípit fakt, že to, co jedí, by jim nemělo být lhostejné, protože správnou výživou můžou ovlivnit svůj zdravotní stav a přispět tak ke kvalitnímu a šťastnějšímu životu.

¹⁵ Dostupné z: <http://www.happysnack.cz/> [cit. 29. 8. 2016]

¹⁶ *Zdravá školní svačina, aneb, Uzdravme svůj školní automat i bufet*. Praha: Státní zdravotní ústav ve spolupráci se Společností pro výživu, 2014, 44 s. ISBN 978-80-7071-334-1.

3.1 Edukační program Pohyb a výživa

Edukační program Pohyb a výživa vznikl od roku 2013 s cílem zlepšit pohybové a výživové zvyklosti žáků mladšího školního věku. Pokusného ověřování účinnosti programu se zúčastnilo celkem 33 základních škol různých typů z deseti krajů České republiky. Plně organizovaných základních škol se zúčastnilo 13, škol s pouze prvním stupněm 9 a malotřídních škol 11.¹⁷

Hlavním cílem tohoto programu je „...vytvoření podnětného školského prostředí pro pohybový a výživový režim žáků a ověření reálných možností pro uplatnění programu v různých podmínkách a v různých typech základních škol.“ (Pohyb a výživa, 2014, s. 9) Do budoucna by tento projekt chtěl přispět k zlepšení zdravotního stavu celé populace.

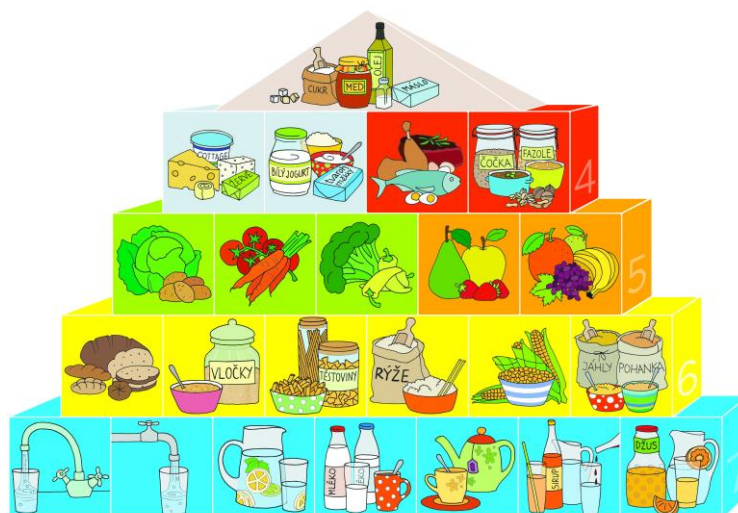
3.1.1 Základní metodické a výukové materiály

Základním metodickým textem výše zmiňovaného programu je **Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ**. Text je rozdělen do následujících pěti kapitol:

1. Pohyb a výživa – základ zdraví
2. Pohybový a výživový režim žáků
3. Pohyb – pohybový režim a pohybová gramotnost
4. Výživa – výživový režim a výživová gramotnost
5. Pohyb a výživa v doplňující edukaci.

Text je velmi nápaditý, přehledný a pro laickou veřejnost srozumitelný. Seznámí čtenáře s programem a poskytne mu cenné informace, názorné obrázky, rady, náměty či doporučení z oblasti správného pohybu a výživy. Jako příklad použitých grafických pomůcek uvedu pyramidu výživy pro děti (viz obrázek 6), která byla vytvořena pro potřeby tohoto programu.

¹⁷ Dostupné z: <http://pav.rvp.cz/o-pokusnem-overovani-projektu-pohyb-a-vyziva-2> [cit. 11. 9. 2016]



Obrázek 6 Pyramida výživy pro děti (Pohyb a výživa, 2014, s. 72)

Dalším stěžejním materiálem je **Pracovní sešit pro VIP školáky Výživa i pohyb**, který má čtyři díly. Jednotlivé díly jsou určeny pro žáky 1. ročníku, 2. ročníku, 3. ročníku a 4. – 5. ročníku základních škol. Pracovní sešity jsou plné hodnotných informací, rad, rébusů, receptů, názorných ukázek a praktických úloh a her týkajících se výživy a pohybu. Mě osobně se líbí motivační označení *VIP školák*, které je vyvozeno z prvních písmen slov spojení *Výživa i pohyb*. VIP je světově známé označení, které je zkratkou anglického spojení „very important person“ (v překladu – velmi důležitá osoba). Toto označení si proto zaslouží ti žáci, kteří dodržují pravidla šesti P (tj. VI P) v oblasti pohybu i výživy. Díky tomu je na ně nahlíženo jako na velmi důležité osoby pečující o své zdraví. (Pohyb a výživa, 2014, s. 11) Při zpracování výsledků dotazníků (viz praktická část), které vyplňovali třídní učitelé na pilotních školách, se však ukázalo, že ne vždy se toto označení potkalo s kladnými ohlasy.

Dále byly školám k dispozici motivační plakáty pro školu, třídu, školní jídelnu i školní družinu. Existuje také informativní materiál pro rodiče, který je seznamuje s programem, jeho záměrem a postupy.

Materiály programu Pohyb a výživa jsou určeny nejen pro učitele a jejich žáky, ale také pro školní jídelny, školní družiny či rodiče. Jelikož jsou online dostupné na adrese: <http://pav.rvp.cz/>, na své si přijde každý, kdo se o téma pohybu a výživy zajímá nebo může sloužit jako dobrý průvodce těm, kteří se rozhodnou upravit svůj denní režim a zlepšit tak celkový životní styl. Mimo výše uvedené materiály se můžeme setkat také se spoustou dalších doplňujících materiálů a námětů do praxe.

4 PRÁCE ZABÝVAJÍCÍ SE OBDOBNÝM TÉMATEM

Tematikou výživy na základních školách a projektem Pohyb a výživa se zabývají také další závěrečné práce studentů Masarykovy univerzity. Jako příklad uvedu některé z nich.

Foltýnová (2014) ve své diplomové práci *Výživová gramotnost dětí mladšího školního věku a možnosti jejího ovlivňování* představuje širokou šálu možností projektů, které mají za cíl zlepšit výživovou a pohybovou gramotnost žáků. V praktické části své práce pak zjišťuje vliv těchto projektů na znalosti a chování žáků v oblasti výživy. Výsledek výzkumu ukázal, že mnohdy tyto znalosti byly bohatší u žáků, kteří se žádného projektu zaměřeného na výživu nezúčastnili.

Vomelová (2015) se ve své práci zaměřuje na dopolední stravování dětí na 1. stupni základních škol. Výzkum byl proveden v jedné základní škole formou dotazníků a rozhovorů. Výsledky výzkumu mimo jiné ukázaly, že 11 % žáků nesnídá, 6 % žáků nemá dopolední svačinu a celých 29 % žáků má tuto svačinu zcela nevyhovující. Co se týče pitného režimu, vyšly z výzkumu poměrně uspokojivé výsledky v dodržování pitného režimu i ve vhodnosti nápojů. Součástí práce jsou také doporučení pro danou školu v oblasti dopoledního stravování.

Výsledky pokusného ověřování výživové části programu Pohyb a výživa se ve své práci zabývá Kalinová (2016). Tato diplomová práce s názvem *Názory učitelů 1. stupně na výživový režim žáků* se mimo jiné věnuje otázce, zda jsou mezi jednotlivými typy škol rozdíly v přínosu výživové části programu. Díky dotazníkovému šetření bylo zjištěno, že nejlépe hodnotí přínos programu učitelé malotřídních základních škol, poté plně organizovaných škol a hůře učitelé škol jen s prvním stupněm.

Bodečková (2014) ve své diplomové práci s názvem *Vzdělávací program se zaměřením na výživu určený pro žáky 1. stupně ZŠ* vytvořila výukový program *Pyramidáček píše dopisy* s podrobným scénářem a metodikou. Tento program je rozdělen na sedm částí, které jsou tematicky zaměřeny podle hlavních potravinových skupin. Těmito tématy jsou obilniny, ovoce a zelenina, mléko, maso a sladkosti. Součástí je také záznam z praktického ověřování tohoto programu na základní škole.

Výživou se samozřejmě zabývá také spousta dalších prací a výzkumů. Výše zmíněné jsem si vybrala proto, že mi připadaly tématu mé diplomové práce nejbližší.

Je nesmírně důležité, aby učitelé na základních školách utvářeli výživový režim žáků. Pro naplnění tohoto požadavku je nezbytné, aby samotní učitelé byli výživově gramotní a dostatečně aktivně ovlivňovali žáky v oblasti výživy. Základem je, aby šli učitelé žákům dobrým příkladem. Zvláště u dětí mladšího školního věku je osobní příklad důležitý, jelikož je pro ně učitel autoritou a vzorem. To znamená, že když si učitel bude nosit na svačinu hodně ovoce a zeleniny, dá se předpokládat, že v těchto stopách půjdou i jeho žáci. Žáci v tomto věku se chtějí učiteli zavděčit a záleží jim na tom, co si o nich učitel myslí. Bohužel z vlastní zkušenosti vím, že realita ve školách je jiná. Naštěstí je téma výživy ve školách v poslední době velmi diskutované, a to nejen díky vyhláškám o školním stravování, ale také díky programům, jako je Pohyb a výživa či jiným projektům zaměřeným na výživu. Proto věřím, že se situace na současných školách zlepší a díky úpravě výživového režimu a gramotnosti žáků mladšího školního věku se v budoucnu zlepší i zdravotní stav české populace.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 PRŮBĚŽNÁ EVALUACE VÝŽIVOVÉ ČÁSTI PROGRAMU POHYB A VÝŽIVA

5.1 Cíl a metodika evaluace

Důležitou životní etapou v oblasti výživy je pro každého člověka nástup na základní školu. Je to období, kdy dopolední stravování obvykle zajišťují rodiče. Hlavní denní porce jsou často na rozdíl od stravování v mateřské škole nepravidelné. Žáci mají mnohdy přístup k automatům a bufetům s nabídkou nejrůznějšího sortimentu. Učitel je člověk, který s žáky na prvním stupni základní školy tráví velkou část dne a nezdá se tak pro ně stává vzorem a uznávanou autoritou. Je proto důležité, jak na žáky působí, jakým způsobem je rozvíjí, a co všechno je schopen a ochoten žákům předat do jejich dalšího života. Nejen v oblasti výživy měl být učitelům nápomocen program Pohyb a výživa, který byl do pilotních škol zaveden v podobě pokusného ověřování.

Cílem evaluace je zjistit, jaký mají učitelé 1. až 5. ročníků základních škol názor na oblast výživy programu Pohyb a výživa a jaké jsou rozdíly v těchto názorech mezi učiteli jednotlivých ročníků. Dále zjistit, jaké konkrétní připomínky a podněty učitelé navrhnou pro úpravu programu Pohyb a výživa. Z těchto cílů plynou následující **výzkumné otázky:**

- Jaké jsou názory učitelů k oblasti výživy v programu Pohyb a výživa?
- Jaké jsou rozdíly v názorech učitelů jednotlivých ročníků na oblast výživy v programu Pohyb a výživa?
- Jaké konkrétní připomínky a konkrétní podněty k úpravě programu Pohyb a výživa učitelé navrhnou?

Edukační program Pohyb a výživa byl ve školním roce 2014/2015 zaveden do 33 pilotních základních škol České republiky za účelem pokusného ověřování. K použitým evaluačním metodám pokusného ověřování patřil elektronický pololetní dotazník pro učitele pilotních škol, který byl zaměřen na zjišťování názorů učitelů na

realizaci programu Pohyb a výživa v 1. pololetí školního roku. Tento dotazník je nástrojem pro hledání odpovědí na stanovené výzkumné otázky.

Dotazníky vyplňovalo 257 třídních učitelů prvního stupně základních škol z celkem 33 pilotních škol různých typů a z deseti krajů České republiky. Učitelé odpovídali na otázky týkající se celkového přínosu programu, jeho dílčích částí a správného výživového a pohybového chování žáků. Pololetní dotazník obsahoval celkem 50 uzavřených položek. Nabízené odpovědi byly vyjádřeny pomocí posuzovací škály s hodnotami 1 až 4 a doplňující hodnotou 0 – „zcela souhlasím“ (1), „spíše souhlasím“ (2), „spíše nesouhlasím“ (3), „zcela nesouhlasím“ (4) a „nemohu posoudit“ (0). Tento kvantitativní sběr dat probíhal na základních školách v pololetí školního roku 2014/2015.

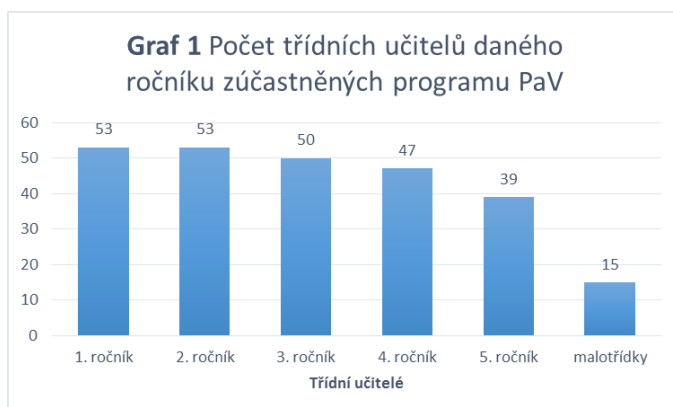
Vzhledem k zaměření této práce se dále budu zabývat jen 24 položkami tohoto dotazníku, které se orientují na oblast výživy a celkový přínos programu Pohyb a výživa. Číslování jednotlivých položek zůstane zachováno z původního znění dotazníku. (Dotazník zaměřený na výživovou část je k nahlédnutí v příloze této práce.)

Učitelé kromě pololetního dotazníku během školního roku 2014/2015 vyplňovali také elektronické deníky, do kterých zaznamenávali své poznatky z pokusného ověřování. Na závěr školního roku vyplnili i závěrečný dotazník s několika otevřenými položkami, díky nimž mohli slovně vyjádřit své názory na program Pohyb a výživa a uvést náměty na zkvalitnění programu. Přímé citace ze závěrečného dotazníku dokreslují kvantifikované názory učitelů, které jsou uvedeny ve výsledkové části práce.

Celkovými výsledky na jednotlivé položky pololetního dotazníku pro učitele se ve své práci zabývá Kalinová (2016). Součástí její práce je také zjišťování rozdílů v přínosu programu mezi jednotlivými typy škol (škol malotřídních, plně organizovaných a škol jen s prvním stupněm). Proto se touto problematikou dále zabývat nebudu.

Tato práce se bude především soustředit na rozdílnost názorů učitelů jednotlivých ročníků prvního stupně základních škol na oblast výživy programu Pohyb a výživa. **Graf 1** znázorňuje počet třídních učitelů prvního stupně, kteří se dotazníkového šetření zúčastnili, rozdělených podle jednotlivých ročníků. Nejčtenější zastoupení při hodnocení měli třídní učitelé prvních a druhých ročníků se shodným

počtem 53. V těsném zástupu hodnotili učitelé 3. ročníků (50 učitelů) a 4. ročníků (47 učitelů). O něco méně se pak hodnocení programu zúčastnilo učitelů pátých ročníků



(39 učitelů) a s nejnižším počtem zastoupených učitelů se zúčastnili učitelé malotřídek (15 učitelů). Vzhledem k zastoupení malotřídních škol v České republice v poměru k ostatním typům škol je tento výsledek zcela očekávaný.

Data z dotazníkového šetření byla zpracována v programu Microsoft Excel 2013 a převedena do grafů, které jsou představeny v následující kapitole. Z těchto grafů jsou vyvozeny závěry na základě věcné významnosti.

5.2 Evaluace jednotlivých dotazníkových položek

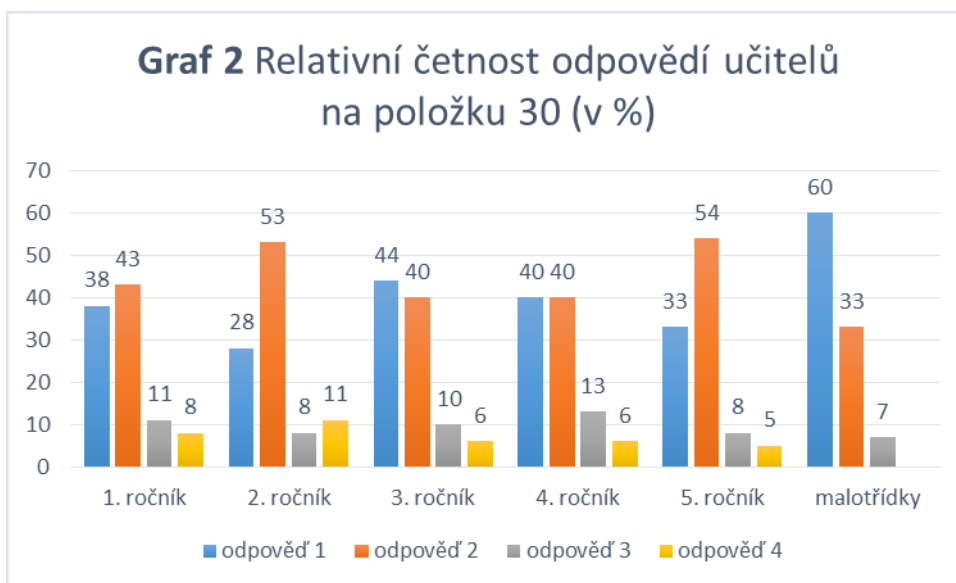
Následující evaluace jednotlivých položek výživové části dotazníku programu Pohyb a výživa (dále jen PaV) se vzhledem k zaměření práce bude soustředit na rozdílnost a porovnání hodnocení učitelů jednotlivých ročníků. Aby toto srovnání bylo znatelné, zvolila jsem pro grafické ztvárnění výsledků sloupcový porovnávací graf.

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

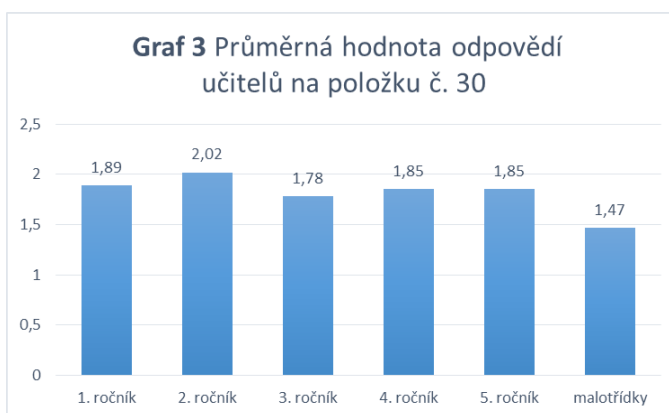
Stejně jako u žáků, tak i u učitelů se můžeme setkat s takovými, kteří jsou do tématu výživy zapálení a zajímají se o ni do hloubky, s takovými, kteří zdravou výživu vnímají jako běžnou součást správného životního stylu, ale také s takovými, kteří o ní vědí málo a je jim lhostejná. Proto kromě hlavního cíle vzdělávání žáků bylo jedním z cílů programu Pohyb a výživa přiblížit téma výživy učitelům a zlepšit jejich výživovou gramotnost.

V **grafu 2** je znázorněn procentuální výskyt odpovědí učitelů jednotlivých ročníků. U všech ročníků je zřejmá převaha odpovědí první poloviny škály. Odpověď „zcela souhlasím“ (1) se pohybuje v rozmezí 28 % až 60 % výskytu v jednotlivých

ročnících a odpověď „spíše souhlasím“ (2) v rozmezí 33 % až 54 %. Odpověď „spíše nesouhlasím“ (3) uvedlo ve všech ročnících přibližně 10 % odpovídajících učitelů. Nejméně učitelů všech ročníků uvedlo odpověď „zcela nesouhlasím“ (4), jejíž nejvyšší výskyt se objevil u učitelů třetích ročníků (11 %). Na základě toho se dá říct, že učitelé třetích ročníků byli před realizací programu PaV nejvíce výživově gramotní. Naopak u malotřídek byl výskyt této odpovědi nulový. Z toho lze vyvodit, že pro všechny učitele malotřídek byla oblast výživy programu PaV alespoň částečně přínosná v jejich rozvoji výživové gramotnosti.



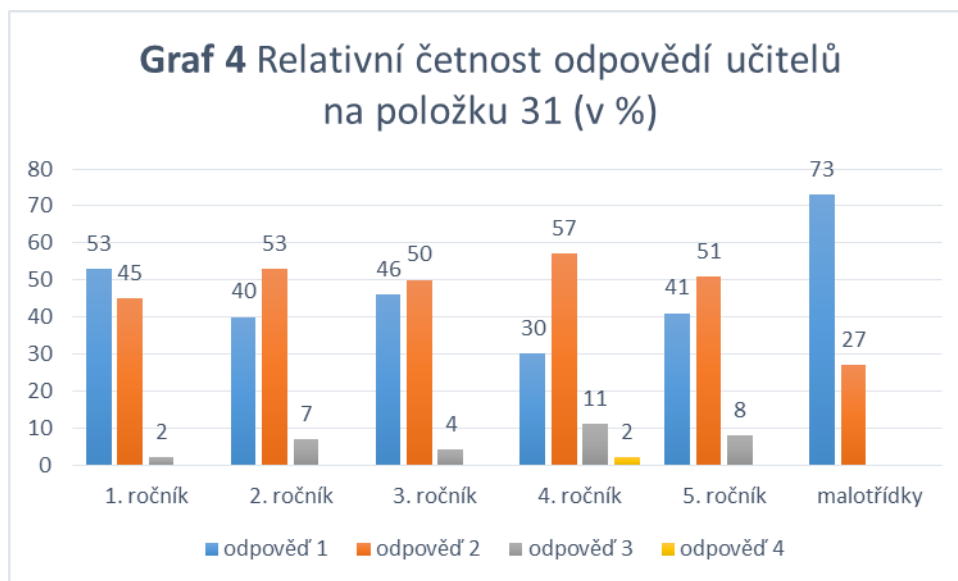
Graf 3 znázorňuje průměrné hodnocení učitelů jednotlivých ročníků. Na první pohled je patrné, že se nejvíce liší výsledky malotřídek, které dosáhly nejnižší průměrné hodnoty odpovědí ze všech ročníků, a to 1,47. To znamená, že pro tyto učitele byl projekt PaV velmi přínosný. Naopak nejvyšší průměrné hodnoty 2,02 dosáhly odpovědi učitelů druhých ročníků. Díky průměrným hodnotám lze tedy obecně říci, že učitelům všech ročníků program PaV zvýšil jejich výživovou gramotnost.



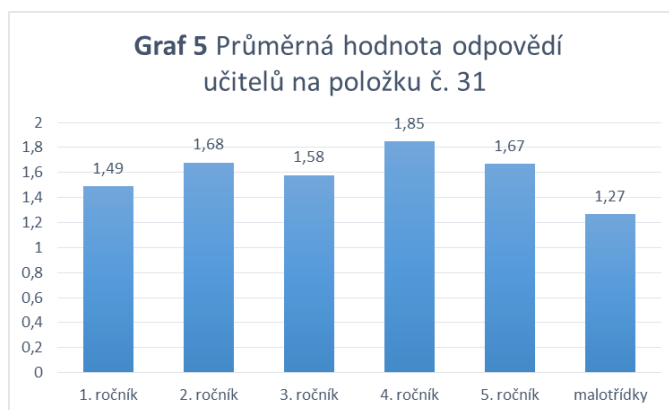
Položka 31: Navržené učivo o výživě (příslušnou část) se daří zavádět do vzdělávání žáků mé třídy.

Všechny třídy, které se do programu Pohyb a výživa zapojily, měly k dispozici stejné materiály a zdroje informací. To ale k samotné realizaci nestačilo. Zavádění učiva o výživě do vzdělávání žáků mělo spoustu ovlivňujících faktorů. Mezi ně můžeme řadit například vybavení školy, již zaběhnutý režim školy, ale především osobní přístup každého učitele.

Graf 4 znázorňuje četnost odpovědí v jednotlivých ročnících na položku č. 31. Výsledky je možné pokládat za uspokojivé. Ve všech třídách se učivo o výživě (příslušnou část) dařilo do vzdělávání žáků zavádět. Lze tak vyvodit z výsledků, které ukázaly, že v každém z ročníků nejvíce učitelů zvolilo odpověď „zcela souhlasím“ nebo „spíše souhlasím“. Odpověď „spíše nesouhlasím“ se v malém množství (2 % až 11 %) vyskytla u všech ročníků kromě malotřídek, kde nebyla zaznamenána ani jednou. Odpověď „zcela nesouhlasím“ zvolil pouze jeden ze všech 257 zúčastněných učitelů, a to učitel 4. ročníku. Tomuto ročníku také náleží nejvyšší zmíněný podíl odpovědi „spíše nesouhlasím“. Z toho vyplývá, že zavádění učiva výživy programu PaV do výuky se nejméně dařilo učitelům čtvrtých ročníků. Toto číslo však není nijak alarmující. Naopak neúspěšnější byli v zavádění učiva učitelé malotřídek, kde odpověď „zcela souhlasím“ uvedlo celých 73 % učitelů a všichni ostatní vybrali odpověď „spíše souhlasím“. Tento výsledek, i když je vyjádřen procentuálně, je pravděpodobně ovlivněn výrazně nižším počtem hodnotících učitelů. Podmínky pilotních malotřídek zřejmě byly lepší než u větších škol.



Graf 5 znázorňuje průměrné hodnocení učitelů jednotlivých ročníků. I podle těchto výsledků lze usoudit, že se nejvíce dařilo navržené učivo o výživě zavádět do vzdělávání žáků učitelům malotřídek, jejichž průměrné hodnocení vyšlo 1,27, a naopak nejméně se to dařilo učitelům 4. ročníků s průměrným hodnocením 1,85. Jelikož ale bylo toto číslo nejhorším výsledkem, lze říci, že se zavádění navrženého učiva o výživě dařilo třídním učitelům všech zúčastněných tříd.

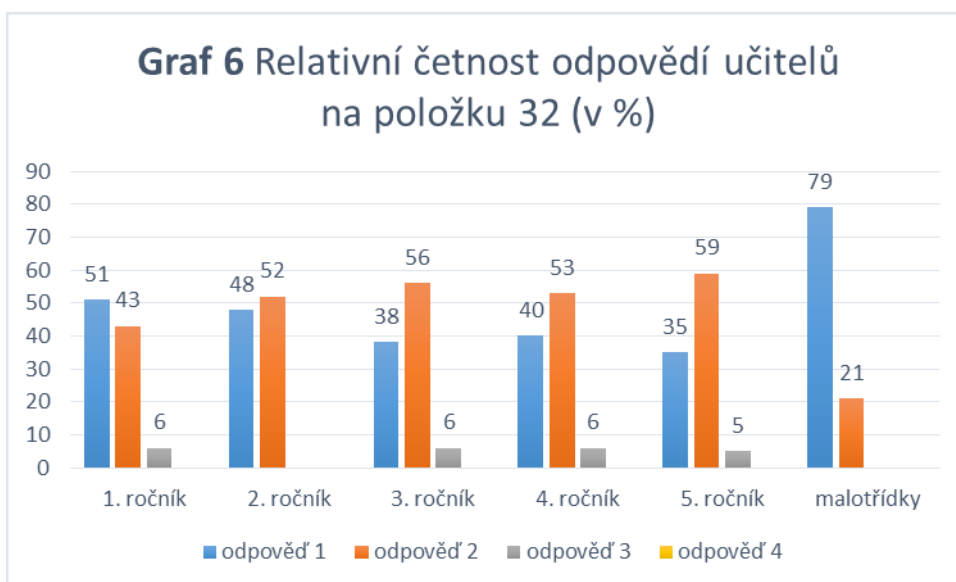


Průměrně nejhůře tuto položku hodnotili učitelé 4. ročníků. Tyto výsledky potvrzují i otevřené odpovědi. Příkladem může být i tvrzení paní učitelky 4. ročníku, která uvedla: „Začlenit tento program do osnov je mnohdy velice náročné a není na to čas tak, jak bych si představovala.“

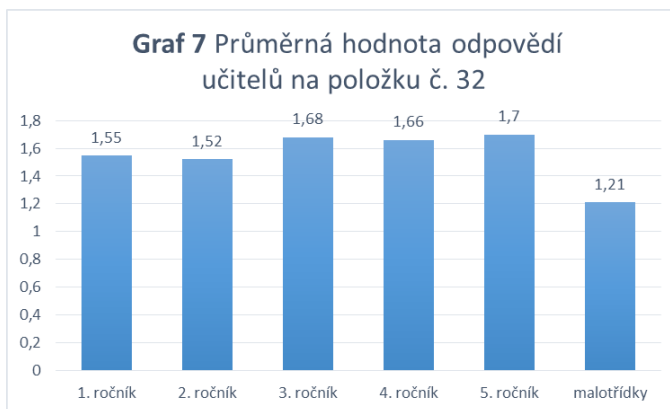
Položka 32: V mé třídě byly vytvořeny podmínky pro vhodný výživový režim žáků.

Aby mohli žáci dodržovat pravidlo 6 P, konkrétně požadavek pravidelnosti, je nutné, aby jim to bylo v každodenním školním režimu umožněno. Týká se to zejména prostoru pro dopolední stravování, kdy není výjimkou, že děti místo svačiny přechází do jiné budovy nebo patra na výuku a svačit tak nestihnou.

Z výsledků znázorněných v **grafu 6** vyplývá, že se většině učitelů podařilo ve třídě vytvořit podmínky pro vhodný výživový režim. Procentuálně nejčastěji zvolená odpověď „zcela souhlasím“ se vyskytla v dotaznících vyplněných učiteli malotřídek, a to v 79 %. Zbýlých 21 % učitelů malotřídek odpovědělo „spíše souhlasím“. Dalším ročníkem, u kterého se také objevily pouze první dvě možnosti odpovědí, byl 2. ročník. Zde mírně převažuje zvolená možnost „spíše souhlasím“ (52 %) nad možností „zcela souhlasím“ (48 %). Ročníkem, ve kterém převažovala četnost odpovědi 1 nad ostatními, byl kromě malotřídek také 1. ročník. Možnost „zcela souhlasím“ zvolilo 51 % učitelů, „spíše souhlasím“ 43 % a k možnosti „spíše nesouhlasím“ se přiklonilo 6 % učitelů. Tato možnost se ve stejném nebo obdobně nízkém procentuálním množství objevila také u odpovědí učitelů 3., 4., a 5. ročníků. Žádný ze zúčastněných učitelů nezvolil odpověď „zcela nesouhlasím“, což se dá pokládat za uspokojivý výsledek. Na 32. položku dotazníku neodpovědělo celkem 5 respondentů.



Průměrné hodnoty odpovědí v **grafu 7** ukazují, že nejvíce se ze zúčastněných ročníků dařilo vytvořit vhodné podmínky učitelům malotřídek s průměrnou hodnotou odpovědí 1,21. Naopak nejméně se to dařilo učitelům 5. ročníků s výslednou průměrnou hodnotou odpovědí 1,7. Z těchto výsledků lze vyvodit závěr, že ve všech třídách se učitelům povedlo, i když ne vždy na 100 %, vytvořit podmínky pro vhodný výživový režim žáků.

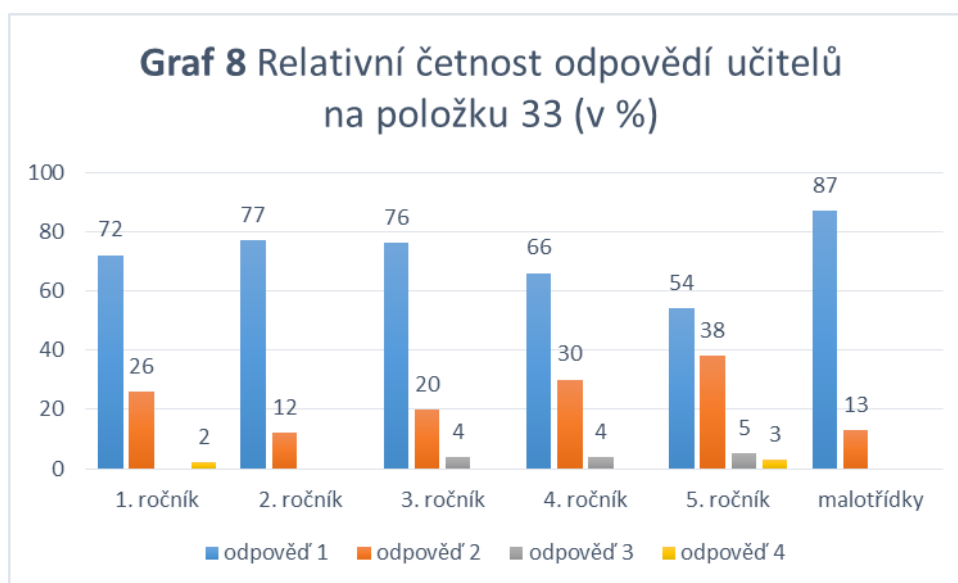


Položka 33: V mé třídě byly vytvořeny podmínky pro vhodný pitný režim žáků.

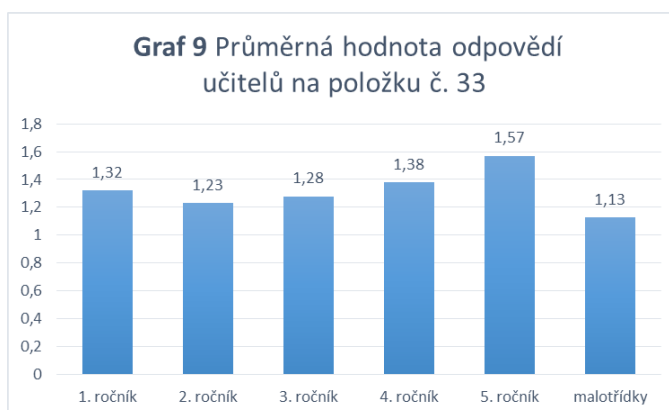
Jak už bylo popsáno v teoretické části práce, pitný režim je nezbytný pro správný chod celého organismu. Žáci ale často pít zapomínají. Nedostatečný příjem tekutin vede k únavě, špatnému soustředění, bolestem hlavy či dalším komplikacím při výuce. Učitelé by proto měli vytvořit vhodné podmínky pro pitný režim ve třídě a klást důraz na jeho dodržování.

Na **grafu 8** lze pozorovat, že u všech ročníků výrazně dominuje zvolená odpověď „zcela souhlasím“. To znamená, že se učitelům převážně dařilo vytvořit podmínky pro vhodný pitný režim ve třídě. Na první pohled nejspokojivějších výsledků dosáhli učitelé malotřídek a druhých ročníků, kde se vyskytly pouze odpovědi „zcela souhlasím“ (87 % a 77 %). Odpovědi „spíše souhlasím“ se objevily ve výrazné menšině (13 % a 12 %). K možnosti spíše nesouhlasím se přiklonily 4 % učitelů 3. a 4. ročníků a 5 % učitelů 5. ročníků. Dokonce se objevily i odpovědi „zcela nesouhlasím“, i když jen v nízkém zastoupení. V 1. ročnících tuto možnost zvolila 2 % dotazovaných a v 5. ročnících 3 % dotazovaných. Na položku 33 neodpověděli celkem 2 učitelé pátých ročníků. I když se na první pohled zdají být všechny výsledky z grafu uspokojivé, jelikož převažují kladné hodnoty, není tomu tak. Důležitost vhodného pitného režimu je tak nezbytná, že každé procento odpovědí „spíše nesouhlasím“ či „zcela nesouhlasím“ je zneklidňující. Bohužel vzhledem ke kvantitativním hodnotám

výzkumu není jasné, proč se v některých třídách nedařilo vytvořit vhodné podmínky pro pitný režim žáků.



Graf 9 znázorňuje průměrné odpovědi jednotlivých ročníků. Nejlépe se dařilo zajistit podmínky pro vhodný pitný režim ve třídě učitelům malotřídek, jejichž průměrná hodnota odpovědí byla 1,13 a nejméně se to dařilo učitelům 5. ročníků. Výsledky jsou obdobné jako u 32. položky dotazníku o vytvoření vhodných podmínek pro výživový režim ve třídě. V mnoha pátých ročnících na základních školách se učitelé během výuky střídají stejně jako na druhém stupni. Také se začíná objevovat odpolední vyučování. Tyto faktory a mnohé další mohou mít za následek nejméně uspokojivé výsledky položek 32 a 33.

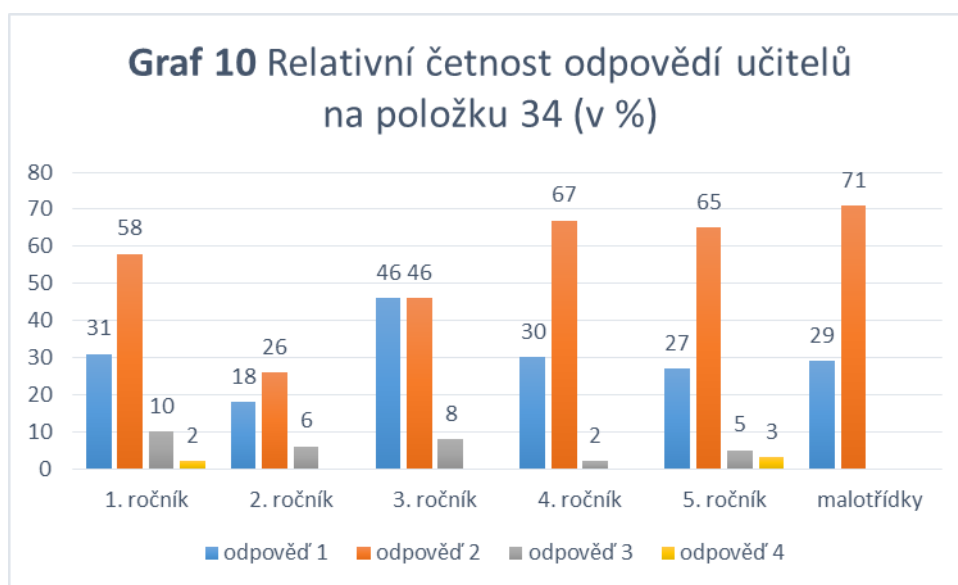


Položka 34: Pod vlivem programu PaV se u žáků mé třídy zlepšila konzumace ovoce a zeleniny.

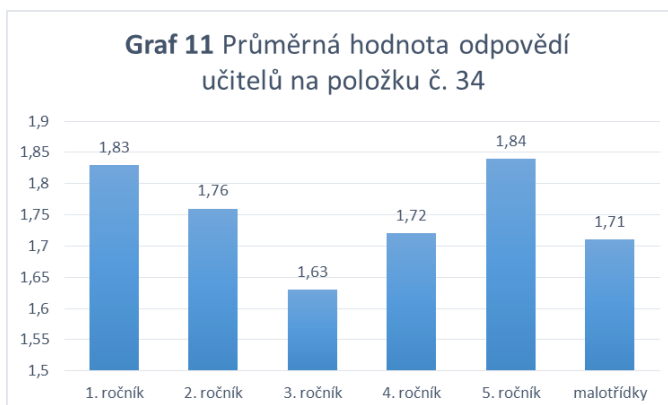
Zlepšení konzumace ovoce a zeleniny ve třídách souvisí především s dobrým příkladem samotného učitele, motivací, s dobrou komunikací a navázáním spolupráce s rodiči žáků. Ti jsou většinou zodpovědní za přípravu dopoledních svačinek svých dětí.

Na položku 34 odpovídali učitelé, takže měli možnost ohodnotit konzumaci ovoce a zeleniny pouze po dobu pobytu žáků ve škole. Celkem 10 z dotazovaných respondentů na tuto položku neodpovědělo.

Zjištěné výsledky v **grafu 10** ukazují, že díky programu PaV se u žáků zúčastněných tříd zlepšila konzumace ovoce a zeleniny. Nejčastější odpovědi učitelů všech ročníků byla možnost „spíše souhlasím“ a hned na druhém místě „zcela souhlasím“. Výjimkou byly 3. ročníky, kde tyto dvě možnosti dosáhly stejné hodnoty, a to celých 46 %. Učitelům malotřídek opět stačily pouze tyto dvě možnosti. U ostatních ročníků se vyskytla také možnost „spíše nesouhlasím“. Procentuálně nejvyšší zastoupení měla u 1. ročníků, kde tvořila 10 % odpovědí, v zástupu s 3. ročníky, kde tvořila 8 % odpovědí. Odpověď „zcela nesouhlasím“ zvolila jen 2 % učitelů 1. ročníků a 3 % 5. ročníků.



Z **grafu 11** lze vyčíst, že vlivem programu PaV se nejvíce zlepšila konzumace ovoce a zeleniny u žáků třetích ročníků, kde průměr odpovědí dosáhl hodnoty 1,63. V ostatních průměrných hodnotách odpovědí jednotlivých ročníků jsou jen nepatrné rozdíly. Nejméně bylo patrné zvýšení konzumace ovoce a zeleniny v 5. a 1. ročnících, kde



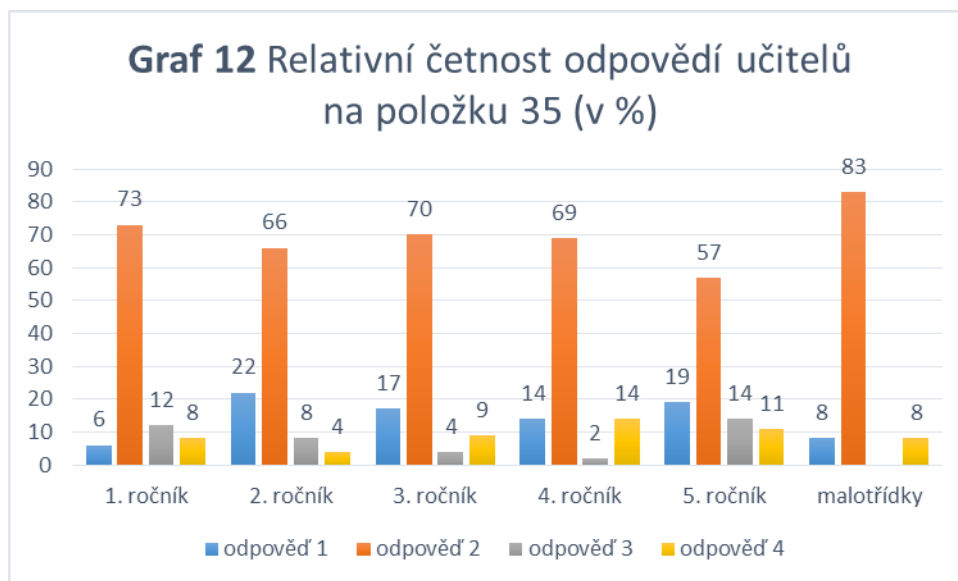
průměr odpovědí dosáhl hodnot 1,84 a 1,83. Tato čísla však nejsou nijak výrazně vysoká a vypovídají také o celkovém zlepšení konzumace ovoce a zeleniny ve třídě vlivem programu PaV.

Zlepšení konzumace ovoce a zeleniny vlivem programu PaV nejvíce pozorovali učitelé 3. ročníků, z nichž jeden uvedl: *„Děti si velmi polepšily v tom, co mají na svačinku či pít každý den ve škole, odbouraly se sladké nápoje a přibylo více ovoce a zeleniny, tohle považují za velký úspěch“*.

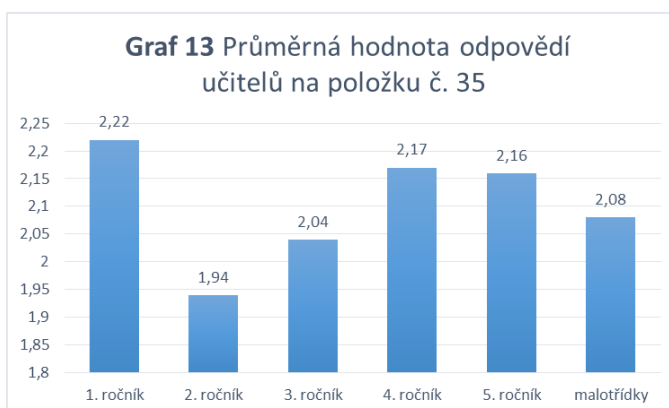
Položka 35: Žáci mé třídy zahajují výuku nasnídaní.

Snídaně by měla být základem každého dne. Je to ale činnost, která většinou neprobíhá ve škole. Proto záleželo na samotných učitelích, jakými prostředky se jim podařilo tuto informaci získat. Nabízejí se dotazníky či rozhovory s žáky a s rodiči. Bohužel tyto kvalitativní informace nám nejsou známy. Celkem 21 z dotazovaných respondentů na tuto položku neodpovědělo.

Z výsledků znázorněných v **grafu 12** vyplývá, že nejčastější odpovědí u všech ročníků byla možnost „spíše souhlasím“, a to v rozmezí 57 % (v 5. ročnících) až 83 % (v malotřídkách). Možnost „zcela souhlasím“ se většinou umístila na druhém místě, kde nejvyšší procentuální zastoupení měla v 2. ročnících (22 %). Jen v 1. ročnících se tato možnost označovala nejméně často, a to jen v 6 %, což je málo uspokojivé číslo vzhledem k důležitosti snídání. Kromě malotřídek se ve všech ročnících vyskytla také odpověď „spíše nesouhlasím“. Procentuálně nejčastěji byla zaznamenána v 5. ročnících (14 %). K odpovědi „zcela nesouhlasím“ se přiklonilo v každém ročníku několik procent učitelů. Ve 4. ročnících nejvíce (14 %) a ve 2. ročnících nejméně (4 %). I toto číslo se ale dá považovat za poměrně vysoké.



Na **grafu 13** vidíme průměrné výsledky položky 35. Podle těchto výsledků učitelé uvádějí, že průměrně nejvíce nasnídaných žáků zahajuje výuku ve 2. ročnících s dosaženým průměrem odpovědí 1,94. Naopak nejméně nasnídaných žáků zahajuje výuku v 1. ročnících s dosaženým průměrem odpovědí 2,22. Výsledky této položky jsou spíše neuspokojivé. V ideálním případě by měli všichni žáci před zahájením výuky snídat, takže průměrný výsledek u všech ročníků by měl mít hodnotu 1.

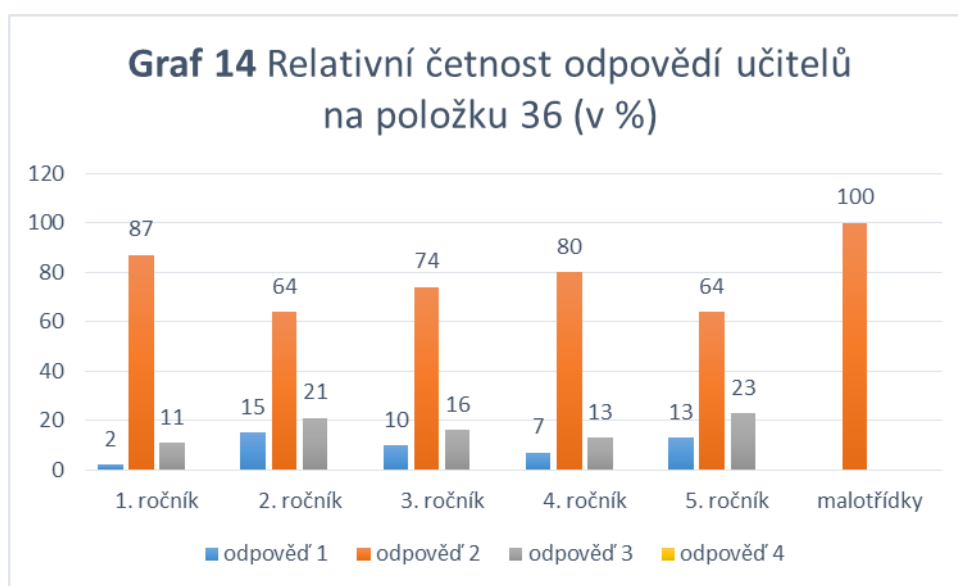


Nejvíce žáků, kteří zahajují výuku nasnídaní, zaznamenali podle výsledků dotazníku učitelé 2. ročníků. U otevřených položek se u těchto učitelů objevily komentáře jako „*děti si oblíbily společné snídaně ve třídě*“, nebo „*žáci se snažili chodit do třídy nasnídaní*“. Tyto komentáře potvrzují zjištěné výsledky.

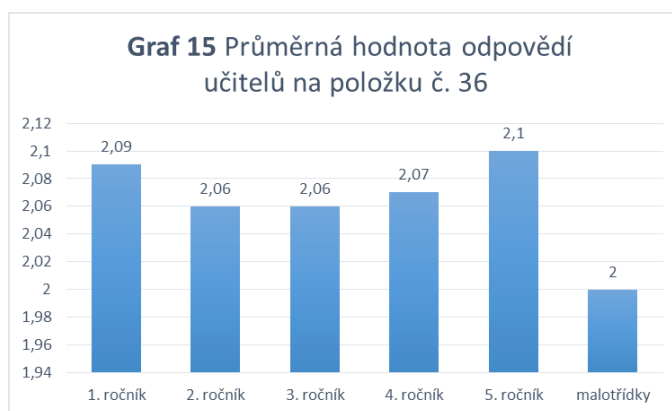
Položka 36: Žáci mé třídy nosí do školy svačiny odpovídající zásadám správné výživy.

Jak už bylo výše řečeno, svačiny jsou záležitostí, za kterou mají většinou zodpovědnost rodiče. Proto je důležité, aby s nimi učitelé v tomto směru spolupracovali.

Z odpovědí znázorněných v **grafu 14** vyplývá, že svačiny žáků všech ročníků spíše odpovídají zásadám správné výživy. Tato odpověď je dominantní v každém ročníku a u malotřídek dokonce jediná. V ostatních ročnících se někteří učitelé přiklonili i k jiným možnostem. Odpověď „zcela souhlasím“ vybralo procentuálně nejvíce učitelů 2. ročníků (15 %) a nejméně učitelů 1. ročníků (jen 1 %). Jedinou zvolenou možností z druhé poloviny škály odpovědí bylo „spíše nesouhlasím“. Tuto možnost zvolilo dokonce 23 % učitelů 5. ročníků. U ostatních ročníků tuto odpověď vybralo 11 % až 21 % učitelů. Celkem 3 učitelé na tuto položku neodpověděli vůbec.



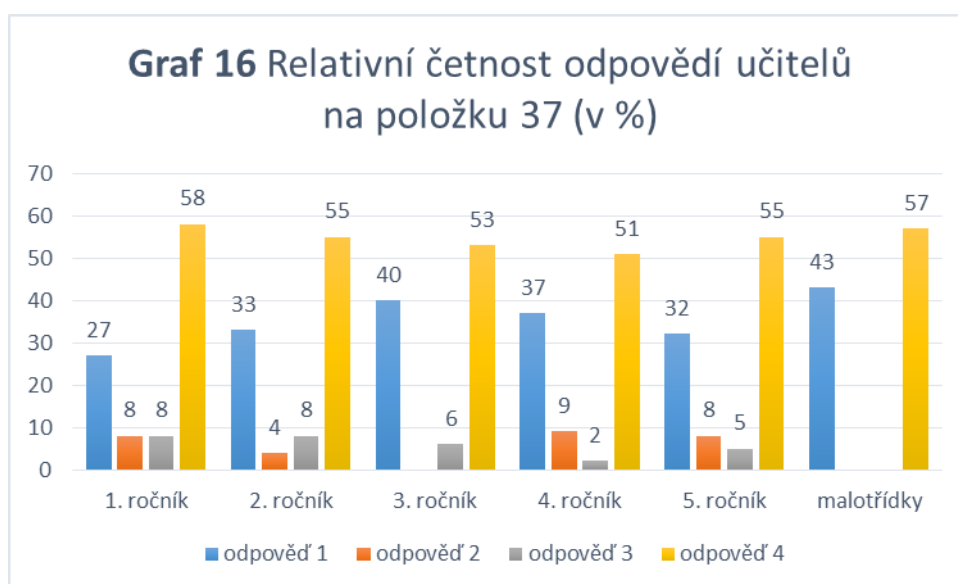
Graf 15 znázorňuje průměrné odpovědi učitelů jednotlivých ročníků, jejichž hodnoty jsou velmi těsné. Výsledky ukazují, že nejkladněji svačiny žáků hodnotili učitelé malotřídek s průměrnou hodnotou odpovědi 2 a nejhůře učitelé 5. ročníků s průměrnou hodnotou odpovědi 2,1. Rozdíl mezi ostatními ročníky je jen v setinách, a tudíž se dá považovat za téměř zanedbatelný. Lze tedy říci, že ve všech zúčastněných třídách žáci nosí svačiny na stejné úrovni, co se zdravé výživy týče.



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

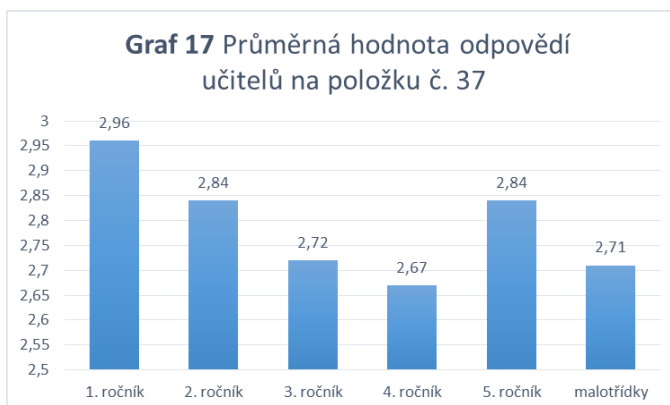
Svačiny připravované školní jídelnou mají mnoho výhod. Například se ve třídě vyhneme „závidění si“ svačin, výměnám svačin mezi žáky a zapomínání svačin doma. Rodičům to ušetří čas přípravy. Svačiny připravované ve škole také bývají pestré a připravené dle hygienických předpisů a v souladu s výživovými doporučeními. Bohužel mnoho škol tuto možnost žákům z nejrůznějších důvodů nenabízí.

Vzhledem k většinovému zastoupení možnosti „zcela nesouhlasím“ u všech ročníků (jak je vidět v **grafu 16**) vyplývá, že ve školách možnost konzumace svačin připravovaných školní jídelnou většinou není. Ovšem i možnost „zcela souhlasím“ se vyskytuje v poměrně vysokém množství. Procentuálně nejvyšší číslo můžeme pozorovat u malotřídek, kde je možnost konzumace svačin ze školní jídelny u 43 % případů, což je téměř polovina. Tato možnost je také ve 40 % tříd 3. ročníků, 37 % 4. ročníků, 33 % 2. ročníků a 27 % 5. ročníků. Nejméně je tato možnost nabízená žákům 1. ročníků zúčastněných tříd, a to pouze 27 %. V některých ročnících se také objevovaly možnosti odpovědí „spíše souhlasím“ a „spíše nesouhlasím“, ale jen v maximálním zastoupení 9 %. Na položku 37 neodpovědělo celkem 12 dotazovaných učitelů.



Z **grafu 17** lze vyčíst, že průměrně nejčastěji mají možnost konzumovat svačiny připravované školními jídelnami žáci 4. ročníků s průměrnou hodnotou odpovědi 2,67 a nejméně mají tuto možnost žáci 1. ročníků, u kterých se průměrná hodnota odpovědi vyšplhala až na číslo 2,96.

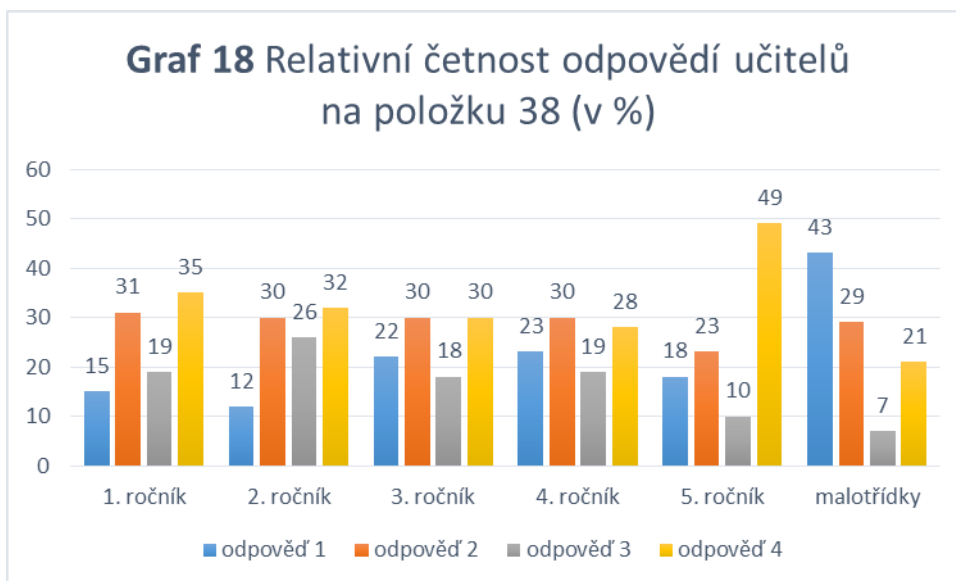
Všechny průměrné výsledné hodnoty se přiklánějí spíše k druhé polovině škály odpovědí. Z toho vyplývá, že všem ročníkům většinou možnost konzumace dopoledních svačin připravovaných školní jídelnou není nabídnuta.



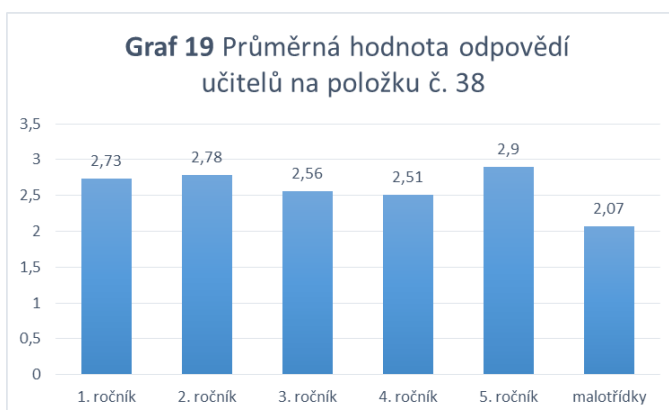
Položka 38: Při výživovém vzdělávání žáků mé třídy se snažím spolupracovat se školní jídelnou.

Aby žáci brali důležitost správné výživy opravdu vážně, a aby pro to byly vytvořeny optimální podmínky, je zapotřebí, aby učitelé spolupracovali nejen s rodiči žáků, ale také se školní jídelnou. Jídelna připravuje většině žáků obědy a v některých případech i svačiny.

Z výsledků znázorněných v **grafu 18** je na první pohled patrné, že spolupráce učitelů se školními jídelnami byla velmi různorodá. Učitelé všech ročníků využili celé spektrum nabízených možností odpovědí v podobném procentuálním zastoupení. Možnost „zcela souhlasím“ výrazně převyšuje nad ostatními v malotřídkách (43 %) a možnost „zcela nesouhlasím“ převažuje v 5. ročnících (49 %). Na položku 38 neodpovědělo celkem 9 respondentů.



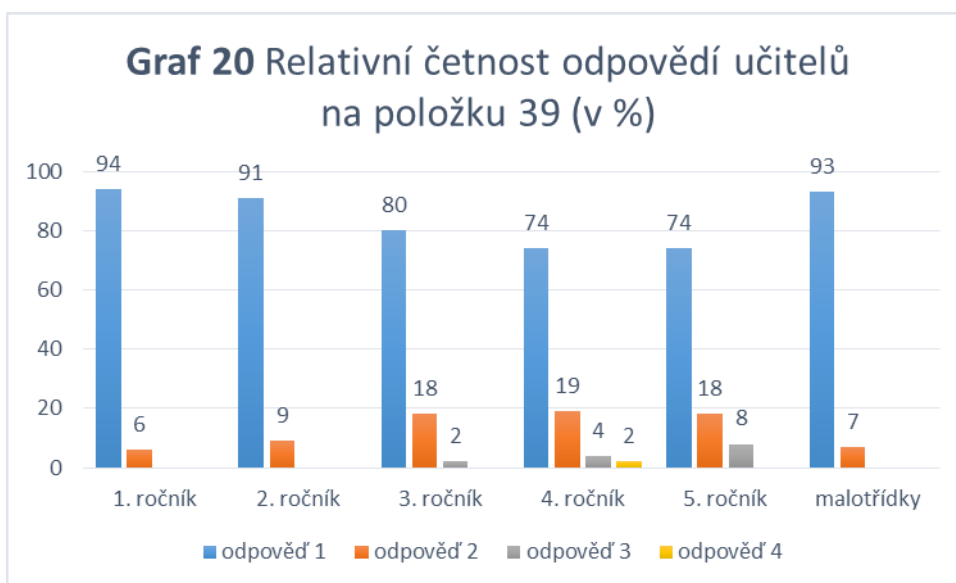
Graf 19 svými průměrnými výsledky hodnocení potvrzuje výsledky zřejmé z grafu 18. Nejvíce se školními jídelnami spolupracovali učitelé malotřídek, jejichž průměrný výsledek 2,07 se nejvíce blíží možnosti odpovědi "spíše souhlasím". Průměrné výsledky ostatních ročníků se blíží více možnosti odpovědi „spíše nesouhlasím“. Nejbliže tomuto výsledku jsou 5. ročníky s průměrnou hodnotou odpovědi 2,9.



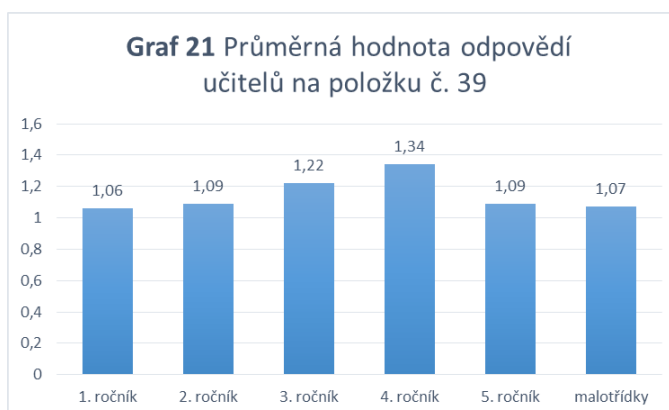
Položka 39: Většina žáků mé třídy obědvá ve školní jídelně.

Školní jídelny nabízí obědy všem žákům školy. Záleží však na zvážení rodičů, zda této možnosti budou využívat či nikoli. Obědy ve školní jídelně jsou pestré, výživné, připravené z kvalitních surovin a zajišťují žákům určitý obědový režim. Navíc přibližně dvě třetiny ceny obědů jsou dotovány státem. Obědy ve školní jídelně mohou mít i význam sociální. Jelikož této možnosti využívá většina žáků a jednotlivé třídy na ně docházejí společně, mohl by se žák, který obědy nemá, cítit určitým způsobem vyčleněný z kolektivu.

Graf 20 ukazuje, že téměř všichni žáci zúčastněných škol obědvají ve školní jídelně. Výběr odpovědi „zcela souhlasím“ zvolilo nejvyšší procento učitelů 1. ročníků, a to 94 %. Zbýlých 6 % zvolilo odpověď „spíše souhlasím“. U 2. ročníků a malotřídek byly výsledky velmi podobné. Učitelé 3., 4. a 5. ročníků se přiklonili i k nabízené možnosti odpovědi „spíše nesouhlasím“, i když jen v malém množství (nejvíce 8 % u 3. ročníků). Možnost odpovědi „zcela nesouhlasím“ zvolila pouze 2 % učitelů 4. ročníků. Na položku 39 dva respondenti neodpověděli.



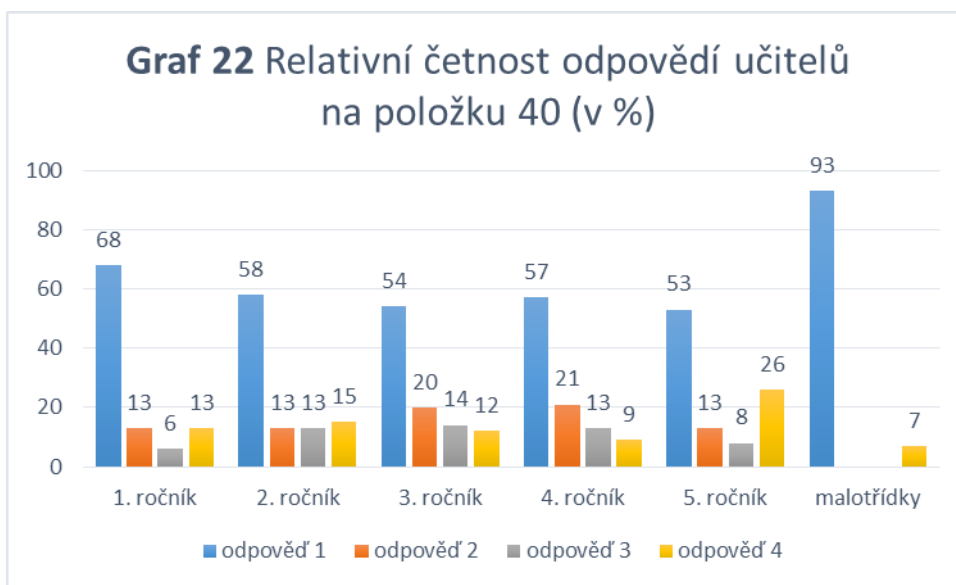
Z **grafu 21** můžeme vyčíst nejnižší průměrnou hodnotu (1,06) u žáků 1. ročníků. To znamená, že tito žáci nejvíce využívají možnost konzumace obědů ve školní jídelně v poměru s ostatními ročníky. Naopak nejvyšší průměrnou hodnotu odpovědí (1,34) můžeme vidět u žáků 4. ročníků. I toto nejvyšší číslo ale vypovídá o tom, že většina žáků obědvá ve školní jídelně.



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

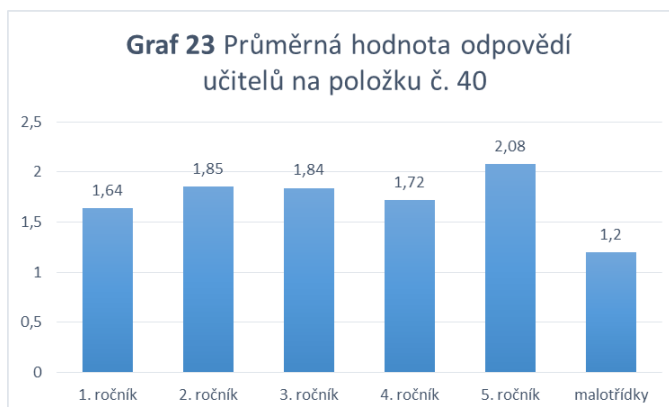
Školní automaty a bufety jsou individuální záležitostí každé školy. Ve školách, kde žáci k těmto nabídkám přístup mají, je vhodné, aby s nimi třídní učitel prodiskutoval vhodnost a nevhodnost nabízeného sortimentu. Existují také celorepublikové projekty zabývající se touto problematikou.

Z výsledků znázorněných v **grafu 22** je zřejmé, že nejčtenější odpovědí učitelů všech ročníků byla možnost „zcela souhlasím“. U všech ročníků tato možnost zaujímá více než polovinu odpovědí a u malotřídek zaujímá dokonce 93 % odpovědí. Zbýlých 7 % náleží odpovědi „zcela nesouhlasím“. U ostatních ročníků je využita celá škála odpovědí v přibližně stejném zastoupení (mimo dominantní možnost „zcela souhlasím“). Jeden z respondentů na tuto položku neodpověděl.



Graf 23 ukazuje, že nejnižší průměrná hodnota odpovědí je 1,2 u malotřídek.

Žáci malotřídek tedy v převážné většině nemají volný přístup k automatům a bufetům s nevhodným sortimentem. Nejvyšší průměrné hodnoty 2,08 dosáhly odpovědi třídních učitelů 5. ročníků. Tento



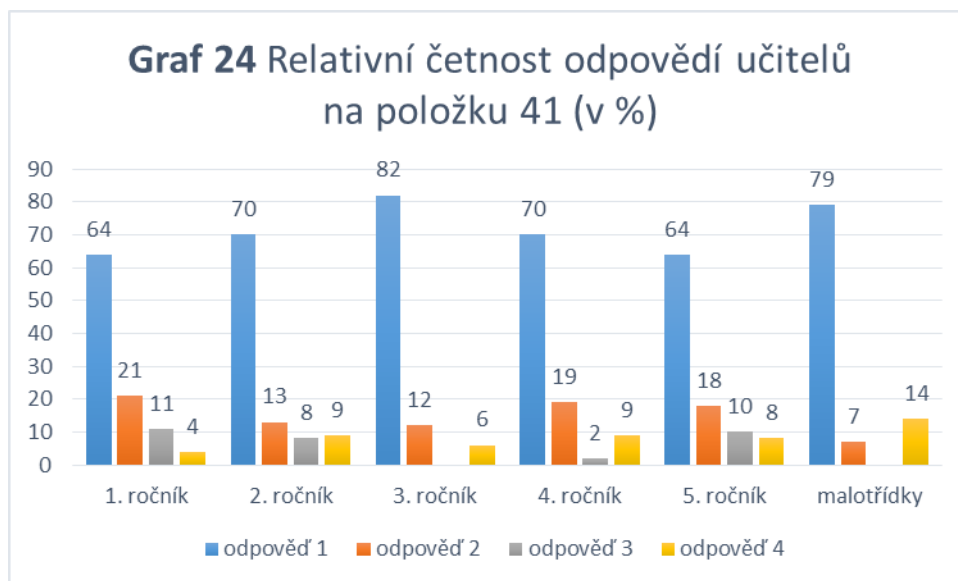
výsledek se nejvíce blíží odpovědi „spíše souhlasím“. Z grafu lze vyvodit závěr, že žáci všech ročníků spíše nemají volný přístup k automatům a bufetům s nevhodným sortimentem. Bohužel díky kvantitativnímu výzkumu není jasné, jestli žáci ve školách automaty a bufety nemají vůbec, nebo je mají, ale jen s vhodnou nabídkou sortimentu.

Nejvíce ke školním automatům a bufetům mají podle výsledků volný přístup žáci 5. ročníků. Dovolím si citovat paní učitelku 5. ročníku: „*Měly by být zavedeny důsledné kontroly nabídky školních automatů*“.

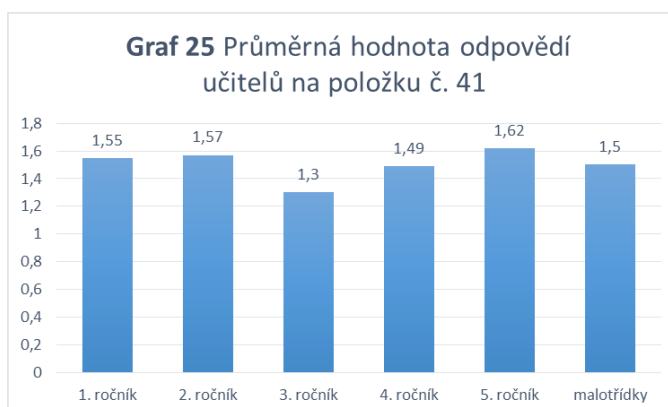
Položka 41: V mé třídě byl během pololetí realizován alespoň jeden Den zdraví s výživovou složkou.

Dny zdraví jsou jednou z možností, jak efektivně a netradičně pojmout výuku o zdraví, správném životním stylu a správné výživě. Takovéto učení prožitkem se žákům snadněji vryje do paměti a zpestří běžnou výuku. Dny zdraví mohou mít různá zaměření (např. ovoce a zelenina, pitný režim atd.) a lze je pojmout buď jako akci či projekt třídy, ročníku nebo celé školy.

Ze zjištěných výsledků znázorněných v **grafu 24** plyne, že téměř ve všech třídách každého ročníku byl během pololetí realizován alespoň jeden Den zdraví s výživovou složkou. Procentuálně nejvyšší počet odpovědí „zcela souhlasím“ byl zjištěn u 3. ročníků (82 %) a u malotřídek (79 %). Naopak nejnižší zastoupení této odpovědi bylo u 1. a 5. ročníků (64 %). Tuto možnost tedy zvolila více než polovina učitelů každého ročníku. Odpověď „zcela nesouhlasím“ uvedlo 14 % učitelů malotřídek a v menších poměrech i všechny ostatní ročníky. Jeden z dotazovaných učitelů na položku 41 neodpověděl.



Z průměrných výsledků v **grafu 25** vyplývá, že alespoň jednou během pololetí byl Den zdraví s výživovou složkou realizován procentuálně nejvíce ve třídách 3. ročníků. U těchto ročníků byla průměrná hodnota odpovědí 1,3. Naopak nejvyšší průměrnou hodnotu odpovědí (1,62) dosáhly 5. ročníky, pro které také platí, že téměř ve všech třídách byl během pololetí realizován alespoň jeden Den zdraví s výživovou složkou.

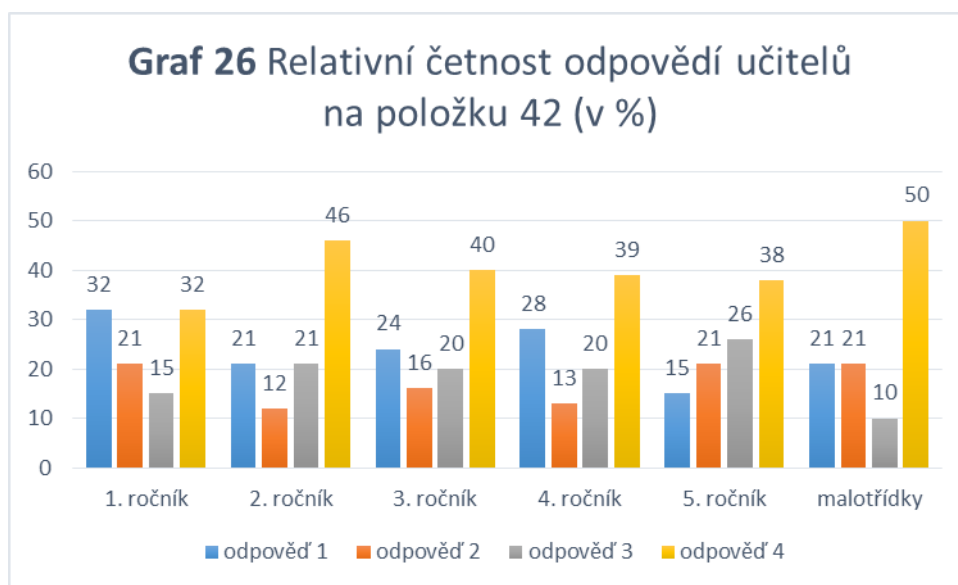


Položka 42: V mé třídě byl během pololetí realizován alespoň jeden Týden zdraví s výživovou složkou.

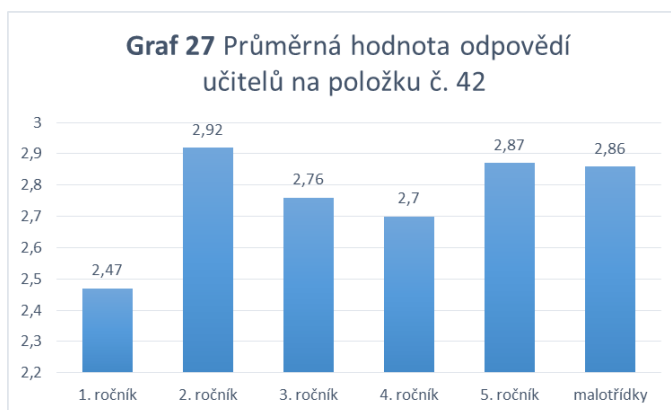
Týdny zdraví sice mohou být pro učitele časově náročné jak na přípravu, tak i na organizaci, ale o to kladnějších výsledků lze díky nim dosáhnout. Podobně jako u již zmiňovaných Dnů zdraví mohou být zpestřením ve výuce žáků. Navíc umožňují věnovat se tématu do větší hloubky.

Z výsledků znázorněných v **grafu 26** je patrné, že Týdny zdraví během pololetí nebyly ve školách realizovány v tolika třídách jako výše zmiňované Dny zdraví (viz položka 41). Odpověď „zcela nesouhlasím“ zvolila většina učitelů všech ročníků.

Nejvyšší procentuální zastoupení měla tato možnost u malotřídek (50 %) a nejnižší u 1. ročníků (32 %). I když tato možnost převažuje nad ostatními, není žádná z nabízených možností odpovědí ve výrazné menšině či dokonce nevyužitá. Možnost „zcela souhlasím“ zvolilo procentuálně nejvíce učitelů 1. ročníků (32 %) a nejméně učitelů 5. ročníků (15 %). Možnosti „spíše souhlasím“ a „spíše nesouhlasím“ se u všech ročníků pohybují v rozmezí 10 % až 26 %. Na položku 42 neodpověděli celkem 3 respondenti.



Z průměrných výsledků znázorněných v **grafu 27** lze vyvodit, že během pololetí se alespoň jeden Týden zdraví s výživovou složkou spíše realizoval jen ve třídách 1. ročníků, jejichž průměrná hodnota odpovědí byla 2,47. V ostatních ročnících Týden zdraví s výživovou složkou realizovaný spíše nebyl. Průměrná hodnota odpovědí v těchto ročnících byla 1,7 (ve 4. ročnících) až 2,92 (ve 2. ročnících).

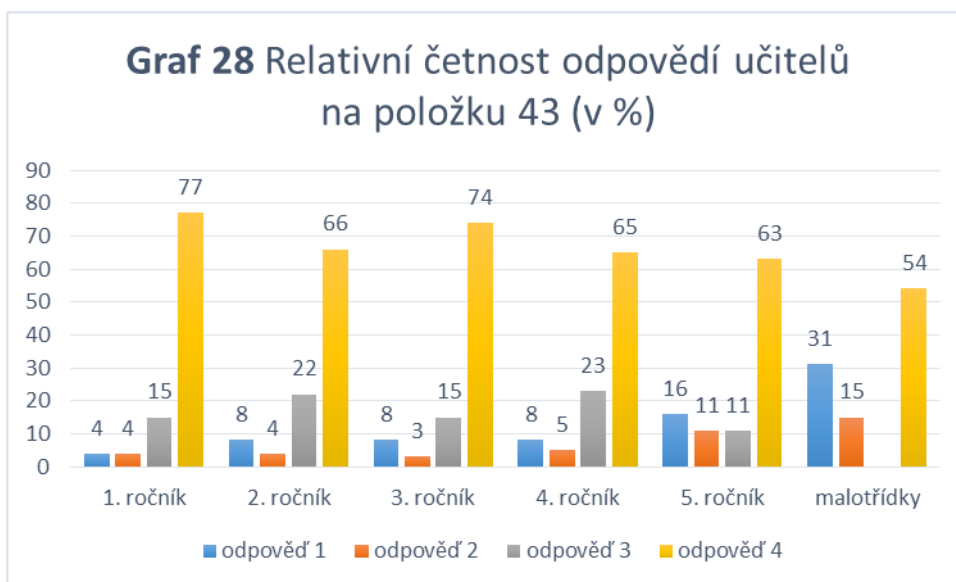


U otevřených položek jedna paní učitelka 5. třídy poznamenala: „*Dvakrát ročně celý týden zaměřený na výživu či sport je moc.*“

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

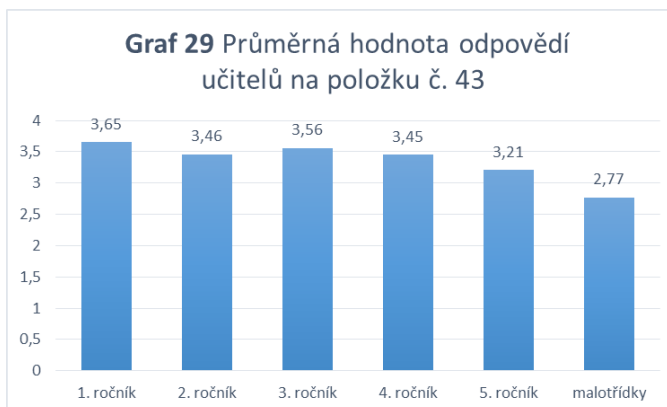
Nejčastějším výživovým kroužkem na základních školách bývá vaření. Není to však jediná možnost, kde se žáci mohou se správnou výživou setkat. Škola může pořádat nejrůznější zájmové kroužky zaměřené na zdravý životní styl, pohyb a výživu, přípravu pokrmů a správné stolování, pěstitelství a mnohé další.

Výsledky v **grafu 28** ukazují, že zájmové kroužky zaměřené na výživu nejsou na školách účastnících se programu Pohyb a výživa zcela běžnou záležitostí. Více než polovina dotazovaných učitelů všech ročníků zvolila možnost odpovědi „zcela nesouhlasím“ (54 % až 77 %), což vypovídá o absenci těchto zájmových kroužků na školách. U 1. až 4. ročníků je procentuálně druhou nejčtenější odpovědí možnost „spíše nesouhlasím“ v zastoupení 15 % až 23 %. Možnosti první poloviny odpovědní škály jsou zastoupeny jen minimálně, a to v rozmezí 3 % až 8 %. U 5. ročníků a malotřídek je výsledek o něco uspokojivější, jelikož na druhém místě v procentuálním zastoupení odpovědi je možnost „zcela souhlasím“ (16 % a 31%). Na položku 43 neodpovědělo celkem 25 dotazovaných respondentů.



Graf 29 znázorňuje průměrné hodnoty odpovědí učitelů jednotlivých ročníků. Nejnižší průměrná hodnota byla zjištěna u malotřídek, a to 2,77. Z těchto výsledků lze usoudit, že žáci zúčastněných malotřídek spolu s žáky 5. ročníků (3,21), 4. ročníků (3,45) a 2. ročníků (3,46) spíše nemají možnost navštěvovat ve škole výživově

zaměřené zájmové kroužky. O něco hůře jsou na tom žáci 3. ročníků a 1. ročníků, u kterých se průměrné hodnoty odpovědí učitelů (3,56 a 3,65) nejvíce blíží možnosti odpovědi „zcela nesouhlasím“. Proto lze usoudit, že možnost navštěvovat ve školách zájmové kroužky zaměřené na výživu nemají téměř žádní žáci 1. a 3. ročníků zúčastněných škol.

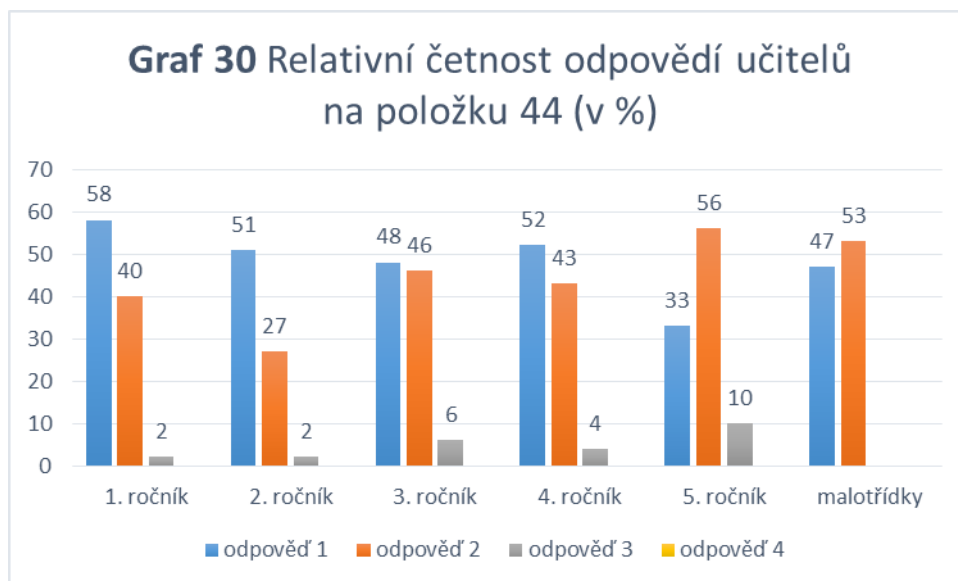


Podle výsledků mají nejmenší přístup ke kroužkům týkajících se výživy žáci 1. ročníků. Důvodem může být domněnka, kterou uvedla jedna z učitelek 1. ročníku: „Obávám se, že o kroužky zaměřené na zdravou výživu by byl minimální zájem.“

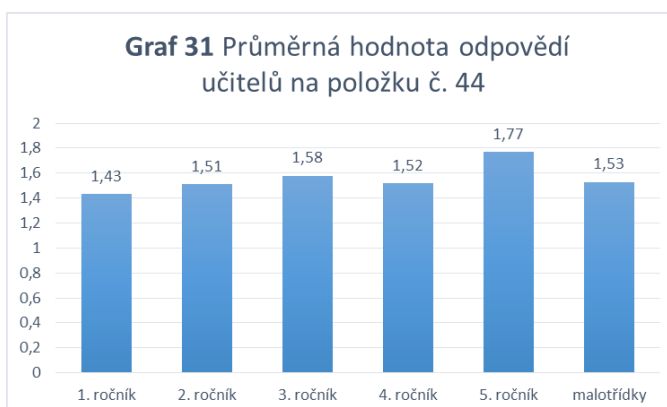
Položka 44: Sleduji, průběžně s žáky diskutuji a hodnotím jejich výživový režim.

Pro žáky je velmi přínosné, když mohou s učiteli prodiskutovat například vhodné složení svačin. Toto hodnocení pro ně může být určitou zpětnou vazbou a cestou ke správným výživovým návykům. Když žáci vědí, že si jejich pan učitel nebo paní učitelka všimá, co mají na svačinu, působí to také jako motivační faktor. Žáci chtějí být pochváleni a udělat učiteli radost.

Výsledky v **grafu 30** ukazují výraznou dominanci výběru prvních dvou možností odpovědí učiteli všech ročníků. U 1., 2. a 4. ročníků více než polovina dotazovaných učitelů zvolila odpověď „zcela souhlasím“. U 3. ročníků tuto odpověď zvolilo jen 48 % učitelů, ale i tak to byla odpověď nejčastější. U 5. ročníků a malotřídek byla nejčastěji zvolená možnost „spíše souhlasím“ (56 % a 53 %). U všech dotazovaných ročníků kromě malotřídek se vyskytla také možnost odpovědi „spíše nesouhlasím“, ale jen v malém množství. K této odpovědi se připojilo procentuálně nejvíce učitelů 5. ročníků (10 %). Odpověď „zcela nesouhlasím“ neoznačil žádný z učitelů, což se dá považovat za velmi pozitivní zjištění. Na 44. položku neodpověděl jen jeden z dotazovaných učitelů.



Graf 31, znázorňující průměrné výsledky odpovědí, ukazuje poměrně nízká čísla u všech ročníků. Nejvíce sledují, průběžně s žáky diskutují a hodnotí výživový režim žáků učitelé prvních ročníků. To lze říci díky nejnižší průměrné hodnotě u 1. ročníků (1,43). Méně běžné je to u učitelů 5. ročníků, u kterých výsledky ukazují nejvyšší průměrnou hodnotu odpovědí (1,77). Celkově lze prohlásit, že žáky sledují, průběžně s nimi diskutují a hodnotí jejich výživový režim většina učitelů zúčastněných tříd.

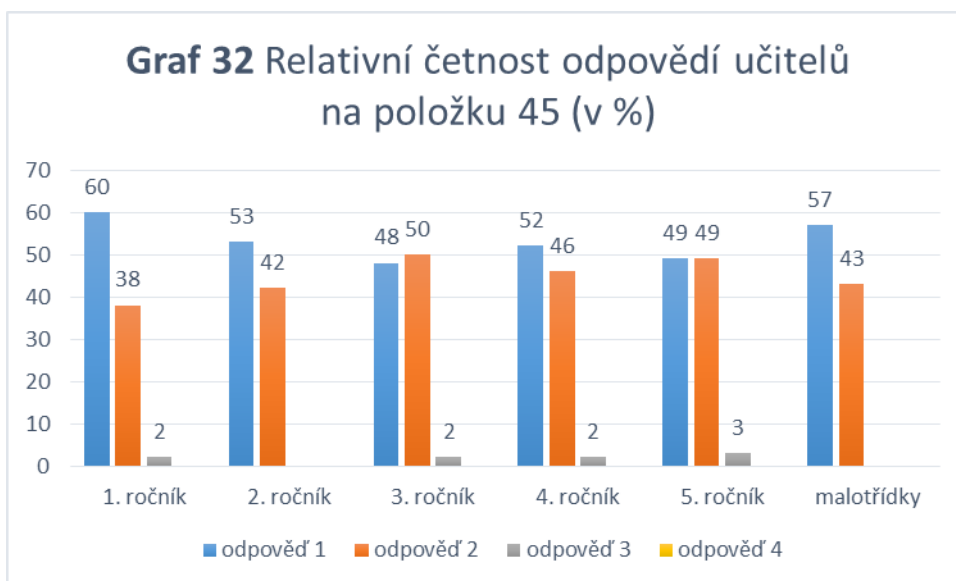


Sledování, průběžné hodnocení a diskuse o výživovém režimu žáků je podle výsledků nejméně oblíbenou činností u učitelů 5. ročníků. Jeden z nich uvedl, že „každodenní povídání by se mohlo stát nezáživnou rutinou“. Záleží to však především na učiteli samotném, jak dokáže žáky zaujmout a jaké formy a metody k hodnocení jejich výživového režimu použije.

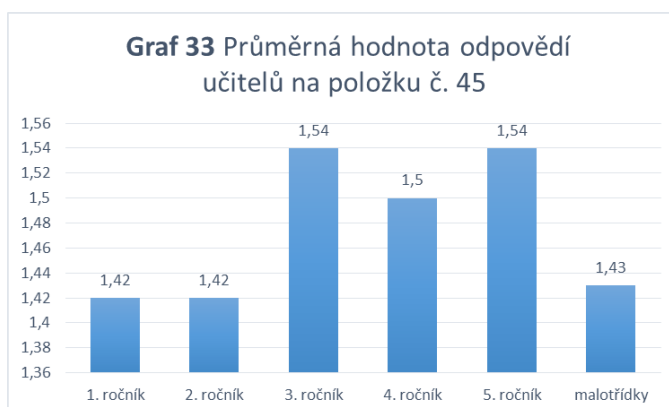
Položka 45: Vedu své žáky k sebehodnocení výživového režimu.

Sebehodnocení žáků ve třídách lze provádět slovně nebo pomocí různých systémů a grafických ztvárnění. Grafická hodnocení slouží žákům jako motivační prvek pro zlepšení či dodržování svého výživového režimu.

Výsledné hodnoty znázorněné v **grafu 32** ukazují většinovou převahu odpovědi první poloviny hodnotící škály nad druhou u všech ročníků, což je velmi pozitivní. Odpověď zcela souhlasím vybralo procentuálně nejvíce učitelů 1. ročníků (60 %) a nejméně učitelů 3. ročníků (48 %). Druhou dominantní odpovědí dle výsledků byla možnost „spíše souhlasím“, kterou označilo 50 % učitelů 3. ročníků (procentuálně nejvíce) a v nejmenším poměru učitelé 1. ročníků, a to ve 38 %. Třetí a zároveň poslední zvolenou odpovědí na položku 45 byla možnost „spíše nesouhlasím“, ke které se přiklonila jen 2 % učitelů 1., 3. a 4. ročníků a 3% učitelů 5. ročníků. Dva respondenti na tuto položku neodpověděli.



Průměrné výsledky odpovědí učitelů jednotlivých ročníků znázorněné v **grafu 33** mají hodnoty v rozmezí od 1,42 (odpovědi učitelů 1. a 2. ročníků) do 1,54 (odpovědi učitelů 3. a 5. ročníků). Tyto hodnoty jsou si

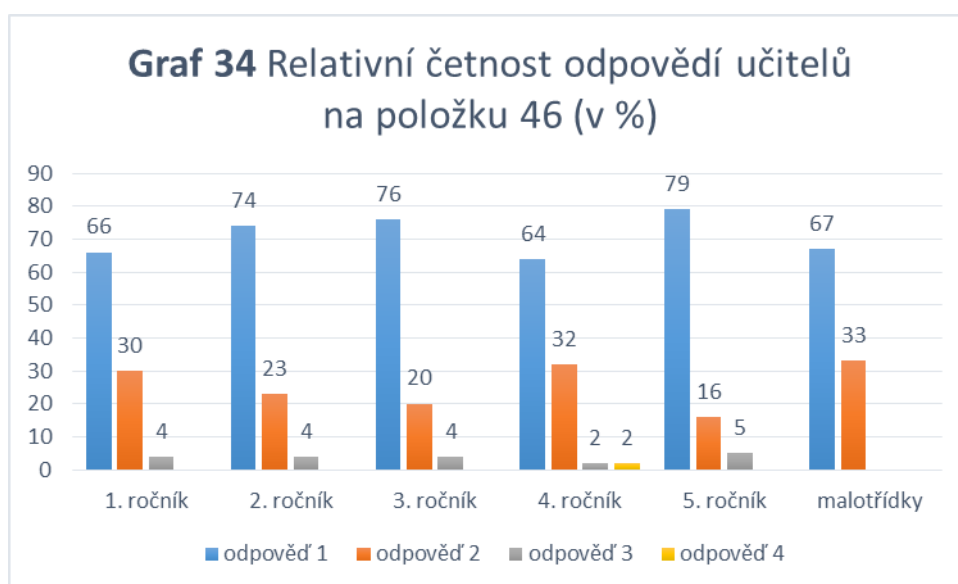


velmi blízké, a proto lze usoudit, že ve všech ročnících téměř všichni učitelé vedou žáky k sebehodnocení jejich výživového režimu.

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

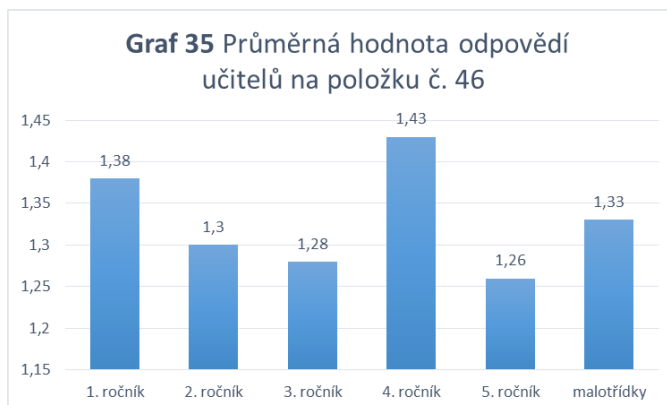
Pracovní sešity Výživa i pohyb a Pyramida výživy pro děti jsou součástí základních výukových materiálů programu Pohyb a výživa (viz kapitola 3.1.1).

Výsledky znázorněné v **grafu 34** ukazují, že nadpoloviční většina zúčastněných učitelů všech ročníků při práci se svými žáky využívá pracovní sešity programu Pohyb a výživa a pracují s Pyramidou výživy pro děti. To vyplývá z faktu, že možnost odpovědi „zcela souhlasím“ označilo 64 % (učitelé 4. ročníků) až 79 % (učitelé 5. ročníků) učitelů jednotlivých ročníků. Dále 16 % až 33 % učitelů jednotlivých ročníků se přiklonilo k možnosti „spíše souhlasím“ a jen 0 % až 5 % učitelů vybralo odpověď „spíše nesouhlasím“. Odpověď „zcela nesouhlasím“ zvolila pouze 2 % učitelů 4. ročníků. Čtyři respondenti na tuto položku neodpověděli.



Průměrné hodnoty odpovědí v **grafu 35** ukazují, že s pracovními sešity Výživa i pohyb a s Pyramidou výživy pro děti procentuálně nejvíce pracovali učitelé 5. ročníků (s průměrnou hodnotou odpovědí 1,26) a nejméně je při výuce využívali učitelé 4. ročníků (s průměrnou hodnotou odpovědí 1,43). I tento výsledek s nejvyšší hodnotou

však má nejbliž k možnosti odpovědi „zcela souhlasím“. Proto lze vyvodit, že pracovní sešity i zmiňovanou potravinovou pyramidu využívali ve své výuce téměř všichni zúčastnění učitelé všech ročníků.

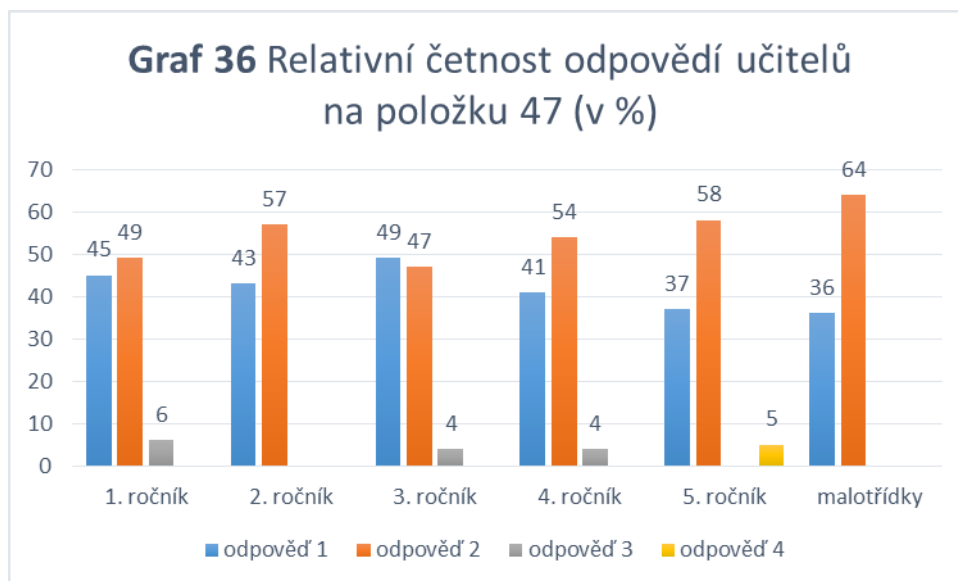


Nejméně uspokojivé hodnocení bylo zaznamenáno u učitelů 4. ročníků. Dovolím si citovat názory některých z nich. „Pyramida mi přijde pro děti složitá.“ „Upřímně se mi pracovní sešity vůbec nelíbily.“ „Pracovní listy nejsou adekvátní.“ Kladné hodnocení však nad těmito názory převažovalo.

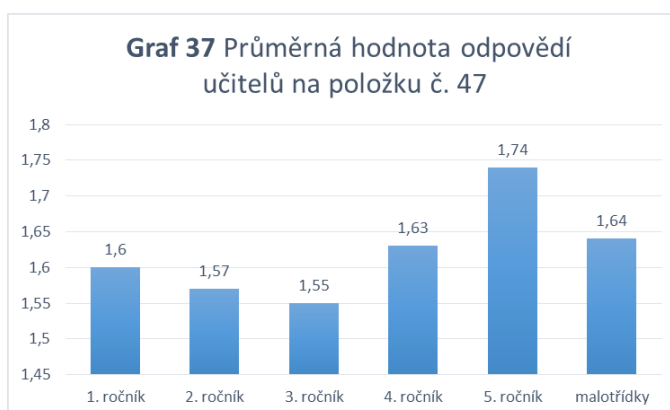
Položka 47: Program PaV zlepšil v mé třídě výživovou gramotnost žáků.

Zlepšit výživovou gramotnost žáků bylo jedním z hlavních cílů pokusného ověřování programu Pohyb a výživa na základních školách. Tato položka tedy zjišťuje, zda se podařilo v jednotlivých třídách a ročnících tohoto cíle dosáhnout.

Výsledky znázorněné v **grafu 36** ukázaly, že jediným ročníkem, ve kterém učitelé označili převážně odpověď „zcela souhlasím“ (49 %) je 3. ročník. U všech ostatních ročníků byla nejčastěji zvolenou odpovědí možnost „spíše souhlasím“, a to v poměru k ostatním od 49 % (u 1. ročníků) po 64 % (u malotřídek). Tyto dvě možnosti odpovědí byly u všech ročníků výrazně nejčetnější. Odpověď „spíše nesouhlasím“ zvolilo jen 6 % učitelů 1. ročníků a 4 % učitelů 3. a 4. ročníků. Jediné zastoupení odpovědi „zcela nesouhlasím“ se objevilo u 5. ročníků, a to v zastoupení 5 % odpovědí. Čtyři učitelé na tuto položku neodpověděli.



Graf 37 ukazuje, že podle třídních učitelů se díky programu Pohyb a výživa nejvíce zlepšila výživová gramotnost u žáků 3. ročníků s průměrnou hodnotou odpovědi 1,57 a u žáků 2. ročníků s průměrnou hodnotou odpovědi 1,47. Naopak nejmenší zlepšení vypožorovali u svých žáků učitelé 5. ročníků, jejichž průměr odpovědí měl hodnotu 1,74. Podle zjištěných výsledků lze říci, že program PaV spíše zlepšil výživovou gramotnost všech žáků jednotlivých ročníků.

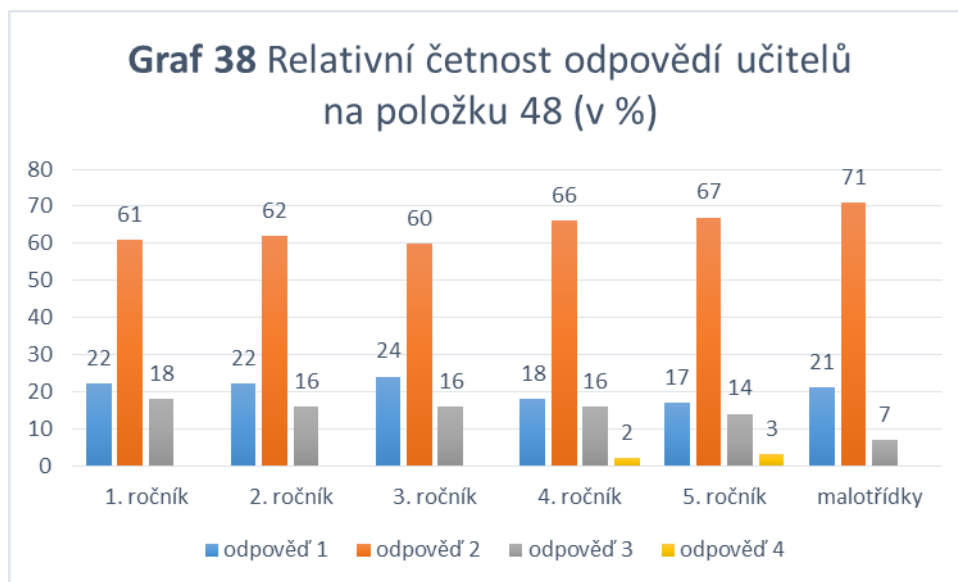


Položka 48: Program PaV zlepšil v mé třídě výživový režim žáků.

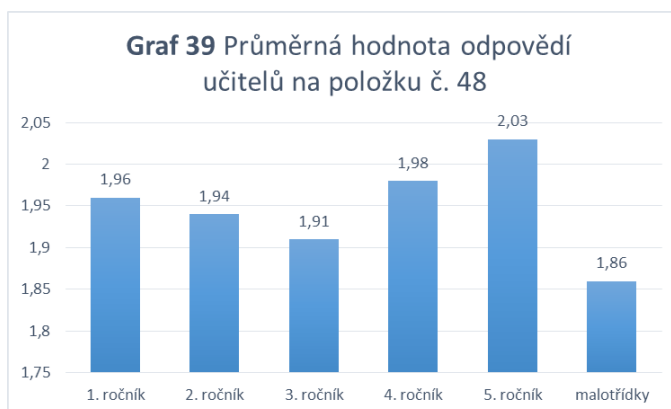
Zlepšit výživový režim žáků bylo (stejně jako předchozí položka) také jedním z hlavních cílů pokusného ověřování programu Pohyb a výživa na základních školách. Položka 48 tedy zjišťuje, do jaké míry se podařilo tento cíl naplnit. K vhodnému výživovému režimu žáků je opět velmi důležitá spolupráce s rodiči.

Podle výsledků znázorněných v **grafu 38** se více než polovina učitelů z každého ročníku přiklonila k možnosti odpovědi „spíše souhlasím“. Konkrétně v rozmezí od 60 % (3. ročníky) do 71 % (malotřídky). Druhou nejčastější odpovědí podle výsledků

byla možnost odpovědi „zcela souhlasím“, a to v rozmezí od 17 % (5. ročníky) do 24 % (3. ročníky) a třetí nejčastější „spíše nesouhlasím“ (7 % až 18 %). Pouze 3 % učitelů 5. ročníků a 2 % učitelů 4. ročníků se přiklonila k možnosti odpovědi „zcela nesouhlasím“. Bohužel 37 dotazovaných respondentů na tuto položku neodpovědělo.



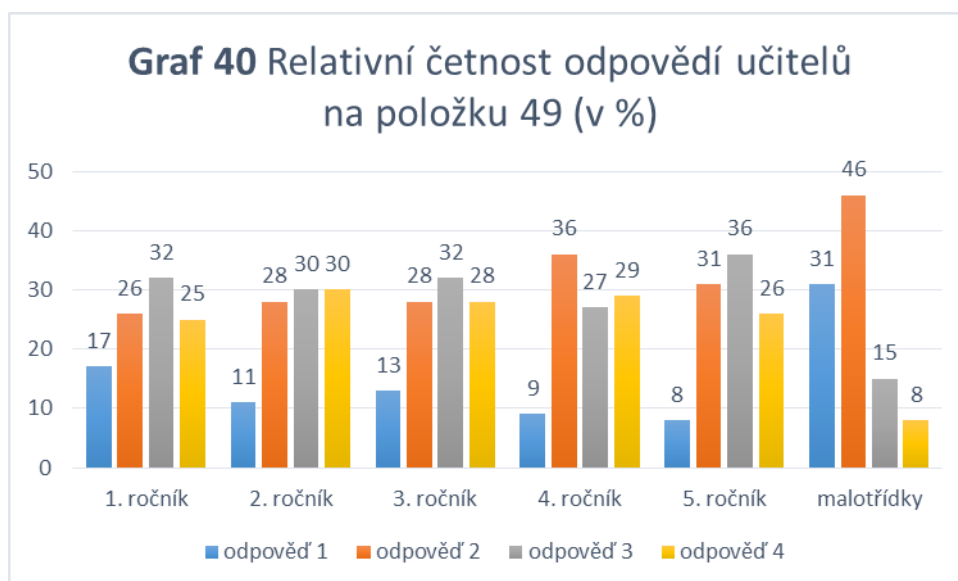
Průměrné hodnoty jednotlivých tříd znázorněné v **grafu 39** jsou velmi těsné. Nejnižší průměrná hodnota byla zjištěna u odpovědí učitelů malotřídek (1,86) a naopak nejvyšší výsledná hodnota u odpovědí učitelů 5. ročníků (2,03). Z těchto výsledků lze vyvodit, že nejznatelnější zlepšení výživového režimu bylo třídními učiteli vyzorováno u žáků malotřídek a nejméně znatelné změny u žáků 5. tříd. Průměrné hodnoty těchto dvou protikladných pozic jsou si však poměrně blízké, a proto můžeme říci, že výživový režim se u žáků všech zúčastněných ročníků spíše zlepšil.



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

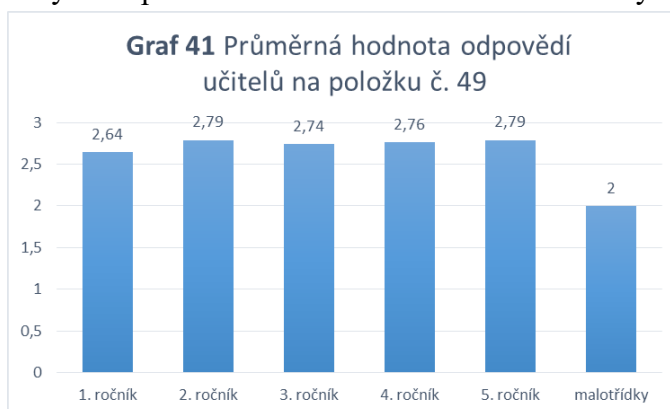
V rámci programu Pohyb a výživa byly pro učitele odbornou oporou pro výuku kromě nejrůznějších materiálů také vyškolené lektorky pro oblast výživy. Učitelé tak kdykoliv mohou požádat o pomoc či radu v této oblasti. Seznam lektorek včetně kontaktů je zveřejněn na webových stránkách programu Pohyb a výživa¹⁸.

Odpovědi učitelů na položku 49 jsou podle výsledků v **grafu 40** velmi různorodé. Učitelé využili všechny možnosti odpovědí v poměrně četném zastoupení. U 1., 2., 3. a 5. ročníků byla procentuálně nejčastěji označovaná odpověď „spíše nesouhlasím“ (30 % až 36 %) v těsném zástupu s možnostmi odpovědí „spíše souhlasím“ (26 % až 31 %) a „zcela nesouhlasím“ (25 % až 30 %). Možnost „zcela souhlasím“ zvolilo 17 % učitelů 1. ročníků, 11 % učitelů 2. ročníků, 13 % učitelů 3. ročníků a 8 % učitelů 5. ročníků. Výsledky odpovědí učitelů 4. ročníků jsou velmi podobné výše zmíněným ročníkům, jen nejčetnější odpovědí byla možnost „spíše souhlasím“ (36 %). Jedinou skupinou, jejíž odpovědi se na první pohled liší od ostatních, jsou malotřídky. Téměř polovina učitelů malotřídek označila možnost „spíše souhlasím“ (46 %), možnost „zcela souhlasím“ označilo 31 % učitelů, „spíše nesouhlasím“ 15 % učitelů a „zcela nesouhlasím“ jen 8 % učitelů. Sedm respondentů na položku 49 neodpovědělo.



¹⁸ Dostupné z: <http://pav.rvp.cz/ridici-tym-2> [cit. 17. 10. 2016]

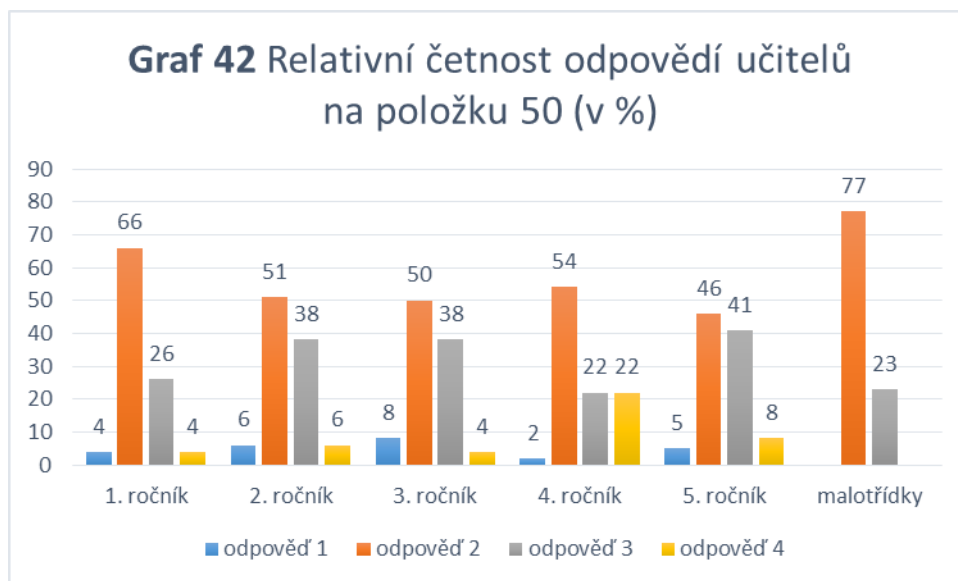
Průměrné hodnoty odpovědí v **grafu 41** vypovídají o tom, že své možnosti a záměry spíše konzultovali s lektorkou pro oblast výživy učitelé malotřídek. U těchto učitelů byla průměrná hodnota zvolených odpovědí 2. Učitelé ostatních zúčastněných ročníků své možnosti a záměry s lektorkou pro oblast výživy spíše nekonzultovali. Lze tak usoudit z průměrných hodnot odpovědí, a to 2,64 v 1. ročnících, 2,74 ve 3. ročnících, 2,76 ve 4. ročnících a 2,79 ve 2. a 5. ročnících.



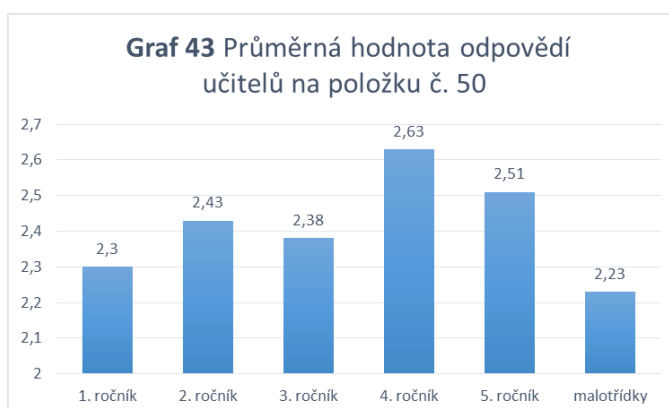
Položka 50: V oblasti výživového režimu se mi daří spolupráce s rodiči žáků.

Spolupráce s rodiči v oblasti výživy je nezbytně nutná, neboť jsou to právě oni, kdo žákům chystá snídani, svačiny a večeři. Jelikož třídní učitel a škola mohou ovlivnit jen dobu a prostředí svačin a obědů (pokud žák využívá obědů ze školní jídelny), mají rodiče významný vliv na výživový a pitný režim žáků mimo školu.

Podle výsledků v **grafu 42** se nejvíce dařilo spolupracovat s rodiči v oblasti výživového režimu učitelům malotřídek. Ti se v 77 % přiklonili k možnosti „spíše souhlasím“ a ve zbylých 23 % „spíše nesouhlasím“. Učitelé ostatních ročníků využili možnosti z celé nabízené škály odpovědí. Učitelé prvních ročníků se také nejvíce přikláněli k možnosti „spíše souhlasím“ (66 %) a „spíše nesouhlasím“ (26 %). Každou ze zbylých dvou možností vybraly jen 4 % učitelů 1. ročníků. Ve 2., 3. 4. a 5. ročnících byla zhruba v polovičním zastoupení možnost „spíše souhlasím“ (46 % až 54 %) a o něco méně pak možnost „spíše nesouhlasím“ (22 % až 41 %). Možnost odpovědi „zcela souhlasím“ byla procentuálně nejčtenější u učitelů 3. ročníků, a to v 8 %. Možnost „zcela nesouhlasím“ byla nejčtenější u učitelů 4. ročníků, a to dokonce ve 22 %. Celkem 7 respondentů na tuto položku neodpovědělo.



Graf 43 ukazuje průměrné hodnoty odpovědí učitelů jednotlivých ročníků. Z těchto výsledků vyplývá, že částečně se dařilo s rodiči komunikovat v oblasti výživového režimu učitelům malotřídek (2,23), 1. ročníků (2,3), 3. ročníků (2,38) a 2. ročníků (2,43). Bohužel se ale tato komunikace spíše nedařila mezi rodiči a učiteli 5. ročníků (2,51) a 4. ročníků (2,63).



Podle slovního vyjádření zúčastněných učitelů byla spolupráce s rodiči nejčastějším a nejzávažnějším kamenem úrazu při realizaci výživové části programu PaV. Učitelé měli často problém navázat spolupráci s rodiči, i když samotní žáci se pro toto téma dokázali nadchnout. Naopak někteří učitelé se domnívají, že celá problematika výživy a zdravého životního stylu by měla být zcela v kompetenci rodičů. Podle výsledků byla nejobtížnější spolupráce s rodiči žáků 4. ročníků. Jako příklad cituji vyučujícího tohoto ročníku: „Projekt se dětem velmi líbil. Rodiče však přistupovali k projektu velmi vlažně, nesnažili se pomáhat a většinu vůbec nezajímalo, jak děti dopadly při měření.“ Takovéto tvrzení se v mnoha podobách objevovalo u poměrně vysokého počtu učitelů.

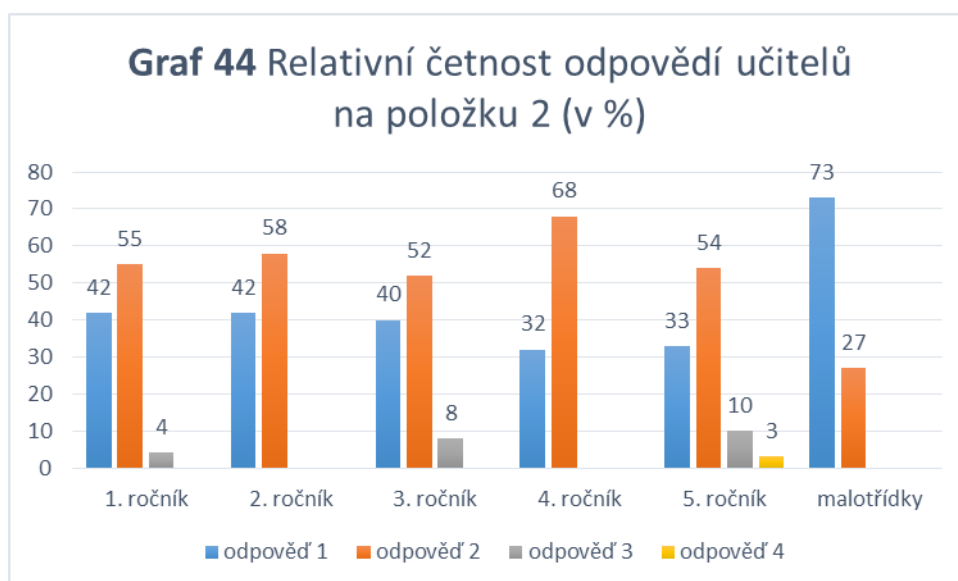
5.3 Evaluace položek zaměřených na celkové hodnocení programu

Pohyb a výživa

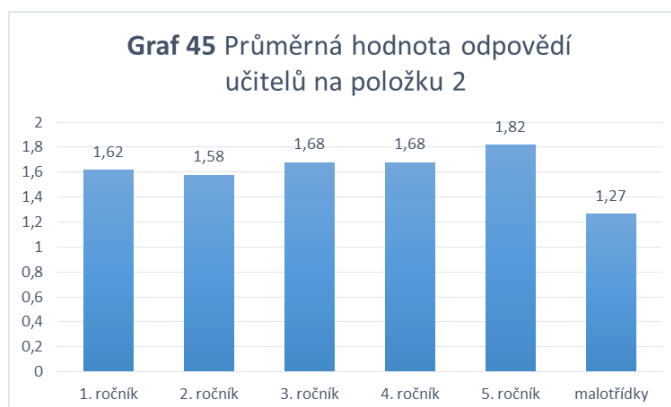
Položka 2: Považuji program PaV za velmi přínosný pro výchovu a vzdělávání žáků.

Tato položka má za úkol zjistit, zda bylo pokusné ověřování programu Pohyb a výživa pro žáky přínosem či nikoliv. Učitelé tedy hodnotili, do jaké míry byl primární cíl tohoto programu splněn. Položka se zabývá přínosem celého programu, to znamená přínosem části pohybové i výživové.

Graf 44 ukazuje velkou převahu dvou možností z první poloviny odpovědní škály u všech ročníků. Lze tedy říci, že program PaV měl pozitivní dopad na výchovu a vzdělávání žáků všech zúčastněných tříd a ročníků. Na první pohled nejlépe program hodnotili učitelé malotřídek. 73 % z nich zvolilo odpověď „zcela souhlasím“ a 27 % „spíše souhlasím“. U ostatních ročníků byla procentuálně nejčastěji zvolená druhá možnost odpovědi „spíše souhlasím“, a to v rozmezí 52 % (u 3. ročníků) až 68 % (u 4. ročníků). Odpověď „spíše nesouhlasím“ zvolilo 10 % učitelů 5. ročníků, 8 % učitelů 3. ročníků a 4 % učitelů 1. ročníků. K možnosti „zcela nesouhlasím“ se přiklonily jen 3 % učitelů 5. ročníků. Jeden z dotazovaných učitelů na tuto položku neodpověděl.



Graf 45 potvrzuje, že nejkladněji program PaV hodnotili učitelé malotřídek s průměrnou hodnotou odpovědí 1,27. Průměrné hodnoty odpovědí 1. až 5. ročníků byly velmi blízké. Nejvyšší hodnoty však dosáhly 5. ročníky s průměrnou odpovědí o hodnotě 1,82. Lze tedy říci, že učitelé 5. ročníků považují program PaV za poměrně přínosný pro výchovu a vzdělávání svých žáků, avšak méně, než učitelé ostatních ročníků.

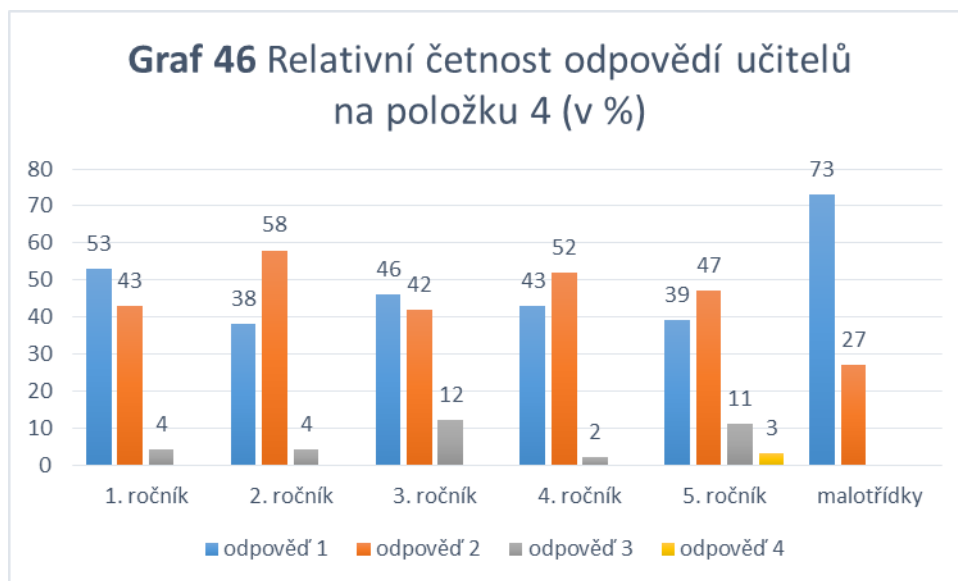


Tato výsledná kladná hodnocení programu PaV korespondují s výsledky jednotlivých položek dotazníku, kde byly výsledky také vesměs pozitivní. Příkladem může být komentář paní učitelky 3. ročníku: „*Tento program mě velmi zaujal a vidím v něm velký přínos v obou testovaných oblastech.*“

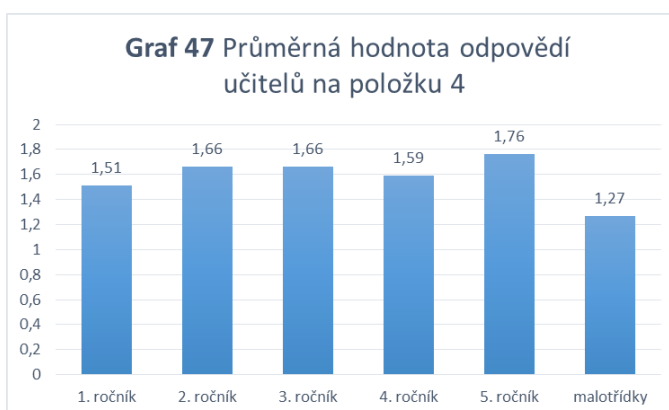
Položka 4: Považuji OBLAST VÝŽIVY v programu PaV za velmi přínosnou.

Celý program PaV, stejně jako dotazník, měl dvě části – pohybovou a výživovou. Položky 6 až 29 v dotazníku byly zaměřeny na pohybovou část programu a položky 30 až 50 na část zabývající se výživou (plné znění výživové části dotazníku viz příloha). Dalo by se říci, že 4. dotazníková položka je nadřazena položkám druhé poloviny dotazníku. Má za cíl zjistit, zda podle učitelů byla tato část pro žáky přínosem či nikoliv.

Výsledky znázorněné v **grafu 46** jsou obdobné jako výsledky hodnocení celého programu (viz položka 2). Pouze první dvě možnosti „zcela souhlasím“ (73 %) a „spíše souhlasím“ (27 %) využili jen učitelé malotřídek. Možnost „zcela souhlasím“ procentuálně převažuje nad ostatními také u 1. (53 %) a 3. (46 %) ročníků. U ročníků 2. (58 %) 4. (52 %) a 5. (47 %) převažuje možnost „spíše souhlasím“. K možnosti „spíše nesouhlasím“ se přiklonilo jen 12 % učitelů 3. ročníků, 11 % učitelů 5. ročníků, 4 % učitelů 1. a 2. ročníků a 2 % učitelů 4. ročníků. Možnost odpovědi „zcela nesouhlasím“ zvolila pouze 3 % učitelů 5. ročníků. Dva respondenti na tuto položku neodpověděli.



Průměrné hodnoty odpovědí v **grafu 47** se pohybují v rozmezí od 1,27 po 1,76. Lze tedy vyvodit, že většina učitelů všech ročníků považuje oblast výživy programu PaV za velmi přínosnou. Stejně jako přínos celého programu, tak i výživovou část hodnotili nejlépe učitelé malotřídek a nejhůře učitelé 5. ročníků.



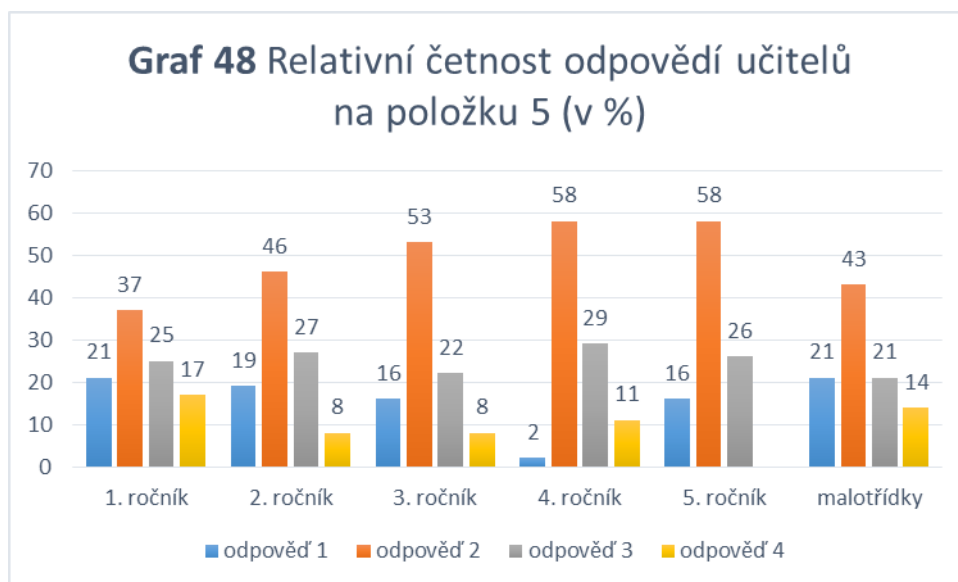
K dokreslení vesměs kladného hodnocení výživové části programu PaV může posloužit komentář jedné paní učitelky z malotřídky, která napsala: „*Oblast výživy v tomto projektu hodnotím velmi kladně. Žáci rádi pracovali s tímto tématem, pro mě osobně to bylo velmi pozitivní.*“

Položka 5: Pokouším se motivačně uplatnit označení VIP školák.

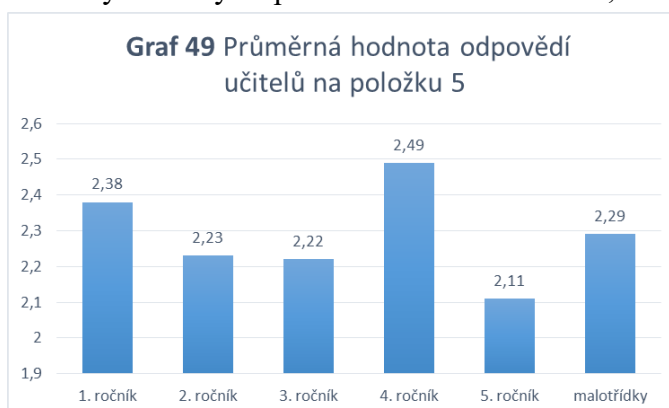
Význam a užití označení VIP školák již bylo podrobněji rozebráno v teoretické části práce (viz kapitola 3.1.1).

Graf 48 ukazuje, že i když označení VIP školák mnoho učitelů motivačně ve svých třídách neuplatňovalo, stále se většina učitelů ve všech ročnících přiklonila k možnosti „spíše souhlasím“, a to dokonce nadpoloviční většina u 3., 4. a 5. ročníků.

Učitelé všech ročníků využili všechny možnosti z celé odpovědní škály. Nejrozdílnějšího užití toto označení docílilo v 1. třídách a v malotřídkách, kde se mimo již zmíněnou dominantní odpověď „spíše souhlasím“ všechny ostatní možnosti pohybovaly v rozmezí od 14 % do 25 %. Sedm dotazovaných respondentů na tuto položku neodpovědělo.



V **grafu 49** jsou znázorněny průměrné odpovědi učitelů jednotlivých ročníků. Nejnižší průměrné hodnoty dosáhly odpovědi učitelů 5. ročníků, a to 2,11. To znamená, že průměrně nejvíce učitelů 5. ročníků se pokoušelo motivačně uplatnit označení VIP školák. Naopak nejvyšší průměrné hodnoty dosáhly odpovědi učitelů 4. ročníků, a to 2,46. Tito učitelé označení VIP školách užívali nejméně. Tyto krajní hodnoty si nejsou příliš vzdálené, znamená to tedy, že učitelé všech ročníků toto motivační označení ve své třídě spíše uplatňovali.

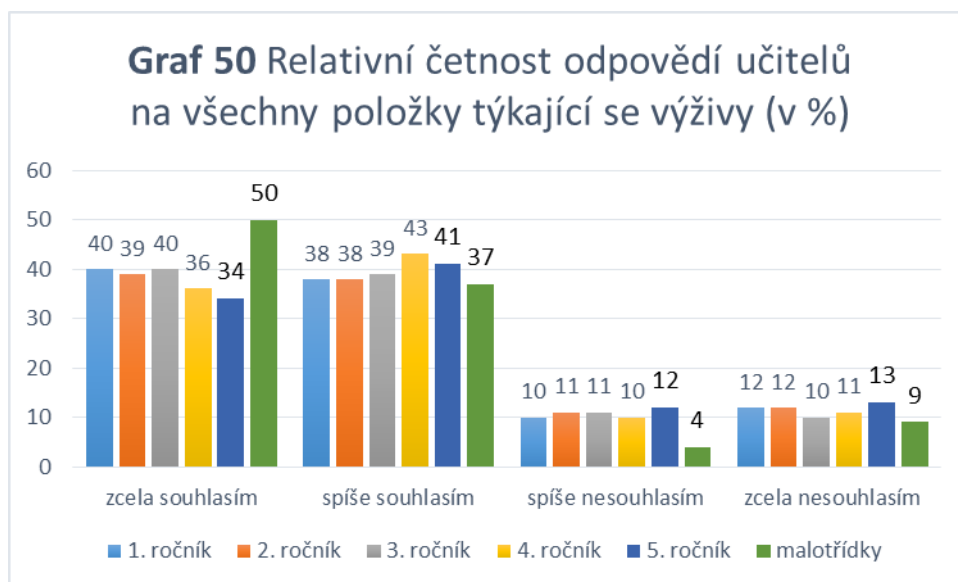


Jak už bylo zmíněno v teoretické části práce (viz kapitola 3.1.1), toto označení se ze strany učitelů setkalo i s ostřejší kritikou. Příkladem může být výrok vyučujícího 1. ročníku: „Označení VIP žák se mi zcela přičí!!!“ Také vyučujícího 2. ročníku: „Označení 'VIP' nemá v kontextu tohoto programu valný význam.“ a vyučujícího

3. ročníku: „Označení VIP je mi zcela proti srsti, dle mého nekoresponduje s celkovým pohledem na program. Děti mu navíc nerozumí, pro dospělé má pejorativní nádech.“

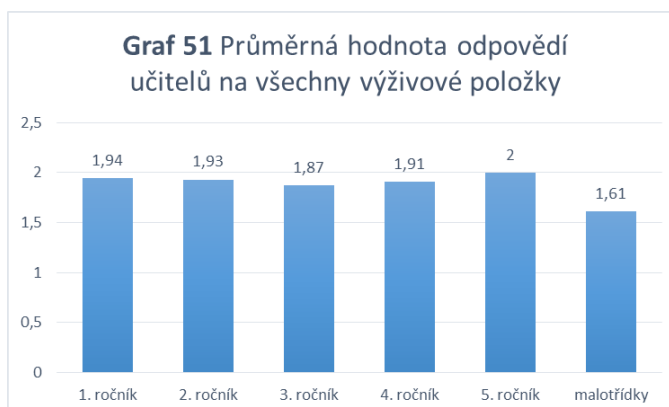
5.4 Celkové porovnání všech odpovědí učitelů jednotlivých ročníků

V grafu 50 je porovnána relativní četnost jednotlivých odpovědí na všechny výše zmíněné položky (tzn. položky 2, 4, 5, 30–50) všech učitelů zúčastněných ročníků. Na první pohled nejsou rozdíly v hodnocení učitelů jednotlivých ročníků nijak výrazně odlišné. Když se ale zaměříme jen na krajní hodnoty odpovědní škály, zjistíme, že procentuálně nejčastěji možnost odpovědi „zcela souhlasím“ zvolili učitelé malotřídek (50 %) a procentuálně nejméně často tuto odpověď zvolili učitelé 5. ročníků (34 %). Oproti tomu druhou krajní odpověď „zcela nesouhlasím“ zvolilo nejvíce učitelů 5. ročníků (13 %) a nejméně učitelů malotřídek (9 %). Lze tedy usoudit, že všechny položky týkající se výživové části a celkového prospěchu programu Pohyb a výživa nejlépe hodnotili učitelé malotřídek a nejhůře učitelé 5. ročníků.



Graf 51 znázorňuje celkové průměrné hodnoty všech odpovědí. Lze z něj vyčíst, že všechny výše zmíněné položky průměrně nejlépe hodnotili učitelé malotřídek s průměrnou hodnotou odpovědi 1,61 a naopak nejhůře hodnotili učitelé 5. ročníků s průměrnou hodnotou odpovědi 2,00. Všechny výsledné průměrné hodnoty se nejvíce

blíží hodnotě 2, tedy tvrzení „spíše souhlasím“. Z toho lze vyvodit, že všichni učitelé zúčastněných ročníků spíše souhlasí se všemi položkami týkajícími se výživové části programu Pohyb a výživa.



5.5 Návrhy a připomínky učitelů k úpravě programu Pohyb a výživa

Jak už bylo zmíněno v úvodu praktické části práce, zúčastnění učitelé měli možnost se k programu slovně vyjádřit v průběhu roku v učitelských denících nebo na konci roku v dotazníku s několika otevřenými položkami.

Učitelé často uvedli slova chvály a poděkování za možnost účastnit se pokusného ověřování. Často také podotkli, že na práci měli málo času, a že byl problém ve spolupráci s rodiči. Někteří učitelé na základě své praxe uvedli návrhy a připomínky k úpravě programu. Tyto názory se v komentářích většinou opakovaly. Některé z nich si dovoluji citovat.

- **Vyučující 1. ročníku:** „Uvítali bychom zaměření na klamavou reklamu (obrázky na potravinách děti lákají).“
- **Vyučující 1. ročníku:** „Učitelé by měli být při plošném zavedení programu PaV také motivováni finančně, aby u nich nenastal pocit, že práce a povinností přibývá, plat však zůstává stále stejný.“
- **Vyučující 2. ročníku:** „Doporučuji souběžný program pro rodiče (dobrovolný).“
- **Vyučující 4. ročníku:** „Texty a cvičení v pracovním listu by měly být koncipovány tak, aby se daly snadněji zařadit do ostatních hodin a nemuselo se s nimi pracovat úplně zvlášť. Na to zkrátka není dostatek času.“
- **Vyučující malotřídky:** „Doporučuji důsledné kontroly nabídky školních automatů a pravidelnou osvětu o zdravé výživě rodičů i starších spolužáků.“

ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo zjistit, jaký mají učitelé 1. až 5. ročníků základních škol názor na oblast výživy programu Pohyb a výživa a jaké jsou rozdíly v těchto názorech mezi učiteli jednotlivých ročníků. Dále zjistit, jaké konkrétní připomínky a podněty učitelé navrhnou pro úpravu programu Pohyb a výživa.

Z těchto cílů vyplynuly následující **výzkumné otázky**, na které jsem v praktické části hledala odpovědi:

➤ **Jaké jsou názory učitelů k oblasti výživy v programu Pohyb a výživa?**

Názory zúčastněných učitelů na oblast výživy programu PaV jsou velmi pozitivní. Toto tvrzení potvrzuje fakt, že na položku zjišťující, zda byla oblast výživy přínosem, vybrala většina učitelů jednotlivých ročníků možnost odpovědi „zcela souhlasím“ nebo možnost „spíše souhlasím“. Průměrná hodnota odpovědí učitelů jednotlivých ročníků na tuto položku se pohybovala v rozmezí od 1,27 do 1,76.

Podle dílčích částí hodnocení učitelů program zlepšil výživový režim a výživovou gramotnost žáků i samotných učitelů (viz položky 48, 47, 30). Díky programu učitelé také u žáků upozorovali na zvýšení konzumace ovoce a zeleniny (viz položka 34).

➤ **Jaké jsou rozdíly v názorech učitelů jednotlivých ročníků na oblast výživy v programu Pohyb a výživa?**

Celkově nejlépe hodnotí oblast výživy programu Pohyb a výživa učitelé malotřídek. O něco hůře pak učitelé 3. ročníků, dále 4. ročníků, 2. ročníků, 1. ročníků a nejhůře učitelé 5. ročníků zúčastněných základních škol.

Lze tak usoudit z průměrných celkových výsledků hodnocení znázorněných v grafu 51, jejichž hodnoty jsou 1,61; 1,87; 1,91; 1,93; 1,94 a 2,00. Tyto hodnoty si nejsou příliš vzdálené. Lze tedy říci, že rozdíly v názorech učitelů jednotlivých ročníků na oblast výživy programu PaV jsou jen nepatrné.

➤ **Jaké konkrétní připomínky a konkrétní podněty k úpravě programu Pohyb a výživa učitelé navrhnou?**

Učitelé navrhnou začlenit program do učiva jednotlivých předmětů, například v podobě pracovních listů. Vyplňování pracovních sešitů některým učitelům připadá časově nezvladatelné. Vzhledem k časté absenci spolupráce rodičů by učitelé uvítali souběžný program určený pro rodiče. Dále upozorňují na to, že by bylo vhodné důkladně kontrolovat nabídku sortimentu školních automatů a při výuce se více zaměřit na klamavou reklamu, jelikož se žáci snadno nechají ovlivnit lákavými obrázky. V neposlední řadě by učitelé uvítali finanční ohodnocení v případě, že program bude přesahovat rámec učebních osnov.

Myslím, že stanoveného cíle práce se díky zvolené metodě výzkumu podařilo dosáhnout. Lze tak usuzovat i díky tomu, že se podařilo najít odpovědi na všechny tři stanovené výzkumné otázky.

Doporučení: I když se výživová část programu Pohyb a výživa setkala vesměs s kladnými ohlasy, vždy je co zlepšovat. Dle mého názoru by se měli učitelé pro toto téma nadchnout, protože jen tak mohou skutečně zaujmout své žáky. Proto by měli být i oni určitým způsobem motivováni. Dále si myslím, že je potřebné do programu více zapojit rodiče. Je důležité, aby si i oni uvědomili důležitost výživy a vliv rodinných zvyklostí a vzorů na dítě. Dosavadní letáček a dobrovolné besedy pro rodiče jsou dle mého názoru nedostačující. Zejména proto, že o ně rodiče jeví minimální zájem. Uvědomuji si však, že snaha spolupráce s rodiči může být běh na dlouhou trať a ne vždy se setká s úspěchem. Časté stížnosti byly také na obtížnost vyplňování pracovních sešitů. V dnešní době, kdy je ve spoustě tříd prvního stupně interaktivní tabule, by mohl být vhodným zpestřením výukový program plný praktických ukázek, výukových videí či písní. Také doporučuji, aby školy více věnovaly pozornost realizaci zájmových kroužků s alespoň jednou složkou zaměřenou na výživu. Bohužel výsledky výzkumu zaznamenaly, že tyto kroužky zatím nejsou ve školách zcela běžné. Jedním z důvodů je nedostatek odborníků, kteří by kroužky se zaměřením na výživu vedli.

Jako drobný nedostatek výzkumu lze považovat zvolenou kvantitativní metodu. Otevřené možnosti odpovědí by nám zřejmě řekly o názorech učitelů na výživový režim

žáků více podrobností, ale myslím si, že pro rozměr této práce byly uzavřené otázky zcela dostačující. Dále bych se přiklonila k rozdělení položky 46 (Při práci s dětmi využívám pracovní sešity Výživa i pohyb a pracuji s Pyramidou výživy pro děti.) na dvě samostatné položky, kdy by se jedna týkala pouze pracovních sešitů a druhá jen Pyramidy výživy pro děti. Usuzuji tak z faktu, že v otevřeném hodnocení na konci roku mnoho učitelů poznamenalo, že se jim s pyramidou velmi dobře pracovalo a naopak pracovní sešity jim příliš nevyhovovaly. Domnívám se proto, že pro mnohé učitele nemuselo být snadné na tuto položku jednoznačně odpovědět.

Tato práce je pro mě motivací k tomu, abych téma výživy ve výuce nebrala na lehkou váhu a abych se mu intenzivně věnovala i nadále ve své učitelské praxi. Věřím, že je v silách učitele ovlivnit výživový režim a gramotnost svých žáků a společně s rodiči tak položit základní kámen pro jejich zdravý životní styl.

POUŽITÁ LITERATURA A INTERNETOVÉ ZDROJE

1. BLATTNÁ, Jarmila. *Výživa na začátku 21. století, aneb, O výživě aktuálně a se zárukou*. Praha: Společnost pro výživu, 2005, 79 s., [4] s. barev. obr. příl. ISBN 80-239-6202-7.
2. BODEČKOVÁ, Dana. *Vzdělávací program se zaměřením na výživu určený pro žáky 1. stupně ZŠ: diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra výchovy ke zdraví, 2014. 200 s. Vedoucí diplomové práce PhDr. Mgr. Leona Mužíková, Ph. D.
3. FOLTÝNOVÁ, Kristýna. *Výživová gramotnost dětí mladšího školního věku a možnosti jejího ovlivňování*. Brno: Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta lékařská, 2014. 104 s. Vedoucí práce PhDr. Mgr. Leona Mužíková, Ph.D.
4. FRANĀKOVÁ, Slávka, Jiří ODEHNAL a Jana PAŘÍZKOVÁ. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Vyd. 1. Praha: HZ Editio, 2000, 198 s. ISBN 80-86009-32-7.
5. FUJÁKOVÁ, Tereza. *Je dobré být o vodě!*. Brno: Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta lékařská, 2013. 149 s. Vedoucí práce MVDr. Halina Matějová.
6. *Grafické znázornění vhodné spotřeby potravin* [online]. [cit. 1. 9. 2016]. Dostupné z: <https://www.mojemedicina.cz/pro-pacienty/diagnozy/obezita/hubnuti/vyzivove-poznatky/>
7. *Happysnack* [online]. [cit. 29. 8. 2016]. Dostupné z: <http://www.happysnack.cz/>
8. HRNČÍŘOVÁ, Dana a Jolana RAMBOUSKOVÁ. *Výživa a zdraví*. Praha: Ministerstvo zemědělství, odbor bezpečnosti potravin, 2012, 36 s. ISBN 978-80-7434-071-0.
9. KALINOVÁ, E., *Názory učitelů 1. 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.

10. KLIMEŠOVÁ, Iva a Jiří STELZER. *Fyziologie výživy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 177 s. ISBN 978-80-244-3280-9.
11. KUDLOVÁ, Eva a Anna MYDLILOVÁ. *Výživové poradenství u dětí do dvou let*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1039-0
12. LUKAŠÍKOVÁ, Ivana, Alexandra KOŠTÁLOVÁ, Jana KŘEČKOVÁ, Anna NIKLOVÁ, Anna PACKOVÁ, Miroslava SLAVÍKOVÁ a Zdeňka TRESTROVÁ. *Rádce školní jídelny*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2015. ISBN 978-80-7071-345-7.
13. MANDELOVÁ, Lucie a Iva HRNČIŘÍKOVÁ. *Základy výživy ve sportu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2007, 71 s. ISBN 978-80-210-4281-0.
14. *Mléko do škol* [online]. [cit. 29. 8. 2016]. Dostupné z: http://ec.europa.eu/agriculture/drinkitup/the_school_milk_programme_cs.htm
15. MŠMT ČR. *Pokusné ověření účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ (Pohyb a výživa)* [online]. Praha, 3/2013 [cit. 15. 9. 2016]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/28240/download/>
16. MURRAY, Robert K. *Harperova biochemie*. 4. vyd. Praha: H & H, 2002, ix, 872 s. ISBN 80-7319-013-3.
17. MUŽÍK, Vladislav. *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.
18. *Na skupinách potravin založená výživová doporučení v Evropě* [online]. 10/2009. [cit. 23. 8. 2016]. Dostupné z: <http://www.eufic.org/article/cs/page/RARCHIVE/expid/food-based-dietary-guidelines-in-europe/>
19. *Ovoce a zelenina do škol* [online]. [cit. 29. 8. 2016]. Dostupné z: <http://www.ovocedoskol.szif.cz/web/Default.aspx?aid=140>
20. *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověření účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém*

a výživovém režimu žáků ZŠ. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014. 168 s. ISBN 978-80-7481-069-5.

21. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Praha: MŠMT, 2013. 142 s. [cit. 30. 1. 2015]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>
22. *Společnost pro výživu: Minerální látky* [online]. 2015 [cit. 5. 1. 2016]. Dostupné z: <http://www.vyzivapol.cz/mineralni-latky/>
23. *Škola plná zdraví* [online]. [cit. 29. 8. 2016]. Dostupné z: <https://www.skolaplnozdravi.cz/o-projektu>
24. TLÁSKAL, Petr. *Pitný režim školního dítěte* [online]. 2014 [cit. 2016-08-17] Dostupné z: <http://www.vyzivapol.cz/pitny-rezim-skolniho-ditete/>
25. *Vliv rodičů na potravinové preference a energetický příjem dětí* [online]. 9/2012. [cit. 19. 8. 2016]. Dostupné z: <http://www.eufic.org/article/cs/health-lifestyle/healthy-eating/artid/Parental-influence-children-food-preferences-and-energy-intake/>
26. VOMELOVÁ, Lucie. *Dopolední stravování dětí na 1. stupni ZŠ*. Brno: Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra výchovy ke zdraví, 2015. 73 s. Vedoucí práce PhDr. Mgr. Leona Mužíková, Ph.D.
27. *Vymezení rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání v systému kurikulárních dokumentů: průvodce upraveným RVP ZV (NUV-sekce kurikula)*, 2013. In: RVP - Metodický portál: inspirace a zkušenosti učitelů [online]. [Aktualizace 2013] [cit. 5. 12. 2015]. Dostupné z: <http://digifolio.rvp.cz/view/view.php?id=6443>
28. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR*. 1. vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2005, 6 s.
29. *Zdravá pětka* [online]. [cit. 29. 8. 2016]. Dostupné z: <http://www.zdrava5.cz/co-je-z5#o-projektu>

30. *Zdravá školní jídelna* [online]. [cit. 29. 8. 2016]. Dostupné z: <http://www.zdravaskolnijidelna.cz/o-projektu>
31. *Zdravá školní svačina, aneb, Uzdravme svůj školní automat i bufet*. Praha: Státní zdravotní ústav ve spolupráci se Společností pro výživu, 2014, 44 s. ISBN 978-80-7071-334-1.
32. *Zdravá třináctka – stručná výživová doporučení pro širokou veřejnost* [online]. 1/2006. [cit. 19. 8. 2016]. Dostupné z: <http://www.vyzivapol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni-pro-siroke-verejnost/>
33. *Zdravý talíř – praktická pomůcka zdravé výživy* [online]. [cit. 1. 9. 2016]. Dostupné z: <http://www.healthyplate.eu/cz/>

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

BMI = Body Mass Index

ČR = Česká republika

EUFIC = Evropská rada pro informace o potravinách

MK = Mastné kyseliny

MŠMT = Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

PaV = Pohyb a výživa

RVP ZV = Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

ŠVP = Školní vzdělávací program

VIP = Very important person

ZŠ = Základní škola

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 program PaV za velmi přínosnou.

4. Považuji OBLAST VÝŽIVY v program 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).

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 nasnídaní.

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.

¹⁹ Položky 6-29 se vztahovaly k pohybu

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.