

STRAVOVACÍ NÁVYKY ŽÁKŮ ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Jana VESELÁ, Hana STAŇKOVÁ

Souhrn: Příspěvek je sondou do oblasti stravování žáků základní školy, zabývá se stravovacími návyky žáků druhého stupně ZŠ v Brně. Vychází z historie školního stravování, které sleduje do současnosti. Pomocí dotazníku a rozhovorů s žáky porovnává stravování v rodině a ve škole. Zabývá se vlivem rodinných stravovacích návyků na výběr jídla ve školní jídelně. V příspěvku se analyzují konkrétní údaje získané od 150 žáků brněnských škol a jsou porovnávány s teoriemi zdravé výživy. Autoři příspěvku se pokouší najít vztah mezi spokojeností žáků se školním stravováním a školním klimatem.

Klíčová slova: strava, stravovací návyky, výživa, spokojenost, školní klima, školní stravování, rodina

Stravování ve školním prostředí

Začátek školní docházky je velmi důležitým předělem v tělesném i duševním vývoji dítěte, dítě se dostává do role žáka, učí se novým vzorcům chování. Škola na dítě klade nároky jak kognitivní, tak sociální. V sociální oblasti chápeme tyto nároky i jako schopnost vyrovnat se s hodnocením svých výkonů a srovnání s výkonností vrstevníků. Řada dětí se poprvé při zahájení školní docházky setkává se stravováním ve školním prostředí.

Zdravá strava a správný pitný režim přispívají k dobrým školním výsledkům. Základní škola pro dítě znamená velkou změnu jídelních návyků – setkání s novou jídelní situací, která může pozitivně či negativně ovlivnit jeho školní výsledky, vztah ke škole, učitelům i spolužákům.

Dobře realizované školní stravování vede žáky k osvojování správných stravovacích návyků, k dodržování hygienických a společenských norem. Důležité také je, že se žáci učí pravidelnému stravování. Ve školní jídelně se dítě obvykle setkává s více druhy jídel, než na které bylo doposud zvyklé, což přispívá k dovednosti měnit v dospělosti své stravovací návyky a učit se přijímat nová jídla.

Školní jídelna se však také může stát místem, které v dítěti navozuje pocit úzkosti. Negativní zkušenosti spojené s jídlem mohou ovlivnit vyučovací proces, vztah se spolužáky i učiteli, někdy mohou vést až k výskytu neurotických potíží. V některých případech, na některých školách učitelé kontrolují, zda žák dojedl celý oběd a nevrací-li

příliš velké zbytky. Přitom mnohdy nejsou brány ohledy na to, že dítě již je syto. Tato situace je pro žáky stresující, bojí se, že za nedojedení jídla budou potrestáni.

Vliv vrstevnické skupiny na stravování ve školní jídelně je také důležitý. Negativní vyjádření dominantního spolužáka o vzhledu nebo chuti předkládaného pokrmu často vyprovokuje řetězovou reakci v postoji k jídlu.

Jak uvádí Fraňková (Fraňková, 2000), z výzkumů školního stravování vyplývá, že se v posledních letech zlepšuje skladba jídel. Spotřeba sádla a másla klesá. Tyto suroviny jsou nahrazovány rostlinnými oleji. Spotřeba rybiho a drůbežního masa stoupá. Je-li školní stravování kvalitní, může pomáhat odstraňovat některé nevhodné návyky nebo špatné stravovací zvyklosti z rodiny.

Školní stravování, stejně jako výživa člověka obecně, musí splňovat požadavky nutriční bezpečnosti, musí zrcadlit spotřební koš.

Spotřební koš

Jde o průběžně aktualizovaný soubor výživových norem, tedy limity, které musí respektovat tvůrce jakéhokoliv školního jídelníčku. Spotřební koš je utvořen na základě výživových doporučení v ČR a určuje měsíční spotřebu vybraných druhů potravin na strávnicka a den v gramech.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR připravuje novelu vyhlášky o školním stravování. Důvodem této novelizace jsou vždy nové poznatky z oblasti výživy. Tuto novelu je v první řadě nutno projednat s Ministerstvem zdravotnictví ČR. Jeden z problémů je hodnocení kvality potravin podávaných ve školních jídelnách. Kvalita potravin se v současné době hodnotí pomocí spotřebního koše. Spotřební koš je stanoven počítačovou metodou na základě dosud platných výživových dávek. V souvislosti s novelizací bude nutno dosavadní spotřební koš upravit nebo popřípadě zvolit jinou metodu sledování naplňování doporučených denních dávek živin ve školských zařízeních. Ministerstvo zdravotnictví navrhuje řídit nutriční hodnotu stravy ve školních jídelnách pomocí doporučené pestrosti stravy měsíčního jídelníčku.

Jídelniček ve školních jídelnách sestavuje v první řadě příslušné stravovací zařízení samo. Spotřební koš naplňuje na základě svých smluv s dodavatelem potravin. Za složení jídelničku odpovídá vždy ředitel stravovacího zařízení. K podobě jídelničku se mohou vyjádřit i rodiče prostřednictvím Školní rady. Jejich představa však musí být vždy v souladu se spotřebním košem. V případě, že rodiče a škola nesdílejí stejný názor na podobu jídelničku, rozhoduje o jeho složení stravovací zařízení (tedy často zároveň i škola). Školní stravování není povinné, je tedy na rodičích, zda-li se této službě využijí či nikoliv.

Kult těla

„Pokud nedojde k uspokojivé identifikaci s vlastním tělem, může ve vztahu k němu převážet negativní postoj, nenávisť a odmítání. Tělo, s nímž nejsou spokojeny, mohou chápat jako viníka všech svých problémů a trestat je. S ním bývá spojována i neúspěšnost v sociálních vztazích, profesi apod. Vznik těchto problémů sice obvykle

na vzhledu nezávisí, ale přesto je mnoho dívek přesvědčeno, že by na tom byly lépe, jen kdyby byly atraktivnější, tj. štíhlejší“ (Vágnerová, 2004).

Společenské normy kladou větší důraz na fyzickou přitažlivost u žen než u mužů (procentuální zastoupení žen s poruchami příjmu potravy je proto zřejmě vyšší než v případě mužů). Žádoucí podoba mužského těla má odlišný charakter než je ideál ženský. Mužský ideál směřuje k mužnému, svalnatému tělu. Posilování může být stejně návykové jako anorexie u žen.

Média nám předkládají jasný obraz ideálu ženské krásy. Prezentace velmi hubených dívek např. na soutěžích krásy, reklamách a podobně ovlivňuje vnímání těla u mladých žen a dívek – stávají se jejich vzory a mnohdy pro většinu žen nedostupným ideálem. Čím více se reálný vzhled odlišuje od „ideálu“ o to více roste riziko vzniku pocitu méněcennosti, komplexu podceňování se a v horším případě i depresí.

Alarmující je, že „kultu těla“ podléhají stále mladší děti. Často již i jedenáctileté děti napodobují své rodiče a okolí v dodržování nejrůznějších typů redukčních diet, odmítají jíst, pozorují se v zrcadle, nebo naopak pohled na sebe odmítají. Za svůj vzhled se stydí a nemají se rády.

„Čelit médiím se musíme učit odmalička – proto je třeba už dětem ve škole neustále poukazovat na mechanismy ovlivňování a vštěpovat jim hodnoty, které jsou v reklamách i médiích opomíjeny.“ (Konečná, 2005).

Poruchy příjmu potravy

„Poruchy příjmu potravy jsou jedním z nejčastějších, a pro svůj chronický průběh, závažné somatické, psychické a sociální důsledky, i jedním z nejzávažnějších onemocnění dospívajících dívek a mladých žen. Působí dlouhodobé obtíže nejen postiženým, ale i jejich sociálnímu prostředí“ (Krch, 1999).

Mezi nejčastěji popisované formy patří mentální anorexie a mentální bulimie. I přes odlišnost vyhublých anorektiček a bulimiček, jejichž váha se často pohybuje v normálu, jsou si obě poruchy velmi podobné. Pro oba syndromy je typický strach z tloušťky, extrémní zaujetí vlastním vzhledem, pozorování vlastního tělesného schématu – tato představa bývá často zkraslená. Obě tyto formy onemocnění se vyznačují patologickým zacházením s jídlem. Často dochází ke změnám stravovacích návyků pod zástěrkou tzv. zdravé výživy. Velmi oblíbeným se v tomto období stává vegetariánství nebo makrobiotika.

Poruchy příjmu potravy jsou typickým onemocněním mladých žen a dívek. Nevyhýbají se však ani mužům. Nejčastěji udávaný poměr mezi chlapci a dívkami je 1:10. Prognóza onemocnění není jednoznačná. U 30 až 40 % se obtíže objevují i po absolvování léčby. V 1 % končí onemocnění sebevraždou a asi 6 % na následky nemoci umírá.

Cíl výzkumu

Cílem této práce je zjištění stavu výživy a stravovacích návyků žáků II. stupně základní školy.

Stanovení hypotéz

Po vyhodnocení všech dotazníků (celkově 143 respondentů), jsme se zaměřily na dvě skupiny respondentů, které nás zaujaly nejvíce, a proto jsme je následně podrobily dalšímu zkoumání. V první skupině jsme si jako kritérium zvolily dívky a chlapce, kteří již drželi nebo drží redukční dietu v souvislosti s rizikem vzniku poruchy příjmu potravy.

Pro druhou skupinu jsme si zvolily společný znak – správné rozvržení jídelníčku dle zásad zdravého stravování na 5 jídel/den – stravování 5x denně. Toto kritérium pro nás bylo výchozí při tvorbě hypotéz u této skupiny. Obě skupiny jsme rozdělily na dívky a chlapce a šetření bylo provedeno u každého pohlaví zvlášť.

Charakteristika výzkumného souboru

Ve výzkumné části jsme se zaměřily na žáky II. stupně základní školy - konkrétně se jedná o žáky 7.–9. ročníků, jejichž věk se pohybuje mezi 12 – 16 let. Celkový počet respondentů byl 143, počet dívek – 59 a počet chlapců – 84. Věkové rozložení této skupiny bylo následující: 12 let – 5,59 %, 13 let – 42,66 %, 14 let – 34,97 %, 15 let – 15,39 %, 16 let – 1,39 %.

Metody a techniky výzkumu

K provedení výzkumu jsme zvolily kvantitativní techniku - dotazník. Při konstruování položek dotazníku jsme použily uzavřené a otevřené otázky. Dotazník byl rozdělen do tří oblastí – 1. oblast se týká oblasti školního stravování, 2. oblast je věnována stravovacím zvyklostem v rodině a volnému času respondenta, 3. oblast je malou sondou do patologie stravovací návyků.

Realizace a zpracování výzkumu

Výzkum jsme realizovaly v časovém období květen – červen 2007 na ZŠ Křídlovická 30b, v Brně. Bylo nám umožněno realizovat výzkum v rámci hodin rodinné výchovy.

Pro žáky 6.–9. ročníku jsou zde zřízeny výběrové třídy s rozšířenou výukou matematiky, přírodovědných předmětů a informatiky. Jejich učební plán je rozšířen o tyto předměty: matematika, fyzika, chemie a informatika.

ZŠ Křídlovická je fakultní školou Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně. Jako taková poskytuje četné pedagogické praxe studentům a podílí se na výzkumných projektech fakulty.

Výsledky výzkumu

Z otázek 1–4 (Stravuješ se ve školní jídelně? Vyhovuje ti tato forma stravování? Kdyby sis mohl/a vybrat stravovala by ses raději doma nebo ve školní jídelně? Proč jsi si vybral/a tento typ stravování?) vyplývá, že necelých 80 % dívek z celkového počtu

dívek a 84,5 % chlapců z celkového počtu chlapců se stravuje ve školní jídelně. Ze žáků, kteří se ve školní jídelně stravují, toto vyhovuje 83 % dívek a 71,8 % chlapců, opět z celkového počtu chlapců a dívek.

Pro ilustraci uvádíme procentuální rozvržení volby jídla ve sledovaném období. Pro volbu I.jídla se vyjádřila ve sledovaném období většina žáků; 50–80 % žáků si volilo klasičnou českou kuchyni (nejmenší oblibě se těšila masová směs s pórkem a dušenou rýží, největší oblibě pečené kuře se seznamem, brambory). Pro volbu jídla II. Se rozhodlo 12–47 % žáků; toto jídlo je méně tradiční masitý pokrm (nejmenší oblibě se těšila játra na tymiánu s mandlemi a největší zájem byl o bramborové knedlíky plněné uzeným masem, dušené zelí). Pro volbu jídla III.se vyjádřilo 2–16 % žáků; jedná se o různé druhy vegetariánské stravy (nejmenší zájem byl o celerový salát s jablky a nivou, nejvíce chutnal ovocný salát se šlehačkou).

Otázka číslo 3, dotazující se na preferenci stravovacího místa, již opět zahrnuje plný počet respondentů. Z odpovědí respondentů, vyplývá, že 54,2 % dívek by preferovalo stravování doma a 44,1 % školní jídelnu. U chlapců je preference domácího stravování vyšší - 77,4 %, oproti tomu ve škole jen 20,2 %. U dívek i chlapců nalézáme nejednoznačné odpovědi. K této otázce se vyjadřovali i respondenti nestravující se ve školní jídelně. Za zmínku stojí, že 4 dívky a 2 chlapci, nenavštěvující školní jídelnu by preferovali stravování v ní. Z odpovědí dívek vyplývá, 67, 8 % má ke svému stravování lepší podmínky doma a 32,2 % ve škole. 85,7 % chlapců má lepší podmínky pro stravování doma, 9,5 % ve školní jídelně a 4,8 % chlapců se nedokázalo rozhodnout.

Z otázek číslo 5 a 6 (Svačíš ve škole? Pokud svačíš, kdo ti připravuje svačinu?)vyplývá, že 89,8 % dívek ve škole svačí. Z toho 58,5 % svačinu chystají rodiče, 26,4 % si ji připravují samy a 15,1 % dostává peníze, za které si svačinu kupuje. 10,2 % dívek ve škole nesvačí. Na otázku, zda ve škole svačí, chlapci odpovídali ano v 88,1 %. Z toho 59,5 % chystají svačinu rodiče, 18,9 % si ji připravují sami a 21,6% dostává peníze, za které si svačinu kupuje. 11,9 % chlapců ve škole nesvačí.

Otázka 12 se týkala ovlivňování stravování rodičem dítěte:

Z uvedených výsledků vidíme, že 50,8 % dívek se cítí ve svém stravování rodiči ovlivněno, 35,6 % vliv rodičů nepocítují a 13,6 % pocítuje částečný vliv. Chlapci se cítí ovlivňování z 59,5 %, neovlivňování ze 27,4 % a částečně 13,1 %.

52,5 % dívek se stravuje stejně jako jejich rodiče, 32,2 % se stejně nestravuje, 15,3 % částečně stejně. Chlapci se stravují stejně jako jejich rodiče ze 60,7 %, 26,2 % se nestravuje stejně, 13,1 % částečně stejně.

Z otázek číslo 15 a 16 (Existují ve vaší rodině nějaká omezení ve stravě? Důvody omezení ve stravování v rodině?) vyplývá, že omezení ve stravě se v rodinách dívek objevuje pouze ve 3,4 % a v rodinách chlapců ve 2,4 %. U dívek se dvou případech jedná o vegetariánství a u chlapců v jednom případě o makrobiotiku a v případě druhém o veganství.

Otázka 17(Jak často si kupuješ nebo konzumuješ pochutiny (brambůrky, čokolády apod.) nám ukazuje, že dívky si kupují pochutiny nejčastěji 2 –3krát týdně, a to v 27,1 % a se stejným procentuálním zastoupením 1krát za dva týdny. 57,9 % dívek si kupuje pochutiny a preferují sladké pochutiny. 61,9 % chlapců si pochutiny dopřeje 2–3krát týdně a 50 % tvoří sladkosti.

Na dotaz, kolikrát denně žáci jí odpověděli žáci, že dívky se nejčastěji stravují 3 - 4krát denně, chlapci ze 33,3 % 6krát a více.

V rodinách dívek se setkáváme s redukčními dietami v 45,8 % a v rodinách chlapců v 51,2 %.

Přestože procento dívek i chlapců, které diety nedržely nebo nedrží není vyšší nežli procento diety dodržujících, jsou tato čísla alarmující – dívky držící diety 28,8 %, chlapci 10,7 %.

Jak vyplývá z otázky na míru spokojenosti s vlastní postavou (Jsi spokojena se svou postavou?) většina respondentek odpovídá kladně. Musím však upozornit na fakt, že procentuální zastoupení vyloženě negativních nebo spíše negativních odpovědí je vysoké. Rizika spojená s negativním vnímáním vlastního těla úzce souvisí s poruchami příjmu potravy a kultem těla. S dostupných zdrojů je známé, jak nebezpečný tento fakt může být, jak může ovlivnit vlastní sebehodnocení apod. nemluvě o tom, že děti v tomto vývojovém období by měly mít zabezpečen dostatečný přísun živin pro svůj zdravý rozvoj, což dle našeho názoru při držení redukčních diet není možné.

Jak uvádí odborná literatura, rodiče jsou pro dítě velkým vzorem (samozřejmě nejen co se týče stravovacích návyků). Těto skutečnosti odpovídají i výsledky odpovědí na otázku v dotazníku, která zjišťuje na míru ovlivnění dětí jejich rodiči ve stravování. Převážná část dívek, která drží nebo držela redukční diety, má v rodině člena, který rovněž drží dietu. Je zajímavé, že většina dívek svou odpověď doplnila o informaci, který ze členů rodiny to je. Ve většině případů to byly matky a na druhém místě byly uváděny starší sestry.

Při tvorbě této hypotézy III. (Předpokládaly jsme, že dívky/chlapci držící redukční dietu se nestravují ve školní jídelně) jsme vycházely z předpokladu, že dívky, držící diety, se snaží co nejvíce zúžit svůj jídelníček, samozřejmě nejen tím, že nebudou obědovat ve školní jídelně, ale např. tak, že nebudou obědovat vůbec. Z odpovědí některých respondentek vyplývá, že důvodem stravování ve školní jídelně není preference tohoto místa, ale např. to, že rodiče jsou příliš zaměstnáni, nebo bydlí příliš daleko od školy. Naproti tomu, v dotaznících nalézáme odpovědi, které velmi kladně hodnotí jídla a podmínky ve školní jídelně a také fakt, že dívky mohou jíst společně se svými kamarádkami. Neobvyklé nejsou ani odpovědi typu, že ve škole děti nikdo nekontroluje, nikdo se nezajímá kolik toho snědí.

V odpovědích některých respondentek najdeme dle našeho názoru známky patologického chování. Důvod...“ proč by si jedna z dotazovaných preferovala stravovat se doma...“ je „doma mě u jídla nikdo nevidí, nesleduje mě co jím a jak moc jím“. Další důvody, které se objevovaly byly, že dívky si mohou připravit jídlo samy jaké chtějí a mohou tak hlídat svůj energetický příjem.

O důležité roli rodiče jako jídelního vzoru (ot. Drží někdo ve tvé rodině dietu za účelem zhubnutí) jsme zjistily, že chlapci ve dvou případech uvádí, kdo z rodiny dietu drží – v jednom případě to byl otec a ve druhém případě držel respondent dietu zároveň se svou starší sestrou.

Chlapci stejně jako dívky zmiňují fakt, že rodiče jsou příliš zaměstnáni, proto nemají čas jim obědy připravovat.

V uvedených odpovědích nenacházíme žádné podobné známky patologického

chování (rozdílnost odpovědí u dívek). Chlapci většinou preferují domácí stravování ze zvyku, z větší a lepší nabídky pokrmů. V jednom případě je zde zmíněn faktor hlučnosti školní jídelny. Objevuje se zde také preference školní jídelny na základě společného stravování s kamarády.

Důvody, proč se dívky nestravují ve školní jídelně, jsou následující: 1 respondentka uvádí, že ve školní jídelně nejsou vegetariánská jídla (je vegetariánka). Ve dvou případech dívkám jídlo připravují rodiče a 1 respondentka si obědy vaří sama. V této skupině převažuje preference školní jídelny jako místa ke stravování (13 dotázaných preferuje školní jídelnu, 5 preferuje stravování doma). Jako důvod výběru školní jídelny je nejčastěji uváděn: „můžu obědovat společně s kamarádkami“, často je zmiňována kvalita a chutnost pokrmů a také to, že žáci mají na výběr ze tří jídel.

Jedna respondentka odpověděla: „kdyby to šlo, nestravovala bych se raději vůbec“.

Většinu chlapců stravování ve školní jídelně vyhovuje, ale kdyby měli na výběr stravovali by se raději doma. Jako důvod nejčastěji uvádí: „doma je doma“.

Chlapci si častěji jak dívky uvědomují, že rodiče přes týden nemají čas jim obědy vařit. Dívky často jako důvod uváděly, že rády obědvají se svými kamarádkami, což chlapci nezmiňují. Nevyjadřují se také ke kvalitě pokrmů ani k možnosti jejich výběru.

Souhrn

V praktické části jsme se pomocí dotazníkového šetření, které bylo uskutečněno na jedné z brněnských základních škol, se žáky 7.-9. ročníků, chtěly dozvědět jaké jsou jejich stravovací návyky a identifikovat skupinu, u které je možné předpokládat riziko vzniku poruch příjmu potravy. Tohoto šetření se zúčastnilo 143 respondentů, z toho 59 dívek a 84 chlapců. Respondenty jsme záměrně rozdělily dle pohlaví, neboť jsme chtěly zjistit míru odlišnosti podle pohlaví.

Téma výživy by nemělo být opomíjeno z důvodů narůstajících problémů souvisejících se špatným osvojením stravovacích návyků. Výživu, je třeba vidět v kontextu života společnosti, rodiny a osobnosti vyvíjejícího se jedince.

Literatura:

- BANNOT-MATHERON, S. *Nechut' k jídlu*. Praha: Portál. 2002. ISBN 80-7178-597-0.
BENEŠ, P. *Základy umělé výživy*. Praha: MAXDORF. 1999. ISBN 80-85800-1-3.
DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V. *Lidé a jídlo*. Praha: ISV nakladatelství. 1999. ISBN 80-85866-41-2.
FRAŇKOVÁ, S.; DVOŘÁKOVÁ – JANŮ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum. 2003. ISBN 80-246-0548-1.
FRAŇKOVÁ, S.; ODEHNAL, J.; PAŘÍZKOVÁ, J. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: Nakladatelství HZ . 2000. ISBN 80-86009-32-7.
GAVORA, P., *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. 2000. ISBN 80-85931-79-6.
GIDDENS, A. *Sociologie*. Praha: Argo. 1999, 2001. ISBN 80-7203-124-4.

- HAVLÍNOVÁ, M.; KOPŘIVA, P.; MAYER, I.; VILDOVÁ, Z. a kol. *Program podpory zdraví ve škole* (Rukověť projektu Zdravá škola). Praha: Portál. 1998. ISBN 80-7178-263-7.
- KELLER, U.; MEIER, R.; BERTOLI, S. *Klinická výživa*. Praha: Scientia Medica. 1993. ISBN 80-85526-08-5.
- KLEINWACHTEROVÁ, H.; BRÁZDOVÁ, Z., Výživový stav člověka a způsoby jeho zjišťování. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. 2005. ISBN 80-7013-336-8.
- KOHOUT, P.; KOTRLÍKOVÁ, E. *Základy klinické výživy*. Praha: KRIGL. 2005. ISBN 80-86912-08-6.
- KOTULÁN, J. *Přehled školní hygieny pro pedagogy*. Brno: Universita J. E. Purkyně. 1982.
- KRCH, F.D.a kol., Poruchy příjmu potravy. Praha: Grada Publishing. 1999. ISBN 80-7169-627-7.
- MARÁDOVÁ, E. *Rodinná výchova- zdravý životní styl I. (učebnice pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia)*. Praha: Fortuna. 2003. ISBN 80-7168-712-X.
- MARÁDOVÁ, E. *Rodinná výchova- zdravý životní styl II. (učebnice pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia)*. Praha: Fortuna. 2000. ISBN 80-7168-643-3.
- MARÁDOVÁ, E. *Zdravý životní styl – Výchova ke zdraví (pracovní sešit pro 6. – 9. ročník základní školy)*. Praha: Fortuna. 2004. ISBN 80-7168-914-9.
- MARÁDOVÁ, E. *Zdravý životní styl – Výchova ke zdraví (pracovní sešit pro 6. – 9. ročník základní školy, Autorská řešení)*. Praha: Fortuna. 2004. ISBN 80-7168-903-3.
- NAVRÁTILOVÁ, M.; ČEŠKOVÁ, E.; SOBOTKA, L. *Klinická výživa v psychiatrii*. Praha: MAXDORF. 2000. ISBN 80-85912-33-3.
- NEVORAL, J. a kol., Výživa v dětském věku. Praha: Nakladatelství H&H. 2003. ISBN 80-86-022-93-5.
- NOVOTNÝ, Z.; SCHELLE, K.; TOMANCOVÁ, J. a kol. *Právní nauka pro školy i praxi*. Brno: Masarykova universita. 1995. ISBN 80-210-1118-1.
- PÁNEK, J. a kol. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis. 2002. ISBN 80-86320-23-6.
- RAMEŠ, I. *Fyziologie výživy (učebnice pro zdravotnické školy)*. Praha: Avicenum. 1983.
- ŘEHULKA, E. *Škola a zdraví 21 – 1. díl*. Brno: Paido. 2006. ISBN 80-7315-119-7.
- ŘEHULKA, E. *Škola a zdraví 21 – 2. díl*. Brno: Paido. 2006. ISBN 80-7315-119-7.
- SHARON, M., Komplexní výživa – správná cesta ke zdraví. Praha: PRAGMA. 1994.
- SMITH, H., Světová náboženství – po stopách moudrosti předků. Praha: Knižní klub. 1995. ISBN 80-7176-217-2.
- STRATIL, P. *ABC zdravé výživy – 1. díl*. Brno: Vydal autor vlastním nákladem. 1993. ISBN 80-900029-8-6.
- STRATIL, P. *ABC zdravé výživy – 2. díl*. Brno: Vydal autor vlastním nákladem. 1993. ISBN 80-900029-8-6.
29. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál. 2004. ISBN 80-7178-802-3

- VÝCHOVA KE ZDRAVÍ I. – Sborník prací učitelů a studentů katedry rodinné výchovy a výchovy ke zdraví.* Brno: Masarykova universita. 2005. ISBN 80-210-3918-3.
- ZADÁK, Z. *Výživa v intenzivní péči.* Praha: GRADA Publishing. 2002. ISBN 80-247-0320-3.
- ZDRAVÍ 21 – Výklad základních pojmů (Úvod do evropské zdravotní strategie Zdraví pro všechny v 21. století).* Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR. 2004. ISBN 80-85047-33-0.

Ostatní zdroje:

- <http://www.ceskatelevize.cz/program/porady/10104119181/foto/pyramida.jpg>
<http://www.fitlife.cz/clanky/makrobiotika>
<http://www.ordinace.cz/clanek/vyziva-senioru>
www.poradenskecentrum.cz
<http://www.porodnice.cz/default.asp?rubrika=1&podrubrika=90>
<http://www.rodina.cz/clanek1832.htm>
http://www.spolvyziva.cz/zprava_o_vyzive/zprava_8.php
http://www.vyzivadeti.cz/data/sharedfiles/tiskove_materialy/skripta.doc
<http://www.vyzivadeti.cz/tiskove-centrum/zajimave-clanky-o-vyzive-deti/prvnacek-a-stravovaci-navyky.html>

EATING HABITS OF PRIMARY SCHOOL PUPILS

Abstract: The probe is in the field of primary schools catering for pupils, deals with the eating habits of pupils in second level primary school in Brno. It is based on a history of school meals, which monitors to the present. Using a questionnaire and interviews with pupils compares eating in the family and at school. It deals with the influence of family eating habits on the choice of meals in the school canteen. In a contribution to analyse the specific data obtained from 150 pupils Brno schools and theories are compared with a healthy diet. The authors of the attempt to find a relationship between the satisfaction of pupils with school board and school climate.

Key words: diet, eating habits, nutrition, satisfaction, school climate, school meals, family