

STRAVOVACIE NÁVYKY ŽIAKOV MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU VO VZŤAHU K ZDRAVIU

Jozef LIBA, Alica PETRASOVÁ

Súhrn:

V detskom veku je správna výživa kľúčovým determinantom rastu, vývoja a prevencie. Príspevok prezentuje výživové trendy populácie Slovenskej republiky, zvyrazňuje nezastupiteľný preventívny potenciál výživy pri štrukturovaní zdravého spôsobu života, uvádza niektoré výsledky výskumného zamerania reflektujúceho výživové návyky žiakov mladšieho školského veku. Formuluje a konkretizuje odporúčania akceptujúce zásady racionálnej výživy a akcentujúce osobitosti výživy detí.

KLúčové slová: *zdravie, racionálna výživa, zdravý životný štýl, univerzálna prevencia.*

Kvantitatívna a kvalitatívna štruktúra a obsah výživy sa pokladá za indikátor somatickej a metabolickej rovnováhy organizmu. Túto rovnováhu podmieňuje, okrem genetických faktorov, syntéza komplexu adaptácií na predchádzajúci i aktuálny spôsob života daného jednotlivca a na jeho životné podmienky. V súvislosti s uvedeným platí, že správne zloženie a primerané množstvo potravy patria k významným súčasťami univerzálnej prevencie a liečby celého radu ochorení najmä vencovitých tepien srdca, cievnych chorôb mozgu, chorôb vysokého krvného tlaku a nádorových ochorení.

Štúdie zdravotného stavu obyvateľov Slovenska v posledných dvoch desaťročiach signalizujú rast zastúpenia tých ochorení, ktoré sú významnou mierou zapríčinené nesprávnym spôsobom stravovania - obezita, cukrovka, ateroskleróza, nádorové ochorenia. Vo výžive dominuje nesprávna štruktúra prijímaných potravín najmä vysoký príjem potravy živočíšneho pôvodu a cukrárenských výrobkov. Znížila sa konzumácia mlieka a mliečnych výrobkov, pretrváva nedostatočná konzumácia rýb, strukovín, celozrnných obilnín, zeleniny a ovocia.

Prehĺbenie negatívnych tendencií badať vo výžive detí a mládeže. V detskom veku je pritom správna výživa určujúcim determinantom rastu, vývoja a prevencie. Ako dôsledok nesprávnej výživy sa naďalej zvyšuje frekvencia chorobných stavov u detí a mládeže (alergie, diabetes, onkologické ochorenia) a najmä frekvencia obezity. Podľa Medzinárodnej skupiny boja proti obezite (IOTF - International Obesity Task Force) má 14 miliónov detí v EÚ nadváhu a 3 milióny z nich sú obézne. Počet detí s nadváhou a obezitou sa v súčasnosti v celej EÚ zvyšuje o viac ako 400 tisíc ročne. Postihnuté je takmer jedno dieťa zo štyroch. Na Slovensku sa obezita konštatuje asi u 12 % detí a ďalších 6 % trpí miernou nadváhou (Béderová, 2003). Táto nepriaznivá tendencia je determinovaná, okrem výživových návykov, aj výrazným úbytkom pohybových aktivít (hypokinézou) v životnom štýle detí a mládeže a to dokonca v takej miere, že sa objavujú tézy o hypokinetickej biodegradácii populácie, o charakterizovaní človeka súčasnosti ako „homo sedens“. Prítom vieme, že ak je dieťa obézne vo veku piatich až šiestich rokov, je veľmi pravdepodobné, že aj v dospelosti bude trpieť nadváhou. Obezita dieťaťa predstavuje nielen zdravotný, ale aj psychosociálny problém prejavujú

sociálnou diskrimináciou - odmietaním zo strany iných detí (rovesníkov), zníženou sebaistotou a sebavedomím. Dôsledky pôsobenia nesprávnych nutričných prístupov sa potom prejavujú i v dospelosti, kde sa k nim pridružujú ďalšie „konzumné“ návyky. Stravovacie návyky stále ukazujú prekračovanie výživových dávok, najmä v tukoch a cukroch ako aj v celkovom príjme energie, poukazujú na nevyváženosť v zložení výživy, na nedodržiavanie zásad pravidelnosti, striedmosti, pestrosti, dostatku času, etc.

Kajaba (2000) konštatuje, že nepriaznivú spotrebnú situáciu obyvateľov SR charakterizuje, popri dlhodobejšej energetickej nadmernosti, nevyrovnanosť zloženia výživy, teda nevyvážené zastúpenie viacerých dôležitých výživových faktorov. Na jednej strane ide o nadmernosť príjmu tukov, cukrov a čiastočne i živočíšnych bielkovín a na strane druhej nedostatočný príjem niektorých vitamínov, najmä C, B2, čiastočne a-beta karoténu. Z minerálnych látok je v popredí nedostatok vápnika a u niektorých skupín obyvateľstva i železa s následným rizikom rozšírenia málokrvnosti - obzvlášť u dospievajúcich dievčat a mladších žien. Hlavnou príčinou týchto konštatovaní je jednostranná výživa, chuťovo síce atraktívna, ale nutrične nevyvážená.

Šimončič (2000) uvádza **trendy výživy obyvateľov Slovenskej republiky** tak v rovine pozitívnej, ako aj negatívnej.

V pozitívnej rovine :

- *znižovanie, hoci mierne, spotreby celkových tukov a zlepšenie štruktúry ich spotreby - stúpajúci podiel rastlinných tukov na celkovej spotrebe tukov,*
- *znižovanie spotreby celkových bielkovín a zlepšenie ich štruktúry, vyrovnávanie príjmu rastlinných a živočíšnych zdrojov bielkovín,*
- *znižovanie spotreby mäsa, najmä bravčového a postupné zvyšovanie spotreby hydiny,*
- *klesajúca spotreba vajec,*
- *klesajúca spotreba sacharózy,*
- *mierne uspokojivá spotreba zeleniny, ktorú je ale žiaduce ďalej zvyšovať,*
- *stúpajúca, no ešte stále nedostatočná, spotreba ovocia.*

V negatívnej rovine :

- *výrazné zníženie spotreby mlieka a mliečnych výrobkov,*
- *nízka spotreba rýb, ktorá sa ešte mierne znižuje,*
- *trvale udržiavaná spotreba priamych tukov a ešte viac tukov nepriamych,*
- *t.j. skrytých,*
- *nízka spotreba strukovín,*
- *nízky prívod vápnika, najmä v detskej populácii, u mládeže a tiež u žien,*
- *neuspokojivá spotreba zemiakov s výkyvmi podľa jednotlivých rokov,*
- *stále neuspokojivý prívod vitamínu C,*
- *nízky prívod vlákniny v celej populácii,*
- *pomerne častý výskyt nižších hladín antioxidantne pôsobiacich vitamínov.*

Vychádzajúc z uvedeného a v kontexte potreby upraviť viaceré nepriaznivé výživové ukazovatele, odporúča sa dosiahnuť v spotrebe obyvateľstva do r. 2010 (Ondrejka; Kajaba; Šimončič, 1998):

zníženie denného príjmu:

- energie o 15 - 20 %,
- živočíšnych bielkovín o 10 %,
- tukov - hlavne živočíšnych, ale tiež rastlinných - spolu najmenej o 30%,
- cholesterolu najmenej o 30 %,
- sacharózy o 30 - 40 %,
- NaCl o 50 %,
- alkoholu,
- obsahu cudzorodých látok.

zvýšenie priemerného príjmu:

- rastlinných bielkovín,
- vitamínu C,
- prírodných antioxidantov - b - karoténu, flavonoidov, vitamínu E a ďalších,
- vitamínu B2 (riboflavínu),
- minerálnych látok - vápnika a železa,
- stopových prvkov - jódu, selénu, zinku, medi a chrómu,
- komplexných polysacharidov škrobovej povahy,
- potravinovej vlákniny.

Formulované ukazovatele, trendy, odporúčania a stratégie sú kreované prostredníctvom každodennej empirie a prostredníctvom kontinuálneho, relevantného vedecko-výskumného zamerania s cieľom korekcie a pozitívnej zmeny negatívnych tendencií v stravovacích návykoch populácie. S ambíciou poznania, analýzy, zhodnotenia a úpravy sme realizovali výskum štruktúry a obsahu výživy, výživových návykov žiakov mladšieho školského veku v základných školách Prešovského VÚC a ich komparáciu s komplexom odporúčaní pre racionálnu (zdravú) výživu. Skúmanou vzorkou respondentov bolo 970 žiakov štvrtého ročníka ZŠ, ktorí vyplnili dotazník monitorujúci ich stravovacie návyky. Uvedieme niektoré výsledky, ktoré saturujú vzťahový rámec nami formulovaného cieľa :

Stravovanie v školskej jedálni

Odpovede	Počet	%
Áno	280	29
Len niekedy	110	11
Nie	580	60
Spolu	970	100

Prezentované zistenie dokumentuje jeden zo závažných negatívnych ukazovateľov aktuálnej reality, ktorým je výrazný pokles stravovania detí v školských účelových zariadeniach, kde hrá nepochybne svoju úlohu aj postupujúca ekonomická selekcia populácie prejavovaná v znižovaní ekonomickej úrovne mnohých rodín. Školské stravovanie pritom garantuje uplatnenie zásad správnej výživy v praxi. Spredmetnením uvedeného trendu je zvyšovanie konzumácie lacnejších, nutrične menej

hodnotných potravín s prekročením odporúčaných dávok cukrov a tukov. Nepriaznivo sa vyvíja výživový režim s absenciou raňajok, s energeticky a biologicky nevhodnými jedlami na desiatu, so suplovaním hlavného jedla formou rýchleho občerstvenia (hot dog, bagety, hranolky, hamburgery a pod.). Svoju úlohu tu nepochybne zohráva invázny marketing nevhodných potravín a nápojov.

Rozloženie stravy na raňajky, desiatu, obed, olovrant a večeru?

Odpovede	Počet	%
Áno, vždy	270	28
Len niekedy	500	51
Nie	200	21
Spolu	970	100

Fyziologické podmienky činnosti tráviaceho ústrojenstva vyžadujú konzumáciu primeraného množstva potravy v odporúčanej frekvencii päťkrát denne s teplým hlavným jedlom. V kontexte tejto požiadavky sú naše zistenia nepriaznivé.

Sladkosti v režime výživy

Odpovede	Počet	%
Denne	220	23
2 – 3 krát v týždni	526	54
1 krát v týždni	150	15
Bez sladkostí	74	8
Spolu	970	100

Opakovaným odporúčaním v zásadách racionálnej výživy je zníženie príjmu rafinovaného cukru a cukrárenských výrobkov (obezita detí, zastúpenie cukrovky a zubného kazu) a potreba zvýšenia príjmu komplexných sacharidov (zemiaky, strukoviny, čerstvé ovocie a zelenina, celozrnné pekárenské výrobky). Konštatujeme výrazný nesúlad medzi reálnym a odporúčaným.

Najčastejšie konzumované mäso

Odpovede	Poradia najčastejšie konzumovaných mias						Priemer %
	1		2		3		
	Počet	%	Počet	%	Počet	%	
Ryby	280	29	220	23	220	23	25
Hydina	490	51	150	15	100	10	25
Hovädzie mäso	60	6	310	32	250	27	22
Bravčové mäso	140	14	290	30	390	40	28
Iné	0	0	0	0	10	1	-

Legenda: 1 – v poradí prvé najčastejšie konzumované mäso, 2 – v poradí druhé najčastejšie konzumované mäso, 3 – v poradí tretie najčastejšie konzumované mäso

Všeobecne konštatovaná požiadavka zníženia spotreby mäsa (najmä bravčového), vnútorností, údenín, paštét, upravovaných mäsových produktov a potreba obohatenia stravy o chudé mäsa (ryby a hydina) neprináša v našom výskume jednoznačné spredmetnenie.

Pitný režim

Odpovede n = 970	Poradia najčastejšie konzumovaných nápojov						Priemer %
	1		2		3		
	Počet	%	Počet	%	Počet	%	
Minerálky	40	4	60	6	80	8	6
Džús	130	13	250	26	260	27	22
Mlieko	80	8	170	18	180	19	15
Voda	160	18	90	9	160	17	14
Čaj	360	37	300	31	140	14	28
Kolové nápoje, malinovsky	200	21	100	10	150	15	15

Legenda: 1 – v poradí prvé najčastejšie konzumované nápoje, 2 – v poradí druhé najčastejšie konzumované nápoje, 3 – v poradí tretie najčastejšie konzumované nápoje

Pitný režim je neoddeliteľnou súčasťou stravovacieho režimu. V aktuálnom pitnom režime detí sú často uprednostňované sladké malinovsky a kolové nápoje s obsahom kofeínu a vysokým obsahom cukru. Aj keď sú naše zistenia relatívne priaznivé, chceme zdôrazniť, že nápoje s vyšším obsahom cukru alebo aditív (skupina látok, ktoré sa pridávajú do nápojov pre chuť, zafarbenie a chemickú stabilizáciu) je žiaduce nahradiť stolovými vodami, ovocnými a bylinkovými čajmi, ovocnými a zeleninovými šťavami. Ovocné čaje sú obvykle tak aromatické, že ich nie potrebné prisladzovať. V podmienkach škôl je potrebné zabezpečiť hygienicky vyhovujúce podmienky pre príjem tekutín počas celého pobytu žiakov v škole, napr. pitné fontánky na chodbách a vo vonkajšom areály škôl, umývadla s tečúcou pitnou vodou vo výučbových priestoroch, ale aj prostredníctvom školských bufetov s ponukou prírodných nápojov s nízkym obsahom cukru, stolových minerálnych vôd, ovocných čajov, mlieka a mliečnych nápojov a pod.

Prezentované zistenia konkretizujú niektoré tézy o nepriaznivých trendoch výživy detí. Ide o priveľký podiel tukov, najmä živočíšnych, cukrov, nedostatočné zastúpenie napr. zeleniny, rýb, nevyvážený je pitný režim. Príčiny takého stavu nie sú monokauzálne, pôsobí tu množstvo ekonomických, ako aj psycho-sociálnych faktorov. Stále platí, že kvalita a kvantita potravy je významne determinovaná tradíciami, predsudkami, stereotypmi, spoločenskými konvenciami, pohodlnosťou, jednotvárnosťou, ekonomickými možnosťami, neinformovanosťou, nedostatkom sebadisciplíny, nedostatkom času a ďalšími faktormi. V uvedenom komplexe vplyvov ma trvalo dominujúcu pozíciu výchovná autorita a kompetencia rodiny. Vzhľadom na rad spoločenských faktorov a s tým súvisiacu heterogénnosť rodinnej výchovy konštatujeme, že rodina mnohokrát

nevytvára, alebo nemá možnosť vytvárať taký hodnotový systém, v ktorom je zdravie, zdravý životný štýl, a teda aj zdravá výživa na poprednom mieste. V intenciách uvedeného rastie zodpovednosť školy, ktorá svojou komplexnosťou, kontinuálnosťou, koordinovanosťou, dlhodobosťou, zámernosťou a erudovanosťou pôsobenia nemá v spoločenských štruktúrach analógiu.

Vychádzajúc z formulovaných konštatovaní, poznatkov a súvislostí uvedieme niektoré **odporúčania** vo vzťahu k **racionálnej (zdravej) výžive**:

- **obmedziť** až vynechať tučné mäso, mastné výrobky, údeniny, vajcia, šľahačku, sladkosti, sladené nápoje, kakao, tučné syry, zákusky, biele pečivo, alkohol, obmedziť solenie (pod 6 g/osoba/deň). Vyhýbať sa alebo aspoň obmedziť potraviny farbené, stabilizované a konzervované rôznymi chemikáliami (trvanlivé produkty a pod.) a mäso, ktoré je chemicky upravené, aby dlho vydržalo (šunka, salámy, párky, klobása, údené, konzervované, oškvarky);
- **obohatiť** stravu o chudé mäso, kyslomliečne výrobky s nízkym obsahom tuku - mliečne výrobky z odstredeného mlieka, tvaroh, jogurt, rôzne acidofilné mlieka, opekárenské výrobky z tmavej múky, celozrné výrobky, ryby a rybacie výrobky, vhodné nealkoholické nápoje, strukoviny, zemiaky, čerstvé ovocie a zeleninu..

Správna výživa a zdravý životný štýl sú faktormi, ktoré zabezpečujú vývoj, dozrievanie, funkciu, regeneráciu orgánových sústav, rast organizmu ako celku. Ich usmerňovanie preto musí byť súčasťou cieľavedomého výchovného a vzdelávacieho pôsobenia už od ranného detstva, keďže majú určujúci význam pre zníženie chorobnosti, pre zvýšenú telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť, pre pracovnú aktivitu a tvorivosť, pre predlžovanie aktívneho veku, etc. Dobrá informovanosť o zdravom životnom štýle a v jeho rámci o zásadách správnej výživy je predpokladom univerzálnej prevencie zdravotných problémov. Chceme zdôrazniť, že úspech všetkých intervenčných preventívnych zásahov smerujúcich k osvojeniu a realizácii zásad racionálnej (zdravej) výživy je možný len prostredníctvom intencionálnej a koordinovanej celospoločenskej stratégie s dominujúcou účasťou rodiny a školy.

Literatúra

BÉDEROVÁ, A. Príloha o racionálnej výžive v škole a rodine. Prevencia a učítelia. *Rodina a škola*, 2003, č. 7, s. 29.

KAJABA, I. Odporúčané výživové dávky pre obyvateľov SR. *Výživa a zdravie*, 45, 2000, č. 1, s. 12 - 13.

ONDREJKA, J.; KAJABA, I.; ŠIMONČIČ, R. Návrh programu ozdravenia výživy obyvateľstva Slovenskej republiky. In *Zborník prednášok z 1. konferencie s medzinárodnou účasťou „ Podpora zdravia a prevencia“*. Martin: ALTER EGO, 1998, s. 33–36.

ŠIMONČIČ, R. Úloha potravy v ochrane pred vplyvmi vonkajšieho prostredia. *Výživa a zdravie*, 45, 2000, č. 3, s. 49 - 50.

www.szulm.sk/porad/obezita.

Kontakt na autory:

Prof. PaedDr. Jozef LIBA, PhD.

Katedra prírodovedných a technických disciplín,
Pedagogická fakulta PU
Ul. 17. novembra 1, 081 16 Prešov
Slovenská republika
e-mail: libajo@unipo.sk

PaedDr. Alica PETRASOVÁ, PhD.

Katedra prírodovedných a technických disciplín,
Pedagogická fakulta PU
Ul. 17. novembra 1, 081 16 Prešov
Slovenská republika
e-mail: petrasov@unipo.sk