

UNIVERZITA PARDUBICE
FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2008

Lenka ŠETKOVÁ

**Univerzita Pardubice
Fakulta zdravotnických studií**

Životní styl dětí ve městě a na vesnici

Lenka Šetková

**Bakalářská práce
2008**

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lenka ŠETKOVÁ**

Studijní program: **B5341 Ošetrovatelství**

Studijní obor: **Všeobecná sestra**

Název tématu: **Životní styl dětí ve městě a na vesnici.**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

1. Sběr informací, studium literatury a popis současné problematiky zdravého životního stylu
2. Stanovení podmínek, metod, cílů a hypotéz práce.
3. Prokonzultování výběru metod výzkumu a respondentů s vedoucím práce.
4. Stanovení vhodné metodiky a sestavení dotazníků.
5. Výběr vhodných respondentů a rozdání dotazníků.
6. Analýza a interpretace získaných dat.
7. Kritické zhodnocení a doporučení.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy: **30 stran**

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

1. CSÉMY, L. Životní styl a zdraví českých školáků. Z výsledků mezinárodní srovnávací studie Světové zdravotnické organizace. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 2005. ISBN 80-85121-94-8.
2. KEBZA, V. Psychosociální determinanty zdraví. 1. vyd. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-2001307-5.
3. KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
4. MÜLLEROVÁ, D. Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Triton, 2003. ISBN 80-7254-421-7.
5. VESELÁ, J. Některé problémy mládeže na začátku nového tisíciletí. 1. vyd. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2003. ISBN 80-7194-558-7.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Eva Hlaváčková
Katedra ošetrovatelství

Datum zadání bakalářské práce:

30. listopadu 2007

Termín odevzdání bakalářské práce:

24. června 2008



prof. MUDr. Arnošt Pellant, DrSc.

děkan

L.S.



Mgr. Eva Hlaváčková

vedoucí katedry

V Pardubicích dne 15. ledna 2008

Abstrakt

Závěrečná bakalářská práce s názvem „Životní styl dětí ve města a na vesnice“ je teoreticko - výzkumná práce.

V teoretické části se zabývám výživou dětí, stravovacími zvyky, trávením volného času a fyzickou aktivitou. Ve výzkumné části jsem pomocí dotazníku, který jsem rozdala mezi žáky základních škol ve věku 14-15 let, zjišťovala stravovací zvyky dětí z města a vesnice. Dále jsem se zajímala a hodnotila míru fyzické aktivity a zjišťovala jako formu fyzické aktivity děti z města a vesnice více preferují. V neposlední řadě jsem chtěla zjistit jak děti tráví volný čas a kolik času mu věnují.

Klíčová slova

Výživa dětí, tělesná aktivita, pitný režim, volný čas, potřeba energie, pyramida výživy

Abstract

My final bachelors work called „Childreis lifestile in town and in the country“ is a theoretical - experimental work.

In the theoretical part I deal with childiens nutricion, eating habits, speuding of leisure time and physical activity. In the experimental part I tried to find aut eating habits of children from the town and from the country. I did it with the help of a questionnaire that was ginen to pupils of primary schools in the age from 14 to 15. Next I was intrested in physical aktivity, I er-aluated its exten and I tried to find aut, what form of physical aktivity children from a town or a village prefer. I nandet to find ouf how children spend Heir leasure time and how much time they devote to is.

Key words

Childreis nutrition, physical aktivity, drinking regime, leisure time, necessity of energy, pyramid of nutrition

Poděkování

Mé poděkování patří paní Mgr. Evě Hlaváčkové za pomoc a cenné rady při vedení mé bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala ředitelce Základní školy v Novém Rychnově paní Mgr. Charvátové, zástupci ředitele Základní školy v Horní Cerekvi panu Mgr. Vlachovi, zástupci ředitele 3. Základní školy v Pelhřimově panu Mgr. Jirků a paní Kuchařové za 1. Základní školu v Pelhřimově za poskytnutí možnosti získat od žáků potřebné informace. V neposlední řadě děkuji všem žákům, kteří se tohoto výzkumu zúčastnily.

Obsah

Obsah	6
Úvod.....	7
Cíle práce	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	
1 Zdravé stravování.....	9
1.1 Výživa a ontogeneze.....	9
1.2 Zásady zdravé výživy.....	10
1.2.1 Zásady zdravé výživy u dětí.....	11
1.3 Pitný režim.....	13
1.4 Pravidelné stravování.....	14
1.5 Potřeba energie.....	16
1.6 Pyramida zdravé výživy.....	18
1.7 Společné stravování s rodiči.....	19
1.8 Výživová výchova v rodině.....	20
2 Nejčastější chyby ve výživě dětí.....	21
3 Fyzická aktivita.....	22
3.1 Názor české populace na sport.....	23
4 Volný čas.....	24
4.1 Trávení volného času dnešních českých dětí – studie HBSC.....	25
5 Město a vesnice ze sociologického pohledu.....	26
II. VÝZKUMNÁ ČÁST	
6 Hypotézy.....	27
7 Metodika výzkumu.....	27
8 Prezentace výsledků.....	29
9 Diskuse.....	63
10 Závěr.....	67
11 Literatura.....	68
12 Seznam příloh.....	69

Úvod

Mnoho lidí by rádo udělalo něco pro své zdraví. Necítí se dobře, ale z mnoha důvodů nejsou schopni učinit ten správný krok směrem pro své zdraví. V dnešní uspěchané době by komplexní péče měla být cílem každého z nás. Životní styl je mnohorozměrný, zahrnuje velké množství prvků a v nejširším pohledu je to souhrn všeho, jak člověk žije. Hraje rozhodující roli při určování zdravotního stavu a předpokládané délky života. Celkově určuje životní styl 80% našeho zdraví a pouze 20 % je dáno dědičností a zdravotnickou péčí. (11)

Mezi prvky životního stylu, které si člověk utváří již od dětství, patří: správná a zdravá životospráva, dostatek pohybové aktivity, dostatek spánku, nekouřit, konzumovat minimální až žádné dávky alkoholu, mít dostatek optimismu a humoru, zkrátka se umět radovat ze života.

I přes fakt, že rozhodnutí o stravovacích a pohybových návycích, kouření nebo pití alkoholu záleží především na samotném jedinci, výraznou roli zde hrají společenské vzory, skupinové tlaky, komunita, sdělovací prostředky, ale rozhodující roli má rodina. (12)

Vliv školního prostředí v životním stylu dítěte hraje velkou roli, neboť zde dítě tráví nejvíce času v rozhodující etapě svého života. To ale má i své negativní stránky a nežádoucí návyky, jako nechuť k pohybovým aktivitám, chybný pitný režim, nevhodné chování atd.(11)

Pro mou bakalářskou práci jsem si vybrala jednu část z podmínek zdravého vývoje lidské populace a to formou výzkumu na základních školách ve městě a na vesnici, u chlapců a děvčat ve věku 14-15 let s názvem „Životní styl dětí ve městě a na vesnici“ se zaměřením na stravovací návyky, pohybovou aktivitu a jiné možnosti využití volného času.

Cíle práce

V bakalářské práci jsem si stanovila za cíle zjistit životní styl dětí ve městě a na vesnici u chlapců a dívek ve věku 14-15 let.

1. Zjistit stravovací návyky u dětí z města a porovnat je s návyky dětí z vesnice.
2. Zhodnotit a porovnat fyzickou aktivitu dětí z města a vesnice.
3. Vyhodnotit, jak tráví děti volný čas.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Zdravé stravování

1.1 Výživa a ontogeneze

Nutriční a psychologické vlastnosti jedince se tvoří již před tím, než přijde na svět. V tuto dobu výživa plodu závisí na stravování matky. Matka ovlivňuje vývoj plodu svými fyziologickými i psychickými vlastnostmi, které určují míru schopnosti vyrovnávat nedostatek výživy a způsoby využití živin.

Na vyvíjející se organismus od početí působí podněty z vnějšku. Nejprve prostřednictvím matky, po té z blízkého a vzdálenějšího prostředí. Hlavní vlivy působící na výživu jsou vnitřní a vnější faktory, psychologické, nutriční, sociální a další vlivy.

V postnatálním období dítěte je nejdůležitější první rok života. Dává základ dlouhodobým a pevným vzorcům potravního chování, preferencím a averzím vůči některým pokrmům. Již od prvních zkušeností s jídlem se formuje postoj dítěte k jídlu a během prvního roku života se začíná vytvářet odpor vůči některým z nich. Od čtvrtého až pátého roku bývá škála odporu k určitému jídlu pevná a setrvává až do dospělosti. Odpor dítě získá po negativní zkušenosti s danou stravou, nepříjemným zážitkem spojeným s jídlem, či negativní emoční reakcí dospělého při podávání stravy. Preferenci k novému jídlu dítě získá, je-li ve společnosti kamarádů, kteří mají rádi určitý pokrm. Tehdy si jej může oblíbit a obliba nového jídla může být trvalá.(2)

Pevná škála preferencí a averzí i představ o vhodnosti nebo škodlivosti určitých potravin a pokrmů, se vytváří během předškolního věku. Preference nového jídla vlivem vrstevníku se dobře vytváří u tříletých dětí, ale i v předškolním a školním věku. Ve škole, ale i v kolektivu, záleží na preferencích a averzích dominujících dětí, která svými verbálními i neverbálními postoji k jídlu značně ovlivní postoje ostatních dětí jak v pozitivním, tak v negativním smyslu. (2)

Jídlo se zapojuje do představ dítěte o zdraví, do jeho komunikace s dospělými i vrstevníky a do hodnocení kvalit života. Během vývoje má být dítě vedeno k tomu, aby pochopilo důležitost správné výživy pro jeho růst, naučilo se zásadám správné výživy a osvojilo si dobré stravovací návyky. (2)

1.2 Zásady zdravé výživy

Potrava, kterou jíme, dodává energii a sílu ke všem činnostem našeho těla, živiny pro růst a obnovu tkání a životně důležité látky nezbytné pro metabolické procesy uvnitř buněk. Zdravá strava by měla být složena z pestré škály přírodních živin, ve kterých jsou vyváženy sacharidy, tuky, bílkoviny, minerály, vitamíny, stopové prvky, vláknina a voda. Je třeba si uvědomit, že jako živočišný druh je člověk „všežravec“. Jednostranná výživa člověku neprospívá, a proto by měl jíst všechno, i když v určitých, každému individuálně vyhovujících poměrech.

V období vývinu potřebuje dítě zejména větší přísun kvalitních živin. Jednoduchým ukazatelem správnosti výživy je zdravotní stav dítěte, jeho váha, psychická a fyzická kondice. Pokud je výživa vyvážená, pestrá a přiměřená potřebám dítěte, podporuje jeho uspokojivý růst a vývoj.

Obecné zásady zdravé výživy jsou tyto: (13)

- jíst mnohotvárnou stravu
- dodržovat rovnováhu mezi příjmem a výdejem energie
- vybírat potraviny s nízkým obsahem celkového tuku, nasycených mastných kyselin a cholesterolu
- dávat přednost potravinám s nízkým obsahem cukrů a soli
- denní dávka tekutin by měla být 2 - 3 litry
- omezit na minimum konzumaci alkoholických nápojů
- dodržovat zásady pravidelného stravování během dne

1.2.1 Zásady zdravé výživy u dětí

1. pravidelný stravovací režim - denní dávku jídla rozdělit do 5 - 6 dávek v intervalu tří hodin
2. dostatek tekutin - dávat přednost ovocným šťávám, čajům, mléku a vyvarovat se nápojům s vysokým obsahem cukrů
3. strava bohatá na bílkoviny - je zdrojem vápníku, důležitého pro růst kostí
4. dostatek (nejlépe čerstvého) ovoce a zeleniny - zdroj vitamínů, minerálů, vlákniny a stopových prvků
5. dávat přednost celozrnnému pečivu, obilninám, luštěninám
6. přednostně uplatňovat tuky rostlinného původu, před živočišnými
7. učit dítě zdravému způsobu života svým vlastním příkladem
8. omezit příjem soli - hotová jídla již nedosolovat
9. učit dítě uplatňovat právo na aktivní volbu potravin
10. pravidelně konzultovat zdravotní stav dítěte s lékařem

Potraviny lze pomyslně rozdělit do několika následujících skupin: 1. mléčné výrobky, 2. maso, drůbež, ryby, 3. zelenina, 4. ovoce, 5. cereálie. Všeobecně je doporučováno podávat dětem během prvních dvou let stravu bez omezeného množství cholesterolu, oproti dospělým, kterým je doporučováno množství cholesterolu omezit.(8)

Mléko a mléčné výrobky by v prvních dvou letech dítěte měli být dodávány bez omezení tuků. Jsou nejlepším zdrojem vápníku, který je důležitý pro růst a vývoj kostí. Denně by dítě mělo vypít 500 ml mléka a k tomu dodávat 2-3 x denně další mléčné výrobky, přednost dávat výrobkům s nižším obsahem tuků (ne však nízkotučné), nejlépe polotučné zakysané s prospěšnými probiotickými kulturami.

Drůbež, ryby, libové maso jsou zdrojem hlavně železa a bílkovin, a proto by neměly v dětském jídelníčku chybět. Konzumace tzv. červeného masa nemá přesáhnout jednu porci denně. Přednost má drůbeží maso a ryby, které se mají v jídelníčku objevovat cca. 2x týdně (jak u dětí, tak u dospělých).

Součástí jídelníčku dětí i dospělých má být ovoce a zelenina, nejlépe 5x denně a to především v čerstvém stavu, jsou nejlepším a nejúčinnějším zdrojem vitamínů a dalších ochranných látek pro dobré zdraví a prevenci nemocí. Z tohoto důvodu jsou účinnější,

než jakékoli potravinové doplňky v tabletách či v jiné formě. Chuťově děti preferují spíše ovoce před zeleninou, neboť je šťavnatější a sladší.

Ze studie HBSC z roku 2002 vyplývá, že spotřeba ovoce a zeleniny podle věku a pohlaví je velmi podprůměrná (příloha A-tab. 56, B-tab. 57). Frekvence spotřeby ovoce více než 1 x denně je vyšší než frekvence spotřeby zeleniny. Spotřeba zeleniny a ovoce však klesá s věkem.(1)

1.3 Pitný režim

Nedílnou součástí zdravé výživy je pitný režim. Voda tvoří v organismu dospělého člověka 60 % tělesné hmotnosti. Množství tekutin, které má dospělý vypít je 2 – 3 litry. U dětí konzumace tekutin záleží nejen na věku, ale také na hmotnosti. Je ale také nutné brát v úvahu celkové složení stravy a ztráty tekutin v průběhu dne. Lidské tělo přijímá tekutiny nejen formou nápojů, ale jsou též obsaženy v mnohých potravinách, především v ovoci, zelenině a polévkách.

Vhodnými nápoji pro pitný režim dětí jsou neperlivé stolní vody, vodou ředěné 100% ovocné džusy, ovocné a zeleninové šťávy, ovocné, zelené nebo slabé černé či bylinkové čaje nebo mléčné nápoje. Z nutričního hlediska je nutné se vyvarovat tekutinám s vysokým obsahem cukrů, minerálním vodám, syceným nápojům, černému čaji, kávě, některým druhům bylinkových čajů a alkoholických nápojů.

Tekutiny s vysokým obsahem cukru zbytečně zvyšují energetický příjem. Při nadměrné konzumaci se vystavujeme riziku překyselení žaludku, a proto se doporučuje tyto nápoje ředit vodou. Spotřeba nápojů českých dětí s vysokým obsahem cukru dle statistiky HBSC z roku 2002 ukazuje, že 11,5% chlapců a 7,8% dívek pije nápoje s vysokým obsahem cukrů vícekrát než 1 x denně (příloha C-tab.58). (1)

Alkoholické nápoje by měly zůstat záležitostí jen dospělých. Alkohol u dětí způsobuje nezvratné poškození mozkových buněk, jater a vede snadno k závislosti na alkoholu v dospělosti.

1.4 Pravidelné stravování

Rytmičnost v přísunu živin a energie je pro organismus výhodná a harmonizuje jeho činnost. Dítě se od nejmladšího věku učí dennímu rytmu, a že život má svá pevná pravidla. Jedním z pravidel zdravé výživy je volit správnou skladbu jídelníčku, ale nesmírně důležité je jíst pravidelně.

Počet jídel a dávka vychází z empirických a vědeckých poznatků fyziologie trávení, ale hlavně vychází z tradic, kulturně – společenských podmínek. Např. v minulosti na venkově. Zde bylo tradicí jíst 3 x denně, kdy nejvydatnější byla snídaně a večeře, neboť během dne nebylo času na stravování kvůli výtěžnosti v zaměstnání.

V dnešní uspěchané době, by měl režim výživy odpovídat každodennímu režimu práce a odpočinku. Optimální přísun stravy během dne má být rozložen do 5 – 6 menších porcí. Tím dochází k rovnoměrnému přísunu energie a tělo tím nemá potřebu si její část ukládat „na horší časy“. Při nepravidelném stravování, kdy jíme méně často po velkých porcích, dosahujeme toho, že tělo není schopno využít a zpracovávat velký přísun energie, a proto si část ukládá do zásob. Tento způsob stravování negativně přispívá ke zvyšování váhy a k nemocím s tím spojených. Rodiče musí tedy dbát na to, aby se dítě stravovalo pravidelně v rozmezí tří hodin. Pravidelnost v jídle by měla být jedním ze základů zdravého životního stylu.

Každý den, jak u dětí, tak dospělých, má začínat vydatnou snídaní, která jedince nastartuje do nového dne. Vydatná má být proto, neboť během spánku člověk ztrácí mnoho energie (na funkci vnitřních orgánů, na udržení tělesné teploty, na dýchání a srdeční akci). Snídaně tvoří 20 – 25% celkového denního příjmu energie. Největší problém však nastává u dětí, které se do školy vypravují samy, buď snídaní nestihnou, nebo se jí nezabývají. Z výzkumu HBSC bylo zjištěno, že české dívky ve věku 11 let snídají v 54,4%, chlapci tohoto věku v 65%, dívky ve 13 letech snídají v 43,3%, chlapci ve 13 letech v 54,6% a dívky ve věku 15 let v 37,6% a chlapci tohoto věku v 55,6%. Z toho vyplývá, že se zvyšujícím věkem se snižuje počet dětí, které snídají.

Dopolední svačiny jsou často brány jako zbytečné, jak v očích dětí, tak rodičů. Mnoho dětí buď vůbec nesvačí, a nebo svačí nevhodné potraviny, jako bílé pečivo, salám, sladkosti. Vhodné potraviny na dopolední svačiny jsou např. ovocné jogurty, ovoce, zelenina,

přesnídávka nebo chléb s pomazánkou. Dopolední svačina by měla tvořit 10 – 15% denního příjmu energie.

Oběd tvoří 30 – 35% denního příjmu energie a pomyslně by měl být završením první poloviny dne, za který jsme měli sníst asi 60 % energie. Většina dětí se stravuje ve školních jídelnách. Spousta rodičů se ale domnívá, že školní jídelničky neodpovídají zásadám zdravé výživy. Je tomu však naopak, neboť vedoucí školních jídelen mají k dispozici tzv. spotřební koš a doporučené dávky potravin, které by měly odpovídat doporučeným zásadám zdravé stravy. Není také pravidlem, aby ke každému obědu byla polévka, pokud je jídlo samo o sobě vydatné. Co však u oběda nemá chybět je ovoce a zelenina.

Odpolední svačina a večeře pokrývá u správné výživy 25 – 30% denního energetického příjmu. Odpolední svačina, tak také večeře je dostatečně objemná a při tom méně energeticky vydatná. Doporučují se jídla s nižší energetickou hodnotou a glykemickým indexem a to vše v závislosti na odpoledních aktivitách dítěte. Odpolední svačina, tak také večeře je dostatečně objemná a při tom méně energeticky vydatná. Správný výběr vychází z toho, co dítě během dne snědlo, a večeří potom doplnit, co ve stravě chybělo. Poslední jídlo by se mělo konzumovat 3 hodiny před spaním. (9,12)

1.5 Potřeba energie

Rozdílnost energetických potřeb je závislá na věku dětí, pohlaví, hmotnosti, výšce a zdravotním stavu. Příjem energie je dán množstvím živin, které slouží jako zdroj energie. Pro člověka to jsou hlavně využitelné sacharidy, lipidy a proteiny. Mikronutrienty, jako minerální látky, vitamíny a stopové prvky, jsou pro energetickou bilanci zanedbatelné. Výdej energie lze rozdělit na energii potřebnou pro bazální metabolismus, fyzickou aktivitu, termogenezi, termoregulaci a tvorbu energetických rezerv.(9)

Sacharidy, jako největší zdroj energie pro organismus, tvoří 50 - 55 % potravy. Dodávají energii nutnou pro plynulou látkovou přeměnu pro všechny životní procesy uvnitř buněk. Podle využitelnosti dělíme sacharidy na využitelné - polysacharidy (škrob, glykogen), oligosacharidy, disacharidy (sacharóza, maltóza, laktóza), monosacharidy (glukóza, fruktóza, ribóza), špatně využitelné - xylóza, rafinóza, polysacharid insulin a sacharidy nevyužitelné - manóza, celulóza, hemicelulóza, rezistentní škrob, pektiny a chirin. (9)

Sacharóza se přirozeně vyskytuje v ovoci, škrob v cereáliích. Zdrojem glukózy jsou potraviny s obsahem sacharózy a škrobu. Polysacharidy jsou základem vlákniny, které se vyskytují v obilovinách, luštěninách, ovoci a zelenině. Dostatek vlákniny příznivě ovlivňuje trávicí procesy v organismu a mají pozitivní vliv na prevenci zdravotních obtíží a civilizačních onemocnění až do dospělosti.

Tuky, podobně jako sacharidy, působí jako zásobárna energie, tvoří okrsky tukových buněk a především jsou součástí buněčných membrán. Přednost by jsme měli dávat esenciálním mastným kyselinám, oproti tzv. trans – formy mastným kyselinám, které vznikají po tepelném zpracování. Optimální zastoupení tuků ve stravě je 30 – 35%. Tuky nejsou pouze zdrojem energie, ale jsou také potřebné k rozpouštění vitamínu v tucích, a to vitamínů A, D, E, K. Při neoptimálním zastoupením tuků v potravě dochází ke špatnému vstřebávání vitamínů a začnou se objevovat klinické změny související s nedostatkem těchto vitamínů.

Bílkoviny, jako základní stavební látka organismu, jsou důležité pro tvorbu buněk, enzymů, přenosu látek, potřebné k tvorbě svaloviny a ostatních tkání organismu. Bílkoviny jsou při trávení štěpeny na malé molekuly – aminokyseliny. Aminokyseliny dělíme na esenciální – tělo si je neumí samo vytvořit, je nutné je tělu dodávat a neesenciální, které si organismus umí vytvořit sám. Bílkoviny se dále dělí podle zdroje na živočišného původu (maso, mléko, vejce, mléčné výrobky) a rostlinného původu (luštěniny, obiloviny, ořechy, brambory). Množství bílkovin závisí na věku, pohlaví a pohybové aktivitě. Pro zdravý

růst a vývoj se doporučuje, aby alespoň 40% všech bílkovin v dětské stravě bylo živočišného původu. Doporučené energetické zastoupení bílkovin v potravě by mělo být 15%. (8)

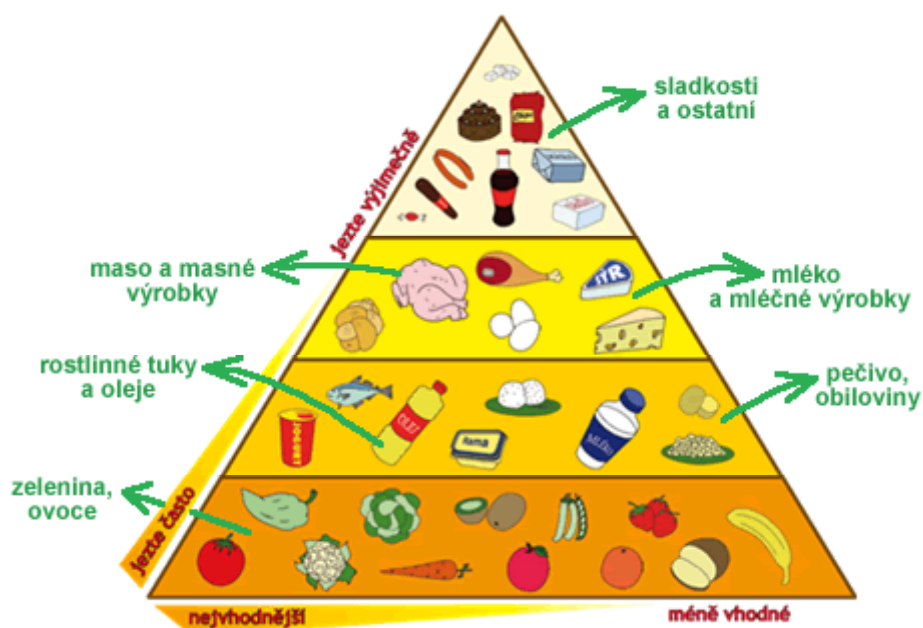
1.6 Pyramida zdravé výživy

Mnoho dospělých, ale i mladých lidí by rádo udělalo něco se svým nezdravým jídelníčkem. Jako pomocník pro sestavování správného zdravého jídelníčku dospělých slouží potravinová pyramida. I když pro děti zatím nebyla vytvořena dětská potravinová pyramida, lze použít tu pro dospělé s tím, že musíme vzít v úvahu rozlišnosti ve stravování dětí a dospělých. Potravinová pyramida v sobě zahrnuje doporučení týkající se výběru vhodných potravin, a také jak často by jsme je měli mít na talíři.

Potraviny, které jsou vyznačeny v základně pyramidy by se měly konzumovat nejčastěji. Čím více jsou potraviny umístěny blíže k vrcholu, tím méně by jich mělo být zastoupeno jak v jídelníčku dětí, tak dospělých. Také pro všechna poschodí pyramidy platí, že potraviny které jsou v poschodí situované spíše vlevo jsou vhodnější, než potraviny uprostřed, nebo dokonce vpravo.

Měli bychom si však uvědomit, že ke zdravému životnímu stylu nepatří pouze dodržovat potravinovou pyramidu, ale hlavně se zaměřit na množství potravin a velikosti porcí. Proto je důležité přizpůsobit množství stravy fyzické aktivitě.

Pyramida slouží pouze jako vodítko k sestavení zdravé stravy. V sestavování každodenního jídelníčku nemusíme být bezchybní, ale čím častěji se nám podaří jíst zdravěji, tím větší máme šanci na život bez nemocí. (13)



Obr. 9 Pyramida zdravé výživy

1.7 Společné stravování s rodiči

Na společné rodinné klima a soudržnost rodiny má kladný vliv společné stolování, které upevňuje kladné vazby rodiny. Pro děti má příznivý vliv pomáhání při přípravě jídel, kdy se tak u nich rozvíjí fantazie, tvořivost, pozitivní ladění vyvíjející se osobnosti a přináší radost z práce pro druhé. Dítě se také naučí novým slovům a pojmům, které souvisejí s výživou. (2)

Negativním faktem dnešní doby je, aniž bychom někdy chtěli, že se upouští od společného stravování. Buď se stravují děti samy, nebo pouze s jedním z rodičů. Postoje dítěte k jídlu, ať preference nebo averze, jsou ovlivňovány osobností rodičů, a to hlavně matkou, která s dítětem tráví nejvíce času.

Nejen osobnost rodičů, ale i jejich vzdělání ovlivní postoj dítěte k jídlu. Bylo dokázáno, že děti vysokoškolsky vzdělaných rodičů mají menší procento tělesného tuku, nižší BMI, nižší hladinu cholesterolu ve srovnání s dětmi rodičů s nižším školním vzděláním. Rozdíly byly více patrné u žen, než u mužů.(2)

Výživu, stravovací návyky a trávení volného času ovlivňují především rodiče, kteří také volí nabídku trávení volného času. Studie HBSC ukazuje, jak rodina tráví společný volný čas. 62% dotazovaných dětí uvádí, že s rodiči tráví nejvíce času sledováním televize. Na první pohled se zdá, že je to dostačující, ale v porovnání s dalšími aktivitami je to šokující. Nejvíce společného času tráví rodina u televize a až po té následuje posezení u společného stolu a komunikace, hraní společenských her, návštěvy u příbuzných a procházky (příloha D-tab.59). (1)

1.8 Výživová výchova v rodině

Postoje dítěte k jídlu a jejich nutričním zvyklostem má velký vliv výchovný styl rodičů, na jehož utváření má podíl i dítě, který je součástí způsobu života rodiny. Je mnoho způsobů, jak mohou rodiče ovlivňovat vztah dítěte k jídlu, např. neverbálními podněty, verbálními podněty, vlastním potravním chováním a používáním jídla pro jiné účely než nutriční. (2)

Pomocí verbálních podnětů rodičů doprovází dítě k seznamování se s novým či neznámým jídlem. Tímto způsobem si udělá svůj vlastní názor na jídlo a buď ho přijme nebo ne. Když dítě jídlo odmítá, je káráno, trestáno, povzbuzováno a přesvědčováno. V blízkosti dětí se mají rodiče a ostatní dospělí vyvarovat nevhodnému slovnímu vyjádření se o jídle. Děti jsou citlivé na negativní výroky dospělých a tím si vytvoří kritický postoj k přijímání nových jídel. Pozor také na řeč klidnou, tichou nebo naopak hlasitou, která u dítěte může vyvolat nepříjemné pocity, které je před jídlem spíše varují než motivují.

Neverbální podněty, jako je mimika, gesta, či rychlé prudké pohyby mají také určitý vliv na postoj dítěte. Gesty a mimikou můžou rodiče prozrazovat nejistotu, úzkost, strach a nervozitu.

Chování rodičů se promítá v chování dětí. Děti, které byly vychovávány rodiči, kteří neuměli hospodařit s jídlom (vyhazování zbytků, příprava více zbytečných jídel, přejídání se), či ti, kteří se omezovali, ať už z důvodu snížení tělesné hmotnosti nebo nemoci, si vytvoří negativní postoj a v dospělosti budou obrazem svých rodičů.

Jídlo se však nemusí používat jen k nutričním důvodům. Své zastoupení má také jako odměna za dobré chování, pomoc při práci, nebo za hezký prospěch. Formou odměn se stávají převážně sladkosti, méně už ovoce a zelenina, či jiné pokrmy, které děti nedostávají každý den. (2)

2. Nejčastější chyby ve výživě dětí

S nesprávnými stravovacími zvyklostmi, a po sléze třeba i se zvyšováním tělesné hmotnosti souvisí často i nadbytečná konzumace některé skupiny potravin. Nároky na výživu dětí jsou jiné než u dospělých, což si mnozí rodiče neuvědomují a snadno se tak dopouštějí chyb. Z výzkumu nutričního terapeutického poradenského centra „Výživa dětí“ byly zjištěny tyto nedostatky:

- přemíra konzumace sladkostí s převážně jednoduchými cukry, které vedou k nadváze až k obezitě - dávat přednost kvalitním čokoládám s vysokým obsahem kaka, sušenému ovoci, ořechům a müsli výrobkům
- tzv. „fast foodů“, bufety, stánky a restaurace rychlého občerstvení by se neměly ve zdravém jídelníčku dítěte objevovat denně, protože většina jídel z těchto podniků obsahuje velké množství jednoduchých cukrů, tuky s nevhodným složením, cholesterol a sůl (3)
- vysoká konzumace cholesterolu – dávat přednost kvalitním rostlinným tukům a dodávat tělu esenciální mastné kyseliny, doporučený poměr tuků ve stravě by měl být 2/3 rostlinných a 1/3 živočišných tuků
- konzumace nízkotučných potravin – neadekvátní stravování dětí, neboť v dětském věku potřebují tuky pro zdroj energie, správný růst a vývoj
- nedostatečná konzumace ovoce a zeleniny (13)

3. Fyzická aktivita

Pohybový režim je veškerá pohybová činnost, souhrn všech motorických aktivit, které jsou víceméně pravidelně a relativně dlouhodobě začleněny do způsobu života ve stanovaném životním cyklu. Na pohybovém režimu se podílí veškerá pohybová činnost, tzn.

- pohybová činnost v pracovní i mimopracovní době
- pohybová činnost ve volném čase
- rozmanité pohybové aktivity netělovýchovného charakteru např. práce na zahrádce či fyzicky náročnější práci v domácnosti, jakékoliv formy chůze např. do školy, procházky, ale i spontánní drobné pohybové hry mládeže, tanec, aj.

Z uvedeného je patrné, že každý jedinec, aniž si to třeba uvědomuje, má svůj pohybový režim. U převážné většiny jde o pohybový režim životně se utvářející, daný vnějšími okolnostmi.

Dostatečná pohybová aktivita a přiměřená fyzická kondice je pro náš organismus nesmírně důležitá. Pohyb je významným faktorem, který pozitivním a zásadním způsobem ovlivňuje stav organismu v mnoha směrech a je výborným prostředkem pro preventivní péči o zdraví. Zlepšuje zdravotní stav, uvolňuje duševní napětí, zpevňuje pohybový aparát, zlepšuje spánek, zlepšuje účinek srdečního svalu, udržuje optimální hmotnost, brání onemocnění pohybového aparátu, brání úzkostným a depresivním stavům, navozuje pozitivní emoce, zvyšuje pracovní výkonnost a zvyšuje odolnost vůči banálnímu onemocnění.

Špatným faktem však je, že větší část naší populace žije sedavým způsobem života, který má negativní vliv na jejich zdraví. Při sedavém způsobu života dochází k ochabování svalstva, včetně srdečního svalu, bolestem zad v oblasti křížové, bolestem hlavy a obezitě. Dlouhodobá obezita způsobuje negativní změny v organismu, jako je vysoký krevní tlak, vznik cukrovky, bolesti kloubů a páteře, poruchy tukového metabolismu, které přímo ohrožují člověka na životě. (10)

3.1 Názor české populace na sport

Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy provedla v roce 2002 výzkum na téma „Současná česká společnost a sport“. Tohoto výzkumu se zúčastnilo 952 respondentů všech věkových skupin, bez rozdílu pohlaví dosaženého vzdělání.

Z výzkumu vyplývá, že dnešní česká populace si uvědomuje důležitost sportu, ale přes kladný názor prakticky neuskutečňují pravidelné, intenzivní sportování. Jen jedna třetina uvedla, že provozuje fyzickou aktivitu alespoň jednou týdně. U jedné pětiny dotazovaných bylo výzkumem zjištěno, že fyzickou aktivitu provozují nepravidelně a zároveň méně než jednou týdně.

Dále se výzkum zabýval názorem společnosti na důležitosti sportovních aktivit. 2,4% uvádí, že sport není důležitý, 17,5% pro někoho snad důležitý je, 21,6% jsou důležité hlavně pro mladé a 58,3 % jsou důležité pro všechny lidi. Je tedy zřejmé, že společnost si je vědoma důležitosti sportu a jeho kladnému vlivu, jak na společnost, tak na jedince.

Pro mnoho lidí je sport chápán, i jako vhodná forma zábavy. Zajímavé informace přináší názor respondentů na současný stav a úroveň sportování, kdy 62% dotazovaných si myslí, že by se mělo sportovat více, 25% se domnívá, že je současný stav vyhovující, 3,2%, že je sportu až moc a 9,1% nedokáže na tuto otázku odpovědět.

Zajímavé zjištění přinesla otázka, proč lidé nesportují. V drtivé většině bylo odpovědí: lidé jsou pohodlní, nemají dostatek času, sportování je moc nákladné, mají jiné starosti. Názory respondentů, zda se domnívají, že se společnost do budoucnalepší, jsou spíše skeptičtí. (10)

4. Volný čas

Již děti mladšího školního věku předznamenávají hodnotovou strukturu a zájmové preference a tvoří tak základ k pozitivnímu celoživotnímu vztahu ke sportovní aktivitě. Stále musíme vycházet z předpokladu, že pravidelná sportovní činnost ve volném čase významně ovlivňuje rozvoj pohybových vlastností a v kolektivních sportech posiluje sociálně komunikační schopnosti.

Za volný čas děti a mládež považují časový prostor mimo vyučování. Některé děti dokáží svůj čas využívat činorodě, hodnotně a organizovaně, zatím co jiné děti dávají přednost pasivitě. Za neadekvátní trávení volného času se považuje činnost ohrožující zdraví až činnost inklinující k patologickým jevům, jako je záškoláctví, šikana, delikvence, kriminalita a závislost na návykových látkách. Proto je velmi důležité vytěšňovat tyto negativní jevy širokou nabídkou kvalitního využívání volného času pro děti a mládež.

Dnešní současná mládež dává více přednost sedavému způsobu života. Tělesná výchova ve škole, která tvoří 2 hodiny týdně, je nedostačující. Doporučená pohybová aktivita během týdne by měla být minimálně 8 – 10 hodin. Zakládáním sportovních klubů, sportovních kroužků všeho druhu (rybářský, taneční, orientační atd.) vytváří podmínky pro hodnotné trávení volného času.

Efektivní využívání volného času by mělo být nezbytnou součástí fungování moderní společnosti a života každého jedince, který je ovlivňován zejména rodinou a okolím. Rodiče mohou mít na trávení volného času svého dítěte negativní dopad. Nedokážou a neumí efektivní využití volného času nabídnout a to zejména z hlediska finančních možností rodiny, nedostatkem času rodičů nebo např. nepřiměřenými nároky při výběru volnočasové aktivity.

(10)

4.1 Trávení volného času dnešních českých dětí – studie HBSC

Je prokázanou skutečností, že velká část dětské populace tráví volný čas pasivně, a to sledováním televize, DVD, hraním her na počítači či prací spojenou s počítačem. Toto vše má negativní vliv na pohybovou aktivitu s vysokým příjmem nadbytečných kalorií, jako jsou chipsy, sladké nápoje, které v jejich mysli k tomuto trávení volného času neodmyslitelně patří.

Podle studie HBSC tráví děti více času u televize spíše o víkendu než ve všední dny. Ve všední den televizi nesleduje, nebo maximálně jen půl hodiny denně, pouhých 10%, zbytek 90% dětí tráví čas sledováním televize více než 1 hodinu denně. Statistika sledovanosti televize o víkendu je ještě více zarážející. Oproti všedním dnům, kdy televizi sledovalo 5,9% dětí šest a více hodin denně, tak šestihodinová i delší sledovanost televize o víkendu je u 12,3% dětí a u téměř 60% se o víkendu dívá na televizi dvě a více hodin denně (příloha E-tab. 60 a F-tab.61). Opět se vracíme k názoru, že vysokoškolsky vzdělaní rodiče působí na děti pozitivně. Děti těchto rodičů sledují televizi půl hodiny denně a méně často.

V posledních letech je velkým trendem vlastnit počítač. Je pravda, že v dnešní době je počítač nezbytnou součástí pro udržení se v kontaktu se společností. Rodiče mnohdy kupují počítač ke svým pracovním účelům, ale někdy takový manévr dělají pro radost a hlavně chtějí svých ratolestí, kdy si mnohdy neuvědomují, jaký negativní dopad to může mít pro děti.

Statisticky je dokázáno, že nejvíce volného času tráví u počítače převážně chlapci, než dívky. Ve všední den tráví více než 1 hodinu denně téměř 60% chlapců a z toho 8,1% více jak 4 hodiny denně. O víkendu tráví u počítače více jak 1 hodinu skoro 57 % chlapců, což je o 3% méně, než v týdnu, ale o víkendu narůstá počet chlapců, kteří tráví u počítače více jak 4 hodiny, na 15%.

Nadměrné sledování televize nebo hraní her na počítači vede k bolestem hlavy, únavě, pocitům vyčerpanosti, podrážděnosti, pocitům špatné nálady, nervozity a napětí. Optimální strávený čas u televize a počítače by neměl překročit 1 hodinu. (1)

5. Město a vesnice ze sociologického pohledu

Sídlo je omezená lokalita bez ostrých hranic, kde probíhají společenské vztahy a sídlí zde lidé, kteří mají společné cíle, zvyky, ideály a postoje. Hlavní typy sídel jsou města a vesnice. Charakter sídla je určován především jako sociálně ekonomickou funkcí.

Město je sociální systém, který představuje rozvinutou dělbu práce, velkou hustotu obyvatel, zvláštní členění sociálních rolí, nepřímý způsob sociální kontroly. Podle ekonomické a sociální funkce rozlišil J. Král města: obchodní, průmyslová, správní, vojenská, univerzitní, poutní, duchovní, lázeňská, sportovní a rekreační, zahradní.

Město je členěno organizačně, územně a architektonicky a většina měst má rozvinutý dopravní systém, technickou infrastrukturu (vodovod, kanalizace, rozvod elektrické energie atd.) a sociální infrastrukturu (školy, kulturní zařízení, zdravotnická zařízení, správní úřady, atd.).

Města jako strukturovaný celek zkoumá sociologie města, která zjišťuje jak změny města působí na změny rolí v rodinách a jejich fungování, jak se mění hodnoty životní preference a celková osobnost člověka. Také se zabývá jednotlivými přednostmi města, jako výběr pracovních příležitostí, nabídka kulturních a společenských akcí a možnost výběru škol jak odborných tak vysokých. V neposlední řadě zkoumá a všímá si patologických jevů, jejich příčin a dalších negativních problémů.

Vesnice v minulosti představovala obyvatelstvo zabývající se převážně zemědělstvím, řemeslnou výrobou a pohostinstvím. V současné době to však neplatí, neboť většina venkovského lidu od těchto profesí ustoupila a raději dávají přednost dojížděním za prací do průmyslových podniků ve městech.

Venkov ve smyslu sociálním představuje obyvatelstvo s nízkou hustotou osídlení. Životní styl obyvatel na venkově a jejich sociálně psychologická povaha je ovlivněna specifikou venkova. Venkov u nás představuje nenahraditelnou součást společenského bohatství (zemědělský půdní fond, lesní půdní fond a vodní plochy) a je trvalým bydlištěm více než třetiny obyvatelstva. V současné době se zpomaluje vylidňování obyvatel z venkova oproti

70. a 80. létům, ale nelze přehlédnout fakt, že venkov plní rekreační funkci i pro městské obyvatelstvo. (6)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6. Hypotézy

V mém výzkumu jsem si zvolila tyto hypotézy:

1. Děti z vesnice mají zdravější návyky ve stravování než děti z města.
2. Pohybová aktivita je v současné době vyrovnaná jak u dětí z města, tak z vesnice.
3. Volný čas tráví aktivněji děti z vesnice, než děti z města, které jsou spíše pasivnější.

7. Metodika výzkumu

Výzkum byl prováděn u žáků 9. tříd základních škol v Horní Cerekvi, Novém Rychnově a Pelhřimově. Sběr dat probíhal v září 2007. Výzkumný vzorek tvořilo 105 žáků ve věku 14-15 let. Po telefonické domluvě s řediteli škol mi byla vyhrazena vždy jedna vyučující hodina v každé třídě, kde jsem osobně žákům dotazník rozdala a byla přítomna u jejich vyplňování. Výzkum se uskutečnil formou anonymního dotazníku, který čítá 14 uzavřených a polouzavřených otázek a je zaměřen především na stravovací návyky, fyzickou aktivitu a trávení volného času dětí v rámci stěžení civilizačních nemocí.

Vyplnění dotazníku bylo dobrovolné. Každá otázka dotazníku je zpracována formou tabulky, popřípadě formou grafů s přesným počtem a procentuálním výsledkem (zaokrouhlené na celé číslo) dané otázky pomocí statistického vzorce $f_i = (n_i/n) \cdot 100$ * a krátkým zhodnocením.

Závěrečnou analýzu jednotlivých výsledků jsem upravila do 3 tabulek, které umožní lepší přehled a vyhodnocení jednotlivých témat. Každá tabulka obsahuje tři druhy hodnocení:

- a - kladné, odbornou literaturou doporučené hodnoty
- b - hodnoty nepřesahující kladné ani záporné zásady doporučené odbornou literaturou
- c - negativní, odbornou literaturou nedoporučené hodnoty

* f_i - relativní četnost (%), n_i - absolutní četnost (počet odpovědí), n - celkový počet respondentů

Sloučením tab. 4 - 25 je v analýze hodnocena konzumace potravin a pití nápojů. Vznikla tab. 53 „Analýza konzumace potravin a pití nápojů“. Sloučením tab. 26 - 35 jsou v analýze hodnoceny stravovací návyky a jsou shrnuty v tab. 54 „Analýza stravovacích návyků“. Sloučením tab. 36 - 39 je v analýze hodnocena fyzická aktivita která je shrnuta v tab. 55 „Analýza fyzické aktivity“. Sloučením tab. 44 - 52 je v analýze hodnoceno trávení volného času, které je zpracováno v tab. 56 „Analýza trávení volného času“.

Nejprve jsem provedla pilotní výzkum, který čítal 12 respondentů, abych zjistila, zda děti tomuto dotazníku rozumí a po té jsem upravené dotazníky osobně žákům rozdala. Návrat dotazníků byl stoprocentní. Rozdala jsem 105 dotazníků, z nichž 3 byly nepoužitelné z důvodu neúplného vyplnění. Dotazníky z pilotního výzkumu nebyly do této práce zahrnuty, pro jeho nové změny.

8. Prezentace výsledků

Otázka č. 1 Určení pohlaví

Tab. 1 Počet respondentů podle pohlaví

pohlaví	n_i	f_i
dívky	51	50%
chlapci	51	50%
celkem	102	100%

Z počtu 102 dotazovaných respondentů bylo 51 dívek a 51 chlapců. Číselně zpracováno v tab. 1.

Otázka č. 2 Kde bydlíš?

Tab. 2 Počet respondentů podle místa bydliště

	dívky		chlapci	
	n_i	f_i	n_i	f_i
vesnice	25	25%	23	23%
město	26	25%	28	27%

Z dotazovaných bylo 25% dívek z vesnice, 25% dívek z města, 23% chlapců z vesnice a 27% chlapců z města. Číselně zpracováno v tab. 2.

Otázka č.3. Tvá váha je kg.

č. 4 Tvá výška je ..kg.

Tab. 3 Průměrné BMI dětí z města a vesnice

bydliště	pohlaví	průměrné BMI
město	dívky	20,1
	chlapci	20,9
vesnice	dívky	19,9
	chlapci	21,1
průměrné BMI dětí z města		20,5
průměrné BMI dětí z vesnice		20,5

Tyto dvě otázky jsem zhodnotila formou výpočtu BMI, oproti percentilovému zhodnocení, z důvodu přesnějšího a k věku dětí adekvátnějšího způsobu. Průměrné BMI dětí jak z města tak z vesnice je 20,5. BMI dětí rozděleno podle místa bydliště a pohlaví je zpracováno v tab. 3.

Otázka č. 5a Jak často jíš ovoce?

Tab. 4 Konzumace ovoce u dětí z vesnice a z města

	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
*												
a	1	4%	2	9%	3	6%	1	4%	1	4%	2	4%
b	17	68%	14	61%	31	65%	12	46%	15	54%	27	50%
c	7	28%	7	30%	14	29%	13	50%	12	43%	25	46%

Z výsledku je patrné, že více ovoce konzumují děvčata i chlapci z města oproti děvčatům a chlapcům z vesnice. Nejvíce ovoce konzumují dívky z města, nejméně dívky z vesnice (viz tab.4). Podle mého výzkumného vzorku je takováto spotřeba ovoce nedostačující.

Otázka č. 5b Jak často jíš zeleninu?

Tab. 5 Konzumace zeleniny dětí z vesnice a dětí z města

	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
*												
a	1	4%	4	17%	5	10%	1	4%	1	4%	2	4%
b	18	72%	15	65%	33	69%	19	73%	22	79%	41	76%
c	6	24%	4	17%	10	21%	6	23%	5	18%	11	20%

Z průzkumu je patrné, že zeleninu konzumují více dívky z vesnice i města, oproti chlapcům z obou kategorií. Celkově zeleninu více preferují dívky i chlapci z města (viz tab.5). Opět jako u ovoce je konzumace nedostačující.

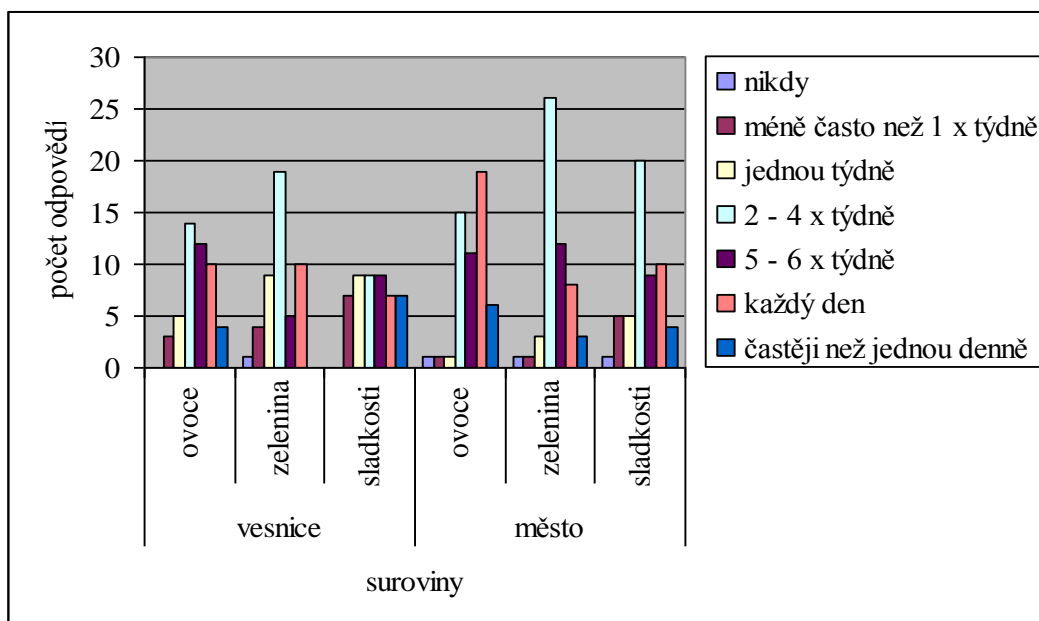
* a - nikdy a méně často než 1x za týden, b - jednou týdně, 2-4x týdně a 5-6x týdně, c - každý den a častěji než jednou denně

Otázka č. 5c Jak často jíš sladkosti?

Tab. 6 Konzumace sladkostí u dětí z vesnice a z města

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	5	20%	2	9%	7	15%	2	8%	4	14%	6	11%
b	14	56%	13	57%	27	56%	18	69%	16	57%	34	63%
c	6	24%	8	35%	14	29%	6	23%	8	29%	14	26%

Podle tab. 6 je vidět v mém sledovaném souboru vysoká konzumace sladkostí, která neodpovídá zásadám zdravého stravování. Častěji sladkosti konzumují chlapci z vesnice a po té chlapci z města a téměř čtvrtina dívek konzumuje sladkosti jednou či vícekrát denně.



Obr.1 Graf porovnání konzumace ovoce, zeleniny a sladkostí dětí z vesnice a z města

Podle grafického porovnání je dokázáno, že děti z mého sledovaného souboru konzumují častěji než jednou denně raději sladkosti, oproti ovoci a zelenině, které by měly konzumovat vícekrát za den.

* a - nikdy a méně často než 1x za týden, b - jednou týdně, 2-4x týdně a 5-6x týdně, c - každý den a častěji než jednou denně

Otázka č. 5d Jak často jíš maso?

Tab. 7 Konzumace masa dětí z vesnice a z města

	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
*												
a	1	4%	0	0%	1	2%	2	8%	0	0%	1	4%
b	21	84%	11	48%	32	67%	20	78%	19	67%	39	72%
c	3	12%	12	52%	15	31%	4	16%	9	33%	13	24%

Konzumaci masa více preferují chlapci než dívky. Děti z vesnice konzumují maso ve větší míře než děti z města což je patrné z tab. 7.

Otázka č. 5e Jak často jíš ryby?

Tab. 8 Konzumace ryb u dětí z vesnice a z města

	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
*												
a	16	64%	18	78%	34	71%	19	73%	12	3%	31	57%
b	9	36%	5	22%	14	29%	7	27%	13	1%	20	37%
c	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	3	0%	3	6%

Děti z města konzumují více ryb s porovnáním s dětmi z vesnice, ale i přes to je takové množství nedostačující. Je stále mnoho dětí, které ryby konzumují méně často než 1x týdně nebo je nekonzumují vůbec (viz tab. 8).

* a - nikdy a méně často než 1x za týden, b - jednou týdně, 2-4x týdně a 5-6x týdně, c - každý den a častěji než jednou denně

Otázka č. 5f Jak často jíš mléčné výrobky?

Tab. 9 Konzumace mléčných výrobků dětí z vesnice a z města

	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
*												
a	1	4%	2	8%	3	6%	1	4%	2	8%	3	6%
b	16	64%	11	49%	27	57%	21	80%	19	67%	40	73%
c	8	32%	10	43%	18	37%	4	16%	7	25%	11	21%

Z výzkumu vyplývá, že děti málo konzumují mléčné výrobky, které by v denním jídelníčku měly být obsaženy minimálně ve 2-3 porcích a mohou trpět nedostatkem vápníku (viz tab. 9).

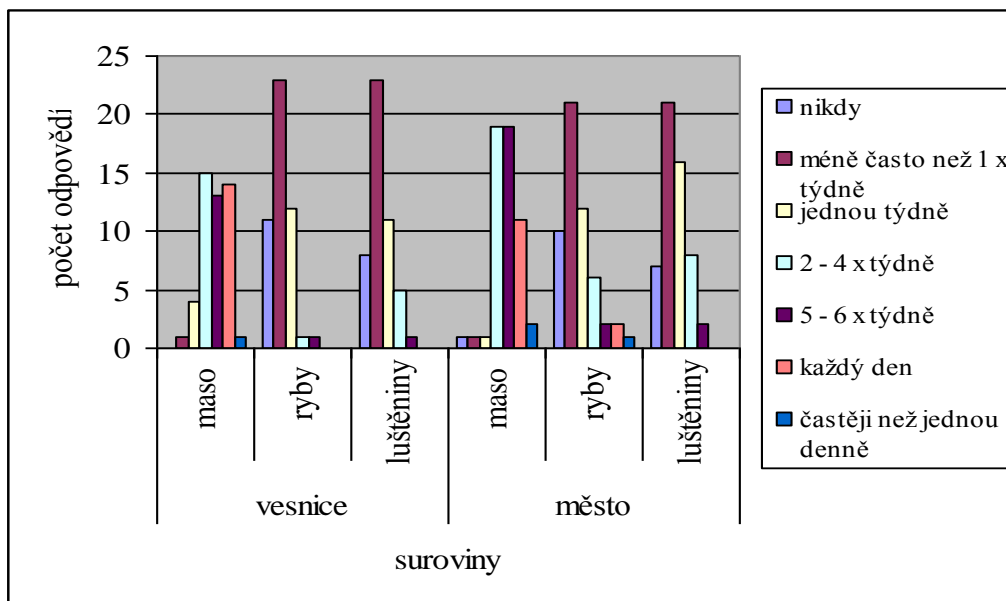
Otázka č. 5g Jak často jíš luštěniny?

Tab. 10 Konzumace luštěnin u dětí z vesnice a z města

	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
*												
a	15	60%	16	70%	31	65%	15	57%	13	46%	28	52%
b	10	40%	7	30%	17	35%	11	43%	15	54%	26	48%
c	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Jak je patrné v tab. 10, je stálým problémem nedostatečná konzumace luštěnin. Podle výzkumu vyplývá, že luštěniny více jí děti z města než z vesnice.

* a - nikdy a méně často než 1x za týden, b - jednou týdně, 2-4x týdně a 5-6x týdně, c - každý den a častěji než jednou denně



Obr. 2 Graf přehledu konzumace masa, ryb a luštěnin u dětí z vesnice a z města

Na grafickém znázornění obr. 2 je patrná vysoká konzumace masa oproti velmi nízké či žádné konzumaci ryb a luštěnin.

Otázka č. 5h Jak často jíš tmavé pečivo?

Tab. 11 Konzumace tmavého pečiva u dětí z vesnice a z města

	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
*												
a	10	40%	9	39%	19	40%	8	31%	11	39%	19	35%
b	12	48%	10	43%	22	46%	17	65%	13	46%	30	56%
c	3	12%	4	17%	7	15%	1	4%	4	14%	5	9%

Podle výzkumu vyplývá, že tmavé pečivo oproti bílému pečivu více preferují děti z vesnice, i přes zvýšenou konzumaci během dne (viz tab. 11).

* a - nikdy a méně často než 1x za týden, b - jednou týdně, 2-4x týdně a 5-6x týdně, c - každý den a častěji než jednou denně

Otázka č. 5ch Jak často jíš celozrnné pečivo?

Tab. 12 Konzumace celozrnného pečiva u dětí z vesnice a z města

	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
*												
a	13	52%	9	39%	22	46%	4	16%	10	36%	14	26%
b	9	36%	11	48%	20	42%	21	81%	12	43%	33	61%
c	3	12%	3	13%	6	12%	1	3%	6	21%	7	13%

Kombinace tmavého a celozrnného pečiva je pro lidský organismus přínosnější, než konzumace bílého pečiva. Celozrnné pečivo více preferují děti z města (viz tab. 12).

Otázka č. 5i Jak často jíš nízkotučné potraviny?

Tab. 13 Konzumace nízkotučných potravin u dětí z vesnice a z města

	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
*												
a	10	40%	14	61%	24	50%	9	35%	11	39%	20	37%
b	12	48%	7	30%	19	40%	15	58%	17	61%	32	59%
c	3	12%	2	9%	5	10%	2	8%	0	0%	2	4%

Konzumace nízkotučných výrobků v dětském věku by měla být omezená. Z výsledků výzkumu konzumují častěji než jednou denně nebo každý den nízkotučné potraviny více děti vesnice, které také mají větší procentuální zastoupení v konzumaci nízkotučných výrobků méně často než 1x týdně nebo nikdy. Číselně zpracováno v tab. 13.

* a - nikdy a méně často než 1x za týden, b - jednou týdně, 2-4x týdně a 5-6x týdně, c - každý den a častěji než jednou denně

Otázka č. 6 Kolik denně vypiješ tekutin?

Tab. 14 Množství tekutin, která děti denně vypijí

bydliště	pohlaví	průměrné množství tekutin (l)	průměr celkem (l)
město	dívky	1,7	1,9
	chlapci	2,1	
vesnice	dívky	2	2,2
	chlapci	2,3	

Průměrně více tekutin vypijí děti z vesnice než děti z města. Množství tekutin dětí v tomto věku je (bez ohledu na fyzickou aktivitu) na spodní hranici doporučeného množství (viz tab. 14).

Otázka č. 7a Jak často piješ vodu?

Tab. 15 Pití vody u dětí

	vesnice						město					
	dívky		chlapci				dívky		chlapci			
	n_i	f_i	n_i	f_i	celkem n_i	celkem f_i	n_i	f_i	n_i	f_i	celkem n_i	celkem f_i
a	5	20%	5	22%	10	21%	2	8%	6	21%	8	15%
b	12	48%	8	35%	20	42%	9	35%	12	43%	21	39%
c	8	32%	10	43%	18	38%	15	58%	10	36%	25	46%

Pití vody převážně preferují děti z města, která je nejvhodnějším pitným nápojem jak v dětském věku tak i v dospělosti. Číselně znázorněno v tab. 15.

* a - nikdy a méně často než 1x za týden, b - jednou týdně, 2-4x týdně a 5-6x týdně, c - každý den a častěji než jednou denně

Otázka č. 7b Jak často piješ neslazenou minerálku?

Tab. 16 Pití neslazené minerální vody u dětí

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	13	52%	14	61%	27	56%	12	46%	12	43%	24	44%
b	10	40%	6	26%	16	33%	9	35%	12	43%	21	39%
c	2	8%	3	13%	5	10%	5	19%	4	14%	9	17%

Neslazenou minerální vodu preferují převážně děti z města (viz tab. 16).

Otázka č. 7c Jak často piješ slazenou minerálku?

Tab. 17 Pití slazené minerální vody u dětí

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	4	16%	8	35%	12	25%	3	12%	5	18%	8	15%
b	17	68%	12	52%	29	60%	18	69%	13	46%	31	57%
c	4	16%	3	13%	7	15%	5	19%	10	36%	15	28%

Z výzkumu vyplývá, že slazené minerální vody pijí ve větší míře spíše děti z města než z vesnice. Číselně zpracování v tab. 17.

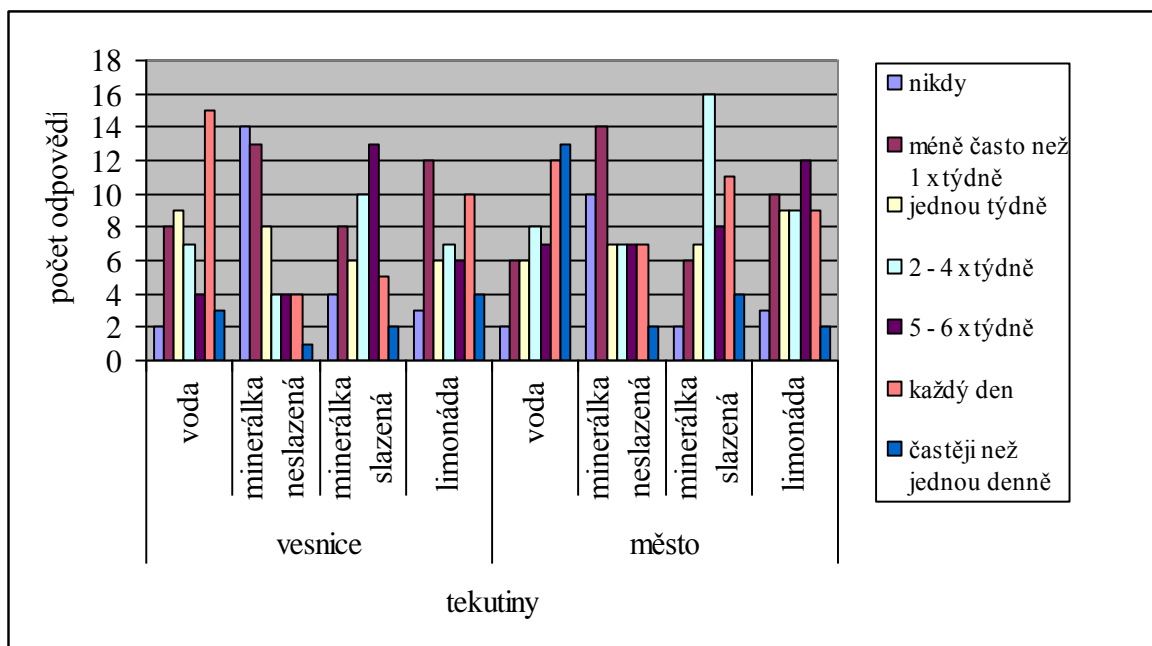
* a - nikdy a méně často než 1x za týden, b - jednou týdně, 2-4x týdně a 5-6x týdně, c - každý den a častěji než jednou denně

Otázka č. 7d Jak často piješ limonádu?

Tab. 18 Pití limonády u dětí

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	9	36%	6	26%	15	31%	10	38%	3	11%	13	24%
b	14	56%	5	22%	19	40%	11	42%	19	68%	30	56%
c	2	8%	12	52%	14	29%	5	19%	6	21%	11	20%

Pití limonád, které obsahují vysoké množství cukrů, preferují převážně děti z vesnice, kterým dávají přednost před vodou a minerálkami (viz tab.18).



Obr. 3 Graf přehledu konzumace nápojů u dětí z vesnice a z města

Podle grafického znázornění je patrné, že děti z vesnice dávají přednost limonádám, a potom následuje voda, minerálka slazená a minerálka neslazená. Děti z města na prvním místě preferují vodu a dále minerálku slazenou, neslazenou a limonádu. Děti z města dávají přednost zdravějším nápojům, než děti z vesnice (viz obr. 3).

* a - nikdy a méně často než 1x za týden, b - jednou týdně, 2-4x týdně a 5-6x týdně, c - každý den a častěji než jednou denně

Otázka č. 7e Jak často piješ kolu?

Tab. 19 Pití koly u dětí

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	18	72%	11	48%	29	60%	18	69%	8	29%	26	48%
b	7	28%	7	30%	14	29%	6	23%	19	68%	25	46%
c	0	0%	5	22%	5	10%	2	8%	1	4%	3	6%

Denně nebo každý den konzumují více kolu děti z vesnice, a však více těchto dětí pije kolu méně často než 1x za týden, oproti dětem z města. Kola by však měla pro svůj vysoký obsah cukrů v pitném režimu dětí chybět. Číselně zpracováno v tab. 19.

Otázka č. 7f Jak často piješ 100% džus?

Tab. 20 Pití džusu u dětí

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	10	40%	10	43%	20	42%	5	19%	9	32%	14	26%
b	13	52%	11	48%	24	50%	19	73%	18	64%	37	69%
c	2	8%	2	9%	4	8%	2	8%	1	4%	3	6%

100% džus konzumují převážně děti z města, i přes jeho vysoký obsah cukrů, kdy se doporučuje tyto džusy ředit vodou. Číselně zpracováno v tab. 20.

* a - nikdy a méně často než 1x za týden, b - jednou týdně, 2-4x týdně a 5-6x týdně, c - každý den a častěji než jednou denně

Otázka č. 7g Jak často piješ mléko?

Tab. 21 Přehled pití mléka

	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
*												
a	6	24%	2	9%	8	17%	6	23%	4	14%	10	19%
b	13	52%	12	52%	25	52%	17	65%	17	61%	34	63%
c	6	24%	9	39%	15	31%	3	12%	7	25%	10	19%

Děti z vesnice pijí více mléko a jedí mléčné výrobky (viz tab. 9) než děti z města. Mléko a mléčné výrobky, jako zdroj vápníku, by měly být v dětském jídelníčku každý den, ale najdou se děti, které mléko a mléčné výrobky nekonzumují vůbec, nebo v nedostačujícím množství (viz tab. 9, 21).

Otázka č. 7h Jak často piješ kávu?

Tab. 22 Pití kávy u dětí

	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
*												
a	13	52%	13	57%	25	52%	18	69%	19	68%	37	69%
b	9	36%	9	39%	19	40%	4	15%	8	29%	12	22%
c	3	12%	1	4%	4	8%	4	15%	1	4%	5	9%

Pití kávy je jak u dětí z vesnice, tak z města minimální. Jsou i respondenti, kteří kávu pijí každý den i vícekrát, což by se u dětí tohoto věku nemělo stávat (viz tab. 22).

* a - nikdy a méně často než 1x za týden, b - jednou týdně, 2-4x týdně a 5-6x týdně, c - každý den a častěji než jednou denně

Otázka č. 7ch Jak často piješ pivo?

Tab. 23 Pití piva u dětí

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	21	84%	16	70%	37	77%	23	88%	20	71%	43	80%
b	4	16%	6	26%	10	21%	3	12%	8	29%	11	20%
c	0	0%	1	4%	1	2%	0	0%	0	0%	0	0%

Pití piva u vesnických i městských dětí je minimální. Podle mého výzkumu mají více „kladný“ vztah k pivu děti z vesnice, které jsou ovlivňovány venkovskými návyky (viz tab. 23).

Otázka č. 7i Jak často piješ víno?

Tab. 24 Pití vína u dětí

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	23	92%	19	83%	42	88%	26	100%	26	93%	52	96%
b	2	8%	4	17%	6	13%	0	0%	2	7%	2	4%
c	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Děti se tomuto nápoji vyhýbají. Číselně zpracováno v tab. 24.

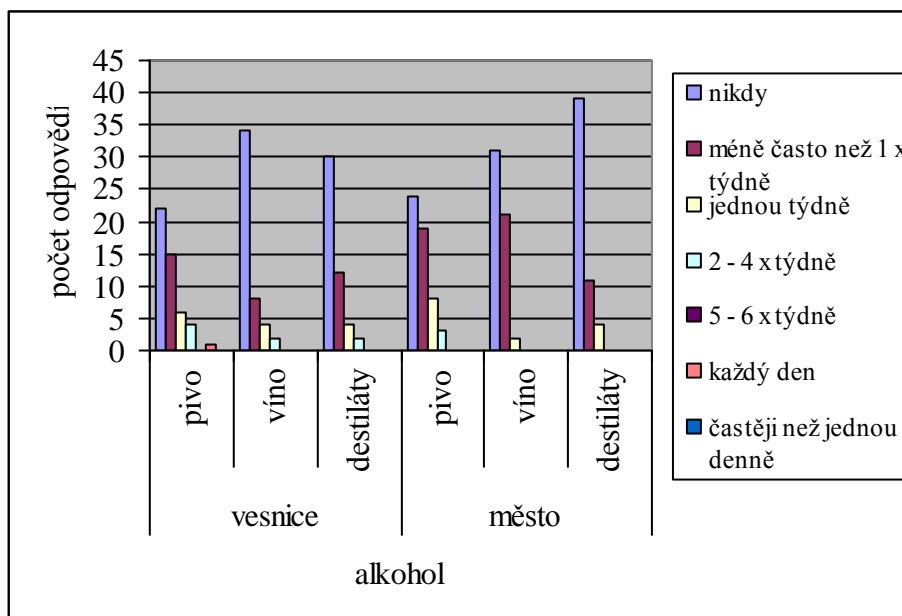
* a - nikdy a méně často než 1x za týden, b - jednou týdně, 2-4x týdně a 5-6x týdně, c - každý den a častěji než jednou denně

Otázka č. 7j Jak často piješ destiláty?

Tab. 25 Pití destilátů u dětí

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	22	88%	20	87%	42	88%	26	100%	24	86%	50	93%
b	3	12%	3	13%	6	13%	0	0%	4	14%	4	7%
c	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Převážná většina dětí destiláty vůbec nekonzumuje. Opět je vyšší konzumace destilátů u dětí z vesnice. Číselně zpracováno v tab. 25.



Obr. 4 Graf přehledu pití alkoholických nápojů u dětí z vesnice a z města

Podle grafického znázornění v obr. 4 je patrná minimální konzumace alkoholických nápojů u všech dětí. Mírně zvýšená je u dětí z vesnice, pro vesnické návyky a zvyklosti.

* a - nikdy a méně často než 1x za týden, b - jednou týdně, 2-4x týdně a 5-6x týdně, c - každý den a častěji než jednou denně

Otázka č. 8a Jak často snídáš?

Tab. 26 Jak často děti snídají

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	11	44%	9	39%	20	42%	14	54%	19	68%	33	61%
b	5	20%	5	22%	10	21%	6	23%	5	18%	11	20%
c	9	36%	9	39%	18	38%	6	23%	4	14%	10	19%

Snídaně tvoří základ denního stravování. Většina respondentů uvedlo, že snídají každý den nebo častěji než 1x týdně. Podle výzkumu však hodně dětí nesnídá. Hlavně je to patrné u dětí z vesnice (viz tab. 26).

Otázka č. 8b Jak často dopoledne svačíš ?

Tab. 27 Jak často děti svačí dopoledne

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	19	76%	11	48%	30	63%	7	27%	15	54%	22	41%
b	5	20%	5	22%	10	21%	14	54%	9	32%	23	43%
c	1	4%	7	30%	8	17%	5	19%	4	14%	9	17%

Převážná část respondentů uvádí, že dopoledne svačí každý den nebo alespoň častěji než 1x týdně. Více dopoledne svačí děti z vesnice, kdy tak nejspíše nahrazují snídání (viz tab. 27).

* a - každý den, b - častěji než 1x týdně a 1x týdně, c - 2-3x za měsíc, méně než 1x za měsíc a nikdy

Otázka č. 8c Jak často obědváš teplé jídlo?

Tab. 28 Jak často děti obědvají teplé jídlo

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	23	92%	22	96%	45	94%	22	85%	22	79%	44	81%
b	2	8%	1	4%	3	6%	4	15%	6	21%	10	19%
c	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Převážná část respondentů uvádí, že obědvá každý den, zvláště patrné je to u dětí z vesnice, kde se na pravidelném a hlavně teplém jídle zakládá. Podrobně zpracováno v tab. 28.

Otázka č. 8d Jak často odpoledne svačíš?

Tab. 29 Jak často děti odpoledne svačí

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	14	56%	5	22%	19	40%	12	46%	15	54%	27	50%
b	9	36%	8	35%	17	35%	11	42%	10	36%	21	39%
c	2	8%	10	43%	12	25%	3	12%	3	11%	6	11%

Odpolední svačinu převážně preferují děti z města oproti dětem z vesnice, kdy třetina respondentů z vesnice úplně svačinu vynechává. Číselně zpracováno v tab. 29.

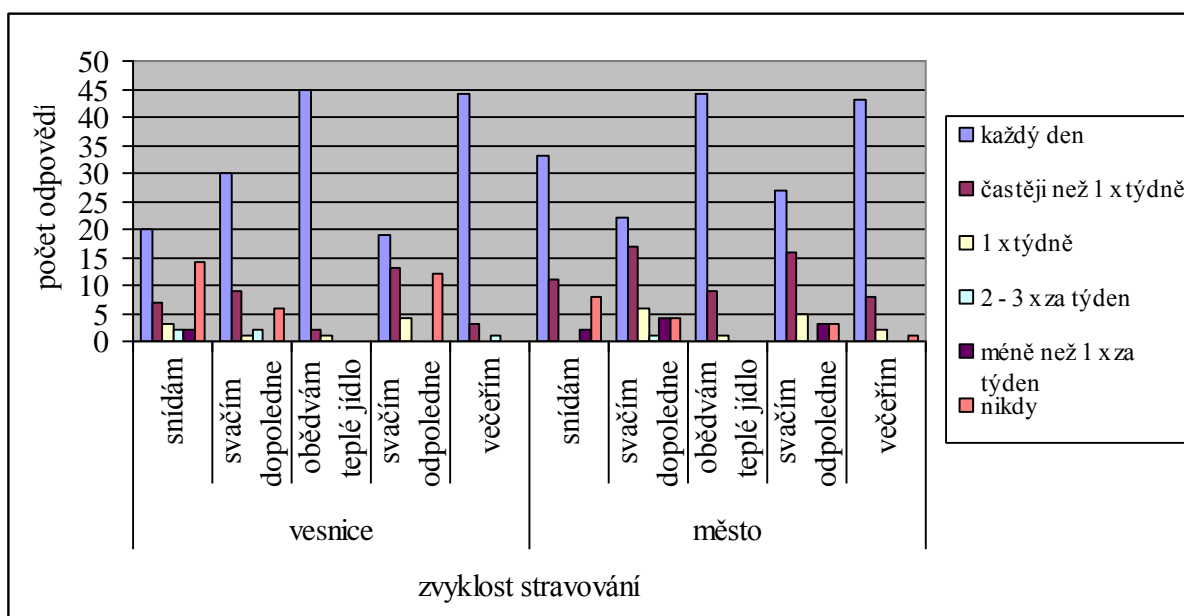
* a - každý den, b - častěji než 1x týdně a 1x týdně, c - 2-3x za měsíc, méně než 1x za měsíc a nikdy

Otázka č. 8e Jak často večeříš?

Tab. 30 Jak často děti večeří

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	22	88%	22	96%	44	92%	23	88%	20	71%	43	80%
b	2	8%	1	4%	3	6%	2	8%	8	29%	10	19%
c	1	4%	0	0%	1	2%	1	4%	0	0%	1	2%

Děti z vesnice večeří častěji než děti z města. Najdou se i výjimky, kdy děti nevečeří denně, ale jen někdy v týdnu, nebo i nikdy. S tímto nevhodným přístupem se setkáváme převážně u dívek (viz tab. 30).



Obr. 5 Graf frekvence stravování během dne

Z grafického znázornění je patrné, že děti z vesnice snídají a svačí odpoledne méně než děti z města, ale svůj nedostatek energie doplňují o dopoledních svačinách a večeří, kdy zde děti z města zase zaostávají. Názorně ukázáno v obr. 5.

* a - každý den, b - častěji než 1x týdně a 1x týdně, c - 2-3x za měsíc, méně než 1x za měsíc a nikdy

Otázka č. 8f Jak často se stravuješ společně s rodiči?

Tab. 31 Společné stravování dětí s rodiči

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	7	28%	9	39%	16	33%	6	23%	11	39%	17	31%
b	12	48%	14	61%	26	54%	16	62%	16	57%	32	59%
c	6	24%	0	0%	6	13%	4	15%	1	4%	5	9%

Více jak polovina respondentů uvádí společné stravování s rodiči častěji než 1x týdně nebo 1x týdně. Zanedbatelná část respondentů uvádí, že se s rodiči stravují 2-3x za měsíc, méně než 1x za měsíc či nikdy (viz tab. 31).

Otázka č. 8g Jak často se stravuješ doma?

Tab. 32 Jak často se děti stravují doma

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	14	56%	13	57%	27	56%	14	54%	17	61%	31	57%
b	10	40%	10	43%	20	42%	10	38%	11	39%	21	39%
c	1	4%	0	0%	1	2%	2	8%	0	0%	2	4%

Doma se stravuje přes polovinu respondentů každý den. Podrobně zpracováno v tab. 32.

* a - každý den, b - častěji než 1x týdně a 1x týdně, c - 2-3x za měsíc, méně než 1x za měsíc a nikdy

Otázka č. 8h Jak často se stravuješ ve školní jídelně?

Tab. 33 Jak často se děti stravují ve školní jídelně

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	19	76%	20	87%	39	81%	16	62%	20	71%	36	67%
b	6	24%	2	9%	8	17%	10	38%	8	29%	18	33%
c	0	0%	1	4%	1	2%	0	0%	0	0%	0	0%

Děti z vesnice se převážně stravují ve školní jídelně, než děti z města (viz tab. 33).

Otázka č. 8ch Jak často se stravuješ v restauracích?

Tab. 34 Jak často se děti stravují v restauracích

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	0	0%	1	4%	1	2%	0	0%	0	0%	0	0%
b	0	0%	6	26%	6	13%	3	12%	7	25%	10	19%
c	25	100%	16	70%	41	85%	23	88%	21	75%	44	81%

Stravování v restauraci, by mělo být záležitostí sváteční, ne však pravidelné. Z výzkumu vyplývá, že restaurace děti s rodiči navštěvují výjimečně. Číselně zpracováno v tab. 34.

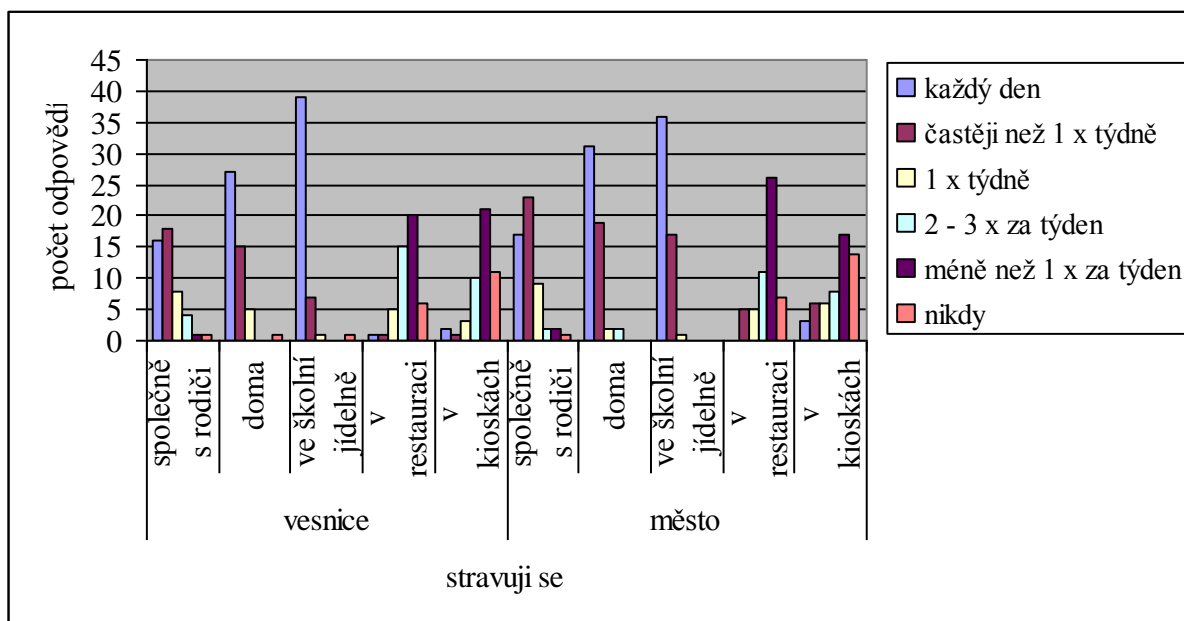
* a - každý den, b - častěji než 1x týdně a 1x týdně, c - 2-3x za měsíc, méně než 1x za měsíc a nikdy

Otázka č. 8i Jak často se stravuješ v kioskách, bufetech...?

Tab. 35 Jak často se děti stravují v kioskách, bufetech

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	0	0%	2	9%	2	4%	1	4%	2	7%	3	6%
b	2	8%	2	9%	4	8%	6	23%	6	21%	12	22%
c	23	92%	19	83%	42	88%	19	73%	20	71%	39	72%

Stravování v kioskách a tzv. fast – food podnicích je nevhodné jak pro děti, tak dospělé. Z výzkumu je patrné, že děti tyto podniky příliš nevyhledávají. Více je vyhledávají děti z města. Číselně zpracováno v tab. 35.



Obr. 6 Graf přehledu místa stravování dětí

Z výsledku je patrné, že děti se nejvíce stravují ve školních jídelnách, po té doma společně s rodiči, v kioskách a na posledním místě v restauracích (viz obr. 6).

* a - každý den, b - častěji než 1x týdně a 1x týdně, c - 2-3x za měsíc, méně než 1x za měsíc a nikdy

Otázka č. 9a Jak často se ve volném čase věnuješ fyzické aktivitě méně než ½ hodiny?

Tab. 36 Věnování se fyzické aktivitě méně než ½ hodiny

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	7	28%	13	57%	20	42%	9	35%	10	36%	19	35%
b	14	56%	5	22%	19	40%	15	58%	11	39%	26	48%
c	4	16%	5	22%	9	19%	2	8%	7	25%	9	17%

Převážná část respondentů uvádí, že se fyzické aktivitě věnují méně než ½ hodiny každý den, což je nedostačující. Podrobně zpracováno v tab. 36.

Otázka č. 9b Jak často se ve volném čase věnuješ fyzické aktivitě více jak ½-1 hodinu?

Tab. 37 Věnování se fyzické aktivitě více jak ½-1 hodinu

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	0	0%	7	30%	7	15%	3	12%	5	18%	8	15%
b	13	52%	13	57%	26	54%	17	65%	17	61%	34	63%
c	12	48%	3	13%	15	31%	6	23%	6	21%	12	22%

Více jak ½-1 hodinu denně se fyzické aktivitě věnují spíše děti z města, než děti z vesnice (viz tab. 36).

* a - každý den, b - častěji než 1x týdně a 1x týdně, c - 2-3x za měsíc, méně než 1x za měsíc a nikdy

Otázka č. 9c Jak často se ve volném čase věnuješ fyzické aktivitě více jak 1-2 hodiny?

Tab. 37 Věnování se fyzické aktivitě více jak 1-2 hodiny denně

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	0	0%	3	13%	3	6%	2	8%	4	14%	6	11%
b	12	48%	18	78%	30	63%	13	50%	16	57%	29	54%
c	13	52%	2	9%	15	31%	11	42%	8	29%	19	35%

1-2 hodiny denně se věnuje fyzické aktivitě více děti z města než děti vesnice, které se fyzické aktivitě věnují častěji než 1x týdně. Podrobně zpracováno v tab. 37.

Otázka č. 9d Jak často se ve volném čase věnuješ fyzické aktivitě více jak 2-3 hodiny?

Tab. 38 Věnování se fyzické aktivitě více jak 2-3 hodiny denně

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	0	0%	3	13%	3	6%	0	0%	0	0%	0	0%
b	4	16%	13	57%	17	35%	6	23%	9	32%	15	28%
c	21	84%	7	30%	28	58%	20	77%	19	68%	39	72%

Fyzické aktivitě více jak 2-3 hodiny denně se převážně věnují chlapci. 58% dětí z vesnice a 72% dětí z města se aktivitě v takové míře věnuje jen minimálně nebo vůbec (viz tab. 38).

* a - každý den, b - častěji než 1x týdně a 1x týdně, c - 2-3x za měsíc, méně než 1x za měsíc a nikdy

Otázka č. 9e Jak často se ve volném čase věnuješ fyzické aktivitě více jak 3 hodiny?

Tab. 39 Věnování se fyzické aktivitě více jak 3 hodiny denně

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	0	0%	3	13%	3	6%	0	0%	1	4%	1	2%
b	3	12%	9	39%	12	25%	2	8%	5	18%	7	13%
c	22	88%	11	48%	33	69%	24	92%	22	79%	46	85%

Fyzické aktivitě delší než 3 hodiny denně se věnují více děti z vesnice. Podrobné zpracování v tab. 39.

* a - každý den, b - častěji než 1x týdně a 1x týdně, c - 2-3x za měsíc, méně než 1x za měsíc a nikdy

Otázka č. 10 Jakou formu fyzické aktivity provozuješ?

Tab. 40 Jakou fyzickou aktivitu děti provozují

	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
běh	13	12%	9	12%	22	12%	8	8%	19	20%	27	14%
plavání	14	13%	3	4%	17	9%	10	11%	8	9%	18	10%
aerobic	9	8%	0	0%	9	5%	11	12%	0	0%	11	6%
jóga	1	1%	1	1%	2	1%	1	1%	1	1%	2	1%
sportovní kroužek	4	4%	18	23%	22	12%	4	4%	14	15%	18	10%
hry venku s kamarády	18	17%	9	12%	27	15%	12	13%	9	10%	21	11%
vysokohorská turistika	1	1%	0	0%	1	1%	1	1%	2	2%	3	2%
domácí práce	17	16%	15	19%	32	17%	12	13%	11	12%	23	12%
jízda na kole	17	16%	19	25%	36	19%	20	21%	17	18%	37	20%
posilovna	2	2%	2	3%	4	2%	3	3%	7	8%	10	5%
bruslení	10	9%	1	1%	11	6%	11	12%	5	5%	16	9%
lyžování	1	1%	0	0%	1	1%	1	1%	0	0%	1	1%
tanec	2	2%	0	0%	2	1%	1	1%	0	0%	1	1%

Podle tab. 40 je patrné, že děti z vesnice a z města provozují fyzickou aktivitu převážně ve formě jízdy na kole. Děti z vesnice na druhém místě uvádí domácí práce a po té hry venku s kamarády. Děti z města na druhém místě uvádí běh a po té domácí práce. Podrobné zpracování v tab. 40.

Otázka č. 11 Provozují rodiče nějaký sport?

Tab. 41 Provozují rodiče sport?

	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
ano	9	36%	6	26%	15	31%	10	38%	10	36%	20	37%
ne	16	64%	17	74%	33	69%	16	62%	18	64%	34	63%

Motivací dětí ke sportu by měla být zejména sportovní aktivita ze strany rodičů. Podle výzkumu vyplývá, že převážná část rodičů respondentů neprovozuje žádný sport. Přehledně zpracováno v tab. 41.

Otázka č. 12 Jsi pravidelně sledovaný(á) u lékaře kvůli nějaké nemoci?

Tab. 42 Jsou děti sledované pravidelně u lékaře?

	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
ano	9	36%	7	30%	16	33%	8	31%	7	25%	15	28%
ne	16	64%	16	70%	32	67%	18	69%	21	75%	39	72%

Převážná většina dětí není pravidelně sledovaná u lékaře, proto jejich fyzická aktivita není nemocí omezená (viz tab. 42).

Otázka č. 13 Jak hodnotíš svůj zdravotní stav?

Tab. 43 Jak děti hodnotí svůj zdravotní stav

	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
velmi dobrý	5	20%	9	39%	14	29%	10	38%	13	46%	23	43%
dobrý	19	76%	14	61%	33	69%	15	58%	15	54%	30	56%
špatný	1	4%	0	0%	1	2%	1	4%	0	0%	1	2%
velmi špatný	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Děti z města i z vesnice považují ve většině případů svůj zdravotní stav za dobrý. Podrobně zpracováno v tab. 43.

Otázka č. 14a Kolik času se ve volném čase věnuješ sledování televize?

Tab. 44 Frekvence sledování televize u dětí z vesnice a z města

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	8	32%	5	22%	13	27%	10	38%	4	14%	14	26%
b	14	56%	10	43%	24	50%	14	54%	22	79%	36	67%
c	3	12%	8	35%	11	23%	2	8%	2	7%	4	7%

Z výzkumu vyplývá, že celkově televizi více sledují děti z vesnice. Najdou se i tací, kteří sledují televizi více jak 3 hodiny. Číselně zpracováno v tab. 44.

* a - méně než ½ hodiny a ½ - 1 hodinu, b - 1-2 hodiny a 2-3 hodiny, c - 3 a více hodin

Otázka č. 14b Kolik času se ve volném čase věnuješ sledování videa a DVD?

Tab. 45 Jak často děti z vesnice a z města sledují video a DVD

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	16	64%	11	48%	27	56%	21	81%	17	61%	38	70%
b	9	36%	7	30%	16	33%	5	19%	10	36%	15	28%
c	0	0%	5	22%	5	10%	0	0%	1	4%	1	2%

Děti z vesnice opět tráví většinu volného času sledováním videa a DVD, oproti dětem z města, které takto tráví svůj volný čas převážně méně než hodinu denně (viz tab. 45).

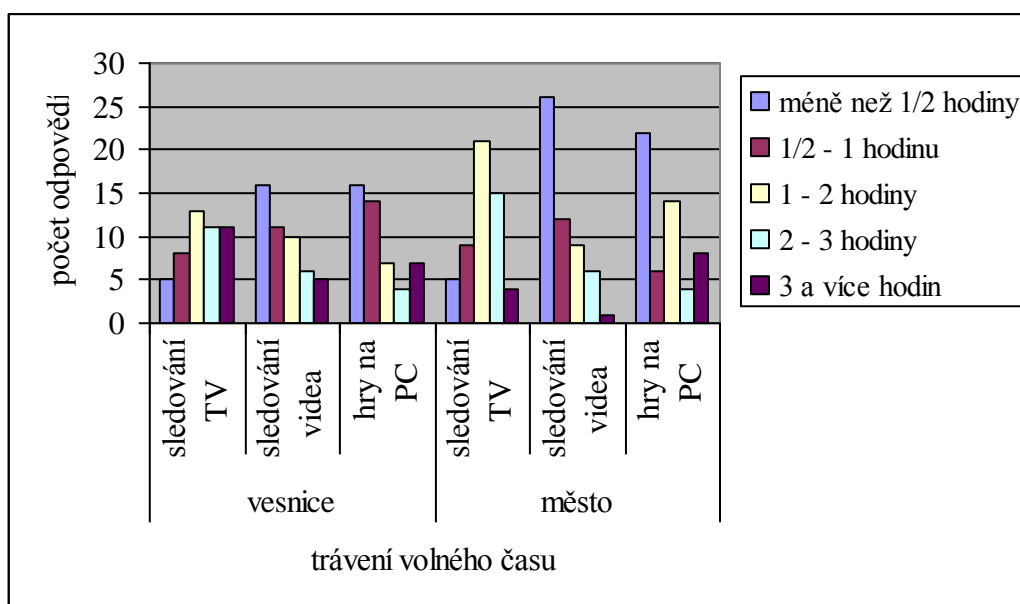
Otázka č. 14c Kolik času se ve volném čase věnuješ hraní her na počítači?

Tab. 46 Jak často se děti věnují hrám na počítači

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	21	84%	9	39%	30	63%	19	73%	9	32%	28	52%
b	3	12%	8	35%	11	23%	4	15%	14	50%	18	33%
c	1	4%	6	26%	7	15%	3	12%	5	18%	8	15%

Více jak polovina respondentů uvádí, že hraním her na PC se věnují do jedné hodiny denně. Celkově více volného času tráví hraním her děti z města. Číselně zpracováno v tab. 46.

* a - méně než ½ hodiny a ½ - 1 hodinu, b - 1-2 hodiny a 2-3 hodiny, c - 3 a více hodin



Obr. 7 Graf trávení volného času dětí z vesnice a z města

Podle grafického znázornění je patrné, že děti z vesnice tráví větší část volného dne (3 a více hodin) sledováním TV, videa, DVD a hraním her na PC oproti dětem z města, u kterých nejsou patrné tak velké výkyvy v délce sledovanosti TV, videa a DVD (viz. obr. 7).

Otázka č. 14d Kolik času se ve volném čase věnuješ chatování na internetu?

Tab. 47 Kolik času denně děti tráví chatováním na internetu

	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	16	64%	11	48%	27	56%	10	38%	19	68%	29	54%
b	8	32%	8	35%	16	33%	14	54%	5	18%	19	35%
c	1	4%	4	17%	5	10%	2	8%	4	14%	6	11%

Děti z města uvedly, že chatování na internetu věnují více času než děti z vesnice. Podrobné zpracování v tab. 47.

* a - méně než 1/2 hodiny a 1/2 - 1 hodinu, b - 1-2 hodiny a 2-3 hodiny, c - 3 a více hodin

Otázka č. 14e Kolik času se ve volném čase věnuješ vyhledávání informací na internetu?

Tab. 48 Kolik času denně děti tráví vyhledáváním informací na internetu

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	19	76%	15	65%	34	71%	18	69%	21	75%	39	72%
b	5	20%	4	17%	9	19%	8	31%	5	18%	13	24%
c	1	4%	4	17%	5	10%	0	0%	2	7%	2	4%

Přes 70% dětí z vesnice a z města vyhledává informace na internetu méně než hodinu denně, ale 10% dětí z vesnice tímto způsobem tráví volný čas více jak 3 hodiny denně (viz tab. 48).

Otázka č. 14f Kolik hodin se ve volném čase věnuješ úkolům na PC do školy?

Tab. 49 Kolik času denně se děti věnují úkolům na PC do školy

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	22	88%	21	91%	43	90%	20	77%	26	93%	46	85%
b	3	12%	0	0%	3	6%	4	15%	2	7%	6	11%
c	0	0%	2	9%	2	4%	2	8%	0	0%	2	4%

90% respondentů z vesnice uvádí, že úkoly do školy dělají maximálně jednu hodinu denně. Děti z města se úkolům na PC do školy věnují více, než děti z vesnice. Podrobně zpracováno v tab. 49.

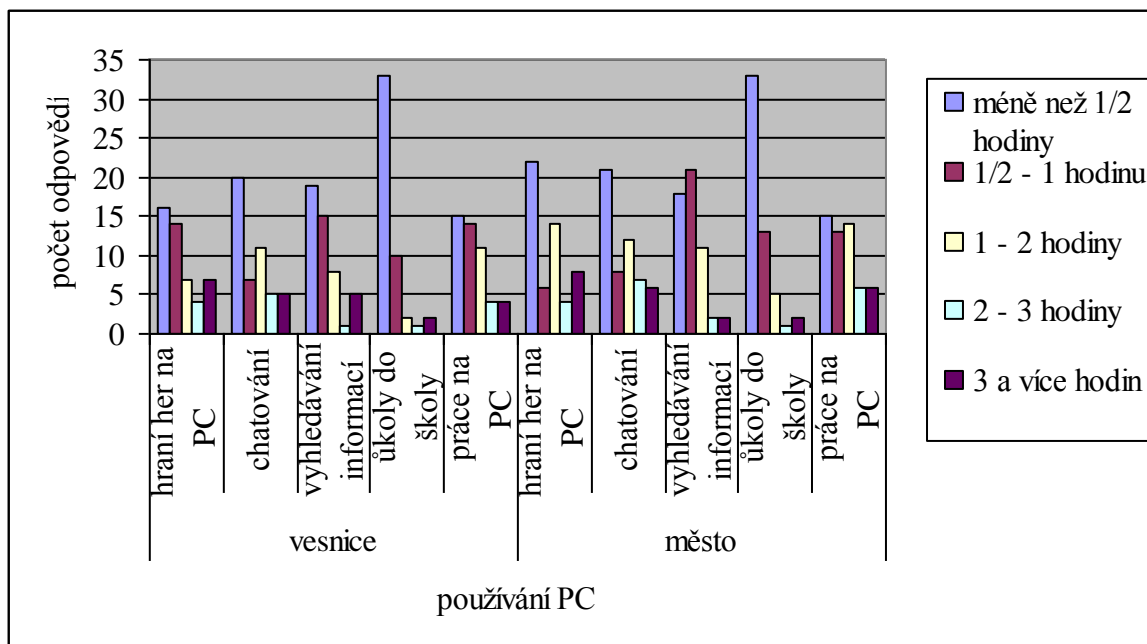
* a - méně než 1/2 hodiny a 1/2 - 1 hodinu, b - 1-2 hodiny a 2-3 hodiny, c - 3 a více hodin

Otázka č. 14g Kolik volného času věnuješ práci na PC spojenou s koníčky?

Tab. 50 Kolik času denně děti tráví prací na PC spojenou s koníčky?

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	19	76%	10	43%	29	60%	13	50%	15	54%	28	52%
b	5	20%	10	43%	15	31%	11	42%	9	32%	20	37%
c	1	4%	3	13%	4	8%	2	8%	4	14%	6	11%

Pracím na PC spojenou s koníčky se převážně věnují chlapci jak z vesnice, tak z města, dívky převážně z města oproti dívkám z vesnice. Podrobně zpracováno v tab. 50.



Obr. 8 Graf přehledu používání PC u dětí z vesnice a z města

Děti z vesnice a z města převážně PC využívají na hraní her, a po té na chatování, na práci spojenou s koníčky, na vyhledávání informací a na děláni úkolů do školy (viz obr. 8).

* a - méně než 1/2 hodiny a 1/2 - 1 hodinu, b - 1-2 hodiny a 2-3 hodiny, c - 3 a více hodin

Otázka č. 14h Kolik volného času věnuješ četbě knih?

Tab. 51 Kolik času se děti ve volném čase věnují čtení knih

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	14	56%	21	91%	35	73%	18	69%	25	89%	43	80%
b	10	40%	1	4%	11	23%	6	23%	2	7%	8	15%
c	1	4%	1	4%	2	4%	2	8%	1	4%	3	6%

Čtení knih v poslední době ustupuje a názorně to pozorujeme i na dětech. 73% dětí z vesnice a 80% dětí z města čtou knihy maximálně jednu hodinu denně (viz tab. 51).

Otázka č. 14ch Kolik času se ve volném čase věnuješ čtení časopisů?

Tab. 52 Kolik času denně se děti věnují čtení časopisů

*	vesnice						město					
	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i	dívky		chlapci		celkem n_i	celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i			n_i	f_i	n_i	f_i		
a	16	64%	23	100%	39	81%	21	81%	25	89%	46	85%
b	9	36%	0	0%	9	19%	4	15%	3	11%	7	13%
c	0	0%	0	0%	0	0%	1	4%	0	0%	1	2%

Čtení časopisů více preferují dívky jak z vesnice, tak z města. Chlapci o četní časopisů mají pouze malý zájem. Podrobné zpracování v tab. 52.

* a - méně než ½ hodiny a ½ - 1 hodinu, b - 1-2 hodiny a 2-3 hodiny, c - 3 a více hodin

Analýza jednotlivých výsledků

Tab. 53 Analýza konzumace potravin, pití nápojů a stravovacích zvyklostí dětí z vesnice a města

	vesnice					město				
	dívky		chlapci		celkem f_i	dívky		chlapci		celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i		n_i	f_i	n_i	f_i	
*										
a	294	38%	254	36%	37%	252	31%	267	31%	31%
b	291	38%	241	34%	36%	339	42%	379	44%	43%
c	190	26%	218	30%	27%	215	27%	222	25%	26%

Sloučením tab. 4 - 35 je v analýze hodnocena konzumace potravin, pití nápojů a stravovacích zvyklostí. Toto vše je shrnuto v tab. 53 „Analýza konzumace potravin, pití nápojů a stravovacích zvyklostí dětí z vesnice a města“.

Z tab. 53 vyplývají, že 37% dětí z vesnice se stravuje zdravě podle doporučení odborné literatury, oproti dětem z města, kterých se zdravě stravuje pouze 31%. Převážná část respondentů uvádí, že se stravují ve střední, mnou zvolenou linii, tedy ani zdravě, ale také ne nezdravě. Více jak čtvrtina respondentů uvádí nezdravé stravování, kdy více patrné to je u dětí z vesnice, i přes vyšší procentuální zastoupení v bodu „a“. Zvláště zarážející jsou dívky z města, které se stravují častěji nezdravě oproti chlapcům z města. Dívky z vesnice uvádí zdravější stravování než chlapci z vesnice a celkově děti z města.

Závěrem analýzy je, že stravovací návyky v mém sledovaném souboru jsou nedostačující a téměř vyrovnané. Zdravější stravovací návyky více sledávám u dětí z města než z vesnice, i přes nižší procentuální zastoupení v bodu „a“. Tento závěr odůvodňuji výsledkem výzkumu v bodě „b“, kde je větší procentuální zastoupení u dětí z města.

* a - kladné, odbornou literaturou doporučené hodnoty, b - hodnoty nepřesahující kladné ani záporné zásady doporučované odbornou literaturou, c - negativní, odbornou literaturou nedoporučované hodnoty

Tab. 54 Analýza fyzické aktivity

	vesnice					město				
	dívky		chlapci		celkem f_i	dívky		chlapci		celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i		n_i	f_i	n_i	f_i	
*										
a	7	6%	29	26%	15%	14	11%	20	14%	13%
b	46	38%	58	50%	43%	53	41%	58	42%	41%
c	72	58%	28	24%	42%	63	48%	62	44%	46%

Sloučením tab. 36 - 39 je v analýze hodnocena fyzická aktivita, která je shrnuta v tab. 54 „Analýza fyzické aktivity“. Fyzické aktivitě se věnují více chlapci z vesnice. Naopak dívky z vesnice se této aktivitě věnují ze všech respondentů nejméně. Zarážející je vysoké procentuální zastoupení respondentů, kteří fyzické aktivitě věnují velmi málo volného času, zvláště patrné je to u dívek z vesnice (58%) a u dívek (48%) a chlapců (44%) z města.

Fyzická aktivita respondentů je vzhledem k jejich věku velmi malá.

* a - kladné, odbornou literaturou doporučené hodnoty, b - hodnoty nepřesahující kladné ani záporné zásady doporučované odbornou literaturou, c - negativní, odbornou literaturou nedoporučované hodnoty

Tab. 55 Analýza trávení volného času

	vesnice					město				
	dívky		chlapci		celkem f_i	dívky		chlapci		celkem f_i
	n_i	f_i	n_i	f_i		n_i	f_i	n_i	f_i	
*										
a	125	56%	83	40%	48%	114	49%	112	44%	47%
b	63	28%	48	23%	26%	70	30%	72	29%	29%
c	37	16%	76	37%	26%	50	21%	68	27%	24%

Sloučením tab. 44 - 52 je v analýze hodnoceno trávení volného času, které je zpracováno v tab. 55 „Analýza trávení volného času“.

Jak vyplývá z tab. 55 téměř polovina všech respondentů uvádí, že se sledováním TV, DVD, videa a pracím spojenou s PC věnují jen minimálně, ale 26% respondentů z vesnice a 24% respondentů z města, převážně chlapců, uvádí nevhodné trávení volného času (příliš dlouho sledují TV, DVD, video, hrají hry na PC a nečtou knihy či časopisy).

* a - kladné, odbornou literaturou doporučené hodnoty, b - hodnoty nepřesahující kladné ani záporné zásady doporučené odbornou literaturou, c - negativní, odbornou literaturou nedoporučované hodnoty

9. Diskuse

Výzkumu na téma „Životní styl dětí ve městě a na vesnici“ se zúčastnilo 102 respondentů ve věku 14-15 let ze základních škol ve městě a na vesnici. Skladba respondentů naznačuje 50% dívek a 50% chlapců, z nichž bylo 53% z města a 47% z vesnice (tab.1 a 2).

První hypotéza s názvem „Děti z vesnice mají zdravější návyky ve stravování než děti z města“ se podle tohoto výzkumu a závěrečné analýzy nepotvrdila. Zřejmé je to v otázce č.5, 7 a 8 a přehledněji zpracováno v tab. 53.

Ovoce více preferují děti z města a to každý den ve 46% oproti dětem z vesnice (29%). Zeleninu konzumují děti z města (20%) o 1% méně než děti z vesnice (21%). Jsem si vědoma, že tento rozdíl je zanedbatelný. Podle odborné literatury je doporučovaná konzumace ovoce a zeleniny 5x denně, což je podle mého výzkumu nedostačující u většiny dětí z vesnice i města (tab. 4 a 5).

Každý den a častěji než jednou denně konzumuje sladkosti 29% dětí z vesnice oproti dětem z města (26%). I přes vyšší konzumaci sladkostí dětí z vesnice je statisticky významné také větší procentuální zastoupení dětí z vesnice, které sladkosti konzumují méně často než 1x týdně nebo nikdy (15%) oproti dětem z města (11%) (tab. 6). Cukry nepřijímáme pouze potravinami, ale také tekutinami. Patrná zvýšená konzumace nápojů s vysokým obsahem cukrů (kola, limonáda, 100% džus, slazená minerální voda) je více u dětí z města (tab. 17, 18, 19 a 20).

Podle provedeného výzkumu je zřejmá vyšší konzumace masa každý den u dětí z vesnice (31%) oproti dětem z města (24%). Převážná většina respondentů v mém průzkumu uvádí spotřebu masa převážně jednou až 6x týdně, děti z vesnice (67%) děti z města (72%) (tab. 7). Z důvodu velké konzumace masa není prostoru ke konzumaci potravin mnohem důležitějších, jako ryb a luštěnin.

Zařazovat rybí maso do jídelníčku je doporučováno minimálně 2-3x týdně. Podle mého výzkumu je patrné, že rybí maso je zařazováno do jídelníčku respondentů jen minimálně. Jednou až 5x týdně zařazují rybí maso do spotřeby děti z vesnice v 29%. Vyšší konzumace rybího masa je patrná u dětí z města (37%). Nikdy nebo méně než 1x týdně nekonzumují rybí maso děti z vesnice v 71% a děti z města v 57%, což je podle doporučení a mého výzkumu velmi nedostačující (tab. 8). Ve středozemských státech, jako je ČR, je konzumace ryb velmi nízká. Měly bychom si položit otázku, proč je konzumace ryb v jídelníčku našich dětí málo oblíbená. Snad pro jejich odpuzující pach, nebo vysoké ceny, nechut konzumace ryb z řad rodičů, či nedostupnost? Možná právě nedostupnost a nedostatečná nabídka ryb

ve vesnických obchodech staví rodiny do nedostatečného příjmu, oproti rodinám z města, kterým je v marketech umožněna větší nabídka výběru a hlavně přijatelnější ceny.

Nikdo dnes asi nepochybuje, že konzumace luštěnin je pro náš organismus nezbytná a upevňuje nám zdraví, přesto se jim však mnozí vyhýbají. I z mého sledovaného souboru se potvrzují uvedená slova (tab. 10). Nikdy a méně často než 1x za týden konzumují luštěniny děti z vesnice v 65% a děti z města v 52%.

Mléko a mléčné výrobky pro vysoký obsah vápníku by se měly konzumovat minimálně ve 2-3 porcích denně. Podle tab. 9 a 21 je konzumace mléka a mléčných výrobků opět nedostačující. Jednou a vícekrát týdně konzumují mléko děti z vesnice v 52% a děti z města v 63%. Podobné výsledky jsem shledala i v konzumaci mléčných výrobků u dětí z vesnice (57%) a u dětí z města (73%). K zásadám zdravé výživy u respondentů je nutné porovnat konzumaci nízkotučných potravin. Ve věku mých respondentů by měla být konzumace těchto potravin jídelníčku obsažena pokud možno co nejméně. Z výsledku porovnání s tab. 13 vyplývá, že děti v mém výzkumném vzorku tyto potraviny moc nevyhledávají.

V tab. 11 a 12 jsem porovnávala konzumaci celozrnného a tmavého pečiva mezi dětmi z vesnice a z města. Téměř 14% respondentů z vesnice a 11% respondentů z města uvádí konzumaci tohoto pečiva častěji za den nebo minimálně 1x za den. Z tohoto výzkumu vyplývá, že pravděpodobně dávají přednost bílému pečivu, které nebylo předmětem mého pozorování.

Výsledky konzumace alkoholu u mého sledovaného vzorku přinesly pozitivní poznatky. Pivo nekonzumuje 77% respondentů z vesnice a 80% respondentů z města. Víno, dle mého výzkumu není u dětí v mém výzkumném vzorku, příliš konzumováno. Destiláty více konzumují děti z vesnice, ale vzhledem k vysokému procentuálnímu zastoupení u dětí, které destiláty nekonzumují vůbec, je zanedbatelné (viz tab. 23-25).

Veškeré výsledky výzkumu konzumace nápojů jsou shrnuty v tab. 15-25 a v obr. 3 a 4 kde nejsou názorně zobrazeny porovnatelné výsledky konzumace koly, 100% džusu, mléka a kávy. Tyto výsledky jsou patrné z tab. 19 - 22.

Podle celkové analýzy jsem došla k závěru, jaké tekutiny děti více preferují, a kterým se vyhýbají, kde jsem porovnávala hodnoty bodu „a“ (nikdy a méně často než 1x za týden) a bod „c“ (každý den a častěji než jednou denně).

Děti z vesnice uvádí, že nejraději pijí vodu (38%), dále mléko(31%), limonádu (29%), slazené minerální vody (15%), neslazené minerální vody a kolu (10%), 100% džus a kávu (8%), pivo (2%) a na posledním místě destiláty a víno (0%).

Děti z města nejraději pijí vodu (46%), limonádu (20%), mléko (19%), slazené minerální vody (18%), neslazené minerální vody (17%), kávu (9%), kolu a 100% džus (6%), a na posledním místě pivo, víno a destiláty (0%).

Neoblíbené tekutiny podle mého výzkumu u dětí z vesnice jsou seřazeny v následujícím pořadí: víno a destiláty (88%), pivo (77%), kola (60%), neslazené minerální vody (56%), káva (52%), 100% džus (42%), limonáda (31%), slazené minerální vody (25%), voda (21%) a nejméně oblíbenou tekutinou u dětí z vesnice je mléko (17%).

Děti z města zvolily podle výzkumu tyto nejméně oblíbené tekutiny: víno (96%), destiláty (93%), pivo (80%), káva (69%), kola (48%), neslazené minerální vody (44%), 100% džus (26%), limonáda (24%), mléko (19%) a za nejméně neoblíbenou tekutinu volí vodu (15%).

K vyvrácení hypotézy také přispívá nepravidelné stravování převážně u dětí z vesnice. Pouhých 42% dětí z vesnice snídá každý den a 38% snídá nepravidelně nebo vůbec, oproti dětem z města, kdy každý den snídá 61% dětí a 19% snídá nepravidelně nebo vůbec (tab. 26). Dopolední svačinu více šidí děti z města (každý den 41%), které dle výzkumu mají jinak celkem uspokojivé stravovací návyky. Děti z vesnice sice dopolední svačinu téměř dodržují (každý den 63%), ale jejich nedostatky při odpolední svačině (každý den 40%) mají negativní dopad na přijímání vyššího příjmu energie při večeři (tab. 29, 30). Tím, že děti z města dodržují odpolední svačiny (každý den 50%), předchází tak vyššímu příjmu energie při večeři. Pravidelně večeří 92% dětí z vesnice a 80% dětí z města. Velmi příznivé výsledky jsou patrné z tab. 30, kdy vůbec nevečeří pouze 2% dětí z vesnice i města. Rovněž velmi dobré výsledky prokázal můj výzkum při konzumaci teplého oběda. 94% dětí z vesnice a 81% dětí z města obědvá každý den (tab. 28).

Místo stravování podle výzkumu nepřineslo zásadní odchylky od zdravého stravování. Pouze je zarážející, že děti se stravují méně často společně s rodiči (tab. 31). Musíme mít na vědomí, že převážná část respondentů v tomto věku snídá bez rodičů, kteří už jsou mnohdy v práci, a obědvá ve školních jídelnách. Jediná možnost, kdy se jim naskytne příležitost stravovat se společně s rodiči, je o víkendu. Každý den se společně s rodiči stravuje pouze 33% dětí z vesnice a 31% dětí z města.

Hypotéza č. 2, „Pohybová aktivita je v současné době vyrovnaná jak u dětí z města tak z vesnice“, se opět nepotvrdila. Z výzkumu vyplývá, že děti z vesnice se věnují více fyzické aktivitě, než děti z města (tab. 54) bez zvýšeného prokázání nemocí, které neschopnost provozovat fyzickou aktivitu omezuje (tab. 42). Z mého výzkumu vyplynul špatný poznatek, že fyzické aktivitě se nevěnuje měsíčně nebo nikdy 42% respondentů

z vesnice a 46% respondentů z města. Nejčastěji volenou aktivitou u dětí z vesnice je jízda na kole, dále domácí práce, na které jsou na vesnicích kladeny větší nároky, a hry venku s kamarády. Děti z města uvádí stejné aktivity, jen v jiném uspořádání (tab. 40). Špatnou motivací jsou pro ně rodiče, kteří se dle odpovědí respondentů, převážně fyzické aktivitě nevěnují (tab. 41). Podle doporučené literatury (10) má být pohybová aktivita minimálně 8-10 hodin týdně, což z mého výzkumu vyplynulo, že u dotázaných respondentů je fyzická aktivita nedostačující, malá, žádná!

Hypotézu č. 3, „Volný čas tráví aktivněji děti z vesnice, než děti z města, které jsou spíše pasivnější“, podle provedeného výzkumu tuto hypotézu potvrzují. Podle výsledku procentuální analýzy trávení volného času v tab. 55, tráví volný čas aktivněji děti z vesnice (potvrzuje to i hypotéza č. 2), ale i přes vyšší sledovanost TV (23% 3 a více hodin) a DVD (10% 3 a více hodin), oproti dětem z města, které TV sledují v 7% 3 a více hodin a DVD sledují 2% 3 a více hodin. Děti z města se více věnují hraním her na PC (33% 1-3 hodiny denně), děti na vesnici (23% 1-3 hodiny denně) (tab. 46). Vzhledem k vysokému trávení volného času u TV a PC zbývá respondentům ve městě a na vesnici málo volného času na četbu knih a časopisů, patrně v tab. 51 a 52. Vyjádřeno v procentech čte knihy maximálně hodinu denně 73% respondentů z vesnice a 80% z města. 1-3 hodiny denně čte knihy 23% respondentů z vesnice a 15% respondentů z města. Četba časopisů je porovnatelná s četbou knih. U respondentů je patrně nedostačující trávení volného času s knihou nebo časopisy.

10. Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit stravovací návyky, porovnat fyzickou aktivitu a vyhodnotit trávení volného času u dětí z vesnice a z města. Pomocí dotazníků jsem od respondentů obdržela potřebné podklady pro vyhodnocení výsledků výzkumu na uvedené cíle.

Stravovací návyky byly předmětem mé první hypotézy „Děti z vesnice mají zdravější návyky ve stravování než děti z města“. Po zpracování výsledků se tato hypotéza nepotvrdila. Zdravější stravovací návyky uvádí děti z města.

Pohybová aktivita je více patrná u respondentů z vesnice, oproti respondentům z města, kteří čas, který by měly věnovat fyzické aktivitě, prožívají pasivně.

Další soubor otázek v mém dotazníku byl věnován trávení volného času dotazovaných respondentů. Volný čas tráví aktivněji respondenti z vesnice, než respondenti z města.

V mé bakalářské práci závěrem hodnotím respondentů největší rezervy v konzumaci ovoce, zeleniny, výrobků z ryb a luštěnin. Dalšími negativními poznatky je pití malého množství nápojů s nízkým obsahem cukrů a špatné rozložení denního stravování, na kterém mají podíl i rodiče. Co ale také zdravé výživě nepřispívá je konzumace nízkotučných výrobků a masa, právě na úkor ryb a luštěnin. Dále hodnotím celkově malou tělesnou aktivitu respondentů i rodičů a také, že respondenti dávají spíše přednost pohodlnému využití volného času (sledování TV, videa, DVD a hraní her na PC) a nedostatečnou četbou knih a časopisů. Čtení knih a časopisů obohacuje slovní zásobu a tím i lepší komunikaci při slovním vyjadřování. Domnívám se, že dotazovaní respondenti se dokáží spíše více domluvit pomocí psaného textu např. email, SMS, chat oproti mluvenému slovu.

Kladným poznatkem u respondentů, na základě zjištěných poznatků, je dobrý zdravotní stav, který je dokázán nižší nemocností, minimální konzumace alkoholu a kávy a dostačující přísun tekutin v doporučených dávkách.

Výsledky průzkumu u respondentů jsou z velké části ovlivňovány školou, společností, ale hlavně přístupem rodičů, kteří dle výsledků mají ve většině případů velký negativní vliv na zdravý životní styl dětí .

11. Literatura

1. CSÉMY, L. *Životní styl a zdraví českých školáků. Z výsledků mezinárodní srovnávací studie Světové zdravotnické organizace*. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 2005. ISBN 80-85121-94-8.
2. FRAŇKOVÁ, S.; DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0548-1.
3. FRŮHAUF, P. *Fyziologie a patologie dětské výživy*. 1. vyd. Prahy: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0069-2.
4. KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Prahy: Academia, 2005. ISBN 80-2001307-5.
5. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
6. KUNHART, J. *Sociologie*. 1. vyd. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2003. ISBN 80-7194-570-6.
7. MÜLLEROVÁ, D. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. 1. vyd. Prahy: Nakladatelství Triton, 2003. ISBN 80-7254-421-7.
8. NEVORAL, J. a kol. *Výživa v dětském věku*. 1. vyd. Praha: H&H, 2003. ISBN 80-86022-98-5.
9. PÁNEK, J.; POKORNÝ, J.; DOSTÁLOVÁ, J.; KOHPUT, P. *Základy výživy*. 1. vyd. Prahy: Svoboda servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5.
10. SEKOT, A. *Sport a společnost*. 1. vyd. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6.
11. VESELÁ, J. *Některé problémy mládeže na začátku nového tisíciletí*. 1. vyd. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2003. ISBN 80-7194-558-7.
12. KRCH, F. D.; CSÉMY, L. Rodinná struktura a životní styl českých dětí. *Praktický lékař*, 2006, roč. 86, č. 12, s. 676-679.
13. VÝŽIVA DĚTÍ. *Poradenské centrum výživa dětí*. Praha. 2005 [cit. 2008-06-23]. Dostupné z WWW: <<http://vyzivadeti.cz/>>.

12. Seznam příloh

- A - Tab. 56 Spotřeba ovoce podle věku a pohlaví (%)
- B - Tab. 57 Spotřeba zeleniny podle věku a pohlaví (%)
- C - Tab. 58 Spotřeba nápojů s vysokým obsahem cukru (%)
- D - Tab. 59 Způsob, jak rodiny tráví společný volný čas
- E - Tab. 60 Počet hodin s TV nebo u videa ve všední dny (%)
- F - Tab. 61 Počet hodin s TV nebo u videa o víkendu (%)
- G - dotazník

Příloha A

Tab. 56 Spotřeba ovoce podle věku a pohlaví (%)

pohlaví	věková skupina	spotřeba ovoce				
		>1x denně	každý den	min. 1x týdně	zřídka	nikdy
chlapci	věk 11	10,5	31	51,8	4,1	2,1
	věk 13	9,5	26,8	58,5	3,7	1,4
	věk 15	9,8	19,1	65,4	4,3	1,1
dívký	věk 11	14,3	39,7	41,8	3,5	0,6
	věk 13	14,6	32,6	49,5	2,6	0,3
	věk 15	17,1	27,9	67,7	3,3	0,2
chlapci	celkem	9,9	25,7	58,6	4,1	1,5
dívky	celkem	15,3	33,4	47,6	3,1	0,4
celkem		12,7	29,7	52,8	3,6	0,9

Příloha B

Tab. 57 Spotřeba zeleniny podle věku a pohlaví (%)

pohlaví	věková skupina	spotřeba zeleniny				
		>1x denně	každý den	min. 1x týdně	zřídka	nikdy
chlapci	věk 11	6,3	21,8	59,7	8,4	2,7
	věk 13	4,9	17,6	67,4	7,3	2,8
	věk 15	5,7	14,6	70	7,4	2
dívký	věk 11	8,4	26,6	57,4	5,5	1,7
	věk 13	7,6	22,5	62,7	5,2	1,7
	věk 15	9,1	20,5	66,2	2,7	1,5
chlapci	celkem	5,6	18	65,6	7,7	2,5
dívky	celkem	8,4	23,2	62	4,5	1,7
celkem		7,1	20,7	63,8	6	2,1

Příloha C

Tab. 58 Spotřeba nápojů s vysokým obsahem cukru (%)

pohlaví	věková skupina	spotřeba nápojů s vysokým obsahem cukru				
		>1x denně	každý den	min. 1x týdně	zřídka	nikdy
chlapci	věk 11	9,3	17,6	52,5	15,7	4
	věk 13	10,6	20,6	53,6	12,4	2,7
	věk 15	14,5	20,1	50,9	12,3	2
dívký	věk 11	6,2	17	53,8	17,9	5
	věk 13	7,7	21	47,3	18,7	5,1
	věk 15	9,4	17,8	47,9	19,4	5,5
chlapci	celkem	11,5	19,4	52,3	13,5	2,9
dívky	celkem	7,8	18,6	49,7	18,7	5,2
celkem		9,6	19	50,9	16,2	4,1

Příloha D

Tab. 59 Způsob, jak rodiny tráví společný volný čas

způsob, jakým rodiny tráví společný volný čas	chlapci	dívky	celkem
sledujeme TV a video			
denně, skoro denně	64,4	59,8	62
1 x týdně	20,6	22,7	21,7
méně často, nikdy	14,9	17,5	16,2
posedíme spolu a mluvíme o různých věcech			
denně, skoro denně	34,3	40,5	37,6
1 x týdně	24,5	21,7	23
méně často, nikdy	41,3	37,9	39,5
navštěvujeme přátele			
denně, skoro denně	16,7	14,1	15,3
1 x týdně	43,7	45	44,4
méně často, nikdy	39,6	40,9	40,3
jdeme spolu na procházku			
denně, skoro denně	14,4	15,5	15
1 x týdně	26,6	28,6	27,4
méně často, nikdy	59,6	55,9	57,7
hrajeme společenské hry			
denně, skoro denně	16,7	12,7	15,7
1 x týdně	22,3	20,7	21,5
méně často, nikdy	60,9	66,6	63,9

Příloha E

Tab. 60 Počet hodin s TV nebo u videa ve všední dny (%)

počet hodin s TV nebo u videa ve všední dny (%)	chlapci	dívky	celkem
nedívá se	2,2	2,6	2,4
půl hodiny	6,5	7,7	7,1
1 hodina	15,1	18,7	17
2 - 3 hodiny	46,9	48,2	47,5
4 - 5 hodin	21,9	18,4	20,1
6 hodin a více	7,3	4,5	5,9

Příloha F

Tab. 61 Počet hodin s TV nebo u videa o víkendu (%)

počet hodin s TV nebo u videa o víkendu (%)	chlapci	dívky	celkem
nedívá se	4,6	5,1	4,8
půl hodiny	4,6	7,4	6
1 hodina	11,2	13,7	12,5
2 - 3 hodiny	37,8	38,6	38,3
4 - 5 hodin	27	25,3	26,1
6 hodin a více	14,7	9,9	12,3

Příloha G

Dotazník

Milý žáku, milá žákyně,
jsem studentkou Univerzity Pardubice, Fakulty zdravotnických studií. Prosím vás o vyplnění dotazníku, který mi poslouží k vypracování bakalářské práce na téma „Životní styl dětí ve městě a na vesnici“. Dotazník je anonymní a získané informace použiji jen pro tuto práci. Odpovědi označte křížkem, pokud není uvedeno jinak.
Děkuji vám za vypracování Lenka Šetková

1. Jsi chlapec
 dívka

2. Kde bydlíš? na vesnici
 ve městě

3. Tvá váha jekg.

4. Tvá výška jecm.

5. Jak často jíš?
(označ křížkem jednu možnost v každé řádce)

	nikdy	méně často než 1x za týden	jednou týdně	2-4 x týdně	5-6 x týdně	každý den	častěji než jednou denně
ovoce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zeleninu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sladkosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
maso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ryby	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mléčné výrobky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
luštěniny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tmavé pečivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
celozrnné pečivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nízkotučné potraviny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Kolik denně vypiješ tekutin? l

7. Jak často piješ?
(označ křížkem jednu možnost v každé řádce)

	nikdy	méně často než 1x za týden	jednou týdně	2-4 x týdně	5-6 x týdně	každý den	častěji než jednou denně
voda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
minerálka neslazená	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
minerálka slazená	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
limonáda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
džus 100%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mléko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
káva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
víno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
destiláty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Jaké jsou tvoje stravovací zvyklosti?
(označ křížkem jednu možnost v každé řádce)

	každý den	častěji než 1x týdně	1x týdně	2-3x za měsíc	méně než 1x za měsíc	nikdy
snídám	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
svačím dopoledne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
obědvám teplé jídlo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
svačím odpoledne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
večeřím	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stravuji se společně s rodiči	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stravuji se doma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stravuji se ve školní jídelně	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stravuji se v restauraci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stravuji se v kioscích, bufetech (McDonalds)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Jak často se ve volném čase věnuješ fyzické aktivitě v takové míře, že se zapotíš?
(označ křížkem jednu možnost v každé řádce)

	každý den	častěji než 1x týdně	1x týdně	2-3x za měsíc	méně než 1x za měsíc	nikdy
méně než 1/2 hodiny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
více jak 1/2 - 1 hodinu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
více jak 1-2 hodiny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
více jak 2-3 hodiny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 a více hodin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Jakou formu fyzické aktivity provozuješ?
(možno i více odpovědí, popřípadě vypiš jinou fyzickou aktivitu, kterou provozuješ)

- | | | |
|-------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> běh | <input type="checkbox"/> sportovní kroužek (fotbal, hokej...) | <input type="checkbox"/> jízda na kole |
| <input type="checkbox"/> plavání | <input type="checkbox"/> hry venku s kamarády | <input type="checkbox"/> posilovna |
| <input type="checkbox"/> aerobic | <input type="checkbox"/> vysokohorská turistika | <input type="checkbox"/> bruslení |
| <input type="checkbox"/> jóga | <input type="checkbox"/> domácí práce | |
| <input type="checkbox"/> jiné | | |

11. Provozují rodiče nějaký sport? ano
 ne

12. Jsi pravidelně sledovaný(á) u lékaře kvůli nějaké nemoci? ano
 ne

13. Jak hodnotíš svůj zdravotní stav : velmi dobrý
 dobrý
 špatný
 velmi špatný

14. Kolik času denně se ve volném čase věnuješ:
(označ křížkem jednu možnost v každé řádce)

	méně než 1/2 hodiny	1/2 - 1 hodinu	1-2 hodiny	2-3 hodiny	3 a více hodin
sledování televize	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sledování videa + DVD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hraní her na počítači	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
chatování na internetu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vyhledávání informací na internetu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
úkolům na počítači do školy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
prací na počítači spojenou s koníčky (stahování z internetu, vypalování disků...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
čtení knih	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
čtení časopisů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>