

VLIV PSYCHOLOGICKÝCH A SOCIÁLNÍCH ASPEKTŮ NA STRAVOVÁNÍ ŽÁKŮ ZŠ

Jana VESELÁ, Šárka GREBEŇOVÁ

Abstrakt: *Príspevek se snaží poukázat na často opomíjené psychologické a sociální aspekty, které spolu s aspekty fyziologickými ovlivňují vztah dětí a mládeže k jídlu a stravování. Zaměřuje se především na vlivy rodiny a sociálního prostředí na potravní chování a jeho vývoj. Pozornost je věnována také otázce utváření preferencí, averzí a postojů k jídlu. Príspevek se věnuje také otázkám školního stravování a vlivu médií a reklamy na stravování žáků základních škol.*

Klíčová slova: *potravní chování, psychologické aspekty, sociální aspekty, stravování, stravovací návyky, jídlo, osobnost, společnost, prostředí, preference, averze, rodina, školní jídelna*

1. Úvod

Jídlo je nedílnou součástí života člověka. Dnešní hektický způsob života se však negativně odráží v přístupu k jídlu a ve způsobu našeho stravování. Čas, který stráví rodina u společných obědů nebo večeří, se zkracuje. Tím ubývá příležitostí, kdy mohou rodiče ovlivňovat stravovací návyky svých dětí. Nedostatek výchovného působení v oblasti výživy může u dětí vést k utvoření nesprávných stravovacích návyků a postojů k jídlu.

Do poloviny minulého století bylo jídlo a stravování považováno jen za předmět zkoumání přírodních věd. Předmětem zájmu odborné veřejnosti byla především fyziologie výživy a potrava jako zdroj energie pro náš organizmus. Toto pojetí většinou přetrvává i dnes. Především zdravá výživa je velmi atraktivním tématem pro dnešní společnost ovládanou kultem přitažlivého a žádoucího těla.

Fyziologické aspekty jídla jsou však úzce propojeny s aspekty psychologickými a sociálními. Právě psychologické a sociální aspekty jídla jsou často opomíjeny. Tato oblast je oproti fyziologii výživy velmi málo zmapována, přestože by nám mohla poskytnout odpovědi na řadu otázek.

2. Potravní chování a jeho vývoj

Problematika potravního chování je předmětem zájmu přírodních i společenských věd. Poznatky o potravním chování a mechanismech řídicích příjem a využití

potravy jsou velmi přínosné při dalším zkoumání lidského organismu a jeho interakce s okolním prostředím. Zejména pro pochopení a vysvětlení některých onemocnění, mezi něž patří například také poruchy příjmu potravy, hrají poznatky o potravním chování klíčovou roli.

Fraňková a Dvořáková (2003) popisují potravní chování jako komplex aktivit, které slouží k odkrývání potravních zdrojů, k rozpoznání potravy a rozhodování o tom, zda tato potrava bude přijata, či zamítnuta; dále pak k získání potravy a její přípravě ke konzumaci a konečně k požívání jídla a přípravě živin k metabolickým přeměnám.

Potravní chování, stejně jako jiné druhy lidského chování, je motivované, zaměřené především na uspokojení potřeby. Pokud nedojde k narušení průběhu potravního chování nepředvídatelnými vnějšími vlivy, probíhá pravidelně v určitých cyklech.

Každé mládě přichází na svět vybaveno mechanismy, které mu umožňují získat potravu. Každý savec, mezi něž patří také člověk, se rodí vybaven souborem reflexů – pohybů, které ho přivedou k potravě.

Novorozené dítě začne brzy po porodu provádět reflexní pohyby hlavičkou nalevo a napravo a pátrá po prsní bradavce matky. Taková forma chování je vrozená a vyskytuje se jen v prvních dnech života dítěte. Později jsou tyto instinktivní pohyby nahrazeny orientovanými pohyby hlavičky směrem k prsu, dítě přitom zeširoka otevírá pusinku.¹

Příjem potravy u novorozence začíná sáním, jehož základem je sací reflex. Je dokázáno, že takové pohyby se vyskytují již během nitroděložního života. Plod si dokonce cucá ručičky už v průběhu posledních týdnů před porodem. Jde o jakýsi trénink pohybů, které narozenému dítěti pomohou přežít v nových životních podmínkách.

Kojení není jen fyziologickým dějem, při kterém se matka snaží zasytit své dítě. S kojením má dítě spojeno také první velmi silné prožitky, kdy získává zkušenosti s vnějším světem a začíná komunikovat s okolím. Především prostřednictvím svých smyslů získává mnoho informací: vnímá chuť mateřského mléka, slyší tlukot matčina srdce, přijímá něžné dotyky. Důležité jsou také zrakové vjemy. Dítě při kojení sleduje velmi pečlivě pohyby matky, vštěpuje si její fyzický vzhled, vůni jejího těla. Toto vše vytváří pocit bezpečí. Příjemné pocity spojené s výživou jsou zdrojem a základem emocí.

Mohlo by se zdát, že v prvních týdnech a měsících života je dítě jen pasivním příjemcem, ale není tomu tak. Již brzy po narození dítě komunikuje s okolním prostředím a začíná se projevovat jeho individualita. Tu je možné zaznamenat právě při krmení. Některé dítě je třeba k pití nutit, často přestává sát a sleduje okolí; jiné dítě poslušně saje nebo se křikem dožaduje častějšího kojení.

Mateřské mléko postupně přestává dítěti stačit a je třeba začít kojence příkrmovat, aby byly jeho nutriční potřeby dostatečně uspokojovány. Tento přechod pro dítě znamená velikou změnu. Do jídelníčku kojence se začínají zařazovat potraviny hrubší konzistence. Dítě zvyklé sát sladké mateřské mléko najednou dostává jídlo, které je slané, má jinou barvu, jinak voní. Mění se také poloha dítěte při krmení. Dítě už není jen drženo v náruči matky, ale postupně se učí sedět a jíst ve vzpřímené poloze. Musí se

¹ FRAŇKOVÁ, Slávka; DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. Psychologie výživy a sociální aspekty jídla. 1.vyd. Praha: KAROLINUM, 2003. 255 s. ISBN 80-246-0548-1

naučit žvýkat a polykat měkká jídla. Těmto změnám se musí také přizpůsobit zažívací trakt dítěte. Zařazení příkrmů do výživy kojence je spojeno také s nástupem řady nových podnětů, které působí na smysly dítěte. Současně dochází také k rychlému rozvoji dětského mozku, Ten musí nové vjemy třídit, zpracovávat informace a ukládat je do paměti v takové podobě, aby je bylo možno později kdykoliv použít pro srovnání s novými zkušenostmi.

Dalším úkolem tohoto období vývoje dítěte je zvládnout časový harmonogram příjmu jednotlivých jídel. Frekvence krmení se postupně snižuje jen do několika denních dávek. Velikost porce jídla a doba, kdy se jídlo přijímá je závislá na rodinných zvyklostech a kulturním prostředí, v němž dítě vyrůstá.

Při rozšiřování jídelníčku dítěte, je velmi důležité, kdy k němu dochází. Zařazení jídel, která pro daný věk nejsou vhodná, stejně tak jako otálení se začleněním nových jídel do jídelníčku dítěte, může nepříznivě ovlivnit vývoj potravního chování a také postoje dítěte k jídlu.²

3. Psychologické aspekty jídla

„Psychologické motivy zahrnují prožívání a pocity, jež nás nutí, abychom jedli a pili. Zahrnují i ty, jež plynou ze samého jídla a pití. Nejdůležitějšími pocitovými prožitkovými variacemi jsou přirozeně hlad a žízeň, chuť a sytost, slast a odpor nebo averze a hnus. Schopnost prožívat a prociťovat je jedinečná a společná lidskému rodu. Obsahová náplň a asociace spojované s určitým jídlom nebo situacemi, jež je reflektují, jsou ovšem výsledkem individuálních zkušeností. Ta je nesdělitelná.“³

OSOBNOST A JÍDLO

Již více než sto let se psychologové, psychiatři a další odborníci snaží osobnost definovat. Drapela uvádí, že veškeré teorie osobnosti by bylo možné rozmístit na jednu osu, která spojuje zcela opačné názory. Na jedné straně osy by stáli teoretici „já“, kteří osobnost vnímají jako něco, co skutečně existuje a má skutečné účinky na okolní svět. Na straně druhé by stáli behavioristé, kteří osobnost pokládají za „pouhou odvozeninu z chování, jež je samo jediným přímo pozorovatelným a měřitelným jevem.“⁴ Drapela definuje osobnost jako „dynamický zdroj chování, identity a jedinečnosti každé osoby.“⁵ Pod pojem chování zahrnuje procesy myšlení, emoce, rozhodování, tělesné činnosti, sociální interakci atd.

Lze tedy říci, že každý člověk představuje určitou typickou osobnost, na jejímž utváření se podílí především dědičnost a vlivy okolí. Každá osobnost má svou charakteristiku, která je dána kombinací určitých rysů. Podle toho je možné rozdělit jednotlivé typy osobností.

Jednou z nejstarších a dodnes užívaných typologií je Hippokratova teorie, podle níž jsou lidé rozděleni do čtyř základních typů temperamentu (sangvinik, choleric, flegmatik, melancholik), a to podle tělní tekutiny, která ho ovlivňuje. Někteří autoři zabýva-

2 FRAŇKOVÁ, Slávka; ODEHNAL, Jiří; PAŘÍZKOVÁ, Jana. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio, 2000. 198 s. ISBN 80-86009-32-7

3 DVOŘÁKOVÁ – JANŮ, Věra. *Lidé a jídlo*. 1. vyd. Praha: ISV nakladatelství, 1999. s. 14

4 DRAPELA, Viktor. *Přehled teorií osobnosti*. 3. vyd. Praha: Portál, 2001. s. 14

5 DRAPELA, Viktor. *Přehled teorií osobnosti*. 3. vyd. Praha: Portál, 2001. s. 14

jící se výživou k těmto klasickým typům temperamentu přidávají také charakteristické postoje k jídlu a stolování.⁶

POSTOJE K JÍDLU, RITUÁLY

Postoje k jídlu se formují již od časného věku dítěte a jsou silně ovlivňovány tlakem prostředí. Hlavní úlohu zde hraje rodina, ale uplatňuje se tu také individualita dítěte, která je dána temperamentem, volnými vlastnostmi, emocionalitou a zkušenostmi dítěte s jídlem.⁷

To jakou pozici zaujímá jídlo v našem hodnotovém žebříčku je dáno zejména kulturní a ekonomickou úrovní společnosti, v níž žijeme. O vztahu určité kultury k jídlu se můžeme dozvědět zejména studiem jídelniček, způsobu stolování a technologických postupů přípravy jídel.

Postoj k jídlu je důležitý pro některá náboženství a filosofické systémy. Například pro taoisty je jídlo součástí duchovní praxe. Pro pochopení a dosažení harmonie těla a ducha je nutno přijímat vyváženou stravu a dodržovat správný postup při přípravě jídel. Podle buddhistů je nutné jídlo připravovat pozorně a pečlivě, neboť potraviny nesou silou Budhy.

V naší převážně křesťanské společnosti se s dodržováním některých starých zvyklostí poukazujících na posvátný charakter jídla setkáváme jen zřídka, a to například během půstů před Velikonocemi nebo Vánoce.

Během života si osvojujeme také řadu rituálů souvisejících s přípravou a samotnou konzumací jídla. Rituály se stávají součástí naší osobnosti a jsou předávány tradicí z generace na generaci. Rituálem je například popíjení čaje, podávání chleba se solí nebo motlitba před jídlem. Ritualizace je nezbytnou součástí svátků a důležitých událostí v roce.

PREFERENCE A AVERZE

Základem postoje k jídlu jsou podle Fraňkové a kol. preference a averze. Tyto dva mechanismy pomáhají všem živým tvorům přijímat potravu, aby přežili, ale také vyhnout se škodlivým látkám, které mohou ublížit, nebo dokonce zabít. Část těchto vlastností je vrozená, část si jich jedinec vytváří během života. Mechanismus vzniku nutričních preferencí popisuje Fraňková a kol. ve své knize.⁸

6 Např. Faltus definuje sangvinika jako dobrého hostitele, labužníka majícího požitek z jídla, vyhovujícího s nadšením svým gurmánským choutkám. Cholerik je ve svých činnostech vytrvalý a vznětlivý. Projevuje vášnivost až fanatismus. Ve vztahu k jídlu často demonstruje svou nespokojenost. Flegmatik je velmi klidný, málo vznětlivý. Ve vztahu k jídlu mu většinou nezáleží na kvalitě jídla. Pokud si může vybrat, dává přednost tradiční kuchyni a nají se s požitkem. Přitom si nekazí chuť úvahami o kvalitě stravy a jejím vlivu na tělesnou linii. Melancholik si při svém rozjímání často ani neuvědomuje pocit hladu. Pokud už se rozhodne najíst, jídlo nevnímá, protože je příliš zaměstnán svými starostmi a problémy.

7 FRAŇKOVÁ, Slávka; DVORÁKOVÁ-JANŮ, Věra. Psychologie výživy a sociální aspekty jídla. 1. vyd. Praha: KAROLINUM, 2003. 256 s. ISBN 80-246-0548-1

8 Fraňková a kolektiv (2003) popisují mechanismy vzniku nutričních preferencí následovně:

a) Vystavení pokrmu. Opakovaným podáváním určitého jídla je možné u dítěte vypěstovat jeho oblibu. Neplatí to ale vždy. Příliš častým podáváním některých jídel můžeme docílit opačného efektu. Preference se sníží, nebo dokonce vymizí.

b) Pavlovovské podmiňování. Tento typ podmiňování je založen na spojování jídla s určitými dalšími podněty. Jde hlavně o podněty působící na naše smysly, jako jsou barevnost potravy, vůně, celkový vzhled talíře s jídlem.

c) Sociální faktory. Sociální faktory jsou silným faktorem ovlivňujícím vznik preferencí. Děti jsou velmi

Bylo zjištěno, že člověk se už od narození vyznačuje vysokou preferencí sladké chuti. Převládá názor, že preference sladké chuti u savců je vrozená. Zřejmě to souvisí s faktem, že sladká chuť je typická pro mateřské mléko, ale také pro řadu zdrojů energie, které se nacházejí například v kořenech některých rostlin nebo ovoci. Větší obliba sladkého tak živočicha nutí k tomu, aby vyhledával sladké požitaviny.

Podobně je tomu i v případě averze, která má chránit jedince před požitím látek, které by ho mohly ohrozit. Také některé averze jsou vrozené. Patří sem například přirozený odpor k hořké chuti.

Většina averzí vzniká zejména na základě nepříjemných zážitků spojených s jídlem. Dítě získá odpor k jídlu, ze kterého mu někdy bylo špatně, nebo které bylo nuceno sníst například během docházky do mateřské školy. Takovou averzi si může dítě uchovat až do dospělosti. Silná averze k jídlu může vést až k vážným poruchám stravování.

EMOCE A JÍDLO

Emoce jsou základním psychologickým fenoménem. Každý z nás zná emoce z vlastního prožívání. Mluvíme-li o emocích, máme na mysli hněv, radost, lítost nebo soucit. Přestože všichni obsahu pojmu emoce rozumíme, neexistuje jejich jednotná definice. V nejširším pojetí, tak jak je chápe i M. Nekonečný, je možné emoce definovat jako „*komplexní jev, který má stránku zážitkovou, fyziologickou a behaviorální, zejména výrazovou. Úzké spojení emocí s fyziologií organismu, tj. zejména s útrobními změnami a s pohyby, vyjadřuje jejich původní biologickou účelnost: emoce jsou zážitky smysluplně organizující chování, (např. strach – útek), a tak je možné ke každé emoci přiřadit určitý účel, např. aby se vyhnul nebezpečí, pocituje člověk strach, nebo jinak řečeno, strach signalizuje nebezpečí a je současně doprovázen fyziologickými změnami umožňujícími útekové pohyby.*“⁹

Z této definice je tedy zřejmé, že emoce souvisejí také s naším trávením. Nutriční výchova, postoje k jídlu, příprava jídel i stolování, to vše je neodmyslitelně spjata s emocemi. Jídlo nás uklidňuje. Jídlem utěšujeme dítě, když spadlo a odřelo si koleno. Jídlem odměňujeme, jídlem obdarováváme.

Většina společenských událostí v našem životě je také spojena s jídlem. V těchto situacích je jídlo spojováno většinou s pozitivními emocemi. Je zcela běžné, že takové události jako je křest dítěte, svatba nebo oslava narozenin se bez dobrého jídla a pití neobejdou. Jídlo však patří také k méně příjemným událostem v životě člověka. Třeba takové pohoštění smutečních hostů po pohřbu není ničím výjimečným.

Člověk se k jídlu obrací, když je šťastný, aby slavil. Když prožívá smutek, vyhledává jídlo, aby negativní emoce „zajedl“. Jídlo totiž zaměstná naši trávicí soustavu a plný žaludek nám neumožňuje přemýšlet nad tím, co nás trápí. Přejídání však není jediným způsobem řešení našich problémů. Někteří lidé se snaží své problémy řešit tím, že si jídlo odpírají a hladoví. V obou případech zde hrozí nebezpečí vzniku vážných psychosomatických potíží.

Vědomé omezování příjmu potravy nebo naopak nadměrná konzumace jídla může ukazovat na poruchu příjmu potravy, jako je anorexie nebo bulimie. V tomto pří-

⁹ vnímavé a všimají si, jak se u jídla chovají členové rodiny a co jedí. Preferují taková jídla, která jsou v rodině nebo skupině vrstevníků oblíbená.

9 NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Praha: ACADEMIA, 1998. s. 415

padě je nutné hledat příčiny také v oblasti psychické a sociální. Léčba takového psychosomatického onemocnění je zdlouhavá a v některých případech téměř nemožná.

4. Sociální aspekty jídla

Nelze pochybovat o tom, že jídlo zaujímá v historii lidstva pevné a důležité místo. Prostředí stůl je jakýmsi zrcadlem doby, ukazatelem civilizační vyspělosti.

Jídlo a přijímání potravy je většinou zmiňováno jen v souvislosti s uspokojováním fyziologických potřeb. Kromě funkce vyživovací plní jídlo i důležitou funkci společenskou, kulturní a komunikativní.¹⁰

Zapomínáme na to, že člověk je především tvor společenský, a tudíž všechny jeho aktivity, tedy i příjem potravy, jsou ovlivňovány lidskou společností.

Vlivy sociálního prostředí na potravní chování, výživové návyky a zvyklosti jedince je možné zařadit do tří kategorií:

1. vlivy rodiny,
2. sociální vlivy prostředí mimo rámec rodiny,
3. vlivy sdělovacích prostředků a kulturního prostředí.¹¹

VLIVY RODINY

Rodina je považována za svébytnou sociální skupinu, jejíž hlavním úkolem je zajistit zdravý vývoj osobnosti dítěte. Rodina jako sociální skupina je charakteristická intenzivními citovými vztahy mezi svými členy. Ve vztahu ke svým členům plní zejména funkci reprodukční, socializační, výchovnou a ekonomickou.

Pro dítě je rodina první sociální skupinou, jejíž se stává členem, své postavení v této skupině získává již svým narozením. Rodina představuje pro dítě první model společenského soužití. V rodině postupně dochází k formování osobnosti dítěte a k utváření jeho postojů k okolnímu světu.

K formování osobnosti dítěte a jeho „vrůstání“ do společnosti dochází v procesu socializace. Během tohoto celoživotního procesu si dítě osvojuje specifické formy lidského chování, prožívání, myšlení a seznamuje se se společenskými normami platnými pro danou společnost. Patří sem také návyky a postoje vztahující se k jídlu a stravování, na jejichž utváření a posilování se podílejí všichni dospělí členové rodiny, kteří se účastní výchovy dítěte.

Zásadní vliv na životní styl rodiny a nutriční výchovu dětí má vzdělání rodičů, výchovný styl, materiální zabezpečení rodiny, ale také místo, na kterém rodina žije. To, zda rodina žije na venkově, ve městě, v horách či v nížině, ovlivňuje způsob, jakým se členové rodiny stravují, oblékají, jak si organizují práci či tráví volný čas.

Klíčovou rolí v problematice vztahů mezi životem rodiny a výživou hrají vztahy mezi členy rodiny. Jde jak o vztahy mezi dospělými členy rodiny, kteří se podílejí na výchově dětí, tak i vztahy mezi rodiči a dětmi a v neposlední řadě také vztahy mezi sourozenci.

¹⁰ Komunikativní funkce jídla je často zmiňována především v souvislosti s poruchami příjmu potravy. Odmítáním jídla nebo naopak jeho zvýšenou konzumací může jedinec trpící poruchou příjmu potravy sdělovat svému okolí něco, co neumí nebo nechce říct slovy.

¹¹ FRANKOVÁ, Slávka; DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. Psychologie výživy a sociální aspekty jídla. 1.vyd. Praha: KAROLINUM, 2003. 256 s. ISBN 80-246-0548-1

Společné stolování dětí s rodiči je efektivním způsobem, jak u dětí posilovat správné postoje k jídlu. I pro starší děti je důležité, aby se co nejčastěji stravovaly s rodiči. Společné večeře a společné stolování alespoň o víkendech by mělo být samozřejmostí. Při společném jídle by rodiče měli dětem vštěpovat, že jíst několikrát denně je naprosto běžné a normální a že přejídání se a držení diet je zvláštní a nevhodné.

Nesprávné a nezdravé stravovací návyky, jako je držení diet, přejídání nebo nepravidelné stravování nebo stravování o samotě, které si mnohé děti přinášejí ze svých rodin, mohou být velmi nebezpečné. Takové návyky mohou vést až k poruchám příjmu potravy. Jestliže rodiče nemají přehled, kdy, kde a co jejich dítě během dne jedlo, mohou být tyto poruchy odhaleny velmi pozdě.¹²

SOCIÁLNÍ VLIVY PROSTŘEDÍ MIMO RÁMEC RODINY

Prvních několik let života dítěte je jeho svět zredukován jen na sociální prostředí, které zahrnuje nejbližší rodinu a příbuzné. S přibývajícím věkem se však dítě více osamostatňuje a dostává se i do širšího sociálního prostředí mimo rodinu. Tato prostředí na dítě působí a podílejí se na utváření jeho postojů.

Důležitým okamžikem v životě každého dítěte je jeho nástup do mateřské školy a základní školy. K velkým změnám dochází také v oblasti stravování. Dítě se musí podřídit novému jídelnímu režimu, zvyknout si na nový jídelníček, učí se jak správně jíst a stolovat v jídelně s ostatními vrstevníky. Pro dítě, které je z domova zvyklé jíst jen za přítomnosti matky nebo sourozenců, může být hluk v jídelně, cinkání příborů a křik ostatních dětí nepřijemnou zkušeností, která může mít vliv na vývoj jeho potravního chování.

Návštěva restaurace nebo pozvání ke společnému obědu či večeři u přátel bývá obvykle příjemnou změnou v zaběhnutém jídelním režimu rodiny. Tato nová sociální situace má velký význam pro vývoj osobnosti dítěte a jeho vztahu k jídlu a stravování

VLIVY SDĚLOVACÍCH PROSTŘEDKŮ A KULTURNÍHO PROSTŘEDÍ

Výchovné působení rodičů a blízkého okolí na stravovací návyky dítěte jsou v dnešní době bohužel oslabovány silným působením kulturního prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Není možné vychovávat dítě a uchránit ho před vlivem tisku, televize nebo internetu.

Předmětem mnoha diskuzí je především problematika negativního působení televize na nejmladší členy naší společnosti.

Stále mladší a mladší děti tráví většinu svého volného času u televizních obrazovek nebo monitoru počítačů. Tato dvě média se velkou měrou podílejí na utváření představ o normách, způsobech chování, vyjadřování, oblékání i stravování, které jsou naší společností akceptována nebo dokonce vyžadována. Jedním z velmi účinných nástrojů k ovlivňování postojů k jídlu jsou reklamy.

Reklamy na jídlo a potraviny vychází z poznatků psychologie. Tvůrci reklamních kampaní využívají mnoha možností působení na psychiku a chování člověka. Billboardy, letáky nebo krátké filmy propagující jídlo působí na smysly člověka především svou

12 OBČANSKÉ SDRUŽENÍ ANABELL. *Kouzlo stolování* [on-line]. Citováno dne 9.4.2008a. Dostupný z [www: <http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/vyziva/19-stravovaci-navyky/256-kouzlo-stolovani>](http://www.anabell.cz/index.php/clanky-a-vase-pribehy/vyziva/19-stravovaci-navyky/256-kouzlo-stolovani)

barevností a velikostí. Triků k upoutání pozornosti na reklamu a vzbuzení citového zájmu pro nabízené jídlo je mnoho a jejich vymyšlení zaměstnává celé týmy psychologů. Zdůrazňováním zdravotního aspektu, ekonomičnosti, či snadnou a rychlou přípravou působí reklamy na racionální stránku. V neposlední řadě se tvůrci reklam snaží zaměřit na naše emoce. Nabízené produkty prezentují jako ty, které uspokojí naše potřeby, přináší radost dětem, zajistí příjemné prožití svátečních dnů.¹³

Taková reklama je velmi rafinovaná a silně ovlivňuje především menší děti, které ji přijímají nekriticky a nutí rodiče tyto produkty kupovat. Například televizní reklamy jsou mladšími dětmi považovány za součást normálního programu. Děti jim věří stejně jako pohádkám. Starší děti jsou již schopny reklamu od příběhu odlišit a zaujmout vůči ní kritické stanovisko.

Většina reklamních šotů¹⁴ propaguje příliš tučné, slané nebo sladké jídlo. Takové jídlo není pro vyvíjející se dětský organizmus zdravé, ale pokud je prezentováno vrstevníky, oblíbenými filmovými hrdiny nebo animovanými postavkami z dětských seriálů, jen těžko se jim odolává.

V posledních letech se stále častěji setkáváme s novým fenoménem ve stravování. Jde o sledování televize při jídle. Není nic neobvyklého, že v restauracích nebo v tzv. „fast foodech“ je na zdi zavěšena velká plazmová televize, v níž nepřetržitě běží animované filmy, sportovní utkání nebo hudební pořady. Televize je nám v těchto místech vnucována jako nezbytnost při našem stolování.

Ohlédneme-li se o pár let zpět, zjistíme, že předchozí generace provázelo u jídla puštěné rádio. Nebylo tomu tak ale ve všech restauracích a rodinách, stejně jako dnes televize v čase jídla nehraje ve všech domácnostech.

Obecných znalostí psychologie je hojně využíváno také v obchodní činnosti supermarketů. Obchodní řetězce obvykle zaměstnávají velké týmy odborníků. Ti na základě podrobných analýz chování nakupujících vytvářejí strategie, kterými doslova přinutí nakupující kupovat konkrétní výrobky.

K nejznámějším strategiím patří například uspořádání zboží v regálech, aranžování nápadně drahých věcí vedle věcí za průměrnou cenu nebo vyhlásování časově omezených akcí na méně hodnotné potraviny nebo potraviny, u nichž končí jejich záruční doba. Osvědčenými triky jsou bonbóny a žvýkačky u pokladen, které většinou neuniknou pozornosti netrpělivých dětí čekajících s rodiči v řadě.

5. Školní stravování

Podle slov MUDr. Tláskala, CSc., předsedy Společnosti pro výživu, je školní stravování „významným nástrojem výživové a potravinové politiky státu.“¹⁵

První zmínky o organizovaném školním stravování pocházejí z období po druhé světové válce. Nejednalo se o podávání obědů, tak jak je známe dnes, ale o jakési pře-

13 FRANĀKOVÁ, Slávka; DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, Věra. Psychologie výživy a sociální aspekty jídla. 1.vyd. Praha: KAROLINUM, 2003. 256 s. ISBN 80-246-0548-1

14 Některé země, jako například Velká Británie nebo Skandinávie, se rozhodly bojovat se statistikami dokládajícími nárůst dětské obezity a přijaly zákaz reklamy propagující toto tzv. „junk food“ Přestože negativní dopad takové reklamy na stravovací návyky dětí je zřejmý, v naší zemi toto téma zatím není vnímáno jako problém a tudíž se žádná legislativní opatření nepřipravují.

15 TLÁSKAL, P. Školní stravování. Výživa a potraviny, 2008, roč. 63, č.5, s.66-67 ISSN 1211-846X

snídávky, které se podávaly dětem ve všech školách. Tyto přesnídávky byly pořizovány ze zásob UNNRA. S rostoucí zaměstnaností žen v 50. letech rostla také potřeba zajistit stravování pro jejich děti. Začaly vznikat první školní jídelny. Hlavními iniciátory jejich budování byly samotné školy a obce.

V letech 1953 vydalo ministerstvo školství první vyhlášku, která byla věnována problematice školního stravování. Tato vyhláška stanovila orgány odpovědné za zřízení a provoz školních jídelen, finanční normy na nákup potravin a poplatky za stravování.

V roce 1963 byla tato vyhláška nahrazena vyhláškou novou, která přesně stanovila dávky potravin podle věkových skupin dětí. Byli jmenováni krajští inspektoři školního stravování a současně byla zřízena krajská a okresní výchovná střediska školního stravování. Jejich hlavním úkolem bylo dohlížet na plnění úkolu školních jídelen, pečovat o rozvoj školního stravování a o zvyšování kvalifikace pracovníků jídelen.

Poplatky, které se vybíraly za obědy, sloužily výhradně k nákupu potravin a jejich výše byla stanovena dle sociální situace rodiny. Ostatní výdaje na provoz jídelny byly dotovány ze státního rozpočtu a z rozpočtu obcí.

V 60. a 70. letech došlo k velkému nárůstu porodnosti. V této době se budovala také nová sídliště se školami a školními jídelnami. Postupně bylo vybudováno 10 tisíc školních jídelen, ve kterých se stravovalo 100 % dětí mateřských škol, více než 90 % žáků základních škol a 65 % studentů středních škol. Zpočátku se školní stravování potýkalo s nedostatečnou vybaveností školních kuchyní a nedostatkem financí k zajištění dostatečného zásobování kvalitními a rozmanitými surovinami. Zvýšení poplatků za stravování, které by do jisté míry zatížilo rodiče, ale pomohlo zlepšit podmínky školního stravování, nemělo v této době podporu vládnoucí strany.

Po roce 2003 zanikají okresy a s nimi také střediska školního stravování. MŠMT postupně omezuje svoje působení v oblasti školního stravování. Jídelny se stávají součástí škol. Podařilo se upravit poplatky za stravování tak, aby bylo možné uplatnit doporučené výživové dávky.

V devadesátých letech byly vyhlášeny výživové normy, které měly být ukazatelem kvality připravované stravy. Později byl pro snadnější orientaci pracovníků školních jídelen sestaven **spotřební koš**, který platí dodnes a jehož dodržování je upraveno vyhláškou. Spotřební koš je průběžně aktualizovaný soubor výživových norem, který musí být dodržován při tvorbě jídelníčku. Jde o průměrnou spotřebu potravin na jednoho strávnicka za měsíc.

Současné školní stravování navazuje na dlouholetou tradici. Metodickou pomoc jídelnám poskytuje dnes výhradně Společnost pro výživu. Mnohé školní jídelny procházejí v posledních letech rozsáhlou konstrukcí a modernizací. Splňují přísná hygienická a technologická pravidla Evropské unie.¹⁶

Interiéry školních jídelen prošly v posledních letech rozsáhlými změnami. Dnešní školní jídelny připomínají spíše útulné restaurace než závodní jídelny, na které jsme byli zvyklí před rokem 1989. Při zařizování jídelen je důraz kladen nejen na funkčnost, ale také na pohodlí strávnicků.

Za zcela revoluční změnu v uspořádání školních jídelen považují nahrazení tradičních hranatých jídelních stolů stoly kulatými. S tímto nápadem přišla jedna severo-

16 ŠULCOVÁ, E.; STROSSEROVÁ, A. *Školní stravování (historie a aktuálně)*. Výživa a potraviny, 2008, roč. 63, č.5, s. 68-71 ISSN 1211-846X

moravská firma, která se specializuje na výrobu školního nábytku. Tento nápad vychází z teorie kulatého stolu, který nemá žádné rohy ani hrany. Všechny osoby, které u něj sedí, mají stejné postavení. U kulatého stolu neexistuje žádné privilegované místo. Ve školní jídelně, která je sama o sobě místem docela hlučným, by kulaté stoly mohly přispět ke zklidnění žáků a ke zpříjemnění celkové atmosféry školní jídelny.

V současné době existuje v české republice 9 028 školních jídelen, ve kterých se pravidelně stravuje 1 610 000 strávníků, tedy více než 10 % obyvatel naší země. Podle údajů Společnosti pro výživu využívá školní jídelny 100 % dětí mateřských škol, 78 % žáků základních škol a 58 % studentů středních škol.¹⁷

OBĚD JAKO NEZBYTNÁ SOUČÁST ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU DÍTĚTE

Podle informací Poradenského centra Výživa dětí by měl oběd pokrýt cca 30 –35 % denního příjmu energie. Pravdou bohužel je, že většina dětí obědy úplně vynechává nebo si kupuje nevhodná jídla v restauracích typu fast food. Školní oběd se tedy zdá být nejlepší variantou.¹⁸

Děti, které nechodí do školní jídelny, často tvrdí, že jim školní jídlo nechutná apod. Problém není ani tak v pestrosti nabízených jídel, ale v rodinách. Děti mnoho pokrmů z domova neznají, a proto je odmítají jíst. Rodina se buď stravuje celkově nezdravě, jídelníček není nijak pestrý, nebo se naopak rodiče snaží stravovat podle pravidel zdravé výživy, ale své děti nechávají jíst jen taková jídla, která jim chutnají. Často jsou to mezi dětmi velmi oblíbené sladkosti, hranolky a jiná tučná jídla, pro dětský organismus nevhodná. Je pak pochopitelné, že takovým dětem ve školní jídelně nechutná.

Je v zájmu dítěte, aby si rodiče uvědomili, že chtějí-li dítě vést ke zdravému způsobu stravování, musí jim jít příkladem a sami dodržovat určité zásady zdravého stravování.

Jakousi alternativou ke školním jídelnám jsou školní kantýny, bufety a prodejní automaty. Oproti jídelnám však neposkytují plnohodnotnou stravu.

První školní bufety a kantýny se začaly ve školách objevovat brzy po sametové revoluci. Tyto „obchůdky“ provozují většinou školníci nebo jiné fyzické osoby. Hlavním účelem těchto bufetů není zajistit dětem během pobytu ve škole přísun energeticky hodnotných a zdravých potravin, ale především vydělat peníze.¹⁹

Nabídka těchto bufetů se tedy řídí poptávkou. Snaha vést děti ke zdravému způsobu stravování ustupuje komerčním zájmům. Podobné je to i v případě automatů, které kromě nápojů, převážně kolových, a cukrovinek občas nabízejí také bagety, sendviče apod.

Kantýny, bufety a automaty ve školách by měly být jen jakýmsi doplňkem stravování dětí během jejich školního dne. Bohužel, stále častěji se setkáváme s tím, že tyto

17 VÝŽIVA DĚTÍ. [online]. *Má školní stravování budoucnost?*, poslední revize.2007 [cit.2008-10-22].

Dostupné z [www: < http://www.vyzivadeti.cz/data/sharedfiles/tiskove_materialy/TZ_Skolni%20stravovani_fin.doc](http://www.vyzivadeti.cz/data/sharedfiles/tiskove_materialy/TZ_Skolni%20stravovani_fin.doc)

18 VÝŽIVA DĚTÍ. [online]. *Školní oběd=součástí zdravého jídelníčku dítěte*, poslední revize.2007 [cit.2008-10-22]. Dostupné z [www: < http://www.vyzivadeti.cz/data/sharedfiles/tiskove_materialy/TM_Tomesova_fin.doc](http://www.vyzivadeti.cz/data/sharedfiles/tiskove_materialy/TM_Tomesova_fin.doc)>

19 RÁBOVÁ, Marcela. *Současné školní stravování se zaměřením na školní bufety a prodejní automaty*: diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, 2008

potraviny u dětí suplují plnohodnotný oběd, který nabízí školní jídelna, a mnohdy jsou jediným jídlem, které dítě za celý den sní.

6. Výsledky výzkumu vlivu vybraných psychologických a sociálních aspektů na stravování žáků

V průběhu měsíce března 2009 jsem v rámci výzkumu ke své diplomové práci provedla šetření, jehož cílem bylo zjistit míru vlivu psychologických a sociálních aspektů na stravovací návyky žáků základních škol. Výzkum byl zaměřen zejména na vlivy rodiny a blízkého sociálního prostředí mimo rodinu žáka, dílčím úkolem této sondy bylo také zjistit, do jaké míry jsou výživové preference dětí ovlivňovány médií a reklamou.

Výzkum proběhl formou dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo 322 žáků ve věku 8 – 16 let. Šetření proběhlo na třech základních školách ve Zlínském kraji. Rozdílnost těchto škol byla dána skladbou žáků podle místa bydliště. Nejvíce respondentů bylo ze ZŠ Bílovice, což je velká vesnická škola, do níž dojíždějí děti z řady okolních vesnic. Další školou byla sídlištní škola ze Zlína, kterou navštěvují převážně děti žijící ve městě. Škola má několik tříd s rozšířenou výukou tělesné výchovy. Třetí školou byla ZŠ Napajedla, což je malá městská škola, do níž docházejí nejen děti z města, ale také děti z okolních vesnic.

ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ – SVAČINY, OBĚDY

V téměř každé škole dnes kromě školní jídelny najdeme také školní bufet, kantýnu nebo automaty na sendviče, bagety, sladkosti a nápoje. O vhodnosti těchto potravin by se dalo jistě dlouze diskutovat. Bohužel, velmi často se stává, že tato jídla u žáků suplují plnohodnotnou svačinu, nebo dokonce oběd ze školní jídelny. Z výsledků dotazníkové sondy vyplývá, že pro žáky ve věku 14–16 let je tento způsob obstarávání svačiny nebo oběda zřejmě přijatelnější než se stravovat ve školní jídelně nebo si nosit svačinu z domova. Teenageři se snaží manifestovat svou samostatnost a dospělost a k tomu patří také snaha ukázat, že jsou schopni nakládat se svěřenými penězi. O tom, jak dospívající mládež zachází s penězi určenými na svačiny a obědy, by bylo možné polemizovat. Jisté je, že ne všichni teenageři je utrácejí za výživově hodnotné potraviny.

Naopak mladší školáci ve věku 8–11 let preferují svačiny, které jim připravují rodiče doma. Dle mého názoru to může být tím, že přestože jsou tyto děti už na školní prostředí dobře adaptované, do jisté míry jsou ještě stále závislé na svých rodičích. Příprava svačiny je pro mnohé z nich poměrně těžký úkol a přidělené peníze na svačinu by nejspíš utratily za sladkosti, které by uspokojily jejich chutě, ale nikoliv dobře zasytily, čehož jsou si rodiče vědomi. Svačina připravená od rodičů těmto dětem zřejmě více vyhovuje. Například pro prvňáčka může být svačina od maminky jakýmsi pojtkem s domovem. Maminka své dítě zná, ví, co mu chutná, a co ne.

Není jistě žádným překvapením, že dívky si častěji připravují svačiny samy. Je to možné vysvětlit například tím, že dívky, na rozdíl od chlapců, jsou už od útlého věku vedeny k domácím pracím, k samostatnosti v přípravě jednoduchých jídel a k drobným pracím v kuchyni. Je-li jim svěřen úkol, jako je chystání svačiny pro sebe, případně pro své sourozence, rády ho přijímají.

VLIV RODINY NA STRAVOVÁNÍ ŽÁKA

Vliv rodiny na stravovací návyky dětí je nepochybný. Ubývá rodin, kde se rodiče s dětmi sejdou každý den alespoň ke společné večeři. Je to zapříčiněno zejména velkou zaměstnaností dospělých. V dnešní uspěchané době si někteří lidé nenajdou čas ani na to, aby se během dne v klidu naobědvali, natož aby se každý večer sešli doma se svými dětmi u večeře. Děti takových rodičů jsou většinou zvyklé na to, že každý jí sám; přijde domů a vezme si „něco“ z ledničky. Nedostatek pravidel a pravidelnosti ve stravování rodiny pak může vést k tomu, že děti snadněji podléhají lákavým reklamám na pochutiny. Samy hledají, snaží se zorientovat ve světě jídla.

Výsledky výzkumu potvrdily, že děti, jejichž rodiny se pravidelně scházejí u společných obědů a večeří, se nechávají méně ovlivňovat reklamou na jídlo a pochutiny. Tento fakt je možné vysvětlit například tím, že děti v těchto rodinách znají z domu řadu tradičních i méně tradičních jídel, jsou zahrnuty do příprav jídla, orientují se ve světě potravin. Předpokládejme, že taková rodina má určitá zaběhnutá stravovací pravidla, která jsou dodržována jak dospělými tak dětmi. (Např. rodina se k večeři schází denně v 18.00 hod, syn prostře stůl, dcera připraví zeleninovou oblohu, nakrají pečivo atd.). Tito rodičové s dětmi více mluví o jídle a mají možnost ovlivňovat jejich výživové preference. Během společného stolování mohou rodiče ovlivňovat stravovací návyky svých dětí hlavně tím, že jim jdou příkladem.

VLIV VRSTEVNÍKŮ NA STRAVOVÁNÍ ŠKOLÁKŮ

Rodinní příslušníci však nejsou jediní, kteří mohou ovlivňovat stravování dětí. Většinu dne tráví děti ve škole nebo ve školní družině, kde se setkávají se svými vrstevníky a kamarády. Vzájemně se mezi sebou ovlivňují. Zajímalo mne, nakolik se žáci nechávají ovlivňovat svými spolužáky také ve výběru jídla. Vycházela jsem z vlastní zkušenosti. Domnívám se, že každé dítě se snaží najít a upevnit své postavení ve skupině vrstevníků. Chce zapadnout. Ve snaze získat si přízeň kamarádů jsou děti často nuceni přijmout pravidla dané skupiny, snaží se nevybočovat, dělat to, co dělají jiní. V případě výživy to může být podobné. Dovedu si představit skupinku dívek, kamarádek, které si k obědu zvolí stejné jídlo právě jen proto, že jsou kamarádky. Mají stejné idoly, poslouchají stejnou hudbu, nosí stejné účesy, jedí stejná jídla. Má domněnka se však nepotvrdila. Z odpovědí získaných dotazníkovou sondou je zřejmé, že děti se při výběru jídla řídí především tím, co mají rádi. Svými vrstevníky se téměř nenechávají ovlivňovat. Dnešní děti jsou sebevědomé a nebojí se vyjádřit svůj názor. Jsou zvyklé se stravovat v restauracích, vybírat si jídla z jídelního lístku, dle svého uvážení.

FASTFOODY A POTŘEBA (NE)KLIDU VE ŠKOLNÍ JÍDELNĚ

Poměrně mladým fenoménem v českém stravování je stále rostoucí obliba restaurací s rychlým občerstvením, tzv. fastfoodů. Dnešní generace školáků je téměř odkojena jídly z restaurací stravovacích řetězců, jako jsou KFC nebo třeba McDonald's. Tato stravovací zařízení jsou koncipována tak, aby se zde v poměrně krátkém čase najedlo pokud možno co nejvíce lidí. Hluk, křik a neustálý pohyb lidí tady není ničím neobvyklým. Najíst se v klidu např. u McDonalda je téměř nemožné.

Zatímco my dospělí preferujeme oběd či večeři v klidném příjemném prostředí a nejsme schopni si naše jídlo vychutnat v atmosféře závodní jídelny, naše děti, které jsou zvyklé se ve fastfoodech stravovat od nejtútlejšího věku, nevnímají hluk a neustálý pohyb ve školní jídelně jako něco rušivého. Tento fakt potvrdily výsledky získané dotazníkem. 75 % všech dotázaných školáků vypovědělo, že hluk, štěbetání a neustálý pohyb ve školní jídelně jim nevadí. Téměř 10 % školáků odpovědělo, že jim ruch v jídelně vyhovuje a mají ho rádi.

DĚTI Z MĚSTA, DĚTI Z VESNICE

Děti pocházející z vesnice častěji dojíždějí do školy mimo své bydliště a je u nich pravděpodobnější, že se budou stravovat v dopravních prostředcích nebo si koupí něco k jídlu v rychlém občerstvení nebo nádražním bufetu. Děti, které dojíždějí, totiž často neobědvají ve škole právě proto, že by nestihly autobus domů. Výzkumné šetření však neprokázalo, že by bydliště mělo vliv na to, zda se děti častěji stravují ve školní jídelně nebo mimo ni. Počty městských dětí stravujících se ve školní jídelně se příliš neliší od počtu vesnických dětí, které se stravují ve škole.

Dříve možná děti pocházející z vesnice častěji obědvaly doma. Maminka připravila oběd den dopředu, nebo tady byla babička, ke které děti chodily denně na oběd. Dnes je však situace jiná. Život na vesnici se příliš neliší od života ve městě. Většina rodičů dětí pocházejících z vesnice jsou stejně pracovně vytížení jako městští rodiče. Matky nemají na každodenní vaření čas. Rodinné vztahy se také uvolnily. Nezbyvá tedy jiná možnost než zajistit dítěti obědy ve škole.

7. Závěr

Z výzkumu vyplynulo, že žáci základních škol se nejvíce stravují doma a ve škole. Během týdne se většina žáků, kteří se zúčastnili šetření, stravuje ve společnosti svých rodičů. Toto zjištění je velmi pozitivní, neboť v dnešní uspěchané době je společné stravování dětí s rodiči spíše výjimkou. Výchovný vliv rodičů na utváření postojů k jídlu je však v dnešní době oslaben. Šetření mezi žáky vybraných škol ukázalo, že pravidelné stolování rodiny, kdy mají rodiče možnost ovlivňovat postoje dětí k zavádění nových jídel do jídelníčku, nesnižuje míru vlivu reklamy a médií na stravování žáků. Překvapivým zjištěním bylo také to, že dnešní děti a mládež ve svých výživových preferencích nepodléhají vlivu svých vrstevníků a že mezi stravovacími návyky městských dětí a dětí z vesnice nejsou žádné rozdíly. Život na vesnici se dnes zřejmě příliš neliší od života ve městě.

Jídlo nás provází naším životem a je nezbytnou součástí každodenní reality. Ačkoliv je jedním z nejdůležitějších faktorů udržujících náš organizmus zdravý, neplní pouze funkci vyživovací, ale také důležitou funkci sociální a komunikativní. Vzhledem k narůstajícímu počtu psychosomatických poruch souvisejících s příjmem potravy, by neměly být přeceňovány fyziologické aspekty výživy, ale pozornost by měla být věnována také aspektům psychologickým a sociálním.

THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL ASPECTS ON THE EATING HABITS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Abstract: The article is focused on rarely mentioned psychological and social aspects, that along with physiological aspects influence children's and teenagers' eating habits. The article deals mainly with the influence of family and social environment on the feeding behavior and its evolution. Attention is also paid on the formation of preferences, attitudes, and aversions to food. The contribution introduces the issue of school meals and the impact of media and advertising on primary schoolchildren's attitudes to food and eating habits.

Keywords: feeding behavior, psychological aspects, social aspects, diet, eating habits, personality, society, environment, preferences, aversions, family, school canteen, food,