

Stravovacie návyky a vedomosti žiakov ZŠ v oblasti životosprávy

doc. RNDr. Katarína Ušáková, PhD.

Mgr. Lucia Pekařová

Katedra didaktiky prírodných vied,
psychológie a pedagogiky

Prírodovedecká fakulta UK, Bratislava

Úvod

Problematika životosprávy a jej vzťah k zdraviu človeka je v ostatných rokoch frekventovanou témou diskusií a záujmu odbornej, ale aj laickej verejnosti. Dnes už nikto nepochybuje, že správna výživa je základným predpokladom zdravého vývinu človeka a hlavnou podmienkou prevencie a liečby najvýznamnejších ochorení.

Dôležité je budovať už od detstva vedomie, že človek je sám zodpovedný za svoje zdravie. Základom takéhoto vedomia, ktoré neskôr vedie aj k zodpovednému správaniu sú objektívne, t. j. vedecké informácie z tejto oblasti (Minárik, 2010). Vysoký cholesterol a vysoký krvný tlak, zvýšená glykémia ani obezita nebolia. Mnohých ľudí sa však týkajú. Na Slovensku trpí takmer 60 % dospeléj populácie nadváhou alebo obezitou, ktorá stojí na začiatku mnohých civilizovaných ochorení (Minárik, 2009). Podľa Truskovej (2006) sa nesprávna výživa podieľa v 30 – 40 % na srdcovo-cievnych ochoreniach, zvyšuje riziko vzniku nádorových ochorení, cukrovky, obezity, osteoporózy. Minárik (2009) apeluje, že až jedna tretina onkologických ochorení je odvrátená zdravým životným štýlom.

Pri usmerňovaní správnej výživy detí a mládeže je dôležité dbať na to, aby si deti už v detstve vytvorili správne stravovacie zvyklosti, podľa ktorých sa budú riadiť celý život (Poludvorná, 2006). Problém nastáva, keď sa strava stáva pre dieťa odmenou napr. za dobrý výkon v škole alebo nástrojom na zahnanie smútku. Ďalším viníkom detskej obezity je nedostatok pohybu. Nasvedčuje tomu aj skutočnosť, že až 30 % obéznych detí nemá takmer žiadny pohyb (Vanovčanová, 2010). Výskum Feinstein et al. (2008) dokonca ukázal súvislosť medzi nevyváženou stravou v rannom detstve a zhoršenými výkonmi v škole.

Dôkazom vážnosti tejto témy je, že v ostatných rokoch sa u nás uskutočnilo viacero výskumov, konkrétnych aktivít (desiatové hliadky) a projektov zameraných na stravovacie návyky detí v školskom veku (Badinská, 2008, Jurkovičová, 2010). Okrem iných, známych faktov sa ukázalo, že v súčasnej dobe v nemalej miere ovplyvňujú stravovanie detí masovokomunikačné prostriedky a reklama (Badinská, 2008).

Cieľom nášho príspevku je prezentovať podstatné výsledky dotazníkového prieskumu, ktorým sme zisťovali aktuálne stravovacie návyky a vedomosti o životospráve žiakov základných škôl a paralelných tried osemročných gymnázií (OGY).

Cieľ, spôsob realizácie prieskumu a metodika

Merným prostriedkom prieskumu bol široko koncipovaný dotazník, cieľom ktorého bolo zistiť:

- aktuálne stravovacie návyky žiakov 7. ročníka ZŠ a tercie OGY
- konkrétne aktivity žiakov v oblasti zdravého životného štýlu
- úroveň vedomostí žiakov o životospráve a zdravom životnom štýle.

Na získanie objektívnych údajov bolo treba vhodne zostaviť jednotlivé položky dotazníka, ktoré museli spĺňať nasledovné kritériá:

- vzhľadom na komplexný charakter nastoleného problému museli otázky zahŕňať viaceré aspekty stravovania sa žiakov,
- otázky boli koncipované tak, aby odpovede čo najviac odrážali stravovacie návyky respondentov a ich teoretické vedomosti a znalosti o zložení stravy.

Dotazník pozostával z 30 položiek z toho 15 bolo zameraných na stravovacie návyky a životný štýl, 11 bolo vedomostných a 4 položky administratívne, t. j. pohlavie, výška, hmotnosť a bydlisko (mesto, dedina) skúmaných žiakov. Prieskum sa realizoval na 19 zámerne vybraných základných školách a osemročných gymnáziách, pričom sme sa snažili pokryť všetky regióny Slovenska. Celkovo sme rozposlali 480 dotazníkov, návratnosť dotazníka bola 84 %. Výskumný súbor tvorilo 405 žiakov. Ich vekové zloženie bolo od 12 do 14 rokov, pričom 89,91 % žiakov malo 13 rokov.

Dotazník sme vyhodnotili kvantitatívnou (štatisticky) a kvalitatívnou analýzou (výpovedná hodnota otázok s tvorbou odpovede). Pri niektorých otázkach sme zisťovali aj štatisticky významný rozdiel v odpovediach medzi žiakmi z mesta a dediny k čomu sme použili Studentov t-test.

Výsledky

Administratívne otázky

Dotazník vyplňalo 57,28 % dievčat a 42,72 % chlapcov. Svoje trvalé bydlisko v meste uviedlo 55,31% a na vidieku 44,69 % žiakov. Priemerná výška žiakov, ktorí sa zúčastnili prieskumu bola 164,94 cm, pričom variačné rozpätie sa pohybovalo v rozpätí 154 – 186 cm.

Najčastejšie sa vyskytujúca hodnota (modus) bola 165 cm. Priemerná hmotnosť bola 51,2 kg, pričom variačné rozpätie sa pohybovalo v rozpätí 33 – 81 kg. Najčastejšia hodnota (modus) bola 50 kg. Hodnota smerodajnej odchýlky $s = 8,89$ ukázala, že v sledovanom súbore žiakov boli veľké rozdiely v hmotnosti.

BMI je veličina, ktorá sa používa na posúdenie optimálnej hmotnosti človeka. Preto sa pomocou percentilových grafov určujú priemerné hodnoty pre jednotlivé vekové kategórie. Za hranicu nadhmotnosti sa v Slovenskej republike berie 90. percentil a za hranicu obezity 97. percentil. V našom sledovanom súbore malo 62 žiakov hodnotu BMI nad hranicou 90. percentilu, čo je dosť znepokojujúce zistenie. Priemerná hodnota BMI bola 19,12, pričom variačné rozpätie sa pohybovalo v rozpätí 13 – 29. Najčastejšie sa vyskytujúca hodnota (modus) je 17.

Otázky na zisťovanie vedomostí žiakov o životospráve, zložení potravy a zdravom životnom štýle

Na otázku, ktoré látky v potravinách sú najbohatším zdrojom energie a ich zoradenie od najviac po najmenej energeticky bohaté, odpovedali žiaci nepresvedčivo. Až 44,3 % opýtaných žiakov si myslí, že najviac energie telu poskytujú cukry. Bielkoviny zaradili na druhé miesto, pričom až 20,98 % žiakov ich pokladá za najbohatší zdroj energie a len 32,64 % ich správne určilo ako tretiu energeticky najbohatšiu zložku stravy. Paradoxne vitamíny, ktoré telu nedodávajú nijakú energiu skončili na treťom mieste. Tuky zaradili až na štvrtú priečku. Len 5,96 % žiakov správne určilo tuky ako najbohatší zdroj energie pre organizmus. Na piatu priečku zaradilo 42,75 % žiakov minerálne látky, ktoré tak isto ako vitamíny nedodávajú organizmu nijakú energiu. Najviac žiakov 73,83 %, favorizovalo možnosť iné látky.

Optimálny pomer živín v potravinách správne označilo len 18,56 % žiakov. Je to znepokojujúce, pretože to vypovedá o tom, že žiaci nevedia, akú skladbu by mal mať ich jedálny lístok. Zámerom ďalšej otázky bolo zistiť, či žiaci vedia posúdiť na základe svojich úvah a vedomostí o zložení stravy, ktoré z predložených jedál sú z hľadiska zdravej výživy najzdravšie a najmenej zdravé. Priaznivým zistením bolo, že až 80,3 % žiakov správne určilo ako najzdravšie a vyvážené jedlo cestovinovo-zeleninový šalát s kuracím mäsom a olivovým olejom. Na druhej priečke s preferenciou 44,95 % sa umiestnila zeleninovo-syrová bageta s kuracím mäsom. Na tretiu priečku 40,4 % žiakov vybralo zemiakový šalát s majonézou a pečeným kuracím stehnom. Za najmenej zdravé a vyvážené jedlo 73,48 % žiakov správne určilo vyprášaný bravčový rezeň s hranolčekmi.

V otázke na zastúpenie vápnika v strave si správne zvolilo – tvrdý syr Eidamská tehla 27,08 % žiakov. Nízko-tučné mlieko ako druhú potravinu s najvyšším obsahom vápnika správne určilo 26,82 % žiakov. Na tretiu priečku vybralo 33,33 % žiakov vajíčka, ktoré ale majú v sku-

točnosti menej vápnika ako celozrnný chlieb. Ten sa umiestnil na štvrtom mieste s preferenciou 23,7 %. Najnižší obsah vápnika priradilo 23,18 % žiakov hlávkovému šalátu a 57,55 % žiakov označilo čokoládu ako potravinu s najmenším obsahom vápnika.

Otázkou, ktoré potraviny obsahujú najviac tukov na 100 g potraviny sme chceli zistiť, či si žiaci uvedomujú množstvo skrytého tuku v potravinách. Až 25,94 % žiakov považovalo syrový hamburger za jedlo s najväčším obsahom tukov. Na druhé miesto s preferenciou 3,93 % žiaci zaradili zemiakové lupienky. Paradoxne, len 23,68 % určilo maslo ako potravinu s najväčším obsahom tukov, čím ho posunuli v poradí až na tretie miesto. Takisto plnotučné mlieko dosiahlo v porovnaní s ostatnými potravinami prekvapivo vysokú – štvrtú priečku, preferencia 16,88 %. Naproti tomu tatrunku, ktorá obsahuje oveľa viac tukov ako plnotučné mlieko zaradili žiaci až na piate miesto s 30,98 % preferenciou. Be-be kek-sy, ako potravinu s druhým najmenším množstvom tuku, určilo správne 31,74 % žiakov. Ako potravinu s najmenším obsahom tukov zaradilo správne 47,61 % žiakov nízko-tučný jogurt.

Vedomosti o význame rýb pre zdravie človeka testovala otázka, v ktorej mali žiaci z navrhovaných možností vytvoriť poradie, prečo by sme mali konzumovať ryby aspoň raz za týždeň. Až 39 % žiakov si myslí, že ryby by sme mali konzumovať pre veľký obsah živín. Sú to najmä nenasýtené mastné kyseliny, ktoré si ľudské telo nevie vytvárať a musí ich prijímať v strave. Za druhý najdôležitejší dôvod pre konzumáciu rýb považuje 17,55 % žiakov možnosť získavať z nich vitamín D. Prekvapivo až 33,34 % žiakov si myslí, že ryby obsahujú látky, ktoré zvyšujú imunitu. Za najmenej dôležitý fakt pre konzumáciu rýb pokladá 54,6 % žiakov ich ľahkú stráviteľnosť.

O význame pitného režimu a potreby vody pre organizmus majú žiaci objektívne informácie. Potvrdila to analýza otázky, v ktorej sme sa pýtali „Koľko litrov tekutín by mal človek vypiť za deň?“ Každý deň by mal človek prijať 2 – 2,5 l tekutín v závislosti od klimatických podmienok a fyzickej aktivity. Toto množstvo správne určilo viac ako 73 % žiakov. Podľa 8,36 % respondentov by sme mali za deň vypiť 1,5 l tekutín. Zanedbateľný počet žiakov vymedzil extrémne hodnoty 1 l a 4,5 l vody. Priemerný príjem tekutín podľa žiakov by mal byť 2,3 l. Variačné rozpätie sa pohybovalo v rozmedzí 1 – 4,5 l. Z hodnoty smerodajnej odchýlky = 0,57 vyplýva, že v sledovanom súbore žiakov neboli veľké rozdiely v názore na množstvo prijímaných tekutín.

Názory a argumentáciu žiakov na vhodnosť užívania vitamínových doplnkov sme zoradili do siedmich najčastejšie sa opakujúcich odpovedí. Vitamíny vo forme výživových doplnkov nepovažuje za vhodné prijímať až 30,34 % respondentov. Za vhodnejšie považujú prijímať vitamíny vo forme ovocia a zeleniny v strave. Takisto 15,89 % žiakov nepovažuje ich príjem za vhodný, ale neposkytli bližšie vysvetlenie svojho stanoviska. Porov-

nateľne, 13,58 % žiakov si myslí, že je vhodné užívať doplnky stravy alebo ich užívať aspoň občas (napr. pred prepuknutím a počas choroby). Za nevhodné konzumovať vitamínové doplnky sa vyjadrilo 8,67 % žiakov, ktorí ich považujú za produkty chémie a „umeliny“. Vitamínové doplnky ako kompenzáciu nevhodnej alebo na vitamíny chudobnej stravy považuje za vhodné užívať 7,51 % žiakov. Vitamíny v podobe tabletiiek občas dostáva od rodičov 36,79 % žiakov, dva až trikrát do roka ich berie 11,36 % respondentov.

Na otázku: „Čo rozumiete pod pojmom zdravý životný štýl?“ – len 1,69 % žiakov reagovalo „neviem“ s argumentáciou, že keď sú zdraví, vedú aj zdravý životný štýl. Najviac, 45,61 % žiakov spája tento pojem so zdravou stravou a súčasným vykonávaním fyzickej aktivity. S preferenciou 29,46 % spájajú žiaci tento pojem len so zdravou stravou. Len 1,13 % opýtaných žiakov si myslí, že keď jedia všetko, na čo majú chuť a zároveň športujú, vedú zdravý život. Ostatné odpovede preferovali buď šport, oddych a zdravú stravu (7,08 %), alebo, čo je pozitívne, zdravú stravu a život bez závislostí (3,96 %). Ostatné odpovede vykazovali nízku preferenciu názorov.

Na otázku, kde mali žiaci vybrať a preferenčne zoradiť ponúkané možnosti, ktoré podľa nich najviac vystihujú pojem zdravý životný štýl, reagovali veľmi podobne. Pravidelné cvičenie a 5-krát denne konzumácia stravy, považuje za vzor zdravého životného štýlu 55,67 % opýtaných žiakov. Pravidelný pohyb so všestranne energeticky vyváženou stravou preferuje 41,54 %. Vegetariánsku stravu v spojení s fyzickou aktivitou označilo ako vzor zdravého životného štýlu len 6,92 % žiakov. Naopak, 63,85 % žiakov sa zhodlo, že fyzická aktivita 3-krát týždenne, ale súčasne konzumácia ľubovoľného jedla nie je vzorom zdravého spôsobu života.

Otázky zamerané na stravovacie návyky a pohybová aktivita žiakov

Je priaznivým zistením, že na otázku: „Koľkokrát za týždeň sa v priemere stravujete v zariadeniach rýchleho občerstvenia (fastfood)?“ – 25 % respondentov uviedlo, že sa nestravuje vo fastfoodoch a 55,2 % sa v nich stravuje len raz týždenne. Frekvenciu 2-krát týždenne uviedlo 11,39 % žiakov a 3-krát týždenne 4,95 %. Štatisticky významný rozdiel v stravovaní sa vo fastfoode medzi žiakmi bývajúcimi na dedine a v meste nie je.

Ďalšou otázkou sme chceli zistiť prečo žiaci vyhľadávajú zariadenia rýchleho občerstvenia. Pravidelne ich navštevuje 44,77 % žiakov s argumentáciou, že tam podávajú chutné jedlá. Momentálny hlad a možnosť rýchlo sa najesť, uvádza ako dôvod návštevy 10,45 % žiakov. Zlý obed alebo malé porcie v školskej jedálni si návštevou rýchleho občerstvenia kompenzuje len 2,88 % žiakov. Ďalšie dôvody pre návštevu fastfoodu boli pobyt vonku s kamarátmi – 2,14 % žiakov a 1,87 % sa tam ide radšej najesť, ako by si mali doma sami niečo uvariť (?). Príležitostne sa vo fastfoodoch stravuje 1,07 % žiakov.

V zhode s názormi odborníkov na frekvenciu konzumácie stravy počas dňa reagovalo 39,75 % žiakov, ktorí jedávajú v priemere štyrikrát denne. Päť menších porcií jedla počas dňa konzumuje 26,67 % opýtaných a viac ako päť porcií denne skonzumuje 10,12 % žiakov.

Na druhej strane v reakcii na ďalšiu otázku sa potvrdil súvis medzi absenciou raňajok a nadváhou žiakov. Pravidelne neraňajkuje 8,17 % žiakov a 14,85 % raňajkuje len vtedy, keď majú čas. K pravidelnému raňajkovaniu sa hlásila menej ako polovica žiakov – 46,78 %.

Z preferencie ponuky štandardného obsahu raňajok žiakmi vyplynulo, že najčastejšie podávaným jedlom na raňajky je chlieb s nátierkou a zeleninou (19,85 %), ďalej cereálie alebo müsli (19,60 %). Salámy a párky, ktoré obsahujú veľké množstvo skrytých tukov a chemických aditív, jedáva na raňajky 13,40 % respondentov. Mliečne výrobky a ovocie konzumuje len 11,41 % žiakov a celozrnné pečivo s jogurtom uprednostňuje 6,95 % žiakov. Ani pečivo s maslom a marmeládou nemožno považovať za plnohodnotné raňajky, napriek tomu ich konzumuje 9,18 % respondentov. Praženicu s chlebom zaradilo na posledné miesto z ponuky 2,98 % žiakov. Iní typ raňajok preferuje 16,63 % žiakov. Medzi najčastejšie odpovede patrili tvaroh, piškóty, sušienky – kávenky, wafle, čokoládové pečivo a klobása. Na pitie žiaci uprednostňujú kakao.

Pozitívnym zistením je aj fakt, že 65,35 % rodičov pravidelne pripravuje svojim deťom do školy desiatu. Takmer 20 % žiakov si desiatu pripravuje samo a 11,63 % si ju kupuje v obchodoch alebo bufetoch. Len 3,47 % žiakov nedesiatuje. Najčastejšou desiatou je pečivo (69,06 %) a sladkosti (3,22 %). Ovocie alebo zeleninu konzumuje na desiatu len 2,97 % žiakov. Jedlo z fastfoodu 2,48 % a mliečne výrobky preferuje na desiatu len 0,5 % žiakov. Iné druhy potravín, ktoré žiaci zvyknú desiatovať si zvolilo 19,6 % respondentov. Medzi najčastejšie odpovede patrili slané tyčinky, müsli tyčinky, bagety a pizza.

Z výsledkov prieskumu ďalej vyplýva, že 60,99 % žiakov konzumuje päť a viackrát týždenne ovocie a zeleninu. Konzumáciu štyroch porcií za týždeň uviedlo 14,57 %. Tri porcie ovocia a zeleniny týždenne konzumuje 11,36 % žiakov, menej ako tri porcie skonzumuje 6,42 % žiakov. Občasný príjem ovocia a zeleniny potvrdilo 6,67 % žiakov.

Na druhej strane konzumáciu sladkostí raz za deň uviedlo 22,33 %, dvakrát za deň si na nich pochutí 24,32 % žiakov. Až 19,36 % žiakov konzumuje sladkosti viac ako trikrát za deň. Ku každodennému maškrteniu sa priznalo 10,92 % žiakov a 23,08 % uvádza, že sladkosti konzumujú len príležitostne. Žiaľ cukor deti prijímajú aj nepriamo výberom sladených nápojov ako malinovsky, ochutené minerálky, džúsy a pod. Na otázku, ktorý typ tekutiny z vymedzenej ponuky a v akom poradí preferujú žiaci najviac, džúsy zaplnili 1. priečku s preferenciou 23,12 % žiakov a 25,81 % minerálne vody 2. priečku. Ako tretí najobľúbenejší nápoj žiaci označili čaj

taktiež s preferenciou 23,12 %. Čistá voda sa posunula až na štvrtú priečku v preferencii nápojov, sladené nápoje na piatu. Za najmenej obľúbené považujú žiaci mlieko, ktoré sa umiestnilo na poslednom – šiestom mieste. Medzi ďalšie nápoje, ktoré žiaci bežne pijú, avšak s nízkou preferenciou uvádzali sirupovú vodu (4,8 %), energetické nápoje (1,61 %), kávu alebo kapučíno (1,07 %) a koktaily (1,07 %).

Ďalšie otázky smerovali k zisteniu frekvencie športovej aktivity žiakov. Potešujúce je, že až 61,08 % žiakov baví športovanie a 49,23 % športuje pre radosť z pohybu. Dobrú kondíciu ako dôvod športovej aktivity uviedlo až 48,2 % žiakov. Na štvrté miesto v rebríčku zaradili žiaci možnosť športovať pre úpravu hmotnosti. Tento dôvod pre fyzickú aktivitu uviedlo len 6,96 % žiakov. Naopak, až 71,75 % ju považovalo v poradí až za štvrtý dôvod, prečo sa venovať športu. Len necelé percento žiakov (0,77 %) pripísali svoje športové aktivity ako dôsledok nátlaku rodičov. Povzbudivý je aj fakt, že 82,73 % žiakov odmieta tvrdenie, že by vôbec nešportovali. Každý deň vykonáva fyzickú aktivitu 34,57 % žiakov. Pohybovú aktivitu si niekedy dopraje 7,65 % a 6,17 % žiakov športuje len na telesnej výchove. Skúmali sme aj, či je štatisticky významný rozdiel v miere športovej aktivity žiakov žijúcich na dedine a v meste. Potvrdili sa naše očakávania, že v miere športovej aktivity detí v meste a na vidieku je závislosť.

Na záver sme chceli zistiť, či žiaci výskumnej vzorky majú skúsenosti s diétami. Je zarážajúce, že až 32,21 % trinásťročných detí má osobnú skúsenosť s diétami. Ako hlavný dôvod diéty uviedlo 42,55 % žiakov snahu schudnúť. Kvôli alergii na potraviny volí diétu zanedbateľných 3,19 %. Znepokojujúce je, že už v takom mladom veku sa v jednom prípade vyskytol problém s vysokých cholesterolom. Medzi najčastejšie zdroje, z ktorých žiaci čerpali námety na diéty, uviedli rodičov (10,63 %), internet (9,57 %), rôzne časopisy (9,57 %) a televíziu (5,31 %). Zaujímavý je aj fakt, že 7,44 % žiakov sa radilo o diétnom režime s odborníkom – lekárom.

Diskusia

V konfrontácii našich výsledkov s literatúrou sa mnohé naše zistenia potvrdili a niektoré negatívne tendencie v oblasti životosprávy a zdravého životného štýlu dokonca aj prehĺbili. Odborníci na výživu sa spravidla zhodujú na tom, že nový deň by sme mali začínať raňajkami. Podľa zistení (Ušáková, Kitašová, 2002) a Ilavská (2007) až 40 % detí konzumuje raňajky nepravidelne alebo neraňajkuje vôbec. Potvrďuje to aj výskum Badinská, Vitáriušová a kol. (2009), z ktorého vyplýva, že pravidelne raňajkuje len 61,7 % detí. Za závažné pokladajú autorky zistenie, že 17,2 % detí neraňajkuje vôbec a 21,1 % jedáva raňajky iba nepravidelne. Podľa výsledkov nášho prieskumu, pravidelne raňajkuje len 46,78 % žiakov, čo je o 15 % menej, ako sa uvádza vo výsledkoch štúdie Badinská, Vitáriušová a kol. (2009).

Za priaznivé pokladáme zistenie, že podľa našich výsledkov len 8,17 % žiakov (oproti 17,2 %) vôbec neraňajkuje a 28,22 % raňajkuje nepravidelne. Podľa Bukovského (2006) konzumovanie údenín, paštét, vajíčok, pečiva z bielej múky a rafinovaných potravín v prvom rannom jedle môže vážne ohroziť zdravie. Dôvodom je ich vysoký obsah tukov a jednoduchých cukrov. Nahraďiť by sme ich mali celozrnnými výrobkami, komplexnými sacharidmi a „bezpečným“ tukom zo semien ľanu, slnečnice, orechov a pod. Preto je znepokojujúce naše zistenie, že týmito zásadami sa pri výbere raňajok riadi len 37,96 % respondentov.

V porovnaní s výsledkami Badinská, Vitáriušová a kol. (2009) sme zaznamenali nárast žiakov, ktorí pravidelne vynechávajú desiatu (nárast z 1,8 % na 3,47 %). Aj keď väčšina detí pravidelne desiatuje, nie je vyhovujúca skladba ich desiatty. Pravidelnú konzumáciu ovocia, zeleniny a mliečnych výrobkov na desiatu v našom výskume potvrdilo len 3,47 % detí. Je to menej oproti zisteniam Badinská, Vitáriušová a kol. (2009), ktorí uvádzajú konzumáciu týchto typov potravín až u 45,1 % detí. Takisto sme zistili podstatný nárast konzumácie sladkostí a jedla z bufetu (hotdog, bagety, pizza) z 10,2 % na 24,76 %.

Ani celková konzumácia ovocia a zeleniny deťmi nie je dostatočne uspokojivá. WHO odporúča, aby bol denný príjem ovocia a zeleniny približne 400 g na osobu. Výskum Badinská, Vitáriušová a kol. (2009) ukázal, že každý deň prijíma ovocie len 25,9 % detí a takmer štvrtina skúmaných detí jedáva zeleninu menej ako raz do týždňa. Podľa našich zistení, jedáva ovocie a zeleninu viac ako 5-krát týždenne len 60,99 % respondentov, 17,78 % žiakov konzumuje tieto potraviny len 3 a menej krát za týždeň. To je aj dôvod, prečo štát vyvíja snahu podporiť vyšší príjem ovocia a zeleniny u detí v materských a základných školách. Od septembra 2009 je spustený program „Školské ovocie“, ktorý má za úlohu zvýšiť konzumáciu ovocia a zeleniny v školských zariadeniach formou hradenia 73 % ceny zo 14 ponúkaných druhov ovocia, zeleniny, zeleninových alebo ovocných štiav.

V súlade s našimi predpokladmi sú zistenia, ktoré sa týkajú konzumácie sladkostí deťmi. V skúmanej vzorke žiakov sme pozorovali vysoký príjem sladkostí. Až 76,92 % žiakov potvrdilo každodenné maškrtenie, čo je vysoký nárast oproti 55,2 % zisteným vo výskume Badinská, Vitáriušová a kol. (2009). Navyše, až 43,68 % respondentov uviedlo konzumáciu sladkostí dva a viac krát za deň. Konzumáciu až 5 porcií sladkostí denne potvrdilo 4,22 % žiakov.

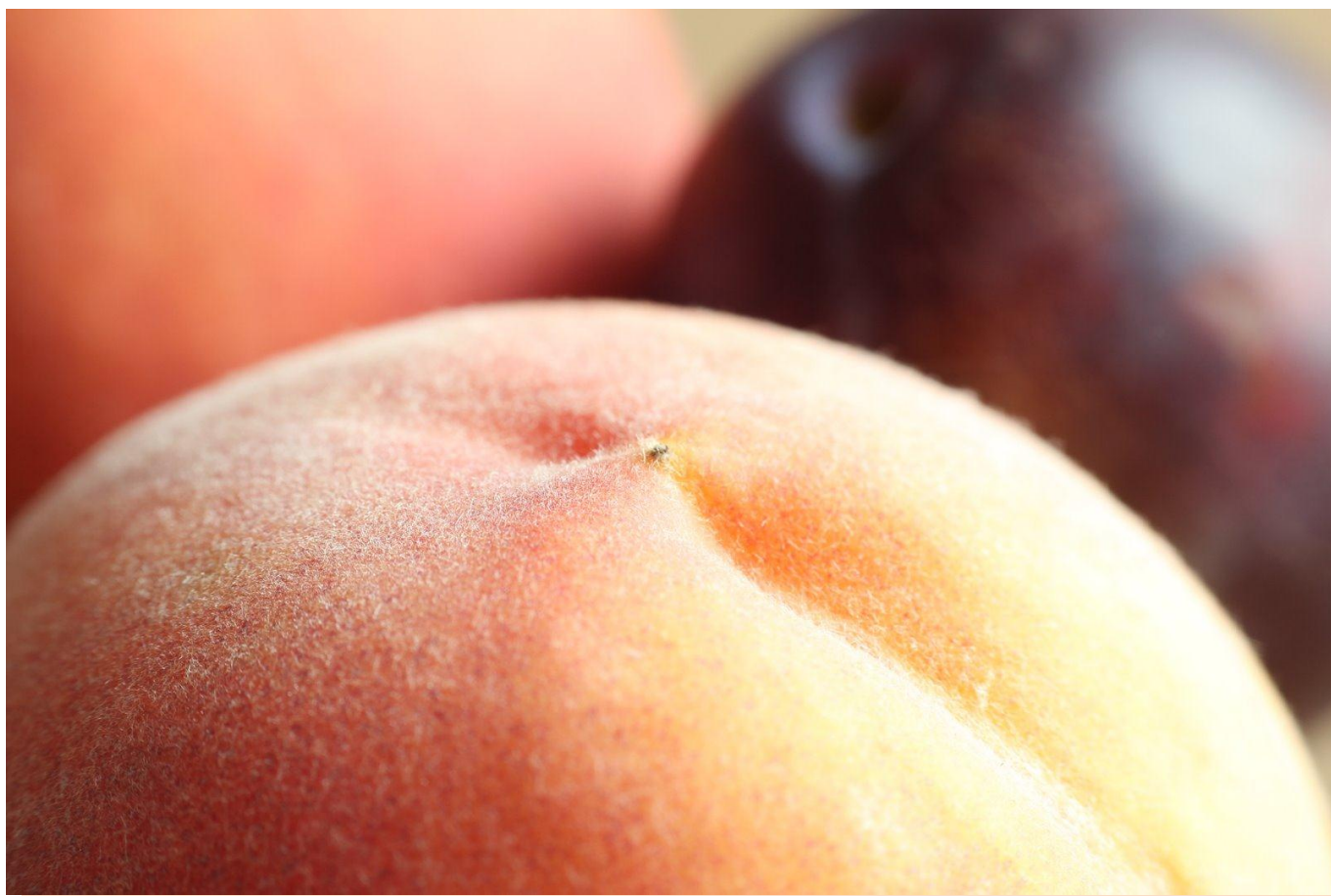
Pitný režim žiakov nie je ideálny. Väčšina žiakov má vedomosti o tom, koľko litrov tekutín by mali denne prijímať. Pri bližšom skúmaní sme zaznamenali nevhodnú skladbu pitného režimu detí. Oproti výsledkom Badinská, Vitáriušová a kol. (2009) sme zaznamenali mierny pokles v pití minerálnych vôd, pitnej vody a čajov zo 75 % na 58,88 %. Podľa našich zistení preferuje mine-

rálne vody v pitnom režime až 25,81 % respondentov. Predstavuje to mierny nárast oproti zisteniam Ušáková, Kitašová (2002), ktoré uvádzajú preferovanie minerálnych vôd u 21,46 % žiakov. Polaček, M., Polaček, Š. (2008) upozorňujú, že je rozumné uprednostniť nesýtené minerálne alebo stolové vody. Dôvodom je možný nepriaznivý vplyv pridaného oxidu uhličitého v sýtených nápojoch na organizmus (leptanie sliznice zažívacieho traktu a zubnej skloviny, vyplavovanie minerálnych látok a prekysľovanie organizmu). Hoci pitie sladených nápojov typu cola nemôže uspokojiť fyziologické potreby organizmu, nápoje tohto typu prijíma veľa žiakov. Oproti zisteniam Ušáková, Kitašová (2002), sme zaznamenali pokles ich spotreby z 31,57 % na 25,57 %. Na druhej strane, oproti výskumu uskutočneného Šrámkovou (2009) sme odhalili nárast ich konzumácie o 14,54 % (z 11 % na 25,54 %). Aj podľa výsledkov Jurkovičovej, Štefánikovej (2009) preferujú deti na druhom stupni základných škôl pitie sladených nápojov, čaju a minerálnych vôd. Znepokojujúcim zistením je aj častá konzumácia džúsov, ktoré na pitie podľa našich výsledkov uprednostňuje 11,02 % žiakov. Hoci môžu byť džúsy cenným zdrojom vitamínov, treba si dávať pri kúpe pozor na ich zloženie. Na túto skutočnosť upozorňuje aj Bukovský (2006) tvrdením, že do mnohých džúsov sa pridáva príliš veľa cukru. Podľa Kovácsa (2009) môže dokonca nadmerná konzumácia sladených džúsov (nad 330 ml za deň) v rannom veku viesť k vzniku obezity

a nadváhy. Taktiež poukazuje na možnú súvislosť medzi výskytom nadváhy u školopovinných detí a výskytom nápojových automatov na škole. Po odstránení týchto automatov sa percento detí s nadváhou na škole znížilo o 7,5 %.

Takisto aj častá konzumácia nevhodného jedla z fast-foodov prispieva k rozvoju detskej obezity. Podľa zistení Badinská, Vitáriušová a kol. (2009), zariadenia ponúkajúce pokrmy typu fast food navštevuje viackrát do týždňa 9,4 % detí, z toho väčšina (7,5 %) 1 až 2-krát týždenne. Podľa našich zistení je tento stav ešte nepriaznivejší. Pravidelnú návštevu fast foodov jedenkrát týždenne uviedlo 55,2 % žiakov a viac ako 1-krát za týždeň ich navštevuje 19,81 % žiakov (2 až 3-krát týždenne 16,34 %; 4 až 5-krát týždenne 2,23 %; 6-krát týždenne 1,24 %).

Takýto spôsob stravovania sa môže prejaviť prírastkom na hmotnosti, čo v konečnom dôsledku môže viesť až k vzniku nadváhy alebo obezity. Hlavatá, Kovács (2009) uvádzajú, že za hranicu nadhmotnosti sa v Slovenskej republike berie 90. percentil a pre hranicu obezity 97. percentil. Podľa zistení Vitáriušová, Košťálová a kol. (2007) trpí na Slovensku na nadváhu 10 – 18 % detí, obezita bola diagnostikovaná až u 6 – 10 % detí. Podľa našich zistení trpí na nadváhu 16,2 % detí a obezitu má 4,7 % žiakov, čo korešponduje so zisteniami Vitáriušová, Košťálová a kol. (2007).



Podľa zistení Ušáková, Kitašová (2002), takmer každý tretí žiak pravidelne športuje a približne polovica detí cvičí príležitostne. Naproti tomu Pavlovičová (2010) uvádza pravidelný pohyb len u necelých tretiny detí a až 25 % respondentov sa priznalo k cvičeniu len v rámci povinných hodín telocviku v škole. Táto skutočnosť sa v našom prieskume nepotvrdila. Športovanie len na hodinách telesnej výchovy uviedlo 6,17 % žiakov. Bukovský (2006), odporúča vykonávať športovú aktivitu minimálne 3-krát týždenne v časovom rozpätí cca 45 min. Zlepšuje sa tým nielen fyzická kondícia a udržiavanie optimálnej hmotnosti, ale odbúrava sa aj stres, spomaľuje sa starnutie a posilňuje sa imunitný systém. Naše zistenia, že až 44,19 % žiakov sa venuje telesnej aktivite 3 až 5-krát týždenne a dokonca 34,57 % respondentov každý deň, potvrdzujú tento názor. Žiaci medzi najčastejšie dôvody, ktoré ich motivujú k športu, uvádzali radosť z pohybu (74,48 %) a túžbu po dobrej telesnej kondícii (13,92 %).

Informácie o zdravej výžive nemajú žiaci dostatočné. Naše zistenia v tomto smere korešpondovali so zisteniami Dostálovej (2010). Za najčastejší zdroj, z ktorého žiaci čerpajú informácie o výžive, uvádzali časopisy a televíziu. Väčšina žiakov uviedla, že škola ako vzdelávacia inštitúcia im poskytuje len veľmi málo informácií o zdravej výžive.

Záver

Výsledky nášho prieskumu vzhľadom na veľkosť skúmanej vzorky žiakov je možné pokladať len za orientačné. Zistené fakty však dovoľujú vytvoriť si reálnu predstavu o životnom štýle žiakov tejto vekovej skupiny. V rámci zisťovania ich stravovacích návykov a spôsobu života sme objavili mnohé pozitívne, ale aj mnohé negatívne skutočnosti. Tieto argumenty potvrdzujú oprávnenosť zaradenia problematiky životného štýlu vo vzťahu k životospráve a zdraviu človeka do Štátneho vzdelávacieho programu biológie na ZŠ aj gymnáziách. Je lepšie mladým ľuďom vštepiť zásady správnej životosprávy a výživy v mladom veku, ako neskôr riešiť zdravotné problémy zapríčinené neadekvátnou výživou a preferovaním nezdravého životného štýlu.

Literatúra

BADINSKÁ, K. 2008. *Ako sa stravujú naši školáci*. In Spravodaj o výžive detí. [online]. Apríl 2008 [cit. 2010-1-23]. Dostupné na: <<http://www.vyzivadeti.sk/odbornici/spravodaj/5-2008>>
 BADINSKÁ, K., VITÁRIUŠOVÁ, E. a kol. 2009. Stravovacie návyky žiakov základných škôl na Slovensku. In *Nové trendy vo výžive detí*. [online]. [cit. 2010-3-9]. Dostupné na: <http://www.vyzivadeti.sk/odbornici/odbornici-pisu/files/FINAL_Monografia_13.pdf> ISBN 80-223-2132-X
 BUKOVSKÝ, I. 2006. *Návod na prežitie pre muža*, 1. vyd., Bratislava : AKV- Ambulancia klinickej výživy, 316 s. ISBN 80-969571-0-4
 DOSTÁLOVÁ, J. [23.1.2010]. *Desiatové hliadky varujú: deti nejedia správne*. [online]. [cit. 2010-1-23]. Dostupné na:

<http://www.modernaskola.sk/Index,c1504/Desiatove-hliadky-varuju_-deti-nejedia-spravne>

FEINSTEIN, L., et al. 2008. *What three-year-olds eat affects their school performance many years later*. [online]. [cit. 2010-1-23]. Dostupné na: <<http://www.physorg.com/news137770057.html>>

HLAVATÁ, A., KOVÁCS, L. 2009. Preventívne programy v detskej obezitológii. In *Nové trendy vo výžive 2009*. [online]. Október 2009. [cit. 2010-3-9]. Dostupné na:

<<http://www.zzv.sk/podujatia/preview.php?id=acdaed7673cb0b2b72e7f09b351d2b4f>>

ILAVSKÁ, A. 2007. *Zdravá výživa detí – ako sa stravujú deti na Slovensku?* [online]. [cit. 2011-6-21]. Dostupné na:

<http://www.vyzivadeti.sk/odbornici/odbornici-pisu/files/Vyziva_deti_Letak_A4.pdf>

JURKOVIČOVÁ, J. [23.1.2010]. *Desiatové hliadky varujú: deti nejedia správne*. [online]. [cit. 2010-1-23]. Dostupné na:

<http://www.modernaskola.sk/Index,c1504/Desiatove-hliadky-varuju_-deti-nejedia-spravne>

JURKOVIČOVÁ, J., ŠTEFÁNIKOVÁ Z. 2009. *Pitný režim v nových klimatických podmienkach*. In *Nové trendy vo výžive 2009*. Október 2009. [cit. 2010-3-9]. Dostupné na:

<<http://www.zzv.sk/podujatia/preview.php?id=ff381296ebe3eb09172febd29439d2f3>>

KOVÁCS, L. [15.11.2010]. *Ako jedia deti na Slovensku?* [online]. [cit. 2010-1-23]. Dostupné na:

<<http://www.modernaskola.sk/Index,c1360/Ako-jedia-deti-na-Slovensku>>

MINÁRIK, P. 2009. *Obezita neboli, ale môže byť začiatkom nohých civilizovaných ochorení*. [online]. [cit. 2009-11-28]. Dostupné na: <<http://www.zzz.sk/?clanok=7327>>

MINÁRIK, P. *Vademecum zdravej výživy*. Bratislava : Kontakt, 1. vydanie. 2010, 200 s.

PAVLOVIČOVÁ, K. [23.1.2010]. *Desiatové hliadky varujú: deti nejedia správne*. [online]. [cit. 2010-1-23]. Dostupné na:

<http://www.modernaskola.sk/Index,c1504/Desiatove-hliadky-varuju_-deti-nejedia-spravne>

PEKAŘOVÁ, L. *Námety didaktického spracovania učiva „Životospráva“, „Zdravie a choroba“ v biológii ZŠ : diplomová práca*. Školiteľ K. UŠÁKOVÁ. Bratislava : Katedra didaktiky prírodných vied, psychológie a pedagogiky Prírodovedeckej fakulty UK. 145 s. + 7 príloh.

POLAČEK, M., POLAČEK Š. *Zdravotné riziká pitia sytených vôd a nápojov*. In *Biológia, Ekológia, Chémia*, roč. 12, 2008, č. 1, s. 27- 29. ISSN 1335 – 8960

POLUDVORNÁ, M. 2006. *Výživa*. [online]. [cit. 2009-11-28]. Dostupné na: <<http://www.navrchol.sk/vyziva.html>>

ŠRÁMKOVÁ, K. 2009. *Nealkoholické nápoje vo výžive detí*. In *Nové trendy vo výžive detí*. [online]. [cit. 2010-3-9]. Dostupné na:

<http://www.vyzivadeti.sk/odbornici/odbornici-pisu/files/FINAL_Monografia_13.pdf> ISBN 80-223-2132-X

TRUSKOVÁ, I. 2006. *Význam výživy*. In *Bedeker zdravia* [online]. Bratislava : RE-PUBLIC s.r.o. 2007. ISSN 1337-2734 [cit. 2009-11-28]. Dostupné na:

<<http://www.bedekerzdravia.sk/?main=article&id=455>>

UŠÁKOVÁ, K., KITAŠOVÁ, K. *Postoje a názory žiakov základných škôl k otázkam životného štýlu*. In *Pedagogické spektrum*, XI, 7/8, 2002, s. 51-57. ISSN 1335-5589

VANOVČANOVÁ, S. 2010. *Obezita detí, vizitka rodičov?* [online]. [cit. 2010-1-23]. Dostupné na:

<<http://www.najmama.sk/clanok/224415/obezita-deti-vizitka-rodicov/>>

VITÁRIUŠOVÁ, E., KOŠŤÁLOVÁ, L. a kol. 2007. *Stav výživy a stravovacie návyky u detí na Slovensku*. [online]. [cit. 2010-3-9]. Dostupné na: <<http://www.vyzivadeti.sk/odbornici/odbornici-pisu/stav-vyzivy-a-stravovacie-navyky-u-deti-na-slovensku>>