

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

VÝUKA ZDRAVÉ VÝŽIVY NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL

Healthy nutrition teaching at primary schools

Denisa Hojdekrová

Vedoucí práce: Mgr. Jana Kočí, Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

2020

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Výuka zdravé výživy na 1. stupni základních škol vypracovala samostatně pod vedením vedoucí diplomové práce za pomoci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Datum: 20. 4. 2020

Podpis:

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování vedoucí mé diplomové práce Mgr. Janě Kočí, Ph.D. za trpělivé vedení a cenné rady během psaní diplomové práce. Mé poděkování patří i učitelům, kteří se zapojili do mého dotazníkového šetření.

ABSTRAKT

Práce si klade za cíl zmapovat učivo výživy a jeho ukotvení ve vzdělávacích programech a prostřednictvím dotazníkového šetření zjistit, zda je pro učitele na prvním stupni základních škol obsah učiva rozpracován dostatečně, tudíž jestli je efektivní v jejich praxi. Teoretická část shrnuje informace, které se týkají výživy dětí mladšího školního věku, zaměřuje se především na zásady správné výživy, budování správných stravovacích návyků, které se významně podílejí na jejich budoucím zdraví a mohou mít preventivní charakter před vznikem nemocí. Jednou z možných cest prevence je právě výuka zdravé výživy na základních školách za pomoci vhodných vyučovacích metod, činností a využívání nutričních výukových programů, které tato práce zmiňuje.

Praktická část obsahuje dotazníkové šetření, v rámci kterého zkoumá vztah učitelů k výuce výživy, soustředí se především na jejich názory ohledně ukotvení učiva ve vzdělávacích programech. Výsledná data jsou zaznamenána do tabulek a grafů, které jsou doplněné komentářem. Na základě výsledků z dotazníkového šetření byly doporučeny ověřené webové stránky, ze kterých učitelé mohou čerpat metodický materiál. Tyto materiály byly inspirací pro tvorbu návrhů dvou příprav na čtyři vyučovací jednotky, zaměřených na vybraná témata výživy. Přípravy jsou uvedené v přílohách.

KLÍČOVÁ SLOVA

Mladší školní věk, výživa, stravovací návyky, Rámcový vzdělávací program, Školní vzdělávací program, školní projekty

ABSTRACT

The work aims to map the curriculum of nutrition and its anchoring in educational programs and through a questionnaire survey to find out whether the content of the curriculum is sufficiently developed for primary school teachers, i.e. whether it is effective in their practice. The theoretical part summarizes the information concerning the nutrition of children of younger school age, focusing mainly on the principles of proper nutrition, building healthy eating habits, which significantly contribute to their future health and may have a preventive character from development of diseases. One of the many possible ways of prevention is teaching nutrition in primary schools with the help of appropriate teaching methods, activities, and the use of nutritional lecture programs, which this work mentions.

The practical part contains a questionnaire survey, in which it examines the relationship of teachers to the teaching of nutrition, focusing mainly on their views on the anchoring of the curriculum in educational programs. The resulting data are recorded in tables and graphs, which are accompanied by a commentary. Based on the results of the questionnaire survey, verified website was recommended, from which teachers can draw methodological material. These materials were the inspiration for the creation of proposals for two preparations for four teaching units, focused on selected topics of nutrition. The preparations are set out in the annexes.

KEYWORDS

Younger school-age, nutrition, eating habits, framework educational program, school educational program, school projects.

Obsah

Úvod	6
TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1 Charakteristika mladšího školního věku	8
1.1 Obecná charakteristika.....	8
1.2 Tělesné aspekty vývoje dětí.....	8
1.3 Psychické aspekty ve vývoji žáka.....	9
1.4 Role školy ve vývoji a socializaci žáka	10
2 Výchova ke zdraví.....	11
2.1 Vymezení pojmu zdraví.....	11
2.2 Determinanty zdraví.....	12
2.3 Výchova ke zdravému způsobu života na 1. stupni ZŠ	13
3 Výživa žáků mladšího školního věku.....	15
3.1 Vymezení pojmu výživa	15
3.2 Stravovací návyky a jejich formování	15
3.3 Faktory ovlivňující stravování dětí mladšího školního věku.....	16
3.4 Zásady správné výživy u dětí mladšího školního věku.....	18
3.5 Pyramida zdravé výživy Ministerstva zdravotnictví ČR.....	20
3.5.1 Pyramida pro děti.....	21
3.6 Chyby ve stravování	22
3.6.1 Možné důsledky nesprávného stravování	22
4 Výživa ve školním prostředí.....	27
4.1 Vliv učitele na výživu dětí	28
4.2 Výukové metody.....	30
4.3 Možnosti dalšího vzdělávání učitelů v oblasti výživy	31
4.3.1 Vzdělávací programy pro učitele	32
4.4 Výživa ve školních projektech.....	33
5 Rámcový vzdělávací program	36
5.1 Definice Rámcového vzdělávacího programu	36
5.2 Ukotvení zdravé výživy v Rámcovém vzdělávacím programu	37

5.2.1	Člověk a jeho svět	37
5.2.2	Člověk a svět práce	39
5.2.3	Člověk a zdraví	40
5.3	Školní vzdělávací program	40
PRAKTICKÁ ČÁST		41
6	Výzkumné šetření o zařazení výuky o zdravé výživě na 1. stupni ZŠ	41
6.1	Představení výzkumného šetření, cíle, hypotézy	41
6.2	Metody a postup práce	42
6.3	Výzkumný soubor	44
6.4	Zpracování a vyhodnocení jednotlivých částí dotazníkového šetření	45
6.5	Interpretace dotazníkového šetření	45
6.5.1	Přístup respondentů k výuce zdravé výživy a výživě obecně	45
6.5.2	Vztah a možnosti využívání vzdělávacích programů	50
6.5.3	Vzdělávání respondentů v oblasti zdravé výživy	54
6.5.4	Prostor a využívání témat zdravé výživy	56
6.5.5	Nedostatky ve výuce zdravé výživy	57
6.5.6	Sledování stravování žáků	58
6.6	Verifikace hypotéz	66
Doporučení pro praxi		68
Diskuse		70
Závěr		75
Seznam tabulek		77
Seznam grafů		78
Seznam použitých informačních zdrojů		79
Seznam příloh		84

Úvod

Zdravá výživa je jedním z předpokladů k udržení celkového zdraví. Správné stravovací návyky je zapotřebí budovat už od raného dětství, protože správná a zdravá strava nám může zajistit kvalitní a dlouhý život. Jedním z nejdůležitějších faktorů, které se podílejí na formování stravovacích návyků je rodina, ale také škola, kde hraje významnou roli výuka zdravé výživy. Učitelé zde mohou svým přístupem a zvoleným stylem vyučování ovlivňovat postoj dětí ke stravování a zdravé výživě obecně. Děti ve škole tráví většinu svého času, také se zde stravují a tudíž by si měly správné stravovací návyky v rámci školy upevňovat. Mnoho žáků ovšem s těmito návyky z rodin nepřichází. Jedním z důsledků, které můžeme v populaci sledovat, je nárůst obezity a kardiovaskulárních onemocnění u dětí. V rámci praxí, které jsem absolvovala, jsem si často všimla dětí, které trpěly nadváhou či obezitou a to mě přimělo k otázce, jakým způsobem škola usiluje o prevenci těchto onemocnění a zda je učivo o zdravé výživě součástí Rámcového vzdělávacího programu.

Cílem této práce je získat informace o správné výživě a návycích u žáků mladšího školního věku, popsat její důležitost ve vývoji dětí, zmapovat učivo zdravé výživy a jeho ukotvení v Rámcovém vzdělávacím programu a dále představit projekty, a to jak pro žáky, tak učitele, které jsou již v praxi ověřené. Výzkumné šetření má zjistit, do jaké míry učitelům vyhovuje rozpracování výuky o zdravé výživě ve vzdělávacích programech a jaký důraz této výuce přikládají.

Teoretická část se nejprve zabývá charakteristikou mladšího školního věku, což je etapa, ve které je zapotřebí přijímat dostatečné množství správných živin, aby mohlo docházet ke zdravému vývoji. Pojem zdraví je vymezen několika definicemi. Na zdraví má vliv několik činitelů a jedním z nich je právě výživa. Součástí práce je obecné vymezení pojmu výživa, rozpracování stravovacích návyků a zásad správné výživy u žáků mladšího školního věku a možné důsledky, které mohou vznikat při jejich nedodržování. Vzhledem k tématu práce se v této části práce uvádí výživa ve spojení se školou, zejména jakým způsobem učitelé ovlivňují v této oblasti své žáky. Poslední kapitolou je analýza Rámcového vzdělávacího programu z hlediska zdravé výživy.

V praktické části jsou uvedeny výsledky dotazníkového šetření, které se týkají výuky zdravé výživy z pohledu učitelů. Na základě získaných dat byly na závěr vypracovány návrhy příprav, které mohou posloužit učitelům jako inspirace pro jejich výuku.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Charakteristika mladšího školního věku

Diplomová práce se zabývá výukou zdravé výživy na 1. stupni základní školy, kam spadají děti věkové kategorie mladšího školního věku. V teoretické části bude tato etapa podrobněji charakterizována v následujících kapitolách. Kapitoly se zaměřují na charakteristiku z různých aspektů. Poznatky mohou učitelům posloužit při jejich plánování výuky zdravé výživy.

1.1 Obecná charakteristika

Mladší školní věk je vývojová etapa, kterou se vymezuje vstup do základní školy. Věkové rozmezí mladšího školního věku je od 6-7 let do 10-11 let. Říčan (2004) nazývá tuto etapu výstižným slovem „školák“. S přechodem na základní školu přicházejí do života dítěte četné změny. Příchod do zcela nového prostředí, kde už není hlavní činností hra, ale především učení, je velmi zásadní změnou. Učení se stává klíčovou činností, která má vliv na utváření psychických funkcí dítěte. Dítě získává nové zkušenosti, dovednosti, vědomosti, učí se dodržovat nová pravidla a školní řád.

1.2 Tělesné aspekty vývoje dětí

Podle Říčana (2004) vývojová etapa mladšího školního věku s sebou přináší mnoho změn včetně těch tělesných. Děti v tomto období výrazně přibudou na váze a zdatně vyrostou. Změny se s drobnými rozdíly týkají dětí obou pohlaví. Chlapci v průměru vyrostou ze 117 na 145 cm. Dívky bývají o centimetr vyšší. Váha chlapců je na začátku období okolo 22 kg, ke konci přiberou zhruba 5 kg. Dívky mají anatomicky širší pánev a více podkožního tuku, ale přiberou zhruba stejný počet kilogramů. K dalším změnám dochází v oblasti chrupu. Dětem se vymění za chrup trvalý, změní se i postavení čelistí. Dochází i ke změně rtů, změní se celkově obličej a dítě tak získává dospělé rysy.

Matějček a Pokorná (1998) zdůrazňují skrytou stránku tělesného vývoje dítěte, kterou je růst a vývin kostí, svalů, zubů a všech důležitých orgánů. Období mladšího školního věku je tedy bezpochybně náročné období pro dětský organismus, proto dítě potřebuje pro správný růst dostatek živin, které může získat jen prostřednictvím správně

obohacené stravy, a to v dostatečném množství a v pravidelných dávkách. Růst je geneticky podmíněn, ale vliv výživy na růst dítěte má nezpochybnitelnou hodnotu.

V období mladšího školního věku nedochází pouze k viditelným tělesným změnám, ale zvětšuje se i mozek, jehož vývoj se zhruba v deseti letech zpomalí. V jedenadvaceti letech se vývoj mozku zastaví, do té doby se ještě budou vyvíjet nové buňky a rozvětňovat nervová vlákna. (Říčan, 2004)

Děti jsou v tomto období velmi obratné, svou obratnost rozvíjejí v různých sportovních disciplínách a ze svých úspěchů mají radost, protože si je plně uvědomují. Dítě má v tomto období zvýšenou potřebu pohybu. Mnohdy se ale samy přetěžují, neumí ještě dostatečně odhadnout své síly a často se mohou cítit unavené. Mohou na ně být kladeny i vysoké nároky ze strany rodičů. Rodiče je po škole, kde absolvují namáhavé vyučování, ještě zaměstnají ve kroužcích. Dětem už tak nezbývá tolik času na regeneraci sil a odpočinek. Pokud dochází u dítěte k přílišné námaze fyzických sil, může tím být narušen i jeho celkový tělesný vývoj. (Matějček, Pokorná, 1998)

Fraňková, Pařízková a Malichová (2013) uvádějí, že většina dětí má vhodné dispozice provádět pohybové aktivity a nechybí jim ani potřebná motivace, některým dětem chybí pouze podpora ze strany rodičů. Právě podporou a trávením volného času pohybovými aktivitami (lyžování na horách) mohou rodiče vytvořit u svých dětí pevné základy pozitivního vztahu k pohybu a tím tak napomáhat k upevňování zdraví svého dítěte.

1.3 Psychické aspekty ve vývoji žáka

Podle Matějčka a Pokorné (1998) dochází v tomto období k výraznému rozvoji duševních funkcí, dítě je schopné provádět náročnější myšlenkové operace. To je hlavní důvod, proč dítě začátkem období začíná navštěvovat povinnou školní docházku. Vlivem učení se rozvíjí a zdokonalují psychické funkce. Dochází k rozvoji intelektu a uvědomělosti jeho činností. Během školní docházky se dítě setkává s hodnocením svých výkonů. Hodnocení by mělo být citlivé a objektivní, protože výrazně působí na utváření sebehodnocení a sebedůvěry dítěte. V oblasti psychiky je důležitý rozvoj vyšších citů. Dítě lépe zvládá sebeovládání. U dítěte mladšího školního věku je typické veselé a optimistické naladění. Dítě v tomto období většinou nemá žádné komplikace, ale

mohou se vlivem školní docházky objevit nějaké potíže například školní fobie nebo výživové poruchy (nechutenství, poruchy příjmu potravy). (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012)

„Dětský organismus je při svém vývoji mimořádně citlivý na poruchy ve výživě.“
(Marádová, 2010, s. 7)

1.4 Role školy ve vývoji a socializaci žáka

Vztah ke škole se dá hodnotit ze dvou hledisek, a to vztah k učení, který se projeví ve školním prospěchu a vztah společenský, to znamená, jakou pozici dítě zaujímá ve školním kolektivu a jaké vztahy panují mezi ním a učitelem. Budování sociálních vztahů ve škole je mnohdy přehlíženo, přitom je to stejně důležité, jako to, co se děti ve škole učí. (Zdeněk Matějček, 2013)

„Nástup do školy se děje ve věku, kdy je dítě po stránce somatické, psychické a intelektuální již zralé a připravené na nároky, které na ně bude škola klást.“ (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013, s. 29)

Zmíněné oblasti zralosti jsou nezbytné k tomu, aby u dítěte mohl započít vyučovací proces, neméně důležitý je i rozvoj pozornosti, jak uvádí Matějček a Pokorná (1998). Žák se v tomto období dokáže soustředit alespoň deset minut, dokáže diferencovat a vyhledávat klíčové podněty. V tomto věku je zapotřebí žákům nabízet takové podněty, které je zaujmou a budou je rozvíjet. Rodič a učitel by měli mít na paměti, že dítě v prvních ročnících ještě nemá zcela rozvinutý nervový systém, proto je zapotřebí neklást na dítě velké nároky a uplatňovat především Komenského zásadu přiměřenosti. K rozvoji nervového systému se může dopomáhat, ale výsledky vyžadují trpělivost ze strany dospělých. Už v první třídě se dítě učí číst a psát, a díky rozvoji vnímání, které se stává analytickým, má dítě možnost analýzy, tudíž dokáže vnímat celek jako rozčleněné části. U dítěte se rozvíjí schopnost zapamatování, dítě se učí první poznatky, básničky a říkanky. Zpočátku dochází k lepšímu zapamatování prostřednictvím návaznosti, protože u dítěte ještě není zcela rozvinutá logická paměť, ale převládá paměť mechanická.

2 Výchova ke zdraví

2.1 Vymezení pojmu zdraví

Podat jednotnou definici o pojmu zdraví je obtížné, protože na zdraví je možné nahlížet z různých hledisek, která se v průběhu života mění. Zdraví nelze chápat jen jako charakteristiku našeho stavu organismu. Zdraví patří k významným hodnotám, které ovlivňují kvalitu lidského života a celé společnosti. (Marádová, 2014)

„Zdraví však není jen významnou hodnotou individuální. Má i hodnotu společenskou, neboť je důležité i pro hospodářský a sociální rozvoj společnosti. Je jisté, že první, kdo o zdraví člověka rozhoduje, je on sám. V tomto smyslu je jeho individuální role prvořadá. Ale zdraví je také výsledkem mnoha vztahů, které člověka činí součástí širšího lidského společenství. Proto péče o zdraví a starost o ně připadá také společnosti.“ (Machová, Kubátová, 2009, s. 12)

Podle Kotulána a kol. (2012) si lidé v mladém a vitálním věku hodnotu svého zdraví neuvědomují, zdraví považují za samozřejmou součást jejich života. Docenění hodnoty zdraví většinou přichází až po zkušenosti s vážnou nemocí či úrazem. Hodnotu zdraví je zapotřebí si uvědomit dříve, než je narušeno, protože zdraví je podmínkou pro kvalitní a spokojený život.

Machová a Kubátová (2009) ve své publikaci uvádějí definici zdraví podle Světové zdravotnické organizace z roku 1948 jako: *„stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“* (Machová, Kubátová, 2009, s. 12) Pohoda v této definici není hlouběji popsána, každý člověk může vnímat pohodu vzhledem ke svému zdravotnímu stavu odlišně, proto je zdraví subjektivní. (Machová, Kubátová a kol., 2015)

Dříve zdraví bylo nejčastěji chápáno jako stav tělesné pohody. Dnes se uplatňuje tzv. interakční pojetí zdraví, ve kterém dochází k uvědomění si souvislostí, které panují mezi fyzickým a psychickým zdravím, komplexním způsobem života, mezilidskými vztahy a prostředím. Nyní není zdraví jen záležitostí zdravotnictví, ale stalo se zájmem celé široké veřejnosti. Podporuje se zdraví na pracovištích, ve školách, vznikají zájmové organizace apod. (Strnadlová, 2011)

2.2 Determinanty zdraví

Determinanty jsou faktory, které všestranně působí na zdraví a mohou ho pozitivně nebo negativně ovlivňovat. Patří sem faktory genetické, které jedinec získává od svých rodičů a nemůže je ovlivnit – ty řadíme do determinantů vnitřních. Druhou skupinou jsou determinanty zevní, které se také podílejí na stavu zdraví. Mezi zevní determinanty patří životní styl, životní a pracovní prostředí a zdravotnické služby. (Machová, Kubátová a kol., 2015)

Čeledová a Čevela (2010) nastiňují čtyři kategorie základních determinantů:

1. Životní styl (50-60 %)
2. Genetický základ (10-15 %)
3. Socioekonomické prostředí, životní prostředí (20-25 %)
4. Zdravotní péče (10-15 %)

Pozornost je zapotřebí věnovat i determinantům sociálním, které se podílejí na utváření zdraví. Patří sem sociální gradient, který souvisí se sociálním postavením, vzděláním a následným zaměstnáním, a může pozitivně i negativně ovlivňovat zdraví. Mnoho lidí vyrůstá bez domova, bez materiálních jistot a vzhledem k těmto náročným situacím se potýkají se stresem, který může mít negativní dopad na jejich zdravotní stav. Zmíněný stres také determinuje zdraví – pokud lidé setrvávají v dlouhodobém stresu, mají vyšší riziko narušení jejich zdraví. Zásadním sociálním determinantem je dětství. Je to období, kdy se formují základy zdraví, pokud dítě získá negativní životní návyky, může si je přenést i do svého budoucího života, a mohou se projevit v mezilidských vztazích. (Čeledová, Čevela, 2010)

„Zdraví proto můžeme značně posílit úpravou podmínek, v nichž lidé žijí a pracují. Má-li při tom být dosažen optimální efekt, je nutno začít v dětství. Vyuvíjející organismus je ve vztahu k životním podmínkám mnohem citlivější a plastičtější než dospělý. Na příznivé vlivy reaguje rozvíjením tělesného i duševního zdravotního fondu, na nepříznivé jeho poškozováním, často s dlouhodobými a dalekosáhlými následky. V dětství se tak zakládá zdraví pro celý další život.“ (Kotulán a kol., 2012, s. 1)

Vzhledem k tématu diplomové práce je zapotřebí zmínit i výživu, která také spadá do sociálních determinantů. Výživa se zásadně podílí na utváření zdraví a je jí věnována samostatná kapitola.

„Výživa patří k nejdůležitějším činitelům vnějšího prostředí, které ovlivňují vývoj a zdraví člověka. Je nedílnou součástí celkového životního stylu a ve svých důsledcích může zasahovat do všech oblastí lidského života.“ (Marádová, 2010, s. 7)

2.3 Výchova ke zdravému způsobu života na 1. stupni ZŠ

Zásadní vliv v oblasti výchovy ke zdraví a zdravému způsobu života má společně s rodinou i škola. Škola má možnost soustavně a dlouhodobě ovlivňovat vztah žáků ke zdraví, proto je problematika zdraví nutnou součástí vzdělávání na 1. stupni základních škol. Samotné zdraví je jedním z hlavních cílů základního vzdělávání. (Marádová, 2014)

Zdraví je součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, která je ukotvena v Rámcových vzdělávacích programech. Tato oblast by měla pozitivně ovlivňovat zdraví žáků a zejména přecházet negativním vlivům. (Fialová, Flemr, Marádová a kol., 2014)

Cílem vzdělávání v oblasti zdraví je u dítěte probudit zájem o své zdraví, které se bude snažit chránit a rozvíjet. Na základě získaných znalostí by dítě mělo vědět, proč je důležité o zdraví pečovat a jakým způsobem předcházet nemocem. Do základní školy nastupují děti z odlišných rodin, kde se vyskytují jiné návyky, postoje a vztahy ke zdraví, proto je důležité, aby učitel postupoval citlivě a využíval diferencovaného přístupu. U některých dětí bude učitel pouze utvrzovat jejich znalosti, které si přinášejí z domova, u jiných bude potřeba postupovat od základů. (Kotulán a kol., 2012)

Mužíková (2010) uvádí specifické cíle výchovy ke zdraví na 1. stupni základní škol, ve své práci uvádím jen ty, které jsou adekvátní k tématu práce.

1. Dítě chápe zdraví komplexně, propojuje složku tělesnou, duševní a sociální společně s jeho cítěním.
2. Dítě se učí pečovat o své zdraví, vzhled a kondici prostřednictvím základních dovedností a způsobu chování.
3. Dítě se stává samo za sebe zodpovědné, svým chováním neohrožuje zdraví své ani druhého.

4. Dítě chápe, jaký má smysl pro zdraví dodržování zásad fyzické a psychické hygieny a umí je dodržovat.
5. Dítě se orientuje v problematice zdravé výživy a vytváří si správné stravovací návyky.
6. Dítě zná a dodržuje pravidla chování při stolování.

„Zdraví je předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro dobrou pracovní výkonnost. Proto je také výchova ke zdraví jednou z priorit základního vzdělávání a promítá se i do celého života školy.“ (Machová, Kubátová a kol., 2015, s. 8)

Základní škola by měla dětem předat potřebné znalosti z oblasti zdraví, které by si měly odnést do jejich života, protože pro některé to bude poslední instituce, která jim umožní se v tomto směru vzdělávat. Škola předává dětem znalosti, které mají především preventivní charakter. Dítě se učí pečovat o své zdraví, prostřednictvím zapamatování preventivních opatření, správných zásad a hygienických návyků tak, aby předcházelo nemocem. Samotné znalosti ještě nezaručují, že se jimi dítě bude řídit. Důležité je, aby se s nimi ztotožnilo, vidělo v nich smysl pro svůj budoucí život a samo ze svého přesvědčení chtělo jednat ve smyslu ochrany svého zdraví. (Kotulán a kol., 2012)

3 Výživa žáků mladšího školního věku

3.1 Vymezení pojmu výživa

V poslední době je téma zdravé výživy velmi aktuální. Prostřednictvím médií se dozvídáme, jaké potraviny bychom měli jíst a jakých bychom se měli raději vyvarovat. Nikomu z nás by nemělo být lhostejné naše zdraví. Mnozí už si uvědomili, že lidské zdraví je závislé i na tom, jak se stravujeme, proto by se s budováním kladného vztahu ke zdravé výživě a upevňováním správných stravovacích návyků mělo začít už od útlého věku.

Výživa není jen potrava. Výživa tvoří hlavní předpoklad k zajištění zdravého duševního a tělesného vývoje jedince. Výživa podporuje imunitu organismu, a tím zamezuje vzniku nemocí. Její důležitost spatřujeme již v dětství, protože výživa u dítěte slouží nejenom k udržování tělesných a životních funkcí, ale i k uhrazování spotřebované energie, zajištění přeměny látek, a navíc slouží k výstavbě a růstu organismu a má vliv na vývoj orgánů a jejich funkcí. Dítě v předškolním a mladším školním věku má největší šanci upevnit si správné stravovací návyky na celý život. Styl výživy vzniká v rodinném prostředí, ale i ve školním zařízení. Proto se rodina i škola mohou výrazně podílet na vytváření stravovacích návyků. (Havlínová, Vencálková, ed., 2000)

„Studie z celého světa potvrzují, že zdravá výživa dětí je základním předpokladem jejich zdraví a že má vliv na jejich chování i mentální schopnosti.“ (Slimáková, 2018, s. 72)

3.2 Stravovací návyky a jejich formování

Správné stravovací návyky mají klíčový význam pro udržení zdraví. Nedostatečná nebo nadbytečná konzumace potravin a špatné složení jídelníčku se může projevit zdravotními potížemi, nemocemi a v nejhorším případě může vést ke smrti. V dnešní době dochází k negativním změnám ve stravovacích návycích. Zvýšila se konzumace nevhodných jídel a vzrostl počet obézních jedinců, včetně dětí. (Čeledová, Čevela, 2010)

U dětí se objevují určité přednosti, například slabost pro sladké nebo slané nebo naopak averzí na určité chutě. Při formování stravovacích návyků u dětí má zásadní vliv rodina. Ta stanovuje v raném dětství co a jak bude dítě jíst a jak bude vypadat jeho denní

režim. Při nástupu do školy začíná na dítě nově působit škola, školní prostředí a vrstevníci. (Fialová, 2012) Každá rodina se snaží vést své dítě ke správné výživě, ale bohužel ne vždy se jedná o správnou výživu. Mnozí rodiče dělají rozdíl pouze ve velikostech porcí, ale už nesledují složení jednotlivých potravin. (Gregora, 2004)

„Přestože se v průběhu dalšího života mohou výživové návyky i životní styl proměňovat, nesprávná výživa v dětství, jejímiž důsledky jsou různé typy malnutricí, může vést k závažným onemocněním.“ (Fialová, 2012, s. 15)

3.3 Faktory ovlivňující stravování dětí mladšího školního věku

Výběr a konzumace stravy je ovlivněn řadou okolností. Příjem potravy není v dnešní době podmíněn energetickou spotřebou, která se projevuje pocitem hladu a sytosti. V současné době je důležitým faktorem naplněný požitek z jídla za pomoci smyslových vjemů, a to zrakových, kdy si vybíráme jídlo podle vzhledu, tzv. „jíme očima“ nebo vjemů čichových, pokud je nám příjemná vůně jídla, a chuťových, každý z nás má jinou preferenci chutí. Marádová (2010)

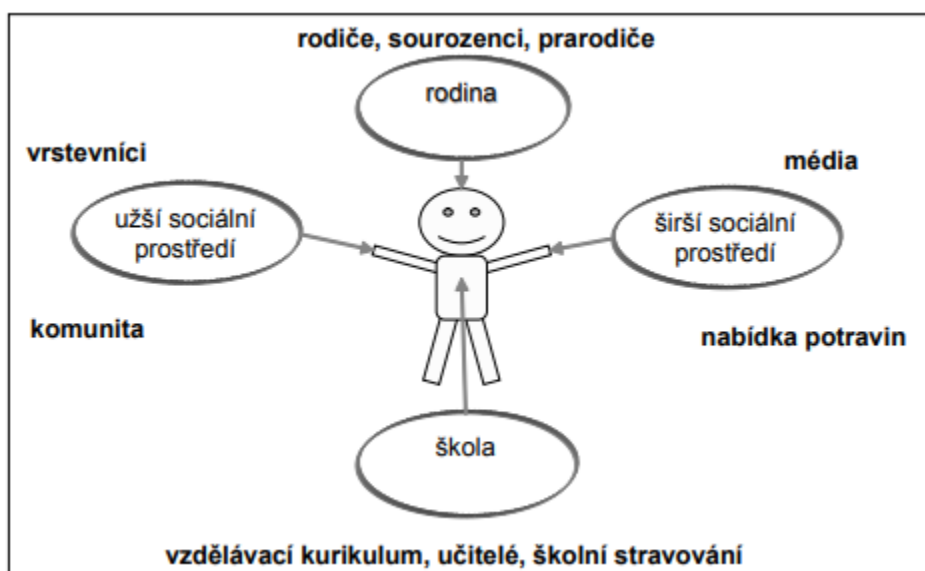
Podle Marádové (2010) mají významný vliv na stravovací návyky sociální činitelé – především rodina, škola, sociální skupiny, a i široká společnost (vliv médií, reklamy). Významná změna přichází s nástupem dítěte do mateřské školy, kde si zvyká na nový způsob stravování. Dítě rozvíjí své samoobslužné činnosti, musí si jídlo přinést, najíst se přiborem, zvykat si na to jíst s někým jiným než s rodiči apod. (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003) Na základní škole se dítě učí samostatně si vybírat jídlo, a to nejenom na základě svých preferencí, ale i preferencí kolektivu. To, co spolužáci považují za „správné“ s tím se dítě identifikuje. Může se objevit preference pálivých a kořeněných jídel. V kolektivu jsou oblíbené sladkosti, sladké nápoje a zvyšuje se konzumace slaných jídel a tuků. Na oblibě ztrácí ovoce a zelenina. (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013)

Zásadní vliv na výživu dětí mohou mít i regionální a rodinné zvyklosti stravování, které mají dlouholetou tradici. Ve většině kultur se používají látky, které způsobují podráždění sliznic, patří mezi ně pepř, křen, chilli papričky a jiné. Děti mají k těmto látkám odmítavý postoj, protože jim nejsou příjemné. Prostřednictvím sociální facilitace a vlivem vrůstání do kultury se lidské chutě vyvíjí a často se odpor změni v oblibu. Dítě převeze stravovací zvyklosti rodiny a přizpůsobí se chuťovým zvyklostem svého okolí.

Ve spojení s kulturami je důležité zmínit i významný vliv náboženství a filosofie ve stravování. Nelze opominout vliv televizních reklam. Reklama je pro malé děti součástí televizních programů, mají k nim stejnou důvěru jako k pohádkám a televizním pořadům. V televizi se často objevují reklamy na nezdravé potraviny a nápoje, a to zejména v dopoledních hodinách o víkendu, kdy se na televizi dívají převážně děti. To je samozřejmě jeden z aspektů, který má neblahý vliv na utváření stravovacích návyků. (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003)

Reklama může podryvat autoritu dospělých, a to rodičů, ale i učitelů, protože reklama často podává opačné informace a děti pak nevědí, čemu mají věřit. Reklama u žáků rozvíjí i nevhodné chování, protože je nutí kupovat potraviny, které nejsou nutné a jsou především zdraví neprospívající. Reklama přispívá k nárůstu obezity, protože nabízí potraviny, které mají nízkou výživovou hodnotu založenou na jednoduchých cukrech, rafinovaných olejích a dalších nezdravých přísadách. Na druhé straně se objevují reklamy, které doporučují diety za cílem zhubnutí, které opět mohou vést ke zdravotním potížím. (Fraňková, Pařízková, Malichová a kol., 2015)

Marádová (2011) vytvořila pro lepší přehlednost obrázek s faktory ovlivňující stravování dětí.



Obrázek 1 Faktory ovlivňující stravování dětí (Marádová, 2011 in Řehulka, 2011, s. 144)

3.4 Zásady správné výživy u dětí mladšího školního věku

Nesprávná výživa v období vývoje dítěte může vést k nevratným poruchám a závažným onemocněním. Poruchy a nemoci organismu může způsobit jednostranná strava. Proto bychom měli usilovat o zajištění plnohodnotné výživy, která je pestrá a vyvážená. Měla by být postavena na pravidelném stravovacím režimu složeném z pěti až šesti energeticky přiměřených jídel denně (snídaně cca 25 % energetické dávky za den, přesnídávka 15 %, oběd 35–40 %, svačina 10 % a 15 % při večeři) a dostatečném pitném režimu v podobě čisté vody, čajů a šťáv. (Havlíková (ed.), 2006)

Děti mladšího školního věku by měly vypít denně zhruba 1,5 až 2 litry. Jejich tělo obsahuje více vody a mnohem intenzivněji reaguje na nedostatek tekutin, proto je pro ně dostatečný příjem tekutin velmi důležitý. Voda se nachází uvnitř buněk, tudíž pokud není zajištěn dostatečný pitný režim, může rychleji dojít k dehydrataci. (Mužík, 2007)

Základem dětské výživy by měl být dostatečný příjem bílkovin. Fraňková, Pařízková, Malichová (2013) uvádí, že bílkoviny nemají pouze funkci stavebního materiálu v období růstu a při regeneraci buněk, ale pokud dojde k vyčerpání energie získané prostřednictvím sacharidů, plní i funkci energetickou. Pro děti jsou vhodnější bílkoviny živočišného původu, protože jsou biologicky hodnotnější než ty rostlinné a obsahují aminokyseliny. Děti by měly 3 - 4x týdně konzumovat maso libové; vařené, dušené nebo mírně pečené, vejce zhruba 3 ks týdně. Další zdroje bílkovin dítě získává z mléka (polotučné) a mléčných výrobků (tvaroh, jogurt, sýry v odpovídajícím množství 1/3 litru mléka denně). Důležitým obsahem bílkovin jsou ryby a rybí výrobky, které jsou zdrojem jódu a nenasycených mastných kyselin, které by dítě mělo konzumovat nejméně jednou týdně. Veganská strava by v dětském věku měla být zcela vyloučena.

Důležitá je spotřeba ovoce a zeleniny, které jsou zdrojem vitamínů, minerálů, stopových prvků a vlákniny, a to alespoň 3x denně. Marádová (2010) uvádí, že důležitý je zdroj vitamínů A a C, které dítě získává ve formě syrového ovoce a zeleniny. Dostatek vitamínů by měl být zajištěn především dětem, které jsou nemocné nebo po nemoci a fyzické námaze. Podstatná je důležitost vlákniny obsažená v celozrnném chlebu a pečivu, obilovinách, luštěninách nebo v sóji.

Další potřebou jsou tuky. Zásadní je preference rostlinných tuků a olejů. Děti by se měly vyvarovat příjmu uzenin, tučných, slaných, pikantních jídel a sladkostí. (Strnadlová, 2011)

Podle Marádové (2010) je důležitý i příjem sacharidů, zejména u dětí, které sportují. Sacharidy by měly být konzumovány v podobě škrobů (brambory). Důležitá je galaktosa, která má významný vliv při vývoji nervové tkáně. Největší potíže činí rafinované cukry, které jsou součástí cukrovinek. Dětem způsobují vznik zubního kazu.

Cukr má pravděpodobně spojitost i s dětmi, které mají poruchy chování ADHD. Mezi projevy dětí, které konzumují potraviny s nadměrným množstvím cukru, patří agresivita, neklid a špatná koncentrace. Podle hypotéz se cukr podílí na vzniku ADHD. Jiní autoři zase zastávají názor, že cukr nezpůsobuje hyperaktivitu, ale naopak aktivitu tlumí. Odpověď tedy na problematiku vlivu cukru na aktivitu není vyřešena. (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013)

Mezi správné zásady nepatří jenom správné složení potravy, ale také správné rozvržení jídla. Na začátku dne by neměla chybět snídaně. Ráno v rodinách bývají často uspěchaná, rodiče nestíhají a většinou to odnášejí právě děti. Po dlouhé noci, kdy tělo nepřijímá tekutiny, je zapotřebí, aby byl příjem tekutin dostatečně doplněn. Děti mnohdy nestihnou vypít ani hrnek čaje. Tento aspekt se může promítnout ve vyučování tím, že děti trpí únavou, nepozorností anebo bolestí hlavy. Někteří učitelé dětem dávají prostor k pití tekutin až během přestávky, přitom se ukazuje, že příjem tekutin během vyučování přispívá k lepší odolnosti organismu. Dítě se tak lépe vypořádává se školní zátěží. Záleží samozřejmě na správném výběru tekutin. Pokud má dítě už ráno příliš sladkou snídani v kombinaci se sladkým nápojem, může dojít k vyplavování inzulínu, které vede k rychlému snížení glykémie, výsledkem je dítě, které je nepozorné a unavené. (Nevoral, 2003)

Kejvalová (2010) zmiňuje důležitost dopolední svačiny, kterou by měli rodiče svým dětem připravit. Svačina by měla být kvalitní, pestrá a zdravá. Je dokázáno, že až 23 % dětí nemá připravenou svačinu, a pokud ano, tak se jedná pouze o sladkosti nebo příliš tučné potraviny ve formě nevhodných uzenin. Jako nešťastné se ukazuje fakt, že

rodiče jsou mnohdy pracovně vytížení a nemají čas ani na přípravu svačin pro své děti. Děti si poté musejí připravovat svačiny samy. (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013)

Po svačině by měl následovat oběd, většina žáků se stravuje ve školních jídelnách, kde se jídlo sestavuje podle spotřebního koše. Strava by tedy měla odpovídat zásadám správné výživy. Odpoledne by děti měly mít odpolední svačinu, která by jim měla doplnit energii, kterou vyčerpaly při trávení a pohybové aktivitě. Odpolední svačinu vyžadují především děti, které mají pohybové vyžití, například navštěvují sportovní kroužek. Takové děti by měly mít připravené ovoce nebo zeleninu doplněnou o pečivo s jogurtem. Pro méně vyčerpané děti postačí ovoce či zelenina. Na závěr dne by měla být podávána večere. Vzhledem k tomu, že po večeri následuje spánek, je vhodné, aby večere byla méně energeticky vydatná, aby nezatěžovala tělo během spánku. Není nutné, aby večere byla teplá, vhodný je například zeleninový salát. (Kejvalová, 2010)

Děti bychom tedy měli vést ke správnému rozvržení jídla během dne, ale také ke střídmosti, ke konzumaci menších porcí, zato ale vícekrát denně. Měli bychom usilovat o klid během jídla, budovat příjemnou atmosféru a dohlížet na to, aby se děti pohybovaly na čerstvém vzduchu. (Čeledová, Čevela, 2010)

3.5 Pyramida zdravé výživy Ministerstva zdravotnictví ČR

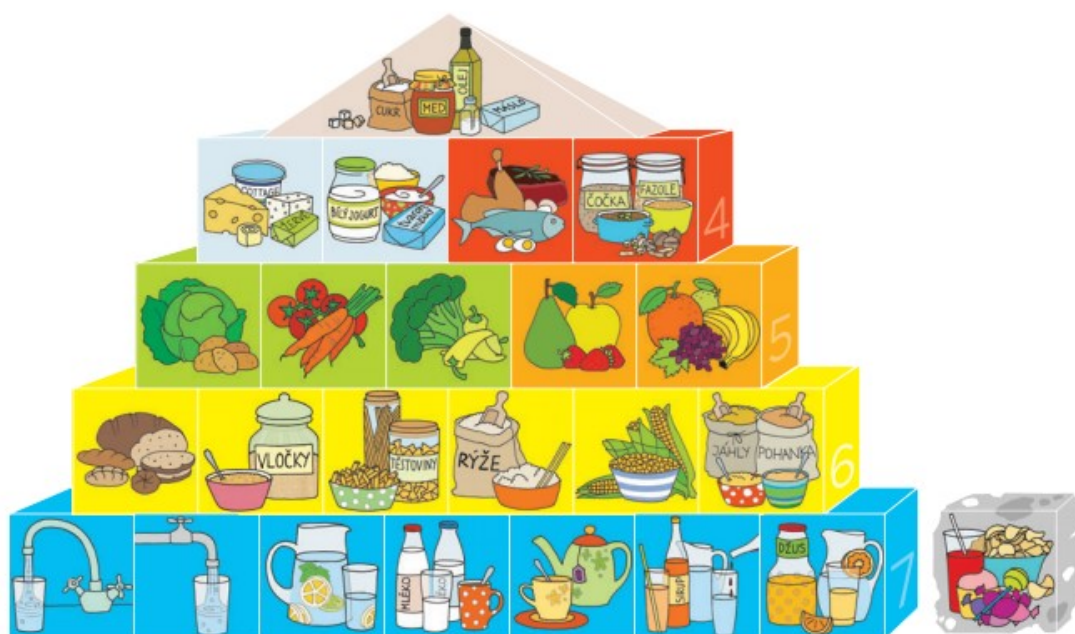
Jedná se o grafické zobrazení výživových doporučení. Každý stát si vytváří svou vlastní grafickou podobu, ovšem mezi nejrozšířenější patří podoba pyramidy. Pyramida je srozumitelná a slouží k lepšímu zapamatování zásad správné výživy. (Kotulán a kol., 2012) V České republice se nejčastěji můžeme setkat s výživovou pyramidou Ministerstva zdravotnictví, která vznikla v roce 2005. Výhodou pyramidy je, že udává množství, které bychom měli zkonsumovat. Jako slabou stránku pyramidy se považuje fakt, že se nezabývá pitným režimem a chybí jí ve složení potravin důležité složky, jako jsou ořechy, semena a podrobnější dělení tuků. (Hlavatá, 2018)

Základnu pyramidy tvoří obiloviny a luštěniny. Patří sem i těstoviny, rýže a celozrnné pečivo, protože jsou vysokým zdrojem vlákniny, vitamínů a minerálních látek. V prvním patře se nachází zelenina a ovoce, které by měly být nezbytnou součástí každého jídla. Měli bychom dávat přednost syrové zelenině, která obsahuje nejvíce vitamínů, minerálních látek a vlákniny. V dalším patře jsou potraviny živočišného

původu – mléko, mléčné výrobky jako cenný zdroj vápníku a bílkovin, libové maso, ryby a vejce. Na vrcholu pyramidy jsou potraviny, které bychom měli konzumovat nejméně, protože jsou pro naše zdraví nežádoucí. Patří sem tuky, cukry a sladkosti. (Marádová, 2010)

3.5.1 Pyramida pro děti

S nově řešeným zpracováním potravinové pyramidy, která je určena dětem, přišly autorky L. Mužíková a V. Březková. Pyramida vychází z již zmíněné pyramidy MZ ČR. V této pyramidě už nechybí pitný režim a stanovení porce je pro žáky uzpůsobeno názorně pomocí přirovnání porce k rozevřené dlaní nebo sevřené pěsti. Doporučený počet porcí je znázorněn pomocí kostek. Mimo pyramidu stojí tzv. „zákeřná kostka“, která má děti demotivovat k časté konzumaci sladkostí, slazených nápojů, ale i k návštěvám rychlého občerstvení. Pyramida pro děti se skládá z pěti pater. Pyramida věnuje jednu skupinu nápojům a šest skupin potravinám. S pyramidou je vhodné pracovat i v běžném životě. Zejména rodiče a učitelé by měli žáky vést k pestré stravě a usilovat o to, aby se každé dítě stravovalo napříč všemi patry pyramidy. (Hlavatá, 2018)



Obrázek 2 Pyramida výživy pro děti s tzv. zákeřnou kostkou (Březková, Mužíková)

Mužík (2007, str. 15) uvádí konkrétní jídelníček, který je sestaven na základě potravinové pyramidy.

Snídaně:	krajíc celozrnného chleba, margarín, niva, rajče, ovocný čaj
Přesnídávka:	jogurt, müsli, jablko, ovocný čaj
Oběd:	brokolicová polévka, rybí filé zapečené se sýrem, bramborová kaše, mrkvový salát, minerální voda
Svačina:	dalamánek, máslo, šunka, paprika, kakao
Večeře:	těstovinový salát se zeleninou, stolní voda

Tabulka 1 Jídelníček podle Mužika

3.6 Chyby ve stravování

V dnešní době jsou nezdravé potraviny snadno dostupné. Reklamy lákají spotřebitele do obchodů, vybízejí k vysoké konzumaci nezdravých potravin, které u nich vytvářejí závislost. Nezdravá výživa, nezdravé prostředí a nedostatek pohybu jsou nejpravděpodobnějšími faktory, které přispívají ke vzniku obezity. (Slimáková, 2018)

Strnadlová (2011, s. 18) považuje za nejčastější chyby ve výživě dětí:

- malá spotřeba mléka
- nedostatečná konzumace ovoce a zeleniny
- malý příjem tekutin
- podávané slazené nápoje
- nadměrná konzumace živočišných tuků
- velké množství sladkostí
- velký příjem uzenin, přílišné solení
- špatný stravovací denní režim
- nedostatečný klid, stres při jídle

3.6.1 Možné důsledky nesprávného stravování

V dnešní době se v hojné míře setkáváme s dětmi, které jsou buď příliš „hubené“ nebo „silné“. Vždy za tím stojí špatné stravovací návyky, a to špatná skladba potravin

nebo špatné množství. Nesprávné stravování vede ke zdravotním potížím, které se projeví poruchami příjmu potravy a potravního chování.

„Spektrum poruch jídelního chování je velmi pestré, od mírných forem spíše nevhodného chování ve vztahu k jídlu, někdy v důsledku špatné výchovy v rodině, až po těžké formy, jež mohou zcela zdevastovat integritu osobnosti a vážně ohrozit život dítěte či adolescenta.“ (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013, s. 104)

Poruchy můžeme rozdělit do dvou skupin, podle jejich vzniku:

1. Poruchy, které vznikají nezávisle na dítěti. Jsou výsledkem výchovného a stravovacího působení dospělých na dítě. Dítěti tedy není podávána dostatečně plnohodnotná strava. Další příčinu, kterou dítě nemůže ovlivnit, je nemoc, která působí na jeho zdravotní stav. Může se jednat o nemoc získanou nějakou infekční nákazou, poruchy zpracování některých látek nebo geneticky vrozené poruchy metabolismu.

2. Poruchy, které závisí na vůli dítěte. Dítě záměrně konzumuje nevhodné potraviny a podléhá špatným stravovacím návykům. V mladším školním věku už začíná být za své stravování plně odpovědný, začíná rozhodovat o svém příjmu potravy a jeho rozhodnutí mnohdy nemusí být v souladu se zásadami správné výživy. (Fraňková, 2000)

Nadváha a obezita

Oba zmíněné pojmy odkazují na stejný problém. Při nadváze a obezitě dochází u jedince k nadměrnému ukládání tukových zásob.

„Obezita je nejvýstižněji definována nadměrným množstvím tuku ve vztahu k ostatním tkáním organismu.“ (Fraňková, Pařízková, Malichová 2013, s. 148) Obezitu je možné určovat podle hmotnostních indexů. Nejčastěji se využívá tzv. index tělesné hmotnosti BMI (body mass index), tento index porovnává váhu vzhledem k výšce jedince. (Gregora, 2004)

Výpočet probíhá pomocí vzorce $BMI = \text{hmotnost v kg} / \text{výška v m}^2$. Výpočty se promítají na síti v podobě percentilových hodnot. Hodnoty vycházející kolem 50. percentilu jsou průměrné. Odchyly směřující k nižším nebo vyšším hodnotám jsou ještě pro zdravý prospěšné. Pokud percentil převažuje hodnotu 90, znamená to, že tělesná hmotnost dítěte není úměrná k jeho výšce a jedná se tak o obezitu. Podle údajů Světové

zdravotnické organizace se obezita netýká jen dospělých, ale i dětí. Výskyt nadváhy a obezity u dětí se za posledních 50 let vlivem dnešního stravování výrazně zvýšil. Nadváha v dětství ještě nemusí věstít obezitu. Pokud dítě má vyšší váhu, než udává norma, tak se nejedná o nemoc, ale u takového dítěte se zvyšuje riziko výskytu obezity. S tím se pojí rizika vzniku chronických civilizačních onemocnění, které mohou ovlivnit délku a kvalitu budoucího života. Již v počátcích obezita u dítěte vyvolává početné změny. Mění se funkce metabolismu, dochází k biochemickým procesům a morfologickým změnám. (Fraňková, Pařízková, Malichová a kol., 2015)

„Obezita v dětství a dospívání zvyšuje riziko přetrvávání obezity i v období dospělosti.“ (Hainerová, 2009, s. 33)

Obezita je jeden z hlavních problémů ekonomicky vyspělých zemí. Mezi hlavní příčiny patří přejídání, poruchy řízení centrální nervové soustavy a metabolických procesů. V dnešní době se vyzdvihuje i genetika jako jedna z příčin vzniku obezity. Hainerová (2009) zmiňuje, že se obezita nedědí jako nemoc, ale spíše se dědí náchylnost k ní. K obezitě přispívá především dnešní sedavý způsob života. Chuť na jídlo u člověka přetrvává, i přesto že nevykazuje žádný energetický výdej. Příjem energie není tedy úměrný výdeji. (Marádová, 2010) U dětí by denní pohybová aktivita měla trvat alespoň 60 minut. Pravidelným pohybem přispíváme ke snížení a prevenci obezity. (Hrnčířová, Floriánková, 2014)

Jako rodiče a učitelé bychom neměli prevenci podceňovat a v případě výskytu obezity u dětí usilovat o její snižování. Fraňková, Pařízková a Malichová (2013) uvádějí několik zásad, kterými se může dětská nadváha a obezita redukovat.

- a) **Změna dosavadního jídelníčku.** Zásadní změnou je, aby výdej energie (pohyb) převažoval nad energetickou hodnotou, kterou dítě přijme. Je důležité nesnižovat energetický příjem ve velké míře, protože zejména v některých vývojových etapách, může nastat problém s růstem do výšky. Ve skladbě jídelníčku je důležité zaměřit se na snížení podávání jednoduchých cukrů a tuků, a naopak na zvýšení konzumace ovoce a zeleniny.
- b) **Změna pohybového režimu.** Zvýšení pohybové aktivity využívá mnoha edukačních programů ve školách, ozdravovnách a léčebných zařízeních.

- c) **Změna psychického stavu, pozitivní motivování dítěte ke snížení váhy.** Nárůst váhy není spojen jen se způsoby stravování, ale výrazný podíl má i psychické rozpoložení dítěte, proto je zásadní dodržovat i psychologické metody a navodit vhodnou atmosféru, která dítě bude podněcovat k redukci jeho váhy.

Mnoho studií hovoří o úspěšném překonání obezity pomocí terapií za přítomnosti rodičů a aktivního a angažovaného dítěte. Epstein (1992) in Fraňková, Dvořáková-Janů (2003) doporučuje pro léčbu mladšího školního věku, aby se alespoň jeden z rodičů aktivně podílel na terapii a své dítě plně podporoval. Pokud se v léčbě obezity u dítěte objeví sebemenší zlepšení, je zapotřebí, aby přišla pochvala od celé rodiny. Součástí terapie je pohybová aktivita, která slouží jako výrazný preventivní prvek. Je důležitá pravidelnost pohybu a pohyb na čerstvém vzduchu. Zpočátku by měl být pohyb přiměřený schopnostem dítěte, nepřiměřený pohyb mohl žáka demotivovat.

Mentální anorexie a bulimie

Mezi další důsledek nesprávné výživy, který se projevuje opačným projevem – a to hubnutím – patří mentální anorexie (nechutenství, odmítání příjmu potravy) a bulimie (záchvatovité přejídání a následné zvracení). Anorexie i bulimie patří mezi poruchy příjmu potravy, které se navzájem prolínají. V současné době jsou tyto poruchy velmi aktuální. Každý člověk chce být spokojený, zažívat pocit úspěšnosti a radosti a s tím se často pojí hodnoty jako krása, která se dnes vyznačuje štíhlostí. Už dívky na základní škole se stravují podle diet, chtějí být štíhlé a věří, že jim štíhlost přinese štěstí. Napomáhají tomu opět média, v televizích a magazínech se děti setkávají s tím, jak by měla žena vypadat, jak by se měla oblékat a stravovat. Tahle zkreslená realita ovlivňuje ženské pohlaví v jakémkoli věku a napomáhá k rozšíření poruch příjmu potravy. (Nevoral a kol., 2003)

Tato práce se zaměřuje na anorexii, protože výskyt bulimie u dětí mladšího školního věku je zcela ojedinělý.

„Mentální anorexie (MA) je porucha charakterizovaná zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti.“ (Krch, 1999, s. 14)

Mentální anorexie se hojně vyskytuje od konce 80. a 90. let. Výskyt anorexie je typický zejména pro dospívající dívky, a to nejčastěji mezi třináctým až dvacátým rokem

života. Příznaky anorexie se mohou objevit už v dětském věku. V dětství je většinou anorexie spojená s emočními poruchami. Higgs (1989) in Nevoral a kol. (2003) to popisuje jako emoční poruchu spojenou s vyhýbáním se jídlu. Vyhýbají se mu například z důvodu, že si myslí, že jim bude špatně anebo budou mít problém ho spolknout. Důvodem toho, že dítě nejí, není snaha o snížení hmotnosti. Dítě nevnímá nepřiměřeně svou postavu, jako tomu bývá u mentální anorexie. Dochází ovšem k úbytku váhy, který může také ohrožovat život stejně jako u dětí s mentální anorexií, proto je nutné vyhledat lékaře a předejít tak vážným následkům, kterými může být dehydratace, zastavení tělesného růstu anebo pozdní nástup puberty.

Ať už dítě trpí obezitou nebo poruchou výživy je zapotřebí, aby rodiče, učitelé, ale i vrstevníci dítě podporovali v jeho uzdravení. Důležitý je i dohled nad tím, aby se dítě nestalo obětí šikany, ale zároveň dítě nechránit natolik, aby si přestalo uvědomovat následky svého jednání. Je zapotřebí, aby neslo za své činy zodpovědnost (Krch, Marádová, 2003)

Prevence poruch příjmu potravy u dětí

Podle Krcha a Marádové (2003) by základní preventivní funkci měla mít rodina. Škola v rámci oblasti Člověk a jeho zdraví by měla využít všech svých možností, aby žák:

- Získal dostatečné množství korektních informací o vzniku poruch příjmu potravy, jejich příčinách a možných důsledcích.
- Byl veden ke správným stravovacím návykům.
- Měl možnost vzdělávat se v příznivém sociálním klimatu školy.
- Měl dostatek podmínek pro rozvíjení osobnosti a posilování sebedůvěry za cílem vyvarovat se projevům sebedestruktivního chování.

4 Výživa ve školním prostředí

Cílem školy je zajistit efektivní vzdělávací proces, při kterém se děti mohou plně soustředit a získávat nové dovednosti a vědomosti. Jedním z předpokladů takového procesu je i strava žáků. Děti by prostřednictvím stravy měly získat dostatečný přísun energie z kvalitního jídla. Základem je bohatá snídaně, ale i svačina během vyučování. Na půdě školy většina žáků i obědvá a každé dítě by mělo mít právo na plnohodnotný oběd. Systém školního stravování je v České republice na vysoké úrovni. Výživové normy odpovídají evropským požadavkům a jsou součástí Školského zákona. Jedná se o tzv. spotřební koš potravin, jehož výpočet je uveden ve vyhlášce 107/2005 Sb. Spotřební koš udává, jaká kritéria mají splňovat jídla podávaná ve školní jídelně. (Fialová, 2012)

Prvotním cílem školní jídelny je především zajistit podmínky zdravé výživy. Neméně důležité je i výchovné působení v oblasti podpory a utváření správných stravovacích návyků a zvyklostí, se kterými se mnozí žáci v rodinách nesetkávají. Ve výživě to souvisí s uspořádáním denního režimu, výběru a složení žádoucích jídel a tekutin. S tím úzce souvisí i fixace hygienických a kulturně společenských návyků, jako je mytí rukou, pravidla stolování, chování při jídle, manipulace s příborem a jiné. Ve školní jídelně je vždy přítomen učitel, který zajišťuje bezpečnost, a především by měl jít žákům příkladem při stolování a výběru jídel. Učitel by neměl žáky do jídla nutit, ale pokud mají žáci k některým jídlům averzi, tak se může žáka pokusit pozitivně ovlivnit a pomoci s odstraňováním těchto averzí. (Kotulán a kol., 2012)

Je zapotřebí, aby školní zaměstnanci vedli děti k uvědomění, že školní jídelna jim podává výživu, která podporuje jejich zdraví a učí je správnému chování při stolování. (Kotulán a kol., 2012) Děti si tento fakt mnohdy neuvědomují a raději si nahradí oběd v rychlých občerstveních, která jsou pro ně atraktivnější z důvodu různých lákadel. Pokud dítě navštěvuje tzv. fast food každý den, může to být pro jeho zdraví nebezpečné. Ve fast foodech se většinou připravují pokrmy rychlou formou, a to smažením. Pokrmy jsou tak lahodné, protože jsou velmi tučné, a díky tomu se v nich rozpouštějí aromatické látky, které lidem chutnají. Tyto pokrmy, ale obsahují „prázdnou energii“, dále pak velké množství soli, cukru, tuku a zároveň obsahují karcinogenní látky, které vznikají právě při

smažení. U rychlého občerstvení chybí obsah vlákniny, vitamínů a minerálních látek, které jsou důležité pro správný vývoj dětí. (Mužik, 2007)

4.1 Vliv učitele na výživu dětí

Role učitele ve výuce o zdravé výživě nemá spočívat pouze v předání informací o tom, jak se žáci mají stravovat. Zásadním úkolem je, aby si žáci osvojili zásady správného stravování, a tím docílili udržení svého zdraví. Základem pro kvalitní výchovu je, aby sám učitel byl vhodným příkladem. Měl by konzumovat zdravé potraviny, jako jsou zelenina, ovoce nebo mléčné výrobky. Vlastním stravováním a zájmem o výživu může pozitivně působit na žáky a u mnoha z nich může vzbudit chuť na něco zdravého. V období mladšího školního věku má učitel vysokou šanci, že u žáků vytvoří správné stravovací návyky, díky kterým budou v pozdějším věku imunní vůči negativnímu ovlivňování, které si na ně společnost přichystá prostřednictvím médií. (Marádová, 2011)

Marádová (2011) na základě svého výzkumného šetření, ve kterém zkoumala stravovací zvyklosti a postoje k jídlu u dětí mladšího školního věku (10-12 let), uvádí vhodné rady, jak se může začlenit výuka zdravé výživy do škol. Výuku zdravé výživy by podle ní měl učitel vyučovat spontánně a přirozeně v rámci každého dne. Učivo by měl zařazovat do tematických plánů od prvního do pátého ročníku v rámci oboru Výchova ke zdraví. Při výchově ke zdravé výživě by měl využívat interaktivní metody, posilovat sebedůvěru, sociální kompetence dětí a usilovat o rozvoj fyzické zdatnosti při tělesné výchově. Získávat přehled o stravovacích návycích dětí, a to během přestávek nebo dělat výzkumné sondy, například jaké potraviny v jejich jídelníčku chybí. Vést k dostatečnému pitnému režimu, vhodným prostředkem může být zapojení do projektu „Mléko do škol“. Motivovat děti a jejich rodiče k tomu, aby navštěvovali školní jídelny, kde je podávána vyvážená strava. Jako učitel by měl udržovat klidnou atmosféru ve školní jídelně. Učitel by měl být dobrým pomocníkem při překonávání poruch příjmu potravy, V případě dítěte, které trpí obezitou či poruchou příjmu potravy, by měl citlivě spolupracovat s rodiči na nápravě. Například prostřednictvím nabídek volnočasových pohybových aktivit nebo zapojením školy do projektu, které se zabývají formováním správných stravovacích návyků.

Kotulán a kol. (2012) uvádí, že vhodné je využívat v tomto období hry, které jsou dětem vlastní. Ve své publikaci popisuje několik herních aktivit, které se dají v jednotlivých předmětech využít. Některé z nich jsem si dovolila představit ve své práci.

- **Výtvarná výchova** – Děti mohou malovat potraviny a pokrmy, které mají rádi, nad jejich výtvary je možné vést rozhovor o tom, zda jsou jejich potraviny a pokrmy zdravé či nikoliv.
- **Český jazyk** – Děti mohou psát věty o tom, jak správná výživa napomáhá našemu zdraví.
- **Matematika** – Děti mohou počítat, na kolik peněz je vyšel nákup zeleniny, ovoce a mléka nebo jaké potraviny by si mohly koupit za určitý finanční obnos. Další aktivitou je hra na mlékárnu, kdy děti vypočítají kolik, utratili za mléko pro celou rodinu.
- **Člověk a jeho svět** – Děti mohou vytvářet referáty o správné výživě.
- **Exkurze, vycházky (v rámci vyučovacích předmětů)** – Děti mohou navštívit trhy, kde se seznámí s exotickým ovocem nebo mohou navštívit zemědělské hospodářství, kde mohou se zemědělci hovořit o vlivu výživy na jejich zvířata. Děti mohou vytvořit vlastní jídelníčky pro své panenky či loutky.
- **Hry ve výuce** – Hra na obchod, kdy děti vybírají zdravé potraviny pro rodinu. Hra na rodinu, kdy se vžijí do role maminky, která vaří podle přání rodinných příslušníků.

Cíle a podoba výuky zdravé výživy bezesporu záleží na osobnosti pedagoga, na jeho výchovném působení a jeho znalostech. Škola by měla usilovat o vzdělávání svých pedagogů v této oblasti.

„Cílem výchovy ke správné výživě je dosažení správných výživových zvyklostí. Nejde tedy jen o to, aby žáci získali informace o výživě, ale uměli je využít ve svůj prospěch a zúročili ve svém výživovém chování a celoživotním (zdravém) způsobu života.“ (Gajdošová, Mužiková, Košťálová, 2007, s. 4)

4.2 Výukové metody

Učitel k naplňování cílů využívá různých metod, které během historie procházely určitým vývojem podle společenského dění. Metoda vznikla ze slova „methodos“, které označuje cestu, tudíž cestu k nějakému cíli. (Skalková, 2007)

„Výukové metody jsou postupy, cesty, činnosti učitele a žáků, které umožňují dosažení určitých výchovně-vzdělávacích cílů.“ (Čábalová, 2011, s. 153)

V didaktice nenalezneme jednotnou klasifikaci metod, důvodem je vyučovací proces, který není jednotvárný. Autoři, zabývající se didaktikou, využívají různého dělení, proto závisí na výběru učitele, kterou klasifikační řadu ve své praxi využije.

Ve své práci uvádím dělení metod podle Maňáka a Švece (2003), které považuji za využitelné ve výuce zdravé výživy:

1. Klasické výukové metody:

- Metody slovní (vyprávění, vysvětlování, přednáška, práce s textem, rozhovor)
- Metody názorně-demonstrační (předvádění a pozorování, práce s obrazem, instruktáž)
- Metody dovednostně-praktické (napodobování, manipulování, laborování a experimentování, vytváření dovedností, produkční metody)

2. Aktivizující metody:

- Metody diskusní
- Metody heuristické, řešení problémů
- Metody situační
- Metody inscenační
- Didaktické hry

3. Komplexní výukové metody:

- Frontální výuka
- Skupinová a kooperativní výuka
- Partnerská výuka
- Individuální a individualizovaná výuka, samostatná práce žáků

- Kritické myšlení
- Brainstorming
- Projektová výuka
- Výuka dramatem
- Otevřené vyučování
- Učení v životních situacích
- Televizní výuka
- Výuka podporovaná počítačem

Ve výuce by se měly metody navzájem prolínat. Pokud učitel metody během výuky nestřídá, obvykle to vede k neúspěšným výsledkům. (Skalková, 2007)

Oblast Člověk a jeho svět, kam výživa patří, je pro učitele příležitostí uplatnit jejich tvořivost a využívat moderních vyučovacích metod, při kterých získávají poznatky svým vlastním pozorováním, experimentováním, objevováním či vlastním prožitkem. Žáky tak aktivizují a vedou k naplňování klíčových kompetencí. (Hejčíková, 2005)

Hlavatá (2016) ve své metodice výživy, kterou vypracovala pro učitele a vychovatele základních škol uvádí, že učivo zdravé výživy by se mělo vyučovat napříč všemi ročníky základní školy. Důraz ale musí být kladen na přiměřenost věku žáků, mezipředmětové vztahy, pozitivní přístup a především motivaci. Silně můžeme motivovat žáky skrze projekty nebo vaření ve školní kuchyňce. Žákům takové činnosti přinášejí kladný prožitek a prohlubují zájem o výživu. Mezi další metody, které se v praxi ověřily, patří přednášky prezentované interaktivním způsobem: diskuse, interview, besedy se zajímavými osobnostmi (odborníkem na výživu, člověk se zkušenostmi s poruchami příjmu potravy), úkoly na stanovištích, hraní rolí a aktivizační metody.

4.3 Možnosti dalšího vzdělávání učitelů v oblasti výživy

Na 1. stupni základní školy mohou vyučovat problematiku výživy učitelé, kteří nemají vzdělání v oblasti výchova ke zdraví. (Mužíková in Řehulka, 2011) Zkvalitnění výuky zdravé výživy, ve které se formují stravovací návyky, vyžaduje značné úsilí ze strany učitele. Učitelům by tak mělo být umožněno se v této oblasti systematicky vzdělávat. (Marádová in Řehulka, 2011) Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy realizovala výzkumnou studii, do které bylo zapojeno 380 pedagogů 1. stupně základních

škol. Z těchto pedagogů se více než polovina (56 %) nevzdělávala v oblasti výchovy ke zdraví. Při přípravách na vyučování vycházejí z vlastních zkušeností nebo z poznatků získaných samostudiem. (Fialová, Flemr, Marádová a kol., 2014) Pokud se učitelé chtějí vzdělávat jiným způsobem, mají možnost zapojit se do akreditovaných vzdělávacích programů, které zaštiťuje Státní zdravotní ústav České republiky. Škála programů není rozsáhlá, proto tato práce zmiňuje i školní projekty, které jsou určeny jak žákům, tak pedagogům.

4.3.1 Vzdělávací programy pro učitele

Prevence poruch příjmu potravy

Cílovou skupinou jsou učitelé základních škol, kteří se zajímají o výchovu ke zdraví. Program trvá 6 hodin a učitelé se v něm seznámí s tematikou poruch příjmu potravy. V programu jsou učitelům představeny rizikové faktory a druhy onemocnění, jako jsou mentální anorexie a bulimie. Náplní programu jsou i zásady správného stravování a workshop, kde se učitelé seznamují s didaktickými materiály. Součástí je prezentace, která má preventivní charakter před zmíněnými poruchami. (SZÚ, 2019)

Výživa pro pedagogy

Jedná se o vzdělávací akci, která probíhá formou semináře. Seminář pomáhá učitelům zakomponovat témata zdravé výživy do jejich výuky, pracovat s Rámcovým vzdělávacím programem a podílet se na utváření Školního vzdělávacího programu. Program seznamuje pedagogy se správným jídelníčkem dětí a potravinovou pyramidou. Seminář otvírá problematiku školních bufetů a automatů a poukazuje na nástrahy médií. Na závěr se pedagogové seznamují s projektem Pyramidáček, který jim může předat inspirující náměty pro pedagogickou praxi. (SZÚ, 2019)

Výživa pro každý den

Před dvěma lety probíhal seminář, který byl určen pro ředitele a učitele 1. stupně základních škol. Tento projekt byl podpořen dotací Ministerstva zemědělství ČR, tudíž byl pro účastníky semináře nezpлатněný. Hlavním cílem bylo vést žáky k naplňování kompetencí v oblasti zdraví. Pedagogové měli možnost získat aktuální informace o správné výživě a zároveň se inspirovat vhodnými metodami, náměty, které by mohli

využívat k motivaci a zpestření svých hodin. Informace získávali od odborníků na výživu a učitelů z praxe. (MZe, 2020)

4.4 Výživa ve školních projektech

Výživa na 1. stupni základních škol je součástí výchovy ke zdraví, která je v Rámcovém vzdělávacím programu součástí vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět (tato oblast bude charakterizována v rámci vymezení Rámcového vzdělávacího programu). Školy mají možnost využívat výživových projektů, aby zkvalitnily výuku v oblasti výživy. Projekty jsou celorepublikově rozšířené a každá škola má možnost jich využít, a to bezplatně. Zajišťuje to dotační program Projekty podpory zdraví. Projekty si kladou za cíl pozitivně působit na zdravotní kondici, utvářet životní podmínky a vést ke zdravému stylu života, a to v rodinách, školách, firmách a jiných společenských institucích. (Mužíková, 2010)

Tato práce se zaměřuje na výuku zdravé výživy na 1. stupni základních škol, tudíž zmiňuje ty projekty, které jsou určeny právě pro 1. stupeň.

Zdravá pětka

Jedná se o projekt, který probíhá v rámci celé České republiky. Projekt je určen pro mateřské i základní školy. Zdravá pětka se zaměřuje na zdravý životní styl s důrazem na zdravou výživu. Výuka je zprostředkována hravou a interaktivní formou, kterou se snaží vnést do života dětí správné zásady stravování. Projekt pro základní školy trvá dvě vyučovací jednotky a realizuje se přímo ve škole pod vedením proškolených lektorů. Projekt s názvem „Škola Zdravé 5“ je určen pro děti prvních a druhých tříd. Při projektu děti získají informace o tom, jak má vypadat jejich jídelníček, pitný režim, učí se, jak správně nakupovat potraviny a jak si připravit zdravou svačinu do školy. „Škola Zdravé 5“ usiluje u dětí o uvědomění si důležitosti zdravé výživy ve vztahu k lidskému tělu. Pro třetí až pátý ročník je určen projekt „Nakupování se Zdravou 5“. Projekt je postaven na deskové hře, při které děti vyplňují kvíz a plní zábavné úkoly. Za každou správně vyplněnou otázku či úkol dostávají děti části puzzle, ze kterých složí obrázek, který jim prozradí zásady správné výživy. Děti si vyzkoušejí i samy nakupovat. Projekty zdravé pětky uskutečňuje společnost Albert od roku 2004 a jsou zdarma. (Nadační fond Albert, 2020)

Hravě žij zdravě

Jedná se o internetový kurz, který je určen dětem od 10 do 14 let. Program je koncipován do pěti týdnů. Po týdenním programu je třídám představena hravou formou nová lekce. Pro děti pátých tříd jsou připravené i soutěže, ve kterých si děti upevňují správné stravovací návyky s důrazem na správnou skladbu potravin. Kurz klade důraz i na zvyšování pohybové aktivity. Součástí kurzu je vedení deníčku, kam si žáci zapisují svůj stravovací režim a pohybové aktivity. Za vedení deníčku se získávají body, které žáci uplatní v soutěžní části kurzu.

Internetové stránky kurzu nabízejí i cenné rady a nápady, týkající se výživy a pohybového režimu dětí. Projekt zajišťuje Česká technologická platforma pro potraviny a Potravinářská komora České republiky. (Hravě žij zdravě, 2020)

Ovoce a zelenina do škol

Jedná se o projekt Evropské unie, který v České republice započal v roce 2009. Projekt se zaměřuje na děti základních škol včetně přípravných tříd základních a přípravných stupňů základních škol speciálních, kterým je zdarma dodáváno ovoce, zelenina a produkty vyrobené z těchto surovin. Hlavním cílem projektu je vštěpit dětem kladný vztah ke konzumaci ovoce a zeleniny, vybudovat správné stravovací návyky a tím předcházet dětské obezitě. Při zavádění se do projektu přihlásilo 2883 škol. Každým rokem se počet škol zvyšuje – dnes už je do projektu připojeno 3964 škol a 920992 dětí. Do projektu se může přihlásit každá škola, která uzavře smlouvu pouze s jedním žadatelem, který je schválen. Seznam schválených žadatelů je uveden na stránkách Státního zemědělského intervenčního fondu. Ze žadatele se stává dodavatel, který zařizuje dovoz ovoce a zeleniny. Na začátku roku škola vyplňuje formulář, ve kterém uvádí počet dětí, kteří mají o produkty zájem, a i celkový počet dětí navštěvujících základní školu. Smlouva není závazná, škola může kdykoliv ukončit se žadatelem projekt zaslanou výpovědí. (SZIF, 2012)

Škola plná zdraví

Projekt založila společnost Bonduelle, spol. s.r.o., na projektu se podílí i Společnost pro výživu. Cílem projektu je zvýšit u dětí konzumaci zeleniny. Do školního stravování je přidáván větší podíl zeleniny. Zelenina je dětem představována

prostřednictvím zajímavých jídel, děti tak ztrácejí předsudky o zelenině, které si většina dětí přináší z rodinného prostředí. Do projektu se může zapojit kterákoliv základní škola, nyní je do projektu zapojeno 1700 škol. Projekt nabízí i motivační programy, které jsou prvotně určené školním jídelnám, ale mohou se do nich zapojit i děti. Školní jídelny získávají díky projektu vyšší úroveň stravování, kterou pocítují zejména její strážníci. Úroveň se zvyšuje školením zaměstnanců školní jídelny a jejím vybavením kuchyně. (Škola plná zdraví, b.r.)

Víš, co jíš?

Jedná se o webové stránky, které podporují výukový program „Výživa ve výchově ke zdraví“. Program vznikl za spolupráce Informačního centra bezpečnosti potravin, Ministerstva zemědělství, Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR, 3. lékařské fakulty UK a dalších. Program nabízí kvalitní vzdělávací materiál, který vychází z ověřených zdrojů a jeho cílem je zatraktivnit výuku výživy. Je určen pro žáky 2. stupně základních škol, ale využít ho mohou i učitelé na 1. stupni.

Program se skládá ze šesti okruhů: živiny a voda, výživová doporučení, výživa a nemoci, nákazy z potravy a její prevence, otravy z jídla, potraviny a bezpečnost. Učitel může ve výuce použít celý výukový program nebo si jen vybrat určité téma. Ke všem tématům je k dispozici i doporučená literatura a odborné texty, ze kterých mohou učitelé čerpat. K okruhům jsou formulované i cíle. Součástí programu jsou pracovní listy, které jsou utvářeny pro ročníky 2. stupně základních škol. Dalším edukačním materiálem jsou i testy, které učitelům poslouží ke zmapování znalostí o výživě u jejich žáků. (viscojis.cz/teens, 2014)

„Jíme zdravě a s chutí“

Výukový program je zaměřen pro žáky a učitele 1. stupně základních škol. Program je určen pro práci na interaktivní tabuli za použití softwaru SMART Notebook. Obsah programu je rozdělen do 21 modulů, které jsou součástí šesti tematických okruhů: naše tělo, výživa, původ potravin – zvířata, původ potravin – rostliny, bezpečnost potravin, procvičování. Hlavními tématy jsou zdravá výživa a hygiena při zacházení s potravinami. Cílem programu je hravou formou přiblížit žákům tyto témata, konkrétně prostřednictvím krátkých videí, soutěží, her a zábavných testů. (viscojis.cz/teens, 2014)

5 Rámcový vzdělávací program

5.1 Definice Rámcového vzdělávacího programu

Následující informace jsou čerpány z Rámcového vzdělávacího programu z roku 2017. Rámcový vzdělávací program (dále jen RVP) je kurikulární dokument, který je vytvořen na státní úrovni společně s Národním programem vzdělávání (tzv. Bílou knihou). RVP je v České republice uzákoněn zákonem č. 561/2004 Sb. „o předškolním, základním, středním a vyšším odborném a jiném vzdělávání.“ (Školský zákon, 2004)

RVP si klade za cíl utvářet a rozvíjet u žáků klíčové kompetence, které shrnují vědomosti, dovednosti a hodnoty vedoucí k individuálnímu rozvoji a sociálnímu uplatnění každého žáka. Kompetence vycházejí ze společensky přijímaných hodnot a názorů o tom, jaké kompetence vedou žáka k jeho vzdělávání, naplnění životní spokojenosti, úspěšnosti a podpoře jeho postavení v občanské společnosti. (RVP, 2017) Klíčové kompetence nejsou od sebe oddělené, navzájem se prolínají, žák jich nabyde v celkovém procesu vzdělávání. Základní vzdělávání obsahuje 6 klíčových kompetencí:

- Kompetence k učení
- Kompetence k řešení problémů
- Kompetence komunikativní
- Kompetence sociální a personální
- Kompetence občanské
- Kompetence pracovní (RVP, 2017, str. 10)

Obsah základního vzdělávání je v RVP rozčleněn do 9 oblastí. Vzdělávacími oblastmi a obory pro 1. stupeň jsou *Jazyk a jazyková komunikace (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk)*, *Matematika a její aplikace (Matematika a její aplikace)*; *Informační a komunikační technologie (Informační a komunikační technologie)*; *Člověk a jeho svět (Člověk a jeho svět)*, *Umění a kultura (Hudební výchova, Výtvarná výchova)*, *Člověk a zdraví (Tělesná výchova)* a *Člověk a svět práce (Člověk a svět práce)*, zmíněné oblasti jsou tvořené vzdělávacím oborem nebo vzdělávacími obory, které jsou blízké svými obsahy. Druhý stupeň má navíc oblasti a obory *Člověk a společnost (Dějepis, Výchova k občanství)*, *Člověk a příroda (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis)* a *Člověk a zdraví (Výchova ke zdraví)*. V RVP jsou jednotlivé obory a oblasti charakterizovány,

jsou zde uvedené i cíle, které vedou k naplňování klíčových kompetencí. Obsah vzdělávacích oborů je tvořen učivem a očekávanými výstupy, přičemž je pro 1. stupeň rozdělen na období.

- 1. období (1. – 3. ročník)
- 2. období (4. – 5. ročník)

Prostřednictvím učiva, které je rozděleno do tematických celků, dochází k dosažení očekávaných výstupů. Učivo obsažené v RVP je doporučené školám k dalšímu rozvinutí. Učivo je poté součástí školního vzdělávacího programu, kde se stává závazným. (RVP, 2017)

5.2 Ukotvení zdravé výživy v Rámcovém vzdělávacím programu

5.2.1 Člověk a jeho svět

Člověk a jeho svět je vzdělávací oblast, do které spadá oblast zdravé výživy. Je to jediná oblast, která je koncipována pouze pro 1. stupeň základního vzdělávání. Jedná se o oblast, která všestranně rozvíjí žáka v tématech týkajících se člověka, rodiny, společnosti, vlasti, přírody, kultury, techniky, zdraví, bezpečí a dalších. Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět rozvíjí především dovednosti, poznatky a zkušenosti získané z rodinného prostředí a předškolního vzdělávání. (RVP, 2017)

Obsah vzdělávací oblasti je rozdělen do pěti tematických okruhů, do nichž patří: *Místo, kde žijeme; Lidé kolem nás; Lidé a čas; Rozmanitost přírody a Člověk a jeho zdraví.* (RVP, 2017, s. 42)

Člověk a jeho zdraví je stěžejním okruhem této diplomové práce, protože zahrnuje problematiku zdravé výživy. Žáci především poznávají sami sebe jako živé bytosti, které mají určité biologické a fyziologické potřeby a funkce. Seznamují se s pojmem zdraví jako se stavem životní rovnováhy, s vývojem a změnami od narození až po dospělost, učí se rozhodovat o tom, co je pro ně vhodné nebo nevhodné z hlediska denního režimu, hygieny, výživy, mezilidských vztahů apod. Žáci by měli dojít k závěrečnému poznání, že zdraví je důležitá hodnota v jejich životě a že každý je za něj zodpovědný. (RVP, 2017) Zmíněných vědomostí a dovedností žáci nabývají prostřednictvím názorných pomůcek, pozorováním přírody a konkrétních činností, řešením modelových situací nebo hraním

určitých rolí. Výchova ke správnému stravování je implementována do RVP ZV v podobě těchto očekávaných výstupů doplněných odpovídajícím učivem viz tabulka č. 2.

Člověk a jeho svět je oblastí, která staví základy pro výuku ve vzdělávacím oboru Výchova ke zdraví a v oblastech Člověk a společnost a Člověk a příroda. (Mužíková, 2010)

ČLOVĚK A JEHO ZDRAVÍ
<p>Učivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• lidské tělo - stavba těla, základní funkce a projevy, životní potřeby člověka, pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou, biologické a psychické změny v dospívání, základy lidské reprodukce, vývoj jedince• péče o zdraví - zdravý životní styl, denní režim, správná výživa, výběr a způsoby uchovávání potravin, vhodná skladba stravy, pitný režim (RVP, 2017, s. 50) <p>Očekávané výstupy (žák):</p> <ul style="list-style-type: none">- ČJS-3-5-01 uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví- ČJS-5-5-01 využívá poznatků o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav a k podpoře vlastního zdravého způsobu života- ČJS-5-5-06 uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou (RVP, s. 49-50)

Tabulka 2 Učivo a očekávané výstupy v RVP ZV (Zdroj: vlastní tvorba)

5.2.2 Člověk a svět práce

Informace o výživě najdeme i v oblasti Člověk a svět práce. Je to oblast, která rozvíjí širokou škálu pracovních činností a technologií. Žáci si osvojují základní dovednosti, které jsou využitelné v jejich budoucím životě. Činnosti jsou zaměřené na praktické využití žáků. První stupeň má tuto oblast rozdělenou na čtyři tematické okruhy; *Práce s drobným materiálem, Konstrukční činnosti, Pěstitelské práce a Příprava pokrmů*. Témata výživy jsou zahrnuté do okruhu Příprava pokrmů. V tabulce č. 3 je uvedena náplň učiva a očekávané výstupy. (RVP, 2017)

PŘÍPRAVA POKRMŮ
<p>Učivo:</p> <ul style="list-style-type: none">• základní vybavení kuchyně• výběr, nákup, skladování potravin• jednoduchá úprava stolu, pravidla správného stolování• technika v kuchyni – historie a význam (RVP, 2017. s 107) <p>Očekávané výstupy (žák):</p> <ul style="list-style-type: none">- ČSP-3-4-01 připraví tabuli na jednoduché stolování- ČSP-3-4-02 chová se vhodně při stolování- ČSP-5-4-01 orientuje se v základním vybavení kuchyně- ČSP-5-4-02 připraví samostatně jednoduchý pokrm- ČSP-5-4-03 dodržuje pravidla správného stolování a společenského chování- ČSP-5-4-04 udržuje pořádek a čistotu pracovních, dodržuje základy hygieny a bezpečnosti práce; poskytne první pomoc při úrazu v kuchyni (RVP,2017, s. 107)

Tabulka 3 Učivo a očekávané výstupy v RVP ZV (zdroj: vlastní tvorba)

Školy mají oproti předešlým osnovám možnost svobodné volby, obsah učiva si mohou do jisté míry upravovat dle vlastních potřeb. Obsah učiva výživy je v RVP velmi

obecný, podrobnější rozpracování učiva o výživě nalezneme ve Školních vzdělávacích programech. Na tvorbě školních vzdělávacích programů se podílejí samotní učitelé.

5.2.3 Člověk a zdraví

Tahle oblast si klade za cíl vést děti k osvojování zdraví jako základní hodnoty života. Děti se tak učí pečovat o své zdraví, aby předcházely možným rizikům a nemocem, které mohou poškodit jejich zdravotní stav. Oblast Člověk a zdraví se rozvíjí v oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Výchova ke zdraví je realizována pro 2. stupeň, svým vzdělávacím obsahem navazuje na obor Člověk a jeho svět. Děti si opakují, co už znají a získávají nové informace v oblasti hygieny a správné výživy. (RVP, 2017)

5.3 Školní vzdělávací program

Každá škola si vytváří vlastní podklady pro výuku tzv. Školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP). Ty nabývají na platnosti, pokud jsou v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem. Školy si uspořádávají obsahy učiva do jednotlivých částí nebo se mohou vztahovat k určitým předmětům. Na vytváření ŠVP se podílejí pedagogičtí pracovníci dané školy. Poté je ŠVP ředitelem školy kontrolován a následně vydáván. ŠVP by měl být na veřejném místě dostupný všem k případnému nahlížení. ŠVP má podobnou strukturu jako RVP, liší se v úvodu, kde je charakterizována škola (historie, vybavení, pedagogický sbor a žáci). ŠVP představuje i různé organizační okolnosti a seznamuje s projekty, do kterých je škola zapojena. Součástí ŠVP jsou i rozpracované učební plány pro jednotlivé ročníky. Učivo je zde detailněji popsáno, oproti RVP, kde se jedná o rámcové zpracování. (RVP, 2017)

Výživa jako samostatný předmět není ukotvena v RVP ZV. V současné době RVP ZV zahrnuje učivo o výživě v tematickém celku výživa a zdraví, a to spíše obecně. Obsah a kvalita výuky o výživě tak závisí na prostoru, který je výuce dán v ŠVP, a především na osobnosti učitele, ten si může s náplní hodiny nakládat dle svého uvážení. Každý učitel je jiný, každý má jiné mínění o zdravé výživě. Proto děti z různých základních škol budou vybaveni jiným spektrem znalostí ohledně zdravé výživy. (Mužíková, 2017) Na 1. stupni ZŠ mohou učitelé využívat projektové výuky, kdy začlení výuku o výživě mezi další předměty. (Mužíková, 2010)

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Výzkumné šetření o zařazení výuky o zdravé výživě na 1. stupni ZŠ

6.1 Představení výzkumného šetření, cíle, hypotézy

Vzhledem k tomu, že cílem práce je zjistit, jak probíhá výuka zdravé výživy na 1. stupni základních škol, zaměřila jsem se ve své praktické části na práci učitelů a na to, jak s tímto tématem ve výuce pracují.

Cíle výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jakou váhu přikládají učitelé výuce zdravé výživy na 1. stupni základních škol. Chtěla jsem se především dozvědět, jakou pozornost výuce zdravé výživy učitelé věnují, jak je podle nich výživa rozpracována ve vzdělávacích programech, popřípadě kde spatřují nějaké nedostatky. Zaměřila jsem se i na otázky, týkající se stravovacích návyků jejich žáků, od kterých se odvíjely otázky, jakými preventivními způsoby usilují o podporu znalostí o zdravé výživě. Výsledkem šetření je analýza odpovědí a návrh doporučení ve formě příprav na výuku.

Hypotézy

Vzhledem k výzkumným cílům byly stanoveny následující hypotézy, které byly stanoveny na základě získaných poznatků a osobních zkušeností z praxí, které jsem v rámci studia absolvovala.

H1: *Pro 80 % učitelů 1. stupně je učivo o výživě stejně důležité jako další témata ve výuce.*

H2: *Nedostatky ve výuce výživy shledává 75 % učitelů.*

H3: *Vhodné pomůcky, materiály ve výuce postrádá 60 % učitelů.*

H4: *Většina učitelů se vzdělává v oblasti výživy samostudiem.*

H5: *85 % učitelů zapojuje do výuky preventivní aktivity, kterými předcházejí obezitě a poruchám příjmu potravy.*

6.2 Metody a postup práce

K výzkumnému šetření byla zvolena dotazníková metoda, která je velmi výhodná, má jednoduchou grafickou formu, zajišťuje rychlé provedení a zahrne širokou skupinu respondentů. Dotazník byl distribuován prostřednictvím internetového odkazu ředitelům základních škol v Praze, Plzni, Českých Budějovicích, Prachaticích a ve Vimperku, kteří byli požádáni, aby ho rozeslali učitelům 1. stupně základních škol. Bylo využito i sociálních sítí, kde byl odkaz sdílen v konkrétních skupinách, které sdružují komunity učitelů. Dotazník vznikl za pomoci společnosti Google, kde je možnost vytvoření online dotazníku. Sběr dat probíhal v únoru 2020. Dotazník obsahuje 25 otázek.

V dotazníku je využito několik typů otázek. Mezi nejčastější patří uzavřené otázky, které jsem využila ve 14 případech. Z uzavřených otázek je využito i dichotomických otázek; ANO/NE (3), otázek zjišťujících pohlaví (1) a otázek zjišťujících délku praxe (1). V dotazníku se objevují i otázky otevřené (5) a škálové otázky (1). Kombinací otevřených a uzavřených otázek jsou otázky polouzavřené, kterých je celkem 5. Tento druh dělení otázek podle otevřenosti uvádí Gavora (2000, s. 102).

Součástí dotazníku je úvodní slovo, ve kterém je představen účel výzkumného šetření a poděkování respondentům za jejich ochotu a čas, který věnovali vyplňování dotazníku.

Jednotlivé části dotazníku jsou rozděleny a zaměřeny na jednotlivé kategorie:

1. identifikaci respondentů
2. přístup respondentů k výuce zdravé výživy a výživě obecně
3. vztah a možnosti využívání vzdělávacích programů
4. vzdělávání respondentů v oblasti zdravé výživy
5. prostor a využívání témat zdravé výživy
6. nedostatky ve výuce zdravé výživy
7. sledování stravování žáků

1. kategorie – obsahuje otázky: žena – muž, délku pedagogické praxe.

2. kategorie – zjišťuje, zda se respondenti domnívají, že dodržují zásady správné výživy, zda je pro ně důležité zařazovat výuku o zdravé výživě do vyučování na 1. stupni a v čem vidí cíle této výuky.

3. kategorie – obsahuje otázky, které se týkají využívání RVP v plánování výuky, do jaké míry RVP využívají, zda je podle nich obsah výuky v RVP a v ŠVP rozpracován dostatečně a zda obsahují i projekty nebo programy, které se zabývají zdravou výživou. V další podotázce bylo zjišťováno, o jaké projekty se jedná.

4. kategorie – zjišťuje vzdělávání učitelů v oblasti zdravé výživy.

5. kategorie – obsahuje otázky, které se týkají témat zdravé výživy a jejich využívání v praxi.

6. kategorie – sleduje názory respondentů na nedostatky ve výuce.

7. kategorie – obsahuje početnou skupinu otázek, které se dotazují respondenta, jak se stravují žáci jeho třídy, jaké potraviny a nápoje do školy nosí, zda trpí nadváhou, obezitou či poruchou příjmu potravy. K těmto otázkám jsou určeny podotázky, které se respondenta ptají, zda využívá preventivních aktivit ve výuce.

6.3 Výzkumný soubor

Výzkum v diplomové práci byl určen učitelům 1. stupně základních škol, do výzkumu se zapojilo 160 (100 %) učitelů. Mezi respondenty jsou zastoupeni muži i ženy s různou délkou pedagogické praxe.

Rozdělení respondentů podle pohlaví		
odpověď	muž	žena
celkem	9	151
%	6 %	94 %

Tabulka 4 Rozdělení respondentů podle pohlaví

Z tabulky č. 4 je zřejmé, že do výzkumného šetření se zapojilo 151 žen (94 %) a 9 mužů (6 %). Ženy jsou převažujícím pohlavím respondentů. V rámci výzkumného šetření nebyla zkoumána výuka výživy z pohledu odlišných pohlaví, tudíž výzkumný soubor je dostatečně reprezentativní a poslouží k vyvození závěrů.

Rozdělení respondentů podle délky praxe		
odpověď	celkem	%
0-2 roky	25	16
3-5 let	16	10
6-10 let	29	18
11-20 let	30	19
21 let a více	60	37

Tabulka 5 Rozložení respondentů podle délky praxe

Tabulka č. 5 ukazuje rozložení respondentů podle délky pedagogické praxe. Největší zastoupení mají učitelé, kteří učí 21 let a více, celkem 60 (37 %). Celkem 30 (19 %) tvoří učitelé, kteří učí 11-20 let. O jednoho méně 29 (18 %) je učitelů s délkou praxe 6-10 let. Učitelů s 0-2 roky praxe je 25 (16 %). Nejmenší zastoupení mají učitelé s 3-5 lety praxe, celkem 16 (10 %).

6.4 Zpracování a vyhodnocení jednotlivých částí dotazníkového šetření

Dotazníkové šetření je zpracováno a interpretováno kvantitativním vyhodnocením otázek, spočítáním absolutní četnosti a procent (zaokrouhлено na celá čísla). Data jsou zpracována do tabulek v programu Microsoft Word a pro lepší přehlednost jsou informace převedeny do sloupcových a výsečových grafů v programu Microsoft Excel.

Při analýze dotazníkového šetření jsem si současně ověřovala své hypotézy, které jsem stanovila před zahájením výzkumného šetření. Ověřování hypotéz je popsáno v kapitole 6.6.

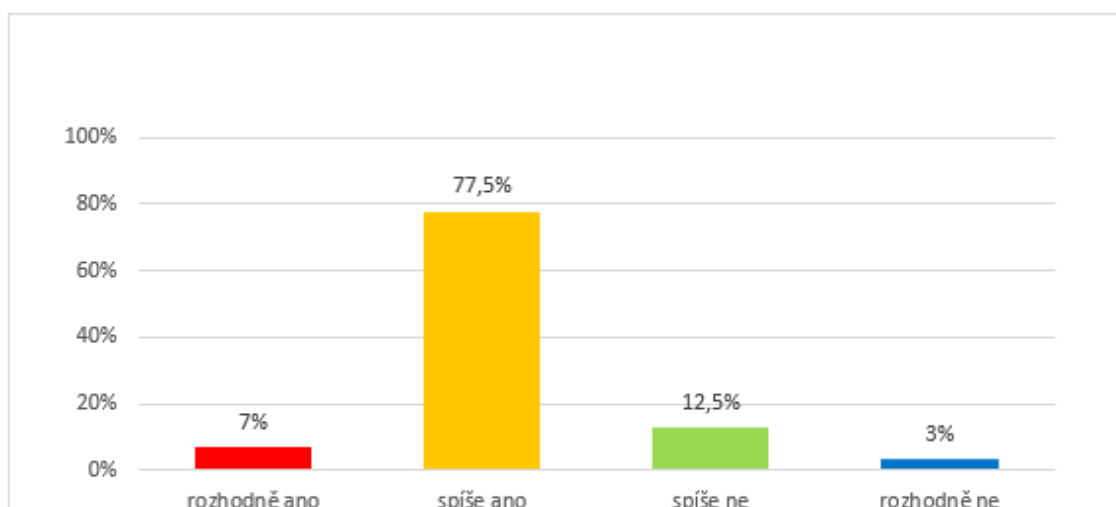
6.5 Interpretace dotazníkového šetření

6.5.1 Přístup respondentů k výuce zdravé výživy a výživě obecně

Otázka č. 3: „*Domníváte se, že dodržujete zásady správné výživy?*“

odpověď	počet	%
Rozhodně ano	11	7
Spíše ano	124	77,5
Spíše ne	20	12,5
Rozhodně ne	5	3

Tabulka 6 Dodržování zásad správné výživy z pohledu respondentů



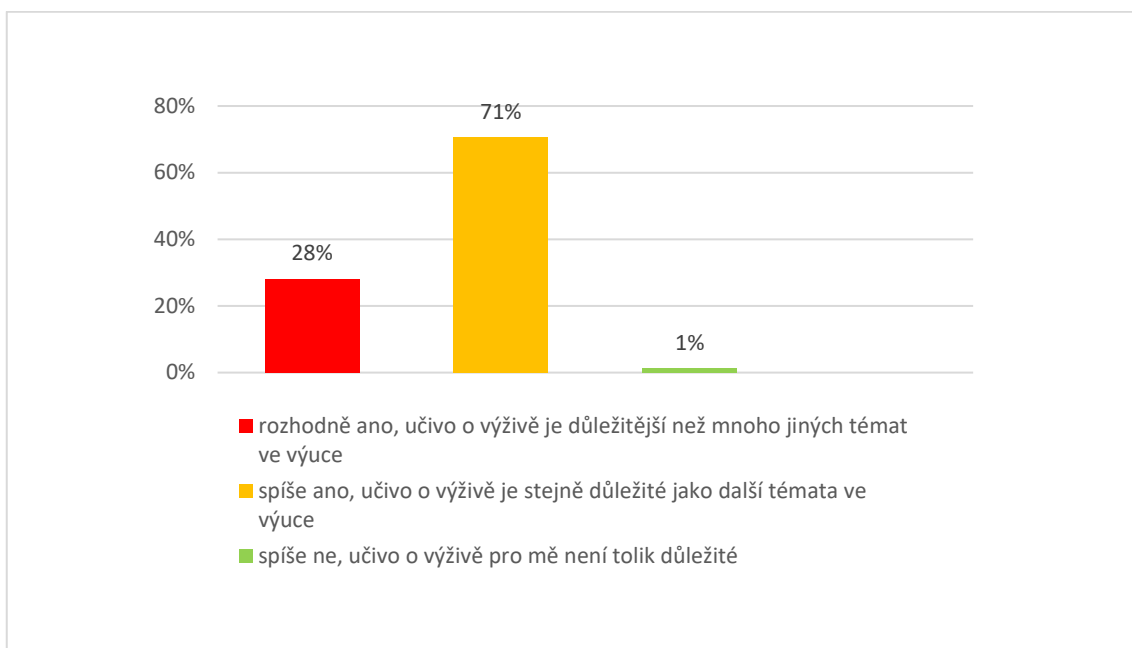
Graf 1 Přehled o dodržování zásad správné výživy z pohledu respondentů

Touto otázkou jsem zjišťovala, zda učitelé dodržují zásady správné výživy. Více než tři čtvrtiny respondentů, a to 124 (77,5 %) odpovědělo na otázku: „*spíše ano*“. To pokládám za pozitivní zjištění, protože učitelé by měli jít svým žákům příkladem, a to k čemu chtějí dovést své žáky, by měli dodržovat i oni sami. „*Spíše ne*“ odpovědělo 20 (12,5 %) učitelů. Odpověď „*rozhodně ano*“ se ukázala od 11 (7 %) respondentů, zbylých 5 (3 %) respondentů odpovědělo „*rozhodně ne*“.

Otázka č. 4: „*Považujete za důležité zařazovat výuku zdravé výživy do vyučování na 1. stupni základních škol?*“

odpověď	počet	%
Rozhodně ano, učivo o výživě je důležitější než mnoho jiných témat ve výuce.	45	28
Spíše ano, učivo o výživě je stejně důležité jako další témata ve výuce.	113	71
Spíše ne, učivo o výživě pro mě není tolik důležité.	2	1
Rozhodně ne, učivo o výživě se ve výuce vůbec nevěnuji.	0	0

Tabulka 7 Důležitost zařazování výuky dle respondentů



Graf 2 Přehled o důležitosti zařazování výuky dle respondentů

Otázka č. 4 zjišťovala, zda učitelé považují za důležité zařazovat výuku zdravé výživy do vyučování na 1. stupni základních škol. Většina respondentů 113 (71 %) uvedla odpověď na otázku: „*spíše ano, učivo o výživě je stejně důležité jako další témata ve výuce*“. „*Rozhodně ano, učivo o výživě je důležitější než mnoho jiných témat ve výuce*“ uvedlo 45 (28 %) respondentů, zbylí 2 (1 %) respondentů uvedli, že „*spíše ne, učivo o výživě pro mě není tak důležité*.“ Žádní z respondentů neuvedli poslední odpověď „*rozhodně ne, učivu o výživě se vůbec nevěnuji*.“

Otázka č. 5: „Co je podle Vás cílem ve výuce zdravé výživy?“

odpověď	počet	%
Správné stravovací návyky	28	18
Zásady zdravé výživy	46	29
Zdraví	15	9
Vliv výživy na zdraví	9	6
Zdravý životní styl	16	10
Prevence obezity	7	4
Znalost potravin	15	9
Kombinace odpovědí	22	14
Nevím	2	1

Tabulka 8 Cíle výuky o zdravé výživě dle respondentů

Otázka č. 5 není zpracována graficky, šlo o otevřenou otázku a její znázornění by nebylo dostatečně přehledné. Zůstala jsem u zobrazení tabulky a přidala jsem popis získaných dat. Odpovědi byly různorodé, proto jsem je rozdělila do jednotlivých okruhů, které jsou sepsané v tabulce č. 8.

Okruh I. Správné stravovací návyky, do tohoto okruhu bylo zahrnuto celkem 28 (18 %) odpovědí. Šlo především o odpovědi: „*Uvědomění správných stravovacích návyků a jejich upevňování.*“

Okruh II. Zásady správné výživy, tento okruh je v součtu odpovědí nejpočetnější, zahrnuje 46 (29 %) odpovědí. Respondenti uváděli odpovědi: „*Seznámení se zásadami správného stravování, přijetí správných zásad výživy za své.*“

Okruh III. Zdraví, zahrnulo do svých odpovědí celkem 15 (9 %) respondentů. Respondenti jako cíl výuky zdravé výživy uvádějí především: „*Péči o zdraví, zodpovědnost za své zdraví, uvědomění si důležitosti zdraví a jeho zachovávání, podpora celkového zdraví, tzn. aktivní péče o fyzické, psychické i sociální zdraví.*“

Okruh IV. Vliv výživy na zdraví, tento okruh zahrnuje 15 (9 %) odpovědí. Respondenti uváděli odpovědi: „*Uvědomění si vlivu výživy na náš organismus, nesprávná výživa vedoucí k nárůstu rizik kardiovaskulárních onemocnění, nádorových*

onemocnění a obezity, znát reakce našeho organismu na různé druhy potravin, uvědomovat si dopad dlouhodobé konzumace nezdravých potravin na funkci těla.“

Okruh V. Zdravý životní styl, odpovědi spadající do okruhu IV. Bylo zaznamenáno 16 (10 %) odpovědí. Odpovědi se převážně týkaly: *„Osvojování zdravého životního stylu, zdravého způsobu života.“*

Okruh VI. Prevence obezity, tento okruh čítá 7 (4 %) odpovědí. Respondenti uváděli odpovědi: *„Prevence dětí před obezitou, kardiovaskulárními a nádorovými onemocněními, podpora a prevence zdraví v budoucím životě.“*

Okruh VII. Znalost potravin, do okruhu bylo zahrnuto 15 (9 %) odpovědí. Respondenti uváděli jako cíle výuky o výživě: *„Rozlišení potravin prospěšných a neprospěšných pro lidský organismus, znalost složení potravin, poznat nevhodné potraviny, umět vhodně zařazovat potraviny do svého jídelníčku.“*

Okruh VIII. Kombinace odpovědí. Tuto formu využilo 22 (14 %) respondentů. Mezi nejčastější formulované cíle spadající do okruhu VIII. patřily: *„Ukázat možnosti stravování i návod k vhodnému zařazování zdravých potravin do jídelníčku, rozvoj povědomí o zdravém životním stylu.“*

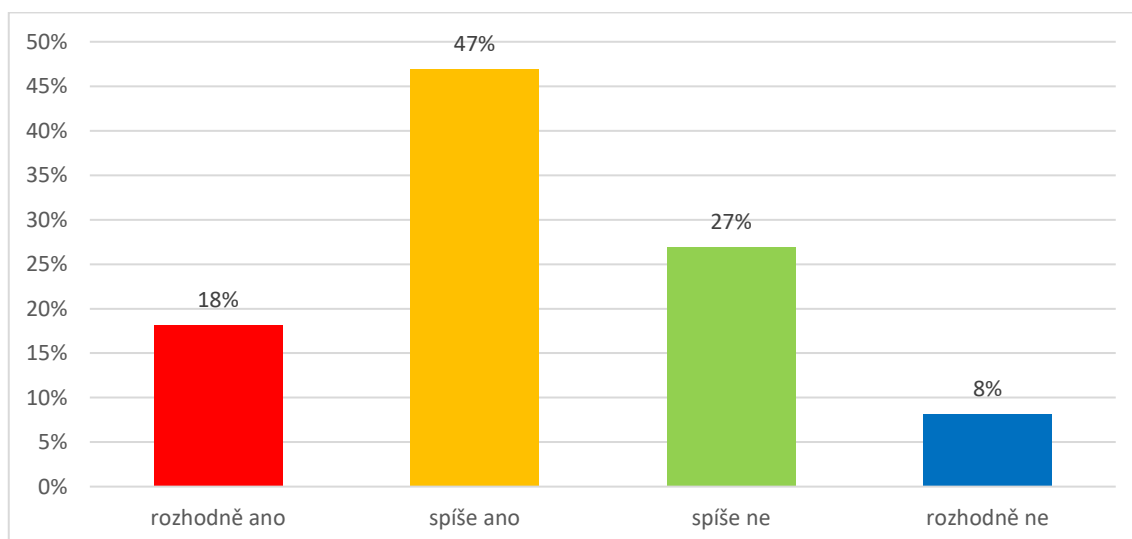
Okruh IX. Nevím, využili jen 2 (1 %) respondenti.

6.5.2 Vztah a možnosti využívání vzdělávacích programů

Otázka č. 6: „Využíváte ve své praxi, např. při plánování výuky, pravidelně Rámcový vzdělávací program? (tzn. alespoň jednou za měsíc ho využijí při tvorbě přípravy)

odpověď	počet	%
Rozhodně ano	29	18
Spíše ano	75	47
Spíše ne	43	27
Rozhodně ne	13	8

Tabulka 9 Používání RVP při plánování na výuky



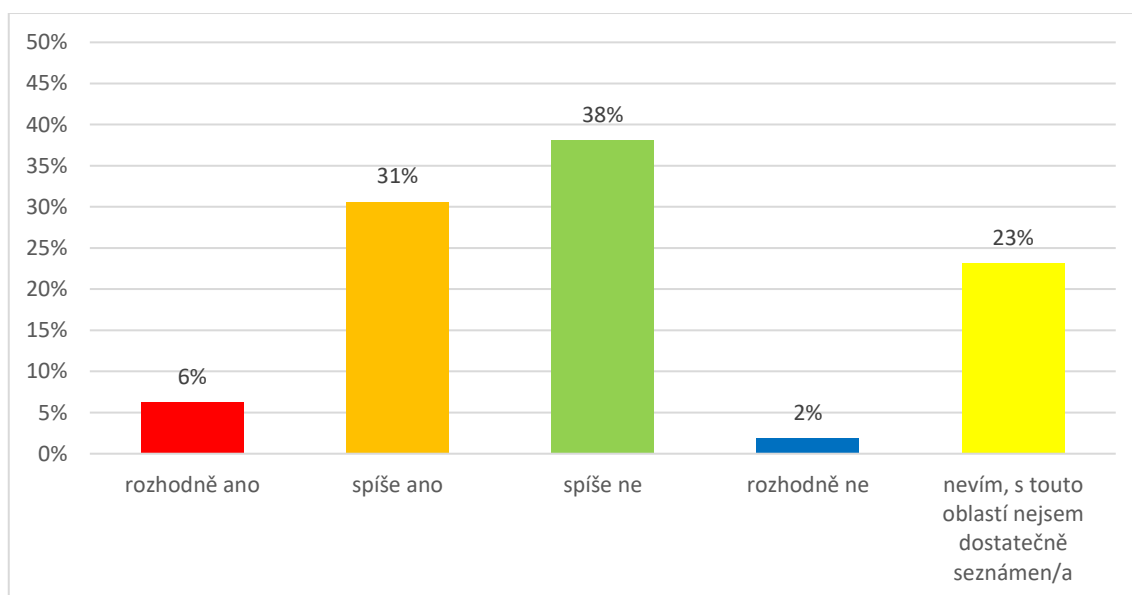
Graf 3 Přehled o důležitosti zařazování výuky dle respondentů

Otázka č. 6 zjišťovala, zda učitelé pravidelně využívají Rámcový vzdělávací program. Z výzkumu je patrné, že odpověď „spíše ano“ zvolilo 75 (47 %) respondentů. Respondentů, kteří odpověděli „spíše ne“ je 43 (27 %). Respondentů, kteří vybrali „rozhodně ano“ je 29 (18 %). Nejméně početnou skupinou 13 (8 %) respondentů jsou ti, kteří odpověděli „rozhodně ne“.

Otázka č. 7 „Je podle Vás oblast výuky zdravé výživy v Rámcovém vzdělávacím programu rozpracována dostatečně?“

odpověď	počet	%
Rozhodně ano	10	6
Spíše ano	49	31
Spíše ne	61	38
Rozhodně ne	3	2
Nevím, s touto oblastí nejsem dostatečně seznámena	37	23

Tabulka 10 Oblast výchovy o zdravé výživě v RVP



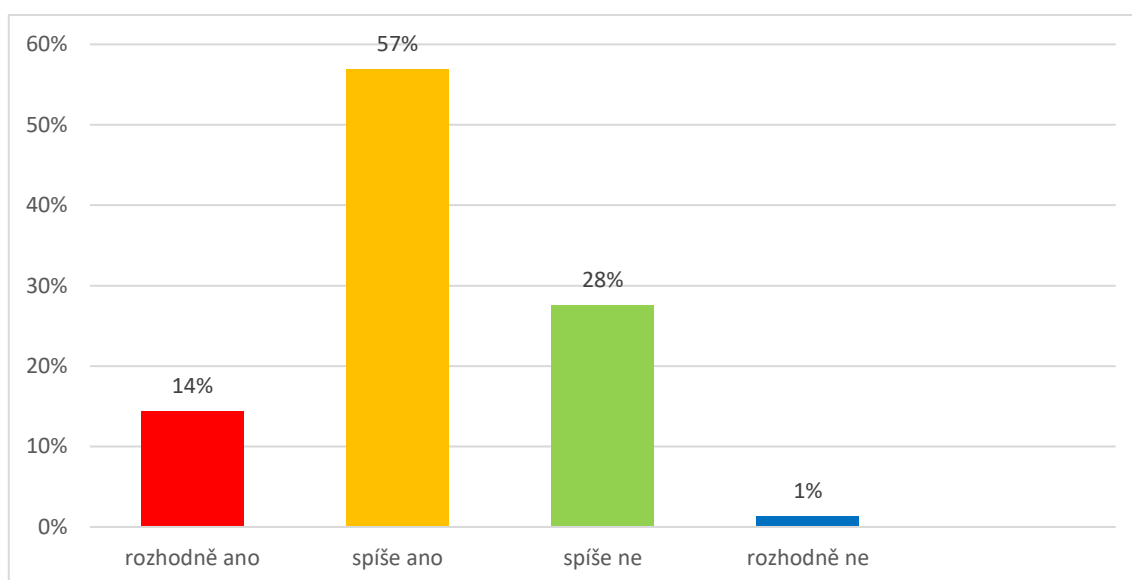
Graf 4 Oblast výchovy o zdravé výživě v RVP

Otázka č. 7 se dotazovala respondentů, zda je podle nich oblast výuky o zdravé výživě v Rámcovém vzdělávacím programu rozpracována dostatečně. Z grafu vyčteme, že největší zastoupení 61 (38 %) má odpověď „spíše ne“. Naproti tomu „spíše ano“ uvedlo 49 (31 %) respondentů. Respondentů, kteří uvedli „nevím, s touto oblastí nejsem dostatečně seznámena/a.“ bylo 37 (23 %). Zbylé dvě odpovědi „rozhodně ano“ odpovědělo 10 (6 %) a „rozhodně ne“ 3 (2 %) respondentů. Takové výsledky jsem očekávala, vzhledem k tomu, že téma výživy je v RVP rozpracována hodně obecně, ale zároveň se dají jednotlivá témata rozvíjet v ŠVP.

Otázka č. 8: „Domníváte se, že Váš školní vzdělávací program obsahuje dostatek podnětů k výuce zdravé výživy?“

odpověď	počet	%
Rozhodně ano	23	14
Spíše ano	91	57
Spíše ne	44	28
Rozhodně ne	2	1

Tabulka 11 Podněty k výuce v ŠVP



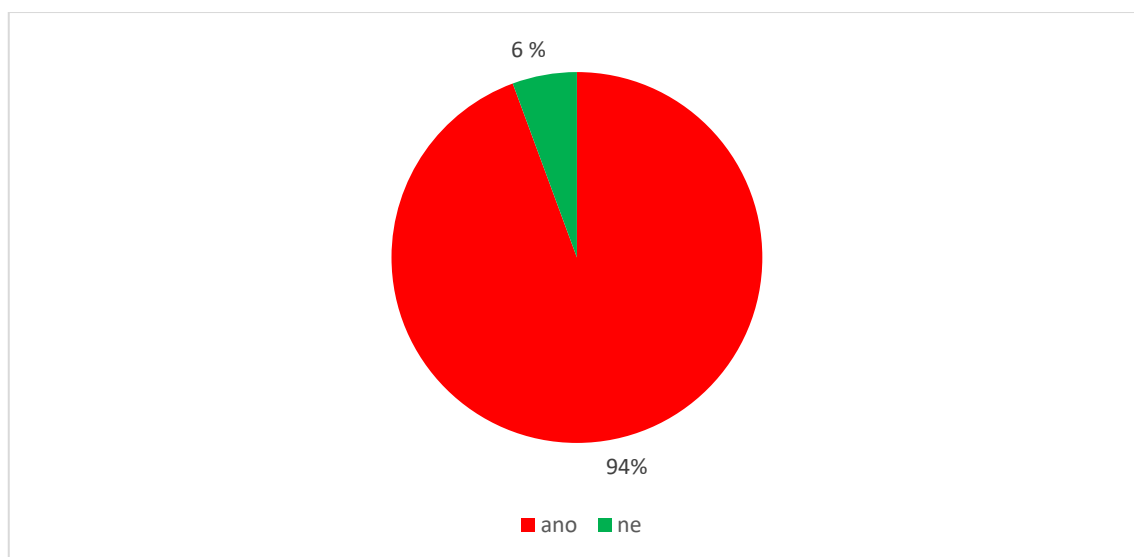
Graf 5 Podněty k výuce ŠVP

V této otázce jsem zjišťovala, zda má pro respondenty jejich školní vzdělávací program dostatek podnětů k výuce zdravé výživy, na rozdíl od předchozí otázky, zde odpověděla více jak polovina 91 (57 %) respondentů „spíše ano“, „spíše ne“ odpovědělo 44 (28 %) respondentů. Odpověď „rozhodně ano“ vybralo 23 (14 %) respondentů. Nejmenší četnost odpovědí měla odpověď „rozhodně ne“, a tou odpověděli jen 2 (1 %) respondenti.

Otázka č. 9: „Máte ve školním vzdělávacím programu zahrnutý nějaký projekt/program, který souvisí s výživou?“

odpověď	počet	%
Ano	151	94
Ne	9	6

Tabulka 12 Projekty/programy v ŠVP



Graf 6 Projekty/programy v ŠVP

Z grafického znázornění je patrné, že téměř většina 151 (94 %) respondentů má ve svém školním vzdělávacím programu zahrnutý program/projekt, zabývající se zdravou výživou. Pouze 9 (6 %) respondentů nemá ve svém školním vzdělávacím programu žádný program/projekt.

Otázka č. 10 (rozšiřující otázku č. 9): „Uveďte, o jaký projekt/program se jedná?“

odpověď	počet
Ovoce a zelenina do škol	148
Zdravá 5	34
Hravě žij zdravě	7
Mléko do škol	135
Jiné:	
Zdravé zuby	6
Týden zdraví	5
Zdravá školní jídelna	3
Vlastní projekty v rámci tříd	4

Tabulka 13 Konkrétní projekty/programy

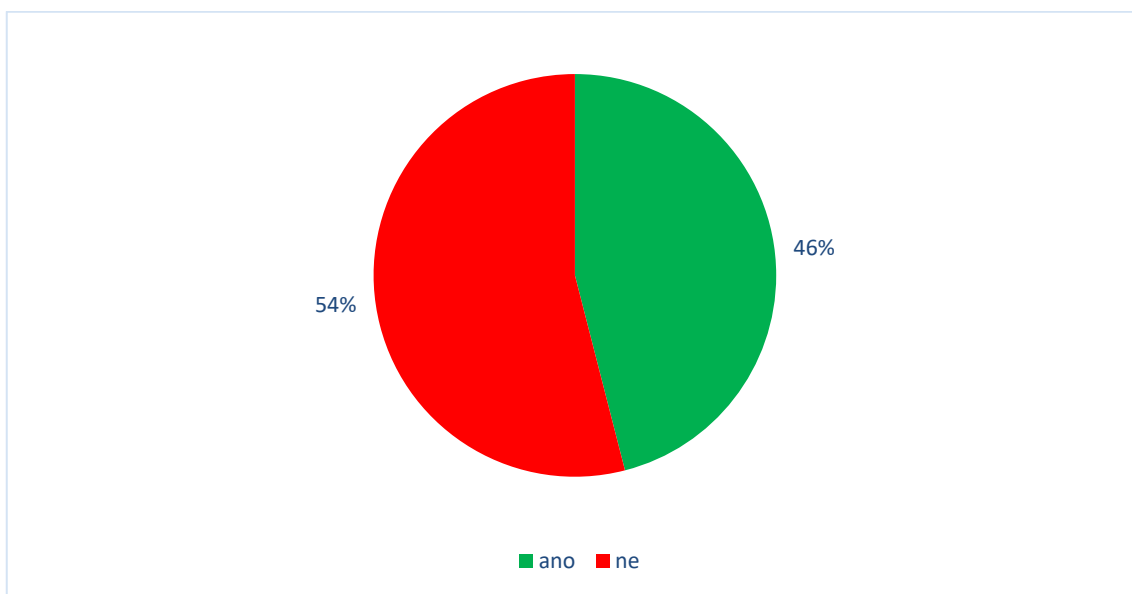
Otázka č. 10 byla formulovaná jako otevřená. Umožňovala respondentům více možností odpovědí a byla určena pro ty učitele, kteří v předchozí otázce odpověděli „ano“. Celkem se v této otázce objevilo 342 odpovědí, které jsem přehledně zpracovala do tabulky č. 8. Největší zastoupení měly projekty „Ovoce a zelenina do škol“, a to celkem 148 a projekt „Mléko do škol“, který odpovědělo 135 respondentů. „Zdravá 5“ má ve svém školním vzdělávacím programu zahrnuto 34 respondentů. Mezi méně časté patří projekty „Zdravé zuby“, „Týden zdraví“, „Zdravá školní jídelna“ a vlastní projekty, které respondenti pořádají v rámci jejich tříd.

6.5.3 Vzdělávání respondentů v oblasti zdravé výživy

Otázka č. 11: „Vzdělával/a jste se v oblasti zdravé výživy?“

odpověď	počet	%
Ano	73	46
Ne	87	54

Tabulka 14 Vzdělání v oblasti výživy



Graf 7 Vzdělání v oblasti výživy

Z grafu vyčteme, že více než polovina 87 (54 %) respondentů se nevzdělávalo v oblasti výživy. Celkem 73 (46 %) respondentů má za sebou nějaké vzdělání v oblasti výživy.

Otázka č. 12 (rozšiřující otázku č. 11): „O jaké vzdělávání se jednalo?“

odpověď	počet
Vzdělávací programy, semináře	15
Samostudium	56
Studium na vysoké škole	3
Školení	12
Výživový poradce	1

Tabulka 15 Typ vzdělání

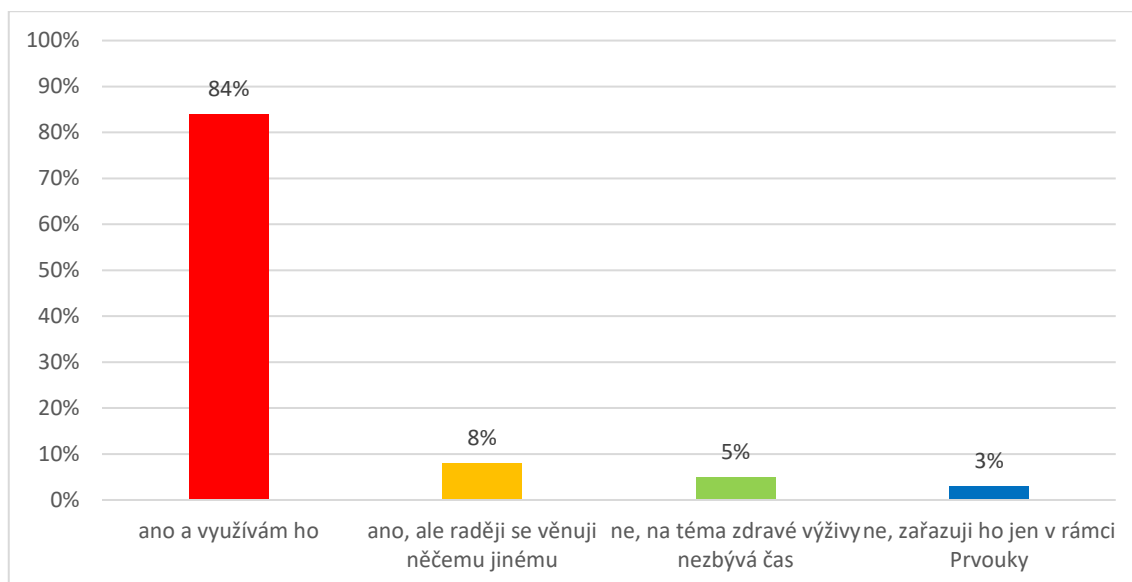
Otázka č. 12 rozšiřovala otázku č. 11. Z tabulky výše jsou uvedené odpovědi. Respondenti se nejčastěji vzdělávali v oblasti výživy za pomoci samostudia, celkem 56, kdy jeden respondent uvedl „studium lékařských výzkumů“. Vzdělávacích programů a seminářů využilo 15 respondentů. Další početnější skupina 12 respondentů uvedla školení v rámci jejich pracoviště. 3 respondenti uvedli studium na vysoké škole konkrétně „v rámci studia na Pedagogické fakultě“ a „vystudovaný obor Výchova ke zdraví.“

6.5.4 Prostor a využívání témat zdravé výživy

Otázka č. 13: „Máte v některých hodinách prostor na probírání tématu zdravé výživy?“

odpověď	počet	%
Ano a využívám ho	135	84
Ano, ale raději se věnuji něčemu jinému	13	8
Ne, zařazuji ho jen v rámci Prvouky	4	3
Ne, na téma výuky o výživě nezbývá čas	8	5

Tabulka 16 Prostor pro témata výživy



Graf 8 Prostor pro témata výživy

Graf nám ukazuje, zda učitelé mají a využívají čas v rámci jiných vyučovacích předmětů na výuku zdravé výživy. Většina 135 (84 %) respondentů, uvedla odpověď „ano a využívám ho“, 1 z respondentů uvedl „Pokaždé se snažím najít si čas, protože výuka o výživě je důležitá zařazovat u dětí na 1. stupni, protože v tomto věku se mohou do jisté míry ještě ovlivnit správné stravovací návyky a pohled na výživu obecně.“ Respondentů, kteří by prostor našli, ale raději se věnují něčemu jinému je celkem 13 (8 %). „Ne, na téma zdravé výživy nezbývá čas“ tuto odpověď zvolilo 8 (5 %) respondentů. Otázka byla polootevřená, tudíž zde bylo na výběr uvést „jiné“, tu zvolili 4 (3 %) respondenti, jejich odpovědi se dají shrnout do jedné, a to „ne, zařazuji ho jen v rámci Prvouky.“

Otázka č. 14: „Kterému tématu, které spadá do výuky výživy, se nejraději věnujete?“

odpověď	počet
Zdravý životní styl	127
Péče o lidské tělo	111
Hygienické a stravovací návyky	121
Kultura stolování	61
Denní režim	87
Pitný režim	93
Výběr a způsoby uchovávání potravin	18
Správná výživa	104
Vhodná skladba potravin	96
Příprava pokrmů	1

Tabulka 17 Využívaná témata ve výuce

Otázka č. 14 je zpracována opět z důvodu přehlednosti do tabulky, respondenti měli možnost z více variant odpovědi a mohli přidávat i své vlastní. Celkem se mi dostalo 819 odpovědí. Podle průzkumu jsou nejoblíbenějšími tématy ve výuce zdravý životní styl, hygienické a stravovací návyky, péče o lidské tělo a správná výživa. Uvedená témata vždy zmínilo přes 100 respondentů. Mezi méně oblíbené patří výběry a způsoby uchovávání potravin a příprava pokrmů, toto téma zvolil jen 1 respondent.

6.5.5 Nedostatky ve výuce zdravé výživy

Otázka č. 15: „Co ve zkvalitňování výuky výživy postrádáte?“

odpověď	počet
Projekty pro žáky	13
Programy pro učitele (semináře, školení)	45
Větší rozpracovanost metodických pokynů	54
Dostatek materiálů, pomůcek	102
Nic nepostrádám	14

Tabulka 18 Nedostatky ve výuce

Tabulka ukazuje, že nejvíce respondentů (102) postrádá ve výuce dostatek materiálů a pomůcek. Z tohoto čísla lze usoudit, že učitelé by uvítali vhodné materiály a pomůcky, které by ve výuce využívali a tím by výuky zkvalitnili. Větší rozpracovanost metodických materiálů by uvítalo 54 respondentů. Programů pro učitele, jak už uvádí teoretická část, není mnoho a učitelé si toho všimají, 45 respondentů je ve zkvalitňování výuky postrádá. Projekty pro žáky postrádá jen 13 respondentů. Mezi respondenty se našli i ti, kterým ve zkvalitňování výuky nic nechybí, a to celkem 14.

Otázka č. 16: „Z jakých materiálů pro přípravu výuky výživy vycházíte?“

odpověď	počet
Učebnice	83
Encyklopedie, odborná literatura	54
Internet, brožury o výživě	153
Vlastní materiály a zkušenosti	5

Tabulka 19 Použité materiály ve výuce

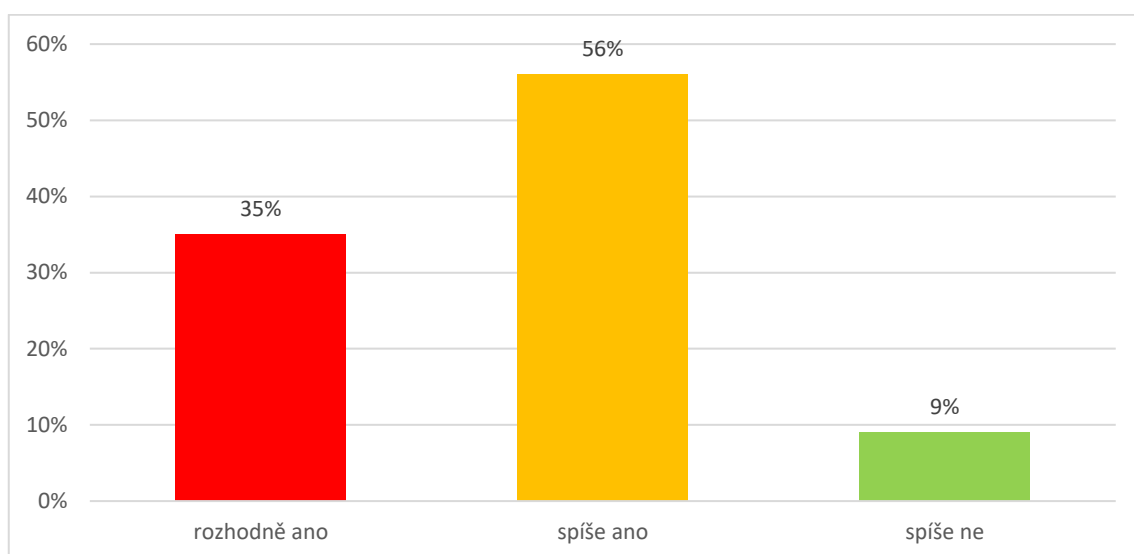
Z tabulky je zřejmé, že nejvíce učitelé čerpají z internetu, brožur o výživě, a to celkem 153, mezi další časté materiály patří učebnice, které zvolilo 83 respondentů. Encyklopedie a odbornou literaturu vyplnilo 54 respondentů. Nejméně respondentů, celkem 5 vychází z vlastních zkušeností a materiálů.

6.5.6 Sledování stravování žáků

Otázka č. 17: „Sledujete někdy během dne, jak se Vaši žáci stravují?“

odpověď	počet	%
Rozhodně ano	56	35
Spíše ano	90	56
Spíše ne	14	9
Rozhodně ne	0	0

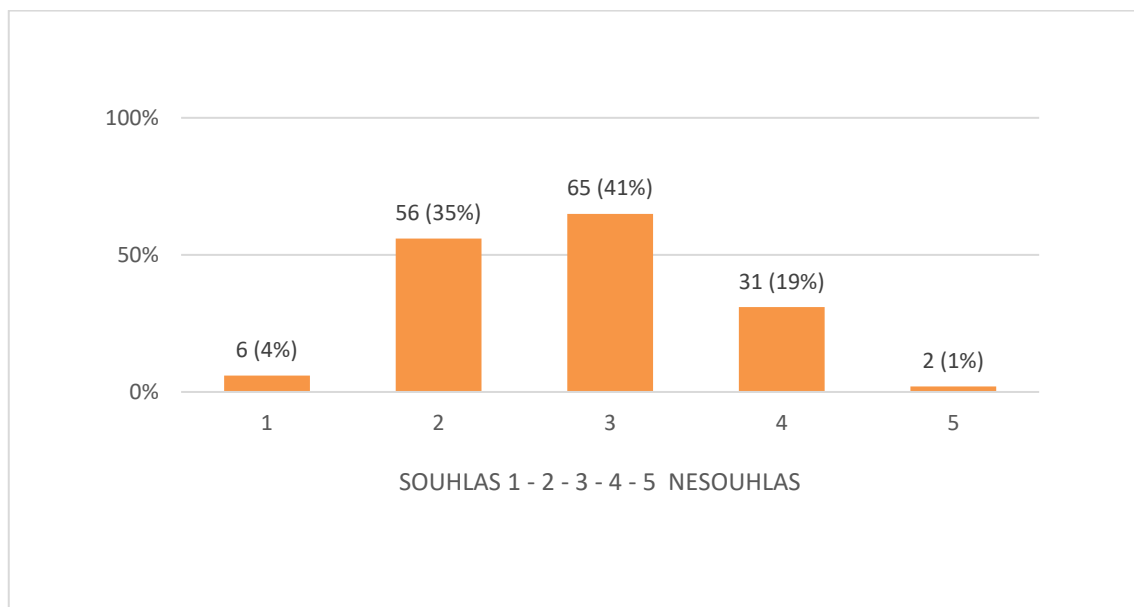
Tabulka 20 Pozorování žáků



Graf 9 Pozorování žáků

V této otázce jsem zjistila, že více než polovina respondentů 90 (56 %) spíše sleduje, jak se jejich žáci stravují, což je pozitivní zjištění. Jejich žáci jim nejsou lhostejní a na základě toho, co jedí, mohou vhodně reagovat při výuce. „Rozhodně ano“ odpovědělo 56 (35 %) respondentů. Respondentů, kteří odpověděli „spíše ne“ je celkem 14 (9 %). „Rozhodně ne“ nevyplnil žádný z respondentů, což je pozitivní zjištění.

Otázka č. 18 (rozšiřující otázku č. 17): „Žáci mé třídy většinou nosí svačiny, které odpovídají zásadám správné výživy?“



Graf 10 Svačiny žáků

Odpovědi jsou zpracovány pouze graficky. Tato otázka patří do typu škálových otázek, kde respondenti hodnotili, zda jejich žáci nosí do školy svačiny odpovídající zdravé výživě na škále od 1 do 5. Nejčastěji respondenti volili číslo 3, a to celkem 65 (41 %) a číslo 2, zvolilo ho 56 (35 %) respondentů. Spíše nesouhlasilo 31 (19 %) respondentů. Odpovědi, které jasně představovaly odpovědi Souhlas a Nesouhlas, zvolilo nejméně respondentů. Celkový průměrný výsledek je 2,79.

Otázka č. 19: „Jaké potraviny v rámci svačin žáci Vaší třídy nosí? Uveďte alespoň 3.“

Otázka č. 20: „Jaké nápoje v rámci svačin žáci Vaší třídy nosí? Uveďte alespoň 3.“

Obě dvě otázky rozšiřují otázku č. 8. Odpovědi na tyto otázky jsem zvolila okomentovat slovně. Tato práce se zaměřuje na výuku výživy žáků. Součástí teoretické části je vymezení pojmu výživy a jejího vlivu na dítě. Považuji za důležité, aby učitelé pozorovali, jak se jejich žáci stravují a vhodně na to reagovali. Z odpovědí z předchozí otázky je patrné, že učitelé své žáky pozorují a v této otázce měli prostor pro zaznamenání konkrétních potravin. V odpovědích se opakovali kombinace potravin a nápojů. Mnozí

učitelé odpovědi specifikovali, proto jsem si tuto otázku zaznamenala do tabulky s konkrétními příklady potravin a nápojů, které se opakovaly nejčastěji, tzn., že je uvedlo více než 50 % respondentů.

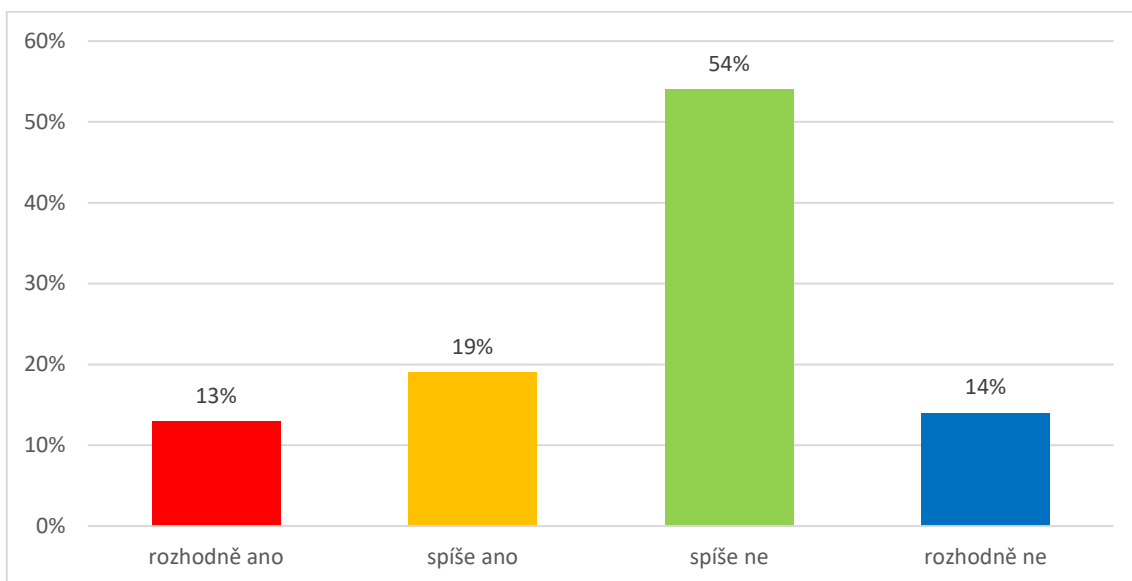
Potraviny	Nápoje
<i>pečivo</i> : sladké, slané, vícezrnné, tmavé, světlé, rohlíky, chléb, toasty, se šunkou a sýrem, se salámem	<i>čaj</i> : ovocný
<i>zelenina</i> : paprika, okurka, mrkev, rajče	<i>voda</i> : se šťávou, s citronem
<i>ovoce</i> : jablko, mandarinka, hroznové víno, hruška	<i>džus</i> : pomerančový
<i>mléčné výrobky</i> : jogurt, sýr	<i>sladké limonády</i> : Coca-cola, Fanta
<i>sladkosti</i> : sušenka, kobliha, bonbony, koláče	

Tabulka 21 Přehled nejčastějších potravin a nápojů

Otázka č. 21: „Registrujete ve své třídě děti s nadváhou či obezitou? „Nadváha a obezita jsou patologické stavy charakteristické hromaděním energetických zásob ve formě tuku v organismu.“

odpověď	počet	%
Rozhodně ano	20	13
Spíše ano	30	19
Spíše ne	87	54
Rozhodně ne	23	14

Tabulka 22 Žáci s nadváhou či obezitou



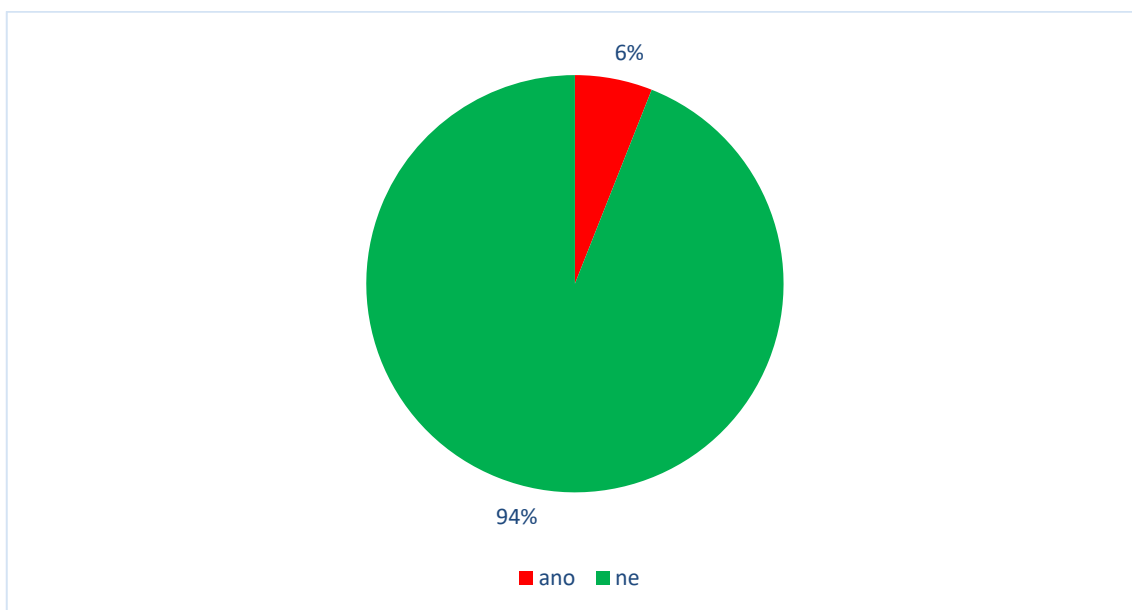
Graf 11 Žáci s nadváhou či obezitou

Tyto výsledky lze považovat za pozitivní, více než polovina 112 (68 %) respondentů uvedlo, že ve své třídě rozhodně nebo spíše neregistrují žáky s obezitou či nadváhou. 50 (32 %) respondentů ve třídě rozhodně nebo spíše registrují takové žáky.

Otázka č. 22: „Máte zkušenost ve své třídě s řešením poruch příjmu potravy?“

odpověď	počet	%
Ano	9	6
Ne	151	94

Tabulka 23 Zkušenost s řešením poruch příjmu potravy



Graf 12 Zkušenost s řešením poruch příjmu potravy

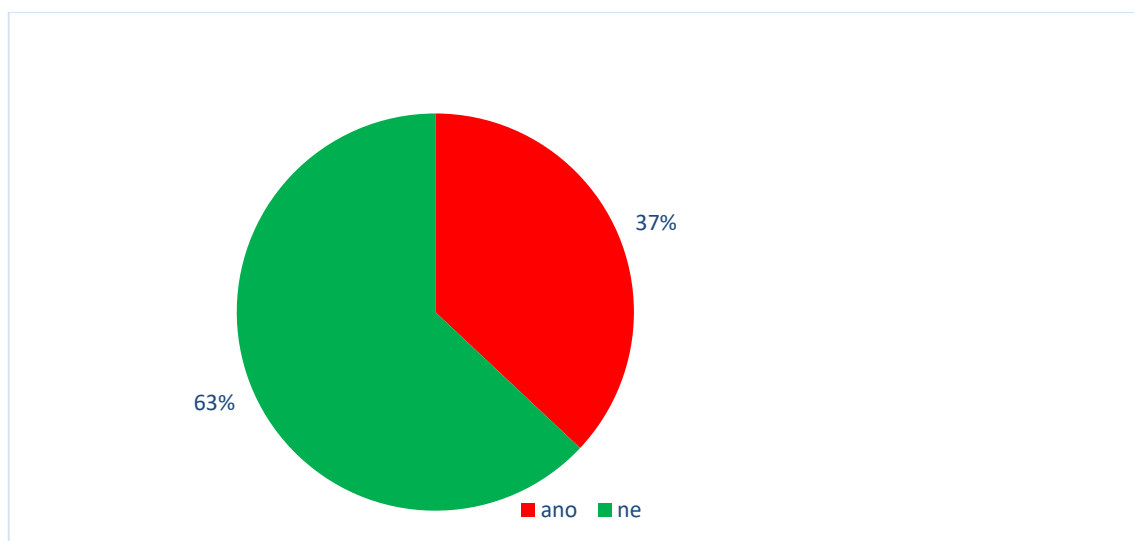
Graf ukazuje, že téměř většina 151 (94 %) respondentů nemá zkušenosti s řešením poruch potravy. Z toho lze usoudit, že se nesetkali s žákem, který by poruchou příjmu potravy trpěl. Zbýlých 9 (6 %) odpověděli „ano“. V rozšiřující otázce č. 23: „O jakou zkušenost se jednalo?“, tito respondenti uvedli konkrétní příklady, které uvádím níže:

- Dívka s bulimií.
- Jedna z mých žákyní, byla hospitalizována s mentální anorexií.
- Chlapec s poruchou autistického spektra spojenou s poruchou příjmu potravy, odmítal jíst všechno, jedl jenom ovoce a sladkosti.
- Dívka měla problém s konzumací ovoce a zeleniny, měla blok, který se musel řešit s odborníkem. Od útlého dětství je na umělých vitamínech, což se projevilo i na jejím imunitním systému.
- Děti s celiakií a cukrovkou, je nutné na ně dohlížet.

Otázka č. 24: „Jsou součástí Vašich hodin preventivní aktivity, kterými předcházíte vzniku obezity, popřípadě poruchám příjmu potravy?“

odpověď	počet	%
Ano	59	37
Ne	101	63

Tabulka 24 Zařazování preventivních aktivit



Graf 13 Zařazování preventivních aktivit

Většina respondentů 101 (63 %) nezařazuje během výuky preventivní aktivity. Z otázky není zřejmé, jaké jsou důvody, zda je to tím, že ve třídě nejsou žáci trpící obezitou a poruchami příjmu potravy nebo je to rozhodnutí respondenta, takové aktivity nezařazovat. Jsem názoru, že by v rámci výuky měli respondenti realizovat preventivní aktivity. Ostatní 59 (37 %) respondenti aktivity zařazují – jim byla věnována rozšiřující **otázka č. 25:** „O jaké aktivity se jednalo?“ Respondenti uvedli konkrétní příklady, které uvádím níže:

- Diskuse na témata související se zdravým životním stylem
- Rozhovory na téma důležitosti pohybu a zdravé stravy
- Tělovýchovné chvílky
- Sestavování vlastního jídelníčku podle potravinové pyramidy
- Soutěže o zdravou svačinu

- Aktivity spojené s dodávkou ovoce do škol
- Odměrování množství cukru a tuku v nezdravých potravinách
- Příběhy, videa poukazující na důsledky obezity
- Praktické ukázky zdravých talířů

6.6 Verifikace hypotéz

Výzkum byl vyhodnocen vzhledem ke stanoveným hypotézám.

H1: *Pro 75 % učitelů 1. stupně je učivo o výživě stejně důležité jako další témata ve výuce.* Pátá otázka zjišťovala názor učitelů na důležitost zařazování výuky zdravé výživy do vyučování na 1. stupni základních škol. Z odpovědí vyplynulo, že pro 71 % učitelů je učivo zdravé výživy důležité jako další témata ve výuce. Z výsledků tak lze předpokládat, že většina učitelů se výuce o výživě dostatečně věnuje a uvědomuje si její důležitost pro budoucí zdraví svých žáků. **Hypotéza tedy byla potvrzena.**

H2: *Většina učitelů shledává ve výuce nedostatky, které brání jejímu zkvalitňování.* Tato hypotéza se vztahuje k patnácté otázce. Cílem této otázky bylo zjistit, co učitelé ve zkvalitňování výuky postrádají. Jen 14 učitelů ve výuce nepostrádá nic. Většině učitelů něco chybí. 64 % učitelů postrádá dostatek materiálů a pomůcek. S chybějícími materiály se pojí i nedostatek metodických pokynů, které vidí jako nedostatek 34 % učitelů. Programy pro učitele jsem odhadovala, že zvolí více učitelů než jen 45, protože na základě prostudovaných materiálů k teoretické části, jsem nenašla příliš nabídek ke vzdělávání učitelů v rámci této oblasti. Zbylých 13 učitelů uvedlo, že postrádá program pro žáky. **Hypotéza byla potvrzena.**

H3: *Vhodné pomůcky, materiály ve výuce postrádá 60 % učitelů.* Tento výsledek jsem předpokládala, vzhledem k tomu, že výuka o výživě se nejčastěji vyučuje v rámci Člověk a jeho svět, není výživě věnována učebnice, kde by bylo dostatek námětů, cvičení a pomůcek. Učitelé tak musejí hledat vlastní materiály pro výuku. Ve výzkumném šetření odpovědělo touto odpovědí celkem 102 (64 %) učitelů. **Hypotéza tedy byla potvrzena.**

H4: *Většina učitelů se vzdělává v oblasti výživy samostudiem.* Tato otázka zjišťovala, jakým způsobem se učitelé vzdělávají v oblasti výživy. Na tuto otázku odpovídalo 46 % učitelů, kteří v otázce č. 11 odpověděli, že mají za sebou vzdělávání v této oblasti. Většina se nevzdělávala vůbec, což mi přijde alarmující, protože učitel by měl mít zájem o své sebevzdělání. Jak už jsem zmiňovala, není mnoho vzdělávacích programů pro učitele, tudíž předpokládám, že většina učitelů využívá samostudia. Samostudium odpovědělo 56 učitelů, což je většina dotázaných. **Hypotéza byla potvrzena.**

H5: *85 % učitelů zapojuje do výuky preventivní aktivity, kterými předcházejí obezitě a poruchám příjmu potravy.* Vzhledem ke dnešní společenské situaci, kdy vzrostl nárůst obezity u dětí, jsem předpokládala, že učitelé zapojují do výuky preventivní aktivity. Výzkum můj předpoklad nenaplnil. Více než polovina učitelů, a to celkem 63 % nezařazuje preventivní aktivity. **Hypotéza nebyla potvrzena.**

Doporučení pro praxi

Učivo o výživě je zahrnuté v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání a učitelé by mu tak měli věnovat dostatečnou pozornost. Jak se ukázalo ve výzkumném šetření, učitelé 1. stupně základních škol učivo výživy nepodceňují, zahrnují ho do výuky stejně jako ostatní témata. Úskalí můžeme spatřit v jejich vzdělání ohledně výživy. Na základě obsahu a stanovených cílů v RVP ZV se předpokládá, že učitel je vybaven znalostmi o výživě a je tak schopen pozitivně působit na žáky v této oblasti. Můžeme předpokládat, že někteří učitelé se necítí plně vybaveni znalostmi, ale jak teoretická část ukázala, výběr vzdělávacích kurzů či programů je omezený, a proto se vzdělávají formou samostudia. Rozšíření nabídky kurzů, seminářů a jiných vzdělávacích akcí by bylo pro učitele 1. stupně žádoucí. Na základě těchto zjištění si dovoluji doporučit zvýšit počet seminářů s dostatečnou kapacitou osob, tak aby mohly být realizovány v rámci krajů. Struktura semináře by měla dvě části, teoretickou, kde by učitelé získali informace o výživě, druhá část by byla praktická, která by spočívala v prezentaci aktivit, metod, materiálů a pomůcek, které by byly využitelné v praxi.

Forma samostudia je předpokladem pro učitelkou profesi, učitel by se měl neustále vzdělávat v dané problematice, zajímat se o nové trendy ve výživě. Je zapotřebí, aby učitelé k samostudiu využívali kvalitní literatury sepsané odborníky, kteří se danou problematikou zabývají. Výzkumné šetření dále ukázalo, že učitelé postrádají ve výuce dostatek materiálů a pomůcek. Tady bych doporučila využívat i kvalitních a ověřených webových stránek, které většinou zajišťuje ministerstvo zemědělství. Jedná se například o web „Víš, co jíš?“, kam přispívají lékaři a odborníci na výživu. Na webu je pro učitele volně dostupný materiál určen pro žáky základních škol, také zde mohou čerpat ze široké nabídky aktivit a pracovních listů. Web je dostupný na stránce www.viscojis.cz. Další metodický materiál nabízí komplexní celoškolský program „Skutečně zdravá škola“, který je dostupný na stránkách www.skutecnezdravaskola.cz.

Všechny poznatky, které je možné získat z různých zdrojů, odborné literatury, webových stránek či článků v časopisech zabývajících se zdravou výživou, je vhodné zpracovávat komplexně a předávat je žákům vhodným způsobem za pomoci ověřených metod a aktivit. Neučit tak žáky pouze teorii, ale učit je prostřednictvím činností, které jim jsou blízké a které vycházejí z jejich vlastních zkušeností.

Učitel nemusí být odborníkem v dané oblasti, ale měl by mít všeobecný přehled a měl by se umět orientovat v dané problematice. Dnešní doba internetu je pro učitele příznivá, učitel si zde může najít mnoho užitečných informací, podstatné je, jakým způsobem je žákům předává.

Na základě zájmu učitelů o výživu jsem zpracovala edukační materiál ve formě návrhu dvou příprav na čtyři vyučovací jednotky na témata, která v dotazníkovém šetření měla nejmenší zastoupení v oblíbenosti učitelů. Učitelům, kteří při vyplňování dotazníku uvedli svůj email, budou přípravy zaslány. Připravenou výuku mohou zrealizovat s jejich žáky, popřípadě se jimi mohou inspirovat k tvorbě jejich vlastních příprav na výuku.

V první přípravě je využíváno metod brainstormingu, diskuse i moderních metod, kdy žáci nabývají vědomostí prostřednictvím svého vlastního pozorování, v této přípravě je využitý experiment, který lze uskutečnit i s jinými potravinami. Výuka je inspirována metodickým materiálem pro učitele, které zpracovaly autorky M. Kordulová a B. Duží. Součástí výuky by mělo být i opakování, při kterém si žáci upevňují získané vědomosti. K opakování jsem využila křížovku (viz příloha 3), kde si žáci zopakují to, co už o výživě vědí.

Druhá příprava je zaměřena na výrobu pokrmů, vybrala jsem záměrně avokádo, které může být pro některé žáky neznámým ovocem, tudíž je důležité se s ním seznámit, mít k dispozici názornou ukázkou, využít textu, který si žáci sami přečtou a vyhledají důležité informace o tomto ovoci. Propojujeme tak výuku výživy i s českým jazykem, kdy žáci rozvíjejí čtenářskou gramotnost prostřednictvím čtení s porozuměním. V hodině se střídají formy práce, žáci pracují samostatně i ve skupinách – tím se ve třídě posilují sociální vztahy. Střídají se i činnosti, které zohledňují míru soustředěnosti žáků. Inspiraci k této přípravě jsem našla v metodických materiálech na webových stránkách programu Skutečně zdravé školy. Obě zpracované přípravy jsou uvedené v přílohách diplomové práce.

Diskuse

Utváření správných stravovacích návyků v dětství má pozitivní vliv na udržení zdraví po celý život. To je jedním z hlavních důvodů, proč by měla být výuka o zdravé výživě zařazována do vzdělávacích programů už v preprimárním a primárním vzdělávání. Výuka zdravé výživy na 1. stupni základní škol by měla zajistit žákům povědomí o její důležitosti, budovat zájem o správné stravování, tudíž dodržovat zásady správné výživy, a tím předcházet vzniku obezity a dalších onemocnění.

Teoretická část zmiňuje důležitost výživy v udržení celkového zdraví a zmiňuje zásady správného stravování, ke kterým by měli vést děti především jejich rodiče a učitelé, aby předcházeli vzniku obezity a jiných onemocnění. V dnešní době se výskyt obezity u dětí rozšířil, mnoho dětí tráví čas hraním počítačových her, během kterého se špatně stravují. Může za to pohodlnost doby, ve které žijeme, kdy konzumujeme tučné polotovary a jídla z rychlých občerstvení. Děti si nahrazují zeleninu a ovoce sladkostmi, přičemž už příjem kalorií, který získají, nevydají při fyzické aktivitě. Děti si tak budují špatné návyky, které jim v budoucnu mohou způsobit vážné zdravotní problémy.

Další významnou součástí teoretické části je analýza výuky zdravé výživy v Rámcovém vzdělávacím programu, jsou zde popsány cíle, které mají vést k naplňování klíčových kompetencí. Výživa spadá do několika oblastí, u kterých je uveden obsah učiva a očekávané výstupy. Výuka je ovšem v Rámcovém vzdělávacím programu zpracována spíše obecně, podrobněji je rozpracována ve školních vzdělávacích programech, na kterých se podílejí samotní učitelé.

Výuka zdravé výživy má v praxi mnoho podob, protože je podmíněna osobností učitele. Učitel by měl jít žákům příkladem, sám by se měl ztotožňovat se zásadami správné výživy. Měl by ve výuce volit vhodné metody, formy práce a využívat vhodných pomůcek. Pro motivaci žáků by měl volit takové činnosti, ve kterých by vycházel ze zkušeností žáků. Vhodné je využívat aktivizačních metod a zapojit žáky do projektů zabývajících se zdravou výživou, kterými provádějí zkušení lektoři.

Praktická část se zaměřila na výuku zdravé výživy z pohledu učitelů. Do dotazníkového šetření byli zapojeni učitelé 1. stupně základních škol. Cílem šetření bylo

zjistit, jak se učitelé podílejí na ovlivňování stravovacích návyků a jak u nich výuka výživy probíhá.

Z výzkumu bylo zjištěno, že 77,5 % učitelů se domnívá, že dodržuje zásady správné výživy, což je pozitivní, protože jak bylo zmíněno, učitel by měl být vzorem, a to i v otázce stravování. Pro 99 % učitelů je zařazování výuky výživy důležité, tím že většina učitelů dodržuje zásady správné výživy, tak se tento výsledek dal předpokládat. Zásady správné výživy a budování stravovacích návyků považují učitelé za hlavní cíl ve výuce výživy. Téměř polovina dotazovaných učitelů uvedla, že při plánování výuky využívá RVP. Další otázka zjišťovala, zda je podle učitelů oblast výuky zdravé výživy dostatečně rozpracována, výsledky byly celkem rozporuplné. Celkem 37 % učitelů uvedlo, že rozhodně ano či spíše ano, 40 % uvedlo, že ne nebo spíše ne a zbylých 23 % učitelů odpovědělo, že neví, protože s touto oblastí v RVP nejsou dostatečně seznámeni. Vykládám si to tak, že každý učitel je osobnost a každému vyhovuje něco jiného. Pro někoho je to obecný základ, od kterého se může posouvat, a někteří učitelé by naopak uvítali detailnější popis učiva. Detailnější zpracování učiva zaznamenávají učitelé v ŠVP, konkrétně 57 % učitelů. Tito učitelé uvádějí, že jejich ŠVP obsahuje dostatek podnětů k výuce výživy. Výsledky týkající se názoru na rozpracování školních programů potvrdily poznatky uvedené v teoretické části.

Většina učitelů má ve svém ŠVP zahrnutý projekt zabývající se zdravou výživou. Jak jsem předpokládala, tak nejrozšířenějším projektem je „Ovoce a zelenina do škol“. Tento projekt buduje kladný vztah ke zdravým potravinám. Já však spatřuji v tomto projektu nedostatky. Myslím si, že pro některé žáky není dostatečně motivující, pokud nejsou z domova zvyklí konzumovat ovoce a zeleninu, tak je náročné tyto děti vést k tomu, aby je ve škole jedli. Byla jsem svědkem toho, kdy se tímto ovocem a zeleninou plýtvalo, žáci mnohdy i potraviny vyhazovali. Zde si myslím, že je důležitá interakce mezi učitelem a žáky. Důležité je vysvětlit žákům smysl tohoto projektu, aby byl jeho cíl naplněn.

Ve výzkumném šetření bylo dále zjišťováno vzdělávání v oblasti výživy. Vzdělání je zajisté důležitým předpokladem pro kvalitní výuku. Učitelé, kteří zajišťují výuku výživy na 2. stupni základních škol mohou procházet studiem Výchovy ke zdraví, ale pro učitele 1. stupně je studium omezené pouze na biologii, ve které mohou získat

teoretické poznatky. Učitelů, kteří se v rámci výživy nevzdělávali je celkem 54 %, naopak 46 % učitelů má za sebou nějaký typ vzdělávání. Většinou se jedná o samostudium odborné literatury.

V dotazníku byla využita otázka, která zjišťovala, zda učitelé mají prostor k vyučování výživy i v rámci jiných hodin. Celkem 84 % učitelů se vyjádřilo, že prostor má a využívá ho. Podle těchto výsledků můžeme usuzovat, že učitelé výuku výživy zařazují napříč předměty, což považují za správné. Témat, která spadají do výživy, je mnoho. V dotazníku byla učitelům nabídnuta hlavní témata výživy, ze kterých měli vybrat to, které je pro ně nejoblíbenější. Ukázalo se, že se nejraději věnují zdravému životnímu stylu a hygienickým a stravovacím návykům. Pouze jeden učitel vybral přípravu pokrmů. Výuka výživy by měla zahrnovat experimentování – je to jedna z možných cest, jak žáky motivovat k zájmu o zdravé stravování. Příprava jednoduchých pokrmů je podle mého činnost, která žáky může zaujmout. U této otázky se objevil zajímavý komentář, ve kterém jeden z učitelů uvedl, že: *„témata jsou zajímavá a důležitá, ale jsou nevhodně zpracována v běžně využívaných učebnicích, zejména dochází k opakování učiva a žáci se tak neposouvají dále.“* Martiník a Mužíková (2018) analyzovali celkem 53 učebnic pro 1. stupeň, které měly platnou doložku MŠMT. Při analýze bylo zjištěno, že učebnice neobsahují celistvé informace o hlavních živinách a dostatek informací o vitamínech či minerálních látkách. Chybí informace o tom, jak správně konzumovat ovoce a zeleninu a je často opomíjen jejich význam pro naše zdraví. Mezi další nedostatek patří neprovázanost učiva v řadách učebnic a nepřesné nebo zastaralé informace o výživě. Zpracování učiva bylo ve vybraných učebnicích hodnoceno negativně. Kvalitní zpracování učiva v učebnicích je důležité, proto je zapotřebí, aby se na tvorbě podíleli nejenom učitelé, ale i odborníci v oblasti výživy.

Další výzkumné otázky se týkaly spokojenosti učitelů s kvalitou výuky. Jen 14 učitelů uvedlo, že ve zkvalitňování výuky nic nepostrádá. Ostatní učitelé postrádají zejména materiály, pomůcky ve výuce, větší rozpracovanost metodických materiálů a projekty pro učitele, ve kterých by mohli získat inspiraci do výuky. Vzhledem k tomu, že metodiky jsou vypracované spíše pro 2. stupeň, není divu, že učitelé na 1. stupni postrádají a k přípravě vyučovacích hodin využívají především internet, což potvrdilo 153 vyučujících. Jelikož výuka by měla reagovat i na situaci ve třídě, považují za

důležité, aby učitelé pozorovali, jak se jejich žáci stravují a následně tomu přizpůsobovali výuku. Celkem 91 % učitelů své žáky pozoruje, jak se stravují během pobytu ve škole, což hodnotím kladně, protože z tohoto výsledku lze usuzovat, že způsob stravování žáků není učitelům lhostejný. K získání další odpovědi, bylo využito škálové otázky, která se zaměřovala na to, jestli svačiny žáků odpovídají zásadám správné výživy, 41 % učitelů vybralo číslo 3, které stojí na pomezí. Ve výzkumu bylo od učitelů vyžadováno, aby uvedli alespoň tři konkrétní potraviny a nápoje, které si žáci v rámci svačin nosí. Většina uváděla pečivo se šunkou, zeleninu a ovoce, ale často se objevovaly i nevhodné sladkosti. Jeden z učitelů uvedl, že většina rodičů dbá o to, aby si žák z domova odnesl zdravou svačinu, proto se vždy objeví v krabičce nějaká zelenina či ovoce.

Za pozitivní zjištění lze považovat, že 68 % učitelů neregistruje ve své třídě dítě s nadváhou a obezitou. Teoretická část zmiňuje nárůst obezity v dětské populaci, tudíž jsem očekávala, že alespoň polovina učitelů má ve třídě žáky s nadváhou či obezitou. Většina učitelů neregistruje ani žáky s poruchami příjmu potravy. I přes tato pozitivní zjištění, se domnívám, že je důležité zahrnovat preventivní aktivity. Prevence je důležitá a měla by být nezbytnou součástí výuky o zdravé výživě. Jen 37 % učitelů zahrnuje do výuky preventivní aktivity, většinou jde o řízené diskuse, které souvisejí se zdravým životním stylem, rozhovory na téma důležitosti pohybu a zdravé stravy, tělovýchovné chvílky nebo sestavování vlastních jídelníčků.

Závěrem výzkumného šetření byl dán prostor pro doplňující komentáře. Zde bylo zarážející, že několik učitelů uvedlo, že stravování je záležitost rodiny a že se mnohdy setkali s žáky, kteří by měli zájem o zdravé stravování, ale vlivem rodiny jim to bylo znemožněno. Jeden z učitelů uvedl, že se tématu nevěnuje vůbec, že je to zbytečné, že důležitější je vliv rodinného prostředí. I přes velký vliv rodiny, je zapotřebí, abychom jako pedagogové své žáky vedli ke zdravému stravování, abychom jim ukázali možnosti správného stravování a snažili se tak přispívat k udržení zdraví našich žáků.

Cílem výzkumu bylo zjistit, jakou váhu přikládají učitelé výuce o výživě a jak výuka na 1. stupni základních škol probíhá. Z výzkumu vyplynulo, že učivo výživy učitelé považují za důležité, i přesto se většina učitelů v oblasti výživy nevzdělává. Ti, co by o vzdělávání zájem měli, nemají takové možnosti, tudíž se vzdělávají pomocí samostudia, proto považuji za důležité, aby se rozšířila nabídka vzdělávacích kurzů pro

učitele, kde by získali dostatečné informace o výživě a doporučení na aktivity, kterými by efektivně dosahovali cílů ve výuce zdravé výživy.

Závěr

Cílem této práce bylo získat informace o správné výživě a návycích u žáků mladšího školního věku, popsat její důležitost ve vývoji dětí, zmapovat učivo o zdravé výživě a jeho ukotvení v Rámcovém vzdělávacím programu. Dále představit projekty, a to jak pro žáky, tak učitele, které jsou již v praxi ověřené. Dalším cílem bylo za pomoci výzkumného šetření zjistit, do jaké míry učitelům vyhovuje rozpracování výuky o zdravé výživě ve vzdělávacích programech a jaký důraz této výuce přikládají.

Teoretická část se zabývala charakteristikou mladšího věku, kde byla zohledněna zdravá výživa jako prostředek k zajištění správného vývoje dítěte. V této části byly vymezeny pojmy zdraví a výživa. Ve výživě byly popsány obecné informace, stravovací návyky, zásady správné výživy u dětí mladšího školního věku a možné důsledky, které vznikají nedodržováním zmíněných zásad. Dále se věnovala výživě ve spojení se školou, jakým způsobem učitelé ovlivňují v této oblasti své žáky. V poslední kapitole byl analyzován Rámcový vzdělávací program z hlediska zdravé výživy.

V praktické části bylo zpracované a realizované dotazníkové šetření. Výsledky šetření byly vyhodnoceny včetně vytvoření tabulek a grafů, které byly okomentovány. V závěru byly ověřovány stanovené hypotézy na základě získaných dat z dotazníkového šetření.

Z výzkumného šetření vyplynulo, že pro většinu učitelů je výuka zdravé výživy důležitá, tudíž ji vyučují i v rámci jiných předmětů. Téměř polovina učitelů při tvorbě příprav vychází z Rámcového programu, více jak polovina učitelů čerpá náměty ze svých školních vzdělávacích programů. Většina učitelů poté hledá náměty na internetu či z brožur zabývajících se výživou, bohužel se ve výzkumném šetření zjistilo, že učitelům chybí dostatek materiálů a pomůcek. Významný poznatek shledávám i ve vzdělávání učitelů, učitelé se nejčastěji vzdělávají pomocí samostudia. Teoretická část uvedla minimum programů, které jsou určeny pro učitele ke vzdělávání v oblasti zdravé výživy. V kapitole doporučení pro praxi byly proto navržená východiska pro realizaci těchto programů a následně byly přiblíženy webové stránky, které se zabývají výživou, kde je kvalitním způsobem zpracován metodický materiál a kde jsou k nalezení metodické příručky, pracovní listy a návrhy aktivit k jednotlivým tématům výživy. V této části práce

byly za pomoci těchto webových stránek vytvořeny přípravy na výuku zaměřenou na žáky mladšího školního věku, tyto přípravy mohou být přínosné do výuky zdravé výživy právě pro učitele, kteří ve výuce materiál postrádají. Některé aktivity byly použité v rámci mé souvislé praxe, která probíhala distanční formou. Ukázka výsledné práce jednoho z žáků je uvedena v přílohách.

Seznam tabulek

Tabulka 1 Jídelníček podle Mužika	22
Tabulka 2 Učivo a očekávané výstupy v RVP ZV (Zdroj: vlastní tvorba).....	38
Tabulka 3 Učivo a očekávané výstupy v RVP ZV (zdroj: vlastní tvorba)	39
Tabulka 4 Rozdělení respondentů podle pohlaví.....	44
Tabulka 5 Rozložení respondentů podle délky praxe	44
Tabulka 6 Dodržování zásad správné výživy z pohledu respondentů	45
Tabulka 7 Důležitost zařazování výuky dle respondentů	46
Tabulka 8 Cíle výuky o zdravé výživě dle respondentů	48
Tabulka 9 Používání RVP při plánování na výuky.....	50
Tabulka 10 Oblast výchovy o zdravé výživě v RVP	51
Tabulka 11 Podněty k výuce v ŠVP	52
Tabulka 12 Projekty/programy v ŠVP	53
Tabulka 13 Konkrétní projekty/programy	54
Tabulka 14 Vzdělání v oblasti výživy	54
Tabulka 15 Typ vzdělání	55
Tabulka 16 Prostor pro témata výživy	56
Tabulka 17 Využívaná témata ve výuce	57
Tabulka 18 Nedostatky ve výuce	57
Tabulka 19 Použité materiály ve výuce	58
Tabulka 20 Pozorování žáků.....	58
Tabulka 21 Přehled nejčastějších potravin a nápojů.....	61
Tabulka 22 Žáci s nadváhou či obezitou	61
Tabulka 23 Zkušenost s řešením poruch příjmu potravy.....	62
Tabulka 24 Zařazování preventivních aktivit	64

Seznam grafů

Graf 1 Přehled o dodržování zásad správné výživy z pohledu respondentů.....	46
Graf 2 Přehled o důležitosti zařazování výuky dle respondentů	47
Graf 3 Přehled o důležitosti zařazování výuky dle respondentů	50
Graf 4 Oblast výchovy o zdravé výživě v RVP	51
Graf 5 Podněty k výuce ŠVP	52
Graf 6 Projekty/programy v ŠVP.....	53
Graf 7 Vzdělání v oblasti výživy	55
Graf 8 Prostor pro témata výživy.....	56
Graf 9 Pozorování žáků	59
Graf 10 Svačiny žáků.....	60
Graf 11 Žáci s nadváhou či obezitou	62
Graf 12 Zkušenost s řešením poruch příjmu potravy	63
Graf 13 Zařazování preventivních aktivit.....	64

Seznam použitých informačních zdrojů

1. ČÁBALOVÁ, Dagmar. *Pedagogika*. Praha: Grada, 2011. *Pedagogika* (Grada). ISBN 978-80-247-2993-0.
2. ČELEDOVÁ, Libuše, ČVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.
3. FIALOVÁ, Jana. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí*. Brno: Barrister & Principal, 2012. ISBN 978-80-87474-55-6.
4. FIALOVÁ, Ludmila, FLEMR, Libor, MARÁDOVÁ, Eva a kol. (2014). *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2885 1.
5. FRAŇKOVÁ a kol. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio spol. s r. o., 2000. ISBN 80-86009-32-7.
6. FRAŇKOVÁ, Slávka, DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum. 2003. ISBN 80-246-0548-1.
7. FRAŇKOVÁ, Slávka, PAŘÍZKOVÁ, Jana, MALICHOVÁ, Eva a kol. *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0797-9.
8. FRAŇKOVÁ, Slávka, PAŘÍZKOVÁ, Jana, MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: Teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.
9. GAJDOŠOVÁ, Jitka, Leona MUŽÍKOVÁ a Alexandra KOŠTÁLOVÁ. *Pyramidáček - edukační materiál pro učitele 1. stupně ZŠ s tematikou správné výživy*. 1. vyd. Brno: Zdravotní ústav se sídlem v Brně, 2008.
10. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
11. GREGORA, Martin. *Výživa malých dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-9022-X.
12. HAINEROVÁ, Irena. *Dětská obezita*. Praha: Maxdorf, 2010. ISBN 978-80-7345-196-7.
13. HAVLÍNOVÁ, Miluše (ed.), KOPŘIVA, Pavel, MAYER, Ivo, VILDOVÁ, Zdena a kol. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. 2. vydání. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-059-3.

14. HAVLÍNOVÁ, Miluše, VENCÁLKOVÁ, Eliška (ed.). *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-383-8.
15. HRNČÍŘOVÁ, Dana, FLORIÁNKOVÁ, Marcela. *Výživa ve výchově ke zdraví*. Praha: Ministerstvo zemědělství, 2014. ISBN 978-80-7434-166-3.
16. KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z 2*. Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o., Praha 2010. ISBN 978-80-7021-993-5.
17. KOTULÁN a kol. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5763-0.
18. KRCH, František David. *Poruchy příjmu potravy: vymezení a terapie*. Praha: Grada, 1999. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-627-7.
19. KRCH, František David, MARÁDOVÁ, Eva. *Poruchy příjmu potravy: výchova ke zdraví: příručka pro učitele*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2003.
20. MACHOVÁ, Jitka., KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
21. MACHOVÁ, Jitka., KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví*. 2. vydání. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.
22. MAŇÁK, Josef., ŠVEC, Vlastimil. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-039-5.
23. MARÁDOVÁ, Eva. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. 3. vydání. Praha: Vysoká škola hotelová, 2010. ISBN 978-80-87411-02-5.
24. MARÁDOVÁ, Eva. *Vybrané kapitoly z didaktiky výchovy ke zdraví*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-662-8.
25. MATĚJČEK, Zdeněk, POKORNÁ, Marie. *Radosti a strasti*. Jinočany: H+H, 1998. ISBN 80-86022-21-8.
26. MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. 6. vydání. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0519-7.
27. MUŽÍK, Vladislav. *VÝŽIVA A POHYB JAKO SOUČÁST VÝCHOVY KE ZDRAVÍ NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE*. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-156-0.
28. MUŽÍKOVÁ, Leona. *Názory občanů České republiky na vzdělávání v oblasti výživy*. *Hygiena*, Tigis s.r.o., 2017, roč. 62, č. 2, s. 45-49. ISSN 1802-6281.

29. MUŽÍKOVÁ, Leona. Podněty pro implementaci výchovy ke zdraví do školních vzdělávacích programů. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN 978-80-2105328-1.
30. NEVORAL, Jiří a kol. *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H&H, 2003. ISBN 80-86-022-93-5.
31. NOVOTNÁ, Lenka, HŘÍCHOVÁ, Miloslava, MIŇHOVÁ, Jana. *Vývojová psychologie*. 4. vydání. Plzeň: Západočeská univerzita, 2012. ISBN 978-80-261-0115-4.
32. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 2. vydání. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.
33. SKALKOVÁ, Jarmila. *Obecná didaktika*. 2. vydání. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024718217.
34. SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví*. Brno: BizBooks, 2018. ISBN 978-80-265-0753-6.
35. STRNADLOVÁ, Alice. *Tvorba a metodika projektů k podpoře zdraví: studijní text*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2011. ISBN 978-80-7368-978-0.

Internetové zdroje

1. HEJČÍKOVÁ, Hana. *Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět* [online]. 2005 [cit. 2020-02-25]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/225/VZDELAVACI-OBLAST-CLOVEK-A-JEHO-SVET.html/>
2. HLAVATÁ, Karolína. *Metodika výživy pro pedagogy a vychovatele základních škol v oblasti Výživa člověka*. [online]. 2016-2017 [cit. 2020-02-17]. Dostupné z: <https://www.vimcojim.cz/files/fandime%20zdravi/Methodiky/FZ%20Metodika%20VYZIVA.pdf>
3. HLAVATÁ, Karolína. *O výživě: Potravinová pyramida ve světě i u nás. Jaká má být denní skladba stravy?* [online]. 2018 [cit. 2020-02-16]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Potravinova-pyramida-ve-svete-i-u-nas.-Jaka-ma-byt-denni-skladba-stravy_s10010x11012.html
4. HRAVĚ ŽIJ ZDRAVĚ. [online]. 2020 [cit. 2020-02-29]. Dostupné z: <http://soutez.hravezijzdrave.cz/>

5. MARÁDOVÁ, Eva. *K novému pojetí výchovy ke zdravým stravovacím návykům v primární škole*. In: ŘEHULKA, Evžen (ed.). *VÝCHOVA A PÉČE O ZDRAVÍ*. [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2011 [cit. 2019-04-24]. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/40/texty/2_vychova_a_pece_o_zdravii_cze.pdf
6. MARTINÍK, Filip. MUŽÍKOVÁ, Leona. 2018 Problematika výživy v učebnicích pro základní školy. *VÝŽIVA A POTRAVINY. ZPRAVODAJ PRO ŠKOLNÍ A DIETNÍ STRAVOVÁNÍ*. [online časopis]. 2018, 1 [cit. 2019-04-29]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2018/02/ucebnice1.pdf>
7. MUŽÍKOVÁ, Leona. *Význam metody modelování pro implementaci výchovy ke zdraví do školních vzdělávacích programů*. In: ŘEHULKA, Evžen (ed.). *VÝCHOVA KE ZDRAVÍ: PODNĚTY KE VZDĚLÁVACÍM OBLASTEM*. Brno: Masarykova univerzita, 2011 [cit. 2019-04-23]. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/38/texty/sbornik_cze.pdf
8. Národní ústav pro vzdělávání. *PROGRAM POHYB A VÝŽIVA SE ŠKOLÁM OSVĚDČIL, TEĎ V NĚM CHTĚJÍ POKRACOVAT SAMY: Pyramida výživy pro děti s tzv. zákeřnou kostkou*. ©2011-2020 [online]. [cit. 2020-04-24]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/informace/pro-novinare/pohyb-a-vyziva>
9. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: MŠMT, 2017 [cit. 2020-04-23]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/file/43792_1_1/
10. *Zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším, odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)* [online]. Praha: MŠMT, 2017. [cit. 2020-04-23]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty-3/skolsky-zakon>
11. Ministerstvo zemědělství. *Odborný seminář Výživa pro každý den* [online]. ©2020 [cit. 2020-02-28]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/odborny-seminar-vyziva-pro-kazdy-den/>
12. Nadační fond Albert: *Co je zdravá 5?* [online], ©2020 [cit. 2020-02-29]. Dostupné z: <http://www.zdrava5.cz/>
13. Státní zdravotní ústav. *Škola a zdraví: Nabídka pro školy* [online]. [cit. 2020-01-22]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/nabidka-pro-skoly>
14. Státní zemědělský intervenční fond. *Ovoce do škol*. [online]. ©2012 [cit. 2020-02-22]. Dostupné z <http://www.ovocedoskol.szif.cz/web/>

15. *Skutečně zdravá škola: Metodické materiály a návody pro učitele.* [online]. [cit. 2020-04-27]. Dostupné z: <http://www.skutecnezdravaskola.cz/metodicke-materialy-1>
16. *Škola plná zdraví: O projektu* [online]. [cit. 2020-01-22]. Dostupné z: <https://www.skolaplnozdravi.cz/o-projektu>
17. *Viscojis.cz/teens* [online]. Ministerstvo zemědělství, 2014 [cit. 2020-04-23]. Dostupné z: <http://www.viscojis.cz/teens/>

Seznam příloh

Příloha 1 Edukační materiál – příprava 1	85
Příloha 2 Edukační materiál – příprava 2	88
Příloha 3 Ukázka vyplněné křížovky - zopakování učiva (příprava 1)	90
Příloha 4 Ukázka záznamového archu - experiment (příprava 1)	91
Příloha 5 Dotazník pro učitele	93

Příloha 1 Edukační materiál – příprava 1

Vzdělávací oblast: Člověk a jeho svět

Cílová skupina: Žáci 1. stupně

Téma: „Jak správně uchovávat potraviny a zabránit tak jejich plýtvání?“

Cíl: Žák rozumí problematice plýtvání potravin, žák vybírá vhodné prostory a zařízení k uchovávání potravin. Žák popíše důsledky nevhodně uskladněných potravin.

Pomůcky: Tabule, křídly, pravidla, křížovka, obrázky prostorů a zařízení + obrázky potravin, pomůcky na experiment

Část hodiny	Čas/min	Popis aktivity	Cíl aktivity	Problémy a očekávání	Organizace
Úvod	0-5	Privítání s žáky. Představení náplně hodiny.	Cílem aktivity je se s žáky přivítat a navodit pozitivní atmosféru na další aktivity.		V lavicích
Brainstorming	5-15	S žáky si pomocí metody brainstormingu vytvoříme „myšlenkovou mapu“, která se bude týkat tématu plýtvání potravin. Žáci na základě svých zkušeností budou chodit k tabuli a zapisovat, co je k tématu napadá.	Cílem aktivity je vtažení žáků do problematiky a motivace k dalším navazujícím aktivitám.		U tabule
Tvorba pravidel	15-25	Žáci vytvoří ve dvojicích seznam 5 pravidel pro zamezení plýtvání potravin. Poté si s žáky promítneme všeobecně platná pravidla, žáci tak zhodnotí, zda se některá pravidla shodují.	Cílem aktivity je uvědomění si, jak můžeme přecházet plýtvání potravin. Sdílení názorů ve dvojicích.		Práce ve dvojicích, v lavicích
Křížovka	25-45	Žáci vyplní křížovku, ve které si procvičí zásady správného stravování a zdravého životního stylu. V tajence žákům vyjde jedna z možností, kterou	Cílem aktivity je odkrytí jedné z možností zamezení plýtvání a zároveň tak žáci odhalí téma, kterému se budou hlouběji věnovat.		Samostatná práce, v lavicích

		<p>můžeme uplatňovat, abychom zamezili plýtvání potravin.</p> <p>Součástí křížovky bude doprovodná otázka, jaké prostory a zařízení k uchovávání potravin žáci ze svých domácností znají.</p>			
Přiřazování obrázků	45-60	<p>Žáci dostanou obrázky potravin, vystřižených z reklamních letáků. Úkolem žáků bude potraviny přiřadit k obrázkům, které představují prostory a zařízení, kde se dají potraviny uskladňovat. Obrázky jsou rozmístěné po třídě. Úkolem žáků je obrázky s potravinami přiřadit ke správným obrázkům tak, jak si myslí, že by dané potraviny zachovali po nejdélejší dobu jejich kvalitu.</p>	<p>Cílem aktivity je, aby si žáci vyhodnotili vhodné prostory pro vybrané potraviny.</p> <p>Žáci by měli pochopit, že uskladnění potravin má vliv na jejich životnost, tudíž na jejich kvalitu.</p>	<p>Žáci mohou mít potíže s neznalostí některých slov, bude je zapotřebí vysvětlit vzhledem k jejich věku.</p> <p>Neznalost může vycházet i z odlišných zkušeností z jejich domácností.</p>	V prostoru třídy
Diskuse	60-75	<p>Žákům budou předloženy otázky k zamyšlení, nejprve o nich budou diskutovat ve dvojicích, ve čtveřicích, a nakonec bude diskutovat společně celá třída.</p> <p><i>Proč je důležité uchovávat potraviny, co nejdéle kvalitní?</i></p> <p><i>Co mohou způsobit zkažené potraviny?</i></p>	<p>Cílem aktivity je rozvoj komunikačních dovedností žáků, schopnost vyjadřovat své názory a postoje</p>	<p>Potíže s kázní žáků.</p> <p>Před diskusí je důležité stanovit pravidla, aby se tak předešlo neefektivní diskusi, kdy by si žáci navzájem nenaslouchali.</p>	V lavicích, na koberci
Zadání týdenního experimentu	75-85	<p>S žáky si společně započneme experiment, kdy budeme sledovat důsledky</p>	<p>Cílem aktivity je, aby si žáci uvědomili, jaká rizika a dopad na životní prostředí</p>	<p>Vzorky je třeba popsat, aby nedošlo k jejich vyhození.</p>	V lavicích

		<p>nesprávného skladování u chleba.</p> <p>1. Chleba dáme do papírové krabice s odklopeným víkem a uložíme na chladnější místo ve třídě, kde je dostatek světla. (Faktory: sucho, světlo, chlad)</p> <p>2. Chleba navlhčíme a zabalíme do mikrotenového sáčku, uzavřeme ho do papírové krabice a položíme ho k radiátoru. (Faktory: vlhko, tma, teplo).</p> <p>Žáci nejdříve zkusí stanovit hypotézy, co se v následujícím týdnu s chleby bude dít.</p> <p>Žáci budou své chleby pozorovat po celý týden a evidovat, jak se každý den chléb změnil.</p> <p>Na závěr žáci provedou společné zhodnocení experimentu.</p>	<p>má plýtvání potravin.</p> <p>Žák poznává vhodná zařízení a prostory pro uchovávání potravin a tím omezuje jejich plýtvání.</p> <p>Žák si uvědomuje zdravotní rizika.</p>		
Reflexe	85-90	<p>Žáci vlastními slovy řeknou, proč je důležité správně uskladňovat potraviny.</p>	<p>Cílem je porozumění problematice uchovávání potravin a jejich plýtvání.</p> <p>Žák chápe, že zkažené potraviny mohou způsobit zdravotní problémy</p>		V kruhu, na koberci

Příloha 2 Edukační materiál – příprava 2

Vzdělávací oblast: Člověk a jeho svět, Člověk a svět práce

Cílová skupina: Žáci 1. stupně

Téma: „Seznamujeme se s avokádem“

Cíl: Žák získává informace o ovoci a uvědomuje si, jak ovlivňuje jeho zdraví. Žák za pomoci spolužáků připraví jednoduchý pokrm.

Pomůcky: Avokádo + pecka, 4 texty o avokádu, pětílístek, suroviny k výrobě pokrmů, kuchyňské potřeby.

Část hodiny	Čas/min	Popis aktivity	Cíl aktivity	Problémy a očekávání	Organizace
Úvod	0-5	Privítání s žáky. Představení náplně hodiny	Cílem aktivity je se s žáky přivítat a navodit pozitivní atmosféru na další aktivity.		V lavicích
Motivace	5-15	Učitel žákům v kruhu posílá za zády pecku avokáda, žáci na základě hmatu zkoumají, o co se jedná. Poté jim pošle i celé avokádo, žáci tak hledají spojitosti mezi oběma subjekty a hádají, o jaké ovoce se jedná.	Cílem aktivity je vtažení žáků do tématu, a to momentem překvapení.		V kruhu, na koberci
Seznámení s avokádem	15-35	Učitel dá nejprve prostor žákům vyjádřit se, co o avokádu vědí. Poté učitel žáky rozdělí do skupin po 4-5 žácích, každá skupina dostane krátký text s informacemi, každá skupina bude mít jiný text. Text 1 – původ avokáda Text 2 – pěstování avokáda Text 3 – výživové hodnoty Text 4 – použití v kuchyni Každá skupina dočtené informace předá ostatním žákům.	Cílem aktivity je získání informací na základě vlastní četby. Schopnost žáků interpretovat získané informace.	Potíže se zapojením všech žáků ve skupině.	V lavicích

Pětilístek	35-40	Pětilístek na téma AVOKÁDO 1 podstatné jméno: ovoce/plod 2 přídavná jména: zdravé, tropické 3 slovesa: roste roztírá se obohacuje Věta o 4 slovech: Avokádo obsahuje minerální látky. 1 podstatné jméno: Superpotravina	Cílem aktivity je upevnění znalostí o daném tématu. Rozvoj kritického myšlení.	Mohou nastat problémy při tvorbě slov, žáci 1. stupně ještě nemají dostatečně vyvinutou slovní zásobu, proto bych jim nechala nahlédnout do textů z minulé aktivity.	V lavicích
Diskuse ve dvojicích	40-45	Žáci diskutují ve dvojicích, co nového se o avokádu dozvěděli a co je nejvíce zaujalo.	Cílem aktivity je závěrečné shrnutí žáků, co si o tématu zapamatovali.		V lavicích
Avokádové pokrmy	45-75	Žáci budou pracovat ve skupinách, které si sami utvoří. Učitel dá žákům vybrat, zda chtějí připravovat avokádový pokrm sladký či slaný. Každá skupina obdrží recept, seznam pomůcek a postup přípravy. Podle výběru si skupina vybere potřebné suroviny a pomůcky z nabídky, kterou jim učitel připraví. 1. slaný pokrm – mexické guacamole 1. sladký pokrm – avokádová „nutella“	Cílem aktivity je u žáků vzbudit zájem o vaření. Naučit žáky manipulaci s kuchyňskými předměty. Žák plánuje postup přípravy a spolupracuje se skupinou.	Před přípravou pokrmů nevynechat hygienu a poučení o bezpečnosti práce!	V seskupených lavicích
Ochutnávka + reflexe	75-90	Žáci navzájem ochutnají jejich pokrmy, zhodnotí, které jim chutnají více, méně a proč.	Cílem aktivity je uvědomění si náročnosti přípravy ve skupině.	Hygiena rukou.	

Příloha 4 Ukázka záznamového archu - experiment (příprava 1)







Záznamový arch

EXPERIMENT

Jméno: Pavel
 Název experimentu: pokus s chlebem
 Datum: 8.4.2020

(Chléb č. 1 – chléb volně uložený v krabici, chléb č. 2 – navlhčený chléb v mikrotenovém sáčku)

Jaké pomůcky potřebujeme?	chléb, krabice, sáček, voda	
Popis (co uděláme)?	Dva chleby dáme na různá místa.	
Co si myslím, že se stane? (hypotéza)	chleba zplesní	
1. den pozorování		
Chléb č. 1	Volně uložený v krabici: chléb je měkký a suchý	Navlhčený v mikrotenovém sáčku: /
Chléb č. 2	Volně uložený v krabici: /	Navlhčený v mikrotenovém sáčku: chléb je měkký a mokrá
2. den pozorování		
Chléb č. 1	Volně uložený v krabici: chléb je tvrdší	Navlhčený v mikrotenovém sáčku: /
Chléb č. 2	Volně uložený v krabici: /	Navlhčený v mikrotenovém sáčku: chléb je měkký a mokrá
3. den pozorování		
Chléb č. 1	Volně uložený v krabici: chléb je ještě tvrdší	Navlhčený v mikrotenovém sáčku: /
Chléb č. 2	Volně uložený v krabici: /	Navlhčený v mikrotenovém sáčku: chléb je měkký a méně mokrá
4. den pozorování		
Chléb č. 1	Volně uložený v krabici: chléb je hodně tvrdý	Navlhčený v mikrotenovém sáčku: /
Chléb č. 2	Volně uložený v krabici: /	Navlhčený v mikrotenovém sáčku: chléb je měkký mokrá a udělala se na něm plíseň

5. den pozorování		
Chléb č. 1	Volně uložený v krabici:	Navlhčený v mikrotenovém sáčku:
	je úplně tvrdý a rozpadl se	
Chléb č. 2	Volně uložený v krabici:	Navlhčený v mikrotenovém sáčku:
		je mokry, měkký a plíseň má několik barev
6. den pozorování		
Chléb č. 1	Volně uložený v krabici:	Navlhčený v mikrotenovém sáčku:
	chléb je jak cihla	
Chléb č. 2	Volně uložený v krabici:	Navlhčený v mikrotenovém sáčku:
		chléb, se měkký, mokrý a barevně plesnivý
7. den pozorování		
Chléb č. 1	Volně uložený v krabici:	Navlhčený v mikrotenovém sáčku:
	chléb zůstává jak cihla	
Chléb č. 2	Volně uložený v krabici:	Navlhčený v mikrotenovém sáčku:
		chléb je měkký, mokrý a hodně plesnivý

Na základě experimentu vyvoď, jaké jsou vhodné podmínky pro skladování chleba, abychom zajistili, co nejdéle jeho kvalitu?

dát ho do sáčku na chladné a tmavé místo

Příloha 5 Dotazník pro učitele

Dobrý den,

jmenuji se Denisa Hojdekrová a jsem studentkou magisterského oboru Učitelství pro I. stupeň. Součástí mé diplomové práce je dotazník, který poslouží ke zmapování výuky zdravé výživy na 1. stupni základní školy.

Dotazník je určen pro učitele 1. stupně ZŠ, obsahuje 25 otázek a je zcela anonymní, proto bych Vás chtěla poprosit o autentické vyplnění.

Děkuji Vám za ochotu a Váš čas, který mi věnujete.

1. Pohlaví

- žena
- muž

2. Jaká je délka Vaší pedagogické praxe?

- 0-2 roky
- 3-5 let
- 6-10 let
- 11-20 let
- 21 let a více

3. Domníváte se, že dodržujete zásady správné výživy?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

4. Považujete za důležité zařazovat výuku zdravé výživy do vyučování na 1. stupni?

- rozhodně ano, učivo o výživě je důležitější než mnoho jiných témat ve výuce
- spíše ano, učivo o výživě je stejně důležité jako další témata ve výuce
- spíše ne, učivo o výživě pro mě není tolik důležité
- rozhodně ne, učivu o výživě se ve výuce vůbec nevěnuji

5. Co je podle Vás cílem ve výuce zdravé výživy?

6. Využíváte ve své praxi, např. při plánování výuky, pravidelně Rámcový vzdělávací program? (tzn. alespoň jednou za měsíc ho využiji při tvorbě přípravy)

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

7. Je podle vás oblast výchovy o zdravé výživě v Rámcovém vzdělávacím programu rozpracována dostatečně?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne
- nevím, s touto oblastí nejsem dostatečně seznámen/a

8. Domníváte se, že Váš školní vzdělávací program obsahuje dostatek námětů k výuce zdravé výživy?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

9. Máte ve školním vzdělávacím programu zahrnutý nějaký projekt/program zabývající se zdravou výživou?

- ano
- ne

10. Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ano, uveďte, o jaký projekt/program se jedná.

- Ovoce a zelenina do škol
- Zdravá 5
- Hravě žij zdravě
- Mléko do škol
- jiné, uveďte jaký: _____

11. Vzdělával/a jste se v oblasti zdravé výživy?

- ano
- ne

12. Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ano, o jaké vzdělávání se jednalo?

- Vzdělávací program, seminář (např. Výživa pro pedagogy, Prevence poruch příjmu potravy)
- vzdělávací školení
- samostudium
- jiné, uveďte jaké: _____

13. Máte v některých hodinách prostor na probírání tématu zdravé výživy?

- ano a využívám ho
- ano, ale raději se věnuji něčemu jinému
- ne, na téma zdravé výživy nezbývá čas
- jiná odpověď: _____

14. Kterému tématu, které spadá do učiva výživy, se nejraději ve výuce věnujete?

- zdravý životní styl
- péče o lidské tělo
- hygienické a stravovací návyky
- kultura stolování
- denní režim
- pitný režim
- výběr a způsoby uchovávání potravin
- správná výživa
- vhodná skladba potravin (potravinová pyramida)
- jiné, uveďte: _____

15. Co ve zkvalitňování výuky o zdravé výživě postrádáte?

- projekty pro žáky (např. Zdravá 5)
- programy pro učitele (semináře, školení)
- větší rozpracovanost metodických pokynů
- dostatek materiálů, pomůcek

16. Z jakých materiálů pro přípravu výuky výživy vycházíte?

- Učebnice
- encyklopedie, odborná literatura
- internet, brožury o výživě, pracovní listy
- jiné, uveďte: _____

17. Sledujete někdy během dne, jak se Vaši žáci stravují?

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

18. Žáci mé třídy většinou nosí svačiny, které odpovídají zásadám správné výživy?

SOUHLAS 1 – 2 – 3 – 4 – 5 NESOUHLAS

19. Jaké potraviny v rámci svačin žáci Vaší třídy nosí? Uveďte alespoň 3.

20. Jaké nápoje Vaši žáci nejčastěji pijí? Uveďte alespoň 3.

21. Registrujete ve své třídě děti s nadváhou či obezitou? „Nadváha a obezita jsou patologické stavy charakteristické hromaděním energetických zásob ve formě tuku v organismu.“

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

22. Máte zkušenost ve své třídě s řešením poruch příjmu potravy?

- ano
- ne

23. Pokud jste v minulé otázce odpověděli ano, uveďte prosím, o jakou zkušenost se jednalo.

24. Jsou součástí vašich hodin preventivní aktivity, kterými předcházíte vzniku obezity, popřípadě poruchám příjmu potravy?

- ano
- ne

25. Pokud jste v minulé otázce odpověděli ano, uveďte, o jaké aktivity se jednalo.

Prostor pro Vaše doplňující komentáře:

Ještě jednou děkuji za Váš čas, který jste mi věnovali!