

Příloha 1: Teoretická východiska

Velmi zásadním tématem výchovy ke zdraví je **problematika adekvátní výživy a stravování, včetně pitného režimu**. Výživa je nedílnou a nezbytnou součástí lidského života. Příjem potravy a tekutin saturuje bazální (fyziologické) životní potřeby organismu, díky čemuž dochází k získávání základních (tzv. makronutrientů) a vedlejších (tzv. mikronutrientů) živin a vody. Výživa člověka a formování jeho nutričních návyků má však také silný psychosociální a kulturně podmíněný přesah. V průběhu ontogenetického vývoje jsou definovány specifické nutriční požadavky jak z kvantitativního, tak kvalitativního hlediska na jednotlivé populační skupiny. Výživa člověka je současně jednou z nejvýznamnějších determinant faktorů životního stylu, která může mít ve vztahu ke zdraví silně pozitivní (podporující neboli protektivní) vliv, a to za předpokladu, že jsou praktikovány adekvátní (správné) stravovací návyky (z hlediska množství, kvality či frekvence přijímané stravy a také z hlediska hygienické manipulace a kulinářské úpravy pokrmů aj.). Při nedodržování adekvátních stravovacích návyků může být nevhodnou výživou potencována manifestace vzniku a rozvoje řady nemocí (zejména tzv. chronických neinfekčních epidemií, dříve označovaných jako tzv. civilizační nemoci: obezita, kardiovaskulární onemocnění na aterosklerotickém podkladě, některé druhy nádorových onemocnění – rakovina tlustého střeva a konečníku, diabetes mellitus II. typu aj.). Při nedodržení hygienických aspektů při manipulaci s potravinami je možný vznik tzv. alimentárních nákaz (např. salmonelóza). Dietní režim (stravovací režim) může být také preventivním, event. terapeutickým nástrojem u mnoha onemocnění (alergie, celiakie, diabetes, onemocnění trávicího traktu aj.).

Na **konkrétní stravovací návyky současné české populace „náctiletých“** lze poukázat díky výsledkům mezinárodní studie *Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study HBSC*, která je pravidelně realizována ve čtyřletých intervalech od roku 1982; Česká republika se do studie poprvé zapojila v roce 1994 (Kalman, Sigmund, Sigmundová et al., 2011). Evaluace oblasti „zdraví“ přináší informace, že české dívky hodnotí své zdraví hůře ve srovnání s průměrem studie HBSC a s přibývajícím věkovou kategorií se zvyšuje procento dívek s negativním hodnocením svého zdravotního stavu (v kategorii 11 let se jedná o 15 % českých dívek – průměr HBSC činí 10 %; v kategorii 13 let 20 % dívek – průměr HBSC 16 %; v kategorii 15 let pak 22 % dívek – průměr HBSC 21 %). Tento trend je patrný i u všech věkových kategorií českých chlapců. Nadváha a obezita byla zjištěna u dívek ve věkových kategoriích 11 let v 15 %, v kategorii 13 a 15 let v 12 %. U chlapců pak ve věkové kategorii 11 let v 29 %, u 13letých v 28 % a u 15letých v 23 %. V rámci hodnocení vlastní postavy „trochu nebo velmi tlustá“ kladně odpovědělo 27 % 11letých dívek a 38 % 13letých a 15letých dívek. U chlapců se kladná odpověď pohybovala od 21 % do 29 %. Dietu pak drželo již 37 % 15letých dívek a 19 % chlapců. Z výsledků vztahujících se k „nutričním návykům“ vyplynulo, že s přibývajícím věkem se snižuje podíl žáků, kteří pravidelně snídají (ve věkové kategorii 11letých snídá pravidelně 66 % dívek i chlapců, v kategorii 15letých pak již jen 53 % chlapců a pouze 44 % dívek). Obdobná tendence je patrná i u každodenní konzumace ovoce, kdy v kategorii 11letých denně konzumuje ovoce 49 % dívek a 40 % chlapců, u 15letých pak jen 34 % dívek a 26 % chlapců (Madarasová-Gecková, Dankulincová, Sigmundová & Kalman, 2016).

Výživová doporučení definovaná pro Českou republiku byla inovována v lednu roku 2021. Výživová doporučení jsou určena pro zdravé osoby a slouží k prevenci chronických

neinfekčních (civilizačních) chorob, na které se správná výživa významně podílí. Jako preambule těchto doporučení je slogan: „*Nejsou nezdravé potraviny, nezdravá jsou jejich množství.*“ (Dostálová & Tláškal, 2021, s. 25) Specificky jsou výživová doporučení upravena i pro dětský věk. Z těchto doporučení vybíráme formuli vztahující se k pitnému režimu, neboť znalosti v oblasti kvalitativních i kvantitativních aspektů příjmu tekutin jsou předmětem následujícího výzkumného šetření. Jde o doporučení číslo 12 z celkem 13 pravidel: „*Nezapomínejte na pitný režim, zvláště v časném věku je nutno nabízet dětem pravidelně tekutiny. Děti by měly pít i mimo dobu příjmu potravy, alespoň 6x denně. Pravidelná konzumace nápojů při snídani a během dopoledne je prevencí skryté dehydratace, a tím i horší pozornosti a horších školních výsledků dítěte. Pro pitný režim je vhodná pitná voda, slabé mineralizované, nejlépe neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené nebo ředěné. Omezujte konzumaci sladkých a ochucených nápojů. Pro děti není určena káva, energetické nápoje a samozřejmě ani alkohol.*“ (Tláškal, 2021, s. 37)

Žádoucí je také dodat, že problematika pitného režimu je nedílnou součástí formování adekvátních nutričních zvyklostí jedince. Z hlediska kvalitativních (druh nápoje) i kvantitativních (množství nápoje) aspektů je možné pitným režimem podporovat přirozené determinanty zdraví při dodržování doporučovaných zásad a naopak při nevhodném či nedostačujícím pitném režimu manifestovat řadu zdravotních komplikací (Doležel, 2007; Fraňková, Pařízková & Malichová, 2013; Hřivnová, 2014b; Kožíšek, 2005; Van Draanen, Prelip & Upchurch, 2018). Tláškal (2021, s. 40) také upozorňuje, že stálé připomínání pitného režimu není zbytečné, neboť výzkumy ukázaly, že pokud žáci (věk okolo cca 10 let) ke snídani nepřijmou více než 250 ml tekutin a dopoledne nevypijí alespoň 400 ml tekutin, osmolalita jejich moče odpovídá stavu dehydratace organismu. Tato skutečnost se může pojít i s horšími školními výsledky.

Vhodné odborné zdroje k problematice pitného režimu

Doležel, Z. (2007). Pitný režim u dětí. *Pediatric pro praxi*. 2007 (3), 136–138.

Dostálová, J. & Tláškal, P. (2021). Výživová doporučení pro obyvatelstvo. *Výživa a potraviny*. 76(1), 25.

Fraňková, S., Pařízková, J. & Malichová, E. (2013). *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Karolinum.

Hřivnová, M. (2014). *Základní aspekty výživy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. 95 s. Studijní opora. ISBN 978-80-244-4034-7.

Kožíšek, F. (2005). *Pitný režim*. <http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/pitny-rezim>

Müllerová, D. (2003). *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. Triton.

Tláškal, P. (2021). Zdravá třináctka pro děti v kontextu s realitou současných poznatků a studií. *Výživa a potraviny*. 76(2), 37–40.

Van Draanen, J., Prelip, M. & Upchurch, D. (2018). Consumption of fast food, sugar-sweetened beverages, artificially-sweetened beverages and allostatic load among young adults. *Preventive Medicine Reports*. 2018(10), 212–217. 10.1016/j.pmedr.2017.11.004.

Tupý, J. (Ed.), Hřivnová, M. & Marádová, E. (2016). *Metodické komentáře a úlohy ke standardům pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví*. NÚV.

Standardy pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví. (2015).

<http://digifolio.rvp.cz/artefact/file/download.php?file=67503&view=9832>



Metodické a didaktické náměty lze nalézt i v těchto publikacích:

HŘIVNOVÁ, Michaela a KOŠTÁLOVÁ, Alexandra. Lexikon dobré praxe: výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské škole. 1. vyd. Brno: Anabell, ©2013. 82, 24 s., [2] s. obr. příl. ISBN 978-80-905436-2-1.

HŘIVNOVÁ, Michaela a kol. *Stěžejní aspekty výchovy ke zdraví*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. 151 s. ISBN 978-80-244-2503-0.

Hrnčířová, D. (2018). *Výživa ve výchově ke zdraví: pracovní sešit pro žáky 6. a 7. tříd ZŠ*. Ministerstvo zemědělství, Odbor bezpečnosti potravin. https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/6-7_nahled_1.pdf

Hrnčířová, D. & Marádová, E. (2020). *Výživa ve výchově ke zdraví. Učebnice pro 6. a 7. ročník základních škol a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Ministerstvo zemědělství, Odbor bezpečnosti potravin.

https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/publikace/U%C4%8Debnice%20Web%20fin_dol.pdf

Smejkalová, Z. & Slaná Reissmannová, J. (2018). *My se raka nebojíme aneb prevenci ke zdraví. Metodický materiál onkologické prevence pro 2. stupeň základní školy*. Masarykova univerzita.

Smejkalová, Z. & Slaná Reissmannová, J. (2019). *Rozhodni se! aneb životním stylem ke zdraví. Metodický materiál k výuce prevence onkologických a dalších chronických neinfekčních chorob pro 2. stupeň ZŠ*. Masarykova univerzita.

Rozhodni se pro zdraví. (2020). <https://www.rozhodniseprozdрави.cz/>

Tupý, J. (Ed.), Hřivnová, M. & Marádová, E. (2016). *Metodické komentáře a úlohy ke standardům pro základní vzdělávání – Výchova ke zdraví*. NÚV.

