

K NOVÉMU POJETÍ VÝCHOVY KE ZDRAVÝM STRAVOVACÍM NÁVYKŮM V PRIMÁRNÍ ŠKOLE

Eva MARÁDOVÁ

Abstrakt: *Príspevek je zaměřen na úlohu školy při formování nutričního chování dětí mladšího školního věku a současnou edukační realitu v oblasti výchovy ke zdraví v primární škole. Předkládá výsledky výzkumných studií řešených oddělením výchovy ke zdraví na Univerzitě Karlově v Praze – Pedagogické fakultě, v nichž byly sledovány nutriční preference žáků 1. st. ZŠ a jejich znalosti o výživě a zdravém životním stylu. V návaznosti na odhalené problémy (nezdravé stravovací návyky vedoucí k obezitě, ohrožení poruchami příjmu potravy) obsahuje doporučení, jak mohou učitelé primární školy prostřednictvím školních vzdělávacích programů zkvalitnit své působení v oblasti podpory zdravých nutričních návyků. Věnuje se pozornost nutné úpravě obsahové náplně modulu výchovy ke zdraví ve studijním programu učitelství pro 1. st. ZŠ na pedagogických fakultách.*

Klíčová slova: *zdravá výživa, školní vzdělávací program, výchova ke zdraví, vzdělávání učitelů.*

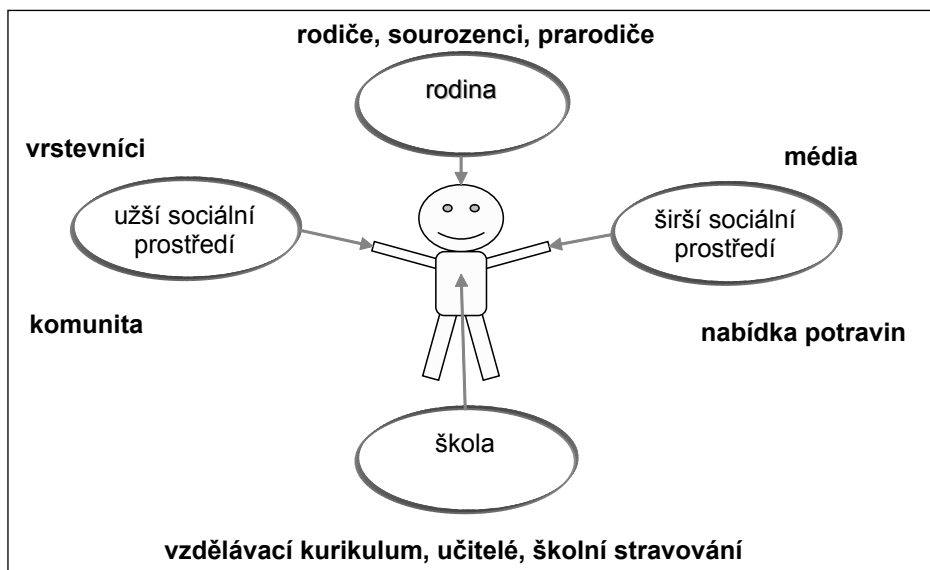
1. Nutriční návyky v dětství

Postoje ke stravování a nutriční chování se formují již od raného dětství. Nezástupitelný vliv má rodinné zázemí, tj. životní styl rodiny, v níž dítě vyrůstá. Vliv rodiny na postoje dítěte k jídlu a výživové zvyklosti vychází z více zdrojů. Uplatňují se zde faktory genetické, vlastnosti osobnosti rodičů, jejich zájmy, výchovné metody rodičů, vliv sourozenců, ekonomická situace rodiny, její kulturní a sociální pozadí.

Dospělí mohou ovlivňovat vztah dětí k jídlu různými způsoby:

- a) verbálně v době podávání jídla nebo mimo tuto dobu,
- b) neverbálně předkládáním nabídky pokrmů s možností ochutnat či umožněním pozorovat přípravu jídla aj.,
- c) prostřednictvím vlastního nutričního chování,
- d) používáním potravin z jiných než nutričních důvodů (jídlo jako odměna).

Již v předškolním věku se začínají v tomto ohledu uplatňovat další sociální faktory. Zanedbatelný není vliv vrstevníků a dalších osob, s nimiž se dítě setkává. Připomeňme také nabídku potravinářských výrobků na trhu a zejména tolik diskutovaný tlak reklamních kampaní směřující k dětské populaci. Vstupem dítěte do školy se široká paleta vlivů rozšiřuje o záměrné vzdělávání tematicky zaměřené na správnou výživu a osvojování zdravých stravovacích návyků (viz obr. 1).



Obr. 1 Faktory ovlivňující nutriční chování dítěte

Děti přicházejí do základní školy se stravovacími návyky, které si vytvořily v rodině a v mateřské škole. Jsou zvyklé na určitý denní stravovací a pitný režim. Jejich jídelní preference a averze jsou již poměrně ustálené. Většinou jsou zvyklé, že je nikdo násilím nenutí do jídla a že mají volný přístup k nápojům či pamlskům. Pokud navštěvovaly mateřskou školu, jejich rodiče se do této doby nemuseli starat o to, kdy a co budou děti v průběhu dne jíst či pít. Se vstupem do základní školy jsou dětem zprostředkovávány poznatky o správné výživě. Zároveň jim školní režim a stravování ve školní jídelně přináší nové zkušenosti spojené s jídlem. V každém případě je formování správných nutričních návyků ve škole náročnou záležitostí a neobejde se bez úzké spolupráce školy s rodinou.

2. Poruchy výživy v dětském věku

Nedostatek některých živin nebo naopak jejich výrazný přebytek může dlouhodobě negativně ovlivnit zdravotní stav dítěte, jeho fyzický i psychický vývoj. Zdraví prospívající výživa dítěte mladšího školního věku by měla vycházet z následujících doporučení:

- pravidelný stravovací režim (5 až 6 jídel denně, energeticky přiměřených),

- dostatečný příjem tekutin (mléko, ovocné čaje, šťávy),
- dostatečný příjem bílkovin (maso 3–4x týdně, vejce 2–3 ks týdně, mléko v množství odpovídajícím 1/3 litru mléka na den),
- denní konzumace zeleniny a ovoce (3x denně),
- zařazování celozrnného pečiva, obilovin, luštěnin, vč. sóji,
- skladba tuků ve prospěch tuků nenasycených,
- omezování příjmu uzenin, konzerv, tučných, slaných, pikantních pokrmů a sladkostí, vč. sladkých limonád,
- vytváření žádoucích stravovacích návyků.

Znalosti o správné výživě umožňují dětem hodnotit vlastní dosavadní způsob stravování v porovnání s názory a doporučeními odborníků a posuzovat možná rizika nevhodného stravování. Čím je dítě starší, tím častěji a hlavně přesněji dokáže ovlivňovat a kontrolovat svůj příjem potravy. Daleko více rozlišuje chuťovou stránku stravy. Jídlo asociuje s novými zážitky a zkušenostmi, které mohou být pozitivní, ale i negativní. Na základě tohoto spojování si dítě začíná vytvářet vlastní jídelníček, učí se, jak se má při jídle chovat, zvládá základní hygienické návyky spojené s jídlem. Přesto je v této etapě života dítě stále závislé na svém okolí (zejména rodině), tj. na tom, co mu rodina umožní a co je pro rodinu dostupné.

V posledních letech upozorňují pediatři na trend zvyšujícího se výskytu nadváhy a obezity v dětském věku. Například průzkumy realizované v r. 2000 odhalily nadváhu u 7 % dětí a obezitu u 6 % dětí školního věku. Aktuální reprezentativní údaje o výskytu nadváhy a obezity v České republice v dospělé i dětské populaci poskytuje studie „Životní styl a obezita 2005“¹. Podle zveřejněných výsledků trpělo v době výzkumu v ČR nadměrnou hmotností každé páté dítě ve věku 6 až 12 let, přesněji u 10 % dětí se jednalo o nadváhu a u 10 % o obezitu. Tato čísla jsou nesporně varující. K zamyšlení vybízí zjištění, že nejvyšší podíl dětí s obezitou je mezi dětmi ve věku sedmi let, tedy v období zásadních změn v jejich životním stylu souvisejících se vstupem do základní školy.

Ukazuje se, že s věkem podíl jedinců s nadměrnou hmotností klesá (u dospívajících ve věku 13–17 let činí cca 11 %). Z hlediska zdraví dětí a dospívajících však nelze tento trend hodnotit jako příznivý, neboť v tomto věku dochází často k opačnému extrému – stoupá počet dětí s podváhou. U děvčat dosahuje podváha dokonce 10 % a je spojena se stoupajícím výskytem mentální anorexie a bulimie.

Hlavní příčinou vzniku nadváhy a obezity u dětí je zhoršující se životní styl dětí, který je provázen nerovnováhou mezi příjmem a výdejem energie, zpravidla nadbytečným příjmem sacharidů s nedostatkem pohybu. Velkou roli hraje výskyt nadměrné hmotnosti v rodině způsobený částečně genetickými faktory, zejména však skladbou jídelníčku a celkovým způsobem života. S nadváhou rodičů se výrazně zvyšuje riziko nadváhy u dítěte. Je prokázáno, že v rodině, kde jsou oba rodiče obézní, je více než dvakrát vyšší pravděpodobnost, že bude dítě ve věku 6–12 let také obézní. Tento fakt by měl být zohledněn v preventivních opatřeních. Obézní rodiče by vzhledem ke zvýšenému riziku nadváhy a obezity svých dětí měli jejich zdravé

¹ Studie byla zpracována agenturou STEM/MARK pro Českou obezitologickou společnost, pod záštitou Ministerstva zdravotnictví ČR, Endokrinologického ústavu a Potravinářské komory ČR v r. 2005.

životosprávě věnovat velkou pozornost. Měli by si uvědomit, že nadměrná tělesná hmotnost dětí není jen „kosmetickou“ záležitostí, ale má závažné negativní účinky na metabolismus, zatěžuje kostní, kloubní a cévní systém. Bohužel v těchto rodinách často (cca 13 %) převládá názor, že jejich školák má normální hmotnost, ačkoli ve skutečnosti spadá do kategorie dětí s nadměrnou hmotností.

Dlouhodobé klinické studie prokázaly, že pravidelná sportovní činnost u dětí snižuje nemocnost, udržuje tělesnou hmotnost v normě a má pozitivní dopad i na psychiku dítěte. Doporučovaná doba pohybových aktivit pro školáky je 7 hodin týdně. Bylo zjištěno, že děti mladšího školního věku se ve svém volném čase věnují náročnějším pohybovým aktivitám průměrně 6 hodin a 20 minut v průběhu týdne. U žáků staršího školního věku klesá průměrná doba věnovaná náročnějším pohybovým aktivitám na necelých 5 hodin týdně. Převážnou většinu volného času tráví děti u počítače nebo před televizní obrazovkou. Pasivní trávení volného času a nedostatek pohybu provázený nabídkou energeticky vydatných pokrmů se negativně odráží na zdravotním stavu dětské populace.

3. Vliv školy na nutriční chování dětí

Požadavek realizovat na školách systematickou výchovu ke zdravému způsobu života a k péči o zdraví vyplývá z dlouhodobé strategie evropského programu podpory zdraví a je zakotven v platných školských dokumentech. Podporovat zdravý životní styl v oblasti školního vzdělávání znamená nejen poskytovat žákům informace o zásadách správné výživy, ale především je vychovávat tak, aby si každý uměl vybrat při rozhodování takový způsob stravování, který zdraví prospívá. Nové pojetí výchovy ke zdravým stravovacím návykům na základní škole by mělo systematicky oslovovat všechny děti, a to v průběhu celé školní docházky přiměřeně jejich věku, zájmům a potřebám.

Vzdělávání na 1. stupni ZŠ (dle Rámcového programu pro základní vzdělávání) v okruhu „Člověk a jeho zdraví“ vede žáky k osvojování, co je pro člověka z hlediska denního režimu, hygieny a výživy vhodné a co nevhodné, motivuje k aktivnímu zapojování dětí do činností podporujících zdraví.

V přímé návaznosti na obsah výukového kurikula by měl školní vzdělávací program ovlivňovat nutriční chování dětí zajištěním jejich stravovacího a pitného režimu v době, kterou žáci ve škole tráví. Klíčovou roli zde hraje školní jídelna, případně nabídka dalších stravovacích služeb.

V této souvislosti můžeme diskutovat řadu zásadních otázek: Do jaké míry současná škola plní své vzdělávací a výchovné cíle v oblasti podpory zdraví? Jak ovlivňuje nutriční návyky žáků? Může přispět i k prevenci dětské obezity?

4. Sledování nutričních návyků dětí mladšího školního věku

V r. 2007 byla na Univerzitě Karlově v Praze - Pedagogické fakultě realizována výzkumná sonda, jejímž záměrem bylo získat určitý obraz o orientaci dětí mladšího školního věku v oblasti zdravého stravování a o jejich současných stravovacích zvyklostech.

Cílem výzkumného šetření bylo sledovat stravovací zvyklosti a postoje k jídlu u dětí ve věku 10-12 let:

- stravovací a pitný režim,
- preference při výběru pokrmů a nápojů,
- využívání školního stravování a spokojenost s touto službou,
- znalosti dětí o správné výživě.

Výzkumné otázky se týkaly i rodičů a učitelů:

- Jaký význam přikládají rodiče výživě svých dětí?
- Jak hodnotí rodiče úroveň stravování v rodině a ve škole?
- Jakou pozornost věnují učitelé na 1. stupni ZŠ výchově ke zdravým stravovacím návykům?
- Jaká je úroveň znalostí učitelů primární školy v dané oblasti?

Ve výzkumu byla použita metoda dotazníkového šetření. Do výzkumného šetření bylo zapojeno 8 základních škol. Školy byly osloveny náhodně a na základě jejich zájmu vybrány tak, aby byly získány a sumarizovány informace o nutričních návycích dětí z různého prostředí (velkoměsto, menší město, obec). Mezi školami ochotnými spolupracovat byly 3 školy zapojené do programu „Školy podporující zdraví“.

Počet respondentů:

Žáci 1. st. ZŠ (10 až 12 let)	624
Rodiče žáků	294
Učitelky 1. st. ZŠ	46

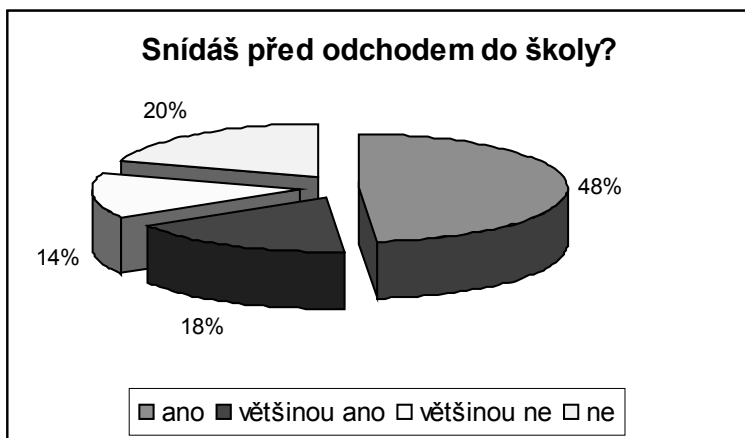
Pro každou skupinu respondentů byla připravena speciální varianta dotazníku. Žáci byli požádáni o vyplnění dotazníků v době školního vyučování. Jejich prostřednictvím byl distribuován dotazník rodičům. Jak je patrné z výše uvedeného přehledu, jeho návratnost od rodičů byla pouze 47 %. Dotazník určený pedagogům vyplnily třídní učitelky žáků, kteří se zúčastnili výzkumu.

5. Vybrané výsledky výzkumného šetření

Vzhledem k rozsahu výzkumné sondy jsou v následujícím souhrnu uvedeny pouze některé zajímavé výsledky.

a) Snídáš před odchodem do školy?

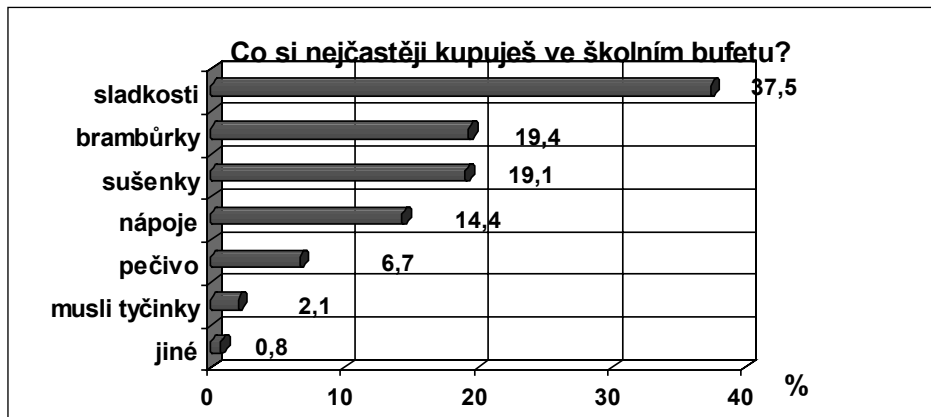
V souvislosti s prevencí obezity je diskutováno nepravidelné stravování, především vynechávání snídaně.



Z grafu je patrné, že jen 66 % oslovených dětí doma snídá. Děti, které se doma před odchodem do školy nenajedí, uváděly jako důvod nechuť k jídlu v ranních hodinách nebo nedostatek času. Komparací bylo zjištěno, že 14 dětí ze sledovaného souboru dokonce ani dopoledne nesvačí. Dále se prokázalo, že chlapci doma snídají častěji než dívky.

b) Co si nejčastěji kupuješ ve školním bufetu (automatu)?

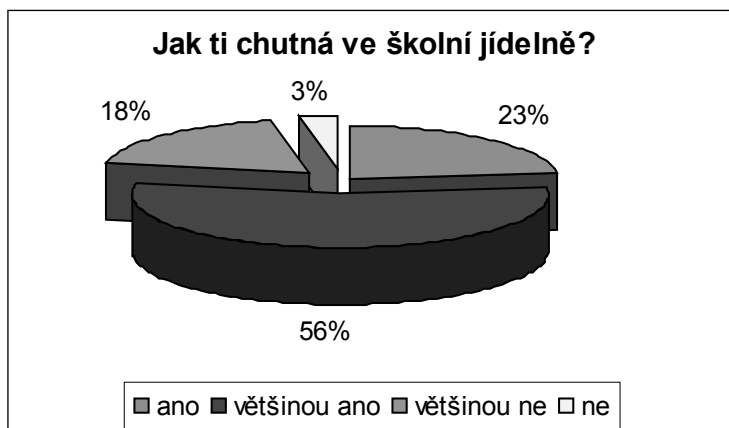
Ve všech zkoumaných školách byl k dispozici školní bufet. Pro ilustraci nutričních preferencí u dětí mladšího školního věku, které mohou přímo souviset s problematikou dětské obezity, je uvedena sumarizace odpovědí na otázku, co si děti kupují ve školním bufetu.



Z výpovědí vyplývá nejen to, že děti mladšího školního věku dopoledne ve škole převážně konzumují sladkosti, sušenky nebo přesolené brambůrky, ale i skutečnost, za co děti utrácejí peníze od rodičů určené na přesnídávku. Graf zároveň vyjadřuje, jaký sortiment výrobků je nabízen ve školních bufetech na školách, kde probíhal výzkum. Do jaké míry může škola v rámci výchovy ke správným nutričním návykům ovlivnit tuto realitu?

c) Stravuješ se ve školní jídelně a pokud ano, jak jsi spokojen(a)?

Několika otázkami bylo sledováno využívání školního stravování a zjišťovány názory respondentů na jeho kvalitu. Z celkového počtu oslovených dětí se 88 % stravuje ve školní jídelně. Vyhodnocení odpovědí na otázku, jak jsou spokojeny s kvalitou stravy, je znázorněno v následujícím grafu.



Je potěšitelné, že dětem ve školní jídelně předložené pokrmy většinou chutnají. S prostředím školní jídelny vyjádřilo 87 % dětí plnou spokojenost.

Děti měly možnost formou volné odpovědi uvést, co by se podle nich mělo ve školním stravování zlepšit. Pro zajímavost jsou zde uvedeny nejčastější odpovědi, které byly vyhodnoceny podle klesající četnosti výskytu následovně:

- rozšířit nabídku (sortiment) podávaných pokrmů,
- lépe umývat nádobí, zejména podnosy,
- dávat větší porce,
- nabízet více ovoce a zeleniny,
- připravovat méně mastná jídla,
- podávat k obědu studené nápoje,
- vyměnit kuchařky (křičí a nevhodně komunikují s dětmi),
- nepřipravovat bramborovou kaši z polotvaru.

d) Jak často konzumuješ vybrané druhy potravin?

Výsledky sledování skladby jídelníčku jsou uvedeny v následující tabulce:

Jak často konzumuješ vybrané druhy potravin (pokrmů) (vyjádřeno v %)?

	denně	3 x týdně	1 x týdně	velmi zřídka	nikdy
maso	36,9	36,9	16,5	9,7	0
uzeniny	19,3	32,5	21,0	27,2	0
ryby	0	11,4	19,3	51,8	17,5
fast-food	7,0	33,3	25,4	27,3	7,0
ovoce	57,9	25,4	7,0	9,7	0
zelenina	36,9	33,3	11,4	16,8	1,6

Z tabulky například vyplývá, že konzumace **ovoce** celkově převažuje nad konzumací zeleniny. Je potěšitelné, že více než polovina dotázaných konzumuje ovoce denně. Za nejoblíbenější druh ovoce děti označily jablka (pravděpodobně také proto, že jsou pro nás nej dostupnější), dále pomeranče, mandarinky, banány, jahody, hroznové víno a další.

Pokud jde o **zeleninu**, lze konstatovat, že cca 70 % dětí konzumuje zeleninu alespoň 3× týdně. V porovnání s nutričním doporučením je to stav, s nímž nemůžeme být spokojeni. Podle oblíbenosti děti uváděly nejčastěji mrkev, okurky, rajčata, papriky, hlávkový salát.

Z výsledků je dále patrné, že většina dotázaných **maso** konzumuje denně nebo 3× týdně. Odpověď „nikdy“ nezaškrtl nikdo, což znamená, že mezi respondenty nebylo žádné dítě, které by se stravovalo vegetariánským způsobem.

Konzumace **ryb** je tradičně nízká. Na jídelníčku nadpoloviční většiny dětí se ryby objevují méně často než 1× týdně, dokonce mnoho dětí zvolilo odpověď „nikdy“. Toto zjištění je nesporně výzvou pro pedagogy, aby i v rámci výuky motivovali děti k zařazování ryb do jídelníčku.

Bohužel v konzumaci **uzenin** byl zjištěn téměř opačný extrém. Pětina dotázaných označila odpověď, že konzumuje uzeniny každý den. Tento stav je rovněž zásadním problémem ve stravovacích návycích dětí.

e) Další nutriční preference

Obraz o nutričních preferencích dětí mladšího školního věku doplňují i následující zjištění:

Sladkosti dostává, kdykoli si o ně řekne, 68 % dotázaných. Na sladkostech děti láká především chuť (95 %). Jen u 13 % dětí při výběru rozhoduje obal výrobku. 91 % dětí uvedlo, že si sladkosti kupují sami. Na otázku, co by si děti koupily dobrého k jídlu, kdyby dostaly peníze, odpověděly: čokoládu (32 %), sušenky (18 %), bonbony (18 %).

f) Z vyjádření rodičů

Rodiče byli mimo jiné dotázáni, zda si myslí, že jejich dítě má dostatek znalostí z oblasti správné výživy. Téměř tři čtvrtiny rodičů je přesvědčeno o dostatečné informovanosti svých dětí (74 %), kterou jim sami zprostředkovali. Fakt, že pouze polovina z nich uvedla jako zdroj poučení také školu, svědčí o tom, že řada rodičů se příliš nezajímá o současný obsah školní výuky.

Zajímavé zjištění přinesla otázka: **Jste vašemu dítěti dobrým vzorem v oblasti stravovacích návyků?** Pouze 58 % rodičů si myslí, že jsou svým dětem, pokud jde o výživu, dobrým příkladem. Všichni ostatní (necelá polovina dotázaných) připustili, že se v životě neřídí zásadami správného stravování a svým dětem nejsou dobrým vzorem. Je samozřejmé, že tento stav může učitelům velmi komplikovat vedení žáků ke správným nutričním návykům.

g) Z výpovědí pedagogů

Jeden z dotazníků byl určen učitelům primární školy. Výzkumného šetření se zúčastnily pouze ženy. Také jim byla položena obdobná otázka: **Jste svým žákům dobrým vzorem v oblasti stravovacích návyků?** Vyhodnocené odpovědi jsou alarmující. Pouze

18 učitelek (40 %) je přesvědčeno, že svým nutričním chováním jsou příkladem pro své žáky. Stejný počet připouští zcela opačnou realitu, tj. plných 40 % dotázaných přiznalo, že svými postoji ke stravování nejsou pro své žáky dobrým vzorem, zbylých 20 % to nedokáže posoudit.

Vychovávat děti ke zdravým stravovacím návykům je třeba systematicky, s uvědoměním si významu ochrany zdraví, a zejména vlastním příkladem. Pedagog na 1. stupni ZŠ je pro děti důležitou autoritou a vzorem. Má velkou příležitost na žáky působit i v oblasti výživy a prevenci obezity. Jen malý příklad: konzumuje-li pedagog (před svými žáky) ovoce, zeleninu, mléčné výrobky apod., silně působí tímto pozitivním příkladem na děti (děti dostanou chuť právě na tu potravinu, kterou vidí u někoho jiného). Pokud se učitelé podaří již v mladším školním věku motivovat děti ke zdravému způsobu života (zdravému stravování a aktivnímu využívání volného času), snadněji budou v období dospívání odolávat negativním vlivům konzumní společnosti, které mohou poškodit jejich zdraví.

6. Doporučení pro tvorbu školního vzdělávacího programu

Ukazuje se, že pokud při přípravě a realizaci programu zaměřeného na problematiku výživy má pedagog přehled o dosud získaných vědomostech žáků a o jejich stravovacích návycích, je schopen efektivněji tyto znalosti rozvíjet, případně měnit tvořící se postoje dětí k jídlu a způsobům jeho podávání.

Výsledky zjištěné průzkumem mohou pomáhat učitelům primární školy při výchově dětí ke zdravému stravování. Pokud analogické šetření provede pedagog na škole, kde vyučuje, získá cenné údaje, které mu umožní pozitivním směrem ovlivňovat stravovací návyky svých žáků.

Na základě výše popsaného výzkumného šetření je možno formulovat základní doporučení pro implementaci výchovy ke správnému stravování do školního kurikula:

- **Výchova ke správným stravovacím návykům** realizovat spontánně, přirozeně a v rámci každodennosti.
- **Učivo o zdravé výživě** zařadit do tematických plánů ve všech ročnících prvního stupně ZŠ jako součást výchovy ke zdraví.
- **Výchovu ke správným stravovacím návykům** realizovat interaktivními metodami, posilovat sebedůvěru a sociální kompetence žáků.
- Zabezpečit podmínky pro efektivní výuku tělesné výchovy cílené na **rozvoj zdravotně orientované zdatnosti**.
- **Sledovat nutriční návyky dětí** – umožnit dodržování stravovacího a pitného režimu (organizace přestávek).
- **Zajistit pitný režim žáků** – akce „školní mléko“, nabídka kvalitních nápojů, pozor na sortiment automatů.
- **Motivovat rodiče a žáky k využívání** nutričně vyváženého **školního stravování**.
- Ve školní jídelně vytvořit **klidné a kulturní prostředí** pro stolování („školní restaurace“).
- Dobrou organizací podpořit pozitivní sociální klima při vydávání obědů.

- Nabídnout žákům zapojení do **volnočasových pohybových aktivit**.
- Citlivě a s erudiicí spolupracovat **s rodiči dětí ohrožených obezitou**.
- Poskytnout oporu dětem při zvládnání problémů spojených s **poruchami příjmu potravy**.
- Realizovat na škole **dlouhodobé projekty** zaměřené na podporu zdraví a zdravé výživy, spolupracovat s rodinou a komunitou.
- Zajistit **propagaci** všeho, co škola pro zdravou výživu a výchovu ke správným stravovacím návykům dělá.

Efektivita naplňování cílů školní výchovy ke správnému stravování je nepochybně v rukou pedagogů. Jedná se o náročné výchovné působení, proto je třeba umožnit učitelům primární školy systematicky se v oblasti podpory zdraví vzdělávat. Problematika zdravého životního stylu vč. formování nutričního chování by měla být implementována do studijních programů prezenčního i kombinovaného studia na všech pedagogických fakultách.

Literatura

- MARÁDOVÁ, E. Sledování vlivu výchovy na nutriční chování dospívajících. *Výživa a potraviny*, 2002, 6, s. 61.
- MARÁDOVÁ, E. Výchova ke zdraví jako jedna z priorit současné školy a jako součást učitelského vzdělávání. *In Cesty demokracie vo výchove a vzdělávání. Kvalita života v škole v centre pozornosti výzkumných projektov*. Bratislava: Univerzita Komenského, Pedagogická fakulta 2005, s.149-153.
- MARÁDOVÁ, E. Vývoj nutričního chování dětí a společné stravování. *In Zborník z vedeckej konferencie s mezinárodnou účasťou Výživa a potraviny pre tretie tisícročie*. Nitra: Slovenská poľnohospodárska univerzita, 2004. str. 23-26.
- MARÁDOVÁ, E. *Výživa a hygiena*. Praha: VŠH, 2007. ISBN 80-86578-49-6, EAN 978-80-86578-49-1

NEW CONCEPTION OF EDUCATION TOWARDS HEALTHY EATING HABITS IN PRIMARY SCHOOL

Abstract: The contribution examines the role of school in developing eating habits of primary school pupils. It also deals with educational reality in the field of education towards health in primary schools. It presents outcomes of a research conducted by Family Education Department at Charles University in Prague – Pedagogical Faculty. The research explores nutritious preferences of primary school pupils and their knowledge of nutrition and healthy lifestyle. Referring to problems detected (unhealthy eating habits leading to obesity, threat of eating disorders), the contribution suggests recommendations how primary school teachers can improve their support of healthy eating habits by means of school education programs. The

contribution draws attention to necessary changes to be made in content of education towards health module being part of teacher training program for primary education at pedagogical faculties.

Key words: healthy nutrition, school education program, education towards health, teacher training