

Závěrečný projekt

1. část projektu

Téma: Výživa a stravovací návyky

Problém: Výživa a stravovací návyky žáků osmých tříd v Brně a v Písku.

Otázka: Jaké jsou stravovací návyky žáků základních škol? Liší se stravování žáků v Brně a v Písku? Jaký vliv má velikost města na stravovací návyky žáků?

Význam tématu: To, že stravovací návyky souvisí s kvalitou našeho zdraví, ví snad každý. Tato diplomová práce má za úkol zjistit, zda velikost města ovlivňuje zásadním způsobem stravování žáků. Budu porovnávat základní školy v Brně a v Písku.

Cíl výzkumu: Cílem práce je zjistit stravovací návyky žáků základních škol v Písku a v Brně a stanovit, zda velikost města ovlivňuje jejich stravovací návyky. Nabízí se otázka, zda žáci velkých měst (právě jako je například Brno) nevyužívají ve větší míře stravování například v zařízeních typu Fast Food, dále mají více možností cestou do školy a ze školy se zastavit v různých obchodech, ráno například nesnídají z toho důvodu, že cesta do školy jim trvá déle a podobně.

2. část projektu

Hlavní výzkumná otázka: Má velikost města vliv na stravovací návyky žáků?

Vedlejší výzkumné otázky: Využívají žáci větších měst možnosti nakoupit si jídlo mimo školu? Jaké nápoje preferují? Mají žáci větších měst snídat doma?

3. část projektu

Volba výzkumné strategie: Pro svou práci jsem si vybrala kvantitativní způsob výzkumu za pomoci dotazníků s následným vyhodnocením. Vybrala jsem si kvantitativní metodu, jelikož chci dojít k obecným závěrům a ne sledovat stravovací návyky jednotlivců. Mým úkolem je vyhodnotit větší počet odpovědí žáků a z těchto odpovědí učinit závěr, zda velikost města ovlivňuje stravovací návyky žáků.

4. část projektu

Hypotézy: Čím větší je město, tím horší jsou stravovací návyky žáků.
Čím větší je město, tím méně žáků snídá doma.
Dívky dbají více na skladbu jídelníčku než kluci.

5. část projektu

Koncept a konceptualizace a operacionalizace:

Koncept:

Kladný postoj žáků ke zdravému stravování

Konceptualizace:

Kladný postoj znamená, že se žáci zajímají o kvalitu svého stravování.

Operacionalizace – indikátory:

Vybíráš si pečlivě, co během dne jíš?

Koncept:

Informovanost žáků o zásadách správné výživy

Konceptualizace:

Informovanost znamená, do jaké míry jsou žáci seznámeni s danou problematikou.

Operacionalizace – indikátory:

Doporučený denní příjem v kJ? Jaký je správný poměr tuků, cukrů a bílkovin?

6. část projektu

Metoda sběru dat: Za nejvhodnější metodu dat považuji dotazník, protože mým úkolem je dojít v diplomové práci k obecným závěrům a ne sledovat stravovací návyky jednotlivců. Dotazník je nejschůdnější metodou k vyhodnocení dat vzhledem k většímu vzorku dotazovaných. Odpovědi se dají snadno vyhodnotit. Svůj výzkum bych omezila pouze na žáky osmých tříd. Tito žáci spadají věkem do období puberty a začínají mít své vlastní názory, co se stravování týká a díky kapesnému si mohou dovolit své stravování podle sebe obměňovat.

7. část projektu

Dotazník:

Milé holky, milí kluci,

chtěla bych Vás tímto dotazníkem požádat o spolupráci na mé diplomové práci, která se týká stravovacích návyků žáků v Brně a v Písku. Dotazník je anonymní a Vaše odpovědi nebudou nikde zneužity.

Děkuji za spolupráci.

Jsi:

- Dívka
- Kluk

Napište Váš věk:

Zakřížkuj rámeček odpovědi, který dle tvého názoru nejvíce odpovídá skutečnosti.

1) Snídáš?

- ano, každý den
- ne, vůbec nesnídám
- občas
- pouze o víkendu

2) Pokud nesnídáš, tak z jakého důvodu?

- nemám čas
- nemám hlad
- jiný důvod:

3) Kolik času ti zabere snídaně?

- do 10 minut
- 10-20 minut
- více než 20 minut

4) Co nejčastěji snídáš?

Doplň:

5) Co piješ k snídani?

- nic nepiju
- vodu
- mléko
- čaj
- limonádu
- jiné:

6) Svačíš dopoledne?

- ano
- ne
- občas

7) Dopolnední svačinu

- mám z domova
- kupuji si cestou do školy
- kupuji si ve školním bufetu

8) Co nejčastěji míváš k dopolední svačině?

Doplň:

9) Obědváš každý den?

- Ano
- Ne

10) Kde nejčastěji obědváš?

- ve školní jídelně
- doma
- něco si koupím

11) Kolik času ti zabere oběd?

- do 10 minut
- 10 až 20 minut
- více než 20 minut

12) Jakou přílohu máš nejraději?

- brambory
- rýži
- hranolky
- luštěniny
- Jiné:

13) Svačíš odpoledne?

- ano
- ne
- občas

14) Co nejčastěji míváš k odpolední svačině?

Doplň:

15) Večeříš?

- ano
- ne
- občas

16) Večeři mám nejčastěji

- teplou
- studenou

17) Kolikrát denně jíš?

- méně než 3×
- 3× až 5×
- více než 5×

18) Kdy jíš poslední jídlo dne?

- více než 3 hodiny před spaním
- 3 až 2 hodiny před spaním
- méně než 2 hodiny před spaním

19) Kolik kusů ovoce sníš denně?

- žádné
- 1 – 3 kusy
- více než 3 kusy

20) Kolik kusů zeleniny sníš denně?

- žádné
- 1 – 3 kusy
- více než 3 kusy

21) Máš raději ovoce nebo zeleninu?

- ovoce
- zeleninu

22) Jaké pečivo konzumuješ nejčastěji?

- bílé
- tmavé

23) Jaké maso preferuješ?

- hovězí
- vepřové
- kuřecí
- rybí

24) Jak často jíš mléčné výrobky?

- každý den
- 3 – 5× do týdne

méně než 3× do týdne

25) Kolik vypiješ denně litrů tekutin?

- méně než 1 litr
- 1 až 1,5 litru
- více než 1,5 litru

26) Co nejraději piješ?

- vodu
- slazené limonády
- čaj
- džus

27) Jak často jíš sladkosti?

- každý den
- 3 - 5× do týdne
- méně než 3× do týdne

28) Jak často se stravuješ ve Fast Foodu?

- Více než 2× týdně
- 1× týdně
- 1 – 2× měsíčně
- párkrát do roka
- nestravuji se tam

29) Jaký je doporučený příjem kalorií?

Napiš:

8. část projektu

Možné etické a praktické problémy: Možný problém by mohl nastat při nepřesnosti odpovědí respondentů. Přeci jen každý den je na pestrost stravy odlišný, záleží na tom, zda je víkend nebo běžný školní den. Záleží na pečlivosti odpovědí respondentů.

9. část projektu

Literatura:

BLATTNÁ, J. a kol. *Výživa na začátku 21. století*. Praha: Výživaservis, s.r.o., 2005. 79 s. ISBN 80-239-6202-7.

FOŘT, P. *Co jíme a pijeme*. 1. vyd. Praha: Olympia, a.s., 2003. 252 s. ISBN 80-7033-814-8.

FRAŇKOVÁ, Slávka; DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1. vydání. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2003. 256 s. ISBN 80-246-0548-1.

KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z*. Vyd. 1. Praha : Vyšehrad, 2005. 157 s. ISBN 8070217731.

KOMPRDA, Tomáš. *Výživou ke zdraví*. Vyd. 1. Velké Bílovice : TeMi CZ, 2009. 110 s. ISBN 9788087156414.

KOTULÁN, Jaroslav. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. Brno : Masarykova univerzita, 2009. 258 s. ISBN 9788021038448.

KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. 1. vyd. Praha: Grada., 2004. 136 s. ISBN 80-247-0736-5.

MINDELL, E. *Jídlo jako lék*. 1. vyd. Frýdek Místek: Alpress. 1996. 364 s. ISBN 80-85975-55-6.

MÜLLEROVÁ, D. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. 1. vyd. Praha: Triton., 2003. 99 s. ISBN 80-7254-421-7.

PÁNEK, J. a kol. *Základy výživy*. 1. vyd. Praha: Svoboda servis, 2002. 207 s. ISBN 80-86320-23-5.

Projekt nehodnotím jako příliš zdařilý. Těmi trapnými komentáři u dotazníku jsem chtěla ukázat, že je zřejmé, že jste jej nedala pár lidem k vyplnění, pak byste musela přijít na to, že mnohé otázky a varianty odpovědí nefungují. Budete-li projekt realizovat, doporučuji na něm ještě hodně pracovat. I ta hypotéza o rozdílech mezi malým a velkým městem je dost chapá, zvlášť když budete zkoumat jen v několika školách. Domnívám se, že na stravovací návyky dětí má především vliv to, co jim dávají rodiče (tzn. jejich vzdělání, finanční možnosti, vlastní priority) než město (a i to by mohlo mít vliv zcela jiný, například na Moravě mohou být stravovací návyky jiné než v Čechách – také příjmy rodin jsou jiné atd.).

