Masarykova univerzita

Pedagogická fakulta

Projekt závěrečné práce

|  |  |
| --- | --- |
| Autor projektu, UČO | Lucie Horáková, 441397 |
| Studijní program, obor | Bakalářský studijní program,  Pedagogické asistentství speciální pedagogiky pro základní školy, Pedagogické asistentství výchovy ke zdraví pro základní školy |
| Datum předložení projektu | 14. 12. 2014 |
| Téma práce česky | Dětská obezita |
| Klíčová slova česky | Obezita, dětství, zdraví, zdravá výživa, pohyb, BMI |
| Téma práce anglicky | Childhood obesity |
| Klíčová slova anglicky | Obesity, childhood, health, health food, exercise, BMI |
| Vedoucí práce |  |
| Katedra | Speciální pedagogika |

**OSNOVA PROJEKTU**

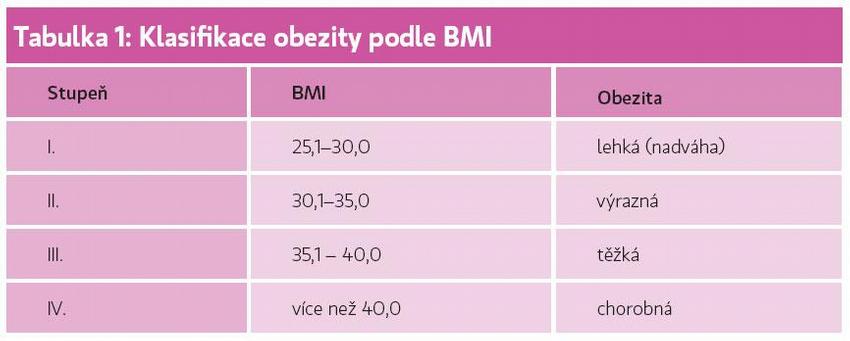
1. **Vymezení řešené problematiky a základních pojmů (dle tématu práce)**

Téma „dětská obezita“ jsem si pro svoji závěrečnou práci zvolila, protože je v dnešním světě velmi aktuální. Budu se zabývat příčinami, které vedou ke vzniku obezity v dětském věku, která v mnoha případech přetrvává dále do dospělosti, a také tím, jak můžeme tomuto jevu předcházet a snižovat jeho nárůst.

**Obezitu** můžeme definovat následovně: *„Obezita je charakterizována zmnožením tuku v organismu.“* (Gregora, M., 2004, str. 75)Nárůst tohoto onemocnění je doslova alarmující. Pouze malá část případů je způsobena hormonálními poruchami nebo užíváním některých léků. Příčinou je obvykle příliš vysoký příjem a malý výdej energie. U dětí je v posledních letech problém zejména to, že většinu svého volného času tráví u počítače a jejich fyzická aktivita je tedy téměř nulová.

Jako **zdravou výživu** pak můžeme označit tu, která *„nejvíce odpovídá racionální stravě, je dostatečně pestrá, obsahuje poměr živin optimální pro rostoucí organismus, s dostatkem mléka jako zdroje vápníku, s přiměřeným množstvím masa jako zdroje železa, s přísunem ovoce a zeleniny jako zdroje vitamínů a vlákniny.“* (Gregora, M., 2010, str. 15)

K tomu, abychom zjistili, jestli naše dítě vůbec trpí nadváhou, nám slouží tzv. **BMI** (Body Mass Index). *„V některých případech je velice těžké rozlišit, je-li dítě už skutečně „tlusté“, nebo se stále ještě pohybuje v jakýchsi hranicích tolerance.“* (Kast-Zahn, A., a Morgenroth, H., 2008, str. 146) Stačí několik málo číselných údajů a dětský lékař či sám rodič si může BMI snadno vypočítat a výsledek porovnat s hodnotami v tabulkách. Díky těmto hodnotám poznáme, jestli je výška a váha dítěte ve správném poměru.



**Obrázek 1 Klasifikace obezity podle BMI  
Zdroj: zdravi.e15.cz**

Hledáme-li způsob, díky kterému můžeme zjistit, jaké by mělo být složení a množství potravy, můžeme se řídit **výživovou pyramidou**. Je-li pohybová aktivita dětí nízká, musíme tomu samozřejmě podřídit i množství přijaté stravy. Výživová pyramida je rozdělena na 6 oddílů:

* 1. oddíl – obiloviny, těstoviny, pečivo, rýže, brambory

Tyto potraviny tvoří spodní část pyramidy. Jsou především zdrojem energie, vlákniny, rostlinných bílkovin, vitaminů a minerálních látek jako vápník nebo železo. Obsahují vysoký obsah sacharidů. Upřednostňují se především potraviny celozrnné.

* 2. oddíl – zelenina

Zelenina obsahuje převážně jen vodu a malé množství bílkovin. Její energetická hodnota je tedy malá a můžeme jí sníst větší množství. Navíc je významným zdrojem vlákniny a vitaminů. Nejideálněji bychom měli zeleninu konzumovat v syrovém stavu, protože vařením ztrácí hodnotné látky.

* 3. oddíl – ovoce

Ovoce je taktéž nejlepší podávat v syrovém stavu, abychom zachovali všechny zdraví prospěšné látky. Je zdrojem velkého množství sacharidů. Vyhnout bychom se měli ovoci kompotovanému, které je obvykle obohaceno o nadbytečný cukr.

* 4. oddíl – mléko a mléčné výrobky

Tyto produkty jsou zdrojem vápníku a živočišných bílkovin. Nejvhodnější jsou kysané výrobky, jogurty, kefíry a acidofilní mléka. Pro děti nejsou vhodné nízkotučné či odtučněné mléčné výrobky.

* 5. oddíl – maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny, ořechy

Uvedené potraviny jsou bohaté především na živočišné a rostlinné bílkoviny a tuky. Měli bychom upřednostňovat bílé maso před červeným. Pro děti je například naprosto nevhodná kůže z kuřete, která obsahuje velké množství cholesterolu.

* 6. oddíl – tuky, cukry

Tato skupina se nachází až na vrcholu výživové pyramidy. Měli bychom se jí vyhýbat a takovéto potraviny konzumovat jen výjimečně.



**Obrázek 2 Výživová pyramida  
Zdroj: jidelna.ms-mnhradiste.cz**

1. **Shrnutí dosavadního stavu řešení či poznání (stručná rešerše, východisko pro cíl práce, formulace výzkumných problémů apod.)**

Chceme-li se o obezitě dozvědět více, nepředstavuje to žádný problém. S informacemi o zdravém životním stylu se dnes máme možnost setkat téměř všude. Shromažďovat je můžeme z knih, časopisů, elektronických článků a dalších zdrojů. Jednou z možností je také navštívit výživového poradce, který danému oboru rozumí nejlépe a může se zaměřit přímo na konkrétní osobu se specifickými potřebami. Každé tělo je totiž odlišné a žádá si jiný přístup ve vztahu k výživě a k dosažení zdravé váhy.

Co se knižních publikací týče, nejčastěji můžeme narazit na jméno P. Fořt. Zabývá se především zdravou výživou těhotných, kojících matek, či dětí (Stop dětské obezitě, 2004, Moderní výživa pro děti, 2000 a další). M. Gregora je také autorem věnujícím se dané tématice (Výživa malých dětí, 2004). Mezi další významná jména patří např. V. Strnadelová, J. Zerzán, H. a M. Diamond a další.

Na internetu je přístupných mnoho webových stránek, které se věnují dětské obezitě a snaží se hravou formou naučit děti zásadám správné výživy. Většinou se jedná o programy, které spolupracují se základními školami a setkávají se s velkým úspěchem. (například Výživa hrou aneb s Danem jíme zdravě, Hubneme s Bumbrlínkem a jiné)

Prevence dětské obezity začíná již při nitroděložním vývoji. Jestliže se žena, která se stravuje nevhodně, nevzdá během těhotenství svých nesprávných zvyklostí, může tím významně ovlivnit budoucí život dítěte. Ve většině případů platí pravidlo, že trpí-li nadváhou rodiče, či jsou dokonce obézní, bude tomu tak i u jejich potomků. Chceme-li tedy změnit stravovací návyky u dětí, musí se tomuto rozhodnutí podřídit celá rodina. Změnou stravovacích návyků se v tomto případě rozumí úplné vyřazení nezdravých potravin z jídelníčku. *„Nejlepší dětská výživa je taková, která je pestrá, s velkým dílem vlákniny, může se jíst v klidu a pohodě a chutná dítěti stejně jako všem ostatním u rodinného stolu.“* (Gregora, M., 2004, str. 12)

Místo toho, aby si děti nosili do školy plnohodnotné svačiny, kupují si nezdravé náhražky v podobě čokoládových tyčinek či přesolených jídel v automatech nebo u stánků s rychlým občerstvením. Kvalita stravy ve školních jídelnách je také na pováženou. Změna kvality jídla ze školních jídelen by mohla nastat v případě, kdy by byl kuchařský personál v tomto ohledu dostatečně vyškolen. (Fořt, P., 2008) *„Navštěvuje-li dítě předškolní nebo školní jídelnu, nebraňte mu v konzumaci tam podávané stravy, ale zkuste se domluvit s kuchařkami, aby mu dávaly pokrmy bez omastku.“* (Fořt, P., 2001, str. 84)

Děti by měly konzumovat pět porcí ovoce a zeleniny denně, přičemž jednou porcí se rozumí například menší miska zeleninového salátu. Nedílnou součástí vyváženého jídelníčku je celozrnné pečivo. Pozor bychom si měli dát především na pečivo, které se na první pohled jeví jako celozrnné, ale je pouze dobarvené barvivem. Z mas je nejideálnější bílé – tedy krůtí nebo kuřecí, a ryby. Dvakrát denně by pak dítě mělo vypít sklenici mléka nebo sníst mléčný výrobek, kdy se za vhodnější považují ty s obsahem tuku do 5%. Sůl ve stravě bychom se měli snažit omezit na minimální množství. Opomenout nemůžeme ani pitný režim. Ideální je obyčejná voda, čaje nebo ovocné džusy bez přidaného cukru zředěné vodou. *„Stačí si uvědomit, že jídlo tu není proto, aby ho člověk využíval jako obranu proti stresu, či jako náhražku za osobní aktivitu, nýbrž je tu proto, aby mu dodalo to, co potřebuje k životu a k dobrému zdraví.“* (Fořt, P., 2004, str. 31)

Se změnou stravy jde pak ruku v ruce pohyb. Již od útlého věku bychom měli dávat dětem najevo, že pravidelná přiměřená fyzická aktivita je pro život nezbytností. Stejně jako u výživy by rodiče měli dbát na pravidelnou pohybovou aktivitu svých dětí co nejdříve je to možné. *„Pohyb je základní projev života a zároveň prostředek všestranného rozvoje osobnosti.“* (Berdychová, J., 1984, str. 15) Děti mohou navštěvovat různé sportovní oddíly a kroužky, kterých dnes existuje velké množství a tudíž má každý možnost dělat to, co ho baví. Rodiče by neměli své potomky nutit vykonávat sport, který nechce a má k němu odpor. Jestliže je dítě vyloženě nesportovní typ, může sportovní aktivitu nahradit například delšími procházkami s kamarády nebo se psem.

S velkým úspěchem se pak také setkáváme u společného cvičení rodičů s dětmi. Kromě matek dochází na takovéto aktivity spolu s dětmi i otcové, či dokonce prarodiče. Čím více členů rodiny se do cvičení zapojí, tím snadněji pak bude moct dítě naučené cviky provádět i doma. *„Častým opakováním cvičení se znásobuje účinnost jednotlivých pohybových činností přispívajících k harmonickému tělesnému rozvoji dítěte.“* (Berdychová, J., 1984, str. 13)

1. **Cíl práce**

Cílem teoretické části práce je především upozornit na extrémní nárůst dětské obezity v naší populaci. Mnoho lidí nepřikládá nadváze u dětí dostatečný význam a jako argument jim slouží tvrzení, že z toho „dítě vyroste“. V některých případech tomu tak skutečně je, ve velkém množství však bohužel ne. Lidé by měli být dostatečně informováni o zásadách správné výživy a o možnostech náhrady nezdravých potravin za ty, které můžeme označit jako kvalitní a výživově bohaté a také o tom, že pravidelná pohybová aktivita je pro náš život nezbytností.

Cílem empirické části pak bude zjistit, jakým způsobem je zvyklá stravovat se běžná česká rodina s dětmi a které potraviny upřednostňuje. Dále bude mým cílem zjistit, kolik času věnují děti během týdne pohybové aktivitě a navštěvují-li některý ze sportovních kroužků, případně jaké pohybové aktivity vykonávají společně s rodiči.

1. **Pracovní postup (přístup k řešení, metody, techniky, nástroje apod.)**

Jak již bylo několikrát zmíněno, hlavním tématem práce je *Dětská obezita*. Výzkumným problémem je v tomto případě *Zdravý životní styl a předcházení dětské obezitě*. Výzkumná otázka je položena následovně: *Jaké jsou stravovací návyky běžné české rodiny a kolik času věnují její členové pravidelné pohybové aktivitě?* Cíl mého výzkumu je tedy zřejmý z položené výzkumné otázky. Rodina s dětmi, zdravá výživa a pohybová aktivita jsou v tomto výzkumu klíčovými pojmy.

Závěrečná práce je složena z teoretické a empirické části. V teoretické části použiji odbornou literaturu k nastudování dané problematiky a vlastní znalosti a zkušenosti z oblasti zdravého životního stylu a předcházení nadváhy či obezity.

V druhé části se v rámci kvantitativního výzkumu zaměřím na analýzu výsledků z dotazníkového šetření. Dotazník bude směřován k rodičům dětí od 6 do 15 let, tedy pro rodiče dětí školou povinných. Výzkum budu orientovat na informovanost rodičů o možnostech zdravého stravování, na jejich stravovací návyky a na to, jakým způsobem probíhá v rodině realizace pohybové výchovy. Dotazník bude obsahovat 10 uzavřených otázek s možností odpovědí ANO/NE, dalších 10 otázek bude s výběrem odpovědi z více nabízených možností, posledních 5 otázek pak bude otevřených s možností vyjádřit vlastní názor na danou problematiku. V dotazníkovém šetření bude zaručena anonymita, abychom předešli zkresleným a nepravdivým odpovědím.

Co se kvalitativního výzkumu týče, budu se zabývat přímou prací s dětmi od 6. do 9. ročníků na základních školách v rámci hodin výchovy ke zdraví formou pozorování. Ke svému výzkumu jsem si vybrala celkem tři brněnské základní školy. V rámci jednoho měsíce navštívím vybrané hodiny výchovy ke zdraví vždy v čase, kdy bude probírané téma spojené se zdravým životním stylem a zdravým stravováním. Budu pozorovat, nakolik jsou žáci informováni o důležitosti daného tématu a jak k němu přistupují – lhostejně či se zájmem.

Další informace pak získám formou rozhovoru s pedagogickými pracovníky daných základních škol a návštěvou školní jídelny. Hlavním cílem bude zjistit, zda dostávají žáci stravu odpovídající jejich věku a potřebám jejich těla – dostatečně výživnou a dostatečné množství, zda se jídla neopakují a mají-li žáci příležitost volit si obědy z několika možných variant. Všechna sesbíraná data si budu pečlivě zaznamenávat a na konci výzkumného řešení z nich vytvořím jasný závěr.

1. **Organizační, materiální a finanční zabezpečení práce (časový harmonogram práce aj.)**

Tvorbu závěrečné práce zahájím shromažďováním a nastudováním vhodných informací, které získám především z knižních publikací z knihoven a z důvěryhodných webových stránek týkajících se zdravotnictví a díky nimž budu moci vytvořit teoretickou část této práce. Co se materiálního zajištění týče, bude třeba zajistit počítač, díky kterému budu mít přístup k internetovým stránkám a databázím a na kterém vytvořím dotazník. Dále budu potřebovat vhodnou techniku k tisku dotazníků a papír. Zajištěna musí být také doprava do zařízení, ve kterých bude prováděno výzkumné šetření.

V lednu 2015 se zaměřím na vyhledávání odborné literatury potřebné k teoretické části práce. V únoru 2015 začnu psát teoretickou část, ke konci měsíce pak zahájím tvorbu dotazníku, který rozešlu příslušným respondentům na začátku března 2015. Na konci března dotazník vyhodnotím a v květnu 2015 budu práci dokončovat a připravovat ji ke konečnému odevzdání.

1. **Předpokládané využití výsledků (způsoby prezentace, publikace apod.)**

Práce bude zveřejněna na internetu, zároveň bude archivována i v ústřední knihovně pedagogické fakulty Masarykovy univerzity. Informace v ní obsažené by mohly být přínosem pro rodiče, kteří aktuálně řeší problematiku nadváhy či obezity svých dětí. Text však není určen pouze pro ně, ale pro celou širokou veřejnost. Chce-li běžná rodina přejít na zdravý životní styl, může se pro ni stát tato práce odrazovým bodem.

Inspirativní by také mohla být pro základní školy, které by měly do výuky zařazovat téma zdravé výživy a zdravého životního stylu ve větší míře, než je tomu doposud. Kromě toho využiji závěrečnou práci i k osobním účelům, konkrétně k dalšímu studiu či v přímé pedagogické praxi.

1. **Seznam literatury a odkazů (citované a výchozí informační zdroje)**

FOŘT, Petr. *Obezitě odzvoněno*. Vyd. 1. V Praze: Ikar, 2001, 220 s. ISBN 80-720-2930-4.

FOŘT, Petr. *Aby dětem chutnalo*. Vyd. 1. V Praze: Ikar, 2008-2013, 2 sv. (239, 197 s.). ISBN 978-80-249-2284-32.

FOŘT, Petr. *Stop dětské obezitě: co vědět, aby nebylo pozdě*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2004, 206 s. ISBN 80-249-0418-7.

GREGORA, Martin. *Výživa malých dětí: výchova ke správné výživě, skladba dětské výživy, obezita v dětském věku a jak jí předcházet, alergie a funkční potraviny*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 95 s. Pro rodiče. ISBN 80-247-9022-X.

KAST-ZAHN, Annette a Hartmut MORGENROTH. *Aby děti správně jedly: [rady pro rodiče dětí od narození do 15 let]*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2008, 176 s. Pro rodiče. ISBN 978-80-251-1937-2.

BERDYCHOVÁ, Jana. *Mámo, táto, cvičte se mnou*. Praha: Olympia, 1969. Sport a zdraví. ISBN neuvedeno.

GREGORA, Martin a Hartmut MORGENROTH. *Kuchařka pro rodiče malých dětí: [rady pro rodiče dětí od narození do 15 let]*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 175 s. Pro rodiče. ISBN 978-802-4731-100.

Nadváha a obezita u dětí. In: *Zdraví.e15.cz* [online]. [cit. 2014-12-23]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/nadvaha-a-obezita-u-deti-449169>

Výživová pyramida pro děti. In: *Školní jídelna mateřská škola města Mnichovo Hradiště* [online]. [cit. 2014-12-23]. Dostupné z: <http://www.jidelna.ms-mnhradiste.cz/view.php?cisloclanku=2011090002>