



# *VÝŽIVA DĚTÍ*

*Bc. Anna Pačková*

---

## *VYTVÁŘENÍ POSTOJŮ DĚTÍ K VÝŽIVĚ*



### ***Výživové chování dětí rozhodujícím způsobem ovlivňují stravovací návyky v rodině.***

Výživové chování dětí, stejně jako dospělých je podmíněno složitými mechanismy. Jejich pochopení přispívá nejen k porozumění zvláštnostem chuťových preferencí jednotlivých dětí a dospělých, ale také k možnosti je nenásilně měnit či ovlivnit. Vztah k potravinám, vznik oblíbenosti nebo naopak odmítnutí určité potraviny nebo chuti – tedy pocit vyjádřený postojem „mám rád“ nebo „nemám rád“, je do jisté míry ovlivněn tzv. druhovou preferencí Homo sapiens. Výživa byla pro člověka (jedince i celý druh) prostředkem k přežití, vypěstoval si proto obranné prostředky, které jej po dlouhou dobu chránily před neuváženou konzumací neznámých potravin, ale přitom mu dovolily opatrné zařazování potravin nových – neznámých. Výsledkem je jakýsi kompromis mezi strachem z nového a přirozenou touhou okusit neznámé.

### ***PRO VYTVÁŘENÍ POSTOJŮ K POTRAVINÁM NEBO JEJICH CHUŤOVÝM VLASTNOSTEM V DĚTSTVÍ PLATÍ***

- Strach z neznámé chuti můžeme oslabit jedině opakovaným nenuceným kontaktem s potravinou. K tomu, aby dítě přijalo potravinu za svou, potřebuje až jedenáct takových kontaktů. Dítě si nejspíše oblíbí ty potraviny, které si vědomě i podvědomě spojuje s příjemnými pocity, s pocitem uzdravení nebo bezpečí, s pocitem příjemných či milých situací.
- Nejspíše si dítě přivyká na sladkou chuť. Již kojeneček přijímá sladkou chuť (v přírodě rychlý a bezpečný zdroj energie) jako velmi příjemnou a žádoucí. Po dlouhá století je sladké chuti dodáván jakýsi vyšší symbolický smysl, využívá se k slavnostním příležitostem a odměnám. Ostatním chutím se dítě učí přivykát složitěji, a to na podkladě opakované pozitivní zkušenosti.

- 
- Potraviny, jejichž konzumace je spojována s nevolností, s nemocí nebo zvracením, zařazují děti rychle mezi jídla, ke kterým mají averzi. Často jsou pak takové potraviny odmítány po celý život.
  - Při vytváření postojů k potravinám nebo jejich chuťovým vlastnostem je významný i efekt sociální napodoby. Děti mají tendence přebírat preference svých rodičů (zejména děti, které žijí v harmonické rodině). Výživové chování vrstevníků je pro děti rozhodující a napodobují je až v pubertě.
  - Děti si málokdy oblíbí jídlo, během něhož jsou kárány, musí poslouchat ostrou výměnu názorů, jsou předmětem nebo svědkem hádek rodičů. Rodinná pohoda a příjemné prostředí jsou hlavními faktory nejen pro nenucenou oblibu jídel.

- 
- Rodinné večere, sobotní, nedělní a sváteční obědy by se měly stát příležitostí ke konverzaci se členy rodiny, chvílí odpočinku, pohody, příjemných zážitků, společného plánování a stálému poznávání se členů rodiny. Měly by být rituálem, na který se celý život nezapomíná. Akt jídla by neměl být jen prostým požitím pro život nezbytných látek, ale je to společenská událost.
  - Pokud je dítě nuceno konzumovat potravinu, která nepatří mezi jeho oblíbené, ale zdůrazňuje se její přínos pro zdraví, může si postupně vytvořit dojem, že všechny tzv. zdravé potraviny jsou spíše nechutné, ale jsou „alespoň“ zdravé. Výsledkem může být dělení potravin na dvě skupiny: „dobré“ a „zdravé“ bez připuštění možnosti existence průniku obou tak rozdílných skupin – „co je zdravé, je i dobré“.

- 
- Rodiče necítí většinou potřebu zdůrazňovat příznivý zdravotní účinek u potravin, jejichž konzumaci se dítě předem nebrání (jahody, banány apod.), ale zdůrazňují ji u „pochoutek“ typu rybího tuku.
  - Děti by nikdy neměly být odměňovány za to, že opravdu zkonsumovaly to, co jim předloží rodiče. Snaha rodičů odměnit konzumaci jimi doporučené potraviny formou ústupku z jinak platných domácích pravidel, může v dítěti vzbudit ještě větší podezření k předkládané potravine, dokáželi vymoci ústupky ze strany rodičů.

---

V prostředí tržního hospodářství ovlivňuje děti a dospívající velmi silně reklama.

Útočí zejména na podprahové vnímání a vytváří v dětech a dospívajících pocit, že pořízování nových věcí je výrazem společenského postavení, identifikace s určitou sociální skupinou. Vytváří iluzi o nutnosti vlastnit nějaký výrobek – nákupy pak neodrážejí uspokojení skutečných potřeb, ale jsou hrou na nové, mnohdy zcela zbytečné potřeby. Pokud lidé, nejen děti, této iluzi podlehnou, pokládají za podezřelé všechny, kteří nevyhoví konzumní uniformitě.

***PROVAZNÍK, K. a kol. Manuál prevence v lékařské praxi: souborné vydání. Praha: Univerzita Karlova – 3. lékařská fakulta: Státní zdravotní ústav: Fortuna, 2004. 733 s.***

***ISBN 80-7168-942-4***

# STRAVOVACÍ NÁVYKY DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

---

---

**V České republice byla v roce 2010 aktuální tato data:**

***Děti ve věku od 6 do 12 let:***

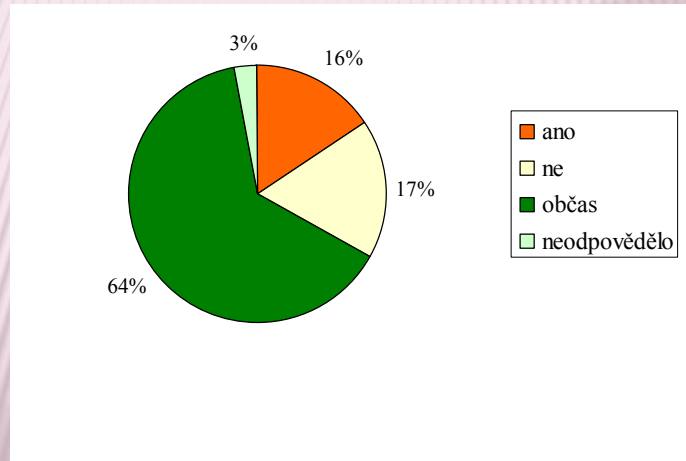
- + 10 % dětí trpí nadváhou
- + dalších 10 % je obézních

***Děti ve věku 13 až 17 let:***

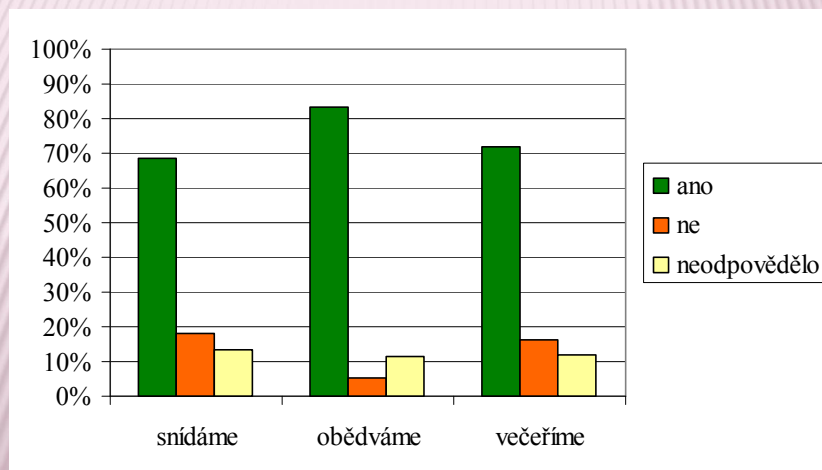
- + 6 % dětí trpí nadváhou
- + dalších 5 % je obézních

## STRAVOVÁNÍ V RODINÁCH

### Povídáme si doma o zdravé výživě



## SPOLEČNÉ STRAVOVÁNÍ S RODINOU - VÍKEND



## PŘEHLED NEJČASTĚJI KONZUMOVANÝCH POKRMŮ

### **Snídaně:**

- × bílé pečivo s máslem, sýrem, marmeládou, šunkou
- × sladké pečivo
- × lupinky, cereálie
- × jogurt
- × chléb s pomazánkou

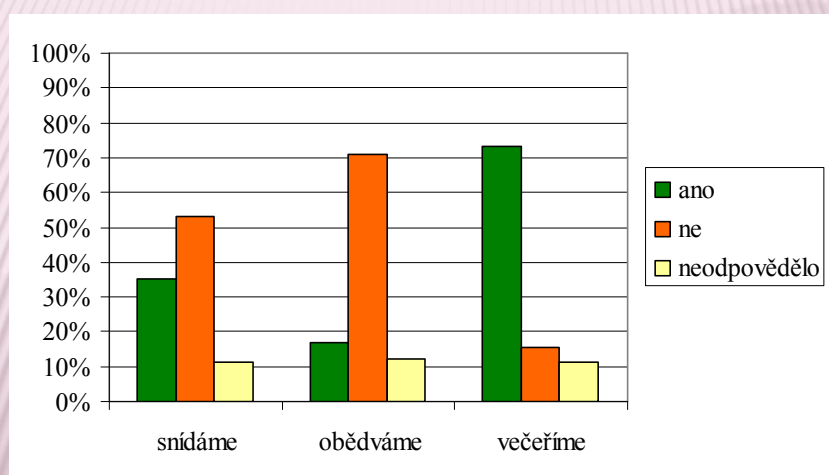
### **Obědy:**

- × kuře na různý způsob
- × řízky
- × omáčky s knedlíkem – svičková
- × špagety a těstoviny

### **Večeře:**

- × studené – pečivo s uzeninou, ovoce, zelenina, jogurt
- × pizza
- × špagety
- × vajíčka
- × topinky, toasty

## SPOLEČNÉ STRAVOVÁNÍ S RODINOU – VŠEDNÍ DEN



## *STRAVOVÁNÍ DĚTÍ BĚHEM ŠKOLNÍHO DNE*

---

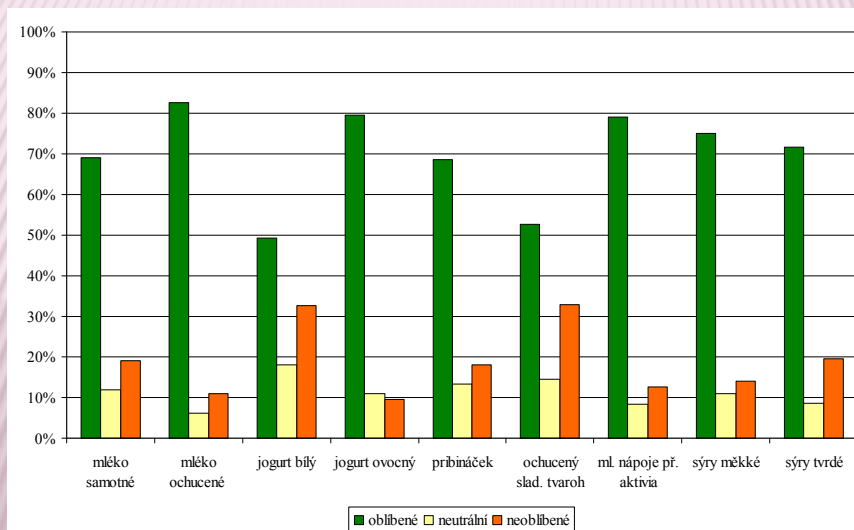
<b>SNÍDÁM</b>	každý den doma	77%
	cestou do školy si něco koupím	2%
	nesnídám nikdy	2%
<b>DOPOLEDNE</b>	mám svačinu z domova	87%
<b>SVAČÍM</b>	kupuji si	10%
	nesvačím vůbec	1%
<b>OBĚDVÁM</b>	ve školní jídelně	69%
	doma - teplé jídlo	26%
	!občas si koupím	12%
<b>SVAČÍM</b>	mám svačinu z domova	74%
	kupuji si ve školním bufetu	10%
	nesvačím vůbec	7%
<b>VEČEŘÍM</b>	co mi připraví doma - teplé jídlo	67%
	co mi připraví doma - studené jídlo	34%
	nevečeřím vůbec	0,4%

---

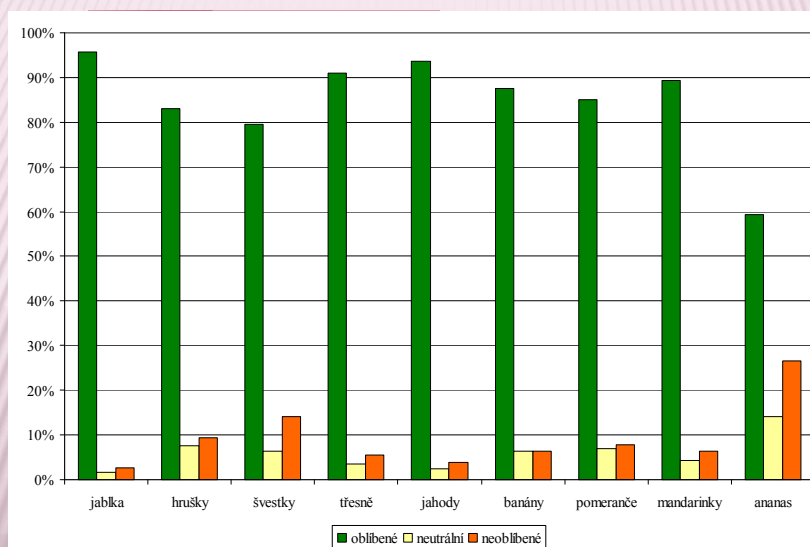
## *Oblíbenost vybraných druhů potravin*



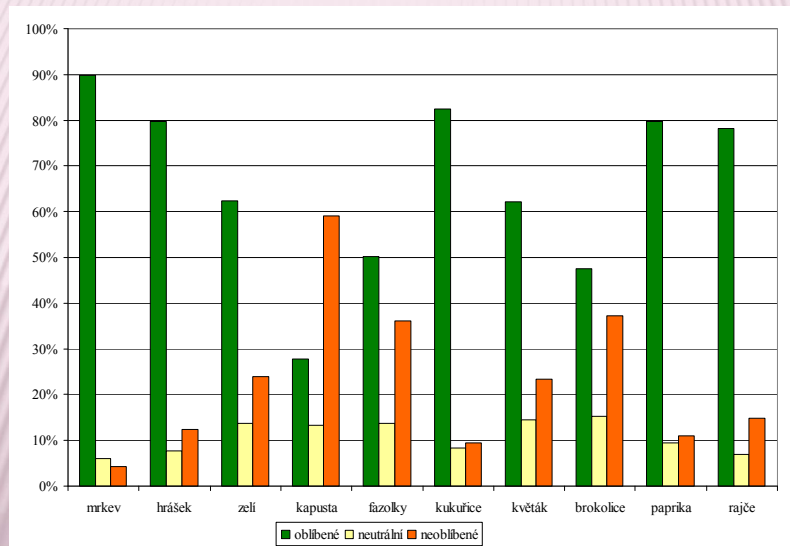
## MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY



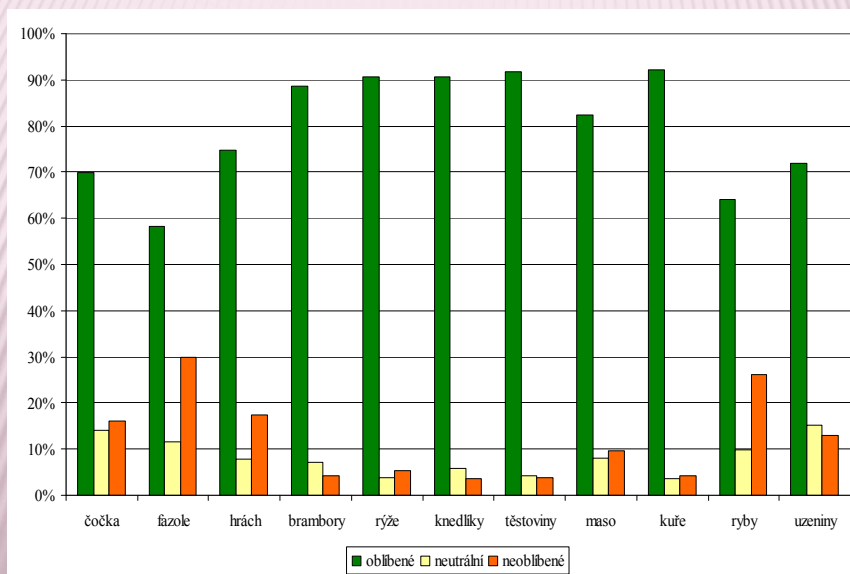
## OVOCE



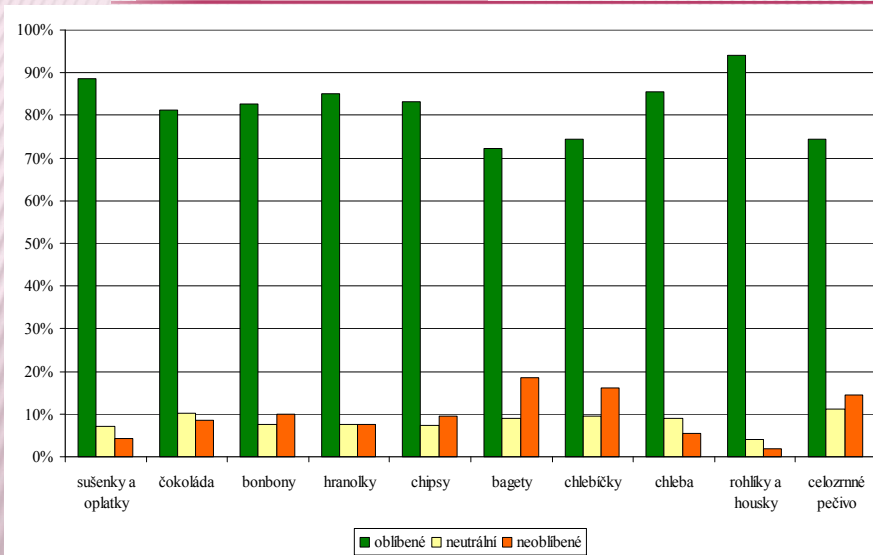
## ZELENINA



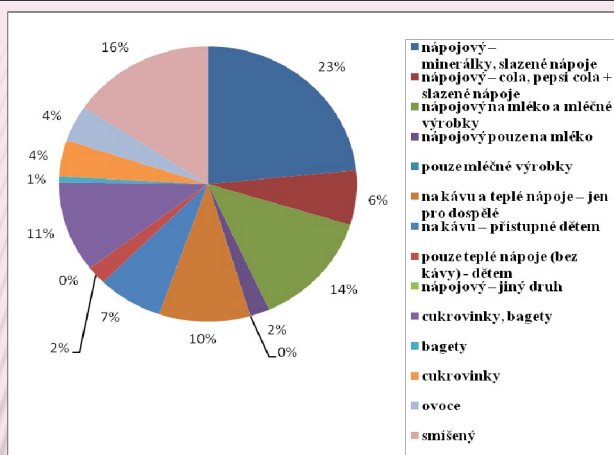
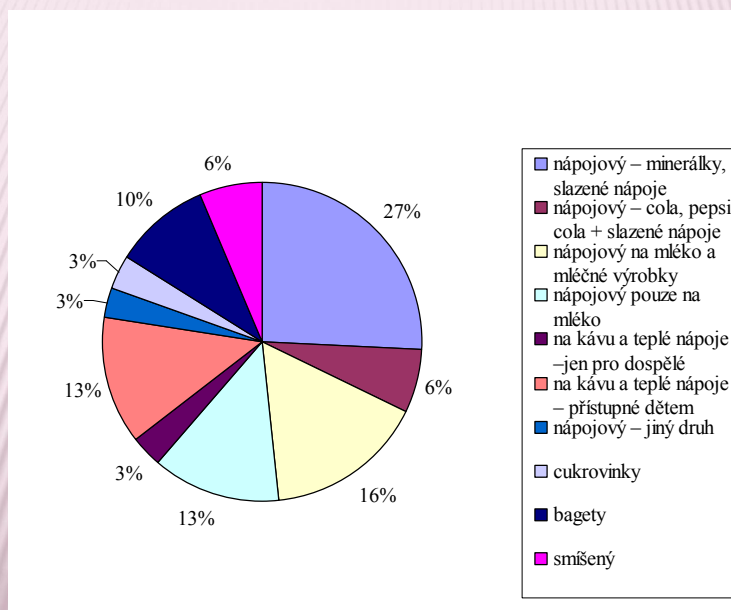
## LUŠTĚNINY, PŘÍLOHY, MASO



## PAMLSKY A PEČIVO



## AUTOMATY VE ŠKOLÁCH



## SHRNUTÍ

---

Výsledky prezentovaného výzkumu přehledně mapují postoje dětí mladšího školního věku ke zdravé výživě, rodinnou péči v této oblasti.

S jistým uspokojením lze konstatovat, že v rodinách respondentů tohoto výzkumu je ještě dodržován velmi potřebný rituál společného stolování. O víkendech se tak společně stravuje téměř 80% rodin, ve všední den je toto procento dosaženo pouze při večerích, což je však dáno převážně denním režimem jednotlivých členů domácnosti.

Co se týče postojů dětí k jednotlivým potravinám, potvrdily se všeobecně známé a předpokládané skutečnosti, podávané různými odbornými časopisy, médii i studii. Největší problém mají děti s konzumací zeleniny, luštěnin a ryb a naopak potraviny se sladkou chutí výrazně preferují.

---

Přestože celkově nejsou výsledky tohoto výzkumu zatím alarmující, v některých oblastech je již nutné se zamyslet, jak do budoucna předcházet negativnímu vývoji a narůstajícím problémům s obezitou dětí a s ní souvisejícím rozvojem civilizačních chorob.

Touto problematikou je třeba se zabývat komplexně a mít na vědomí, že podpora zdraví je celospolečenskou záležitostí a nelze ji řešit nekonceptně. Cesta ke zdraví vyžaduje účast celé společnosti na všech jejích úrovních.

---

V současné uspěchané době jsou dnešní maminky velice zaneprázdněné. Mnohé z nich ani nemají čas nachystat svému dítěti svačinu do školy, natož pak zajistit, aby byla nutričně vyvážená a pro malého strávníka i atraktivní. Hlavně u malých dětí je nanejvýš nutné dbát na to, aby přesnídávka byla chutná a také hezky připravená. V případě, že se v rodině dodržují tolik potřebné správné stravovací návyky, je o děti postaráno převážně velmi dobře. Svačinky mají v plastových omyvatelných krabičkách, kromě pečiva v nich mívají i zeleninu nebo ovoce a pití z domova v lahvičce.

---

Pokud však děti takto vybaveny nejsou, je nasnadě, že je třeba nabídnout jiné alternativy k zajištění jejich stravování během dopoledního pobytu ve škole. K méně šťastným řešením patří potravinové automaty a bufety na základních školách. Tito náhradní „poskytovatelé“ svačin nabízejí dětem ve své většině velice nevhodný sortiment pochutin a nápojů. Spoléhat na to, že se žáci ve škole kvalitně nasvačí jejich prostřednictvím, nelze.

Další alternativou, která se jeví jako velmi zajímavá a do budoucna perspektivní, je příprava dopoledních svačin pro děti školní jídelnou. Je to jedno z možných a velmi kvalitních řešení, jak zajistit školákům pravidelný režim v denním stravování. Svačiny mohou připravovat školní jídelny v režimu nadstandardních služeb. V rámci spolupráce s Českou školní inspekcí bylo dohodnuto, že vzhledem k tomu, že se jedná o službu cílenou výhradně na děti, lze ji poskytovat i ve školách, které nemají ve své zřizovací listině povolenu doplňkovou činnost. Je však samozřejmé, že do ceny přesnídávek se musí v každém případě kromě částky za potraviny započítat rovněž náklady na jejich přípravu tzn. náklady mzdové a provozní. I přes tyto náklady, které se promítnou do ceny za poskytované svačiny, není třeba se obávat, že jejich cena bude neúměrně vysoká.

V současné době je školní stravování cca ze dvou třetin finančně podporováno státem, který si vyhrazuje právo kontroly nad tím, zda jsou jím poskytnuté náklady využívány ve prospěch zdraví dětí a žáků. Od školního stravování se v největším procentu očekává převážně zajištění hlavního jídla – oběda (samozřejmě jsou zařízení, která fungují v jiném režimu – dětské domovy, mateřské školy apod. kde se stravování dělí do více denních dávek, což však není předmětem tohoto projektu). Od této nejdůležitější součásti celkové denní výživové dávky se očekává dodání pestré a chutné stravy, obsahující komponenty ze všech pater výživové pyramidy. Proto je tedy kladen důraz na to, aby v poledním menu byly v rovnováze zastoupeny všechny živiny

Poněvadž se jedná o stravování společné, není možné požadovat po školních jídelnách, aby vycházely vstříc individuálním požadavkům strávníků (či jejich rodičů) na zajištění různých alternativních způsobů stravování.

Nicméně

V současné době je již zavedenou praxí na mnoha provozech příprava dvou druhů jídel na výběr. V rámci komfortu a nalákání strávníka se tato služba zdá být velmi žádoucí, avšak pod tlakem okolností (dětí, rodičů, pracovníků škol apod.) došlo v během let k jisté odchylce od původního záměru při propagaci menu na výběr. Ideou zavádění této novinky ve stravování školáků bylo, že budou mít na výběr ze dvou *obdobných* jídel, z nichž si vyberou pro ně přijatelnější a akceptovatelnější variantu – např. hrášek x kapusta, sladký pokrm x bezmasý slaný, ryba pečená na másle x ryba na leču, králík x kuře, čočka x hrách.....



Takto nabízené varianty menu se však časem staly neatraktivními a nabídka školních jídelen se začala měnit poplatně strávnickům tak, aby se tito nepřestali stravovat. Přesto však nadále lze zajistit kvalitní výběr, ale je to velmi náročná práce. Nalézt v této situaci nějaký zaručený návod na sestavování vyvážených jídelních lístků s výběrem je velice obtížné. Proto je nanejvýš důležité, vzdělávat pracovníky školního stravování v oblasti výživy a rovněž jim být nápomocni. V této oblasti by byla velice zapotřebí pomoc a součinnost právě ze strany pedagogů prostřednictvím školního vzdělávání v oblasti výživy, které se však žel zatím moc nedostává.

Dalším problematickým bodem v této oblasti je téměř naprostá absence spolupráce rodičů se školou či školní jídelnou.

---

## Děkuji za pozornost

